編輯：吳瑞江 設計：朱勁婷
文/圖：張發兒

中國香港乒乓總會首個專業訓練基地「中國香港乒乓總會訓練中心暨恒生乒乓球學院」正式開幕，落戶沙田多石街天橋底，中心設有三個訓練館及14張國際標準球枱，更獲前中國省級專業運動員顧名煬加盟執教。乒總主席余國樑表示，中心將以系統化訓練為青少年球員打好基礎，為體院及港隊輸送新一代接班人，期望孕育更多如黃鎮廷、杜凱琹及吳詠琳般的優秀球手，打造香港乒壇「兵工廠」。

人才搖籃 天橋底的乒工廠


中國香港乒乓總會訓練中心落戶沙田多石街。

中心設有三個訓練館。

中心設有14張符合國際標準的專業比賽球枱。

作為乒總首個專業訓練基地，中心旨在為具潛質的球員提供更優質、更具彈性的訓練條件。透過專業教練團隊的精準指導及系統化訓練，中心將協助球員鞏固基礎、提升技術及競技水平，為中國香港代表隊培育新一代接班人，並期望孕育更多如黃鎮廷、杜凱琹及吳詠琳般的優秀運動員，在國際賽場上為港爭光。

歷時五年克服建場限制

「中國香港乒乓總會訓練中心暨恒生乒乓球學院」由乒總於2021年透過短期租約取得政府用地後興建，歷時五年終於正式開幕，中國香港乒乓總會主席余國樑指整個過程絕不容易，「由設計到位於天橋底的限制，其實由頭到尾都要經歷不同政府部門批准，例如外面的巴士站看似沒有影響，但到建設時都要遷就巴士站位置。」

該中心位於沙田多石街2號，場內設有三個訓練館及14張符合國際標準的專業比賽球枱。中心亦鋪設專業運動地膠，並裝設安全保護牆墊，為球員提供安全的訓練環境。余國樑憶述，當初想法是希望將四個房間連接在一起，惟最終未能如願，而最後則成功爭取於中心設置防撞設施，「在天橋底設場館是有一定難度，所以最終分成四個房間，另外中心也有很多小球手，那些防撞設施都是我們爭取設置的，希望能夠做到全天候適合小孩及年輕人訓練的地方，保安方面全部均設有密碼，每一個房間都有獨立監控。」

在香港青年乒乓球發展體制下，一般而言由私人球會，社區訓練計劃及體院等組成培訓網絡。余國樑認為，訓練中心成立後有助青少年球手打好基礎，為體院輸送年輕人才，「乒乓球是競技運動，任何競技運動都需要經過比賽累積經驗，不論在哪裏訓練都是一樣，但最重要是球手有決心去打好乒乓球，一個都不能少，希望球手之後能夠代表香港到海外比賽。」

引入省級名帥顧名煬

教練團隊方面，中心獲前中國省級專業運動員顧名煬加盟。顧教練熟悉當前國際乒壇的技術體系與實戰策略，並自2023年起獲邀到日本頂尖青訓基地JOC精英學院（EA）任教。他曾親自指導多位日本乒壇新星，包括2023年世青賽U15冠軍小塩悠菜，以及2026年U15世界排名第一的松島美空。中心未來將繼續引入具國際視野及豐富實戰經驗的教練人才，進一步提升訓練質素，為本地青少年球員提供更優質及國際化的發展平台。余國樑透露中心還有另外兩位教練，雖然教練團成員均有不同背景，但均為年輕教練，「他們除了能夠提升到青少年球員水平，也會帶隊出外比賽，而且這些我們自行聘請的教練，在訓練安排上亦會較有彈性。」

展望未來，余國樑期望一眾在乒乓總會訓練中心的學員能夠透過訓練提升水平，再於比賽取得成績進入體院，「進入體院一定要經比賽取得成績，中心的目標是為球員打好基礎，以及他們能否在比賽中學以致用，這才是重點。並不是因為他們進了這個中心，就一定能夠進入體院。」

余國樑又坦言現時香港乒乓球市發展健康，愈來愈多年輕人專注投入這項運動，家長也願意參與其中，「除了技術之外，知識都很重要。透過比賽，他們會知道自己哪些球會贏或輸，從而提升水平，所以我們總會就要提供訓練場地以及適切的比賽機會。」


