2026年11月9日 星期一
本版编辑 郭知欧
上海 Oriental Sports Daily 东方体育日报

中国篮球等了5687天

杨瀚森NBA生涯首次两双

21岁的杨瀚森NBA生涯第一次两双，是在一场第三节就已失去悬念的比赛里拿到的。但这并不妨碍它成为中国球迷唯一关心的事——因为这两个数字，中国篮球等了整整十五年，5687天。本场NBA常规赛开拓者坐镇主场迎战圣安东尼奥马刺，四节战罢，比分定格在125比103，马刺大胜。文班亚马仅出战24分钟便砍下29分7篮板3助攻，三节“打卡下班”，率队收获八连胜。而开拓者这边，三节结束便落后33分，比赛在第三节实质上已经失去悬念。

从竞技层面讲，这是一场属于马刺的顺风局，也是属于文班亚马的又一次天赋展示。但对于中国球迷而言，这场球的看点从来不在比分牌上，而在那个身披开拓者球衣的年轻人——杨瀚森的身上，他打了26分钟，生涯最长；他拿到12分10篮板1助攻，生涯首次两双。当比赛进入所谓的“垃圾时间”，杨瀚森却把它打成了自己的“生涯之夜”。 专题撰稿 本报记者 张立

把时间倒回十天前。10月28日，开拓者将杨瀚森下放到发展联盟混音队。第二天，球队却执行了他2027—2028赛季的球队选项。一只手把他推向低谷，另一只手又悄悄递来一份长约——这就是NBA对边缘球员最真实的态度：不承诺你能留下，却愿意再给你一点时间。

在那之前，杨瀚森本赛季的场均数据是3.2分、2.0个篮板，出场时间只有2到3分钟。这组数字说明的并不是“轮换末段”，而是更残酷的定位——“最后2分钟上场握手”的那个人。他不在战术板里，只在名单上。

然而十天之后，连战四个客场归来的开拓者，在主场迎战近来状态不错的马刺，杨瀚森却在首节中段就获得了替补登场的机会。彼时文班亚马已经在开局连拿8分，开拓者内线被罩得透不过气。杨瀚森登场后做的第一件事不是进攻，而是卡位、抢篮板。面对马刺替补中锋科内特，他出手果断，上半场便拿到5分并抢下6个篮板——5个篮板在首节不到5分钟内便已到手，追平了他之前NBA生涯单场篮板最高纪录。

下半场，马刺持续发力，文班亚马内外开花，第三节单节马刺轰出45比27，分差直奔33分而去。末节两队均派上替补，杨瀚森打满整节，连续抢下篮板，命中三分，最终将个人数据定格在12分10篮板1助攻。投篮7中3，三分3中1，罚球4中3——效率不算惊艳，却足够扎实。

从发展联盟到上场26分钟，从场均2到3分钟到打满末节——这十天里发生的事，比数据本身更有说服力。NBA从不轻易给谁机会，它只是在你被下放之后，悄悄记下你有没有把球抢回来。而这次两双，也让杨瀚森成为2011年易建联以来首位单场拿到两双的中国球员。据统计，此前征战NBA的中国球员中，姚明常规赛生涯获209次两双，易建联常规赛16次两双，其他球员无人拿过两双。直至此番，这本尘封已久的记录簿上才终于添上了一个新的名字。

从易建联到杨瀚森，中间隔了整整十五年。这5687天里，我们目送周琦在火箭的短暂驻足，见证丁彦雨航在夏季联赛里的奋力一搏，也看过曾凡博在季前赛中匆匆掠过的身影。杨瀚森的这次两双，数据上或许只是12+10，意义上却是一次接续——它提醒人们，中国篮球与世界最高水平联赛之间的那条线并没有断。

赛后，开拓者主帅诺里称赞了杨瀚森的表现：“他出战了26分钟，想办法抢下了10个篮板，他表现得很好。他六次站上罚球线，也投了一些空位球。他打得越多，适应节奏、沟通越好，对我们来说就绝对是件积极的事。他获得的出场时间越多，我们在未来的收益就越大。我们非常看好他。”



对位文班亚马

差距和成长都是真实的

这场比赛的另一条主线，是文班亚马。法国天才用区区24分钟便展示了什么是“独角兽”级别的统治力。杨瀚森与文班亚马的对位，并不算真正意义上的“针锋相对”。开拓者主帅诺里赛前便明确表示，用杨瀚森的原因之一就是“他能把文班从篮下拉出来”。杨瀚森站在三分线外，哪怕没有出手，也在为队友扯开空间。一个能拉开空间的中锋，在当下的NBA，本身就是一种战术价值。

