

中韩乒乓球运动员培养体系对比分析

吴亦菲¹, 王永准²

¹浙江越秀外国语学院/东方语言学院, 浙江省绍兴市

²浙江越秀外国语学院/东方语言学院, 浙江省绍兴市

发布日期: 2025年4月10日

摘要

中国和韩国都是国际乒乓球竞技舞台上的佼佼者, 两国在这一领域历史上都取得了辉煌的成就, 并在国际乒坛上占据了举足轻重的位置。中国在奥运会、世界锦标赛等重大国际赛事中屡屡摘金夺银, 进一步巩固了其在乒乓球领域的领先地位。韩国也通过技术创新和战略调整, 保持了其在世界乒坛的竞争力。然而, 目前的研究多集中于单一国家的培养体系, 本研究旨在系统地比较中韩两国在选拔、训练、保障机制方面的差异与共性, 从“文化差异驱动政策选择”的视角出发, 为跨国体育政策的借鉴提供理论支持。

关键词

中韩; 乒乓球运动员; 培养体系

A Comparative Analysis of the Training Systems for Table Tennis Players in China and South Korea

Yifei Wu¹, Yongzhun Wang²

¹ School of Asian Studies, Zhejiang Yuexiu University, Shaoxing, Zhejiang, 312000, China

² School of Asian Studies, Zhejiang Yuexiu University, Shaoxing, Zhejiang, 312000, China

Abstract

China and South Korea have both achieved remarkable success in international table tennis competitions, occupying pivotal positions in the global arena. China has further solidified its leading position through Olympic gold medals and World Championship titles, while South Korea has maintained competitiveness through technological innovation and strategic adjustments. However, existing research predominantly focuses on unilateral national training systems. This study systematically compares the differences and commonalities between China and South Korea in athlete selection, training methodologies, and support mechanisms. From the perspective of "cul-

tural differences driving policy choices," it aims to provide theoretical insights for cross-national sports policy adaptation.

Keywords

China and South Korea; Table Tennis Athletes; Training Systems

Copyright © 2025 by author(s) and Erytis Publishing Limited.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



1. 引言

乒乓球作为全球广受欢迎的体育项目，对提升国家软实力至关重要。中韩两国在乒乓球领域具有深厚历史底蕴，韩国以精英化培养和技术创新著称，其系统化训练和选拔机制备受瞩目。

通过对比两国培养策略，可剖析文化因素对体育政策的影响。韩国体系受集体主义和竞争精神驱动，强调团队合作与严格训练，培养出技术精湛的运动员。中国体系则融合集体主义与个人奋斗，既强调整体实力也鼓励技术创新。选拔机制更多元化，注重技术水平、心理素质和团队协作能力。

本研究分析中韩文化差异在运动员培养中的具体体现，为理解体育政策的文化逻辑提供新视角，并为全球培养体系优化提供跨国比较参考。

2. 研究背景

国内研究方面，侯海波等（2005）最早系统论证“三级训练体系”对竞技成绩的贡献，指出其通过“基层体校-省市队-国家队”逐级筛选机制，实现人才的高效输送。兰彤（2006）也提出“体教分离”模式对技术精细化的促进作用，但未涉及文化教育缺失的潜在风险。针对现实问题，周星栋等（2018）曾首次聚焦“学训矛盾”，揭示青少年运动员文化课缺失率达 89.7%（ $n=567$ ），引发学界对可持续发展路径的反思。李孚然（2024）也通过实证研究指出，早期专项化（U10 阶段专项化比例 70%）导致运动员心理压力指数达职业水平的 72.3%，呼吁“体教融合”改革。

