

BASKETBALL PIONEERS

篮球先锋报

2021年5月3日 星期一 本期4版 售价3元 邮局订代号45-133 国内统一连续出版物号CN 44-0112

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

1388 期



为什么又是广东?

封面报道 P02

缺少易建联和布鲁克斯两大核心、一直被看低的广东男篮,为什么能连续击败兵强马壮的对手,完成三连冠霸业?



扫一扫,有惊喜



广东的夺冠密码



当时广东球迷无奈的说道：别让我们的内线是提款机了，提款机还要密码吧，我们的内线明明是免密支付。阿日就是不能硬一点，老苏也是真的老了，还能指望谁去？

解决内线的问题，杜锋用的是多打小球阵容和在CBA十分少见的“五上五下”，在常规赛里拉长轮换，给每名球员更多的锻炼机会。

打小球的时候，周鹏出任球队中锋，广东队在防守上会经常采用全场紧逼加131联防，在对付一些破联防能力偏差的球队时这招总能收到奇效，在1/4决赛大比分落后北京队之时，杜锋就在第三节末用起了小球阵容，直到比赛第四节才给了阿日短暂的3分钟出场时间。

至于长轮换，看完总决赛的球迷想必都对杜锋的大胆用人记忆犹新，总决赛第二场还剩3分钟的时候上汤普森保护篮板，第三场他让季后赛此前场均只有7.2分钟的王薪凯出战26分钟，全场采用了11人轮换，而队面的辽宁队只有9人轮换。

在培养球员方面，比起本就有一定天赋拿到总决赛MVP的胡明轩，更让人印象深刻的当属阿日了。很多球迷都说为什么阿日来到球队这么多年了，好像还是没什么长进，可是随着他的出场时间越来越多，他也变得越来越可靠了，协防护框，挡拆延误，保护篮板，顺下吃饼，掩护助攻，要什么有什么。在决定胜负的总决赛第三场，阿日连续抢下关键的前场篮板，像樱花赛道一样奋不顾身的卖命

防守，以自己的方式为球队的夺冠做出了巨大的贡献。

常规赛像福建队，天津队，或者没有好后卫和好外援的球队，碰到广东队，被打出一波流的场面在常规赛屡见不鲜。广东队经常拿出使用的独门武器，比如全场紧逼，联防，都是哪怕高中篮球教练都能讲得头头是道的人门级战术，可为什么只有广东队能使得那么厉害呢？篮球有什么独门秘籍，无非是广东队有着全CBA最严苛的训练质量和强度，很多人调侃身高的徐杰，因为在比赛中总能神出鬼没的抢下前场篮板，被称作“徐中锋”，可谁又能知道，68公斤的徐杰，在场下深蹲的这两组杠铃，重量几乎是体重的两倍呢？

“刚上一队时，我卧推最大重量就75到80公斤，现在基本能推到100公斤了。”顿了顿，徐杰又补充道：“之前深蹲大概只有90公斤左右，而且有时还是不太标准的那种，现在估计130公斤的深蹲也能做好几个。”

这只是广东队平时训练的冰山一角。诸暨市体育馆负责场馆维护和保障的工作人员李伯巨在过去的半年，每天看着各支球队的训练，对19支球队的训练情况心如明镜了如指掌。在接受新华网采访的时候，他说，无论杜锋在场与否，广东队的训练质量都是一样的。“有时候他有事没来，队员也不会吊儿郎当。”

大家常说冠军底蕴，什么是冠军底蕴？是广东队无数次比分落后时的气定神闲，不慌不乱吗？是广东

队总比对手少犯的一两次错误吗？这些表象的背后，其实是广东队日复一日的枯燥训练，全队早养成的深入到每一天每一小时每一分钟的比赛态度所决定的。

郭艾伦首战命中关键三分后忘情庆祝，就像一个被人把头摞在水盆40分钟的人突然喘了口气，在赛场上这样的激情宣泄或许是能理解的。可广东队压根没把这一逼近比分的瞬间当回事儿，郭艾伦的三分也没对他们造成任何心理波动，威姆斯趁着郭艾伦庆祝的一瞬间快速持球突破，转眼就打了辽宁一个立足未稳。

