

融入国际舞台 迎接广阔未来

“压茬培养计划”U16组西班牙之行收获多

在今年法网争夺中,“海峡组合”勇夺女双冠军,张之臻刷新中国男网最好成绩等都展现出了中国球员集体竞争力的提升。不断在高水平竞争环境中磨练是进步的关键。让更多优秀的青少年球员更早地走出去,融入国际舞台,无疑有助于人才培养。

为贯彻落实国家体育总局关于办好奥运备战及后备人才培养等有关工作部署要求,国家体育总局网球运动管理中心结合网球项目发展规律和巴黎奥运会备战需要,着眼事业未来发展和人才培养储备等工作,于2022年8月在南京中国网球学院举办“网球项目‘压茬计划’选材训练营”,此次活动从科学选材入手,对标国际,通过“请进来、送出去”的培养手段,重点打造一批思想政治素质好、作风硬、有潜力、有发展、体能强、技术精、心理素质好、敢打敢拼、敢赢能赢的新时代优秀青少年网球运动员。去年,选拔出的U14岁组优秀运

动员被送往美国IMG学院训练、参赛,取得了不错的成绩。其中最具代表性的是渠依含,她在埃迪荷国际青少年网球锦标赛获得冠军,填补了中国球员在该年龄段冠军的空白。

今年3月,U16岁组优秀运动员前往西班牙费雷罗网球学校训练并参赛。本次训练计划为期六周,有5名队员和2位教练员。费雷罗网球学院于1990年创立,是西班牙最著名的网球青训基地之一,来自30多个国家和地区的年轻网球选手在这里训练并取得了不错的成绩。

费雷罗网球学校的训练模式给教练和球员留下了深刻印象,很多训练项目都是以比赛场景为出发点,并强调稳定性,对抗训练项目几乎都是以稳定性为基础。在技战术方面,西班牙的网球训练注重于发展优秀且扎实的基本功和战术场景技能。运动员在训练中会进行各种各样的技战术场景训练。直线变斜线是每天必练的项目,要求斜线相持的落点和

稳定性。通过削球来组织多球和战术对抗,以及很多放小球的时机和滑步的运用等。所有的技战术都是针对红土场上的场景运用,以提高针对不同对手的应变能力。

教练惠天翔表示,我们的训练是以日常训练与比赛相结合的模式,以此来提升学员在实战过程中的战术技巧。与此同时,我们的学员在与来自不同国家和地区的学员比赛中取得了理想的成绩,邹瑞端及魏彰倩也是以80%的高胜率完成比赛。

另一位教练苏妹说,比赛中要快速有力地回击每一次的来球,打出高质量的球,没有良好的身体素质是办不到的。比赛中的决胜盘,比赛双方的心理素质和身体素质,要比技战术更为重要,谁的心理素质和身体素质状态占优势,谁就能获胜,因此网球运动员的心理素质和身体素质训练非常重要。

在体能方面,费雷罗网球学校的体能团队在业内很有名气,在身体素

质方面,西班牙的网球训练注重于全面的身体素质发展。训练包括有氧、无氧、核心、步伐、场上移动、场上挥拍、灵活性和协调性训练。以提高球员场上的反应、移动能力、击球的稳定性、肌肉控制能力和耐力储备。能够针对不同学员和具体情况,分别为他们制定体能提升方案,在训练的同时也合理搭配膳食管理,为体能的提升提供了有力的帮助。

经过六周的赛练结合,运动员和教练员付出了汗水和努力,无论是在技术方面收获,还是身心素质的提升,六周的训练给他们日后的网球道路打下更为牢固的基础。

两位教练员均认为,国家对于青少年队员的支持与培养是大力度、强支持的,像对吴易昺、郑钦文等新生代球员的大力支持,大家也是有目共睹的,旨在让更多球员能够走向大满贯。因此一定要用抓铁有痕,踏石留印的态度去对待每一次的比赛及训练,争取早日走向世界,为国争光。

论年龄、性别、身份,根据实际比赛能力划分档次,对于青少年选手,只要努力坚持,每位网球小球员都能拿到属于自己的冠军,这磨练了孩子心力和意志品质,培养了每一位孩子的“冠军”气质,从而让孩子身体力行地理解“失败是成功之母”。

