

「光 闪 秘 爱 御 风 横 行」



运动入门指南系列

玩在街头

DUNK@STREET

街球强人手册

运动+能 工作室 编著

一片烟雾光影嘈杂之中，
一条留着爆炸发型，
肌肉宛如钢铸的黑影冲天而起，
高举的手里，
握着篮球，握着尊严，握着希望……

湖南文艺出版社



随书附赠：

超酷街球贴纸

图书在版编目 (CIP) 数据

“PLAY” 在街头/运动·能 工作室编著.

长沙: 湖南文艺出版社, 2006.1

(运动入门指南系列)

ISBN 7-5404-3644-1

I. P… II. 王… III. 篮球运动—基本知识

IV. G841

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第145103号

玩在街头

作者 = 运动·能 工作室

(文字 + 插图 + 漫画) = 王烯 肖翀

文字 = dafatbear 等

贴纸设计 = 王烯 肖翀 方巍

责任编辑 = 唐明

装帧设计 = 方巍 进子 吴学军 刘洋 蒋武智

排版制作 = 非·视觉印象设计

无限坊设计工作室

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

<http://www.hnwy.net>

湖南省新华书店经销

湖南新华精品印务有限公司印刷

2006年4月第1版第1次印刷

开本 = 787 × 1092 1/16

印张 = 11.5

插页 = 2

印数 = 1-8,000

书号 = ISBN 7-5404-3644-1 / J · 1054

定价 = 32.98元

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换。

玩在街头

DUNK@STREET

街球强人手册

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



CONTENTS 目录

The First Quarter

街球文化

街球的神话与现实

05

“忽客”要素

24

街球SNEAKER

26

球鞋知识——购鞋大讲堂

27

球鞋知识——AND1：生于街球

34

球鞋知识——Nike球鞋科技

38

球鞋知识——Adidas球鞋科技

42

球鞋知识——锐步科技

46

街球强人的皮肤外挂

54

张狂的条形码

54

另眼看文身

55

文身情报

56

文身Q/A

60

SUPER STAR文身图鉴

62

The Second Quarter

街球强人训练

街球强人的引擎

73

弹跳练习

74

肌肉练习

84

the Third Quarter

街球强人的创可贴

预热身体

99

增强你的柔韧性

99

损伤后的基本处理原则

104

腿部损伤的防治

107

躯干损伤的防治

117

头部损伤的防治

125

the Fourth Quarter

街球基本功

基本功之运球

135

基本功之传接球

141

基本功之投篮

146

基本功之扣篮 SLAM DUNK

153

基本功之防守

156

基本功之抢篮板球

158

街球战术兵法

162

裁判员的手势

181

玩在街头
DUNK@STREET

The First Quarter

街球文化

004

街球的神话与现实

作者：dafatbear

NBA赛季是结束了，漫漫长夏却才刚刚开始。在许多地方正是书上所谓的“大火流金而清风穆然”，黄历上写着：失星当值，宜出汗，大利街球。

篮球在发明之初是种冬季室内运动，而如今牛得不行的**NBA**，在草创之初也不过是老板们为了冰球馆不至于在休赛期间长期空置而搞出来的生意经。但由于这项运动场地器材简单，便于推广，所以很快就“落了草”，上了街。如今，仿佛街球才是篮球的本来面目了。

NBA在推出成功的宣传口号“**I LOVE THIS GAME**”之时，拍过一系列的广告短片，基本配方就是把比赛镜头集锦混上一些脍炙人口的曲子作为背景音乐。这些曲子来源芜杂，既有古典音乐，亦有流行歌曲。咱一直以为该广告制作水平甚高，篮球音乐两者的配合可以说是相得益彰，天衣无缝。尽管如此，私下却以为，与篮球比赛相搭配，特别是与街头篮球比赛天造地设、门当户对的始终应该是**HIP-HOP**风格的音乐。理由嘛，分析起来也无非是“需要吗？不需要吗？”之类的语法练习。不过或许就是因为篮球那种特殊的节奏与韵律感吧，最早张开双臂热烈拥抱了街头篮球的就是创造并引领**HIP HOP**亚文化潮流的老黑兄弟们。

