

網球訓練模式與訓練週期之探討

朱文慶¹ 劉榮聰² 佘志倫³

¹ 正修科技大學 ² 國立台灣藝術大學 ³ 高雄市立正興國民中學

摘要

近幾年來，台灣網球運動在國際上發光發熱，國際網壇上陸陸續續有台灣選手嶄露頭角，王宇佐、盧彥勳、莊佳容、詹詠然等好手，在四大網球公開賽屢創佳績，他們的成就也帶動了台灣網球風氣的高峰期。台灣青少年網球的培養有三種過程：第一種由學校發展重心，第二種由球場教練所培養，第三種由父母親自行訓練。然而網球訓練模式在教育制度下，形成複雜的交會演變，面對網球比賽眾多，成績優劣成為訓練上成效的考量。網球運動的訓練應符合週期訓練計畫模式，選手須以週期訓練中的準備期、比賽期、恢復期規範中進行。因此，筆者提出網球運動訓練大週期的分期，包含單週期、雙週期與多週期等不同目標性的訓練方式，透過週期訓練計劃的擬定，設定比賽目標來推演訓練分期，並將賽事做分級，清楚劃分階段目標，讓選手了解其階段任務，無形中使選手對整個訓練架構清楚，反而不會對階段的比賽輸贏在乎，卻因清楚而獲得到更多的信心，相對的提升訓練計畫的效率。

關鍵詞：網球運動、訓練模式、訓練週期

通訊作者：佘志倫

通訊地址：807 高雄市三民區覺民路 850 號

電話：0921530279

Email：snake6238@gmail.com

壹、前言

近幾年來，台灣網球運動在國際上發光發熱，國際網壇上陸陸續續有台灣選手嶄露頭角，王宇佐、盧彥勳、莊佳容、詹詠然等好手，在四大網球公開賽屢創佳績，他們的成就也帶動了台灣網球風氣的高峰期。台灣網球運動生態，長期以來就是南北對峙的局面（李加耀，2002）。在近幾年的情況，青少年網球運動成績有轉向南部的趨勢，尤其，高雄市網球運動似乎有蓬勃發展之態，中等學校以下的成績相當亮眼，包辦了國小、國中、高中等三個階段的全國學校團體賽冠軍，無獨有偶的，高雄市培育的莊佳容，獲得澳洲及美國網球公開賽女子雙打亞軍，職業女子好手詹謹瑋也有不錯表現，締造高雄市前所未有的佳績。網球運動推廣方面，民間機構積極承辦青少年、成人、社會人士及職業網球等賽事，並提供高規格的賽會品質，改變長期以來，舉辦地北多南少的現象，也成為全國舉辦比賽密度最高的縣市。硬體設備方面，全國第一座網球中心附設十四面網球場的落成，網球運動空間普及化，供給喜愛網球運動者有更多的活動空間，並提升台灣舉辦國際大型網球賽事的條件。學校培育方面，創設全國第一班國中網球體育班，並與國小網球班結合，完成九年一貫銜接訓練，積極培育高雄市網球人才。網球運動的訓練具有多樣性與其複雜性，由於網球的各級比賽眾多，選手應如何兼顧訓練、比賽與課業成績，將成為選手、教練與家長最關心的問題。因此，本

文將以週期性訓練的概念運用在網球訓練上，讓選手的訓練符合週期性的原則，以提升整體訓練的效果。

貳、國內網球訓練模式與現況

我國職業網球選手王思婷在世界網壇排名創下二十六名佳績，以及屢次在亞運、世大運、女子職業賽勇奪冠軍後，我國政府對網球運動開始重視。這幾年來，台灣網球運動如雨後春筍般出現接班人，如盧彥勳、王宇佐、詹詠然、莊佳容等一連串年輕選手的竄出，打響台灣在國際的名號。無形中台灣也形成網球運動風潮，也為投入職業網球運動出現曙光，這種風氣深深影響基層網球推動的熱度，而網球訓練環境與訓練成效，儼然成為熱門討論的話題

