

BASKETBALL PIONEERS

篮球先锋报

■2020年8月3日■星期一■本期8版■售价3元■邮局订阅代号45-133■国内统一连续出版物号CN44-0112
■广州日报报业集团 广州日报社主管、主办■广州传媒控股有限公司■总编辑:雷青峰■网址:basketball.goalchina.net

1352



人物 P08

周琦:差一分完美



换位思考

封面报道 P03



复赛阶段,76人作出一个大胆的决定,把一直打后卫的本·西蒙斯换到四号位任大前锋。费城军团为什么要这么做?这会给球队带来哪些方面的改变?



特别关注 >

将防守做到极致的“矮子” P06

他能否将尼克斯带出泥潭? P07

扫一扫,有惊喜



这“大腿”越来越粗了

特约记者彭凯俊报道

“他(戴维斯)刚刚打出了一场绝佳的比赛,这就是他做的。他是这个世界上最好的球员之一。”在赢下7月31日的复赛首战之后,库兹马兴奋地说道。虽然他的话听起来对詹姆斯不是那么尊重,可事实上浓眉的确是湖人取得开门红的关键因素。

面对西部最大的竞争对手快船,戴维斯在内线可谓予取予求,他全场出战35分钟,19投8中轰下全场最高的34分,还贡献了8个篮板和4次助攻。当然,最后时刻詹姆斯的准绝杀也很重要,但如果没有戴维斯大发神威,湖人可能得不到与快船纠缠到最后的最后的机会。对紫金军团来说,换来戴维斯的好处越来越明显了,他有可能取代詹姆斯成为球队的大腿。

表现符合预期

当初戴维斯加盟湖人时,有人为他能和詹姆斯组队冲冠而欢欣鼓舞,但也有人担心他的数据会因此而出现明显的下滑。不过或许是因为湖人没有引进第三球星,球权分配还算合理,“浓眉”在停摆前为球队出战了58场比赛,场均能够砍下26.2分、9.2个篮板、3.1次助攻、1.4次抢断和2.3次封盖,是湖人的得分王、篮板王和盖帽王,与上赛季比起来基本没有差距。

虽然詹姆斯是湖人的头号球星,但看看球队这两个赛季的表现就知道,戴维斯同样是不可或缺的一份子。作为现役第一大前锋,浓眉对湖人的加成是非常明显的,官网的高阶数据统计显示,本赛季当他在场时,湖人可以净胜对手5.0分,下场后就几乎腰斩,只有2.9分。

可以说,戴维斯打出了自己的身价,他也被广泛认为是最佳防守球员的大热门。不过也有专家表示,在加盟湖人之前,浓眉一共只打过区区13场季后赛,而且仅率领球队取得5胜8负的战绩。在湖人几乎可以确保西部第一的情况下,浓眉能在季后赛当中表现如何还是个未知数。更重要的是,这次联盟因为疫情停摆,不少球员缺乏系统性训

练,浓眉也不例外。

随队来到奥兰多迪士尼复赛园区后,戴维斯的训练状态让湖人球迷多少松了一口气。从训练照当中可以看出,浓眉的身材比之前更加强壮了,还特意练习了接球投篮,效果不错。不过在对阵魔术的热身赛中,浓眉不小心被戳到了眼睛,并因此缺席球队最后一场热身赛,甚至还戴上了护目镜。但最终眼部伤势没有大碍的他还是决定出战对阵快船的复赛首战。

面对快船相对孱弱的快船内线,戴维斯几乎变成了无所不能的存在,詹姆斯如果不是命中准绝杀,他在浓眉身边可以说是黯然失色。要知道在此之前浓眉从来没有真正意义上征服过季后赛,在几个月没有进行过系统训练的前提下,他在这场洛城德比中的表现更有含金量。

34分、8个篮板、4次助攻的表现对戴维斯来说是常规操作,也基本达到了复赛之前专家和球迷对他的期望。对湖人来说,拥有这样一个大杀器实在是太幸福了,在詹姆斯手感不佳的情况下,浓眉就可以扛起球队继续前进,这也是他在加盟湖人之后学到的领袖气质和责任。

影响更胜数据

从个人经历和荣誉来看,戴维斯与詹姆斯有着不小的差距,但在这场洛城德比当中,他从数据到作用都是顶级的。如果说之前浓眉有刷数据的嫌疑,那么现在他已经开始有意识地帮助球队赢得比赛。如果只靠全场19投仅6中的詹姆斯,湖人有可能要遭遇复赛的开门红。

在不少专家和球迷看来,戴维斯在防守端的影响力可能还要超过进攻端,可是此役他在防守时的表现却不怎么样,全场都没有抢断和盖帽入账,而且正负

值仅有-3。尽管如此,浓眉依然在比赛中展现出了领袖风范,在湖人陷入困境的情况下,他几乎起到了詹姆斯的作用。

这主要体现在第三节。下半场开始后,快船一度领先了11分,而湖人在7分多钟的时间里甚至没有运动战得分。而从第三节还剩2分45秒开始,浓眉就接管了比赛,连续命中2记三分,还命中了2个罚球,几乎是单枪匹马地帮助湖人重新以72比71取得了领先。

末节戴维斯只有2分入账,却也相当关键。距离比赛结束还剩2分29秒时,浓眉在篮下造成了贾玛考·格林的犯规,然后两罚全中,湖人又重新将优势拉开了6分。赛后沃格尔称赞:“AD在第三节末段真的扛起了我们,帮助我们克服了快船第三节初段的小高潮。”

无论是对阵快船还是接下来东西部的其他强队,戴维斯的重要性都是不言而喻的。早在复赛开打之前,NBA名宿巴克利就表示:“我爱关于詹姆斯的一切,但(湖人能否夺冠)取决于戴维斯,NBA没有人能和他对位。对我来说,他才是决定湖人本赛季能否夺冠的家伙。”

虽然湖人之前积攒了足够的领先优势,又在复赛首战当中击败了快船,几乎可以锁定西部常规赛冠军,但他们的复赛赛程确实比较艰难,想要赢得更多的比赛还要付出更多努力。

在谈到接下来的准备时,浓眉淡定地说:“继续找节奏,我们努力在找回曾经的化学反应,因为我们很多人不打,尤其是我,我受了点伤,我得找到良好的节奏,我们不会去想什么几号种子的事,我们就是继续打球。”看得出来,他对自己的表现依然是非常满意。

以戴维斯目前的表现来看,如果湖人真的能够夺得总冠军,他有机会和詹姆斯争夺FMVP。

戴维斯近两季对比

赛季	球队	得分	篮板	助攻	盖帽
2018-19	鹈鹕	25.9	12.0	3.9	2.4
2019-20	湖人	26.8	9.4	3.1	2.4

注:以上场均数据截至8月3日0时

链接 >> 生涯新突破

7月31日战胜快船后,湖人本赛季的战绩来到了50胜14负,这是紫金军团队史第33次单赛季至少取得50胜,对球迷来说这实在太寻常了。然而这却是戴维斯职业生涯的全新突破,自从2012年进入联盟以来,这是他首次单赛季在常规赛当中获得50胜,有着非同一般的意义。

之前效力于鹈鹕时,戴维斯就是当家球星,管理层也一直围

绕他来打造球队。可惜在这七个赛季里,鹈鹕最佳战绩仅为48胜34负,还有五次低于35胜,最糟糕的一个赛季甚至只有可怜的27胜55负,那是浓眉的新秀赛季。而且他也只率领球队打进过2次季后赛。

如今来到湖人后,戴维斯终于翻开了职业生涯崭新的一页——随队获得了个人生涯首个常规赛50胜。值得一提的是,

旁人还无法说他在抱詹姆斯的大腿,本赛季浓眉的数据和上赛季相比没有太大的差距,场均得分甚至略有提升,能把二当家当到这份上也很不容易了。

詹姆斯已经35岁了,虽然他的场均数据依然给力,但谁也不知道他什么时候会突然下滑。在这样的情况下,湖人的未来应该就是戴维斯的了,他有机会接替詹姆斯成为下一任核心。(彭凯俊)



面对死敌快船的内线,戴维斯有巨大的优势。

詹姆斯 >> 防守尖兵上线

特约记者彭凯俊报道

在联盟停摆期间,詹姆斯一直保持着高强度的训练,不过复赛首战对阵快船,他还是暂时没有找到投篮手感。好在最后关头詹姆斯还是补篮得手完成准绝杀,没有让戴维斯的努力白费。

赛后接受采访时,沃格尔谈起了詹姆斯的补篮准绝杀,给了他很高的赞誉:“那个回合我们不想叫暂停给他们机会布置防守,他在那种情况下一直很出色,将目标对准他寻求的对位人,进入禁区,得到一次好的出手机会。他的补篮是强大竞争精神的体现。”

