

活动第三天长沙下起了雨
陈氏太极户外冒雨练习,无人缺席

“明天雨更大天更冷”

你还 能来吗”

11月7日,农历九月廿四日,立冬,也是三湘都市周末与好玩俱乐部联合发起的“挑战21天”活动的第三天。入冬的第一场雨就在早上如约而至,但这南方的雨也如南方女子般羞涩而纠结,总是走走停停,不干脆不豪爽,让她脸色做事的人们都感觉到太难捉摸。不过,这或许也是上天对参加“挑战21天”的队员们的一次考验,下雨了,到底去还是不去?这应该是个不小的问题,就要看参加“挑战21天”活动的队员们能不能坚持住。

于是乎,一大清早,抱着看热闹心情的小编就在“三湘好玩俱乐部”发微博:“雨下得这么大,陈氏太极只能在户外练,不如各位就别来了吧?”但是,能被雨吓退的只有意志不坚定的人,当小编早晨8点打着伞赶到位于烈士公园北门附近的练习场地,发现所有人都已经在几棵大树遮蔽出的一块空地上练习着。“你看,坚持来的人都不会太吃亏,这几棵大树给我们挡出了一片干的地方。”参加陈氏太极练习的王源欣喜地说道。

当被问到有没有因为下雨而犹豫过今天来与不来时?参加陈氏太极的三位挑战者斩钉截铁地说:“放心咯,我们三个人是肯定会坚持下来的。”而没有入选三人名单的周阿姨也没有迟疑:“虽然没有被选上,但是我还是要坚持下来,每天早上我都定了6点半的闹钟咧。你看,我还拉了两个人来。”说完,她指着身后几位还在认真练习的朋友。

临走前,小编又调侃着说道:“明天雨更大,天更冷,你们还能来吗?”大家都笑了。对小编的质疑不以为然。

■记者 李婷 卢小伟 潘梁平

挑战者语录

我远在北京的姐姐和远在福建的堂哥,都有关注我的挑战。练太极是我的梦想,所以我快乐,而因为练功使全身肌肉酸痛,所以我也悟出了真正“痛快”的含义,痛并快乐着。——3号王国强

体检的时候我跟教练讲之前跑步右脚掌会有一些刺痛,今天龚教练指导我调整了跑动姿势,困扰我大半年的问题就这样解决了。——8号罗良剑



参加“挑战21天”活动的队员在冒雨练习。
本组图片均由实习生李健摄



好玩羽毛球学习班第六期报名

专业羽毛球队员是怎样练成的

对墙扔球半年,练挥拍半年,三年后才打比赛

11月5日晚,三湘好玩俱乐部羽毛球学习班已经结束了前五期的课程,到目前为止,已经有上百人次参加了该活动。11月12日,学习班将迎来第六期的课程,俱乐部从师大羽毛球队请来的专业教练张海怡还将为大家继续训练双打技术。

来学习羽毛球的球友对于教练张海怡的实力都是赞赏有加,随着总共8期的课程接近尾声,大家纷纷萌生了对到底如何训练才能练成专业运动员的好奇心。张海怡也跟球友分享了自己的成长历程。

12岁接触羽毛球的她至今已有10个年头,但是不要担心,羽毛球还不用恐怖到10年磨一剑。“当时刚练羽毛球的时候,教练直接让我拿个羽毛球对着墙扔,练习发力动作,一扔就是半年,每天不停地重复。”张海怡说道:“以为可以比赛了去找教练,教练又让我们练挥拍,一练又是半年,也就是我前一年都没怎么用拍碰过球。”张海怡介绍,为了夯实羽毛球基础,专业训练的每一个动作一般都会先练上半年,然后是步法、半场技术、全场技术等。“到了第三年,我才真正跟队友打了第一场比赛。”张海怡笑道。

在张海怡看来,无论天赋高低,练球的路上都不会有太多差别,必须要通过不断反复地练习。“我们业余球友只要肯下功夫,半年样子就会进步显著。”张海怡不忘鼓励自己的学生。■记者 潘梁平



小贴士

羽毛球学习班第六期报名

活动时间:11月12日(下周一)
活动地点:长沙跃美羽毛球馆
活动费用:AA制
报名方式:登录华声玩乐频道“玩在长沙”论坛(<http://haowan.voc.com.cn>)查看相关活动帖回复并加入好玩俱乐部QQ群94109212。

普通话



豪门剩宴

吃亏是福,肾亏是祸。平安是福,平局是祸。当你觉得曼城将以一场胜利将自己留在欧冠豪门的行列时,他们也用一场平局品到了豪门“剩”宴。

连续两个赛季,兵强马壮的曼城在欧冠小组赛出局。财大,不一定器粗。更何况,有钱的不一定是豪门,也可能是煤老板,按照中东的说法,就是石油商人。

欧冠还没有准备好让曼城成为豪门。他们习惯了让巴萨享受无限假摔的权利,让曼联笑纳莫须有的点球,他们也习惯了让那些不怎么眼熟的球队遭遇无情的误判——包括曼城。对手还没有准备好对曼城毕恭毕敬,区区一个阿贾克斯,见了皇马就畏手畏脚,见了曼城却可以往死里整,名不见经传的德容都变成了德罗巴加德科再加德米凯利斯。

更重要的是,曼城自己都没准备好。他们敢于在英超同曼联、切尔西叫板,是因为他们知己知彼,但到了欧冠,即便是阿贾克斯,在欧冠玩泥巴的经验都比曼城多了不止一个数量级。

欧冠终究是一场豪门的的游戏。已经好些年没有出过一支波尔图了,更别说了除了每年都是热门的皇马、巴萨,像曼联、拜仁、米兰这样的球队,都等着轮流尝尝“唐僧肉”。其实这不仅是曼城要面临的现实,别看马拉加、矿工、沙尔克现在人五人六的,也只不过是小组赛、16强搅搅局而已。接下来,该让众豪门和欧冠一起打扫战场了。■陈普庄

▼阿圭罗进球帮助曼城扳平比分。



欧冠焦点战报(7日晨)

皇马 2:2 多特蒙德
曼城 2:2 阿贾克斯
AC米兰 1:1 马拉加
沙尔克 2:2 阿森纳

NBA直播预告

11月8日(周四)
09:00 掘金VS火箭 新浪
10:00 湖人VS爵士 广东体育

NBA 战报 (11月7日)

魔术	93 : 99公牛
猛龙	88 : 108雷霆
活塞	97 : 109掘金

火箭想赢球 还得看林书豪

北京时间11月8日上午9:00,火箭队坐镇主场迎战掘金队。面对背靠背作战的丹佛掘金,火箭如果不想吞下主场两连败,就得看哈登与林书豪“哈林”组合的发挥,哈登在上周的疯狂表现后必然会遭到对手的严防,这时林书豪的作用就尤为重要。■记者 潘梁平