



“成为第一家壁球中心能够培养出一位世界冠军” 槟城壁球学院的背景与远见

文 老孟



槟城的壁球发展是 1985 年才开始。当年有 5 位热烈爱好壁球的积极分子决定建立槟城第一家公共壁球中心，最初叫做百事壁球中心，后来改名为槟城国际壁球中心 (PISC)。

位于槟城国际壁球中心，槟城壁球学院是在槟城州体育委员会和 HEAD 公司的支持和帮助下于 2003 年建立的，具有 10 块壁球单打和 2 块双打场地(举行比赛时全部可以启动空调)，槟城壁球学院继承了原来的球员发展计划的执行责任。该计划在槟城壁球学院的管理下，进一步加强了力度，并发现和培养出近几年的不少来自槟城的国家队的球员，其中最有名的是 Nicol David，目前女子世界冠军，以及几位很有潜力的新一代球员，比如 Elvin Keo, Low Wee Wern 和 Low Wee Nee。

然而，槟城壁球学院高级教练们有着雄心勃勃的远见：“我们的远景目标是成为第一家壁球中心能够用马来西亚专业知识来培养出一位世界冠军！”

Allan Soyza 是槟城壁球学院的三位全职高级教练之一，同时也是学院的 COO。最早当过几年国家级职业青少年球员之后，早在九十年代中叶开始全身投入于运动科学和壁球教练。Allan 具有相当系统的理论基础（他也是获得亚洲教练三级证书的极少教练之一）以及多年的壁球职业教练的经验，他自从 2003 年在槟城壁球学院负责策划、管理当地体委的球员发展计划。

(Allan 的 Blog: <http://my-boring-life-and-thoughts.blogspot.com>)





壁球之角： 檳城已经成为了马来西亚最重要壁球基地之一，并且对马来西亚壁球近期的良好的发展当中，担任了什么角色？

Allan： 檳城的壁球只有在 80 年代末才开始发展。主要动力就是马来西亚壁球协会开展的青少年球员发展计划。该计划原来一直不超过 30 位学员，而且由于马来西亚全职教练不够，基本上不能开展全天训练计划。

在 1998 年我回到檳城作教练工作之后，我们每年不断地增加了青少年学员的数字，在 2002 年达到了 150 位。2003 年，在我们的赞助商的支持下 (HEAD)，我们建立了檳城壁球学院 (马来西亚首家壁球学院)，并开拓了新的长期计划：成为一家顶级球员训练中心。

今天我们大约有 300 青少年球员在学院参加不同级别和目标的训练。3 位全职教练和 15 位半职教练负责执行非常系统的训练和发展计划。自从 90 年代初球员发展计划开始，我们有了不少球员进入了青少年国家队，不过只有最近我们的球员达到了世界顶级青少年球员的水平。

壁球之角： David 姐妹之后 (其中 Nicol 现在基本垄断者世界女子壁球)，现在你还有 Low 姐妹，也是从檳城。她们是下一代的马来西亚最有潜力的女子球员。你和你弟弟为了培养这一代新球员投入很大。Low 姐妹的今天的水平和成绩，除了本身的天赋，也是檳城壁球学院长期的、系统的训练和发展计划。



Allan： 是的。系统的训练和计划肯定做了重要贡献。不过她们确实有天赋，从最早开始训练我们感觉到她们将来可以达到国际水平。这点也使她们较快做到成绩。实际上，我们的发展计划使我们培养不少好球员，在其中认真找出、帅选那些有充足的天赋，可能将要达到 Nicol 和 Low 姐妹的水平。



壁球之角： Wee Worn (即 Low 姐姐) 刚刚获得了 British Open 和亚洲锦标赛的两个重要冠军。这样她圆满结束了她的青少年生涯。现在她对开始爬上世界职业排名有了很好的准备。你认为 Wee Worn 在以后一、两年的时间，可望达到世界排名的什么位置？

Allan： 我们一直希望我们的球员能够获得 British Open 或者世界锦标赛的青少年冠军。说实话，Wee Worn 从 11、12 岁的时候一直在瞄准这个目标，并且几次非



常接近 那么, 现在终于达到了, 我们更高兴. 不过, 即使没有拿到冠军, 如果一个球员能够达到 British Open 的四分之一或者半决赛, 已经证明了她是世界级的球员, 她的目标基本达到了。

至于成年人职业壁球, 它跟青少年的竞技时另一件事。球员凭着成绩和奖金谋生, 他们全面投入于训练。

Wee Warn 在以后的两年要学会如何在职业壁球界里发展。她学得越快, 排名爬得越快。如果真的能够进入前 30 名以内, 那就算是个大成就。

壁球之角: 有人注意到檳城在女子壁球已经很成功, 但是男子壁球好像没有那么好的成绩。你怎么看这个问题? 你是否有具体的计划, 或者有一位有天赋的、有潜力的男孩可以改变这种局面呢?