台灣目前進入網球運動熱潮中，詹詠然、莊佳容為我國拿下澳洲與美國網球公開賽女雙亞軍，寫下台灣在網球史上的空前絕後的紀錄。在媒體大肆報導下，職業網球選手的訓練環境、訓練過程開始受到關注，而網球成績的展現，塑造爸爸教練成為國內最有效的訓練者。李加耀（2002）指出台灣青少年網球的培養有三種過程：第一種由學校發展重心，第二種由球場教練所培養，第三種是由家長自行訓練。國內網球選手幾乎在學校體制內接受訓練，台灣學校網球發展大致上分為北、中、南三區較為完善，台灣東部也慢慢形成中。各區擁有各自國小、國中、高中培育學校銜接，學校體制模式又分為統一集體訓練與階段傳承銜接，如北市新興國中為代表，採統一集體訓練為主（中山國小、

新興國中、中興高中、中國文化大學)，其訓練特點可統一管理，塑造訓練營模式，讓每階段選手都能與較高層級的選手一同訓練。而階段傳承銜接代表以高雄市訓練環境為主（民族、中山國小為國小階段、正興、五福、陽明、民族等國中為國中階段，雄中、新莊、三民、三信等高中為高中階段），其特點為訓練階段明顯分野，選手可擷取每階段教練優點，家長與選手自行決定階段訓練環境。

第二種訓練模式為球場教練，也就是駐場在俱樂部及各縣市立網球場之網球教練，以網球教學開班授課。球場教練又分為專屬教練和團體教練兩類。早期球場教練是帶動網球風氣者，網球未盛行之初，網球教學對象為一般網球愛好者，為網球運動建構出高尚、品味、紳士之氣質，吸引民眾參與。網球運動盛行時，開始投入基層青少年訓練工作，以高雄市民族國小培育之初為代表。選手在放學課後，到球場教練下訓練，其優點可直接針對選手及缺點進行訓練。通常家長高度重視下的網球選手會聘請專屬教練進行一對一教學，來提升網球技術，需自行付費聘請，教練也可自行招募選手組成團體，聘請球場教練專門做團體訓練。此培育模式是目前職業網壇的潮流，其需要考量經濟因素，長期下來訓練費用相當高。

家長自行培育為第三種訓練模式，是目前台灣檯面上網球明星的最佳寫照，也就是爸爸教練訓練模式。黃國禎（2007）提到爸爸教練指的是實際參與子女選手的訓練，帶領子女選手參加國內外大大小小各項網球比賽之統稱。研究者涉入網球訓練工作

多年來觀察發現，爸爸教練訓練模式成形之前，多依附在學校體制內以及球場教練培育模式下演變而來。爸爸教練的形成由於涉入本身孩子的訓練工作較多，並從中了解台灣訓練型態、訓練效率的不足，且對孩子在網球成就的高期待，開始由原本如同網球經紀人般的角色，介入網球訓練工作，並藉由學校體制與球場教練的培育，在課餘之後自行補足訓練上的不足。爸爸教練在長期的摸索下，集網球經紀人與網球教練於一身，開始培育自己的孩子，突破傳統學校體制與球場教練培育的框架。爸爸教練在訓練上能力不足時，聘請專屬教練訓練；經費不足，自行尋找企業、政府贊助；訓練時間與訓練環境無法配合時，便與學校校隊進行溝通。

國內網球訓練環境受到教育制度與體育政策之影響，選手須遵循學校教育規範，進入學校體制訓練，學校體制雖未擁有較多資源，但能聚集選手形成訓練環境。而國內未有能力形成專業網球訓練營之態勢，家長也不能接受階段性放棄學業，專注把孩子完全投入競技運動裡。發展網球運動之學校，近年來開始有網球專長教師擔任，漸漸取代球場教練介入學校的情況。網球選手就讀國內體育科系，接受完善的基本體育學科之培育，在網球訓練的安排上能具體明確來實施。

