

## 电子书《NBA档案解密：乔丹传奇》的笔记

笔记本： 得到App笔记  
创建时间： 2020/11/6 19:09

---

段旭

### NBA档案解密：乔丹传奇

2020-11-06 13:21:25

乔丹觉得有趣的是，湖人队自始至终不愿意包夹他，所以他终究得到了充足的单打机会，拿到了充足的分数，公牛队也赢下了比赛。更让乔丹惊讶的是，第四节，年轻的科比竟然在防守时向他讨教起来。“他问起我的背身单打动作，是这么说的，‘你两腿之间是迈开一点，还是收紧一点’。这有点让我震惊。”乔丹说，“当他这么问我的时候，我感觉像个老头儿。我告诉他，在进攻端，你始终要感知、要清楚防守球员在哪儿。背身单打转身跳投的时候，我总是用我的腿来感知防守在哪儿，我好根据防守做出反应。”

---

2020-11-06 12:51:03

伯德这样写道：“我相信在迈克尔·乔丹身边有全联盟第二好的球员，斯科蒂·皮蓬。你把迈克尔从那支球队拿掉，斯科蒂将落到第五位，但只要迈克尔跟他一同出战，他俩就是全联盟最好的两名球员。”

---

2020-11-06 08:26:08

最初，乔丹身边没有优秀的队友，公牛仍能打出震惊世人的表现，靠的主要是乔丹的运动天赋。乔丹获得了很多个人荣誉，但也尝够了失败的痛苦。

然后，越来越多的优秀球员聚集到乔丹身边，乔丹与公牛进入第二个阶段。乔丹学会了如何去赢球，如何去拿冠军，由一个优秀的失败者变成了一个优秀的成功者。这一阶段，乔丹的个人天赋仍然无人能敌，他在场上仍然能完成太多别人完成不了的动作，同时，皮蓬、格兰特等队友的天赋也显而易见。

再然后，乔丹退役再复出，从棒球场回到篮球场，他和公牛进入到第三个阶段。从1995—1996赛季，到后来的1997—1998赛季，乔丹开始变老，他的身体素质和运动机能开始退化，年轻时能做到的一些事情，已经慢慢做不到了，但这个时期，他的心理和意志变得前所未有的强大。

这个阶段，乔丹的魅力，芝加哥公牛队的魅力，也越来越体现在精神层面。

---

2020-11-05 11:23:40

乔丹在自传中说：“1993年总决赛跟菲尼克斯和查尔斯·巴克利交手，就像在跟你的小弟弟交手，你知道自己装备精良。七次里头，弟弟可能会打败你一两次，但你知道他最终肯定会输。太阳队不知道如何去赢——他们知道怎样去拼，但他们不知道怎样去赢。这是有差别的。”

---

2020-11-05 11:20:38

资深电台主播约翰尼·科尔（Johnny Kerr）回忆说，“他们有机会在主场解决战斗，却让机会溜走了。他们不相信自己会是一支在主场三战两败的球队，这一点都不像他们。”

在这弥漫着死亡气息的空间里，忽然一道阳光照射进来——乔丹登机了。

乔丹戴着一副墨镜，头上的帽子很花哨，身上的运动衬衫更花哨，嘴里还叼着一根巨大的雪茄。这个样子，不像是去鏖战，倒像是参加庆功派对。他无比招摇地跟大伙儿打了个招呼：“哈喽，世界冠军们，让我们去菲尼克斯收拾他们吧！”

他嘴里的雪茄没有点燃，有人问：“这雪茄是干嘛的？”乔丹回答：“这是我的胜利雪茄。”言下之意，庆祝夺冠用的。

飞机上的气氛瞬间变了，不再死气沉沉。乔丹的穿着、言语、举动，像给战友们注射了一管快速见效的兴奋剂。每个人都得到暗示：这一趟我们是去拿冠军的，我们到底在郁闷些什么？

只有球队内部人员见到这一幕。直到多年以后，它仍是公牛老板莱恩斯多夫最喜爱的“乔丹时刻”，是他珍藏在内心深处的美好记忆。乔丹那与生俱来的领袖气质和人格魅力，旁人想学是学不来的。