但其实这不是重点,随后沃格尔补充道:“他在最后一个回合的防守显然锁定了胜局,不过整场比赛他对持球人的防守一如既往的

出色,也是我们防守中的‘四分卫’,指挥着我们的防守跑位。”没错,本场比赛詹姆斯手感不佳,但他在防守端的表现是最大的亮点之一。

要知道年轻时的詹姆斯可是攻防全能的代表,从2008-09赛季开始,他连续六年入选最佳防守阵容,防守之强可见一斑。虽然詹姆斯史诗级的身体素质让他直到35岁都还龙精虎猛,但其实他早就开始注意在防守端保存精力,直到比赛最后的关键时刻再来决定胜负。

不过此役戴维斯状态爆表,自己又手感不佳,詹姆斯才把大部分精力放在了防守端。贴身防守莫里斯对他来说完全是小菜一碟,连续防住莱昂纳德和乔治才是詹姆斯的高光时刻。数据显示,下半场詹姆斯一共

防了快船双核15个回合,只让小卡得到1分,而且还是通过罚球。显然,詹姆斯在防守端的威慑力并没有下降,丰富的经验让他能更好地选择防守策略。

尤其是整场比赛的最后一个回合,詹姆斯先是预判到了小卡的假动作并逼迫他停球,紧接着又在换防到乔治后用紧逼打断了后者的运球节奏,最终乔治只能在三分线外艰难出手,不出意外地以打铁告终,湖人也赢得了最后的胜利。这一个回合是詹姆斯强悍防守的体现。

第二天,沃格尔表示自己在录像课上用“梦幻”来形容詹姆斯在这个回合当中的防守表现,这非常贴切。如果詹姆斯接下来还能保持这样的防守强度,联盟的其他侧翼就麻烦了。

维特斯 >> 板凳上多一把刀

特约记者彭凯俊报道

复赛开打前,湖人连续失去了布拉德利和隆多,但他们也同样补进了两个后卫,那就是维特斯和JR。相比之下JR的经验更加丰富,但最终还是更年轻的维特斯率先站稳了脚跟。

其实在之前的三场热身赛中,维特斯就表现得非常高效,其中在对阵奇才的比赛中砍下18分和6次助攻。而在复赛首战当中,维

特斯又扮演了替补尖刀的角色,虽然三分线外手感冰凉只有6投1中,但也还是凭借50%的命中率砍下11分,+17的正负值全队最高。

维特斯的到来给湖人提供了更多的战术选择。在这支球队当中,能够接球投篮的家伙不少,但维特斯这样有一定持球挡拆能力还能偶尔组织一下进攻的球员却比较稀缺。也正是因为如此,他和卡鲁索替补出战

时的效果很不错,让湖人的轮换阵容登场后不至于随便乱打。

至于另一位新援JR,他在这场比赛中表现一般,出场8分钟,1投0中没有得分。尽管如此,JR丰富的经验依然是一笔宝贵的财富,在接下来的比赛中,沃格尔或许会尝试着给他多一些机会,看看他的状态再做决定。不过至少湖人现在不怎么需要为后场感到担忧了。

西蒙斯终于“变”了

2020.08.03 星期一 责编/张进 版式/陈淑霞

特约记者彭凯俊报道

经历了大半个赛季的磕磕绊绊之后，坐拥豪华首发的76人终于在正式复赛之前做出了改变。在球队训练和热身赛当中，主教练布朗毅然将去年夏天引进的老将霍福德摺在了板凳上，转而让打控卫的西蒙斯摇摆到大前锋的位置上，改变不可谓不大。

在三场热身赛当中，76人前两场比赛都用了这套首发阵容，西蒙斯分别贡献9分、7个篮板、9次助攻和14分、11个篮板、9次助攻。然而在北京时间8月2日的复赛首战当中，西蒙斯虽然砍下了19分和13个篮板的两双，却只送出4次助攻，76人也以121比127不敌步行者。当然，改打大前锋有利于西蒙斯掩盖缺陷，但球队却要为此进行更多磨合。

努力做出改变

从职业生涯前两个赛季的表现来看，西蒙斯无疑是个出色的组织者，菜鸟赛季场均就能得到15.8分、8.1个篮板和8.2次助攻，并斩获最佳新秀，第二年也有16.9分、8.8个篮板和7.7次助攻入账。事实上，在西蒙斯大放异彩的比赛中，76人打得就像是历史最佳一样。

然而随着球队阵容的变化，西蒙斯的缺陷也愈发明显，那就是没有一手靠谱的投篮。如果不是恩比德能够拉到三分线外去开火，76人的进攻可能要比现在更加难看。整场

比赛的大部分时间里，西蒙斯都是在篮筐附近度过的，他几乎都是通过突破、顶开防守人上篮或者偶尔的扣篮来得分。这样的表现也让不少人开始质疑，76人的双子星是否真的适合彼此。

作为当事人，西蒙斯自然听到了这些不和谐的声音，但他表面上并不在意，甚至没有公开表达过自己的想法，这也是个人成长经历赋予他的一项特质。西蒙斯曾经在接受采访时表示：“我不想在别人面前过分表达自己，因为这样一来，别人就会清楚地知道我的感受了。”

西蒙斯的家人对此感到担忧，不友好的言论掩盖了西蒙斯在其他方面的贡献，仅仅是攻击他没有外线投篮的这一个点。他们担心西蒙斯被沉重的压力所击垮，因为这种噪音是无孔不入的，有可能会影响到球员的整个职业生涯。其实他们有时也想知道，西蒙斯在想什么？

事实上西蒙斯渴望挑战，也渴望被批评，他知道自己现在需要批评，尽管他相信自己以后不再需要它。唯一的问题在于，当西蒙斯开始做出一些改变的时候，很少有人愿意等待。

或许在另一支球队，比如骑士这种不断摆烂获得高位签的鱼腩，西蒙斯就可以肆无忌惮地试验，但在76人，这不行，球队迫切想要做出一些成绩，这是他们不断进行重磅引援的重要因素。所以在停摆期



■改打四号位后，西蒙斯篮板多了，助攻少了。

里，西蒙斯努力地进行训练，他对记者说：“我试着把重点放在力量训练方面，为参加复赛做准备。确实感觉爆发力更足了，不过也更容易掌控自己的身体。”

尽管如此，西蒙斯依然没有解决自己的投篮问题，然而主教练布朗代替他在训练和比赛中做出了重大决定：米尔顿升任首发后卫，霍福德改打替补，西蒙斯则正式成为球队的大前锋。

转型仍需时间

76人同时拥有一位大局

观很强的控卫和极具统治力的中锋，但非常尴尬的是，本赛季他们是全联盟打挡拆最少的球队之一。数据统计显示，在停摆前的65场比赛中，76人只打了945个回合的挡拆，只有火箭比他们更少，他们不打挡拆主要是因为缺乏这方面的能力。

不可否认，西蒙斯的组织能力很强，但他缺乏投篮的弱点在挡拆当中会被展现得淋漓尽致。当他和内线打挡拆时，既无法创造进攻威胁，又无法获得错位优势，这就使得接下来的战术很难执行。这就是为什么当初76人在拥有西

蒙斯的情况下，依然想再选一个富尔茨。

其实从身体素质来看，西蒙斯是很适合出任大前锋的，他的身高达到了2.08米，这是标准的四号位身高，再加上停摆期间提升了力量和对抗性，打个大前锋根本不是什么大问题。

在谈到自己改打四号位时，西蒙斯显得很淡定，他说：“说到底我是一名篮球运动员，你也知道，只要你让我上场，我会做任何事情。不论是发起进攻、得分还是去防守，我能从一号位防到五号位，我也可以组织球队，还能冲击篮筐，也能完成得分，发起战术我也没什么问题。因此，不论你把我放在一号位还是五号位，这都没问题，对于位置我并不在乎。”

从热身赛的表现来看，西蒙斯改打大前锋的效果还不错，76人的其他球员也开始适应他出现在这个位置上。尽管如此，新的战术体系依然需要

时间去磨合。8月2日复赛首战，面对缺少了新科全明星小萨博尼斯的步行者，76人出乎意料地败下阵来，而作为首发大前锋的西蒙斯全场只送出了4次助攻。更尴尬的是，对面同样向上摇摆的沃伦29投20中爆砍生涯新高的53分。

当然，布朗不会因为一次失败就直接放弃试验，在接下来的比赛里，西蒙斯必然会继续担任先发大前锋，毕竟老将霍福德在这场比赛当中的表现更加糟糕。而球队停摆前的经历已经证明，把他们和恩比德一起放在首发阵容当中是一个错误，根本没法拉开更多的空间。

此前西蒙斯表示，他们的目标是赢球，没有人想早早离开园区。但要想做到这一点，他必须尽快找到打大前锋的感觉，帮助球队提升进攻，否则76人本赛季又是竹篮打水一场空。

霍福德 >> 坦然接受新角色

特约记者彭凯俊报道

西蒙斯转型打大前锋之后，受影响最大的肯定是霍福德。要知道去年夏天他才和76人签下了一份4年1.09亿美元的合同，结果一个赛季还没结束，就尴尬地被降到了替补席。

当初76人签下霍福德的目标非常明确，就是希望他提升球队的内线高度，带来策应和外线投射方面的帮助，还有就是在可能的季后赛对决当中限制住字母哥，就像他之前在凯尔特人做的那样。没想到

