

*Jose Higuera* 讨论

2007年3月29日，修改于2007年4月5日1:48分

儿童发展计划+沙地球场=成功

年轻的球员，有才华的网球选手，有些方面比较容易被国家的相关部门所忽视。忽视的正是对于成长中年轻球员的沙地球场培养。首席我希望大家不要曲解，我并非反对硬地球场。实际上我对两者的喜好都一样，我的很多课程也都选择在硬地材质的球场上进行。但关键的培训计划是让球员在沙地球场上打好基础然后再步入球速较快的硬地球场进行经验的积累。我坚信沙地球场应该成为培训的主要组成部分，在沙地球场上球员可以伸展肌肉，减少受伤并延长职业生涯。

我的个人经验是在沙地球场上根深蒂固起来的-西班牙 巴塞罗纳的红土场。那里是网球球员们于比赛和训练时展示潜能的地方。毫不夸张地说，我在球场上能够非常清晰地认知自己应该使用的打球方式。我可以沉着应战，不冒风险地去得分并良好地进行防守。我同样学习到了如何使用旋转球，高球和深入球来压制对手来让致使对方跑位错误。或许最主要的就是：我在沙地球场上所积累的步伐移动和平衡使我的水平得以提审，在较早的年龄我就学会了如何滑步和自然地移动。

我非常幸运，因为我的旅行比赛比较顺利。最初，我在硬地球场上的成绩还不错，但是我最好的成绩都出在沙地球场上。当我结识了我现在的妻子 Donna 并搬到 Palm Springs 后，一切都改变了。不再接触沙地球场后，我开始理解到除沙地球场外其他材质球场的特点，我每天起床后到硬地球场打球，一段时间后，我沿用了自己在沙地球场上的打球风格，并加入了很多其他的混合打法。唯一的改变的是我的身体受伤率有所增长，慢慢地，我学习到我的打球方法变得更为精妙，我在所有球场上的打球效率也更高了。

你或许会说我的发展过于理想化。我了解如何更好地发球。我在循序渐进中学习了在不同球场上以不同的成功率/速率来增长攻势，上网并得分。我会根据球的情况进行提前跑位打出舒适地过场球。简单来说，在硬地球场上所学习到的让我更加出色，但是仅限于我在沙地球场上所积累的规范步伐移动，基础和主观意识

在美国球员的培训情况正好和我所述的情况相反。在美国，球员们在硬地球场上网球启蒙和练习而并非在沙地球场上。他们的训练方式是首先培养球员们如何提早接球，大力击球并驱赶对方球员。其实大力击球并没什么不对。看起来也是可行的，沙地球场上一个又一个的美国球员携着几乎相同的打力快速击球，没有任何的退却计划和步伐移动，平衡和灵敏可言。世界上约有 70% 的类似于美国球员的打球标志性风格选手正在逐步尝试着沙地球场上练习。

这就是为什么我感觉国家的年轻网球球员需要更多的被相关部门所重视。这也并非推崇沙地球场的主要原因，对于俱乐部和活动来说，主观上的简单变化将给结果带来不同凡响的区别-这就是沙地球场的创造力。

儿童发展计划+沙地球场=成功

关于作者

The Clay Court Experience:

Jose Higuera, 他在自己的职业生涯中取得了世界排名第 6 的优异成绩。同样作为一名顶级的教练员，他曾经和大满贯的冠军们例如 Jim Courier, Michael Chang 和 Pete Sampras。他现在帮助教练 Shahar Peer 并运营着加拿大 Palm Springs 的 Jose Higuera 网球

教会球员去思考，创造和部署策略对于每一分和每一场比赛。

提高球员的步伐，平衡和敏捷。

提高技术水平对于在不同场地上良好发挥是必须的。

伸展肌肉，减少受伤并延长职业生涯

成功的价值在于努力，克服，策略和忍耐

*如果您对于 Jose Higuera 有任何疑问，请提交至 [Hartru@leetennis.com](mailto:Hartru@leetennis.com)，您的问题一旦被采取，将公布于 HAR-TRU 的官方主页上，您将收到 HAR-TRU 主要产品制造商 LEE Tenni 提供的 HAR-TRU 纪念 T 恤。*

---

您喜欢网球吗？您的硬件设施是否匹配了良好的网球活动？您了解沙地球场吗？如果不是，尝试下沙地球场吧，这并不如您想象中的那么繁琐。若想了解不同国家的沙地球场建造和维护，请发送电子邮件至 [phanssen@leetennis.com](mailto:phanssen@leetennis.com)。在沙地球场上感受全新的体验吧。