

悦动

- 流连
- 格调
- 影音
- 味道
- 潮店
- 买手



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:奚云阳
本版编辑:吕剑波



练门道

青少年打篮球注意事项

- 打球时最好穿专业的篮球鞋,以更好地保护脚踝、膝盖不受损伤。
- 如果视力不佳,最好能佩戴专业的运动防护眼镜,否则在一些对抗中容易伤及面部。
- 选择合适的场地,好的篮球场能够起到更好的保护作用,不平整的场地可能会造成意外伤害。
- 训练前要注意做好热身运动,能避免运动损伤的发生,循序渐进可以让身体更好地适应高强度训练。
- 鼓励孩子多与人沟通交流,培养团队意识,打球的同时也能收获与小伙伴们的友谊。

做个小小灌篮高手

◆ 关尹



申之魅

炎炎夏日,走进宝山区江杨南路485号三邻桥体育园区的博肯思篮球馆,一片标准的篮球场内,二三十名男孩女孩正在教练的指导下,运球、投篮、相互追逐,玩得不亦乐乎。

前段时间,动漫电影《灌篮高手》的热映,让无数人惊呼“我的青春回来了”。而一个邻近社区的专业篮球馆,足以承载众多“70后”“80后”曾经的梦想和对下一代的期待。来,带着孩子们做一回小小“灌篮高手”吧。

因为热爱

其实,BALLKINGS博肯思篮球馆正式运营只有两个多月时间。但孩子们打球的热衷程度,却超出了几位创始人的想象。

说起来,他们都并非专业出身,只是一群篮球运动的业余爱好者,因为机缘巧合,才“半路出家”接手了这个球馆。巧的是,几名创始人都是在上海工作的湖南人,邹红利来自邵阳,刘丹来自益阳,胡肖来自株洲,李政霖来自郴州,他们原本分属不同的行业,对篮球和体育的热爱,把这群湖南老乡紧紧联系在了一起。

“我们之前只是喜欢,平常自己打



打球是工作之余最开心和最放松的事。”作为上海湖南人圈子里知名的“社会活动家”,邹红利曾经组织过多年的老乡篮球联赛,“众筹”一个篮球馆是他一直以来的心愿,如今终于实现了。

刘丹负责场馆的日常运营,他在体育行业摸爬滚打多年,是专业的篮球赛事组织者和青少年篮球培训专家,曾经担任一家全国知名体育公司的上海区域总经理,成功举办过多届有几百支球队参加的上海城市联赛。“任何运动都是要从娃娃抓起,我们也一直在思考如何摸索更好的模式,让更多的孩子接触篮球、喜欢篮球。”

强身健骨

眼下正值暑假期间,博肯思篮球馆也适时地推出了少儿篮球培训班,从6岁到12岁的男孩女孩都可以参加。报名开启后,受到附近社区居民

的热捧,每天上午、下午、夜间的3个场次都是爆满。

千万不要以为,孩子们到博肯思篮球馆只是打篮球。用刘丹的话来说,他们的重点其实并不是教技术,而是让小朋友们在篮球运动中,锻炼身体、提升体质,塑造更好的性格、人格。

“相比其他像钢琴、英语等少儿培训费用动不动上千,篮球确实便宜,普通家庭都能承受得起。”现场有父母说:“让孩子多运动运动,对身体发育也好,比一天到晚玩手机、看平板电脑强多了。”

作为在篮球青训领域耕耘多年的专家,刘丹也有自己的设想。他认为,让小朋友们来打球,不仅仅是学技术,更重要的是全方位的提升。“第一是给他们一个健康的身体、运动的理念和习惯,其次要培养他们顽强的性格、阳光的个性,教会他们与人沟通,以及团队意识、责任意识。很多有自闭症、孤僻症的,来这里以后好多了。”

首期培训班,刘丹定了一个主题,叫“SHOW TIME(表现时刻)”,让孩子们自己设计进球后的庆祝动作,分组比赛时轮流做队长指挥全队;第二期的主题则是“全力以赴”,每个人给自己设定不同阶段的目标,并努力去达到,实现一个接一个的突破。“我们可能只是入门阶段的篮球训练,但我相信,通过一些这样的培训,也会给小朋友们今后的人生带来很多益处!”

行有迹

博肯思篮球馆

地址:江杨南路485号
三邻桥体育园区3号楼