Allan: 哈哈! 也许因为女子壁球的竞争力没有男子那么厉害。而且女孩比男孩成熟得快一些。所以我们的女孩的成绩比我们男孩的来得早一些。我并不认为我们的男孩不够好, 只是他们需要更多的时间才能深入了解怎样建立一起一场比赛的结构, 并在实际情况应用。

我们的男孩在马来西亚已有一定的竞争力, 但在世界级的比赛中还不是这样。我学院培养的男孩都得一边训练, 一边继续上学。跟国家队训练中心的男孩, 每天两次训练, 很不一样。然而, 如果真的能够培养出世界级的男孩, 我们可以更加满意, 因此我们继续为这个目标认真工作。



壁球之角: 除了马来西亚青少年潜力球员以外, 檳城也逐步吸引了越来越多来自日本、韩国、印度尼西亚、澳大利亚等等国家的球员。最近中国国家队也来过几次参加短期集训计划和技术进修训练。成为一家国际训练中心也在你们目标中吗? 你觉得檳城有哪些优势可以吸引外国球员来这里训练?

把我们的影响扩大到国际一直是在我们的计划之中, 而且现在我们终于正在做到这点。当然由于地理位置, 我们所说的国际基本上限于亚洲、澳大利亚和新西兰。另外, 能够提供很有竞争力的成本也是我们的优势之一。在这里同样的费用可以专心训练的时间比英国或者澳大利亚长得多。整体环境又是另一种优势。文化和饮食环境尤其适合亚洲球员, 使他们感觉在这儿生活很舒服。再说, 马来西亚每年都有 10 个到 12 个职业赛事, 因此可以成为国际职业生涯初步阶段的比较理想的基地, 只有进入顶级圈里之后再考虑搬到欧洲去。



壁球之角： 中国最有潜力的球员，比如姜黎、吴珍珍、修晨、孟潇旻等等，最近两年都来过槟城进行训练。你在 2008 年也当了一年中国国家队教练总监。我想你可能现在是最熟悉我们球员的强点和弱点。你认为我们在以后两、三年的时间里应该做什么才能让他们发挥各自的最高潜在水平？



Allan： 首先球员需要平凡、有规律的训练。我指的不仅仅是壁球技术，也是体能训练、跑步、力量等等。球员往往觉得进场地打球就算是练好了壁球，因此忽视体能方面的工作。第二，他们需要参加更多比赛，尤其是在国外。他们需要多多观看高水平的比赛，才能更好地体会壁球该怎么打，并且开始模范它。再说，球员特别需要经常去国外训练，尤其是为了寻找中国目前缺乏的陪练质量。

壁球之角： 我觉得中国在培养有竞争力的职业球员中最难过的瓶颈是太缺乏教练条件。考虑到在这方面我们的出发点相当低，你建议我们怎样能够加快速度培养教练？

Allan： 哈哈！这是典型的先有鸡还是先有蛋的问题。真正职业壁球教练首先应该在壁球方面达到相当高的教育水平。他们应该参加全部亚壁联的教练课程，而且一定要认真学习运动科学。另外，跟球员一样，教练也需要观看、参加大量的、不同水平的赛事。教练还要尽量陪伴着球员在他们的训练过程，并且参考、分析其他教练的经验和方法。

另外，我也知道语言将是个问题，因为这些课程全部用英文。希望在中国壁球协会的管理下这个问题也能够得到解决。同时也可以试图编辑一些中文资料，以及寻找、培养一些能讲中文的教师和教练。不管怎样，解决语言障碍之前，培养多一些的教练是挺有困难的。

壁球之角： 槟城是个美丽的小岛，气候四季温暖，基础实施良好，还能找到各种好吃的菜，以及一种放松、舒畅的气氛，非常适合作为强烈训练的基地和休闲旅游的目的地。除了高级训练计划以外，你不觉得你们可以开始发展某种比较系统的壁球-旅游产品，提供给想要在放假时一边打壁球、学壁球，一边休息、旅行的壁球爱好者呢？



Allan: 我们考虑壁球-旅行的潜在市场, 已经有好几年, 而且也经常有人提类似的要求。不够, 由于教练资源不足, 目前为止还没有开始比较认真地发展这个领域。目前我们只能把大部分的力量集中于高级职业和强少年训练活动。希望在不久的将来能够开始组织这方面的工作。

(2009年2月 - 壁球之角 - 老孟)