众所周知，老黑兄弟们特别是住在大城市中心（即所谓**DOWNTOWN**，**INNER CITY**，**GHETTO**，**HOOD**，反正有一大堆叫法）的老黑兄弟们十分的穷。但穷欢乐穷欢乐，穷也得要个娱乐不是，喏：有街头篮球在那里。街头篮球成本到底有多低？铁皮篮板，铁链篮网，龟裂长草的沥青地面，环绕球场的铁丝笼……经过这么多年的西方文化腐蚀，大家脑子里对这些大概都有很感性的认识。

想要更戏剧性的例子？有有有。话说一个小黑，住的地方连这些基础设施都摊不上，同街区好事的就把捡来的废轮胎用大钉子钉在墙上，球么，运气好的时候能捡到多半是漏气的，不过没啥所谓，反正地上到处是碎酒瓶，烂玻璃，就算是好球拍几下也一样得洗白……所以这小黑和同伙打球时“运球”就

005



是不断地把一只手里的球拍在另一只手里听个响儿。扣篮是绝对禁止的：你不会忘了篮筐是什么材料吧！提一句，这小黑后来进了**NBA**，盖帽长期名列联盟前列，曾作为联盟战绩最佳球队的先发中锋被选进全明星。

要说这篮球吧，还真是为老黑定做的运动项目。自打**1950**年黑人球员正式进入**NBA**，到如今的整个**NBA**，至少在球员层面上基本为非裔美国人所统治。而由街球，业余联盟，大学体育协会，各级职业联盟组成的这一金字塔结构以及与之相关的整套选拔球员制度亦随之逐步成型与完善。打球的遂有了在朝在野之分。

美国的街球人数当以百万为单位，公认水平较高的地盘多为东部的大城市纽约，费城，芝加哥，亚特兰大，底特律……大多也是非裔人口较为集中的地区，西海岸情形大致类似，比较叫得响的是洛杉矶地区及旧金山的奥克兰。当然，真要说到街球的“麦加”，也不过就是纽约市中心那一小块地方而已，这里历史上神话迭出，而最近由于企业的强力包装，新一代传奇人物也闹得沸沸扬扬。

关于街球传奇到底厉害到什么程度，他们与联盟的顶尖高手放对究竟孰强孰弱，始终是个历久如新，让大家兴趣浓厚的话题。人是好奇的，总爱看个热闹，所以如果真有卖票看关公战秦琼的，恐怕售票处立时就要出人命。而在无损赌资的前提下，人又最爱看个爆冷门，职业人士被业余的放倒对于观众来说不啻是赏心乐事。

一代代街球之士们的奇才异能，由于年代久远，没有留下任何的影音资料，仅仅是靠着口耳相传的所谓**URBAN LEGEND**才免于湮没在这漫漫岁月十丈红尘。随便挑几条，端的是骇人听闻！

据说不止一个人可以轻松地把**25**美分的硬币从篮板顶上摘下来，有人可以从罚球线双手扣篮，有人可以跳过人扣篮，有人可以跳过汽车扣篮，有人甚至可以跳起来不落地把同一个球扣两次。

有人运起球来好像球是身体的一个器官，有人背后变向运球要比你这辈子最快的体前变向还快得多，有人甚至可以把篮球当作澳大利亚土著的回旋镖来耍。

有人在**70**年代对**NBA**球队提供的年薪数万的合同嗤之以鼻，耸肩曰：“老子在街上，这点钱几天就挣出来了。”有人叫老妈告诉三顾茅庐的哈林

队：“告诉他们俺不在家。”

还有人说：“老子身子骨还行的时候，任你是乔丹，**Dr. J**，魔术，大鸟齐至，跟我打**24**分一盘的一对一，先让**22**分，他们还是连狗屁机会都没有！”

乔治·格温，大名鼎鼎的“冰人”，当年和**SKYWALKER**大卫·汤普森争联盟得分王，分别在常规赛最后一场掀起得分滔天巨浪的传奇人物，被问及：“你见过的谁打球最牛？”对曰：“嘿嘿，张伯伦张大帅。”追问：“咳，不一定非得是有名的喔！”遂答曰：“啊，那就得算是**XXX**，你大概没听说过，打街球的。”

贾天钩，**NBA**历史得分王，年轻时可不是退役前那位谦谦君子万人迷，在**UCLA**以青勾子身份带一班菜鸟痛扁全国冠军队的学长，生活态度那绝对是牛，绝对是个眼高于顶的人物。但他却独服一个打街球的：看看人家那外号**THE G.O.A.T. the greatest of all time**，他**NND**真是不服都不行。