赛后，当文班亚马被问及对位杨瀚森的感受时，法国人只给出了短短一句：“他进步空间很大。”话不长，却值得反复咀嚼。从一位仅用24分钟便统治了比赛的状元口中说出，这既是一份不动声色的认可，也是一句不加修饰的实话——杨瀚森离这个级别的舞台，确实还有漫长的路要走。可换个角度，“进步空间很大”何尝不是另一种褒奖：它意味着你身上有值得被丈量的余地，意味着你已经被看见，被这个联盟里站得最高、看得最远的年轻人，认真地看了一眼。一个十天前还被下放到发展联盟的年轻人，用扎实的篮板、果断的出手和打满末节的坚持，为自己、也为中国篮球，留下了一束微光。

把“天赋”交给时间

在青少年竞技体育的残酷选拔中，“大浪淘沙”是常态。但主金杰的选材与培养方式，却呈现出另一种耐心。

六到八岁阶段，孩子的身体发育差异极大。有的孩子长得快、力量足，早早显出优势；有的孩子发育晚，协调性尚未跟上，看起来就稍显笨拙。面对后者，许多机构会选择在短期内将其淘汰。

主金杰从不急于在第一节课就给一个孩子下结论。他曾带过一个男孩，刚入班时连漂浮都难以完成，被其他机构劝退。主金杰让他从最基础的动作开始，一遍遍纠正。三年后，这名男孩在市赛中拿了名次；五年后，站上了省赛的领奖台。

“发育有早晚，过早淘汰，可能就把一个后劲足的苗子给丢了。”主金杰说。这种长期主义的训练理念，为他的队伍保留了更多可能性，也让孩子们在达到竞技巅峰之前，有了足够的时间去扎实基础。

主金杰——

用运动科学规律，打磨竞技游泳的底座

在南京栖霞区的一家游泳馆里，主金杰正站在池边，看着一个八岁的男孩进行打腿训练。男孩游完五十米，主金杰低头看了一眼秒表：41秒。

“休息一分钟，再来一组。”主金杰的声音不大，但很清晰。男孩喘着气点点头，转身重新抓住池边。

在主金杰的竞技班里，五十米自由腿游不进40秒，是不允许进行下一项专项训练的。这个看似严苛的硬性标准，正是他近二十年执教生涯中，带出多位全国冠军、打破多项全国纪录的底层逻辑。

2024年至2025年间，他的学员先后在北京WOW全国游泳比赛和南京iYSC全国比赛中，累计打破七项全国纪录，并多次包揽所在组别的总积分第一。在这些耀眼成绩的背后，是一位基层教练对运动训练学规律的深刻理解与长期坚守。

文/李丽

拆解技术：从大肌肉群到小肌肉群

竞技游泳对技术动作的效率要求极高，任何一个微小的技术变形，都会在长距离项目中被放大为巨大的阻力。主金杰在技术打磨上，有一套明确的解剖学顺序——“从大肌肉群到小肌肉群”。

青少年学员的注意力有限，不可能同时兼顾多个技术点。在纠正动作时，主金杰总是先稳住大框架：身体位置是否平直？划水节奏是否稳定？当这些由核心躯干决定的环节形成正确的肌肉记忆后，他才会去关注手指、手腕、脚踝等末端细节。

“大框架错了，细节再准也没用。”这套分步定型的训练法，使得他带出的学员在游进时，往往具备极高的水感与推进效率。这也是学员们能够在高水平比赛中，屡次突破极限的技术底座。

体能窗口期与“40秒”的硬指标

在少儿时期，打腿不仅是游泳的基础，更是心肺功能和下肢耐力的重要开发手段。腿部离心脏较远，若在敏感期不将基础打牢，成年后再弥补往往事倍功半。

因此，主金杰定下了“50米自由腿40秒”的门槛。从运动生理学角度来看，这个门槛不仅代表着动作频率的达标，更是下肢爆发力与有氧代谢能力成熟的标志。达不到，就不能急。

“很多教练为了赶进度，会在这个阶段放水，但这其实是透支了孩子未来的潜力。”主金杰说。他要求学员进行枯燥的计时打、包干打，一遍遍地重复。这种对基本功的死磕，让他的学员在赛程后半段，常常展现出比同龄人更充沛的体能储备。

从经验到体系：沉淀下来的文字

从2007年初入行带中考大班，到如今深耕青少年竞技培养，主金杰在泳池边积攒了数万张照片和密密麻麻的训练笔记。他一直在观察、在拆解、在寻找规律。

2026年，他将这些年经过金牌与纪录验证的训练体系，整理成了四份文字作品，并完成了版权登记。这四份作品涵盖了他对低龄启蒙、成人速成、青少年竞技以及特殊需求人群的教学总结。

这四份作品不仅记录了从启蒙到冠军的完整路径，也为国内基层游泳竞技培训提供了一份基于实证的参考样本。对主金杰而言，带出冠军固然是执教生涯的骄傲，但这些经过实践检验的方法能够以文字的形式留存，或许是他对这项运动更长远的贡献。