

BASKETBALL PIONEERS

篮球先锋报

2024年3月25日 星期一 本期4版 售价3元 邮局订阅代号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

1533 期



人物 P03

哈特翻身记



胖虎输醒

季中锦标赛半决赛，鹈鹕40分惨败给湖人，锡安拙劣的表现使他成为舆论冷嘲热讽的靶心。但没有人能预料到，那竟然会成为锡安本赛季的转折点……



扫一扫，有惊喜

封面报道  
P02

2024.03.25 星期一 责编：张进 版式：龙浩霖

# 40分惨败之后，锡安蜕变

特约记者小海报道

如果你还记得，本赛季的早些时候，在洛杉矶湖人通向季冠军的道路上，他们曾经有过一场相当辉煌的大胜；面对年轻的刺骨之师新奥尔良鹈鹕，湖人以超过40分的优势大胜。

那场比赛中，最为刺眼的镜头，就是同为天赋异禀的状元秀，年轻的锡安·威廉姆森在詹姆斯面前，他的进攻意图如同白纸一样单纯，他启动，冲撞了早早站定的詹姆斯，进攻犯规；他转身，又撞上了早早站定的詹姆斯，进攻犯规。

那一天锡安全场比赛只拿到了13分2篮板3助攻，鹈鹕队以难堪的方式被湖人击溃出局，也让锡安自己获得了“打球不过脑子”、“只会使用蛮力”等等评价。一过去这些舆论的怀疑，这场全美直播里锡安所暴露出来的缺点，又一次让人担心，不仅仅是他在NBA能够达到怎样的高度，而是胖虎的职业生涯到底能有多少长度。

合同里的附加条款都控制不住的体重，看上去正在扼杀着锡安。但在那些嘲笑和质疑声里，没有人能预料到，那竟然会成为锡安本赛季的转折点。

## 曾经的赞美消失

CBS体育的记者布拉德·博金描述了当天锡安的比赛状况：“这场比赛，从任何角度来看，都应该是锡安最接近NBA季后赛的一次体验。但他却仅仅交出了一份13分2篮板的糟糕答卷。他根本无法与比赛需要的强度相匹配，在场上积极性几乎为零。同时跑动如同雷声散去，至于在罚球线上，更是多次被人切了自己的后脑勺。他的注意力就像午餐时间在洛杉矶健身房戴着耳机运动的人，根本注意不到旁人在干什么。”

而相比之下，那一天的锡安，在比赛里看上去一无是处。可能唯一的好表现，就是在赛后发布会上，他倒是显得态度很好，以一个非常诚恳谦逊的姿态表示：“我的队友们，他们都对我有着更高的期望；包括我自己，其实也对自己有着更好的期望。”

但面对他这样的发言，当时外界更多也认为不过是一场惨败后的文过饰非。这些怀疑当然是有道理的，如果在赛后你立刻表示“我应该打得更有侵略性一些”，那么在比赛过程中，为何没有这样的觉悟呢？

湖人队昂首跨过鹈鹕，挺进了季中赛的决赛。对鹈鹕而言，除了望着对手扬长而去的身影之外，至少因此得到了三天的休息时间，锡安和球队一起开始了新的整理工作。

“我看到所有的批评了，我能理解，那些声音来自一个希望我能打



得更好的角度，如果我们在一个重要时刻没能赢下比赛，或者发生类似的事情，这样的声音就会出现。”锡安说，“其实从我16岁开始就已经在面临这样的事情了，如果我真的希望成为联盟最好的球员之一，那就该意识到，这是需要面对的。”

于是三天后的比赛，鹈鹕在主场121比107击败当时排名联盟第一的森林狼，锡安面对内线对手的重叠叠嶂，17投13中攻下了赛季新高的36分，以此表达自己绝不是嘴上说说的决心。

