

TENNIS 网球 师

12/2015

体育 博览

FEATURE
**WTA
FINALS**
新加坡年终总决赛

SHE IS BACK
大威:重返巅峰

BUSY WOMAN
李娜:根本停不下来!

AGNIESZKA RADWANSKA
THE NEW START
拉德万斯卡:新的起点

Y20 HK\$30 国内统一刊号: CN11-1383/G8



ISSN 1002-3259



9 4771002 325002

+ 获得更多信息加微信扫一扫



042

新加坡年终总决赛 站在世界之巅

10月底，WTA 年终总决赛第二次在狮城新加坡成功举办。小威的缺席令单打夺冠格局更加开放，最终拉德万斯卡突出重围，收获职业生涯分量最重的一个冠军；双打赛场则被世界第一辛吉斯/米尔扎组合主宰。

026



030



032



CENTER COURT 中央球场

- 026 聚焦珠海
小威：重返巅峰
- 030 珠海专访
徐诗霖：不为说出的话后悔
- 032 聚焦深圳
深圳公开赛：往届回顾
- 042 专题
新加坡年终总决赛站在世界之巅

TECH&GEAR 技术装备

- 064 **大师讲堂**
- 070 **丁永振技术**
网球比赛的重要技巧
- 072 **防护**
探究膝盖旋转时疼痛
与声响的原因
- 074 **体能**
跑动击球训练
- 080 **PTR 专栏**
动态拉伸热身活动
- 084 **专栏**
继往开来推进青少年网球运动
- 085 **专栏**
西班牙常规网球训练
- 099 **心理**
如何正确的走在目的之路

LIFESTYLE 网球生活

- 088 **VIP 会客室**
海不扬波余小波



074

体能

跑动中击球的难度一定会比站定打球要高，不但需要一个良好的体能，更加需要的是良好的预判能力，以及跑动中身体的平衡性。在这篇文章里，我们将教大家一些网球场上的小步法练习，来提高你在网球场上的跑动能力，让你更加准确的在跑动中找准球点停稳打球！



064

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，为普通球友一一解惑。

每期必有

- 012 **卷首语** / 网球娇点
- 014 **ACES**
编读往来 / 2015 年的网球记忆
编辑推荐 / 假日礼物攻略
看板 / 休假也要打网球！组队赛走起！
数据 / ATP 接发的秘密
月度人物 / 纳达尔
玩乐 / 对不起，你期待的事情没发生
星踪 / 开启假日模式！
特写 / 无惧无畏

- 092 **活动**
沪上初冬，丽人来袭
2015“大众网球之星·网球丽人”
评选顺利进入第二阶段
- 094 **巡回赛事**
打造自己的网球节
水做的女孩
新起点、新高度
- 104 **业余赛事**
十年相伴 以球会友
最高大上的全民网球公开赛
“法网”情深
强化少儿网球整体实力
网球情 满巴中
活力 和谐 幸福的青关网协
百名网球佳丽 相约金鸡湖畔
- 122 **球友随笔**
我是美女网球教练，资深的
独尊足球，罢黜诸球？
巴黎投来的阴影与光辉
明年 1 月的澳网与墨尔本，
一块儿来耍耍？



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.