这样经典的场面在总决赛上发生太多次了，广东队一直胸有成竹，而辽宁队总是在急急忙忙的拼命追赶，但是广东队就是犯的错更少，能打的人更多，在比赛的无数细节上（包括退防速度，防守沟通，篮板保护等等）做得更好。三节领先的比赛广东队从未输过，在总决赛上8次赢得

首战广东从未让冠军旁落过。背后深层次的原因很简单：广东队更会培养年轻球员，懂得因材施教，平时训练更刻苦，主教练更沉稳，用人更大胆，经验更丰富，不管阵中缺了布鲁克斯还是易建联，球员们始终能贯彻执行主教练的战术安排，拥有着更强的执行力。

在比赛结束的瞬间，硬汉杜锋接受采访时哽咽的说道：“太不容易了，感谢这帮兄弟们，所有人没有看好我们，我们一路走来，付出了多少只有我们自己知道，感谢这么困难的时候支持我们。”

十一个总冠军，哪个都不容易。可是这次总冠军，没有布鲁克斯，没有易建联，广东队的将士们砥砺前行，终见曙光，兑现了对两位老大哥的承诺，这段不凡的夺冠之旅，也肯定会在日后成为全国球迷心中关于CBA和广东王朝，一段津津乐道的佳话。

【失意者】

郭艾伦失声痛哭

特约记者小易诸暨报道

好不容易将比赛拖进加时，却依然输掉比赛，辽宁主将郭艾伦难掩伤心。新闻发布会上郭艾伦就忍不住哭了。新闻发布会结束之后，郭艾伦还是没能从极度的伤心情绪中走出，只见他埋头伏在球员通道的一处栏杆上，再度失声痛哭。

G3终极之战，郭艾伦倾其所有，血拼46分钟拿下24分13次助攻（13次助攻为CBA总决赛历史第2高），其中第三节独得10分十分亮眼。

比赛开场，郭艾伦就出手三分命中，之后，在广东队的严密盯防下，郭艾伦机会不多，但是他的突破的作用十分明显，而在突破外线防守后的分线也极具杀伤力。上半场，郭艾伦就送出了5次助攻，可以说是盘活了辽宁全队的进攻。但在半场结束前1分23秒，郭艾伦才收获了自己第二个运动战进球。

下半场，郭艾伦上来就命中三分，之后他的攻筐威胁也非常大。当广东队手握17分领先优势时，郭艾伦适时战了出来，他先是连续



上篮得手，之后又再次命中三分。但在三节结束前，郭艾伦还是犯错，他先是两罚不中，之后又把边线球送到了威姆斯手中，无奈只能送威姆斯上罚球线。

末节比赛，辽宁队的机会已经不多，但郭艾伦仍然是用他一次次的攻筐为辽宁队续命，而他的每一次攻筐几乎都用了一种“扛着炸药包强上”的心态，在连线两次上篮得手后，全场比赛最后13秒，他造犯规两罚一中，但却让张镇麟抢到了进攻篮板，补中两分，比赛进入加时。

在加时赛，已经拼尽全力的郭艾伦再无建树，时间走完，只能无奈的接受失冠的结局。赛后郭艾伦更新微博：“没能帮呐喊的你们赢得比赛，最后我以为能赢的，我真的很伤心。”

【FMVP】

胡明轩实至名归

特约记者小易诸暨报道

广东击败辽宁实现三连冠，胡明轩则成为了今年总决赛的MVP。

总决赛G3胡明轩出战32分钟，12投5中拿到19分，同时贡献3个篮板和2次抢断。胡明轩本场比赛在防守端极为卖力，连续两次面对进攻球员时，嘴被打破，但他依旧坚持留在场上奋力拼抢。加时赛中胡明轩的关键前场篮板，为广东队赢得了主动。同时他9次站上罚球线，命中8球，稳健的状态也给了球队很大的支撑。

