

雏鹰早有凌云志 振翅腾飞上九霄

专访中国中学生(青少年)网球精英赛 冠军赵子端

□本报记者 周强

耳濡目染爱上网球

赵子端今年13岁,就读于石家庄市第四十中学。她的父亲在河北体育学院工作,从小她就受到了网球的熏陶,“经常跟着父亲去赛场观看比赛,球员们每一次挥拍,每一次击球,每一次跑动都深深吸引着我,渐渐地,我也迷上了打网球。”2017年,赵子端进入河北师大附小,小学一年级的時候,学校组织网球队,赵子端果断地报了名,并由此开始了正规的训练,“在父亲的帮助下,报了训练班,跟随教练开始练球,每周训练两三次。”

每天放学后,赵子端总会抓紧时间完成作业,然后匆匆地奔赴球场,开始一天的训练。河北师大附小网球队给队员们提供了一个学训相长的环境,不仅需要努力坚持训练,同时还要具备扎实的文化学习能力,在这样的环境浸润中,比拼的不仅是网球技术,各科成绩也是衡量孩子们是否优秀的重要指标。在日常训练中,队员们不断激发自我意识,提升自主能力,坦然面对竞争。在这样的氛围影响下,附小网球队在2023年取得了四十余项国内比赛冠军,在U8、U10、U12、U14各个年龄段涌现出了多位冠军选手。“必须在这种冠军团队中进行打磨,队友们都是国内顶级水平,大家互相正向影响,保持高效的训练,运动水平才能快速提升,这对于开始接触网球的孩子们非常重要。”赵子端的父亲赵忠海介绍说。网球计分每局被称为一个“game”,而这个英语词汇就有游戏的意思,把打球当成一种游戏,这或许也是网球运动的初衷。在游戏中学习,在学习中进步,赵子端对网球的热爱与日俱增,她的网球水平也不断提升。

运动员的成长总是会伴随着伤病的困扰,赵子端也遇到了同样的问题,“膝盖有过意外受伤,后来还出现了髌骨疼,有运动中局部负荷较大的问题,还有一部分原因就是生长痛造成的。”正值长身体的年龄,13岁的赵子端已经超过1米75,个子长得太快,骨骼生长造成的生长痛一直困扰着她,“疼的时候就去医生那去看病,做做按摩,扎扎针,疼得轻了,就又开始训练。”在科学化训练和系统地恢复之后,赵子端持之以恒地在网球训练的道路上越走越远。

以赛代练成绩逐步攀升

专业训练一年之后,赵子端的水平已经相对成熟,网球打得有板有眼,从小学二年级,她开始参加比赛,“我们会根据她的水平,去筛选一些适合她参与的比赛,然后让她面对各种竞争,不断地适应比赛的节奏。”作为一名专业人士,父亲赵忠海在孩子的网球成长道路上发挥了重要作用,选择赛事也成了他的日常工作,“平时除了照顾好她的生活起居,主要是做好学习和训练的有效融合,选择的赛事也是为了让她们尽可能多地接触一些高水平的选手,丰富赛场经验,提升技战术水平,至于输赢倒是其次的。”除此之外,赵忠海还会给孩子搜集一些高水平选手的比赛视频,让孩子不断观摩,不断模仿,以此来提升技术。

“

近日,2024年中国中学生(青少年)网球精英赛暨2024年世界中学生夏季运动会网球项目选拔赛,在石家庄市网球推广训练中心落下帷幕。经过激烈角逐,来自石家庄第四十中学的赵子端获得U14女子组单打冠军,并与广东选手姜宜琳搭档获得U14女子组双打季军。中国中学生(青少年)网球精英赛是国内规模最大、影响最广、水平最高的中学生网球赛事之一,汇聚了来自全国各地的青少年网球精英。在高手如云的赛场,赵子端如何脱颖而出,勇夺桂冠,今天,我们就走近这位网球新星,仔细聆听她的成长历程。

”

2019年首届京津冀青少年网球123分级赛在河北体育馆举行,正在上二年级的赵子端报名参加了比赛,当天比赛一共72位青少年选手,其中有26位女生与男生同场竞技。在全部115场比赛中,有42场女生赢下和男生的比赛,有近一半比赛是以小胜大。年仅8岁的赵子端在决赛中战胜了男生,成为本次比赛年龄最小的冠军,“这是我第一次拿冠军,当时感觉特别开心,对网球这项运动更喜欢了。”初战告捷更加增强了赵子端对网球的信心。

2023年5月,河北省第十六届运动会网球项目拉开帷幕,每四年一届的省运会是我省竞技水平最高、规模最大、辐射带动作用最强的综合性运动会,网球赛场设置在河北工程大学网球场,共历时6天。赵子端是乙组年龄最小的球员,在比赛中,她沉着应战,充分发挥了自身进攻凌厉、球风多变的特点与对手周旋,拼下一块宝贵的银牌,并在乙组女子团体赛上,作为第一单打出战,带领队伍经过多场苦战又收获一枚银牌,尽管没能夺冠,但这枚银牌意义非同寻常,“对手是专业运动员,且年龄还相差3岁,无论是训练时长还是身体发育水平都要远好于赵子端,最终,她以微弱劣势拿到银牌非常不容易。”赵忠海表示,此次省运会大大提升了孩子的信心,让赵子端意识到她有能力跟专业运动员进行对抗。在同年9月、10月的全国“将军杯、木兰杯”总决赛以及2023“钻石杯”全国青少年网球挑战赛总决赛中,赵子端经过激烈角逐,成功战胜国内各地优秀球员,连续两次问鼎U14组女子单打全国冠军。

稳定心态助力不断突破

5月初,2024年中国中学生(青少年)网球精英赛(CTJ-A1)暨2024年世界中学生夏季运动会网球项目选拔赛在石家庄市网球推广训练中心举行。为了备战本次赛事,赵子端就此前比赛中暴露出来的一些短板进行了针对性的训练,“教练说,我发球技术还需要进一步提高,在比赛前,我就专门加强了发球的练习,每天两小时的训练,我会拿出来半个小时的时间专门练习发球。”经过不懈的努力,她的发球技术显著提升。

比赛开始后,赵子端一路过关斩将来到了决赛,“决赛的对手是国少队球员、亚洲青少年锦标赛冠军,实力非常强。”第一盘比赛,对手发挥出色,赵子端输给了对手,输球之后,她没有气馁,反而是更加激发了斗志,在后续比赛中,心态更好了,球也打得更加沉稳。在双方高质量多拍拉锯的情况下,对手逐渐失去耐心,最终输掉了第二盘。前两盘打成了一比一平,第三盘的抢10就变得尤为扣人心弦,每一分都很重要,赵子端死死咬住分数,每分必争,并在关键时刻,连续赢得两分,而这两分彻底打破了对方的心理防线,并最终10比6战胜对手。在现场观赛的赵忠海看到女儿的表现后,心里非常高兴,“她的夺冠跟长久以来培养的 stable 心理素质有很大关系,特别是教练在平时的训练中有意识地进行心理疏导和培养帮助很大。”

赵子端表示,她将努力提升自己的技术,争取像李娜一样成为一名享誉国际的优秀运动员。

