

今晚,NBA总冠军阿泰斯特空降长沙  
他是“NBA球星三湘行”第二季的主角  
他特别问候本报训练营球员、球迷

# 三湘的球迷,我来了 等着你们跟我挑三分

“NBA球星三湘行”第二季惊喜不断,我们为读者奉献了来湘球星独家专访,独家选拔10名球员与阿泰比三分、一对一,选出5名球迷参加球迷嘉年华与阿泰合影。好吧,现在剧情进入高潮,8月2日晚,三名匹克球星(阿泰斯特、皮特鲁斯、理查德森)将先后飞抵长沙。而在8月1日,就本报阿泰篮球训练营球员和球迷关心的话题,记者与阿泰斯特进行了深入交流,他特地问候训练营球员,“三湘的球迷,我来了,我等着你们在三分线上挑战我。”

我问阿泰

## 教三湘球迷打球,给三湘球迷唱歌

记者:4日上午在湖南株洲会有一个快乐篮球训练营,你会教那里的球迷什么技巧?小阿泰会出场与球迷切磋吗?

阿泰斯特:我会教他们怎么投三分,教他们怎么让自己变得更强大,更好地做防守。小阿泰可能与球迷一起打友谊赛。

记者:训练营现场安排你与球迷比三分,你觉得现在状态怎样?要知道去年巴蒂尔与三湘球迷比三分只打成平手,你有信心赢吗?

阿泰斯特:我绝对没问题,让大家

放马过来吧。至于肖恩(巴蒂尔),我大同情他了!

记者:上次去株洲你和鑫鑫曾前往环洲歌剧院观看节目并现场演唱,这次还想去吗?如果去,你会唱什么歌?

阿泰斯特:如果有机会,我会给球迷演唱一首《冠军》,这是我和鑫鑫一起为总冠军创作的新歌。

记者:最后,能不能跟即将与你PK三分的三湘都市报读者问候几句?

阿泰斯特:三湘的球迷,我来了,我等着你们在三分线上挑战我。

■特派记者 蒋玉青 发自郑州

阿泰教球

## 听好了,防守要有腹肌

### 1、中距离投篮比三分球更难

可能很多球迷认为三分球比两分球更难,但阿泰斯特不这么认为,“中距离投篮比三分球更难,三分球是练好中投后投篮距离不断延伸的一个结果。”所以,当有一名郑州球迷想显摆三分球技时,就被阿泰斯特叫停了,他示意球迷站在篮筐底下,先找感觉。除了基本功,阿泰斯特强调投篮的感觉和信心,“练习投篮时,要把它当成是比赛,而不是随意练习。而且,球投丢后不要灰心,要相信自己的能力,科比在训练中也有投丢的情况,但不会变换自己的姿势,也不会变化地点,直到投准为止。”

### 2、防守诀窍是练好力量和步伐

阿泰说,力量是防守的基础,“要想有好的防守,就要有力量。腰要有力,肚子上要有腹肌,腿要站得住,这样才能扛住对手的进攻。”

步伐则是防守的重中之重,“防守时,双腿要分开站立,平移时,腰不要乱动,挺直了,特别注意的是,脚步移动时,两只脚在任何时候都不要并拢,那样会让你自己绊倒自己。”此外,阿泰还特意提醒,在防守背身拿球的对手时,千万不要用一只腿顶对手的屁股,那会让对手轻易转身,正确的方法应该是撤开,保持一定距离。■特派记者 蒋玉青



阿泰斯特也是三分高手。

精准的三分、强悍的防守是阿泰斯特在NBA的立足之本。8月1日,阿泰斯特在郑州篮球公园当起了教练,他没有丝毫走过场的意思,不放过球迷的任何一个失误。

这对湖南球迷来说是一个好消息,4日上午,通过本报入选阿泰训练营的球员将受到一场NBA级别的训练。



阿泰斯特一对一教防守。

## “NBA球星三湘行”一季接一季



去年巴蒂尔在本报给球迷签名。记者 李丹 摄

### 第一季·重播

11个月前,三湘华声全媒体重磅推出“NBA巨星三湘行”第一季。2009年9月2日下午,“巴蒂尔三湘都市报读者见面会”在湖南日报大院篮球场举行,巴蒂尔与本报招募的400名球迷现场互动,教防守技巧,PK三分球,现场抽奖派送签名装备。本报送给巴蒂尔一幅他的中国画肖像,他将肖像画和报纸带回了美国。

