# 34岁传奇

三分线外8投5中，在30分钟的时间里砍下23分帮助球队在第三节击溃雄鹿队，即**将38岁的雷·阿伦仍然是赛场上的主宰者。**

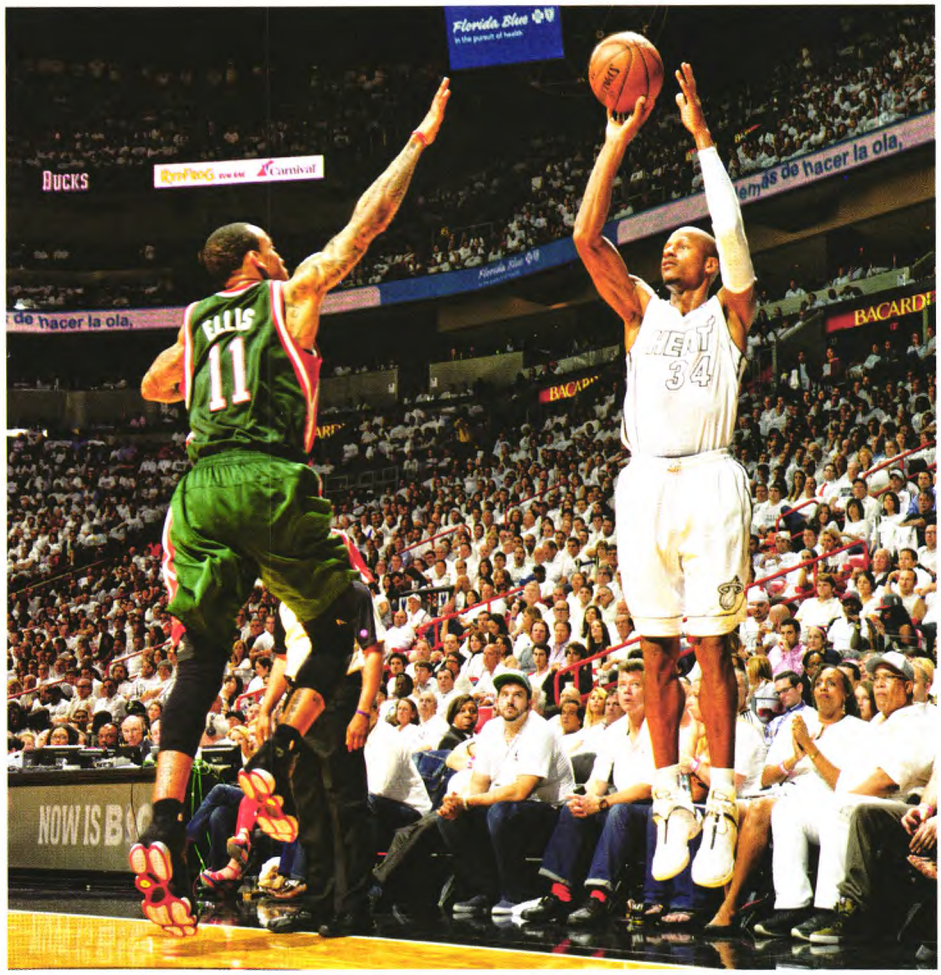
他的投篮仍然神准，他的身材仍然没有一丝赘肉，他斗志昂扬……

他，是一个传奇。

雷·阿伦

# RAY ALLEN

万方数据




1 像其他任何37岁的父亲一样，在四月的某一天雷·阿伦刚把孩子们送到学校准备去工作，然后他突然意识到他得多停一次车。

目的地：一家聚会用品商店——当然。

因为他和队友们要拍哈林摇视频——当然。

在通往总冠军的路上——当然。

所以阿伦用那些奇奇怪怪的东西塞满了他的车：一个巨大的马头，一件宇航服，一个京剧脸谱还有一个大型的手提式录音机。

当然，他做到了。

“我不知道这些家伙到底多认真。”阿伦说。“所以我去了商店，买了一个宽边帽，一个幽灵面具，一个假面面具，一套国王装，一套书呆子装和一撮小胡子。”

