

享受网球生活

TENNIS MASTER 网球大师

10/2015

体育博览

AMBITION

德约科维奇

烈焰雄心

GOLDEN

2004-2015

中国网球

黄金年代备忘录

MATURE LADY

佩内塔

熟女的姿态

WONDERFUL

纪利华美丽时刻

A DATE WITH SHANGHAI

费德勒 上海之约

¥20 HK\$30 国内统一刊号: CN11-1383/G8

ISSN 1002-3259

29 >



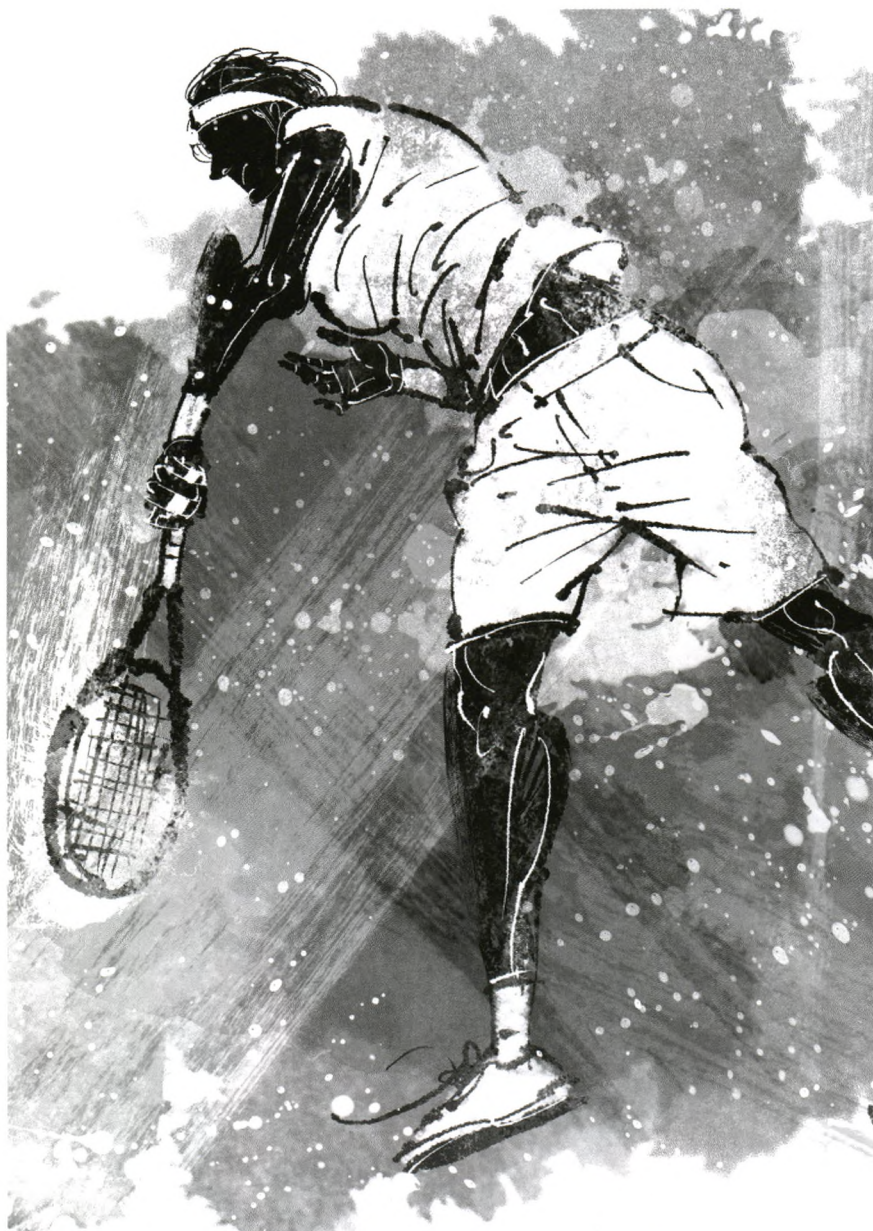
9 771002 325002



+ 获得更多信息加微信扫一扫

万方数据

中国网球协会指定会员专刊 | 中国网球国家队指定杂志 | ITF 职业赛杂志类独家合作媒体



062

中国网球 黄金年代备忘录

从2004年到2015年，中国网球经历了高速发展的十一年，其中不仅涌现出一批世界顶尖的女子选手，诸多职业赛事也如雨后春笋般出现，堪称中国网球的黄金年代。

CENTER COURT 中央球场

036 特别呈现

大师中的大师
巅峰在上海 大师更精彩

048 星光

德约科维奇：烈焰雄心
佩内塔：熟女的姿态
“蘑菇”小姐——穆古拉扎

062 专题

中国网球黄金年代备忘录

048



052



056



TECH&GEAR
技术装备

- 082 **大师讲堂**
- 087 **防护**
消除肩部伤痛 实现完美挥拍
- 088 **健身**
胸肌练成终极 Plan
- 092 **丁永振技术**
专业选手的步法
- 094 **体能**
腿部平衡 + 击球点训练
- 096 **PTR 专栏**
现代网球步法
(现代网球生物动力学步法) 下
- 098 **专栏**
西班牙 Cunit 网校
——硬件升级取得实质性进展
- 100 **专栏**
西班牙人的心智
- 102 **心理**
解决球员不良惯性行为



LIFESTYLE
网球生活

- 108 **业余赛事**
逐鹿中原, 汇聚精彩
