



网球场上的胡恩乐。

10年时间,每周5-7天,每天2-3小时,寒暑假不断

15岁少女的10年网球路

全省中小学生网球积分赛总决赛她连续三年拿下第一名

从10月18日到10月27日,短短十天时间,来自鄞州中学高一的女生胡恩乐拿下了两场网球赛的女子单打第一名。这两场比赛,分别是2024年浙江省中小学生网球积分排名赛总决赛,和2024年全国青少年网球积分排名系列赛“九天体育杯”周末巡回赛(浙江杭州站)比赛。而这,已是胡恩乐连续三年稳居全省中小学生网球积分赛总决赛第一名。

□现代金报 | 甬派 记者 王伟



胡恩乐参加2024年浙江省中小学生网球积分排名赛总决赛。

十年网球路

每周5-7天,每天2-3小时,寒暑假不断

胡恩乐的网球之路,始于10年前。那个时候,她才上幼儿园大班,宁波市小球训练中心的教练前来选苗子,因为她在跳绳、跳远、单杠抓握等测试中表现出色,被教练看中。“我们也是接到幼儿园老师电话才知道的,孩子既然有这方面的天赋,作为家长,自然愿意她去尝试。”胡恩乐妈妈说。从此,胡恩乐就开始了训练之路。一开始是软式网球,四年级以后转标网,之后就一直跟着市小球训练中心女队主教练施吉训练。从幼儿园大班到如今高一,10年时间里,每周5-7天,每天2-3小时,寒暑假不断,这是胡恩乐的网球生涯。“我们一年级就开始打比赛了,第一次比赛就拿到了奖状,这对孩子的激励作用还是挺明显的。这么多年下来,教练对她的评价是赛场上发挥稳定。”回忆起女儿这十年走过的路,胡妈妈说女儿有天赋,但不是天赋特别突出的孩子,不过她很努力,赛场上心理状态也

不错,所以一路走来还是比较顺利的。2018年9月,胡恩乐参加浙江省第十六届运动会短式网球比赛,拿到了团体第一,单打第四的好成绩,从此她的成绩就稳定上升。2022年以来,连续三次获得省中小学生网球积分赛、省青少年网球锦标赛女子单打第一。2023年,初三的胡恩乐成了国家一级运动员。中考时,她以体育特长生的身份,从宋诏桥中学进入鄞州中学。“小时候打球对我来说是一件很开心的事情,有小伙伴一起训练,当一个兴趣爱好来培养。后来参加比赛,获得一些成绩,也很有成就感。小学高年级开始,学业压力大了,有时候会感觉到累,但因为父母的陪伴支持,老师的帮助,也都调节过来了。现在高中,学习会有点紧张,在学校里的时候,遇到不懂的,就向老师和同学求助。对我来说,网球是非常重要的,以后会走体育单招单招的路。”胡恩乐说。

成绩的背后

早期接触与持续坚持 良好的心理素质与竞技状态 专业团队的指导与支持

从李娜到郑钦文,这些在网球运动中闪闪发光的运动员,都曾给胡恩乐莫大的精神鼓励。今年8月,郑钦文创造历史成为中国首位奥运网球单打冠军,也成了胡恩乐崇拜的偶像。

有时间的时候,胡恩乐会看高水平的比赛,有时候通过视频看,有机会也会到现场看。今年,宁波家门口就有高水平网球比赛,鄞州中学组织学生观看了预赛,胡恩乐也是台下观看的一员,后来的决赛,因为和自己的比赛时间冲突,无法再看。

一路陪伴女儿走来,妈妈见证了女儿风雨无阻的训练,也见证了她在赛场上的成长。很多比赛,妈妈都会陪着女儿一起参加,现在说起网球,胡恩乐妈妈十分专业。“我总觉得,很多时候台下看比赛的我,比台上比赛的女儿还要焦虑,但我从来不会把这种紧张情绪带给她,面对女儿的时候,还是淡定地鼓励,然后为她加油。”胡恩乐妈妈笑着说。

“去年年底的全国青少年网球巡回赛和全国青少年网球锦标赛,对女儿和我来说,都是一次难过的经历,但我感觉到,这两场比赛以后,女儿成长了很多。”

因为积分很高,全国巡回赛前,从教练到胡恩乐自己,都很有信心,也是奔着成为一级运动员去的。但意外发生了,赛前的体测,胡恩乐就拉伤了肩膀,一路打到16进8,第一盘开始,胡恩乐5:0领先,结果却以5:7被翻盘,那一次,止步16进8比赛的胡恩乐,哭着走出赛场。

仅仅休息5天,她又憋着一股劲,参加全国锦标赛。

“那个时候,她的肩伤还没好,但她咬牙坚持了下来,最终获得单打全国第三,也如愿拿下一级运动员的证书。”妈妈回忆。

正是这种坚持不放弃的精神,让胡恩乐后来一次次拿下全国第一。“其实这么多年,当年和女儿一起打球的小伙伴,陆陆续续走散了,坚持下来的并不多,我和女儿也聊起过这个话题,有的小伙伴甚至比她更有天赋,但因为种种原因也中途放弃了。我们一直坚持这条路,这么多年没有动摇过,当然,一个现实的原因是,胡恩乐她出成绩比较早,在各种比赛中总是能拿到前几名。”说起和女儿一路走过的路,胡恩乐妈妈这样说。

胡恩乐的教练,市小球训练中心女队主教练施吉也分析了自己这名弟子冠军之路背后的原因,她说早期接触与持续的坚持、优秀的身体素质与运动天赋、良好的心理素质与竞技状态、专业团队的指导与支持,是胡恩乐在网球竞技场上不断向上的主要秘诀。

施教教练说,网球对运动员的身体素质有着较高的要求,包括力量、速度、耐力、协调性和反应能力等,胡恩乐在这些方面都比较出色,这为她在网球比赛中取得好成绩提供了有力的保障。再加上她持续的坚持,赛场上冷静、专注、不受外界因素干扰的良好心理素质和竞技状态,以及市队教练团队为她提供的专业指导和支持,并根据她身体条件和技术水平,制定个性化训练计划等,都让她得以不断提高网球水平。

胡恩乐的获奖证书。