

中華帕拉林匹克總會

2024 波蘭帕拉桌球公開賽(Fa20)參賽報告

填表人：林佳蓉、王明月、魏君達

參賽名稱	中文：2024 波蘭帕拉桌球公開賽(Fa20)																																																															
	英文：Polish Para Open 2024																																																															
參賽地點	波蘭 弗瓦迪斯瓦沃沃																																																															
參賽日期	2024 年 3 月 26 日至 3 月 29 日																																																															
參賽隊伍人數	36 個國家，216 名選手																																																															
代表團人員	領 隊：張昭盛 管 理：王素蘭 教 練：魏君達、林佳蓉、王明月。 選 手：殷建平、李婧萱、林姿妤、田曉雯、蘇晉賢、陳柏諺、 林駿挺、黎懿亞。 運動防護員：黃婕妤、章葳。 照護員：黎良普																																																															
參賽行程表 (航班資訊)	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>日期</th><th>航班編號</th><th>起飛機場 / 時間</th><th>抵達城市 / 時間</th><th>營運狀況</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4">去程</td><td>22MAR 星期五</td><td>CI 73</td><td>桃園 TPE 23:10 第一航站</td><td>阿姆斯特丹 AMS 07:50+1</td><td>日.二.四.五</td></tr> <tr> <td colspan="5">飛行時間：15 小時 40 分鐘</td></tr> <tr> <td colspan="5">轉機時間：04 小時 30 分鐘</td></tr> <tr> <td>23MAR 星期六</td><td>KL1919</td><td>阿姆斯特丹 AMS 12:20</td><td>格但斯克 GDN 14:15</td><td>每日</td></tr> <tr> <td rowspan="4">回程</td><td colspan="5">飛行時間：01 小時 55 分鐘</td></tr> <tr> <td>30MAR 星期六</td><td>KL1916</td><td>格但斯克 GDN 06:15</td><td>阿姆斯特丹 AMS 08:15</td><td>每日</td></tr> <tr> <td colspan="5">飛行時間：02 小時 00 分鐘</td></tr> <tr> <td colspan="5">轉機時間：02 小時 45 分鐘</td></tr> <tr> <td rowspan="2"></td><td>30MAR 星期六</td><td>CI 74</td><td>阿姆斯特丹 AMS 11:00</td><td>桃園 TPE 06:35+1 第一航站</td><td>一.三.五.六</td></tr> <tr> <td colspan="5">飛行時間：12 小時 35 分鐘</td></tr> </tbody> </table>						日期	航班編號	起飛機場 / 時間	抵達城市 / 時間	營運狀況	去程	22MAR 星期五	CI 73	桃園 TPE 23:10 第一航站	阿姆斯特丹 AMS 07:50+1	日.二.四.五	飛行時間：15 小時 40 分鐘					轉機時間：04 小時 30 分鐘					23MAR 星期六	KL1919	阿姆斯特丹 AMS 12:20	格但斯克 GDN 14:15	每日	回程	飛行時間：01 小時 55 分鐘					30MAR 星期六	KL1916	格但斯克 GDN 06:15	阿姆斯特丹 AMS 08:15	每日	飛行時間：02 小時 00 分鐘					轉機時間：02 小時 45 分鐘						30MAR 星期六	CI 74	阿姆斯特丹 AMS 11:00	桃園 TPE 06:35+1 第一航站	一.三.五.六	飛行時間：12 小時 35 分鐘				
	日期	航班編號	起飛機場 / 時間	抵達城市 / 時間	營運狀況																																																											
去程	22MAR 星期五	CI 73	桃園 TPE 23:10 第一航站	阿姆斯特丹 AMS 07:50+1	日.二.四.五																																																											
	飛行時間：15 小時 40 分鐘																																																															
	轉機時間：04 小時 30 分鐘																																																															
	23MAR 星期六	KL1919	阿姆斯特丹 AMS 12:20	格但斯克 GDN 14:15	每日																																																											
回程	飛行時間：01 小時 55 分鐘																																																															
	30MAR 星期六	KL1916	格但斯克 GDN 06:15	阿姆斯特丹 AMS 08:15	每日																																																											
	飛行時間：02 小時 00 分鐘																																																															
	轉機時間：02 小時 45 分鐘																																																															
	30MAR 星期六	CI 74	阿姆斯特丹 AMS 11:00	桃園 TPE 06:35+1 第一航站	一.三.五.六																																																											
	飛行時間：12 小時 35 分鐘																																																															
參賽經過 及 成績總表	本次波蘭桌球公開賽是 20 倍的國際大賽，選手因積分賽的最終場的因素，相對來說每一場次都是重要的比賽，波蘭的天氣寒冷及環境不錯靠海邊，只有一、二天的午後小雨對選手來說氣溫降低熱身相對重要，選手的整體來說積極備戰狀況極佳。四天的賽事順利完賽，選手們努力奮戰，成果豐碩，以下為我國本次參賽總成績波蘭公開賽共獲 4 金 4 銅。 男子 11 級 陳柏諺 金牌🏆 男子 10 級 蘇晉賢 銅牌🏆 女子 11 級 黎懿亞 銅牌🏆 女雙 20 級 田曉雯、林姿妤 金牌🏆 混雙 20 級 蘇晉賢、田曉雯 金牌🏆 混雙 22 級 陳柏諺、李婧萱 金牌🏆 混雙 22 級 黎懿亞&韓國 銅牌🏆 男雙 18 級 林駿挺、匈牙利 銅牌🏆 (一)參賽經過 一、單打賽： 1. SM3 殷建平選手:男子單打 Class3 未晉級決賽。A 組循環賽制，預賽 0 勝 2 負。第一場次 VS MERRIEN Florian FRA 0:3 負 (8,8,10,)，第二場次																																																															

