

结束一个赛季的NBA征程,杨瀚森昨天返回青岛话感受——

“这个赛季,我给自己打四五十分”

早报6月2日讯 结束了一个赛季的NBA征程,北京时间6月2日凌晨,杨瀚森返回青岛。当天下午,他就出现在国信男篮俱乐部训练基地,进行了恢复训练。“一个赛季下来,的确有太多的遗憾和不满。如果让我给自己打分的话,那就打四五十分吧!”在接受记者采访时,杨瀚森这样说。

与教练队友亲密互动

2日凌晨,杨瀚森落地青岛机场,受到了很多热情球迷的欢迎。在短暂休息、处理了一些个人事务后,下午杨瀚森就迫不及待地来到国信男篮俱乐部训练基地,与昔日的教练和队友们相见。“瘦了吧,肌肉更强健了!”面对昔日爱将,青岛男篮主教练刘维伟脱口而出,“这都整整一年了,别说,还真想你。”看到杨瀚森胳膊上的伤痕,刘维伟也是疼惜不已,“别大意啊,这么长时间了,别感染了,赶紧处理下。”而面对当年一同征战的队友时,杨瀚森选择与他们逐个拥抱。

为了不打扰球队的正常训练,杨瀚森随后来到力量房进行体能恢复训练。而俱乐部总经理张北海,也特意安排青年队的美国籍体能训练师对他进行辅助。40分钟的训练下来,杨瀚森已经是大汗淋漓,“两天没训练了,还是得赶紧



杨瀚森(右)回青后加练体能。

恢复恢复,找找感觉。已经一年没在这力量房里训练过了,还是感觉很亲切,一下子感觉自己回到了小时候。”

征战NBA坦言有收获

NBA处子秀赛季,对于年轻的杨瀚森来说是一个全新的经历,他自己也是很有感触,“不同的联赛,全新的环境,与全球顶尖的篮球运动员同场比

拼,的确收获很大。”一年前选秀成功踏上NBA赛场,杨瀚森坦言是一份“惊喜”,“其实心里主要是期待,也带着年轻球员的底气,希望能快速立足轮换阵容、打出稳定表现。经过一个赛季的打磨,我最大的感受是,真正认清了NBA与国内联赛的全方位差距。这种差距不仅是个人技术的细微差别,更是比赛节奏、身体对抗、战术理解、竞技心态的整体层级鸿沟。”

整个赛季,杨瀚森不断在NBA和G联赛来回奔波,但在他看来,努力抓住上场时间去展现自己,就是自己应该去做的。“球队教练组和管理层一直很耐心,也认可我的成长态度和长线潜力,为我制定了双线培养方案,让我通过G联赛的实战找状态、补经验,同时通过NBA一队的训练打磨细节、适配体系。我知道,球队看重的是我的未来,而我能做的,就是脚踏实地,用训练和进步回应信任。”

“四五十分吧!如果给自己打分的话,应该算不及格吧。”在杨瀚森看来,他需要的是全方位的提高,“无论是力量、脚步,还是投篮、传球,以及对于场上形势的把控等等,都需要有一个大幅度的提升,才能让我真正适应NBA联赛。现在要做的,就是按照训练计划,一点点去努力提升。”

杨瀚森的一举一动,也牵动着中国球迷的心,对此,他也表达了自己的感激之情。“非常感谢所有球迷一整个赛季的包容、理解和不离不弃。这个赛季我没有打出大家期待的精彩表现,留有很多遗憾,但球迷们始终耐心鼓励、默默支持我,这份温暖是我坚持前行的最大动力。”

按照计划,杨瀚森在青岛短暂停留后将到国家队报到,随队参加训练,备战7月份的世界杯预选赛的两场比赛。

(青报全媒体/观海新闻记者 许诺王雷 摄影报道)

早报6月2日讯 5月28日,2026年第二十二届亚洲U20田径锦标赛在中国香港拉开帷幕。比赛首日,青岛市即墨区培养输送的15岁小将孙钰尧表现出色,在女子5000米竞走项目中以23分42秒10的优异成绩摘得桂冠,为中国代表团斩获本届赛事首枚金牌。6月2日上午,记者在即墨区潮海街道宅子头村孙钰尧的家中,见到了夺冠后的孙钰尧。凭借扎实的技术储备、稳定的临场发挥和顽强的拼搏精神,孙钰尧在强手云集的赛场上突围登顶。此次夺冠,既是孙钰尧个人长期刻苦训练的成果,也是即墨区深耕体教融合、夯实青少年竞技体育人才梯队建设的有力见证,充分展现了新时代中国青年运动员锐意进取、奋勇争先的精神风貌。

顶住压力 青岛小嫚勇夺金牌

2026年第二十二届亚洲U20田径锦标赛是亚洲青年田径含金量最高的年度赛事,是亚洲新生代运动员切磋技艺、展示实力的重要平台,更是选拔储备田径后备人才的关键赛场。女子5000米竞走兼具耐力、技术与心态三重考验,是本次大赛的重点竞争项目。开赛以来,各路青年好手同台角逐、奋力冲刺。首次征战亚青赛的孙钰尧沉着应战,全程节奏把控精准,技术动作规范标准,体能分配科学合理。面对对手持续的追击施压,她顶住压力、稳扎稳打,始终保持领先位次。最后阶段,她凭借坚韧的意志品质全力冲刺,以优异成绩拿下金牌,为中国队实现本届赛事的“开门红”,用青春脚步在亚洲赛场擦亮中国田径底色。

千锤百炼 各级赛场屡创佳绩

2010年出生的孙钰尧,是即墨区潮

疾步如风 “走”上亚洲之巅

青岛即墨15岁小将孙钰尧在亚青赛女子竞走项目中为中国队斩获首金



孙钰尧(1号)在比赛中。受访者供图

海中学在读学生。2021年,孙钰尧凭借突出的运动天赋和吃苦耐劳的优良品质,被即墨区青少年业余体育运动学校教练李磊看中,随后输送至青岛市体校,师从龙玉文教练,正式开启系统化、专业化的竞走训练之路。

踏上专业赛道后,孙钰尧始终严于律己、刻苦训练,主动克服训练强度大、重复动作多、备赛周期长等困难,放弃课余时间,日复一日深耕训练场,在反复打磨中补齐短板、精进技术,在持续历练中锤炼心性、提升实力。

凭借不懈的努力与刻苦钻研,孙钰尧在各级赛场稳步进阶、持续突破。2024年5月,斩获山东省田径冠军赛女子乙组5000米竞走冠军;同年7月,拿下全国青少年竞走锦标赛U16组3公里竞走第一名,跻身全国同龄优秀选手行列。2025年,她再度登顶山东省田径锦标赛女子乙组5公里竞走项目。2026年3月,她在全国竞走单项赛中收获亚军。

从校园跑道走向省级赛场,从全国赛场站上亚洲最高青年领奖台,孙钰尧的快速成长与惊艳突围,是个人拼搏、教练深



孙钰尧展示金牌。

耕、体系培育的共同成果,更是即墨区青少年体育人才培养高质量发展的生动缩影。近年来,即墨区持续深化体教融合战略,健全完善青少年体育人才选拔、培养、输送一体化体系。立足校园基层选材,依托区业余体校专业师资力量,常态化开展校园选材摸排,精准发掘具有运动天赋的青少年苗子。通过科学训练、分层培养、梯次输送的培育模式,为优秀体育人才提供系统化训练、高水平参赛、专业化成长的优质平台,持续输送优质竞技体育后备力量。(青报早观海新闻记者 康晓欢 袁超 摄影报道)