Tennis123分级赛是目前国内比较严谨的分级赛事,基本保证水平更接近的同级比赛,这也成为了很多选手挑战自我、努力突破自我的上升渠道。赛事创始人汪俊教练详细解释了这一分级赛制,他表示对于每一位孩子,在同级比赛中只要坚持就一定能拿到冠军。孩子们的网球级别由低到高分别为2.0红球、2.0橙球、2.0绿球、2.5级、3.0级、3.5级、4.0级、4.5级、5.0级,其中2.0级是低年龄段的三色过渡球;2.5是刚刚开始标准球比赛的新手们;3.0级具有一定比赛能力,在一些比赛中常有赢球或出线,拿过2.5冠军;3.5级属于中级水平,10岁以内拿到3.5冠军,以后在全国12岁组大赛中常获得好成绩;4.0级属于中高级水平,如果初中生达到这个级别,只要坚持下去,基本具备了高考中网球高水平运动员的实力;4.5级属于业余顶尖,如果小学阶段达到,会是全国同年龄段的优秀者,有可能成为未来的大满贯选手;5.0是专业级水平,可以通过网球申请国内大学或国外大学。

本届青少年分级比赛设置2.0红球、2.0绿球、2.5、3.0、3.5、4.0和4.5共计7个组别,每个级别由资格站冠军和今年北京地区排名靠前的16位选手参加,其中2.0红球有20人参赛,七个级别全部参赛人数是116人,贡献了233场同级水平的精彩对决,产生了七位总冠军。

ITF国际网球大师赛上海站如火如荼

业余爱好者找到职业球员的感觉

自己的名字和对阵表不断在屏幕上更新,与来自不同地方、不同国籍的对手对战。日前在上海鹏远网球中心举行的2023年ITF国际网球大师赛(MT200)上海站,从赛事名称到赛事设置,让很多业余网球爱好者找到了职业球员的感觉。

ITF国际网球大师赛的前身是ITF的元老赛,该赛事在2022年全面升级。该赛事由ITF(国际网球联合会)授权,国家体育总局网球运动管理中心主办,是促进中国业余网球与国际接轨的重要赛事。今年共有9站赛事在中国举行,为更多中国业余网球爱好者走进这项赛事提供了机会。该项赛事在中国开展的时间比较短,热度却很快传播开,本次比赛吸引了约300名选手、近500人次参赛。

钱伟是一位经验丰富的业余选手。他在2018年从朋友那里得知ITF有这种面向业余网球爱好者的国际比赛,他与朋友结伴而行到国外参赛,一边旅行,一边打球。泰国是他去过最多的地方,从芭提雅到普吉岛,舒适的气候下与来自世界各地球友切磋技艺,完成比赛后随即跳入泳池放松一番,网球的轻松惬意和社交属性,得到了充分释放。这次在家门口参赛,他还是第一次,也认识了新的朋友。单打比赛中,钱伟战胜了一位日本选手,比赛有胜负,但不影响建立友情。比赛之后他们互留了联系方式,成为因为网球结缘的新朋友。

这次比赛参赛球员有上海本地人,从外地专程赶来的球友,在上海当地工作的外籍人员,还有从国外飞到上海打球的球友。法国人安东尼的飞机6月22日一早降落后,他就马不停蹄地赶到球场,这是他第一次来到中国,打比赛、拜访客户后,可能还会游览一些地方,网球是他了解中国的方式。

ITF国际网球大师赛按照年龄分档,从30岁开始,每五年为一档。这样的设置被很多球友点赞。一位球友说,自己在不到20岁时就接触到网球,随着年龄增长,身体机能无法和年轻时相比,但对于竞

赛乐趣的向往不变。一些比他小不少的球友在十几二十年前不是自己的对手,但现在打不过了,除了他们自身水平进步,另一个原因就是随着年龄的变化,身体机能相差太大。他并不同意年龄一旦增大就无法打双打的观点,他在国外参加比赛时,很多70岁以上的人依然在参加单打比赛。

此项赛事采取三盘两胜制,这与很多业余比赛不同。对体能提出更高的要求,需要业余网球爱好者日常更重视体能训练,在比赛中合理分配体能。无论是对于更长久的享受网球运动,还是欣赏职业赛事,这种经历都很有意义。

