

本报独家专访

结束NBA拉斯维加斯夏季联赛征程,再次回到熟悉的青岛国信篮球训练基地

# 杨瀚森:相信自己,明天永远是崭新的

□青岛日报/观海新闻记者 许诺 实习生 宋沁妍



■7月24日,杨瀚森回青接受媒体采访。

杨瀚森回来了。带着波特兰开拓者首轮第16顺位新秀的光环,带着拉斯维加斯夏季联赛的征尘与初体验的思考,他再次回到熟悉的青岛国信篮球训练基地。这不仅是一个游子的归途,更是一位从青岛走出去的NBA球员向培养他的城市和人们交上的第一份答卷。短短两年CBA淬炼,在青岛男篮的沃土中,这颗璞玉被精心雕琢,最终闪耀NBA选秀舞台,成为第三位首轮被选中的中国球员。杨瀚森的成功,是青岛篮球青训体系结出的硕果,更是中国篮球奋力叩开世界最高水平联赛大门的一声回响。从当年那个觉得训练“来回跑太累”的懵懂少年,到如今肩负着家乡期许与中国篮球新希望的NBA新锐,他的成长,每一步都带着深深的青岛印记。此刻返青,他身上那份超越年龄的清醒、谦逊与抱负,让人们对这位年轻中锋的未来、对中国篮球的未来,增添了更多期待。7月24日下午6点,杨瀚森回青结束媒体见面会,接受本报记者独家专访。

●中美篮球最核心的差异是速度和强度。首先是训练方面,美国的训练时间可能比国内短,但强度极高,大家都主动寻求身体对抗。比赛中,美国更快,球员更自信、出手更坚决;国内更偏向阵地战,跑战术更细致些

●如今在NBA,我觉得最重要的还是调整心态。我会一直专注比赛,我非常在意自己能为球队贡献什么。尽可能打好球、展现自己的长处,放平心态,相信自己,胜败乃兵家常事,明天永远是崭新的

●作为一个新秀,也是“菜鸟”,我不能放出“我要带领球队做什么”的大话,也不敢保证自己能取得多少胜利,所以,我只能说我会做好我分内的事情,比如融入团队、打好每一分钟等。我会尽可能学习每一名前辈和优秀中锋身上的优点,努力成长

●进入休赛期,我依旧需要好好训练,无论是增加自己的体重也好,增加自己的力量也好,我会从全方位努力,适应NBA的风格和节奏。姚明前辈说的“吃好喝好睡好玩好”看似简单,实则充满深意——他要我保持身心健康才能扛住压力

●我想告诉国内的年轻人:所谓差距并非不可逾越。去年U19世青赛的经历就让我明白了这一点。要勇于尝试走出去,哪怕只是参加海外训练营

## 责任与愿景——差距并非不可逾越

记者:被开拓者选中、进入NBA,对你个人意味着什么?更深层次的意义又是什么?

杨瀚森:对我个人而言,选上当然是激动和自豪的代名词。我知道开拓者队关注我两年了,我进入CBA第一年,球队工作人员就远赴中国看我打球,这份诚意让我感动。更巧合的是,试训第一站也是开拓者,这像是注定的缘分。看到国内球迷的反应,我知道他们也为此感到骄傲。

但更深层次的意义是肩负着一种责任。中国篮球的发展过程中,我们这代人需要站出来。被选中是一个契机,一个“很好的第一步”,它让我有机会在世界最高水平的联赛中学习、成长。我会努力把在NBA学到的先进训练方法、康复理念、比赛理解带回来,分享给国内的教练、队友和年轻球员。同时,我觉得篮球也是国际交流的一种很好的方式,比如,在开拓者更衣室,我教队友们中文“牛”和“稳了”,他们教我最新游戏技巧。我们今天交流的琐碎小事,在未来就可能变成篮球理念和地区的跨文化交流。这样的意义还有很多。我也一定会为中国篮球发展贡献自己的力量。

记者:有人称你为“中国约基奇”,有人拿你跟姚明相提并论。当下,你如何定位自己?如何在赞誉与批评中找到平衡?