Dr. J，原装正版的飞人，当时是纽约街球场上打出来的名头，很不幸地也在那里坏过一次名头：一次街头比赛里，一个姗姗来迟的匪号“**THE DESTROYER**”的家伙，在他身上得了**50**分而且是在半场的时间里。我至今还相信：一提街球电影必然会在前三被提到的《**ABOVE THE RIM**》里，最后主角的导师在下半场神兵天降，把已故**RAP**歌王**TUPAC**扮演的黑帮分子麾下的一众邪恶高手打得屁滚尿流。这段重头戏绝对是脱胎于**THE DESTROYER**修理**Dr. J**这段。

“微笑刺客”托马斯，号称运球教科书，**80**年代末带领底特律活塞拳打公牛脚踢湖人，完成二连霸伟业的天才后卫，早年也是街头一霸。一日在街上与人挑球，结果？连球鞋都输出去了。

“手套”佩顿，联盟里天字第一号大嘴，乔神仙我也不鸟你的泼皮破落户，提到当年奥克兰一起混的街球手**HOOK**就感性起来：“他比我，**KIDD**，**RAIDER**加起来都牛，五尺十（**1.78**米左右），跳过汽车扣篮……就没有他做不到的事，他但凡有一点运气，好好混，现在都该在联盟里风光着哩……”类似的传说还有很多，或问：这帮人既然牛成这样，为何不在麻省春田的篮球名人堂里享一份香火？最不济也该去联盟里打混一番，一刀一枪，博

