

赴美训练资料汇编

(下 册)

国家体委网球运动管理中心

赴美训练资料汇编

(下 册)

国家体委网球运动管理中心

赴美训练总结

一九九六年十二月十五日至一九九七年四月十五日

前言:

我们中国网球队一行十人于一九九六年十二月十五日至一九九七年四月十六日,在美国佛罗里达 Nick Bollettieri Sports and Tonnts Academy 训练了四个月。教练员:付众、余丽桥,女运动员:陈京京 22 岁,李丽 21 岁,刘智嵘 19 岁,汤琰 18 岁,李婷 17 岁。男运动员:朱本强 18 岁,徐冉 17 岁。两名教练员和八名运动员在四个月的训练期间内,完全按照这个网校的训练体系,接受网校教练的训练,全部计划由网校教练制定、执行。同时在四个月的训练期间内,完全遵照网校的生活管理制度,接受网校管理人员的督促、检查。

中国教练员的主要工作是,协调网校和中国网球队各方面的关系。训练中帮助中国运动员更好地理解、执行网校教练的计划,学习掌握新的技、战术方法,训练中还要督促中国运动员始终保持好的训练作风,特别是在身体训练中能高质量地完成动作,训练后帮助运动员总结所学到的各方面的知识,力争巩固和掌握。同时在网校的帮助下,做好全队的一切后勤保障工作,中国教练员在这里也学到了许多有益的东西,得到了充实,提高。

一、概况

1. 学校概况,这个网校现在校址建于一九八二年,是逐步发展建立的,目前仍在扩建中。在这个校址以前的几年中,Nick 仅有少量场地,采用分散的方法培训运动员。现在的网校约有 72 片球场,其中 4 片馆内硬地,另有 4 片馆内人造草皮场地,但大部分时候这个馆用于做身体训练,有 20 余片沙地,其余为硬地。网校分为两部分,主要部分有 56 片场地,并集中了学校的所有的办公室,宿舍和各种训练设施,另有一个分校,以网球场为主,共有 16 片场地。网球学校现有教练大约 30 人左右,学生大约 200 人左右,学生分为长期生和短期生两部分。长期生为四年制的 academy 的学生,上午上课,下午训练,短期生为临时来网校训练学生,时间为几天至几个月不等。我们属于短期训练学生。比我们水平高的选手大都采用单独训练方式,少量付费高的学生采用单独训练方式。职业选手也经常来这个网校进行短期训练,我们曾看到过:玛约莉,费尔南德兹,卡费尔尼科夫,苏科娃,科达,安娜·科妮科娃,皮尔斯和一些排名约在前 200 名的职业选手,来这里进行技术或身体的短期训练。韩国三星公司队,Hansat 公司队曾分别来这里进行 2-3 周的短期训练,这两个公司队集中了韩国最优秀的部分运动员。日本也曾来过一名 300 位左右的选手进行短期训练。长期生为南美,欧洲为最多,其中亚洲的日本学生大约几十名在这里边上课,边学网球,亚洲的泰国、印尼、台湾,也都有学生在这里学网球。这个网校也接受成年人在这里进行训练,我们看到每周都大约有 30 人左右的成年人在训练。在夏季,这个网校最多时能达到 60 名左右教练和 300-400 名学生同时训练。这个网校还有其它运动项目,足球、棒球、高尔夫球等,场地分散在校外,人员住宿,管理在校内。上面介绍的人员情况是指网球这一个项目。

2. 训练情况:长期生上午上课,下午 1:30-5:15 进行技术和身体训练,每年由 9 月至第二年 5 月为训练期,共 9 个月,其余时间学生可以参与短期训练或回家。我们作为短期生,具体作息时间为:早 6:45 起床,7:00 早餐,8:00-9:00 身训,9:00-11:00 技训,11:30 午餐,1:30-5:15

训练,其中有1小时身训,5:30开始晚餐。晚上6:30以后,学校会为学生组织业余活动或外出购物,这些业余活动由运动员自己选择参加。

我们上午的训练一般以我们八名运动员为主,再配备一些与我们水平相近的短期生,大约15-20人不等,有时就是我们的队员,男女合练。有一名主教练安排计划,大部分时间每片场地会再有一名教练负责。下午基本技术训练的安排基本同上午一样,打比赛时可能只有一名主教练负责,上、下午为不同的主教练。身体训练另有专门教练组负责安排。网校有一名总教练负责安排所有运动员的训练和教练的分工。

这个网校的训练以6-7周为一个周期,具体划分为:技术训练2周,战术训练2周,比赛2周,调整放松1周。但我们观察后感觉到各周有一定区分,但并不很明显。网校还安排和组织了一些校内、外的青少年和成年比赛,我们基本上参加了所有的比赛,但女子水平不高,所有比赛都是我们获得冠军,男子我们获得了部分青少年组冠军,成年组水平比我们高。

我们上午以基本技术训练为主,经常穿插一些小计分,下午1小时基本技术,1小时打盘数计分,上、下午各一小时身体训练。基本技术训练主要采用多球,对打,有要求的战术练习或小计分,少量的个人计划时间。每周一次双打练习,打盘数,但有很多战术练习融合进双打战术。

我们的运动员也经常被抽去与一些高水平选手训练,比赛。也经常被抽去与一些高水平选手训练、比赛。这样的选手女子水平大都略低于我们,男子高于我们。李婷曾与苏科娃 7:6 4:6 打成 1:1 平。刘智嵘与安娜 2:6,3:6。Suder 排名 100 位左右 1:2。陈京京与安娜 1-6, 2-6。徐冉与玛约莉 5-7,3-6。此外朱本强还同科达,玛约莉进行了训练。