霍福德老化的速度太快，再加上水土不服，本赛季的表现毫无说服力。

停摆前为76人出战的60场比赛中，霍福德场均只能贡献12.0分、6.9个篮板和4.1次助攻，三分命中率比起上赛季更是跌到了34.0%，完全没有“球盲鉴定器”的风采。更糟糕的是，霍福德完全没有展现出拉开空间的能力，反而在大部分时间里造成了内线的堵塞。

本赛季76人的防守还不错，但进攻一场糊涂，在这样的情况下，布朗直接变阵，

让西蒙斯出任首发大前锋，霍福德则被挪到了替补席。对此经验丰富、性格温和的霍福德表示淡定，他迅速地接受了自己的新角色，要知道自打进入联盟以来他就一直是球队的首发。“教练这么做肯定有他的道理，过去我们的板凳深度不够，这是我们解决问题的一个方法。”

按道理来说，霍福德出任替补肯定是有好处的，首发阵容可以变得更加快速灵活，轮换阵容也有球星坐镇，不至于被对手直接打爆。可惜的是，

在对阵步行者的比赛中，霍福德全场出战23分钟，9投4中仅得到10分和6个篮板，76人的替补得分也只有27分，还不如对面麦康奈尔和麦克德莫特领衔的步行者板凳席。而霍福德-26的正负值也是全队最低的。

霍福德坦然接受替补让76人教练组多少松了一口气，但如何充分发挥他的能力也需要布朗认真思考。把一个年薪两千多万的球员摺在板凳席上，不拿出成绩来说是说不过去的。

米尔顿 >> 首发不好当

特约记者彭凯俊报道

把西蒙斯调到四号位后，布朗没有让呼声更高的土耳其小将科尔克·米兹担任首发后卫，而是选择了二年级新人米尔顿。他虽然是个二轮秀，但本赛季也打出过让人眼前一亮的表现。

停摆前，米尔顿为76人出战了32场比赛，其中16场首发。在这16场比赛中，他场均能够得到14.1分、3.0个篮板、3.6次助攻和1.1次

抢断，投篮命中率和三分命中率分别达到了53.9%和50.0%。挡拆后的跳投是米尔顿擅长的得分方式，也恰好是76人所需要的。

然而这个二年级的菜鸟似乎还没有准备好，在对阵步行者的比赛中，他的表现已经不能用糟糕来形容。整场比赛米尔顿只获得了19分钟的出场时间，不是布朗不想给他机会，关键是在不到20分钟里就赔上了5次犯规，而且只

在三分线外出手1次，还砸框而出。0分、1个篮板、3次助攻和3次失误，就是米尔顿交出的成绩单，完全配不上一个首发名额。

更让人无语的是，米尔顿第一节还和当家球星恩比德发生了口角。在步行者的一次挡拆配合当中，恩比德换防后漏掉了桑普森，后者上篮得分。恩比德对米尔顿的防守很不满，发球后还一直喋喋不休。或许是受到了

影响，接下来米尔顿先是在后场被抢断，然后又出现了一次进攻犯规，让布朗不得不叫了暂停。暂停之后两人在场边发生了争吵，不过被队友拉开。

看得出来，米尔顿还是有些心态失衡，这也反映在了他的个人数据上面。接下来布朗应该还会继续给米尔顿机会，但如果后者始终没法达到预期的话，就只能重新去打替补了。

本赛季西蒙斯转型前后表现

阶段	得分	篮板	助攻	抢断	投篮命中率
转型前	16.7	7.9	8.2	2.1	58.4%
转型后	11.5	10.0	6.0	1.3	44.2%

注：以上场均数据截至8月3日0时

声音 >

恩比德不愿分开

最近几个赛季，关于西蒙斯和恩比德的交易传闻始终没有停息，本赛季更是达到了新的高潮。原因很简单，76人的战绩没有达到预期，两位年轻核心的球风看起来也并不太合拍。

一般情况下，同时拥有优质后卫和中锋的球队都会让后卫主外、中锋主内，但76人恰恰相反，因为西蒙斯缺少投篮能力，所以大部分时间里是恩比德拉到外线投篮。更糟糕的是，引进霍福德和理查德森完全没有起到应有的效果，西蒙斯不会投篮的弱点被进一步放大。

作为新生代中锋的佼佼者，恩比德多次公开表示自

己更希望多到篮下去完成进攻，可以说是在隐晦地抨击西蒙斯。然而近日他在参加一档播客节目时表示，希望整个职业生涯都能够和西蒙斯搭档。在节目当中，恩比德称赞西蒙斯是伟大的天才，他们可以一起成长。

“我爱他，我想和他一起度过我的职业生涯，因为我仍然认为他仍然有很大的潜力，我也是。我们可以比现在做得更好，我知道和他一起打球意义重大。所以，他是我想在我的职业生涯剩下的时间里一起打球的人。”恩比德说道，在他看来，自己和西蒙斯的组合还没到极限。（彭凯俊）



联盟因他被迫停摆,队友因他差点反目,过去一段时间戈贝尔承受的压力可想而知。复赛揭幕战,戈贝尔拿下第1分,最后又罚球帮助爵士绝杀对手,仿佛是老天安排好的剧本,戈贝尔完成了自我的救赎……

戈贝尔的救赎

特约记者彭凯俊报道

“生活以一种神秘的方式在运转着,我很高兴能够重回赛场,做自己喜欢做的事,和我的队友们一起赢下比赛。”北京时间7月31日的复赛首战结束后,全场砍下14分和12个篮板外加罚球准绝杀,帮助爵士106比104险胜鹈鹕的戈贝尔这样说道。

对他而言,过去这四个多月的日子实在是太难熬了,沉重的压力始终如影随形。不过法国人还是扛住了,跟随球队来到了迪士尼复赛园区。作为NBA第一个被曝出感染新冠病毒并导致联盟停摆的球员,戈贝尔不仅在联赛正式重启后打进了第一个进球,还在关键时刻完成罚球制胜,仿佛是写好的剧本一样,戈贝尔完成了自我的救赎。

终于熬过来了

回忆起3月12日被叫停的那场比赛,米切尔说道:“当时我以为是人场的安保人员,可当我注意到教练脸上严肃的神情时,我意识到好像有大事要发生。”导致这一切的正

是队友戈贝尔,后者的病毒检测结果无疑是联盟停摆的导火索,他也因此成为NBA的“零号病人”。

从某种程度上来说,戈贝尔并不值得同情,因为他在球队再三警告的情况下依然我行我素地用手去摸采访现场的话筒,而且在出现相关症状时也没有及时向球队报告。疫情在联盟爆发后,戈贝尔一度受到专家和球迷的口诛笔伐,队友也对他一贯以来的表现感到生气。

面对铺天盖地的指责,戈贝尔不得不公开站出来道歉,他说:“自从得知被确诊之后,我的心情很复杂,最主要的还是恐惧和羞愧,我想公开向那些可能因为接触我而被危及的人道歉,但我当时真的不知道自己被感染了。”同时他还捐出50万美元用于抗击新冠疫情。

好在戈贝尔抗压能力比较强,向来强壮的身体也让他很快摆脱了新冠病毒的困扰。在检测结果显示为阴性后,戈贝尔长长地松了口气,他在社交媒体上频频发布自己打乒乓球和登山的照片,甚至还晒出了自己和教练一起认真练习拳

击的视频,显然在停摆期里过得非常充实。

尽管如此,戈贝尔依然不怎么去刷新社交媒体,因为他知道会有很多人在说难听的话。“无论从生理上还是心理上,我最近几个月都过得很艰难,”戈贝尔说道,“作为一个凡人,当全世界都在对你进行谴责和威胁的时候,你很难保持好自己的心态。这其中的很多人虽然根本不了解我,但他们都爱以那一两件事断定我整个人的品行。到头来,我没办法左右别人的观点。我能做到的只有对自己令行禁止,改过自新。这也是对我来说最重要的。”

在22支复赛球队都摩拳擦掌准备到迪士尼一显身手的时候,戈贝尔的处境依然糟糕,对他的人身威胁、谩骂和恶毒评论依然充斥着社交媒体,他和米切尔的关系也备受质疑,没有人知道爵士在奥兰多能够打出怎样的表现,而这很可能将决定戈贝尔在盐湖城的未来。

对于接下来可能出现的质疑,戈贝尔并没有那么在乎,他已经度过了比这更招惹非议的时期,也已经准备好向前看

了。对戈贝尔来说,这次随队参加复赛给了他一个自我救赎、重新证明自己的机会。

迅速进入状态

据消息人士透露,在对抗新冠病毒时,戈贝尔曾出现了失去嗅觉和味觉的症状,而且存在永久丧失的可能。不过在随队来到迪士尼复赛园区后,戈贝尔又活跃起来,展现出了良好的竞技状态:在球队后两场热身赛中,他分别砍下了21分、8个篮板和20分、7个篮板。