总决赛三场比赛，胡明轩分别得到9分、13分以及19分，在出手数有限情况下场均得到13.7分的数据。更为重要的是，胡明轩在攻防两端都始终拼劲十足，永远不知疲倦地飞奔。他的斗志和拼劲可以说是鼓励了队友，也感染了观众，当选FMVP实至名归。

就连易建联也成为了胡明轩的迷弟，他在颁奖典礼上特意和胡明轩合影，随后更新个人微博，晒出自己与胡明轩的合照，并附文：“相互的信任

使我们始终能站在一起，努力，拼搏！看着你们这次夺冠真的很自豪很感动！恭喜这位小朋友成为我们队队史本土第五位FMVP！你的进步有目共睹。希望你不忘初心，继续努力！”



保罗对太阳施了什么魔法？

记者徐浩报道

在被火箭抛弃的21个月后，保罗带着太阳打出联盟第一的战绩。他们的得分王是24岁的布克，他们的年轻中锋艾顿仍在上升期。保罗的严肃将这年轻的队伍变成了纪律严明、实力强大的球队，打出了NBA最佳战绩。5月1日，他们在主场干掉了长期居于联盟第一的爵士，反超对手登顶。

前火箭主帅德安东尼说：“那支球队（太阳）到处都能见到保罗的影响。”

早在2010-11赛季，太阳主帅蒙蒂·威廉姆斯和保罗曾在新奥尔良黄蜂有过合作，那时保罗还是个年轻冲动的25岁新星，蒙蒂是个年轻冲动的38岁教练。对于球队该走什么方向，他们的态度都很坚定，两人经常有理念冲突。

2011年，他们带着对彼此的尊重各走各路，蒙蒂经常考虑如何与保罗再合作一次。现在他得到了这个机会。当这位35岁控卫来到亚利桑那，他们俩坐下来聊了聊共同的控制欲。

49岁的蒙蒂告诉保罗：“与其正确行事，不如让我们试着用效率说话。”

与雷霆达成的协议

乍一看，从有望夺冠的火箭被用到要去乐透的雷霆，似乎是他漫长而自豪的生涯中最糟糕的一天。

那是在2019年7月。34岁的保罗在火箭的最后一年饱受伤病困扰，只打了58场比赛，他已经没必要对那些关于他走了下坡路的说法感到紧张了。他年纪太大，速度太慢了，他最巅峰的日子已经过去了。

“交易后几天我就和保罗谈了谈，他告诉我，‘Speedy，每个人都觉得我完蛋了，但我从来没感觉状态这么好过。我会证明的，我会向所有人证明。’”绰号Speedy的克雷格·拉克斯顿说，保罗还是新秀时总做他的跟屁虫。

对于这位上了年纪的超巨来说，这不只是他个人的追求。这是点燃保罗地收复计划的催化剂。在雷霆的那个关键赛季，各路总经理都在看两件事：保罗是否愿意屈从于年轻天赋，以及他是否能为自己的脚步重新注入一些活力。

“我有过怀疑，但他两件事都做到了。”一位总经理说。

通常情况下，当一名球员被交易，他会立即接到新东家的电话问候。保罗没有立刻接到雷霆老大萨姆·普里斯蒂的电话，但他明白，自己有可能压根去不了俄城，特别是当时还有他可能被转送去热火的流言。一天过去了。两天过去了。最终，三天后，保罗给经纪人打电话说，“给我普里斯蒂的电话。我还要见新队友呢，得给他们打电话。”

知情人说，他跟普里斯蒂的交流很有建设性。他们达成了简单的一致：只要保罗让自己成为一个值得信赖的老将，并愿意帮助诸如亚历山大、贝兹利和多特这样的年轻天赋成

长，普里斯蒂就会在赛季末把他送到距离他离西海岸的家人更近、且有机会赢球的地方。

普里斯蒂说：“跟所有人一样，保罗需要时间来接受这笔交易。它来得太突然，对他来说也不够理想。但当他接受了现实，就完全投入进来了。”

