



神秘冬训见效 本赛季值得期待

卡洛斯·军事化管理

胡安·卡洛斯·罗德里格斯 48岁 阿根廷人 球员时代的最高男单世界排名只是467位 1986年默默退役。后来 他发现了一个14岁的小女孩 名叫贾斯汀·海宁 他们情同父女 一合作就是15年 算得上是网球历史上关系最稳固的一对师徒。2011年海宁退役后 卡洛斯一度赋闲 直到2012年8月 他决定执教30岁的李娜 帮她改变。

卡洛斯认为 李娜还有潜力可挖 世界前三才是她的正常排名 再赢大满贯并不是梦。看到李娜第二次摔倒在罗德拉沃尔球场的时候 卡洛斯埋下了头……

去年冬天 李娜放弃了去德国练球 决定留在北京 和卡洛斯一起练 卡洛斯回忆说：“训练场实行军事化管理。她本可以去暖和的地方训练 但我叫她来这里练 她就来了 而且表现得相当出色。大家都说跟我训练非常辛苦 我训练海宁也是这样。体能练习的时间相当于一场网球比赛的时间 完全是肌肉训练 这样可以磨炼运动员的意志。”

“李娜的腿部力量很强 所以这次训练集中在上肢。冬训的目的就是改正她的缺点 比如发球和右手。现在这两方面她都做得很好。意志力的训练也很重要 但我还是从身体训练开始 这样可以增加她的信心。”卡洛斯以高强度体能训练和象棋选手般的睿智思维闻名网坛 他说：“李娜很内向 和很多中国人一样 所以必须懂得如何与内向的

改变从何而来？拥有挑战自我的勇气只是第一步 怎么改变才是关键。过去这几天 不止一个朋友问我：“李娜的冬训到底发生了什么？为什么她会有这样令人惊艳的改变？”去年12月 在寒风瑟瑟的北京 李娜跟随外教卡洛斯冬训 艰苦的训练令她“练了3天就想退役” 甚至当着1万多澳网观众的面对外教嗔怪 我恨你们”！每天练两三个小时体能 两三个小时有球训练 具体到底练了些什么？李娜得到了怎样的秘密武器呢？

本版撰稿 记者 张楠

运动员打交道。我们交流不多 我只是告诉她如何打好球 我相信在赛场上可以印证我的战术。”

李娜离澳网夺冠只差一小步 卡洛斯对未来充满信心：“她能够与世界上最优秀的选手竞争 这是完全平等的一种对抗 对30岁的李娜来说不容易。明天又是一个新的开始 李娜要相信自己依然可以提高。没关系 我们法网再来！”

王良佐 顶级赛模拟

上海名帅王良佐执教中国网球女队的时候 正值李娜退役读书的阶段 他们擦肩而过。而今 64岁的王良佐在电视台担任网球解说多年 对李娜的比赛如数家珍。王良佐昨天告诉记者：“李娜很可惜 走职业走得太晚了 还好她仍

旧爆发了出来！”

王良佐能从李娜的场上表现 看出她冬训的成果：“通过‘苦’得到‘新’。卡洛斯对李娜的改变主要集中在两方面 技术可以通过量化训练来提高 更关键是竞赛能力要通过模拟来提高。卡洛斯见证过太多顶级比赛的场面 他完全了解竞争的现象和球员的心理感受 他能够把这种场景通过模拟 用李娜能理解的方式还原给她 让她明白在顶级赛中该怎么做。”

卡洛斯改善了李娜的攻防转换火候 王良佐说：“李娜斗志旺盛 心态平稳 又不失进攻的尖锐。顶尖选手的竞争 不是技战术的竞争 而是心理层面的对决。卡洛斯帮助李娜用稍微修改过的技术 组织成有效的战术。”

“决赛的时候 李娜脚崴了一下 头敲了一下 输得很可惜。”王良佐认为卡洛斯的战术素养在半决赛得到了充分体现 李娜小小的变化 就造成了莎娃大大的动荡。李娜以前进攻犀利 追求三四板出结果 但这场球卡洛斯为她制定的战术是：不求速胜 中路球加深加重 限制住莎娃的火力 再用正反拍的直线球 突然撕开莎娃的防线。”

王良佐看好李娜2013赛季接下来的表现：“李娜的打法和性格、体能、素质非常相符 所以她可以坚持到现在 还能有这么好的状态。纵览女子网坛 在30岁的年龄出状态并不容易 李娜如果能控制好 今年的表现值得期待。”

《分析师介绍

卡洛斯·罗德里格斯——李娜的阿根廷外教 比利时网球天后海宁的功勋教头。

王良佐——原中国网球女队教练 退休后兼职网球赛事解说员。



李娜在澳网前的训练中。

广告热线:021-31176606

● 热烈祝贺 ●
上海市五爱高级中学
被评为
2012年度上海市中小学行为规范示范校

● 热烈祝贺 ●
上海市洛川学校
被评为
2012年度上海市中小学行为规范示范校

● 热烈祝贺 ●
上海市金山区兴塔小学
被评为
2012年度上海市中小学行为规范示范校

● 热烈祝贺 ●
上海中医药大学
“中医药文化研究与传播中心”
经上海市教育委员会关于
“上海高校人文社会科学
重点研究基地”建设验收
中期检查合格

● 热烈祝贺 ●
上海市进才实验中学
被评为
2012年度上海市中小学行为规范示范校

● 热烈祝贺 ●
**上海市实验学校
附属光明学校**
被评为
2012年度上海市中小学行为规范示范校

● 热烈祝贺 ●
上海市金山区亭林小学
被评为
2012年度上海市中小学行为规范示范校

● 热烈祝贺 ●
上海市华坪小学
被评为
2012年度上海市中小学行为规范示范校

● 热烈祝贺 ●
上海市二十五中学
被评为
2012年度上海市中小学行为规范示范校

● 热烈祝贺 ●
上海市同济第二初级中学
被评为
2012年度上海市中小学行为规范示范校

● 热烈祝贺 ●
上海市毓秀学校
被评为
2012年度上海市中小学行为规范示范校

● 热烈祝贺 ●
上海市崇明县长兴中心校
被评为
2012年度上海市中小学行为规范示范校