这让主帅斯奈德感到非常满意,也对复赛充满更多期待。果不其然,复赛首战面对鹈鹕这支活力四射的青年军,戈贝尔一登场就展现出了非常强烈的进攻欲望。开场还不到20秒,他就在篮下接到队友传球,面对曾经的内线搭档费沃斯强势将球打进,还造成了对方的犯规。

虽然一度因为新冠病毒导致嗅觉和味觉被破坏,但戈贝尔看起来没有受到什么影响,在打进复赛首球之后依然表现得相当活跃。作为鹈鹕首发中锋的费沃斯出战28分钟

仅3投1中得到2分,显然这是戈贝尔在防守端的胜利。

而在比赛的最后关头,戈贝尔又挺身而出。末节还剩32秒时,英格拉姆两罚全中,帮助鹈鹕将比分扳成了104平,转过头来康利却投篮不中,幸好他还拼下了篮板球交给队友。最后6.9秒,米切尔将球传给戈贝尔,后者冲击篮筐造成费沃斯犯规,并稳稳地命中两记罚球,将比分再度超出。正是凭借戈贝尔这两记金子般的罚球,爵士才取得了复赛的开门红。

尽管戈贝尔整场比赛9投5中仅贡献14分,但除了至关重要的准绝杀以外,他还抢下了全场最多的12个篮板并送出3次封盖,表现相当给力。数据统计显示,本场比赛戈贝尔在场时,爵士的百回合失分达到惊人的86.8分,可当他下场后这一数据就暴跌到了140.7。

赛后接受采访时,戈贝尔并没有过多地谈起自己在比赛

当中的表现,而是对记者说:“我很感激仍能做我热爱的事情。在我经历了所有那些事情后,以及考虑到全世界目前的情况,能够激励世界上成百上千万的孩子,同时传播正能量,我感觉自己受到了上天眷顾。当然,以一场胜利开始也很棒。”对他而言,能够重新站上NBA赛场已经很不错了。

感染新冠病毒对戈贝尔的身体是一种伤害,但这段经历也让他开始思考更加深层次的东西,从而更好地去应对未来。“我这一生还从未有过这样的感觉,现在再往回看,过去的几个月真的让我学到了很多。我现在感觉我更像是原来的那个自己了。有些东西,你在失去前总把它当做是理所当然。我们所有人都还有太多需要学习的东西。(新冠病毒)真的像是在我脸上扇了一巴掌。我们还有太多地方需要做得更好。”戈贝尔这样说道。

很想留在盐湖城

特约记者彭凯俊报道

此前米切尔和戈贝尔闹僵的时候,不少人都认为,爵士可能要拆掉这对核心组合了,专家甚至开始分析,球队到底更应该留下谁。但现在看来,爵士完全可以继续保留米切尔和戈贝尔的组合,并围绕他们升级阵容并尝试冲冠,当然这同样也是戈贝尔所迫切期望的。

自从进入联盟以来,戈贝尔就一直为爵士效力,他在2013年选秀大会上被交易到爵士也是时任球队总经理林赛上任后做出的第一笔主要运作。按照劳资协议规定,戈贝尔有机会签下超级顶薪,但如果球队不提前和他敲定的话,明年夏天他将成为完全自由球员,这对双方而言都是难以抉择的。要想留下戈贝尔,爵士必须要在今年休赛期和他完成续约。

或许之前球队还会对此

有所顾虑,但现在他们应该可以放心了。戈贝尔说:“我在爵士的这些年里过得很开心,我爱在犹他打球的感觉。而且也想和球队一起取得胜利。我觉得我们一直有赢球的实力,而我也一直为此深感自豪。是,我们的球队还远没达到完美,而我们在过去一段时间里经历了很多,但我不打算就这么离开。我想在犹他拿到总冠军。”

没有人知道爵士到底能不能在将来登顶,但至少,他们必须要留住米切尔和戈贝尔这对核心组合,才可以继续留在西部豪强的行列当中。从米切尔的态度来看,只要能够赢球,他应该会原谅戈贝尔,最多就是当作正常的同事来相处。这样一来,爵士就可以尝试着在这两年分别和两位核心签下一份大合同,让他们继续搭档,而不是被迫开启重建。

恩怨告一段落

特约记者彭凯俊报道

从某种程度上来说,这场比赛最让爵士球迷感到欣慰的可能不是击败了对手获得复赛首胜,而是米切尔助攻戈贝尔造成犯规并杀死比赛的那一幕。这意味着爵士的两大核心将在这段时间里暂时放下过去的恩怨联手对敌,帮助球队尽可能在季后赛当中走得更远一些。

此前有消息人士透露,米切尔和戈贝尔之间其实早就有嫌隙。个人荣誉更多的戈贝尔对队友、尤其是掌控球权的米切尔要求过高,而且希望后者能够多给他传球。此外米切尔的吸粉能力和商业方面

的成就也让戈贝尔望尘莫及,好胜心极强的法国人甚至对此感到有些不爽。

这一次的疫情更是把两人的矛盾摆在了明面上。同样曾检测呈阳性的米切尔认为,新冠病毒是戈贝尔传染给自己的,甚至公开表示所有人都应该做好自我教育,约束自己的行为,就差指着鼻子爆粗口了。虽然戈贝尔也尝试着通过电话进行沟通,但在很长一段时间里,米切尔都没有搭理他。

如此尴尬的情况让爵士管理层很头疼,他们做了大量的工作,希望能够消除两位核心之间的矛盾。有意思的是,

老将康利在采访中明确表示,胜利可以让米切尔放下芥蒂,他说:“在我们的比赛中,世界上最好的一些球员曾经在一些事情上有过分歧,有过争吵,甚至他们还在训练中打架。但不管如何,他们都赢得了冠军,取得了成功,成为一辈子的兄弟。”

从对阵鹈鹕的比赛来看,康利的看法应该是对的。在比赛的最后关头,米切尔没有自己拿球强突,而是给到了位置更好的戈贝尔,结果后者得以造犯规并完成了罚球准绝杀。赛后米切尔对记者说:“希望我们这场比赛的表现能够让大家都停止关于

这件事的讨论,不管怎么说,我们都是职业球员,我们会在场上好好打球。戈贝尔今天打得很好,最后一球我找到了场上空位的队友。”

对于双核态度的转变,主教练斯奈德感到很高兴,他表示:“那个传球很棒,戈贝尔之后拿到了两个罚球,他们俩练习了上百次这样的配合。他们在场上确实有一些特定的战术,看到他们能打出这样的配合很不错。我们已经忘掉了3月发生的事情,我们一直在复赛园区努力训练和工作。我们所交流的都是用所有的时间让状态变得更好,我认为他们两个也在这么做。”

波黑巨兽，强势回归！

记者陈桐赫报道

2019年3月26日，位于波特兰的摩达中心上演了一场近三个小时的双加时鏖战。最终，开拓者主场148比144力克篮网，提前锁定季后赛席位。但在终场哨响的那一刻，摩达中心却是一片沉寂，球队主力中锋努尔基奇在比赛即将结束时小腿严重骨折，而在受伤之前，这位来自波黑的大个子已经砍下32分、16个篮板、5次助攻、2次抢断和4次封盖。

意外发生在距离第二个加时结束还剩2分22秒时，在一次拼抢篮板中努尔基奇摔倒在地，慢镜头显示，他的左腿在受伤的一瞬间发生了90度的变形，这一幕让所有的人都不忍直视。最终，努尔基奇被诊断为小腿骨折，赛季报销。

对于像努尔基奇这样的大个子来说，想从如此程度的伤病中恢复并不容易。除了手术和一系列的康复训练，最重要的是保持良好的心理状态，但幸运的是，努尔基奇做到了。

2020年8月1日，阔别赛场16个月之后，努尔基奇终于重新站上了常规赛的地板上。在开拓者对阵灰熊的复赛首战中，他首发出场33分钟砍下18分、9个篮板、5次助攻和6次封盖，其中6次封盖还追平了个人单场封盖纪录。在努尔基奇的强势发挥下，开拓者通过加时以140比135击败对手迎来首胜，更重要的是，他们成功把和灰熊的胜场差缩小至2.5场。赛后，



努尔基奇·数据

	得分	篮板	助攻	盖帽
上赛季	15.6	10.4	3.2	1.4
复出战	18	9	5	6

努尔基奇晒出一张赛场照并配文写道：“加油，撕裂之城。漂亮的胜利。”尽管只有寥寥数语，但依然可以感受到他的兴奋。

能够摆脱伤病强势复出，努尔基奇付出了难以想象的努力。尤其是在康复的过程中，心理上的建设远比身体上的治疗更加艰难。在受伤的第一个月，努尔基奇一直没有观看自己受伤时的视频。那时他已经想起了一些奇怪的事，他回忆道，当时底线裁判试图从他身上跨过去，不小心踢到了他的脚。而在到了做手术的医院后，努尔基奇还半开玩笑地向医生发问：“你今天做了多少手术？我不要一个疲倦的医生。”