他和亚历山大变得形影不离，但保罗也注意与老将亚当斯搞好了关系。“是出于尊重，因为这是他的球队。”保罗说。他筹划了球队晚餐，为队友购置了定制西装。

亚历山大经常到保罗家中做客，两人一起看了很多比赛。每一场都是个教学机会：如何管控时间，什么时候该果断，什么时候让节奏决定行动。

“就是一些人会错过的小细节，”亚历山大说。“如何提前对手一步到达某个点，如何在比赛末段造犯规，保罗闭着眼都能做到。他完全可以不用再看比赛了，因为他累积了太多知识。但他太爱看，停不下来。”

突然间，“重建”的雷霆在关键时刻失误减少了。打到关键时刻的比赛也不容易输了。自2015-16赛季就没进过最佳阵容的保罗入选了二队。他的关键出场时间（168分钟）和得分（150分）都是联盟第一，同时他还保持了52.2%的命中率。

保罗对那些不注意细节的人没多少耐心，他认为这是区分胜负的关键，而且他会毫不犹豫表达自己的不满。在已经混乱失调的快船的最后日子，他和格里芬似乎身处不同的空间，因此也助长了保罗“难以相处”的叙事。

“我与很多伟大球员做过队友，他们领导球队的方式各有不同，”前黄蜂队友安东尼·丹尼斯说。“保罗总是用嘴巴带队。很多人不喜欢这种风格，但我特别喜欢，当队友出错的时候，保罗会让他们担起责任。”

保罗知道别人不觉得他什么都懂，认为他就是个死抓住某件事不放一直到他们投降的讨厌家伙。

“但我花了很多时间学习关于比赛的一切，”他说，“我喜欢讨论，努力寻找解决办法。我不觉得我总是对的，但我很擅长理解发生了什么。”

把CP精神带到太阳

在将保罗引入雷霆的16个月后，普里斯蒂在保罗的配合下将他送到太阳，那是一支失败而混乱的队伍，但拥有吸引人的年轻天赋，还在去年的奥兰多复赛中打出了8胜0负的战绩。

艾顿还记得见到保罗的第一天，他说自己感受到了“CP精神”。当时全队刚准备演练一个特定战术，保罗就叫停了所有人。他抓住艾顿的T恤说，“这就是你没做好的原因，你的位置应该在这里而不是那里。我之前就告诉你，这个角度没有效果，是不对的。”

在被问到被保罗训得最惨的是哪一次，艾顿笑道，“如果你没抓住他的传球，他肯定有得说。他训我太多次了，我都不知道怎么选。”

保罗说艾顿让他想起年轻时的小乔丹，保罗经常提到他。2016年，保罗曾在AAU联赛里面对过艾顿，他当时是教练。艾顿给他留下了深刻印象。

保罗说，“他是个喜欢玩乐的孩子，享受更衣室里的生活，就像另一个



小乔丹。看到他的进步真是太棒了。”

但这并不意味着保罗会停止鞭策他。艾顿才22岁，很难保持专注，状态也经常反复。那些训练中的角度就成了这两名球员之间的常用话题。

太阳总经理詹姆斯·琼斯与保罗相识超过十年，在引进保罗的时候他就明白为球队带来了什么。

“我总是不理解什么是对待队友过于‘严格’，”琼斯说。“如果‘严格’的含义包括告诉队友他们犯了错，因为他们没打好战术，我不觉得这是个问题。”

“球员们学到东西，得到反馈，有时候让人感到不适的对话就是最好的办法。它可能很简单，就是‘保罗，我听见你说什么了，但我不喜欢你那么讲话。如果你这样告诉我，我可能更愿意听进去。’”