今年,由于行程原因,巴蒂尔不来长沙,但7月28日在北京的新闻发布会上,这位老朋友特地与本报记者打起招呼,他清楚地记得去年9月的三湘都市报之行,“那是很特殊的经历,那里的球迷非常热情。还有你们送给我的中国画肖像,这是我最珍贵的礼物。中国画是中国特有的艺术,我的家人都说把我画得很帅,哈哈。”

### 第二季·前奏

7月中旬,指导过科比等多名NBA巨星的美国著名篮球教练马库奇和钱尼,亲临本报“首届长沙社区文化节”,开启了“NBA巨星三湘行”第二季的大幕。在紫凤公园篮球场,本报招募的球迷团现场受到了两位美国教练的指导,并打了两场对抗赛。许多球迷表示,美国篮球的精髓在于“基本功和团队精神”。

### 第二季·开播

8月2日,“NBA巨星三湘行”第二季引爆高潮。这一次,领衔的是阿泰斯特,与阿泰同来的理查德森和皮特鲁斯,也早已在NBA扬名立万。第二季,本报读者仍然是湖南最幸福的球迷,8月4日上午在株



美国教练钱尼。记者 田超 摄

洲,本报独家招募10名篮球骁将参与阿泰篮球训练营,与阿泰零距离互动,PK三分球。另外,还有5名本报球迷将得到签名与合影的机会。

■记者 陈普庄 蒋玉青

新播客

8月2日(周一)

19:30 天下足球

CCTV5

微博

巴萨中国行梅西伊布领衔  
北京时间7月31日,巴萨公布了中国行28人名单,梅西、伊布领衔,哈维、普约尔、皮克、伊涅斯塔、布斯克茨、巴尔德斯、佩德罗和比利亚8名西班牙国脚无缘来华。8日晚8点,巴萨将在鸟巢与北京国安队踢一场比赛。

斯杯中国获第三 8月1日,2010年斯坦科维奇杯最后一个比赛日,在最多落后12分的情况下,易建联引领大反扑,率中国队以76:58逆转伊朗队,获得季军。

姚明回到上海再吸金  
“99句克服伤病1句有关退役,他们只听到一句”  
“退役属断章取义”



本报讯“姚明,请问你如何定位现在的自己?球员、慈善家、广告明星,还是商人?”8月1日,姚明结束紧张的慈善之旅回到上海,与国内营养保健品企业汤臣倍健签约,成为该企业代言人。面对记者的提问,向来妙语连珠的姚明也不禁感叹:“这个问题得好好想一下……好吧,是这样的:人的精力是有限的,但总不可避免要扮演多重角色,最重要的,是在每一种角色上尽到自己的职责。”在新闻发布会上,姚明代言费具体数额没有透露。

在发布会上,姚明还重点回应了有关自己下赛季退役的传闻,“我算是真切体会到中国那句老话‘断章取义’的真实含义了。可能我说了总共100句,其中99句都是关于如何克服伤病,如何期待重返赛场的,只有一句是关于退役的,媒体把那99句都扔了,只听到了那一句。当然,我不否认我说过那句话(最坏的可能是下赛季退役),事实上我现在恢复得不错。”

■特派记者 陈普庄

8月1日发自上海

### 衡阳球友过把盟主瘾



8月1日,2010全省羽毛球俱乐部联盟赛衡阳站在衡阳秋林羽毛球馆落幕,衡阳鸿洁莲湖羽毛球俱乐部(如图)完胜长沙湘财高新投俱乐部,夺得冠军并获3000元奖金,同时摘取联盟赛年度总决赛的第二张入场券。莲湖俱乐部袁帅非常兴奋地说:“这是衡阳首次举办有外地市州俱乐部参加的高水平羽球赛事,衡阳的球友很欢迎,希望联盟赛能够长久地办下去,联盟的星级球员设置也很有意义,业余比赛也需要专业运动员来参与,这样才能提高水平,增长技术。”

■田宇