“一到那里（热火更衣室），大家都把东西往地板中间一扔然后说‘我要扮这个，我要抢到那个。’”

“克里斯（波什）抢到了收音机，肖恩（巴蒂尔）抢到了宇航服和马头。大伙都挑了一些道具，然后尽最大可能的把自己装扮的奇奇怪怪起来。”

阿伦带上了幽灵面具，一个国王斗篷和一双宇航鞋和他的队友们出现在镜头前胡闹。奇怪的是，他的队友仍然叫他“Jesus”（耶稣），因为他在1998年的电影“He Got Game”（《单挑》）扮演的角色正好就是个疯狂的孩子。

“他可能都从没看过一个哈林摇的视频，而现在他将要拍上一个。”诺里斯·科尔，这个比阿伦年轻13岁的小伙子说。“这很棒。”

有趣的是，更衣室的阿伦是一个视频迷。可能是怀念在NBA已经奋斗了16+年之多。在生涯最后几年，阿伦一直在书写着尽可能多的历史。

他不仅想要在场上起到作用，像他整个职业生涯做到的那样，他也想要被记住——被自己，或者其他任何好奇NBA球员是怎样的人。

这就是为什么他乐意走向投篮机，成就了自己华丽的跳投。这就是为什么他和热火总裁帕特·莱利处得如此之好，两人不停地在分享那些过去的故事，阿伦称莱利为“信息的宝库……他谈及昔日那些事就像是刚在昨天发生一样。”

这也是为什么在他职业生涯的第四站，在正在上演传奇的热火队，他一直是一个极为特殊的存在的原因，尽管为了适应替补的角色他做出了艰难的调整。

“我告诉那些家伙，比尔·拉塞尔已经退役了50年，但你们应该听听这位拥有11枚总冠军戒指的传奇人物是怎么说的。或着听听他曾在那支冠军球队里说过的话，并看到一些他年轻时候的画面，就像我不止一次说过的那样，我们得让这些更多的进入我们的更衣室。”阿伦说。

2 “这很有趣，因为有些家伙总是跟我开玩笑说。‘雷总会有一个故事。’我不得不想想然后说，你知道吗，确实是这样。”阿伦说。

对于这些特殊的队友——那些去年七月听说阿伦要加盟热火表现出绝对敬畏的家伙来说——雷·阿伦确实是个故事中的人——一个传奇。

他对例行投篮练习的迷恋，他超出正常界限的健身计划，他的影响不只是在球场上，而是在整个球队的比赛日的程序里。

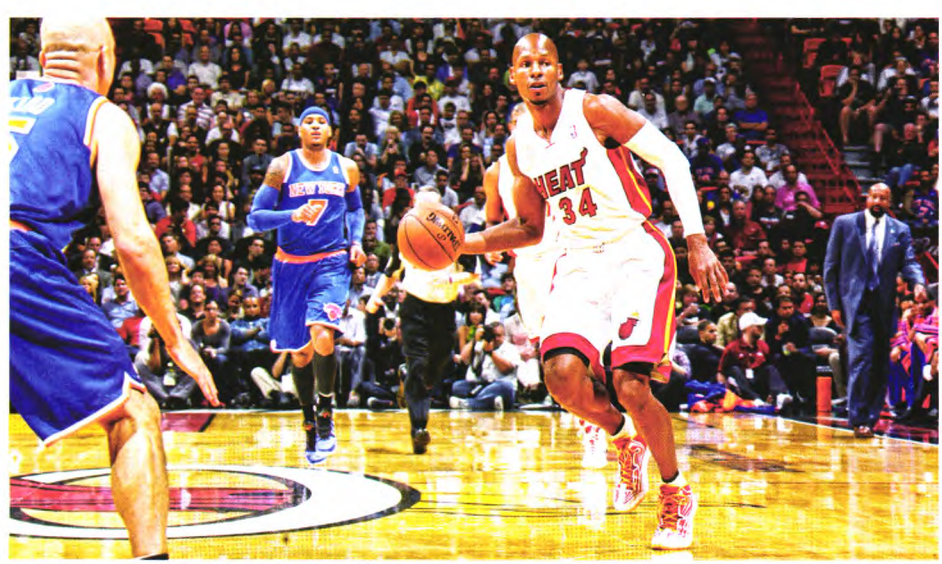
成为热火一员之前，斯波斯特拉得到了这位联盟历史三分王令人震惊的高强度的健身计划。

