



体育产业发展研究中心

跳投

篮球运动是如何被改变的

Rise and Fire: The Origins, Science,
and Evolution of the Jump Shot-and
How It Transformed Basketball Forever

「美」肖恩·富里 (Shawn Fury) 著

陈宁 译 周翔宇 审校

李元伟 国家体育总局篮球运动管理中心前主任、中国篮球协会前副主席 倾力推荐



清华大学出版社

跳投

篮球运动是如何被改变的

Rise and Fire: The Origins, Science,
and Evolution of the Jump Shot-and
How It Transformed Basketball Forever

「美」肖恩·富里 (Shawn Fury)◎著 陈宁◎译 周翔宇◎审校

清华大学出版社
北 京

Shawn Fury

Rise and Fire: The Origins, Science, and Evolution of the Jump Shot-and How It Transformed Basketball Forever

ISBN:978-1-250-06216-1

Copyright © 2016 By Flatiron Books

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2016-8815

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签, 无标签者不得销售。

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

跳投: 篮球运动是如何被改变的 / (美) 肖恩·富里著; 陈宁译. —北京: 清华大学出版社, 2017

(体育产业发展清华丛书)

书名原文: Rise and Fire: The Origins, Science, and Evolution of the Jump Shot--and How It Transformed Basketball Forever

ISBN 978-7-302-47960-4

I. ①跳… II. ①肖… ②陈… III. ①篮球运动—投篮—研究 IV. ①G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 207230 号

责任编辑: 张 伟

封面设计: 李召霞

责任校对: 王荣静

责任印制: 王静怡

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175

邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 148mm × 210mm

印 张: 12.875

字 数: 255 千字

版 次: 2017 年 9 月第 1 版

印 次: 2017 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1~3000

定 价: 69.00 元

产品编号: 071748-01

体育产业发展清华丛书编委会

编委会主任

杨 斌

编委会成员（以姓氏拼音为序）

鲍明晓 胡 凯 李 宁 史丹丹 王雪莉

徐 心 杨 扬 赵晓春

丛书序

开卷开步开创，发展体育产业

半年前，得赖于一批忠诚母校、热心体育的校友的支持，以及英迈传媒的带头出力，清华大学体育产业发展研究中心成立，希望能够充分发挥清华大学学科齐全、人才密集、体育传统深厚的优势，创造性地开展研究，发挥体育产业一流思想与行动平台的作用，为落实国家体育产业发展战略、推动体育产业升级及企业发展提供智力支持。

中心筹建之初，就发现虽然国家把体育产业作为绿色产业、朝阳产业加以培育和扶持，政府官员、专家学者和实践者也已经达成共识，认为体

IV 跳投

育产业将会成为推动中国经济转型升级的重要力量，但遗憾的是，毕竟中国的体育产业尚在起步期，呈现价值洼地、人才洼地和研究洼地的现状。因此，中心决定与清华大学出版社合作，策划出版“体育产业发展清华丛书”，组织专家团队选书、荐书。在出版社的大力支持和密切配合下，令人高兴的是，中心成立半年之后，丛书首批即将与读者见面。

“体育产业发展清华丛书”计划分批、分层次地出版体育产业相关的书籍：既包括引进版权的国际经典著作，也包括国内学者原创的对于体育产业发展和体育管理方面的真知灼见；既有对于具体运动项目的精准聚焦研究，也有结合某一体育管理领域的深度剖析探查。我们相信，只要开始第一步，踏实耕耘，探索创新，日积月累，坚持下去，这套丛书无论是对促进体育产业的研究，还是对指导体育产业发展的实践，都是有价值的。

清华大学的体育传统非常悠久。马约翰先生曾经说过：“体育可以带给人勇气、坚持、自信心、进取心和决心，培养人的社会品质——公正、忠实、自由。”在庆祝马约翰先生服务清华五十年的大会上，蒋南翔校长特别号召清华学生“把身体锻炼好，以便向马约翰先生看齐，同马约翰先生竞争，争取至少为祖国健康地工作五十年”。2008年，时任清华大学党委书记的陈希同志说过：“五十年对一个人来讲，跨越了青年、中年和老年，为祖国健康地工作五十年，就是要在人生热情最高涨、精力最充沛、经验最丰富的各个阶段为党和人民的事业做出贡献。”中心成立这半年来，国家先后发布