---

2020-11-03 22:43:37

乔丹这一战在三分线外取得了空前成功，但他很清醒，并不打算从此倚重远投。“我不想让这种投三分的形象保持太长时间，”他说，“因为它损耗了部分我自己的比赛风格。我喜欢自己的创造性，如果我太注重三分球，会损失原本的风格和定义。”

---

2020-11-01 08:27:53

杰克逊喜欢把三角进攻描述成“五人太极”，其基本原理是：通过球员在场上不断地移动，引诱对方防守失去平衡，从而创造出大量的机会。之所以得名“三角进攻”，是因为它最基本的形态就是边线三角。

---

2020-10-31 16:31:02

乔丹与皮蓬的关系完全不同。乔丹看得到皮蓬的天赋，也知道皮蓬欠缺很多他自己当初在北卡篮球队享受到的优质调教，于是，乔丹要磨练皮蓬的基本功，还要把NBA所需的坚韧精神品质灌输到皮蓬的头脑中、血液里。皮蓬越是认真学，乔丹就越是乐意教。这个过程需要时间，因为在很长一段时间里，乔丹对于皮蓬骨子里的韧性很是怀疑。他俩是队友，后来是最好的搭档，却并不是真正的朋友。两人在家庭出身、成长经历、接受教育等方面存在着巨大的差异，乔丹对自己人生的各方面都有极大的自信，而皮蓬在某些方面却非常自卑，阿肯色州贫困的生活环境深深影响着他的性格。

---

2020-10-31 16:23:43

早年，我拿自己跟“魔术师”和拉里（伯德）做比较。我能做些什么，才可以让自己的水平超过他们？他们都是伟大的全能型球员，但他们从来不是伟大的防守球员。我意识到，防守可以成为把我自己和他们区分开来的一种途径。我决定，我要成为一名在攻守两端都能影响比赛的球员，我想得到这样的认可。

---

2020-10-31 16:11:10

82场比赛，从第一次跳球到最后一声哨响，我一直在攻击。这就是我的心态。就身体天赋而言，那支球队是我在公牛待过的所有赛季中最差的一支。赛季开始时，我们的先发阵容是史蒂夫·科尔特（Steve Colter）打组织后卫，厄尔·丘尔顿（Earl Cureton）和查尔斯·奥克利（Charles Oakley）打前锋，格兰维尔·维特斯（Granville Waiters）打中锋。我知道，如果我们要成功，我就需要多得分。我敢肯定道格·科林斯也是那么认为的。

我曾连续9场得分上40。你不知道一晚上拿40分需要耗费多少能量。一整个赛季，场均拿32分，跟场均拿37分多一点，差别是很大的。这么想吧：如果我某晚拿了32分，那我必须在下一晚得42分才能追平。

---

2020-10-31 15:46:11

乔丹早期同跟队记者的关系其实相当不错。对记者们来说，他容易接近，态度友好。乔丹理解，和媒体打交道是他工作的一部分，而且他意识到，跟记者们私下闲聊，可以加强自己对联盟其他球队的了解，包括听到一些八卦传闻，比如谁谁谁跟队友关系不好，谁谁谁不服教练管教，诸如此类。乔丹从记者那儿便利地获知信息，再给记者提供一些自己的生活细节——他明白这个道理：要从别人那里得到信息，最好的办法，就是拿一些自己的信息出来交换。

---

2020-10-31 15:43:54

洛赫里相信乔丹一定会成为一名伟大的球员，不仅仅因为他的天赋和身体素质，更因为他真正热爱篮球。这种热爱，是教不出来，也假装不了的。他喜欢训练，也喜欢比赛，总是迫不及待想要参与其中。没有太多球员拥有这种热爱。洛赫里认为，太多现代球员，热爱金钱远胜过热爱比赛。

