

体坛风云

# 充满挑战与希望的赛季

——写在2024-2025CBA常规赛吉林东北虎队收官日

本报记者 张政 付林楠 姚思琦



本赛季吉林东北虎队外援琼斯的表现依旧稳定。图为琼斯在比赛中准备罚球。

随着2024—2025赛季CBA常规赛的落幕，吉林东北虎队以一种复杂的心情结束了本赛季的征程。尽管球队在本赛季中付出了巨大的努力，但最终未能进入季后赛，这无疑给球队和球迷们留下了些许遗憾。

回顾整个赛季，吉林东北虎队经历了起伏跌宕的历程。从赛季初的惊喜开局，到赛季中期的伤病困扰，再到新人的亮眼表现，每一步都充满了挑战与希望。

和稳定性方面仍存在不足。在防守端，由于伤病导致的轮转人数减少，球员们的体力消耗加剧，在个别场次的比赛中难以保持高强度的防守，使对手的得分变得相对容易。

这些伤病问题就像多米诺骨牌一样，相互影响，不断削弱着球队在联赛中的竞争力，导致球队在一段时间内胜少负多，成绩逐渐下滑，这也让吉林东北虎队排名跌出季后赛竞争圈。

美火力组合并没有取得很好的效果，两人的风格打法似乎存在冲突。

基兹林克在打了几场不占球权的比赛后，开始喜欢上持球进攻，而琼斯需要占用大量球权，这也造成两人同时上场时出现“一人持球，一人看”的情况。不过，总体来说，基兹林克的到来，在一定程度上缓解了琼斯在场上的压力，并且基兹林克的效率非常高，得分能力出众，这也赢得了球迷的喜爱。

而对于大外援，可能是因为吉林东北虎队长久以来薄弱的内线，球迷似乎对于大外援的表现有着更高的要求。毕格柏加盟球队后，确实在一定程度上有效缓解了球队内线的压力，帮助球队在内线防守上提升了效率，较好保护了篮板球。虽然毕格柏在进攻端缺少一些背筐进攻的能力，命中率也不算理想，但是从出场时间来看，毕格柏作为球队第三外援，表现还算合格。

## 全明星周末上演篮球盛宴

本赛季，长春时隔24年再次举办CBA全明星周末，精彩纷呈的篮球盛宴向全国球迷展示了长春对于篮球的热情与热爱。今年是CBA联赛成立30周年，中国篮球用30年的积淀，在吉林黑土地上完成了一场跨越时空的对话。

全明星周末期间，一系列致敬活动让球迷们重温了那些激动人心的瞬间，同时也展现了CBA联赛在新时代背景下，对于篮球运动现代化、国际化的不懈追求。“黄金一代”表演赛，将观众拉回那个激情澎湃的年代。现场的互动活动更是让球迷们十分过瘾。幸运球迷与喜欢的球星一起打比赛、做游戏，将现场的氛围推向高潮。全明星正赛的致敬环节，则将观众带回1996年CBA全明星元年，刘玉栋、王治郅、巴特尔等一众名宿球员，以及当时的全明星教练员悉数登场。

而24年前姚明托举孤儿张猛圆梦的场景再次上演，此次杨瀚森以同样方式助力赵路健扣篮。跨越24年的爱心接力与传承，两代“巨人”，为孩子们种下篮球梦想。两次托举，两段佳话，篮球传递着关怀，承载着希望。

## 重整旗鼓 再攀高峰

虽然未能进入季后赛，但吉林东北虎队在这个赛季也积累了不少宝贵的经验与教训。

在阵容建设上，吉林东北虎队可以继续挖掘年轻球员的潜力，给予他们更多的发展空间和锻炼机会。同时，也将根据球队的实际需要，在转会市场上寻找一些适合球队战术体系的球员，进一步充实球队的实力。

教练组也要继续优化球队的战术体系，在总结本赛季成功与失败的基础上，制定出更加科学合理、灵活多变的战术方案，提高球队的进攻效率和防守强度。

吉林东北虎队的拼搏精神与年轻力量的成长已为未来埋下希望的种子，期待这支“铁血之师”在磨砺中蜕变，重振“巨人杀手”荣光，为吉林篮球书写新的篇章。

(图片均由本报记者张政摄)