——“宝聚嘉杯”全国网球团体
锦标赛圆满落幕
纪利华 Beautiful Times
青春的活力
——2015 古德网球天梯赛上海赛区
- 116 **赛事**
2015 第八届全国名校 EMBA 网球精英
赛精彩纷呈决赛上演北大德比
- 125 **活动**
球童是如何炼成的
——珠海 WTA 超级精英赛球童
暑期集训营圆满结束
- 126 **少年天地**
旅行的意义
- 127 **活动**
我的海报你做主
——中网少儿版海报评选完美落幕

082
大师讲堂

你是否对于如何提升自己的技术产生了疑问呢? 在大师讲堂这个栏目中我们邀请了资深的网球教练, 为普通球友——解惑。



088
健身

有的人胸部肌肉纤维比较发达, 相对来说胸肌练大就比较容易。有的人胸部肌纤维不够发达, 胸肌练大就需要一定的训练时间和训练强度。不过不管怎样, 就像文中第一段所写的: “要想把胸肌练大, 关键是要看练习者能不能坚持锻炼, 以及能不能突破自己”。

每期必有

- 016 **卷首语**
- 018 **ACES**
编读往来 / [知乎体] 半夜爬起来看球
是一种怎样的体验?
编辑推荐 / 入秋填外套
看板 / 齐聚上海
月度人物 / 佩内塔
玩乐 / 女人何苦为难女人
星踪 / 盘点: 网坛的那些坏小子
特写 / 完美谢幕
数据 / 数字化法拉盛



改变：从车主到特技车手

梅赛德斯-奔驰长轴距C级车，驾驭改变

谁说炫技是赛车手的专利？梅赛德斯-奔驰长轴距C级车，让你的驾驶风格也立刻变犀利。AMG车身风格组件，惊艳夺目，动感活力一触即发；搭载2.0升涡轮增压发动机，澎湃动力喷涌于心；11.47米的超小转弯直径，灵活性激增，驾驭始终自如；更有智能驾驶辅助系统，一路轻松掌控，保障驾乘安全。长轴距C级车，激发你的驾驶潜能。

更多详情，敬请莅临梅赛德斯-奔驰当地授权经销商，或致电400-810-8880。

www.mercedes-benz.com.cn

心所向 驰以恒



北京奔驰

万方数据



Mercedes-Benz
The best or nothing.