



“我从不把自己想得像‘世界第一名’一样”

世界女子冠军(Nicol David)在本次独家采访中把她的‘秘密’和‘梦想’告诉壁球之角

文 老孟 - 摄影 Fritz Borchert

壁球之角: 非常高兴再次在檳城见到你。这个美丽的小岛位于马来西亚西北，也是你出生、长大以及开始打球的地方。能告诉我们，你是什么时候和怎样拿起拍子打球的？

Nicol: 我是五岁的时候开始打球。实际上我的两个姐姐 Lianne 和 Cheryl 是先开始的，并且去打球的时候总是带着我。我小时候比较调皮，在场地外边不停地跑来跑去，最后她们只好让我也进场地里。这样我就很早拿起球拍试试打球。



对壁球从始至终一直有最深的激情。我从来没有过那种觉得训练太多或太辛苦的感觉。也从未对我正在做的事有过怀疑。

我实在是从一开始就爱上了壁球。我父母从未需要催促我去练球。从小时候我很喜欢运动，上学的时候也试过不少体育项目。不过，对壁球从始至终一直有最深的激情。我从来没有过那种觉得训练太多或太辛苦的感觉。也从未对我正在做的事有过怀疑。相反，较早发现了壁球可以让我旅行，参观新的地方，认识新的人。我也很喜欢壁球给我带来的这一切。

我九岁的时候，开始认真地训练。同一年在吉隆坡参加了我的第一次比赛。由于没有其他年龄组，我只好参加 U19 组打球。比赛的感觉，不管多难，我马上喜欢上了。这就是我的本性：我爱比赛，也想要尽量获胜。

壁球之角: 你在壁球圈里很有名，不仅因为你的非凡的成绩，还有你的训练，特别系统，而且极为严格。这不是你成功的关键之一？有什么建议能帮助年轻的球员提高其技术和体能训练的效果？

Nicol: 实际上，我觉得自己小时候相当走运，因为很早开始从事竞技壁球就意味着很早开始专业训练，以及享受马来西亚国家体委的最大程度的支持。当时我还是一个小孩，已经有不少各领域的运动科学专家在帮助我塑造我的技术和体能。我十二岁的时候，也开始教我很多有关壁球竞赛的心理学问题。从此以来，我一直不断地培养着我的心理素质。我很重视这方面的工作。

然而，能跑很多地方会丰富你的经验；跟很多不同的球员交手，自然也能接触和比较不同的打球方



法和风格。结果，你面对着各种各样的技术和心理问题，使你逐步明白如何处理完全不同的情况。这是建设你的专心能力和精神力量的时候，也是你直接体会心理工作和训练有多么重要。当然，你也必须在技术方面和体能方面同时做大量的工作。比如说，你的身体，你先要达到其极点，然后可以一步一步地超越它，最后才能升到下一个台阶。在技术方面也差不多。你不可能直接跨入极端，你得努力工作，逐步前进。

竞技体育，要想成功，绝不是仅仅靠身体。你确实需要在上述三个方面作大量的工作，才能增强训练的效果和打球的实力。而且，你应该不断地要求做得越来越好。还得经常尝试新事物。比如，三年前我决定改变我握柄的方式。为什么？就是为了能有更多的选择。

这是建设你的专心能力和精神力量的时候，也是你直接体会心理工作和训练有多么重要。

无论你是已经获得了哪些成绩的，你总是应该瞄准某些方面的改善。另一个例子是要经常想到过去最伟大的高手：他们的技术，他们击球的稳定性，等等。你真的需要做特别辛苦的工作才能走向他们的水平。

壁球之角： *回到你上述的三个要素：身体，技术和心理。你认为在冠军的秘方中各个要素应占什么比例？*

Nicol： 三种你都得同时具备着。不过，在抓成绩最关键的时刻，心理要素是摆在前边。你必须有最坚强的心理才能全面、合时发挥你在球技和体能方面的能力。因而，专心致志最为关键。我的父母告诉过我，从小时候我做什么，特别能集中注意力。我确实一旦进场地，无论是训练还是比赛，我总是很严肃、很专心。

壁球之角： *那我们发现了 Nicol 成为冠军的三个秘诀：一、对壁球运动的不可磨灭的激情；二、对从事壁球职业坚定不移、毫无疑虑；三、集中注意力与培养心理素质的极强的能力。要成为冠军，这三个能力是否足够？*

Nicol： 不知道是不是足够。但是肯定是要的。至于我自己，还有一些其他的東西。但不告诉你，要不然会显得太容易了。。。



壁球之角： 我相信并不容易。不管怎样，你今年 25 岁，已经包揽了这么多的壁球冠军，是历史上获得壁球冠军最多的球员之一：两次青少年世界冠军，在三届亚运会中两枚金牌、一枚银牌，三次 British 公开赛冠军，三次世界冠军。而且，自从 2006 年 8 月至今已经持续 30 个月占有世界排名第一。长时间地保持这样的



成绩一定不容易。但是，在这么高的基础上，给自己定下有挑战性的新目标也许更加不容易。你能告诉我们你下一个目标是什么？你是否还有某种壁球方面的梦想，并准备努力试图实现它？

