

國立臺灣師範大學體育學系
碩士學位論文

跨國羽球教練鄭永成生涯轉換與運動
知識螺旋之研究

研究生：李承晏

指導教授：李建興

中華民國 102 年 7 月

中華民國臺北市

跨國羽球教練鄭永成生涯轉換與運動知識螺旋之研究

2013 年 7 月

研究生：李承晏
指導教授：李建興

摘要

本研究個案鄭永成曾是世界排名第四的男子雙打選手，由印尼來到臺灣擔任選手後，全心投入教練工作，訓練成效斐然，並使研究者成為國手。本研究目的在探討此位跨國羽球教練生涯轉換與運動知識螺旋的內涵。從研究者與被研究者在師徒與共事的基隆高中羽球隊經營為出發，回溯個案各階段的生涯轉換，最終聚焦於他執教的體能、技術與心理等三層面之運動知識螺旋整理。研究學理以 Nonaka 和 Takeuchi (1997) 的知識螺旋理論(Knowledge Spiral)，呈現其羽球場上內隱知識(Tacit Knowledge)與外顯知識(Explicit Knowledge)，做共同化(Socialization)、外化(Externalization)、結合(Combination)、內化(Internalization)四種力量螺旋性的運作分析。研究方法為個案、紮根等研究方法，藉由文獻分析、十七位相關人士半結構式深度訪談、田野觀察等蒐集個案所需資料後，進行歸納整理。研究發現：一、基隆高中近十二年能成為培育羽壇甲組選手與國手搖籃的過程，研究個案甚為關鍵。二、研究個案生涯轉換受印尼俱樂部與國家隊的完整訓練，成為跨國運動員來臺，受我方政策委屈而轉為教練，並大放異彩。三、個案羽球執教的體能、技術、心態與知識螺旋相契合，而展現獨特的訓練風格。

關鍵詞：知識螺旋理論、生涯轉換、運動教練

The Study on the Career Transition of the Cross-country Badminton Coach Zheng Yong Cheng and Knowledge Spiral Theories

2013, July

Graduate: Lee, Chen-Yen
Advisor: Lee, Chien-Shing

Abstract

Zheng Yong Cheng in this case study was once the world's top four men double badminton player. He moved to Taiwan from Indonesia and fully devoted himself as a sports coach and achieved an excellent performance. He also trained the researcher as a national badminton team representative. This research aims at delving into the career transition and knowledge spiral of this cross-country sports coach. This research begins with the management of National Keelung Senior High School Badminton Team where the researcher and his teacher Zheng have worked together for several years. Then, this research thoroughly examines every career transition of Zheng and finally focuses on the knowledge spiral of his physical fitness, skills and psychological condition.

The research theory is based on Nonaka and Takeuchi's Knowledge Spiral (1997). This research displays the tacit knowledge and explicit knowledge in the badminton court and analyzes the operation of four major elements of spiral knowledge: socialization, externalization, combination, and internalization. The research applies the method of case study and ground theory, and inducts and concludes by literary analysis, semi-structured in-depth interview with 17 individual concerned, and the collection of necessary data from field observation. This research has found the following facts. First of all, Zheng has played a key role in the process of cultivating excellent badminton players and national team representatives in National Keelung Senior High School over the past twenty year. Second, Zheng has made a significant career transition: he received completed training programs offered by the Indonesia Badminton Club and National Team and then became a cross-country athlete in Taiwan where he has been forced to become a sports coach according to the government policy but he has still yielded brilliant results. Third, Zheng's strength and conditioning, skills and psychological conditions fit in with the knowledge spiral theory and has displayed his unique training style.

Key words: Knowledge spiral theory, career transition, sports coach

謝 誌

在碩士論文口試通過的那一剎那間，腦袋中閃過身旁周圍所有幫助過我的朋友及貴人，心中充滿著無限的感激，謝謝你們讓承晏的論文能順利完成。

本論文經過四年的醞釀，過程中跌跌撞撞，時而方向明確，時而卻無所適從，就像李安導演的奇幻漂流之旅，總在每次與指導教授討論後，彷彿又看到目標，大力滑水，勇往直前。期間遇到些許阻力和挫折，但總有貴人及時出現予以協助，讓本論文能夠從整理田野資料、訪談資料，到架構主軸論述，輔以個人田野觀察論點的展現，而今，終於在眾人的不斷打氣加油及協助下完成。

首先，衷心感謝我的恩師、指導教授建興老師對我悉心指導與不斷鼓勵，從論文架構的探討、研究方法的選擇、書寫主體之建立、訪談內容之設計，以迄本文之撰寫，建興老師不僅給我論文寫作的指引，更對我在做人處世方面，有著莫大的啟迪，讓我看到人生充滿希望的力量，為我的人生點燃許多的可能，師恩浩瀚，永銘五內。回想這一路上，從大學四年來，一路到攻讀研究所的四年，建興老師提攜我、教導我並陪我度過種種的人生困境與低潮時刻。不禁回想起，在大四那年，母親逝世的音樂追思會，建興老師全程相伴，並拍拍我的肩膀，說道：「老師會代替你媽媽好好照顧你」。這些場景在我寫誌謝一文時，湧上心頭，承晏不擅言語來答謝老師的恩情，但會永遠記得建興老師對學生們，學術領域上品格、整合、創新的態度，並傳承以福行德的人生理念，邁向人生的下一個階段。

此外，感謝周宏室教授，引導我不斷的思考並聚焦論文的寫作主體，助學生澄清觀念，有利論文的書寫正確；感謝蔡虔祿教授給予承晏研究上，時序觀念和研究歷程的釐清；感謝廖焜福教授給予承晏羽球領域專業知識的協助；感謝湯添進教授給予承晏研究上更嚴謹的學術態度與典範。承蒙以上各位口試委員撥冗審閱論文，並於口試期間給予許多寶貴的建議與指正，有助學生周延的思考，能站在更高的層次去研究問題，謹致以最深的謝意。除了口試委員之外，承晏要特別感謝鄭元龍教授，時時關心我的課業，讓我能夠順利踏上研究所並一路邁進。

此外，最要感謝鄭永成教練，總是百忙之中播空讓我深度訪談，而且很有耐心的跟我說述說分享他的故事和寶貴的訓練經驗，讓我論文能呈現更完整的面貌。還要感謝楊燕萍老師，在我擔任基隆高中教練的工作上提攜和教導，並總是分擔我球隊訓練上的教練角色，讓我有更充分的時間完成碩士論文。

此外，感謝博士班林佳瑩同學的情義相挺，協助我在撰寫論文的過程中，釐清種種疑難困惑，並在最緊要關頭時刻，讓我在口試前的慌亂找到平靜。

感謝十六年同窗好友的陳宏麟先生與林祐瑯先生提供最貼近鄭永成教練的第一手觀察資料及學弟周天成先生分享許多側面觀察的寶貴心得，也感謝國立基隆高級中學所有行政及教師同仁們對本研究的協助，使本研究得以順利進行。

謝謝運休所一同修課的君惠、珮綺、馥綺，從碩一開始，在課堂上討論論文的主題時，給與承晏很多寶貴意見和思考研究的方向。謝謝湘斌學長、澤民學長、煜偉學長、宗耀學弟、濤名學弟，總在我最需要幫助的時候，大力相助。感謝在本論文中所有的訪談者，您的每一次訪談程，承晏都細心的把訪談資料完整呈現，相信將讓本論文更臻圓滿。

當然還要感謝我最摯愛的父親，讓我在研究所就讀期間，能無後輩之憂得當我後盾，不斷地為我加油打氣；大姊怡儂不時以幽默化解我的壓力及二姊宜真生活上對我的照料，她們的鼓勵與支持是功不可沒的。當然，還要謝謝我的生活伴侶，相文常常披星戴月陪我奮戰撰寫論文，幾乎以校為家，並提供許多書寫論文要避免的盲點，在最後那段晨昏顛倒、日以繼夜的日子裡，感謝她無所求的付出。

最後，僅將此論文獻給我已仙逝的母親，想跟天上的母親說，承晏研究所畢業了，希望母親繼續保佑我，保佑我愛及愛我的人，都能健康，平安，在人生旅途上順利的一切安好。感謝一切發生在承晏身上的奇幻漂流之旅，感謝我生命中的貴人，因為有你們，讓承晏一路走來，被滿滿的幸福圍繞。

李承晏 謹識

于 師範大學體育學系研究所

中華民國 102 年七月

目次

口試委員與系主任簽字之論文通過簽名表-----	i
論文授權書-----	ii
中文摘要-----	iii
英文摘要-----	iv
謝誌-----	v
目次-----	vii
表次-----	x
圖次-----	xi
第壹章 緒論-----	1
第一節 研究背景與動機-----	1
第二節 研究目的-----	3
第三節 研究範圍與限制-----	3
第四節 名詞操作性定義-----	5
第貳章 文獻探討-----	8
第一節 羽球運動的發展-----	8
第二節 生涯轉換的研究-----	11
第三節 知識螺旋的研究-----	17
第參章 研究設計與實施-----	24
第一節 研究架構-----	24
第二節 研究流程-----	25

第三節	研究方法-----	26
第四節	研究角色與倫理-----	37
第五節	研究可信度-----	38
第四章	鄭永成與基隆高中羽球運動代表隊-----	41
第一節	組織運作-----	41
第二節	訓練績效-----	50
第三節	經營策略-----	54
第四節	核心人物-----	61
第五章	鄭永成的生涯轉換-----	70
第一節	印尼本土選手-----	70
第二節	印尼國際選手-----	75
第三節	臺灣國際選手-----	78
第四節	臺灣在地教練-----	83
第六章	鄭永成的知識螺旋-----	87
第一節	體能的知識螺旋-----	87
第二節	技術的知識螺旋-----	108
第三節	心態的知識螺旋-----	132
第七章	結論與研究歷程反思-----	145
第一節	結論-----	145
第二節	研究歷程反思-----	156

參考文獻-----159

一、中文部份-----159

二、英文部份-----162

附錄-----164

附錄一 訪談同意書-----164

附錄二 基隆高中訪談大綱-----165

附錄三 生涯轉換訪談大綱-----166

附錄四 運動知識螺旋訪談大綱-----167

附錄五 訪談時間總表-----168

附錄六 訪談稿(示例)-----169

表 次

表 1	運動員生涯轉換研究一覽表-----	12
表 2	基隆高中訪談對象一覽表-----	30
表 3	生涯轉換與運動知識螺旋訪談對象一覽表-----	30
表 4	個案生涯一覽表-----	33
表 5	選手運動成就一覽表-----	34
表 6	教練運動成就一覽表-----	35
表 7	基隆高中羽球運動代表隊選手運動績效表-----	53
表 8	基隆高中羽球運動代表隊SWOT分析表-----	54
表 9	體能訓練表-----	96
表 10	爆發力體能訓練表-----	105

圖 次

圖 1	研究架構圖	24
圖 2	研究流程圖	25
圖 3	基隆高中羽球運動代表隊經營策略概念模式圖	69
圖 4	足球體能訓練系列圖	91
圖 5	敏捷性體能訓練	100
圖 6	柔軟度訓練伸展動作	101
圖 7	槓鈴後舉窄	102
圖 8	槓鈴後舉寬	102
圖 9	槓鈴正屈臂	102
圖 10	槓鈴反屈臂	102
圖 11	槓鈴半蹲跳系列圖	103
圖 12	左右弓箭步	103
圖 13	槓鈴墊腳尖	103
圖 14	腹肌體能訓練	106
圖 15	背肌體能訓練	106
圖 16	伏地挺身窄版	107
圖 17	伏地挺身寬版	107
圖 18	手腕揮拍訓練系列圖	124
圖 19	藤條揮拍練習系列圖	125
圖 20	槓鈴屈臂甩腕系列圖	126
圖 21	手指撐地訓練	127
圖 22	多球移動步伐訓練系列圖	130
圖 22	互比步法訓練	131
圖 24	結論概念模式圖	154

第壹章 緒論

本章共包含四節，第一節、研究背景與動機；第二節、研究目的；第三節、研究範圍與限制；第四節、名詞操作性定義。

第一節 研究背景與動機

隨著運動全球化的趨勢，國際奧林匹克委員會（以下簡稱國際奧會；International Olympic Committee,IOC）決定在 1992 年巴塞隆納奧運會將羽球納入正式比賽。此後，不管是亞洲的中國、韓國及印尼或歐洲之丹麥等羽球強權國家無不卯足全力，盼望在奧運的盛會上一舉得牌。尤其是常在羽球重大賽事中，獲得優異成績的亞洲地區國家，更顯得格外積極，使該運動有了更激烈的競爭，也帶動了頂尖球員國際間流動的風潮，各國無不希望能爭取來自世界各地的優秀運動選手，使自己國家在奧運場上能獲得亮眼的成績，提升國際體育上的競爭力。

本研究個案鄭永成曾是世界排名第四的男子雙打選手，選擇由印尼來到臺灣發展，並先後擔任選手及教練。在轉任運動教練的過程，涉及個人技術經驗、生涯轉換等議題，反映體能(Physical)、技術(Technique)、心態(Mentality)等不同教練知識面向。而野中裕次郎(Ikujiro Nonaka)與竹內弘高(Hirotaka Takauchi) (1997) 在其《創新求勝》(The knowledge-creating company)一書

中提到，知識主要存在於人腦中，大致可以分為兩種性質。一種是客觀及易於用言語表達的，稱為「外顯知識」；另一種是主觀及不易形式化的稱為「內隱知識」。個案其內部創造、創新運動知識的過程就是兩種知識交互作用的結果。

我與研究個案 2001 年在基隆高中認識，互動已歷時十三年之久，當時鄭永成為研究者的高中羽球教練，對於來自印尼的教練，選手們只了解他是一位頂尖的國際球員，初來臺灣。不久，選手們就感受到它獨特的教練領導魅力，但是究竟為何會在基隆高中的羽球場上出現，在我的心中，開始了很多想像的連結。特別是鄭永成在 1998~1999 年期間，代表臺灣參加國際賽，當時他的世界排名成績已衝到世界第八，成績可說最輝煌且已符合奧運參賽資格，但卻 2000 年的雪梨奧運開戰前夕，未能披上臺灣國籍的選手戰袍，無緣參加對選手最大肯定的奧運會羽球賽事。在這之後，鄭永成由選手轉任為基隆高中的羽球教練。一個知名跨國選手生涯轉換的重大歷程，不禁讓研究者好奇。

研究者目前擔任羽球選手及兼任基隆高中羽球專項教練，對於當初這麼頂尖的鄭永成選手為何會來臺灣發展，後來又接著擔任臺灣的外籍選手與教練，以及如何經營基隆高中羽球隊，推上全國高中六大重點羽球名校，在研究者內心有許多問題及連結想像，這些想像促成了我的論文構思，希冀以鄭永成為個案做更深入的羽球相關課題研究。

而在鄭永成擔任教練的階段，他所指導的球隊都能創造出令人稱羨的好成績。這位在印尼羽球王國訓練環境下長大的華裔選手，在臺灣當教練後，帶給臺灣羽壇的訓練內容的突破，非常值得我們深入探討。因此藉由本論文了解基隆高中羽球隊的經營與鄭永成的關係，並綜合整理這位跨國選手從基礎球員到國際球員再轉任到當臺灣選手與教練的過程，深入瞭解鄭永成由一位優秀的運動員到頂尖的教練其獨到之處。期望本研究能給予臺灣羽球訓練模式與羽球運動發展上，提供寶貴的經驗。

第二節 研究目的

本研究目的如下列三點：

- 一、研究個案與基隆高中羽球運動代表隊的關係。
- 二、探究個案生涯轉換的歷程。
- 三、釐清個案體能、技術、心態之運動知識螺旋轉換歷程。

第三節 研究範圍與限制

一、研究範圍

(一) 界定在「鄭永成」由選手轉任教練的過程中，選手生涯先於 1981 年至 1997 年擔任印尼選手，後在 1998 年至 2000 年轉換為臺灣選手；教練生

涯從 2000 年擔任臺灣教練開始，於 2001 至今擔任基隆高中羽球隊教練，並於 2013 年考取基隆高中專任羽球教練。從 1981 年在印尼接觸羽球運動開始至 2013 年為止，由選手轉換為教練的歷程，為本研究範圍。

(二) 個案在臺擔任教練生涯中，聚焦於擔任基隆高中羽球隊教練的球隊經營策略與體能、技術、心態三方面的訓練獨到之處。尤其，後者藉由知識螺旋的理論，回溯研究個案長期的階段發展，方能深入瞭解與釐清。

二、研究限制

(一) 本研究在質性的方法研究，採用半結構式訪談的深度訪談法進行，訪談方式採面對面的言語交談而獲得受訪者的經驗、主觀看法及知識。因其中部分屬於回溯性的資料，受訪者可能會有片段或隱瞞當時實際情況，對本研究結果將有所影響，亦為本研究之限制。

(二) 本研究所採用 Nonaka 與 Takeuchi (1997) 之知識螺旋理論，為便利文字的描繪，本文只能運用文字書寫記錄各該當下狀態，限於時間精力，而無法完整隨著個案運動知識動態循環而不斷說明其轉換。

(三) 本研究僅探討在國內羽球跨國運動人才的個案，其他運動項目，及其它跨國運動選手，未深入探討，所得結果不能類推。

第四節 名詞操作性定義

一、經營策略

經營策略乃是組織在追求目標時，如何界定它與環境的關係，以及為適應環境的挑戰，所採取的方式或反應（張火燦，1996）。本研究為經營策略主要針對基隆高中羽球隊進行內部的優勢、劣勢分析及外部的機會、威脅分析，以擬定組織運作策略、訓練績效策略，整理球隊經營方向的生存利基。

二、生涯轉換

生涯轉換(career transition)指的是從一個工作領域轉換至另一個完全不同的工作領域（吳珍梅，1996）。在本研究中係指，鄭永成在運動方面有優異表現的選手，並選擇離開印尼，轉換至臺灣繼續從事羽球生涯的發展，包含選手的競賽至教練訓練和指導，所面臨的個人角色改變歷程中的經驗，稱為生涯轉換。

三、知識螺旋

Nonaka 和 Takeuchi 認為一個完整的個體知識學習，是由內隱知識¹與外顯知識²不斷交替轉換的程序所構築而成，而每一段程序都有其不一樣的轉化方式與意義，按照其順序包含：共同化（由內隱到內隱）、外化（由內隱到外顯）、結合（由外顯到外顯）、內化（由外顯到內隱）。所有的知識學習

¹內隱知識：指個人與特別情境有關，同時較難以形式化和溝通；且屬於經驗的知識，較不易以言語表達，是實質而主觀的。

²外顯知識：指可以形式化、制度化與語言傳遞的知識；較屬於理性的知識，容易以言語表達，較形而上且客觀。

程序都會採用循環的方式不斷進行，並且呈現出一種由內向外擴張的「知識螺旋理論」（楊子江、王美音，（譯）1997）。亦即將個人的內隱知識轉換成可言語、可表達的外顯知識，再藉由不斷學習和碰撞，轉換出一套個人的知識概念，再將此概念內化為身體動能基本機制。也就是說，知識的創新係經由個人的內隱、外顯知識的互動、轉換、內化而得，這樣的知識互動過程稱之為知識螺旋理論(Knowledge Spiral)。

四、運動知識螺旋

運動知識的傳遞過程中，教練與選手必須不斷地相互溝通、對話，讓彼此在交流的過程中，可以理解對方所要傳導的概念，並相互學習、相互成長，一步一步地將個體在運動場域中，所感知、所學習到的一切，串連成為一個多層次、多面向的「運動知識體」（林慶宏，2008）。運動過程中有許多的內隱知識是一種不可言喻的，實用的內隱知識，需藉由可理解的方式表達出來。然而一位優秀的運動員或是優秀的教練如何將運動中的精髓經由類比、譬喻、想像的意象方式，模擬一套能夠淺顯易懂的運動知識，這個過程中由共同化、外化、結合、內化，不斷的在知識螺旋的建構中產生更貼切的運動知識與經驗。

五、田野觀察法

田野觀察主要是指研究者實際親自實地的記錄見聞，強化研究的深度，採取基本的資料蒐集型態，亦即用採訪記錄的方式，藉由受訪者的口述、操

作或示範的錄音錄像整理，摘錄寫成為文字稿，並經過內化整理審思、考證之後定稿，此份文稿即是最忠實的第一手田野觀察紀實。田野觀察有幾點特色，首先田野觀察是一種描述的形式，將所觀察的人、事、物寫成文件。其次，田野觀察的資料是有選擇的，唯有有價值的資料才會被記錄下來。再來，田野觀察是提供對人們、事件與對話，包含人們經驗互動的文件，所以理論和解釋的成分應盡可能降至最低。最後，田野觀察是不斷累積的集合。這代表田野筆記建立在每天製作的基礎上，田野觀察的格式是研究者的習慣而定，也不是每一份田野紀錄在最後的研究結果都派得上用場（潘慧玲，2004）。

第貳章 文獻探討

本研究在瞭解跨國羽球運動教練鄭永在羽球運動的發展過程中，經歷生涯轉換的發展策略及運動知識螺旋，本章分為三部份：第一節、羽球運動的發展；第二節、生涯轉換的研究；第三節、知識螺旋的研究。

第一節 羽球運動的發展

羽球運動起源於英國，1860 年代英國軍官在印度孟買學會一種類似羽球運動，名為「普那」(Poona)。1873 年軍官退役返英，在格洛斯特郡的 Badminton 村作「普那」表演，從此改稱 Badminton 的遊戲開始在英國流傳，1893 年英國舉辦首屆全英羽球錦標賽。發源羽球運動地名的 Badminton 成為現今羽球的英文名稱。二十世紀初羽球運動更由英國傳到這個日不落帝國所屬聯邦各國，隨後普及於美洲、亞洲、大洋洲等其他國家，最後傳到非洲（葉志強，2006）。

隨著這項運動發展流行的國家越來越多，1934 年國際羽球總會（IBF）成立，總部設在英國倫敦。為使各國順利進行交流，1939 年國際羽球總會頒布羽球競賽規則，提供各會員國共同遵守。1978 年 2 月世界羽球總會於香港成立。1981 年 5 月國際羽球總會和世界羽球總會正式合併稱為國際羽球總會（IBF），該總會目前擁有一百多個會員國（涂國誠，2007）。

羽球運動自 1920 年代至 1940 年代，以歐美國家為重鎮，特別是英國和丹麥實力最強，幾乎壟斷當時期重大國際比賽的桂冠，而美國和加拿大也具有相當水準。其後，亞洲的馬來西亞、印尼、中國大陸崛起，成績甚至取而代之。

湯姆斯杯賽是世人公認最頂級的男子羽球團體賽，它於 1949 年首屆舉辦，馬來西亞擊敗各強國，榮登冠軍，開啟亞洲人稱霸國際羽壇的時代。50 年代亞洲羽球運動開始迅速發展，馬來西亞率先湧現不少優秀選手，接續又於 1952 年和 1955 年兩屆獲得湯姆斯杯冠軍，及全英羽球錦標賽中，獲得男子單、雙打冠軍。50 年代末期，印尼羽球隊在國際羽壇開始崛起，他們學習歐洲選手的技術和打法，在既有基礎上尋求技術創新，加快了賽速度與落點的控制，使羽球技術水準提高到一個新的階段，在 1958 年的第四屆湯姆斯杯賽中，一舉擊敗馬來西亞隊而奪得冠軍（王家宏，1996）。

60 年代及 70 年代，印尼隊的技術水準在國際羽壇處於領先的地位。具體而言，第四屆到第二十七屆的湯姆斯杯比賽，印尼隊共計囊括十三面的金牌，為所有國家中，奪冠次數最多的國家。從 1981 年至 2002 年間，在世界羽球運動高水準的競賽中，男子雙打比賽方面，分別由中國、印尼、馬來西亞、丹麥等國家的選手，較常奪得羽球最高榮譽獎項。

現今羽球運動發展一百多年來，由歐、美流傳至亞洲國家，目前已是亞洲地區最受歡迎的運動項目之一。過程中，東南亞的印尼、馬來西亞更是將羽球視為國球（陳秋梅、邱憲祥，2005）。

1992年巴塞隆納奧運會羽球運動成為正式比賽項目，賦予羽球運動更高意義（王家宏，1996），世界諸多國家更加積極投入運動水準的提升。近幾屆的奧運比賽，亞洲地區的國家囊括了大部分羽球項目的獎牌，連帶激起該地區民眾的關心及喜好（陳秋梅、邱憲祥，2005）。近年來，韓國、日本、泰國、臺灣於國際羽球，競賽屢有佳作。

整體而言，羽球起源印度的傳統遊戲，由於導入英國而成為正式運動項目。經由國際羽球總會的推展，以及世界重要比賽，羽球技術水準大幅提升。此項運動先於歐美國家發展，之後亞洲國家急起直追，而印尼一直是全世界頂尖的國家之一。特別是1992年巴塞隆納奧運會將羽球運動列為正式比賽項目之後，各國的競爭更加激烈，而印尼於過往的五屆奧運中，男子單雙打共獲得五屆金牌，最為亮眼。而本研究之個案來自於印尼，又曾為此階段全球最頂尖的雙打組合之一，其對於臺灣羽球發展有重大的影響，值得深入研究。

第二節 生涯轉換的研究

一、生涯轉換的意義

生涯轉換方面的相關研究，「生涯改變」(career change)及「生涯轉換」(career transition)為類似的辭彙，諸多研究文獻常因其定義非常相似。為此，以下將其此類相關研究一併進行探討。

Schlossberg (1984) 認為生涯轉換(career transition)包括危機轉折和改變的意思在內，轉換意指預期與非預期的事件導致個人及世界觀的假定產生改變，個體為求一致性，以引發個人行為、關係之改變。

Hobson 與 Welbourne (1991) 認為生涯轉換為事件、生活狀況轉換的歷程、經驗的改變，這包涵著個人角色、關係、工作、信念及個人假定的改變。

吳珍梅 (1996) 認為生涯轉換(career transition)指的是從一個工作領域轉換至另一個完全不同的工作領域。另一種是不同於工作改變(job change)，指的是在同一個領域裏，職位或工作內容的變動。

張德聰 (1999) 則認為有狹義和廣義兩部份。狹義係指成人於生涯發展中，可能因工作中遇瓶頸，面臨停滯或不滿意、不適應時，或希望找到更能自我實現之工作生涯，曾經志願性或非志願性的轉換工作或者因為工作角色

之調整，如升遷、調職、換工作及退休等。廣義指整體人生的改變，如工作、家庭、自我、婚姻、休閒、健康等層面的轉變皆可視之為廣義的生涯轉換。

林詩敏（2006）的生涯轉換意指職業生涯上的轉換，且轉換前後的職業領域與職務亦隨之改變，較著重於轉換人生職場跑道方面。

綜合以上論述，國內外學者對生涯轉換定義，涵蓋範圍包含角色、生活、工作、外在及心理的轉變，而生涯轉換是一種生命中自然發展的歷程，不論任何社會或文化的個體其生涯轉換皆會受到社會或文化的影響，進而會影響個人的行為與人際的關係，這就是所謂的生涯轉換。而本研究所指的生涯轉換，是指在運動方面有優異表現的選手，其從球員至教練之個人角色改變歷程中的經驗。特別的是，個案的生涯轉換會受到印尼與臺灣社會或文化的影響。

二、運動員生涯轉換的相關研究

表 1 運動員生涯轉換研究一覽表

項次	學者	年代	主要論述
1	Snyder & Baber	1979	其研究論述中，他們調查 223 位前大學的男運動員與隨機抽取 190 位非運動員的同學，而研究結果顯示，這些前運動員的適應狀況比這些對照組的非運動員還要好。大部分的運動員在離開他們的大學運動後，都傾向有很好的適應狀況。

2	Schlossberg	1981	<p>指出生涯轉換有三個主要的因素，其包含有：生涯轉換的類型、生涯轉換前後的環境與個人特質。生涯轉換前後的環境又分為三部分：即1.人與人之間、2.機構的、3.個人體能背景的環境。而環境的支援愈多，個人與團隊對個人運動的生涯轉換就愈能認為生涯轉換是事件的發生導致個體對原來生涯發展觀念假設的改變，而這個改變相對影響行為與關係。</p>
3	McPherson	1981	<p>探討退休運動員的情緒、精神壓力與困難，該研究建議教練和球隊管理者在球員還在運動界時，讓他們保持「平衡狀態」，不是只有專注於競技運動上，如此運動員在退休後就不會有太大的適應問題。</p>
4	Svoboda 與 Vanek	1982	<p>其研究發現，運動員從運動場上退休下來，體能降低，及朋友減少、社會資源短缺的比例較。並針對 163 名曾參加過 20 項運動比賽的捷克運動員作研究，發現對生涯轉換所產生的不安和情緒沮喪是普遍存在的現象。</p>
5	Mihovilovic	1986	<p>對 44 名已經退休的南斯拉夫足球員做研究，其中 95% 的球員是被迫退休，該研究發現從運動界退休的因素包括：疾病、受傷、家庭、地位被其他競爭者所取代。運動員沒有其他領域的專業能力，自運動界退休後，許多困難亦伴隨而來。</p>
6	Pearson 和 Petitpas	1990	<p>研究發現，對大多數的運動員而言，最具挑戰性的生涯轉變是從運動員變成非運動員，也就是運動員遭受到終結運動生涯的運動傷害、選擇</p>

			從運動場上退休下來、或是完成大學學業而被原先所屬的運動團隊刪除資格。
7	Baillie	1992	研究強調運動員在生涯轉換之中容易產生一些負面的情緒，而儘管大學的運動員他們在適應的過程中經歷到困難，但會逐漸朝正面的適應。
8	Baillie 與 Danish	1992	對已經退休的大學、奧運職業選手探討他們生活形式的轉變，研究發現運動員的生涯轉換可能頗具困難度，該研究並顯示運動員的認同和運動、自尊、自我形象、同儕支持關係有關。
9	Ungerleider	1997	成功生涯轉換的運動員，對運動時的表現和退休後的生涯準備，都能作到較好的準備，而且這些運動員藉由意識到運動場上與生涯轉換後的需求，所以較能想出因應對策及相關社會資源與其他運動員談。
資料來源：引自葉麗琴（2001），頁 27~31。			

上文表格為葉麗琴研究者整理外國論述之摘要，研究者認為外國選手在面臨生涯轉換，較容易出現社會適應不良的狀態及不安的心理狀態，但是亦有研究指出運動員較非運動員會有較好的生涯轉換，因為運動員多數具備良好人格特質，會逐漸朝正向發展。

另外，國內的研究者，許凌岑（2006）文章主要陳述三位優秀運動員之運動生命史，採用半結構式訪談，探究優秀運動員在運動復出後所面臨之各項因素、因應策略及其所得擁有的社會資源剖析。綜合其研究可發現：在運

動生涯轉換歷程中，個人特質、環境特質與事件特質等特質要素對運動員的適應情形具有影響力，當特質要素所衍生的正面情緒以及獲得之支援資源大於負面情緒，運動員可在當中得到良好的適應。所以按許凌岑的研究，得出一項論點，生涯轉換只要輔以好的外在物質條件及環境，其正面情緒就可引導運動員往正向社會行為發展。

葉麗琴、陶淑瑗（2004）則提供學生運動員生涯發展的具體策略；季力康（2000, 2003）認為應將學生運動員的生涯規劃，結合在心理訓練課程中，亦即要在運動訓練中加強心理建設課程，並將生涯規劃及輔導融入心理訓練之中，讓選手及早規劃生涯。

卓俊伶（2003）提到一位運動員該充實其他領域的知識，選擇非體育相關關係所來發展，以利後續生涯的發展。

廖主民（2003）則提出學生運動員就該培養第二、三甚至更多專長，多學習運動以外的知識，如培養社交技巧、抽象思考及解決問題的能力。讓選手嘗試其他技能的機會，肯定運動員在其他方面的表現，讓運動員有更多的自主性等

