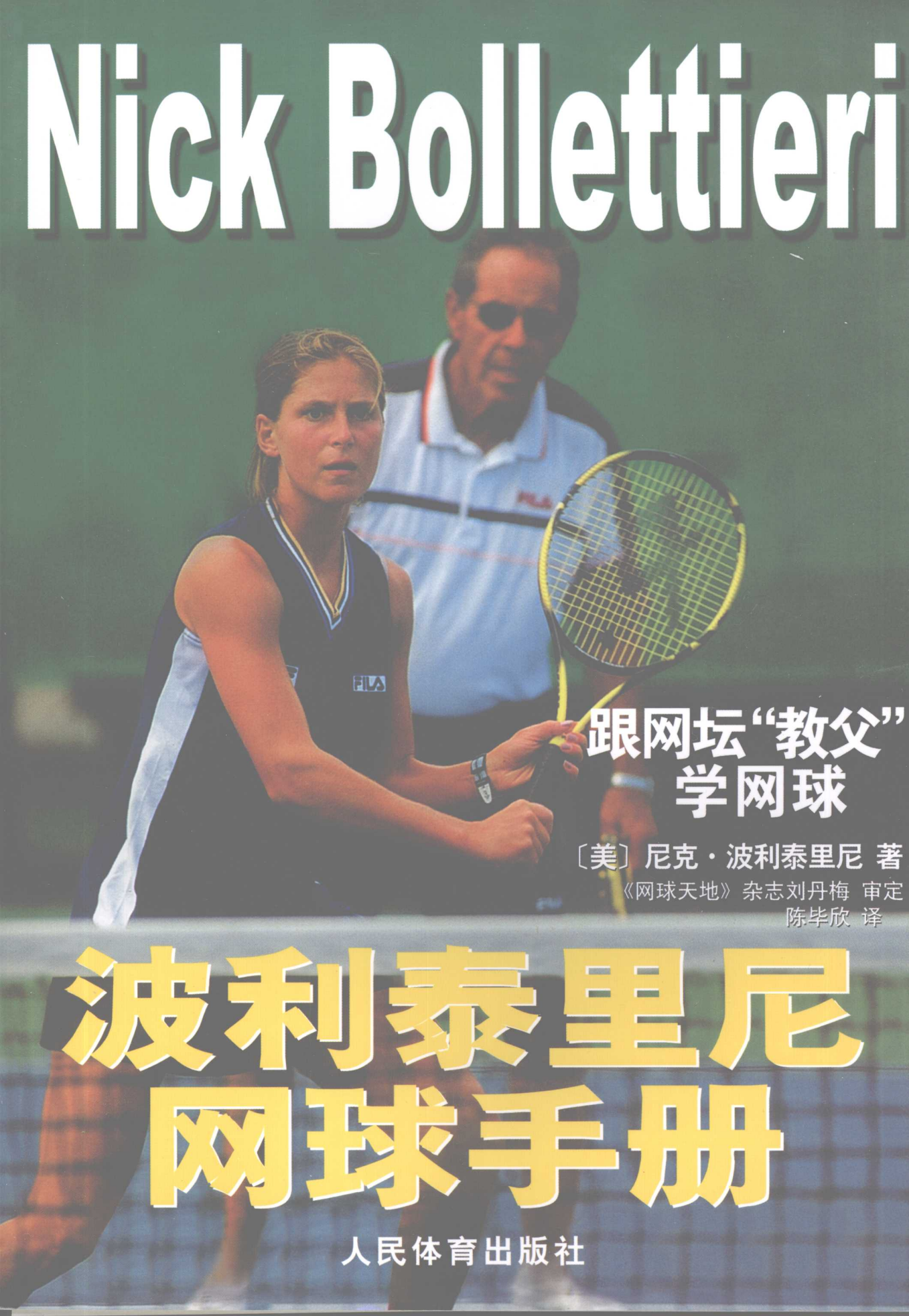


Nick Bollettieri



跟网坛“教父”
学网球

〔美〕尼克·波利泰里尼 著

《网球天地》杂志刘丹梅 审定
陈毕欣 译

波利泰里尼 网球手册

人民体育出版社



Nick Bolleteri

網壇巨擘
李博利

著 李博利 著

波利泰里尼 網球手冊

人民體育出版社

跟网坛“教父”学网球

波利泰里尼网球手册

[美] 尼克·波利泰里尼 著

《网球天地》杂志 刘丹梅 审定

陈毕欣 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

波利泰里尼网球手册:跟网坛“教父”学网球/(美)
波利泰里尼著;陈毕欣译. -北京:人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3316-8

I. 波… II. ①波… ②陈… III. 网球运动-基本知识
IV. G845

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 176227 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 24 印张 540 千字
2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3316-8
定价: 50.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

有一句古老的箴言，“聪明人说糊涂话，害人不浅。”相反，聪明人说聪明话，却能救人于水火之中。我们每个人都曾因某人与众不同的对待自己的表现而感动。当其他人怀疑你时，他对你深信不疑，当其他人拂袖而去时，他对你不离不弃；他能审视到你的灵魂深处，其程度甚至超乎你的想象；他在危难时刻给予你善意的安慰、鼓励的微笑或坚定的臂膀。

