

# 國小羽球運動代表隊之訓練及經營策略

張兆煒 / 國立體育學院體育研究所

## 壹、前言

學校體育包括了體育正課、早操、課外運動、校內外比賽、校隊組訓、體育成績考查、健康檢查、體育學術研究等領域。其中校代表隊組訓，積極參加校外比賽，更是學校體育的重大環節，不僅能為校爭光，提高榮譽，且進而培養優秀運動員，為國家爭取更高榮譽(包德明，民78)。也就是說，站在競技的立場而言，學校運動代表隊組織與訓練，可以說是未來國家競技體育的搖籃，也是啟蒙選手運動能力最好的黃金時機，尤其是幾個運動項目，如體操、羽球等，若不從小學階段即展開訓練，選手的成績是難以更上層樓在世界性的運動舞台有所表現的。

然而，一個運動代表隊的組織與訓練事務，可以說是包羅萬象。舉凡教練人選的遴聘、代表隊成員的選才、球員基本資料的建立、訓練計畫的擬定、場地設備器材的良窳、學校家庭支援的多寡…等等，在在都會直接或間接影響到組訓的成效。

照理來說，國小階段代表隊紮根的工作是很重要的，所得到的重視及支援應該是要最多的，但事實上，根據筆者多年來的帶隊經驗，情形卻是恰恰剛好相反，常常是要經費沒有經費、要選手沒有選手。尤其是羽球在所有的運動訓練項目中，因為羽球耗材的關係，花費可以說是最多的；又因升學主義掛帥，造成學業成績的重要性凌駕在訓練之上，致使部份優秀的選手，會因課業成績退步，遭受到父母的阻攔而流失了，殊為可惜。因此，羽球運動訓練在國小基層的推展可以說是環境相當困難的。

雖說大環境如此，但筆者本著培養基層優秀選手的熱忱，從事羽球代表隊訓練已近十年，即使在學校場地設備欠佳的情況下，仍然多次帶領選手贏得不錯的成績，其中包括了台北縣賽冠軍六次、省賽第四名及全國中正杯第五名的佳績，可說是戰果彪炳。於是乎，憑著多年的觀察研究，對於怎麼樣來經營一個羽球運動代表隊，做好學校體育、社會體育及競技體育間的橋樑，有相當程度的經驗累積，為將所學與同好分享，以下就代表隊選才、訓練計畫編擬、球員資料建立、經費籌措等四方面，提供本球隊的經驗，以供借鏡。

## 貳、代表隊選才

所謂選才是指在眾多的人選中(一般指兒童青少年)，挑出有資格且願意接受一般基礎訓練或運動項目的新秀來培育之所有措施(中華民國體育運動總會，民82)。那該在什麼時機來選呢？選那些人呢？以下是我們的做法：

就時機而言，國小中年級階段，在身體方面，體型修長、體位感覺發展顯著、柔軟度佳、大肌肉運動優於小肌肉、速度、耐力、肌力發展迅速，是學習全身性技巧最佳的時機；在心智方面，會注意、對需速度、技巧的運動或團體比賽表關心(吳萬福，民81)。因此，本球隊選手在三年級上學期快結束時，進行選才。

那該挑那些人呢？羽球運動是屬於高度技巧性的激烈運動，從事羽球運動的運動員須具備敏捷移動和快速揮臂的身手、良好的心肺功能及高衝擊跳躍的能力(徐國誠，民88)。也因此，本球隊在前述特性之下，選才時不管是招生告示、教師推薦或是自願參加者，測驗項目如下：

- 一、50公尺衝刺。
- 二、握力器壓握(沒有握力計的情況下)。
- 三、垂直跳(跳三次取其最高值)
- 四、羽球擲遠。
- 五、屈膝仰臥起坐(三十秒)。
- 六、左右分腿(張開時量地板和胯下的高度)。
- 七、球場左右端線來回跑。



當然，理想的狀態是通過測驗的學生，都能夠參與訓練。但事實上，從經驗中得知，父母常會受考試分數多寡的影響，來決定選手的去留，所以，每次在考完試後，就會有幾位較優秀的選手流失，導致訓練血本無歸。有鑑於此，球隊現在採取的選才策略有二：一是父母本身能夠經常從事羽球運動，而孩子也有上述條件及意願者(親自至各比賽場地或是球場物色適合人選)，目前這種做法已招到數位優秀選手參與練習，因而提高了整個球員素質；其次才是依上述七個項目挑選出來，並經過家長說明會溝通後，得到父母首肯願意加入羽球隊者。經過一段時間的努力，這二種選才的做法確實使得目前球隊成員變動減少許多，這是相當值得欣慰的一件事。



