

汕大高水平篮球队菲律宾之行汇总

由于疫情，2022年CUBA基层赛和广东省联赛再次推迟到2023年春季学期，为保证球队训练强度和备战状态，增强体育文化交流、开阔篮球事业，由菲律宾篮球协会、湾区翼龙职业球队发出牵头，邀请汕头大学高水平篮球队赴菲律宾马尼拉与湾区翼龙职业队进行体育文化交流，并与翼龙及当地大学生球队及俱乐部进行训练和比赛。经基金会、学校体育部、外事处、篮球队多方努力和协助，汕大高水平篮球队在球队中筛选出6位核心球员参加此次马尼拉之旅。

人员：

教练：Evan Gordon、刘冉

球员：李佳朔、李文杰、祁锦泓、简中元、唐不凡、雷沅铮；

出行时间：2023年1月19日-2023年2月9日

接待单位：菲律宾篮球协会、湾区翼龙球队

第一周：

- 恰逢农历春节，菲律宾和翼龙热情邀请我们参加新年晚宴，欢度春节，接风洗尘
- 加强球员个人技术和体能的夯实和提高，适应翼龙强度
- 与翼龙球员、教练组加强互动，观看翼龙日常训练，学

习菲律宾篮球文化，感受菲律宾职业篮球水平

- 除了球队日常球场训练和力量训练，循序渐进参与翼龙日常训练，与二队和一队互动提高
- 体能、体脂监控
- 与菲律宾 NCAA 二级联赛冠军 St. Benilde 大学进行热身友谊赛
- 泳池体能康复、运动损伤治疗
- 周末团队建设，观看 PBA 联赛揭幕战

第二周

- 日常球队训练、力量训练、体能训练
- 更深入的加入翼龙日常球队训练，和翼龙合练，组织内部五打五
- 体能、体脂监控
- 球员分组与翼龙合练，参与基础团队训练和对抗
- 与菲律宾当地半职业俱乐部 Phenom Clinic (NCAA 和 UAAP 球员构成) 进行热身友谊赛
- 泳池体能康复、运动损伤治疗
- 球队与翼龙一起组织贫民窟慈善活动，为当地小朋友组织训练、比赛互动并捐赠篮球、T 恤、学习用品和食物
- 游览马尼拉老城区、了解旧城历史风光，体验马尼拉风土人情

第三周

- 日常球队训练、力量训练、体能训练
- 球队每天出至少三名球员与翼龙合练，团队训练和内部对抗
- 体能、体脂监控
- 翼龙内部对抗赛
- 泳池体能康复、运动损伤治疗
- 周末 Canyon Cove (Batangas), 海滩、火山口观光
- 参加湾区翼龙、驻菲律宾大使馆、菲律宾篮协、东亚超级联赛、乐慈基金会联合举办的慈善活动
- 送别晚餐

此次马尼拉之旅，球员收获颇丰，从一开始的陌生拘谨、体能吃力，到融入职业球队的训练水平，每天和职业球队合练对抗，称兄道弟，相互挑战激励，每个人在体能、心理、篮球技能和团队精神、个人能力上都有的明显提升，翼龙的团队协作，篮球氛围，训练强度都对我们的球员产生极大的冲击，激励出极强的学习欲望。翼龙主教练戈尔教练和助理教练比尔教练对我们球员此次旅行的表现评价非常高，并且对其中的 3 名队员毕业后的发展十分感兴趣。

每位球员对此次旅行都有很深的感触：

李佳朔：

这次马尼拉之旅我的收获很多，在和翼龙队的球员一起

训练时，体会到专业队的强度和专业性，从球场训练到力量训练再到放松拉伸，治疗的环节都很新颖。我觉得对于我不仅是开阔视野的机会，更让我清楚意识到自己的差距，并且对成为一名专业球员的路上有了更清晰的认知，回去之后的我也会更加努力的训练，来达到我的梦想。

在休息之余，也可以感受到菲律宾国家的开放和热情，虽然没有中国历史悠久，但同样值得尊重。菲律宾的景色也很美，从城市到海边，都有自己独特的韵味。碧水蓝天，也更让我珍惜现在的生活。

