

悦动

味道

买手

影音

流连

潮店

格调

视觉设计
本版编辑
吕晓艳

扫描二维码
看精彩视频

申之魅

人人都是灌篮高手

◆ 李元春

还记得小时候看《灌篮高手》，赤木晴子问樱木花道：“你知道什么是灌篮吗？”这个问题，开启了一个少年的篮球梦。

而在斯篮搏(Slamball)赛场，灌篮却不再是梦，在这里，人人都是飞人，个个都是扣将。滞空，飞翔，大灌篮……在斯篮搏，地球引力显得弱爆了，借助蹦床的弹跳力，小个子也可以完成“我要飞得更高”的梦想。

什么是斯篮搏

斯篮搏是什么？通俗点说，就是“蹦床篮球”。2000年，斯篮搏运动诞生在美国洛杉矶的一个仓库里，它的创始人叫梅森·戈登，一个20多岁在电影制作公司打工的小伙子——你也许不会想到，当初戈登在一张餐巾纸上画了4个方块，斯篮搏运动的雏形就此诞生，那4个方块，日后就演变成了篮球架下的4个蹦床。斯篮搏运动的基础是篮球+蹦床，并且融入体操、冰球和美式橄榄球运动的精华，就如同戈登说的那样：“如果你喜欢篮球，就会马上爱上斯篮搏，那种能让任何人灌篮的滋味，令人上瘾。”

斯篮搏教练吕钰介绍说，和普通篮球比赛一样，斯篮搏比赛也有进攻、防守，要将球从一个半场传到另一个半场，也要讲究配合与战术。不同于普通篮球比赛的是，斯篮搏比赛每队只上场4名球员，有类似篮球后卫的传球者，类似篮球前锋的进攻者，类似防守型中锋的终结者。球员们依靠蹦床弹跳，在蹦床上一起一落的节奏掌控，也是不同于普通篮球赛的一大要点；而不间断的、花样繁多的灌篮，更是球员们最主要的得分手段，也是引来球迷阵阵尖叫的主因。

斯篮搏比赛也有罚球，有时候，罚球甚至比普通进攻还刺激——罚球通过单挑方式进行，与犯规相关的两名球员会面对面解决问题，由被犯规球员充当进攻者，犯规球员进行防守。进攻者持球助跑后借助蹦床弹力飞起攻击篮筐，而防守者则在篮下利用蹦床弹起阻截，两位球员在空中面对面的直接交锋，相当劲爆。

行有迹

上海交通大学闵行校区斯篮搏气膜综合馆
地址：闵行区东川路800号

飞5米高扣篮

什么是篮球比赛中最刺激人心的镜头？恐怕大多数球迷都会选择灌篮。斯篮搏就是这种灌篮梦的衍生产品，借助蹦床的弹性性能，身高不到1.70米的小个子也能享受灌篮的刺激感——有些技巧高超的球员，最高可以飞到空中5米的高度，甚至超过篮筐两米，滞空时间极长，扣篮美感也远超一般篮球比赛。

“接触斯篮搏运动一年，我就完成了540度扣篮，这个动作即使弹跳力最好的NBA球员也没法轻易完成。”如今已经成为斯篮搏教练的吕钰说，自己的身高只有1.81米，在普通篮球比赛里无法完成扣篮，“而在斯篮搏，我现在甚至开始尝试720度扣篮，这是以往做梦都不敢想的动作。”

斯篮搏运动诞生在美国洛杉矶，但上海却成为这项运动发展的“桥头堡”。2012年，斯篮搏运动正式登陆中国，“大本营”就设在了上海，在闵行建立了全国第一家斯篮搏训练中心。斯篮搏中国业务总监王宁介绍说，如今斯篮搏运动已经走出上海，在全国多个城市落地开花，投资运营了数十个以家庭消费为核心的运动娱乐中心。“此外，斯篮搏运动目前已经纳入中国高校教育体系，跟北京大学、南京大学、上海交大、武汉体育学院等多所重点高校达成合作，开设斯篮搏课程，共同推广这项运动。去年10月斯篮搏还加入了中国极限运动协会，并成立了斯篮搏极限篮球委员会，力争成为2021年全运会新增项目。”

全球斯篮搏体育发展联盟主席孙至诚希望，斯篮搏能成为普通篮球迷的圆梦之地：“NBA，许多球迷只能看，但是斯篮搏，大家却都可以亲身参与。在这里，人人都能够成为‘飞人’，只要你有扣篮梦，都会在斯篮搏完成心愿。”

练门道

斯篮搏运动的入门门槛不高，不像其他运动那样对身体条件有各种要求，但是想要真正成为斯篮搏高手，就需要后天不断的努力。

因为斯篮搏是融合了冰球、橄榄球、篮球等体育项目，所以我们在训练当中会进行体能、核心力量、上下肢力量的综合训练，来提高球员的身体素质。而针对斯篮搏的蹦床技巧训练，我们通过实战和日常训练总结，也有一套适合不同人群的技巧训练体系。在球员保护方面，斯篮搏做得也非常全面，不论是护肘、护膝、防撞衣还是球场保护等很到位，都是为了让球员踏实、放心、全身心地投入比赛。相比其他运动，斯篮搏在受伤率上可以说是最低的，所以球员可以大胆做出想做的任何动作。

在斯篮搏中，努力很重要，如果只是停留在对斯篮搏各种动作、比赛的崇拜当中，永远没法达成超级灌篮高手的梦想。在斯篮搏流下的汗水，一定会让你看到自己努力的回报。

斯篮搏教练 吕钰

