



青岛国信制药队球员杨瀚森（左）在比赛中上篮。 新华社记者 朱峥 摄

“二年级生”追梦有底气

——专访中国男篮年轻国手杨瀚森

新华社记者 曹奕博 王镜宇



2024年7月7日，杨瀚森（右）在比赛中拼抢。当日，在NBA夏季联赛加州经典赛中，中国队62比93不敌夏洛特黄蜂队。 新华社记者 吴晓凌 摄

在帮助球队收获了一场中国男子篮球职业联赛（CBA）常规赛大胜之后，青岛队的年轻中锋杨瀚森在15日赛后接受了新华社记者专访，谈到了自己步入职业生涯第二个赛季以来的进步和变化。

登场23分钟，贡献20分、8个篮板和2次封盖，这是“二年级生”杨瀚森在青岛队主场对阵吉林队的比赛中交出的答卷。尽管受困于犯规危机，杨瀚森仍在有限的出场时间内高效地展现了他丰富的“武器库”，特别是在比赛第三节，顶着吉林队外援造成的几次低位杀伤，帮助主队快速扩大了领先优势。

“涨球”有底气

相比稍显懵懂的新秀赛季，杨瀚森在职业生涯的第二年显得更加从容，球队增加了更多围绕他持球单打的战术，这个19岁大男孩的场均数据也上涨到了16.4分、10.5个篮板、3.4次助攻、1.1次抢断和高居联赛第一的2.7次封盖。

从杨瀚森两个赛季的身形对比图上看，不难发现同样上涨的还有他的腹肌数，这也是杨瀚森“涨球”的底气。

杨瀚森强化身体的思路是兼顾减重和增肌。杨瀚森告诉记者，他最重时达到了127公斤，通过一个夏天成功减重了10公斤，体能储备

得以更加充沛，同时在加强力量训练后，他的深蹲、卧推等硬性指标也得到了很大的提升。

不止油漆区拿球的威慑力，更敏捷、更有力量的身体也助力杨瀚森在防守端更游刃有余。“力量增强了之后，对抗就不吃亏了，不会像之前被对手像‘推土机’一样推着走。”杨瀚森说，“另一方面，身体更轻盈了，封盖就更有威慑力，同时作为大个球员，在挡拆下顺后面面临‘大防小’的局面时脚步更快，防守更轻松一些。”

杨瀚森表示，他在和高水平运动员交手后更有目标感了，也更坚

定了雕琢身体的决心。去年夏天，杨瀚森随中国男篮赴美国经历了美职篮（NBA）夏季联赛的历练，在与一众NBA和准NBA球员的对位中总结了自身的优势和需要提升的地方。

“无论是在场上还是场下，我都关注到，他们（NBA夏季联赛球队）的中锋有着很强的全场跑动能力，同时在高强度的比赛中能做到努力拼抢每一个球，这是我应该去学习的。”杨瀚森回忆道。

很快，不管是在国家队还是在青岛队，杨瀚森明白了自己需要什么，他开始了自发的加练。

团队的“高塔”

顺应国际篮球发展的趋势，这在小球时代是每个传统中锋必做的功课，杨瀚森也不例外，从技术统计上可以看出他已经开启了转变。

本赛季杨瀚森的场均三分球出手次数从0.6次增加到了0.9次，三分球命中率也从上赛季的22.6%提升到了目前的34.5%。对此杨瀚森表示，三分球一直是他训练的一项。

“休赛期的时候会多投三分，联赛开始之后有时间也会练三分，比如我会去投5个点，每个点投进10

个球。现在在比赛里我也更敢于尝试三分球投射。”杨瀚森解释道。

除了拓宽个人进攻手段，杨瀚森更多提及了对团队篮球的理解。截至目前，青岛队取得了21胜10负的战绩，已攀升至CBA联赛第四名。而作为一个能持球且乐于分享球的“高塔”，杨瀚森很多时候对球队的串联是数据不能反映出来的。

“篮球是5个人的运动，我认为在球场上要努力为球队找到最好的出手机会，把球交到手感最

热的人手上，或者转移到我们最具优势的点。我会做好自己的角色，不会选择盲目强攻，外线出机会我就会把球分出去，如果对方内线比较薄弱，我就会多打一些。”杨瀚森说。

同时杨瀚森也总结道，相比新秀赛季，自己在防守端的选择也更清晰。“比如防守的站位、掩护后延误或后退的选择，随着比赛经验的积累，我也在不停地领悟着。”

着眼于当下

杨瀚森的国内经纪团队16日宣布，杨瀚森已与美方经纪公司Klutch体育集团签约。该集团由知名篮球经纪人里奇·保罗创建，代理过勒布朗·詹姆斯、安东尼·戴维斯、达龙·福克斯等多位NBA球星。

据杨瀚森国内经纪团队透露，签约后，美方经纪公司会提供

专业资源上的支持，预计派出NBA资深教练、NBA退役球员和顶级训练师助力杨瀚森成长。

作为中国篮球最具天赋的新星之一，杨瀚森被外界很大程度地寄予了挑战更高水平联赛的期待。对此，他表示出于对球迷的尊重会浏览一些关于自己前景的讨论，但他不会好高骛远，而是要着眼当

下，全力投入CBA联赛和国家队在亚洲杯预选赛窗口期的比赛。

“每个篮球运动员都有追逐NBA的梦想，但是对于未来的、待确定的事情，我还没有去想那么多。目前的重心就是努力（为青岛队）冲击季后赛，然后不断地提升自己。其他的，一步一步来。”杨瀚森说。