VSSVATOS Petr CZE 1:3 負(4, 11, 5, 6)。

2. SF11 李靖萱選手:，女子單打 Class11 未晉級決賽。C 組循環賽制，預賽 1 勝 3 負。第一場次 2:3 輸 NOWACKA Dorota POL (7, 7, 9)，第二場次 3:2 勝 ITO Maki JPN(11, 5, 7, 8)，第三場次 3:0 SEO YangHee KOR (11, 9, 5, 4)。

3. TT10 林駿挺 0:3 FUNAYAMA(JPN)；0:3 WLODYKA(POL)。

4. TT11 陳柏諺 3:0 CUESTA(ESP)；3:0 VITVAR(CZE)。TT11 陳柏諺 3:0 KIM Chang Gi；TT11 陳柏諺 3:1 CUESTA MARTINEZ Eduardo(ESP)。

5. TT11 黎懿亞 2:3 MACUROVA(CZE)；3:2 LYSIAK(POL)。TT11 黎懿亞 3:0 NOWACKA(POL)、TT11 黎懿亞 1:3 YAMAGUCHI(JPN)

6. SM10 蘇晉賢 3:0 [THEOCHAROUS Andreas](#) (CYP)；3:0 [SILLAPAKONG Bunpot](#)(THA)；0:3 [WLODYKA Pawel](#)(POL)

7. SF10 林姿妤 0:3 [DEMIR Merve](#)(TUR)、1:3 [TAPPER Melissa](#)(AUS)、3:0 [NAKAMURA Nozomi](#)(JPN)、

二、雙打賽：

1. WD22 雙打：：李靖萱/黎懿亞，未晉級。A 組循環賽制，預賽 0 勝 2 負：第一場 vs. TURK Sumeyra TURSEO YangHee KOR 2-3 (9, 11, 11, 10, 5) 第二場 vs. CYCHOWSKA Ewa POL MACUROVA Denisa CZE 2-3 (13, 7, 8, 12, 12)未晉級。

2. XD22 雙打 KIM Chang Gi KOR/黎懿亞，銅牌。A 組循環賽制，2 勝 2 負：第一場 vs. KIM Gi Tae KOR、SEO YangHee KOR 1-3 獲負 (5, 11, 6, 8) 第二場 vs. CHEN Po Yen TPE、LI Jing Shiuan TPE 0-3 獲負(7, 4, 3)、第三場 vs. AVERJANOV Timo FIN、CYCHOWSKA Ewa POL 0-3 獲勝(4, 4, 5)。第四場 vs. VITVAR Ondrej CZE、MACUROVA Denisa CZE 1-3 獲勝(13, 9, 8, 4,)。

