

黎明網球 有夢最美

——臺中市立黎明國中網球隊發展概況

王隆福 臺中市黎明國民中學教師

前言

近年來臺灣網球選手在國際上佳績頻傳，日前謝淑薇與彭帥於英國溫布敦網球公開賽一舉拿下女子雙打冠軍，為臺灣網球運動記下嶄新的一頁，同時謝淑薇已突破王思婷世界排名 26 名晉升到 25 名；黃金女雙詹詠然、莊佳容也在 2007 澳洲公開賽中拿下職業女子雙打亞軍，職業男子選手盧彥勳在北京奧運挺進前 16 名及打進溫布敦前 8 名，且多次在國際賽中擊敗各國好手，並創下個人世界排名也衝上 33 名晉升為亞洲球王，青少年男子選手楊宗樺在 2008 年榮登世界青少年網球年終球王。在這些選手們優異的表現之下，使得臺灣的網球運動逐漸跟世界網壇接軌。這些優秀

選手在國際網壇上發光發熱，讓學網球的小選手們也開始了自己的夢想，而黎明國中網球隊就是開啟他們夢想起飛的第一步。

球隊成立簡介

本校網球隊創隊已邁進第十年了。起初的網球隊學生就讀於普通班，經由校方催生體育班努力情況下，網球隊正式進入體育資優班的編制。由於黎明國小推廣網球不遺餘力，由蕭國偉老師、張光輝教練、黃麗豔教練的帶領下，使得國小、國中可順利銜接。並且在校方的精心規劃下，陸續甄選了網球專長的教師，更加堅定黎明國中網球隊永續經營的決心。而在現任許顏輝校長高度支持下，相信黎明國中網球隊將會培育出國內優秀的網球

人才，進而造就臺中市地區網球運動風氣。

發展過程

黎明國中網球隊可以發展至今，有許許多多的條件與因素構成球隊優異的表現，然而這些辛酸歷程很多是不為人知的，自球隊成軍以來在團體與個人競賽表現皆獲得相當不錯的成績，這些絕非一日就可促成，其成功的因素有以下幾點：

一、全校師生及地方人士支持

這些年尤其是歷年來校長的支持與推展，是黎明國中網球隊成功的重要因素。在宋一芬校長的支持下成立體育班組成黎明國中網球隊，以及目前許顏輝校長的支持，經過十年的努力，黎明國中網球隊成績相當耀眼，稱霸全國；歷屆學校家長會也對網球隊相當的重視，不論是經費還是精神上的支持都是網球隊不可或缺的。

二、優秀堅強的教練團

要打造一支堅強的隊伍必須要有奉獻的教練團，球隊成立之初學校只有筆者王隆福一位教練，要

負責球隊訓練以及所有事物，過程相當的辛苦。爾後至民國 100 年時，經學務主任以及體育組長的協助下，增聘一位鍾明原教練，並再加上黎明國小的蕭國偉教練，便組成了黎明網球教練團，分別進行分工將選手依程度來給予不同訓練課程，並定期開會檢討訓練方式，有了完善的教練團組織，才有今日黎明網球輝煌的成績。

三、優質的訓練環境

學校目前有二面紅土球場（如圖 1），再加上國小有三面硬地球場，共有五面球場可以運用，除了可讓每位選手盡情打球外，並可依照不同的比賽場地來做訓練調整。也因大部分在國中使用紅土球場的關係可以訓練選手底線抽球的耐性以及腳步的滑步，且紅土球場較無反衝力，因此也降低了對球員腿部傷害及負荷。目前更增設了夜間照明設施，讓選手不用在烈日下進行訓練並且能讓選手比賽訓練時間延長；如此優質的環境讓黎明網球隊選手可以在安全的環境下更能盡情享受打球的樂趣。



圖1 黎明國中的紅土球場



圖2 黎明國中的網球選手

四、創新的訓練方法

「萬事皆具備只欠東風」所指的正是需要更完善的訓練方式，除了平日的球技訓練外，教練團更注重球場外的體能訓練，有了良好的身體素質，相對的球技也會更加的進步。

體能是人類生存的基本要素，是所有運動都需要的基礎能力，體能越好生活品質也就會相對的提高，王順正（2001）將體能分為三類（如圖3），一類是與健康有關的「健康體能」，另一類是與基本運動能力有關的「一般運動體能」，而