Nicol： 说实话，目前我还是相当专心于（不断地提高）我的打球表现。虽然我获得了这些冠军，我也知道每年都是在学习一些新的东西。实际上，我的比赛实力是在我事先所训练的技术基础上而建立起来的。如果在训练的时候我做得好，在某个方面认真工作了，比如某种球技或者动作，然后我一定要看它在比赛中确实增强了我的实力。我能做到这点，成绩马上就有了。因此，我还是需要制定我的目标，这样才能在训练中为此认真工作，并最终在比赛时有效应用。这样我也一直不断地挑战自己、激发自己。

至于我的秘密梦想，首先我应该说还有个冠军尚未获得过，那是英联邦运动会的金牌。下一届我不想再错过它，尽管我知道不是个简单的目标，因为有相当多的顶级球手都参加。

不过，如果真要说到我的梦想，那就是帮助壁球加入奥运会能够成真。我实在想要尽我的一切力量实现这样的梦想，哪怕是在我退役之后才行。当然，如果 2016 年实现的话，我会想办法坚持到那个时候，也实现参加奥运会打壁球的梦想。那时，我将是 33 岁，会不简单，但是我也会非常努力准备挑战，我会全力以赴地争取拿到那一块金牌。

那时，我将是 33 岁，会不简单，但是我也会非常努力准备挑战，我会全力以赴地争取拿到那一块金牌。

壁球之角： 你确实是壁球争取加入奥运会的最佳形象大使，对我们大家共同的奥运会之梦可以说你的贡献最大。但除了这些，或者说在实现这个梦想之前，可以不可以说你现在留下来的唯一目标是“打败”Nicol？

最终，的确是心理因素，或者我所说的专心能力，在每场比赛不同的条件下决定赢输。

Nicol： 说实话，即使要保留我现在的位置，本身并不简单。每场比赛的强度很大，你应该每场都准备得很好，因为每个对手会给你造成新的挑战。因此，真的不是“打败”我自己的问题，而且我从不把自己想得象“世界第一名”一样。相反，我总是牢牢记住：在这种水平的比赛没有谁可以掌控一切，因为大家的实力实在很接近。最终，的确是心理因素，或者我所说的专心能力，在每场比赛不同的条件下决定赢输。



壁球之角： 说起你的非凡成绩，我们刚才忘记提起，你在最近 53 场比赛连续获胜的纪录。你确实已成为大家之上的球员，被许多其他球员欣赏、羡慕，但很可能也相当嫉妒。你就是世界最好球员锁定的目标，他们尽最大努力、甚至拼命地要击败的目标。保持世界第一、保留最高成绩是否让你感到某种心理疲倦？你怎样解决这个问题？



Nicol： 我认为在每场比赛你都能感觉到压力和疲劳，尤其在水平高的、强度大的赛事。当然我知道，跟我打球对手压力小一点，而且很可能她们每次打出自己最好的水平，这件事本身增加对我自己的压力。但只要我训练的方法是正确的，我做好了体能准备，我也知道我的球技、我的身体都足够好，所以我能发挥得很好，一直到赛事最后的阶段。做好技术上和体能上的准备工作，也大大有助于减少比赛的心理劳累和成绩的压力。然后，每场大赛结束后，我需要至少几天离开壁球。我的身体、我的精神都需要一些完全休息的时间，之后才能开始准备下次进场地的奋斗。

我知道有不少人来看我的比赛，喜欢我的打法，甚至跟着我一直关心我的赛季。这一切真的很好，也非常鼓励我。我也知道，不是在每个国家都有可能得到人们那么大的支持。也许有些地方，尽管你成为壁球世界冠军，没有多少人知道。但是在马来西亚我得到了极大的关心。我们的壁球一直在发展，因此国家体委的支持和资金不是个问题，而且能成为世界冠军也帮助了很多。这么多得支持，我用来不断地增强我的球技，保持比赛的成绩。至于是否有人嫉妒我，我不知道，而且我根本不考虑这些事。

壁球之角： 我想谈一些更接近我们的事。壁球在中国有极大的潜力，不过还是处于初期发展阶段，可能有点像马来西亚的壁球多年前的状态。为了让壁球在中国提高知名度，并且加快发展竞技运动员，你有什么建议？

Nicol： 我觉得最近几年中国的壁球已经有了相当重要的进步。中国在很多体育项目已经非常强，下决心再发展另外一个像壁球完全新的项目，本身是最不简单的一步，在好多其他国家恐怕很难这么做。

2004 年我跟 Rachael (Rachael Grinham 澳大利亚人，当时世界女子排名第一) 参加 WISPA 宣传活动时，一起来到中国。虽然那个时候中国的壁球真的是刚刚“出生”





的，但是我们也看到了支持壁球发展的中国朋友已有很大的决心。后来中国壁球所作的好多事也证明了他们的决心本来是对的。

毫无疑问，中国的壁球有很大的潜力。只是需要坚持几年的投入。再说，要是壁球真能加入奥运会.....