007

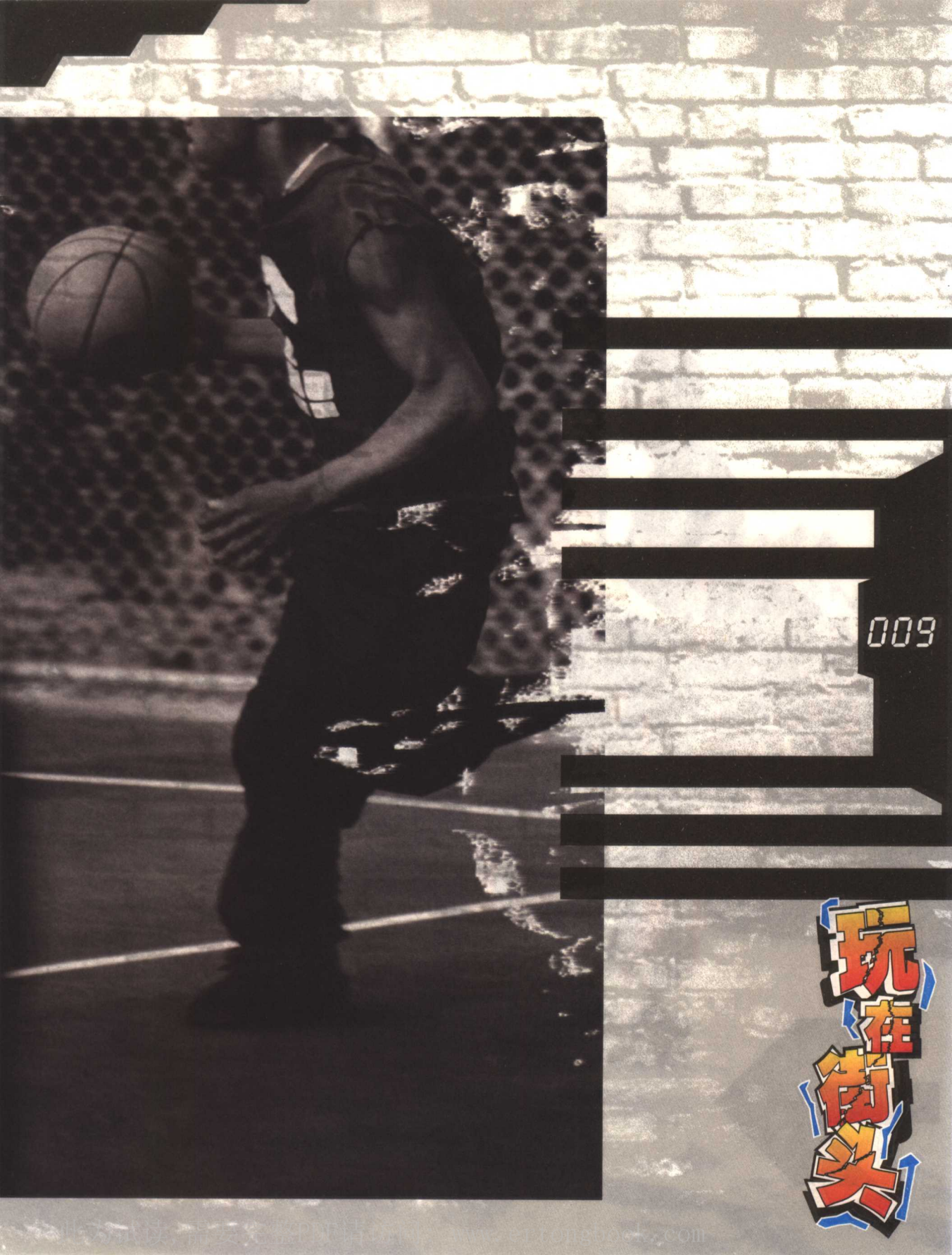
玩在街头

个封妻荫子呀？这就有点一言难尽，不妨分成两大类来讨论：

其一，这一批人固是身怀绝技，但都有着这样那样的缺陷，注定无法在联盟里闯出一片天。

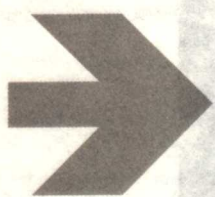
记得曾有人请阿奇巴得和弗雷泽谈谈街头篮球的真实水准，要说这两位老兄，那可都是**NBA**历史上响当当的角色。阿奇巴得人称“**TINY**”，大约是爱佛森的前世，**AI**之前最矮的得分王，更了得的是他创造过同一赛季包揽得分，助攻王这一前无古人，后无来者的变态纪录。弗雷泽则是纽约这个控卫故乡的职业队的主力控球后卫，**70**年代尼克斯夺冠的主要功臣，防守、偷球都是超一流，更加上态度嚣张，衣着品位在那个时代惊世骇俗，又岂是前些年尼克斯那几个面目不清，需要和**KOBE**打架又或是发表些愚蠢言论才会让人们听到其姓名的控卫可比。这阿奇巴得与弗雷泽又有一点相同，都常在街球场操练阿奇巴得与街头传奇**PEE WEE**的决斗更是**RUCKER**每年夏天的压轴大戏之一。





009

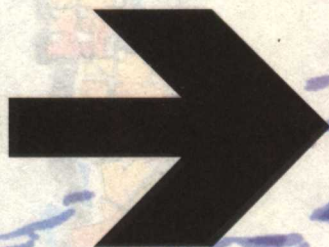
玩在街头



010

NEU

das





阿奇巴得为人比较内敛，他照本宣科，颇说了**PEE WEE**几句好话，当然，**PEE WEE**也是真正的牛人，也许根本就不在这第一类讨论之列。相反弗雷泽就比较冲。在尼克斯打主控，那可是众矢之的，简直就是在显微镜下讨生活，而且估计上街时街头的兄弟肯定也没给他啥好日子过，他们一定是打点起十二分精神，努力让他跌份儿，所以也难怪老佛的话有点糙。他指出：街上大多数人，也许是因为未受过科班训练的缘故，技术上都有这样那样的缺陷漏洞，有些人能篮板上摘硬币不假，但叫他跳投还不如杀了他来得撇脱。更致命的一点：由于街球重攻轻守，这些**STREET BALLER**的个人防守一般都比较烂，复杂战术体系中的团队协作防守就更是无从谈起。**NBA**么，卖票靠进攻，赢球靠防守，街球手的下场也就不言而喻了。弗雷泽乃是防守上的大拿，这一段话说得义正词严，很有力度。不过接下来他就泄了一把私愤，攻击街球为了表演，连基本篮球规则都不遵守，一场比赛下来，翻腕走步两次运球，无处不在，简直是无法无天。说实话，街球里一些折辱人的把戏，严格说来还真是违例的，不过你在街上耍出来，随之响起的不会是裁判的哨声，而是看客山呼海啸的欢呼，我简直可以想象老佛在街上吃瘪的样子，在此对他表示真挚的同情。