在训练场上,我们两名教练一方面做些翻译工作,帮助运动员对技术的理解,督促运动员努力训练,一方面注意观察,纪录美方教练的训练方法,要求和技、战术的特点。

3. 生活管理情况:网校有一个独立的负责运动员一切后勤保障的系统。负责运动员的接、送、食、宿安排和对运动员生活,娱乐活动的严格管理。每天晚上都有一些业余活动内容,例如:一周2-3次安排运动员去商场购买生活必需品,组织一些观看电影,录像和一些游艺活动,周日经常安排运动员去公园、海滨游览。但这一切活动经费需运动员自己付担,远程的交通费需运动员付,近程的免费。我们运动员由于有自己的个性和经费有限,只有参加了少量感兴趣的活动。网校对运动员的生活管理要求很严,要求必须严格遵守作息时间,并要求房间整洁、干净,有专门人员负责检查作息和卫生情况。严重违反学校规定的给予一定处罚直至开除。由于运动员宿舍钥匙由管理人员掌握,管理人员有权在任何时间进入房间检查。学校设有运动员银行,运动员一到校,将所有现金存入银行,以后随用随取,每个学生宿舍都为每个运动员提供了一个保险柜,存放贵重物品。

总之,根据我们的了解,学校设有几个不同的系统,包括管理系统,由高级管理人员组成,海外联系部门办公室和财务组成,网球训练系统,由专业网球教练负责,(同时也有专门负责足球,美式足球,棒球,高尔夫球等,不同项目的管理系统)。身体训练系统负责所有项目运动员的身体训练,由专门身训教练负责,大约10人,后勤保障系统负责所有后勤工作。整个网校有两名心理教练负责运动员的心理训练和对运动员思想问题的咨询帮助。

二、教育训练管理特色:

1. 非常重视对运动员事业心及献身精神,爱国主义思想和个人奋斗思想的培养。

尼克曾经讲过,网校的学生大约只有百分之一将成为职业选手,大部分学生通过学习网球

或参与运动训练,一方面提高专业技术,一方面学习怎样做人。这一思想相当于我们中国培养运动员常讲的打球育人的思想,每周一或较多新生入校时,学校总要在训练前进行动员,提出各项要求,告诉运动员怎样奋斗,怎样管理自己。学校也曾开大会,介绍网校如何建立,发展的,介绍创业时的艰难和优秀选手的奋斗事迹。负责我们训练的教练也曾多次教育我们运动员要有事业心及献身精神,对我们运动员在训练中偶尔出现不努力现象十分气愤,马上会批评、教育,这一切都使我们感到,无论任何国家,无论何种制度对于培养运动员的本质都是一样的。这个网校的成功就是一个个人奋斗成功的典范。

2. 训练内容灵活、多样,时间短,转换快,训练要求明确。注意培养运动员的训练兴趣,调动运动员的训练积极性。

每一训练内容安排之前,主教练都会简要提出训练目的,要求。训练中多采用多球,移动对打,小计分和一些带游戏性质的训练内容。八字路线大多在10-20回合就换线或换人,二打一经常3-5分钟换人,多球大多在6-8板换人,小计分多球练习内容提出具体要求,或二对二的对抗,赢者多打,输者少打,并有集体概念。有时练习内容虽然单一,但照常换线,换人,允许运动员短时休息,喝水或训练要求经常改变,以提高运动员的兴趣,从而达到训练目的。身体训练也同样内容多、时间短,以灵活性、反应、爆发力练习为主,步伐移动,短距离冲刺占有相当大的比例,一周2次力量训练,极少的耐力训练。身训一般8'为一节,1小时之内除准备活动外练4-6节,每一节内容不同,而且训练器材、手段、方法多样,并结合网球项目,能引起运动员的兴趣,不枯燥。但美方教练也介绍到这些训练方法、手段适合一般选手使用,真正职业选手的练习是区别对待,重点突出,有些是大强度的,不会以引起兴趣为主要目的。

3. 比赛多注意培养运动员的比赛经验,强调运动员在比赛中练技、战术。

每天下午一般保持1小时打盘数的计分,每周还会有1-2次三盘二胜或五盘三胜,女队员也同样打五盘三胜。每天训练中经常会有小计分的比赛,一般一周一次双打计分比赛,在各种形式的计分比赛中,有时会提出不同的战术要求。例如:要求一发发上,要求多用正手侧身攻、要求接二发抢攻等等。小计分的要求更是多种多样。例如:网前得分算2分,无谓失误减自己的分,主动进攻才得自己的分,别人失误自己不动得分,一发得分算,长自己得分,二发得分减对方分等等。小计分经常采用升、降级制,胜者与胜者打,负者与负者打。通过这些计分,目的还是解决运动员技、战术上的问题,提供机会让运动员在实战中练自己的技、战术,提高运动员对不同风格打法,不同战术的适应对抗能力,丰富比赛经验。因为运动员最终是通过比赛来体现技术的,技、战术的运用合理,才能最充分展示技战术的实力。

4. 教练员在训练中具有绝对权威

负责我们训练的教练反复强调,运动员在训练中必须绝对服从教练的安排,你来到这里接受训练,就是要从教练这里学习东西来的,你必须相信教练,如果你不想跟教练学习,你根本就不不要来了。对于教练安排的训练计划,运动员只能是绝对服从,不能有任何异议。但运动员在场下可以向教练提一些问题,谈一些想法,这样做教练是非常欢迎的。运动员如有伤病及各种特殊问题,必须在训练之前向教练讲清楚,教练才能区别对待,否则教练将不讲情面的按原则要求。对运动员完不成训练要求的,达不到训练质量的,教练会给予严惩或处罚,当然教练有时会根据情况区别对待。不过美方教练对于处罚运动员,事后都会以适当方式向运动员表示友好态度,他们讲只对事、不对人,对任何运动员都是友好的。

5. 对生活管理的规定要求十分严格。

运动员必须按时睡觉,熄灯。进入食堂就餐出示个人 ID 卡。室内卫生必须保持整洁。衣物按规定摆放,不允许在运动员宿舍使用电炊具。违反者经常被罚劳动或晚上不许参加任何活动,留在宿舍打扫卫生。我们运动员基本上能按学校规定去做,极少有违反规定的现象,出现问题基本上能很快纠正。

三、对我们思想观念上的一些启示:

1. 要激发运动员在网球事业上的欲望,培养运动员的献身精神。中国运动员和网球学校学生由于国家体制的不同,打球的动机不同,目的不同,训练自觉性上存在差异。我们的运动员大部分需要管理和要求,而外国运动员完全凭主观愿望来训练,他任何时候想不练,只要不再付钱就不来了,想练的运动员大部分是带有强烈的想打好网球的愿望而来的,而我们运动员大部分自觉性不够,为网球事业献身的理想没有,少数运动员表现是非常好的,这一少部分运动员如果再具有其它网球运动员必备的条件,将成为非常优秀运动员。所以如何通过我们体制和政策的调整,改变,选拔和培养,愿为网球事业献身的运动员十分重要。

2. 要注重提高运动员的训练积极性,自己成为自己的教练。

教练员在训练中要注意运动量的安排调整,训练方法手段的多样化,尤其对青少年运动员,训练要有趣味性。美方教练不主张练习太过于疲劳,十分强调放松时一定要注意休息好,睡好,吃好。但在大强度训练时也会要求运动员一定要顶住,这样的训练也占一定比例。通过训练方法的改变,让运动员在场上始终有兴趣,教练也不停地在场上巡视,督促和指导训练。让运动不能放松。注意调动运动思想上积极的一面,战胜思想上消极的一面,使自己会控制、要求自己。

3. 要注重培养运动员训练中的注意力高度集中和比赛中的杀手本能。

运动员在场上应该具有杀手本能,有不顾一切想夺取胜利的欲望。美方教练对我们大部分运动员在这方面的能力还不满意,多次提出我们打球中,精神不够始终如一的高度集中,比赛中像战士打仗一样,奋不顾身地去夺取胜利。例如:在技术训练中,曾专门练习过多球 20 板不失误,一左一右移动,尤其对最后三板失误十分忌讳,认为这是到了得分的关键时刻,还曾通过多种练习,训练运动员的精神集中能力。在比赛中也一再提出我们运动员要勇猛顽强,大胆波辣。我们观察到在这个网球学校训练的优秀职业选手,大部分在训练中确实具有高度注意力集中能力。

4. 要注意引导运动员正确对待自己技战术上出现的问题,不要把比赛中的失分看的太重,学会克服困难的方法。

美方教练强调,要允许运动员失误,犯错误,但要引导运动员正确对待。失败是成功之母,运动员是在失败中成长起来的,要学会战胜困难的方法。我们运动员对自己技术的波折和赛中出现的失误,往往看得过重,表情沮丧,信心不足,严重影响后面的训练比赛。例如:运动员在赛中某一时刻、某一技术发挥不好,就会想怎样解决这一技术,否则下面就打不好了。而美方教练则指出,不应纠缠于这一技术动作,而应想其它办法弥补和帮助这一动作,发挥其它方面的特长。正手抽球不好,可以配合拉上旋,上网等战术的变化掩盖自己的特短。美方教练普遍认为我们太过于想打好球,打球中拘谨,放不开,出现问题不会处理。应该把训练比赛当作自己表现自己的机会,比赛中会适时的根据各种情况运用不同战术,不拘泥于一时的成败之中,通过比赛中的激烈竞争来感受网球的乐趣。

5. 要学会在比赛中练技、战术,提高技、战术能力。

技、战术训练与比赛是紧密联系的。从比赛中发现的技术问题拿出来训练,然后在比赛中检验,锻炼,提高,直至成熟。现在运动员大部分认识到,不是单靠练技术而长技术,而是通过比赛才能长技术,比赛中掌握的技术也是最实用,可靠的技术。因此不管自己技术状态好还是不好,都应以积极的态度打好比赛,技术上不顺的地方,拿到比赛中去磨炼。而且通过不断的比赛,才能知道自己的技术在各种状态下应该怎样改进控制,使用和发挥,练出的技术才能更好地为比赛使用。所以网校的训练各种计分占有相当大的比例,为运动员在比赛中练技术提供了机会。而且对于大部分比分是不计较的,不记录排名,只要运动员认真投入就可以了。

四、对我们技、战术和身体训练上的一些启示:

1. 网校教练非常重视对我们上网意识的培养和上网技战术的训练,这也是中国教练向美方教练重点指出需要解决的问题。网前练习占有相当大的比例,并要求运动员在比赛中,一切可能机会大胆上网、凌空补拦网和抽击拉网,使用了很多随上对抗、对拉,多球等手段和计分中对上网的要求特殊来强化运动员的上网意识,改进网前动作,同时对上网步伐也进行了训练,身体训练也配合进行了许多专门性练习。美方教练强调,不能放过一切上网机会,并鼓励上网,甚至采用发上。

2. 网校教练评价我们运动员打法雷同单调,因此在训练上注意了对运动员节奏落点,变化,有机会随上,增加变化,不单一使用一种方法击球。特别是对被动中的防守高球过渡有明显要求。

3. 网校教练非常重视步伐移动的练习,在技术训练中很少单线练习,大部分是左右移动和前后移动,最多的采用八字路线,随上拉破网对抗,拉网对底线移动。多球中正手侧身打得很多,或由后向前的随上。特别强调的是,美方教练对结束步伐要求很严,在打多球时,最后一球后一定回位,或做向另一侧移动的步伐再结束这一组。对打中也要求运动员每一球要回位,要向前。另外身体训练中配合进行了许多专项步伐练习,专门起动练习,反应跑练习,对交叉步的起动,回位和第一步向前的起动抬腿进行了专门的讲解和训练,对比赛和训练中的难球,大角度球更要求运动员每球必追,如发现某人没追,也经常严厉责罚。多球和对打中很多时候都要求运动员双脚先要不停地跳动起来,再开始送球和对打。