锡安说，他们在季中赛里的表现实在太烂，这根本不需要什么火箭科学级别的分析，是人就能看得出来。但好在，年轻的锡安和队友们，还是能够被这样的比赛结果刺激到。

事实上，相比于职业生涯早期所收获的期许与赞美，锡安的2023-24赛季，本身就陷入一个完全不同的舆论环境之中。

休赛期搞出的场外风波，令原本维持尚可的场外形象斯文扫地，常年累月的伤病又让大家对锡安的期待值彻底拉低，2021-22赛季全年缺席后，上赛季他又只出战了29场比赛，尤其是整个2023年他从1月到10月就一共只打了一场比赛，生涯前四年新秀合同期间，锡安总计出场114场，出勤率低至只有37.0%。

于是，围绕他的那些赞美开始散去了，人们在讨论“美国之子”的时候，更愿意把这个头衔给到年轻耐战的安东尼·爱德华兹，而不是整天在场边喝着啤酒的锡安；甚至他的商业价值也开始走低了，2019年才进入联盟的他，很快得到了品牌为他推出的签名球鞋。次序上还更早于2017届的塔图姆，2018届的东契奇，但过去两个赛季的表现，让品牌在推广力度上不得不调整了重点。

在这样一个崭新锡安的带领下，阵容深度出色，体型庞大的鹈鹕队，在季中赛面对湖人的失利后打出了30胜15负的战绩。

相比于战绩，更让人惊讶的是他们的防守均衡性，期间他们进攻效率119.2排名联盟第四，防守效率110.6高居第二，而同期全NBA能够攻防都排在联盟前五的球队只有两支，除了鹈鹕之外，便是凯尔特人队了。攻防均衡，是鹈鹕如今的一个重

要标签，也是他们接下来季中赛后所倚仗的不二法门，而最让威利·格林教练欣喜的，便是锡安如今甚至能够在防守端有所贡献了。

## 篮球人生新体验

在近期对阵快船的常规赛赛中，锡安在比赛最后阶段对位了莱昂纳德多个回合，理论上锡安并不是一个好的防守人，对位内线，他虽然纵向速度不错，但横向移动仍偏慢；对位内线呢，他的体型，尤其是身高臂展又不占优势，但面对如今的小卡，他却刚好展现了自己的对抗力量，如今的莱昂纳德也已经失去了速度，更多需要横向对抗来创造投篮空间，但在面对锡安的时候，小卡几次主动发力碰撞，发现对手竟然纹丝不动，最终的翻身跳投也没能成功借力，明显投偏了。

据ESPN著名记者布莱恩·文霍斯特在日前的透露，他在鹈鹕队内的消息源表示，锡安自从那场比赛中失利以后已经减重了25磅之多，他的体型状况已经来到了生涯最佳，依然强壮而富有冲击力，但远比赛初期更加精干。

与此同时，鹈鹕队则大幅度增加了锡安的训练强度，让他更多在篮下就开始热身，因为作为内线球员，锡安在身高上并无优势，加上背身技巧并不出色，这使得锡安就不适合大量在低位要球，在外线拿球后，利用速度和冲击力摆脱防守，随后让锡安自己决定是冲击篮筐，或者吸引防守传出助攻，可能才是他最为正确的比赛思路。

伴随着这两件事的同时发生，以及2021年以来首次落选全明星带来的刺激，锡安在一个不为人关注的角落重新找回了正轨，比如在2月份他终结手感一般，但却打出了单月场均6.5次助攻；而近期他的身体状况似乎更是来到了巅峰，在过去5场比赛中锡安场均29.6分7.8篮板，投篮命中率高达66.3%，在面对快船的比赛中他上演了3.5秒后场接球，快速奔袭到对手篮下压哨打进的精彩镜头，更是让人为他如今的速率所惊叹。

在这样一个崭新锡安的带领下，阵容深度出色，体型庞大的鹈鹕队，在季中赛面对湖人的失利后打出了30胜15负的战绩。

相比于战绩，更让人惊讶的是他们的防守均衡性，期间他们进攻效率119.2排名联盟第四，防守效率110.6高居第二，而同期全NBA能够攻防都排在联盟前五的球队只有两支，除了鹈鹕之外，便是凯尔特人队了。攻防均衡，是鹈鹕如今的一个重