但是当努尔基奇决定要在常规赛复出时，他就已经准备好回顾这一切。“我现在可能已经看了那个视频一千遍了。每一次我都有同样的感觉，我不能做任何不一样的事情。在我的职业

生涯中，那个动作做过上百万次了。”努尔基奇说道。

2014年，努尔基奇在第16顺位被公牛选中，随即被交易至掘金，不过在丹佛高原他过的并不如意。2016-17赛季，努尔基奇在一笔交易中被送到开拓者，而波特兰，张开怀抱迎接了这头“波斯尼亚野兽”。他们直接将努尔基奇放进了首发阵容，还给了后者一纸4年4800万美元的合同。很快，努尔基奇就把波特兰看作了自己的另一个家。而在努尔基奇重建心理的过程中，开拓者发挥了至关重要的作用。

通常情况下，当一名球员受伤后，球队首先要做的是准备受伤录像，然后送至球场上的开拓者队医那里，这样他们就可以做出快速评估。但努尔基奇的情况不一样，开拓者当时唯一要做的就是跑到努尔基奇面前握住他的手。

在手术后的最初几周，努尔基奇一直呆在家里。他的腿仍然很脆弱，不能去任何地方，更不用说去看比赛了，开拓者很担心这样的处境会让努尔基奇孤立无援。于是，开拓者球员健康表现主管埃利斯和球队工作人员带着自己的家人去拜访努尔基奇，埃利斯的儿子阿里还吃光了努尔基奇家所有的水果。“我们把他的储备彻底吃光了。我带儿子过来只是想让他知道，‘我们是一个团队，这是我的家人。’我们希望确保我们都是相连的。”埃利斯说道。

几个星期后，努尔基奇以观众的身份回到了赛场。在去年季后赛首轮开拓者对阵雷霆的第五战中，当主场球迷看到努尔基奇在第四节出现在场边，整个摩达中心都沸腾了。而在努尔基奇的助威声中，开拓者通过利拉德标志性的三分绝杀结束了系列赛。

对于努尔基奇和开拓者来说，这是一个重要的时刻。因为伤病是球员与队友分离的一种方式，但开拓者和努尔基奇都在努力让双方保持密切的联系。

通过努尔基奇的复出首秀来看，他和开拓者所做的努力已经开始奏效。而努尔基奇，也已经完全走出了受伤的阴影，谈到自己如今的心态，努尔基奇说：“对我来说，在场边呆了16个月，看球队比赛而不是作为球员在他们身边，这给了我比赛、对生活、对我的球队和家人完全不同的视角。我只是更感激这一切。”

苦难让他坚强

记者陈桐赫报道

“过去几天是我生命中最艰难的日子。我祖母得了新冠肺炎，现在处于昏迷状态。我认为很多人没有意识到新冠肺炎是真实存在的。我们很幸运能在这样一个安全的环境中，每天都会接受检测，但请大家照顾好自己，如果需要的话就戴上那该死的口罩。”北京时间8月1日开拓者战胜灰熊的比赛结束后，努尔基奇透露自己远在波黑的祖母哈娜感染了新冠肺炎。

努尔基奇表示自己的祖母原本不愿意去医院，直到他以返回波黑为代价才成功说服后者。而当得知祖母患病的消息时，这位两米多的大个子焦虑得一夜没合眼。对于刚刚复出的努尔基奇来说，祖母患病显然是一个糟糕的消息。但即便如此，他表示自己仍然会努力把注意力集中在比赛上。

“我这辈子经历了很多，但这不会改变我的心态，在球场上也一样，现在全队都指望我了。”努尔基奇说道。

少年强 则中国强

弘扬奥运精神，推动全民健身！

铜豌豆,嚼不烂

特约记者鲍腾君报道

无论时代如何变化,篮球都是一项巨人运动,“一寸长一寸强”是比赛中的铁律,但聪明人可以用别的方式弥补天生劣势。猛龙后卫范弗里特就是一个非常好的例子,他以次轮秀的身份和1.85米的身高在NBA站稳脚跟,成为球队核心阵容的一份子,靠的就是自己的拼搏和聪明。

“我们上赛季不被看好,结果夺冠了,所以这赛季复赛也不会有什么不一样。”北京时间7月28日,范弗里特在跟记者回应外界的不看好时这么说道。自信和要强是范弗里特的两大特质,也是他成为猛龙乃至全联盟防守悍将的重要原因。个子矮小却无比坚毅,范弗里特就像一颗嚼不烂的铜豌豆,让对手非常头疼。

坚毅缘起少年时

2019年5月29日,拜恩·奥特的一则采访视频在美国各大篮球论坛流传开来。这个名不见经传的篮球教练在美国伊利诺伊州罗克福德的奥本高中执教,而他被采访的根本原因则是其昔日爱徒范弗里特将要代表猛龙出现在那年NBA总决赛的舞台上。

“我看到他的表现了,他还跟高中时那样充满激情,仿佛还是那个‘奥本骑士’。”奥特骄傲地说道。“奥本骑士”是奥特给自己执教的高中球员起的绰号,因为他麾下的奥本高中男篮纪律严明,在防守端一丝不苟且充满智慧。

近21年,奥本高中男篮一直坚持“人盯人”和“全场紧逼”的防守套路。用奥特的话来说,这球队“冷酷无情,命中投篮之后没有任何庆祝活动”。这样的防守端要求给范弗里特留下了很深的印象,并一直被她牢记在心:“我觉得自己被盯人防守洗脑了,会不由自主地保持压迫性防守。”

不过在最初的时候,奥特也跟绝大多数人一样不相信范弗里特的防守能力,不认为这个小小个子后卫能挡得住更高大且强壮的高年级球员。直到范弗里特高二的赛季,奥特仍安排前者去防守对方最矮小的球员,这令范弗里特很不高兴。“他(范弗里特)一直认为自己能防守任何人。”奥特回忆道。

高三赛季,奥特终于被范弗里特的训练表现所打动,开始让后者扮演更重要的防守角色,以至于范弗里特在一年后就蜕变成奥本高中最好的防守者。高四那

年,奥本高中的主力中锋断了十字韧带,但范弗里特还是凭借出色的个人防守将球队战绩维持在全伊利诺伊州第三的位置。

奥特认为范弗里特在球场上的性格是令对手生厌的,因为后者不想被任何人打败。即便很不喜欢进入力量房,范弗里特也会坚持想办法让自己变得更强大,以便将不舒服转移到对手身上。这样的态度被范弗里特带到了大学时代,并且得到了威奇托州立大学恩师格雷格·马绍尔的肯定:“球场上的范弗里特不是最高、最快或者运动能力最强的那个人,但他很聪明,直觉敏锐又毅力十足。无论你希望他在哪,他都能拍马赶到,所以我觉得每个教练都会喜欢这样的人。”

跟高中初期一样,大一赛季的范弗里特只是个替补,但他很快像高年级的主力马尔科姆·阿姆斯特丹发起挑战,最终赢得出场时间乃至先发位置。大学四年,范弗里特在马绍尔的指导下逐渐成长为美国大学篮球界最好的防守者之一,也渐渐成了威奇托州大的传奇人物。“但凡他的手碰到你的球,那他就基本确定能完成抢断了。”马绍尔称赞道。

大放异彩多伦多

然而这样出色的表现也并没有帮助范弗里特赢得多少NBA球队的青睐。2016年的NBA选秀大会上,范弗里特遗憾落选,他的经纪人透露了好几个原因:范弗里特没有受邀参加选秀训练营,也不愿意被球队“放养”在海外联赛或者发展联盟。

但多伦多的球探看上了范弗里特,并表示愿意给他提供一个机会。回忆起对范弗里特的第一印象,猛龙助教阿德里安·格里芬会这么描述:“他很积极,对每件事都很上心,如同在角色扮演的游戏中翻遍场景里的每个箱子寻找宝物。”对于这一点,格里芬给出的建议是“少即是多,专注于最擅长的事情”。这番话被范弗里特牢牢记在心里,因为他知道自己想在NBA站稳脚跟,还是得跟高中以及大学时代一样拼尽全力地防守。

范弗里特年年进步

赛季	得分	篮板	助攻	抢断
2016-17	2.9	1.1	0.9	0.4
2017-18	8.6	2.4	3.2	0.9
2018-19	11.0	2.6	4.8	0.9
2019-20	17.6	3.8	6.6	1.9

注:以上场均数据截至8月3日0时

链接 >> 膝伤无大碍

北京时间7月27日,猛龙在一场热身赛中以110比104击败开拓者,但范弗里特不慎撞伤了自己的左膝并提前退出比赛。

赛后,猛龙主帅纳斯在接受采访时透露自己的爱将伤情并不严重:“我只是不想让他在一场热身赛里带伤上阵,这没有意义。”而范弗里特随后也表示,自己伤情并无大碍,只需静养以便在复

赛的正式比赛里有好的发挥。对猛龙来说,范弗里特非常重要,因为后者不仅是球队的第三号得分手,也是后场的防守尖兵。若膝伤严重,范弗里特的横移速度就会变慢,这对于本就没有身高优势的他而言是非常沉重的打击,那意味着他无法凭借脚步移动速度达到自己想要的防守效果。

