



罗德里格斯

与新教练罗德里格斯刚一合作,李娜就表现出了迥乎不同的状态,到底是罗德里格斯用什么独特的方式,让李娜做出了改变呢?

# 换了新教练 “娜”该怎么办

## 对李娜来说,打破心魔最重要

本报记者 胡建明

### 外力之变:我要找个新教练

在2011年初,由于外教托马斯被莎拉波娃挖走,李娜首次在“单飞”后由丈夫姜山担任教练。“夫妻档”可谓开张大吉:李娜在年初的悉尼国际赛和澳网上一鸣惊人,特别是在澳网成为第一位打入大满贯女单决赛的亚洲球员,堪称她职业生涯第一个巅峰。

但是在那之后,李娜竟陷入了五连败的低潮,频频在巡回赛中“一轮游”,不仅引来外界对“夫妻档”的质

疑,也使她的信心严重受挫。丹麦教练莫滕森的出现,令姜山首次“下岗”,走出了“夫妻档”的李娜迎来了又一个春天——她在法网成功登顶,成为首位夺得大满贯女单冠军的亚洲球员。

但是在法网夺冠之后,接踵而来的各种活动令李娜无法专注于比赛,莫滕森也因此挂印而去,李娜与姜山的“夫妻档”重新开张。但之后,李娜再也找不回曾经的巅峰感觉,接二连三

的失败让她无所适从。温网之后,李娜终于意识到,是时候做些改变了。她联系上了自己的经纪人,告诉他:“我要找个新教练。”

在几经比较之下,曾经执教过比利时网球女皇海宁的罗德里格斯进入李娜的视野。在此之前,双方都曾经互相表达过可以合作的意愿,只是因为种种原因而没有成行,这一次,时机成熟,双方牵手水到渠成。

### 内心之变:打破“心魔”最重要

李娜之所以能相中罗德里格斯,不仅仅是因为战术水平高、大赛经验丰富,最为重要的是,罗德里格斯执教风格非常严格,而且从海宁职业生涯末期的表现来看,他还擅长调整老将的身体状态和心理状态。已经30岁的李娜想要继续在赛场上取得进步,更需要注重战术、身体状态和心理状态的调整。

大家都知道,李娜与姜山的夫妻档之所以不被人看好,除了因为中国网球教练存在“先天不足”外,最主要的一个问题是,李娜在面对教练姜山时,有时

候会表现得过于任性。有很多比赛,都是因为李娜太任性,而输给了对手。

以严厉著称的罗德里格斯一来,李娜的“任性”有了收敛之势。此外,和莫滕森一样,罗德里格斯也是一个非常好的“心理医生”。最近的比赛,李娜好几次都是在落后的情况下逆转对手,这与罗德里格斯恰到好处的点拨有着密不可分的关系。

十几年来在职业网坛的浸淫,让罗德里格斯很快把握住了李娜的问题所在。他一方面指出了李娜的技术缺陷,“迎球移动还有一定的问题”;另一方

面指出了李娜的心理缺陷,“在球场上,你不能被自己的‘心’(情绪)牵着走,而是要用脑袋(理智)打球。”

这些年来,心理不够稳定,已经成为了制约李娜前进的主要拦路虎。有时候,李娜越是怕心理出问题,就越会出事。随着罗德里格斯的到来,李娜连续逆转对手,在击败德拉奎尔之后,这也意味着李娜终于开始学会摆脱过去几个大满贯赛事中让自己成为“被爆冷对象”的心魔。

对李娜来说,打破心魔比什么东西都要重要。

## 她们也都换教练了

本报记者 胡建明

### 链接 小威廉姆斯

五届温网冠军小威廉姆斯在7月份也悄然更换了教练,现在她正在接受著名法国教练P·蒙瑞特罗的训练。自小威在法网第一轮出局后,她就开始在蒙瑞特罗开的网球训练营接受训练,一个月后她便强势回归赢得了温网冠军。

小威廉姆斯从小到大的教练一直都是她的父母,而在家人的指导与帮助下她的职业生涯已获得了14项大满贯冠军。小威也明确表示她的父母给予了她无数的好建议,他们也是小威永远的指导者。“我的父母每次比赛都会在场边陪伴我给予我鼓励。我的父亲执教有自己独特的一套方法,从目前来看这几年那套方法从未失灵过!”

但5月份法网失利之后,小威有了更换教练的打算:“那次失利给我造成的影响比以往都大,我脑中产生了很多动摇与不自信的念头,不过我必须自己从低谷中爬出来。”而伸出手帮助小威爬出低谷的人正是蒙瑞特罗教练。蒙瑞特罗不管在男子网坛或女子网坛都非常有名,他1996年创办的蒙瑞特罗网球学院也被评为欧洲一流的王牌网球学院。

在前不久结束的温布尔登颁奖仪式上,小威廉姆斯大声感谢了蒙瑞特罗对她的训练,这足以说明,小威对自己的新教练非常认可。

### A·拉德万斯卡

与小威廉姆斯一样,A·拉德万斯卡也是一直跟着父亲练球,并长达17年之久。可就在今年年初,A·拉德万斯卡决定起用托尼·维克特罗斯基以及伯纳·比基奇作为自己和妹妹U·拉德万斯卡的全职教练,一同在巡回赛上打拼。

尽管和父亲不再是师徒关系,但A·拉德万斯卡强调他们之间的亲情不变。“我跟着父亲学球,练球已经有着17年之久了。当然在场下我们难免会产生争吵。”波兰姑娘解释道,“我们在球场上一直都有着很好的关系,他是个出色的教练。正是他,我才会走上职业网球之路。但也正因为他是我的父亲,后来就过多地把我们的私人生活带入了网球中。”

在去年法网16强输给莎拉波娃后,A·拉德万斯卡的父亲罗伯特曾经公开批评女儿的表现。他当时愤怒地对记者说女儿需要找一个心理医生,并且表示:“如果她坚持这样的打法,不可能赢下任何大赛冠军。”



A·拉德万斯卡

### 揭秘

## 网坛流行“家庭教练配”

本报记者 胡建明

在女子网坛有一种很奇特的现象值得关注,那就是很多运动员的教练,多是出自于自己家庭内部。

像在中国,李娜与姜山,郑洁与张宇就是名噪一时的“夫妻档”。如今,李娜随着事业的发展,果断地走了出来,留下了郑洁和张宇在续写着夫妻档的佳话。其实,世界网坛从来不乏由家人

执教并取得巨大成功的例子,在女子网坛中这样的情况尤其普遍。辛吉斯正是在母亲的一手调教下,在格拉芙、威廉姆斯姐妹时代的间歇拿下五个大满贯冠军。已退役的俄罗斯美女德门蒂耶娃在昔日也一直在母亲陪伴下参赛,并两次拿下大满贯亚军。

但家人有时候也会成为想继续

进步的绊脚石。在新赛季开始前夕沃兹尼亚奇为了追逐大满贯梦想,曾经邀请了专职教练代替父亲的职责,然而仅仅在两个月后,沃兹尼亚奇就抛弃了教练重回父亲的怀抱。不过,很多人都认为,如果沃兹尼亚奇要想取得更好的成绩,必须要走出父亲的束缚。