本次比赛的赛事总监贾晶哲认为,这项赛事对于大部分参赛者和组织者而言都是一项新鲜事物,大家都要经历一个了解和适应的过程。对于规则的理解和尊重

非常重要,大家适应后,这项规则清晰的赛事运转得也会简单和顺畅。

打球旅行,交到朋友,同时提升世界排名。随着更多ITF国际网球大师赛在国内展开,这种享受网球的方式,势必会受到更多业余网球爱好者的青睐。



选手在ITF国际网球大师赛中。赛事组委会供图

传统群众网球与青少年品牌赛事形成合力

一年一度的北京网球协会“健康杯”Tennis123青少年总决赛日前在北京顺义区的启航网球馆和通尼网球馆成功举行。这项传统赛事在增加青少年比赛后焕发了新的活力,传统群众网球赛事与人才辈出的品牌青少年赛事结合,夯实着中国网球塔基。

“健康杯”是北京市网球协会发起的传统网球赛事,已经走过42届的办赛历史,是目前国内参与人数最多、范围最广、历史底蕴最深厚的群众网球赛事之一。四十多年来,成千上万的网球爱好者出现在“健康杯”的舞台,感受网球竞赛的魅力同时也提升了健康运动的积极性。

2019年起,北京网协专门为更多业余网球小球员们提供水平接近的参赛机会,首次开办“健康杯”Tennis123青少年总决赛,第一届和第二届在国家网球中心红土馆进行,第三届在国家网球中心草地场进行。今年为第四届,本届赛事扩大了规模,最终从1355位今年北京参赛的青少年选手选拔了116位参加各级总决赛。

创办于2004年的Tennis123网球分级赛也是一项有着近20年历史且影响巨大的赛事,旨在为每一位网球爱好者提供同等水平、对应级别的赛事体验,其口号是“坚持,总有一个冠军属于你!”。过去19年来磨练出郑赛赛、商竣程、周意、田方然、任钰菲、赵奕辰和白文博等优秀网球选手,当前注册用户超过8万人,在国内网球爱好者中颇具影响。借鉴国际先进的网球分级模式,经过本土化改良,Tennis123分级赛形成了以选手实际能力和战绩为依据的等级标准。不

网球分级公开赛双打年赛挥拍

近日,2023“巴迪瑞杯”天天有网球分级公开赛双打年赛及嘉年华系列赛之三在北京九华山庄国际网球中心举行。比赛共吸引了400名各个级别选手参赛,全部选手都是通过参加天天有网球分级公开赛和俱乐部公开赛,从而获得入选年赛的资格。

天天有网球嘉年华系列赛之三,即“天天有网球3分球王争霸赛”在现场首次亮相,该赛事是在分级的前提下,采用5球3胜制,两对双打选手交替发球,发球权1分1换,率先赢得3分的选手获胜。每场限时5分钟,时间到时领先方获胜,若平分,加赛一颗

金星。由于局数少、时间紧,嘉年华系列赛之三的比赛紧张激烈、冷门不断,再加上各级别一万元的大奖激励,现场掀起了一个又一个高潮。最终,曹旦华/蒋慧、吴文光/李东民、李明/韩昕阳、徐静/崔腾宇、王楚妮/魏嘉琳分别摘下5.0、6.0、7.0、8.0、9.0-10.0级别的嘉年华系列赛之三的桂冠。

本次比赛由北京市网球运动协会和国奥利贤(北京)体育文化发展有限公司共同主办,天天有网球俱乐部股份有限公司承办。

本版撰文 本报记者 马艺欧

Advertisement for Qingdao Xinxing Sports Center featuring a logo with a tennis racket and the text '特约报道' (Special Report) and '青島市新興體育館' (Qingdao Xinxing Sports Center).

2023第三十九届青岛博宁福田·蓝天杯老年网球邀请赛

主办单位: 青岛市体育总会
承办单位: 青岛市老年网球协会 青岛市网球运动协会
协办单位: 青岛新兴体育俱乐部
赞助单位: 青岛博宁福田通道设备股份有限公司
比赛时间: 2023年5月21日-25日
比赛地点: 青岛新兴体育俱乐部汇泉网球场

参赛队伍名单
上海市代表队
山东省代表队
成都市代表队
重庆市代表队
深圳市代表队
烟台市代表队
国家体育总局老体部人网球代表队
新疆克拉玛依市老年网球队
河北华维网球俱乐部常青队
长春市老年网球代表队
北京名流俱乐部队
青岛市老年网球协会队

