

NBA 正赛首秀出场5分钟

杨瀚森，全新的挑战来了

北京时间昨天，2025-2026 赛季 NBA 常规赛拉开战幕，波特兰开拓者队迎来了首场较量，主场对阵森林狼队。对于中国球迷而言，这更是一个值得铭记的时刻——中国小将杨瀚森在首节比赛进行到7分13秒时替补登场，完成了个人 NBA 常规赛的首秀，成为继王治郅、巴特尔、姚明、易建联、孙悦、周琦、崔永熙之后，第八位站上 NBA 常规赛舞台的中国球员。

最终，杨瀚森在5分16秒的出场时间里，依靠两次稳健的罚球得到2分，并抢下1个前场篮板。然而，NBA 赛场的严酷也在首秀中展露无遗：他的一次篮下勾手遭到森林狼防守核心戈贝尔的封盖，随后又在禁区被麦克丹尼尔斯完成一记气势磅礴的隔扣。由于在场效果一般，杨瀚森下半场没有再得到出场机会，他的出场时间是全队上场10人中最少的。开拓者队最终遭森林狼队逆转，无缘开门红。

这样一个起点，不禁让人回想起2002年另一位中国巨人姚明的 NBA 首秀。当年，作为状元秀的姚明在首场比赛中同样手感冰凉，上场11分钟没有得分入账，只抢下2个篮板。初登世界最高篮球殿堂的挣扎与适应，似乎是每一位国际新秀的必经之路。

今年夏天的 NBA 选秀大会上，20岁的杨瀚森在首轮第16顺位被开拓者选中，承载着中国篮球新的希望。在随后的夏季联赛和季前赛中，他表现出色，赢得了教练组的信任。但正如姚明对他的寄语：“20年前和20年后都不一样，瀚森要走自己的路，想清楚目标。”首秀的5分钟、2分、1板，这个数据看上去有些平淡，甚至略显艰难，但这恰恰是 NBA 残酷生态的真实写照。对杨瀚森而言，关键是要抓紧每一分钟，尽快适应 NBA 的高强度对抗和比赛节奏，并将注意力立刻投入到

下一场比赛中。赛后谈到自己的常规赛首秀表现时杨瀚森表示：“这是全新的体验。全新的联赛，全新的强度，自己需要去适应，然后找到不足的地方。”谈到被对手隔扣时，他说：“我觉得自己在站位方面还需要提高。”

在大洋彼岸的陌生赛场上，杨瀚森并不孤单。看台上，一位特别的观众正密切关注着他的一举一动——他就是杨瀚森在青岛队的恩师刘维伟。赛后，刘维伟在接受采访时坦言：“这毕竟是小杨的首场比赛，多给他点时间，相信他会越来越好。”

在刘维伟看来，弟子此役的发挥属于正常水平，最大的收获在于亲身体验了 NBA 正赛的级别与现场氛围。“对于一名年轻球员，能够站在 NBA 级别的赛场上，本身就是一种成功。我也相信，他肯定会慢慢去适应，然后慢慢去提高。”他给爱徒的建议也很务实：在训练中表现得更好，去争取更多的上场时间，然后利用有限的机会去发挥自己的特点。

值得一提的是，新赛季第一场常规赛刚打完，开拓者主帅比卢普斯就因参与非法赌博被逮捕。目前该队已经宣布让助理教练、前马刺队冠军中锋斯普利特暂时接任主教练，这对杨瀚森来说不是坏事，甚至有可能是利好。过去几个月里，斯普利特一直在训练杨瀚森，开拓者在夏季联赛曾试验过由杨瀚森发起进攻的“中锋轴心”战术，当时场边指挥的正是他。在杨瀚森的 NBA 常规赛首秀前，斯普利特还陪着他练球，因此对杨瀚森的技术特点、心理状态等都有深入了解，不需要重新考察与磨合，能让杨瀚森在成长上节省时间。此外，斯普利特是内线球员出身，并且作为助教时就专注于年轻中锋的训练，他更能理解杨瀚森在场上的需求，可能会为其制定更具针对性的战术。 本报记者 李元春



