

BASKETBALL PIONEERS

篮球先锋报

2024年4月1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

1534 期

人物 P03



小托马斯：拒绝躺平



3月30日，杰伦·格林轰下34分，带领火箭客场击败爵士，豪取联盟目前为止最长的十一连胜。格林之前始终不温不火，还差点被球队交易，但自从申京伤停后，格林突然就开挂了。这一切到底是如何发生的？

封面报道

P02

Jalen Green

格林疯三

扫一扫 更精彩



2024.04.01 星期一  
责编：张进 版式：龙浩霖

# 杰伦·格林的“疯狂3月”

特约记者小易报道

在杰伦·格林卧室的墙上，贴着一张A4纸，这是他的“心愿清单”，格林从高中开始就养成习惯，他会将目标写在纸上，做到的打上勾，不能实现的打叉。

在那张密密麻麻的纸上，勾勾叉叉错落有致，格林并非每个愿望都能成真，比如“成为状元秀”那行字上面就是一个红色的叉号。

纸的底端，是一行尚未打上符号的小字，写着“成为全明星”，格林曾经距离这个目标有些远，他的天赋兑现速度曾让火箭失望，差一点就被放弃，但就在山重水复疑无路时，格林迎来了NBA生涯的柳暗花明又一村。

3月28日对雷霆一战，格林砍下37分10篮板7助攻，加时赛高难度3分+拉杆上篮杀死比赛；3月30日，格林得到34分9篮板6助攻，帮助球队在客场逆转击败爵士，火箭得以豪取十一连胜。格林以劲爆的方式迎来蜕变，打出了自己和火箭的未来。

## 蹦床男孩儿

“小子，你要是能扣篮，我就给你买一双乔丹鞋。”

格林八年级的時候，他的继父马库斯·格林给他做出了这样的承诺。

格林在加州中部的一个乡村长大，每天放学之后，就去家附近的一处场地练球。说是场地，实际上就是一处铺设着水泥地的私家车道，上面坑坑洼洼，但格林却乐此不疲。他的家乡人口不多，街道上车辆也很少，格林即便把球运到大街上也没有安全问题。



就是在家里，格林完成了人生第一次扣篮。从继父那儿拿到了乔丹鞋。当你八年级的時候就能征服篮筐，夸一句天赋异禀并不为过，格林的篮球之路就是一位天才少年的成长旅程。

2017年夏天，15岁的格林去加州大学洛杉矶分校参加夏季训练营，杜兰特等一些职业球员也在那里练球。格林先与同龄的孩子打了一会，有一位职业球员退出了训练，教练让格林上场试一试对杜兰特。

前火箭球员鲍比·布朗至今记得那个场面。“起初杜兰特在他身上得了几分，但接下来一次快攻，他冲了上去，我不知道那个扣篮是否被录像，也许对他来说只是普通的动作，但那一扣发生时，球馆内所有人的表情都像‘哇塞，我的天啊！’”布朗回忆道。

惊人的运动天赋是格林最鲜明的标签。他曾和快船球星保罗·乔治一起训练，当乔治看到格林腾空而起飞向篮筐时，也惊叹不已。

“他甚至没有助跑，就在地板上直接起飞了，仿佛脚上安装了蹦床。”乔治说。

火箭在2021年选秀前，曾犹豫是不是用榜眼签选秀权更成熟的莫布里或者斯科蒂·巴恩斯，但在反复观看格林的比赛录像后，管理层和教练组还是把票投给了这位“蹦床男



孩”，因为技术和意识可以教，但天赋教不了。

然而，格林在火箭的发展并不是那么顺利，他呈现出一种天赋有余但篮球智商“欠费”的状态，状态忽高忽低，打法上时而天使时而魔鬼，不管不顾埋头杀人，然后后丢球的场面总让教练和球迷血压飙升。