承上述，以國內外各研究者的論點，多數研究偏重在運動員生涯發展不利或偏差因素的著墨，顯見國內外的運動員都有此現象，總的來說，多數運動員早期專注在運動訓練，忽視其他基本技能或是怠忽學業發展，故缺乏運動員轉換歷程後之其他謀生技能；另外，運動選手的高度光環，在心理因素

的驅動下，容易產生無法接受生涯轉換後進入社會的種種生活問題，所以如果加上經濟及物質環境不佳，更易導致運動員產生負面情緒，不加輔導將可能出現社會偏差行為。

國內的研究者也開始著重運動員生涯輔導這個層面的論述，本研究即是一個生涯轉換之案例，一個選手離開原有的國度，到其他國家發展，面臨該國文化適應的挑戰，且又須調節自我的心理情緒，從選手高度矚目光環退居幕後教練的身份，種種的社會適應。本個案研究如何以正面人格特質面對，產生優質力量，進而至高中、大學、企業球團等不同環境團體擔任執行教練，其卓越的帶隊成績表現，獲得國內羽球運動界人士普遍肯定。當然其運動績優的才能表現，內隱轉化為外顯訓練技能的突出，是其生涯轉換的關鍵。

第三節 知識螺旋的研究

一、知識的意涵

所謂的知識是一種有價值的智慧結晶，並可以資訊、經驗心得、抽象的觀念、標準作業程序、系統化的文件、具體的技術等方式呈現，幫助人們把資訊轉換為決策和行動，且本質上都必須具備「創造的附加價值」的效果（劉常勇，1999）。

知識管理大師 Nonaka 與 Takeuchi（1997）認為知識的定義是一種正確真實信念，是動態、具相關性、具不穩定性因人而異的。相對於傳統知識理論所強調知識為絕對的、靜態的和非人性的特殊。

胡瑋珊（1999）翻譯《知識管理》一書提出「知識是一種流動性質的綜合體，其中包括結構化的經驗、價值，以及經過文字的資訊，亦包括專家獨特的見解，為新經驗的評估、整合與資訊等提供架構」。此外並指出知識則是經由數據和資訊兩者演化而來，必須透過人類思考而產生，是一種流動性質的綜合體，其中包括結構化的經驗、價值、以及經過文字化的資訊，此外更包含專家獨特的見解，可以為新經驗的評估與資訊整合提供架構。

綜合上述學者所論，知識是一種溝通的工具，目的在於將個人對某些現實的認識傳達給其他人。其中包括結構化的經驗、價值以及經過文字化的資

訊，可經由概念、判斷、推理的邏輯程序，將新經驗有系統且結構化地將資訊轉化而得到知識。

二、知識螺旋的定義與介紹

Nonaka 和 Takeuchi (1997) 在《創新求勝》一書中，將知識創造分為兩個構面，一是「本體論」，此構面包含了個人、團體、組織與組織之間等創造實體，只有個人能創造知識，而組織支持有創造力的個人或者提供適當的環境讓他們能創造知識。知識創造之另一個構面是「認識論」，包含了內隱知識及外顯知識，而此觀點是 Nonaka 援引自 Polanyi 將知識劃分為內隱及外顯兩大類型。

(一) 內隱知識：是高度個人化的，並且難以用形式化的方式表達之主觀且實質的知識，常深植於行動與承諾之中，主要包括認知及技能兩大元素，鑲嵌於經驗、行動、程序、常規、承諾、理念、價值觀與情感中，因此不易溝通或與他人分享。

(二) 外顯知識：是可以利用形式化、制度化或者系統化的語言來傳達的知識，並且容易藉具體的資料、科學公式、標準化的程序或普遍的原則來溝通與分享，較容易被移轉、儲存。

此外，Nonaka 和 Takeuchi 提到知識創造為一種動態的知識轉換，其重要的基本假設建立在：人類的知識係藉由內隱和外顯知識的社會互動而創造

出來並發揚光大，稱之為「知識轉換」，轉換型態呈螺旋發展，故又稱知識螺旋。因此，知識創造係經由內隱和外顯知識互動而得，設定出四種不同的知識轉換模式，如下：

1. 共同化(由內隱到內隱)：指藉由分享經驗從而達到創造內隱知識的過程。
2. 外化(由內隱到外顯)：指將內隱知識明白表達為外顯觀念的過程。
3. 結合(由外顯到外顯)：指將觀念加以系統化而形成知識體系的過程。這種模式的知識轉化牽涉到結合不同的外顯知識體。
4. 內化(由外顯到內隱)：指將外顯知識轉化為內隱知識的過程。

透過上述四種知識螺旋的創造過程，個人的知識獲得提升，並且會因更高層次的需要，漸擴大互動範圍，超越團體、組織與組織界限，再進行一次的迴圈，此種迴圈不斷在組織中交流著，可以將知識由個人帶至整個組織，使知識創造出來。由於羽球是開放性相抗衡的身體活動，為了贏球也存在著《創新求勝》的特性，因此身體活動所運用的「知識」存有動態的特性。透過螺旋轉換的學習型態，使運動表現獲得創造性的突破，方能擊敗眾多強勁對手。自然而然知識螺旋的概念，對羽球體能、技術與心態的瞭解有其適用性。

三、運動知識螺旋理論的相關研究

雖然知識螺旋理論的創發是來自於觀察企業的實際發展狀況，但是該理論可詮釋本體的運動直覺經驗，與說明教練選手對於運動技能發揮的感知，於是對知識運作策略的概念，陸續被引用成為體育運動學術之研究。

林慶宏（2008）研究自己過去在桌球運動訓練的成長過程，最富轉折性、意義性的一次運動技術學習歷程，吻合運動知識螺旋所的建構概念，創造出自己對桌球運動的突破。他所體會的「彈簧螺旋」與「手指加壓」的內隱性核心概念，化為實質的動作符碼，讓運動的身體可以展演出一套與意識相符的技巧、技能。爾後，再藉由「隱喻的啟發」、「觸類旁通」將既有的個人知識、核心概念、動作技能不斷地精煉、粹化，最後透過「概念的匯聚」，將所獲得的概念與動作技能，轉化為自己更能清晰認知的知識體系，從「概念點」、「動作線」、「技術面」，一步一步地將個體在運動場域中，所感知、所學習的到一切，串連成為一個多層次、多面向的「運動知識體」。

陳瑞辰（2008）則以親身游泳教學經歷，說明內隱知識與外顯知識相互交流的重要性。研究者將知識轉換的三次螺旋，利用比喻（小、近、烏龜、飛魚與面積）、類比（手掌）、模擬（影片）、器具（泳鏡、浮板）的方式，呈現其內隱知識。教學者運用發問的方式，讓學習者將自己的內隱知識轉化成外顯知識，進而進行外顯知識間的瞭解、碰撞，爾後再藉由邊做邊學與自

主操作的方式，促使學習者將這概念（阻力小、距離近）與身體作有效的結合，以幫助學習者獲得研究者所設定的預期結果。最後認為內隱知識豐富的教練之教學往往被稱之為「經驗教學」。因此優秀的教練、教師應該不只是擁有單一的外顯知識或內隱知識；而是不斷的充實外顯知識，並藉由與選手、其他教練的觀察、溝通與討論中學習他人的經驗並確認與創造新的內隱知識。

吳永仁（2008）將現實生活中，自己學習的籃球歷程，嘗試從籃球江湖的觀點，去解釋教練在口述及示範攻擊與防守武學的過程稱為知識外化的模式（內隱知識轉為外顯知識）；學習他人的絕招，轉變成自己的絕學時，就是共同化（內隱知識轉為內隱知識）；將籃球的基本技術、技巧與籃球最深厚的團隊、組合、默契及經驗，做兩種知識的一個結合；最後再把這結合所形成的的外顯知識內化為自身的能力。這樣的一個運動知識傳授的普及過程，正是所謂的組織內知識普及的螺旋過程。

林立山（2008）以親身帶班經驗為例子，試著以 Nonaka（1997）的組織知識創造理論切入，來分析藉由一句運動口號：Play hard, play smart, play together. 創造出「意圖」、「自主權」、「波動及創造性混沌」、「重覆」、「必備多樣的才能」的五種情境，藉由由中而上而下的管理，讓組織內部產生知識螺旋，進而使一個班級更為進步達到所訂的目標。

蘇玫伊（2008）教學者藉由觀察模仿老師的教學，將本身的內隱知識共同化，接著將所獲得的內隱知識外化為言語能夠表達的外顯知識以利教學，在發展出一套教學模式後，參考不同教學者的教學模式，透過分類、增加和結合，重新組合創造出新的教學模式，而在使用新的教學模式後，累積每一次的教學經驗，將互動過後產生的新的外顯知識再度內化為操作性知識，並以這樣的知識轉換模式不斷地創造出新的教學知識。藉由知識轉換模式的分析，可發現個人的運動教學知識創新也脫離不了這樣的過程。

陳妙瑋（2008）以一個游泳教練的身分，指導一位 50 歲的游泳初學者，學習水中韻律呼吸。研究者試圖找出學習者的運動與經驗與教學做連結，卻始終看不到成效。最後以意象的方式比喻「游泳就像吃飯（吸氣時將嘴巴大大張開，想像自己正在享受美食，而因為必須嘴巴張開且不能將舌頭吐出才能順利將食物送入口中），排泄（入水中嘴巴閉緊，鼻子發出鼻音想像上大號）一樣簡單」的比喻讓她理解韻律呼吸的動作機制。整個教學與思考的歷程，就如同運動知識轉換中，建構出新知識的教學方法，並與學習者的運動能力相互做結合。

綜合以上文獻發現，知識螺旋不斷的在不同的體育運動經驗中被應用，透過共同化、外化、結合、內化的過程，創造出新的運動知識。換言之，知識的運用並非只侷限在單一技術的動作或是單一事件的處理上，應該可以將範圍延伸到整個運動發展的多元經驗的結合之中。生活中許多的經驗知識，

都是不斷的在知識螺旋的轉化下所產生的新價值知識，再連結到下一個新價值的知識螺旋體。

本研究個案陸續扮演選手與教練的不同角色，在羽球運動競技場合在體能、技術、心態乃等層面，經歷不斷成長的過程，而累積不同的經驗。由上述運動知識螺旋的理論及其相關研究可知，研究個案會面對內隱知識與外顯知識的轉換。尤其，研究個案又經歷印尼和臺灣兩個運動場域的差異，以及許多國際競賽場合的洗禮，非常特殊。他知識轉換過程的具體內容，值得深入研究。

第參章 研究設計與實施

本研究為質性個案研究，訪問鄭永成擔任選手及教練的知識轉換歷程的重要因素，並將個案在羽球訓練中，針對體能(Physical)、技術(Technique)、心態(Mentality)等不同教練知識面向去做探討研究。本章分為五節，分別說明「研究架構」、「研究流程」、「研究方法」、「研究者立場」、及「研究可信度」。

第一節 研究架構

本研究架構依據研究目的整理基隆高中與個案的關係，回溯個案的生涯轉換，整理個案的運動知識螺旋，具像化如下圖。

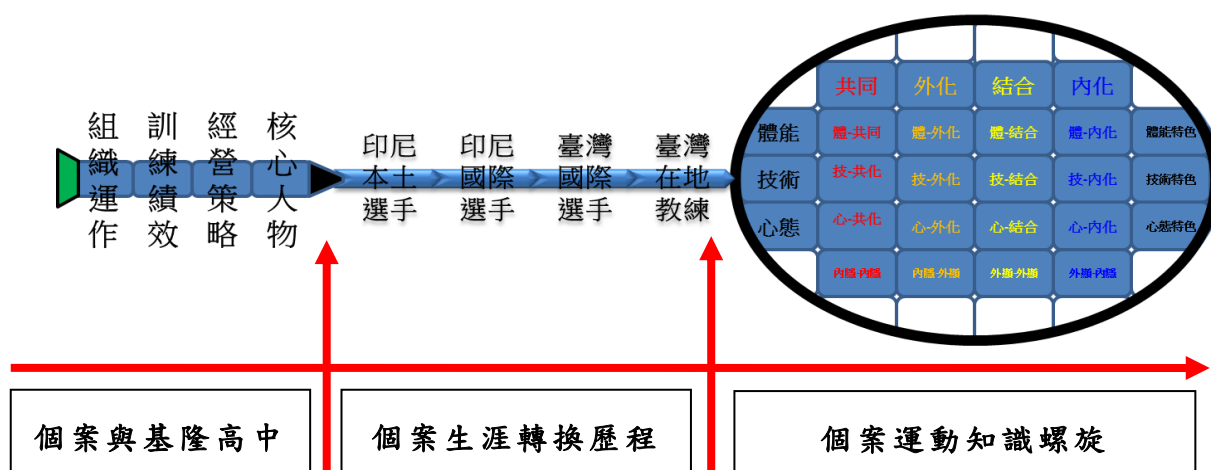


圖 1 研究架構圖

第二節 研究流程

研究方法上為個案研究與紮根，選擇了文件蒐集、個案訪談、觀察共三種方式進行蒐集，針對所要探討議題做資料分析，最後撰寫本研究內容。

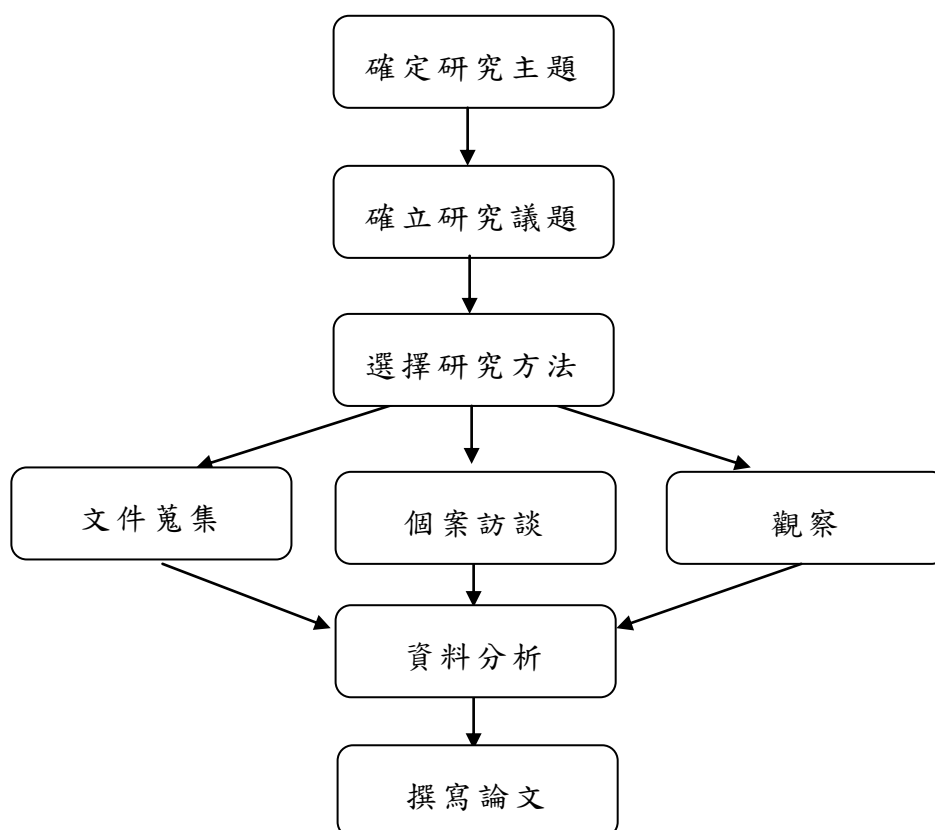


圖 2 研究流程圖

第三節 研究方法

本節分別說明研究所採用的個案研究法與紮根研究法，並以三種不同方法進行資料蒐集，進行交叉比對之後，分析歸納撰述之。

一、個案研究法

質性研究研究者為主要研究工具，在自然情境下採用多種資料搜集方法對社會現象進行整體性探究，使用歸納法分析資料和形成理論，透過與研究物件互動對其行為和意義建構獲得解釋性理解的一種活動（陳向明，2002）。質性研究乃指任何不是經由統計程序或其他量化手續而產生研究結果的方法。它可以是對人的生活、人們的故事、行為，以及組織運作、社會運動或人際關係的研究（徐宗國譯，1997）。

個案研究可以定義為：「根據可以得到的最好證據，對於個人生命故事中的某一部分，所進行的重新建構及解釋」(Bromley, 1977)。另外，Yin (1989)認為，個案研究是研究者經由多重資料來源的蒐集，對目前真實生活脈絡的各種現象，進行探索的一種研究方式。林佩璿（2000）更認為個案研究的主要目的，是在探討一個個案在特定情境脈絡下的活動性質，以了解其獨特性和複雜性；對個案研究者而言，研究的興趣在於了解過程，而不在結果；在於了解脈絡、而非一個特定變項。本研究之個案無論國際羽球競賽成就，或者跨國身分，皆具特殊性。

二、紮根研究法

關於基隆高中與研究個案的關係整理，本研究藉由原始資料的彙整，將球隊經營策略架構成理論性的解釋文本，原始資料來源包括深度訪談資料、實地田野觀察、相關史料文件，學理基礎則運用紮根理論。所謂紮根理論乃是針對訪談稿的描述、解釋、建立理論，亦即「理論」必須「紮根」於實地所蒐集和分析的「資料」之中（吳芝儀、廖梅花，2001）。也就是說紮根理論主要研究有關人們的行動、互動和社會歷程。其方法是透過有系統的蒐集和分析資料的研究歷程之後，從資料所衍生而來的理論。在此一方法中，資料的蒐集、分析和最終形成的理論，彼此具有密切的關係。紮根理論方法採用質性研究，而所謂質性研究是一種指涉詮釋資料的非數量化歷程，目的在於發現原始資料間的概念和關係，然後將之組織成一個理論性的解釋架構。而這些資料可能包括訪談和觀察資料，也可能包括文件、影片，甚至是為其他目的而量化的資料，如成績表現資料等。

三、資料蒐集

（一）訪談

「訪談法」是資料蒐集的一種方法。在質的研究中，訪談通常是兩個人（有時包括更多人）之間有目的的談話，由其中一個人（研究者）引導，蒐集對方（研究對象）的語言資料，藉以了解研究對象如何解釋他們的世界（黃瑞琴，1999）。研究首先將所進行的訪談逐一打成文字稿、研究者依據田野

觀察，進行有系統的整理亦即編碼，經由資料的閱讀和理解，有了初步概念，將相關資料做歸納類別，然後依據屬性及面向做理論發展，再更細分化拆解不同的論述區塊；其次是主軸編碼，將前列所提及的屬性及面向以直線方式來連結類別與次類別；接著是選譯編碼，將理論加以統整並精鍊文句敘述，由本文的核心概念來編整論述，勾勒理論性的解釋文本，修整多餘概念補足未充分論述的類別；最後是歷程編碼，進行檢視整個編碼歷程，發展出完整的理論文本（萬文隆，2004）。

而本研究使用半結構式(semi-structured)的深度訪談，根據本研究目的擬定半結構式訪談大綱，訪談過程則是對特定範圍進行有組織的探索對話，而且保持相當的彈性。儘管研究者事先準備，使訪談內容系統化，減少邏輯上的疏漏。但是訪談問題的呈現仍會考慮當時的實際情況，彈性調整問話順序、用詞或方式。訪談過程中如果發現對個案有意義的重要事項時，則進一步探索，甚至不排除多次訪談，以凸顯質性研究具有彈性、開放性、深入之特色。訪談之錄音檔轉為文字稿後，請受訪談再次確認訪談內容無誤。

鄭永成為主的研究課題上，訪問前針對本文研究題目編製訪談大綱，大綱分成三個層次及面向，首先是個案對於基隆高中羽球運動代表隊的經營策略（見附錄二）；其次是個案生涯轉換的關鍵因素（見附錄三）；最後是個案擔任臺灣教練後，如何將體能、技術、心態的知識螺旋，內化成為個人訓練特色（見附錄四）。

本研究針對不同研究課題，面對個案與基隆高中關係的受訪者（表 2）及個案生涯轉換與運動知識螺旋的受訪者（表 3），將依其年齡、專長、教育程度、職業類別，設定題目詞句且檢視問題內容是否合乎邏輯。在每個問題提出後，進行探測性處理，也就是重複發問或當訪問者不了解答覆時可複述答案判斷認知是否有誤，且當答案不完整時提出中性評論以帶出受訪者提供更多內容。訪談過程均全程錄音（見附錄五），並繕打成逐字稿以利資料分析。進行質化訪談資料分析時，首要就是仔細重複閱讀訪談逐字稿、田野觀察記錄資料以及其他的分析文件。而每一次的逐字稿資料都要加以組織、編碼、登錄，逐次找出資料的意義、觀念與事實，將重點概念化，並隨時注意取用的資料須與本研究題目是契合。在彙整各個概念、重點後，逐題歸納分析、交互推證，綜合整理，形成研究論述。

表 2 基隆高中訪談對象一覽表

受訪者姓名	與基隆高中關係	職稱	服務單位
吳毓輝	運動用品贊助商	顧問	勝利體育股份有限公司
廖國茂	建教合作	管理	合作金庫銀行羽球隊
蔡慶隆	基隆市羽球委員會	總幹事	基隆市政府教育處
程俊達	基隆中學羽球隊後援會	會長	金士頓體育事業有限公司
唐吉祥	基隆高中行政人員	教務主任	國立基隆高級中學
黃相文	基隆高中行政人員	試務組長	國立基隆高級中學
吳超群	基隆高中行政人員	總務主任	國立基隆高級中學
沈新慰	基隆高中行政人員	體育組長	國立基隆高級中學
楊燕萍	基隆高中體育老師	球隊管理	國立基隆高級中學
鄭永成	羽球隊教練	總教練	國立體育大學

資料來源：研究者自行彙整

表 3 生涯轉換與運動知識螺旋訪談對象一覽表

受訪者姓名	與研究對象關係	職稱	服務單位
楊燕萍	夫妻	體育老師	國立基隆高級中學
李維仁	初任臺灣雙打搭檔	雙打教練	合作金庫銀行
陳宏麟	初任基隆高中指導球員	正職球員	臺灣土地銀行
林祐瑯	初任基隆高中指導球員	正職球員	臺灣土地銀行
周天成	第四屆基隆高中指導球員	正職球員	合作金庫銀行
楊家豪	2012 清晨盃雙打搭檔	體育老師	國立竹山高級中學
蔡銘哲	裁判和選手	國際裁判	中華民國羽球協會
程文欣	教練和選手	專任講師	國立中正大學
鄭永成	個案本身	外聘教練	國立體育大學

資料來源：研究者自行彙整

個案運動知識之整理，為多元深入了解個案於選手與教練的領域實際情況，選擇十七位重要關係人做訪談。在家庭領域，訪談妻子—楊燕萍女士；在工作領域方面，則是訪問有在 1998 年代表臺灣出賽的羽球雙打夥伴—李維仁教練；曾搭檔雙打的楊家豪教練，以及個案初任教練時所帶領的選手—陳宏麟、林祐瑯球員（世界最高排名第九名）、周天成（世界最高排名十八名）及訪談世界最高排名第一的程文欣選手、國際裁判蔡明哲，了解個案的技術特性。希望能藉此增加研究資料的深度與豐富度，受訪者如表 2。

（二）觀察

Stake (1995) 指出質性個案研究者藉由觀察對事件作良好的記錄，以提供進一步研究或最終報告一種相對清晰的描述。Rallis 與 Rossman (1998) 亦認為觀察在研究當中是非常重要的環，研究時應注意研究對象的反應和肢體語言，這樣可讓研究者更深入研究的脈絡中，且是要有系統的去注意和記錄事件、行動和互動。研究者要扮演讓人不注意的角色，試著去理解參與者的意義。研究者與研究個案認識已歷時十三年，依據多年觀察回溯文字紀錄。目前個案與研究者指導共同部分選手，研究過程仍有諸多機會直接觀察。

（三）文件蒐集

文件在研究中能和觀察與訪談的資料相互印證或補充，並且有助於探索一個現象的順序、時間背景及爭議的問題（林佩璇，2000）。就質的研究而言，文件的主要用途是檢驗和增強其他資料來源的證據，如果發現文件和觀

察或訪談所得資料互相矛盾，研究者即須進一步探究（黃瑞琴，1999）。本研究將搜集個案之個人履歷、自傳、圖片…等文件，進行分析、比對、彙整。

本研究對象為「鄭永成」，（個案生涯如表 4），出生在印尼的雅加達，「印尼」是一個將羽毛球視為國球運動的國家，而個案也選擇羽球運動做發展。在選手的發展過程中，以大學階段為選手成就最巔峰的時期（選手運動成就如表 5），個人力求突破，期望能以參加奧運奪牌為目標，轉戰到臺灣繼續發展選手生涯，但因球團競爭關係，無奈的被迫停賽，因此決定轉入教練的角色（教練運動成就如表 6），但也很快的闖出自己的路，並受到許多人臺灣家長、教練、選手的讚賞，也造就出許多臺灣傑出的羽球選手。

表 4 個案生涯一覽表

姓名	鄭永成 / Victo Wibowo		
國籍	印尼籍 (華裔) / 2010 年轉為台灣籍		
生日	1973/09/29		
持拍手	右手		
身高/體重	178cm/69kg		
現任	國立基隆高級中學－專任羽球教練		
時間	國家	角色	單位
1981	印尼	選手	接觸羽球
1982	印尼	選手	加入 (Gaya Cerdas) 羽球俱樂部
1983	印尼	選手	加入 (Djarum Kudus) 羽球俱樂部
1989	印尼	選手	印尼國家隊二軍選手
1990	印尼	選手	印尼國家隊一軍選手
1998	臺灣	選手	合作金庫
2000	臺灣	教練	合作金庫、喬治商職、高雄中學
2001	臺灣	教練	基隆高中
2005	臺灣	教練	基隆高中、土地銀行
2006	臺灣	教練	基隆高中、臺灣師範大學
2007	臺灣	教練	基隆高中、國立體育大學
2013	臺灣	教練	基隆高中

資料來源：研究者自行整理

表 5 選手運動成就一覽表

代表印尼籍出賽-最佳成績為世界排名第四			
時間	比賽名稱	名次	搭檔
1993	荷蘭公開賽	雙打亞軍	Cun-cun H
	德國公開賽	雙打冠軍	Cun-cun H
1994	馬來西亞公開賽	雙打冠軍	Cun-cun H
	印尼公開賽	雙打冠軍	Cun-cun H
1995	馬來西亞地區公開賽	半年度雙打冠軍	Joko M
	馬來西亞地區公開賽	半年度雙打冠軍	Dicky P
1996	印尼公開賽	雙打冠軍	Seng Kok kiong
	馬來西亞地區公開賽	半年度雙打冠軍	Seng Kok kiong
	丹麥公開賽	雙打冠軍	Seng Kok kiong
	德國公開賽	雙打冠軍	Seng Kok kiong
	越南公開賽	雙打冠軍	Ade S
1997	法國公開賽	雙打冠軍	Tony Guanman
	波蘭公開賽	雙打冠軍	Tony Guanman
	印尼公開賽	雙打冠軍	Tony Guanman
	美國公開賽	雙打亞軍	Tony Guanman
	香港公開賽	雙打冠軍	Tony Guanman
	中國公開賽	雙打冠軍	Tony Guanman
代表 Chinese Taipei 出賽-最佳成績為世界排名第八			
1998	韓國公開賽	雙打八強	李維仁
1999	泰國公開賽	雙打八強	李維仁
	瑞士公開賽	雙打八強	李維仁
	英國公開賽	雙打八強	李維仁
	瑞典公開賽	雙打季軍	李維仁

資料來源：研究者自行整理

表 6 教練運動成就一覽表－歷屆基隆高中羽球運動代表隊成績

時間	比賽名稱	項目	名次	選手
2002	全國青少年羽球錦標賽	高中男子團體	冠軍	
	亞洲青少年國手選拔賽	男子單打	季軍	李承晏
2003	全國中等學校運動會	高中男子團體	銀牌	
	全國青少年羽球錦標賽	高中男子團體	亞軍	
	全國青少年羽球錦標賽	高中男子單打	冠軍	李承晏
	全國青少年羽球錦標賽	高中男子雙打	冠軍	陳宏麟、林祐瑯
	世界青少年羽球錦標賽	男子單打	亞軍	賴建誠
	亞洲青少年國手選拔賽	男子單打	冠軍	李承晏
	亞洲青少年國手選拔賽	男子雙打	冠軍	陳宏麟、林祐瑯
	第一次全國羽球排名賽	男子乙組單打	冠軍	李承晏
2004	全國中等學校運動會	高中男子團體	銀牌	
	全國中等學校運動會	高中男子單打	銀牌	李承晏
	第二次全國羽球排名賽	男子乙組雙打	冠軍	陳宏麟、林祐瑯
	第一次全國羽球排名賽	男子乙組單打	亞軍	賴建誠
2005	亞洲青少年國手選拔賽	男子雙打	亞軍	陳宏麟、葉家宏
	世界青少年羽球錦標賽	男子雙打	亞軍	陳宏麟、葉家宏
	第一次全國羽球排名賽	男子乙組單打	季軍	陳羽安
2006	全國青少年羽球錦標賽	高中男子單打	冠軍	周天成
	第二次全國羽球排名賽	高中男子單打	冠軍	周天成
2007	全國中等學校運動會	高中男子單打	金牌	吳再薪
	全國中等學校運動會	高中男子團體	銅牌	
	全國青少年羽球錦標賽	高中男子單打	冠軍	周天成
	全國青少年羽球錦標賽	高中男子團體	季軍	
	亞洲青少年國手選拔賽	男子單打	冠軍	周天成
	第二次全國羽球排名賽	男子乙組單打	冠軍	吳再薪

	第二次全國羽球排名賽	男子乙組單打	季軍	陳宏嘉
2008	全國中等學校運動會	高中男子單打	銅牌	周天成
	全國中等學校運動會	高中男子團體	銅牌	
	全國青少年羽球錦標賽	高中男子團體	季軍	
	世界青少年國手選拔賽	男子單打	冠軍	周天成
	世界青少年國手選拔賽	男子單打	季軍	楊智勳
	第二次全國羽球排名賽	男子乙組雙打	冠軍	張凱量
2009	全國青少年羽球錦標賽	高中男子單打	季軍	楊智勳
	全國青少年羽球錦標賽	高中男子雙打	季軍	張凱量、林育德
	亞洲青少年國手選拔賽	男子單打	亞軍	楊智勳
	亞洲青少年國手選拔賽	男子雙打	冠軍	張凱量、林育德
	世界青少年國手選拔賽	男子單打	亞軍	楊智勳
	世界青少年國手選拔賽	男子雙打	冠軍	張凱量、林育德
	第一次全國羽球排名賽	男子乙組雙打	冠軍	吳霽軒
2010	全國青少年羽球錦標賽	高中男子團體	季軍	
	第一次全國羽球排名賽	男子乙組單打	冠軍	楊智勳
	第一次全國羽球排名賽	男子乙組單打	季軍	簡劭樺
	第一次全國羽球排名賽	男子乙組雙打	冠軍	林育德
	第二次全國羽球排名賽	男子乙組單打	冠軍	程柏偉
	第二次全國羽球排名賽	男子乙組單打	亞軍	藍偉翔
2011	全國中等學校運動會	高中男子團體	銀牌	
	全國中等學校運動會	高中男子雙打	銀牌	黃主恩、蘇敬恆
	全國中等學校運動會	高中男子單打	銀牌	藍偉翔
	全國青少年羽球錦標賽	高中男子團體	季軍	
	全國青少年羽球錦標賽	高中男子單打	季軍	藍偉翔
	全國青少年羽球錦標賽	高中男子雙打	季軍	李洋、江聿偉
	亞洲青少年國手選拔賽	男子雙打	亞軍	黃主恩
	第一次全國羽球排名賽	男子乙組雙打	冠軍	黃主恩、蘇敬恆