## 參、基本資料的建立

### 一、入隊同意書

在參與練習之前，將相關配合事項及安全責任說明清楚，並請家長務必簽名，避免日後的糾紛產生。

### 二、健康資料

運動員的猝死、傷害等問題一再發生，以及球員潛力能不能發揮、球員是否可以參與劇烈訓練，健康資料是必須要瞭解的。資料建立如下列表格：

姓名	年級	身高	體重	出生日期	是否有過重大疾病	病痛簡述	備註

### 三、基本體能資料表

一個羽球選手的基本體能，可從五個方面來建立，有柔軟度(左右分腿)、爆發力(垂直跳)、敏捷性(10公尺折返跑)、肌力(握力)、肌耐力(一分鐘仰臥起坐)。因此，資料建立如下列表格：

姓名	年級	左右分腿 (公分)	垂直跳 (公分)	10公尺折返跑 5趟(秒)	握力(握力器 壓握)	一分鐘仰臥 起坐(次)	備註

### 四、專項體能資料表

羽球選手的專項體能計有八種15項(紀世清，民88)。而本球隊採用(1)50公尺衝刺跑(2)全場米字步(3)左右撿球移動跑(4)羽球擲遠(5)十分鐘一跳二迴旋(6)原地垂直跳100下。資料建立如下列表格：

姓名	年級	50公尺衝 刺(秒)	全場米字步 10趟(分鐘)	一分鐘左右 撿球移動跑 (顆)	羽球 擲遠 (公尺)	十分鐘一跳 二迴旋(次)	原地垂直 跳100下 (分鐘)



### 五、專項技術資料表

有關專項技術訓練記錄有長球、切球、殺球、平球、挑球、攻擊、防守、網前短球等。資料建立如下列表格：

項目	長球	切球	殺球	平球	挑球	網前短球	攻擊	防守
時間								

### 六、對戰記錄資料表

把球場細分成9個位置及上、下手擊球位置，將球員和對手交戰的記錄，由隊友互記及記錄對手的失誤次數，來熟記對方的優缺點，以增強交手的獲勝機率。資料建立如下列表格：

位置 校姓 名名	1 (右前)		2 (左前)		3 (右後)		4 (左後)		5 (右中)		6 (左中)		7 (中前)		8 (中後)	
	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下
對手 1																

### 七、出缺席記錄及緊急聯絡表

我們在訓練的過程中，安全是最重要的考量。因此，應把選手的出缺席狀況及緊急聯絡狀況做一詳細的記錄，尤其是缺席的選手，要特別標記，以便將來釐清責任之所在。

日期	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日
姓名									



## 肆、訓練計畫編擬

所謂訓練計畫，意即為達某訓練的目的為主，並考慮個人特殊的能力狀況，及配合實際的訓練經驗和體育知識，有前瞻性和系統性的(長期的)一種訓練過程(中華民國體育運動總會，民82)。它能指引選手及教練明確地體認球隊目標、球員目標，進而幫助球隊上下確立方向。依據訓練計畫的類型，我們可以分成以下幾種：

### 一、年度訓練計畫

以參加最高等級的比賽為目標而言，通常是預定以六月的少年杯及十二月的全國中正杯為主，以此分成二個週期(二個階段)。一月及七月為過渡期，二~四月、八~九月為準備期(調整、訓練期)，五月、十~十一月為賽前強化期，六月及十二月為比賽期。在年度訓練計畫中，又可分為年度技術訓練計畫及年度體能訓練計畫。兩者依專項技術、體能及訓練的分量，計畫圖示如下：

第一週期				第二週期			
1月	2-4月	5月	6月	7月	8-9月	10-11月	12月
過渡期	準備期 (以基本體能、專項技術為主)	賽前強化期 (以參加區內及縣內比賽為主)	比賽期 參加比賽	過渡期	準備期 (以基本體能、專項技術為主)	賽前強化期 (以參加區內及縣內比賽為主)	比賽期 參加比賽