要标签，也是他们接下来季中赛后所倚仗的不二法门，而最让威利·格林教练欣喜的，便是锡安如今甚至能够在防守端有所贡献了。

在近期对阵快船的常规赛赛中，锡安在比赛最后阶段对位了莱昂纳德多个回合，理论上锡安并不是一个好的防守人，对位内线，他虽然纵向速度不错，但横向移动仍偏慢；对位内线呢，他的体型，尤其是身高臂展又不占优势，但面对如今的小卡，他却刚好展现了自己的对抗力量，如今的莱昂纳德也已经失去了速度，更多需要横向对抗来创造投篮空间，但在面对锡安的时候，小卡几次主动发力碰撞，发现对手竟然纹丝不动，最终的翻身跳投也没能成功借力，明显投偏了。



“那段时间我们的防守对位稍微有点乱，墨菲正在左右看，他要不要来帮忙，我就跟他说：‘不用，我来防他。’”赛后谈及自己那几回合的防守，锡安的骄傲溢于言表，终于能够在防守端收获打球的快乐，对他而言仿佛是一种新体验。

凭借那场比赛对快船的胜利，鹈鹕队不仅取得了赛季对快船的3胜1负，并且悄然拉近了双方的战绩差距，如今的鹈鹕队正在全力摆脱附加赛区的追赶，而且很可能将在不久的将来锁定自己和快船的首轮对阵。

届时，那将成为锡安整个职业生涯的第一次季后赛之旅，2022年球队通过附加赛击败快船，随后和太阳队奉献了精彩的首轮大战，但当时锡安缺席了比赛，甚至上个赛季附加赛，鹈鹕和雷霆的比赛，他也同样因伤缺席。

所以这也是为什么，当他在一场季中赛淘汰湖人失利之后，自己也没能掩埋失望之情——那是锡安NBA生涯至今为止最重要的一场非胜不可的比赛，但他却搞砸了。

但正如那句老话说的：知耻者，近乎勇。锡安毕竟只有23岁，他还有很多时间，很多办法，让世界重新认识他。

## 魔鬼赛程靠胖虎

特约记者小海报道

赛季打到这个节点上，任何主力球员的伤病都令人纠结。在22日鹈鹕106比121负于魔术的比赛里，英格拉姆在行进中左腿受伤，倒地不起，被人搀扶下场。好在赛后经过检查，英格拉姆左腿膝盖韧带挫伤，预计缺席2周左右。只是这2周内，鹈鹕到底该怎么办？

英格拉姆成为最新确诊伤病名单中的一员。对阵魔术的比赛中，英格拉姆突然倒地，示意左腿遭到严重伤病，并不时地用手捶地，显得痛苦异常。随后，英格拉姆被队友搀扶下场。他离场后，鹈鹕也无心恋战，最终输球。赛后，鹈鹕赶快对英格拉姆进行了检查，检查结果让人长舒了一口气。英格拉姆左腿膝盖韧带挫伤，只需要2周的休养期，不会错过季后赛。这已是不幸中的万幸。

打到这个时候突然有主力球员伤病，鹈鹕有点倒霉。他们仍有追逐快船，反超进西部前四的可能性。鹈鹕目前距离西部前四仅差1.5个胜场。但是这一伤，却给这个赛季目标蒙上了一层阴影。

接下来2周对于鹈鹕来说也格外重要。他们要分别对阵雷霆、雄鹿、凯尔特人、太阳(2次)、魔术等强敌，胜率都在50%以上，唯有诺维茨基和马蒂斯是鱼腩之旅；英格拉姆若恢复良好，可以赶上上赛季最后4场，分别对阵开拓者、国王、勇士和湖人。赛程可谓魔鬼。

鹈鹕目前反超快船进入前四不能没有希望，但机会也是渺茫。鹈鹕还得留意伤病。虽然距离前四咫尺之遥，但距离附加赛区也是相差2个胜场。倘若发挥不佳，鹈鹕不是没可能落入西部附加赛区。

