

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 網

球 來源 民生報

日期 740930

版面 三版

好更果效 練訓隊團

譯 祥嘉蘇 著 培阿



練教培阿
網的(中)
從,隊團右
苗:左至右
戈爾費、茲
妮提芭莎、
絲爾尼戴、
祥嘉蘇)。
界世自材取
(球網)



「網球女神童」莎娃提妮定今(卅)日第二度抵華,今年八月下旬她剛滿十五歲時排名晉升到世界第十名,潛力極為驚人,她是如何被訓練成的呢?

她的教練派崔西歐·阿培(Patrick Apey)在預定明天出版的十月號英文版「世界網球」有一篇自述的網球訓練法,提出他的團隊訓練觀念,值得國人參考。

阿培是前智利台維斯杯隊代表,目前在佛羅里達州擁有自己的網球訓練營。譯者。

對網球來講,團隊(Team)觀念非常重要,尤其是對女子網球更為重要。

女子網球選手在參加巡迴比賽期間經常感到寂寞,她們經常躲在飯店的房間裡,孤獨地進食,而這個年齡正是她們很需要伙伴的時候。

如果是在一個網球團隊裡,孤單就看不見,心境是充實的,在練習或比賽時力量也覺得源源不斷。

網球是一種有點自私的個人運動,在團隊裡,尤其是處處講究排名時,隊裡難免有嫉妒心及排擠性,但我不希望這些影響球員。

我常常要求選手們必須百分之百地尊敬你的隊友,你可以不喜歡她們,但是妳必須尊敬她們;作到這點事情就好辦了,我們這個隊經常笑,歡笑讓球員心情放鬆、萬事暢通!

我的「網球團隊」觀念來自瑞典選手;兩年前,當韋藍德(M. Wilander)晉升到世界男網廿名時,大家都以好奇的眼光看這個他們所謂的「網隊」;後來事實證明瑞典團隊訓練功效卓著,世界男網前十名,有四位是「瑞典隊」,前廿名有五位是他們的人;目前再也沒有人懷疑他們的訓練方法。

我認為一個團隊最理想的人數是四至五位,目前大約有八至十二位球員在我的網球隊裡,包括莎娃提妮及倍茲,但是我希望將來能夠再減少幾位。

我喜歡少一點的數目字,因為巡迴比賽經常一出門就是兩到三個月,在長途的旅程中,人數少好照顧,球員可以經常更換室友保持新鮮感,心情不會因枯燥影響比賽。

團隊網球還有一個好處就是取代家長,網球家長付費用給教練原是正常的,但是如果家長也成為教練、經紀人甚至自己開經紀公司那麼事情往往變得複雜,偏偏很多家長不清楚這一點。

高高興興打球是一件非常重要的事,只有自己喜歡打球,球才會打得好好,我認為為家長們所能提供的只是愛,大量的愛;唯其如此,團隊網球才打得出來。

