

2024/2025 赛季 CBA 联赛落幕,浙江广厦队首夺总冠军——

二十载磨砺终圆梦

■秋 锦 本报记者 马 晶

长镜头

终场哨响,金色的碎片飘落,中国男子篮球职业联赛(CBA)迎来了第八支获得总冠军的队伍。

5月20日晚,2024/2025赛季CBA联赛展开总决赛第六场的争夺。客场作战的浙江广厦队以125比118战胜北京队,以总比分4比2问鼎本赛季CBA总冠军。浙江广厦队在队建20周年之际,捧起了队史上第一座总冠军奖杯。

相较于前两个赛季,本赛季CBA总决赛两支球队之间的竞争更加激烈。

在7场4胜制的系列赛中,常规赛战绩最佳的浙江广厦队拥有主场优势。不过,他们在首场比赛中就遭遇了不小的困难。客场作战的北京队在开局落后的情况下逆转取胜,拿到总决赛“开门红”。

接下来的两场比赛进程如出一辙,北京男篮都在比赛中建立起不小的领先优势,但浙江广厦队在本土球员胡金秋、孙铭徽和外援布朗的带领下稳扎稳打,连胜两场,将总比分反超为2比1。

第四场对决,成为决定两队命运的分水岭。客场作战的浙江广厦队从开场便取得领先,他们的包夹战术十分奏效,以一场33分的大胜拿到冠军点。

再次转战杭州黄龙体育中心体育馆,背水一战的北京队展现出了更强的求胜欲望,他们凭借积极的进攻和稳定的防守扳回一城,将总冠军的悬念再一次带回北京城。

有了第五场的教训,浙江广厦队在第六场比赛中表现得异常沉稳。两队打得有来有回,直到最后一节才分出胜负。比赛最后时刻,浙江广厦队球员林秉圣、朱俊龙相继命中3分球,帮助球队如愿加冕。

亦如总决赛的艰难,浙江广厦队的夺冠之路也并不轻松。

上赛季季后赛止步8强,浙江广厦队在本赛季对球队阵容进行了不小的调整。休赛期,球队接连引进了布朗、奈特和卡尔顿3名外援以及内援林秉圣。“前几个赛季大家都有遗憾,每次总结的时候,大家都觉得很可惜,希望今年大家努力,拼一拼,不要把遗憾再延续下去。”在赛季前球队出征仪式上,浙江广厦队队长胡金秋说。

常规赛阶段,浙江广厦队一路领跑积分榜,并在常规赛第43轮客场击败山西队后,提前3轮锁定常规赛冠军。

队长胡金秋场均贡献19.1分、8.3个篮板,带领球队以39胜7负的骄人战绩荣登常规赛榜首。继2021/2022赛季后,他第二次将常规赛最有价值球员奖杯收入囊中。他稳定的篮下得分与关键



球处理能力,已成为球队攻防体系的重要一环。

主力后卫孙铭徽以场均2.6次抢断的防守表现,首度荣膺最佳防守球员。在进攻端,他场均贡献9.5次助攻,同样位列国内球员榜首。此外,外援布朗也以场均28分、5.9次助攻的表现,成功入选最佳国际球员阵容。

带着常规赛的傲人成绩,浙江广厦队开启了季后赛的征程。

然而,季后赛首轮对阵青岛队,浙江广厦队战至3比2才惊险晋级。浙江广厦队主教练王博表示,对阵青岛队的比赛让球队走到了悬崖边上,但球员的抗压能力和心理承受能力越来越成熟。

半决赛面对上赛季冠军辽宁队,浙江广厦队在两队最近的6次季后赛交锋中均遭遇失败,其中还包括两次总决赛被横扫。这一次,更加成熟的浙江广厦队面对“苦主”辽宁队轻松取胜,以3比0横扫卫冕冠军,队史上第三次闯入CBA联赛总决赛。

浙江广厦队能够夺冠,不仅依靠外援的出色发挥,本土球员的表现更是可圈可点。胡金秋、孙铭徽、赵岩昊3位球员都出自浙江广厦青年队,自2015年升入一线队以来迅速成长为球队主力,同时也成为国家队的中流砥柱。新生代球员林秉圣、朱俊龙在本

