

一分耕耘 一分收获

“压茬”计划着眼中国网球未来

一分耕耘，一分收获，耕地如此，育人亦如此。“压茬”指种稻子要一茬一茬地种，中国网球协会推出的“压茬计划”也要一批接一批地培养人才。不久前，首批赴海外训练比赛的运动员、教练员带着满满的收获和信心归来。

去年8月，2022“压茬计划”选材训练营在南京开营，训练营通过科学选材，发掘中国网球“明日之星”，以“送出去”培养为手段，为奥运“尖尖”打好基础。经过选拔，U14组女子运动员渠依含、马若希、周珉旭，男子运动员陆翰楠、高若辰等5名小球员获得了赴美国训练和比赛的机会。

小球员能够经过层层选拔不容易，让行程落地同样不简单。去年11月初，为了让来自全国不同地方的小球员和教练能按计划出行，体育总局网球运动管理中心工作人员的付出和担当让他们充满感激，在随后的训练比赛中，他们也用良好的表现予以回报，并证明了这次出行的价值。

郑钦文和高竣程在2022赛季的表现都非常出色，他们都曾在埃迪荷国际青少年网球锦标赛拿到过U12组和U16组冠军，这一次，渠依含拿到了U14冠军，填补了中国球员在这个级别的空白，也不禁让人对这位年轻人的未来有了更多期待。

渠依含这次收获的不仅是冠军，更是精神上的成长。让她印象最深的并不是决赛，而是之前一场在输球边缘，但最终完成逆转的比赛。“当时决胜盘10，我一度1比6比分落后，既然快要输了，每个球都全力以赴！”

渠依含这次夺冠也证明了此前“压茬计划”选材训练营的价值所在。除了骨龄、身体和技术等，心理素质和拼搏精神也是训练营考察的重点。其实另外两名球员马若希、周珉旭的综合实力也不错，这次比赛成绩或许不是最理想的，但收获同样很大。

周珉旭曾到过美国训练，这次来到IMG学院的感受完全不同，其规范性、专业性是此前到过的那些俱乐部无法比拟的，这也是网球中心选择将小球员送到这里的意义所在。这次美国之行的比赛中，周珉旭因为输掉不该输的比赛而不甘，主要因为情绪紧张，“这次是代表国家出战，所以自己会特别重视。”其实这也是一名优秀球员的必经之路，早一些经历未必是坏事。

马若希对于外国球员的比赛能力印象特别深



“压茬计划”2022年赴海外训练比赛的中国球员和教练。 中国网球协会供图

刻，“她们打球变化很多，这和在国内打同龄年龄段比赛时有很大不同。”其实早在20多年前就有外国教练来华交流时评价说，很多中国球员技术和身体都不错，但需要提升比赛能力。现在这些小球员能够在这个年龄段就亲身感受到这些从实战出发的比赛技巧，无疑是幸运的。

相比之下，两名男子小球员现在较之国外选手在身体素质上的差别更加明显，这与发育阶段有关，也与训练方法有关。陆翰楠表示，这次比赛看到了差距，也清楚未来应该从哪方面努力。高若辰则对国外球员对于比赛的欲望印象深刻。其实很多竞技项目都是如此，获胜欲望是取得好成绩的基础，比赛归根结底不仅是技艺的比拼，最终目的是在规则允许的情况下赢得胜利。积累大量高水平比赛经验，就是要球员学会如何去赢球。

小球员们的表现和感受都被他们此行的带队教练戚宏略看在眼里，他此行的收获同样很大。戚宏略曾经是一名专业球员，如今从事青少年网球培训工作，陆翰楠和马若希就是来自他所属的上海智胜网球俱乐部。

谈到这次美国之行，戚宏略首先感谢了国家体育总局网球运动管理中心提供这样的机会，球员们开了眼界，收获了信心，也看到了不足，早一天感受到这些东西，他们未来成材的概率就多一分。

戚宏略表示，IMG学院在氛围和训练方式上都很有特点，比如体能和力量训练方面，这边的训练更加系统和灵活，会根据每个人的身体特点、发育情况细化，包括每一天的训练都是有的放矢，这和国内很多地方通过大力量和跑步训练提升体能不同，这边要更加系统、更科学，体能训练与技术训练的结合也很紧密。

对于国外青少年球员的训练、比赛理念，戚宏略也有了更深刻的体验，这次美国之行，他经常与国内同行同步分享的一些所见所得，回来经过沉淀后，他希望将之运用在训练中。

1名教练和5名球员这次满载而归，他们的收获不仅属于自己，也将慢慢转化成中国网球青训的财富。“压茬计划”也仅仅是个开始，据了解，今年U14组将会继续为球员提供出去锻炼的机会，U16组的几名小球员将到西班牙费雷罗网球学校学习。

三盘鏖战逆转取胜

郑钦文打进阿德莱德第二站正赛

北京时间1月8日，在2023赛季WTA500阿德莱德站第二站资格赛决胜轮中，中国球员郑钦文经过3小时36分钟的鏖战，以6比(3)、7比5和7比6(4)逆转战胜波塔波娃，挺进正赛。

本站是阿德莱德连续第二周举办WTA巡回赛，也是2023澳网前最后一次热身赛，因此很多世界前20位的选手都报名参赛。虽然郑钦文世界排名在前30位，但仍要从资格赛打起。