那是2010年季后赛热火和凯尔特人第二场比赛后的一天。热火在系列赛中已经0比2落后，第3场比赛将移师迈阿密。斯波教练需要一个短暂的休息来让他的思绪远离那个系列赛一会。他参加了迈阿密当地一家Sports Club L.A.的健身自行车课程。当他正准备离开时，斯波斯特拉注意到阿伦走了进来，准备参加接下来的那一堂课。

“我低下了头。”热火主帅说。“我们甚至没有跟对方打招呼，我不想看到他，他也没有看到我。”

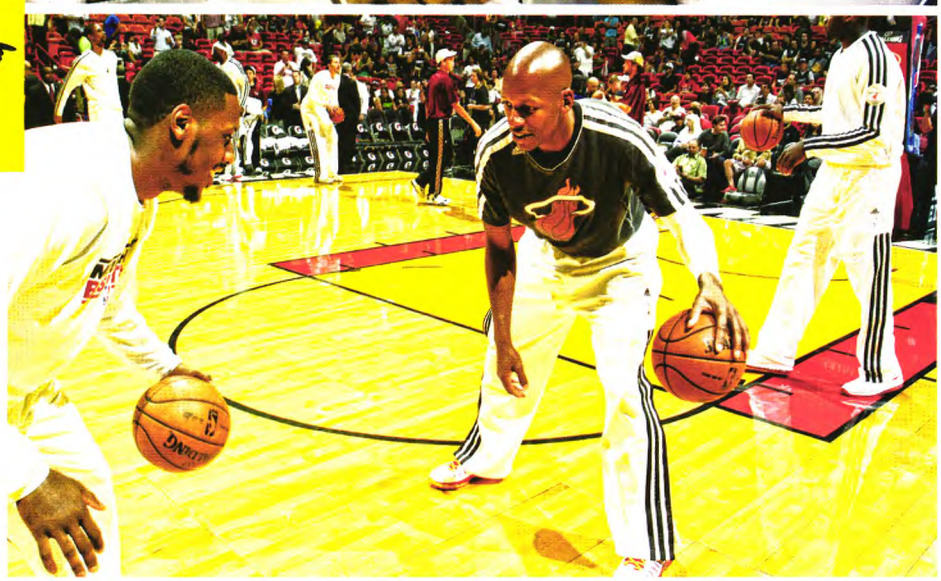
“那天晚上，从俱乐部离开后过些时候，有件事让我有些吃惊：在网上我看到一篇文章说波士顿完成训练后才飞往迈阿密。”

在那个时间点，斯波只是不能让这事就这样简单的揭过去。他想要了解更多。毕竟，第3场比赛就在第二天，这并不像是一个NBA球员会有的






万方数据



行为。

“所以我立即给健身俱乐部打了电话，让他们帮我接通那个脚踏车教练，我说，‘嘿，我是埃里克·斯波斯特拉，我刚刚上了你的课。’然后我说，‘嗯，雷·阿伦进来上了接下来的那堂课。我非常好奇，他只是想缓解酸痛和时差吗？”

“教练说，‘哦，不，不用担心。我会照顾他。’他说，‘他骑车了，他和其他人一样努力。我确信我的课程强度会让上课的人明天感到疲劳。”

“我说，’天啊，他真的在第3场比赛前那样逼迫自己吗？’”

所以在波士顿训练了一天，飞到迈阿密然后参加了一堂健身自行车课程一天之后，阿伦在凯尔特人100比98胜利的比赛里16投8中砍下了25分，同时还有5次助攻，3个篮板球和1次抢断。

当然，他做到了。

## 3

这是一个在华盛顿冬训时会在训练结束后在接近冰点的温度里慢跑约三英里回到球队下榻酒店的球员，他还说服了勒布朗·詹姆斯和他一起做这样的长途跋涉。这是一个曾经和他的教练爬过两次中国长城的球员，边健身边观光。