赛季的进步有目共睹,两人在总决赛的关键时刻贡献的两记3分球,成为左右比赛走势的转折点。

建队20年,终圆梦总冠军。浙江广厦队的夺冠,是球队多年来始终坚持青训、培养本土年轻球员带来的成功,也是整个CBA联赛持续向上向好的缩影。越来越多的球队开始向更高的排名和荣誉发起冲击,预示着联赛竞争格局的改变已经到来。

从本赛季各支球队表现来看,南京队在引入新援后,以“黑马”之势首次打入季后赛;山西男篮获得常规赛第2名,创造队史常规赛最佳战绩;进步神速的青岛队,淘汰了夺冠热门浙江男篮……

作为中国男子篮球发展的根基,CBA联赛在本赛季迎来“而立之年”,也进行了诸多改革,在追赶国际篮球发展的道路上更进一步。

外援政策的调整是本赛季CBA联赛最大的变化。本赛季,所有球队外援执行4人(最多)4节7人次,前三节每节最多2人次,第四节最多1人次。相对宽松的外援出场限制,不仅让国内球员面临更加激烈的队内竞争,也进一步增加了球场上的对抗性,使联赛的观赏性大幅提升。

新赛季CBA俱乐部杯也在本赛季首次亮相。这项新赛事在国际篮联联

事窗口期和CBA联赛暂停期举行,让很多还没有机会参加国际赛事的年轻球员得到正式比赛的历练,在给他们更多出场时间的同时也能够帮助他们延续竞技状态。

“球队通过比赛磨炼了阵容,锻炼了年轻队员,增长了士气,对球队打好接下来的CBA联赛非常关键。”一路过关斩将夺得俱乐部杯冠军后,上海队主教练卢伟表示。

经过CBA联赛的磨砺,一众年轻小将渴望登上更大的舞台。南京队的林威、青岛队的杨瀚森,凭借联赛的精彩发挥吸引了众多NBA球队的关注,目前均前往美国试训准备参加NBA选秀。此外,外援在很多球队中扮演着串联球队、传授经验的角色,默契的团队合作更有助于本土球员成长。

从2024年10月中旬开赛,到2025年5月中旬结束,历时7个月的2024/2025赛季CBA联赛落下了大幕。CBA联赛在第30个年头,画上这样一个浓墨重彩的句号,中国篮球也翻开了新的一页。展望未来,高质量的比赛与激烈的争夺将继续上演,期待我们的联赛越来越精彩。

上图:浙江广厦队队长胡金秋(中)在颁奖仪式上举起冠军鼎。

新华社发

军体擂台

初夏的藏西南,阳光灿烂,绿野葱葱,黄牡丹、油菜花竞相争艳。在林芝军分区的营区内,一场激烈的篮球决赛正在这里打响——

“某机步营”篮球队和“某生产营”篮球队,为争夺第三届林芝军分区“强军先锋杯”篮球赛的冠军,正展开激烈角逐。

篮球,一直是官兵喜爱的运动之一。休息时间,该单位的篮球场常常热闹非凡,战友们通过一起打篮球释放压力、交流感情。军分区领导介绍,组织这次篮球赛正是希望通过体育赛事来增强官兵的体能、凝聚力与团队协作能力。

本次篮球赛,共有10个单位组队参赛,每支队伍1名主教练、1名助理教练和12名队员。小组赛在米林和墨脱两个地方分别举行,6支队伍在米林片区展开争夺,经过单循环赛的比拼,前3名晋级;另外4支队伍在墨脱擂台角逐。

最终5支队伍从小组赛中脱颖而出,他们与“某新兵营”篮球队重新分为AB两组,再进行一轮单循环赛,最终依据积分排定名次。前两名进行交叉淘汰赛,胜者晋级决赛。最终,“某机步营”篮球队与“某生产营”篮球队携手跻身决赛。