2012	全國中等學校運動會	高中男子單打	金牌	藍偉翔
	全國中等學校運動會	高中男子團體	銀牌	
	全國中等學校運動會	高中男子雙打	銅牌	李洋、江聿偉
	亞洲青少年國手選拔賽	男子單打	亞軍	藍偉翔
	亞洲青少年國手選拔賽	男子單打	季軍	楊勝傑
	第一次全國羽球排名賽	男子乙組雙打	亞軍	李哲輝、郭泰億
2013	全國中等學校運動會	高中男子單打	銀牌	楊勝傑
	全國中等學校運動會	高中男子雙打	銅牌	李洋、江聿偉
	亞洲青少年國手選拔賽	男子單打	季軍	楊勝傑
	亞洲青少年國手選拔賽	男子雙打	季軍	李洋、江聿偉
	世界青少年國手選拔賽	男子單打	亞軍	楊勝傑
	世界青少年國手選拔賽	男子雙打	冠軍	李洋、江聿偉

資料來源：研究者自行整理

第四節 研究者角色與倫理

研究者角色上，由於研究者目前在基隆高中擔任羽球隊教練，因此在本研究中，我扮演的是參與觀察者的角色，一方面和鄭永成教練共同指導學生練習，另一方面近距離觀察並訪談鄭永成教練的帶隊經驗。除此之外研究者畢業於基隆高中，過去也曾經接受鄭永成教練的指導，協助研究者在男子單打，高一晉升全國甲組球員，高二獲得全國青少年盃羽球錦標賽第一名、高三獲得全國中等學校運動會第二名。研究者就讀大學期間，皆以羽球術科為主要發展的選手，每年皆會參加國內外大小羽球賽事，與個

案長期在比賽、訓練的場域建立起深厚之情誼。研究者就在讀研究所後，選擇返回基隆高中擔任教練迄今。近四年，研究者與個案及其妻子共同經營該校羽球運動代表隊。研究者與個案於 2001 年在基隆高中相識至今，互動已歷十三年之久，因此，研究者在本研究中扮演了學生、徒弟、同事、事業夥伴、朋友、研究者、技術仰慕者等多重角色，很難劃分角色界限以保持全然客觀立場。為確保研究信實度，乃透過研究者自我反思與澄清研究者與被研究者的角色關係，並加以自我袒露，使讀者了解研究的視角與視野。

研究倫理上，在深度訪談和參與觀察前，皆事先告知研究對象和十六位訪談對象本研究動機、研究目的及研究進行方式，皆取得研究參與者之同意，並於正式訪談後取得訪談同意書。訪談內容若涉及具有敏感性議題和個人隱私部份，亦堅守研究倫理，保證不公開或外漏給任何人知道，避免對研究參與者造成不必要的困擾。其次將訪談所作的逐字稿均經由研究對象同意後，撰寫成本研究內文使用。

第五節 研究可信度

本研究主要目的是在呈現「個案」真實生活情境，所以研究者提出以下五項策略來確保個案研究的可信度：

一、多元檢核

將不同的資料來源或方法所收集的資料，經由交互檢核印證的方式，提高資料詮釋與報告之可信任度，因此，在資料來源方面，本研究採用深度訪談法、田野觀察法以文獻收集。另外，觀察研究之場域也包含教練家庭生活、平日訓練的球場、羽球比賽現場等；以及訪談對象之多元，包含個案本身、指導過的球員、個案妻子、個案在臺灣時期的雙打搭檔及個案指導的球員…等，以確保整個過程資料的可信任度。

二、被研究者共同檢核

資料收集完成後，進行資料分析與研究報告撰寫時，邀請被研究者提供回饋意見，以期能充分了解被研究者之觀點與想法。

三、長期參與

長期參與整個個案研究過程，有助於充分、完整掌握個案行為之意義。研究者與被研究之密切互動已有十三年，且本研究自 2009 年 5 月起，即針對研究個案主動搜集相關資料。

四、深度描述

研究者必須對研究情境脈絡進行完整、豐富的描述，謹慎詳實地交代整研究之資料搜集與分析的過程，才能幫助讀者充分掌握研究重點與了解研究現象。並且詳

細的紀錄與轉換成文字，使讀者能清楚了解被研究者的生活經驗，以達成可轉移性與可靠性的要求。

五、修正與討論

除了定期和讀書會成員討論，進行同儕檢核外，過程並將與指導教授及向口試委員請益，以修正研究結構與內容、提升對資料的分析能力外，同時分析資料的概念、類屬與意義是否正確適當，以避免產生過於主觀的偏誤。

第肆章 鄭永成與基隆高中羽球運動代表隊

近年國內高中羽球運動代表隊，主要以北部的基隆高中、能仁家商、治平高中、中部的西苑高中、南部的新豐高中、高雄中學等六大高中名校為主，這些學校運動代表隊在各項重大羽球賽事，諸如全國中等學校運動會（以下簡稱全中運）、全國青少年羽球錦標賽、全國羽球排名賽等賽事，成績皆有優異表現。基隆高中羽球運動代表隊分別在 100 年全中運奪下男子團體、男子單打及男子雙打項目，共三面銀牌的佳績；101 年全中運奪下男子團體銀牌、男子單打金牌、男子雙打銅牌；102 年全中運奪下男子單打銀牌、男子雙打銅牌。

鄭永成從 2001 年開始在基隆高中擔任羽球教練，在他的帶領下，陸續有選手取得亞、世青國手資格、全國青少年羽球錦標賽冠軍、培育甲組球員、全國羽球排名賽冠軍、全中運奪牌等優異成績，本章將分述之。

第一節 組織運作

鄭永成積極尋求各項有力資源挹注基隆高中的球隊，並擬定組織運作策略，共分成校內組織與校外組織兩大區塊，校內主要以學校行政資源為主，校外則以後援會、基市羽委會、建教合作的球團和廠商為主，形成有力的經濟奧援，增強球隊的整體運作。

一、校內組織

（一）體育班發展概況

臺灣體育運動人才的養成方式隨著時間、政策的改變，由最早的運動代表隊模式，接著重點發展項目模式，再改由體育實驗班模式，慢慢再演變成現今體育班模式（謝應裕，2006）。基隆高中於1997年1月15日臺灣省教育廳核准成立體育班，故自該學年度起於總班數不變下，調減普通班增設體育班（高正賢，1997）。基隆高中體育班的設置規模，起先專長項目有田徑、籃球、射擊、跆拳道、橄欖球、划船、柔道、羽球等八項，經過競爭汰選後，迄今剩下六項，分別為田徑、跆拳道、羽球、射擊、西划、輕艇，每屆兩班共約60名。

近年來基隆高中羽球運動代表隊不斷創造全國中等學校運動會及各類羽球排名賽佳績，在學校教師及鄭永成教練的努力下，現今三個年級每屆原則固定八名，共計二十四名球員。

（二）行政單位

基隆高中體育組隸屬於學務處，在行政運作層面，為羽球運動代表隊爭取各項獎勵、補助經費並針對教練及選手，辦理經常性獎勵措施。關於場地器材設施設備層面，也每每為羽球訓練場地設施定期維護、更新。歷屆體育組長對羽球運動代表隊皆大力支援相關訓練活動。儘管體育組經費固定，負擔六個運動代表隊勢必經費會有不足，仍盡力協助羽球運動代表隊維持正常運作，而羽球運動代表隊是該校競賽成績表現最優異者。體育組長（訪2010/09/28 沈新慰）認為：

體育組積極向校方爭取羽球運動代表隊的相關經費，球隊表現優異給予球隊選手及教練逕行獎勵；過往羽球場地因為長期使用關係，年久失修，場地不平整，故體育組在今年向政府申請經費，翻新活動中心的羽球場地，共計花費一百二十萬元，地板採用 PU 的彈性材質，給予選手訓練時更完備的防護。

關於課業的輔導，球隊在教務處積極介入輔導，有效提高球員學生的學習興趣，減少學習困擾。教務主任與教學組長刻意安排課業輔導，依選手不同程度施以個別程度的教學強化內容，主動提供升學輔導。這三年學生參加體育甄試、甄審，榮登校內升學榮譽榜。教務主任認為：

本處室對於體育班的學生，學術科都很注重，一旦取得經費，以加強體育班學生課業輔導為最主要考量，另外也針對術科上的優異成績，予以獎學金補助（訪 2010/04/22 唐吉祥）。

同樣地，試務組長強調：

根據這五年羽球運動代表隊的升學表現，在體育甄審、甄試方面，皆大放異彩，已蟬連本校榜首多年，是本校各項運動代表隊中，表現最為優異（訪 2010/04/22 黃相文）。

另外，總務處主任說到：

總務處每年也進行羽球場地的修繕與維護，提供球隊訓練時所需的場地資源。諸如，場地燈具電力使用、非上課時間的場地開放、學生宿舍環境的維護（訪 2009/05/22 吳超群）。

校方行政組織的支援，讓教練能專注投入訓練與比賽，球隊的經營更加的順暢。此外，在校內組織部份，體育班三個運動代表隊經費均分，如能依年度比賽成績績效做為各隊經費分配依據，並仿造他校建立完善的優秀運動員學雜費減免制度，或可吸引更多優秀選手就讀。

二、校外組織

（一）羽球運動代表隊後援會

吳炯宏（2006）指出後援會係指由各校學生之父母、學校職員、校友、熱心人士所自願組成，以基金籌募的方式，支援其學校代表隊之運動員參與體育活動，所組成之團體。而該校羽球運動代表隊後援會成立於 2001 年，由羽球運動代表隊熱心的家長們所組成，陣容相當龐大，每一年度當然委員 24 位，選出會長一人，副會長一人，總務一人。後援會組織健全，三個月就召開一次會議，遇重要賽事前則召開臨時會議，後援會成員討論的議題訴求主要為如何給予羽球運動代表隊最好的訓練環境與資源。該會主動籌措球隊經

費不足款項，補助教練團超時工作津貼，提供校方建言，爭取更多訓練資源。

由於家長們的高度關心，後援會不時做出球隊檢討意見，主動與鄭永成教練溝通，希望作為球隊改善的依據。家長後援會會長認為：

從鄭永成教練時代，開始初步運作，後隨著時間進展，稍具規模，共選出會長，副會長，總務等成員，主要針對選手訓練狀況、學校溝通管道及教練訓練計畫做額外協助與經費支援。例如，聘用雙打教練，加強球隊雙打訓練上的戰術及技術指導（訪 2010/06/28 程俊達）。

羽球家長後援會營運多年，頗具規模，給予球隊多方資源，能營造球隊團結氣勢，支援補貼教練超時鐘點，倘若能將教練超時鐘點制度化，球隊經費每學期採固定財務報表運作，對教練的球隊經營將更相輔相成。

（二）基隆市羽球委員會

基隆市體育會羽球委員會（以下簡稱基市羽委會）是負責推動基隆市羽球運動的主要組織，它不定期支援基隆高中羽球運動代表隊對外比賽津貼，頒發優秀選手獎勵金。基市羽委會總幹事表示：

其實在大家的熱心執著下，把資源有效運用整合，雖經濟不優渥，但在余欽獻主委大力贊助之下有相當的幫助。譬如每年固定贊助羽球運動代表隊，專款專用；協助學校、教育部，做溝通的管道與橋樑。敲邊鼓，

爭取改善；頒發優秀球員的獎金與獎勵措施。協助選手參加比賽；增加軟體硬體，給予更優的訓練環境和資源（訪 2010/10/28 蔡慶隆）。

例如 2005 年基隆高中羽球隊為班底的選手，在不被看好的情況下，在全國運動會（以下簡稱全運會）拿下團體賽銅牌，創造基隆市卅年的最佳名次，引起基市羽委會的關注。此後，在基隆高中羽球運動代表隊為班底的選手，陸續在全運會創下精彩的表現，甚至於 2009、2011 年全運會摘金，振奮基隆市羽壇，基市羽委會年年皆頒發高額獎金給全運會表現傑出的選手。由於該會屬於非營利性組織，故余欽獻主委幾乎每年自掏腰包，捐助高額獎金贊助基隆高中羽球隊或傑出表現選手，實為最大的資助者。另外基市羽委會積極紮根基層，該校選手凡獲選亞青、世青國手時，皆可申請經費補貼，是相當重要的經濟奧援。

該校若要招收在地學生以及提升基隆市之羽球選手之實力，基市羽委會應當向有關當局建議進行垂直整合工作，亦即基隆市將國小、國中、高中、大學等各級學校之體育績優管道做一垂直的整合，整體的提升當地羽球運動人才。

三、企業組織

（一）建教合作

1991 年代開始，諸多公營銀行配合政府的體育運動推展政策，培育優秀選手以回饋社會，合作金庫銀行（以下簡稱合庫）經臺灣省政府及省議會審

議通過，於 1992 年 11 月 1 日正式組成合作金庫銀行甲組羽球隊。該行每年總計投資在運動項目包含棒球、桌球、羽球，經費約略新臺幣 1 億餘（趙椿根，2009）。在栽培選手方面不遺餘力並長年贊助，除了提供球員營養金，還包括體壇退休之後的生涯規畫。目前合庫許多經理、副理、襄理，為當年體壇國手出身，經過行政教育課程培訓，運動國手轉換跑道，當上銀行家（趙椿根，2009）。合庫從國高中時期便開始網羅優秀選手，亦贊助一些優秀的高中球隊，使選手成為該企業的預備球員。

鄭永成意識到高中球隊與球團合作的重要性，積極居中聯繫，是以合庫於 2008 年開始與基隆高中羽球運動代表隊正式簽約進行建教合作，每年贊助固定金額作為球隊的經費，球隊利用這筆經費作為添購訓練用球。另外，舉凡選手出國比賽，則另撥經費資助選手。合庫羽球隊教練認為：

球隊有優異的成績，是吸引合庫與選手簽約的主要動力，在這種模式下，陸續與多所高中進行簽約提供贊助，並從中吸收新秀球員，可適時為本行不斷注入新的活力，而基隆高中這幾年的表現且屬平穩中上，也出了不少新秀好手，所以持續與貴校合作，也希望能多培養更多優秀的選手（訪 2009/11/29 廖國茂）。

基隆高中優異的訓練成績，培育合庫企業隊員的新血輪，多數選手家長

們也希望有球團資助學校，所以鄭永成提出基隆高中與合庫球團建教合作後，將有助於招收優秀選手，形成互利共生的關係。合庫球團與球隊在互助互利的模式下，有效輔助學校招生來源的穩定。球隊募到的一線球員，將有效提升球隊的競爭力。鄭永成更認為經營球隊的方向可以朝合庫球團與學校球隊教練，共同建立起運動技術指導，做固定的訓練交流，聯手打造優秀選手的格局與環境，提升選手實力，達到真正栽培選手的理念。

（二）贊助廠商

鄭永成認為經營球隊需要額外經費補助，以利球隊各項訓練活動及比賽的辦理，贊助廠商就成了球隊經營的重要輔助角色。目前企業贊助學校的體育運動，類型有三種，有一家企業的獨家贊助型、由數家企業共同出資而其中一家企業明顯貢獻較多的主要贊助型、排除現金而以其他產品或服務的方式的附屬贊助型等類型（韓大衛，1994）。

勝利體育股份有限公司（以下簡稱勝利體育公司），屬於第一、三類型。鄭永成帶領基隆高中球隊於2001年時，先與本土的富力特體育事業股份有限公司合作，再於2002年與國際知名的優乃克股份有限公司合作。自2003年以後，則與臺灣知名的勝利體育公司合作，主要原因在於這段期間基隆高中比賽成績突出，成為各家運動廠商競相邀約的合作對象，因為勝利體育公司給予羽球運動代表隊的條件最為優渥，且對每位年輕選手一視同仁的福利，每位選手皆可獲得球衣、球拍、球鞋、球袋等運動用品，以減少選手購買球

具的經濟負擔，使球隊的訓練無後顧之憂，且若有特殊優異的選手，也可另行向勝利體育公司申請補助該名選手出國比賽的津貼，讓選手能於國際體壇盡情揮灑；對於贊助廠商而言，則能增加媒體曝光度，達到廣告宣傳之目的。

該公司高階主管指出：

剛開始與貴校合作，當然是因為貴校成績表現越來越好，而且鄭永成教練帶隊風格很不錯，會要求選手的品德，給人印象良好，讓本公司願意與貴校簽約。…透過相關贊助來提升本公司的形象，這樣與各級學校的合作，是公司的一種宣傳策略，可增加擴大公司知名度，但是除了這些考量之外，我們公司更希望透過予以年輕選手的球衣、球具上的援助，讓本國的選手能專心在打球這件事上（訪 20010/12/3 吳毓輝）。

鄭永成長期觀察球員的心態，發現勝利體育公司若適時給予學校運動成績優秀球員明確的目標與簽約制度，將能提升選手更多內在動力及努力的方向，主動關心選手運動用品的需求，可讓簽約選手感受到最尊貴的榮譽感，進而願意全力以赴為贊助商提供最好的代言效果（陳人維、吳俊男、丁東宜、薛登益與王松瑞，2008）。這對學校運動代表隊的其他選手有鼓勵及激勵的正面作用。

第二節 訓練績效

一個球隊經營策略最主要環繞著教練與選手這兩部份做核心發展，教練為球隊經營的靈魂人物，選手為教練執行策略的素材（鄭志富，1997）。鄭永成就是基隆高中球隊的靈魂人物，成功創造基中優秀羽球運動代表隊。

一、選手來源分析

臺灣面臨少子化現象激烈衝擊，高中學校每年招收新生的人數普遍逐年下降之中，且許多家長不願自己的獨生子女接受辛苦的運動專項訓練。同樣地，基隆高中許多項運動專長正面臨著新生選手素質不齊及招生人數下降的問題，然而唯獨羽球運動項目卻不受影響，主要是這個球隊的優異運動成績，吸引全國來自各地的家長與學生。

基隆市雖有少部分國中設有羽球校隊，但訓練時間較少且缺乏專業訓練計畫，錯失選手技術的關鍵發展階段，以致於基隆市選手與臺北市選手的素質有明顯的落差。因而基隆高中羽球隊每年招收選手都以臺北市羽球發展重點學校為主，同時也招收具有潛力的中南部新秀選手。在鄭永成教練的帶領下，該隊這幾年的各項比賽成績都有不錯的表現，所以羽球隊招生的人數不虞匱乏。

鄭永成平時就與各國中的教練、學校建立起良好溝通平臺，在國中端的羽球各項重要賽事場合，積極網羅有潛力的球員，並利用比賽場合期間給予潛力新秀關心與指導，以順利招募新生。招收入學新秀球員主要原則為重質

不重量，甄選階段時會以選手的運動發展潛力為主要考量。儘管在少子化的現象下，基隆高中體育班其他運動專項項目有招生人數的壓力，羽球運動代表隊未來將因應減班³的策略，預先朝著精兵與精緻化的訓練課程方向規劃。

二、訓練型態

基隆高中羽球隊，現有的球員編制為二十四名球員，鄭永成在專項技術訓練的計畫，每週六天，一天四小時，共計二十四個小時，包含基本動作、球路運用組合、模擬比賽、臨場戰術等訓練；體能訓練計畫，每週五天，一天一小時，共計五個小時包含心肺耐力、重量訓練、專項體能、爆發力、步法等；此外，定期聘用一名短期單、雙打專長運動助理教練，每週兩次協助專項技術訓練，輔助球員進行單、雙打技術訓練之提升。賽前一個月，教練視比賽需要，加強訓練。寒暑假則實施集中訓練。

鄭永成認為在球員生活管理方面，應當採全體球員集中住宿之形式，進行全方位的訓練計畫，完全嚴格監督球員生活作息，並配合學校政策晚上進行晚自習及課業輔導，以達成球員學科及術科並重。

三、成績表現

基隆高中於2001年招收一批以臺北市成淵國中羽球運動代表隊為主的選手，由鄭永成擔任訓練工作，帶隊僅僅兩個月，便將高一男單選手推上甲組

³ 該校目前體育班已減少一班，裁撤其他專長項目如田徑、射擊、跆拳道，僅剩一個體育班級，唯羽球運動代表隊招生人數仍維持不變。研究者認為該校減班並不影響羽球運動代表隊的招生，家長檢視是否送學生就讀該校體育班的考量是該校是否有充分運動資源及帶隊績效。

球員，打響基隆高中羽球運動代表隊的名號，後續更有十九名選手升上甲組。在團體賽成績表現，鄭永成教練展現獨特領導風格，帶領該球隊闖進全國青少年羽球錦標賽團體及個人項目冠軍，及全國中等學校運動會團體亞軍及個人賽金牌，另在亞洲及世界青少年羽球國手選拔賽，該球隊共十四位球員取得國手資格，震撼國內高中羽壇。2010 年世界排名男子雙打第八的陳宏麟、林祐瑯就是當時 2001 年招收進來的選手。在擁有一定知名度後，招生相對穩定，每年皆能招收素質較佳的選手，在日後鄭永成所引領的教練群下，羽球運動代表隊始終蓬勃發展（巫春貴，2007）。

表 7 基隆高中羽球運動代表隊選手運動績效表

賽事項目	成績表現
甲組選手	19 位晉升甲組選手
亞青、世青國手	14 位國手資格
企業球隊	14 位選手進入企業球隊
全國中等學校運動會	2007、2008、2012 男單金牌 2003、2004、2006、2011、2012 男團銀牌 2012、2013 男雙銅牌
全國運動會	2005 男雙金牌、2009 男雙金牌、2011 男單金牌
中華臺北羽球公開賽	2009 男雙冠軍
東亞運動會	2009 男雙銀牌
全國羽球排名賽	2009 男雙冠軍、2010 男單冠軍、2010 男單冠軍、 2011 混雙冠軍、2013 男單冠軍、2012 混雙冠軍
全國羽球總排名賽	2010 男單冠軍
亞洲運動會	2010 混雙銅牌
世界排名榜	2010 男雙世界第八、2011 混雙世界第六 2013 男單世界第十九

資料來源：研究者自行彙整。

第三節 經營策略

本文將基隆高中羽球運動代表隊進行內部的優勢、劣勢分析及外部的機會、威脅分析，以擬定組織運作策略、訓練績效策略，期能為球隊經營方向找到最佳生存利基。

一、SWOT 分析

表 8 基隆高中羽球運動代表隊 SWOT 分析表

	優勢(Strength)	劣勢(Weakness)
內部	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校方行政組織的支援。 2. 羽球家長後援會頗具規模，挹注球隊多方資源。 3. 基市羽委會為重要的經濟奧援。 4. 球隊管理者與國中端教練建立良好溝通平臺。 5. 朝著精兵與精緻化的訓練課程方向規劃。 6. 全體球員集中住宿之形式，進行全方位的訓練計畫。 7. 印尼專項訓練風格打造多位知名選手。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 羽球家長後援會意見影響專業考量。 2. 本地國中羽球發展訓練不足，形成本地高中選手來源不足。 3. 教練選手人數比 1:21 相對於其他縣市而言較為不足。 4. 採外聘教練方式協助訓練，教練流動離職率偏高。 5. 外聘教練薪資較體育教師為低、福利少將影響訓練素質。 6. 本校位處基隆市，受到地理環境的限制。
外部	<p>機會(Opportunity)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 校內各運動專長代表隊依年度比賽成績績效做為各隊經費分配依據。 2. 教練超時鐘點制度化，有助改善教練流動頻繁。 3. 體育績優管道做一垂直的整合，有助基隆市羽球運動項目的發展。 4. 球團與球隊在互助互利的模式下，有效輔助學校招生來源的穩定。 5. 運動成績優秀球員可獲得贊助商的簽約。 6. 專任教練法規的出現，但並沒有強制性。 	<p>威脅(Threat)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 無法招收在地學生，選手來源數量及實力有所短缺。 2. 少子化現象衝擊招生狀況。 3. 學校行政人事頻繁更動，球隊教練不免受到波及影響。 4. 受限經費故無法聘足教練人員數。 5. 基隆市從國小至國中無專項羽球隊培養計畫。 6. 新設置高中的競爭。

資料來源：研究者自行彙整。

在經營策略產生的過程中，運用優勢、劣勢、機會、威脅分析，可了解經營內部的優點與弱點以及外部機會和威脅的關係的相關連結。而一個球隊成功的經營策略是能應用優勢和機會，並同時將弱點減至最小或能克服威脅，就是利用優勢去創造機會。

從內部優勢分析顯示基隆高中羽球運動代表隊的優點為印尼式訓練風格能打造多位國際知名選手，故未來在球隊選手人數發展上應可採取成長的策略，例如多與其他縣市國中端教練進行接觸溝通有利招進潛力新秀、締造球隊績效，爭取更多外圍組織經費等策略來達成球隊的競爭優勢；另內部的劣勢分析代表本球隊競爭力仍要再加強且正面臨環境不佳、新設置高中競爭者的威脅，故可採取的策略是大膽冒進的策略，藉由機會分析所提到的向基市羽委會提出專項羽球培養計畫以避開外縣市球隊競爭威脅等；威脅分析則可清楚球隊在經營方向雖然擁有競爭優勢，惟可惜威脅確實影響未來球隊的經營方向，此時應可採取積極聘選且聘滿專任教練以強化球隊的整體訓練或多角化的策略亦即球隊與球團共同聯合培訓選手。

SWOT 分析在本質上是屬於情境分析，可評估和找出影響球隊發展的內、外部有利及不利的影響因素，訂定可行的組織運作策略及訓練績效策略。

二、組織運作策略

球隊的經營成功乃是來自於各項組織資源的整合且轉化為有效的支援，本球隊即是在校內行政組織、家長後援會、基市羽委會、勝利體育公司、合

庫球團等五項組織協力之下（如圖 3），球隊才能順利進行各個階段的訓練計畫。首先校內行政組織提供選手各類的獎助及補助金，諸如基層優秀選手訓練計畫獎勵金、學雜費，並執行選手課後學科補救教學；家長後援會針對各類比賽補助小額交通津貼，另補貼教練超時工作津貼及寒暑假集中訓練之額外薪資；基市羽委會在重大賽事如全運會、國際賽、亞世青選手皆提供為數不少的獎金；再來就是合作球團提供本隊一年十二萬的補貼金，並針對有潛力新秀球員進行簽約保障，讓選手無後顧之憂為運動成績衝刺；最後則是勝利體育公司贊助每位選手一年數十件球衣及球具，再加上支援各類消耗性的運動用品，有助訓練計畫的順利推展。就各實際發展經驗而言，來自四面八方的資源挹注，確實能無後顧之憂的衝刺各個階段的培訓，所以相對的，當這五項組織將大量的經費、資源給予球隊時，經由教練整合，形成球隊無比巨大的後盾，選手的目標明確，動力完整，衝刺出最佳狀況，自然而然，在各項條件具備之下，球隊的實力便能向上提升。

然而，組織運作仍可有更積極的效應，在校內組織部份，基隆高中體育班是由六個運動代表隊所組成，而經費必須以平均的方式做各代表隊的經費使用。羽球運動代表隊，為本校列為首要重點發展項目，如果能以年度比賽表現做為各隊經費優先分配順序，相對能給羽球運動代表隊，更高額度的經費資源，來提高、補足各項大小賽事經費的補貼。另建立本校更完善的優秀運動員學雜費減免制度，必能減輕選手的經濟負擔，這能夠吸引更多優秀選

手來本校就讀。

在校外組織部分，關於個案羽球家長後援會的運作，該會營運多年，頗具規模，給予球隊多方資源，能營造球隊團結氣勢，唯因家長成員提供球隊部分經費、支援補貼教練超時鐘點，難免出現家長後援會意見影響教練的訓練模式，或多或少左右球隊經營方向，形成教練執行訓練計畫，或有窒礙難行，乃美中不足之處。倘若能將教練超時鐘點制度化，球隊經費每學期採固定財務報表運作，對教練在執行球隊的經營策略時將更加相輔益彰。再者，基市羽委會承辦本市諸多羽球比賽活動，但本校若要招收在地學生以及提升本市之羽球選手之實力，應當向有關當局建議進行垂直整合工作，亦即基市將國小、國中、高中、大學等各級學校之體育績優管道做一縱的整合，真正重視體育發展之教育環境，提供更多選手或教練多元的發展管道，讓選手能無後顧之憂的為運動表現衝刺；讓教練能全心投入經營球隊的付出，如此才能從廣的層面提升本市體育人才。

另外，合庫球團與球隊在互助互利的模式下，有效輔助學校招生來源的穩定。球隊募到的一線球員，將有效提升球隊的競爭力。因而經營球隊的方向可以朝合庫球團與學校球隊教練，共同建立起運動技術指導，做固定的訓練交流，聯手打造優秀選手的格局與環境，提升選手實力，達到真正栽培選手的理念。

最後在勝利體育公司的部分，該贊助商可適時給予學校運動成績優秀球

員明確的目標與簽約制度。提升選手更多內在動力及努力的方向，並主動關心選手運動用品上的協助，讓簽約選手能感到最尊貴的榮譽感，進而願意全力以赴為贊助商提供最好的代言效果。這對學校代表隊的其他選手有鼓勵及激勵的正面作用。

當這些組織運作順暢並賦與球隊足夠經費資源之時，形成重要經濟後盾，能順勢建立選手明確的努力目標與動力，球隊實力自然能往上提升，維持良好的球隊運作模式。

三、訓練績效策略

首先，在選手策略部份，執行訓練方面大體上是正向發展，比較需要思考加強執行策略的部份，為招生管道的再規劃。現階段球隊應當著墨如何規劃完整的招收選手管道，本校位於基隆市，在地理環境位置的限制之下，多數北區選手的家長望之卻步，因而若能培養在地選手，富有潛力的直接甄選入學，對本球隊為一項正向、利多策略。

日後，如果可以擴大招生管道基礎，獲得當地教育局政策支持以及各方組織的援助，建立由下而上的垂直管道，建請基隆市相關單位做一規劃，從國小、國中、高中、大學整合羽球人才的專項培養計畫，並統合基市羽球委員會、大學相關科系教授以及國小、國中、高中端學校教練等組織，共同參與運動績優培訓的各個環節，如此才能讓選手在各個階段受到更完善的訓練、享受各方資源的挹注，其技術、體能將更純熟，也為高中選手打下更紮

實的基本功，進而打造本校成為國際級選手的搖籃，讓臺灣躍起成為亞洲羽球強國。

經營一個球隊重要的關鍵，便是確實執行選手的訓練計畫。每位選手對訓練的態度正確與否，會影響該教練傳達訊息給選手的接受度，這將關乎選手練習成效好壞與其自我要求的標準；選手在訓練時的企圖心及質量優劣與否決定選手實際比賽時技術、戰術運用的穩定性，而選手在比賽時，若能維持穩定性，則獲勝機率大大提升。相對之下，選手穩定的比賽成績將可吸引球團關注與興趣，長期下來，慢慢蛻變為一名優秀運動員，如此選手能獲得企業栽培成為一名專職球員。在企業相關集訓輔助、高層次教練的指導、能有更多參與國外大型競賽之經驗之下，將有助於提升選手的運動成就與發展空間。

有了發展舞臺又成為優秀球員，其在高中階段的成長也成為他人注目之焦點，連帶提升母校運動表現與知名度，有助於母校球隊之家長團對教練訓練之認同感，亦可讓學校方面支持球隊的各項發展。因而球隊成功的經營，身為管理者的教練實屬最重要核心人物，所以如何讓教練無後顧之憂的帶領球隊，並重視教練的不可取代性及專業地位，這是體育界一再呼籲政府當局應當重視的範疇。在前述條件—優秀球員、教練、球隊、學校四者積極經營之下，在招生部分自然能招收一流選手。教練在累積逐年累月的經驗後，不斷向下修正及檢討技術、戰術、球隊管理之經驗，期能在來年經營球隊之訓