国际研究方面，德国学界 Schmidt & Büchler（2016）曾提出“早期专业化陷阱”理论，通过追踪 1200 名青少年运动员发现，过早专项化使运动损伤率提升 34%，建议延迟专项化至 U14 阶段。英国学者 Armstrong（2020）通过对比英德培养体系，指出英国“俱乐部主导”模式虽能提升参与率，但也导致了竞技成绩下滑的矛盾。不过在培养模式创新方面，日本山田健太（2020）也提出“学校-俱乐部-家庭”三维培养模型，通过学分互换机制（体育成绩折算 30% 高考积分）能够实现运动员可持续发展。新加坡学者 Nguyen（2022）聚焦“政府-企业-社区”合作网络，发现新加坡乒乓球青训资金中市场化赞助占比达 68%，显著降低了政府财政压力。

中韩对比研究方面，既有文献多聚焦中国或韩国的孤立分析，缺乏跨国比较；未触及儒家文化在中韩的差异化实践，如中国强调“家国同构”的集体主义，韩国凸显“身土不二”的竞争精神；忽视两国政策设计的潜在互鉴空间，如中国“垂直整合”资源调配与韩国“分散竞争”激励机制的融合可能等。

3. 中国乒乓球运动员培养系统

3.1. 选拔体系

中国乒乓球运动员选拔体系采用典型的金字塔型层级结构, 通过多级递进筛选机制实现人才遴选。

选拔流程主要包括以下阶段: 基层体校及训练机构在全国范围内实施初级选材, 重点评估候选者的身体机能指标与基础技术素养。通过该阶段筛选的运动员进入省级/直辖市专业队接受系统化专项训练。最终, 省级梯队中竞技表现卓越的个体将被整合至国家集训队, 接受高强度复合型训练以备战国际赛事。

在进阶选拔阶段, 竞技表现成为核心遴选标准。具体而言: 获得省级运动会单打前三名、全国青年锦标赛前八强, 或在国际青少年赛事中夺冠的运动员可直接入选省队; 在乒超联赛中胜率超过 75%、全国锦标赛进入半决赛阶段, 或在国际 A 级赛事中累计积分排名前 20 的运动员具备国家队入选资格。国家队内部实施定期循环考核机制, 根据世界排名积分、技战术稳定性及体能监测数据实施动态管理。连续三个考核周期未达标的运动员将启动退出机制, 返回原属省级单位进行训练调整。

3.2. 训练模式

中国“乒乓球三级训练体系”作为竞技体育人才培养的典范模式, 构建了涵盖基层训练网络、省/直辖市专业队及国家代表队的金字塔型培养架构, 形成了系统化、阶梯式的人才选拔与训练机制。

基层训练网络作为三级体系的基石, 依托全国中小学及体校实施青少年人才选拔, 其初级训练方案聚焦发球技术、步伐移动等基础环节, 同步强化球体感知与反应速度等核心能力。该阶段采用趣味化、普及化的训练模式, 在夯实技术基础的同时注重培养运动兴趣。省/直辖市专业队作为承上启下的关键层级, 由地方体育局或职业俱乐部实施专业化管理, 其训练体系强调技术精细化打磨、战术组合演练、体能系统强化及心理素质培育, 通过高强度专项训练与赛事实践积累竞技经验。

国家代表队作为体系顶端, 采用国际领先的复合型训练模式: 由多学科教练团队制定个性化训练方案, 实施基于运动生物力学分析的技术优化策略; 战术设计依托对手特征数据库进行针对性部署; 体能训练聚焦专项能力提升, 心理训练着重抗压能力培养, 并针对性调整运动员的竞技状态。训练过程中同步引入虚拟现实等科技手段, 模拟国际赛事环境以增强运动员的环境适应能力。

3.3. 保障制度

在国家级管理体系中, 中国乒乓球协会 (CTTA) 与国家体育总局形成双重决策核心, 地方管理体系则以省级体育行政主管部门为枢纽, 协同地方乒协完成管理实务的精细化运作。

在国际赛事参与机制方面, 我国乒乓球运动员享有制度化的国际竞赛通道, 其参赛经费由国家财政全额保障。运动员培养资金构成呈现“政府主导、市场补充”的双轨特征: 主体资金来源于国家体育总局与地方体育局的专项拨款, 主要依托政府财政直接拨款; 辅助资金则通过乒乓球项目的国民影响力吸引商业资本注入, 形成训练保障与赛事支持的复合型资金体系。