參、高雄地區網球訓練模式

筆者長期在高雄地區推動網球訓練工作，認為近年來高雄市網球運動的推廣不僅在硬體建設、舉辦國際網球賽事、網球成績上都有不錯的表

現。整體性看來，發展相當神速，其主要原因在紮基於訓練工作與投入人力，推廣網球運動。

教育部在民國80年選擇三所學校重點發展網球，至今高雄市民族國小成為全台僅存有網球班的學校（藍慧萱，2006）。培育出莊佳容、詹瑾璋、謝淑薇等選手的民族國小，採集中式網球訓練，在三至六年級各設一班網球班，每班為30人，成立多年來成績卓著，無論是全市各項學童網球比賽都名列前茅，為高雄市孕育不少職業選手。高雄市網球運動推動十年以來，網球運動在學校全面性的推動，中等學校以下的學校單位陸續成立網球隊，如中山國小、福山國中、民族國中、陽明國中、正興國中、新莊高中、三民高中、三信家商等，帶動網球在學校體育的推動。另外，在93學年度正興國中在高雄市核准成立全國第一班網球班，網球人口的擴展獲得上級重視，對整體網球運動發展的規劃下，儼然形成一個網絡發展型態。網球運動的傳承，結合國小、國中、高中一系列學校階段的延續，讓網球運動得以銜接串起。就以網球成績而言，則以民族國小四維盃九連霸、正興國中男、女組全中運團體冠軍及高雄中學高男組全中運團體冠軍為發展主幹，串連高雄市整個網球競技發展脈絡。

緊鄰中山網球場之民族國小、正興國中網球班的成立，網球運動教學成為廣大的市場，球場教練成為炙手可熱的工作。李加耀（2002）提到，高雄的中山網球場與民族國小結合是屬於球場教練為主導型態。長期以來，球場教練為高雄市發展網球運動

的推手，其原因一，為第一線指導初學者進入網球世界，社會網球運動得以擴展。其二，為網球班之網球選手的專屬教練，選手成績好壞，成為代表教練教學、名氣的優劣，間接影響招生人數。在彼此競爭下的球場教練，產生互相挖角選手、爸爸教練、選手轉型兼教練、教學團隊的擴張、招牌選手、兒子教練、降低學費、進入校園掌控球隊等現象，球場教練所衍生的問題，造成發展網球運動學校之反感，於是高雄市各級學校陸續開始招收網球教師，讓網球訓練回歸學校體制內。

轉型後的學校體制訓練模式下，高雄市從學校體育發展網球運動，各校成立網球班或體育班，廣收網球選手與提升學術科的師資人數等，結合課業與訓練雙軌的課程目標，以升大學為價值導向，讓網球選手有更好的課業學習環境，並建立學校階段的傳承。根據以上所述，球場教練與學校體制的演進，最終的受益者是選手本身，兩者在競爭之下，精進網球環境的優質化、普及化，但也間接的影響家長對於孩子從事網球運動真正核心價值之所在。這種特殊發展形式，既競爭又合作關係，儼然成為高雄市網球訓練文化發展特色。

肆、訓練大週期的分期

運動訓練階段的安排(年度週期、半年週期)與競技狀態(運動員對成績的最佳準備狀態)的獲得、保持和消失有著緊密的關係如下表1，這三個時相循序地變化著，獲得競技狀態的時相被保持競技狀態的現象替換，然後出現了暫時的競技狀態消失的現象，接

著過渡到下一輪競技狀態發展的新週期。因此在規劃運動訓練階段也就是運動訓練大週期（葉憲清，2003；林正常，2001；田麥久，1977）的安排時，可區分為三個時期（階段），第一時期為準備期，是為了有助於競技狀態的形成，對機體產生適應性的現象，提高競技能力；第二時期為競賽期（比賽期），有助於保持競技狀態，並且致

力於達到最佳的運動成績，讓機體高度協調；第三時期為恢復期，為發展下一個新的競技狀態建立有利的前提，其任務在積極恢復疲勞，讓機體產生保護機制。訓練的週期是以參加重要比賽獲得滿意成績為目標，以運動員競技狀態發展過程的階段性特徵為依據而確定和劃分。

表 1 競技狀態的階段性發展與週期劃分表

摘自田麥久（1997）

競技狀態發展過程	生物學基礎	訓練任務	訓練時期
形成	適應性機制（機體對外界刺激的適應性現象）	提高競技能力促進競技狀態的形成	準備期
保持	動員性機制（心理/生理能力提高，各系統高度協調）	發展穩定的競技狀態，參加比賽創造好成績	比賽期
消失	保護性機制（機體自動停止積極的應機反應）	積極恢復，消除心理生理疲勞	恢復期

