



20岁生日当天,中国小伙杨瀚森收到了最好的生日礼物。时隔近20年,美职篮(NBA)首轮新秀再度出现中国人的身影。波特兰开拓者队用从孟菲斯灰熊队交易得到的第16号签,选中了杨瀚森。如此高的顺位,出乎很多人

杨瀚森,勇敢跳出“舒适圈”

的意料,连杨瀚森自己也有点懵。一步步,他走下球场观众席,理了理身上白色西装的纽扣,走上中央舞台,与NBA总裁亚当·萧华握手合影。

“坐在那里我都有点困了,挺意外的,也非常激动,我的腿现在都有点抖。”杨瀚森说。

北京时间24日凌晨,杨瀚森发了这样一条微博——“用脚步丈量梦想的距离。”

从5月28日到6月23日,从西到东,从南到北,杨瀚森在不到一个月的时间里参加了全美14支NBA球队的漫长试训,累计里程达27600公里。

其中不乏“背靠背”的“魔鬼”行程,而开拓者则是杨瀚森首个试训的球队。白天练,下午就会赶

去另一个城市,第二天再练。这让他体会到了疲惫感。“长时间飞来飞去,体重也掉了不少,前两天还生病了,但我知道这是我的工作,我就得去解决这些问题。”杨瀚森在接受新华社记者专访时说。据知情人透露,杨瀚森在最后几站生病了,一个人抱着垃圾桶吐,但他都咬牙扛了过来。试训中,能看到这个山东小伙眼里的光,和不服输的劲头。

伴随着身体上的疲劳,杨瀚森也像吸水的海绵,不断地学习、收获、成长。

“这边打球节奏很快,我就努力去跟上大家,技术上不停地打磨细节,我的远投和挡拆防守都有一定的提升。”

杨瀚森觉得,低位进攻是他

的优势,通过试训,他也对自己的身体对抗能力颇有信心。“我可以利用身体去低位跟别的球员对抗,争取为球队得更多分或者给队友创造机会。这段时间参加了这么多试训,好几个内线被我撞得不轻,当然他们也都是新秀,也不是正选,我也会继续努力,让自己更强壮。”杨瀚森说。

20岁的杨瀚森被认为是中国篮球目前最有潜力新星之一,并已经拥有了两个赛季的职业联赛经验。2024-2025赛季,杨瀚森场均均为青岛队得到16.6分、10.5个篮板、3.0次助攻、1.0次抢断,2.6次封盖高居联赛第一,获评CBA常规赛年度最佳星锐球员,并先后入选CBA全明星赛首发阵容以及常规赛国内球员最佳阵容一阵。

展望NBA新赛季,杨瀚森的小目标是珍惜每一秒的上场时间,争取每场至少进一个三分球。“自己在奔跑速度、身体力量、投射、防挡拆、护框等方面都需要提高,每天都有进步就行。”

面对全新的环境,杨瀚森相信自己的适应能力。平时除了篮球,他会听听歌,打打游戏,和家人视频聊天,享受美食。

在杨瀚森的篮球信条中,热爱与坚持是最重要的。“你日常的训练和努力,教练和球迷其实都会看到。只有保持上进心,然后投入无限的汗水,才会获得机会和信任。还有就是要勇敢地跳出‘舒适圈’,人一定要有梦想。”

在追逐梦想的旅程中,每一步,都算数。

据新华社



暑期来国家大剧院 体验多维度艺术魅力

“巴山蜀水乐飞扬——川渝地区乐舞文物精品展”正在国家大剧院展出,200余件珍贵文物吸引了众多游客驻足观看。记者近日了解到,今年暑期,国家大剧院整合资源,持续探索“艺术+”模式,将文艺演出、艺术展览、参观体验等融为一体,让游客感受到更多的艺术魅力。

本报记者 曹立栋 摄影报道

轻取梅州客家,北京国安收获中超半程冠军

□本报记者 段西元

本轮中超,北京国安队客场4:0轻取梅州客家队,在球队第400个客场比赛中收获了队史第400场胜利,各项赛事跨赛季23场不败,继续刷新纪录。更重要的是,北京国安队凭借这场胜利,成为了中超半程冠军。

赛前预计到最大的困难是天气环境影响,确实湿热的气候对双方球员都是考验。梅州队实力不济,他们抱着“试试看”的心情试图抢开局。前面的比赛,青岛西海岸队和大连英博队都“抢”字当先,利用逼迫式打法让北京队踢得比较乱。梅州队也想“照方抓药”,但是并没有收到效果。虽然梅州队前场抢得积极,而且也时而能抢下皮球,但是他们前场具备较强冲击力的两名喀麦隆外援脚下技术实在粗糙。抢下球后,这两名外援往往是一通乱突,进攻缺乏整体性,最终如同“重拳打在棉花上”,难以形成有效威胁。北京国安队较早取得领先后,比赛局势逐渐被其掌控。作为中超领头羊的北京国安队,开始有意识地降低比赛节奏,避免与对手陷入消耗体能的拉锯战。