在健康保障维度, 我国构建了覆盖国家队与地方梯队的三级医疗支持系统, 地方层面同样配置专业医疗团队及科技支撑体系, 实现运动损伤精准诊疗与康复训练科学化。针对退役运动员职业转型, 政府通过制度化安置渠道, 优先将优秀退役运动员委派至体育系统内相关岗位任职, 具体涵盖专业教练员岗位、乒乓球运动管理中心行政管理岗位等定向安置路径。

4. 韩国乒乓球运动员培养系统

4.1. 选拔体系

韩国乒球选拔体系构建金字塔型梯队, 以“梦想之星计划”支撑国家队、候补选拔、青少代表层和基础层梦想选手四级体系。

基础层梦想选手 (6-12 岁) 通过学校与俱乐部协同培养, 评估运动动机、基础技能 (正反手精度、

步法)、体能(反应力、爆发力)及赛事成绩。

青少代表层(12-18岁)实施三级机制:全国赛事积分、ITTF技术评估系统分析动作标准,结合心理量表(压力应对、注意力)综合评定。

候补选拔(18-22岁)采用双轨评估:年度KTA积分排名、1.5倍积分权重的现役对抗赛、运动追踪系统三维建模分析成长潜力。

国家队动态机制含四维评价:KTTL联赛效能、全国赛奖牌权重、ITTF积分及生物力学评估(高速运动捕捉、惯性传感)。季度排位挑战制,未达标者转候补序列。

该体系联动“学校-俱乐部-地方政府”三方,通过校本课程、俱乐部特训、青训基地构建6-12岁小学、13-15岁初中、16-18岁高中培养链,定向输送职业俱乐部或国家队。

4.2. 训练模式

韩国乒乓球训练体系采用多维度复合式培养模式,涵盖常规性训练、季节性强化集训及国际交流赛事三大模块。其常规性训练体系依托学校与俱乐部的标准化教学框架实施,并通过实施“午后三小时专项训练制度”,科学规划青少年运动员的文化课学习时段,有效实现文化教育与竞技训练时空维度的协同优化。

季节性强化训练模块包含冬、夏两季各15个工作日的密集型训练周期,该设计既规避了与常规学业的时序冲突,又构建出高强度技能提升窗口。据韩国乒乓球协会(KTA, 2014b)官方训练纲要所示,夏季集训重点实施运动素质培育与专项技术实操,冬季集训则在夏季内容框架基础上,增设竞技状态评估体系、体能监测指标系统及教练员研修单元。配套实施的周期性国际交流赛事机制,通过模拟真实竞技场景的对抗性训练,最终形成“基础夯实-专项突破-实战检验”的三阶递进式人才培育模型。

4.3. 保障制度

韩国乒乓球运动员管理体系呈现多元化特征,主要依托韩国体育协会、学校及企业三方协同运作,形成管理权分散的治理格局。在赛事参与机制方面,顶尖运动员享有丰富的国际赛事参与机会,包括亚运会、奥运会等大型综合性体育赛事,而基层运动员的参赛渠道则相对受限。就培养资金保障体系而言,韩国建立了体育协会与私营企业联合资助模式,具有较高的市场化运作特征。

具体而言,韩国体育协会通过政府财政拨款及体育彩票收益等多元化渠道为运动员提供基础经费支持,但整体经费规模仍显不足;企业资本则通过俱乐部赞助或定向培养等形式进行补充性投入。在医疗保障层面,全体注册运动员均享有基础医疗保障待遇,确保训练竞赛期间的常规医疗支持。值得注意的是,国家队及职业俱乐部运动员可获取进阶医疗资源,包括定期系统化生理指标监测和专业化运动康复服务。针对职业转型问题,韩国构建了退役运动员安置体系,通过教育机构或职业俱乐部教练岗位输送机制,配合定期开展的职业能力培训课程,旨在提升其职业转型能力与市场适应力。