巴恩斯也同意，很多时候出问题的不是信息本身，而是传达信息的方式。他说，保罗在快船时的尖锐批评偶尔会让年轻球员缩进“壳”里。

“哪怕是老将，对格里芬或小乔丹这些人，保罗也能骂，而他们就翻白眼。所以我会告诉他们，‘我觉得保罗是想对你们说这个。’”巴恩斯说。

太阳的工作人员讲了一件小事，表明保罗已经从一个纠缠不休的完美主义者变成了一个睿智老将，愿意分享他在过去16个赛季学到的教训。那是当艾顿在第四节感到疲惫的时候，保罗没有喋喋不休挑他的问题，而是大声鼓励他，“嘿，兄弟，你还没有累！”

艾顿说他不需要保罗对他轻一

点。“我就需要他那样的人来逼迫我，让我打出最好的表现。”他对保罗指导带来的好处滔滔不绝，从大个移动倾向的细节信息道如何利用这些倾向，再到为艾顿目前还未登上过的舞台做好心理上的准备。

“人们有这样一种观念，那就是当你批评了某人，你们的关系里就只有这个。”保罗说。“他们从没有看到过后来在更衣室里的私人谈话是什么样，也没有看到晚些时候发送的鼓励短信。”

就像艾顿所解释的那样，“保罗总跟我保持交流。我们队里有不止一个大佬个性的人。这种强度是会传染的。”

艾顿说，保罗的直率让他也在可能的情况下大胆做出回应。如果高位挡拆没做好，这位年轻中锋会对着保罗训道，“拜托哥们，把球扔高点！”沟通是保罗的名片，所以如果他不能预测挡拆，艾顿也会让他搞清楚。

在最近一场打到最后时刻的比赛里，保罗在暂停中怒骂全队。“你们得守住自己的人！”他训道。艾顿突然插嘴说，“是，CP，你说的对。但这得从你开始。”

换保罗年轻的时候可能会反驳。但如今他只是点了点头，就回到了场上。

在被问到是否随着年龄增长性格有所软化，保罗说，“当然了。”但几秒钟之后，他就收回了这句话。

“我也说不清楚。”他说。“我还是我。要求特别高的我。”

越来越美妙的合作

本赛季前16场比赛，太阳战绩8胜8负，布克和保罗的合作前景惨淡，数据都很丑陋。

他们两人在场太阳的净效率值为-5.2，防守效率仅有115。但布克单独在场时，太阳的净效率值为+17.6。

在加盟之前，保罗就给布克打电话，就像对亚历山大那样，跟他保证

自己会把布克当作进攻的主角。但显然，他们两人还需要培养默契，在互相帮助的问题上具体该做什么。

“你也知道，人们都说婚姻就像两头豪猪努力搞清楚要怎么一起取暖，保罗和布克想出了如何去身上的刺的办法。”太阳主帅蒙蒂说。

这包括在掩护中更多找到布克，以及在防守挡拆时进行更好的沟通。因此保罗得仔细研究布克习惯的投篮动作，并精准确定传球的位置和时间。

自1月28日以来，第四节当保罗和布克在场，太阳每百回合得分高达125分，比其他任何球队都要高出至少6.6分。在打到关键时刻的比赛，太阳取得了16胜4负。

火箭已经变成了一个模糊而失落的遥远记忆。

哈登在一系列恶意行为之后到篮网安定了下来。威斯布鲁克去了奇才。莫雷在76人。火箭的战绩联盟垫底，只赢了15场比赛。

“这是他们的损失。”保罗说。他现在只差180分就将成为史上首个生涯得分过2万，助攻过1万的球员。

太阳会否是他传奇生涯的终点仍是个问号。保罗与家人距离近了但仍渴望得到时刻陪伴他们的机会。他享受这支年轻的太阳，也并不为挑战队友变得更感到抱歉。艾顿说，保罗是他们的命脉，他们的支撑。

他说，“说实话吗？保罗能骂我是我的荣幸。”



文明 健康 有你 有我

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善



保护环境 人人有责