



新手不会选羽毛球拍
专业教练劝你不要随便抓瞎

男女用拍有别 不是越贵越好

选拍注意男女有别

“选拍子一定要注意男女的差别,随便买拍、选拍不分男女、不考虑球拍的弹性是新手选拍的最大问题。”赵老师说道。“新手对于击球的感觉以及动作都还没有达到一定高度时,都要选择一些低磅拍。磅数低,球拍线拉得松,刚性减小,但是弹性增大。对于新手来说,低磅拍更适合找到球感。建议新手选拍,男的用24磅的拍,女的则用22磅,也可视自己的臂力做出稍微调整。”

拍子不是越贵越好

“有的新手因为对于羽毛球了解不多,就总是错误地认为越贵的球拍就越适合自己,其实这是不对的。”赵平继续解释道:“新手选拍只要拍子用起来顺手就行,当然贵点的拍子可能材质更好,但是新手处于练习阶段,拍子的好坏不一定能体现得出来,这要视自己的经济情况而定,如果勉强去买一支高价拍,那纯粹是一种浪费。而且当你与别人对打时能持续一些回合后,这时球友就能渐渐跳出新手阶段,此时,建议球友们换一次拍,因为有的人进攻能力强,有的人防守能力强,可以依据自身的情况选择合适的拍型。” ■见习记者 潘梁平

小贴士

- ①详情可登录华声玩乐频道“玩在长沙”论坛主题帖查看详情并回帖,或加三湘都市报体育部QQ502476481讨论。
- ②如果您有相关难题,可在华声玩乐频道“玩在长沙”论坛发帖求助。

湖南扑克高手 将决战衡阳

日前,随着各市州社区选拔赛接近尾声,今年姚记扑克大赛湖南赛区也将迎来终极决战。记者从省社会体育指导中心获悉,2012姚记扑克大赛湖南赛区决赛将于国庆长假期间在衡阳举行。届时,来自全省的百余对优胜选手将角逐8个代表湖南参加年度总决赛的席位,总决赛将于12月在山东济南举行。姚记扑克大赛是全国性民间扑克传统赛事,近两年发展成我省全民健身节的系列活动之一。

■记者 陈普庄

省农村信用社 篮球赛闭幕

9月27日晚7点,湖南广播电视大学体育馆灯火通明,湖南省农村信用社2012年“迎国庆”篮球赛决赛在这里准时打响,主场作战的长沙队迎战益阳队,此次比赛到了最后关头也达到了真正的高潮。决赛中的两支队伍都已连续征战7天,体力或许是双方共同的敌人。最终,长沙队以66:47战胜益阳队,笑到最后,成为此次比赛最后的王者,益阳队获得亚军。

不过今晚的主角并不是胜败的双方,而是场馆里的拉拉队,300人的拉拉队并不足以撑起偌大的篮球馆,但是他们手中的5只大鼓以及10多只小鼓,却让记者在100米外的芙蓉路还能听出场馆内的喧嚣。

■见习记者 潘梁平

9月24日,三湘

好玩俱乐部发起的好玩羽毛球学习班第一期学员中,有不少还是刚刚接触羽毛球的“菜鸟”,原本只是抱着“先来看看”心态的球友胡新源在看完张海怡的教学后,又燃起了对于学习羽毛球的热情。不过,该如何选择一支适合自己的羽毛球拍让胡新源又忧愁起来:“以前看别人就是随便去店里看价钱买,要不我也先去随便买支价钱低的拍子?”为了给胡新源以及与他同样迷茫的球友一些指导,本报记者特地咨询了湖南师范大学体育学院从事羽毛球教学工作多年的赵平老师。赵老师说:“羽毛球新手虽然对于球拍的要求不高,但也不能随便抓瞎。”



标本兼顾 提神不伤身!

七大营养出击 抗疲劳 增强免疫力

不含防腐剂
正宗保健
功能饮品

牛磺酸维生素饮料
缓解体力疲劳·增强免疫力
TAURINE VITAMIN DRINK



新上市

娃哈哈集团荣誉出品