

得兴暑期青训营奥林站二期开练

开启15天篮球征途



本报记者 秦越 摄

本报讯（记者 李诗怡）昨日，2022年福建SBS得兴暑期篮球青训营奥林春天站二期在奥林春天SBS运动生活馆开练。接过一期小伙伴的接力棒，二期全体学员怀揣着无限期待从起跑线出发，摆在他们面前的，是为期15天的篮球征途。

下午2时，炎炎烈日炙烤着大地，气温攀升到最高点。顶着滚滚热浪，参加基础班的学员准时抵达训练馆。“球馆里好凉快，夏天就是要在室内球馆打球，不怕中暑。”现场，张雄带着儿子张恺森前来报到。张雄透露，这是儿子第一次参加篮球训练，之所以会选择得兴青训营，除了信赖福建得兴俱乐部的专业性，高规格的室内球馆也是他看中的一大原因。

在多名新生顺利领取到装备，并换上新球服后，第一节课的训练开始了。由于学员人数较多，点名可不能马虎。现场，教练逐一喊出学员的名字，要求被叫到名字的学员在答“到”的同时走到场边，一个接一个排成一列纵队。这样既确保了点名的准确性，也为接下去的热身做准备。

“大家绕着球场慢跑5分钟，不用跑太快，也不能偷工减料。”随着教练的指令下，学员们迈开脚步，有序进行跑步热身。面对期待已久的第一节训练课，大家都十分兴奋，跑起步来个个干劲十足，轻松完成任务。

慢跑时，现场出现了一个小插曲。教练组发现一名学员的跑步姿势有问题，经了解后发现，原来是这名学员的球

鞋不合脚，导致他不方便做动作。见此情况，教练向这名学员科普了穿不合脚球鞋训练的弊端，并交代他下节课要换一双舒适、合脚的球鞋。在后续的训练中，这名学员成为教练的重点关注对象，给予了许多帮助。

就在大家以为热身结束，准备拿起篮球大展身手时，教练却让大家把篮球放到场外，带领大家练起了弓步、碎步、滑步、交叉步、爬行等动作。宽敞的木地板球场上，学员们根据口令做出相对应的动作，轻松和谐的氛围很快拉近了学员之间的距离。

据教练员赵锡华介绍，这些动作不仅是准备活动的拉伸，还融入了身体素质练习和篮球专项脚步练习，“像爬行主要是练习核心力量，弓步则测试大家的平衡。今天大家的表现都还不错，班上绝大部分都是老生，有基础都能顺利完成。个别第一次接触的新生会有难度，刚刚一直在纠正他们。”

在让身体充分活动起来后，学员终于如愿拿起篮球进行运球训练。运球看似简单，实则大有文章。为了提升大家运球的稳定性和控制力，教练想了一个办法，让学员一边运球，一边喊出教练手指比出的数字。“三——二——六……”密集的运球声中不时响起学员喊出数字的声音，现场火热的氛围不断攀升。课程的最后，还练习了跑动运球，学员们拍打着手中的篮球，不断往返于两个底线之间，飞快奔跑的身姿成为现场一道亮丽的风景线。

兄弟四年来的一致选择 “朝着篮球梦想携手走下去”

学员风采

本报记者 李诗怡 文图

在昨日得兴暑期青训营奥林春天站二期的训练现场，记者发现了许多组合，既有常见的兄弟档，也有特别的姐弟档。这对姐弟档就是林书宇和林冠宇。四年来，得兴青训营成为他们的一致选择，在这里一起训练，一起成长，朝着共同的篮球梦想携手走下去。

经历了奥林春天站一期的训练，休息短短几天，林书宇和林冠宇又准时出现在训练馆。姐弟俩热门熟路地放下球包，拿起篮球走上球场。据了解，姐姐林书宇今年13岁，一身玫红色训练服让她吸引了不少目光，比衣服更亮眼的是她扎实的球技，总能出色地完成教练的指令。弟弟林冠宇今年8岁，虽然是班上个头最小的学员，但他的认真劲头一点儿也不输给班上的哥哥姐姐。

