

玩双打, 菜鸟别总想硬碰硬

比赛在即, 教练教你如何耍点小计谋



向英在教球友们发球小技巧。记者 李健 摄

11月19日,由三湘都市报联合长沙市体育局共同主办的“挑战21天”羽毛球训练营进入第18天的学习。距离半区选拔赛和南北对抗赛还有两天时间,该学的技术学得差不多了。为了打好比赛,在双打比赛中怎么配合成为最后一块短板。要想不成为猪一样的队友,那就看看我们的教练教你如何打好配合。

位于韶山南路宝马家具城的宝马羽毛球馆教练向英向挑战者介绍了双打配合的技巧。考虑到参加活动的大多是羽毛球“菜鸟”,向英在教习双打的基本理论与技术的同时,也向这些初学者们传授了多招即学即用的小秘诀,自觉受益匪浅的“菜鸟”谈情结束时还不忘调侃教练,“教练早就应该带我们玩套路的。”

秘诀1 多拍相持少杀球

对于男双或者混双选手,向英建议多用前后站位,即一人站网前,一人站后场。“因为我们能力还不够,前后站位比左右站位更易于防守,而且大家平时在一起打球也比较少,左右站位配合不默契还容易撞到一起。”向英说道。

说着说着,向英又教起了球友们爱学的小窍门,“羽毛球双打,有时候会持续多拍,这个时候,没有经验的业余选手都会想着一拍就把对方打死得分,往往失误率非常高,我们在多拍相持的时候,一定要尽量少杀球,要么吊前场,要么平推,再不济就打一个高远球到后场,让对手去杀,坐等对方失误。”

秘诀2 尽量两个打一个

“打羽毛球归根结底,就是要打对手的空当,双打也是如此。”向英说,“看看对手采用哪种站位,如果对手采用前后站位,则集中攻击对手的两侧;如果对手采用左右站位,则集中攻击对手的结合部,即两个人的中间位置。”

“打双打还要学会审时度势。”向英说:“除了要看对手站位的情况,还要判断一下对手两个成员的实力强弱,尽量把球多朝着实力较弱的那个人的方向打,最好是能实现两个人打一个人,形成优势,并让对方实力强的选手不能发挥出作用。”

秘诀3 女双多发后场球

“打双打,发球是最重要的,如果球都发不好,后面的杀球等技术都无从谈起。”在向球友们讲明了双打与单打发球的区域差别后,向英又开始示范不同的发球方法。

在看了女球友们的羽毛球水平后,向英说道:“就现在的情况,临时想再把它技术提高上来已经是不可能了,特别是准备打女双的朋友,就专练发球,发后场球,跟你们水平差不多的选手一般头顶球是最让她们烦恼的。”

■记者 潘梁平 刘涛 康蒙 叶竹



杨乐乐生了
汪涵当爹啦
网友送祝福还送昵称
欢迎“小酸菜”到来

杨乐乐生了,汪涵当爹啦?11月19日下午,微博名为“汪涵全球后援会”的用户更新微博称“#汪涵# 2014/11/19 喜事儿~”,并配有一张写有“姓名:杨乐乐,物名:平车(注:不锈钢手术推车,用于运送和急救患者),押金伍佰元”的医院收据图,疑似爆料汪涵升级当爹。记者经多方打探得知,19日下午杨乐乐在长沙顺利产下一子,随后,李湘也在微博中发布了祝贺杨乐乐升级当妈妈的消息。

19日下午,一场戏剧展

影文化展在湘江河畔湘湖纱厂开幕,展览的主办方正是由汪涵、杨乐乐夫妇主导发起成立的果实戏剧社,而赶往现场的记者们也都是冲着涵哥去的。谁知到现场才发现扑了个空,对此,主办方工作人员回应表示:“涵哥说好要来的,但是临时有家事,来不了了。”一句暖昧的回应让现场记者纷纷开起了玩笑,猜测不会是乐乐要生了吧。但据悉,杨乐乐正式的预产期是在12月。

随后,记者多方打探,

有消息称杨乐乐在19日午后出现生产发作迹象,随即在湘雅二医院入院待产后顺利诞下一子。李湘是首位确认汪涵当爸爸的明星,在她的微博发出后,微博、微信圈很快炸开了锅,汪涵的名字不到一个小时,就登上了网络热搜榜的头名。粉丝也纷纷送上祝福,“恭喜涵哥乐乐姐喜获小宝贝”,热心网友还根据涵哥代言的某品牌方便面为新生儿宝宝送上量身打造的昵称“小酸菜”。

■记者 吴名慧

@主播李湘 昨天晚上才和乐乐通完电话,说可能还要两三天,刚飞到深圳,就说了!小宝贝,你是多想早点见到你的涵涵爸爸、乐乐妈妈呀[哈哈]恭喜!恭喜!欢迎你来到这美丽的世界!