2017-18赛季,当时的范弗里特还是一个二年级新秀,在猛龙担任场均仅出战20分钟的替补后卫。有一回火箭来到多伦多打客场比赛,范弗里特在第四节10分26秒对全明星后卫保罗的防守令人印象深刻:从后场发球开始就如影随形,逼得保罗有些踉跄;保罗在紧逼防守下好不容易沿着边线运球过半场,却在快要8秒违例时出现传球失误,被西亚卡姆完成上篮得分,而范弗里特则收获一次助攻。

当时还是猛龙助教的纳斯对范弗里特的这次防守印象深刻,于是在隔年升任主帅后就开始增加范弗里特的出场时间,最终让后者在季后赛乃至总决赛的舞台上展现光芒。马绍尔至今还记得勇士当家后卫库里在去年六月的赛场肢体语言,这个威奇托州立大学的主帅表示库里“非常不喜欢范弗里特防守他”。

通过去年总决赛的集锦可以看到,范弗里特不断利用自己强壮的身体给库里施加压力。“他在冲撞库里,惹恼库里,不给库里轻松的投篮机会。”马绍尔评价道。在防守端占据优势之后,范弗里特的进攻也更加自信,他能在去年6月14日正式夺冠的比赛里一边给库里施加压力一边独得22分,其中包括了在第四节的关键三分球。“我努力用防守参与到比赛里,而这些进攻机会就是给我的回报。”范弗里特说道。

现如今,范弗里特已经成了猛龙铁打的主力球员。本赛季停摆前,范弗里特在为多伦多出战的48场比赛里全部首发,场均贡献1.9次抢断高居联盟第三。尽管1.85米的身高和1.88米的臂展在NBA毫无优势,范弗里特依旧是本季全联盟最难缠的防守者,更不用说他还能用38.8%的三分球命中率场均轰下全队第三高的17.6分,摘下3.8个篮板并送出6.6次助攻。

“我不关心外界的认可与否,但‘防守悍将’的称谓对我而言是一项荣誉,意义重大。”范弗里特解释道。搞清楚自己安身立命的基础并坚持做到极致,范弗里特走出了一条特殊的成名之路。



个子偏矮的范弗里特在巨人运动里找到了自己的天地。

跟老大称兄道弟

特约记者李穗报道

莱昂纳德离队之后,猛龙的绝对核心就成了资历最老的后卫凯尔·洛里。身为洛里本季新的后场首发搭档,范弗里特最先要做的事情就是跟球队老大搞好关系,而他显然做得不错。

洛里非常认可范弗里特的能力,认为后者是目前防守最好的控球后卫之一。“像他这样对防守执着的人并不多。他一直希望从对位球员的手里掏球,我很庆幸自己不在他的防守名单

上。”洛里说道。

范弗里特和洛里都是“球痴”,他们之间的友谊可以追溯到范弗里特在猛龙参加的第一次全队合练。当时范弗里特全场盯防洛里,令后者认识到自己火热的态度和对球局势观察的能力。“我马上就把他视为自己的兄弟了,我们要永远在一起并肩作战。”洛里说道。

在猛龙阵中,范弗里特就像是一个缩小版的德拉蒙德·格林,积极盯防对手的持球人,将洛里从繁重的防守工作中解放出

来。这一特点不仅惊讶了对手,也令多伦多自己的球员感到意外。今年2月份,猛龙后卫特伦斯·戴维斯就曾在替补席感叹自己没见过哪两个小时后卫能这样搭配登场。同一时间点,范弗里特也跟猛龙教练组的一名助教开了类似的玩笑:“你上一次看到一支NBA季后赛级别球队用两名身高不足1.9米的后卫担纲首发是什么时候?”

用实力赢得尊重,这是范弗里特一直在做的事情,而洛里乃至猛龙则从这般的坚持中获益良多。

刚强也懂智取

特约记者李穗报道

精神力量确实可以化腐朽为神奇,给人带来额外的动力,但身材上的劣势并不会因此而改变。“要是能有2米的身高和2.24米的臂展,我绝对是毁灭级别的防守者,但那也只是个幻想罢了。”范弗里特自己也这么承认身材上的缺点。

若只是凭借一股冲劲去防守,那么范弗里特大概率也只会沦为一介莽夫。成长为NBA中出色的防守者,范弗里特在比赛里动的脑筋一点都不少。首先,范弗里特表示防守最重要的是卡位,及时作出预判并站在对手前进的路径上,防守往往会事半功倍;其次,范弗里特认为防守时要保证自己情绪平和,但得想方设法令对



范弗里特经常要防守体型比自己大很多的对手。

手着急。只要对手情绪出现波动,那么防守者的机会就来了,各种抢断或者封盖信手拈来。

“你必须对别人的得分感到生气。如果你被对手在头顶上得分还一副无所谓的样子,那你接下来就还是会被他用得分来羞辱。”范弗里特解释道。尽管真正优秀的防守者必须讨厌被得分,但这并不意味着要蛮干,因为范弗里特表示全队整体防

守不是一对一的游戏,“你既要无私地帮助队友协防,也要允许他们回过头来帮助你”。

“每次换防到一个大个子,他都会想单打我,但我会给出自己的态度。是的,你确实有一些招式和进攻办法,但不能因为你长得高就放肆地在我身上得分。”范弗里特这么表述自己的内心想法。既勇敢又机智,范弗里特的智慧令人称道。

尼克斯，从此要硬起来了？

特约记者彭凯俊报道

北京时间7月30日，尼克斯官方宣布，汤姆·锡伯杜将出任球队的主教练。“现在，他是我们的一份子了！欢迎来到篮球圣地，锡伯杜教练！”尼克斯的激动溢于言表，这支全NBA市值最高却始终没能走出困境的球队，终于又迎来了一位新的掌舵者。据悉，62岁的锡伯杜与尼克斯签订的是一份为期五年的执教合同。

算上这一次，尼克斯在过去19年里已经更换了13位主教练，执教时间最长的德安东尼也只待了三个半赛季，锡伯杜的合同能否执行完毕还是一个未知数。自从进入21世纪以来，尼克斯大部分时间里都在东部苦苦挣扎，纽约球迷迫切需要一个人带领球队爬出泥潭，甚至重现队史最辉煌的那段时期。把篮球视为生命的锡伯杜能够做到吗？

经验是他的底气

上一次尼克斯出现在东部前八的行列当中，还要追溯到2012-13赛季，从那以后他们就一直与季后赛无缘。虽然在2015年用4号签选中了天才内线波尔津吉斯，但在三个赛季后又匆匆地将遭遇重伤的他送到了达拉斯，再次开启“摆烂拿高位签选人重建”的模式。

或许是因为拿到了巴雷特和罗宾逊等天才球员，尼克斯总裁莱昂·罗斯并不满足于年复一年的摆烂，于是本赛季他早早炒掉了毫无建树的菲兹戴尔，临时主帅迈克·米勒也没有获得转正的机会。经过两个多月的挑选和面试后，罗斯最终决定让锡伯杜来执掌这支球队。

在和尼克斯签约之前，锡伯杜已经离开教练岗位一年多，但他依然苦苦寻觅着重返NBA执教球队的机会。尼克斯是锡伯杜很感兴趣的球队之一，最终他也达

成了自己的愿望。

锡伯杜最大的底气自然是丰富的执教经验。虽然此前只担任过公牛和森林狼的主教练，但在9个赛季里，锡伯杜执教常规赛的战绩为373胜272负，胜率57.8%；季后赛则是24胜32负，胜率42.9%。更重要的是，他曾经率领公牛在2010-11赛季取得了60胜22负联盟第一的佳绩，并当选为年度最佳教练。很显然，锡伯杜是可以率领球队赢得比赛的主帅。

从某种程度上来说，锡伯杜是个毁誉参半的人物。不可否认，他有着狠用主力的习惯，以至于不少球员在他麾下效力时都会遇到大大小小的伤病，甚至影响到职业生涯。但与此同时，锡伯杜培养年轻球员也很有一套，罗斯在他的指导下成为了NBA历史上最年轻的常规赛MVP，貌不惊人且选秀顺位非常一般的巴特勒也在锡伯杜的调教下成为了全明星球员。

而现在，尼克斯虽然战绩糟糕，但他们拥有加拿大篮球年轻一代领军人物巴雷特和已经展现出超强防守天赋的米切尔·罗宾逊，以及诺克斯、小佩顿、尼利基纳等一干年轻人，天赋还是存在的。如果锡伯杜到来后，能够让他们把天赋兑现成实力，尼克斯就真的赚到了。

还有非常重要的一点是，锡伯杜身上有着尼克斯的血统，双方很早以前就有过合作，彼此之间其实并不陌生。1996-2004年，锡伯杜一直是小范甘迪的助理教练，后者在那段时间里正是尼克斯的主帅。或许这也是球队老板多兰在反复权衡后最终同意签约锡伯杜的原因。