練計畫擬定，調整運用在新進選手上。

鄭永成在長期經營球隊之下，逐漸從實務帶隊經驗，提出經營球隊的四大面向，將基隆高中羽球運動代表隊的優勢、劣勢分析及外部的機會、威脅分析，擬定組織運作策略、訓練績效策略，期能為球隊經營方向找到最佳生存利基。

第四節 核心人物

鄭永成教練所帶領的基隆高中羽球在國內外重大賽時皆培育出多位優秀運動選手，鄭永成教練訓練風格的也成為基隆高中運動代表隊的特色之一，基隆高中羽球隊選手在鄭永成的訓練基礎下，透過研究者參與、觀察、訪談發現，鄭永成成為一位優秀教練，有四個重要關鍵因素。一、領導魅力；二、訓練負荷；三、訓練風格；四、多元角色，以下分別做介紹。

一、領導魅力

無論身為選手或教練，鄭永成的自我要求甚高，總是比別人早到球場。由於不服輸、勇於自我挑戰、高度自律的個性，即使在當了教練後依舊維持體能訓練，不僅練習準時、絕不拖延，甚至會跟著選手一起熱身。訪問到資深裁判長對鄭永成當教練的印象說到：

他在帶學生，我知道他帶得很認真，每天早上五點半起床，六點鐘開始跑操場，教練始終比學生都早到，這是一個最基本的他以身作則，他這點很好。然後第二個他本身，因為他的技術水準很高，這些高中的群眾在他眼裡來講技術水準就相對落差很大。所以他就可以給學生做一個很好的動作示範。那除了技術面也在品格方面，像他可以給學生，我打得算不錯，可是我還是很謙虛，我還是很認真的在練球，他在這方面可以做學生的榜樣。我想認真跟榜樣這兩點他在練球方面，我覺得這兩點做得很好（訪

2012/04/14 蔡明哲)。

鄭永成始終認為認真的態度是成功的基本要件，因此他再三強調：「我會很注意我是怎麼包括訓練，他們看看我們有沒有認真，一路上不管是大學到高中，我自己也是這樣做，……自己注意的事情是最主要儘量很認真的（訪 2012/11/13 鄭永成）。」

除了對球技的要求，他也相當注重選手的人品，因為唯有內外兼具的球員，才能夠真正贏得旁人的尊重，「不管你的在宿舍在外面，人家是對你印象真的不一樣，禮貌上也是要注意，不是只有你打得好。有時候就是這樣，你要有水準（錄 2012/04/03 鄭永成）。」

雖然在運動場上對選手嚴格要求，但私底下的鄭永成親和力十足，談到教練的領導風格時，曾接受他指導的學生異口同聲地表示：

其實他基本上都是跟選手做朋友，可是該變成教練的風格的時候，他還是會用教練的方式來跟你講，那當然平常的時候還是會跟你當朋友，這樣子比較容易親近選手（訪 2012/12/08 周天成）。

可能是在訓練方面或是領導方面他可能會以跟選手比較當朋友的方式，然後是比較接近的方式，不會說當一個就是作為一個長輩的那種感覺，那他會以比較能夠接近我們的方式去帶領我們教導我們，那這跟臺灣其實會有很大的落差（訪 2012/12/08 周天成）。

或許是由於此種認真誠懇的態度與亦師亦友的帶隊方式，鄭永成在其他教練眼中是一位相當用心的教練，即使選手的表現不甚理想，他也能夠以理性、耐心的態度指正選手。竹山高中羽球隊教練表示：「我覺得教練他並不會很氣，他也是很用心的在指導選手（訪 2012/04/23 楊家豪）。」

我覺得他在領導的時候，他看球非常的投入跟用心，不管今天他的選手差距多少，不管是贏多少或者是輸多少，他對球場上除了很用心帶以外，他整個都投入了，我的感覺是教練有點身臨其境的感覺，才會把自己很投入在一場比賽（訪 2012/04/23 楊家豪）。

鄭永成對選手訓練態度的要求，主要從心理正增強的角度著手，透過球員為自己設定階段目標以及不斷對球員信心喊話，藉由不斷強化球員目標、類化舉證、刺激制約，讓球員為自己設定的目標努力，提醒球員清楚要做什麼樣的定位的球員，同時要嚴格要求球員遵循各種訓練規定，對設定好的訓練

內容拿出正確的態度，不可時而鬆懈時而勤奮，訓練就要有良好運動員的態度。同時不斷灌輸球員在比賽時正確的態度，沉著應對比賽的突發性狀況，不輕忽任何一項賽事過程，確實完成教練所下達的指令，以上這些都是一種態度的要求。在經年累月進行每周重質的印尼訓練風格，再輔以訓練時對選手態度的要求，如此有潛力的選手，經過不斷琢磨，方能相繼培養出諸多甲組選手。

二、訓練負荷

鄭永成對基隆高中的球隊訓練計畫的設計，採用先重「質」再重「量」的訓練品質為主，鄭永成認為：「如果狀況好可以給他多，質跟量都是多，然後一些訓練東西可以加就加，所以當你狀況不好的時候，即使他做的一半，你訓練也沒有用了（訪 2012/11/13 鄭永成）。」強調短時間高強度高負荷的訓練要求，讓選手在最有效的時間內達到最佳的訓練效果，以減少選手對訓練時間冗長或是對訓練量多而產生不積極的訓練態度，為鄭永成訓練時最重視的環節之一

此種重質的訓練，時間短效率佳，選手也能全力投入，達到最有效率的訓練成果。周天成選手針對訓練提到：

因為以量來講，其實量太大的話可能選手比較容易受傷，可是訓練質的話，可能時間上也可能不會比較多，可是得到的東西也會比較多啦，對，

如果你用 100%的力量在做這件事的話，其實做個幾分鐘你就會覺得很累了（訪 2012/12/08 周天成）。

可是鄭永成教練他給我感覺是他們有時候一天的訓練量並不是那麼大，可能在短時間就會達到，其實很高，就會達到最大的效果（訪 2012/04/23 楊家豪）。

三、訓練氣氛

在日復一日的訓練過程中，如何提振士氣是教練必須面對的重要課題之一，鄭永成表示：「有時候喊一下，氣氛上不要太安靜，我很重視這個成（訪 2012/11/13 鄭永成）。」因此他充分運用各種教練的想法，帶動訓練氣氛、讓選手產生高昂的士氣卻不失嚴謹的態度，保持專注的練習積極度，讓選手和自己跟著做、所以選手在辛苦的訓練過程中也很享受。鄭永成對研究者帶隊時認為：

訓練課表都大同小異，重點是他們的訓練態度。你是教練你可以要求他們，你排的課表該有的都有，有重量、跑步、專項、衝刺、練球，訓練的都有。你在練習要給他們氣氛，喊聲，亂叫，突然大聲吼一下，嚇嚇他們，給他們當神經病也好，要給他們那種氣氛，讓他們感覺很 High，像今天來，給他們發多球，他們也是可以做到。還有他們練習積極性

要更好，要抓好幾個重點，那是你的舞臺。有些不認真練的，你就給他時間短一點或是叫他下來。你是教練可以有自己的想法 Idea，控制要求他們。重點還是在他們的練習態度，和積極性。你是教練要把氣氛帶一下，他們雖然有時會偷懶一下，但還是會有成績（觀 2011/10/02 鄭永成）。

對於此種訓練風格，學生也抱持肯定的態度：

其實他會在旁邊一直喊聲說，用力一點啊、快一點啊怎麼樣，就是讓你覺得自己還是不夠啊，就是不夠快啊，不夠強啊，所以你到非常喘的時候還是可以集中精神繼續這樣……然後大家團隊氣氛就是一起衝啊，一起訓練，就是一起加油這樣（訪 2012/12/08 周天成）。

其實教練在練的時候，大家都非常的認真，就是不會說一兩個人在偷懶，其實就是這個氣氛感染了之後，大家的訓練很認真，就是感覺大家感情都比較好（訪 2012/12/08 周天成）。

雖然選手們起初可能不習慣這樣的訓練氣氛，但在此種紮實卻不沉悶的訓練氣氛之下，部分選手也逐漸發現這樣的作法能夠激勵以積極的態度完成每項練習內容，進而提升自己的表現。

其實可能因為他的方式跟以往的教練不太一樣，所以在剛開始可能會覺得不太適應，可是因為久的時候就會知道他的用意，那知道他的想法，所以在訓練上面並不會因為他比較放鬆就會說自己去偷懶或是怎樣，反而會更積極的去面對每一個訓練（訪 2012/10/11 陳宏麟）。

四、多元角色

綜觀基隆高中羽球隊的發展，鄭永成確實是功不可沒，他提出經營球隊要講究管理與績效，在管理方面要嚴格執行訓練計畫，而績效則反映在各項重要大小賽事中，領導教練群要能帶領選手積極取得優良獎牌及最佳名次。基隆高中羽球運動代表隊在鄭永成長期的努力之下，有其特色及貢獻，建立良好的訓練模式以及球隊經營管理模式，並進行經驗傳承，方能帶出諸多優秀選手。

鄭永成於 2001 年開始帶領基隆高中球隊並創造好成績。鄭永成本身為印尼籍雙打選手，曾名列世界排名第四，將印尼訓練風格帶入球隊，強調羽球專項基本能力的訓練，擅長啟發選手對運動表現時的自信，並鼓勵選手要有不同的高度視野，積極輔導優秀選手往國際賽事發展，增加選手訓練動機與目標設定，能讓選手在接近比賽期，發揮選手體能、技能最佳狀況。另外，鄭永成在訓練過程中，要求選手要有高尚的品德標準，及全心投入的練習態度，期望球員在人生各項選擇中，建構完善的智慧，實現運動員的終極目標。

以國際選手過來人的經驗當上教練，他也更能站在選手的角色思考，並扮演心靈導師的角色，隨時掌握選手的心理狀態，和選手溝通、分析、討論，並加以輔導。不僅如此，他還身兼保姆的角色，照顧選手的生活需求：

他（指鄭永成）在臺灣當教練的話比較累。臺灣的教練真的是很厲害，什麼都要做。大大小小、從早到晚、吃飯飲食、出個國、翻譯、機票、住宿、什麼全部都是教練一個人概括承受（訪 2009/06/01 李維仁）。

其實來臺灣當教練很累的。什麼都要管，場商、贊助等等選手訓練、家長有些部份其實您要把事情就是變成……就是感覺把所有的……其實在印尼當教練什麼都不用管，直接管訓練就對了，您其它什麼都不用管。可是在臺灣不是，你當教練的時候，主要你要有興趣的時候。如果沒有太大興趣的感覺真的很累（訪 2009/06/03 鄭永成）。

綜合上述，鄭永成認為在擔任一個球隊的教練，其身分角色是多重的，其職掌為整個球隊的組織運作、規劃訓練日程、執行計畫、編排賽程、統籌球隊預算、兼負與各方管道之溝通、輔導球員心理及外在的疑難雜症，也就是說鄭永成除了專業技術指導外，還需擔任球員的心理諮商專家、球隊的公關人員，可說是無所不包。

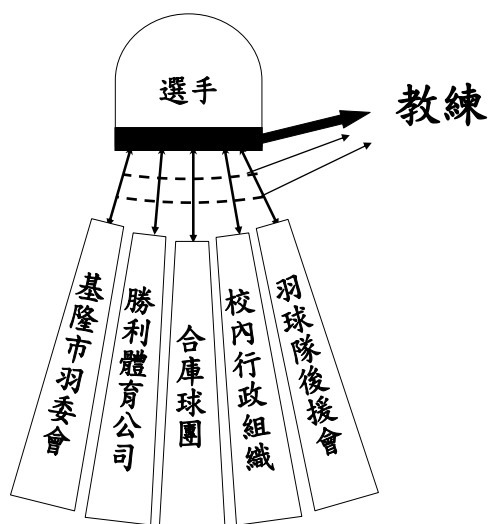


圖 3 基隆高中羽球運動代表隊經營策略概念模式圖

一個球隊的經營猶如一顆羽毛球的結構，球頭就代表選手，是所有擊球的好或壞的關鍵因素，就像是選手，是代表球隊派出的選手參加比賽的第一線關鍵人物；連接球頭與羽毛中間的支架，支架的角色就是教練，插在支架上的羽毛，則代表五項外圍組織，就像是鄭永成教練從中穿針引線，連結多方資源，成功營造一顆有條不紊的羽毛球。所以我們可以得知一顆羽毛球，支架是連結球頭與羽毛的主要連結，就猶如球隊經營策略裡，鄭永成教練是串聯起每個組織的中間要角，可使得各項組織及訓練策略運作順利。

第五章 鄭永成的生涯轉換

生涯轉換歷程有助釐清並了解一個人的人格特質及個人風格，研究者將個案研究的生涯轉換歷程有系統整理為印尼本土選手、印尼國際選手、臺灣國際選手、臺灣在地教練的四個時期，不難發現每個時期都形塑出，現階段鄭永成的個人運動知識創新與螺旋，亦即鄭永成表現出色的羽球專業選手與優異的帶隊教練風格，都在每個生涯轉換時期留下伏筆。

第一節 印尼本土選手

鄭永成出生於印尼華裔家庭，家庭成員對羽球的喜愛是他投入羽球運動的契機之一。特別是在爺爺及爸爸的帶領下，耳濡目染之下，他也慢慢對羽球產生興趣。

印尼是一個著名的羽球王國，幾乎每個學校場地，每個地區的俱樂部都會有羽球場和一堆熱愛打羽毛球的人！鄭永成這樣描述印尼盛行的羽球風氣：

在印尼這個應該算是第一個運動了，您在那邊可以看到場地，在學校也可以看到羽球場地。像我們在學校的時候，包括國小有運動，有課的時候，也有羽毛球。我們常常就談到那個羽毛球，很多人在打羽毛球，算是第一的運動（訪 2009/06/05 鄭永成）。

由於印尼的國小和國中的教育體系沒有體育班和羽球校隊模式，學生必須自己利用學校上課以外的時間到俱樂部進行訓練。因此剛上國小的鄭永成，選擇了一個離學校和家裡很近的俱樂部，下課後就直接往俱樂部球場跑，日漸累積了羽球基本功的實力。

印尼就說打球跟讀書是完全分開的。學校完全不管您球隊這個東西，學校也沒有所謂的球隊。他們的練習從小必須花錢到俱樂部去學。就是跟著俱樂部，一直要您有成績，俱樂部會給您一些回饋。或者甚至到國家隊出國比賽等等。您要不要讀書俱樂部也不會考慮到這些東西。就是說您自己選手只能利用業餘時間然後或者是等到我退下來不打了，我才去讀。基本到高中以前，他們跟我們這邊一樣（訪 2009/05/28 楊燕萍）。

在父親的支持下，鄭教練在上課之餘專注投入羽球練習，只不過最初接觸羽球訓練時，由於訓練非常重視基本動作的紮實性，所以一開始訓練時常常令他感覺到枯燥乏味，加上父親一絲不苟的個性，往往用嚴厲的語言來要求鄭永成在打球各項動作要做到完美，他一度因為不想再被父親責罵而想放棄打球，但鄭永成自己內心也感受到，真的很喜歡羽球，那份喜歡讓鄭永成堅持對羽毛球運動的練習。

因為我爸爸可能比較嚴，每次都用罵的方式來對我，也是比較嚴的。那時候有一陣子也不想打了，就是不想被罵的關係。但是後來真的也是對於羽毛球蠻喜歡的（訪 2009/06/05 鄭永成）。

在國小分齡的比賽時，鄭永成即展露出自己的實力和天份，除了國小六年級贏得印尼北部地區小學單打的第一名，也代表印尼北區參加北、中、南區域的國小比賽，更獲得過單打第一的成績，奠定了日後往羽球專業運動發展的道路！⁴

印尼擁有多達三十個以上的羽球俱樂部，每在比賽中競爭都非常激烈，而鄭永成在國小階段傑出的運動成績表現，讓他順利的進入國中的知名羽球運動俱樂部。在這個階段，鄭永成希望運動成就能更好的表現，因此選擇了一個離家必須開車長達十二小時車程的俱樂部訓練，同時就讀位於雅加達地區一間知名學校。

國中是比較好的國中，那個是一個算在印尼有名的國中。到最後到高中也是，那邊是沒有校隊，也是算滿辛苦的，因為您下課的時候也要練習，感覺真的很累。一定要把國中讀完，如果您真的要加入這個運動的時候，至

⁴印尼比賽制度從國小階段就開始進行分齡賽模式，並將所有印尼的俱樂部代表(還是學校代表)，分別分成類似臺灣地區的北、中、南三區的選拔賽，而要在各區的選拔賽中獲得前兩名才能進入各區代表的總排名賽，而鄭永成在國小五年級就分別選上位在雅加達的區域的第一名，並參加每年一度的總排名獲得五年級組的單打亞軍，到了國小六年級獲得總排名的單打冠軍。此時的鄭永成已經在印尼的國小階段取得一個很突出的運動成績表現，也趨使鄭永成升上國中時，選擇自己熱愛的羽球，全心全意的投入羽球運動訓練和比賽。

少念書的時候比較輕鬆一點，成績應該會上（訪 2009/06/05 鄭永成）。

為了羽球專項運動訓練，鄭永成展開生涯中第一次離家獨自在外住宿的生活方式，為的就是能到更好的訓練環境進行專項訓練，讓自己處在競爭激烈的環境中，尋求更進一層級的進步，他也真的努力進行每一次的訓練，順勢脫穎而出。

他們（指鄭永成在印尼的羽球生態）競爭非常激烈。……他們的俱樂部也是會有分比較有名或者比較，就是說他的成績比較不好。就跟我們臺灣球隊一樣，比如有些球隊就是傳統的學校，他們的成績就是一直都很優秀，有些學校他可能就是說，也成立很久，可是他的成績沒有辦法很突出。其實他們的俱樂部跟我們的學校是一樣。如果就訓練來講其實是一樣的模式。（訪 2009/05/28 楊燕萍）

因為持續努力不懈，鄭永成也慢慢看到自己的成果，在國二畢業剛升國三年那拿到了北區國中比賽的單打第一名，這除了自己努力的付出，也要歸功於俱樂部環境下，優秀教練的指導。

在 Gaya Cerda 俱樂部訓練中遇到的印尼前知名羽球名將紀明發⁵、梁海量⁶

⁵ 紀明發：Christian Hadinata，1949 年 12 月 11 日，已退休印尼羽毛球運動員。他曾在雅加達贏得 1980 年世界錦標賽 2 面金牌。2001 年獲選進入世界羽毛球名人堂。

教練，鄭永成除了模仿俱樂部優秀的學長打球技術，更在這些優秀退役國手的指導下，奠定了鄭永成優異的羽球技術和步法基礎，讓鄭永成在學習羽球技術時，就能夠擁有能夠躍上國際水準的羽球基本動作。這個有利的環境條件，讓鄭永成在各項羽球競賽賽事中，展現優異的技術表現，明顯的在技術上進步許多。

⁶ 梁海量：Rudy Hartono Kurniawan，1949年8月18日，印尼華裔羽球名將。他曾獲得1980年世界錦標賽冠軍，並在1960及1970年代贏得8屆全英羽毛球公開錦標賽冠軍。1997年獲選為第一批進入世界羽球名人堂的選手。

第二節 印尼國際選手

進入高中階段後，鄭永成選擇如同臺灣體育班的學校就讀。印尼國家為培育優秀的年輕選手，只要獲得高中組比賽連續兩次冠軍的連霸選手，即可以代表印尼國家參加國際性的青少年羽球比賽。鄭永成多次獲得高中比賽的第一名，因而獲選為國家代表隊。這也是鄭永成第一次出國比賽的經驗，而他也不負眾望，一舉奪得荷蘭青少年比賽單打第二名及德國青少年的比賽第一名。

憑藉優異的表現，他在高一就獲選進入國家隊二軍，高二就成為國家隊一軍的選手，這讓他的生活上開始有了很大的轉變。為了提升專業技能，他犧牲休閒的時間，即使過程相當辛苦，卻仍甘之如飴，「因為大家寒假、暑假的時候什麼都可以做，那感覺我們選手是每天都要練習，當然不一樣了，可以想一想為了成績也要這些做（訪 2009/06/05 鄭永成）。」正是這股動力讓鄭永成堅持下去，走上選手訓練的道路。

升上大學後，他一直持續進行國家隊的訓練課程，同時也選擇一個離國家隊很近的大學就讀。他談到這段時期緊湊且規律的生活作息：「我們早上國家隊要訓練，大概 7 點半到 11 點半，下午大概 2 點半到 5 點半，沒有體能，早上是技術。等於說只有晚上的時候可以念書。因為剛好有一個大學在附近，也就是說我們 6 點半的時候就上課，到大概 10 點（訪 2009/06/05 鄭永成）。」

起初他在國家隊訓練主要以單打為主，在一次機緣巧合之下，鄭永成就被

指派與一位雙打選手一起去參加比賽，這是鄭永成第一次以單打選手的身分去兼打雙打的比賽項目。由於鄭永成在雙打比賽中有突出的表現，也使得教練群發現鄭永成在雙打上有著迥異的天份，於是開始放手讓鄭永成轉型改練雙打。接下來的幾場羽球公開賽，雙打方面都獲得優異的比賽成績，鄭永成的雙打世界排名也慢慢竄升，受到國家隊的重視：

我大學進國家隊本來是單打，但那個時候剛好有一個公開賽雙打，少了一個人生病了。可是在國家隊……他們希望說單打就是單打，雙打就是雙打。那個時候公開賽其實一開始也是要打單打，後來就是雙打打得比較多，公開賽出國比賽比較多。像韓國公開賽啊、德國啊法國等等什麼的，都有拿到冠軍過，第二、第三名都有（訪 2009/06/05 鄭永成）。

鄭永成在 1993~1997 年代表印尼參加國際比賽後，先後搭配過七個選手，其中與吳俊明⁷在 1997 年奪得法國、波瀾、印尼、香港、中國公開賽冠軍，成績最為優秀，其世界男子雙打排名攀升到第四，此為他個人選手生涯最巔峰的時期，當然開始成為歐洲和亞洲國家爭相詢問合作機會及挖角的對象。

當時印尼國家局勢動盪不安，屢屢出現排華事件⁸，鄭永成決定另覓更穩

⁷吳俊明：(Tony Gunawan, 1975 年 4 月 9 日) 是印尼出生的華裔血統的美國羽毛球球員。他贏得 2000 年奧運會雙打的金牌得主和世界冠軍印尼，現在代表美國。

⁸ 1998 年印尼出現多起排華事件，從 5 月 13 日至 16 日，棉蘭、巨港、楠榜、雅加達、梭羅和泗水，這五個地方的暴徒發動的一系列針對華裔社群進行屠殺，亦稱為「黑色五月暴動」。暴動持續約三天，數萬名華裔受到有組織的虐待與殺害。

定的發展環境。由於對臺灣的印象非常好，加上合作金庫非常積極邀請他來臺灣打球，深思熟慮後，他決定以唸書為理由，對印尼國家隊提請退出的消息。

因為我離開的時候印尼暴動，因為我們家都是華裔。剛好是 1997 的時候，那時候國家是蠻亂的，對我們華僑也是很亂的。可能因為印尼的國家會欺負我們這些華裔的，後來也是想要找一個環境比較好的地方……我剛開始沒有對國家隊說我要打球，當然跟他們長官也是說我要念書。有一陣子大概三個月的時間，也不是馬上出國比賽來臺灣。其實，那個時候用念書的理由來臺灣（訪 2009/06/05 鄭永成）。

第三節 臺灣國際選手

一、鄭永成下定決心選擇到臺灣

輾轉來到臺灣這個語言和文化的國家完全陌生的國家後，鄭永成除了必須保持對羽球的運動積極訓練的態度與熱情外，更需要克服語言障礙與文化差異，經歷一段低潮期之後，才逐漸適應臺灣的環境。他初來的雙打搭檔李維仁提到：

當然，他（指鄭永成）流浪到他鄉這種的心情，是很難了解他這樣子。尤其是不同國境的。然後它在印尼那邊，也不是說像陳鋒那樣子是華人的家庭長大的。語言上當然除了母親印尼話，英語也是不錯的。不過就是在這邊的一些生活各方面，臺灣畢竟不是以英文為主要的國家。所以，他來這邊的時候，當然他可以說很獨立。因為球員，其實大家都是蠻保守的，大家也不好意思跟他交談各方面這樣子。不過他平常就是盡量用英語配著馬上學的一些國語這樣子，交流盡量融入，在生活上融入，在訓練上融入（訪 2009/06/01 李維仁）。

他的生活夥伴兼具妻子深的的楊燕萍說明：

要適應臺灣的文化其實跟印尼是不太一樣的。雖然說他（指鄭永成）算

是華裔，可是畢竟他從小是在印尼長大的。所以臺灣的文化跟印尼的文化畢竟是不一樣的。所以在沒有人去，等於說沒有人帶領的情況下，是蠻辛苦的。那一段應該是最辛苦的（訪 2009/05/28 楊燕萍）。

除了必須在短時間內融入新環境以外，他還得面對其他本國籍教練不適應的眼光：

雖然剛開始也是很困難啦……我是外來的，感覺也是很多人不一定馬上喜歡我的風格，其實我是覺得也是很感謝他們啦。……感覺其實現在比較會接受啦，等於說包括一些協會啊等等啊，那當然是變成一些接受，就是可能我自己對我自己當教練嘛，然後當然也是希望說再做得更好啦，我當然是在繼續努力啦（訪 2009/06/05 鄭永成）。

自小在印尼接受訓練的鄭永成，無論訓練風格或領導模式都與臺灣教練不同，不免會受到其他本國教練的異樣眼光。但是鄭永成卻以優異的選手選手及帶隊成績，令所有人折服。

二、鄭永成來臺世界排名第八

剛到臺灣的第一年，他和我國選手搭配闖出很好的成績，排名躍升至世界第八名，這是臺灣選手從來沒有人達到的運動成績水準！因為這段時間的相

處與磨合，身為搭擋的李維仁也因此瞭解鄭永成，何以能夠在體壇上佔有一席之地：

印尼的球員自己啓發性很高。隨時無時無刻爲自己而戰，他（指鄭永成）不是說爲了誰來戰，爲了家人，爲了國家他們沒有這個標準，就是爲自己，從所有方面爲自己來做任何事。所謂任何事不包括只有訓練方面，包括生活方面，今天大吃大喝吃壞肚子，也是會影響它的訓練，其實這方面在某一些時期，尤其是比賽期間講，它會是非常節制的，時間到了做什麼事情，吃東西各方面的。不需要由教練來督促（訪 2009/06/01 李維仁）。

三、鄭永成沒能代表臺灣出賽奧運

2000 年，時值奧運賽事前夕，這個時間點相信是鄭永成人生中選手轉換教練身份最大的轉捩點。當年，鄭永成在各項國際羽球賽事雙打成績非常優異，然而，因為臺灣內部行政部門及各項資源組織無法做有效度的協調，致使鄭永成沒能依著當初的理想順利代表臺灣出賽。鄭永成對於這件事至今帶有壯志未酬的惆悵，他的雙打搭檔表達：

明明有成績爲什麼不能代表出國。……爲什麼臺灣不讓我出國。那時候

他的心裡面是最掙扎的時候，爲什麼臺灣是這樣的，我來是幫您們拿成績的。我代表的是 Chinese Taipei，又不是代表印尼的國號這樣子。當然他也很少講這些事。可是我從旁觀察的話，我覺得這是他難以釋懷的（訪 2009/06/01 李維仁）。

在無法出賽的情況下，鄭永成爲兼顧現實生活與對於羽球運動的熱愛，他轉而擔任教練，繼續傳承經驗。

每一個選手真的如果您沒達到極限的時候，沒一個選手是很滿意的，說實在的，每個事情都是要面對的，您要往好的方向想。至少您不會當選手，他們是學生，至少把他們當做一成績。他的成績本來也是您的成績（訪 2009/06/03 鄭永成）。

只不過，在做出這個決定的時候，鄭永成其實也歷經一番心情轉折：

當然從球員轉當教練這方面來講，一個外籍的球員來臺灣的目的是幹嘛？當然第一就是延續球員的生命，不管是幫我們合庫或是中華臺北隊以加強實力外，收入是相當重要的。一旦球員沒有收入了，球員有一個底薪，接下來就是靠他簽約金，他在國外所拿的獎金。一旦沒有這些的

話，這麼大老遠從印尼飛了五個小時，離鄉背景來這邊賺的錢跟印尼的錢一樣的話。那這時候還不如回印尼呢，他來這邊的目的就不是這樣子的。所以說他必須找另外一個更能支撐他經濟的壓力。因為他要寄錢回去跟他家人用（訪 2009/06/01 李維仁）。

第四節 臺灣在地教練

一、鄭永成從雄中、喬治最後到基中

鄭永成初初擔任高雄中學及喬治高職的教練，其帶隊的成績表現不俗，好的口碑不脛而走，選手群、家長圈和臺灣教練們，都給予正面的評價。這時，因緣際會下接觸到一批臺北市立成淵國中優秀的羽球隊選手，在考慮未來與理想之間，希冀能夠繼續往羽球界的另外一層發展成教練。在這時間點鄭永成和這群選手結下了教練與選手之間的緣分，這些選手後來升上國立基隆高中。

鄭永成在合庫解約的幾個月後，正式成為國立基隆高中的教練，這是他第一次能夠依循著自己經營球隊的理念去訓練球隊！他篤信「運動就是這樣，要看您的成績，不管您帶的怎麼樣，選手的成績比較重要（訪 2009/06/05 鄭永成）。」，唯有憑藉亮眼的比賽成績，才有機會讓教練和選手們被大家看見。

基隆高中的選手們也很爭氣，第一年，高一李承晏選手經鄭永成指導下，球技突飛猛進並升上甲組，慢慢的整支球隊在重要的羽球團體賽中，展露旺盛的競爭力。第二年成績更是輝煌，拿到全國青少年高中組男團冠軍，陸陸續續有知名奧運選手陳宏麟、林祐瑯等人升上甲組，第三年也拿到全國青少年的高中男子組單打冠軍、和高中男子組雙打冠軍，這些成績皆為基隆高中創隊以來最突出的表現，基隆高中球隊竄起的速度震撼國內高中羽球界。成績等於績效，鄭永成在選手轉換教練的過程中，慢慢從一個低潮過程走了出

來，逐漸躍上了頂峰。看到自己所培訓高中的選手成就。對他自己來說增加更多當教練的信心及如何思考如何長久經營一個球隊。這段時間所累積的歷練，也是他日後成為一個優秀的教練所奠定的重要基礎。

鄭永成帶隊上除了指導選手們之外，還會親力親為下場把自己當作學生的實戰練習得對象，這可更直接了解到每個選手比賽中的優缺點。鄭永成談到和選手實戰練習目的說到：

我會下場和選手比賽，只是至少讓他們有模仿啊。……我是覺得因為我自己打法跟他們打法不一樣，當然是對他們來講，今天我們沒有在意輸還是贏啊。我也是當過選手，當時我的教練也是國家隊那時候也是一樣會和我們對打，其實我們也是在學習他的打法，只是一個經驗一個模仿，就是給選手一個經驗（訪 2009/06/05 鄭永成）。

二、鄭永成教練被挖角到土地銀行、臺灣師範大學、國立體育大學

鄭永成的運動表現和經營隊的績效成績，被臺灣另一個球團「土地銀行」挖角為雙打外聘教練！這對於鄭永成來說是對自己的挑戰，也相信自己的能力能夠幫助到更多選手或是其他球隊獲得更好的成績。在幾次的國內排名賽中，他幫助土地銀行球團拿到睽違四年的男子甲組雙打冠軍的榮耀。可惜的是，鄭永成教練在土銀帶隊期間只有短短的六個月。李維仁分析鄭永成離開