---

2020-10-31 15:42:07

乔丹看上去很瘦，所以很少有人意识到他有多强壮。鲍勃·奈特已经发现了这点，他告诉每一个人，乔丹的许多技能，其实就源自那难以被人察觉的力量。“你们没看到他的力量，是因为他外表看上去没那么强壮，不是那种野兽般的身体，”奈特说，“但是，他有力量。当他背身打你，你是防守人，他把手看似无力地放到你膝盖上，你就会像被铁钳夹住一样动弹不得。”到这个时候，乔丹还从未做过任何力量练习。

---

2020-10-31 15:37:17

上半场打完，美国队领先23分，奈特仍然决定拿乔丹开刀，以免下半场发生任何意外。“该死，迈克尔，”奈特吼道，“你什么时候才开始做掩护呢？你就只抢篮板和得分！”

乔丹乐了：“教练，我不是在哪儿看到你说，我是你带过的最快的球员吗？”

“是啊，”奈特说，“但跟这有什么关系？”

乔丹回答：“教练，我做掩护了，只是速度快到你没看见。”

---

2020-10-31 15:25:14

那不是普通的一投。至少，那次投篮命中，为乔丹后来无数次执行绝杀，奠定了坚实的心理基础。有一回被问到为何投关键球总能保持镇

定，乔丹就说：“我猜或许第一次你会紧张，可一旦你成功得越来越多，你就会越来越自信。

2020-10-31 15:23:03

迪恩·史密斯那一套，会压抑球员个性和个人天赋的成长吗？作为北卡球员的楷模，沃西有着完全不同的表述方式，他说：北卡的体系，不是设计用来约束球员的天赋和运动能力，而是设计用来降低风险；球始终在移动，目的是给每个人创造合适的投篮机会，

2020-10-31 15:21:06

在训练当中，乔丹是最努力的一个，如果他发现队友不够拼命，就会自己上前教训他们，有些时候甚至会硬生生把教练推过去训斥那些人。如果说乔丹那时还有什么可挑剔的话，教练们觉得，那就是他打得不够自私——他们会强迫乔丹多投一些篮，可他们越是强迫，乔丹看起来还越抵触。

2020-10-31 15:19:17

乔丹是造物主对命运掌控和创造的极致；乔丹并不完美——他在职业生涯里投失过9000次投篮，输掉了接近300场比赛，错失过26次绝杀——但他的命运，是我见过的最完美的命运。在大学时期，乔丹得到了名帅迪恩·史密斯的指点，奠定了他扎实的技术，以及更为重要的健全人格和成熟视角；乔丹从一支弱队进入NBA，正因为当时的公牛积弱已久，才能给乔丹最大的空间去释放他的个人能力，奠定他的自信和位置；在该需要进一步的人生导师指引的时候，乔丹得到了菲尔·杰克逊；在该需要一个杰出副手的时候，乔丹得到了斯科蒂·皮蓬；在该需要成为一个领袖的时候，乔丹改变了打法，皈依三角进攻.....每次在该需要向下一步迈进的时候，命运就推动着乔丹向下一步迈进。他的一切都是正向的，先满足个人欲望，再满足整体成就，符合人性的逻辑和自然成长的需求，最终锻造出了伟大如神的乔丹。我的意思是，我不去评判他们的优劣，但我确实再未见过有如乔丹一般奔腾的命运。

2020-10-30 23:49:32

进攻有时可能被运气左右，防守则总是由努力决定。

篮球场上有一条基本原理：最终，总是防守赢得比赛。进攻在某些时候会背弃你，但防守是基于努力而存在的，只要你肯好好防，防守很少会失常。

---

2020-10-30 22:52:24

刻意练习。补短板。

新队友史蒂夫·黑尔（Steve Hale）注意到，即便在非正式比赛里，乔丹也有很强的目的性，这十分罕见。这种大家打着玩的比赛，没有教练在，球员一般都干自己最擅长的事情，扬长避短。乔丹却不同。黑尔发现，在这种比赛里，乔丹总是使用自己技术当中相对较弱的环节，努力将其强化。这是乔丹决心成为最佳球员的一个标志。

---

来自得到App