休息时，记者采访了这对姐弟。林书宇告诉记者，四年前，为了培养姐弟俩的运动兴趣，父母做主为他们报名了得兴青训营。回想起当时的心情，林书宇透露，

当时自己应该算“赶鸭子上架”，因为当时她对篮球并不感兴趣，而是比较喜欢乒乓球和排球。

“刚开始全班就我一个女生，没有什么伙伴，而且一开始学篮球感觉挺难的。”直到去年，林书宇发现自己已经在不知不觉中喜欢上了篮球，“有一次我在学校打球，球进的那一刻觉得很满足。”如今，林书宇已经不再需要父母的督促，能够自觉主动参加训练。值得一提的是，由于表现出色，林书宇在2019年站上祖昌体育馆的篮球场，在CBA比赛中场表演球操，这段经历成为她最珍贵美好的回忆。

记者了解到，一开始姐弟俩并不在同一个班级，随着弟弟篮球水平的不断提升，弟弟终于在去年暑假实现了愿望——和姐姐一起上课、一起训练。面对记者的采访，弟弟林冠宇腼腆地说，自己喜欢和姐姐一起训练，心情会比较放松。

除了在训练营的共同进步，私底下，姐弟俩经常相互切磋，比比谁投篮更准。更多的时候，他

们互为教练，帮助对方提升球技，“弟弟投篮比较好，他会告诉我投篮的诀窍，怎么提升命中率，我会教他抢断的方法。”林书宇说。

谈及接下来的目标，姐弟俩依然很有默契。在两人看来，篮球已经成为他们生活中不可缺少的好玩伴，不会轻易放弃。在未来的寒暑假和学期周末，他们会坚持参加得兴青训营，继续提升篮球技术，共同享受快乐篮球。



林书宇（左）和林冠宇

SM站二期周五开营 尚有名额虚位以待

本报记者 李诗怡

本周五，本届得兴暑期青训营SM站二期将在SM广场三楼体育中心正式开营，各位报名二期的学员请提前半小时报到。据了解，目前SM站二期仍有空余席位，报名通道持续开通。

本届得兴暑期青训营为学员带来独具特色的循环式训练，更有以朱世龙为首的CBA明星教练坐镇。SM站二期具体训练时间是7

月29日至8月12日，地点位于SM广场三楼体育中心。具体开班情况：少儿班（6-8岁）14:00-15:30，基础班（7-9岁）14:00-16:00，提高1班（10-13岁）9:30-11:30，提高2班（12-15岁）16:00-18:00。

老生可享受1300元/期的回馈价，不包含装备，新生专享价为1500元/期，报名即送篮球训练服、篮球、球包。报名热线0595-

85613123、0595-85637006，也可扫描下方二维码进行咨询。



“状元”返回晋江 秀出壮硕肌肉 王翊雄：已成功减重至103公斤

本报记者 刘泽宇 秦越

随着2022年CBA选秀大会的举行，有关选秀状元的话题再度引发热议。记者了解到，作为2021年选秀状元的王翊雄已于近期从北京返回晋江，加入福建得兴男篮球队合练。近日，在接受本报记者采访时，王翊雄表达了对俱乐部给予自己肯定的感谢，并想要努力提升自己为球队多做贡献的愿望。

上赛季状元 场均7.4分4.2个篮板

“第一个赛季有很多遗憾，最欣慰的还是在有限的机会中得到了收获和前进的方向，不管好坏的表现最后都能转换为帮助我进步的经验，这就是最好的，感恩。”2021-2022赛季比赛结束后，王翊雄更新了个人微博，对自己的菜鸟赛季作总结。在整个赛季的比赛中，王翊雄为福建得兴男篮出战10场，场均出场21.6分钟，得到7.4分4.2个篮板球，两分球命中率49%，三分球命中率37%，罚球命中率65%。

上赛季选秀大会，手握状元签的福建得兴男篮选中了此前在美国NCAA打了四年球的内线球员王翊雄。王翊雄，1998年出生于北京，身高2.06米，拥有强壮的身体，对抗能力较强，同时也有一定的三分球投射能力。

加入福建得兴男篮后，王翊雄一直保持着高度自律，每天70%的时间都用在篮球上，生活非常充实。王翊雄告诉记者，他并不在意自己选秀状元的身份，选秀只是一个进入职业联赛的机会，重要的还是努力提升球技。他说：“感谢福建得兴男篮能给我机会让我登上职业联赛的舞台，我也很庆幸自己可以将热爱的运动变成职业进行下去。”