土銀的主要原因在於訓練風格的差異性：

因為球員轉教練的時候，因為有時候是同事之間一樣是球員的話，大家很嘻嘻哈哈的樣子。轉教練的話，角色就完全不一樣了。因為您是一個執行者，您是一個領導者。有時候某些態度您是不可以再跟球員嘻嘻哈哈的了。……鄭永成訓練的方式比較朝向印尼化，我們所謂的印尼化訓練是比較自我啓發訓練。那在比如說中國化訓練是比較強制性的訓練(訪2009/06/01 李維仁)。

這段期間，鄭永成還會撥空前往臺灣師範大學甲組羽球隊協助訓練，師大那年拿到第一面大專男子團體金牌等，共計四面金牌，後來被國立體育大學球類系主任邀請擔任教練，也拿下數十面金牌，和多位選手的全國甲組個人項目的冠軍選手，帶隊成績至今仍保持令人讚賞的表現。

2007年鄭永成正式到國立體育大學當教練，在這幾年下來，國立體育大學羽球隊成績蒸蒸日上，不僅在大專運動會累積到十七面金牌、十三面銀牌和六面得銅牌，也將多位選手推上國際舞臺征戰，許多乙組選手也一圓晉升甲組的夢想。

鄭永成跟當時來臺灣的狀況比較起來，人生真的有了很大的轉變！雖然不能如當初預期來臺灣當選手的夢想，卻也在臺灣這份土地上，以獨特的印

尼式風格陸續創下佳績。談到未來的目標，鄭永成期望自己能夠帶領出更多優秀的選手，在國際的舞臺上發光發熱：

我當然繼續要找一個好的選手啊，不管我培養從國中包括現在國小，像比賽國小的比賽我都去看，我相信比賽的時候，您可以看到一些很好的選手……等於說國小、國中的他們選手的表現，當然能夠可以找到一個好的選手，可以代表國家，當然是希望在臺灣可以培養出好的選手（訪 2009/06/05 鄭永成）。

鄭永成深信著，只要肯努力做一件事情，一定會成功！未來的鄭永成會有更好的發展，能為臺灣羽球開拓一個前所未有的道路！

第陸章 鄭永成的知識螺旋

研究者將 Nonaka 和 Takeuchi 提出的知識螺旋理論，運用並說明研究個案在內隱和外顯運動知識的相互牽引下，所連結主觀的生命體驗與客觀的外在表現，經歷共同化、外化、結合和內化四種模式，將知識轉換模式與重組過程後，整理出鄭永成教練的羽球風格及實用的運動訓練方法。

陳全壽（1993）認為運動訓練最主要目的，在提昇運動表現，而運動表現則必須建立在雄厚的體能、技（戰）術、身心及人格特質基礎上。本章將分別從體能、技術及心態三個面向串聯出鄭永成的運動知識螺旋。

第一節 體能的知識螺旋

體能是運動選手的根本，是運動訓練最重要關鍵之一，有了良好的體能，才能將運動技術發揮到最高境界（廖焜福，2002）。本節分別探討鄭永成在不同生涯轉換歷程中所進行的體能知識轉化：

一、體能知識的共同化

印尼將羽球視為國家運動發展項目之一，所以鄭永成從小學階段就開始，就會去參加羽球俱樂部訓練從事羽球的練習。而鄭永成國小選擇離家較近的 Gaya Cerdas 羽球俱樂部做羽球訓練，在國小階段的體能訓練上，不會有太嚴苛的訓練量和強度，主要會以基礎性的體能訓練，每週安排一次的少量長跑耐力訓練和少量速度訓練，其他訓練時間主要還是花在羽球基本功的學

習，強調基本技術的握拍、揮拍、步法比較多，下列表述的訪談為個案從小學階段的體能訓練方式。

主要是基本動作跟一些技術的，就是握拍，球拍的握拍基本的東西，包括一些體能的步法比較多（訪 2012/11/13 鄭永成）。

鄭永成升上國中後，選擇一個離家較遠，必須住宿的 Djarum Kudus 俱樂部做訓練。國中階段體能訓練方面，著重在耐力訓練、速度訓練、和強化基本動作訓練。鄭永認為：「在印尼，國中階段在耐力跟速度部份，一個禮拜是耐力長跑的量比國小時間增長許多，而在 400 公尺、200 公尺的衝刺速度是固定的且最基本的，體能訓練的固定的項目有跳繩、有氧的訓練，加上一個禮拜一次長跑（訪 2012/11/13 鄭永成）。」訓練的計畫中逐漸加入敏捷性訓練。亦即國中階段的體能訓練量會比國小階段量多一些，主要偏向全面性體能和訓練負荷量的專項體能訓練。總的來說，國中每週體能訓練上較固定，一個禮拜一次長跑，一次的 400 公尺、200 公尺衝刺速度，一次跳繩、一次揮拍步法等體能訓練模式。

二、體能知識的外顯化

升入高中的鄭永成，高二入選國家二隊，在體能訓練著重在速度訓練、專項訓練、負荷量輕的重量訓練為主。速度訓練上會比國中要求更快的秒數和更多的組數增加負荷量；專項訓練上，會要求些許的大肌群的專項動作，訓練時間也會增加較長；重量訓練上會開始以低負荷多組數的重量訓練方式，慢慢強化身體各個肌肉群力量。

大學時代的鄭永成已成為印尼國家隊一軍選手，身體肌肉群也趨於成熟。在體能訓練上著重在速度訓練、專項體能訓練、高強度的重量訓練為主。速度訓練上在衝刺部分會有更嚴格的秒數來完成每組的衝刺速度，且休息時間更短，組數也更多；專項訓練上會要求量多且爆發力為主的專項動作，如蛙跳、負重背人跑，躬身跳，並配合沙衣負重，增加身體重量，來做高強度高質量的專項訓練；重量訓練上，會開始更著重在強化肌肉爆發力訓練，負荷也由高中階段的輕負荷多組數轉變成高強度、負荷重、組數多的重量訓練，並不斷加強上肢的力量訓練，已達到平抽球和連續殺球技術上，更多力量和手腕上更持久且爆發力高的力量。

而國家隊教練帶選手出國，也會吸收到一些國外教練的訓練方法，調整運動型態並做更專業的體能訓練。訓練到選手出現疲憊倦時，就會給予許選手很多動機，讓選手在面對枯燥乏味的體能訓練上能有多一點目標和堅持下去的行動力。

三、體能知識的結合

從高中到印尼國家隊階段的鄭永成，在體能訓練部分奠定深厚的體能訓練基礎，爾後，來到臺灣當選手，他在體能訓練部份，相當重視自我訓練的體能，採專項體能，高強度高負荷量為主，速度、耐力、專項體能、敏捷性訓練、有氣體能，做全面性加強。

鄭永成在臺灣當選手期間，正逢世界羽球總會將賽制由十五分的發球得分制，轉變為二十一分的落地得分制。鄭永成對新賽制的比賽觀點，認為新賽制的落地得分制，將使比賽節奏趨於更快速，打法更趨於攻擊的節奏。因而體能訓練部分著重速度訓練，將原本長跑訓練從每週兩次調整為每週一次，速度訓練也將原本的每週一次增加到每週兩次，速度訓練的秒數也更為嚴格、更為辛苦。鄭永成到臺灣後以雙打體能訓練發展為主，自我體能訓練部份以速度為主，加上一些敏捷性、跳繩、沙衣步法的體能訓練的增多。鄭永成表示：

我覺得那時候單打，後來到雙打的時候，我覺得雙打的訓練體能，訓練其實跟單打完全不一樣，而且現在以前跟現在更不一樣了，因為新制關係，以前打 15 分，現在打 21 分，所以變得就是說一些雙打的速度為主，一些速度，還有跳繩，一些啟動的比較多（訪 2012/11/13 鄭永成）。

四、體能知識的內化

鄭永成根據早期體能訓練的經驗與基礎，而長期面對的選手主要以高中和大學選手居多。身體素質部分已接近發育完整，所以體能訓練著重全面性體能及專項性體能為基礎，並加以重視速度、敏捷、爆發力。

知名選手陳宏麟認為：「體能本身就是以爆發力吧，鄭永成教練比較不強調力量，主要是以速度然後爆發力為主（訪 2012/10/11 陳宏麟）。」體能訓練上依據單打或是雙打的特性做調整，訓練內容也不一樣；單打體能訓練上著重中長距離的多一點，雙打體能訓練上則要求短距離的速度。

鄭永成在比賽結束後，進入調整期，離下個比賽有較長準備期和恢復期時，會加入球類的足球訓練等，以訓練腳的協調性也增加體能娛樂的氛圍效。體能訓練上以球類運動的練習方式，取代平常所做的體能訓練，尤其又以足球為最常見。鄭永成認為足球運動不僅能鍛練到身軀和腿部的協調性，更能增進心肺耐力、腳部加速的爆發力、培養互相合作的團隊默契，為較長使用的替代性體能訓練，也可說是一種較趣味的體能訓練法。



圖 4 足球體能訓練系列圖

鄭永成說到：

就是一些球類啊，就是像什麼協調性啊，等等！那個其實一定多多少少有幫助啊，就像我們一些像球類的部分，其實在那邊（指印尼）有時候固定的一個禮拜一次，或是兩個禮拜一次（訪 2011/11/25 鄭永成）。

知名選手周天成認為：

那可能是在放鬆的時候，可能讓大家玩玩其他的球類吧，也可以進步（訪 2012/12/08 周天成）。

體能訓練對多數運動選手來說，是訓練過程中最需吃苦耐勞的工作，鄭永成常常在每次體能訓練提到，就是要盡到最大努力，一次又一次突破自己身體的極限和負荷，才能讓身體素質再往上提升。這個訓練過程中，也常常讓人感到是如此枯燥乏味，往往體能訓練的最後階段也是最辛苦快要撐不下去時，就會聽到鄭永成教練精神喊話，說著：「不要放」，「堅持啊」，或是當你最累的最想放鬆的時候，鄭永成教練就會大聲呼喊說，「你想不想要有成績？」、「你想不想升甲組？」、「少年盃冠軍啦」…等比賽名稱和名次，頓時增加了每個人練體能的動機和意志力，以及即將到來的比賽目標與挑戰，這往

往能夠瞬間改變整個練習氣氛，喚醒選手們的鬥志，強化選手的心理建設，堅持到體能訓練最後衝刺階段，讓選手一次又一次完成體能訓練嚴格的要求。

鄭永成回想自己當選手的狀況說：

體能都是一樣啊，可是我們量真的要按照教練課表，雖然您說累還是什麼……。就是看那個包括重量啊！包括體能的部分，就是一定要把課表做完。其實沒有什麼特別。其實是體能去訓練都是一樣啊，可是在訓練的時候可能有一些東西，……要求的東西可能不一樣，那個想法也是心態有關係的（訪 2009/06/05 鄭永成）。

知名選手周天成表示：

鄭永成教練就是要你盡力去跑吧，因為他認為也是一種心態的磨煉，因為如果你跑，就是不放棄的話，可能你比賽上的心態會不一樣……。他會說一些激勵你的話，就是說你到底要不要這個東西啊，你自己要不要去頂住啊（訪 2012/12/08 周天成）。

國際選手林祐瑯也說：

鄭永成教練練習選手會讓選手不知不覺中肌力和耐力，腳的力量不知不覺變好，尤其跑雙打，遇到對手四角很開，被動救球時，腳蹬得出去也回來很快，不容易失分，讓對手信心也會大減（訪 2012/10/11 林祐瑯）。

羽球比賽時，有時來回 3 拍就結束，有時來回到 20 拍還是不相上下，體能上屬忽快忽慢，間歇性變化大，有氧與無氧混合的體能型態。鄭永成在體能訓練皆結合實戰時間需要，常會使用間歇訓練和變速跑訓練。利用休息時間短且不規律的間歇性休息方式，配上時間 3 秒到 15 秒的衝刺加速時間，以不固定的為主的的速度訓練，很適合羽球的體能訓練。此訓練方式不僅能結合比賽實際狀況模擬體能訓練，也能將較固定且單一節奏的體能訓練，變化為充滿時間不確定性和節奏變化大的間歇訓練和變速跑體能訓練，更能達到練習近乎比賽。知名選手周天成認為：

他有一個比較特別就是可能就是有一項那個衝刺到一個點之後，他會做一個專項，然後再後退跑，再往前進那個專項。其實我在別的教練沒有用過，只有他有使用過這樣，專項結合衝刺要結合後退跑（訪 2012/12/08 周天成）。

鄭永成的變速跑訓練，例如：以操場逆時鐘為原則，所以選手在教練不

固定口哨及不規則的指令性，給予加速是慢跑的指令，可以以一場比賽比賽時間為練習的總時間，12 分鐘休息 1 分鐘，再 12 分鐘休息 2 分鐘，最後再衝 12 分鐘的訓練安排。

鄭永成的間歇跑訓練，例如：將全部選手分成四大組，在直線上兩個位置，第一組去，第二組回，第三組去，第四組回的方式不斷的循環，做衝刺訓練。距離可以依照比賽時間而定，距離越長組數越少，距離越短組數越多。讓選手練習不斷加速和短時間休息恢復，再加速身體機能。另外也可以利用操場或是範圍大的場地，以兩人到五人一組不等的方式，做彎道慢跑，直線衝刺的間歇速度訓練。

鄭永成體能訓練上先求質再兼顧量的訓練負荷。陳宏麟認為：「時間可能不會說很長，但是時間就是特別密集，那一個接著一個，不會說讓你中間有比較多的休息時間，那訓練時就是要求速度，那假如太慢他也是有比較嚴厲的要求（訪 2012/10/11 陳宏麟）。」

每週約有耐力長跑、200 公尺或 400 公尺衝刺、專項訓練、沙衣步法、跳繩、敏捷性啟動、重量訓練、前後折返跑衝刺等，而再以單打及雙打區分出各個訓練量和要求比例，以致於更能符合更貼近各項目比賽中的實際狀況，以培養出單打、雙打體能訓練上是不同型態的模式。以下為每週體能訓練上以每週次數計畫上安排如下：

表 9 體能訓練表

項目	單打	雙打
耐力中長跑	每週一次	每二到三週一次
200 公尺、400 公尺衝刺	每週一次	每週兩次至三次
沙衣步法	每週一次	每週一次
專項體能	每週一次	每週一次
重量訓練	每週兩次	每週兩次至三次
跳繩	每週一次	每週一次
球類（協調性）	每週一次	每週一次
爆發力訓練	每週一次	每週兩次
一萬公尺	一月兩次	一月一次

資料來源：研究者自行彙整。

鄭永成表示：

體能的部分我比較固定，比如說一個禮拜一次長跑，現在的模式雙打就是我是比較希望重視長跑可以跑，比方說三個禮拜一次，還是兩個禮拜一次，它的耐力有訓練的。像單打和雙打是分體能的部分，當然是一個禮拜有跳繩，有步法的部分，步法也算耐力，其實加上一些背的東西，像沙衣，有時候偶爾給球類的，幫助他的協調性(訪 2012/11/13 鄭永成)。

國際選手周天成感受是：

其實他(指鄭永成教練)都分配的比較好，因為有跳繩、有長跑、也有衝刺啊，只不過現在因為衝刺比較多，因為賽制改變，所以可能比較注重速度的方面（訪 2012/12/08 周天成）。

比賽新賽制的改變體能上也更重視速度訓練，鄭永成說：「現在是打二十一分的。這樣包括現在佔殺球就是佔優勢了。印尼那邊是一個禮拜長跑是一次吧，然後像 3600 公尺啊，400 公尺，200 公尺衝刺就是體能部分就是稍微比較多了（訪 2012/11/13 鄭永成）。」單雙打體能上速度因在新賽制中更為重要。陳宏麟描述體能訓練如下：

主要就是專項訓練跟步法吧，還有短程的衝刺，都是以爆發力為主，然後再結合可能一個禮拜或兩個禮拜一次的長跑，這是心肺耐力的訓練（訪 2012/10/11 陳宏麟）。

鄭永成認為羽毛球的體能是複合性的，要在短時間根據對手出球的快慢，做節奏上變化，身體上前後左右的移動，在移動過中還需要急停急出，搶的好的擊球點，打出穩定的球路，敏捷性、爆發力、速度是羽球體能上的重點，重量訓練適當能夠有效發揮就足夠，不需將肌肉練習的太壯碩太肥大，反而阻礙速度、敏捷、爆發變慢，所以體能上也會要求動作要迅速動作要敏

捷的來完成各個體能訓練的要求。陳宏麟說到：

可能在印尼的打球特色的風格來講就是以變速爆發力為主，然後再來就是以速度快為主，在球場快速中做變化啦，所以說這個就是他們基本的要求，也就是說他(指鄭永成)把印尼的特色，就把它帶進來(訪 2012/10/11 陳宏麟)。

五、實用的體能訓練

(一)「速度的要求」

「速度」對運動員體能訓練來說，是一項非常重要的因素。研究者在觀察鄭永成對選手勉勵時說：「速度力量很重要，有再好技術跑不到就無法處理球(觀 2010/07/05 鄭永成)。」主要又分為反應速度、動作速度、位移速度三大類，鄭永成在各項體能訓練中，相當重視訓練過程中「速度」的要求，速度快的體能訓練中，不論 30 公尺的衝刺、前進後退的折返跑、400 公尺的速耐力、3200 公尺的耐力跑、重量訓練的動作速度、專項體能的位移速度，都會有時間上嚴格的要求，目的就是希望在速度快的狀況下，能有效提升肌肉的爆發力、肢體動作的敏捷性，達到較佳的訓練品質和練習成效，縮短冗長體能訓練時間，才能更符合比賽實際狀況。鄭永成說到：

當然是速度，現在 21 分的速度比較重視這個。像體能和步法我要求他們的速度，包括 400 公尺、200 公尺速度一定要，像長跑有長跑的方法，訓練你的長跑是多少，可是速度你要訂好，當然重視的是速度，以新制 21 分來說是速度（訪 2012/11/13 鄭永成）。

另一位知名選手周天成做出了補充：

衝刺的方面……就可能就是 400 公尺方面吧！……要求當然一定的秒數就是儘量都進啊，可是他因為後來可能不是那麼多人達標啦，所以他也不是那麼硬性，可能就是讓你自己盡力了（訪 2012/12/08 周天成）。

（二）「步法敏捷性訓練」

羽球在練習或比賽中，需要準確且急速改變整個身體位置或身體重心方向，因此敏捷性訓練對於步法的移動非常重要（廖焜福，2002）。鄭永成做步法的敏捷性訓練，主要會選在專項體能訓練的最後衝刺階段、下肢的重量訓練後、技術訓練完的輔助訓練，讓腳能夠在最後階段，將體能毫不保留做最快速的敏捷性訓練，讓肌肉反射能夠不斷的在快的基礎下做移動，提高腳的移動速度，最常做的步法敏捷性訓練如下：1.原地小碎步、2.前後小碎步、3.上下左右小碎步、4.跑羽球輔助的敏捷訓練。知名選手周天成說：

其實他比較常做一些敏捷性的訓練，然後會增加敏捷，因為場上他認為敏捷應該是很重要的。因為不管是體能再好，你敏捷沒辦法迅速到位的話，可能你體能再好也沒辦法打到球（訪 2012/12/08 周天成）。



圖 5 敏捷性體能訓練

（三）「柔軟性訓練」

柔軟性是指關節內隨意擺旋動作距離的能力，亦即關節活動範圍或阻力的大小，阻力愈小，活動範圍愈大，柔軟性愈佳，也是展現良好的技術與體能的主要條件之一（廖焜福，2002）。在羽球比賽的過程中，經常會有受迫情況下救球，而這些高難度的救球動作，往往需要肌肉大角度的延展才能將球在最被動情況下和姿勢下，將球順利擊回去，在此情況，靠的就是肌肉柔軟

度。柔軟度的優劣，直接影響動作協調性和平衡感，以及速度上的發揮，然而伸展運動就是最好的柔軟度的訓練，鄭永成相當重視練習後的伸展運動訓練，不僅能幫助肌肉疲勞的舒緩，更能有效降低肌肉拉傷的運動傷害。而最常做的伸展運動為以下三個動作，能有效伸展到大腿內側括約肌群，增加弓箭步跨步時的肌肉的柔軟度與延展性，並減少肌肉拉傷的狀況。



圖 6 柔軟度訓練伸展動作

(四)「槓鈴重量訓練」

鄭永成的使用槓鈴的重量訓練模式有以下最常見的八項槓鈴重量訓練法，分別為上肢四項，下肢四項。槓鈴在重量訓練中的器材使用方便更具效率，能穿插在技術訓練中或是休息時間做加強，以下介紹之。

上肢部份：

- 1.槓鈴正反屈臂
- 2.槓鈴上舉或槓鈴跳推上舉

3.槓鈴後舉窄（圖 7）、槓鈴後舉寬（圖 8）

4.槓鈴正屈腕（圖 9）、反屈腕（圖 10）



圖 7 槓鈴後舉(窄)



圖 8 槓鈴後舉(寬)



圖 9 槓鈴正屈臂



圖 10 槓鈴反屈臂

下肢部份：

1.槓鈴半蹲跳（圖 11）

2.槓鈴原地左右弓箭步（圖 12）

3.槓鈴墊腳尖（圖 13）

4.槓鈴全蹲（重量輕）或槓鈴半蹲（重量重）



圖 11 槓鈴半蹲跳系列圖



圖 12 左右弓箭步



圖 13 槓鈴墊腳尖

(五)「專項性體能訓練」

專項性體能設計主要是依據該項運動的屬性與特殊需求，並配合實際的比賽情境，結合技術與戰術的實際運用，作為體能訓練方法的重要手段（紀世清，2002）。鄭永成在專項性體能訓練上主要以前後左右的四個方向做羽球移動步法時所需要的羽球專項動作和羽球專項肌力，在輔以間歇訓練的原則，控制其休息時間，搭配折返跑衝刺的速度訓練，讓體能訓練更能貼近比賽情境的專項性體能訓練，以下介紹跑動式專項體能內容：

- 1.向前左右墊步+向後左右墊步
- 2.向左側併步（重心兩低一高）+向右側併步（重心兩低一高）
- 3.向左交叉步+向右交叉
- 4.雙腳向後墊步+雙腳向後開合墊步
- 5.向前單腳跳（右腳）+向前單腳跳（左腳）
- 6.向後單腳跳（右腳）+向前單腳跳（左腳）
- 7.向前弓箭步（右腳右斜前）+（左腳左斜前）
- 8.向前轉髖運動+向後轉髖運動
- 9.手推車（一人徒手撐地向前移動，一人抬腳）
- 10.全蹲蛙跳
- 11.向前抬腿跑
- 12.前進跑衝刺+後退跑衝刺
- 13.前後小碎步+折返跑衝刺
- 14.原地小碎步+折返跑衝刺
- 15.折返跑衝刺

以下為國際選手陳宏麟補充說明專項上的重點：

主要是橫移跟急停、起跳為比較重要。主要還是快吧，然後他會有一個比較短的時間可能是五秒、十秒，他在這時間你可能必須要達到一個他

的要求或是他的速度可能來回幾趟都要有這個要求，他主要是快，以快為主。就是你必須要以自己最好的方式最快的方式能夠到達要的定點跟要的速度（訪 2012/10/11 陳宏麟）。

（七）「爆發力訓練」

爆發力為體能的基本要素之一對短時間高強度的運動最為重要，又有「動力」或「瞬發力」稱之。鄭永成在針對羽球爆發力訓練上，最常使用彈跳碰胸、立定跳遠、三迴旋三種居多。分別會安排在每一段技術練習後的休息前、小比數播臺賽的懲罰、所有練習結束後最後加強的體能訓練，次數組數的訓練量要求不會多，但會要求一定盡最大努力和動作標準才能達到爆發力訓練的效果。以下介紹之：

表 10 爆發力體能訓練表

1.彈跳碰胸：動作如下	2.立定跳遠：動作如下	3.三迴旋：動作如下
(1)重心向上，膝蓋碰胸口	(1)距離最遠	(1)一跳三迴旋
(2)落地後連續起跳動作	(2)雙腳同時起跳	(2)雙腳跳高，手腕甩動快
(3)連續 20~50 下，2~5 組	(3)一次一跳或一次三跳	(3)能連續 20 下以上

(八) 每天必做的腹肌、背肌的核心肌群訓練

羽球運動是所有運動中，速度球速最快的運動，且要應付前後左右，各個面向的球路，和對手急停瞬間改變方向甚至假動作的出手，所以在重心轉移的部分格外重要，而重心的轉移，往往跟核心肌群的穩定性和力量有絕對關係。鄭永成在腹肌、背肌的訓練規劃，都會安排在每次體能訓練及技術訓練結束後，在伸展運動前必做的輔助運動，每次 40 下~100 下不等的安排，不但變成鄭永成的口頭禪，也讓選手自然而然養成每天必做的習慣，讓身體的重心轉移能更迅速，以應付快慢不一的節奏變化。



圖 14 腹肌體能訓練



圖 15 背肌體能訓練

(九) 伏地挺身有窄版和寬版

上肢的力量訓練是羽球攻擊不可或缺的重要因素之一，最簡易的上肢力量訓練，非伏地挺身莫屬。鄭永成在伏地挺身訓練上主要以雙手距離變化，做雙手距離略寬與略窄的兩種伏地挺身訓練。雙手略寬（如圖 16）大於肩膀

距離，則有效鍛煉臂力、肩部肌肉的力量；雙手略窄（如圖 17）等於肩膀距離，則有效鍛煉胸部肌肉和背部肌肉。另外也可以做加強版的訓練方式，將雙腳放置椅子上，讓手部完全抵抗身體重量，更能直接鍛到上肢肌群的力量，增加上肢的爆發力。



圖 16 伏地挺身寬版



圖 17 伏地挺身窄版

第二節 技術的知識螺旋

羽球基本技術的訓練方法，關係到提高技術水準和戰術運用的效果，同時也是解決手法與步法幾方面的關鍵要素。基本技術練的越紮實，參加比賽時技術發揮才能順暢自如，進而爭取最後的勝利（廖焜福，2002）。以下分別探討鄭永成在不同生涯轉換階段的技術知識轉化。

一、技術知識的共同化

在印尼長大的從鄭永成，從小打學習羽球就必須參加羽球的俱樂部接受訓練，而俱樂部成員，有國小、國中、高中、大學、社會人士，各個年齡、技術程度都有。當一開始接揮拍技術、步法移動，就是入門的開始。印尼國小技術訓練，相當強調揮拍的訓練，像是一些基本揮拍練習，基本動作中的長球、切球、殺球、挑球、小球、平球…等。國小是一名選手最重要的階段，鄭永成認為自己，在國小階段有很認真的，將手法中的技術做很扎實的訓練。鄭永成提到：

基本的東西像一些比較難度的，像印尼國小訓練主要是基本動作跟一些技術的，就是握拍技術和一些步法比較多（訪 2012/11/13 鄭永成）。

印尼小孩子，一開始會有大概一個月至兩個月的揮拍技術、步法移動的訓練，並非一開始就能夠拿起球拍穿起球鞋直接做對打的訓練，起初的一個

月，從鄭永成口中提到：「印尼那邊您的基本動作國小是很重要的，會把基本的動作練得很扎實，不管您挑球、接球，那個揮拍會很多。一開始做那個動作大概要一個小時。那個時候國小有一陣子真的很無聊，因為每一天要一個小時，還沒練習的時候那個基本動作一定要練（訪 2009/06/05 鄭永成）。」

印尼是氣候炎熱的熱帶國家，只做揮拍技術、步法移動的訓練就長達兩個月的時間，其過程必須忍受環境高溫、炙熱和壓抑上場打球的慾望，把全部精神和體力花在手法和步法的訓練，對選手而言是相當磨練意志的一種辛苦練習。

由此可以明白印尼訓練環境下對基礎的重要性。沒能撐過這段入門的門檻，自然也淘汰身體素質不佳，無法持續忍受運動訓練的辛苦和對羽球熱愛的不夠的選手。楊燕萍透露：

他們從小對基礎的東西會非常非常得注重。所以他們的基礎打的非常紮實。那麼他們甚至可以說這一個禮拜甚至這一個月完全都是不打球的。基本上都是在練步法或者是揮拍（訪 2009/05/28 楊燕萍）。

手法部份，印尼羽球專業俱樂部教練人才濟濟，多數是羽球專業起家的國手在俱樂部擔任教練，有點像是臺灣的專任運動教練，他們都具備有一些基本能力，如甲組球員證等，鄭永成表示：

印尼那邊其實基本的東西很重要。所以像一些教練的國小、國中一定要有那個成績，至少小朋友基本的東西都是可以得到訓練，可以練好。因為隨便的教練，那個會影響到小朋友的動作（訪 2012/11/13 鄭永成）。

所以在一開始練習時可以學到蠻多正確技術的手法觀念，且俱樂部中很多也有很多優秀的國高中的球員，也可以增加選手技術訓練上模仿的對象，給初當羽球的小選手一個學習的對象、目標和概念的強化，在練習過程淺移默化的影響選手。鄭永成表示：

其實國小，至少我是覺得有教練，有一個程度。比方說一個甲組。就是大約在國小階段，因為像國小為什麼很重要，就是他的基本動作就是要扎實。那其實很多像小朋友會模仿。比方說我們打的長球、或是打的推球、小球，像這些小朋友，如果我們示範的時候他們會模仿，就是這樣子。很多您看小朋友，就是您教練打的樣子，就是有時候那個手法會出來就是這樣子。而且那個時候小朋友的吸收能力還是蠻強的（訪 2009/06/05 鄭永成）。

鄭永成也的提到手法：

像我們國小那邊，很多小朋友已經玩球，他們練習的時候就手法的變換的手法。因為像是羽球的東西，手法真的很重要。可是在臺灣這邊，你看，一些教練還是老師，第一個他不是羽球專項教練出身；然後第二個，像一些小朋友有時候玩羽球，家長他們有時候會反對。其實我會建議，有時候手法其實是從學會玩開始。小朋友一開始就是從玩的開始，然後他慢慢累積相關的經驗，加上他可以知道，這個球應該可以稍微這樣的變化。那麼像一些手法就開始出來了，那手法其實一開始他們那個常常揮拍、玩球，就是常拿球拍、握拍，這個變化就是手法中這個出來（訪 2009/06/05 鄭永成）。

鄭永成在印尼國小階段訓練手法的感覺會拿空寶特瓶子裝水，用瓶蓋蓋好，做揮拍的動作，讓手的感覺能夠加強手腕的力道，且可以幫助他的手法，像是網前的擊球技術，就會需要手法比較柔軟且動作小的手腕技術動作。鄭永成說：

技術就是，不管哪個方式，拿個重拍還是那個，我們以前小時候可以拿一個瓶子，用那個三分之一的水，你可以把後面那個蓋子蓋好，可以用那個可以幫助他手法，像網前的球需要手法比較軟的東西（訪 2009/06/05 鄭永成）。

鄭教練從小接觸羽球訓練時，除了手法的基本技術練習，還有一個重要的步法練習。球場上靈活的步法移動，才能將手法的技術得已充分發揮。從小就俱樂部教練就會要求步法移動時的重心、啟動、墊步在球場步法移動中佔了很重要的部分。大多數臺灣國小選手都習慣用跑的，而印尼的步法訓練上，主要會要求選手們在球場上移動已墊步的移動方式居多，且在移動過程中，能夠隨時改變方向，重心的轉移快，能應付對手快速球路且前後左右方向的球路，才能讓自己在短時間充分的啟動並回位。鄭永成提到：

一開始我們一定要做大概比方說三個小時練習，大概兩個小時練基本動作跟步法的。就比如說打球禮拜一到禮拜五吧，禮拜六是練體能。就是後面就是練幾個小時，三個小時或兩個小時一定要那個基本動作，他們步法一定要要求做（訪 2009/06/05 鄭永成）。