格林效力火箭的前两年，球队的培养模式是随便打，就当交成长学费，但在乌度卡成为主教练后，不再允许已经在NBA打了三年的格林继续“没头脑”，于是就有了对勇士一战第四节时格林“坐穿”板凳，然后乌度卡可能让格林打替补的传闻出现了。

格林很生气，他告诉相熟的记者，自己不是第六人，他在球队中没有得到正确的使用。此时已经确立申请为球队核心的火箭，真的开始考虑送走格林，他们向篮网提出了用格林加首轮签换布里奇斯的方案，但被篮网拒绝了。

格林在火箭的生涯似乎已经走进死胡同，但故事的发展就在这个时候出现了奇妙的转机。

## 深夜录像课

在火箭训练馆的办公室里，录像室经常被员工们调侃为电费成本最高的，从小范甘迪执掌时期开始，录像室就彻夜灯火通明直到天亮。

乌度卡也是将录像室当家的教练，他在参加火箭选秀面试之前，就观看了大量的球队录像，当他与火箭老板费尔蒂塔面谈时，被问到是否想让他哈登回归，乌度卡的回答是“不”，因为他通过录像看到了火箭积累的天赋，希望给年轻球员们成长的空间，而不是迎回一位34岁的特球大核心。

在乌度卡看好的年轻球员中，



格林是让他有时欢喜有时忧的特别存在。乌度卡欣赏格林与生俱来的身体条件，也认可这个小伙子的技术，但格林阅读比赛的能力让乌度卡十分头疼。

为了帮助格林消除短板，乌度卡决定开小灶，他在球队训练结束后，带着格林去看比赛录像，一个镜头一个镜头地给格林讲解，经常研究到深夜。

乌度卡还交给老将范弗利特一个任务，一旦发现格林打球“上头”，范弗利特可以行使教练职权直接开骂，所以在火箭的比赛中，时就会出现范弗利特将格林拉到一旁，冲着格林一顿狂骂的场面。

乌度卡和范弗利特对格林说的最多的一句话是“你为什么要在人堆里扎呢？”这直接点出了格林最大的问题，他打球一根筋，面对人山人海的防守也要硬上，却发现不是处于更好投篮位置的队友。

乌度卡的录像课就是为了解决格林进攻选择的问题，他有时候还故意用其他球员激励格林，比如里夫斯，乌度卡告诉格林为什么里夫斯是美国男篮正选球员，“你只是选拔队的，因为里夫斯打球很有头脑。”

乌度卡尽力了，但球风的改变需要时间成本，乌度卡也不知道格林能不能开窍。火箭给篮网开出交易方案，是他们的耐心即将耗尽的表现。

转折点在全明星周末后到来了，格林在对太阳的两场比赛中合计砍下68分。高分对于格林并不是难事，他有这样的得分爆发力，但队友们发现，格林开始有意识地加强传球，在投篮手感不再勉强，而是学着将球给队友，然后去跑空切篮下防守。

格林在打法上的变化，带来了自身效率的提升，在这波十一连胜期间场均29.8分，投篮命中率和三分球命中率分别达到51%和46%，场均正负值是+15.1。格林渐渐掌握了阅读防守做出反应的节奏，这一点在对雷霆一战中体现的十分充分。

这场球格林慢热，首节5投1中，如果是以前蛮干节奏，此战可能会很灾难，但进化版的格林在冲撞受阻的时候，会尝试其他的进攻手

段，第二节的两记三分球养回了手感，接下来就是第三节的单节17分暴走。当雷霆反应过来在第四节对格林采取包夹，格林又切换到进攻开发者模式，单节3次助攻，特别是第四节结束前22秒突破吸引包夹助攻小贾巴里·史密斯投进反超三分，让乌度卡看得十分感动。