官方更新比赛集锦 给自己加练投篮

王翊雄在上赛季开始前的热身赛时受伤，直到第三阶段的比赛才首次亮相，整个赛季只打了10场比赛。休赛期，CBA官方微博晒出他的比赛集锦，并写道：“作为内线大个子，他展现出相当出色的外线手感，三分命中率达到36.8%，相信接下来他会有更出色的表现。”

“经过这段时间的康复，我的伤已经完全好了。”近日，记者前往福建得兴男篮集训地探营时发现，此前一直缺席合练的王翊雄已重返球队。训练中，王翊雄行动灵活，投射和对抗能力愈发娴熟。训练结束后，王翊雄还与几名队友一起加练投篮。在投篮训练的时候，王翊雄主要以外线三

分球为主，在不同位置进行了连续投篮，篮球入网的声音不绝于耳。王翊雄说：“这几天我在训练的时候发现投篮节奏不好，于是就给自己加练，寻找手感。作为一名年轻球员，我要让自己尽快提升，并且理性地面对遇到的困难，与队友共同进步。”

记者了解到，自上赛季比赛结束后，王翊雄就返回了北京老家。受疫情影响，他已经长时间缺席球队的合练。对此，王翊雄告诉记者，他在北京的这段时间并没有闲着，经过俱乐部的同意后以单独训练的方式提升自己，“我在北京有认识的力量训练师和篮球训练师，还有熟悉的康复机构。这个夏天，我按照自己的目标不断训练。”

网晒肌肉硬照 已成功减重8公斤

近日，王翊雄更新了个人微博，晒出一张自己在晋江海边的照片，照片中他半裸秀出健硕肌肉，并配文：“夏日2022。”从照片中的身材可以看出，王翊雄在身体打造方面下了苦功。记者了解到，王翊雄已减重8公斤，目前的体重是103公斤。

王翊雄认为，在CBA联赛中，拥有良好的身体素质是必不可少

的，他需要不断地积累，才能让自己具备更强的对抗能力，在职业联赛中走得更远。

“通过上赛季比赛总结，我将在休赛期从三个方面进行训练提升。第一，要把体重变轻，提升移动速度；第二，提高三分球投射能力；第三，提高篮下对抗能力。”王翊雄表示，趁着休赛期，他经常与教练交流想法，并研究优秀运动员的比赛视频，对自己之后的提升方向更加明确，他也将训练中付出更多努力。

从去年加盟福建得兴男篮后，王翊雄就喜欢上了晋江这座城市。他曾说：“闽南文化已深深地影响着我，走街串巷感受这座城市多元文化的魅力是件令我愉悦的事情。而我的生活充斥着篮球，它如同无处不在的空气。”如今返回晋江加入球队合练，王翊雄说，爱拼才会赢，他最希望的就是尽快跟上训练节奏，在休赛期弥补自己的不足，争取在下赛季的比赛中为球队做出更多的贡献。



福建得兴男篮 晒“神仙球挑战”视频

本报讯（记者 刘泽宇）26日，福建得兴男篮更新官方微博，晒出队员黎伊扬的“神仙球挑战”视频，配文：“炎炎夏日，快来接受黎伊扬的神仙球挑战吧！”

据悉，黎伊扬挑战的是曾在CBA联赛出现过的超远压哨三分球——球员在后方三分线处抛投命中三分球。视频中，黎伊扬共挑战了三次，第一次尝试，篮球弹筐而出；第二次尝试，由于投篮角度不正，篮球仅碰到了篮板边沿，黎伊扬投篮后略显无力；第三次尝试，黎伊扬先是打板接球，然后转身一投，篮球应声入网。挑战完成后，黎伊扬双手抱头，对于自己能够投进也有些惊讶。

“这个视频的录制还是比较顺利的，我在第三次投篮就命中了。”黎伊扬在结束训练后接受了本报记者的采访，他说，在录制前也曾多次尝试过这种方式的投篮，但几乎都没投进过。黎伊扬表示，很开心能够参与该视频的录制，也很开心能够将自己的夏季训练动态分享给球迷，希望大家更多地关注福建得兴男篮。