鹈鹕是最近期11场比赛的8胜3负终于获得这个机会。近11场，鹈鹕进攻效率(117.7)位居第4，防守效率(108分)位居第3，净胜分(+97分)也高居第2。球队三名主将锡安、英格拉姆和CJ配合默契。尤其是锡安，近11场场均砍下23.5分7个篮板4.5次助攻，投篮命中率59.4%，且无一缺席。他的出色发挥，是鹈鹕能够挑战西部前四、令人胆寒的原因所在。英格拉姆和CJ是起到辅助作用的。

英格拉姆伤停，赫伯特·琼斯、特雷·墨菲和纳吉·马绍尔的出场时间更多。锡安和CJ的戏份也会加重。他俩在进攻端的得分估计还会进一步增长。英格拉姆伤停，鹈鹕缺少一位场均20分的球员，在防守端又损失一位前场防守人物，攻防两端都会受到影响。这种影响在比赛中会逐渐显露出来。关键就看以威利·格林为首的鹈鹕教练组如何将损失降到最低。



2024.03.25 星期一 | 责编：张进 版式：龙浩霖

# 哈特：不再是小人物了

特约记者小易报道

20分19篮板10助攻1抢断1盖帽，这是约什·哈特在尼克斯与76人的比赛中交出的数据单。他的得分、篮板、助攻均为全场最高，更可怕的是，他一个人抢下的篮板，比76人五个先发加在一起还多4个。

而这39分钟的出场时间，竟然是在全明星赛后，第一次出场低于40分钟——这10场下来，哈特的场均出场时间，达到了惊人的42.7分钟。

兰德尔和布伦森相继伤停，哈特却成为了无缝切换两大核心的关键先生。当主力中锋米切尔、罗宾逊和全明星大前锋兰德尔常规赛报销，球队防守篮板的居然是这位身高只有1米93的小前锋。人们给他取了一个恰当的绰号：“约什·巴克利”，是对他小体格顶内线的褒奖，也是对他适应能力肯定的肯定。

6个赛季，辗转4支球队，前面418场从未贡献过三双的哈特，在最近18场里已经斩获4次三双，已然排到了本赛季全联盟的第五位。全明星之后，全联盟只有4名球员拿到了100+篮板外加50+助攻的数据，前三个是约基奇、东契奇、萨博尼斯，还有一个就是哈特。

当媒体习惯性用“散是满天星”来形容几年前被湖人选中的几位年轻球员时，他们会第一时间想到英格拉姆、鲍尔和库兹马，却更习惯在他们旁边配上兰德尔、拉塞尔、克拉克森甚至是卡鲁索的图片，至于哈特，基本就是小透明。

是的，所谓的“湖人四少”，从来都不是同一个量级。

## 曾经，总是被忽视

一个颇为黑色幽默的事情是：联盟规定，球员必须提前半个月赛季申请更换球衣号码，否则就要自己出钱清空球迷商店的所有球衣装备。哈特在新秀赛季身穿5号，第二年就换成了3号。

为此，他特意走进了球迷商店，询问这里还有多少件约什·哈特的球衣。店员问：“约翰·谁？”一番解释之后，店员才意识到这里有这么一号人，然后带他在商店里转了一圈，结果发现店里到处都是詹姆斯、韦德和英格拉姆的球衣，但就是没有他的。



哈特笑了笑，走出商店，他早已习以为常——在湖人的赛后，偶尔有记者来找他问问题，多半也都是：“英格拉姆今天打得特别好，作为他的队友，能近距离欣赏他的出色表现，来点评一下吧！”哈特都会笑着配合，“他打得真的特别好，我和你们此刻的感觉一样。”

在场下，哈特沉迷于电脑游戏，他喜欢在《堡垒之夜》和《使命召唤》上跟陌生人组队，“反正队友也都是不认识的人，”他并不觉得受到了忽视，毕竟这里是湖人，这里的记者和球迷只关心大人物，只要不给他们拖后腿，把自己的任务完成就好了。

他的确就是这么觉得的，哪怕他



在前两年的出场时间也达到了23.2分钟和25.6分钟，已经是球队里前七位的轮换，但他也并不觉得被无视有什么不好。毕竟，在维拉诺瓦大学四年的辉煌已经是上一个阶段的事情，此时此刻，他只是个在2017年首轮最后一位被选中的普通新秀，也没有太多的奢求。