“那是一次伟大的传球，见证成长，我为他们感到骄傲。”乌度卡说。

## 父爱的加成

3月9日，这一天是火箭十一连胜的开始，这一天对于格林还有一个特殊的意义，他的女友扎娅·米歇尔正式公布了自己怀孕的消息，22岁的格林要当爸爸了。



米歇尔比格林大17岁，从事模特和表演工作，她在与格林交往前生过两个儿子，大儿子和格林同岁，小儿子今年八岁。虽然格林与女友有年龄差，但他们爱得很热烈，当被问到是什么激励他最近打得这么好，格林的回答是：“我的家人，我的孩子。”

成为父亲的加成作用，格林的队友范弗利特很有发言权，他在2019年季后赛迎来儿子的出生，然后状态火热帮助猛龙夺取总冠军。

现在的格林和火箭距离夺冠还有很远，但重返季后赛并非遥不可及，十一连胜的火箭与西部第十的勇士仅有一个胜场差，如果格林能带领火箭冲入附加赛，一切皆有可能。

火箭还有9场常规赛，其中包括4月5日与勇士的附加赛卡位战，也许格林已经将勇士写入卧室门上的“心愿单”。

“我每天都会看排名，还看勇士的比赛，我知道现在的目标是什么，我们拭目以待吧。”格林说。

## 主攻能力大幅提升

特约记者小易报道

东京受伤倒下后，火箭8场比赛节奏100.44，跟东京受伤前出战的5场基本一致，期间火箭快攻得分18.5分。

火箭整体提速，更加追求快速反击，格林显然是受益者。3月之前，格林场均快攻得分2.7分。3月之后，格林场均快攻得分提升到5.7分。这也跟格林末节不再被弃用，场均出场时间提升了6分钟有关。

单纯用火箭提速显然不足以解释为何格林产量、效率均暴增，由于范弗利特仍是主控，格林的触球次数、持球时间也没有明显变化。格林的变化，主要体现在代表主攻能力的各项数据大幅提升。

格林此前被吐槽较多的一点是明明拥有劲爆身体天赋却打不出高产高效的禁区攻坚表现，突破终结效率低，传球意识和能力不足。3月之前，格林场均突破9.2次，命中率仅为43%，场均突破得分5.9分。进入3月，格林场均突破9.8次，命中率提升到54.9%，场均突破得分8.5分，失误率从8.3%降到了5.9%。

“现在的格林真的极具侵略性，信心爆棚。”乌度卡称赞格林。

3月份，格林三分命中率73.2%，命中率不过59%。格林策动挡拆突破威力提升，当对手忌惮三分凶猛地扑防，格林可以直接顺势突破，他在三分区的助攻效率超过了10%。格林所谓的“我们的打法与之前完全不同”，一定程度体现在这里，过去格林经常要绕着申京打手递手或弱侧空切，需要队友传球，现在格林是持球主攻手角色，有进攻主导权。

格林3月份另一项令人印象深刻的技术是后撤步跳投，去年休赛期格林跟杜兰特、布克一起训练时确实着重练过这项高难度技术，但效果体现不明显。3月之前，格林后撤步跳投命中率36.1%，其中三分球85投29中，命中率34.1%，还算可以但不致命。

可进入3月份，格林突然像是完成系统升级，各种高难度的大幅度后撤步跳投，格林后撤步跳投命中率达到50%，其中三分球48投23中命中率47.9%。

要评估格林到底是昙花一现还是真正开窍了，难点就在这一。以格林的身体天赋，给他清空中路让他突破，他可以做到场均突破10+次且保持50%以上的突破命中率。可格林该如何保持47.9%的逆天后撤步三分命中率？样本放大的后，格林的后撤步三分命中率显然是无法维持住的，强如库里本赛季后撤步三分命中率为39%，胡神已经算是这个领域的标杆。

“在得分之外，我该如何使用其他方式影响比赛？这是我一直在思考的。就算我不能得分，我也要队友融入比赛，主动去参与防守。”格林早就该活要成为能全面影响比赛的球员，他朝自己的目标前进了一大步。