而在國小階段的俱樂部訓練，腳步也很重要，而這些步法訓練時，都有教練在球場上盯著每位選手的腳步是否確實且到位，甚至當你移動到一個點時，哪一個腳要先出去，每個位置移動時角度也不一樣，遇到快的球，腳怎麼墊步、怎麼出去，遇到比較慢的球腳，怎麼墊步。

而在國小階段，小朋友的吸收能力特別強，也擅於模仿教練，當在指導步法時，除了跟他們用講的，還會親自示範，讓初學步法的國小選手們，能

邊看、邊聽、邊模仿的學習。這些看似辛苦的訓練，其實對國小的選手們非常重要。從事步法訓練需要有教練帶領練習，經年累月在後面一直看，一直盯，盯到他能很自然的不加思索就能輕鬆跑到位且跑對位，並非一次、兩次的練習就能學會，而是要經過很多的練習指導，經過兩三個月才會慢慢定型，才能看到成果。至於國小步法的訓練鄭永成提到：

國小那時候，大多是墊步，很多國小用跑的，我們都是用腳步，腳步訓練有時候不一樣。基礎步法很重要，這個東西在球場要看，因為這個東西即使哪一個左腳要先，比方說網前怎麼跑，右邊左邊網前，包括角度也不一樣。我們給小朋友看，小朋友好處就是說他很容易吸收能力蠻強的，容易模仿，步法的部分如果跟他們講的時候，跟他們示範的時候他們很容易模仿，包括一些角度，包括一些左腳怎麼轉，右腳怎麼跑，步法這個東西其實很重要……有教練帶領，教練從後面看，也不是一次一定可以，要過了兩個月、三個月的這樣訓練（訪 2012/11/13 鄭永成）。

印尼從小羽球訓練基礎，以手法和步法的基本技術特別重視，因為體能上爆發力等等比較容易進行訓練，可是手法和步法的東西，如果國小能奠定基礎，對未來發展性與全面技術性，會有更有的發揮。而印尼國家從小就特別重視，鄭永成也認為，國小應該著重在技術層面的手法和步法為基礎。至

於國小很多技術訓練所教的，鄭永成說到：

揮拍的東西，像一些基本東西，基本動作，不管切球、殺球，在國小的階段，基本功真的很重要。而體能幾乎所有都有訓練，可是基本功的東西我是覺得要扎實，把它練好（訪 2012/11/13 鄭永成）。

鄭永成國中部分較國小訓練的量更多一些，技術部分也慢慢開始融入一些組合技術的練習，像是單打就是切放挑、殺放挑、後場長球，四角拉吊的組合球路練習；雙打就是以殺球平球、一個壓球一個推球、左右平抽球、過渡球，防守的連續挑推擋練習。開始增加選手們的球路概念、一些技術想法和打球時的戰術的運用。國中部分的技術訓練上，鄭永成認為當時他的教練會強調：

國中可以加一點，我是覺得也是很重要，就是它的概念他的一些想法在打球的時候運用戰術，什麼時候開始要用慢的球，什麼時候要用快，什麼時候節奏要快一點，這個跟他概念，依他的 IQ 還要增加他的想法和概念（訪 2012/11/13 鄭永成）。

二、技術知識的外顯化

升上高中及大學時期的鄭永成，成為印尼國家隊選手，技術訓練會開始以模仿的練習方式，觀察一些國際選手比賽，做一些技術方面手法的練習，有時候藉由模仿頂尖的國際級選手，搜尋網前比較柔軟手法的選手，亦或是見習一些後場打法比較有特色的選手。鄭永成認為可以用模仿的方式讓自己在手法部分，去影響我們自己的動作或是一些球路，打球節奏也都可以提升自己手法技術方面的練習。鄭永成表示：

我們會模仿，我們看一些國際比賽，做一些技術方面的，有時候可以模仿哪一個選手全世界比較好，網前是誰比較好，哪些誰是後場比較好，可以模仿，技術的部分影響你的動作，技術是像那些球路，節奏也算技術裡面（訪 2012/11/13 鄭永成）。

這時候的鄭永成，已經身體素質較為成熟，能夠應付較重的負荷訓練，他開始在步法訓練時，穿著負重沙衣的訓練，讓自己步法移動時增加重量的負荷，且同樣要求其重心轉移速度快、啟動步法快、網前步法最後一步要跨大步，後場步法最後一步要起跳，最後再將沙衣推掉，以快速的移動步法來增加速度和敏捷性，提升步法的爆發力和肌耐力。

鄭永成步法的技術可能在國小階段已經將概念內化並學以致用，爾後，

進入印尼國家隊，其針對步法的訓練特別重視，在練習的量加重，這樣步法的使用上，就顯得比較穩定。總的來說，印尼手法和步法特色，其步法跟其他亞洲頂尖強國來說大同小異，都會運動到墊步的方式移動，但印尼手法上卻還是其他國家望塵莫及的，也就是說印尼技術上的最大特點還是手法。

三、技術知識的結合

鄭永成在進入臺灣當選手前，在印尼擔任國手已經奠定很好的基礎，也讓自己躍升國際選手佼佼者的一員。技術的手法部分已經趨於成熟，鄭永成認為：「印尼國家那邊比較有特色的點是手法（訪 2012/11/13 鄭永成）。」手法上還是重視揮拍的加重訓練，提升手腕的瞬發力量。蔡明哲對鄭永成手腕的看法說：「他個人在腕力部分用得極其的好，好像他很瘦，他的手真的很瘦弱，可是他的擊球很重。而且用殺球球路對付他的話，他手腕的防守、推打球的速度很快（訪 2012/04/14 蔡明哲）。」

另外，印尼式的球風下的鄭永成會加強各種組合技術的熟練度，反覆重複、不斷以多球方式，做定點單一技術的練習，提升手法細膩度和擊球位置的準確度，讓自己的技術上能夠趨於穩定甚至提升，再根據自己不足或是手法腳步需要調整的小細節做更精細的強化，才能應付當時各國不同球風、不同節奏、不同性質的選手，達到手法更全面性的發展。

到臺灣當選手的鄭永成，延續印尼選手時的步法訓練的模式，除了沙衣訓練外，鄭永成分析自己及國外的技術球風：

可能我練的東西量與質比較多，所以技術感覺比較穩定。即使就是步法的東西練多了，其實就沒有什麼特別，步法大部分，韓國、大陸都是差不多，馬來西亞已經用到包括墊步都已經用到了（訪 2012/11/13 鄭永成）。

還會有專項步法的訓練，目的都是為了提升腳步的爆發力和專項肌肉群的強化，以達到在球場上能夠速度快，轉身快，啟動快，回動快的能力，輔以手法的細膩度，大大提升整體實力。臺灣一度世界排名首位的黃金女雙程文欣認為：

鄭永成對球的預測能力應該算是還蠻好的，所以在步法上面我想不太需要多餘的所謂的那種，就是太多餘的動作，可以很精準的去做到到位，然後抓到球（訪 2012/04/15 程文欣）。

竹山高中楊家豪教練表示：

我覺得他（指鄭永成）移動並不是說非常的快，可是在於他對球的感覺。比如說他對一個球前三拍，或者是他這一個球處理完，看對手的動作，他去掌握到球的位置都非常，握得非常的精準（訪 2012/04/23 楊家豪）。

四、技術知識的內化

運動技術是比賽基本要件。基本技術的訓練方法，關係到提高技術水準和戰術運用的效果，同時也是解決和處理手法與步法、前場與後場、進攻與防守、主動與被動等幾方面的關鍵要素（廖焜福，2002）。

鄭永成在臺灣執教有十三年的教學、帶隊經驗，在基本技術上有針對手法與步法的練習方式分別做介紹：

（一）手法：

羽球運動是經由運動員操控球拍與羽球接觸，做出擊球動作的一項運動，所以運動員與球拍的握拍方式與角度是相當重要的。另外，在單打、雙打握拍方式又有些不同，握拍的手腕大大影響球拍操控的角度，間接導致擊球準備動作的一致性，最後才能決定球路可否產生流暢的、合理的、最快速的擊球軌跡，此乃羽球技術操作最重要的關鍵，鄭永成在手法部分的看法是：「腕力就是手法，因為手法會影響到你的技術、技巧，可是像一些東西，譬如像爆發力，是比較好訓練的，可是手法的東西是比較內化不容易說明及傳授的部分（訪 2012/11/13 鄭永成）。」

國際裁判蔡明哲經多年的觀察，有感而發的說：

……鄭永成帶領的選手群，其實在手腕這一塊，我相信他一定有一個特殊的方法在訓練他們，他的選手一樣，手腕的腕力用得很好，他們動作

看起來比較有力，沒有很大的動作，都是起來，小手背甩動，或者是一個手腕頂一下。所以他們的情況較有點像印尼的選手，每個人的手法角度很細膩、極快，……出手變化很大，因為他們擊球都是利用瞬間的小動作在進行，所以他們可以做一些很高難度的大動作，忽然間之後擊球的時候收起來配合小動作這種，或者是忽然間讓對方的選手捉摸不定，我想這是他帶領的選手都具備有這方面的特色（訪 2012/04/14 蔡明哲）。

國際選手周天成提到：

我覺得因為我是他（指鄭永成教練）帶出來的學生，所以可能我的手法，就是帶有印尼式的球風，就是跟其他的臺灣球員比起來，可能手法上比較好，其實我也問過別國的選手，他們看我們就是臺灣的手法，那我跟臺灣的手法又比較不一樣，他們說我手法不同於一般的台灣選手，手法又再好許多。還有像陳宏麟，也是奧運的選手，外面人對他的風評也是很高（訪 2012/12/08 周天成）。

手法上其實握拍又特別的重要，鄭永成進一步提到：

手法其實在國小可以做修改、調整，多數選手到國中的時候已經習慣了，

但還是可以改變。握拍的時候是怎樣的握拍，因為握拍會影響到球拍拍面，那個包括一些瞬發的力量，會影響到你瞬發的力量，所以像這個東西包括技術的，特別是網前手法的球，如果你手法好，應該可以說網前球你的會處理的很好（訪 2012/11/13 鄭永成）。

網前球處理的細膩度會高，將佔到更多攻擊的優勢。如果以籃球的觀點來看，誰能控制籃板球就能控制整場比賽，那換到羽球上，誰能控制羽球的網前球，就能控制整場比賽的道理是一樣的。

鄭永成在臺灣當教練認為訓練手法這個部分要：

訓練揮拍，其實手法是要你的球拍跟你握拍的感覺。你才會影響到自己的手法，要有耐心練這個東西，常常每天用。我很喜歡拿重拍揮拍，會影響感覺，我比較喜歡拿重拍揮拍的訓練（訪 2012/11/13 鄭永成）。

鄭永成更提到輔助手的功用說：

非持拍手要幫忙重心的轉移，像是單打挑球時，可以用非持拍手幫忙把重心拉回來。後場殺球非持拍手可以平衡，帶動轉身；雙打左右平抽十，

也可以用非持拍手爲舉起來讓身體重心協調性更加流暢（田 2010/07/05 鄭永成）。

羽球技術手法上最讓人無法判斷的手法技術上，除了腕力的運用之外，更宜加強手指和手腕結合的用拍技術。手指是發力最快，效果最顯著的擊球技術，能在短時間做出瞬間的擊球和變化出球的位置。鄭永成在手法的訓練上，也特別強調手腕和手指發力的擊球技術，不僅能夠讓手法靈巧發揮力量，更能使擊球用力動作更具備隱密性和一致性。周天成提到：「他（指鄭永成教練）也特別叫我練手腕跟手指的力量，所以我覺得這個發力應該是很重要（訪 2012/12/08 周天成）。」本國奧運選手陳宏麟獲益良多的表示：

主要可能就是運用手腕跟手指比較多，那用手腕跟手指來去做變化，不會想用大臂或是其他比較就是他主要的就是強調在手腕跟手指……他就是比較重視手腕跟手指的運用（訪 2012/10/11 陳宏麟）。

（二）步法

羽球運動選手不僅要有良好的手法，而且還要具備靈活的步法。手法、步法這兩者都是羽球最主要基本動作（廖焜福，2002）。

羽球比賽時，對手可能擊出前後左右六個不同的位置、忽快忽慢的節奏、

直線斜線的球路，這些都需藉由良好的身體重心做準備，接著大腦判斷出球的位置，腳同時做快速的啟動步，接著選擇最佳的基本步法如墊步、跨步、走步、跳步、側併步、旋轉步接近擊球位置，並在最後一步做後場起跳或是前場蹬步將球擊出落地後，並盡快往中間的回動方式做基本步法，再次準備下一球的重心轉移。如能每次都能把握到步法的五大要能，必能讓場上的移動腳步更順暢更協調。鄭永成表示：

步法就是那個六個點那個，我們需要用墊步的……，那就盡量要求跨步比較大一點，不要說跨步只是一小步，就這樣訓練而已（訪 2012/11/13 鄭永成）。

知名選手周天成提到：

基本上都是跳躍的比較多啦，因為就是如果後場你都能起跳，都能跳殺，當然給對方威脅比較大，就是不管是左右還是後面的，基本上他好像有點比較多這樣（訪 2012/12/08 周天成）！

五、實用的訓練計畫—手法

（一）鄭永成的揮重拍練習法

鄭永成在臺灣擔任教練提出手法技術是影響一個選手未來發展性的重要關鍵因素。訓練手法部分，揮拍的訓練很重要，且可以搭配重拍的揮拍練習，因為手法是需要感覺。你的球拍跟你的握拍感覺，才會影響到你自己的手法，練習揮拍訓練時，其實要更有耐心，每天都可以練習，甚至聊天時都可以拿著球拍揮拍，增加你手的敏捷度，鄭永成更認為拿重拍的揮拍效果特別好。

揮拍的時候鄭永成認為應該注意之處：

網前，網前推的，網前小球，網前對角，後面基本上，腕力這樣做，揮拍每天你做的，加上你自己練習，你有用自己的感覺，網前的感覺其實就 OK 了，慢慢有自己的概念，當你腦海思考那個拍面怎麼處理，那個球怎麼打，如果有那個感覺應該是手法會進步的（訪 2012/11/13 鄭永成）。

國際選手周天成回憶的說：

基本上是重量還再加一些重拍，就是揮拍的練習，我覺得就是比較多啦，就是他說回家的時候自己也可以做這些比較小的訓練，我覺得也蠻有幫

助的（訪 2012/12/08 周天成）。

以下介紹手法中，鄭永成教練最常練習的揮拍練習方法：



圖 18 手腕揮拍訓練系列圖

（二）鄭永成的揮籐條練習法

擊球過程的那一瞬間，手腕的用力是手法的重要關鍵之一，要能保持手腕的小發力與連續瞬發的彈性變得是一件重要課題，而鄭永成在印尼初期訓

練經驗中，在練習手法時，常常會使用到一串藤條束，剪裁適當的羽球拍長度，並在末端包上握把布，做各種揮拍擊球動作，藉由藤條本身具備的彈性，讓手腕可以以連續性、重複性的揮拍動作練習，做球感練習，讓擊球瞬間可以將力量集中在手腕部分做瞬間發力，使手腕能更具輕巧且有彈性的用力方式。以下圖片為藤條揮拍練習法包含前場、中場、後場三種模式：



圖 19 藤條揮拍練習系列圖

（三）輕技術的技術練習

手法技術上質量的提升，最佳的訓練方式，鄭永成通常會使用單一技術，定點的重覆球路練習，目的是能夠短時間不斷加強欲擊出的路線，強化單一技術的穩定性和質量。鄭永成除了親自示範技術模式，並在講解動作要領，說明比賽適合的使用情況，最後以多球做反覆訓練，並在旁邊立即給予回饋糾正指導。知名選手周天成提到輕技術的安排時間，通常會在訓練過程中：

基本上都是到最後的時候……可能輕技術我認為比較多，就是基本的，

因為不可能說在教你之後，你馬上就能在場上使用，所以基本上輕技術很重要，就是讓你習慣那個打球的方式……基本上他就是類似動作示範給你看看啊，那就看你自己能不能就是看到說，他（指鄭永成）示範打球的時候，手指啊，然後手腕那些的變化，這些自己要去觀察、掌握（訪2012/12/08 周天成）。

（四）槓鈴手腕加強法

鄭永成在槓鈴訓練上有一種針對防守擊球時的手腕訓練方式，為槓鈴正屈臂加正屈腕的甩手腕的動作，對抽球具有很大的功效，增加接殺球後反擊的手腕爆發力。此動作可以增加手腕瞬間甩出去的爆發力，在抬起手臂時，將手腕瞬間提到最高，並向前向上甩動，再順勢放下的連續動作。

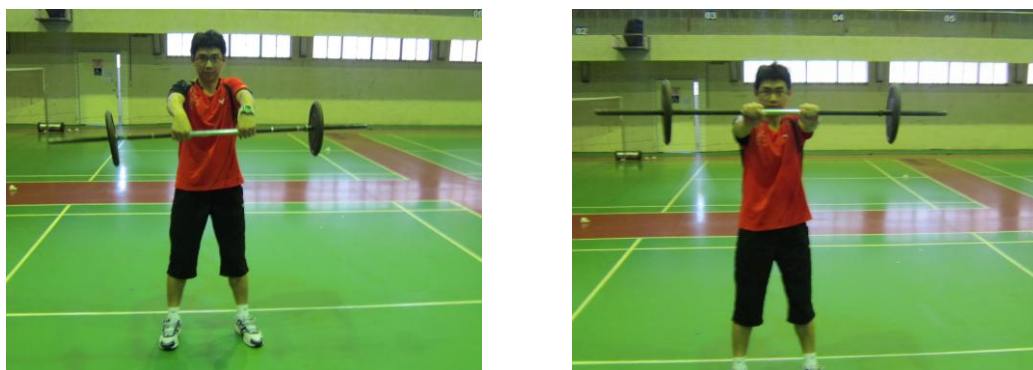


圖 20 槓鈴屈臂甩腕系列圖

研究者觀察到鄭永成體能別具特色之處，如同鄭永成所提出的：

腕力就是手法，因為手法會影響到你的技術，一些技巧，可是像一些，很多東西像羽球你說像爆發力，是比較好訓練的，可是手法的東西，小孩子這個我比較重視這個（訪 2012/11/13 鄭永成）。

（五）手指力量加強法

全身像是伏地挺身的動作，腰部拱起，手部分，以 10 隻手指頭力量撐起身體力量（如圖 21），每組約 1 分鐘做 2~3 組，可加強手指力量，幫助揮拍時，手腕擊出動作時，瞬間的手指加壓。對羽球選手可說是一種最適合手指肌力的訓練法之一。國際選手周天成說：

手指可能有一些握力器還是什麼的，也是叫我多做啦……重拍其實手腕和手指都可以……，因為如果你那個發力要夠，你有些球才打得出來（訪 2012/12/08 周天成）。



圖 21 手指撐地訓練

六、實用的訓練計畫一步法

(一) 沙衣步法練習

步法上主要以沙衣揮拍步法為主，沙衣訓練會根據選手們的身體發育程度做調整，國小不建議使用，到了國三可以給一點點的重量但不能多，到了高中後，逐年增加沙衣的重量和組數的量，才不會影響到發育甚至身高和條件的限制，鄭永成考慮到選手的成長發育，不能完全以成績為導向，國中就安排很重的沙衣訓練，對選手未來性發展其實是反效果。鄭永成認為：

一些沙衣的部分，但如果你太小，會影響到你的條件身高的部分，像一些國三的時候才可以這樣訓練，而且不能太重（訪 2012/11/13 鄭永成）。

在練習的過程中很重視選手們移動的速度和起跳的高度，將球場上單打及雙打移動的位置，加強步法上的練習，單打的殺球上網、接切球接殺球等；雙打的左右跳殺，後場連續跳殺，網前封網抓球步法等做針對性訓練，以求達到更符合比賽實際需要做步法練習。

奧運選手陳宏麟表示：

步法一般的話可能會穿沙衣然後負重的方式做步法的訓練，當然就是彈

跳啊，什麼都會有要求。以雙打來說可能就是以左右側跳中場這方面會比較重，那當然網前球的練習也是以他一個比較強調的部分（訪 2012/10/11 陳宏麟）。

知名選手周天成也感受的說：

基本上，高中到大學以上的階段，鄭永成教練比較使用沙衣的部分，可以加強力量和速度（訪 2012/12/08 周天成）。

沙衣步法練習上鄭永成總是不斷提醒選手們重心，啟動腳步快，最後一步要拉大，不要跨步墊步都很小步，這樣練習其實沒有效果。甚至要求每位選手，每一步要跑到球場最開的距離，或是踩到最邊的線才算達到標準。

（二）多球移動步法練習

多球練習法是鄭永成常使用增加球場步法速度的一種練習方式，透過發球者連續發球且完全控制發球的節奏和模擬比賽情況，如以單打的殺球上網步法、接切、接殺、救球步法、四角球移動步法等；雙打的左右跳殺步法、網前抓球步法、殺球平球攻擊步法，是一種有效提高步法的移速度的練習方式，也可以控制單一球路做特定步法的加強。知名選手周天成提出：

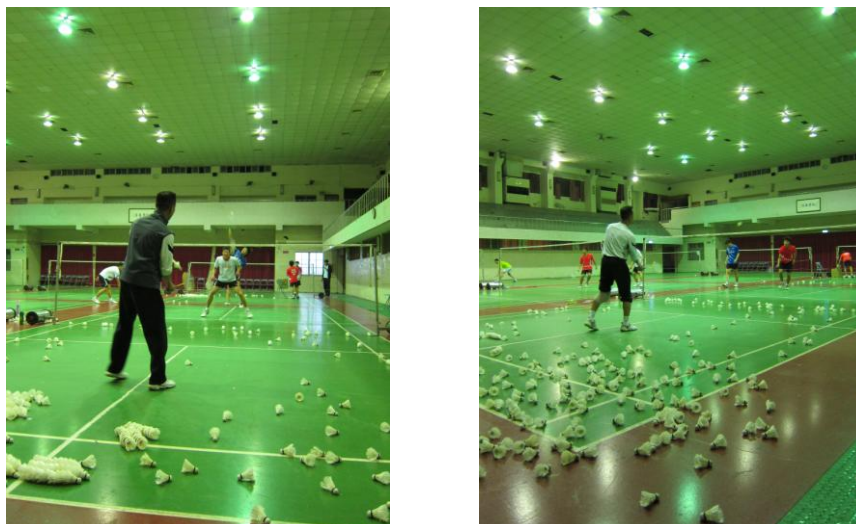


圖 22 多球移動步伐訓練系列圖

鄭永成教練就是利用步法訓練的時候，讓你要先到位，你在訓練的時候才可以就是有這個反應記憶力，去擊發一些球路，那你在多球訓練的時候才可以自然運用出來（訪 2012/12/08 周天成）。

（三）輕技術的特定步法多球練習

鄭永成在親自示範步法練習時，在講解動作要領，說明比賽是用於何種情況增加訓練得的動機，最後以多球做反覆訓練，並在旁邊給予回饋糾正指導。知名選手周天成認為：

輕技術的部分，就是他（指鄭永成）也會看著你，盯著你的動作，就是說這個步法應該要怎麼跑啦，就是應付不同擊球的時候，他有不同的步

法，就像是接人家比如說平常球你跟長球的部分，其實步法都不太一樣，如果要抓球的時候，我可以用墊步或者是一步就先把球攔下來之類的，就是步法的變化要比較多這樣（訪 2012/12/08 周天成）。

（四）互比的步法練習

對一的方式，互相比出要跑動的位置，能讓主要練習者處於不規則狀況下練習反應和腳部的移動速度，甚至要求比位置的選手做一些停頓或是假動作的二次時間，讓主練步法也可以練到被動腳步的啟動方式，周天成轉述練步法的情境說：「網前站一個人，他比一些動作，讓你比較就是像比賽一樣沒辦法預測對方擊球打過來的球，這樣比較有比賽的感覺啦（訪 2012/12/08 周天成）。」這也是鄭永成教練常使用的一種步法練習方式。



圖 23 互比步法訓練

第三節 心態的知識螺旋

在現代競技運動水準快速往上提昇的情況下，運動選手僅憑強壯體魄，充足的體能及高超的技術仍不足以獲勝，其勝負關鍵往往取決於臨場的心理表現。因此，發展運動選手的心理訓練課程，確實是專業教練與競技選手們要特別重視與學習的一項課題（廖焜福，2002）。本節主要說明鄭永成教練如何將個人生命歷程中逐漸養成的正向心態轉化為其成為職業選手，以及來臺擔任教練後的重要養分。以下分別探討其在不同生涯轉換歷程中所進行的心態知識轉化。

一、心態知識的共同化

在印尼剛接觸羽球階段，鄭永成所屬的俱樂部教練除了要求學童奠定基本功，還透過趣味性的練習方式，提升國小選手的練習動機。教練相信只要玩出興趣，學生就會愛打羽球，練習態度就會很認真。教練也會三不五時安排一些小比賽，利用學童在意比賽輸贏的心態，促使學童認真打球。

第一個要培養他們的國小的興趣，讓他們在訓練時不要讓小朋友真的很無聊，培養小孩子的興趣，我們到什麼時候訓練，練完大概開始什麼一些什麼，有時候稍微一些讓小孩子玩樂，雖然還是打羽球，讓他們稍微訓練讓他們比較有興趣（訪 2012/11/13 鄭永成）。

上了國中的選手，俱樂部教練開始設定目標，除了有成績能夠得到俱樂部更多的營養費，更有機會進入國家隊，福利和器具上的提供也是最優渥的，是每個印尼選手最夢寐以求的想到的地方，也讓鄭永成心態上有更大的鼓舞效果，興趣的培養與目標的設定，成了鄭永成此階段心態上最重要的因素。

心態是一個很重要的東西，如果心態真的你對這個項目真的有興趣的，然後其實心態也是跟你的積極的目標有關係，如果你目標真的很想要好的成績，訓練其實，這個東西本來是累。第一個如果沒有興趣，第二個沒有目標，那做選手真的就真的很累（訪 2012/11/13 鄭永成）。

二、心態知識的外顯化

印尼羽球在激烈的競爭下。不論你在俱樂部也好，在國家隊也好，楊燕萍認為他們有：「會有那種危機意識就是說，因為競爭的人很多，我必須時時刻刻提醒自己，我要繼續往上走我才不會被淘汰（訪 2009/05/28 楊燕萍）。」因而，此階段的印尼教練時常設定動機，提醒著鄭永成，這個比賽如拿到突出的成績後，會有更多的出國機會或是優渥的獎金之類的話語，給予很多正面動機和力量，不斷的刺激鄭永成的訓練動機，讓他充滿興趣和目標，渴望成功的投入訓練時。鄭永成認為在那個心態下，自己進步的最快的，也最有機會成功。

其實參加比賽就是很簡單啦，就是一開始當我們其實心態說也要贏。只是我們就想要贏，那怎麼樣贏，當然要打好了，打好的時候就是當然您下場的時候已經準備好。我們相信的，因為我們像練習的時候準備好，只有您準備好，真的比較表現的出來應該是比較不會那麼影響（訪 2009/06/05 鄭永成）。

在國家隊的鄭永成，心態上的目標已經不是只想著國內打冠軍或是打好玩而已。開始對國際賽有目標、有憧憬，鄭永成提到心態上認為：「代表國家出國比賽是一個選手的基本。當然最好是可以拿到好的成績（訪 2009/06/03 鄭永成）。」希望可以拿到更多獎金，得到更好的福利，所以自我要求要更高，也對自己的訓練做了更多的自我加強，期望能在國際舞臺有更多表現。

我的心態目標已經不是說國內了，還是一些打的好玩而已，當然真的不管你一開始想法說要代表國家去比賽，當然是每一個選手的想法，我贏得哪個獎金，你練的當然量和自我要求會不一樣（訪 2012/11/13 鄭永成）。

三、心態知識的結合

輾轉來到臺灣的鄭永成，心態上也更為成熟，面對大比賽也絲毫不會怯場，對自己打球也更有自信。程文欣認為：「我想對鄭永成來講，從在印尼

打球的時候也好，或者是換了一個環境打球也好，我想對他來講打球可能輸贏上面的心態可能掌握的比較好，不會讓整場比賽的起伏太大(訪 2012/04/15 程文欣)。」那時候的鄭永成，比一般人更為努力，比賽時專注的眼神與認真的態度，比賽結束後又是謙虛的為人處事，讓許多選手和裁判片對他讚譽有佳。

國際裁判長蔡明哲回想起鄭永成打球的神情說：

我覺得他（指鄭永成）的心態，打球的態度他很認真，可是他的表面上看起來又好像放得很鬆散，這可能是他個人的特色。也許他放得很鬆散的目的是要讓自己肌肉放鬆，然後在必要的時候可以很快的發揮他的爆發力，這是在我猜的，因為他看起來真的是好像不在意，放得很鬆。可是真的球一來的時候他速度就又很快，這個是我對他的另外一個感覺(訪 2012/04/14 蔡明哲)。

竹山高中楊家豪教練很佩服的說：

我覺得他（指鄭永成）的心態，像我在跟他這一次比賽的過程中，我覺得他的心態都非常的篤定。包含他這個球不管是得分或者是失誤失分，他都可以馬上集中精神處理下一個的球，……擊球思緒非常的清楚，對

球路處理都非常的精準（訪 2012/04/23 楊家豪）。

跟鄭永成搭擋的李維仁選手提到，鄭永成在比賽時或訓練時總是讓人感覺到，為自己設定的目標有種努力不懈的態度，尤其在雙打搭配的默契上，鄭永成更懂的互相彌補搭檔之間的缺點，讓同組雙打的選手間，能發揮到最佳的運動表現。另外，鄭永成在面對獨自一個人從離鄉背景且在語言還未能馬上習慣的狀況下，還能和臺灣李維仁選手，在短短的幾個月內將世界排名衝到世界第八的名次，這讓他心中的最大的目標越來越近，希望有朝一日能代表臺灣，參加羽球奧運賽事，登上運動賽事的最高殿堂，這也是來臺灣打球的最大動機，亦即運動員最大的目標。鄭永成透露：

其實我們也是雙打嘛，……只是默契方面，因為雙打手，因為我也是後來加入雙打，兩邊其實還好，包括跑位的時候，這個合作的部分其實就是一個心態吧。因為把是個性有時候感覺，因為每個人個性不一樣。所以雙打的部分其實很重要。當然每個人不是完美的，每個人一定有缺點的，可是我覺得應該是兩個是互相的，重點在這裡（訪 2009/06/03 鄭永成）。

四、心態知識的內化

鄭永成乃是由選手轉任教練，因次他特別瞭解選手們的想法，他也善用這項優點，精準地掌握每位選手的心態，總是能在最適當的時間點，適時給予鼓勵、責罵、讚賞、訓話。

比賽當中我就會在球場，我真的很想瞭解每個選手，A、B、C都想瞭解。包括選手的心態的。所以我在教的時候，我有一個敏感度，包括選手的心態、選手的想法的比賽。我比較能感覺他需要什麼，我就感覺我有那個東西（訪 2009/06/03 鄭永成）。

談到如何針對個別選手給予適當的回饋，鄭永成認為首先應該觀察和了解每位選手的個性，才能夠因材施教。有些選手必須以嚴厲的口氣加以訓誡，才能使其知所警惕；有些選手需要多加鼓勵，以提升其比賽與訓練動機；還有一種的選手，偶而提點一兩句即可，加強平日的訓練量才是提升其訓練與比賽成果的不二法門。鄭永成很肯定的回答說：

有時候就是心態上，有時候要鼓勵他，有時候還要激勵他，有些東西第一個就是我們瞭解它的個性的時候，因為我們熟，因為有時候你講的太難聽了，如果不熟他也有時候他會煩。當然是有一些東西稍微跟他怎麼

樣的關係固然好，可是你也不能太好。你抓到適當時機的時候，一定要講一些什麼，不行的東西，讓他真的可以了解自己缺點，最主要的出發點是讓他學到東西（訪 2012/11/13 鄭永成）。

