

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

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，成为第三位在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后，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

●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。我也一定会为中国篮球发展贡献自己的力量

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帮助很大？

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，一定会有很大的进步，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，我一直在这样生活、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、小面包难以以下咽时，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，警铃声震得我脑壳疼。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同一天到了。

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远超我的预期，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。



●作为一个新秀，我是“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



■CBA赛场上的杨瀚森。
王雷 摄



■7月24日，杨瀚森回青接受媒体采访。

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，我知道他们也为这一刻骄傲。

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，而是弥补缺点、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，有好的地方该讲，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。