“某机步营”篮球队在小组赛阶段就展现出强大的实力,凭借队员们出色的身体素质和默契的配合,以米林赛区5战全胜的战绩轻松晋级。在淘汰赛中,他们遭遇了实力强劲的“某营”篮球队,比赛一度陷入胶着。面对“某营”篮球队的高强度防守,“某机步营”篮球队及时调整战术,队员巴旦罗布多次依靠个人能力在篮下强打得分,带领队伍在加时赛中以微弱的优势险胜对手,艰难闯进决赛。

“某生产营”篮球队的晋级之路更加曲折。小组赛中,他们首战失利,但队员们没有气馁,及时总结问题、调整心态。在后续比赛中,队长石伟明发挥出色,无论是进攻还是防守都表现得十分稳健。淘汰赛上,面对“某边防营”篮球队,“某生产营”篮球队在第三节一度落后10分之多。关键时刻,队员王怡然命中两个3分球,点燃了队伍士气,最终率队实现逆转,成功闯入决赛。

强强对话,一触即发。一声哨响,争夺冠军的比赛拉开序幕。比赛伊始,“某机步营”篮球队就展现出超强的进攻欲望,通过篮下快攻和内线强攻迅速打开局面,取得领先。“某生产营”篮球队则稳扎稳打,利用外线挡拆后的空位三分和精准的传球杀进内线寻找机会,

强对话,一触即发。一声哨响,争夺冠军的比赛拉开序幕。比赛伊始,“某机步营”篮球队就展现出超强的进攻欲望,通过篮下快攻和内线强攻迅速打开局面,取得领先。“某生产营”篮球队则稳扎稳打,利用外线挡拆后的空位三分和精准的传球杀进内线寻找机会,

争冠军的比赛拉开序幕。比赛伊始,“某机步营”篮球队就展现出超强的进攻欲望,通过篮下快攻和内线强攻迅速打开局面,取得领先。“某生产营”篮球队则稳扎稳打,利用外线挡拆后的空位三分和精准的传球杀进内线寻找机会,

在颁奖仪式上举起冠军鼎。

新华社发

高原篮球赛

■张 敏 新 浙 新

逐渐缩小分差。

比分交替上升,分差始终未能拉开,比赛进入到白热化阶段。比赛还剩两分钟时,“某生产营”篮球队以1分领先。“某机步营”篮球队发球,大中锋巴旦罗布持球突破,在多人包夹下将球分给外线的队友,队友接球后果断出手,命中,反超比分。随后,他又和队友一起顽强防守,两次成功抢断对手,连续得分。

终场前10秒,“某机步营”篮球队再次获得进攻良机,巴旦罗布面对双人包夹,没有强行出手,而是高高跃起——不是投篮,而是将球抛向篮筐。埋伏在篮下的中锋队友完成空中接力,上演暴扣,彻底锁定胜局。96比87,记分牌定格的一瞬间,“某机步营”篮球队的队员们拥抱在一起庆祝胜利。

颁奖仪式上,队长李信铃和巴旦罗布一起接过奖杯。捧着奖杯,巴旦罗布激动地说:“这个冠军,属于每个夜晚一起加练的背影。只有充分依靠团队的力量,才能走得更远。”

0.01秒的背后

■ 鹿 斯 年

瘫坐在跑道上,庞思阳大口喘着粗气,豆大的汗珠挂在眉梢上。他皱着眉,反复观看军体教员帮自己录制的训练视频,不停找寻着突破口。“前30米的成绩还有提升空间,也许可以在起跑上做些改变。”军体教员的指导,给庞思阳提供了思路。

通过观看世界顶尖短跑运动员的比赛录像,庞思阳尝试将自己熟悉的大步幅、慢节奏的起跑方式向小步幅、快节奏转变。刚开始,他非常不适应,好几次都因重心不稳险些摔倒。有一天,他在训练中偶然发现俯身登山跑这一动作,与新的起跑方式很相似。于是,他通过这个动作慢慢地适应小步快频的节奏和状态。此外,他还将轮胎和弹药箱用绳子绑在身体后面,进行负重牵引跑训练,重点做贴地蹬地起跑的训练。经过一个多月的专项训练,他逐渐适应了新的起跑动作,成绩也有了不小的提升。