4. 这个网校对基本动作的要求有它的独特点:这种特点也可能代表或反应了当今世界网坛对技术动作要求上的特点。

① 各种击球动作动作简炼、流畅,大多用手臂和转体动作为主,减少或没有身体动作,力求身体保持稳定和平衡。不允许上体或肩部歪斜。特别是在准备姿势和各种击球动作中,要求曲膝,上体平直稍前倾,抬头,挺胸、收腹塌腰,不允许驼背。美国教练解释为,驼背弓腰动作影响脚踏地后所获得的反作用力向上体的传递,力到髋关节就停止了。发球、高压动作也都是脚蹬地身体向上后,用手臂向上快速甩动击球、不加任何上体动作。在身体训练的专项步伐训练中,专门对身体姿势进行了讲解和练习,力量训练中对身体姿势要求很严,力求与击球时对球有一个加速度的挥拍动作,不允许放松收挥拍速度。即使拉上旋过渡或切削都是同样发力挥拍击球。我们感觉我们运动员的底线击球一般来讲速度还可以,但美方教练认为很多情况下挥拍速度还不快,而且一些发力抽击不是快速的加速度挥拍,而是僵硬的击球用力动作。我们也观察到外国运动员击球速度快,发力轻松,而我们太僵硬,应提高击球时快速发力的能力。

② 必须掌握正确的握拍方法,对错误的握拍方法必须下决心纠正,正手为西方式半西方式。反手为东方式反手握拍,拦网,高压,发球用东方式反手握拍。这次赴美训练李丽、汤琰、倪薇、刘智嵘等多人,纠正了反手握拍动作。以后运动员从初中中必须注意掌握正确的握拍方法,如发现握拍方法有问题,必须尽早下决心纠正,否则会影响整个击球动作的发展。

③ 要求各种击球动作尽量向前伸展,结束动作完整充分。球过网要保持一定的高度,不要下网,对下网反应十分强烈,宁可出界,不要下网。

4. 网校对各种练习比较细,目的明确,时间集中。例如在技术训练周中,半天 2.5 小时的训练全打正拍或反拍多球,结合对打。有时对打练习单线每 2 人只用 1 个球,教练就告诉运动员这个练习是单调,枯燥,就练不失误多来回。也曾有过专门集中注意力的练习,多回合,不失误,失误惩罚。有时训练强度特别大,他就会告诉运动员今天就要练习的忍耐力,吃苦能力。对这些练习我们也有,但有时提的要求不明确、要求不严。

5. 在单项技术,战术训练中,网校十分重视正手进攻的训练,特别是正手侧身攻训练的较多,另外对随上和网前对抗也十分重视。其次是发球接发球,但发球接发球占用单独训练时间不多,可能大部分溶合在各种计分练习中了,所以减少了单一练习时间,但对接第二发抢攻强调的较突出。值得引起我们关注的是,他们对正手进攻能力十分重视,要求运动员在场上一切位置能用正手侧身的就用正手,在反手位击球能用正手就正手侧身,对中前场浅球同样。

6. 身体训练的目的和各种动作方法都是围绕提高网球运动员的专项技术能力而设计和制定的,步伐的各种动作,就是考虑了运动员场上的准备姿势,起动,跑动路线和跑动动作而设计,很多辅助练习也是为了提搞起动速度,跑动频率,速度反应速度而设计,专项步伐更是与场上的移动步伐紧密结合的,要求同打球动作一样。例如:我们很多运动员在快速起动的第一步时不是向前,而是向后退一步,再向前,他们针对这一问题就进行了专门的训练。力量训练更是围绕网球运动员的需要来进行,并着重强调动作的正确性。我们以前进行力量训练,太忽视身体姿势,而他们特别重视身体姿势,认为不良的形体对高水平的发展是限制的,而且运动员易受伤。他们还特别重视运动员不握拍手臂及这一侧身体的训练,力求平衡发展。

7. 网校重视对运动员伤病的休息治疗,不鼓励带伤训练,需要休息就休息,网校教练认为,要训练就百分之百的投入,不要凑合训练。而我们有时则认为不能多跑,可以少跑。只要练就好,这一观点与他们不同。不过我们还是认为运动员应根据伤病情况合理安排训练,不要过多地停训为好。美国教练有一观点,认为运动员的伤病不仅仅是伤身体而且是伤头脑,将影响运动员的心理。对美国教练的这一观点我们表示同意,世界上很多运动员都是由于先受伤,影响训练,比赛成绩下降,自强心下降,伤病可能应有一定恢复,但心理将承受很大的压力,再打好很困难。因此我们要重视对运动员伤病的治疗,恢复,注意合理安排训练,营养就餐,积极的放松。美国教练认为:女运动员来历假不应休息,因为比赛中碰到这种情况是不能休息的。但网校对运动员的治疗方法太少,以冰敷为主,放松按摩要付费。

五、四个月来我们队在网校的总体情况

1. 与网校所有人员友好相处建立了深厚的友谊。

我们全队人员在与网校各类人员接触中,都是抱着友好,热情的态度。从负责后勤的工作人员至高级教练,高级管理人员都友好相处,注重礼节。特别是与经常带我们训练的网校教

练和身体训练教练建立了深厚的感情,互相留下了美好的怀念,虽然有些教练曾在训练中处罚过我们运动员,但双方从来不计仇,下来以后十分友好。

2. 网校对中国队是重视的

到网校的最初一个月,双方都处于观察、了解对方的状态中。正当我们想将有些问题提义网校考虑时,网校也及时地召开了各方面管理负责人员的联席会议,听取我们的意见。在这个会议上我们向校方提出了我们的训练针对性问题,专门教练负责问题,增多业余生活的问题,对中国运动员训练给予鉴定评价的问题和索要训练计划和各种资料的问题等等,对于这些问题,网校都给予满意回答,尤其是在中国网协来函这个网校后,我们所提的问题基本上得到了解决。特别是训练针对性和专门教练负责制问题,我们感到得到了较好的解决。学校派出了最好的教练负责我们,上午为 JOSE' LAMBERT 曾专门负责过塞莱斯 11 个月的训练,下午为 Mark 是这个网校的网球训练总负责人。另外许多这个学校较好的教练都曾帮助过我们的训练。并组织了几次一对一的个人计划训练,效果非常好,尼克也曾三次指导中国队的训练,每次大约 20 分钟,尼克也指出,他能投入这些时间对中国队已经是相当重视了。另外网校的后勤保障系统也对中国队提供了许多优惠照顾。

