

悦动

味道

买手

影音

流连

潮店

格调



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：邵晓艳
本版编辑：吕剑波

申之魅

上海街球王和他的攻守道场

李元春

1月16日晚，陈旭俊提前一天组织了一场球赛，在篮球场上度过了自己的36岁生日。在自己运营的球场，和自己的球友们一起庆生，他觉得特别满足：“又老了一岁，时刻提醒自己要带着一颗童心活着。走上球场，开心就好。”

陈旭俊，这个名字可能不少球迷都觉得陌生，可是提起他的绰号，那在上海乃至全国篮球圈都是大名鼎鼎，HOTDOG(热狗)、上海街球王，许多球迷都亲切地叫他“狗哥”。和许多知名街球手一样，陈旭俊非常痴迷篮球，而现在他的身份，是上海攻守道场的运营总监，他要把这家球馆打造成上海街球的“城市主场”。

从台前到幕后

这几年，不少球迷觉得“狗哥”变了。以前的他足迹出没于沪上各大球场，有人说他不是在场就是去球场的路上，而现在，他在各大球场露面的时间少了，有许多篮球活动或者比赛，看不到他的身影了。

“狗哥”退出江湖了吗？其实并没有，他的身份，在慢慢发生变化，但是并没有离开街球。2016年2月，陈旭俊成了沪上高端球场FSBA的运营总监，运营球场成了他比较固定的工作。那个球场在虹桥机场旁边，在陈旭俊和同事的努力下，许多知名演员甚至库里等一些NBA球星都去那里打过球，为球馆带来不少人气。在FSBA工作了两年，后来球场因为区域改造拆掉了，“狗哥”和他的第一份正式工作说了再见。能不能在别的地方再弄一个球馆？陈旭俊一直在想这个问题，结果机缘巧合之下，和一个合作伙伴一拍即合。2019年3月，他又成了攻守道场的运营负责人，新的任务和挑战又来了，“我要争取利用自己的资源和人脉，打响攻守道场的名声”。

打造“街球圣地”

“现在快手、抖音盛行，许多街球手都有了自己的宣传平台，有些甚至变成了‘网红’，获得了不少资源和机会。”陈旭俊说，自媒体的兴起，让包括他在内的不少街球手都成了受益者，但是负面影响也是显而易见的，“我们很多人都去玩自媒体了，那团队的功能就被缩小了。团队的功能被缩小、个人利益被放大的时候，就会出现一定的矛盾”。

以前陈旭俊经常组织校园篮球行活动，他任队长的X-BATTLE球队也在沪上学生球迷中间人气很高。如今工作重心放在球馆运营上，他和球队一起做活动的时间少了，但是是一些国内比赛还会出战。“这个球队，我想重新把它包装出来，然后推向全国舞台。”“狗哥”期待着，上海街球能够不断推陈出新，“希望后浪推

前浪，有更多的强者站出来”。

现在，攻守道场就是“狗哥”的大本营，“我们的球馆叫攻守道场，何为攻守道？攻守道就是攻守之道，也是商之道，人之道。”“狗哥”说，他很喜欢攻守道场这个名字，以后会多利用这个名字来开发一些产品，他甚至把自己的训练营也放在了这里。

陈旭俊说，目前攻守道场已经有了3家稳定的培训机构，同时有20家左右的客户在这边包场打球，他们也计划逐步推出自己的联赛IP。至于“狗哥”自己，除了运营球馆，也希望扩大篮球训练营，让更多的人喜欢上篮球，喜欢上街头篮球，“以前我们想把FSBA做成‘城市主场’，现在那个球馆没有了，但是有了攻守道场，我们希望把这里打造成上海街球的圣地”。

以前自由自在的“狗哥”，现在干起了正儿八经的工作，有些出人意料，又在情理之中。他还是以前那个上海街球王，但是现在的他，已经越发成熟，不再满足于自己炫技，而是经常会从整个上海街球的高度上思考问题，这无疑是很好的转变。

以前的“狗哥”，给人的感觉是比较注重个人名气、资源和人气，街球成就了他的“小我”。但是高处不胜寒，被称为“寂寞街球王”的他，在成

无涯

家后成熟了许多，思想境界也提高了。想把攻守道场打造成上海街球的“城市主场”，不管是出于运营球馆的商业目的，还是包装自己球队的个人目的，对于上海街球圈来说，都是一件很有意义的事。

十几年来，“狗哥”一直在坚持做篮球训练营，如今有了根据地和本营，他更想把训练营规模扩大，这也是上海篮球爱好者的福音。“狗哥”说得没错，只有更多的人热爱篮球、热爱街球，上海街球才会迎来新的春天。



练门道

篮球注意事项

1. 需要必要的器材保护

在篮球爱好者中，大多数受伤都是因为冲撞引起，戴护膝是个对膝盖很好的保护办法。为了避免对方飞奔突破的队员撞到自己膝盖内侧，防守时最好从侧面贴近去防守抢断。

2. 打球前要剪指甲

打篮球一般比较容易受伤的部位集中在手脚指甲、手指、膝盖、脚踝和肌肉，所以在打球前一定要剪干净指甲，避免划伤别人或伤到自己。如果指甲不小心翻开，最好用清水冲洗伤口，然后到医院包扎，切不可自己包扎。如果自己包扎不当，可能会导致伤口感染，或者包扎物和伤口粘连。

3. 掌握合理技术

青少年篮球爱好者应注重基本功训练，只有掌握扎实基本功，打篮球时才会得心应手。训练前注意热身，可以先做一些轻微慢跑，然后尽量放松一下四肢肌肉，最后是活动手指等，确定身体各个关节不再僵硬时再开始。

4. 摔倒后不要着急起来

在篮球运动中，碰撞是难免的，受到撞击之后摔倒在地不要着急起来，先慢慢站起来活动一下，看是否疼痛难忍，如果情况严重需及时就医。

5. 穿一双合适的鞋子

在打篮球时，一定要换上合适的鞋子，保护好脚踝避免扭伤，合适的鞋子能有效降低扭脚的几率。

6. 合理安排运动量

很多孩子在打球时不知疲倦，但是长时间大运动量会造成身体机能下降和抵抗力下降，建议每次运动量控制在1小时左右为宜。

行有迹

攻守道场
国际联赛篮球馆

地址：宝山区江杨南路485号三邻桥体育文化公园内