在我的生命中，就有这样的人，我的父亲詹姆斯·T. 波利泰里尼。他对我的爱超乎我的想象，他对我无条件付出的爱无法衡量。我的父亲是个沉默寡言的人，言语不多却能认清一切。他永远在争论中保持中立，并以学者的智慧提醒我，使我认识到自己的行动价值几成。我始终记得决定放弃法律学业之后他对我说的话，“那好吧。”说话时他手臂搭着我的肩膀，“无论你做什么，我都会支持你。”

父亲故世，作为对先人的怀念，我的孩子沿用了父亲的名字“詹姆斯”。我未曾来得及和他道一句“谢谢”，也懊悔未能与他相处得更加亲密。但生活就是如此，化解忧伤、诚实为人、终了此生。感谢你，父亲！这本书集合了我一生的心血，衷心献给你；也送给你，我的第一个孙女维拉·贝·布鲁尼奇。

爱你们的尼克

前言

撰写这本书的目的只有一个——分享我 44 年的网球执教经历。无论是初学者还是世界第一，这本书所阐述的教学内容适合所有层次的球员阅读。我还列举了曾经与我合作过的多位球员的实例。我在书中描述了他们的强势、特质、恐惧和妄想行为。图书目录中列出了本书所有内容，从体能调节到球弦的成分和张力，应有尽有。我希望本书的全部内容能满足每一位读者的需求。如果阅读过此书的球员、教练员、管理者和球员的父母有所启迪，从中学到了新知，那么我认为过去为此数千小时的奋斗都是值得的。

首先，我要说，这本手册中的理念来自于过去 40 余年的网球指导经历。我并不是说书中所言全部正确，我也不认为那些与我观点不同的人就是错误的。

我在书中应用了许多实例对不同的技术进行比照。这本手册所涵盖的内容远不止教授网球基本技术那么简单，还介绍了先进的世界级技术，可用来区分优秀球员和伟大球员。

我试图把过去 40 余年的技术演变与读者分享。按照本书的结构，你能获得具体的知识和信息——何时以及如何教孩子打球、如何准备好升入大学、如何获得大学奖学金和进入校队、如何选择网球学校或夏令营、如何辨别教练员和指导员、在教练员和指导员之间如何选择。我在书中还历数了一些伟大球员的成长经历，他们是阿加西、克里克斯泰恩、考瑞尔、霍瓦特、巴西特、桑普拉斯、塞莱斯、皮尔斯、马约利、里奥斯、辛吉斯、哈斯、菲利普西斯、贝克尔、威廉姆斯姐妹等。我希望你乐于阅读这些精心收集的球员案例。如果有任何问题，请访问我的网站 (www.imgacademies.com)，发 E-mail 给我。

