

澳洲幸运5开奖结果 开奖结果

EMCm7DuGMf9lBRLV

澳洲幸运5开奖结果 开奖结果亲笔 班凯罗展望首轮：想赢绿军我要以身作则 把最擅长的防守做好

(原文发表于4月18日，作者为Andscape网站的Marc J.Spears，文章内容不代表译者观点)

周三中午，魔术前锋班凯罗身着舒适的T恤、训练短裤和拖鞋在球队训练馆里休息，正享受着应得的放松时光，距离预约的按摩仅剩几分钟。

约15个小时前，班凯罗与魔术连续第二年锁定季后赛席位时，这座球馆里的气氛还剑拔弩张。这支东部七号种子球队在主场起亚中心举行的附加赛中，以120比95战胜了八号种子老鹰。魔术赢得了季后赛门票，将在首轮客场挑战卫冕冠军凯尔特人，系列赛首战将于周日打响。

“这赛季我们经历了许多波折，”班凯罗向Andscape坦言，“记得有段时期我们遭遇主场五连败，全队士气跌至谷底。那绝对是整个赛季最低迷的阶段，我们甚至输给了一些无缘季后赛的球队。当时球队必须做出抉择，是要向连败和挫败感投降，还是绝地反击？所有人最终拧成一股绳，特别是赛季末段开始在客场取胜，球队打得更拼、更团结。现在能以七号种子身份对阵凯尔特人就是最好的证明，这支球队绝对值得感到骄傲。”

本赛季的常规赛期间，班凯罗通过每月在Andscape网站发表日记分享他在魔术的生涯点滴。追梦格林、卡特、特雷-杨、麦科勒姆、范弗里特、福克斯、康宁汉姆、怀斯曼、约什-杰克逊以及比尔都曾参与过此类日记栏目。以下是班凯罗本赛季的第七篇日记，写于魔术通过附加赛晋级后的次日。

这位2024年的全明星球员本赛季虽因内收肌伤势缺席两个多月，仍在46场常规赛中场均贡献生涯新高的25.9分和7.5篮板。这位身高2米08、体重113公斤的锋线球员更在去年10月28日对阵步行者时砍下生涯单场最高的50分。自2004年麦迪效力魔术的最后一个赛季以来，班凯罗成为首位单赛季场均超过25分的魔术球员。

饱受伤病困扰的魔术最终以41胜41负结束常规赛。魔术双子星班凯罗与小瓦格纳即将迎来职业生涯迄今的最大挑战，对阵塔图姆和杰伦-布朗领衔的凯尔特人。班凯罗在日记中畅谈了魔术跌宕起伏的赛季、附加赛战胜老鹰、迎战凯尔特人的展望、与塔图姆的友谊、对TD花园球馆的特殊情感等内容。

这是奥兰多首次举办附加赛，也是我们球队第一次打附加赛，所以这场比赛备受期待。从跳球那一刻起，我们就全神贯注，特别是防守端打出了统治级表现，直接奠定了比赛基调。下半场大家投篮手感开了之后，分差就彻底拉开了。这是一场真正的团队胜利，每个人都站了出来，这场大胜对球队征战季后赛的信心是极大的提升。

我觉得全明星周末后我们真正团结在一起，愿意为胜利付出一切。虽然全明星周末刚结束时输了几场比赛，但赛季末段我们始终油门踩到底。如今以七号种子的身份连续第二年杀进季后赛，更衣室里每个人都为这个成就感到骄傲。我们很高兴能与凯尔特人在首轮交手，简直迫不及待了。我们对这支卫冕冠军球队非常熟悉，这轮系列赛绝对会火花四溅。

凯尔特人这帮家伙几乎年年杀进东部决赛，排名一直位于东部前列。想站上那个位置，就得每天全力以赴，日复一日地赢球。虽然常规赛我们和他们交手有来有回，但季后赛完全是另一回事。凯尔特人作为卫冕冠军，绝不会轻易缴械，我们必须匹配上他们的对抗强度。我们很清楚要面对什么，凯尔特人场上的每个位置都是顶级天赋，要击败他们得付出特别的努力。

塔图姆和杰伦-布朗这两位常年入选最佳阵容的全明星球员，早就习惯了季后赛的聚光灯。他们会带来巨大挑战，这点我们心知肚明。但别忘了凯尔特人还有波尔津吉斯、德里克-怀特、朱-霍勒迪，替补席上还坐着普理查德。整套阵容严丝合缝，战术执行力极强。我们必须做好准备迎接挑战，在波士顿开始的这轮系列赛将会非常有趣。

这轮系列赛的胜负关键就在于我，我的比赛强度，我在攻防两端的专注度，这至关重要。对我来说，就是要带着清醒的认知上场：这绝不会是轻松的系列赛，每个回合我都会拼尽全力。面对这样的机会，我热血沸腾。挑战越大，我的状态就越亢奋，我已经等不及要开战了。

战术细节我不想透露太多，但必须承认，凯尔特人是支极其出色的球队。去年成功夺冠，之前还多次打进东决和总决。他们深谙赢球之道，会不断变换战术，G1的战术安排到G4、G5肯定会完全不同。我们对此心知肚明，这对我、对全队都是巨大考验。但正是这种挑战，让我充满斗志。