《全民健身计划（2016—2020年）》和《“健康中国2030”规划纲要》，国民强身健体、共建健康中国，成为国家战略。“为祖国健康地工作五十年”这种清华体育精神在当下绝非赶时髦，而是清华体育传统的强化与传承。

清华体育，在精神层面也格外强调“sportsmanship”（运动家道德）的传统，这里回顾一下老清华时期的概括：承认对手方是我的敌手，不在他面前气馁也不小视他；尽所能尽的力量去干；绝对尊重裁判人的决定，更要求学生“运动比赛时具有同曹互助之精神并能公正自持不求侥幸”。据我所知，许多企业的核心价值观中亦有“sportsmanship”的表达，甚至直接就用这一词语作为组织成员的行为规范（如韩国SK集团）。当我在“体育产业发展清华丛书”中看到描述体育产业中的历史追溯、颠覆创新、变革历程以及行业规范时，这个词再次浮现在眼前，这其实既是商业的基本规则和伦理，也是产业成长的核心动力和引擎。

体育产业发展，需要拼搏精神，需要脚踏实地，来不得投机，也无捷径可走，因此，中国的体育产业发展，就更需要所有利益相关者多些培育心态，方能形成健康的生态共同体。同时，体育产业发展，需要尊重规则和规律，无论是运动项目的发展规律，还是商业活动的规则、规范，无论是与资本握手的契约精神，还是商业模式中利益相关者准确定位的角色意识。我很希望“体育产业发展清华丛书”能借他山之石对中国体育产业发展的路径和模式有所启发，能用严谨、规范的研究和最佳的实践案例对中国体育产业与体育管理的

序

很难相信跳投在篮球史上曾存在一段真空期。1891年篮球运动诞生时，球员们双脚站定，立定投篮。防守球员们掌控着比赛，节奏缓慢，终场得分常使人误将其认为是橄榄球赛。几近40年后才出现了跳投的雏形，而它成为潮流又过了25年时间。第一代跳投先驱腾跃升空时，不仅摆脱了防守者，更是跳出了这项运动的条条框框。跳投造就了进攻的飞速发展，迸发了极富感染力的激情，打造了忠实的观众群体，也为篮球运动迎来了无数传奇。于是，篮球运动从此不同。

本书通过追寻历史的足迹歌颂了这一至关重

VIII 跳投

要的投篮技巧。书中揭示了篮球运动因跳投而生的变革之路，并用聚光灯照亮了篮球世界的每个角落：上自 NBA 球馆、纽约街球场，下至印第安纳州的小小谷仓。获奖新闻工作者肖恩·富里为跳投而痴，探索其原理，梳理其脉络，还原其根本，同时赞颂了那些留下了篮球运动中最伟大瞬间的球员。本书是历史、游记和自传的杂糅体：由 20 世纪 30 年代尘土飞扬的场地跨越至当下灯火辉煌的 NBA 球馆，再到最高水平的篮球实验室；从篮网与篮圈对射手的影响到射手与教练间的对抗，更兼三分球统治比赛的原因，本书的研究范围无所不含。本书采访翔实，调查细致。书中出现了十几位传奇人物，诸如杰里·韦斯特、鲍勃·麦卡杜、雷阿伦、丹妮丝·朗——史上第一位被 NBA 选中的女性，并将跳投的进化之路生动地铺在了读者面前。

通过分析跳投技巧以及再现部分最难忘的赛事，富里编著了一本富有技术性、饱含个人色彩与历史意义，甚至可以说是带有精神审视意味的跳投著作。这并非一部干巴巴的“手把手教你学跳投”，而是一场生动的篮球历史之旅，一封写给被跳投永远改变的篮球运动的情书。