混雙 XD22：陳柏諺/李靖萱 3:0(MIX)；3:0(CZE)；3:0(MIX)；3:2(KOR)。

混雙 XD22：黎懿亞/(KOR) 0:3(TPE)；1:3(KOR)；3:0(MIX)；3:1(CZE)。

男雙 MD18：林駿挺/(HUN) 3:0(MIX)；3:2(MIX)；3:1(MIX)；2:3(MIX)；3:1(MIX)；2:3(MIX)。

參賽效益分析

一、單打賽：

1.SM3 殷建平：小組循環賽分在第 4 組，分別對上法國及捷克選手，第一場對上法國時，剛開始前互有領先相持球也打得不錯，後來法國選手第二局在第三球攻擊技術都有發揮出來，在領先時建平打法變得多元甚至於主動攻擊積極有效，對手把握發球機會也經常製造空擋調球而得分，導致建平失誤過多以 0:3 獲負。第二場對上捷克因對手接發球接的不是很好，加上對手相持時經常自己失誤，冒高球過多建平積極上手得，第三局開始對手明顯將球打到建平正手位，正手攻擊失誤過多造成對手得分頻頻最終以 1:3 獲負。最終以 0 勝 3 負未晉級決賽。

2. SF11 李靖萱：分別對上波蘭、日本及韓國，第一場對上波蘭時，剛開始前互有領先相持球也打得不錯，後來波蘭選手第二局在第三球攻擊技術都有發揮出來，對手在領先時打法變得主動攻擊積極且有效，對手把握發球機會也經常製造空擋調球而得分，導致靖萱失誤過多以 0:3 獲負。第二場對上日本因對手接發球接的不是很好，加上對手相持時經常自己失誤，靖萱積極上手得分，第三局開始靖萱明顯將球打到正手位，正手攻擊失誤過多造成靖萱頻頻得分最終以 3:2 獲勝。第三場對上韓國第一局因對手接發球接的不是很好，加上對手相持時經常自己失誤，靖萱第一局獲勝，第二局開始靖萱接發球頻頻失誤，球經常冒高導致對手扣殺，對手也明顯將球送到靖萱的正手位，正手攻擊失誤過多造成靖萱過多失分最終以 1:3 獲負。最終以 1 勝 3 負未晉級決賽。

3.SM10 林駿挺單打小組賽未出線，小組賽遇日本、波蘭選手，前三板居下風，反手失誤過多且線路變化不夠，應再加強反手技術應用訓練。

4.SF11 黎懿亞小組賽兩場皆表現亮眼，尤其以 3:2 贏波蘭選手的賽事中，控制住自己急躁的脾氣，整場穩定發揮，技戰術應用得宜，且最後打進四強，四強戰雖以 1:3 不敵日本選手奪銅，但已是出國戰績最佳一次！

5.SM11 陳柏諺表現依舊穩定亮眼，心態上已有相對自信心，小組賽、四強賽皆以 3:0 過關，決賽時以 3:1 戰勝西班牙選手 CUESTA MARTINEZ Eduardo，但此選手須特別留意其反手特殊打法，不可大意！

6.林姿妤雖然只獲第三名，但於打法上與球質量上突破來回球，比賽上之戰術執行清晰但可惜未執到底，日後訓練中需注意有效戰術的堅持與防守中轉主動之變化與積極度。

7.蘇晉賢比賽表現漸入佳境，搶攻的節奏與積極度進步良多，攻、防守轉換得宜。比賽中的戰術執行堅持與配套有變化，日後訓練上繼續加強反手側長球的接發球拉前沖減少拉旋轉之旋轉時機的轉換，相信一定會更好。

