



詹姆斯强势“逆生长” 30岁后得分逐年递增 助攻篮板三分创新高

□记者 魏露

在NBA,随着球员年龄增长,场上表现不可避免的会出现下滑。这是运动员职业生涯都要经历的一个过程,即使是乔丹、科比,在生涯末期的状态也不如年轻时那么火热。

但是这个规律放在詹姆斯身上似乎失灵了,自从成为“三旬老汉”以来,詹姆斯的得分等数据纷纷上涨。本赛季已经33岁的詹姆斯更是迎来了职业生涯的巅峰,篮板、助攻和三分球等各项数据都创造了生涯纪录。

NBA老将榜: 詹皇无悬念领跑 “圣保罗”仅排第4

近日,NBA官方公布了最新一期的老将实力排行榜(入选资格为年满32岁以上),詹姆斯毫无悬念地继续领跑,这也是他本赛季以来连续10期在领跑,而且几乎没有有人能对他形成压力。

在詹姆斯身后,阿尔德里奇排在第二,“魔兽”霍华德升至第三名,保罗仅排在第4位。

1 詹姆斯(33岁) 骑士 27.4分、8.7个篮板、9.1次助攻

坦白讲,将詹姆斯放进这个榜单,是对所有人的不公平,但是詹姆斯的年龄确实已经过了33岁,这个年龄在很多球员身上,已经过了巅峰并开始进入衰弱期。

但是你看看勒布朗的表现:场均得分5年来新高,场均篮板职业生涯新高,场均助攻职业生涯新高,场均盖帽9年来新高,完全是BUG一样的存在,你在他身上似乎看不到岁月的痕迹。恐怕未来3年甚至5年,这个榜单依旧是勒布朗的天下。

2 阿尔德里奇(32岁) 马刺 22.2分、8.3个篮板、2.0次助攻

在莱昂纳德伤退后,阿德一人扛起了球队的大旗,马刺季后赛形势虽然严峻,但是对于阿德和马刺来说,这点压力完全不成问题。最近他们连续击败了鹈鹕、森林狼这些季后赛的直接竞争对手,阿德分别砍下39+10与25+7,功不可没。

3 霍华德(32岁) 黄蜂 16.5分、12个篮板、1.3次助攻

不知不觉霍华德也已经算个老将了,在离开魔术后,火花的NBA之路一直都不顺畅,但是他以极强的适应能力,去到每个队都能贡献自己的力量。黄蜂本赛季已经铁定无缘季后赛,但是火花的表现令人惊喜,32岁的他多次在对阵年轻一辈的内线时毫不吃亏。

4 保罗(32岁) 火箭 18.7分、5.4个篮板、8.0次助攻

保罗正在往越老越妖的道路上走去,不由让人想到他的前辈基德与纳什,保罗来到火箭,与哈登迅速擦出火花,被球迷誉为是目前NBA唯一能与哈登完全共存的控卫。

本赛季休斯顿火箭的势头很不错,是总冠军的热门争夺球队之一,保罗也很可能就此打破自己止步西决的命运。

5 加索尔(32岁) 灰熊 17.8分、8.5个篮板、4.1次助攻

对于一个内线球员来说,小加索尔的策应能力与他的三分能力都能给球队很大的帮助,但是他的问题就是命中率太过于低了,仅有42%不到。当然了,本赛季灰熊的低迷不能让加索尔一个人背锅,但是他能做的应该还更多。

场均27.4分 三旬老汉无视“规律”

生老病死是自然界的规律,而在NBA也有一种规律,那就是年龄增长带来的状态下滑。最直观的体现便是球员得分的下降,尤其是进入30岁以后,这个时候球员开始走向生涯末期。

从NBA历史上各个位置中最优秀球员的得分变化中可以看出,30岁后球员场均得分呈现一种平稳下滑的状态。当然球员的

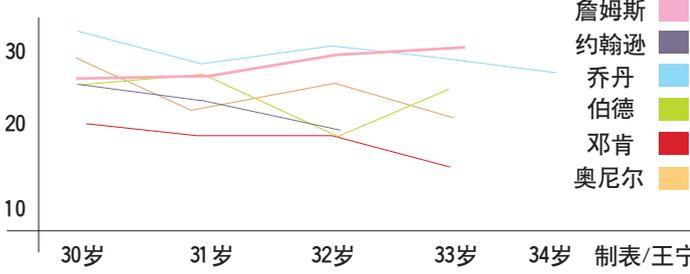
得分下滑也受别的影响因素,比如伤病,拉里·伯德在32岁时遭受重大伤病,场均得分较上一赛季下滑超过10分。此外,“飞人”乔丹31岁时重返赛场,由于前一年改打棒球导致复出后的场均得分“只有”26.9分。不过,无论是伯德还是乔丹,此后场均得分再也无法与巅峰时期相比。

本赛季33岁的詹姆斯场均可以砍下27.4分,虽然不能与乔丹相比,但是上赛季32岁的詹姆斯场均得分为26.4分,而31岁和30岁

的詹姆斯场均得分均为25.3分。考虑到詹姆斯不是一个纯粹的得

分手,30岁以后场均得分呈现出“逆生长”的状态无疑令人惊讶。

部分球星30岁后得分



场均9.1次助攻 詹皇数据全面“井喷”

提起詹姆斯这种“逆生长”的状态,便不得不提詹姆斯在本赛季所创造的各项纪录。

骑士本赛季还有4场比赛没有打完。詹姆斯场均可以得到8.7个篮板,本赛季篮板总数为668个,超过了上赛季创造的单赛季639个篮板总数的纪录。其中詹姆斯本赛季总共拿下575个后场篮板,同样是个人生涯最高。