年度訓練過程中包含大週期數，反映訓練過程主要內容的結構特徵，通常分為單週期（單峰）、雙週期（雙峰）、多週期（多峰）等不同類型，不同的結構就有不同的整體規劃、不同的比賽性質與任務就有不同的訓練安排，並且適用於不同專項運動項目。

- (1) 單週期是指全年訓練採一個完整的大週期結構實施，包含一個準備期、一個比賽期、一個恢復期，特點在準備期和比賽期延續的時間較長，但容易發生心理負荷過度累積，導致運動競技能力的下降。
- (2) 雙週期是指全年依照兩個完整的大週期結構實施，包括兩個準備期、兩個比賽期及兩個恢復期，

是目前運動訓練計劃週期安排的趨勢，其特點是運動員以 2-3 個月時間作準備，讓競技能力的某一方面發生明顯改變，如技術，並接續在 1-2 個月時間內參加一系列的比賽，把獲得的競技能力集中到專項需要的方向上面，慢慢的從技、戰、體、心方面培養到最佳狀態，充分把競技能力表現出來，最後在目標比賽結束後 1-2 個月為恢復期，此為近半年訓練過程規劃。

- (3) 多週期是指三個以上大週期所組成的訓練過程，也就是運動員在三個月內有效達到高度競技能力的表現，並在比賽中充分的發揮，然而這需要具備更科學化的

訓練才能達成。

通常訓練大週期類型以單週期與雙週期為主，多週期較不容易形成競技狀態或達不到預期中競技狀態。

伍、運動大週期各階段的任務

訓練大週期安排指的是以參加一至兩次重大比賽為目標而設定的，必表 2 選手參與比賽成績表

須先決定重大比賽日期，依序確定主要階段，再確定比賽時期和確定整個訓練大週期的安排，以倒推法進行推估，通常為期 16~32 週次為主（田參久，1997）。以下將以一位選手之實際訓練計畫為例，進一步說明週期性訓練中之準備、比賽、恢復等三期進行任務劃分：

訓練時期	比賽類別	參與比賽	成績	備註
準備期	▲	菲律賓國際青少年網球錦標賽	雙打冠軍、單打前八	參加國際青少年影響出賽日期
	◎	高雄世運盃全國排名賽		
	▲	福興盃全國中小學網球團體賽	高女組團體冠軍	
	◎	高雄市中等學校運動會網球賽	高女組團體冠軍 雙打亞軍、單打季軍	
賽前期	◇	瑞台盃全國排名賽	雙打會內賽八強 單打會外賽第二輪	
	◇	全中運網球資格賽	團體冠軍、雙打前四	
比賽期	★	全中運	團體冠軍、雙打前八	團體賽達標
恢復期		學校單位安排龍舟訓練		
預期成績		97年全中運高女組團體賽冠軍、單打前四 97年全國排名錦標賽女子組單打前八		
實際達成程度		榮獲全中運高女組團體賽冠軍，達成預期目標設定		
	◎訓練性比賽	▲檢查性比賽	◇適應性比賽	★競技比賽

表 3 選手之訓練計畫表

訓練目標	訓練目標																																			
	預期成績				體能素質				技術素質				戰術素質				心理素質																			
18歲全中運選手	97年全中運高女組團體賽冠軍單打前四				提升全面性身體素質 一般重量訓練				基礎動作再提升 提升第一、二發球				單打—提升全面性打法 觸球及戰術				目標設定、提升自信心 消除負面想法 自我生理訓練 肌肉漸進式放鬆																			
	97年全國排名錦標賽女子組單打前八				平衡能力 爆發力能力				模擬訓練				雙打—發球上網 接發球上網																							
週期	大週期<單季>																																			
月	十二月						一月						二月						三月						四月						五月					
時期	準備期 (11週)												賽前期 (8週)												比賽期 (8週)				恢復期 (2週)							
階段	技術動作養成階段								戰術運用階段								模擬比賽階段				重要比賽階段				調整階段											
週次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24												
任務	基礎動作再升級 加強基礎對抽速度能力 提升第一、二發球觸球度、準確度 提升一般重量訓練 強化全面性身體素質 目標設定、提升自信心、專注力發展								在球拍觸球點提升揮力 連續上網、明前打法訓練度 發展比賽得分策略 戰術關鍵分獲勝訓練 視覺化練習、目標設定								戰術使用的揮球力 比賽節奏的調整 自我生理訓練 肌肉漸進式放鬆 提升自信心				進入備戰狀態 達到預期成績目標				備戰恢復 為下一週週期作準備											
比賽類別	◎訓練性比賽 ▲檢查性比賽 ◇適應性比賽 ★競技比賽																																			
參與比賽	◎菲律賓國際青少年網球錦標賽	◎高雄世運盃全國排名賽	▲福興盃全國中小學網球團體賽	◎高雄市中等學校運動會網球賽	▲瑞台盃全國排名賽	◇全中運網球資格賽	▲全中運	◎訓練性比賽	▲檢查性比賽	◇適應性比賽	★競技比賽	◎訓練性比賽	▲檢查性比賽	◇適應性比賽	★競技比賽	◎訓練性比賽	▲檢查性比賽	◇適應性比賽	★競技比賽	◎訓練性比賽	▲檢查性比賽	◇適應性比賽	★競技比賽													