第三類則是與運動技巧有關的「專項運動技術體能」。且根據Gallahue（1997）研究指出體能的競技要素，包含平衡、協調、敏捷、速度、瞬發等五項，而且要依其順序加以強調重視。例如，少年及青少年時期，平衡技巧發展是最重要的，進而促進協調與敏捷，最後才是速度與瞬發能力的訓練。

另外，賴永僚（1997）認為，網球選手的精隨在於「跑」、「打」。從網球的特性，而將網球體能要素依動作分類如圖4所示。

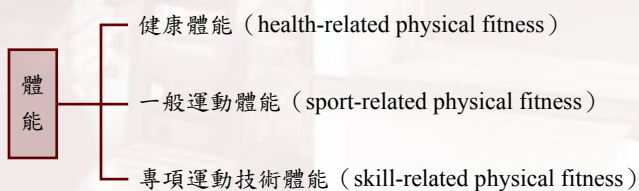


圖3 體能關係圖（引自王順正，2001）

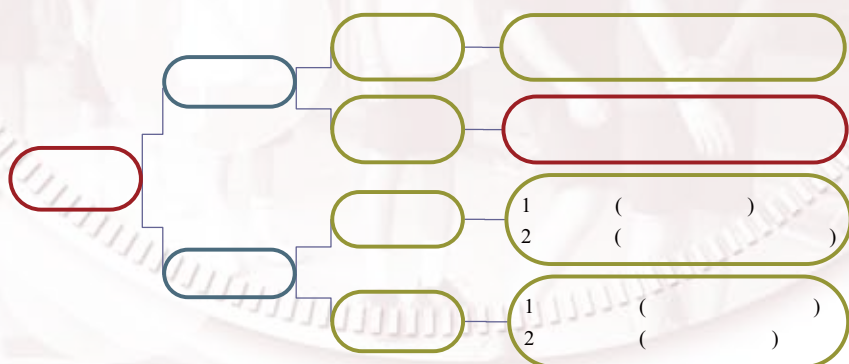


圖4 網球體能結構分類圖（引自賴永僚，1997）

因此，依據 Gallahue（1997）呈述的體能的競技要素與訓練順序以及網球體能基本要素（賴永僚，1997），目前球隊運用二種體能訓練法，內容如下：

（一）循環訓練法

此種訓練法是根據網球技能所強調使用的肌群，以各種不同的動

作建立八個訓練站，採用動作次數的固定方式進行訓練。按照既定的順序，依次完成每一站的訓練，來達到預定的訓練效果（如表 1）。

表1 循環訓練法訓練內容

項目	說明
訓練方法	1. 器材：藥球、啞鈴。 2. 動作實施時，以最快的速度完成為原則。 3. 每週訓練三次，每次訓練時採循環方式，每次做四組。
訓練內容	1. 伏地挺身 20 次 2. 仰臥起坐 25 次 3. 交互蹲跳 20 次 4. 雙腳側跳 20 次 5. 伏臥弓背 40 次 6. 藥球深蹲 10 公尺 7. 手腕捲曲 2 回 8. 登階揮拍 20 次 每個項目做完馬上折返跑來回二趟。



圖5 雙腳側跳

(二) 速度、敏捷訓練法

速度與敏捷性訓練是採用反覆訓練的型態來進行，強調網球選手必

須在短時間內盡全力完成運動的能力，或在短時間內快速移動身體的一部份或者全部的能力（如表 2）。

表2 速度與敏捷訓練法訓練內容

項目	說明
訓練方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 器材：角標、低欄、跳繩。 2. 每週訓練三次，在田徑場訓練，受試者分以反覆方式實施。
訓練內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 30m 衝刺三趟。 2. 30m 交叉步三趟。 3. 30m 側併步三趟。 4. 20m 快速抬腿跑三趟。 5. 20m 前後小碎步三趟。 6. 跳繩：交叉跳、左右跳、開合跳、二迴旋跳。 7. S 型跑：以人為標竿，聽到“Go”口令時，向後轉 S 型快跑至最後一位。



