

悦动



味道

买手

影音

流连

潮店

格调

视觉设计：邵晓艳
本版编辑：吕剑波



扫二维码
看精彩视频



本版摄影 本报记者 李铭坤

扫个码 来场街头篮球

本报记者 李元春

傍晚 5 时，花园路，华灯初上。小严在路边停好车，抱着球走进了 YBDL 篮球馆。

和管理室的阿姨打个招呼，拿出手机熟练地扫码交押金后，小严走进离门口最近的一片场地，和几个陌生的球友一起开始了投篮热身。

意无涯

中国的第一运动，到底是足球还是篮球？不得而知。但是有一点不可否认，在上海，篮球的热度绝不亚于足球。

如今在上海，打篮球越来越便利了。中小学校的篮球场定时向公众开放，各种性质的篮球场越建越多，篮球场的运营时间也越来越长，扫码进场、打球、付费……不再受场地条件限制，心动即可行动，这是上海篮球迷之福。

这个春节，上海绝大多数的篮球场都不休息。走亲访友之余，去周边的篮球场里打上一场球，健康过年也是一种时尚。

或许有一天，上海也会兴起“24 小时球场”，就像方兴未艾的“24 小时健身房”一样。只要你想打球，就可以扫码进入一个球场，运运球，投篮，烦恼也好，郁闷也罢，都会随着汗水流走，继而迎来元气满满的一天。

李元春



申之魅

爱到球场“打卡”

下班后，脱下工装，换上球衣，走进球场，打球减压，已经成了沪上许多“上班族”的习惯。小严就是其中一员，每周有三四次，在公司打卡下班后，他都会继续到球场“打卡”，“有时是在公司附近的洛克公园，有时就是家这边的 YBDL 球馆，反正都很近，打球也方便。”

半年前，小严刚刚换了工作，在一家医药公司担任财务总监，工作上压力很大，而下班后来球场打球，成了释放压力的最好方式。“每次都是打一两个小时，痛痛快快出一身汗，一天的工作疲劳都会减少许多，第二天上班也会很精神。”小严说，现在上海晚上能打球的场地越来越多了，下班后随时可以找个场地打球，让他这样基本朝九晚五的上班族深感便利，“我每天八点半上班，四点半下班，开车来这边十几分钟，而且随时可以扫码进场，到了马上就可以打球，也不影响吃晚饭。”

打球一举多得

对于篮球迷而言，打球的好处自不必说，健身，减压，以球会友……可谓一举多得，这也可以解释为何沪上篮球运动越来越红火了。

在网络传媒公司工作的倪先生是位篮球爱好者，最疯狂的时候，他每周打球的次数几乎和上班天数一样多，打球足迹也遍布沪上各大球场。“那时刚刚结婚，心宽体胖嘛，球打得少了，嘴巴也管不住，体重一不注意就蹿上去了。”倪先生说，自己最重的时候达到 104 公斤，有一天蹲下来系鞋带时发现需要大喘气，他知道自己该捡起篮球锻炼了，“后来就一周打四五次，在上海的各个洛克公园打，坚持了一年多，体重终于降到了 87 公斤。”

在倪先生看来，除了健身，打球的一大作用是社交：“像我是做市场宣传推广工作的，需

夜未眠

球王教你打球

比起正规篮球比赛，街球更随意、更自由，也更具观赏性。虽然街球更自由一些，但是基本功必不可少，运球、传球、投篮……只有基本功过硬，才可以发挥出更好水平。

在基本功过硬的情况下，要去研发一些自己独特的进攻套路和绝招，你的标志性街球动作是让别人记住你的最好方式。还有一点非常重要：只要拿起篮球，就要勇于挑战。竞技运动的真谛，就是不断挑战强者，要勇于让自己变得更强大。

通过以上元素的认知，再加上系统的训练，相信每一个热爱打球的朋友，都能玩转篮球爱上街球。

上海街球王 热狗

要建立各方面的人脉关系，所以平时打球也会和球友聊聊工作，看看有没有可能资源共享，有不少球友后来真的有业务上的合作了。”

去年妻子生了个双胞胎后，倪先生打球的机会明显减少了，但他仍然坚持一周打一次，“在球场上和朋友们聚聚，打球球，聊聊工作和家庭，许多烦恼也就烟消云散了。”

球场越发便利

有需求就会有服务。爱好打球的人越来越多，越来越多的“打卡制”球场也应运而生，像洛克公园和 YBDL 球馆就是其中两大代表。

去年 7 月，YBDL（青少年篮球发展联盟）创始人张晋之在嘉定租下了一座面积达到 3000 平方米的厂房，花了将近 200 万元改造成了新的 UFO 运动馆，里面有二块完整的篮球场。YBDL 本来是主攻青少年篮球培训的，但是在意识到沪上条件好的篮球馆依然供不应求后，张晋之也果断调整公司业务，篮球培训和球场开放两手同时抓。

去年 9 月，UFO 运动馆开张，短短几个月已经有 1200 多名会员，其中主要是上班族，晚上和周末球馆生意火爆。许多上班族，比较重视球场条件和便利性，这也更坚定了张晋之的扩张版图信心，“和需求相比，上海条件好的篮球馆仍然不充足。我们已经有了十几家球馆，现在还在寻找其他可以改建球馆的目标，争取把更多的 YBDL 球馆带给篮球爱好者。”

等下了班，球场也要关门了？球场太少，预约不到？没带篮球，没法打球？这些以往上班族的烦恼，在上海已经很少见了。如今沪上已经有不少球场，实行扫码进场、扫码借球，几乎全天候开放，只要愿意随时可以去打。有了更多、更便利的球场，可以让更多的上班族将心动转化成行动，这是沪上篮球爱好者之福。

行有迹

上海篮球场馆推荐(部分)

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 洛克公园徐汇西岸馆店 上海市徐汇区龙腾大道 3399 号 开放时间：9:00-22:30 | UFO 运动馆 上海市嘉定区富蕴路 6 号 开放时间：10:00-21:00 (2月3日至8日闭馆) | 德必运动空间YBDL 球馆 上海市虹口区花园路 128 号 开放时间：9:00-22:00 | 洛克公园三林店 上海市浦东上南路 4467 号金谊天桥下 (11号线3号出口) 开放时间：8:00-23:00 | 上体篮球公园 上海徐汇区漕溪北路 1111 号 开放时间：9:00-22:00 |
|---|--|--|--|--|

