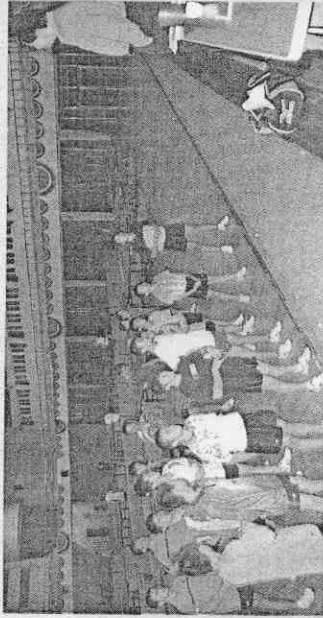


桌球感每天從下午4點練到晚上9點半，中間只休息1小時吃飯。圖為休息時的大連餅。

新埔國中訓練站得獎史

- 88、89、90年獲全中運賽
- 締造國中男子組團體賽三連霸
- 93年：
 - 全中運個人金牌陳建安
 - 全國自由盃團體亞軍
- 94年：
 - 國語日報盃三冠王陳建安
- 95年：
 - 全國自由盃男子團體冠軍
 - 台灣省主席盃冠軍
 - 國語日報盃三冠王陳建安
 - 陳建安、張順毓入選青少年國手
- 95年：
 - 台灣省主席盃盃賽團體冠軍
 - 世界中國學生桌球錦標賽團體冠軍
 - 中國太原公開賽15歲組個人單打金牌陳建安
- 97年：
 - 全中運高男組團體銀牌、個人及雙打金牌
 - 世界青少年桌球錦標賽男單金牌陳建安



↑葉萬壽以治軍嚴謹知名，過去曾有「魔鬼教頭」的稱號，但隨著年齡增長，帶兵方式也跟隨著變得溫和許多。

「我不敢說自己是全國最好的教練，但我自認絕對是最認真的教練。」被球友暱稱為「老葉」的葉萬壽，拍著胸脯，自豪地說。

在許多家長及專業教練眼中，葉萬壽絕對不是最好的教練，因為他的球技並不出色，沒當選過國手，最多只打過新竹縣代表隊，但這些質疑聲浪，隨著老葉培養出一批又一批的國手，愈來愈微弱，尤其在陳建安奪下世界青少年冠軍之後。

52歲的葉萬壽在竹仁國小時就是

非國手 執教能力遭質疑

因為沒當過國手，執教功力遭質疑，一度讓葉萬壽很自卑，為了當一個好教練，他下了一番苦功，除

桌球隊，後來出社會還當上新竹縣桌球委員會總幹事，原本單純只是「出錢」角色的老葉，在民國80年兒子葉俊良被選上國小校隊後，也轉變成「出力」，義務擔任竹仁國小教練，從此走上這條他口中說的「不歸路」。