闲话休提，这几条确实击中不少街球手的要害。扣篮赛一夜成名天下知的**BABY JORDAN**哈罗德·迈纳，**44**寸的垂直弹跳，当年也是洛杉矶威尼斯海滩的街球之神，怀抱两座扣篮赛冠军在联盟里混了几年，从先发一路混到板凳，最后远走海外以至于不知所终，何也？技术粗糙，根本无法适应职业球赛，每场得分甚至不能过十，想不卷铺盖，岂可得乎？再近一点，十五六岁就被认为是纽约街球伟大传统中兴之神的**SKIP TO MY LOU**阿尔斯顿，几经反复，历尽千难万险，脱离街头挤进联盟，结果是把个“雄

鹿”的板凳几乎坐穿，主力卡塞尔就不消提了，竞争上岗起来还要排在根本算不上纯控卫的远投专家亨特之后。以街球九五之尊在联盟里泡足两年，一度生涯最高得分比咱们临时打工的“弯朱朱”还要低上一分，真是夫复何言！不过想想“雄鹿”教练乔治·卡尔可是联盟里最善于“假盯人真联防”的防守专家，麾下又带过“手套”这般防守的顶尖高手，看着联盟里一线进攻尖刀雷·艾伦，“大狗”之流的防守尚且不顺眼，何况你一介不会防守的打街球的乎？



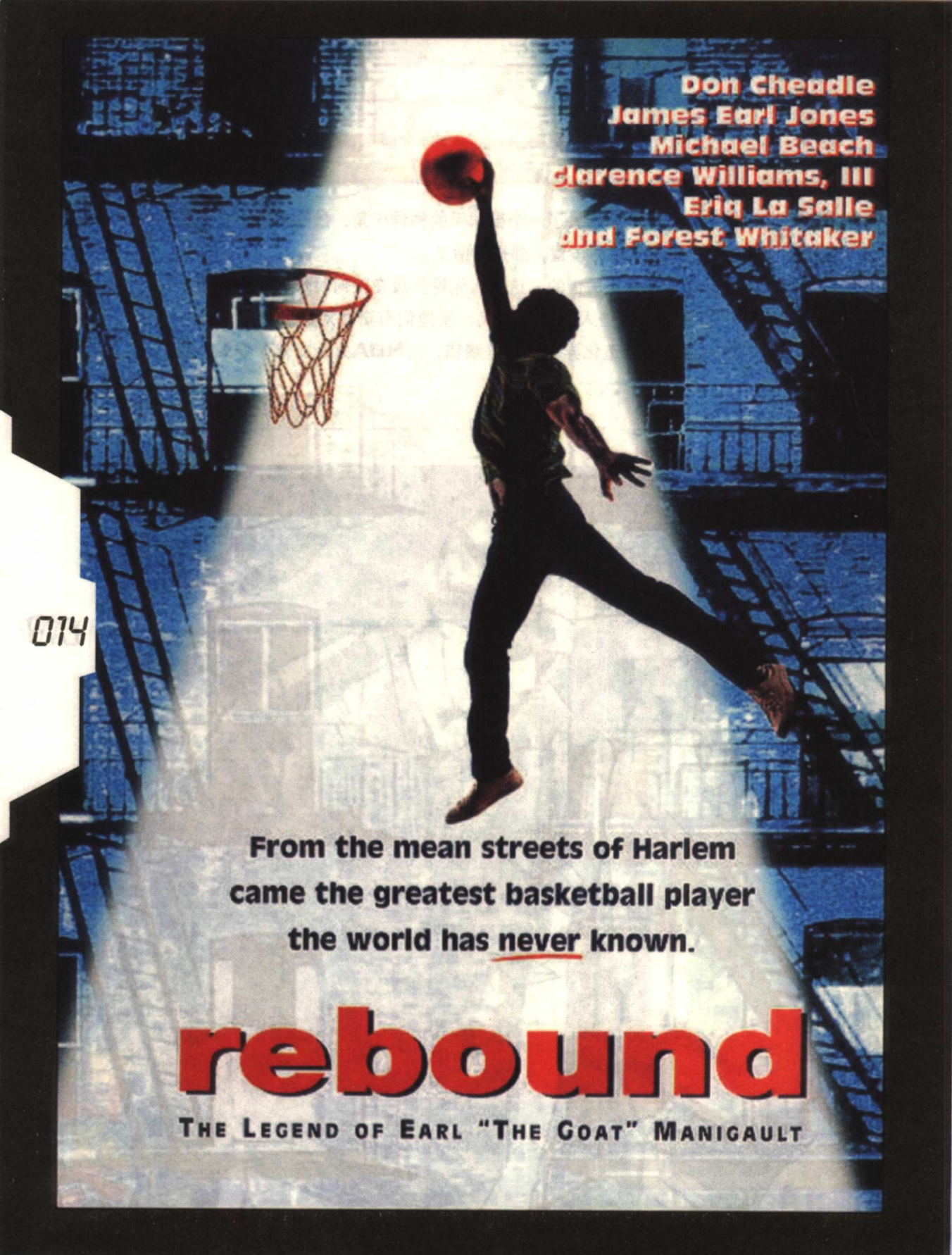
SKIP 此后辗转各队，渐渐磨去了一个街球手的种种棱角，最终在一个全中国人民的变相主队上打上了主力位置，那是后话了。

