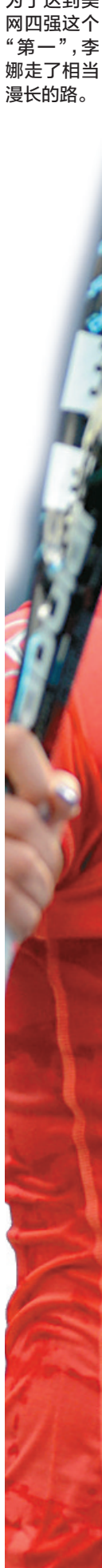


为了达到美网四强这个“第一”，李娜走了相当漫长的路。



昨晨法拉盛公园的阿瑟阿什球场,2个小时20分钟的拉锯战,李娜以2:1淘汰了俄罗斯左手将马卡洛娃,成为美网女单历史上126年以来第一个杀入4强的中国人。坐等卫冕冠军小威?一向幽默感十足的娜姐赛后给出答案:“我会舒服地躺在床上,边吃薯片边看比赛。”这就是李娜,时时刻刻都带着自己的那份骄傲,不管你喜不喜欢,然后瞬间将你秒杀。

四强,李娜创美网女单最佳战绩 她吃着薯片等小威

悲观?那是你们说的!

当李娜踏进31岁,当美网一向不是她的福地,当赛前抽签糟糕的半区……李娜的美网之旅,赛前收获的都是悲观。

但是,李娜却用近乎完美的表现给所有人带来乐观。前4轮比赛,娜姐一盘没丢,一路过关斩将杀进1/4决赛中。

隔网站着的是马卡洛娃。能够接连淘汰利斯基和A·拉德万斯卡,加之去年澳网击败小威的经典战例,这个俄罗斯姑娘绝不简单。果不其然,第一盘,李娜打得很费劲,只是凭借着第七局的关键破发,才以6:4赢下。

大风?有些麻烦

比赛进入第二盘,胶着还在继续。而这个时候,风也越来越大了。风,一向是阿瑟阿什球场的特色之一,就如同时常造访的雨水一样,都是美网的名片。因为球场太过巨大,从而导致场内大风形成乱流,然后给球员们造成各种麻烦。

昨晨这场比赛,风很大。风声呼呼。在这样的大风中,李娜不可避免地受到了影响。第二盘,很多时候李娜在击球时都会因为球路发生了微小变化,而只能去推送球,无法完全发力,一些计划中击向边角死角的球,也因为小小的误差而出界。随着失误的增加,马卡洛娃在抢七中反超,拿下第二盘。

体能?我为自己骄傲!

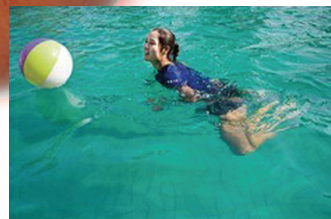
经过近2个小时的激战,双方都有些疲惫了,31岁的娜姐在第三盘还顶得住吗?事实证明,这种担心是多余的。当比赛进入决胜盘时,李娜似乎打得更猛了。就像她之前说的,“岁数是写在纸上

的,而我感觉自己一天比一天年轻”。美网赛前超强的体能训练终于在此刻发挥了功效。李娜6:2锁定胜利,首次晋级美网4强。

“我很激动,第一次进入美网女单4强,这种感觉非常好!我为自己感到骄傲,同时感谢每一位支持我的球迷。”赛后,李娜笑着说。

“金四强”独缺温网

李娜继2010、2011、2013年澳网和2011年法网之后,职业生涯第5次跻身大满贯女单半决赛。四大满贯已3进4强,加上2008年北京奥运会的女单4强,李娜的“金四强”也独缺温网。虽然下一轮挑落小威的几率甚低,但4强也已给李娜带来65万美元的丰厚奖金,令娜姐的2013年度奖金总额达到280万美元,职业生涯总奖金成功突破1200万美元大关。李立



一般来说,李娜的训练日是这样的:

上午8:10 到达训练场

此时已经吃过了营养早餐,拉伸肢体的准备活动也已经在北京市中心的酒店套房里完成。

上午8:15 学校的健身房热身

李娜先是拉伸腿、手臂和上肢,然后在跑步机上慢跑,跳绳,再完成一系列迅如闪电的敏捷训练。

上午9:00 两轮75分钟常规健身中的第一轮

李娜迅速地连续完成了一组18种不同类型的训练,这些训练旨在强化其核心和上体力量:哑铃弯举;背靠在一个硕大的橡胶球上保持平衡做仰卧起坐;三头肌训练;坐在椅子上做背部推举;在倾斜的长凳上手持实心球做循环仰卧起坐,如此等等。这些常规训练并非基于重复次数,而是基于时间。每项训练李娜都要在30秒内完成两次。

上午10:15 两轮90分钟场内训练的第一轮

她面对的是姜山,这个场上场下都跟她吵闹不休的伴侣。她先从半场热身快速移动开始,之后转入全场冲刺,逐步加大距离和力度。罗德里格斯的重点是打造李娜的最新武器:进攻型打

法。在女子网球运动员当中,李娜的接发球堪称一流,但她经常不跟进上网,白白浪费自己的优势。现在,罗德里格斯督促她每次进攻回球后都要跟进。

接着是15分钟的截击训练,先是步法和延伸截击平衡训练,然后是挥拍弧线训练。待到结束时,李娜原本有轻微捞球的正手截击动作已经变成大力扣球。

12:00 正午休息

李娜冲了淋浴,在食堂用午餐,喝了杯蛋白奶昔,又在宿舍里小睡45分钟。到她醒来时,户外的阳光让人睁不开眼。气温已升到32摄氏度以上。

下午2:00 又一场90分钟场内训练

罗德里格斯集中训练李娜的反手步法,强令她以开放性击球姿势打反手远削。李娜的反手干净,利索,有力,是她最可靠的打击,但即便是在打远球时,她也喜欢收缩肩部,这让她需要两步(第一步够到球,第二步恢复位置)。“小威、莎娃,每位冠军都采用开放性击球姿势,但李娜一直没学会,”罗德里格斯说,“要想冲到巅峰,学会这个至关重要。”

“几点了?”李娜开始问姜山。3点整。“老天,还得两个小时呢!”她说。

下午3:45 李娜第二轮75分钟常规健身训练

“好啦,到海滩上放松一下!”罗德里格斯说。李娜翻了个白眼说:“我可没看见水。”其实,等着她的是本星期最严酷的训练,在学校的沙滩排球场厚厚的沙子上。

李娜的下午训练在极速短跑、脚踏车、游泳、跑步机之间来回轮换。今天,罗德里格斯和德菲给李娜安排了仿佛无休无止的沙地跨步、穿梭和冲刺,有时拿着球拍,有时拿着实心球。李娜在橙色锥体之间移动,双腿踉踉跄跄。罗德里格斯靠得更近些,每当地跨出一步即鼓励道:“坚持,李娜!”

去年9月,罗德里格斯第一次评估李娜时,她的耐力平平无奇。“她的体能还有25%到30%的潜力没有发挥出来。”罗德里格斯说。冬季的几周训练将李娜提升到了同海宁夺冠时差不多的巅峰体能状态。

下午5:10 离开

李娜将鞋子上的沙粒抖干净,将网球包塞进梅赛德斯的后备厢。“明天见。”罗德里格斯说。李娜向卡洛斯露出疲惫的微笑。她的工作日结束了。姜山负责开车,她可以仰在椅背上,闭上双眼。她现在只想要一顿美餐,做个按摩,还有一场酣睡。这之后就可以从头来。林场

■美媒揭秘李娜的一天

单飞难逃 中国自虐式训练

《纽约时报》杂志的长篇人物特写《李娜:中国网球叛逆者》因为内文的差错而成为舆论的焦点,大家反而忽视了特写的配稿《训练日:李娜的一天》,在这篇文章里,作者观摩了李娜7月份在赛季间歇期的训练,在新教练卡洛斯·罗德里格斯的指导下,李娜依然抱有“中国教练灌输给她的那种自虐式训练伦理”(作者语)。