在 40 余年的执教经历中，我接触到了各行各业的人。我仍在为自己不能坚持记日记的行为感到遗憾，幸好，经过了这么久，记忆尚未抹去，就连细节也历历在目。不过，在你为相同的事情而抱憾之前，开始养成记日记的习惯吧。日记是一笔财富，它能帮助你回想起每一事件的细枝末节，这些细节值得珍藏。

我很欣慰，见证了网球运动的演变。作为一名教练员，我要不断钻研新的技术风格。如果我没有这么做，那么，我的学生将会在网上球器材、战略和战术的发展过程中败下阵来。即便在当下，刻苦训练、无私奉献、意志坚强和接受失败，仍然是冠军的基石。不断进行有目的性的练习和实战仿真练习，将使运动员获得自信。反复的演练终将换回冠军的表现。那些在此之前做到重复击球 1000 次的球员，现在则可以做到下次击球和这次击球效果一样好。

所有教练员都希望能够挖掘出学员的最大潜能。相信我，这并不难！教练员要了解学员的情绪、恐惧心理和需求，赢得尊重。这样，教练员就有机会开掘学员的潜能。事实上，这种理解学员的能力恰好是教练员所应具备的特征，这种能力决定了他的身份——教练员，而不是教师或指导员。

教练员具有发现学员真实品行和隐藏人格的能力。当然，我这么说并不是要贬低指导员的价值所在，他们所扮演的角色也很关键。

我的得意门生

我的得意门生胜多负少。没有人能保持不败——即使乔丹、阿里和克莱蒙斯也做不到。不过，我的得意门生输掉比赛的机会并不多，他们是为了胜利而比赛。

他们的胜利是通过公平的、高尚的表现得来的，他们遵守书面规则和潜规则，不与对手为敌或是贬低对方。即使失利，他们也没有失掉优雅。他们会向对手表示祝贺，不为失利找借口。他们会立下誓言，更加刻苦地训练，以待来日“复仇”成功。

我的得意门生渴望通过刻苦的训练增长技艺，实现完美。他们是观察者、倾听者，善于观察，善于听取他人意见。

我的得意门生热爱网球运动（它的历史、它的繁复），信仰这项运动，相信家人和朋友。他们更多是通过行动而非言语，代言了网球这项运动。他们是这项运动永恒的广告，其角色地位和重要性甚至超过了运动本身。

我的得意门生记得真正的冠军的作为，在球场内外，都是冠军。他们自信但不傲慢。他们乐于分享知识、技术和对其他事物的洞察力。他们是楷模，鼓舞并指导着下一代。

我的得意门生性别不同、身高不等、肤色各异。他们应该是众多的阿瑟·阿什、韦恩·格雷茨基、巴特·斯塔尔、比尔·布拉德利、玛蒂娜·纳芙拉蒂洛娃。

我喜欢做他们的教练员。

当然，我所描述的得意门生只生活在我的想象中。但是，仍有一些人从人海中脱颖而出，这些大师在他们的时代抓住了我们的注意力，让我们忘记了那些想象。

有谁会忘记暴脾气、富于热情的大师约翰·麦肯罗？偶尔，他会灵光突现。

当我想到竞争者、斗士，有谁会不提起他呢。直到今日仍有人认为，他可以击败任何人。我想，这个人是吉米·康纳斯。我喜欢看他的表演，我甚至不敢去想，失去他的网坛将会怎样。

我永远也忘不了一位年轻人，她有着无限的热情。两届美网冠军，特蕾西·奥斯汀，即便身为电视评论员，也能打出主动得分球。

还有这项运动的先驱性人物，比利·琼·金。她推动了女子网球的进步。即使在今

天，她仍然在奉献，推动和振兴女子网球运动。

近日退休的韦恩·格雷茨基毫无争议地成为最值得尊敬的运动员之一。我永远都忘不了最近他在访谈中的评论，这句评论足以解释他巨大的号召力。他说，在每场比赛、每个展览、每个慈善会、每次练习中，他都在做着一件事——表现自我的最佳状态。我想，这一态度足够我们受用。

