



黄翔

斯诺克公益训练营

菜鸟初体验 斯诺克是个体力活

非凡星牌俱乐部教练黄翔给学员们讲解手架的基本姿势。

竞彩复盘

有人不知道“手架”是什么,有人犯了“肩周炎” 教练说:“零基础”的兵更好带,没那些坏毛病

游泳的第一课不是学划水,而是学“泡澡”。羽毛球的第一课不是学击球,而是拿着拍子学“切菜”。同样的道理,学打斯诺克,你不可能在第一堂课就打出一个清脆的“响袋”——球都还没摸到,你先得练站姿,俗称“趴杆”,一趴就是两个小时。

到4月24日晚,三湘华声斯诺克公益训练营已经完成了三堂课的教学。在非凡星牌俱乐部和绅迪俱乐部的两个课堂里,“菜鸟”们总算趴得有些模样了,大家的普遍反映是:肩臂酸楚,腰臀胀痛,怎么平日里看起来优雅、舒缓的绅士运动,变成了“体力活”?教练的回答是:酸痛,这就对了,这是帮你们形成肌肉记忆。

■三湘华声全媒体记者 陈普庄 潘梁平

学了两堂课,菜鸟们还没摸到球

绅迪俱乐部的第一课从傍晚18:30准时开始。教练黄腾开始了课前训话:“不管你们以前是从没接触过斯诺克的菜鸟,还是打过很多年斯诺克的高手,只要进入训练营,一切都要从零开始。”

第一课,手架和趴杆。美女学员立马举手提问:“教练,手架是什么?”

“手架就是用手给球杆一个稳定支撑和对杆头在主球的击球点进行调节的姿势。”黄腾说了一堆百度百科的文字后,看到大家还一脸茫然,就立马亲身示范正确动作。但发现高麦还是不解地把手掌整个拍在桌面上。最后黄腾只能把高麦的手指一点点掰好纠正动作。

“感觉今天学的东西好

专业,终于找到组织了。”培训结束后,高麦略显兴奋地说道。

接下来的这两天,可把“菜鸟”们憋坏了。前两堂课都是无球训练,教练的用意就是把大家的姿势固定下来,“专业选手在刚刚入门时,无球训练的时间会更长,很枯燥,但这是必经的过程。”

“趴杆”两个小时,全身酸痛

怎样的姿势才是打台球的标准姿势?在非凡星牌俱乐部带训的教练黄翔告诉大家,没有最标准的姿势,只有最适合自己的姿势。斯诺克训练营第一课,就是让大家找到最适合自己的位置和姿势,让身体各个部位形成肌肉记忆。训练前,教练进行了简单的摸底,一半以上的学员都接近“零基础”,“这不是坏事,至少不用费力去改正一些已经成型的坏毛病。”

这也让一同参训的本报记者很头疼:打了这么多年野球,进步不大,毛病不少。趴杆动作

新手一学就会,身为“资深球友”,记者却很难纠正过来。

不过对于“菜鸟”们来说,形成肌肉记忆的代价,就是肌肉酸痛,各种不适。学员“芥末时代”感觉自己“都快得肩周炎了”,学员张晗发现自己的重心怎么也调不到右脚上来,左手撑在台面瑟瑟发抖,不过让人称奇的是,她居然还能把球顺利地击出去。

当然,在教练调教下,大家都找到了感觉。“也许你们明天又全部忘记了,没关系,反复练习,让肌肉再酸痛一次。”教练打趣道。



绅迪俱乐部教练黄腾为女学员纠正姿势。
本版图片均由摄影记者李健摄

皇马1:0胜拜仁,主场连续6次战胜对手 胜“拜”乃皇家常事

北京时间4月24日凌晨,在欧冠半决赛首回合比赛中,皇马主场1:0力擒卫冕冠军拜仁,欧冠主场8连胜。面对强大的拜仁,向来高傲的皇马打起了反击,第19分钟,皇马在一次成功防守后发起反击,C罗左路直塞博阿滕身后,科恩特朗禁区左侧传中,本泽马后点距门4米处推入近角。本场比赛皇马很好地限制了拜仁的两翼罗本和里贝里,拜仁在伯纳乌欧冠之旅遭遇6连败,2013年3月13日以来16场欧冠首遭零封。对此,拜仁主帅

瓜迪奥拉也感到无奈,“皇马的这些球员不仅仅是足球运动员,他们更是田径运动员,和他们一去一来打对攻太冒险。”双方次回合将于4月30日进行,拜仁主场作战。

在本报推荐的竞彩单子里,尽管猜中了本场,但由于马竞和切尔西战平,欧冠的单子不中。在这一点上,中超球队尽管踢球不靠谱,但对于彩民购彩却很靠谱,500彩票网专家推荐的一张单子为“恒大胜横滨+首尔胜国安”,投注100元,奖金为240元,我们中了。

■三湘华声全媒体记者 刘涛

4月27日15:00 湘涛VS沈阳 益阳在线直播 回益阳,踢瘸腿的沈阳 球迷唐唯冲击五连中大奖



4月27日,湖南湘涛队将回到主场迎战沈阳中泽队,不过本场比赛的主场将回到益阳奥体中心。湘涛队本赛季稳定的成绩造福了本报球迷,继上一轮球迷李卓卿在湘涛红牛比分竞猜中获得五连中大奖后,唐唯也将在本场比赛冲击这个终极大奖,正可谓你好我好他也好。上一个主场在中南大学体育场以3:0战胜中超降级球队青岛中能后,湘涛的状态火热,不过接下来的客

场被广东日之泉逼平。本轮回到主场,赛季还未输球的湘涛队没有理由不把目标定为3分。

而在三湘华声主办的湘涛竞猜中,球迷唐唯将在本轮冲击五连中大奖,奖品是红牛饮料湖南分公司提供的红牛1件和音响1对。其他球迷猜中本场比赛,就有机会获得红牛1箱。另外,本轮的微博秒杀也已经在三湘好玩俱乐部新浪微博公布,敬请关注。

■三湘华声全媒体记者 刘涛

趣味秒杀

湘涛VS沈阳趣味秒杀问题为:本轮比赛第一个进球由谁打进?我们将抽取2名猜中者,分别送出极地体育和湘涛俱乐部提供的JOMA湘涛比赛服1套。如果没有进球,奖品累计至下一轮开出。

2014年5月1日-5月31日

探秘湘西 寻宝红石林

来寻宝吧!
在石缝间、花海中、森林里……

国家AAAA景区

红石林

国家地质公园
RED ROCKS NATIONAL GEOPARK

5亿年前的海底奇观

咨询热线: 0744-8299993

活动地点: 红石林宝藏坪