2024.04.01 星期一 | 责编：张进 版式：龙浩霖

# 放弃很容易，但他不想

特约记者小波报道

当太阳与76人一战进行到第四节，太阳将领先优势拉大到26分，菲尼克斯球迷中心响起了“我们想看小托马斯”的声音，此时曾经的“地表最强1.75米”正坐在太阳的板凳席，等待着机会的到来。

当比赛还剩1分48秒的时候，太阳主教练沃格尔换下首发，小托马斯顶替布克上场，此时是2024年3月21日，距离他上一次在NBA的正式比赛中出战，已经过去了710天。

在这近两年的时间里，小托马斯经历了无人问津的苦涩，在下一级联赛打拼等待着那个虚无缥缈的希望，他有很多理由停下来，不再和自己较劲，但他选择继续坚持。

“放弃很容易，但我不想。”小托马斯说。

## 从云端到深渊

2017年季后赛首轮凯尔特人队公牛的第一场，抵达波士顿花园球馆的球迷都没有坐下，他们站着望向球员通道。

就在赛前的训练中，小托马斯得到了消息，他的妹妹希娅遭遇车祸去世。绿军的球迷们以为小托马斯会选择休战，但等到赛前热身时，那个熟悉的身影准时出现在更衣室通往赛场的门口，他上场打了38分钟，拿到了33分，用比赛告慰亲人。



“我想，妹妹也希望我别放弃。”小托马斯说。

如果没有坚韧的性格，小托马斯的篮球之路恐怕早就走进死胡同了。小托马斯出生在1989年，他的父亲是湖人铁粉，当时恰逢湖人与活塞总决赛，父亲与朋友打赌，如果湖人输了，他就用活塞球星“微笑刺客”伊赛亚·托马斯为儿子命名。

那年总决赛活塞横扫了湖人，小托马斯的父亲真给儿子起名为伊赛亚·托马斯，孩子的母亲微调了一下名字的字母，将“Isiah”改成了“Isaiah”，两者读音基本一致，这就是小托马斯又被称作“微笑刺客”的由来。

“微笑刺客”身高1米85，在NBA算是小个子，小托马斯更矮，很多NBA球员有在中学突然长高的经历，小托马斯没有那么幸运，他的身高定格在1米75，尽管高中最后一年场均砍下31分，但听到的评价大多是“你太矮了，打不了职业联赛。”

当小托马斯进入华盛顿大学，他收到了学长寄来的球衣，这位学长就是内特·罗宾逊，身高也是1米75却能在NBA成为扣篮王。罗宾逊告诉小托马斯，既然小个子也能飞，为什么不能打NBA呢？

2011年选秀，小托马斯在第60位被国王选中，这对他可谓喜忧参

半，喜的是没有落榜，忧的是顺位垫底，NBA自1989年将选秀缩减到两轮后，最后一位被选中的球员里有19人一场NBA比赛都没打。

小托马斯没有成为第20位没打NBA就消失的60号秀，而是在新秀年就争取到了首发位置。对于小托马斯能在NBA站稳脚跟，时任国王主教练杰森·奎因并不惊讶，他还记得小托马斯是如何在训练中展示他的能力与信心的。

那次是身高1米98、有“小詹姆斯”之称的泰瑞克·埃文斯背打小托马斯，一位队友想去帮忙防守，但小托马斯挥手让他走开。

“让我来，我能搞定。”小托马斯大喊。

看到这一幕，奎因将小托马斯拉到了身边。

“我会准备好的。”小托马斯说。

“如果你把你放在首发，你就必须让我看到效果。”奎因很严肃地说。

“教练，你不用担心我。”小托马斯答道。

小托马斯的自信是建立在身体天赋和技术长板上的，他不高但特别快，爆发力惊人并且强壮有力，同时还练就了一手篮下终结和急停跳投的硬功夫。科里·盖恩斯在2014年作为助教在太阳执教过小托马斯，据他回忆，小托马斯有个习惯，赛季开始前先要一份赛程表，去客场前先订好体育馆，下飞机第一件事不是去酒店休息，而是去练球，这是小托马斯从科比那里学到的。