葉萬壽土法煉鋼 打造新埔王朝

了遍覽桌球書籍、運動看比賽錄影帶，有時同一捲影帶，整整看了一個星期，努力研究人家優點、特性。

中國桌球技術執世世界牛耳，為了複製對岸成功經驗，葉萬壽不辭辛勞，多次自費前往對岸參加省級、全國教練講習，把中國那一套訓練方式帶回台灣。

2年前，葉萬壽帶球隊到中國河北六個俱樂部移地訓練，當時中國教練看來得知陳建安的球技，驚為天人，過後，更是大表驚訝，因為陳建安打出來的全是中國的技术。

陳建安在這次世青賽四強賽逆轉擊敗中國小將閻安，就是葉萬壽「師長技以制夷」的策略奏效。

自卅年輕時血氣方剛的葉萬壽，過去因管教嚴格，甚至會體罰球員，被稱為「魔鬼教頭」，但隨著年齡增長，心態不一樣，他的帶兵方式也溫和許多。

教出陳建安 是最大成就

葉萬壽坦承：「我早期真的很兇，很會打人，因為那時候剛出道，又是鄉下球隊，沒什麼經驗。」

不過，老葉強調，他處罰選手有兩大原則，一是絕不情緒化，也不會打傷球員，他說：「這十多年來，沒有家長來投訴，也沒有球員因為被我處罰就離隊。」

葉萬壽表示，其實會挨打的球員，都是訓練不認真或是品性有偏差，還有一種是比賽時「真戰」，未戰先敗，這時處罰是為了激起球員鬥志。

一輩子和小白球為伍，葉萬壽從桌球運動也體悟到不少人生哲理，他說：

「其實桌球是一種有感情、沒有感情的運動，沒有感情的人絕對打不好。」

葉萬壽有感而發地說：「一個球員的塑造，一座團體冠軍，都是很多人無私、無我的奉獻，如果每個人都各有所圖，一定無法達成目標。」

葉萬壽表示，陳建安奪下世界青少年冠軍是他當教練17年來最大的成就，他也希望，陳建安有朝一日能當選奧運國手，幫他圓夢。



→新埔國中教練葉萬壽教球生涯子弟兵屢獲無數。

基層校園體育巡迴系列報導

專題報導/圖文：記者許明禮



新埔桌訓站 全年無休

乒出世界冠軍

訓練站行程表

星期一至星期五	星期六、日
下午 4:00-4:30 做操、熱身	上午 9:00-12:00 基本動作訓練
4:30-5:30 基本動作訓練	下午 1:00-6:00 多球訓練
5:30-6:30 特長訓練	晚上 7:00-9:00 比賽
6:30-7:30 休息、晚餐	8:30-9:30 比賽及模擬對抗
晚上 7:30-8:30 多球訓練	
8:30-9:30 比賽及模擬對抗	

→陳建安在去年世界青少年桌球錦標賽，拿下男單冠軍。



練兵去中國化 走自己的路

〔記者許明達／專題報導〕近幾年國內桌球隊為提升實力，競相聘任中國教練或陪練員，並形成一種很奇怪氛圍，彷彿不請中國教練就沒有競爭力。但新埔國中訓練站總教練葉萬壽並不信這一套，他說：「請了一個不適任的中國教練，等於多了兩個頭劣的球員。」他寧可用自己培養出來的球員分擔訓練工作。

中國教練 素質不佳

葉萬壽的「去中國化」政策，起因於吃了太多苦頭，他說，中國教練表面上中規中矩，但私下素質奇差無比，不但滿口「三字經」，動輒出手打人，還會佔球員便宜，常常指使小球員幫忙買東西，卻不給錢。葉萬壽說，有些陪練員品性很差，手腳

也不乾淨，有一回一名中國教練在臨走前還把球員球拍膠皮撕下來偷走，雞譜行徑讓人傻眼。

葉萬壽強調，他聘用中國教練有兩個原則，一是，當家長質疑別隊都用中國教練，為了安撫家長，只好勉強聘請，另外則是有公費可外聘教練時。

很多國內教練都陷入「遠來的和尚會唸經」迷思，認為中國教練在技術上較先進，比較會教球，但葉萬壽並不認同，他說：「基本上來台灣的很少是一流的教練，都是在中國退休或被淘汰，都是不適應。」

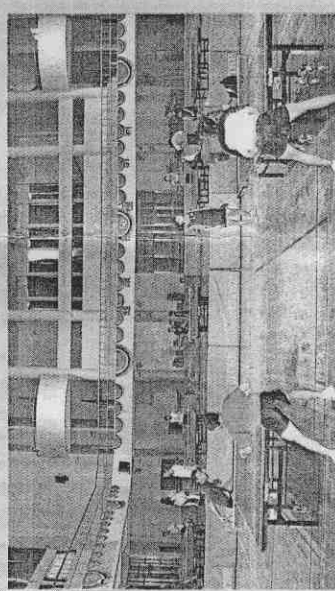
葉萬壽說，用中國教練，幫助不大，害處反而很多；新埔國中已經快一年半沒有中國教練或陪練員，陳建安還不是那樣拿到世界青少年冠軍。