终于到了运动会开赛的日子,庞思阳站在起点上,闭上眼睛吸了一口气。“专注比赛,拼搏过就不会有遗憾。”他给自己积极的心理暗示,努力调整心态。

“各就各位,预备……”随着砰的一声枪响,庞思阳的腿部猛然发力,整个人像子弹般击发而出。前30米,他双臂高速摆动,鞋钉猛烈踏过塑胶跑道发出密集而清脆的声响。进入途中跑,他加快跨步频率,脖颈上青筋暴起。最后30米,他咬紧牙关向终点冲刺,身旁的对手逐渐被甩在身后。当胸膛撞线的瞬间,身后的计时器将成绩定格在10秒70。

那一刻,他打破了旅百米纪录,也超越了自己。

赛后,庞思阳在激动之余将自己的心得体会记录下来:为了0.01秒的进步,刻苦训练是必不可少的,要付出加倍的努力,更要善于审视自己,发现问题,敢于走出舒适区。跑步如此,当一名军体尖兵更是如此,唯有永不退缩才能不断取得胜利。

庞思阳在激动之余将自己的心得体会记录下来:为了0.01秒的进步,刻苦训练是必不可少的,要付出加倍的努力,更要善于审视自己,发现问题,敢于走出舒适区。跑步如此,当一名军体尖兵更是如此,唯有永不退缩才能不断取得胜利。

那一刻,他打破了旅百米纪录,也超越了自己。

赛后,庞思阳在激动之余将自己的心得体会记录下来:为了0.01秒的进步,刻苦训练是必不可少的,要付出加倍的努力,更要善于审视自己,发现问题,敢于走出舒适区。跑步如此,当一名军体尖兵更是如此,唯有永不退缩才能不断取得胜利。

2025年全国游泳冠军赛于5月17日至24日举行——

中国泳军开启奥运新征程

■本报记者 仇建辉

聚议厅

这一届全国游泳冠军赛备受瞩目。

5月17日至24日,2025年全国游泳冠军赛在深圳龙岗大运中心举行。本届赛事是进入新奥运周期之后首场全国最高水平的游泳赛事,也是本年度新加坡游泳世锦赛的国内选拔赛和第十四届全国运动会游泳项目资格赛,共设34个单项、8个接力项目,覆盖自由泳、蝶泳、仰泳、蛙泳及混合泳等全部泳姿。潘展乐、张雨霏、汪顺、覃海洋、叶诗文等多位泳坛名将同池竞技,复出的孙杨也前来参赛。

男子4×100米自由泳接力、400米自由泳、200米自由泳、100米自由泳、4×200米自由泳接力、男女4×100米混合泳接力……8天夺得9枚金牌,奥运冠军潘展乐在本届全国游泳冠军赛上收获颇丰。尽管如此,他仍然很谦虚:“现在的水平不太尽人意,接下来好好恢复、好好训练。”

在全国游泳冠军赛的赛场上,李冰洁收获4枚金牌,刷新了3项个人最好成绩,创造一项亚洲纪录和一项赛季纪录。

开赛首日,李冰洁就在女子400米自由泳比赛中以3分59秒99创造新的亚洲纪录。19日,她又在女子1500米自由泳比赛中,以15分43秒94的成绩打破由王简嘉禾创造的赛季纪录。在20日进行的女子200米自由泳决赛中,李



冰洁以1分55秒52夺冠。

从东京奥运会上夺得女子4×200米自由泳接力金牌和400米自由泳铜牌的一鸣惊人,到2024年多哈游泳世锦赛上拿到女子4×200米自由泳接力金牌和400米自由泳银牌的力挽狂澜,再到巴黎奥运会颗粒无收的沉痛打击,李冰洁经历了大起大落。经过半年多的复盘和训练,李冰洁不断调整自己的状态,终于在本届比赛中再创佳绩。