3. 在技战术和对网球运动的认识理解和思想观念上得到了充实提高。

首先当我们来到网校时,我们已向运动员明确指出我们是来学习网球知识的,我们来适应网校,而不应当让网校适应我们。所以要求运动员对一切新的,理解的和不理解的东西都要首先执行,然后从中挖掘出好的一面,充实自己。从目前来看运动员普遍加深了对比赛重要性的认识,对上网意义的认识和对训练自觉性的认识。技术上提高大的是上网意识和能力,中场球连接的快了一些,处理能力提高。其次是发球接发球得到了提高,正手进攻能力得到了发挥。在身体素质上也得到了全面加强,特别是专项步伐移动能力。

4. 运动员具有较好的训练态度和能够遵守学校一切规章制度。

在训练中我们要求运动员尽量能够全面完成美国教练员的计划,并达到要求,小伤病坚持,运动员基本上做到了这一点。特别是开始阶段,运动员有伤都坚持训练,所以“好得快”用得非常快。后来根据美国教练要求,需休息的要休息,从队里也要求运动员不要勉强,所以有时有些伤病会停训短时间,但运动员的态度都是积极的,都知道珍惜这里的每一天,抓紧训练。但有些运动员在疲劳情况下,降低了比赛质量,比赛打得不好,受到了批评。

在生活中我们也配合网校,注意要求运动员遵守学校的一切规章制度,在训练中遵守时间,但还是少数时候对房间卫生打扫得不够标准,个别人训练迟到而停止训练。有个别人因在场上捡球慢而被停训。但总体来讲我们比学校其他学生做的还是好一些。从各方面都得到了学校的好评。我们做为教练时刻关注队里各种思想情绪的发展,不良现象及时开会指出纠正,不让滋长。同时也注意引导运动员对技术问题学习,经常开会探讨训练体会。

5. 注意了对运动员生活的调节,丰富业余生活。

在开始的一段时间,由于我们没车,经费也较紧张,很少有好的调整放松机会,后来在当地一些华人的帮助下,情况得到了改善。我们曾几次在周末到当地些朋友家里做中国饭聚餐。曾去迪斯尼乐园游览,另外就是利用一些晚上时间去购物。运动员也都自发地参加了外语学习,外语普遍得到了提高。

六、网球训练上存在的问题

1. 训练还不够细腻、对每一名运动员的针对性还不够。

由于网校的训练体制决定了对大部分学生是采用大分组的训练方法,因此每堂训练课15—25人采用大分组的训练方法,因此每堂训练课15—25人采用相同的训练计划,必然降低了训练针对性。这种训练对青少年业余选手是可行的,网校一些高水平职业选手是采用单独训练的方法。而我们的水平正是由业余选手进入职业选手的档次,也可以说是职业选手水平还不够高的那一部分人,因此这种训练方式有时对我们是有益的,有时需要一些专门的针对性练习,但网校还是尽力的,有些也是他们达不到的,不过我们总感到训练的针对性更强。效果会更好,另外,由于网校教练毕竟只是短时间接触中国运动员,他们不如中国教练更了解运动员,因此对运动员技术状况,心态掌握,伤病控制,比赛发挥判断有时不一定准确,采用的方法手段有时也不一定正确。这种不足需要我们回国后加以弥补。

2、双打战术训练不够

双打在网校的训练中所占比例不大,每周一次打计分60'左右,有时还不能保证,虽然后期打了2次双打比赛,但很少专门讲到双打战术。主要战术思想是:必须打发上,运动员2人应同时上,或同时下。另外要求抢网运动员不要太靠前,对于这一点我们特有异议。对其它战术细节训练是很粗糙。

3、缺少高水平的比赛

对于我们运动员来讲在比赛中,所碰到的对手大多水平不高,即使男选手水平大部分也在我们运动员以下,特别是运动员对网校女子基本都可以取胜。对大部分男生也可以取胜。因此在大部分比赛中,比赛的紧张度、对抗性不够,没有能够充分达到比赛目的,可以练技战术,但对心理承受力,抓分意识的培养不够。

七、对选拔今后赴美训练运动员的几点意见:

1. 运动员应有较强事业心,热爱网球,有迫切想提高自己技术水平的愿望。训练中有较强的自觉性和自我控制能力,能自己管理自己严格要求自己,训练中能够吃苦,不怕困难,适应能力强。因为网校教练的训练是建立在运动员自觉自愿的基础之上,他们不主张对运动员施加太大的压力。尼克曾讲过:网校教你技术和一切有用的东西,最后成材与否在于个人,网球学校不承担责任。

2. 善于从外于教练的训练中挖掘出有益于自己的东西,而不是用自己的训练模式去改变美方的训练,不满足于现状,喜欢学习,善于总结。

3. 能够充分地认识到比赛的重要性,喜欢比赛,利用比赛去练习自己的技术,战术。在比赛中提高自己的技术,战术能力,最终提高比赛能力。单一地想从技术训练中得到提高是不现实和不切合实际的。

我们认为这次赴美训练是有益和有收获的。我们将在回国后继续巩固,发扬从网校学到的一切有用的技、战术和加深对网球运动的认识和理解,促使我们的思想能符合世界网球发展的潮流。

我们也充分认识到我们今后面临的来自各方面的挑战,我们将尽力为中国网球事业的发展而做出我们的贡献。

最后我们十分感谢中国网协为我们这次赴美训练提供了一切物质保证,感谢各级领导对我们的关心帮助,感谢全国网球界对我们的信任。欢迎来自各方面对我们的指导和帮助。

于一九九七.四.十二

转眼在美国的四个月训练就过去了。在即将回国的前夕，我的心难以平静。下面是我在这四个月里的感受及收获。

一、在美国的感受：

1. 适应环境、投入训练

我们刚到这儿时，对周围的环境、人和所有的一切都不是很熟悉，但幸好这里的人都非常热情、友善。渐渐的我们适应了这里的生活。总的说这里的管理非常严格，睡觉前后都要查房，每天如此，平时不允许男女生互相串门，只能在房间外面交谈，就连男教练也不允许到女生房间。在训练中同样也感到要求严格。运动量也较大，加上这里的气候炎热，压得人喘不过气来。但自己能克服困难，较快的适应这里的环境，投入紧张训练。在训练中我感到，安排计划紧凑，训练计划花样繁多，每一项计划时间不长，连续次数多，人有一种新鲜感，能够在—个非常兴奋的状态中去完成每一项训练计划。