克里斯·埃弗特在网球运动中刻下了她的标记。她对 R-E-S-P-E-C-T（尊重）做出了很好的诠释。

有谁能忘记比约恩·博格？身为底线型球员的他，依靠专注力 6 次在温网封王。

这份得意门生的名单还没有列完。不能忘记阿诺德·帕尔默。他是一位杰出的表演者、一位绅士中的绅士，是我们所有人的完美楷模。

目 录

	前 言	1
1	波利泰里尼发展体系	1
2	击球基本要领	31
3	杀手正拍	101
4	精确制导的反拍	109
5	音速发球	121
6	反击接发	131
7	顽强的网前技艺	143
8	技巧性击球	153
9	双打技法	163
10	挑战目标训练	181
11	体能调节	205

12

第十二章 心理指导

245

13

第十三章 比赛计划和比赛策略

279

14

第十四章 球拍、球弦和握把

319

15

第十五章 网球俱乐部和度假村

355

结 语： 网球的未来

367

第一章

波利泰里尼发展体系

我们的理念
不只是在技术层面给人以指导。不仅要培养出更好的球员，还要帮助学员在各行各业良好发展。

事业初期，我知道，如果我比别人工作更长时间并且更加努力，身边还有忠诚可靠的伙伴的话，我就能获得成功。我还知道，如果我从失败中吸取教训，得到朋友们的支持，就能取得进步。20 世纪 50 年代到 60 年代早期，你只需带一罐网球来到公园，占据众多闲置场地中的一块，就可以打球了。网球运动在那个年代开始流行起来。在最近的 40 年里，网球运动发生了非常显著的变化。现在，网球俱乐部常常成为有氧运动健身中心、健身俱乐部、短网拍墙球球场、壁球球场、专业商店和沙龙等家庭娱乐体系中的一部分。现在的网球专业人士需要有商业头脑才能够生存。同样重要的是，网球专业人士也需要理解，很多俱乐部的所有者必须做多样性的投资才能使他们的俱乐部获得经济收益。

我们的体系综合了所有方面的训练内容：体能、技术、战术、心理、营养、康复和社交方面。在我们教学的各个阶段，学员们将在球场上和课堂里学到如下内容：技术、比赛中的策略、练习课、移动、需要面对和处理的心理挑战。最后，还有身体素质的训练以及在各种情况下如何发挥自己的身体机能。

历史

尼克·波利泰里尼网球学校（NBTA）创办于 1977 年，位于美国佛罗里达州科洛尼海滩，网球度假村同年建立于佛罗里达州长艇小镇。建立网球学校的想法是由尼克的一位好友迈克·德帕尔默爵士提出来的。网球学校在周末训练青少年网球选手，每次课收费 35 美元。最初，学校只从萨拉索塔和布莱登顿招收学员。消息很快便在整个州传播开，后来，尼克学校又吸引了从佛罗里达东部杰克逊维尔到迈阿密这一地区的网球选手。很快，三四十个青少年学员参加了这一课程。为了容纳尽可能多的学员，在科洛尼

的网球学校，一个房间里要住 6~8 个孩子。

1978 年夏天，尼克告诉参加威斯康星州海狸水坝夏令营的学员们，他准备在萨拉斯塔建立一所学校。学校将提供网球指导和食宿。那个夏天，虽然食宿设施还不能配套使用，但他已经招收了 20 名学员并在 9 月开始了他的网球培训课程。在开始的几年中，一半学员住在尼克家里，其他学员则分散住在教职工家里。他的专家团队不仅仅是网球方面的指导者，还成了厨师、女佣、家庭教师和司机。

早期的寄宿学生中，比较引人注目的是一个来自西弗吉尼亚州的名叫安妮·怀特的女孩。安妮因其在 1985 年温布尔登首轮比赛中穿着令人震惊的白色紧身衣裤而闻名。这一挑战传统礼节的行为，使她的照片登上了世界各大网球杂志的封面，其名气也为尼克的新学院带来了人们更多的关注。