北京国安队的这种沉稳应对,也让梅州客家队逐渐陷入慌乱。下半时,北京国安队的战术思路更加明确。他们不再像上半时那样强烈追逐控球权,而是坚决

打梅州客家队的反击。梅州客家队连战连败,防守质量差是其首要问题。北京国安队的反击精准高效,几乎每次进攻都能直击要害。此外,北京国安队主帅塞蒂恩的换人调整也十分及时。比赛进行不到1小时,北京国安队就已经完成了4次换人,这使得场上阵容始终保持了相对充沛的体力。

前锋法比奥在这场比赛中上演了帽子戏法,超越天津队的基莱斯,登上了中超射手榜榜首。此前,法比奥曾经历了一个月的进球荒,这是他加盟北京国安队后所经历的最低迷时期。此战上演帽子戏法,让法比奥成功摆脱了进球荒的困扰。作为北京国安队最重要的进攻点之一,法比奥恢复了射门的“准星”,这对球队而言无疑是极大的利好消息。

半程冠军只是一个阶段性成果,全程冠军才是北京国安队的终极目标。在本赛季中超联赛上半程比赛中,北京国安队最大的收获是球队稳定性有了显著提升。即便在状态不佳的情况下,北京国安队也很难被对手轻易击败。下半程比赛将在下周拉开帷幕,北京国安队将在主场迎战云南玉昆队,球队并没有太多喘息调整的时间。在争冠的道路上,少犯错误依然是北京国安队的首要任务。

上芭原创芭蕾舞剧《百合花》首演在即

连日来,上海芭蕾舞团正加紧排练原创芭蕾舞剧《百合花》。该剧根据作家茹志鹃1958年发表的同名短篇小说改编,由作家王安忆担任编剧,王舸执导。作品以苏中七战七捷为故事背景,将于7月18日至20日在上海大剧院迎来首演。

新华社发



世俱杯特写:周通1分钟发言燃爆更衣室

一支半职业球队1:1逼平南美豪门,爆出了本届世俱杯一大冷门。

创造奇迹的球队正是奥克兰城,一支由老师、销售、房产经纪人、仓库管理员等组成的“平民球队”。

6月24日,美国纳什维尔乔达公园球场,世俱杯C组最后一轮比赛。当终场哨响,大屏幕上“奥克兰城1:1博卡青年”的比分闪烁,奥克兰城全员欢呼。周通冲进场地,拥抱队友。

“我们可以昂首离开了!”周

通含泪道,“我为队友骄傲。”

周通2023年加盟奥克兰城,本次随队参加世俱杯,是场上唯一的中国球员。前两场比赛,他都登场亮相,只是在对阵本菲卡时,他因脑震荡下场,错过了本场比赛。

赛前,周通得到了1分钟发言机会。他站在更衣室中央,环视每一个队友,眼神灼热,英语发音低沉有力。

“队友们,很遗憾我今天不能跟你们一起战斗了。”他攥紧拳头,又松开。

“这三周对我们来说,像是在做一场不愿醒来的梦,每个人都站到了梦想舞台的中央。”他的声音有些发颤,很快又变得坚定。

“马上就是大家的‘最后一舞’了,请不要留下遗憾。”更衣室里的空气仿佛凝固,大家静静地看着周通。

“为了俱乐部,为了我们每个人,去战斗吧,去赢得所有的尊重,去赢得未来!”周通似乎是嘶吼着说完最后一句话。刹那沉默之后,更衣室爆

发出震天的怒吼和掌声。

之后的奥克兰城众志成城,面对虎视眈眈的博卡青年,他们没有退缩。本场比赛,博卡青年有39次射门、控球率65%,却仅凭对手送出的乌龙球得分。反观奥克兰城,全场仅3次射门,就打入1个进球。

“进球的格雷是中学体育老师,平时不善言辞,人很踏实,比赛时话也不多,很有统治力;立功的门将是加罗,本场做出了至少10次扑救,他是在校大学生,性格开朗外向。”

周通如数家珍,“这就是我们的俱乐部,很纯粹,很团结,每个人都对足球充满热爱。”

最终,1:1的平局保持到终场,奥克兰城获得了世俱杯首个积分、首个进球。博卡青年3战积2分,小组惨遭淘汰。

“虽然前两场比赛拜仁和本菲卡时,我们丢掉了16球,但最后一场,我们用1:1证明了自己。”周通说。

这场平局也让全世界看到——足球依然保留着让普通人成为英雄的“魔法”。据新华社