2. 基本训练用于比赛，比赛中提高技术，比赛中发现问题促进训练：

这里的教练员很注重运动员在场上训练的精神状况、场上的表现、拼不拼、努不努力，而是很关注每位运动员能不能将练习的东西运用到比赛中去，并不注重运动员比赛输赢的比分。这一点，我们就不如国外选手。在每一个单项练习中，中国运动员看起来都不错，比国外运动员强很多，可一旦把这些东西组合起来运用于比赛就不灵了。原因何在，就因为中国运动员太注重单一基本功训练，思想上没有通过比赛来提高技术的概念，加上太看重于输赢，而没有相对的提高比赛意识，怎样也不敢大胆运用自己所练，所想的东西。在比赛中找差距，从比赛中发现问题，提高平时训练中的质量，促使自己开发头脑打球的思维能力及想像力。这是我们中国运动员所欠缺的，也是非常重要的。

3. 像战士打仗一样，奋不顾身的去夺取胜利

我到美国训练感到吃惊的是：美国教练要求我们打球要有奋斗精神和献身精神。在球场上要像一名战士，奋不顾身的去夺取胜利。在两个不同制度的国家，竟然有向运动员贯输同样的指导思想。使我明确认识到：作为一名运动员暂时没有完美技术是可以的，但决不可缺少拼劲和夺取胜利的奋斗精神。奋斗能创造奇迹，能克服各种困难，向着自己的目标和愿望靠近。在这里练习，我也看到了几位世界名手的训练，他们在难度和强度面前体现出像战士一样的奋斗和献身精神。使我体会到要想成为一名世界级的选手，不光是有好教练和才能就行的，还要有拼搏和奋斗精神才能成功。所以说：“不看不知道，看后忘不掉。”

在这段时间里，使我感受颇深的是：一个人的天姿固然重要，但如果没有比别人更加倍的努力，也是枉然的，更浪费了老天爷对你的厚爱。所以思维和勤奋很重要。

二、收获：

1. 打球意识方面提高

以前教练习总是讲我等球打，平时练的技术不敢大胆运用，自己都不能领悟。通过这段在美训练看到的，听到的和想到的，使自己领悟了这一要领，感受到很多在国内体会不到的意识。例如：以前打球对身体跟进领悟不到，紧逼意识不强，必然影响上网的主动性。总想用底线抽击得分，有时出现好上网得分机会也放弃了。这样既费体力，又没有很好的效果。现在我不会再像以前那么傻了。在非常主动的情况下，积极上网，轻松的拿下一分，能给对方造成一定的心理压力，给自己增强信心，总的来说自己打球整体意识有所提高。

2. 发球意识提高带动发球好转

以前总把发球当作一种应付,发过网了事,而不是当作一种优势去利用。现在我清楚认识到,比赛第一分是由发球开始,控制场上局面也由发球开始,是通过发球来控制对方的回球,达到自己的目的。发球本身就是一种得分手段。虽然以前知道但却很模糊,现在则清楚意识到这一点的重要性。由于有发球是应付想法,所以阻碍着整个发球的技术结构,造成球发不好的主要原因。通过思想认识上的转变,加之在外方教练的细心指导下,我的发球有明显的好转。发球球速,落点及变化都有明显提高。

3. 网前意识提高,增加上网信心:

来美以前我的拦网老爱在网前弹球,而且上网后心虚、盲目。到这里后,美国教练明显看出我拦网缺点:1. 手腕过松,人的重心没前迎;2. 主要是等球打。通过四个4月训练,美国教练的细心指导,自己注意观察摸索。感到打好网前球的主要因素是:1. 拦网没有拉手拍;2. 力量的产生是腿和髋的用力。3. 更主要是手腕不要松、前顶。由于平时训练的注意,加上教练在训练中注意安排引导我们网前的训练,并且手段方法上不断强化使自己现在能多在网前得分,给对方造成压力,自己也有了充分的信心。更认识到了网前不光是得分的一种武器,更是战术变化的一种手段。

三、存在的问题

虽然在这段美国训练时间里,技术有所提高,但却还存在着许多问题。

1. 战术变化少:主要毛病总是一个球速打球,而且球过网平。会使对方很快适应自己的打法和球路。

2. 得分手段不多:太相信和依靠底线,虽然网前有所提高,但还不太信任网前技术,练习中练的偷袭不敢用。

3. 比赛中观察能力还不强:发现对手弱点太慢,不能在比赛开始给予对方压力。

4. 不会抓会:在一些关键分中处理得比较盲目。有的球打得招之过急,有的球则太封闭自守。

通过这四个月的学习训练,不但使我在技术上有所提高,而且在思想上得了很大收获。更使我增强了打好球,当名好运动员的欲望。

李婷

1997.4.8

赴美训练结束了,我在另一种训练环境和训练方法下练习了四个月,美国学校的条件非常好,教练水平高,场地、球都很多,任何方面都不错,训练方法已与国内有不少不同之处,这里每天的训练花样很多,大部分练的项目都是比赛中能运用的战术,很实际,每一项时间虽短,但练习的要求很高,教练一直跟在身边指导,有时还与我们一块打计分,在这里练感觉很有兴趣,还有这里比赛多,基本上每天下都要打,不同的对手,不同的打法使我见识多了,比赛战术,经验也丰富了,通过四个月的训练,我有不少的收获。

技术方面通过外国教练的指导,各项技术有不同程度的提高,提高最大的是发球与网前,我也是最重点练这两项的,网前动作一直不错,以前差在意识上,脚下迎前太少并在等球,现在好多了,通过多次比赛,大胆上网,意识上提高了不少,手上感觉也很好。以前我的发球一发很弱根本没有威胁性,发球局很难拿,现在,外国教练让我拉拍慢击球点高,身体立直出去,动作放松,多打比赛,这几项我做的不错,发球进步很大,比赛中一发成功率很高,力量角度都不错,我利用发球上网威胁性很大,使发球局稳固,发球成为我自己一项最强的得分手段,发球局保住了,就得破对方发球局,我的接发球还可以,我与高手打过,接他们发球还是不行但我知道了接发球要迎前动作小,我接普通发球还不错,以后还要对练,底线方面,是我的弱项,我的反手还可以正手则失误较多、原因动作太硬,特别是自己进攻一拍,球却没有打出去,对对方威胁性不大,今后还要多加练习。