1985 年以后，尼克网球学校迎来了第一次快速成长的阶段。学校已经没法容纳过多的学生，场地空间和住宿接待能力都已不足。为了解决这一问题，尼克和迈克·德帕尔默爵士合作，买下了位于布莱登顿西北部第 75 大街的一家网球俱乐部。当时被命名为德帕尔默-波利泰里尼的这家网球俱乐部，现在作为尼克·波利泰里尼网球中心仍在继续经营着。

通过购买西海牛院汽车旅馆，解决了住宿问题。这家汽车旅馆坐落在海牛大街西 6300 号。汽车旅馆被改造成世界上最好的网球寄宿学校。从这个中心位置，学生们可以步行去布莱登顿学院，从那里，则可以乘坐公共汽车到科洛尼或者俱乐部。

这就是尼克·波利泰里尼网球学校的初始阶段。一年的学费是 12000 美元。那是充满荣誉的年代，学员们包括吉米·阿里亚斯、凯瑟琳·霍瓦特和卡林·巴西特，他们都曾是世界排名前十位的球员。

但尼克并不满足取得的成绩，他觉得需要为孩子们准备新的设施。他设想了一个巨大的、设备齐全的基地，包括球场、宿舍、厨房，还有大餐厅。梦想开始了。

初期

1980 年，波利泰里尼决定再次行动。他和合作伙伴买下了西 34 大街的 10.5 英亩（1 英亩约 400 平方米）的番茄地。在这片土地上，尼克修建了 22 片网球场、32 间公寓、1 个带厨房设施的大食堂以及 1 个游泳池。最初，学校招收 100 名学员和 22 名教职员工。房间最初的设计是容纳 4 名学员，但等到建设完成时，学校的招收情况让尼克不得不在每间屋子里塞进 8 个人。

即使取得这样大规模的扩张，尼克也没有放松下来享受自己的成功。新的梦想再次开始。

1982 年，尼克买下了临近学校的 13 英亩土地，加盖了 22 片球场，还建造了亚特兰大以南的首座室内综合网球馆。很多人认为尼克疯了，因为在佛罗里达州不需要建造室内网球场，但是尼克知道，要想吸引更多更好的网球选手，他需要一座更完善的网球场馆。

接下来，1983 年，当时世界排名前五位的吉米·阿里亚斯，进入了美网半决赛。吉

米的成功和尼克对未来的远见开始吸引更高排名和更有潜力的选手。

1982年下半年,尼克又为学校新添了两座建筑。在增加了16间宿舍后,学校已经把招生人数增加至160人。

1986年,为了增加招生人数,学校增加了成年人项目。这意味着增加更多的场地,球场总数达到了54片(14片土场、4片室内和36片硬地)。这时,波利泰里尼网球学校已经成为世界公认的最好的网球学校。尼克指导和训练过很多世界顶尖选手。1990年以前,波利泰里尼网球学校已经培养出了3位世界职业网球排名第一的球员,安德鲁·阿加西、吉姆·考瑞尔和莫尼卡·塞莱斯。学校也出现在众多电视台的报道之中,如ABC《20/20》、CBS《60分钟》和NBC《NBC晚间新闻》。

学校的知名度引起了世界最大的体育管理公司——国际管理集团(IMG)的关注。1987年,尼克把波利泰里尼网球学校出售给国际管理集团。他知道,如果学校想继续发展和扩张的话,需要更高的曝光率和国际管理集团的财政支持。创始人尼克同意继续担任学校校长。

随着国际管理集团的加入,学校再一次获得了扩大规模和更新设备的机会。学校扩大了就餐区域,为成年人提供饮食服务。修建了一个新泳池,增加了休闲娱乐设施,还新建了一座进行场外训练的训练中心。