杨瀚森(右)首秀被麦克丹尼尔斯隔扣

新华社 发

场外音

路是自己走出来的

◆ 李元春

杨瀚森的 NBA 之路才刚刚开始，他的首秀与20多年前的姚明类似，在数据上略显黯淡，但这同样是一个充满象征意义的起点。正如姚明的 NBA 征途一样，未来的挑战与机遇并存，一切都需要他自己去闯、去拼。

从姚明的0分2个篮板，到杨瀚森的2分1个篮板，两位不同时代的中国内线，在 NBA 的起点上呈现惊人的相似性。这并非巧合，而是所有国际球员，尤其是身材高大的中锋登陆 NBA 这座篮球最高殿堂时必须经历的、无法绕开的“新手墙”。比赛的节奏、对抗的强度、球迷的期待、媒体的压力等，共同构成了一道陡峭的学习曲线。姚明与杨瀚森的 NBA 首秀数据，共同印证了“道路是曲折的”这一现实。

然而，姚明首秀的黯淡，并未阻碍他随后用一场又一场比赛的拼搏去证明自己。他那个被戏谑的“0分状元”，通过日复一日的刻苦训练和超乎常人的智慧，最终成长为联盟最具统治力的中锋之一，并成功入选 NBA 名人堂。姚明的道路，正是一个在曲折中不断向上、在磨砺中绽放光芒的典范。

如今，杨瀚森踏上了相似的道路。他的首秀，可以被看作是这趟“千里之行”所迈出的坚实而必要的第一步。他体会了戈贝尔的防守压迫力，感受了 NBA 级别身体素质的冲击，也通过两次罚球刻下了自己第一个得分印记。这一切，都是宝贵的经验。

前途是光明的，姚明已经用他辉煌的职业生涯证明了这一点。现在，杨瀚森的 NBA 故事才刚刚写下序章，首秀的曲折不过是叙事的第一步。只要保持信念，脚踏实地，这位年轻的中国巨人，应该有能力在未来的某一天，迎来属于他自己的光明。

体坛话题

申花球迷的老朋友波耶特，最近频繁抢占足球新闻的头条。前些天，这名乌拉圭教头带领全北现代夺回韩国 K 联赛的冠军，然而高兴了没几天，波帅就因为没管住嘴，给自己惹了麻烦。

本周三，从韩国 K 联赛方面传来消息，波耶特因为赛后在社交平台上表达对主裁判的不满，收到了一张300万韩元（约合1.5万元人民币）的罚单。虽然与重夺联赛冠军的喜悦相比，小小的罚单看上去不值一提，但这一事件却带出了一个值得思考的问题——非本土教练，如何更好地在陌生的环境中生存？

更主动融入

波耶特在申花执教时(见右图 记者 李铭坤 摄)，就以充满激情闻名。2017 赛季率队客战江苏，目睹莫雷诺在伤停补时最

波耶特带队夺冠后批评裁判遭处罚

“外来和尚”怎样把经念好

做心理准备

教练是个特殊的职业，随时面临下课风险，因此不论在签约谈判还是执教过程中，都应该做好应对各种情况的心理准备。

去年底上任全北现代时，波耶特曾放出一系列豪言。如今战绩上他交出了一张不错的成绩单，不过在赛场内外，他也遭遇过各种问题和尴尬瞬间。网络上全北球迷对于这位申花旧帅的评价也大都语带保留。或许对于波帅真正的考验才刚刚开始，“蜜月期”后，他需要做好应对更多挑战的心理准备。

与波耶特相比，中国足球历史上因为没有做足应对困难的心理准备，最终遭遇“滑铁卢”的外教，可谓不计其数。每一次从期待满满到相看两厌的过程，都是一笔高昂的学费。巧合的是，当下正值中国男足国家队选拔新任主教练的关键时刻，但愿申花旧帅在韩国的遭遇以及过往的一切是非，能为选帅工作组提供更多警示，不论是选人还是应聘，面对一个可能从未接触过的陌生环境和团队，把困难想得多一些，甚至做好最坏的打算，总不会是件坏事。 本报记者 陆玮鑫