来这打了六次比赛,每次比赛打的都还可以,基本上发挥了水平,偶尔一两场没打好,结果输了,六次比赛四次进入前四一次前八,这几次比赛不管输赢,我感觉练到了东西,我的技术风格,打法已走向职业选手,多上网,而且运用的不错,发球局不丢然后破对方发球局打的很好,输那几场原因技术还不够稳定,有时发挥的不好,总之这几项正规比赛我把新技术发挥了,而且证实了很有用,今后还要再努力再巩固。

这四个月里,我与好几位世界高手练过球,打过比赛,有玛由丽,菲尔得丝,还有排名男子15位,40位,100位以前的好几位选手,我看出了与他们的差距,他们的技术很巩固,打法很先进,速度很快而且很少失,每一分都很认真,他们的训练非常投入,每一球都尽力,练的很认真、与他们练完,感觉很有收获,也感觉到了只有这样才能进步,他们的敬业精神非常高,中国运动员就是缺少这个,今后我要继续保持巩固这种先进打法,也要有敬业精神。

身体素质方面,外国身体训练,很科学化,每一样身训都与网球有关,每一项都很简单,但却可以练习到东西,通过每一项练习,打球所需要的爆发力,调性,反应都有提高,场上步法也快了不少。各方面都有长进。

生活方面没有问题,自己没有犯错误,与老外运动员很友好,对教练也很尊重,没有违犯学校的制度,一些小问题也通过付教练,余教练一起解决了。

这四个月我感觉我没有白来,有不少收获,任何方面,我见识的多了,技术上也有长提,我很高兴,在这里感谢一切给我们这次赴美训练机会的人,我以后还要努力练,也变成一位世界选手。

徐冉

美、中训练方法不同之处

我在美国练这四个月,可以说全跟着美国训练体系进行,我感觉到是与国内有很多不同之处。

生活方面,外国的特别严,男、女分开,不准串房间,晚上按时熄灯,不定时的有值勤察房,不准个人私自出学校,这些要求都是为队员要休息好,为第二天做准备。

训练方面,美国的训练气氛非常好,训练时放音乐,有好多训练方法,有时还通过打网球游戏来练技术。国外教练一直在队员身旁,有时还和队员一起打,花样特别多,身体训练也一样,一点也不枯燥。

外国比赛很多,基本上每天要打计分,每个星期六、天打一个青少年全校比赛、美方教练说“比赛才是真正练技术”。中国是单练技术,天天打单线、多球,结果一上场比赛则不会打了,比如正手不好,就要在比赛中体会,把那些要求用上,慢慢改进,还有外国教练打比赛时要求一些要点,比如说,一发必须发球上网,或接上,他并不看你输赢,而是看你练到这项技术了没有。

我们练了四个月,学到了好多东西,我的技术有了一定改进,战术、打法上变化最大,我们这次去可以说学到了外国运动员的先进打法,我们发球的速度,力量长了很多,网前的意识也好了,现在我得分手段就是发上,世界选手他们好就好在速度与力量上,我们也与他们练过,还有一点,世界选手,特别有敬业精神,中国选手差很多,他们训练特别认真,投入,外国运动员就是通过这样一种训练变成一位世界高手,我们这次去了四个月,学到了这种训练方法,我们要坚持这种练法,再加上针对各项技术提高的训练。练的更好。

总结

到美国已经4个月了,通过这几个月的训练使我在各个方面有了不同程度的提高。增强了对网球运动的理解,改进了我的技战术打法,训练自觉性,拼劲都有了提高,通过比赛也丰富了我的比赛经验。

一、通过在网校四个月的训练,我的一些感想是:

首先我感觉打球中的战术意识十分重要,平时训练外国教练都会安排一些多样化的记分或比赛,而且要我们在比赛中练习意识,如练上网意识时他们会要求我们第一发球发落点,并必须上可以赢两分,这样使比赛变得很有意思。在进攻时这里教练的要求是把球打深打开角度,最重要的还是不断变换打球的球速:如拉上旋球,打平击球,削球,使对手摸不清自己节奏,同时也扰乱对手的节奏达到进攻的效果,通过这样的训练逐渐也使我对比赛有了新的认识,也让我明白比赛不只是在比技术上的一面,赛场上也在比战术,心理意识等方面,技术只是占了很少一部分,也使我体会到技术好不赢球,而技术上某一点不足可以用很多方面来弥补也不一定会输球。在美国还让我感到训练方式上的不同,外国教练的训练方式很灵活练的也很全面,但要求却很严格,训练场上总是在动,连打完球换人时也要跑步去捡球,虽然很多项目以游戏的形式来训练,但其中却使我们练到了很多东西,又可以提高积极性,比如练破网3个人在一边打直线,上网一个在对面破网,上网人如果赢到3分就到对面场地打破网,这样既练到底线破网技术又可以练到网前技术,使我感觉外国的训练方式很结合比赛。

二、技术、战术上的收获和存在的问题:

首先是技战术上的收获,在发球方面我感觉第一发球的落点比以前动作能够伸展开了,手上的感觉加深了许多。反手在训练期间改了拍的动作改成东方式反手法,从开始的不习惯到现在已经完全适应了而且逐渐手上提高了控制的能力,新的握拍方法使削球也容易很多,在拦网方面感觉正拦提高较明显,以前正拦手上控制不住球失误很多,经训练现在手上的控制能力提高了失误相对少了同时也加强了拦网的意识和对抗性。在战术方面我现在比赛中当自己底线失误多时我会改变球速,把球拉高拉深些,多打板数,当对手球速度较快时我会主动拉一些上旋球减缓对方速度,同时找机会进攻。当对方球速并不快时我会加强进攻性和上网。这几种战术在几场比赛中起到了明显的效果,也增加了我的信心。