年輕學員在訓練基地開幕日大顯身手。

港將陳顥樺落場試玩。

李靜表示訓練中心開幕標誌着港乒精神的傳承。

港乒迎自家基地 李靜盼傳承拚搏精神

經過多年等待，中國香港乒乓總會終於擁有自家訓練場地，一眾乒乓球界持份者均認為此舉意義重大。中國香港乒乓總會總教練李靜認為訓練中心開幕標誌着總會進一步落實「凝聚梯隊力量、傳承港隊精神」的願景，並期望中心能幫助年輕一代球員取得更多獎牌，為港爭光。

李靜表示訓練中心開幕標誌着港乒精神的傳承，「中國香港乒乓總會首個專屬訓練中心正式啟用，標誌着總會進一步落實『凝聚梯隊力量、傳承港隊精神』的願景。」李靜又指作為香港乒乓球傳承的重要基地，中心匯聚一群具潛質、敢於拚搏的年輕球員，「透過刻苦的日常訓練，年輕一代將對乒乓球的熱愛、永不言棄的堅持，以及港隊敢打敢拚的精神傳承下去，這不僅有助鞏固本地梯隊的根基，更能為香港乒壇持續培育優秀新秀，讓香港乒乓球薪火相傳。」

李靜同時感謝政府提供場地，認為在專業教練幫助下，可以進一步提升青少年乒乓球水平，「在香港這個寸金尺土的地方，要在自己地方打波並不容易，不過透過乒總及一眾專業教練團的教導，相信球員會進步得更加快。」李靜期望中心能幫助年輕一代球員取得更多獎牌，為港爭光，並鼓勵新一代球手，「我希望這個中心會培養出大量香港青少年、高手進入體院，為香港贏得更多獎牌。」

黃鎮廷：助小朋友打好基礎

而兩名乒乓球港將黃鎮廷及陳顥樺同樣認為訓練中心成立意義重大，「阿廷」表示：「香港終於擁有真正的乒乓球培訓中心及訓練基地。大家都知道，球員必須打好基本功，才能夠不斷提升上限。乒乓球在香港具有很大普及性及受歡迎程度，可能你以往在外面租場是很困難，現在終於有了自己的地方，對小朋友的發展有很大幫助，希望未來能夠培育出更多優秀的年輕球員。」

引入AI「鷹眼」青訓邁向數據化

「中國香港乒乓總會訓練中心暨恒生乒乓球學院」運用高科技系統協助球員系統，包括乒乓球發球機及專業人工智能（AI）「鷹眼」乒乓球訓練系統。乒總主席余國樑指運用高科技協助訓練，能更客觀地分析球員能力；港將陳顥樺也同意科技有助球手全方位進步。

中心配備多種高科技儀器協助球員訓練，包括多功能乒乓球發球機及專業人工智能「鷹眼」乒乓球訓練系統，透過數據分析及即時回饋，支援技術提升和比賽模擬。智能數據評估系統可追蹤發球軌跡，量度拋球高度及角度，協助球員建立穩定而符合規範的動作。

另一套智能分析系統則可應用於單球對拉及多球訓練，即時記錄擊球速度、轉速及落點等數據，協助教練識別球員在技術及體能方面的不足，從而制定更具針對性的訓練和戰術。兩套系統可客觀記錄訓練成效，透過長期數據掌握球員的成長軌跡，為選材及訓練規劃提供依據，標誌着青少年乒乓球訓練邁向數據化及科學化，有助培育更多香港乒乓球人才。

余國樑指運用高科技能輔助訓練，能更客觀地分析球員能力，「手法、速度都會有客觀評價，不要總是覺自己打得好，或者旋轉打得好快，這些都可以透過測試一目了然。這些設施必須在專為乒乓球而設的場地內才能做到。」余國樑補充指相信科技會日益進步，只要適當運用，便能真正幫助運動員提升水平。

陳顥樺讚有助改善發球

港將陳顥樺也同意科技有助球手全方位進步。他表示，例如中心內的「鷹眼」系統，最大的幫助是在於檢視發球動作是否符合規範，「球員可以很清楚看見自己的發球動作，同時亦能分析對手的慣性，從而更有針對性地準備比賽。」

余國樑亦期望今次能夠發揮拋磚引玉的作用，「希望其他訓練地方都會引入這些儀器，其實相關費用並不昂貴，我相信這些投資是值得的。」


專業人工智能「鷹眼」乒乓球訓練系統。


球手可透過即時屏幕觀看數據。


智能數據評估系統可以量度拋球高度及角度。