谨以此书献给我的父亲派特·富里，他在球场上从未故意对我放水，却传授了我最终打败他的武器——跳投。

以及我的母亲西斯·富里，仍然相信我百发百中的人。

目 录

1 引言

第一部 开天辟地

11 第一章 谜之起源

33 第二章 跳投·海军

49 第三章 20 世纪 50 年代：反对者与弄潮儿

67 第四章 篮、球、射手的球馆

87 第五章 20 世纪 60 年代：伟大的投篮，伟大的球员

第二部 跳投之旅

119 第六章 传奇、悲剧、家族

153 第七章 丹妮丝、珍妮特和世纪之战

175 **第八章** 火箭与旋风小子

205 **第九章** 奇迹、电影、投失

第三部 射手天堂

233 **第十章** 20 世纪 70 年代：不需要良心

259 **第十一章** 投篮机器

273 **第十二章** 鲍勃·麦卡杜：革命性人物

第四部 现代篮球

299 **第十三章** 20 世纪 80 年代：小前锋，大数据

317 **第十四章** 伯德

329 **第十五章** 指导员：射手，实验室，反叛

359 **第十六章** 20 世纪 90 年代至今：三分当道

383 **第十七章** “史上最强”

391 鸣谢



引 言

纽约市茵伍德山地公园占地 196 英亩，位于曼哈顿最北端，从时代广场乘地铁大约需要 25 分钟。公园的游客漫步在曼哈顿现存最大的原始森林中，这是整座城市中独一无二的绿色天堂。茵伍德山地公园有溪流、天鹅、石窟、盐碱滩，老人们甚至说这里有幽灵。1626 年，荷兰人皮特·米纽伊特从美国土著手中买下了曼哈顿岛，公园中有块牌匾，记录了这宗不被法律承认且臭名昭著的地产交易。在茵伍德山地公园中区，毗邻棒球、网球场，坐落着城市中数百个露天篮球场中的一个。球场上有年轻运动员激动人心的五对五全场比赛，也有那些离彻底报销只有一次韧带撕裂之遥的中年教练间的一对一半场较量。

茵伍德山地公园球场并不像西四街的洛克公园球场 (Rucker Park) 或是铁笼球场 (Cage) 一般在全纽约久负盛名，那些球场占据头条，能使球员们声名鹊起或是名誉扫地。导演们也尚未青睐茵伍德山地公园球场。甚至在曼哈顿，茵伍德山地公园球场都不是最有名的——距它 10 个街区远的凯特游乐场 (Monsignor Kett Playground) 中，迪克曼球场 (Dyckman Park) 每年夏季赛期间都会吸引顶级选手前来炫技，而且它还有点历史地位——一个叫阿辛德的孩子在那打

球，并成长为我们熟知的天勾贾巴尔。我住的地方离茵伍德山地公园仅有5分钟车程。在9月23摄氏度的一天里，这球场对于我这个38岁已经没有速度优势但仍然喜欢篮球运动特别是投射的人来说依然是一个完美的场地。学生们都在上课，所以午后的球场空荡荡的。我脱掉运动衫，做几个腿部拉伸，从帆布袋里拿出我22美元的Target球，运几次球，托在手中——万一这是我人生中第一次成功单手扣篮呢——走向场中4个球架之一。4个球架中只有两个有网——当然没人愿意投射不带网的篮圈！

在球场上一个人投篮的时候，我觉得自己有些不合时宜。没人会向高尔夫练球场上身穿棕色短裤、身材走形的40岁中年大叔看第二眼，他用圣诞节收到的一桶高尔夫球和球棒默默练习，只有孤独的身影陪伴他。但是一个男人仅仅因为喜欢而在公共球场上独自投篮的景象你又能见到几次呢？是在郊区自家后院给3个孩子钉的篮球架下？没问题。还是在基督青年会等候戴着护目镜、护膝的午间小勇士的父亲？当然能。但在露天球场上像个独角戏演员，每次投篮前运球4次，还站在三分线外投篮，似乎就比较奇怪了吧。