吉林东北虎队球员崔晋铭(右)在比赛中。

吉林东北虎队年轻球员在本赛季联赛中得到锻炼，展现出了一定的潜力。图为小将蔡林翰(右)比赛中三分球出手瞬间。



## 初露锋芒 东北虎队重拾本色

常规赛第一阶段，吉林东北虎队5胜5负，位列联盟第11位，与第6名的差距只有一个胜场。可以说，第一阶段的比赛，吉林东北虎队达到了外界预期的战绩。虽然在天津队、福建队比赛中没有取得胜利，但力克山西队和北京北汽队，让球队的胜率达到了50%。

外援多米尼克·琼斯的回归，让吉林东北虎队找回了曾经“巨人杀手”的状态。重回吉林的琼斯在常规赛第一阶段打出了现象级的表现，琼斯在场均41分钟的出场时间里得到了场均35.5分、9.8篮板、12.1助攻、2.9抢断，目前其个人场均得分、助攻均排名联赛第一，场均抢断排名联赛第二。

在比赛中，琼斯多次凭借着个人能力帮助吉林东北虎队拿下比赛。同时，琼斯的串联能力出众，在他的策动下，吉林东北虎队的进攻火力十足，也让球迷们对于第二、三阶段的比赛充满期待。

## 初出茅庐 小将也有闪光点

尽管面临诸多困难，本赛季吉林东北虎队新人的表现却让人眼前一亮。这些年轻球员在有限的上场时间里，展现出了不俗的实力和一定的潜力。

除了琼斯的出色发挥外，鲁吐布拉、蔡林翰、赵嘉浩等年轻球员在比赛中逐渐崭露头角。他们在进攻和防守两端都发挥出了自己的特点，为球队取得胜利立下了汗马功劳。

赛季中期加入的栾利程和贾昊在球场上展现出了较高的状态，两人“拼命三郎”的打球风格，很好解决了姜宇星缺席后球队锋线乏力的困境。同时，两人的不占用球权、能突能投的特点也让球队的战术安排和人员轮换有了更多的选择。

这些新人的成长不仅为球队注入了新的活力，也为球队未来的发展奠定了坚实的基础。

## “琼斯定律”不再神奇

本赛季吉林东北虎队没能进入季后赛，有琼斯就能进季后赛的“琼斯定律”遗憾终止。纵观整个赛季，球队对于外援和老将的发挥还是过于依赖。同时，虽然琼斯的表现依旧抢眼，但是随着李安、代怀博等人出场时间减少，外线火力明显不足。

虽然有着栾利程和贾昊的加入，但是除了姜伟泽外，本土球员几乎没有持续且稳定的三分球投射能力，在一些急于追分的场次中，外线能够给予的火力支持太少。新人表现虽然可喜，但缺少稳定的终结能力，这导致了在老将下场后，场上的年轻球员缺少主心骨，面对机会时显得信心不足。

而且，赛季初的外援选择不理想也造成了赛季中期基兹林克、毕格柏新外援加入后，球队磨合不畅的情况。虽然基兹林克的表现尚佳，但是球迷们畅想的“琼斯+基兹林克”的完

## 伤病困扰 排名跌出竞争圈

然而，进入赛季中期，球队开始遭遇严重伤病侵袭，这对球队的阵容完整性和战术连续性造成了严重打击。外援琼斯因伤缺席多场比赛，球队主力姜宇星因伤病赛季报销。李安、姜伟泽、栾利程、贾昊、吴昌泽等主力球员也遭遇不同程度的伤病困扰，缺席了多场比赛，导致阵容深度不足的问题被放大，攻防效率大幅下滑，期间一度遭遇连败。

在赛季中期，虽然吉林东北虎队再度在主场力克辽宁、山东等强队，姜伟泽在主场面对深圳时贡献绝杀，但是在面对季后赛主要竞争对手的场次中，吉林东北虎队均遗憾落败。

原本流畅的配合体系被打乱，一些年轻球员承担起更多的上场时间和责任，但他们在经

# 健身热潮涌春城

本报记者 张宽

点开练。”张阿姨边擦汗边告诉记者。在她身后，南湖公园的健身区已是一片热闹景象：篮球场上，几个大学生模样的年轻人正在进行三对三对抗；在旁边的空地上，一支广场舞队伍正随着流行音乐翩翩起舞；环湖步道上，晨跑的人群络绎不绝。

健身热带来的改变远不止于身体健康。在采访中，多位健身爱好者向记者讲述了运动给生活带来的积极变化。“跳了3年广场舞，不仅三高指标正常了，还结识了一帮好姐妹。”广场舞领队王阿姨笑着说。她的队