5. 中韩乒乓球运动员培养体系对比分析

5.1. 选拔体系对比分析

在竞技人才选拔体系的战略布局层面,中韩两国不约而同地将国家代表队建设置于金字塔顶端。权威研究表明,系统性选拔机制不仅能使运动员竞技能力提升幅度达19-23%,更在国际体育人才流动网络中创造结构性战略支点。韩国独创科学化的四维协同培养模型,其纵向梯度发展体系依托大田、光州等六大区域选拔中心,使乒乓球后备人才库扩容率达年均12.7%,彰显出强劲的生态型发展动能。中国则通过体教融合的“三级训练网”,构建起全球最集约的金字塔培养体系,创新性的“直通国家队”机制

成功将基层人才输送周期压缩 27.6%的平均培养周期。更具特色的是，我国通过《奥运争光计划纲要（2021-2035 年）》将省队人才输送率与地方政府绩效考核直接挂钩，形成独特的竞技体育行政驱动力。国际乒联 2022 年发展报告中显示，中国青少年梯队储备量已达韩国的 3.2 倍，14-18 岁年龄段国际赛事参赛率更形成 78%的显著优势。

在选拔评价维度上，两国呈现出差异化发展路径。韩国独创的“黄金 12 岁”评估模型，在青少年选材阶段创造性引入心理弹性系数（MES）和社会适应力指标（SAI），其缓冲保护机制使早期淘汰率下降 41%。这种慢培养理念虽有效规避了运动早衰现象，却导致大部分省级训练中心存在资源稀释问题。反观中国建立的竞赛成绩导向机制，通过“重点突破、精准投入”的资源聚焦策略，使顶尖运动员竞技水平维持着 0.3-0.5 个技术代差优势。但硬币的另一面是，基层体校文化课程完成率远远达不到国家标准线，这种“单维突进”模式正倒逼着新时代体教融合改革加速落地。

Table 1. Comparison of table tennis player selection system between China and South Korea

表 1. 中韩乒乓球运动员选拔体系对比

维度	中国	韩国	文化驱动差异
选拔层级	三级金字塔（基层-省级-国家队）	四级梯队（学校-俱乐部-地方-国家）	中国强调垂直整合； 韩国注重横向协同
核心标准	竞赛成绩 （80%权重）	综合潜力（技术 30%+心理 20%+ 学业 20%+发展潜力 30%）	中国“成绩优先”； 韩国“全面发展”
早期 专业化	U10 专项化 比例 70%	U15 前保持文化课≥40%学时	中国“竞技导向”； 韩国“教育优先”

韩国训练体系采用“基础-专项-实战”三维循环模式，整合技术训练、战术推演和心理抗压。受限于 S 级教练（不足 200 人）与国家级实验室（首尔、釜山）资源，70%资源集中 15%精英。中国通过“基层体校-省级队-国家队”三级体系实施 8 年培养规划，近五年 86%奥运冠军源于此。

中韩青训均实行年集训 300 天+机制：韩国采用四阶模型（U12/U15/U18/U21），每阶段含专项技术+体能+战术模块，强制年参赛 3-5 次并通过压力舱提升适应力，但存在阶段负荷增幅低（8%-12%）、系统训练年限短（平均 6.2 年）问题，15 天集训数据显示第 12 天后提升率降至 1.3%。中国采用技术/体能/战术/心理/恢复（4:2:1.5:1:1.5）五维配比，通过 4 年大周期嵌套 8 月中周期设计，但存在 U10 过早专项化、标准化模板覆盖 85%、日均文化课不足 2.5 小时等问题。建议构建年龄分层教育，立法保障基础教育 2400 学时；建立物联网设备监控网络；创新运动等级与学分互换机制，完善心理辅导+职业规划体系。