但在交易发生的那一天，哈特终于意识到，自己确实遭到了无视，这种无声的忽略，比当面攻击和嘲笑，更让人感觉受伤。

他在安东尼·戴维斯的交易里被打包送给了鹈鹕，但消息并不是从湖人队得到的，而是交易发生一个小时后，他在电视新闻上看到的。

“我不会说他们业余，只能是他们说得太早了吧。像鲍尔、英格拉姆，他们之前肯定或多或少得到了一些消息，但我真的一个电话，一条短信都没收到。”

“对交易本身我倒没什么难过的，毕竟他们换到了世界上最好的一名球员，他们此刻肯定很兴奋吧。”

“可是我喜欢这里，我喜欢在这里打球，我爱湖人的所有球迷，他们总是给我那么多的支持，但我改变了世界。”

哈特并不是个小心眼的人，他的大学队友们都觉得，有时候他有点豁达了，什么都不去争不去抢，被换到鹈鹕，对他来说也只是普通的人事调动而已——“我和詹姆斯、库兹马、隆多他们还有联系，就和之前没什么区别。”

“换一个环境，说不定有更好的机遇呢？”

他也知道为什么会走。因为他是魔术师选中的，而现在魔术师卸任了，当时魔术师在他身上看到了很多的可能性。他还记得在新秀赛季的时候，魔术师主动把他拉到场边，跟他说：“别被身高禁锢了思维，如果你想打磨技术，就去好好练习，不用考虑‘这不是我的职责’，我觉得你的持球进攻还有开发的潜力，你的运球不太好，这个夏天你好好练吧！”

“每一个你都可以扮演不同的角色，这就是你真正价值连城的地方，你的全面性会让你留在场上做一切事情，我觉得你给篮板的能力，可以跟雷霆那位（威少）相提并论了，你会

成为一个赢家。”

“如果一支球队里有20个哈特，这支球队就太完美了。”

也正是魔术师的话，让哈特重新审视自己，最初他以从大学明星球员、全美最佳小前锋过渡到NBA，只需要做好防守和空位跳投，当一个3D球员就够了。但他终于意识到，他可以做的远不止于此，没有什么技术是用不上的。

“我不想给自己设定上限，就像他跟我说的，我感觉现在我能持球攻，我的运球后的组织也有了很大的进步。”

能进步就是好的，总会有一天用得上。

## 现在，纽约需要他

在鹈鹕，在开拓者，他其实没有太多发挥的空间，毕竟这两支球队正值重建，不会给他这样的角色球员太多机会。哪怕他在开拓者有一天手感滚烫，扔进6个三分，全场狂砍44分8篮板6助攻，但也是无足轻重，区别的只是交易的时候卖得价钱好不好而已。

他深切地感受到，归属感是一件奢侈的东西。

但他还是找到了，这里正好有一支完美适合他的球队，并且第一时间联系到了他。

纽约尼克斯，他们签下了新的后场核心布伦森，队里还有阿奇迪亚科诺，换来哈特之后的休赛期，他们又签了欧文。

维拉诺瓦大学在纽约组建了。“这里太适合我了，感觉所有的套路都很熟悉，身边的人都既友善，而且他们都很重视我。”

布伦森和他的配合一如既往，在开拓者的三分只有30%的哈特，到了尼克斯的半个赛季，居然投出了52%的命中率。与此同时，哈特从后场运球到前场的一条龙攻框数据，达到了每回合得分1.43分。

这项数据的前七位，分别是杜兰特、特雷·杨、米切尔、哈特、莱昂纳德、哈登和约基奇，其他6个人加在一起拿了4个MVP，入选了44次全明星。

“我们选择他，倒是球员关系

什么的，而是他这个人就是天生适合我们的战术体系的。”

“我们需要一个能抢篮板之后立刻能快攻的球员。”

布伦森言简意赅，“他啊，就是一个疯子。”