又快又准还勤奋的小托马斯在凯尔特人迎来巅峰。2016-17赛季场均29分，连续第二年入选全明星，MVP票选第五，那时候他才27岁，前程似锦，亿元合同指日可待。

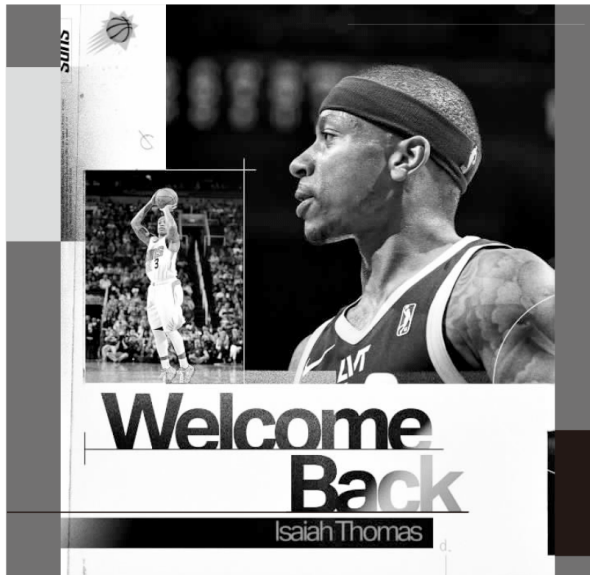
然而，就在小托马斯打出生涯最佳赛季的时候，他遭遇了股骨髌臼撞击综合征，这种伤需要长时间休息才能养好，但小托马斯却决定带伤打季后赛，还奉送了单场53分的佳作，可随之而来的是伤势恶化，曾经令人叹为观止的爆发力消失了，地表最强1.75米威力不再，全明星荣誉，战术核心地位，大合同也没了踪影。

“仿佛做了一场梦，梦醒了，那些你曾得到的东西，都失去了。”小托马斯说。

## 哭泣的81分

2021年夏天，一段视频在网络上热播，视频中小托马斯坐在更衣室痛哭，他刚刚在业余联赛狂劈81分，赛后希望与失落的情绪交织在一起，让坚强的小托马斯潸然泪下。

带伤打了2017年季后赛的小托马斯，迎来的是伤势加重以及被凯尔特人总裁安吉交易。被送到骑士的



小托马斯急于复出证明自己，他告诉球队已经百分百康复，但实际上只恢复了60%。

“我当时就是一条腿打球，身体状态很挣扎，我内心希望还能拿30分，但身体根本不允许，我又不能告诉任何人，只能自己硬扛。”小托马斯说。

从被凯尔特人送走开始，小托马斯五年内效力了七支球队，未能在任何队伍连续打上两年，大合同已经远去，为了能留在NBA，小托马斯五年内签了五份十天短约。所谓十天短约就是球队与球员签订有效期为10天，或者3场比赛（两者取晚）的合同，简单说就是给NBA球队打工。

从全明星到临时工，小托马斯经历了职业生涯的两次重大转折，可就是这临时工的身份，也不是想拿就能拿到。没有短约可签的时候，小托马斯就去发展联盟等机会，他收到了一些来自海外的报价，但都没有接受，坚守着重返NBA的梦想。

小托马斯这份执着让NBA球员们都很感动，他在2021年为湖人试训的时候，詹姆斯和保罗都去了现场。在试训结束后，两位球星留下来陪着小托马斯加练，带着他争取留队的机会。

职业联赛固然也有情怀加成，也有人情世故，但归根结底要靠实力说话。小托马斯有身高短板，运动能力这个强项被伤病无情削减，他在受伤之前，突破的第一步快如闪电，蹬地的一刹那爆发力相当炸裂，而在受伤后，那种让NBA精英级防守者也头疼的启动速度没有了，导致进攻效率下滑，身高不够带来的防守问题暴露，令他在NBA的生存环境非常艰难。

