

京华出版社

ALBUM FINE SKILLS

NBA 画传之功夫

火锅盖帽——如来神掌 • 梦幻步伐——凌波微步 • 三分神射——一剑封喉 • 突破上篮——踏雪无痕
大力扣篮——降龙十八掌 • 神奇助攻——错骨分筋手

肖左◎著

ALBUM OF NBA SKILLS

NBA画传之功夫



图书在版编目 (C I P) 数据

NBA 画传之功夫 / 肖左编著. — 北京: 京华出版社, 2005
ISBN 7-80724-177-2

I . N… II . 肖… III . 篮球运动—联赛—美国—图集
IV . G841.971.2-64

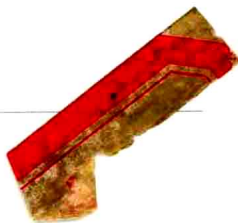
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 148634 号

本书图片由 [gettyimages](#) 网授权使用。



NBA 画传之功夫

著 者 肖 左 编著
特约编辑 张国辰
策 划 王金文
版式设计 领读工作室
出版发行 京华出版社
印 刷 北京百花彩印有限公司
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16
字 数 49 千字
印 张 数 10.75 印张
印 数 0001-9000
版 次 2005 年 12 月第 1 版
印 次 2005 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80724-177-2
定 价 29.80 元



一锤定音

卡尔·马龙



如来神掌

迪肯贝·穆托姆博

错骨分筋手

约翰·斯托克顿



降龙十八掌

肖恩·坎普



弹指神通

卡里姆·阿卜杜尔·贾巴尔



一剑封喉

雷吉·米勒





北冥神功

哈基姆·奥拉朱旺

后仰跳投

迈克尔·乔丹

丹尼斯·罗德曼
铁布衫功

拼命三郎

里克·巴里

阿伦·艾弗森
踏雪无痕

Contents

I LOVE THE



NBA就像一个五颜六色的万人场，不赛就在这一个球五星云集，名赛也在这方有许多谁也在面，的的方，和趣事。NBA球员的生活一面，花繁似锦，能出外否？下是构成NBA精彩和辉煌的，也一部体现与融合。当然，有些明星身上，这不再是一个球，有阴暗和堕落的东，也不是一支是相伟大的球星，说到底也还是人。在社会的大家庭下，他

我们与普通人一样有着喜怒哀乐，犯有着七情六欲；被法律制裁，误了一些关于球帮员的，真我们更对，解了一场认识，NBA职业赛事的全面认识，也地认这职业赛事的全面认识。



SKILLS





Chapter

1/ 后仰跳投	001
2/ 火锅盖帽	015
3/ 梦幻步伐	029
4/ 三分神射	039
5/ 突破上篮	053
6/ 大力扣篮	067
7/ 神奇助攻	079
8/ 前后篮板	091

THIS GAME



9/ 勾手投篮	105
10/ 打板入筐	113
11/ 定点罚球	121
12/ 得分机器	131
13/ 全能战士	141
14/ 空中接力	153



Chapter 1

后仰跳投

I Love This Game



提起后仰跳投，NBA 武林中人无不奉此为**绝技之首**。究其原因，除了这招乃武林至尊人物**迈克尔·乔丹**的招牌武功，还有就是它实在是一招防无可防的必杀之技。当年飞人就是凭着这独门神技，在武林中独步天下，并一举成名，将1991~1993、1996~1998共六年的“武林盟主”——NBA 总冠军的称号收归门下，可见此等武功之厉害。没有人愿意与那时的飞人过招，防守他的跳投简直就是自取其辱，江湖上人人闻听，无不**闻风丧胆**，丢盔弃甲而逃。如今湖人的当家掌门科比只略学了一二，就已经三次登上了盟主宝座。可以说，谁人能练成此等神功，必将在江湖上扬名立万，威风八面，掀起一阵不小的浪潮来。

跳投，NBA 中熟习此技的人很多，但后仰跳投就只有迈克尔·乔丹能运用得出神入化。运球过程中突然急停，然后高高跃起身体后仰，在头顶上把球投进篮框，这种技艺可以最大程度迷惑对手，有时甚至让敌人根本就来不及做任何防守动作。

