

爱运动·排头兵

君子一剑
如烟流年

——NBA最佳三分手雷阿伦的故事

他的手修长瘦削,稳定有力,一双剑客的手。
他为人谦逊和蔼,沉静安详,一颗君子的心。
他用丝绸般柔滑的手感,拨出一道道绚丽的弧线,刺入对手的心脏。他清澈的眼睛里,却不带半点杀机。16年腥风血雨的江湖之路,唯有他依然如故,白衣长剑,风度翩翩。
他就是雷阿伦,NBA史上最好的远投手,一位被称为“君子剑”的人。

君子出剑 天下景仰

北京时间2月11日,凯尔特人主场碰上死敌湖人,第一节还剩4分14秒,阿伦命中本场首个三分,两分多钟后,阿伦再度命中三分。凭借这两个进球,阿伦超越米勒的生涯三分纪录,成为新的“传奇”。新的纪录诞生后,全场球迷起立欢呼,阿伦也走到解说席与前辈米勒握手致意,传奇在此刻实现了交接。在死敌湖人身上缔造一项新纪录,这对雷阿伦而言无疑充满了特殊的含义。

1996年NBA选秀大会上,雷阿伦在

首轮第五顺位被森林狼队选中,成为1996黄金一代的领军人物之一。作为肌肉棒子横行无忌的领地,NBA球员的力道犹如劲风,让人血脉贲张。然而雷阿伦却犹如一缕清风,展示着与众不同的优雅风度。

不可否认,雷阿伦的身体素质并不逊于任何对手。出色的弹跳,“英国种马”般的小腿肌肉,以及惊人的弹速,都让他极具爆发力,配合以不错的协调性和扎实的基本技术,雷阿伦成为一个劲爆的后卫似

乎理所应当。但他似乎更痴迷于演绎自己教科书般的跳投能力——快速跑位,拉出空当,然后接球跃起,将球投出,目送篮球入筐,这个镜头已经重复了无数遍。

2001年东部决赛,作为雄鹿队的领袖,雷阿伦同艾弗森在东部决赛相遇。两人的风格和气质完全相左,但却拥有着同样的魅力。2002年,雷阿伦离开了寒冷的密尔沃基,来到了西雅图。然而超音速队的家底瘠薄,五年的光阴就这样蹉跎着,雷阿伦的剑,似乎也逐渐生锈了。

铁血绿军 传奇绽放

2007年,32岁的雷阿伦不再年轻,他决定离开西雅图,远赴波士顿。同一样郁郁不得志的加内特和皮尔斯组成“三巨头”。次年,他如愿拿到自己的第一枚总冠军戒指,三个老男人不禁老泪纵横。

圆梦之后的阿伦,仍旧在超越着自己。2008-2009赛季季后赛首轮第六场,在加内特缺席的情况下,雷阿伦带领绿衫军

苦战三个加时,单场轰出9记三分,豪取51分。赛后公牛大将诺阿也毫不吝啬对阿伦的赞美之词,“他就像一个传奇!”

2009-2010赛季,老迈的凯尔特人在外界普遍不被看好的形势下,与湖人再度会师总决赛。总决赛第二场,在斯台普斯中心,雷阿伦半场命中7记三分,全场投中8个三分球,将乔丹保持的半场6粒三分球的总决赛纪

录改写,同时也将皮蓬NBA总决赛单场命中7个三分球的纪录扔进了故纸堆。

虽然他渐渐老了,但他的脚步更显淡定从容。在他跃起投篮的时候,他只生活在属于自己的空间里。终于在2011年,雷阿伦超越米勒,成功加冕NBA史上最强大的三分投手。对于这位前辈,向来牙尖嘴利的老米勒,也赞赏有加:“纪录总是要被人改写的。”

辛勤砥砺 成功之道

就在打湖人的比赛之前,雷阿伦道出了传奇背后的秘密:“当人们对我说‘上帝真的很照顾你,给了你如此好的手感’时,其实他们忽视了我的努力。别忘了我每天的训练。是每一天,而不是偶尔为之。问问那些曾经和我并肩战斗过的队友,问问他们在球队中,是谁训练的时间最长?去西雅图或者密尔沃基,问问他们。答案肯定是我,这是日积月累的准备。”

“我和其他人一样,也只有两条胳膊,两

条腿。”阿伦说,“我只是更努力,每次训练每个投篮区域我都要投100至120次篮。”

年轻时候的雷阿伦每天最少要训练投篮1500次,多的时候2000多次也不在话下。经年累月的训练练就了过人的手感,尽管现在年事已高,每天的训练量有所下降,但对训练的态度他丝毫没有改变,每天的生活仍旧非常规律。每场比赛前,雷阿伦都会固定投篮300次,即便按照每年100场比赛来计算,每年阿伦的出手

次数也已达到了三万次。正是一年一年机械而又枯燥的反复练习,打造出了他炉火纯青的手感,也锻造出了一个超越传奇前辈的新纪录。

北京时间2月20日,NBA全明星赛三分投篮大赛将在洛杉矶上演。雷阿伦同队友皮尔斯同时入选。十年前,他曾经夺得过全明星三分球大赛的冠军,而今,“君子剑”又要出鞘了。

本报见习记者 刘伟



雷阿伦飘逸的身姿始终未变。

NBA三分球纪录

常规赛单场三分球命中数纪录:
12个
保持者:科比·布莱恩特、多耶尔·马绍尔

季后赛单场三分球命中数纪录:
9个
保持者:雷阿伦、文斯·卡特

常规赛单赛季三分球命中数纪录:
269个
保持者:雷阿伦

季后赛单赛季三分球命中数纪录:
58个
保持者:雷吉·米勒

球队单场三分球命中纪录: 23个
保持者:奥兰多魔术