这个赛季的坎坷程度远超预期。我本以为自己会在生涯第三年迎来大爆发，毕竟休赛期练得那么努力，我确信能实现所有目标。但伤病打乱了一切，无论身体还是心理上都经历了巨大考验。我原本信心满满正是因为身体状态正佳，结果突然要休战两个半月。好在有强大的支持系统帮助我渡过难关，复出时就知道需要时间重新适应比赛节奏，找回身体状态。

我清楚自己付出过多少汗水，也坚信球队仍有冲击季后赛的希望。虽然个人目标可能受影响，但我们还有更重要的团队目标要完成。那时我就暗自发誓，剩余赛季必定全力以赴，场均得分和篮板创生涯新高就是最好的证明。既然这是上帝安排的赛季剧本，我就要把每一页都写到最精彩。缺阵期间队友们挺身而出，我始终相信一切自有安排。

这些年我始终专注于打磨细节，每年都为武器库添置新技能来破解防守。我把个人提升看得很重，永远在追求变得更好。

TD花园球馆在我心里绝对是前三的NBA主场，甚至可能就是我的最爱，能与之媲美的球场最多也就一两个。我太爱那里的氛围了，堪称完美的篮球比赛舞台。球迷的声浪简直震耳欲聋，他们全程投入比赛，还会直接和你“交流”。当主队顺风时，那种山呼海啸会让比赛气势成倍放大。波士顿承载着太多传奇故事，这里的球迷们都懂球，见证过无数伟大球队和球员在此征战。

那里的氛围永远热烈如初，总有球迷冲你喊话，你早就会有心理准备。我一般不会和球迷打嘴仗，虽然去年在骑士主场破例过，毕竟他们的球迷也很狂热，但是在凯尔特人主场至今还没和球迷斗过嘴。

我没法不敬畏那里的一切。抬头就能看见拉里-伯德的退役球衣，想起西雅图老乡小托马斯当年在那里的疯狂表演，那时候我就是他的球迷，看他打球就盼着他赢。巅峰时期的小托马斯激励了无数人，再往前还有皮尔斯和加内特，现在塔图姆和杰伦-布朗又为凯尔特人续写辉煌。能在这片传奇之地书写自己的故事，本身就是种荣幸。

杜克大学的乔恩-沙耶尔教练在我高中毕业后大学入学前就介绍我认识了塔图姆。从那时起我们就建立了很好的关系，他总是欢迎我去他的训练营观摩，也愿意给我建议，是个可靠的导师。这就是杜克兄弟情谊的一部分，我真的很感激他的提携。

不过，自从打进季后赛后我们就没怎么联系了。整个赛季我们本来交流就不多，虽然我穿他代言的乔丹品牌球鞋时他会点赞，偶尔发消息互动，但现在我们都全身心投入比赛了。

至于什么是季后赛的篮球？那完全就是另一个运动，和常规赛截然不同。氛围更炸裂，球迷呐喊震耳欲聋，裁判吹罚尺度也不同。比赛强度直接拉满，节奏反而会慢下来。这就是最纯粹的篮球，每个教练、每个球员都百分百投入。在我看来，这才是最棒的篮球体验，令人血脉偾张。

魔术要怎么赢下这轮系列赛？从比赛的第一秒开始就要无所畏惧，前两个客场必须为整个系列赛定调。这需要全员发力，当然要从我和小瓦格纳开始，但每个人都得站出来。既要坚持我们的打法，又要在攻防两端都保持侵略性。

我的专注点就是完成防守对位任务，同时严格执行球队的防守体系。这是我们最擅长的环节，教练组在防守端的备战总是滴水不漏，相信我们的防守会做好充分准备。

说到这个，西雅图水手队（棒球）正好在芬威球场打客场？那我真得考虑去看看了。毕竟芬威可是百年圣地，能在季后赛间隙看家乡球队的比赛简直完美。要是休息日刚好赶上他们比赛，去芬威看水手队打球就太酷了。

不过说到底，波士顿之行主要还是专注于比赛。除了可能和家人吃顿饭，我弟弟春假可能会来，或者父母来看球，其他时间基本就待在酒店。去年季后赛我就这么干的，这次更得保持专注。毕竟这才是第二次打季后赛，每一分钟都值得珍惜。

原文：Paolo Banchemo

编译：李太白

7码2期雪球技巧心得

168飞艇官网开奖结果记录数据

极速赛车大数据分析软件

168飞艇全国统一开奖官网

一分快三三期必中口诀

澳洲10记录

澳洲5官网徽七五二四六零五

大小单双准确率100

极速赛车168开奖官网开奖视频

澳洲幸运5官方开奖直播

168澳洲幸运5开奖结果历史查询

奇趣分分彩最新官网app

13458 02679一反一顺买

澳洲幸运10官网谁知道啊

澳洲10开奖结果官网

幸运飞行艇开奖历史查询

168澳洲幸运10开奖

手机澳洲幸运8开奖结果手机版

飞艇5码2期全天计划