鉴于波利泰里尼网球学校的成功经验,尼克、特德·米克玛和首席执行官格雷格·布鲁尼奇决定向下一个梦想进发。1990年,他们决定把尼克在网球方面的教学和训练经验复制到其他运动项目上,波利泰里尼运动学校由此诞生。尼克将网球上的理念应用到其他体育项目中。这一创意是在同一机构内进行多种体育训练的首次尝试。评论家们认为这是不可能完成的任务。

现 状

波利泰里尼的另一个梦想在1994年变为现实。随着其他3项运动的引入,尼克·波利泰里尼网球学校升级为波利泰里尼运动学校(BSA)。在大卫·利德贝特高尔夫球学校、足球学校和棒球学校加入进来后,波利泰里尼运动学校成为了世界上最大的体育学校。占地45英亩的学院坐落于布莱登顿西34大街,提供最完善的、最顶尖水准的体育训练综合设施。

1996年,波利泰里尼运动学校建成了国际竞技水平学院(IPI)室内综合设施。大体而言,这座建筑就是铺着合成纤维草皮的室内足球场。这座半圆形建筑物可以不受天气的影响,用来进行多种体育项目的训练,能够满足任何球类运动的需要。

同年,波利泰里尼运动学校开设了运动药物治疗中心并对公众开放。中心聘请了有行医许可资格的运动治疗专家。这一年,很多不同体育项目的顶尖职业选手经常光顾治疗中心。

1997年,波利泰里尼运动学校成为埃迪·赫尔青少年邀请赛的主办地。这项赛事是具有最高国际声望的业余体育赛事之一。这届邀请赛成为了国际巡回赛11年历史上最

成功的一届，来自 87 个国家的 1100 名选手参加了比赛。参赛选手中，有 130 名是各年龄组各国排名第一的选手，有 88 名是各年龄组各国排名第二的选手。

波利泰里尼运动学校现在有来自 40 多个国家的 400 多名全日制学员。夏令营和周末休假时期，学生人数则要超过 500 人。在波利泰里尼山庄的前 10 座建筑完工后，学校可以满足人数增长的需要。目前，一个体育项目一学年（9 月到次年 5 月）的费用约是 28000 美元（包含学费）。波利泰里尼运动学校也设立了一定数量的奖学金，给予学员经济上的援助，或用来资助特别有天赋的学员。

经过这些年的发展，波利泰里尼运动学校从拥有 22 名员工发展到目前拥有 250 名雇员、25 个部门，包括网球专业部门（成年和青少年）；高尔夫球、棒球、足球、篮球、曲棍球等项目专业人才；客服部；销售和市场部；预定部；家政部；完备的炊事部；运动心理学部；健康部；研究和开发部等。

每年，学校为地方经济大约贡献 2000 万美元，海牛县商业协会对此给予了很高的评价。波利泰里尼运动学校也得到了当地居民的大力支持。当地居民认为波利泰里尼运动学校是一个现代版的成功故事，并为其诞生在布莱登顿而感到自豪。尼克曾经有很多机会选择其他更便利的地点，但他喜欢这个地点，因为他在这里找到了家的感觉。

未 来

如今以国际管理集团学校之名为世人熟知的波利泰里尼运动学校为将来做好了充足的准备。波利泰里尼度假山庄取得了令人瞩目的成功，目前已经拥有了俱乐部会所、会议中心和游泳池。国际管理集团学校拥有和租用的土地总量有 190 英亩。2001 年，其中的 100 英亩被开发成一座新的高尔夫训练基地、2 片棒球场、5 片足球场、15 片网球场和 60 座独栋别墅。新的竞技项目篮球和自行车训练营也被纳入学校的规划之中。

尼克·波利泰里尼、国际管理集团和国际管理集团学校，这一团队期待在 21 世纪继续建立多种体育项目训练行业的标准。

训 练

我们认为教师和教练员两者之间有很大的区别。我们是教练员和教育家。训练是要为选手设立具有挑战性的任务，帮助选手提高知识、技能和态度。成为教练员的秘诀如下：

- 组织和规划
- 指引学生并提出挑战
- 监督和评估学生
- 沟通和激励学生
- 设立明确的目标

- 具有奉献精神、努力工作
- 把学生放在第一位
- 教练员自身的继续教育
- 融入工作团队、尊重同事
- 享受工作

循序渐进的训练技巧

训练是一个过程。我们的训练体系是按部就班进行的，因此，练习是有组织的、有条理的，没有权宜之计。接近学生的最好途径是持久地提高他们的技术水平。我们的体系就是一个教育的过程。

