

# 而立之年 改变需要勇气

改变自己 三十岁不晚 只争朝夕。  
 “我对李娜最大的敬意,来自于她年过三十仍有改变的勇气。”阿根廷外教卡洛斯·罗德里格斯如是说。俗话说 江山易改,本性难移,然而,30岁的李娜真的变了,曾经熟悉的“吼姜山”、“情绪球”都已销声匿迹,改变发球、改变击球、勇于上网、控制情绪……眼前的李娜,是自我完善版的李娜,她有没有把这种改变自己的勇气传递给你? 本版撰稿 记者 张楠

## 》心理篇 真正独自上场

23年后,夏溪瑶重新认识那个当年被她挑中的小丫头,李娜小时候很好胜,现在还能看到她以前的影子。小时候她很内向,想要什么都放在心里,从眼睛里能看出她想赢,如果赢了就会很高兴,输了眼里会满是惋惜,有时候眼泪一转。”

在启蒙教练夏溪瑶眼里,李娜这次澳网最大的改变是“越来越自信,打球是她自己的事,和别人没关系”,其实,“小时候的李娜,没那么自信,队里有很多大姐姐,她打不过,刚刚走向职业赛场的时候,她也没那么自信,莎娃17岁就拿到温网冠军,而李娜年纪那么大,起步那么晚,怎么

自信得起来?还好她有强大的内心,输过,要赢回来!”

你可发现,李娜比赛的肢体语言和面部表情都变少了,她更投入、更专注,夏溪瑶说:“以前接发球之前,她往往会看看观众席上的姜山,等待他给一个回应的眼神,现在她已经很少这么做了,观众的加油助威也影响不到她,就像她自传中所说的那样,她真正做到了独自上场。”

看过每一场李娜的重要比赛,顾勇强最深刻的体会是“李娜的自我控制达到了一个新境界”,“以前李娜在比赛中会突然钻牛角尖、发脾气,轻则影响一两

局,重则丢掉一场球。原本李娜的技战术就不输对手,只是在关键时刻管不住自己的脾气,在她情绪不稳定的时候,球的准度、质量、稳定性都会全面骤降。现在她也会发脾气,但短时间就能调整过来。以前她换过好几个教练,在情绪控制上都没有太大改善,现在,这成了她成功的关键。”

看到爱徒真正成熟了起来,夏溪瑶很惊喜:“我很佩服她,她是中国网球队年龄最大的,在世界女子网坛也算年龄大的,她的体能还能那么好,还能对自己要求这么高,了不起!”

## 》技术篇 处理球更合理

不光有心理素质做基础,李娜的技术细节也得到了全面提升。

首先是发球进步。夏溪瑶对这些变化了如指掌:“以前是抛上去,然后右手再上来击球,后来加强了连贯性,现在是介于前两种动作之间,击球非常短平快。”顾勇强发现李娜的一发成功率提高了许多,“有发球做保证,比赛的主动权就掌握在自己手里,心态就能相对平稳。”

其次是击球合理。顾勇强说:“以前她的正拍总是很凶狠,但是非受迫性失误有点高,这次明显降低了许多。以对阵莎拉波娃这一场为例,落点分配很合理,所以莎娃打得很难受。”而李娜的反手一向擅

长勾出鬼魅的角度,澳洲名将斯托瑟曾说她最羡慕的反手。

再次是敢于上网。夏溪瑶说:“李娜从小没少练这种球,但并不是每个队员都敢在实战中使用。现在她的上网意识强,遇到半场球,球弹跳的高度在肩膀和头以上的时候,她敢于冲上去打凌空。”顾勇强补充说:“上网的原则就是缩短对手的防守时间,李娜运用上网多了,说明她的打法更积极,对球的理解力也高了,这要求她对于这种球出现有观察、有预判,在吃透对手移动规律的情况下,对自己出手的角度、速度做出测算,然后判断出对手不可能有高质量的回球,那么就果断上网吧!”



### 》分析师介绍

夏溪瑶——李娜启蒙教练,李娜7岁那年,被夏溪瑶从羽毛球队挑走。

顾勇强——上海市网球中心教研组组长。

**上海市协力律师事务所**  
 合同纠纷 公司顾问  
 股权纠纷 公司解散  
 公司清算 破产清算  
 电话:021-68866490 传真:68211311  
 电子邮箱:guobafu@163.com  
 《青年报》常年法律顾问

★首批国家重点中专 ★国家中职改革发展建设示范校 ★会计中高职贯通学校

## 上海市商业学校 SHANGHAI COMMERCIAL SCHOOL

### 非沪籍初中毕业生全日制招生

(在沪进城务工人员随迁子女、全制成办中专)

招生专业方向	国家示范校重点建设专业	会计、商务英语、美发与形象设计
	经典专业	财务会计、涉外会计、税务会计、商务英语、商务日语、报关报检、货运代理、动漫设计与制作、商务多媒体、旅游服务与管理
	特色专业	美发与形象设计、酒店服务与管理、室内设计、社会文化艺术(音乐)
	中外合作专业	中澳合作国际商务、中加合作珠宝玉石加工与营销、中韩合作美发与形象设计

校址:闸北区共和新路1468号 邮编:200072 电话:66305225 66306479 Email:scszsb@gmail.com  
 交通:公交46、47、65、69、95、108、114、129、210、253、518、706、722、849、869、912、916、924路,北安线及地铁一号线

点击商校 点击成功 [www.shangxiao.cn](http://www.shangxiao.cn)

<p>热烈祝贺 闵行区 虹桥镇虹二村 荣获 “上海市自治家园” 荣誉称号</p>	<p>热烈祝贺 奉贤区 奉城镇永民村 荣获 “上海市自治家园” 荣誉称号</p>	<p>热烈祝贺 浦东新区 曹路镇联合村 荣获 “上海市自治家园” 荣誉称号</p>	<p>热烈祝贺 浦东新区 合庆镇蔡路村 荣获 “上海市自治家园” 荣誉称号</p>
<p>热烈祝贺 上海永嘉珠宝有限公司(钻石老头) 荣获 2012年度上海市诚信经营 五星级先进单位 服务热线:400-820-8598 地址:上海市南京东路408号11幢1304-1306号</p>	<p>热烈祝贺 浦东新区 曹路镇光明村 荣获 “上海市自治家园” 荣誉称号</p>	<p>热烈祝贺 宝山区 罗店镇天平村 荣获 “上海市自治家园” 荣誉称号</p>	<p>热烈祝贺 奉贤区 青村镇张弄村 荣获 “上海市自治家园” 荣誉称号</p>