



练习羽毛球要一步一步来 “谁也别想一口气吃成胖子”

11月4日,由三湘华声全媒体联合长沙市体育局主办的挑战21天羽毛球练习进入第四天学习,刚刚学习了基本握拍姿势与挥拍方法的初学者们开始有些按捺不住,要求教练教习新的动作。为此,各个球馆的教练都劝诫初学者们,“谁也别想一口气吃成胖子,羽毛球学习基础一定要牢固,否则之后很容易遇到瓶颈。”

而已经打了上十年羽毛球的球友赵建波也肯定了各位教练的观点:“想要提升球技,没有太多捷径可走,击发高远球是羽毛球最基础入门练习,别的击球方式跟高远球的击发方式道理是相通的,只有把高远球打好了,才能更好地学习打别的球。”

而灵动三湘羽毛球馆的教练胡文辉也建议:“掌握正确的挥拍方法后,打高远球最有效的练习方法就是多球练习,每天至少打100个以上高远球,然后看击球效果慢慢使正确的姿势稳固下来,让它成为肌肉记忆。”

记者也采访了湖南师范大学体育学院羽毛球专业学生张海怡,让她跟参加“挑战21天”羽毛球训练营的初学者们分享一下她自己的练球经历:“我们练专业可比平时打球玩枯燥多了,我记得练了三年球,教练都不准我们球员之间相互比赛,说这样会把姿势练走形。刚开始无球的挥拍就练了半年,每天就像个傻子一样,在球馆里打空气,当时觉得很枯燥,可真正到了可以打球的时候,我们的动作基本都是正确的,学什么都变得很快。”

■记者 潘梁平 刘玉锋 刘涛 叶竹 康蒙

小贴士

张海怡还给“挑战21天”的挑战者们列了一个课程表:

- ①握拍、正手挥拍(可用羽毛球代替球拍,用正确的挥拍姿势对着墙壁进行扔球练习);
- ②高远球练习(每天与伙伴对拉高远球至少100个回合);
- ③步法练习(米字步练习);
- ④待以上三点掌握牢靠后再练习新的内容。

湘涛将重点“补腰”

主帅张旭:球队备战期将优先引进中场球员

随着最后一轮以3:2战胜延边队,湖南湘涛队以第六名的成绩完成了自己第五个中甲赛季。

相较于上个赛季的艰难保级,本赛季的湘涛队状态还是有所回暖,特别是赛季初更是一度多轮比赛占据联赛积分榜头名,这也让守望多年的球迷似乎又看到了些许冲超的希望。

只是希望终究还是希望,后劲明显不足的湘涛队又一次让沉浸在希望中的球迷渐渐清醒过来。

三湘都市报记者采访了湘涛主帅兼球队总经理张旭,总结这支球队这一个赛季的得与失。

【收获】 湖南籍球员越来越多

对于球队第六名的成绩,张旭表示:“完成了俱乐部制定的进入联赛前六名

的目标。”

只是,相比于并不光鲜亮丽的成绩,年轻球员特别是湖南籍球员在这个赛季得到的成长或许是湘涛队更为重要的收获。

一向重视青训的张旭强调,球队梯队建设更加成熟,湖南籍球员越来越多,而且重视文化培养,他透露说:“本来近期U13要出去踢比赛,但因为考试时有一个小孩没有及格,就取消了行程。我们认为,文化学习很重要,单从踢球来讲,如果文化水平达不到,很多教练讲的东西他理解不了,他的思维、对球的判断都会有问题,所以我们必须重视文化培养。”

张旭表示,未来会在青训上下更大的功夫。

【不足】 阵容厚度不够是硬伤

湘涛队今年打进38球,

丢了33球,表现好于上个赛季。但张旭认为,球队阵容最大的不足是厚度不够,这是球队的硬伤。

“今年伤病特别多,特别是一些老队员不能踢的时候,年轻球员顶上去后还是存在差距。所以赛季中段后,球队成绩开始起伏。”张旭说,“正常来说,一般要一个位置做到两个人竞争,我们现在做不到,一旦出现伤病就造成空缺。”

2014赛季,湘涛重点改造了球队的后防线,张旭表示新赛季的目标是中场,“你看石家庄,今年内援引进主要放在中场,将中场实力提升上来了,明年我们的目标也是提升中场,球队的腰杆子也要更硬。”