二、雙打賽：

1. WD22 雙打：李靖萱/黎懿亞，組循環賽制，預賽 0 勝 2 負：小組循環賽制，分別對上土耳其、韓國及波蘭、捷克聯隊選手，第一場對上土耳其、韓國列聯隊棄權以 2:3 獲負。第二場對上波蘭、捷克聯隊選手，來回球處理得不好，關鍵機會球也都沒有把握住，失誤球太多 2:3 獲負。未晉級。

2. XD22 雙打 KIM Chang Gi KOR/黎懿亞，銅牌。A 組循環賽制，2 勝 2 負，小組

循環賽制，分別對上中華台北、韓國及波蘭、捷克選手，第一場對上、韓國以 1:3 獲負。第二場對上中華台北以 0:3 獲負，第三場波蘭以 3:0 獲勝，第四場捷克以 3:獲勝，整體來回球處理得好，關鍵機會球也都有保握住，失誤球也不會太多，最終 A 组循環賽制，2 勝 2 負，銅牌。

綜合評估分析	1.SM3 殷建平：本身打法優勢整體表現不錯，但接發球時對於球的旋轉判斷上失誤較多，及正手攻擊及回擊來回球時兩大角度的球調動變線能力等等，仍須加強相對較弱。目前國外選手速度跟打法都是比較強勢，應增加比賽經驗與比賽時專注力仍須加強，未來必能有好的成績表現。 2.WS11 李靖萱：在相持球來回球數多，下旋起板不夠穩定，容易造成自己失誤，發球不夠犀利，在步法移動、來回擺速相持球及前三板和相對較弱，速度跟不上導致節失誤較多，因此須加強步法訓練及來回球相持球的銜接練習，另外也要加強排除心理壓力訓練，才能有良好表現。 3.WD22 雙打李靖萱/黎懿亞：李靖萱在相持球來回球數多，下旋起板不夠穩定，容易造成自己失誤，單雙打發球不夠犀利，需多加強。 黎懿亞相持球來回求板數較多，當比賽落後或自己失誤時，請緒起伏較大，需再磨練。 4.陳柏諺奪冠且韓國主力選手 KIM Gi Tae 狀態不佳的情形下，對陳柏諺世界排名與其差距將有提升作用，希望藉由四月世界排名進入到前二的狀態下，能再加把勁衝擊世界排名第一的位置！ 5.黎懿亞單打奪銅，經驗與收穫不少！
檢討與建議	檢討： 1.SM3 殷建平:此次比賽臨場表現可圈可點，但正手位還是需要加以訓練，未來要更加強正手位攻擊後擺速練習，尤其當比賽落後或自己失誤時，怎麼去反轉比賽輸球時的劣勢是未來的功課。 2.WS11 李靖萱：比賽落後或自己失誤時心理素質薄弱，未來要加強心理壓力訓練，尤其當比賽落後或自己失誤時，請緒起伏較大容易緊張，需要再磨練及加強心理訓練。 3. WD22 雙打李靖萱/黎懿亞：女雙在比賽中默契上的配合明顯不足，這方面可以再改進，依不同對手來制定戰術套路，表現會更好的讓成績會更亮眼。 4.林駿挺訓練時要加強反手技戰術應用。 5.黎懿亞除了必須加強攻擊技巧外更重要的是學會控制情緒，場外教練能給予的指導與輔助就相對重要。 6.陳柏諺除了要提升身體肌力與提升爆發力外，要在奧運週期間抱持身體的健康與穩定，主要的對手也必須藉由運科的幫助作賽前分析於訓練時針對性加強技戰術的應用。 7. 蘇晉賢於發球上之配套再加強簡單的不轉小球，以對付搶攻強式的高大打法。 8.此趟波蘭公開賽黎懿亞的照護員爸爸再次於比賽場及比賽休息室大聲罵選手，讓在場教練、選手等人感受到不妥。

照片剪影



團隊合影



Men's Singles Class 3 殷建平



WS11 李婧萱



WD22 雙打李婧萱/黎懿亞



XD22 雙打 KIM Chang Gi KOR/黎懿亞



SM11 男單金牌-陳柏諺



團隊合影留念



XD22 混雙金牌-陳柏諺/李婧萱