#### (一)專項技術年度計畫

份量 項目	期別	過渡期	準備期	賽前強化期	比賽期	過渡期	準備期	賽前強化期	比賽期
基本技術	從事不同性質運動項目維持身體運動能力	最高	中	低	從事不同性質運動項目維持身體運動能力	最高	中	低	
球路練習		中	最高	最高		中	最高	最高	
餵球練習		低	中	最低		低	中	最低	
步法練習		中	高	低		中	高	低	
個人需要		低	中	最高		低	中	最高	
二對一多球穩定訓練		最低	高	中		最低	高	中	

以上份量分成最高、高、中、低、最低五等級，再依不同等級來分配練球時間。

(二) 年度體能訓練計劃(各類專項體能列舉幾項)——

期別 項目/份量	過渡期	準備期	賽前強 化期	比賽期	過渡期	準備期	賽前強 化期	比賽期
一跳二迴旋	從事不 同性質 運動項 目維持 身體運 動能力	中	中	高	從事不 同性質 運動項 目維持 身體運 動能力	中	中	高
伏地挺身		中	高	低		中	高	低
左右搬球		中	高	高		中	高	高
上下階梯		低	高	中		低	高	中
小碎步		低	中	高		低	中	高
側併步		低	中	高		低	中	高
50公尺衝刺		低	中	高		低	中	高
10分鐘走跑		高	高	低		高	高	低
前後分腿跳		低	中	高		低	中	高
仰臥起坐		中	高	低		中	高	低
抬腿跑		高	高	低		高	高	低
啞鈴握舉		中	高	中		中	高	中
移位彈跳		低	中	高		低	中	高
10*10來回 跑		低	中	高		低	中	高
V字型弓身		中	高	中		中	高	中
400公尺		中	中	高		低	中	高

二、多週訓練計劃表(以準備期為例)

週期	準備期							
階段	一般階段				特殊階段			
中型週期	進入狀況期	中型週期的基本週期			中型週期的穩定期		比賽前的中型週期	
小型週期	2個正常小型週期，技術及體能採低運動負荷	1個正常小週期，採中運動負荷	2個正常週期，以基本技術及銀球練習，採中運動負荷	復元小型週期，採低運動負荷為主	2個週期，以速度、爆發力及球路為主，採中運動負荷	2個週期，以速度、爆發力及步法為主，採中運動負荷	小型週期量與強度皆採高運動負荷的球場上訓練為主	1個引導式小型週期，做小型隊內比賽

### 三、週訓練計劃表(改編自紀世濟, 民88)

#### (一) 週訓練項目及強度表

份量	星期	一	二	三	四	五	六	日
技術訓練		輕	普通	普通	輕	重	輕	休 息
速度、敏捷性訓練		重				普通		
肌力、爆發力訓練				重			重	
耐力訓練			重		輕			

#### (二) 訓練說明

星期一：改進技術，發展速度、敏捷性，採輕運動量。

星期二：提高技術訓練負荷能力及耐力訓練，採中上運動量和負荷強度。

星期三：大運動量，高爆發力及速度。

星期四：減量，進行積極性休息的訓練。

星期五：採用最大運動負荷。

星期六：採中運動量，高爆發力及速度。

星期日：休息。

#### 四、一天訓練計劃內容

(1) 熱身(跑步、伸展運動)

(2) 主要內容

基本技術、戰術→速度、敏捷性、爆發力

↓ ↓  
組合技術、戰術 肌力、耐力

↓  
練習比賽

(3) 緩和運動





## 伍、經費措籌

一般學校體育經費來源有五個部份，分別是教育部補助、後援會籌集、廠商捐助、地方熱心人士贊助、學校編列經費預算等(陳龍雄，民76)。陳建森(民86)也曾針對台北縣國民小學運動代表隊經費來源調查研究指出，以由學校編列經費預算的學校最多，其次依序為由家長會贊助、教育行政機關贊助、校隊後援會贊助及廠商贊助等。

雖然本校經費來源和上述研究也有些類似，但是最主要的來源卻是藉由球隊成績的表現，極力爭取讓球隊成為重點發展及基層訓練站選訓學校，以得到器材、比賽經費及營養費的補助；其次才是由學校編列的體育經費中支出，添購球網、羽球方面的耗材；第三是成立家長後援會，藉由建立家長「使用者付費」、「取之於學生、用之於學生」的觀念，讓家長支付部份點心、服裝以及獎勵的費用，讓後援會自行運作，但要注意不要讓家長對於訓練事務涉入太多，以免擔誤了孩子的練球權利。