圖6 藥球深蹲



圖7 手腕捲曲



圖8 登階揮拍



圖9 跳繩



圖10 快速抬腿跑



圖11 S型跑

五、刻苦耐勞的球員

「羅馬不是一天可以造成的」網球需要堅持長久的訓練才會有所成就，這些球員必須接受一年又一年不停的訓練才有如此優異的成績；而網球雖是個人與團體項目，但在球隊中教練團特別重視球員的向心力以及團隊精神，強調母雞帶小雞的方式，學長必須做好的示範讓學弟模仿，學弟也要尊重學長；「球品即人品」球隊中更相當重視態度這一環節，因為今日代表黎明國中比賽，也許明日就是代表國家征戰，目前球隊中有幾位黎明未來之星，可能會成為下一個「盧彥勳」或「謝淑薇」，表 3 分別為球員的簡介。

六、不斷的比賽磨練

懂得打球，也要懂的比賽。為了精進選手的技術與技能並將平日所學應用在比賽之中，除了平日應用比賽的訓練之外，也必須參與大大小小的比賽來學習比賽戰略的運用技能，藉由比賽來訓練自己的技術與戰術，再透過教練對於每一場比賽仔細的分析評估，讓選手更能了解自己的缺失，因此造就了黎明國中優異的成績（如表 4、圖 12）。尤其參加 102 年全國中等運動會，榮獲國中男子組單打冠軍、季軍，創下臺中市最佳成績。

表3 黎明國中球員 介




球員	優 成
(一) 吳東霖 	1. 中華民國青少年網球排名 14、16 歲第一名。 2. 獲選世界少年國家代表隊、獲選世界青年國家代表隊。 3. 榮獲亞洲世界少年團體賽第三名、世界組第七名是我國代表團歷年最佳成績。 4. 102 年全國中等運動會國男組單打冠軍。
(二) 孟慶洋 	1. 中華民國青少年網球排名 14、16 歲第二名。 2. 獲選世界少年國家代表隊、獲選世界青年國家代表隊。 3. 榮獲亞洲世界少年團體賽第三名、世界組第七名(我國代表團歷年最佳成績)。 4. 102 年全國中等運動會國男組單打季軍。
(三) 蕭筠 	1. 中華民國青少年網球排名 12 歲第一名。 2. 獲選前進法國明日之星，前往法國公開賽接受阿格西及葛拉芙訓練。 3. 代表國家參加橘子盃比賽。

表4 黎明國中網球隊參加 全國中等運動會成績表

	全國中等學校運動會		全國中等學校運動會
102 年	國中男子組團體組季軍 國中男子組單打冠軍 國中男子組單打季軍 國中女子組雙打第八名	99 年	國中男子組團體組第八名
101 年	國中男子組團體組季軍	98 年	國中男子組雙打第 名
100 年	國中男子組團體組第 名	96 年	國中男子組團體組第八名



圖12 參加全國中等學校運動會榮獲單打冠軍、季軍

結語

網球在這群孩子的人生中，也許只是一段短暫的過程，但希望這是他們曾經努力過的經驗，也是一個永恆難忘的美好回憶！同時也期望有朝一日能看見他們在世界網壇上發光發熱，成為臺灣網球運動的臺灣之光。以下二段話，願與當網球教練者共同勉勵：

- 一、不要因為追求勝利而折損孩子對網球的興趣與熱忱。
 - 二、最佳的教練，最終不是你帶學生贏得了多少比賽，而是你幫助這群孩子成為生活的贏家。
- 延續孩子的網球興趣與生涯，這是做教練必須的責任，一昧的關注於眼前的競爭勝利，長久之下必

會磨去孩子對網球的熱愛。因此，教練必須站在培育的角度為孩子的未來著想，並盡所能的教導孩子從訓練與比賽中學習品德與品行，讓孩子在球場上表現優異，在球場外是品德優良的好選手。

參考文獻

- 許義雄（譯）（1997）。*兒童發展與身體教育*。臺北市：麥格羅·希爾。（Gallahue, D.L. 原著）
- 王順正（2001）。體能商（physical fitness quotient）。*運動生理週訊*，86。取自：<http://www.epsport.idv.tw/sportscience/scwangshow.asp?repno=86&page=1>
- 賴永僚（1997）。*軟式網球技術報告書*（未出版碩士論文）。國立體育學院，桃園。