



Talk Tennis Training With

Sanchez-Vicario

艾米里奥·桑切斯
孩子们如何进行网球之路

文/李元元 摄影/陈功

艾米里奥·桑切斯和他的妹妹亚兰莎不同，现在很少有人还会记得他在ATP闯荡的日子，职业球员只是他曾经拥有过的身份之一，更多时候，他透露出的是职业教练的气质：干练和低调的智慧，擅长回答问题，更擅长说服别人。作为桑切斯-卡塞尔网球学院的院长，艾米里奥更喜欢与朋友们讨论网球教育领域的话题。在他看来，网球教育的并非只有“要把学生们送进职业网坛”这一条路可以选择，职业化几乎是千军万马过独木桥。他会微笑着反问那些望子成龙的家长：“为什么要给孩子们带来不必要的压力？”

明星教练布拉德·吉尔伯特曾经说：网球教练是一种类似于外交官的工作，你需要善于跟不同的人打交道，并且成功地说服他们顺从你的观点。从这个角度来看，艾米里奥·桑切斯越来越像是一位网球外交官了。

Q：现在，很多网球学院都越来越重视学生们的文化基础教育。全日制的网球培训，都安排了系统化的文化教育课程。

A：对，我一直认为网球学院不应该只为学生们提供单一的网球教学。基础的文化教育对于这些还处于成长期的孩子们而言，非常重要。这也是我切身体会。因为在成千上万名学习打网球的孩子中，最终能坚持走入职业这条路的是凤毛麟角。所以，学生们必须要有一定的文化水平，接受过传统的基础教育，只有这样，才能保证所有的学生都能找到自己的出路。

不过，很多学生以及家长，他们都相信自己有能力闯荡职业网坛，有的是盲目自信，这需要改变观念。作为过来人，我看到过有不少孩子成年之后，只能在现实与梦想之间的夹缝中痛苦地生存。我们冷静地看看ATP选手的生活状态，你就会明白，全世界只有跻身前100位的网球选手，才可以依靠打比赛生存。

虽然，每年TOP100都会发生变化，有

的人退役或者受伤离开，但基本上只有5个空缺的名额给新晋加入者，你要明白，每一个空缺的位置后面，都有上千个人在拼命地竞争。这是一种相当残酷的生存环境。假如你无法进入到那个圈子，就应该利用别的机会，选择真正适合自己的道路。而打好网球，除了进职业，还能帮助孩子们得到更多机会，这才是网球教育的意义。

Q：也就是说，我们不应该让打网球的孩子们只看到转投职业这一条出路，是这样吗？

A：对。不少网球学院培训的目的是为职业网坛输送人才，所以孩子们从入学开始，便要面对激烈的竞争。以美国网球学院为例，一般学习一年以上的孩子们，只有18%的人能留下来继续自己的网球梦想。但正如我在前面所提到的，打网球并非只为孩子们提供了转投职业这一条路可走。我们的学院也有一定的竞争比例，但在桑切斯-卡塞尔网球学院读书的孩子们，通常有85%可以留下来，因为他们可以用网球技能为拓展人生争取其他更多的机会。

Q：一般情况，小孩子应该从什么时候

开始正规的网球训练呢？

A：你要想达到优秀的水平，通常从最初学打网球开始计算，要经过1万小时的训练课程。换句话说，假如你从10岁开始打球，想在20岁时取得一些成绩的话，每天要有将近3个小时的时间花在网球场上。但科学的网球培训方式，其实并不鼓励这种强度的训练。一般10岁到12岁的孩子可以每次训练2小时，一周4次。所以说，有条件的话，还是早一点开始培养孩子们打网球的兴趣和基本的打法及技巧。这样才能开发他们的潜力，为今后接受网球学院教育提供良好的基础。

Q：那10岁左右的孩子能否接受网球学院式教育？比如中国的小孩子，是否能在这个年龄就“留学”西班牙？

A：10岁左右的孩子最好还是在本地接受网球教育。我们并不建议在孩子年幼的时候，便把他们送进网球学院。如果家长坚持这么做的话，我们也要求有父母或者其他监护人陪伴在孩子身边。

13岁以上的孩子，我们通常会安排他们每次3个小时的网球训练和1个小时的体能训练。在周末的时候则会给这个阶段的孩子有意识地安排一些比赛。另外，这

个年龄的孩子可以参加网球训练营的活动了，一般是每天4个小时的网球训练和2个小时的体能训练。在我们的网球学院，有一种一年强化训练课程，类似于这种训练营。但我个人不推荐12岁到15岁的孩子参加这种强化训练。因为我还是坚持自己的观点，那就是：这个年龄的孩子，不应该把所有的精力都花费在网球场上，他们需要兼顾学业，提高网球技术只是他们要做的事情之一，绝非生活的全部内容。

另外，从孩子成长发育的角度来看，这个时期，他们的肌肉和骨骼还没有完全成熟，强化训练对他们的身体没有好处，只能增加负荷，影响正常的发育。所以，我建议他们等到16、17岁时，才应该来参加这个为期一年的培训课程。