毫无疑问，中国的壁球有很大的潜力。只是需要坚持几年的投入。再说，要是壁球真能加入奥运会，我相信中国体委会注意到在中国用 7-8 年的时间有可能培养出几位有国际竞争力的球员，甚至有可能为奥运会的奖牌而奋斗。在马来西亚，1998 年我 15 岁的时候首次参加了一项重要的国际运动会（英联邦运动会），7-8 年以后我已经成为了世界一号。在中国你有这么多的羽毛球运动员，找出用拍子运动项目很不错的球员很容易。你只要把其中一小部分的有天分、有潜力的球员转到壁球来，那就培养出有竞争力的壁球球员真会比其他地方快多。

关于壁球的知名度，我想你们做得很不错。增加中国各地主办的赛事。赛事，哪怕级别最基础的，也都有很大的帮助减少壁球和公众的距离。然后，如果能够找到足够的资金，你就可以主办几个国际大赛，也增强中国壁球在国际上的知名度。但是，最重要的是把壁球带到人们之中，尽量使用玻璃场地，并且选择公共场所进行比赛。能看到比赛的人越多，越容易得到媒体的报道和赞助商的支持。最后，如果你终于得到了电视的注意，那么你的知名度马上就有了新的突破。还有，关心和发展业余壁球的基础也很重要。在任何地方，业余球员和爱好者是壁球运动的最积极的观众和支持者。



壁球之角： 中国国家队的球员，姜黎，吴珍珍和修臣去年在槟城壁球学院集训的时候都有过机会见到你并且观察你的训练。自然他们都是你的粉丝，不过她们也有点吓着了，因为感觉到她们的球技、打法都离你的水平离得太远了。你有什么建议可以鼓励她们作更大的努力，并且尽可能缩小她们离顶级球员的距离？

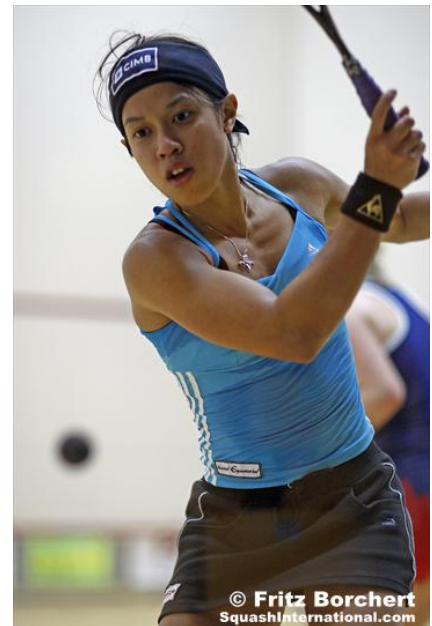
我觉得她们要尽可能参加更多的比赛，且不限于中国国内。她们要跟各种球员打球，并且观察各种球员打球。

Nicol: 我记得中国女孩子在槟城的时候，我确实看到了她们在壁球学院两周职业训练的时间各方面都有了很客观的提高。尤其是场地里的移动和对打球的理解，都提高了不少。她们学得真快。我想她们正在做得很好。要坚持下去，做更多的训练，听高水平的教练，还要想办法看很多的壁球比赛。我觉得她们要尽可能参加更多的比赛，且不限于中国国内，她们要跟各种球员打球，并且观察各种球员打球。尤其是观赏顶级球员的比赛很有帮助，可以更好地理解技术和战术的要点。每次你认真看了一场高手之间的比赛，你可以更好地在你身上设想出来理想的打法。另外，希望中国现在开始培养青少年球员。早一点开始学球，还能学得更快，而且潜力自然最大。



壁球之角: 2004 年你来过两次中国 (其中一次参加了中国首次主办的壁球职业赛事, 并获得亚军)。从那时开始, 中国壁球协会为了促使壁球在中国的发展已作了很多事。但还是需要更加推广壁球在公众间的形象和知名度。为此, 能够多邀请壁球明星参加不同形式的活动、赛事和表演很有帮助。我想问你, 什么时候我们还能在中国见到你? 能不能马上寄给你请柬?

Nicol: 能有机会再次去中国, 我会非常高兴, 希望上海或者北京能再次组织 WISPA 高级比赛, 我一定参加。2004 年我们玩得非常高兴, 被照顾得很周到, 而且吃得又多又好。中国是个伟大的国家, 有很多方面可以吸引各个顶级球员去那儿打球。我想香港也会支持中国壁球的发展, 尤其是香港的女子壁球现在水平很好。不管怎样, 我相信很多人希望能够接近、参与中国壁球在今后几年的发展。



壁球之角: 明白, 那我们马上准备给 Nicol 发请柬。同时, 乘此次机会祝你在 2009 年一切成功, 心想事成。希望在中国很快再见到你!

Nicol: 谢谢。祝愿中国广大壁球运动员和爱好者新年快乐。另外, 请向中国国家队的女孩子们带我的最亲切的问候。

(2009 年 1 月 - 壁球之角 - 老孟)

本文中使用的绝大部分照片由 Fritz Borchert 先生 (www.squashinternational.com) 提供的。特此表示感谢。