有些教练员有时一次只教学生一个动作，比如，正手是第一次课的内容，反手是第二次课的内容，诸如此类。但选手们在比赛中不会遇到这样的次序状况。如此教学，学生们学习不到随机运用技术。而我们的教练员掌握了教授学生学习随机运用技术的理论和步骤。

波利泰里尼的方法是在一次课程中教授学生多种技术。比如，我们在教授击球时，会教学生根据场上位置处理来球，并训练他们学会分辨来球的种类。学生们也会设定目标，了解每一次训练的目的。

继续教育

尼克·波利泰里尼网球学校的教练员都要通过严格的训练。我们非常重视继续教育，我们的教练员每天都要聚在一起学习下列主题：

- 击球动作；
- 某一位学员的录像分析；
- 心理调节；
- 身体调节；
- 参赛后的总结和评论；
- 嘉宾讲座。

我们每周六都要进行 2 个小时的会议，讨论训练风格、新潮流等。每 6 个星期我们都要进行一次 8 小时的定期培训，并制定下一阶段的计划。

组织和规划

尼克·波利泰里尼网球学校近 20 年里不断培养出高水平的选手，我们所取得的成就便说明了这一点。我们的成功不是偶然的。培养一位选手需要付出多年的辛勤工作，规划、监督、评估以及确立目标。为了通过最有效的办法提高选手的水平，教练员需要详细了解如下情况：

- 目标和雄心（同学生一起进行阶段性的回顾）
- 个性——选手如何处理日常生活中的压力，包括运动方面
- 发展的各个阶段；强项和弱项；技术、战术、战略、体能和心理；营养习惯；成熟程度
- 社会关系背景——父母和朋友等

以上要素决定了教练员的授课过程。每个学生的情况都有所不同。

集体训练体系

尼克·波利泰里尼网球学校是采用分组方式进行个人体育项目训练的先行者。这与现今通常所采用的一对一的教学方式恰恰相反。分组教学的训练方式有很多好处，学生们可以互相学习，通过互相鼓励和竞争共同进步到更高的水平。

在学校里，我们采用集体训练的方式，非常成功。我们根据学生的比赛结果，把学生分成若干组。学生们根据挑战赛结果进行升降组。我们强调竞争以及学习如何赢得比赛，每天的单打和双打比赛都是必不可少的。在一些特殊情况下，分组时要考虑到性别、年龄和球龄等因素。

一名选手的发展过程是一个长期的规划，包括不同的日程安排、更小规模的分组训练以及一对一的辅导。在我们的教学历史过程中，我们的教学体系一直是很灵活的，以适应众选手不同的发展需要。不出意料，选手们的需要是非常个性化的，需要独立的解决方案。我们的体系能帮助我们准确地找到选手所能参加的比赛，帮助他们在水平上更进一步。

对于在学校里生活和训练的职业选手来说，学生们是很好的陪练。比如，1997年12月，泽维尔·马利斯在埃迪·赫尔国际青少年巡回赛中获胜。他用了3个星期的时间在学校里同玛塞罗·里奥斯、汤米·哈斯、马克·菲利普西斯、吉米·阿里亚斯、皮特·科达和托马斯·恩奎斯特一起进行训练，也因此而错过“橘子碗”赛。在这之后不久，他