最后，感谢李嘉诚基金会和汕头大学篮球队，给了我这次难忘的经历，我希望今后的日子我也可以继续努力，来达到我想要的高度，我也愿意为之不断奋斗。篮球作为我最纯真的热爱，以后的路我也希望可以一直打下去。

李文杰：

很高兴能跟着球队前往菲律宾，这趟旅行中认识到了很多优秀的职业球员，也从他们身上学习到了很多对自身有帮助的东西！能跟着职业球员一起参加训练是一件非常享受的事情，能认识到自己的不足并去改正提升！

印象最深的莫过于去中学校里参加慈善活动，自身感触很多也认知道自己身处的环境是多么的好多么的幸福。

非常感谢学校 基金会 汕大篮球队给予这次菲律宾之

旅今后的学习训练比赛中一定展示出做好的自己，也感谢PBA协会地邀请祝未来的发展越来越顺利！

祁锦泓：

感谢李嘉诚基金会给予我们这一次马尼拉之行的宝贵机会，让我在这个过程中学到了很多。学到了如何注意细节，学会在打球的过程中思考，正确的处理球场上的每一个部分。我觉得湾区翼龙球队的整个氛围也是非常好的，是非常值得我们借鉴的，每一个球员都在拼尽全力的训练、比赛，这也是我们汕头大学篮球队需要弥补的地方，我们对于篮球的态度，还需要更加端正。我觉得我们的身体对抗跟职业队相比，还是有一些差距，不管是力量方面还是体能方面都需要去加强，加强对抗，才能避免受伤，避免伤病。这一次的集训让我受益匪浅，我会把这一次训练的所有学到的东西都带到我自己身上，不管是生活、做人还是球场，都要做好自己该做的事情，减少犯错的次数，成为更好的自己。

唐不凡：

感谢基金会给予的机会，能够让我们前往马尼拉与湾区翼龙一同训练，虽然正逢过年之际，但非常值得，对我来说是人生中一次非常宝贵的经历。

在经历了合练之后，深刻感受到职业球员的不易，每天 3-4

小时的高强度训练，让我非常不适应，尼科尔森这位球员让我印象深刻，他的身体素质非常好，多次篮下强起扣篮，这让我感受到力量方面的差距真的很大。只有这样的合练机会，才能真正的找到自己的不足，力量体能投射，是我还要加强的地方。

湾区翼龙的球员们各具特点，团队的氛围非常好，和它们在一起相处融洽，非常感谢他们这段时间对我们的照顾，如果有机会，我还想和他们一起训练，比赛。

简中元：

首先，很感谢李嘉诚基金会给予这次出国马尼拉训练之旅！二十一天一眨眼就过去了，跟翼龙训练感受到与职业的差距，也体验到了职业的态度，作为大学生的我们这是我们学习需要学习的目标。

其次，半个月的时间里也看到了很多的差距，就比如当地人对篮球的热爱，慈善公益活动的支持，这些在国内都是感受不到的，我希望把看到的这些带到之后的工作或者生活之中。凭我现在的个人能力还是达不到的但之后从事体育相关的行业我觉得用得上，这次也是一个很好的见识。

最后，我也是一名大四的球员准备毕业了，非常感谢基金会对我们四年的支持，在基金会大家庭里的一份子感到很幸福，之后做好自己本职工作，尽自己最大的努力帮助球

队取得更好的成绩,争取打进 Cuba 全国赛不为大学留遗憾!

雷沅铮:

这次马尼拉旅行机会非常宝贵,让我受益匪浅,不管是在球场的训练和比赛还是在场下的生活都让我见识了很多不一样的地方。在球场上我认识到了自己与职业球员的差距,尤其是在比赛中的对抗强度和执行力这方面,回到学校训练的时候要有意识的弥补这些不足。在场下能感受到菲律宾人民对篮球的热情和喜爱,这是国内很少有地方会有的,即使他们可能没有很好的机会打球也是会对篮球一如既往的喜欢,让我觉得自己能有现在的机会是比大部分喜欢篮球的人好很多,自己应该对篮球更加珍惜和热爱。

除了球员能力的提升,此次旅行也为之后基金会、汕头大学、湾区翼龙球队和菲律宾篮球协会的潜在合作打下了基础。