“他曾经是一位很优秀的球员，但毕竟是曾经了。”一位来自西部球队的资深球探谈到小托马斯时不无遗憾地感叹道。

## 孩子们的榜样

三角洲中心涌入了数千名小学生，他们是来观看发展联盟盐湖城队与密尔沃基雄鹿队的比赛，35岁的小托马斯代表盐湖城出战，他的眼前是一位身高2米03的防守者，小托马斯运球摆脱防守，急停三分出手，球还在空中时，他就转身庆祝，但球砸在了篮筐上弹了出来，小托马斯苦笑着一句垃圾话。

这场球小托马斯打得很好，投进了7记三分，得到34分7篮板5助攻带队赢球，场边的孩子们看得兴高采烈，一起唱着《冰雪奇缘》中的《Let It Go》为小托马斯助威。

在2023年休赛期，小托马斯参加了20支NBA球队的试训，他自信身体已经恢复，“油箱”里还有油，但连一份十天短约都没有收到。这一年夏天，小托马斯来中国参加活动，单挑路人王陈泽文还打输了，虽然这种比赛有一定的表演性质，但小托马斯的状态还是令人不免担忧，他这样还能打NBA吗？

就在小托马斯有些茫然时，他接到了安吉打来的电话。当年就是安吉将小托马斯交易给骑士，两人之间的关系一度非常紧张，但如今担任骑士总裁的安吉，向小托马斯伸出援手，安排爵士在发展联盟的球队签下了小托马斯。

“他很特别，无论遭遇怎样的困境从未放弃努力，他配得上这样的机会。”安吉说。

小托马斯在盐湖城队场均劈落32.5分，这个表现为他再次推开了NBA球队大门，太阳给了他一份十天短约，此时距离他上一次在NBA拿到合同已经过去了两年。

客观讲，小托马斯在太阳的位置一点都不稳，主教练沃格尔承认，这笔签约主要是为球队添加一份“健康保险”，万一有球员受伤，小托马斯可

以救急，若是没有伤病问题，小托马斯很难进入轮换阵容。

太阳击败76人这一战，小托马斯在大局已定的情况下才打了1分48秒，一次出手未能命中，送出一次助攻，接下来对阵老鹰未能出场。一支球队在单赛季中只能与同一名球员签两份十天短约，第二份到期后，要么续签到赛季结束，要么让球员走人，小托马斯与太阳的短约结束后，他能否留下还不得而知。



其实，小托马斯根本不用这么折腾自己，虽然他设在NBA拿到合同，但职业生涯也有3400万美元的工资收入，税后至少也有1500万到手，他可以去做海外联赛打球，也能去打一些商业性质的表演赛捞金，都不如在NBA打工赚得多，还能省不少力。

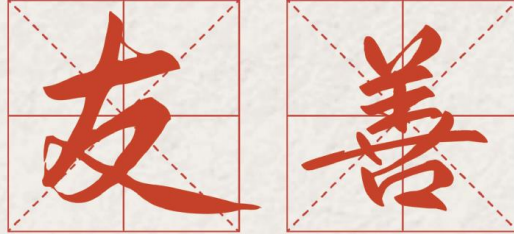
但是，小托马斯不想躺平，钱不是主要问题，他还没有放下打NBA这个梦想，也希望给孩子们做一个榜样。小托马斯与妻子凯拉有两个儿子和一个女儿，他们在关注着父亲的比赛。

“他们在看着我，我要全力以赴坚持下去，这不只是体育，也是生活，我不希望他们在生活中碰壁时就轻言放弃。”小托马斯说。

碰壁而不言弃，或许这就是小托马斯的篮球故事最动人之处了。

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



友善，是公民德行的阳光，它为人际关系注入正能量，为社会和谐提供润滑剂。



中共广州市委宣传部  
广州市精神文明建设委员会办公室