Q：看来不同阶段的孩子，需要接受不同的培训课程。

A：是的，科学的训练，应该与孩子的成长过程相互配合。这个观点已经得到了医学专家的证实。面对不同年龄段的孩子，我们应该提出不同的教育方式，12岁以下的孩子，可以通过观看DVD的方式学习某些击球的技巧，或者培养比赛意识，12岁时开始加入适量的体能训练，14岁到16岁的孩子可以对其技术进行精雕细琢，但如果在不恰当的时候接受超强的力量练习，结果可能适得其反。

Q：听说小孩子在红土上打球比较好，这样可以避免他们的膝盖、脚踝等部位受伤。真的是这样吗？

A：孩子们在红土上练习的确是有帮助的。因为这种球场需要你经常使用滑步，对于14岁左右的小选手来说，此时他们的肌肉和骨骼还没有完全成熟，这样的练习不会导致力量集中在关节部位，可以减少损伤。另外红土对于孩子们的提高技术也是有帮助的。慢速球场让你有充分的时间将所有的技术动作全部做完，有助于纠正错误，练就稳健的身手。

Q：我们怎样认识孩子的比赛成绩，比



赛成绩好的孩子是不是就具备了转入职业的可能性?

A: 我个人认为, 比赛只是一个参考的因素而已, 并不是全部。拿我自己为例, 13、14岁以前几乎没赢过球, 因为我那时非常瘦小, 在同龄孩子中, 我发育得比较晚。可是到了16岁时, 我便突然窜高、长大, 我不仅击败了以前那些对手, 而且还成为了冠军。所以说, 我以前赢不了对手, 并不意味着我的球技比他们差, 只是因为我的力量和速度跟不上。作为家长, 在孩子的这个阶段也需要更多的耐心, 不要用胜负简单判断孩子的能力和水平。

其实, 能否成为一名优秀的职业网球选手, 与孩子在青少年时期的表现没有绝对必然的关系。在ITF青少年组的巡回赛



要培养出一名优秀的职业网球选手, 最重要的一点就是让这些孩子在青少年时期, 就有机会与那些成功的球员打球。孩子们在打ITF的比赛时, 可能只有3、4名同样出色的对手, 所以这个时期的成绩, 不足以确定他未来发展的轨迹。

中, 你即便取得了优异的成绩, 也不能保证进入ATP或者WTA后就一定会成功。所以, 现在我们要对那些具备进入职业网坛实力的青少年选手, 进行职业策划。这是一个新的课题。让这些孩子如何在从ITF到ATP/WTA的过程中平稳过渡, 既能适应职业巡回赛的竞争压力, 又不会因此产生身体或者心理的不适应。

Q: 您的网球学院会帮助学员们申请大学吗? 能否介绍一下相关的流程?

A: 我们的网球学院里设有美式的高中, 通常学生们到了17、18岁就可以准备申请美国的大学。前提则是: 要通过托福考试。我们的网球学院在美国有一个专门的顾问团, 专门负责帮助学生们协调申请大学的一些事务。当孩子们通过了语言测试后, 可以将自己打算申请的专业和学校与这个顾问团进行沟通, 我们也会参考学生的网球水平主动找一些学校推荐。然后可能会有一支由美国大学方面代表组成的

考察团, 来到我们的学校, 对学生进行实地考察和测验。

Q: 桑切斯·卡塞尔网球学院能培养出安迪·穆雷、库兹涅索娃这样的网球明星, 有什么独到之处吗?

A: 要培养出一名优秀的职业网球选手, 最重要的一点就是让这些孩子在青少年时期, 就有机会与那些成功的球员打球。孩子们在打ITF的比赛时, 可能只有3、4名同样出色的对手, 所以这个时期的成绩, 不足以确定他未来发展的轨迹。

那些表现突出的小选手, 其实在体能与技术方面都没有什么问题, 接下来他们就要开始参加ATP/WTA设置的那些低级别的职业赛事, 这就是一个最好的学习过程。中国青少年选手现在遇到的问题是, 在青少年组停留的时间太长了, 他们缺乏走出去, 参加低级别职业赛事的机会。他们没有遇到更厉害的对手, 技术水平也因此受到了限制。道理很简单, 近朱者赤, 近

墨者黑。你的水平, 取决于你在哪儿参加了什么样的比赛。假如你不走出去的话, 你就看不到真正的高手, 没有机会学习那些成功的经验。

Q: 桑切斯·卡塞尔学院今年又在美国佛罗里达开设了分校, 我们应该去美国还是去西班牙?

A: 哪一个都可以。佛罗里达的分院是一所全新的学校, 而巴塞罗那的网球学院到目前已经积累了不少教学经验, 具备了一定的规模。所以, 如果你是一个12岁左右的小学生, 你可以选择佛罗里达, 因为在那儿, 你可以与学院一同成长。假如你16岁了, 已经达到了相当高的程度, 或许巴塞罗那更适合你, 毕竟那里经常有著名的西班牙选手出现, 与他们一起训练, 能帮助你快速提高。

不过, 两所学院所有的硬件设施都一样, 教学模式也一样。当然, 如果你计划求学时间比较长, 愿意的话, 也可以先在佛罗里达, 再去巴塞罗那, 或者先去西班牙, 再去美国。不过, 佛罗里达分校的费用要高一些, 这是考虑到当地生活成本等各个因素决定的。●