第二类，是那一等真正厉害的，这票人无论是放在任何时代，任何联盟，都会是一等一的高手。有些人所处的年代，使他们有资本对职业联盟不屑一顾，而另一些则只是由于造化弄人，行差踏错，与**NBA**失之交臂，令人嗟叹不已。

013

玩在街头





**Don Cheadle
James Earl Jones
Michael Beach
Clarence Williams, III
Eriq La Salle
and Forest Whitaker**

014

**From the mean streets of Harlem
came the greatest basketball player
the world has never known.**

rebound

THE LEGEND OF EARL "THE GOAT" MANIGULT

也许是史上最负盛名的两位街球手**THE GOAT**和**PEE WEE**，均活跃于上世纪六七十年代的纽约街头，与联盟中绝顶高手如张伯伦，贾巴尔，阿奇巴得放对而丝毫不落下风，仅此一点足以说明问题。**THE GOAT**早早卷入街头黑帮，搞得涉嫌抢劫，毒瘾缠身，几成废人。后来几经周折，大彻大悟，终于戒除毒品，洗心革面，成立基金会与篮球夏令营帮助与他经历相似的街头青少年，该慈善组织的名字就叫做“**REBOUND**”：篮板球，在英语里又有止跌反弹之意，正象征着**THE GOAT**的人生轨迹。美国的**HBO**电视网曾拍过同名电影讲述其生平，不过片子里的**DOUBLE DUNK**（一球扣两次）就只能借助于吊钢丝了。**THE GOAT**于1998年死于心脏病，该绝技从此不复见于江湖。正是：**GOAT**已乘黄鹤去，人间不见**DOUBLE DUNK**。

THE GOAT “山羊”

他就是曾经在纽约街头风光一时的街头篮球传说之神“山羊”，他真名叫**Earl Manigault**。如果你想真正了解街头篮球，那么也许你能在**THE GOAT**身上了解许多，因为在纽约，他曾经是街球的灵魂！

1944年，在纽约一个单亲家庭里长大的“山羊”，从小缺乏父亲管束，早早踏上了街头。也许是兜里没钱的缘故，少年时的“山羊”没有沾吸毒之类的恶习，幸运地迷上了篮球。从此几乎每天晚上在130号大街拐角，人们都能看到一个瘦小的黑孩子勉强扣篮的身影。球场在白天被高中，大学，甚至职业队的球员们霸占，孩子们只有在清晨和晚上借着街灯练球，盼望球艺和身高快长，有一天能够挑战大人们。有的路人停下来嘲笑**Earl Manigault**笨拙的扣篮——在他的球袜里绑着沉甸甸的沙袋，他们都不知道。

加入本杰明·弗兰克林高中的时候，是1962年，“山羊”的身高只有1.85米，当时看来不起眼，而他的弹跳高度居然达到了50英寸，也就是1.27米！真让人不敢相信！那时和人打赌抓篮板上沿的硬币都是他的擅长，直到后来全街区的人都不敢再和他赌时，“山羊”又想出一个新招，就是连续反身扣篮！“山羊”连扣36次赢下60美金的场景至今还有一些纽约球迷记得。

不光这样，他的球技和弹跳一样惊人，很快入选了高中校队，和贾巴尔（当时名字仍是卢——阿尔辛德）所在的**Power Memorial**高中有过数场恶