给纽约来点铁血

尼克斯现在的这批球员还是有实力的，可是他们在场上却总是表现得像一盘散沙，总是各自为战，这也是他



■纽约是教练黑洞，锡伯杜将面临着巨大的考验。

们战绩始终没有起色的重要原因。对锡伯杜来说，帮助球队重塑赢球文化要比挖掘年轻球员的潜力更加重要，良好的纪律性起码能让战绩变得好看一些。

锡伯杜其人不苟言笑，无论训练还是比赛都要求严格，当初公牛在他的指挥下就变成了一支铁血之师，森林狼在通过交易得到巴特勒之后也同样得到了强硬的基因。要想达到这两支球队的水准，尼克斯还有很长的路要走，但至少锡伯杜的到来让这种情况有可能发生。

前勇士主教练马克·杰克逊在采访中称赞了尼克斯的选择，他认为锡伯杜是一个优秀的教练，拥有卓越的篮球头脑，他很确定锡伯杜将会做出很棒的工作，改变球队的面貌。

尼克斯短时间内应该不会对锡伯杜有战绩方面的要求，毕竟年轻人需要时间成长，更何况球队已经烂了很多年，没有人指望他们马上就能翻身，甚至直接打进季后赛。如此宽松的氛围足以让锡伯杜有更充足的时间给球员灌输自己的战术理念，打造出一支新的铁军。

尼克斯现在并不需要什么冠军教头，他们需要的是一个可以夯实球队基础的主帅，锡伯杜恰好就是这么一个人。对于他加盟尼克斯，马刺主帅波波维奇也给出了很高的评价，他说：“锡伯杜经验丰富，他对胜负有深刻的理解。他知道如何制定计划，如何营造一种文化以及懂的要求他人，同时对他们负责。”显然，这样的特质对尼克斯而言是至关重要的。

尽管锡伯杜有疯狂使用主力的习惯，但对于年轻球员来说，有这么一个愿意给他们机会并且要求严格的主教练其实不是什么坏事，甚至可能会给整个职业生涯带来积极的影响。如果长期处于混乱、散漫的氛围当中，没准就要浪费天赋了，这无疑是一个巨大的损失。

此前为锡伯杜效力过的魔术后卫奥古斯丁表示：“我听了关于锡伯杜的故事，但对我来说，他很棒。如果你不想在一个严格要求你的教练手下打球，那就说明你不想变得出色，所以我喜欢为锡伯杜打球。他是一个好教练，一个好人，所以我真的替他感到高兴。”

锡伯杜执教表现 >

球队	赛季	常规赛	胜率	季后赛	胜率
公牛	2010-15	255胜139负	64.7%	23胜28负	45.1%
森林狼	2016-19	97胜107负	47.5%	1胜4负	20%

链接 >

上任就提“冠军”

尼克斯虽然近年战绩很烂，但一直是联盟市值最高的球队，他们对失败已经到了忍无可忍的地步，正式入主大苹果城的锡伯杜很清楚自己要在哪里干什么。

“我要先与球员们建立联系，然后我们要制定计划，培养职业精神，培养冠军球队所需的习惯，当然，终极目标是赢得总冠军。”锡伯杜这样的说辞显然很对纽约大球市的胃口，“我还会思考球队篮板和防守，减少失误，并注重分享球，我们会努力每天做好这些。”

锡伯杜在采访中还特别谈到了尼克斯的年轻球员。“根据录像来看，我真的认为巴雷特拥有光明的未来，米切尔·罗宾逊也一样，他们俩非常出色，但我们有许多年轻有天赋的球员，我不喜欢在还没见到他们的情况下就下定论。”

尼克斯总经理斯科特·佩里表示，自己希望锡伯杜能在下个月就与球队球员正式开始训练。而球队运营总裁里昂·罗斯同样对锡伯杜很期待，“我们感觉锡伯杜是一位重分享球，我们会努力每天做好这些。”罗斯说。（小东）

年轻人没有舒适区

特约记者彭凯俊报道

由于连续不断地摆烂，尼克斯的球员名单里大部分都是年轻人，只有吉布森和艾灵顿是80后，最年轻的巴雷特则出生于2000年。而且凭借本赛季的糟糕战绩，他们又会获得一个高顺位选秀权，如果不拿出来作为交易筹码的话，那么尼克斯就会增加一个年轻球员。

对这些年轻人来说，能在锡伯杜麾下打磨防守、培养团队纪律当然是一件好事，但大部分时间里他们也还是得自己努力。诚然，锡伯杜手下曾经走出过罗斯和巴特勒这样的球星，可事实上他不是一个非常喜欢使用新人的主教练。在他执教的9个赛季里，一共只有五个新秀单赛季打了超过400分钟，其中两个还是来自欧洲的大龄新秀——阿西克和米罗蒂奇。

锡伯杜不是不会培养年轻人，罗斯和巴特勒就是很好的例子，但这从来就不是

他的终极目标。对锡伯杜来说，比赛的胜利高于一切，培养菜鸟这样的事情只是顺带的。只不过现在尼克斯阵中几乎全是年轻球员，他也只能放下自己的固执，为他们安排稳定的轮换顺序。

当然，锡伯杜也有可能像当初在森林狼的时候那样开启交易。2017年，在锡伯杜的主导下，森林狼送出拉文、邓恩和当年的7号签（后来公牛选中马尔卡宁），得到了巴特勒，球队因此提升了16个胜场，并重新打进了季后赛。尼克斯现在的筹码也同样不少，如果锡伯杜在上任后真的要求球队将部分球员送走，也不要感到奇怪，毕竟他是一个唯胜利论者。

如果巴雷特、罗宾逊等年轻人还想继续在尼克斯效力的话，就得在训练和比赛中加把劲了，只有这样的球员才会得到锡伯杜的赏识，甚至有可能在他手下成为下一个球星。

【未来】

与“甜瓜”再续前缘？

特约记者彭凯俊报道

尼克斯有不少高位秀，不过他们在招募了锡伯杜之后，依然要对阵容进行补强。曾经执教过这支球队的小范甘迪表示：“尼克斯需要在接下来的几个赛季补强阵容，但如果每个人都能够保持耐心，他们将会从中受益，因为他（锡伯杜）在各方面都是一名出色的主教练。”

锡伯杜很喜欢在阵容当中增加经验丰富的老将，而现在恰好有一个与尼克斯渊源颇深的老家伙进入了视线，那就是好不容易在开拓者找到了工作的安东尼。据纽约当地

媒体透露，很多人相信安东尼想在尼克斯结束职业生涯，锡伯杜可能会成为他落叶归根的重要推手。

安东尼和锡伯杜曾在美国男篮合作过，2014年他被卷入交易传闻时，公牛一度是其最有可能的下家，原因就是锡伯杜。当时的安东尼还因为沉迷单打而备受诟病，但治军严格的锡伯杜却为他辩解道：“他能够背身单打，可以接球即投，可以面筐完成单打，也可以利用挡拆发动攻击，如果他们队中其他球员能力不足，人们会对他产生偏见，认为他不愿意传球。”

值得一提的是，安东尼当时也在接受采访时称赞了锡伯杜的执教水准，他表示：“汤姆（锡伯杜）是一名伟大的教练，他的战术体系让我想起了波波维奇的，你将任何一名球员放到他那个体系中，都会运转得很棒。是的，这就是公牛一直在做的事情。”

可惜当时安东尼和尼克斯续约，无缘联手锡伯杜。不过现在铁帅入主尼克斯，极有可能在休赛期邀请当初自己非常看好的安东尼回归老东家。更重要的是，后者已经重新赢得了球迷的尊重，回到尼克斯应该可以成为更衣

室的领袖，这恰好是锡伯杜希望他做到的。“能打球让我很激动，现在世界上疯狂的事情很多，有些狂热，但是有机会再次打球，我很开心，现场没有球迷，你必须自己打出能量。”

当然了，要参加比赛，必须为此放弃一些东西，布鲁尔就表示前往奥兰多参加复赛让他没法和家人待在一起，其中包括他三个月大的儿子奥利弗。尽管如此，他依然表示：“远离家人，这是最艰难的事情，特别是家里新添了宝宝，情况让人不自在，但是这是必须要做的。”

差一分完美

记者陈桐赫报道

258分对259分，一分之差，让新疆中锋周琦和生涯首次常规赛 MVP 擦肩而过。7月30日，在CBA常规赛收官两天之后，CBA官方公布了常规赛各大奖项的评选结果。在最受关注的 MVP 之争中，易建联一举夺魁。而紧随其后的周琦，在票选中仅以一分之差落败。

尽管还收获了最佳防守球员和入选最佳阵容二阵，但显然一座 MVP 奖杯会让周琦回归 CBA 的第一年更加完美。不过周琦似乎对此并不在意，7月31日接受采访时，他表示易建联的获奖实至名归，能够得到如此多的选票和球迷的支持，就已经心满意足了。

错失大奖略显遗憾

本赛季常规赛 MVP 的候选人共有五人，包括周琦、易建联、王哲林、胡金秋和韩德君。所有投票人共有三次投票机会，第一选择为5分，第二选择为3分，第三选择为1分。最终，周琦共获得第一选择选票34张，第二选择选票