杨瀚森:我很荣幸大家能够拿我和约基奇、姚明比较,球迷对我的爱称是对我的赞扬和鼓励。作为一个新秀,也是“菜鸟”,我不能放出“我要带领球队做什么”的大话,也不敢保证自己能取得多少胜利,所以,我只能说我会做好我分内的事情,比如融入团队、打好每一分钟等。我会尽可能学习每一名前辈和优秀中锋身上的优点,努力成长。

我也明白,差距是客观存在的,适应NBA不是放弃特点,而是弥补短板、优化特点。关于赞誉与批评,我的态度非常明确:赏罚分明才是对的。

我在场上有好的地方,也有不好的地方,点评必须中肯,有错的地方就说,有好的地方讲,我将把好的评价和坏的评价一同接受,然后解决不足,并试着保留自己的长处,这面镜子能照出最真实的自己。

进入休赛期,我依旧需要好好训练,无论是增加自己的体重也好,增加自己的力量也好,我会从全方位努力,适应NBA的风格和节奏。姚明前辈说的“吃好喝好睡好玩好”看似简单,实则充满深意——他要我保持身心健康才能扛住压力。每次训练累到想放弃时,想到国内凌晨守候直播的球迷,就觉得自己还能再多练一组。

记者:如今,你已经被国内无数热爱篮球的年轻人视为榜样。你对这些怀揣NBA梦想的年轻人有何寄语?

杨瀚森:我想告诉国内的年轻人:所谓差距并非不可逾越。去年U19世青赛的经历就让我明白了这一点。要勇于尝试走出去,哪怕只是参加海外训练营。

我在美国见到太多为梦想拼搏的普通人,他们的故事印证了我的座右铭:“八小时以外的事,不用担心;八小时之内的事,也别太担心。保持专注,享受过程。”

个人的成功只是起点,中国篮球整体水平的提升才是最终目标。我希望未来能更好地帮助国家队,也希望我的经历能激励更多有天赋、肯努力的年轻人敢于冲击NBA梦想。

最后,我还要说一句经验:吃饱、睡好,上场打球的时候就专心,别想太多。

落日余晖透过国信体育馆的玻璃幕墙,将杨瀚森的背影拉得很长。采访结束后,他和教练、队友们走出训练场,就像过去两年里他们每天做的那样……

这位球鞋上还沾着波特兰雨露与青岛海风尘埃的年轻人,正以他的坚韧、清醒与独有的幽默感,在太平洋两岸架起一座篮球之桥。他的每一步,都在书写属于自己的故事,也在为中国篮球的未来点亮新的火种。

## 起点与跨越——从青岛雏鹰到NBA新锐

记者:在国内外接受采访时,你一直反复感谢青岛国信男篮的培养。当经历过NBA级别比赛后再回头看,青岛男篮过去几年里哪些提前布局对你有帮助?

杨瀚森:我在青岛男篮的两年是收获巨大的两年。俱乐部和教练组一直为我量身定制培养方案,这能帮助我更快地补上短板。比如,球队聘请外教仔细打磨我的脚步与篮下技术,教练组也对我的体能、力量等短板实行针对性补强。同时,经过CBA联赛的历练,无论是场上的技战术、体能还是心态,我都有巨大的进步。

我特别感谢刘导(主教练刘维伟)对我的帮助。这次回国见到一直想念的刘导,我感觉特别亲切。

在NBA夏季联赛时,我经常和刘导交流沟通,刘导也经常关心我的生活、训练情况。我记得打完第一场夏季联赛时,我就向刘导请教,谈到了NBA非常快的攻防转换速度。刘导说我的适应能力强,一定会很快有进步的,这让我安心。同时,我也非常感谢青岛球迷一直以来的支持,大家对我的喜爱是我进步的

动力。所以,青岛男篮对我的帮助不只是个人能力方面,最重要的是,这里让我找到了家的归属感。

我两年前刚进入一线队时,大家把我“当小孩又不当小孩”。“当小孩”是因为队友们都比我大,哥哥们、教练们非常照顾我,如果我犯什么错误都包容我,不会抱怨我。“不当小孩”是因为队友在场上都认真地对待我,没有因为我的年纪而区别对待,对我要求十分严格,这些我都记在心里。

记者:有了NBA的经历,再次回到青岛,也算是“回家”了。这次回来,心境有什么不一样?