目前湘涛已经与锋线的卡贝萨斯和防线的贝特斯续约,中场球员引进将是球队备战期工作的重中之重。

■记者 刘涛 实习生 郭丽文

看美景,何须远行? 长沙周边 美不胜收“收”



秋收时节的长沙雨过天晴,郊区的稻田如同金色的麦浪,随风在湛蓝如洗的天空下翻滚。

上周末,长沙沁园春户外运动俱乐部与三湘好玩俱乐部的自行车骑行来到望城干龙湖,一路上稻香扑鼻。“我还以为来到了美国西部。”骑友“拉兹”笑道:“我以前总觉得看风景总是要去很远的地方,现在发现,很远的地方反而人更多,倒是近的地方还没什么人。”

本周末,我们将继续组织骑友去秋游,感受长沙的美不胜收。想加入我们的骑友欢迎进入骑行QQ群327144895讨论,周末骑行活动信息也将会在周五前提前公布。

■记者 潘梁平

《只因单身在一起》长沙开机 郑元畅:想最快速度结婚

双十一就要来了,还没想好光棍节和谁过?那先听听郑元畅的答案吧。

4日,由湖南卫视、芒果娱乐共同出品的都市爱情偶像周播栏目剧《只因单身在一起》在长沙开机。该剧由青春偶像郑元畅、汪东城、张馨予、徐璐等演员主演,讲述了8位单身男女住在一栋单身公寓中,在这座公寓中,恋爱被禁止,单身被提倡,一旦谁破坏规则,就会被剔除出单身公寓。

开机仪式现场,谈起即将到来的光棍节,自称单身的郑元畅在接受采访时也充分暴露了自己受刺激而变身结婚狂的想法,“我想以最快速度结婚,现在要谈恋爱的话,一定是以结婚为前提的认真交往。”他还表示,“希望找一个单纯、然后对很多事情充满好奇心的女孩,而重点是,这个女的要够爱我。”

据悉,《只因单身在一起》将采取边拍边播的形式,作为湖南卫视2015年新开的青春进行时周播剧场的开篇之作登陆晚间22点档。

■记者 黄煌

▶演员郑元畅与徐璐秀“恩爱”。
记者 徐行 摄



贺龙杯篮球赛 湖南总决赛开打

11月3日,贺龙中国业余篮球公开赛之“马可波罗瓷砖”杯湖南总决赛在长沙开打,7支来自省内的市州、大学、企业、业余俱乐部的球队将在一周的时间里,争夺湖南本土业余篮球最强之名。本次比赛采取单循环排名制,9日决出冠军。

■记者 潘梁平



金秋 去哪玩

桃花源古镇 2014第二届中国·常德桃花源菊花节欢迎您



如集世界上最大荷花池、世界上最高的菊花展、世界上最大荷花船、岳阳最多的菊花品种于一体,“赏荷花、评大奖”活动,菊花节期间开始!活动为期一个月,每天抽奖一次,总共抽出:一等奖4名,各奖现金4999元/人;二等奖8名,各奖现金3000元/人;三等奖16名,各奖现金500元/人;幸运奖天天有,想秋游出游,心就不如行动……(活动时间:2014年10月26日—12月6日)

主办单位:常德市旅游局 常德市桃花源旅游度假区 承办单位:常德市桃花源旅游度假区管理委员会
赞助单位:桃花源古镇 桃花源信 官方网站:桃花源旅游网(www.tahy.net)



桃花源网

春秋航空 想飞就飞
9秒大促 遇上双11
第四季 再HIGH三天三夜
1元起飞
秒杀时间:11月9日10:00—11月11日22:00
出行日期:2014年11月11日—2015年2月7日
0731-84469366 weibo.com/springair
全国24小时服务热线:021-95524(支持语音支付,无需开通网银)

您自驾首选的信息门户 www.0731xjy.com 自驾游QQ:198895510
华声旅游
爱生活·爱自己
本栏目由 三湘都市报广告营销中心 主办
长沙三湘文化传播有限公司 独家经营
广告刊登热线: 0731-84157778
15874970022 18684712238
本广告同步于华声在线www.voc.com.cn上发布 每周一、三定期刊登