

# 体育 | 特色

北京匠心之轮网球学校青少班的小学员,送别了他们的训练伙伴——中国女子网球名将李娜。在21天的冬训后,李娜昨天飞往德国接受全面体检。从WTA深圳站开始,李娜的2014赛季将全面开始。同一天,李娜的教练卡洛斯也前往比利时与自己的家人共度圣诞假期。

此前,记者见证了李娜冬训中既平常又不平常的一个训练日,也见证了姜山、卡洛斯和体能师,在李娜的体能和心理能力上全方位的打造……

## 娜姐北京冬训 21天如一日

### 冬训后,李娜飞往德国接受体检 2014赛季将全面开始

08:10  
到校

李娜和姜山租住在北京市中心的一家酒店。近一年来,酒店套房已经成为他们在北京的家。早上醒来,吃完早餐,姜山开上鄂A牌照的奔驰跑车,带着李娜向位于东五环外的匠心之轮网球学校训练馆出发。这个时间,姜山就是李娜的专职司机。从酒店到网校,几乎是他们最近一年在北京的唯一一条路线。早晨8点10分两人抵达学校。

08:30  
到健身房  
热身

在姜山把车停进距离训练馆最近的车位后,李娜背上球包径直走进训练馆。几分钟后,李娜将一身冬装换成了绿色T恤和黑色短裤。从拉伸腿、手臂和上肢开始,李娜为一天的训练进行热身。

09:00  
体能训练

李娜一天的训练课,包括两轮75分钟的体能训练。上午场的训练中,李娜的训练科目包括哑铃弯举,背靠大橡胶球做仰卧起坐,三头肌训练,在椅子上做背部推举,在倾斜的长凳上手持实心球做仰卧起坐等。卡洛斯介绍,这些训练总共有18项,旨在强化李娜的核心和上体力量。而难度在于,每项训练李娜都要在限定时间内完成。

10:15  
网球练习

稍作休整,上午的90分钟网球练习开始了。姜山担任陪练,卡洛斯负责喂球和讲解。从网前对拉开始,李娜和姜山像所有网球爱好者一样开始练球。不同的是,站在场地边的卡洛斯不断对李娜的动作提出意见。

在接发球训练环节,记者看到,卡洛斯一再要求李娜在接发球后有前冲上网的动作。

12:00  
用餐 午睡

室外天寒地冻,但半天的训练课让李娜必须冲个淋浴。接着她来到网校的餐厅,和姜山简单吃了午餐。这之后,她可以在学校的运动员宿舍享受一个多小时的午睡时间。

14:15  
网球练习

在午睡后李娜的精力明显恢复了不少。在和教练团队的说笑中,李娜下午90分钟的网球训练正式开始。虽然训练科目仍是网前截击、底线正反手、接发球,但卡洛斯总能指出李娜需要提升的小技术。相比上午,陪练姜山的回球也越来越有质量。夫妻俩开始较上了劲。你打出一个压线好球,我也得打出一个。卡洛斯显然乐于见到夫妻档越来越较真的对攻,干脆在场边当起了司线。最后的时间,留给卡洛斯最看重的发球环节。

15:45  
跑步

2013赛季,李娜曾经透露,卡洛斯的冬训让她累得想退役,指的正是每天第二轮的体能训练。在这75分钟内,李娜的主要训练科目是跑步。从400米、200米到100米,从折返跑到冲刺跑,李娜穿着并不厚实的帽衫,依然沁出了汗水。

17:10  
回家

终于可以和卡洛斯说再见了,这恐怕是李娜这个训练日最开心的时刻。姜山发动车子,李娜径直打开后门,坐进后座,闭上双眼。接下来他们可能会在车流中穿梭近一个小时,可能会有一个高质量的睡眠。褚鹏

李娜教练卡洛斯:  
她能升到世界第一

李娜冬训的3周,也是卡洛斯最忙碌的3周。李娜夫妇8点到,卡洛斯会在6点到,用跑步迎接一天的训练。除了辅导李娜,卡洛斯作为网校的股东和教练管理的负责人,还要在中午饭后和下午训练课后,给教练组开会,和校长开会。卡洛斯说,他在干劲上不会输给32岁的李娜。“现在李娜可以笑着冬训了。谁能想得到?”看得出,这是对卡洛斯工作最好的嘉奖。

“李娜可以笑着冬训了,一年前谁能想到呢”

记者:训练课上,我没听见李娜喊累,是训练量调低了吗?

卡洛斯:我在这3周也一直没有听见李娜抱怨。这让我吃惊,更让我开心。其实我们训练的紧张程度比上次冬训还提升了50%。她应对起来也没有特别困难。

记者:训练量增加了?

卡洛斯:对。这正说明她在体能方面的进步。我想这是因为两点,她的身体机能增长了,对这样的训练量适应了。

记者:我还记得上赛季她向媒体抱怨您的魔鬼冬训。

卡洛斯:去年李娜向我抱怨,说体能训练快把她练死了。现在李娜可以笑着冬训了。一年前谁能想到?她有一个特别优秀的特性,就是顽强。

“针对她身体的变化,我们变换着训练方法”

记者:听您说训练量增加让我很吃惊。您不考虑李娜的年龄吗?

卡洛斯:我们从没想过年龄这个问题。因为没有规定,说运动员到了什么年龄就不能比赛了。一切看你的实力。你也看见李娜的训练了,年龄对她没有影响。

记者:但年龄是不是个需要小心对待的变量呢?

卡洛斯:可以这么说,我们针对李娜身体的变化,也在变换着训练的方法和比赛的战术。比如我在鼓励她更多地来到网前。她如果能够打得更有进攻性,回合就会减少。这是适合她身体和年龄的比赛方式。在训练上,我们练习发球和网前技术就更多些。

记者:上赛季您带给李娜的改变有目共睹,新赛季您会设立更惊人的目标吗?

卡洛斯:上赛季我们实现了一个很伟大的目标。现在我们仍然可以梦想更大的目标。

记者:这意味着要超越阿扎伦卡和小威廉姆斯吗?李娜已经对小威9连败了。

卡洛斯:我相信李娜还有很大的潜能,她还能上升到第二名甚至第一名,她有这个能力。

### 李娜的“美”与众不同

李娜为某时尚杂志拍摄的照片在网络上曝光,一改往日网球运动装的干练形象,画上浓妆,穿上长裙,蹬上高跟鞋,散着披肩长发的李娜,有说不出的妩媚,如此的正点、如此的艳丽,让球迷们直呼“亮瞎了”。

爱默生说:“美丽的姿态胜过美丽的面孔,美丽的行为胜过美丽的姿态。”化妆可以美化面孔,包装可以美化姿态,而美丽的行为要靠自己的努力,李娜每一次标志性的底线有力挥拍,每一次大胆尝试上网新技术,都包含着无穷无尽的美。2014年,李娜加油! 杨华