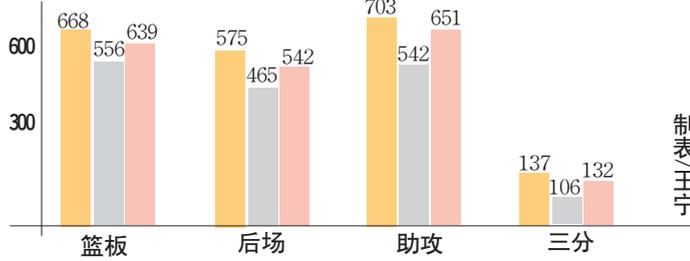
此前詹姆斯赛季场均助攻次数542次,单赛季助攻次数最多的是上赛季的639个,场均助攻次数最多的也是上赛季的8.7个。但是本赛季詹姆斯助攻能力再次“进化”,场均可以取得9.1次助攻,并且在赛季尚未结束的时候已经取得了703次助攻,创下个人纪录。

詹姆斯的三分一直被视为短板,但是步入生涯后期的詹姆斯在三分能力上也有所提升,本赛

季詹姆斯投中了生涯单赛季最高的137个三分球,比赛平均数多

了30记三分以上。

詹姆斯部分数据对比



5数据全为正值 詹皇超越同期“乔科”

或许有人会说,“逆生长”没什么大不了的,但即使强如乔丹、科比二人在33岁时的数据也比生涯平均数据要有所下滑。

尽管乔丹33岁仍然可以砍下29.6分的高分,但是与他生涯场均30.1分相比有所下滑,场均篮板、助攻与生涯平均值相比也有所下降。在最能体现球员个人能力值的PER(球员效率值)统计上,乔丹也下滑了0.1的数值。只有在投篮效率上,33岁的乔丹要高于生涯平均值。

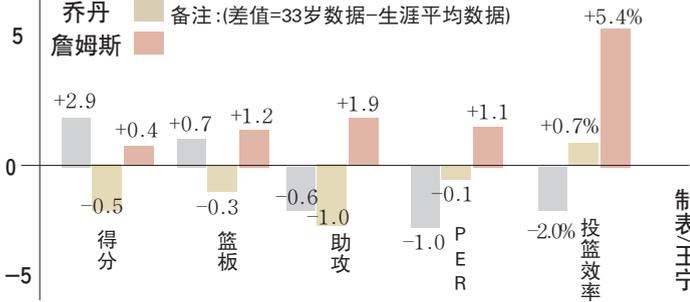
33岁的科比赛场均可以砍下27.9分,要高出生涯平均25.0分不少,篮板一项中,33岁的科比赛场均可以抢下5.4个篮板,比生涯平均值也高出0.7个。但是在助攻一项中,33岁的科比要比生涯平均少抢0.6个篮板。此外,在球员效率值PER和投篮效率统计中,33岁的科比出现了不小的下滑。

本赛季詹姆斯场均取得27.6分,高出詹姆斯生涯平均27.2的得分。另外,在篮板和助攻上,本赛季33岁的詹姆斯场均可以拿下8.7个篮板和9.1次助攻,分别比生涯平均值高出1.2个篮板和1.9次助攻。球员效率值统计上,本赛季

詹姆斯28.8的PER比生涯平均值高出1.1。在投篮效率上,本赛季詹姆斯接近6成的投篮效率要比生涯平均值高出5.4个百分点。

尽管詹姆斯与同年龄的乔丹、科比二人相比得分要少,但是33岁的詹姆斯却用强势的表现证明他的职业生涯依旧处于巅峰。

科比、乔丹、詹姆斯 球员33岁与生涯平均数据的差值



78场全勤 詹皇学邓肯做“新秀”

在本赛季前78场比赛中,詹姆斯全部率队出战,场均出场时间高达37.1分钟,这与詹姆斯长期坚持锻炼有很大的关系。回归骑士的第一个赛季,30岁的詹姆斯开启“养生模式”,总共出场69次,第二个赛季詹姆斯出场次数达到76次,上赛季是74次出场。本赛季如果后4场比赛詹姆斯不轮

休,那么本赛季将成为詹姆斯第一个全勤赛季。詹姆斯的这种效率很容易让人联想到生涯后期迎来爆发的“新秀”邓肯。

本赛季詹姆斯已经拿下了生涯最高的17次三双,此前三个赛季詹姆斯总共才拿下18次三双,如果后4场比赛再拿下2次三双便可以再创个人纪录。

此外,詹姆斯状态没有下滑的另一个体现则是“2/3+1”次数的变化,2014-2015赛季詹姆斯总

共完成59次“2/3+1”,2015-2016赛季提升至74次,2016-2017赛季提升至75次,本赛季则再次提升至78次。

这种表现足以说明詹姆斯身体状态没有下滑。正是这种状态让詹姆斯在30岁以后仍然能保持高效的真实命中率,而且随着年龄的增长而提高。

以詹姆斯这种违反“规律”的状态来看,下赛季詹姆斯将会继续保持对常规赛MVP的争夺。

詹姆斯近赛季部分数据变化

赛季	真实命中率	2/3+1	三双次数	出场次数
2014-2015	57.7%	59	2	69
2015-2016	58.8%	74	3	76
2016-2017	61.9%	75	13	74
2017-2018	62.4%	78	17	77