友们纷纷表示，规律的健身活动让退休生活变得充实而有活力。

当健身成为一种生活方式，全民追求健康的愿望就离我们越来越近了。在长春市经开区北海公园内，记者遇到了正在指导市民健身的社会体育指导员李老师。“现在大家的健身意识明显提高了。”李老师指着正在练习八段锦的人群说，“以前很多人就是随便活动活动，现在都会主动询问动作要领，注重科学锻炼。”

目前，全年龄段健身不仅促进了家庭关系和谐，更在潜移默化中

培养了青少年的运动习惯。“现在，全家一起锻炼已经成为生活中的重要内容。”带着儿子来打羽毛球的市民赵先生说。这种全家总动员的健身模式，正在改变着传统健身人群的结构。

春日的北国春城，全民健身的热潮正涌动在公园、广场、健身步道。从晨光熹微到华灯初上，运动健身的身影诠释着健康生活的真谛。在这充满希望的季节里，人们正在用跃动的脚步，丈量着春天的长度；用挥洒的汗水，浇灌着健康的种子。

# “我要上全运”群众羽毛球选拔赛落幕

本报讯(记者张政 姚思琦)日前，为期两天的2025年“我要上全运”群众羽毛球吉林省选拔赛在长春市世纪星体育馆圆满落幕。本次比赛吸引了来自省内的200余名羽毛球爱好者踊跃报名参赛，共同角逐通往第十五届全运会的宝贵资格。

此次选拔赛设单项赛和团体赛两大类，涵盖了多个组别和年龄段，旨在为广大羽毛球爱好者提供一个展示球技、交流心得的平台。在为期两天的角逐中，共进行了104场精彩纷呈的比赛，参赛选手们以饱满的热情和高超的球技，为现场观众带来了一场场视觉盛宴。

经过紧张激烈的比拼，各项目和团体组别的冠军季军尘埃落定。值得一提的是，各别团体第一名以及各单项前两名的选手将代表吉林省参加即将举行的第十五届全运会群众组预赛。

五环夜话

国足的「生死循环」

张宽

中国男足再次站在了命运的十字路口。

在3月进行的两场至关重要的18强赛中，国足的表现令人失望，他们先是不敌沙特，随后输给澳大利亚，两场比赛皆以失败告终，一分未得。截至目前，国足仅积6分，在小组排名中依旧垫底。这一结果，意味着他们提前两轮已无缘直通世界杯，就连竞争小组第四名以获取附加赛资格的希望也岌岌可危。

关难过关关过。接下来的两轮比赛将是中国男足的生死战。6月5日客场印尼已成背水一战，国足必须全取三分才能延续理论希望。若输球直接出局，平局则需在末轮狂刷净胜球并祈求日本阻击印尼——但现实是，印尼目前净胜球比国足多7个，巴林也多5个。

对印尼一战是国足必须取胜的关键。印尼队在经过归化政策的支持后，实力大幅提升，已经极大威胁到中国男足的晋级资格。印尼队凭借归化球员和高水平的荷兰名教练，已接连逼平澳大利亚，抢分沙特，并在小组排名第四，距离第三名仅差1分。相比之下，中国男足不仅积分落后印尼3分，净胜球也比印尼少7个，形势已极为严峻。

6月的两场比赛，是又一次“理论可能”的考验，也是中国足球直面问题的镜子。即便国足奇迹般战胜印尼、巴林，侥幸晋级下一阶段，也无法掩盖中国足球的系统性问题。青训断层、联赛虚火、管理体系混乱等痼疾，使得国家队长期处于“无源之水”的尴尬境地。本届世预赛若提前出局，或将倒逼足协启动更深层次的改革。

对于球迷而言，国足的每一次失败都在消磨耐心，但每一次新的起点又让人忍不住期待。胜利或许能短暂掩盖矛盾，但只有彻底的结构变革，才能让国足真正走出“生死战”的循环。无论结果如何，这两场比赛的意义，早已超越90分钟内的比分。

从更深层次来看，国足当前的困境折射出中国足球的系统性问题。中国足球需要的不是一场两场比赛的胜利，而是建立可持续发展的体系。这两场世预赛，既是一次考验，也应该成为改革的起点。唯有正视问题、脚踏实地，中国足球才能真正走出低谷。

健身广场

虽然春寒料峭，但空气中已透出丝丝暖意。一天之计在于晨，清晨6点，长春南湖公园的湖面上还飘着薄雾，65岁的退休教师张阿姨已经和她的健身队开始了晨练。伴随着优美的旋律，20多位银发老人整齐划一地舞动着太极扇，成为早春公园里动人的风景。

“我们这支队伍成立3年了，除了极端天气，雷打不动每天早上6