

享受网球生活

TENNIS 网球大师 MASTER

11 / 2015

体育
博览

FEATURE
**CHINA
SEASON**
中国网球赛季

GARBINE
MUGURUZA
穆古拉扎
第一口蛋糕的滋味

STAR OVER
李娜:新的开始

ASIAN EMPIRE OF
NOLE
德约的东方王朝

¥20 HK\$30 国内统一刊号: CN11-1383/G8

ISSN 1002-3259



9 771002 325002



+ 获得更多信息加微信扫一扫

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

026

德约的东方王朝

2015年10月18日下午6时许，上海旗忠国际网球中心，夕阳已经渐渐落入地平线，德约科维奇在电视转播屏幕上签下了他本届上海大师赛的第五个汉字“喜”，在漫天飘洒的金箔中，他举起了由有130年历史的皇家雪兰莪创作的锡罐奖座，以王者之姿结束了自己的2015亚洲赛季。

CENTER COURT 中央球场

026 中国网球赛季

德约的东方王朝

穆古拉扎：第一口蛋糕的滋味

德约科维奇：中网之王

专访张择：珍惜每一场球

变化中的武网

青春不散场

李娜：新的开始

ATP 深圳赛：国际巨星与中国力量

张之臻——向着前100进发

中国赛季冲锋号

高雄海硕杯 处处用心的好赛事

韩骏铠：有限的资源、无限的畅想

郑泫：亚洲网坛新希望

杨宗桦：脚踏实地的沉稳少年

请叫他谢政鹏！



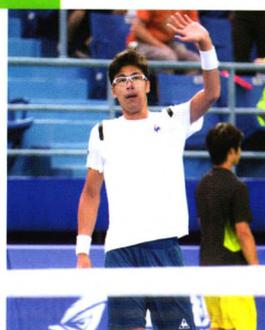
030



050

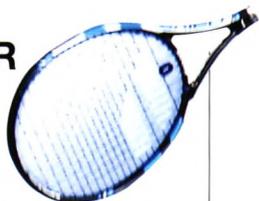


076



TECH&GEAR 技术装备

- 084 **大师讲堂**
- 090 **丁永振技术**
进阶网球—世界级网球的基础
- 092 **体能**
腿部平衡 + 击球点训练
- 094 **PTR 专栏**
练技术, 从战术需求出发
- 097 **专栏**
助各国选手提高是 CUNIT 之使命
- 098 **专栏**
提高步法的其它方式
- 099 **心理**
翻转网球的教育意义



LIFESTYLE 网球生活

- 104 **业余赛事**
致雅激情 悦动中网——
CMS 中国新闻媒体网球系列
赛总决赛落幕

092

体能

有的人胸部肌肉纤维比较发达, 相对来说胸肌练大就容易。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”。



084

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。

“通向大师之路”, 决战旗忠网球场
球拍随情走 福顺自天成——
记全国网球“家庭杯”赛事十周年
以球惠民, 以赛长生——2015 民生信用
卡网球俱乐部邀请赛北京站落下帷幕

112

人物

刘穗明: 从全国冠军到知名教练
李咏梅: 体育带给人健康与快乐

120

随笔

金秋网球随想

121

业余赛事

绿染金秋——2015“上海城开”杯秋季赛,
绽放中落幕

122

网球论坛

网球论道汤逊湖: 论出最网球!

大智能 大健康

北京国际网球高峰论坛再度探讨网球让
城市更美好

135

业余赛事

在欢乐中逐梦——2015 建行龙行信用卡
青少年网球嘉年华完美收官

每期必有

- 012 **卷首语** / 为德约科维奇点赞
- 014 **ACES**
编读往来 / 中国赛季的难忘回忆
编辑推荐 / 寒冬不降温
看板 / 全力冲刺
数据 / 中国赛季表现
月度人物 / 穆古拉扎
玩乐 / 中网的跨界星光
星踪 / 我的好哥们! 我的好基友!
特写 / 力与美的对抗



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

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。即日起至12月31日，购车即享超低首付20%，利率低至3.99%，更有“先享后选-弹性购车新方案”，月付3,888元起。现在购车，部分车型可免费获赠3年4万公里售后养护礼包。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

超低月付**3,888**元起
先享后选-弹性购车新方案



北京奔驰



Mercedes-Benz
The best or nothing.