……在臺灣的時候，你要瞭解他們的心態，你要帶動他們，選手相信你的時候才會做，一開始我靜靜去了解這個小朋友，等到我抓到適合的時候，我一定要求他很多（訪 2012/11/13 鄭永成）。

至於如何達到有效溝通和輔導的目的，則建立在教練與選手信賴關係的建立與經營。如此一來，當選手犯錯時，教練才能夠適時加以導正，使選手得以成長。

然而，真正上場比賽時，選手還是不免產生緊張的情緒，甚至因為過度焦慮而無法發揮應有的實力。因此，除了技能的強化，心理素質的提升也是運動訓練中相當重要的一環。鄭永成時常幫助選手建立自信。

選手陳宏麟表示：「他（鄭永成教練）希望選手不會說在打之前就認為自己不好，那自己就會先退縮，導致就是會有怯場或是不正常的發揮狀況（訪 2012/10/11 陳宏麟）。」

倘若選手的表現不佳，鄭永成依然選擇以鼓勵代替責罵的方式，協助選手儘快找回打球的節奏：

在訓練上可能他（鄭永成教練）就以鼓勵代替責罵吧，雖然說每個人基礎可能剛開始訓練不會說馬上有好的成果，可是他不會說以責罵的方式去責備你，那都是以鼓勵的方式，就是打的還不錯，就是他不曾說一直責罵你這樣（訪 2012/10/11 陳宏麟）。

我覺得如果真的你出發點是想要選手要有成績，想要選手真的得到什麼，每一個選手需要得到鼓勵還是什麼。我比較贊成，就是給選手一個鼓勵（訪 2012/11/13 鄭永成）。

特別是在比賽前夕，無論選手的球技是否突出，此刻教練不適合再點出選手不足之處，而是要協助選手調整到最佳狀態。

今天鄭教練在練習前集合所有選手，他希望每個選手都能在下週的排名賽調整到最好的狀況，給予很多戰術和觀念和心態上的啟發，讓選手進入備戰狀態（觀 2012/10/10 鄭永成）。

其實一個禮拜的比賽週期，最主要是給他們選手鼓勵，不管打的好不好，在一個禮拜的比時間侷限裡，你不能說他不好，你還是要鼓勵他，不管怎麼樣，讓他盡量建立選手信心，其實好的或不好的東西，我是覺得，特別

是國中國小不是很突出的選手很容易會有影響，如果這個時候你給他動力你給選手心態，鼓勵選手，不管怎麼樣，選手一定會變的好，選手也一定會盡量放手一搏，我們也不用給選手壓力，給選手設定目標比較重要（訪 2012/11/13 鄭永成）。

正因為鄭永成堅持正向的心理輔導方式，有他在場上坐鎮，選手們彷彿吃下一粒定心丸：

我看過他（指鄭永成）的學生在比賽的時候，如果有他在場邊指導，那個選手單場在打球的積極度會不一樣，他可以給他很大的鼓勵，他不會罵他，他會在旁邊指導說明應該怎麼打，然後對方的優點缺點應該怎麼樣，你應該可以打得更好更積極一點，這是正向鼓勵，我覺得他這一點做得很好（訪 2012/04/14 蔡明哲）。

這些觀念與信心的建立，不只在訓練或比賽的當下幫助選手有更優異的表現，更內化為選手的一部分，產生深遠的影響：

他（指鄭永成）的一些觀念都在我的……心態上有幫助，就是覺得自己可以做得到，因為當時我在比賽中都會想到他講說，你自己想不想要，

就是我覺得影響還蠻大的，就是到現在我都還會把教練的話給記住，就是說你自己想不想要這個東西，如果現在放掉的話，以後就沒了，所以就是我覺得影響是非常大的（訪 2012/12/08 周天成）。

所以在鄭永成的帶領之下，選手們更能夠自信地迎向每一次的挑戰。值得注意的是，除了自信以外，對一位運動選手而言，求勝意志同樣是在競賽中獲勝的關鍵要素。然而，鄭永成從長期的帶隊經驗中發現，積極的態度與不服輸的精神恰好是臺灣選手最缺乏的部分。鄭永成說：

其實臺灣的選手跟印尼不一樣。可能比賽氣氛不一樣。臺灣屬於比較少，可是臺灣的小孩子比較聰明，可是就是不一樣的東西，就是一個輸不起。臺灣學員不夠。……他們（指臺灣選手）有些不是真的很投入，如果真的感覺希望這個東西，就會全力以赴（訪 2009/06/03 鄭永成）。

對此，鄭永成明白表示，臺灣選手其實很聰明，可是容易安於現狀，不思突破「有些人感覺啊這樣就滿意了，其實如果你堅持一點……你一定是會贏（錄 2012/10/24 鄭永成）。」選手也感受到教練對他們的期許：

基本上就是教練他有他的一些堅持，就是很堅持你與自己對自己的想

法，就是說你現在到底要不要把這件事情做好，就是你要專心的，不要一半一半這樣子，就是不高不低這樣子也沒什麼用啦，就是要做就要做最好的這樣（訪 2012/12/08 周天成）。

另外，鄭永成相信，在練習或比賽前訂定明確的目標，能夠激發選手的鬥志：

在一個比賽剛開始，就是第一場還沒打之前，可能會說你這次可能要打至少前兩名、前三名，他會給你一個目標，那你就是一點點壓力這樣，讓我們去想辦法要去完成他的任務他所說的目標（訪 2012/10/11 陳宏麟）。

鄭永成再三強調，有明確的目標作為導引，選手將更能夠在辛苦的訓練中找到繼續前進的動力：

其實心態也是跟你的積極的目標有關係，如果你目標真的很想那好的成績，訓練其實，這個東西本來是累，但會繼續。第一個如果沒有興趣，第二個沒有目標，那做選手真的就真的很累（訪 2012/11/13 鄭永成）。

其實他在比賽前他都會一直讓你的目標非常的立定，就是假如說你很希望

說排名賽，你很想要贏，可是你訓練上自己沒有加強的話，他是不可能，所以他會一直問你說想不想要得到冠軍之類的東西，一直讓你一直很想要這個東西（訪 2012/12/08 周天成）。

為了激勵選手奮戰不懈，鄭永成時常利用贏得比賽後能夠獲得的各項福利作為誘因：

可能就是以一些比如說你打的好會有什麼福利啊，或是說打冠軍會有什麼福利這樣，他會以這樣的方式來激勵大家，就是說至少會有個動力然後有個目標讓我們能夠堅持下去然後到最後（訪 2012/10/11 陳宏麟）。

然而，物質性酬賞所帶來的滿足感只是暫時性的，唯有將目標提升到自我實現的層次，才能夠使選手產生不斷地追求卓越的動力。

其實國高中的時候，他（指鄭永成）就說我是有機會站上國際的羽球賽事舞臺，所以我一直以來都非常的努力朝這個目標邁進，所以就是最近有一些國際賽事成績，當然以後還是要好好的聽他的話啦（訪 2012/12/08 周天成）。

曾經身為國際知名選手的鄭永成，相當清楚這個世界有多麼遼闊。因此，鄭永成一方面鼓勵具備潛力的選手以登上國際舞臺為目標，另一方面更希望選手們能調整心態，當選手能真正為自己而戰時，羽球之路才能夠走得更長更遠。

李維仁看到鄭永成的心態認為他：

爲自己而比賽，不是爲後面坐的教練而比賽。我今天成績是爲自己來打，不是爲別人來打。我輸了我自己承擔，我不會找任何理由（訪 2009/06/01 李維仁）。

綜合上述，鄭永成在帶領球員時，不斷地灌輸認真積極的態度和國際觀，依據各別選手的心理、身體特質訂定不同的目標，在不斷循循善誘之下，鼓勵臺灣選手們勇於走向國際賽事舞臺。他同時也認為一位稱職的教練必須多與選手溝通，同時也必須保持適當的距離或神秘感，因為有時與太過親近反而會造成反效果。除此之外，教練應該善用楷模學習，運用同儕或學長的優秀典範作為選手效法的目標，並給予一些國際賽事的憧憬、希望。此種作法往往能夠大幅提升選手訓練或是比賽時的設定動機，心態上也會不斷保持繼續向前的動力。

第柒章 結論與研究歷程反思

第一節 結論

一、鄭永成開創基隆高中羽球運動代表隊

鄭永成於 2001 年開始擔任基隆高中羽球運動代表的教練，在此之前，該校的羽球運動代表隊，屬於起步階段，在發展性和績效性仍無顯著的突破。鄭永成將其本身的選手生涯所習得的專業運動知識內化並善用從過往帶領他的教練上的所運用的經營管理方式加以結合，在三年內逐步將該校該隊提升成為國內高中羽球運動代表隊發展的六大重點學校之一。

鄭永成經營高中球隊的成功因素扣緊下列幾點如：有效整合校內行政組織，以提供選手各類的獎助及補助金，諸如基層優秀選手訓練計畫獎勵金、學雜費，並執行選手課後學科補救教學；其次，家長後援會針對各類比賽補助小額交通津貼，另補貼教練超時工作津貼及寒暑假集中訓練之額外薪資；再者，鄭永成亦從外尋求資源挹注，積極爭取基隆市羽委會提供獎助金，在重大賽事如全中運、國際賽、亞世青選手皆提供為數不少的獎金；再來就是合作球團提供本隊一年十二萬的補貼金，並針對有潛力新秀球員進行簽約保障，讓選手無後顧之憂為運動成績衝刺；最後則是勝利體育公司贊助每位選手一年數十件球衣及球具，再加上支援各類消耗性的運動用品，有助訓練計畫的順利推展。就各實際發展經驗而言，來自四面八方的資源挹注，確實能有效提升訓練績效及無後顧之憂的進行各個階段的培訓。

在扣緊這五項組織的資源，將大量的經費、資源給予球隊時，形成球隊無比巨大的後盾之餘，鄭永成在球隊訓練上，能直接鎖定選手特質（選才、印尼式風格訓練）施予各項訓練計畫（重質再重量、積極的練習態度），並能有效度擬定教學安排與設計，輔導選手能有正面的學習態度、明確的努力目標，以達到最佳訓練狀況。

鄭有成積極有效投入球隊教練身分的領域，並在各項條件具備之下，自然而然球隊的實力便能向上提升，績效逐年亮眼，培訓出諸位知名國內優秀選手，如此，鄭永成獨樹一幟的風格在國內引起多方注意各企業球團、各大專院校運動學院管理者皆釋出、詢問合作的機會。我們可以說鄭永成在選手轉換至教練的生涯，開創出另外一番成功的專業領域，同時為臺灣國內引進更多印尼式球風的訓練，使國內羽球界推進國際階段的發展。

二、鄭永成生涯發展的四個時期

個案研究的生涯轉換歷程，研究者有系統整理為四個時期，第一時期印尼本土選手時期的鄭永成，在國小、國中階段，多在羽球專業俱樂部進行各項基本功的札實動作訓練，並開始進入純熟的技術層次訓練。

第二時期印尼國際選手的鄭永成，在高中、大學階段，在印尼激烈的競爭環境下擔任選手，其培訓過程，往往都是短時間、高強度、高負荷，重質不重量的訓練方式。同時，他相當積極投入各項紮實的訓練計畫，充分展現他的羽球運動表現天分，並在全國兩次的青少年排名選拔賽中，獲得優秀成

績表現；爾後，選入印尼國家隊，開始有了跟國際賽接軌的比賽經驗，並轉換跑道擔任雙打選手，陸續開始在各項國際賽事，拔得頭籌，躍升世界排名第四的頂尖選手。

第三個時期臺灣國際選手，鄭永成獲得歐、亞兩洲國家的青睞，紛紛提出詢問及合作機會，當時印尼正處於排華暴動的社會氛圍，這使他思索必須要到更優質的運動環境來維持他的羽球專業運動表現。鄭永成選擇臺灣的合作金庫球團發展，做為跨國發展的第一步。爾後，鄭永成與臺灣搭檔選手李維仁雙雙披上臺灣國籍的戰袍，在各項羽球國際賽事有所斬獲並竄升至世界羽球雙打排名第八的位置。此時，鄭永成已達到西元 2000 年的奧運羽球參賽資格，唯臺灣內部政治、行政、各部門組織及資源無法做有效度的整合，致使最後鄭永成仍舊未能代表臺灣出賽奧運賽事。

第四個時期臺灣在地教練，鄭永成將當他選手的羽球運動熱忱轉換到教練角色上，落地深耕，當起基隆高中羽球運動代表隊教練，他將自身印尼式球隊訓練風格融入高中球隊的訓練計畫，用自己經營球隊的理念打造一個高中羽球運動代表隊的典範，並開始將具有潛質的選手推上國際賽事，運用自己本身參加國際賽事的經驗傳承給他指導的選手，成功營造出多位臺灣知名選手。

鄭永成的生涯轉換的四個時期形塑出他在羽球專業領域的表現，在選手及教練的生涯發展，皆能有頂尖亮眼的專業發展。以下總結出他特有的印尼

球風：印尼的羽球球風培養出鄭永成個人獨特的選手特質，積極、正向、設定目標，展現動能，他也將此風格帶入高中運動代表隊選手的塑造；他的專項動作扎實、穩定、球技成熟且對球拍、握拍的瞬發力運用與步法快速位移控制，往往出神入化的轉化為身體運轉機制的基本反射，更甚者，將羽球運動技能用輕鬆且具表演性的比賽方式呈現，這些部份在鄭永成來到臺灣之後，更對臺灣的羽球球風及比賽環境有些推動、提升風氣的效果。

三、鄭永成體能、技術、心態的知識螺旋四模式

研究者透過四年田野觀察⁹及深度訪談法¹⁰，將鄭永成自陳敘述的羽球運動歷程，及他各階段的知識轉化，從「概念點」到「動作線」以致於「技術面」、「心態面」，一層一層地將主體對象的意念、感知、學習、知識串連成多面向的知識體，並運用文字符碼，藉由類比、譬喻、想像的意向，書寫出他的知識轉化歷程，具體系統整理，勾勒鄭永成完整的羽球運動知識體系。

田中裕次郎在知識螺旋選的理論中提到知識創造為一種動態的知識轉換，其認為人類的知識是一種內隱和外顯知識的相互牽引，並訂出四種不同的知識轉換模式。

研究者將鄭永成由選手轉換為教練的歷程，運用知識螺旋理論，將四個

⁹ 研究者從 2009 年進入國立基隆高中擔任外聘教練，協助球隊進行基本訓練，從旁側面觀察並紀錄研究個案的各項訓練模式，另外，藉由研究個案的口述、操作或示範的動作，作成錄音錄像整理，研究者摘錄寫成為文字稿，並經過內化整理審思、考證之後定稿，此份文稿即是最忠實的第一手田野採訪紀實。

¹⁰ 本研究採用深度訪談法 (in-depth interview)，在資料蒐集方面，藉由訪談者與受訪者之間的交談、問答並充分進行意見交換與概念建構。深度訪談法運用訪談的過程與內容，系統整理、分析出受訪者的生命歷程、觀念、態度、動機、作法與看法等。

時期點，不同的知識轉換模式，論述出他如何成功在臺灣締造印尼式訓練風格的羽球專業運動知識歷程：

（一）共同化-內隱到內隱

鄭永成從選手時期，一開始只懂得「教練說，選手做」的懵懂階段，然而藉由專業教練的訓練中，身體各肌肉群的基本技術手法與步法上，在反覆動作訓練上，基本功愈加熟練，潛移默化之餘，鄭永成將羽球運動知識慢慢轉換為自己的預設（默會）知識¹¹，並嘗試觀察及學習優秀選手的動作，轉變為自己的熟練的基本技術絕活，再加上不斷的實戰攻防，了解在球場前場、中場、後場擊球時，需具備的攻擊與防守球路手法，並在球場內跑動過程中，主動、被動狀況的專項移動步法，慢慢成為一種自然而然的身體基本機制反應，不加思索，觸類旁通的階段，這創造內隱的過程，如俗話說的「師父引進門，修行在個人」，就像是知識螺旋的第一階段從內隱到內隱的共同化階段。

（二）外化-由內隱到外顯

鄭永成在長時間而習得教練教導內隱知識的體能、技術、心態上各項技能，將自己對選手的內隱知識加以形塑成自己的風格，並找出自己所嘗試的擊球步驟，體會體能、技術、心態的關鍵處，轉化為外顯的知識加以綜合整理成為自己的心訣，呈現自己的手法。研究者從羽球專業領域的角度，四年

¹¹默會知識（tacit knowledge），近年來，在運動哲學領域引起廣泛的研究，概要的來說，默會知識有點像是已知道的、抽象的但說不出所以然，或是懂得但無法具體說明清楚的概念。在運動領域裡這種默會知識，普遍出現在選手轉換為教練的過程中，選手知道如何擊球或運動，但是無法具體教導或傳授概念給學生。用學術的話語來說，默會知識屬於個人的、內在的，與特別情境有關，且難以形式化與溝通的知識。

的田野觀察及質性研究法，進行對鄭永成在體能、技術、心態歷程的深度訪談，並記錄他所擅長的運動、訓練操作模式，系統地整理出鄭永成在擊球動作、網前球變化、防守技術、攻擊技術等體能、技術、心態的實戰知識創新歷程，如同鄭永成個人的「武功秘笈」，這個階段稱為知識外化的模式。

（三）結合-由外顯到外顯

多位印尼教練都曾指導鄭永成訓練時的各個環節，每階段的印尼教練都在羽球領域上，擁有個人獨特的知識專業，如同行走江湖一定要有自己的獨特的秘訣，才能在競爭激烈的國家隊或是俱樂部中擔任教練一職。鄭永成如果單單依靠一位教練的內隱知識秘笈，並無法應付求新求變的羽球運動賽事。鄭永成為了要能在高度競爭的環境下脫穎而出，在初擔任教練的帶隊過程中，將自己選手時期自身領悟與印尼時期各階段教練指導的體能、心態、技術的內隱知識和外顯知識做融合，運用系統化的方法，整合成自己初當教練的新知識過程，便稱為「結合」。這個部分運用不同的外顯知識體系，融合自身的知識轉換後，使得鄭永成得以在初當教練時，能融會貫通形成個人的羽球專業運動教練知識。

鄭永成將自己選手階段與歷屆教練訓練的觀念加以系統化而形成自己的教練知識體系的過程，經由各教練的知識，增加的知識做結合來，重新組合更新穎的教練專業知識螺旋，將既有知識加以分類、組合、來創造更新的知識。也就是說，隨著時間的歷程進展，鄭永成會將自己具體化的外顯知識和

各個時期經歷過的教練知識做系統化結合，形塑特有的印尼式訓練風格，擴大自己在羽球運動專業知識基礎，並輔以建立在體能、技術、心態的三個面向，做吸收、歸納、修正、整合出更具系統化的知識，來促進知識的轉換和使用。

（四）內化-由外顯到內隱

鄭永成將所得之外顯知識加以融會貫通後，系統化地結合，變成自己的內隱知識，這便是「內化」，換句話說，已練就一身的羽球絕學精髓。舉例來說擔任教練的過程中，看到選手錯誤的地方時，可以直接立即說出問題點所在、糾正，並立即給予回饋正確觀念（傳授口訣、心法），亦即能不假思索的立即發現問題所在，直指出選手是在體能、技術或心態的哪個環節出問題，才算是真正將知識內化成功。這樣的不斷的結合知識及體會過程，最後能將某種技能熟練到運用時不假思索，一旦出手，就是將自己的羽球專業內化為自身的絕學精髓展現出來，這樣的知識創造過程就稱之為「內化」。

鄭永成將外顯知識轉化為內隱知識的過程，透過肢體、語言、傳達知識，或將其訓練經驗製作成訓練計畫筆記，有助於豐富教練角色的內隱知識。同時，內化之後的羽球運動專業教練知識，有利於個人知識的傳遞，使鄭永成指導之下的基隆高中羽球隊，後繼各個教練們，也是他的羽球指導學生，遵循鄭永成教練訓練操作模式。這也是 Nonaka 和 Takeuchi 提出的知識螺旋理論中，組織內的知識普及、創新的過程，如果以本文中球隊及選手發展歷程來

看，則稱為印尼式風格中的羽球運動知識普及的螺旋過程。

鄭永成的羽球絕學精髓、經驗，更進一步在組織團隊裡，內化深耕，成為基隆高中羽球運動代表隊的訓練基礎。

鄭永成的羽球運動知識螺旋模式，歸納得出體能、技術、心態知識創新特點。體能部分，主要以比賽致勝作為體能訓練計畫依據，多以短時間、高強度、高負荷為主，重視質，其次才是兼重量的訓練方式為目標，應付現今新賽制休息時間短，節奏速度快、強度高的球場體能負荷。他體能訓練著重「協調性」，肢體能流暢的進行手法、步法的轉移，且快速的跑動，能擊出前後左右不同位置的球路，再加上鄭永成慣有的敏捷性，能夠抓住對手出手的時間點，瞬間啟動自己的步法，將球回擊後與下一拍擊球之間能連動迅速，以爭取到最好的主動出手時間，此為鄭永成當教練上訓練體能上最大特色。

技術方面，鄭永成在羽球專業俱樂部訓練環境下，接受專業的羽球教練指導，並在初學者學習階段嚴格要求基本手法與步法的練習。首先，手法技術上為隱密性高、變速變線快、細膩度高的三點特色。手法技術上不僅細膩度高，且不易讓對手第一時間預測到球路方向，並球路上速度變化大，左右路線變化快，常讓對手處於受迫下擊球，製造得分的機會。其次，步法技術上為輕盈省力、移動靈活轉換流暢、啟動瞬間快的三點特色。能在面對對手出手時，能精準的抓住對手的擊球時間，做瞬間步法啟動，並能夠將墊步、側併步、交叉步…等基本步法轉換得宜，使整體步法的移動更為流暢度，感

覺不疾不徐移動下，卻能夠輕鬆應付快速移動的球，尤其以單打選手更為明顯。在扎實且穩定的基本動作之下，不斷學習與模仿俱樂部裡球技成熟的優秀選手姿勢，使得對球拍的運用與步法控制，已經能在熟練合理的情況下，將羽球運動用較輕鬆且表演性的方式呈現，轉換而成一種純熟技術教練領導的風範。

心態方面，鄭永成在賽前訓練時會特別重視選手的自我目標設定，並且在訓練過程，鼓勵選手，不斷與選手對話及積極輔導選手的正面態度，運用青少年的語言，與年輕選手溝通，有效地刺激並讓選手對自己能負責、能思索，為何訓練、為何比賽的情境輔導。由於鄭永成平時就要求選手對自我負責，在訓練過程中強化選手的心理素質，所以在面對比賽時，能充分展現自信心且能以平常心的心態面對比賽，認真的處理每一次的手法。在訓練有素的狀況下，在鄭永成所帶領的選手不僅不會揹負太大壓力的心理包袱，反而更能發揮更高水準的運動表現。觀察鄭永成擔任選手的比賽就像是看一場表演秀，因為他每每擊出讓觀眾嘆為觀止的球技。所以這個部分，他也融入在帶選手的輔導部分，緩和選手緊繃心態。此外，平時訓練氣氛較樂觀，心理素質較正面，能以樂觀積極的心態進行比賽，所以在比賽的最後關頭，穩定發揮，掌握關鍵得分。

具體而言，研究者在長期觀察鄭永成的羽球運動生涯中，有效的統整出鄭永成從選手到教練的知識轉換歷程，並運用知識螺旋理論所建構的概念，

將鄭永成的羽球生涯歷程及羽球運動知識轉化為實質的文字符碼，也就是說，研究者藉由理論有系統的整理出鄭永成的印尼球風及專業運動的符碼，具體書寫成一套有系統的知識體系。

四、小結

研究者爬梳鄭永成開創的羽球運動代隊典範、生涯發展轉換歷程以及體能、技術、心態的知識螺旋模式等三大區塊，可以得出重要的研究面向：

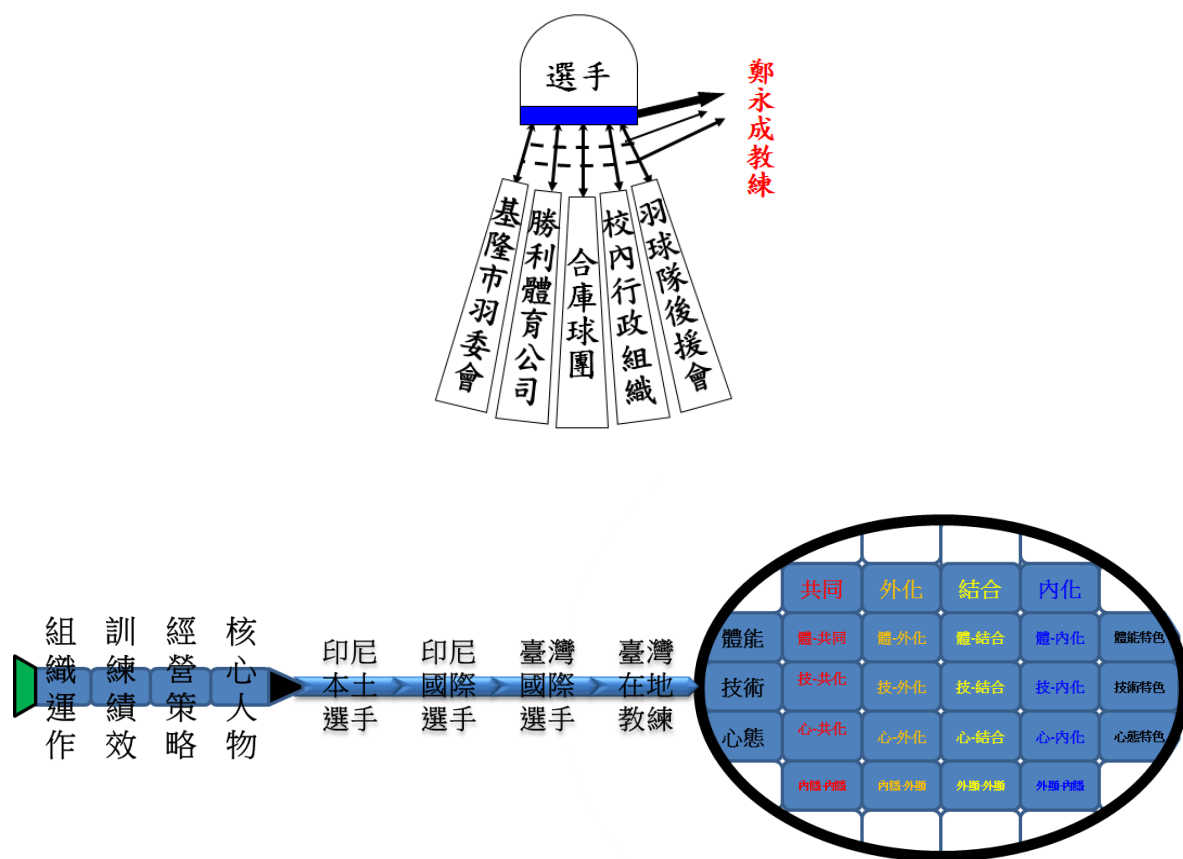


圖 24 結論概念模式圖

鄭永成從選手轉換生涯，擔任高中運動代表隊教練的執教過程中，他針對羽球運動上體能、技術、心態的三個面向，帶入自己的印尼式風格訓練，並經營高中羽球運動代表隊頗有績效，成功串連起運動代表隊校內校外每個組織的中間要角，打造典範球隊，讓球隊裡的選手，陸續登上國際賽事舞台，鄭永成同時也將國際賽事實戰經驗及印尼式應戰技術傳承給臺灣年輕選手，扎扎实實地融入在訓練計畫中。另外，鄭永成本身的訓練風格特質，實乃將印尼訓練風格融會臺灣當地訓練文化後，將兩種不同訓練節奏、文化成功結合，不僅帶出基隆高中羽球隊的好成績，更培育出諸多優秀國際選手，此為可印證的最佳例子，是以鄭永成能成功打造多位臺灣優秀選手在國際賽事發光發熱的重要因素。

第二節 研究歷程反思

研究者與個案有十三年的相識，研究、觀察及撰寫論文的過程則長達四年。期間，研究者擔任基隆高中羽球運動代表隊教練，一方面和鄭永成教練共同指導學生訓練，另一方面進行田野觀察並訪談鄭永成教練的帶隊經歷。另外，研究者於高中階段也曾經更是鄭永成教練親自指導的選手，因此，研究者在本研究中扮演多重身分、角色。研究者在撰寫論文時，不斷自我反思、理論衝撞及涵泳在整理個案的知識螺旋歷程中。幸而，李建興教授的悉心指導與鼓勵並點出研究方法論的重要性，才能讓本研究回歸到研究者參與觀察的角色立場，撰寫出本研究的目的性及渴求解決的種種課題。

研究者和個案一樣經歷羽球運動選手和教練的轉換生涯經歷，不免有著相似的背景經驗，因而在寫作的過程中，研究者常思索如何以客觀的身份去，去論述鄭永成的種種知識轉換歷程。然而，研究中有許多習以為常、習而不察到理所當然的共同經驗，難免有不可避免的主觀經驗狀況覆蓋。所以，研究者時常和指導教授針對研究者的角色，進行客觀性的反思及檢閱，並同時反覆閱讀訪談逐字稿，最後希望研究能有保持客觀的立場，這個部份變成是研究者在寫作中的最大的挑戰。

研究者在深度訪談的過程中，可感覺到多數受訪者針對敏感議題上，有實不免有所保留或是不便回答的困難之處，在如何拿捏研究倫理上的分寸，同樣令研究者感到困難重重。撰寫或是在訪談內容過程中，如不斷的窮追猛

打所得到的訪談內容，是否會對利害關係人造成傷害，或是讓參與的訪談者對本研究的顧忌反而影響未來研究上的資料取得。因此在與指導老師的討論下，涉及敏感議題的訪談內容，還是決定遵守當初對訪談者的承諾，以保護受訪者的利益為優先考量。因此，在本研究中如遇受訪者不願深入探討的敏感議題皆模糊帶過或避而不談，力求研究倫理與研究周延性之間取得平衡。

研究者在研究時間有其侷限性之下，在鑽研主題及反思的過程發現，在鄭永成的戰術知識螺旋這個面向的探討，心有餘而力不足，希望未來的研究之路，能繼續深造此研究個案戰術上的特殊性。

論文寫作過程中，不僅探討、觸及到個案的知識螺旋特色，也發現到自己在擔任運動教練這角色上有著更大的進步空間，四年的田野觀察與執教的經歷，讓研究者與運動代表球員不斷共同成長，中間過程的揣摩、修正、和習得的絕學精髓也表現在訓練後的競賽成績。然而運動代表隊的訓練工作需要花很長的時間，同時扮演研究生和球隊教練兩個角色上有得有失，備感壓力，常常讓自己感到時間上的衝突點，不免有也有逃避的念頭，但想起論文與自己最愛的羽球專業可以相結合，總會在低潮的情況下，燃起對論文寫作的興趣與熱忱，一股腦兒地投入到整個論文的研究。在各章節的寫作過程，研究者也有不少意外收獲，一步一步釐清羽球專業運動知識的螺旋、創新過程，這個過程雖然如同金牌選手養成之路，艱辛緩慢，但也慢慢體悟到知識螺旋就在身邊，確實在一個羽球教練身上不斷發生、結合與內化，這也讓

我對研究個案更加有信心去詮釋。原來鄭永成的球風，已經慢慢在他周圍的選手、教練群和球隊身上發酵，且瀰漫涵蓋，只要用心去尋找，其實可以發現鄭永成的運動知識螺旋在基隆高中羽球隊隨處可見，這都要感謝羽球與知識的追尋。