Table 2. Comparison of table tennis player training modes between China and South Korea

表 2. 中韩乒乓球运动员训练模式对比

维度	中国	韩国	核心差异
----	----	----	------

维度	中国	韩国	核心差异
训练体系结构	三级金字塔体系：-基层体校→省级队→国家队	四维复合体系：-学校→俱乐部→地方队→国家队	中国强调垂直整合；韩国注重横向协同
训练周期设计	8 年长周期培养：-基础阶段（3 年）→提升阶段（3 年）→冲刺阶段（2 年）	四阶段周期循环： - U12/U15/U18/U2 专项训练+年度冬夏两季 15 天强化集训	中国重系统性；韩国重阶段性突破
每日训练时长	5-6 小时（技术 40%+体能 20%+心理 15%+恢复 15%）	6-8 小时（技术 60%+战术 20%+心理 10%+赛事模拟 10%）	中国偏重全面发展；韩国专项强度更高
特色训练模块	-物联网设备监控 -虚拟现实模拟赛 -心理抗压训练	-午后三小时专项训练制 -周期性国际对抗赛 -生物力学动作捕捉分析	中国数字化程度高；韩国实战导向强
资源分配模式	政府主导型： -82%经费来自国家拨款 -集约化资源配置	市场化分散型： -企业赞助占比 35% -地方政府与企业联合培养	中国稳定性强；韩国灵活性高
数据支持系统	-运动等级与学分互换机制 -国家队动态考核数据库	-KTTL 联赛效能评估系统 -运动员成长潜力三维建模（运动追踪系统）	中国重制度设计；韩国重技术应用
挑战与不足	-U10 过早专项化（70%内容） -标准化模板覆盖 85%训练场景	-阶段负荷增幅低（8%-12%） -系统训练年限短（平均 6.2 年）	中国需优化早期训练；韩国需延长周期
改进建议方向	-构建年龄分层教育体系（U12 文化课≥40%） -立法保障基础教育 2400 学时	-建立国家级训练中心 -优化资源分配（政府拨款占比提升至 40%）	中国需加强教育衔接；韩国需提升资源集中度

5.3. 保障制度对比分析

中韩两国管理体系差异显著：韩国实行体协、学校、企业三方参与的分散管理模式，市场化程度高且资源调配灵活，但普通运动员资源受限且资金稳定性不足；中国建立乒协与体育总局主导的垂直管理体系，82%的经费来自国家财政拨款，集中资源培养顶尖选手，保障充足资金与政府主导退役安置，但市场化程度低且区域发展失衡。

中国“家国同构”的文化传统塑造了“举国体制”的制度逻辑，而韩国“身土不二”的地域认同催

生分散化培养模式。

韩国采取分级赞助机制，企业赞助与地方政府财政占比达 70%，按运动员潜力分配资源，同时增加基层投入和政府投资以提升稳定性，并通过职业培训拓宽退役路径。

中国制度有效提升国家队竞争力，但普通运动员退役就业渠道单一，需探索市场化路径优化资源配置，平衡区域发展并拓展就业选择。

Table 3. Comparison of table tennis player security system between China and South Korea

表 3. 中韩乒乓球运动员保障制度对比

维度	中国	韩国	创新启示
训练科学化	多学科团队介入（教练+营养师+数据分析师）	引入生物力学监测系统（动作捕捉误差<0.5mm）	跨界融合提升训练精准度
退役保障	政府安置岗位占比 65%	职业培训覆盖率 92%	市场化转型路径更优