單冠軍的湖口高中小將陳建安，從竹仁國小三年級起，就在新埔國中訓練站展開桌球生涯，一待就是10年，如今一舉成名天下知，也打響新埔國中名聲。

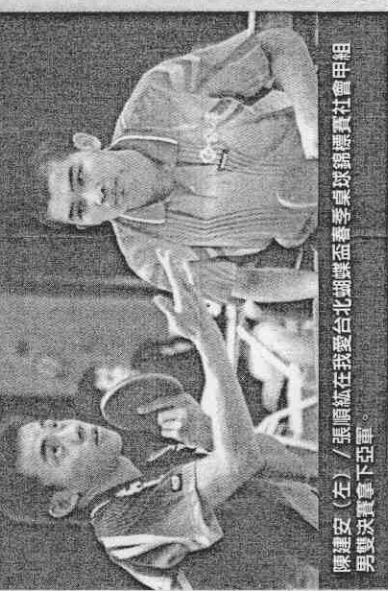
新竹縣並非國內體育大縣，但桌球、射擊和自由車3個運動項目，在台灣卻具有舉足輕重地位，尤其桌球更是新竹縣的驕傲。從民國80年就獲聘為竹仁國小桌球隊教練的葉萬壽，在竹北原本有一座屬於自己的球館，但腹地不大，只能擺5張球桌。

七度奪全中運男團冠軍

86年，新埔國中體育館落成後，當時校長曾輝男決定成立桌球訓練



新埔國中桌球訓練站，包括總教練葉萬壽在內都是全年無休。



陳建安(左)／張順誠在我愛台北桌球盃盃季桌球錦標賽社會甲組男雙決賽奪下亞軍。

站，主動開口邀請葉萬壽擔任總教練，在葉萬壽的「鐵血政策」下，十餘年來，新埔國中七度奪得全中運國男組團體冠軍，包括兩次3連霸。

此外，新埔國中歷年來也培養出多名成人國手及無數少年國手，包括第一代的葉俊良(葉萬壽兒子)和洪志明、魏君達及第二代的賴建坤、莊哲偉，目前就讀高三的賴建安和張順誠則是老葉第三代得意門生。

新埔國中訓練站目前有30多名球員，包括竹仁國小、新埔國中和湖口高中球員，就在此練球，每天從下午4點練到晚上9點半，中間只休息1小時吃飯。

勤練基本功 一週練一招

大部分球隊在週末或週日都休兵，但在新埔國中，包括總教練葉萬壽在內卻是全年無休，他說：「一年365天只要球員訓練，我一定到場，也因為這樣推掉不少婚喪喜慶和應酬，但我並不後悔。」

「熟能生巧」是葉萬壽訓練的最高指導原則，因此他非常重視「基本功」，一週可能只練同一個動作，曾經有球員認為這種訓練方式太過枯燥，沒有效果，中途離隊，但這卻是「葉家班」成

功的秘訣。葉萬壽說：「我的球員很多球都不是我教出來的，只要融會貫通，動作熟練，自然能做出各種不同的變化。」

球員抽菸、打架就開除

治軍嚴謹的葉萬壽，除了球技的傳授外，對球員生活紀律要求也很嚴格，他說：「只要抽菸或打架，一律開除，絕不寬貸。」而令他欣慰的是，十多年來沒有球員因為違反了戒條被逐出球隊。

雖然媒體常列入基層訓練站，但多年來，新埔國中桌球隊每天都為龐大訓練及比賽經費煩惱，為了募款，他們成立家長後援會，每位家長一個月繳1000元，但由於隊上有20幾名來自外地的球員家境貧寒，葉萬壽也讓他們不必繳費。

還好第一銀行伸出援手，每年贊助30萬元，新竹縣政府也不定期補助比賽經費，也有熱心僑議員贊助捐助球桌，都是打造「新埔王朝」的幕後英雄。



→打造金牌選手的桌球教練葉萬壽(左)與葉俊良(右)父子，從建安10歲起一手栽培他，迄今為我國訓練出數十名國手。(資料照，記者廖寧茹攝)