

挑战21天羽毛球训练营老手、菜鸟收获多

# 有的球技进步, 有的交友拜师



11月12日,由三湘华声全媒体联合长沙市体育局主办的“挑战21天”羽毛球训练营进入第11天,经过11天学习后,大家是否有进步呢?这个我们说了不算。为此,三湘都市报记者采访了多名参加本次活动的挑战者,其中有打球多年的“老手”,也有入圈不久的菜鸟,让他们与读者一起分享这十来天突击训练的感受。



活力、灵动三湘、非凡、宝马以及开开等羽毛球馆的挑战者都得到专业教练的悉心指导。

## 老手篇

### 【收获一】动作更加规范

老手们同样有收获,活力羽毛球馆的祝从容现在能用高远球把老板朱建军控制在后场,打得他手忙脚乱。“这都得益于教练的指导,按照他的方法,我现在的高远球力度大多了。”祝从容笑着说,虽然自己打球已经有十几年,但她发现以前用的都是蛮力,没什么技巧。现在经过教练的点拨,纠正了错误的握拍方式,学会侧身、转体发高远球后,自己的球技大增,比老伴进步快多了。

### 【收获二】帮助伙伴提高

非凡羽毛球馆的老手徐艳不但自己练球,还热心地帮助队友。在教练彭宏不在的时候,她甚至当起了“专职教练”,教菜鸟们练习发球、接发球、高远球等。为了让与她同来的黄锤志练习更有效率,徐艳还专门给她抛球练习。经过徐艳的指导,黄锤志、项云都有了很大的进步。“现在她们的动作标准多了,而且比以前更加连贯,打出去的球也比以前更好。”

■记者 潘梁平 刘玉锋 卢小伟 刘涛 康蒙 叶竹

## 看台

### 羽球中国公开赛 决赛16日打响

为期6天的2014中国羽毛球公开赛在福州海峡奥林匹克体育中心综合体育馆激战正酣。

共有224名运动员参赛,分别来自中国、印尼、丹麦、马来西亚等23个国家和地区,包括2014年世界羽毛球锦标赛男单冠军的谌龙、“超级丹”林丹以及来自丹麦的约根森、日本的田儿贤一、印尼的汤米·吉亚托等世界级名将。

11月16日13:00,决赛将正式打响。本届羽毛球公开赛得到东风雪铁龙的大力支持,设5个单项(男单、女单、男双、女双、混双),正赛设32个位置,预赛设16个位置,总奖金为70万美金。

■记者 潘梁平

### 环球旅游小姐湖南赛 今晚举行半决赛

11月13日晚上7点半,2014-2015环球旅游小姐湖南大赛半决赛将在长沙市岳麓区金星中路佳世尊酒店四楼湖南厅进行。

从10月份的海选赛中脱颖而出的数十位佳丽又将同台争艳。

本届环球旅游小姐湖南大赛还与第七次环湘自行车赛联合,推广环保、健康、美丽生活理念,开创了选美赛事先河。

■记者 潘梁平

## 菜鸟篇

### 【收获一】拜了一群师傅

先看看菜鸟们吧。

河西开开羽毛球馆的菜鸟“洛洛”进步的方法是不断地学习。

参加21天活动前,她打球的次数10个手指头能数过来,由于技术实在惨不忍睹,一起玩的朋友把她“抛弃”了。

本次活动开始几天,“洛洛”要经过五次尝试才能发好一次球,眼看对手打过来一个好球,她轻易就浪费掉了机会。有时自己都看不下去,连连说“我自己去那边练发球吧”。但经过几天练习后,“洛洛”与老手们“过招”也能接上几个回合了,记者一翻签到表,她一天不缺。

“我以前几乎没打过球,我也不怕不好意思,慢慢练嘛!”“洛洛”在球馆四处拜师学艺。“只要比我打得好的,都可以当我老师。”同一球馆的胡春杰、李香云等老手们,都被她“师傅师傅”地叫。

### 【收获二】更懂得体能分配

宝马球馆的挑战者王赞开球不到20分钟就坐在一旁休息去了,“我已经进步了很多,之前是打10分钟就需要休息。”王赞说,让她体力消耗较大的原因是打球太猛,使用蛮力,招招使劲。

王赞这样的打球方法让她容易劳累,上场不到几分钟就会气喘吁吁。老手罗俊就向王赞提出了建议,发球不要过于用力,而是要注意速度。接受建议后,王赞的体能得到了更好的分配。

### 【收获三】可以打得中球了

另一片场地,记者在12:50到达灵动三湘羽毛球馆时,菜鸟挑战者“杉杉”已经与队友开始对拉高远球,她击球的动作已经逐渐接近教练的要求,虽然发力还有些生疏,但是已经能够将球从己方半场打到对方底线附近。“大家都说我厉害了好多,但我只是觉得打球比以前打

得准了,也打的高远一些,不知道算不算进步。”而在活动第一天,没有任何羽毛球基础的“杉杉”在接来球时,还经常会扑空,现在虽然水平算不上很高,但也是一打一个准,大家都夸她进步大,“杉杉”说:“可能是我本来就没基础,所以接触新东西反而容易吧。”

# 厨卫漏水, 都是游击队惹的祸



电线经常无故短路、跳闸,卫生间漏水、墙壁渗水……这些问题经常困扰市民的生活,家住城南路的张女士近日就给96258打来电话,说自己家的卫生间漏水挺厉害的,还影响楼下住户。

96258房屋翻新项目立马就派出马师傅上门查看,马师傅发现是卫生间的防水层没有做好,导致水渗出。马师傅告诉张女士说,这个水电隐蔽工程是装修施工工艺的重中之重,隐蔽工程做得不到位,以后会发生很多问题。像这个防水层一定要经过严格的闭水测试,杜绝隐患。

张女士这才回想起来,她老公当初装修为了省钱,找的是马路游击队施工。

96258提醒:水电修改切勿轻信马路装修游击队,应找可靠的服务团队,以免造成不必要的损失。房屋翻新,水电工程您有需要请拨打96258预约。



水电铺设不规范容易造成严重的安全隐患。

## 冬日灭老鼠 请拨96258

“老鼠太嚣张,咬坏了我的风衣,一定要请专业师傅上门把它们都消灭。”上周末,芙蓉区的杨小姐打进96258说,她在单位附近租了一处出租屋,这阵子不知道从哪里冒出老鼠来了,老鼠夹、灭鼠粘板……先后试用了多种方法,老鼠依旧频频光临。

96258的魏师傅上门,堵上可封堵的墙壁漏洞,对无法以简易器具堵漏的位置进行备注,又仔细检查了吊顶、厨房及其他区域,针对鼠迹的位置及可能出现鼠类活动的场所布控鼠板和鼠药。次日清晨,杨小姐发现好几只老鼠落网。

长沙冬日天气寒冷,老鼠会开始躲进家中“取暖”,市民朋友灭老鼠一要搞好环境卫生;96258旗下有专业的灭虫除害专家,掌握一整套科学的防治方法,如果您深受老鼠、蟑螂、白蚁等虫害骚扰,可拨打96258预约专业人员上门除害。

## 96258 广散英雄帖

三湘都市报96258公众服务中心2014年将在长沙市望城区、长沙县城区(星沙),湘潭市全面开展便民服务,凡证照齐全,服务范围覆盖此三区域的便民服务商,如有加盟意向,请拨打96258联络加盟。现急招服务范围覆盖株洲、湘潭的家电维修、管道疏通商家。

## 已开通便民项目

株洲:开锁,沙发翻新  
湘潭:开锁,钟点工,保姆