想当年，武当派武功创始人张三丰创立了包括**太极、形意、八卦**等武当功，其拳理与太极、阴阳、五行、八卦、九宫密切关联，运行变化，相生相克，既对立又统一。迈克尔·乔丹深得此法，运用自身的超级篮球天赋，把所有的功力都凝聚在这瞬间的跳起投篮之上，所以说，NBA 中列在首位的就应当是后仰跳投了。



- ◀ 乔丹的这手绝杀技不知使多少热衷于篮球的人目瞪口呆。如果你想体会什么是经典动作，乔丹的后仰跳投必是首选。（左页图）

● 功法秘笈

后仰跳投属于标准的形意拳法。在动作要领上，后仰跳投讲究气沉丹田，含胸拔背，沉肩坠肘，凝神聚气，虚灵顶劲，使用时要做到刚柔相济，以身领手，以意领气，以气运身，如此才能及时出手，准确命中。这些，都是武当派武功中形意拳的精髓。

● 掌门人：迈克尔·乔丹

迈克尔·乔丹是NBA中最具影响力的球员，他重新定义了NBA超级明星的含义。乔丹是世界上公认的最棒的篮球运动员。他不仅仅是在他的时代的最佳运动员，而且是NBA中最棒的。

迈克尔·乔丹的篮球生涯可以做出很好的证明。乔丹这位纽约布鲁克林区人在北卡罗莱那州的威尔明顿念了高中，而在那里，作为一个高二学生他却被排除在篮球队之外。而在北卡大学的大学生涯中，作为一个一年级的新生他效力于一支 NCAA 的冠军球队而且在冠军赛中投中了一个制胜的球。因此他在 1983 年和 1984 年被体育新闻界评为年度大学球员，而且在 1984 年获得了奈史密斯奖和伍登奖。

在他大学三年级后的 1984 年他被芝加哥公牛队在 NBA 选秀第三位选中，由此乔丹开始了他颇具冲击和惊人的第一个赛季。在 1984~1985 赛季以平均每场 28.2 分的表现赢得 NBA 年度新秀奖。第二年由于脚伤使他缺席了 64 场比赛，但是在同年的季后赛中他复出并且在第一轮与波士顿凯尔特人的比赛中拿下了 63 分。从 1986~1987 赛季开始，乔丹开始了他漫长的冲击 NBA 纪录的历程，那年他以平均每场 37 分开始了他连续七个赛季成为赛季得分最高的纪录，这一记录只有张伯伦可与之匹敌。在 1991 赛季公牛队在常规赛中超过了 60 场的胜绩，开始了他们第一次三连冠进军的号角，与此同时乔丹在季后赛的表现同样令人叹止。在他退役前他只有一次季后赛平均得分在 30 分以下（在他的新秀年 29.9 分），在 1985~1986 季后赛中他取得了令人惊愕的平均每场 43.7 分。当他在 1993 年宣布退役时，他已获得了三次赛季 MVP，一次 NBA 年度防守球员，蝉联两次扣篮大赛冠军，七次 NBA 第一队和六次 NBA 防守第一队。乔丹还三次获得全联盟抢断第一，九次入选全明星阵容，除了像一个得分机器一般，乔丹更体现出了一个带领公牛队夺得总冠军的领导者和胜利者的姿态。

在之后的 1995~1996 赛季乔丹以超越张伯伦一次的历史性第八次得分第一证明了他已完全回复到 NBA 中并带领公牛队夺得了他们 90 年代第四次总冠军。直至 1997~1998 赛季，乔丹始终保持着他神勇状态并带领公牛队历史性的夺得 90 年代的 6 次总冠军。

● 所属武馆：芝加哥公牛

公牛队的辉煌已经毋庸置疑，即使被称为是当今世界上最为著名的职业篮球队也毫不为过。很难想像，到1999年为止已经获得了六次 NBA 冠军的公牛队，在此前竟然曾在 NBA 联赛中苦苦挣扎而毫无起色。乔丹的一度退役使公牛队的战绩受到了影响，但在乔丹复出后，公牛队又重新开始走向辉煌。1997~1998 赛季，公牛队再度战胜犹他爵士队，夺得第六个总冠军。如今没有了乔丹的公牛队进入了重建阶段，并且已经开始取得了显著成效。



Chicago Bulls







Michael Jordan