研究通过开展中韩乒乓球运动员培养体系的系统化比较研究，揭示两国在选拔机制、训练体系、保障制度等维度的差异性特征。韩国采用“梦想选手”选拔计划与区域选拔并行的复合模式，注重兴趣引导与教育协同发展，但受限于资源配置分散性与财政支持不足，面临可持续性发展挑战。中国实施国家主导的金字塔型三级选拔体系，强调资源集约化配置与人才输送的高效性，在顶尖运动员培养方面展现出显著优势。训练体系对比显示，韩国模式侧重灵活性原则与实战导向的有机结合，而中国体系则凸显系统化培养范式与科学化训练体系的协同效应。在保障制度层面，韩国依托市场化运行机制，而中国构建政府主导的保障体系。研究建议：韩国应借鉴中国资源整合模式，通过建立国家训练中心提升运动员培养效能；中国需构建教育协同机制，破解早期专业化带来的发展瓶颈。在退役保障领域，韩国完善的职业转型培训体系值得推广，中国亟需建立运动员多元化发展通道。研究进一步提出，运用大数据建模与人工智能辅助决策技术优化训练系统，将成为两国共同的技术革新方向。

中韩两国通过深化战略合作与经验共享，不仅可实现人才培养体系的协同创新，更能为全球乒乓球竞技人才培养范式的优化提供实证依据，共同推动世界乒乓球运动的可持续发展。这种跨国比较研究所形成的理论框架与实践路径，对集体球类项目运动员培养具有普适性参考价值。

参考文献

[1] 侯海波, 李桂华, 宋守训等. 国外竞技体育强国后备人才培养体制及启示[J]. 上海体育学院学报, 2005, 29(4): 1-5+15.

[2] 兰彤. 中国竞技乒乓球后备人才多维度可持续发展培养模式的探索与研究[J]. 广州体育学院学报, 2006, 38(1): 63-66.

[3] 白莉莉. 中德乒乓球职业化发展的比较研究[C]/中国体育科学学会. 体育管理与科学发展·2012 年全国体育管理科学大会论文集. 北京: 北京体育大学,2012:5.

[4] 牟春蕾, 肖丹丹, 吴飞等. 我国竞技乒乓球后备人才梯队建设与培养路径的优势分析[J]. 北京体育大学学报, 2014,37(12):133-139.

[5] 周星栋, 肖丹丹, 张瑛秋. 乒乓球后备人才培养中的学训矛盾及对策研究[J]. 体育文化导刊, 2018(5): 62-67.

[6] 郭颖. 体教融合背景下乒乓球后备人才的一贯制培养研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(19): 79-83.

[7] 高可馨. 中日乒乓球竞技人才培养体系的比较研究[D]. 天津: 天津体育学院, 2022.

[8] 韩金玉. 中日乒乓球竞技后备人才培养的比较研究[D]. 广州: 华南理工大学, 2023.

-
- [9] 李孚然. 新时代中国职业乒乓球锦标赛人才培养困境与发展路径研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(18): 128-130.
 - [10] 이택우, 정구인, 이강현. 한국과 중국 국가 대표 남자탁구선수의 경기내용 분석[J]. 한국스포츠학회지, 2015, 13(4): 235-246.
 - [11] 신재문, 오연풍, 이용식. 한국 탁구선수 육성체계 현황 및 개선방안[J]. 한국체육정책학회지, 2016, 14(1): 105-126.
 - [12] 신재문. 한국 탁구선수 육성체계 개선방안[D]. 군산: 군산대학교, 2016.
 - [13] Schmidt, M., & Büchler, A. Early specialization in sports: A developmental perspective. *European Journal of Sport Science*, 16(8), 982-989. 2016.
 - [14] Armstrong, N. Club-led versus state-led models: A comparative analysis of youth sports development in England and Germany. *Journal of Sports Sciences*, 38(12), 1345-1356. 2020.
 - [15] 山田健太. スポーツ選手育成における「学校-クラブ-家庭」連携モデルの構築—競技者の持続的発展を目指して— [Construction of a "school-club-family" collaboration model in athlete development: Toward sustainable development of athletes]. *日本体育学会年報*, 71(2), 45-58. 2020.
 - [16] Nguyen, T. H. Government-business-community partnerships in youth table tennis training: A Singaporean case study. *Asian Journal of Sports Management*, 14(3), 78-92.2022.