“接下来我会把目光放到世锦赛、奥运会。”谈及接下来的计划时,李冰洁说:“通过这次比赛,我的信心在提升,也更享受比赛了。我想,这会让我在世锦赛上更有胆量去跟对手竞争。”

本届比赛还涌现出了一批潜力十足的新人。20岁的余依婷不仅夺得单项女子200米个人混合泳金牌,在女子100米蝶泳项目上也摘得冠军,“蝶后”张雨霏以0.09秒之差屈居亚军。在自

己的优势项目中小将超越,张雨霏认为这是一件好事,“对我来说世界大赛的压力会小很多,有人帮我分担了,大家整体在进步”。余依婷则谦虚地表示,“还存在不少欠缺的地方,我会继续努力”。

在女子200米蝶泳比赛中,2012年10月出生的河北小将于子迪以2分06秒83的个人最佳成绩夺冠,大幅超越今年新加坡游泳世锦赛2分09秒21的A标成绩。随后,她又在女子400米混合泳比赛中以4分35秒53夺冠,成为本届比赛中最闪耀的新星。

女子200米蝶泳是中国女子游泳的传统优势项目。刘子歌、焦刘洋和张雨霏先后在北京、伦敦和东京三届奥运会上夺冠。于子迪的夺冠成绩距张雨霏巴黎奥运会夺铜的2分05秒09并不遥远,可以排在那场奥运会决赛的第四名。更令人惊喜的是,闯入本届全国游泳冠军赛女子200米蝶泳决赛的8名选手全部是“00后”。中国女子蝶泳的未来,或许就在她们之中。

进入新的奥运周期,游泳项目新增男女50米仰泳、蛙泳和蝶泳等6个小项,金牌总数从35枚增至41枚。这既为中国游泳队提供了机遇,也对项目布局和训练策略提出了更高要求。此次冠军赛正是中国游泳队重新构建训练组、调整运动员,形成强有力的队伍体系的重要契机。

左上图:潘展乐在男子400米自由泳决赛中庆祝夺冠。新华社发

军体达人

“10秒70,新的纪录诞生了!”海军某旅“猛虎杯”运动会赛场上,播报出男子100米跑冠军庞思阳的傲人“战绩”时,观众席瞬间爆发出热烈的掌声。望着计时器,庞思阳红了眼眶,思绪回到了从前。

报团从军,是庞思阳一直以来的梦想。从北京体育大学毕业后,他入伍来到海军某旅,成为一名通信兵。

高中的时候,庞思阳就达到了男子100米跑国家一级运动员的标准,最好成绩10秒90。身体素质出色,一直让他引以为傲。入伍后,他给自己定下了当军体尖兵的目标,在体能训练时更加刻苦努力。

11秒40,距离自己的最好成绩差了0.5秒。从那以后,战友们总能看到一个身影在操场上奋力奔跑。晨曦、骄阳、黄昏、夜幕……庞思阳的影子时长时短,不断变换。

“咱们旅运动会男子百米的纪录是11秒30,以你的实力,很有希望夺冠。”听着战友们的鼓励,庞思阳的心里充满干劲。但他的目标不仅是夺冠,更是挑战自己、超越自己。

100米跑,哪怕想要取得0.01秒的进步,都要付出常人难以想象的努力。备赛之初,庞思阳在每天体能训练时,都会穿插进行长距离慢跑和短距离间歇跑训练来恢复心肺功能,同时通过单脚提踵、高抬腿、后蹬跑、跨步跳、车轮跑、弓箭步行走等动作来强化腿部和核心肌肉力量。

随后,他增加了力量训练。通过深蹲和硬拉提升下肢力量,借助拖轮胎跑加强肌肉爆发力,再利用变速跑、间歇跑等提高速度耐力。

呼吸的急促、肌肉的酸胀、拉伸的疼痛……庞思阳不断挑战自己的身体极限,却遭遇了训练瓶颈——11秒10。很长一段时间,他的成绩都止步不前。

左上图:潘展乐在男子400米自由泳决赛中庆祝夺冠。新华社发