这是一座热火渴求的三分大炮，所以他同米勒和琼斯在比赛日都会尽可能早的到球馆练投篮机。他的下肢对他的跳投是如此重要——即使他不像他大学或年轻时跳的那样高——他把精力聚焦在腿上，甚至尝试用钛片贴在腿上以促进血液流动。

这些都让阿伦在更衣室里成为一个活着的传奇。

“他是那样一个家伙，每次我走进健身房看到他在做下蹲，提踵和很多不同的事情来照顾自己的下肢。”拉沙德·刘易斯说，这是他们职业生涯中第二次成为队友。“在西雅图时是他让我骑上了自行车。我看到他在做这个，我也跑去给自己买了辆自行车，开始用骑自行车的方式锻炼自己的下肢。”

“看看他小腿的肌肉，那像吃了菠菜的大力水手或别的什么。”

阿伦在球队里并没有许多声音，至少通过媒体是这样，这在很大程度上是因为并没有采访他。但对他的队友们，他仍然是球队一个关键的声音。

他经常给队友们传授跳投的经验。

科尔，热火二年级的控球后卫，从上赛季27.6%的3分手到本赛季一个35.7%的长距离射手并不完全能归功于阿伦。但是阿伦所做的某些东西确实影响了他。

“一遍又一遍的重复相同的投篮动作，而且不浪费每次投篮。”科尔说。“这是一件大家都注意到的事情。每当我们在各点练习投篮，甚至是玩H-O-R-S-E时，他都非常认真，他投出那些他会在比赛中那样投的球。”

“不管他是不是在随意的投球，他的投篮都是一模一样的。我发现了这个然后告诉自己，‘投出一样的球，’因为对他来说，他的投篮是自动的。”

所以科尔在3月1日之后（那场比场33中16）一下子变身为一个三分球命中率达到48%的神射手并非巧合。也许这是“耶稣”的功劳!

## 4

然而，阿伦并不是立即就可以向热火的球员们传授经验并且很舒服的过渡到如今非凡的替补和投篮导师的角色。对一个职业生涯场均出场时间超过36分钟的球员，如今要很好的融入25分钟的替补出场的时间很不容易。对一个擅长接球就投的球员却没有太多，如果有的话，为他设计的接球就投的战术，也很不容易。

那让他和斯波进行了一系列的对话，大多数是在队友面前，在阿伦真正适应了他现在的角色之前。

“我总是告诉那些家伙，感到沮丧并没有什么错。”斯波教练说。“如果我们只是试图隐瞒一些东西，那会因别的东西爆发而结束。承认它，因为它是不同的。”

“我们只是提醒对方我们在7月的谈话，然后耐心对待。”

“最终，他又回归了他第四节终结者的角色。他是历史上最好的第四节先生之一。他在第四节为我们投中了很多大心脏的进球。”

当然，从板凳上扮演他一如既往的冷静刺客角色只会增加阿伦的传奇性。

阿伦说他已经“和他的投篮作斗争”10年了，从NBA见过的最伟大的外线射手那听到这个听起来像一件很荒谬的事情，但就是不断的追求完美使得他成了现在的他。

由于他并不被要求做很多，斯波认为阿伦可以扮演这个角色至少五年。那意味着他将打到42岁，正是斯波现在的年龄。

“我们自己有这种说法，‘The ball will find energy，（球会找到在场上充满能量的人。注：即当你在场上积极跑动时球会传到你手里）’斯波说。“他就是那样的一个缩影。球找到他因为他跑出了空位，你可以称它为，‘球会找到雷。’”

希望摄像机也能找到他。因为他已经非凡的职业生涯将会无止境的提供更多的惊喜，如果他能再继续打，继续贡献如斯波想的那样久的时间的话。

阿伦希望这一切能被记录下来。这样他能再次重温这一切——哈林摇，状态不佳的日子，日复一日的训练，季后赛的征战——即使在他最终离开赛场后。

**“你必须去品尝这些时刻。”阿伦说。“我们都将有孙子，在某天。他们会看你像你在说谎似的。我想让人们一起来回顾这些，看看当时我们正在经历什么，因为这是一个特殊的时刻。”**



万方数据