- (1) 準備期其任務是提高運動員競技能力，培養競技狀態的形成。訓練方針必須從低至高、一般至專項、局部到整體逐步進行，應著重在發展基礎能力上。體能上，發展身體素質；技能上，應提升基本技術並改造，採分解法為主，破壞舊有技術型態，重新建立新的技術定型，特別是技術環節並發展新的技術，並可參加少量比賽，以促進競技狀態的發展。
- (2) 比賽期其任務是做好萬全準備，發揮自身最大水準，創造優異成績，達到預定目標。訓練方針必須通過適當的熱身賽或適應賽刺激運動員有強烈的參賽動機，並需做好適當的附和節奏，使得比賽時處於超量負荷階段。比賽期體能主要採取重複法，技能採取完整法以及參與較多的比賽。
- (3) 恢復期其任務在於消除高度緊張的心理狀態，讓運動員適當進行休整調節。手段採取自然恢復和積極恢復兩種。透過適當的休息以及保持定量的訓練恢復手法，讓運動員達到消除疲勞的效果。

陸、結語

台灣網球運動賽制為了與國際接軌，改變以往比賽季的排序，比照國際網總幾乎每個禮拜安排一場比賽，教練面對選手的訓練計畫安排及學校、家長對成績的要求，訓練模式不得已一改再改，以符合學校與家長的期待，如此作法，也增加教練在訓練上的困難度。網球運動不同於分期明顯的運動項目，須精細安排準備期、

賽前期、比賽期與恢復期，國內採用的週期訓練計畫不強調競技狀態的顯現，對於網球運動以賽代訓的模式，若無法有效率的安排訓練階段分期，來檢視訓練計畫的可行性，其訓練效果難以監控，並會發生訓練過度、訓練倦怠及受傷的情況。再者，面對接踵而來的賽事，選手在技術提升之際，如無明確對訓練任務的劃分，在受成績影響之下，比賽時無法採用提升修改的技術，進而造成對技術的養成有不信任感，訓練也就失去意義。一般都認為網球運動以賽代訓的訓練模式，無法適用於週期訓練安排，事實上，透過週期訓練計劃擬定前，設定比賽目標來推演訓練分期，並將賽事做分級，清楚劃分階段目標，讓選手了解其階段任務，無形中使選手對整個訓練架構清楚，反而不會對階段的比賽輸贏在乎，卻因清楚而獲得到更多的信心，相對的提升訓練計畫的效率。

參考文獻

一、中文部份

- 田麥久(1997)。論運動訓練計畫。台北市：中國文化大學出版部。
- 李加耀(2002)。網球運動員追求卓越的過程：運動人類學領域的解析。未出版博士論文，國立台灣師範大學體育學系，台北市。
- 林正常、蔡崇濱、劉立宇、林政東、吳忠芳(譯)(2001)。運動訓練法。台北市：藝軒圖書出版社。(Tudor O. Bompá, 1999)。
- 黃國楨(2007)。台灣區網球爸爸教練

文化之研究。未出版碩士論文，
國立台灣師範大學體育學系，台
北市。

葉憲清(2003)。運動訓練法。台北市：
師大書苑。

藍慧萱(2006)。高雄市正興國中網球
隊發展之研究(1995-2006)。2006
台灣休閒運動健康產業管理學術
研討會論文集，261-270。台北
市：鼎茂圖書。