參考文獻

一、中文部份

- 尤克強（2001）。*知識管理與創新*。臺北市：天下遠見。
- 王家宏（1996）。*怎樣打羽毛球*。蘇州市：蘇州大學。
- 巫春貴（2007）。*基隆高中創校八十週年紀念特刊*。基隆：國立基隆高級中學出版。
- 吳炯宏（2006）。*學校運動團隊後援團體組織運作之研究-臺灣大學與淡江中學OB為例*。未出版碩士論文，國立臺北教育大學，台北市。
- 吳永仁（2008）。籃球江湖的武林絕學。*學校體育*，18，32-38。
- 吳芝儀、廖梅花（譯）（2001）。A.Strauss & J.Corbin 著。*質性研究入門：紮根理論研究方法*。嘉義：濤石文化事業有限公司。
- 吳珍梅（1996）。中年期生計改經的相關議題與諮商處理模式。*輔導季刊*，32（3），34-42。
- 林立山（2008）。Play_Hard_,Play_Smart_,Play_Together。*學校體育*，18，39-44。
- 林佩璇（2000）。個案研究及其在教育研究上的應用。載於中正大學主編，*質的教育研究方法*，頁 239-262。
- 林詩敏（2006）。*中年女性職場轉換之經驗與學習研究—以兒童補教業為例*（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林慶宏（2008）。創新與創造—一段桌球運動技術的知識建構歷程。*學校體育*，18，15-22。
- 卓俊伶（2003）。學生運動員生涯規劃及其教育的批判性思考。2003 年運動員生涯規劃輔導人員研習會（頁 28-29）。嘉義縣，中正大學。

- 季力康 (2000)。應重視對大學學生運動員之輔導工作。大專體育，47，3-4。
- 季力康 (2003)。以運動生涯的觀點談運動員心理訓練。本文發表於 2003 年運動員生涯規劃輔導人員研習會，中正大學，嘉義縣。
- 胡瑋珊 (譯) (1999)。知識管理。臺北市：中國生產力中心。(T.H. Davenport & L. Prusak, 1998)
- 徐宗國 (譯) (1997)。質性研究概論。臺北市：巨流。(Strauss, A., & Corbin, J., 1990)
- 張玉文 (譯) (2000)。知識創造的企業。臺北市：天下遠見。(野中郁次郎，1991)
- 張火燦 (1996)。策略性人力資源管理。臺北市：揚智。
- 張德聰 (1999)。運用焦點解決法於成人生涯轉換諮商效果之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 許凌岑 (2006)。優秀運動員運動復出歷程之研究——一種情境兩樣情。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 野中郁次郎、竹內宏高 (1997)。創新求勝-智價企業論。臺北市：遠流。
- 涂國誠 (2007)。羽球運動。臺北市：品度股份有限公司。
- 黃瑞琴 (1999)。質的教育研究方法。臺北市：心理。
- 楊子江、王美音 (譯) (1997)。創新求勝。臺北市：遠流。(Ikujiro Nonaka, & Hirotaka Takeuchi, 1997)
- 葉志強 (2006)。全國中等學校優秀羽球教練領導模式探究 (未出版碩士論文)。中國文化大學，臺北市。
- 葉麗琴 (2001)。不同運動水準與運動員認同之體育相關科系應屆畢業生就業前生涯決策焦慮與因應方式之差異研究 (未出版碩士論文)。國立體育學院，臺北市。

- 葉麗琴、陶淑瑗（2004）。從運動員認同談學生運動員生涯轉換的輔導。崇右學報，10，199-215。
- 趙椿根（2009）。合作金庫男子甲組羽球隊成員之生涯規劃個案比較研究初探。成大體育，41（2），32-47。
- 廖主民（2003）。運動員生涯與重要他人角色的一些期望與建議。本文發表於2003年運動員生涯規劃輔導人員研習會，中正大學，嘉義縣。
- 廖焜福（2003）。羽球運動（未出版碩士論文）。國立體育學院，臺北市。
- 劉常勇（1999）。對於知識管理的基本認識，碩士論文。國立中山大學，高雄市。
- 萬文隆（2004）。〈深度訪談在質性研究中的應用〉。《生活科技教育月刊》第37卷第4期，頁17-23。
- 陳人維、吳俊男、丁東宜、薛登益、王松瑞（2008）。企業參與運動贊助之效益探討。國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊，889-898。
- 陳妙瑋（2008）。挫折中學習-體育專業的省思與創新教學。學校體育，18，51-56。
- 陳全壽、陳相榮、蘇文和、大平充宣（1993）。速度肌力耐力的生理特性及訓練法。
- 陳秋梅、邱憲祥（2005）。羽球運動的起源及發展。大專體育，76，138-144。
- 陳瑞辰（2008）。知識創新之游泳教學。學校體育，18，23-31。
- 陳向明（2002）。社會科學質的研究。臺北市：五南。
- 潘慧玲（2004）。民族誌研究。載於潘慧玲（主編），教育研究的取徑—概念與應用（頁170-172）。台北市：高等教育。
- 鄭志富（1997）。運動教練領導行為研究取向。中華體育，11（1），22-27。

鄭筱澐 (2008)。說不出的「祕技」老鳥教練對菜鳥教練的羽球教學經驗傳授。《學校體育》，18，57-60。

蘇玫伊 (2008)。瑜珈重拾的知識－以舞動瑜珈提斯運動教學為例。《學校體育》，18，45-50。

二、英文部份

Blinde, E. M., & Stratta, T. M.(1992). The 'sport career death' of college athletes : Involuntary and unanticipated sport exits. *Journal of Sport Behavior*, 15, 3-20.

Baillie, P. H. F.(1992).Career transition in elite and professional athletes : A study of individuals in their preparation for and adjustment to retirement from competitive sports. Unpublished doctoral dissertation, Virginia Commonwealth University, Richmond.

Baillie, P. H. & Danish, S. J.(1992). Understanding the career transition of athletes. *The Sport Psychologist*,6,77-98.

Bromley, D. B.(1977).Personality description in ordinary language. New York : Wily.

Davenport, T. H., & Prusak, L.(1998). *Working knowledge : How organization manage what they know*, US : Harvard Business School Press.

Hobson,P. & Welbourne,L.(1991).Adult development and transformative learning. *International Journal of Lifelong Education*, 17(2), 72-86.

Kenny, M. E., & Rice, G. R.(1995). Attachment to parents and adjustment in late adolescent college students : current status, applications, and future considerations. *The Counseling Psychologist*, 23, 433-456

McPherson, B. D.(1981). *Socialization into and Through Sport Involvement*, In G. H. Sage(Ed.). Champaign, IL : Stipes.

Mihovilovic, M.(1986). The status of former sportsmen. *International Review of Sport Sociology*, 3, 73-93.

- Nonaka, I. and H. Takeuchi (1997). *The Knowledge Creating Company : How Japanese Companies Create the Dynamics of Innovation*. New York : Oxford University Press.
- Orlick, T. (1990). *In pursuit of excellence*. Champaign, IL : Leisure Press.
- Pearson, R. E., & Petitpas, A. (1990). Transitions of athletes : Developmental- and preventive perspectives. *Journal of Counseling and Development*, 69, 7-10.
- Rallis, S. F. & Rossman, C. B. (1998). *Learning in the field : An Introduction to Qualitative Research*. Thousand Oaks, CA : SAGE.
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. California : SAGE.
- Snyder, E. E. & Baber, L. L. (1979). A profile of former collegiate athletes and non-athletes : Leisure activities, attitudes toward work, 105 and aspects of satisfaction with life. *Journal of Sport Behavior*, 2, 211-219.
- Schlossberg, N. K. (1984). Counseling adults in transition. : Linking practice with theory. New York : Springer Publishing Company.
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9, 2-18.
- Svoboda, B., & Vanek, M. (1982). Retirement from high level competition. In T. Orlick, J. Partington, & J. Salmela (Eds.), *Mental training : for coaches and athletes* (pp. 166-175). Ottawa : Coaching Association of Canada and Sport in Perspective Inc.
- Ungerleider, S. (1997). Olympic athletes' transition from sport to workplace. *Perceptual and Motor Skills*, 84, 1287-1295.
- Webb, W. M., Nasco, S. A., Riley, S. & Headrick, B. (1998). Athlete identity and reactions to retirement from sports. *Journal of Sport Behavior*, 21(3), 338-362.
- Yin, R. K. (1989). *Case study research : Design and methods*. New York : Macmillan.

附錄一 訪談同意書

研究主題：來臺跨國運動人才發展策略之研究-以鄭永成為例

研究者：李承晏 國立臺灣師範大學體育學系碩士班研究生

研究目的：瞭解研究個案擔任「選手」和轉任「教練」的生涯轉換歷程。

○○○女士/先生：

您好！感謝您百忙之中參與本研究計畫，研究過程中，本人在指導老師李建興博士的督導下，邀請您進行訪談。訪談過程中的錄音與談話內容，僅供本研究計畫使用，並將內容轉錄為逐字稿，最後會在您同意下及確保逐字稿內容無誤後，予以公開發表。相信此研究有了您的參予，能讓我們對研究主題，有更深的瞭解。在此誠摯的邀請您，並謝謝您的參與！

參與者簽名：_____ 日期：_____

研究者簽名：_____ 日期：_____

聯絡電話：0919-709-956

E-mail：chenyen923@yahoo.com.tw

附錄二 基隆高中訪談大綱

訪談對象	基隆高中-訪談大綱
鄭永成	1. 請問您在基隆高中擔任體育老師或教練幾年？
楊燕萍	2. 請問您參與基隆高中羽球隊是哪一年開始的？ 3. 請問您當時在球隊所職掌的是哪一個部分？ 4. 請問您認為基隆高中球隊的訓練風格和特色是什麼？ 5. 請問您認為帶球隊時，訓練策略（練習、比賽）是什麼？ 6. 請問您自認為教練在基隆高中當教練的優點與缺點是什麼？
廖國茂	1. 請問貴單位針對與高中端開始進行贊助及合作是在哪一年？
吳毓輝	2. 請問貴單位選擇高中進行贊助合作的具體條件為何？
蔡慶隆	3. 請問貴單位選擇基隆高中羽球隊合作，其具體的原因是？
程俊達	4. 請問貴單位與基隆高中羽球隊開始進行贊助合作的時間是？ 5. 請問貴單位最主要是提供基隆高中羽球隊哪些實質效益？ 6. 請問基隆高中羽球隊能帶給貴單位的助益為何？
唐吉祥	1. 請問行政單位在基隆高中羽球隊扮演的角色為何？
吳超群	2. 請問行政單位提供基隆高中羽球隊哪些資源協助術科方面？
黃相文	3. 請問行政單位提供基隆高中羽球隊哪些資源協助學科方面？
沈新慰	4. 請問基隆高中羽球隊能給行政單位在招生、升學表現為何？

附錄三 生涯轉換訪談大綱

訪談對象	生涯轉換-訪談大綱
鄭永成	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請問你是什麼時候開始學打羽球，為什麼？ 2. 請說明你國小、國中、高中、大學的運動表現？ 3. 國小、國中、高中、大學的教練是誰？對你產生哪些影響？ 4. 為什麼會選擇到臺灣打球呢？自己的想法是什麼？ 5. 有沒有哪些國家也希望代表他們打球呢？ 6. 到臺灣發展，當時你的家人、隊友、教練支持情形？ 7. 當時是誰與你連絡來臺灣打球，他們有給你哪些資源和福利呢？ 8. 你認為臺灣選手與印尼選手有哪些不一樣？ 9. 你認為臺灣教練與印尼教練有哪些不一樣？ 10. 你在臺灣當選手時，覺得環境如何？與印尼環境比較呢？ 11. 你在臺灣當教練時，覺得環境如何？與印尼環境比較呢？ 12. 你認為臺灣的羽球，要如何才能追上其他強國呢？
楊燕萍	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請問你什麼時候認識鄭永成？
李維仁	<ol style="list-style-type: none"> 2. 你覺得鄭永成是怎麼樣的一個人？ 3. 你們在什麼情況下成為彼此的雙打搭檔？ 4. 那你們成為搭檔後，在國際比賽中，有哪些優異的成績？ 5. 你對鄭永成在投入羽球過程的了解，主要有哪些部分？ 6. 你認為鄭永成是怎樣的選手？ 7. 你認為鄭永成與臺灣選手有哪些比較不一樣的地方？ 8. 你認為鄭永成是怎樣的教練？ 9. 你認為鄭永成與臺灣教練有哪些不一樣的地方？ 10. 你覺得鄭永成從印尼到臺灣的過程產生哪些影響？ 11. 你覺得鄭永成從印尼到臺灣的過程有需要調適的？ 12. 鄭永成為何退休？這過程中有哪些轉變？鄭永成產生哪些影響？ 13. 整體來看，鄭永成認為印尼與臺灣羽球環境的差別有哪些？

附錄四 運動知識螺旋訪談大綱

訪談對象	運動知識螺旋-訪談大綱
鄭永成	<ol style="list-style-type: none"> 1. 您在印尼本土選手時期的體能、技術、心態訓練上做哪些訓練？ 2. 您在印尼國際選手時期的體能、技術、心態訓練上做哪些訓練？ 3. 您在臺灣國際選手時期的體能、技術、心態訓練上做哪些訓練？ 4. 您在臺灣在地選手時期的體能、技術、心態訓練上做哪些訓練？ 5. 您認為自己當臺灣教練的領導風格為何？ 6. 您認為自己當臺灣教練的訓練負荷為何？ 7. 您認為自己當臺灣教練的訓練風格為何？ 8. 您認為自己當臺灣教練上，扮演什麼角色？ 9. 您認為自己當臺灣當教練最需要重視訓練的哪一部份？
蔡銘哲	1. 請問您什麼時候跟鄭永成教練認識的？
楊家豪	2. 當時對鄭永成教練的印象如何？
程文欣	3. 您認為鄭永成教練是一個怎樣的選手？
陳宏麟	4. 鄭永成教練跟台灣選手有哪些不一樣的地方？
林祐瑯	5. 您認為鄭永成教練是一個怎樣的教練？
周天成	6. 鄭永成教練跟台灣教練有哪些不一樣的地方？
	7. 您認為鄭永成教練的領導風格為何？
	8. 您認為鄭永成教練的訓練負荷為何？
	9. 您認為鄭永成教練的訓練風格為何？
	10. 您認為鄭永成教練在臺灣教練上，扮演什麼角色？
	11. 您認為鄭永成教練在當教練時，體能訓練上重視什麼？
	12. 您認為鄭永成教練在當教練時，技術訓練上重視什麼？
	13. 您認為鄭永成教練在當教練時，心態訓練上重視什麼？
	14. 您認為鄭永成教練訓練風格對台灣羽球發展上有哪些影響力？
	15. 您認為鄭永成教練給您的啟發性？

附錄五 訪談時間總表

項次	日期	訪談時間	訪談對象	訪談次數	備註
1	2009/06/01	41 分鐘	李維仁	1 次	
2	2010/04/22	6 分鐘	唐吉祥	1 次	
3	2010/04/22	10 分鐘	黃相文	1 次	
4	2010/05/21	8 分鐘	吳超群	1 次	
5	2010/09/28	15 分鐘	沈新慰	1 次	
6	2010/11/10	8 分鐘	廖國茂	1 次	
7	2010/11/11	12 分鐘	吳毓輝	1 次	
8	2010/11/12	11 分鐘	蔡慶隆	1 次	
9	2010/11/21	10 分鐘	程俊達	1 次	
10	2012/04/14	19 分鐘	蔡銘哲	1 次	
11	2012/04/15	6 分鐘	程文欣	1 次	
12	2012/04/23	14 分鐘	楊家豪	1 次	
13	2010/04/28	10 分鐘	楊燕萍	2 次	
	2009/05/28	25 分鐘			
14	2012/10/11	33 分鐘	陳宏麟	1 次	
15	2012/10/11	49 分鐘	林祐瑯	1 次	
16	2012/12/08	38 分鐘	周天成	1 次	
17	2009/06/03	48 分鐘	鄭永成	4 次	
	2009/06/05	86 分鐘			
	2011/11/25	23 分鐘			
	2012/11/13	52 分鐘			
總計	2009~2012	523 分鐘	17 人	21 次	

附錄六 訪談稿（示例）

編號：009

訪談對象：陳宏麟訪談

訪談時間：2012/10/11

訪談地點：土地銀行新店訓練所-羽球場

訪談內容：

李承晏：鄭永成在當教練的時候你覺得他在體能訓練上常做哪些的練習？

陳宏麟：主要就是專項訓練跟步法吧，還有短程的衝刺，都是以爆發力為主，然後再結合可能一個禮拜或兩個禮拜一次的長跑，這是心肺耐力的訓練。

李承晏：恩，體能訓練的常做這些，那他在做體能訓練的時候有沒有會重視什麼環節在體能訓練上？

陳宏麟：因為以步法或是專項來講可能就是以快敏捷，就是比較以速度快為主啊，那就是在可能在爆發力訓練上會比較強調。

李承晏：他怎麼會要求速度快？

陳宏麟：可能在印尼的打球特色的風格來講就是以變速爆發力然後一些在就是以速度快為主，那在球場快速中做變化啦，所以說這個就是他們基本的要求，所以他們把印尼的特色就把它帶進來。

李承晏：那他的專項上通常做哪些的就是重點在哪裡，他的專項體能？

陳宏麟：可能就是主要是橫移跟急停、起跳為比較重要。

李承晏：那你覺得他們在體能訓練上的量算多還是算少？

陳宏麟：他屬於時間可能不會說很長，但是時間就是特別密集，那一個接著一個，不會說讓你中間有比較多的休息時間，那訓練時就是要求速度，那假如太慢他也是有比較嚴厲的要求。

李承晏：那就如果整體來看，他的體能訓練上的特色，就像你剛才講的，那大概他的特色會是在哪裡，他在訓練體能？

陳宏麟：體能本能就是以爆發力吧，他比較不強調以力量，就是力量好像是以速度然後爆發力為主

李承晏：速度、爆發力、敏捷就是符合比賽的情況嘛

陳宏麟：恩

李承晏：好，那鄭永成在當教練的時候他在技術上的訓練，就像手法的練習，他常做哪些的練習？

陳宏麟：比較著重在網前跟防守這兩塊。

李承晏：那網前的時候他那時候在教導你們說有沒有哪些就是他的特色？

陳宏麟：網前就是主要就是以他講大部分都是擊球就是以控制對方為主，那以自己的速度然後出拍的節奏然後去控制對手，因為印尼的特色就是變化比較多，所以他會在要求在訓練的時候會結合一些平常比較我們不習慣或是我們不會去做的球路然後去要求，可能就是快再結合一個對角路線或是結合一個慢的。

李承晏：這個手法上運用他會強調是哪一個環節，整個手法上？

陳宏麟：主要可能就是運用手腕跟手指比較多，那用手腕跟手指來去做變化，不會想用大臂或是其他比較就是他主要的就是強調在手腕跟手指。

李承晏：他就是比較重視手腕跟手指的運用？

陳宏麟：對，就是發力那方面。

李承晏：那他在防守的技術上，他的特點練習的特點是？

陳宏麟：防守可能就以分球為主要吧，因為他分球算是比重占蠻重的。

李承晏：防守的分球，那還有哪些球路的練習？

陳宏麟：平抽擋就是以平球然後擋及分邊這三個就是它們的算是比重比較高

李承晏：那他技術上說通常會怎麼練習的方式？是跟你們一對一，還是說用多球，還是說先指導你們怎麼做然後再講完然後再教你們操作？

陳宏麟：像以防守來說可能就會有二攻一、三攻一這樣，那他會強制你就是會硬要求你說一定要打直線或打對角或是直線來一定要對角過去，就你不管在任何的情況下你就要能夠做出就是不管對方怎麼打哪裡或者怎樣，你都必須要符合你那個時候要打的球路，就比如說他不管在哪個角度殺過來，你要對角就是一定要對角，不管你用什麼方法，就是一定要把它打到應該到達的位置。

李承晏：對球的位置要求很到位對不對？

陳宏麟：對，就是以分邊為主，就是這樣比賽的時候比較多空檔，那我們都是以空檔為主，那當然是在練習的時候很是二對一或者是三對一的時候當然是沒有空檔，可是就是在訓練方面的時候就是需要你能夠直線對角都能夠打出來。

李承晏：恩，其實剛剛提到技術有前場還有防守是大概屬於中場，那後場的技術上有哪些就是特點？

陳宏麟：後場來說可能他不強調一定要大力進攻，但是比較強調的是後場的一些變化銜接，他不會說強調一定要大力進攻，跟韓國中國可能特色不太一樣。

李承晏：等於說後場很強調就是手法的變化，攻擊的變化？

陳宏麟：恩，然後還有突擊，就抓變化的那一拍

李承晏：那鄭永成在技術訓練上還有一個部分就是步法，剛剛在體能訓練上有提到專項步法，那在步法的訓練上還有做哪些的練習？

陳宏麟：步法可能就如果是一般的話可能會以沙衣穿沙衣然後負重的方式然後來做步法的訓練，當然就是彈跳啊什麼都會有要求。

李承晏：那步法的話除了做沙衣還有像專項還有哪些是他會練習到的？

陳宏麟：以雙打來說可能就是以左右側跳中場這方面會比較比重會比較重，那當然網前也是以他一個比重比較重的部分。

李承晏：那你覺得鄭永成像他在步法的練習上他的特色，有提到沙衣那專項步法，那還有哪些你覺得是他的步法的要求？

陳宏麟：主要還是快吧，然後他會有一個比較短的時間可能是五秒、十秒，他在這時間你可能必須要達到一個他的要求或是他的速度可能來回幾趟都要有這個要求，他主要是快，以快為主，他在訓練步法方面。

李承晏：那他在教你們跑步法的時候有沒有教你們說特別要怎麼去步法要怎麼做移動？

陳宏麟：基本上他不會特別要求說一定要你要怎麼做，可是就是你必須要以自己最好的方式最快的方式能夠到達要的定點跟要的速度。

李承晏：鄭永成在當教練的時候其實他的心裡他在訓練上或是平常的訓練或是比賽時候他是心裡上常常會跟你們提到哪些重點？

陳宏麟：在訓練上可能他就以鼓勵代替責罵吧，那因為雖然說每個人基礎可能剛開始訓練不會說那麼好的成果，可是他不曾說以責罵的方式去責備你，那都是以鼓勵的方式，就是打的還不錯，就是他不曾說一直責罵你這樣。

李承晏：那你說他心態上通常就是哪些在比賽的時候他又會要求哪些訓練，有是心態上要求哪些？

陳宏麟：那主要還是以自己要有信心吧，不會說在打之前就認為自己不好，那自己就會先退縮，導致就是會有怯場或是發揮不正常的狀況。

李承晏：那你平常說他練習的時候他會鼓勵多一點，那他是練習的時候其實有時候很累的情況下，他會怎麼跟你們做一些就是激勵的話？

陳宏麟：可能就是以一些比如說你打的好會有什麼福利啊或是說打冠軍會有什麼福利這樣，他會以這樣的方式來激勵大家，就是說至少會有個動力然後有個目標讓我們能夠堅持下去然後到最後。

李承晏：那像他常常來跟你們做一些心理建設或是輔導的時候他常常會說哪些的話，就是你比較印象深刻的？

陳宏麟：我可能就是對手沒有什麼啊，可能就是這樣而已，那你不要去怕他，就是注意還是以建立我們自己的信心啊

李承晏：那你覺得鄭永成他在像在高中的時候，他在練習的時候他常常跟你們說，你們其實我們高中的臺灣選手還不錯，那未來其實有發展的可能性，那時候你當時聽到這些話的時候你的心裡感受是什麼，就是他覺得臺灣選手不錯

陳宏麟：恩，畢竟以前在臺灣的羽球發展沒有那麼好，那他跟我們講我們只是不完全的認同，但也會去相信說也有可能會有這一天，因為畢竟那時候的環境跟現在是不太一樣，那所以說那時候他講可能不能完全接受，但會試著看有沒有機會有這個可能性。

李承晏：那心態上你剛才提到目標，他通常會在賽前時候會給你們一些目標的設定或是說對你們的期望

陳宏麟：在一個比賽剛開始，就是第一場還沒打之前可能會說你這次可能要打至少前兩名、前三名，他會給你一個目標，那你就是一點點壓力這樣，讓我們去想辦法要去完成他的任務他所說的目標。

李承晏：那他每次大概比賽前他會很多選手他會集合，就是可能在飯店那天晚上，那你印象中他大概都會提到那些就是賽前他會跟你大概提醒的哪些部分？

陳宏麟：可能剛開始可能會先說你可能遇到的對手可能是誰或是說他有哪些優缺點，那會讓我們先去想一下說之前可能有打過的，那他的優缺點是什麼，那如果之前是輸，那可能就會說之前是輸在哪裡，這樣讓我們有一個心理準備，那就算沒打過，那他也會可能分析一些他的優缺點讓我們去自己去思考，那在應付明後天的比賽或是往後的比賽都有比較充分的準備。

李承晏：那像就是可能他會常常會提到那比賽其實最後的五六分其實到 16 比 16，如果以落地得分制來講，你覺得他在最後的關鍵分的時候他通常會給你們一些什麼心理建設或是說給你們一些什麼想法，給你們什麼概念？

陳宏麟：他關鍵時候可能就有一些比較不一樣的戰術可能就是搶攻或是跟可能前面打的戰術是這樣，那可能到最後幾分要關鍵的時候可能戰術又有點不太一樣，他會在後面會提醒我們，那就算失誤打不好他也会在後面做鼓勵的方式，以鼓勵的方式，不會就是責罵這樣。

李承晏：那通常你們在比賽時候緊張的時候他會怎麼樣在場上會跟你們……就是實際比賽的時候他會在後面跟你一些講就是講哪方面的？

陳宏麟：主要還是喊話為主吧，可能就不要急慢慢來，那大概都是這一類的話，那有時候因為在球場上打，教練不見得能夠控制到場上的選手，那選手有些可能會聽到教練的一些指示可能心裡會緩和，那他主要就是在做這方面，就是不要急啊慢一點或是說一些換球啊戰術，讓心裡比較緩和下來。

李承晏：那剛才有提到就是像說最後幾個關鍵分，那除了戰術上會改變速度很快之外，你覺得他在關鍵分的時候心態部分他會給你做一些什麼，心態上會怎麼樣給你什麼層面的一些精神喊話之類的？

陳宏麟：可能就會比較要我們亢奮一點吧，就是比較興奮一點，那注意力更集中，然後當然還是以鼓勵為主

李承晏：以鼓勵心態

陳宏麟：恩

李承晏：那請問一下那鄭永成教練其實他是從印尼當選手，那來臺灣應該是說從濟中高中開始，那你覺得就你的印象中他跟臺灣的教練有哪些比較不一樣的地方？

陳宏麟：可能是在訓練方面或是領導方面他可能會以跟選手比較當朋友的方式，然後是比較接近的方式，不會說當一個就是作為一個長輩的那種感覺，那他會以比較能夠接近我們的方式去帶領我們教導我們，那這跟臺灣其實會有很大的落差。

李承晏：那在訓練的時候，他給訓練的氣氛上你覺得比較屬於哪一種，平常在訓練時的氣氛？

陳宏麟：氣氛可能就是比較屬於算快樂吧，他就是會比較開放的那一種，那訓練也不會特別去要求什麼，當然是在訓練上他可能會有一些他要求的點，那他這些只要做到，那其他他比較不會要求的那麼多。

李承晏：那像他比較放鬆一點可能比較隨性一點的訓練方式，你覺得對你來講在訓練上是比較有幫助還是說像可能臺灣如果比較偏向嚴謹一點，你覺得哪一種訓練方式對你來講？影響比較蠻大的？

陳宏麟：其實可能因為他的方式跟以往的教練不太一樣，所以在剛開始可能會覺得不太適應，可是因為久的時候就會知道他的用意，那知道他的想法，所以在訓練上面並不會因為他比較放鬆就會說自己去偷懶或是怎樣，反而會更積極的去面對每一個訓練。

李承晏：等於說他給你一個比較輕鬆的環境，然後讓你自己有想法

陳宏麟：對。

李承晏：然後在練習上就是會非常的投入？

陳宏麟：對，就比較有自己的特點。

李承晏：那剛才有提到就是訓練方法的，你覺得他的時間是算是長的還是適當還是說他的訓練時間是屬於哪一種？

陳宏麟：他訓練時間其實是有長有短，那在可能離比賽比較遠的時候可能時間就會拉的比較長，那當然量不一定會那麼大，但是他主要的方式還是時間不會拖的很長，但是他的訓練是很密集，然後讓你練完之後就可能做一些新技術就是可能一些自己技術上的補強。

李承晏：那你覺得他訓練量的話屬於偏質多還是偏量，還是說他每一段的課表？

陳宏麟：比起來可能是算質比較重的一種訓練方式，那量是當然是那時候大家可能會覺得有很多，但後來想想其實也是還可以接受的範圍，那主要是強調在質的方面。

李承晏：那你應該有看過就是鄭永成在打球，那你覺得他自己在打球的時候你覺得他的特色上，你覺得你在跟他作比賽或是看他在打比賽的時候，你覺得他的特色上有哪些特色？

陳宏麟：當然就是他打球當然就是完全是有印尼的風格，那就是變化、速度都很快，那網前也是有印尼的特色，就是在封網的時候角度啊、變化啊然後找點然後可能控制對方這方面都做得很好，就是我們是看他打球都是想說這是在臺灣的人是很難有出現這種選手。

李承晏：那他防守上的特點你覺得？

陳宏麟：防守就是以一樣都是印尼的特點可能有是分球很快，那反擊抓手動反攻的那個能力也特別的強

李承晏：那他帶網前如果以雙打他在抓球上，他的特色你覺得網前抓球？

陳宏麟：就是快吧，快可能控制完之後那瞬間做一個對角線的變化或者是一個比較突然的一個路線，然後來控制對手，然後製造很好的得分的機會。

李承晏：那像鄭永成其實如果正式在自己帶一個球隊從基隆高中開始，那我們也是接觸第一屆，那你覺得從他這幾年，他對你鄭永成教練對你的影響力，你覺得給你有哪些對你有哪些影響？

陳宏麟：當然高中那三年給他帶之後，當然雙打就是會有明顯的進步，那風格可能也有接近印尼的風格，但不能說是完全學到他們的菁華，就是大概會有一個樣子，那能夠也知道他的方式，那我們也會去揣摩，那在戰術方面可能就會跟其他臺灣選手就會明顯的比較不一樣，那當然對我們在往後的發展當時是以目前的看當然是正向的是非常好的，因為在國際上現在來打，可能在打印尼的球的時候我們相對的就沒有那麼的害怕，打起來也會必須順手，那也大概知道他們的風格特色，所以在應付起來我們相對的也會有比較大的優勢。

李承晏：那你覺得這樣鄭永成其實對你來講，對你的啟發你覺得你什麼樣的啟發？

陳宏麟：主要還是在技戰術方面吧，那因為他們的風格跟我們臺灣之前其實有很大的不一樣，所以在比賽的時候比較能夠去控制，那當然因為有學到他的一些特點特色，那他在訓練的時候因為強調的東西不一樣，所以我們在得到的東西也跟人家不太一樣，所以打起來明顯就是跟臺灣其他選手可能風格不太一樣

李承晏：最後就是想問你，你認為就是鄭永成在訓練上剛才有提到體能、技術有分手法跟步法跟心理素質，你覺得這三個環節上，你覺得他對你的影響力，就是在練習上他特別要求的是哪一塊，就是他你覺得如果這三個來講的話？

陳宏麟：我覺得是心理素質跟技術方面可能是並重吧，他這兩個可能特別強調，因為其實心理素質占比賽的一個很大的比重，在比賽假如你不會去怯場比較不會怕，那打起來相對如果有信心的話那打到最後其實獲勝的機率也高，那你發揮的也會比以往打的好，就算即便是輸球他也會就是至少在比賽當中能夠把平常訓練都能夠發揮出來，然後輸球之後回去可以再做一些改變或是再做一些加強的訓練

李承晏：好，OK，謝謝今天的訪問。