周琦 CBA 生涯表现 >

赛季	得分	篮板	助攻	抢断	盖帽	命中率%
2019-20	22.2	13.3	2.0	1.2	2.3	53.0
2016-17	16.1	10.2	1.2	1.1	2.2	58.6
2015-16	16.6	9.6	1.6	1.1	3.5	64.7
2014-15	14.5	7.2	0.8	0.9	3.4	69.6

26张，第三选择选票10张，总得分为258分。而易建联共获得第一选择选票34张，第二选择选票23张，第三选择选票20张，总得分为259分。一分之差，周琦遗憾错失个人首座常规赛 MVP 奖杯。

其实对于周琦来说，能够在重返 CBA 的第一年就取得如此成绩已经实属不易。在去年夏天的男篮世界杯中，周琦在对阵波兰的比赛中出现致命失误，这成为了男篮输球乃至被东京奥运会拒之门外的决定因素。一夜之间，曾深受球迷喜爱的“大魔王”人设崩塌。去年9月8日，周琦的妻子王欣怡透露自己的丈夫一度吃不下饭，不愿出门，由此可见周琦当时承受的压力之巨。

都说时间可以冲淡一切，但对对中国男篮充满期待却最终失望而归的球迷并不这么想。CBA 联赛开始后，重回新疆的周琦只能在主场红山体育馆收获掌声，到了客场，迎接他的几乎都是满场的嘘声，甚至有球迷起哄高喊“周琦发球”。遥想当年，京粤争霸时一句“换苏伟”，甚至让当事人寻求心理医生的帮助，周琦能承受压力并打出出色的表

现，实属不易。

近日接受采访时，周琦终于敞开心扉：“我认为这是人生的一种经历，它让你变得更加成熟。我觉得这种事情没有发生肯定是最好的，但是遇到了就要努力向前看，让自己变得更加强大，你控制不了别人，只能控制自己。”

对于周琦来说，尽管常规赛的努力没能用 MVP 收尾略显遗憾，但最重要的是，他已经释怀了去年夏天发生的一切。

巅峰一季无可争议

2018年12月18日，周琦被休斯敦火箭裁员。自此，“周琦去哪儿”大戏拉开帷幕。经过了一系列的流言之后，2019年4月27日，新疆队在 CBA 股东大会上被判定拥有周琦的优先续约权，周琦的归属问题尘埃落定。同年8月14日，周琦和新疆达成两年合约，正式重返 CBA。

阔别 CBA 两年之久对周琦完全没有任何不适。本赛季周琦为新疆出战41场比赛，场均出战33.7分钟，可以贡献22.2分、13.3个篮板、2次助攻、1.2次抢断和2.3次盖帽，得分仅次于王哲林排在本土球员第二位，而篮板数与盖帽数均位居国内球员首位。另外本赛季周琦的防守效率为98，在所有出战35场以上的球员中排名第一，防守贡献值为3.8更是排在联盟第一。

对联哥心服口服

记者陈桐赫报道

篮球是一项竞技运动，球员之间互相竞争甚至产生矛盾更是常事，尤其在个人奖项的评选中，很难不出现意难平的情况。

不过，此次以一分劣势惜败易建联的周琦，却展现出了难得的谦逊风范。7月31日接受采访时，当被问道如何看待错失 MVP 一事，周琦真诚地说：“联哥本来就是应该是

MVP，实至名归的，一分之差，对我来说是很大的鼓励，也很感谢大家。”

其实早在7月29日，周琦就曾谈到过常规赛 MVP 的相关话题。当记者问他对于本赛季常规赛 MVP 得主看法时，周琦毫不犹豫地回答道：“肯定先选联哥。”

“因为广东实力在那儿摆着，所以不用他打的时间太长，控制上场时间，这个是没有

有什么质疑的。”周琦如此解释了自己的观点。

本赛季，易建联场均出战30.1分钟，场均可以拿下20.1分、10.4个篮板、1.3次助攻、1.3次抢断和1.5次盖帽，表现出色。但在个人数据上，周琦要更胜一筹。而从球队战绩上来看，广东44胜2负并且豪取29连胜的表现比新疆36胜10负的战绩要好。

如果说周琦把易建联排

这荣誉当之无愧

记者陈桐赫报道

尽管周琦以一分之差和常规赛 MVP 擦肩而过，并且，由于和易建联位置重叠没能入选最佳阵容一阵，但是，正所谓失之东隅，收之桑榆，这位新疆队的防守大闸拿下了另一个极具分量的奖项——常规赛最佳防守球员。经过票选，周琦以总分321分力压易建联、翟晓川、林书豪和威姆斯。

在本赛季最佳球员票选规则中，入选者必须经过三个

指标的考量：至少出战36场，个人防守数据名列前茅，球队排名位居前12名。而无论是个人在防守端的表现还是对于球队的影响，周琦当选最佳防守球员都是实至名归。

本赛季，周琦为新疆出战41场比赛，场均可以拿下13.3个篮板和2.3次封盖，两项数据均为本土球员之首。更加难能可贵的是，身高2.16米的周琦每场还能贡献1.2次抢断。周琦本赛季的防守效率为98，在所有出战35场比赛以上的球

员中排名第一，防守贡献值为3.8也是联盟第一。除此之外，周琦场均拿下10个防守篮板也在国内球员中高居第一。

本赛季中，周琦有不少比赛值得称道。7月20日，周琦在对阵福建的比赛中豪取26个篮板，其中包括21个防守篮板。而在去年12月10日对阵山西，他又送出7个大帽，创下本赛季个人封盖数新高。

除了耀眼的个人数据，周琦对新疆防守的提升更是关键。上赛季，没有周琦的新疆



无论在 NBA 还是国家队表现多让人失望，回到 CBA 之后的周琦依然是“大魔王”。

个人荣誉方面，周琦获得2次月最佳国内球员，5次获得周最佳国内球员，两项排名均领衔本土球员。在周琦的带领下，新疆在常规赛取得36胜10负的战绩高居联赛第二位。值得一提的是，复赛前周琦为新疆出战25场，场均可以拿下20.7分，而在遍布嘘声的12个客场比赛中，周琦的场均得分为24分。在复赛后的周琦场均可以拿下25分、

16个篮板和2次封盖。在 CBA，他依然是那个统治力十足的大魔王。

虽然打出了生涯巅峰一季，但周琦依然不满足。7月31日接受采访时他说：“我在不断进步，体能是我的短板，但我正在努力加强，我会用

移动、防守的覆盖面这些长处来发挥特点。在私下我也会提升自己的短板，包括力量、体能。”

很快，新疆就将开始季后赛之旅。而周琦能否将出色的状态保持下去，将是决定他们能走多远的关键。

●不足

领袖未养成

记者陈桐赫报道

自从在去年的篮球世界杯上成为众矢之的，围绕在周琦身上的争议就一直有不停。除了发球失误这个低级失误，态度懒散、缺乏领导力也成为了周琦被批评的理由。

而在前不久，前篮球运动员、评论员、现同曦队总经理霍楠对周琦的一番言论更是引起热议。

在参加一档以“嘉宾最想吐槽谁？”为主题的讨论节目时，霍楠不客气地说道：“我最想喷的是周琦。我们篮球历史上有许多领军人物，王治郅、胡卫东、姚明、易建联，但是为什么这么多人喷周琦呢？就是因为他的外在条件，还有能成为巨星的潜质大家都看到了。我觉得周琦目前的状态远远没有达到大家的期望值，哪怕他现在有很好的数据，但他的气质不像是一个领军人物，像个街溜子。”

如此犀利甚至有些刻薄的评论引起轩然大波，新疆男篮主帅阿的江强硬地回击道：“霍楠自己是搞职业体育出身的，也当过教练，应当知道队伍现在到了什么阶段，他对周琦盲目评价，你只是打过球、做过教练的，我很尊重，但是你的发言极不专业。你应该只是评论球，不要评论人。我想周琦并没有受影

响，从哪个层面你都无法和周琦相提并论。”

很快，霍楠在社交平台表达了歉意。他表示自己很尊重阿的江，也接受批评。他在节目中所表达的观点是希望周琦能够接过易建联手中的大旗，成为中国男篮新的领袖。对于自己的言论，他已经进行反思并且向周琦道歉。

虽然这次风波最终以霍楠的道歉而结束，但却不由得让人思索：现在的周琦能否称得上是合格领袖？本赛季他的回归让新疆重返强队行列，球队攻防两端提升明显，他也是球队不容置疑的核心。但与此同时，周琦的确在球场上表现得太过内敛了一些，在对气势的带动和队友的沟通上，老将西热力江显然比周琦做得更好。这方面，周琦还需要努力提升。

CBA2019-20 赛季主要奖项

常规赛 MVP: 易建联
最佳防守球员: 周琦
最佳第六人: 方硕
最具进步球员: 孙铭徽
最佳星锐奖: 胡明轩
常规赛最佳教练: 杜锋
常规赛最佳阵容: 孙铭徽(控卫)、吴前(分卫)、翟晓川(小前)、胡金秋(大前)、易建联(中锋)