《风中奇缘》“逆袭”韩国



正在湖南卫视热播的电视剧《风中奇缘》本周即将迎来大结局前篇,刘诗诗生死成谜,让不少观众为之揪心。不过,国内马上就要大结局的同时,《风中奇缘》也随着洋流“吹”到了韩国,在海外掀起收视高潮,被赞“古装女神”的刘诗诗也收获了韩国观众的喜爱。

开播两个月,《风中奇缘》终于迎来大结局,可即将尘埃落定时,剧中已经怀有身孕的刘诗诗为了保护驸马以身涉险,彭于晏在外征战,只剩胡歌为其奔走,刘诗诗生死成谜,让观众大呼虐心。好在虐心之余,剧集传出了“逆袭”海外的好消息。国内还在热播,就被韩国引进,甚至还是配音版,这可让粉丝们吃惊不小,大呼“扬眉吐气,这是国产古装剧的又一次逆袭!”

有留学生还拍摄了韩语版预告片放到网上:“晚饭正好赶上播放的点儿,差点没把饭喷出来,先是被一个丫鬟的配音吓到,然后就是个演员操着一口韩语登场,不是有电视原声音乐,我都差点能当韩剧看了。”对此,《风中奇缘》制作方唐人影视回应称:“基本上以前韩国播出国产剧是打韩文字幕的,但这次韩语配音是一个新的尝试,是为了让中老年人也能看。”据悉,除了韩国,《风中奇缘》还将于今年12月在香港和台湾地区播出,明年再登陆日本。 ■记者 吴名慧

湖南骑行会圆满结束

日前,2014湖南骑行会圆满结束,共有47支车队参与了本次骑行活动。湖南骑行会从长沙出发,沿湘江大堤一路北上,经铜官古窑旧址、湘阴左宗棠广场、屈原农场,最终抵达岳阳南湖风景区的南津古渡,全程180公里。在180公里的骑行途中设置了红牛能量站、农夫山泉补给点和5个签到点。这180公里让队员周逢举成了本次活动的明星队员。周逢举今年已经61岁,但活动全程他表现得像一个小小伙子。不管是起点长沙秀峰山公园,还是其它签到点,他都是第一批抵达的队员,当大家都在惊呼问他多大年龄时,周逢举笑着说:“我骑车都骑得忘了自己的年龄啦!” ■记者 刘涛

《一年级》热播引热议

权威专家现场教你最实用的“育儿心经”

近日,湖南卫视《一年级》节目热播,节目中体现出来的很多教育问题引起了网友们的热议,也引起多数80后新型父母关注孩子“幼儿教育”话题。11月22日,长沙安贞妇产医院特邀湖南儿童心理学首席专家,湖南省心理咨询师协会秘书长,湖南卫视、北京卫视等媒体特聘心理专家——阿木老师,为准爸妈们上一堂父母最实用的育儿课。

据了解,湖南省卫生和计划生育委员会表示,我省“单独二胎”政策实施7个月来,“二胎”分娩量明显增长,湖南即将迎来新一轮生育小高峰,“独生子女”个性问题还未解决,“非独生子女”的争宠问题又将面临,无论是一个还是二个孩子,孩子的成长教育问题始终是所有家庭中的重中之重。

从《一年级》节目中几个“熊孩子”表现,让很多家长了解学校教育固然重要,家庭教育不可缺失。“父母是家庭教育的首要老师,人们都是在家庭中学会走路,学会说话,学会行为规范,学会生活自立的;在家庭中获得身体的发育,心理的发展,个性的形成,社会生活

基本技能的掌握。所以,家庭教育对人一生所产生的作用,是其他教育所无法替代的。同时,家庭教育对社会所产生的效用,也是其他教育力所不能及的。”

2015年长沙安贞妇产医院将重点关注孕期心理、产后心理抑郁、儿童心理发展等问题,全面保障母婴身与心的健康,为新生代父母提供更多正确、实用的母婴服务。长沙安贞妇产医院一直以来以产科为龙头,在国内率先引进全新的FCMC家庭化产护模式。FCMC新模式由家庭式分娩、月嫂服务、温馨家庭式月子房等一系列母婴保健医疗服务,为母婴健康提供有力保证。

如何做一名合格的父母?如何给孩子一个良好的家庭教育?生二胎如何安抚大宝的心?11月22日上午9:30,长沙安贞妇产医院一楼大厅,儿童心理学权威专家阿木老师——为你解答,凡是来现场参加活动的孕妈均可获得价值258元签到礼一份。详情可拨打电话0731—82921620,或登录安贞官网(www.anzhenyy.com)进行咨询了解。