

TENNIS 网球大师

4 / 2015

体
博

REVIVAL OF USA

美国网球 如何走向复苏

LIFESTYLE

跟着球星游拉美

FITNESS

腹肌撕裂者

FOCUS

网坛少数派

STARS

锦织圭
穆雷
西里奇

WILSON BURN

亮出ID 风烧球场

¥20 HK\$30 国内统一刊号: CN11-1383/G8

ISSN 1002-3259

11 >



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

056

美国网球 如何走向复苏

美国目前在世界网坛的地位相较以前有了质的退步，但不可否认美国的网球培训依旧是世界顶尖的，有天赋的年轻人还是会源源不断涌现，那么应该如何引导他们成为世界上最优秀的球员呢？



CENTER COURT 中央球场

- 024 **星光**
锦织圭——一切都有可能
像穆雷一样自嘲
- 034 **专访**
西里奇——冲破一切荆棘
- 036 **观察**
网坛男同志——下一个
站起来少数派？
- 040 **影像**
早春时节
- 050 **聚焦**
青少年外卡赛

024



030



040



052 **连载**
一发致胜(三)——战火中
练球的我

TECH&GEAR
技术装备

068 **大师讲堂**
073 **专栏**
关于西班牙 cunit 网校
那些家长最关心的问题

074 **战术**
双打比赛的基本战术

076 **体能**
自身平衡力量训练

078 **PTR 专栏**
青少年网球教育的相关策略(上)

080 **费雷罗网校**
截击技术报告

082 **专栏**
西班牙防守艺术

076 体能训练

将居家健身常用的瑜伽垫和目前非常流行的半平衡球组合在一起,能够让你的平衡能力以及身体的核心力量得到很大改善。



083 **心理**
网球比赛是一段
成长和疗愈之旅

LIFESTYLE
网球生活

086 **享乐**
跟着球星游拉美



大师讲堂

你是否觉得球技已经进入了瓶颈期?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。

068

092 **健身**
腹肌撕裂者

094 **网球文化**
“翻墙”去库场

098 **赏游**
候鸟

100 **活动**
百年树人当趁早
——记中国网球协会
少儿网球发展联盟成立

102 **姐妹姐妹一起来**
——“马上网球”
妇女节活动

104 **防护**
网球运动员下背疼痛

106 **业余赛事**
几许风雨,始终晴天



每期必有

010 **卷首语**
012 **ACES**
编读往来 / 电影《李娜》谁来演?
编辑推荐 / 有一种白叫“网球白”
看板 / 龙争虎斗
星踪 / 百变天王
知道 / 听说你也钟爱智能穿戴
特写 / 背靠背
月度人物 / 瓦伊迪索娃
玩乐 / 网坛那些乌龙事



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米的同级最小转弯直径，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



北京奔驰



Mercedes-Benz
The best or nothing.