第四是爭取熱心人士的贊助，社會的資源是取之不盡、用之不竭的，若能在平常以感恩的心態，過年過節時以賀卡或是一些小禮物和球館、服裝廠商、球具廠商、比賽主辦單位等，建立良好關係，都能得到不錯的支援。如本校就曾在比賽前到私人球場移訓，而得到不錯的成果；又如比賽主辦單位提供堪用的比賽球；再如球具廠商提供球具，以獎勵運動成績優良的選手，這些都是可貴的資源，就看教練怎麼去運籌帷幄了。

第五是建立校友聯誼會，將畢業的校友建立聯繫網，定期舉辦校友聯誼會，除了定期球會及指導球技之外，也請他們本著回饋的心，從會費中提撥經費給後面的學弟妹們，以助球隊永續經營。

另外，在經費的籌措上，我們也建立了選手「人助必先自助」的觀念，除了恩受他人贊助之外，球隊內部也做了一些努力，本隊就採用以下做法，也收到相當不錯的效果。首先是收集選手家中的統一發票，藉著兌獎來增加經費；第二是賺取資源回收金，也就是收集撿拾選手家中、班上、或是學校中的保特瓶(因為保特瓶價格比較好)，整理後變賣，一方面可做資源回收，一方面又可增加收入，一舉兩得，這可當作一個參考。

## 陸、結語

學校運動代表隊的組訓工作，可說是千頭萬緒，是需要妥善規劃及經營，才能有好的成果，特別是小學階段，在選手入隊後，技術層面由完全不會到有模有樣，再到可上場比賽，

---

可說是費煞心思。

嚴格說起來，運動的世界是現實的，要有天份，才較能登峰造極，因此，選才是非常重要的，能不能成為「千里馬」，定當要經過一定的標準做篩選。而有了人才後，就必須擬定適當的訓練計劃，以便循序漸進實施訓練，達到團隊及個人的目標，否則易生徒勞無功，白忙一場的。

其實，訓練球隊，安全應擺在第一考量，也因此，家長同意書、健康記錄表及出缺席記錄應詳加記錄，以確保教練本身的權益。再者，選手的個人訓練資料，也要仔細填寫，才能瞭解選手成長的過程及相關的訓練資訊，以便對症下藥，而得到最好的訓練。當然，萬事俱備了，也要經費的助力，籌措的來源，除了來自學校體制內的經費之外，也應尋求社會資源的幫助及學生、家長的自力救助，這樣經費才能較不虞匱乏，而得到最好的支援。

最後，更要強調的是，身為教練者，應建立選手「讀書不忘打球、打球不忘讀書」及「打球的孩子更有禮貌」的觀念，大力破除「四肢發達、頭腦簡單」的迷思，盡量讓選手能做到文武兼備的地步，並能加強輔導選手升學的通路，讓家長看得見選手未來的路，我想這就是成功的羽球代表隊經營了。

## 參考書目

- 中華民國體育運動總會（民82）。德國運動教練培育系統教材第二十四冊-天才之發掘、挑選與要求。台北：中華民國體育運動總會。
- 中華民國體育運動總會（民82）。德國運動教練培育系統教材第十九冊-訓練計劃。台北：中華民國體育運動總會。
- 包德明（民78）。學校體育與選手培訓。國民體育季刊，18卷3期，16頁。
- 吳萬福（民81）。體育教學的心理。臺北：學生書局。
- 李俊杰、林東興（民87）。學校運動代表隊訓之探討。台灣體育，95期，33-38頁。
- 紀世清（民88）。羽球運動訓練資訊之編製。國立體育學院論叢。9卷2期，217~241頁。
- 涂國誠（民88）。羽球專項特殊性的伸展運動。大專體育，41期，117-124頁。
- 張永文（民86）。羽球運動科學選材。中華體育，第十一卷第三期，72-80頁。
- 陳建森（民86）。台北縣國民小學運動代表隊組訓調查研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 陳龍雄（民76）。學校體育經費之籌措與運用。國民體育季刊，16卷1期，20~21頁。