

■本版撰稿 本报记者 陆英健

登星揽月,草根扣将何以炼成



“39岁不是终点,是重新定义热爱的起点。”这是来自浙江的民间扣将陈登星在社交媒体发布的誓言。本月初,在吉林长春举行的2025CBA全明星周末扣篮大赛上,作为特邀外卡选手的他惊艳亮相。以两次扣篮均收获50分的完美评分一举夺魁,不仅展现超凡的扣篮技艺,更成为CBA全明星扣篮大赛历史上年龄最大的冠军得主,也让草根扣将这个群体得以再次走到聚光灯下。



A 小县城走出“扣篮王”

现今1.76米的身高,但上初一时仅有1.49米,如果仅看身材,绝对不会有人把陈登星和“扣篮”两个字联系在一起。出生在兰溪的陈登星,上小学时就展现出过人的弹跳天赋,经常参加跳远比赛。“具体成绩记不得了,反正次次都是镇里第一。”他说,当时跳远只是随便玩玩,正儿八经练田径是从初中时投标枪开始,可惜练了一阵子因为手肘部的骨裂不得不放弃,“后来有教练看我弹跳不错,才让我去练跳高和跳远。”

凭借着出众的弹跳力,

陈登星在篮球场上也慢慢有所作为。“当时家里有亲戚在校队,就带着我一起去打篮球。那时候经常看NBA比赛,很喜欢科比。”

中考以特长生考进兰溪一中后,陈登星在跳高的基础上加练了跳远。高一次偶然机会,陈登星决定尝试一下扣篮。起初,他只是抱着试试看的心态,没想到这一试竟然成功了。当他高高跃起,将篮球狠狠砸进篮筐那一刻,周围的同学都被这突如其来的精彩瞬间震撼得目瞪口呆。而这次成功扣篮也让陈登星更加坚定在篮球道路上继续前行的决心。虽然高中时专业练跳远,可陈登星实在太喜欢篮球了,也因此总是把时间花在打篮球上,直到准备高考体育单招的考试,才认真练了4个月跳远,最终凭借出色的成绩“跳”进了绍兴文理学院体育系。

大学毕业后,陈登星进入一家银行工作。每天的工作就是点钞、对账、接待客户,生活看似稳定,但他总感觉“缺了点啥”。午休或下班后,他常溜到附

近的球场练习扣篮,哪怕只有半小时。同事们笑话他不务正业,他却自嘲:“扣篮是我的‘精神加班费’。”

2015年的夏天,陈登星在一次单手扣篮落地后,觉得篮筐好像在眼睛下面,于是就叫了同事给拍摄了一个亲吻篮筐的视频,并配文:“原来从上往下看篮筐是这么美好的感觉。”这个视频在网上迅速走红,甚至有不少人逐帧分析他的滞空和弹跳。这也成为他作为扣篮明星的第一步。从此,他开始了扣篮征程,不断挑战各种高难度扣篮动作。

为了不断提升扣篮技术,陈登星搜集来自世界各地的扣将精彩视频,一帧一帧细致研究,从助跑的步伐节奏到起跳的力度掌握,再到胯下换手持球的流畅衔接,他都力求研究透彻,不放过每个细节。功夫不负有心人,很快,他在国内各种扣篮活动上崭露头角,并开始挑战CBA扣篮大赛。从4年前与CBA扣篮大赛冠军失之交臂,到如今以39岁的年龄拿下该赛事的冠军,他已经成为众人瞩目的扣篮明星。

B 一个人背后的一群人

近几年,草根扣将这个不断引起关注:2023年CBA全明星扣篮大赛,来自AirChina的民间扣将杨浩一举夺魁;2024年,“云南滑翔机”矣进宏被北控队签下。

人们也逐渐发现,除了陈登星,全中国有不少草根扣将在这项运动上活跃着。早在陈登星之前,中国就已经涌现出一大批本土实力扣将。“要感谢中国扣篮团队MIC的创始人查天一,他的鼓励与引领让我踏上职业扣篮之旅。”这是陈登星回忆扣篮之路经常提起的一件事:2011年,自己进入“中国制造(Made In China)扣篮团队(以下简称MIC)”。

陈登星口中的查天一,旅美球员出身,身高1.78米,凭借着

一手风车暴扣当选美国麦当劳高中生扣篮大赛评委。2010年他回国后,创立了亚洲第一个以扣篮为主的团体MIC。

随着时间的推移,MIC渐渐壮大,后期加入了许多新人,当今较知名的许多扣将如“云南滑翔机”矣进宏、张健豪、朱墨、李和旭等人。而作为元老的韩雨洋、朱焱森等人相继离开。并在2016年创立AC(Air China)扣篮团队,也吸收了当时国内的新生代扣将,包括徐通、初贺、姜文建、许文皓等人。至此,MIC与AC这两大扣篮团体是中国乃至亚洲扣篮表演的两大团体。许多青少年,因为他们的扣篮而爱上篮球这项运动。

2020年,MIC扣篮团队解散,作为前辈的陈登星,创立DUNK KING(DK)扣篮团队,号称中国最强扣篮团体,成员也是此前在MIC的成员。定居杭州的陈登星在下沙创办了DK灌篮公园。不少人慕名而来打球,也有人专程赶来找他学习扣篮、体能、弹跳等。“DK灌篮公园已经成为了圈内爱好者的一个据点了。”据悉,经过他的培训,有的人能摸高到3.5米,有些人来的时候,篮板都摸不到,到后来能够踮一步抓筐,“那个学生当时激动得三天睡不着觉。”他笑着说。

下个月,陈登星还将参加FIBA国际3V3首站(日本站)比赛。6月,FIBA世界杯扣篮大赛上也会有他的身影。“以后有机会还想去美国NBA赛场,展现中国扣将的水平。”他说,自己会好好做好DK扣篮团队,希望团队里的新人们把这项技艺传承下去。

■短评

人生不设限 未来皆可期

不在黄金运动年龄,39岁的陈登星一举夺魁,不仅令人震撼,更深刻地诠释了体育逐梦的力量。

从最初的跳远、跳高,到后来的扣篮,陈登星始终怀揣着对飞翔梦想的热爱与追求。即便已经来到扣篮职业生涯的中后期,他也没有放弃对冠军的向往,而是以更加坚定的信念和更加刻苦的训练,最终站在了扣篮大赛的最高领奖台上。

在很多人看来,39岁已经是一个运动员职业生涯的晚期,但陈登星却用实际行动打破了这一偏见。他用自己的表现证明年龄只是一个数字,真正决定一个人能否实现梦想的是他的信念、毅力和行动力。没有人会一直年轻,但追梦人永远不老。体育赛场上,努力拼搏是最美姿态,超越自我是最佳状态。

人生的答案并不单一,而坚持和勇敢总是高分的选择。这个道理不光在体育上,各行各业的普通劳动者都需要有自己的梦想和追求。

人生不设限,未来皆可期,陈登星的飞跃,不只是7人的跨越,更是对“稳定”光环的一次洗礼。在这个时代,或许需要的不仅是一次勇敢的“精神扣篮”,更是对未知领域的探索与向往。在追逐梦想的道路上,每个人都可以找到属于自己的那片星空。



CFP供图