苦练后的罚球，搭配上顶级的篮板嗅觉，哈特随时都可以摘下后场篮板，然后长驱直入，他的一条龙上篮已经变成了尼克斯的常规战术。



赛季至今，哈特在合理冲撞区里的命中率也达到了62.4%。

“这就是我所擅长的”，哈特说，“我一直都想成为全明星终结者的后卫之一。”

包括2月27日对话赛，他接到布伦森助攻，空切到篮下，顶着杜伦打进的那记制胜上篮。

在29岁这一年，他终于找到了家的感觉。

“我不会做花哨的，华丽的动作，”他说，“两分就是两分，进了最重要。”

而这恰恰是锡伯杜的篮球哲学，摒弃一切的华而不实，回归篮球本身。

最重要的是，现在，他在球队里举足轻重了。

他和布伦森坐在飞机的邻座上，要是布伦森遇到难以回答的问题，就递给哈特，然后他用习惯的哈哈大笑来轻松应对。

只不过这一场，所有的麦克风都是对准他的。

“我觉得，我们发挥了自己的优势，我们打得更快，保护好球权，拼抢篮板球。我们切入，移动球权，制造了更好的投篮机会。”

正经回答完了，一时间还有点不适应，哈特走到记者旁边，顺便回答了那个老一点拿下20+20的问题。

“听说，他们对我老是打40多分钟都有意见了……马上就要抢20个篮板了，结果被他换下来了，我想说，教练我可真谢谢您了！”

## 维拉诺瓦三杰

特约记者小易报道

尼克斯在本赛季之初一度拥有四名维拉诺瓦球员，三人的大师哥杰森·阿奇迪亚科诺也一度在阵，并且这四名球员可以说陪伴着杰伊·莱特教练一起，构建了维拉诺瓦“小王朝”在大学篮球界的辉煌。

2016年，维拉诺瓦夺得NCAA总冠军，入选全美一阵的哈特是当年球队的最强球员，但阿奇迪亚科诺同样重要，他当选了当年NCAA最终四强战的MOP；2018年，已经大三的布伦森进化成全美大学最强球员，几乎横扫各大个人奖项，但当年的夺冠之旅中，欧文琴佐以替补身份15投10中独得31分，也当选了这一年的最终四强战的MOP——可以说，这四名球员个人荣誉的叠加，基本就代表了维拉诺瓦作为一支新豪门球队崛起的全过程。

但来到2024年，阿奇迪亚科诺在一笔交易中作为添头被尼克斯送走，但维拉诺瓦在纽约的地位反倒更见入了一个新境界，因为巴雷特、泰克利被交易，兰德尔、阿奴诺比又相继受伤，欧文琴佐、哈特纷纷以替补席来到先发，这使得近期尼克斯每个主场比赛，介绍先虎登场时，现场MC会反复吟诵，“来自维拉诺瓦，来自维拉诺瓦，来自维拉诺瓦。”

根据纽约媒体的调查，来自同一所大学的3名球员，在一支NBA球队共同先发，过去半个世纪里只有在里克·皮蒂诺执教1997-98赛季的凯尔特人时曾经出现过。刚刚从肯塔基大学被再度请到NBA执教的皮蒂诺在用人上选择大量引入自己的旧部，当时的绿军阵容中有4名来自肯塔基的球员，其中沃尔特·麦卡鲁、罗恩·默瑟、安托万·沃克更是全队先发次数的前三名。然而，由皮蒂诺本人使用这些球员，难免有“夹带私货”之嫌，这和锡伯杜信任维拉诺瓦三杰还是不同的概念。

更令人感叹的，则是这三名球员本赛季的表现也实在太好了。尤其在如今尼克斯人员极其紧缺的情况下，他们更是合力撑住了纽约危局，让尼克斯至今仍保有东部前四的一席之地。

2024年的尼克斯，如今仍对伤病回归后的赛季目标有所期待，而来自维拉诺瓦的三位球员，如今都在胜利贡献值排行上位队内前五，足见无论怎样的目标，这三名球员都将成为纽约篮球重塑辉煌的关键人物。



社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

和 谐

和谐好比国之气血，为社会补给能量，  
给国家增强活力。



中共广州市委宣传部  
广州市精神文明建设委员会办公室