转为职业选手，《网球》杂志预言他将取得好成绩。除

这种经验是无价之宝！

除了在波利泰里尼网球学校，泽维尔无法找到像这样的与高水平选手进行练习的机会。1997~1998年，当汤米·哈

斯还是青少年选手时，他曾经跟鲍里斯·贝克尔一同练球，哈斯和贝克尔一直保持着合作关系。1998年11月，玛蒂娜·辛吉斯为了备战WTA巡回赛，在学校进行训练。训练期间，辛吉斯每天花费2个小时同学校里最好的年轻选手比赛，这些年轻学员几乎不敢相信自己有机会同辛吉斯一起打球。威廉姆斯姐妹在学校训练时，同吉米·阿里亚斯一起，打败了学校里的每个人。

分 组

全日制学生9月入学时，第1周的时间用来进行比赛。我们记录了所有比赛的结果，

根据结果把学生们分组。有意思的是,我们发现安德鲁·阿加西在NBTA青年组排名第32位,汤米·哈斯当时的排名是第7位,从这些数据你可以想象当时学校的竞技水平。

目前,学校里有一批青少年女选手在尼克的管理下进行训练,她们很有潜力成为WTA巡回赛的顶尖选手。比如,耶莱娜·扬科维奇15岁时赢得2001年澳网青少年组冠军,现世界青少年排名第2位。贾米·杰克逊13岁就在美国16岁以下组排名第一。玛丽亚·莎拉波娃13岁时赢得埃迪·赫尔联赛16岁以下组冠军。塔季扬娜·格洛文12岁时就获得法国国家杯14岁以下组冠军和“橘子碗”赛12岁年龄组冠军。斯蒂芬妮·赫兹9岁时在荷兰12岁以下组排名第一。尼克觉得这批青少年女选手和他在20世纪80年代带过的一批男选手(阿加西、考瑞尔和惠顿等)有很多共同点。

青少年男子组里,我们有在澳大利亚青少年组排名前两位的托德·雷德和亚当·肯尼迪。霍里亚·泰高1999年打进“橘子碗”赛14岁以下组半决赛,目前在罗马尼亚16岁以下组排名第一。崔东赢得过12岁以下组“橘子碗”赛冠军,是ITF18岁以下组排名中排位最高的14岁选手。贾勒特·基里科在美国14岁少年组排名第二,他的弟弟克里斯托弗在美国12岁以下组排名第一。

每组都有一名教练员针对该组的水平,负责学生的训练计划。教练员帮助规划和组织学生整个学年(9个月)的训练计划。教练员指导并对学生提出挑战,帮助学生设定自己的目标。我们会定期监督和评估这些目标。教练员还负责同学生父母的沟通工作。

学生父母

父母的支持,对于运动员的职业生涯是非常重要的。许多优秀运动员都得到了父亲或母亲的支持。父母最了解孩子。他们了解孩子们的情绪变化,如何让孩子继续下去,孩子害怕什么等等。父母、教练员和学生必须学会如何在一起工作,并且必须维护好三者之间的良好关系。无论是在青少年时期还是今后的职业生涯中,父母都具有一种强有力的推动力。

教练员工作中最难的部分就是同学生家长打交道。经过这些年,我们已经能够和学生父母协同工作。作为教练员,我们认为,我们的一项重要工作就是教育学生父母如何参与训练工作,如何给学生以支持。父母能够起到积极作用,也能产生负面影响。一些父母在球场内外的行为,会使孩子们觉得困惑。父母可能成为孩子生活中的独裁者,恨不得控制孩子的每一秒。他们无论在场上还是在场下都谈论关于网球的事情,甚至可能为孩子设定超过实际能力的目标。父母经常把自己未能实现的梦想转嫁到孩子身上,这样,网球就成了孩子的噩梦,父母则成了敌人。在这样的压力下,每一秒的生存都变得艰难。如果父母不断在孩子面前批评教练员,教练员就会很难与学生进行沟通。选手们通常情况下还是希望他们的父母只是父亲和母亲,而不是教练员。

安德烈娅·泰姆斯瓦莉和玛丽·皮尔斯就是两个例子。她们的父母给她们带来了很大的烦恼。现在回想起来,她们的父母有些不知道何时该让自己的孩子独立发展,这样的