资格赛首轮，郑钦文在应对世界排名第955位的澳大利亚球员雷帕克时火力全开，以两个6比0横扫对手晋级。资格赛决胜轮对手波塔波娃世界排名第43位，她与郑钦文曾在2022年美网有过一次交锋，虽然郑钦文当时2比0获胜，但两盘都打到了抢七。本场比赛的竞争同样激烈，两人首盘比赛又是进入抢七，这一次波塔波娃先下一城。长达63分钟的首盘是本场比赛耗时最短的一盘，郑钦文随后连扳两盘，其中决胜盘也是打到抢七后锁定胜利。

阿德莱德站第二站资格赛战罢的同时，阿德莱德站第一站也落下帷幕，萨巴伦卡成为2023赛季WTA巡回赛首个单打冠军。她在决赛中以6比3和7比6(4)战胜资格赛黑马诺斯科娃，本站比赛打出了不失一盘的强势表现，结束了自己20个月的冠军荒。值得一提的是，这是萨巴伦卡职业生涯第三次在开年第一周的巡回赛上捧杯。

中国网协教练员讲师培训班 降难度增趣味 让更多人爱上网球

去年12月，2022年中国网球协会Play&Stay教练员讲师培训班在江西省庐山举行。来自全国各地的30多位不同领域网球从业者汇聚一堂，在培训班导师的带领下，深入了解Play&Stay理念与课程。

聚焦初学者

“参加本次培训，最重要的一个感受是本次学员绝大部分都是在网球领域比较专业的，有一些甚至是打过职业比赛的球员和教练。他们对网球的认识比较深，平时训练也比较专业。他们在本次培训班的学习都非常认真，而且讨论积极，让我深受感动。”培训课堂上既有朱皑雯、王妍这样的前专业队球员，也有云南省队主教练杨净竹，他们的表现让讲师金保春赞不绝口。

培训班学员的身份都是网球教练，他们也在不同的俱乐部做网球推广工作，其中的招生工作会面对很多零基础网球爱好者。这个时候，Play&Stay课程体系就能发挥独特作用，不仅对初学者是一种很好的训练和引导，更能让他们爱上网球，留在这项运动当中。

金保春表示，网球是快乐的、简单的、健康的，第一节课要让学员充分感受到乐趣，从第一节课就实现打对、能够发球，能够比赛，让大家第一次打网球就喜欢上，这是Play&Stay理念。充分地理解和消化这一理念，运用到日常训练教学以及对俱乐部教练的管理上，这样言传身教，才能让更多的初学者受益，让俱乐部收益。

“这次培训很多都是专业队教练，他们大部分还在一线执教，通过这次培训，他们可以回去多培养一些教练，去带初学者，从而可以把更多时间集中在教学研究以及高水平球员身上。”对于专业球员和教练，金保春也给出了自己的期望，希望他们了解世界先进的初学者教学理念和初学者训练体系。

扩展网球人群

来自浙江嘉兴的金万媛曾是浙江队运动员，目前从事与网球相关的培训工作，她也是此

次培训班主讲的3位导师之一。

从教练员到成为给教练员做培训的导师，身份的转变对于金万媛来说是一种挑战，“当自己转换身份成为培训班导师的时候，还是会考虑很多，自己能否像曾经讲课的讲师一样，传达出准确的内容，让参加培训班的学员像曾经的自己一样学到东西。正是有着这份担忧，让我不断鞭策自己，精简要表达的内容，让教练们更好地理解的同时，也能激发他们彼此间的思想碰撞，获取更多的知识。”

对于Play&Stay教学理念，金万媛表示：“通常网球课程中会用标准黄球来进行教学，而Play&Stay所讲述的是用不同颜色的球、不同尺寸的球拍、不同大小的场地，让初学者能更快地学习网球，上手快了对他们来说兴趣也会更大，也能够更早地实现独立上场。有些时候初学者会因为上手困难，无法到达自己预期的程度而放弃，有了Play&Stay教学就可以解决这样的问题，从而带动更多的网球人群。”

享受网球乐趣

培训班导师刘卫娟是国家一级运动员、国际网联二级教练，曾代表国家队出战联合会杯，现为贵阳市吴星网球俱乐部教学总监。对于本次培训班，刘卫娟先是表达了自己作为导师的激动心情，也对参加培训的学员来自不同岗位、不同级别表示开心与肯定。

“Play&Stay理念是让学员在第一堂课就可以发球、对打和计分，对于初学者来说，降低了难度，增加了趣味性，更能体验到网球运动的乐趣。”刘卫娟重点推荐了教材，《Play&Stay网球手册》由国际网联发展部组织20余名各国泰斗级教练和专家共同编写，专为从事网球初学者教学的教练制定。还有优秀的讲师培训教学，教练员从学习、理解到反复实践打磨，和学员一起不断学习、共同进步，更主动更积极的氛围才是最有效的。”

“希望这批讲师们能够发挥更大的影响力，把Play&Stay简单、快乐、有趣、健康的理念及方法传递出去，带动更多人参与到网球运动中来。”刘卫娟说道。

本版撰文 本报记者 马艺欧



特约报道

青岛市新兴体育馆

广告

青岛市新兴体育馆 QingDao XinXing Gymnasium

运动在新兴
健康伴一生

地址：青岛市徐州路138号 电话：0532-83836777