杨瀚森:我在美国的时候太想家了,尤其是青岛的一切美食。青岛和波特兰的气候特别相似,我去波特兰时就觉得那里给我一种亲切感。这次回到青岛,回到俱乐部,感觉真是太亲切了。这么多年,我一直在这里生活、训练、比赛,早就把俱乐部当成了家。回来后见到阔别两个月的队友和教练们,感觉大家的感情还是一样好,我还是“小杨”。

## 适应与挑战——新大陆的淬炼与成长

记者:5月初抵达美国,面对着未知的未来和全新国度的文化差异,再加上14站试训27600公里的飞行距离,这段适应期给你带来哪些冲击和收获?

杨瀚森:当初第一站到达的是美国的萨克拉门托,下了飞机就是在荒漠里面,感觉有些新奇。5月3日,我抵达洛杉矶,然后就开始“三点一线”——吃饭、睡觉、训练。饮食上,冷三明治、小面包以下咽时,我就格外想念青岛的各种美食。虽然饮食不习惯,但我非常喜欢波特兰的天气和城市氛围,那里和青岛很像。当然,我也找到了非常正宗的中餐馆,我很爱吃附近一家店的包子,这些都是“小确幸”。

文化碰撞也挺“逗”的,我记得闹过一次“大乌龙”。一天晚上,我睡得正香,火警响了,警铃声震得我脑袋疼。我以为是我不小心拍到什么按钮,摸索半天才发现整栋楼的人都在逃命。我也穿着睡衣狂奔下楼,后来发现可能是有人抽烟误触火警,原来是虚惊一场。

试训的时候,我和一名球员对位,有一些激烈的言语对抗,他就生气“上头”了,不执行战术、不传球。这样控制不住情绪一味自己打的结果就是一场没赢。最后他拒绝跟我击掌,但我一笑了之。这些经历愈发让我懂得情绪控制和独立的重要性,保持一颗幽默的心比什么都重要。

记者:选秀前,各种声音在网络上发酵。当你带着全国球迷的期许坐在布鲁克林巴克莱中心,听到自己的名字被念出的那一刻,是怎样的感受?

杨瀚森:对我而言,选秀夜确实太戏剧化了。选秀的时候,我没有进入小绿屋,就坐在观众席上。我原以为自己至少也会是首轮20顺位往后才可能被选中,所以根本没有想那么多,心态非常放松。在场馆里坐着等的时候,我甚至还在一边吃炸鸡一边和身边的人聊天。突然,所有摄像机都围了过来,有人让我穿上西

装。你们看我的表情也能看出来,我有点懵,甚至来不及整理好自己的西装,用湿巾擦干净手上的油渍。被叫到名字的那一刻,我感觉梦照进现实,当时确实非常惊喜和诧异。从观众席走上台的那一路,我感觉自己的腿一直在抖——20岁生日和进入NBA在同一天到来了。

记者:经历两年CBA历练,进入NBA之后又经历了夏季联赛和训练,你感受到中美篮球最核心的差异是什么?你需要在哪些方面重点提升以适应NBA?

杨瀚森:最核心的差异是速度和强度。首先是训练方面,美国的训练时间可能比国内短,但强度极高,大家都主动寻求身体对抗。比赛中,美国更快,球员更自信、出手更坚决;国内更偏向阵地战,跑战术更细致些。NBA的对抗强度、内线球员的身体天赋都超越我的预期,他们也更崇尚个人能力的展现。

我之前在CBA定义自己是传统中锋,但来到NBA后发现并非如此。

发现问题比掩盖问题重要,我和训练团队已经有了明确的提升计划。夏季联赛暴露的问题很清晰,被批评是事实,我的体能储备需要加强,力量和体重需要增加以适应更高强度的对抗,低位脚步和终结的稳定性需要提升,投射范围也需要扩展以匹配现代篮球的快节奏和空间要求。

CBA的经历对我的NBA之旅帮助很大。在国内打球的时间,我被对手细致地研究,这督促我不断突破、不断进步,让我在技战术方面有了更高的执行力,锻炼了我技战术敏感性。当然,CBA也让我积累了丰富的经验。如今在NBA,我觉得最重要的还是调整心态。我会一直专注比赛,我非常在意自己能为球队贡献什么。尽可能打好球、展现自己的长处,放平心态,相信自己,胜败乃兵家常事,明天永远是崭新的。



■CBA赛场上的杨瀚森。王雷摄