作为福建得兴SBS篮球俱乐部在2021年CBA选秀大会签下的大学生球员，黎伊扬加盟福建得兴男篮已有1个赛季。2021-2022赛季CBA联赛，黎伊扬为福建得兴男篮出战38场，场均登场23分钟，得到7.2分3.1个篮板5.9次助攻1.4次抢断。

谈及近期的训练成果，黎伊扬说：“这段时间，我在挡拆、中投、三分球等方面都有过尝试，想要增加自己的进攻手段。多少有一点进步吧，具体还要在实战中检验。”此外，黎伊扬也跟记者分享了他的“快乐时光”。黎伊扬说，夏季的训练很枯燥，但也充满乐趣，“每次在训练中与队友默契配合，完成训练目标，得到朱世龙教练的肯定和鼓励，就是我最开心的时刻。”

据悉，CBA联赛在今年夏天推出了“球队的夏天”主题活动，其中包括篮球挑战、训练分享、精彩对抗等内容。而福建得兴男篮发布的“神仙球挑战”视频，就属于上述主题活动之一。该视频一经发布，就吸引了众多球迷的关注，还被“CBA联赛”微博转载，并配文：“#球队的夏天# 黎伊扬神来之笔等你挑战！”



黎伊扬 本报记者 秦越 摄

泉州亚新队 0:2 不敌延边龙鼎队

本报讯（记者 张茂霖）昨日，中乙联赛第六轮比赛进行，泉州亚新队以0:2不敌延边龙鼎队。

据悉，2022赛季中乙联赛第一阶段比赛，三个赛区分别进行双循环赛事，合计10轮，每个赛区前两名出线进入“冲甲组”。

在第一个循环的5轮比赛中，泉州亚新队以2胜2平1负积8分，排名大连赛区第2名。延边龙鼎队以2胜1平2负积7分排名大连赛区第3名。双方在首轮比赛中相遇，并战成1:1平局。本场比赛的胜负，将关系到哪支球队可以拿到3分，进入“冲甲组”。

记者了解到，比赛前三天，延边龙鼎足球俱乐部对教练班子做出调整，原主教练韩松峰下课，王栋代理主教练执掌球队帅印。

本场比赛，泉州亚新队主帅李洪洋排出了“4-2-3-1”的阵型。球队队长兼门将张迅伟继续被禁赛未出现在大名单中，胡皓然担任门将，队长由高翔担任。

上半场的比赛，胡皓然表现出色，他多次化解延边龙鼎队的威胁射门。但是在第36分钟，延边龙鼎队的李强送出妙传，李龙面对门将胡皓然冷静射门，皮球飞入网窝，延边龙鼎队取得1:0领先。泉州亚新队在进攻端寻找不到好的机会，仅有2次有威胁的射门。

易边再战。第51分钟，高翔禁区内抽射，可惜球被对方门将挡出。第88分钟，延边龙鼎队的李龙右路突入禁区被防守球员姜卫鹏放倒，裁判判罚点球后李龙点球破门，把比分变成2:0，让比赛失去了悬念。

此役过后，延边龙鼎队获3分，在积分榜上超过泉州亚新队，上升到大连赛区的第二名，泉州亚新队则暂列第三名。

据悉，7月30日19时30分，中乙联赛将进行第7轮角逐，泉州亚新队将对阵济南兴洲队。



金伯
QUANBO

传统手作·经典闽味

地址：晋江市安海镇安平开发区
电话：18159319413



正宗闽南古早味

阿玲四果冰

寻找加盟合作伙伴
电话：13599994400



正宗闽南古早味

阿玲四果冰

寻找加盟合作伙伴
电话：13599994400

泉州市三只鲨鱼食品有限公司

张于达鱼丸店

还原本真 三只鲨鱼

地址：晋江市深沪镇同心路2号
电话：13805941037

想吃正宗香米糰 就来喜红福小吃

地址：深沪镇后山西城門28号
电话：15605009560 88285539

功牛

炖汤牛肉

居家预制菜
让你轻松烹饪一顿牛香

老叶烧酒菜

环境留人！
价格留心！
服务留情！

梅岭店 西园店
电话：13328525777 17750782345

庆红人家 虾皮

晋江市金井镇四海银钩水产品加工厂

商家地址：福建省泉州市晋江市金井镇围头村中环东路96-1号
联系人：陈小红
联系电话：0595-85383518/15359389518