虽然在美国训练有长进但在技战术上还存在着很多问题。我觉得最大的问题是在比赛经验上,因为自己缺乏比赛经验,在几场比赛中输的很冤枉,我想原因是(1)在赛场上不善于表现自己,不敢大胆使用自己的技术,没有发挥出全部技术水平,这说明自己的信心还不足。(2)在自己打不顺时没有冷静思考,也没有多想自己的优点鼓励自己而是显得很烦躁,这样很容易被对方发现弱点,扰乱阵营,使自己处于很被动,最后输掉比赛。在技术方面的问题是步法上不到位,移动较慢,总是需要靠手上控制球,所以在在大角度移动中控制不住球容易无谓失误。在正手方面我觉得虽然自己正手进攻性较强,但问题是稳定性较差,常会出现一些莫名其妙的失误。还有在反拦上控制能力还较弱,较容易下网,主要原因是拉拍慢,而且手腕有时顶不住球。对于这些较明显的技战术上的问题,我会在今后的训练中更努力去练它。

除此之外在美国训练期间我看到了一些世界著名选手们的训练和比赛,看到了他们出色的球技和骄人的成绩,让我深刻的感到要想像他们一样成为一名出色的网球选手就必须在以后的训练中用自己最大的努力去练;同时还要牢记外国教练所指出的各项技术要领,认真对待记分练习,多打比赛,平时还要认真分析比赛多积累比赛经验,不断总结自己技战术上存在的问题。希望在将来网球事业中做出自己的贡献,为国争光。

汤琰

1997.4.10

在美国训练4个月的时间就快圆满结束了。时间过得很快,我觉得在这4个月里的训练和生活的自我管理上都有了不同程度的提高。在此把这4个月的训练、生活做一个总结。

这次在美国训练首先的感觉是训练的环境很好,有好的教练和很多的球场,更好的是训练的对手很多,创造了很好的训练条件。我训练的这一组是学校比较好的1组,有20—30个人,水平有低有高,训练的时候,有好的训练对手,很好的教练指导,在训练比赛中可以遇到很多不同的打法,不同的速度和场上不同的变化。在以后的比赛中,无论遇到什么样的对手,什么样的打法,自己都可以适应,沉重应战,让我得到了很好的锻炼机会,这也是在美国训练中一个很大的收获。

第二个感觉是这里的训练方法和国内的不同。在这里的训练每个项目练的时间都不是很长,但每个项目的要求都很高,都不一样,而且这里训练的每个项目都是一种战术,而且都是在比赛中很实用的战术,在比赛中可以使用不同的战术,可以增加比赛中的变化,使对方很难适应。还有这里的训练底线正手的侧身攻和主动上网的要求比较高,底线3分之2的场地都应在正手的范围中。网前要求不能放过任何一个可以上网的机会,要求尽量能在网前得分。

这里训练的一种特点是每天下午的训练基本上分成三个部份,第一个部份首先是1小时的多球训练,多球主要打一些战术的组合。训练中指出底线回球的路线,要求球的深度,把对方调动开,找机会上网。有时也会带一些底线的基本功,主要是要求过网球要高,加重球的旋转回球的落点要深,球落地往前和往上的跳得多,要对方尽量退到场地后面打球,使对方回球较浅时,进攻上网。有时还会打一些对抗性的游戏,提高队员的兴趣,游戏也主要是网前拦网的封网和底线破网,可以使队员在游戏中来提高技术。第二个部份是1小时的训练比赛,主要是在前面多球中练的战术,让自己在比赛中去实践,美国的训练方法就是要求队员多打比赛要喜欢打比赛,在比赛中提高自己的水平和心理素质。比赛中有时教练会有所要求,比如说是发球必须上网,接发球接哪一条线,上网得分算2分,在有压力的情况下,想办法去赢,也是1个很好的锻炼机会。

下午的第三部份是练1小时的身体训练,美国对身体训练的要求也很高,要打出好的球,也要具备好的身体素质。身体训练的方法也是多种多样,每一项最多不到10分钟,每一项的动作教练都要求做得特别标准,每次做的一些训练动作,都是根据球场上的动作编出来了,主要是一些球场上的脚步移动,回位的动作和跑动的速度,加强球场上移动的速度。我觉得美国训练的每个项目都研究得很细,每个动作做得不多,要求做的要标准,同样可以练到很好的效果,队员练起来也很有兴趣。

我觉得这4个月接受这种科学的训练方法。有很大的提高,发球现在的命中,球速和角度都有所提高,特别在比赛中有很大的感受,底线移动回球的质量有所加强,特别是反手攻的动作打起来比较活,直线和斜线的变化比较多,打得很主动。拦网还有一点缺点是击球时手腕动得太多,等球较多,回球的速度太慢,球的质量不高,拦网还需要加强。还有在比赛中的对抗和战术的变化也收获不小。总的来说这次练得不错,每样技术多少都有不同的提高,充实了自己的水平,也增长了不少的见识。

这里的每个教练责任心都很强,对每一个球都要求很高,在你打不好的时候,很细心的指导动作,不停的鼓励你去打好,给你信心,对每球回球位置的落点和过网的高度和回球的最佳线路,都很有耐心的去指导和解释,有时和队员开开玩笑,提高训练的气氛。我很喜欢美国的教练,也很感谢他们给我们中国队员在各方面的照顾,经常让我们和世界上很好的职业选手训练,比赛,给了我们很好的锻炼机会。在快速的节奏中去对抗,提高。

在生活上自我管理得还不错,能够按照学校的要求去做,男女禁止互串房间,住房门口经常有人管理,晚上 10 点按时关灯睡觉,早 7 点准时起床吃饭,房间的卫生也保持得不错,经常有人检查评分。不能随便出学校的大门,上街学校会有指派的车出去和回来,其它的也能按照教练的要求去做。学校的管理很严格,好的管理才能让队员休息好,有足够的精力去训练。

这是我在美国四个月的总结和感受,希望我能把自己学到的东西在比赛场上充份的发挥出来,打出好的成绩,请国家检查。

朱本强

97.4.17