我是来锻炼的，为跑步而跑步对我来说无异于刑罚，毫无吸引力。去追那些投丢的球总比蹬动感自行车更享受。我热爱篮球，所以我才到这儿来，而篮球动作中我又独爱跳投。孩子们拿起球，第一件事就是抛向空中，投篮前从不运球。就算只在墙上挂个篮圈，有球的人也只想投篮。在明尼苏达州长大，我学会了在邻居车库上钉的球筐、抑或是小镇公园

4 跳投

的比正常篮筐高出 15 厘米的球架下投篮。我在这些地方度过无数光阴，而外公农场白色谷仓里对着篮筐练跳投的时间甚至更长——那都是我爸跟他的兄弟们几十年前钉的篮筐了。冬天的时候我戴着两副手套——薄的那副我称为投篮手套——在明尼苏达零下 20 摄氏度的时候铲除公园水泥球场上的积雪，就是为了保证我能继续练习投篮。那些年我幻想着已经用跳投得到了 1 000 个 NBA 戒指和几百个高中赛州冠军。最初，我投篮也跟其他孩子一样，只会端尿盆，进不进靠天定。但随着年龄以及身高体重的增长，我也学会了标准流畅的跳投动作，动作一气呵成。这个小小的组合技慢慢变得稳定且高效——成为我在高中和大学打球时最爱用的动作。

现在，在纽约市公园的球场上，球磕到篮筐边缘弹开滚远，我有意识地慢跑着去捡球，就这样找到了属于我的节奏。以近距离投篮开始，紧接着几个罚球线跳投，运至底线投出底角三分，再运到弧顶跳投正面直角三分，最后运至左侧来个干拔跳投。希望没人盯着我这个中年大叔，如果有，那无视他们就好。因为距离我第一次拿起篮球已经过了差不多 34 年的今天，仍然没有任何一刻能比得上在篮球场——无论场上场下，与队友在一起还是独自一人——一起跳，投篮。

本书赞颂了跳投，研习其起源，探究其根本，纪念为之付出努力的人们。它是写给篮球和跳投的一封情书，它是关于跳投改变了篮球运动的简介。今天，跳投手在篮球队中的作用仍然至关重要。第一位跳投手引进了跳投，便从此改变了这项运动。专家们对于究竟是谁发明了跳投仍争论不休。

虽然这个问题并没有正确答案，但没人怀疑跳投对篮球影响至深。球员们摆脱了地表的束缚。早期篮球运动中，得防守者得天下；更准确地讲，是防守平均水平高于进攻水平。球员们为了做出调整，跳起投篮以使出手点高于防守球员高举的双手，同时也跳出了传统篮球的条条框框。篮球从来不是一成不变的。跳投重新定义了进攻、激情、球迷，以及传奇。很快，篮球比分从跟足球差不多的小得分，一跃而成了三位数。

跳投自发明，影响力迅速增长，成为数十年间最流行的投篮方式。跳投很难完美掌握，但掌握它也是重中之重。篮球风格变幻莫测，跳投技术独领风骚。20世纪50年代篮球比赛靠它提升了得分；60年代顶级后卫靠它击败大个球员赢得比赛；70年代神射手射出不讲道理的高分；中距离跳投掌控了整个80年代。至今，三分射手支配着比赛的进度和策略的布置，这甚至让大个球员都离篮筐越来越远。没人知道第一个跳投手从何而来，于三分射手亦如是。但最终，人们见识了二者无可匹敌的威力。

一路走来，无论是高中比赛还是职业比赛，跳投都留下了令人为之津津乐道的时刻。1986年，电影《火爆教头草地兵》（*Hoosiers*）中歌颂了失败者、严苛的教练、说话刻薄的导师，以及印第安纳州的希克利镇高中篮球队，最后一秒，吉米·奇特伍德的绝杀让希克利把州冠军带回了山胡桃城。电影改编自1954年印第安纳州冠军们的真实事件并将其戏剧化、理想化。然而，电影的结尾回到了现实的还原——决赛