

余嘉豪：不活在姚明阴影下

即使是在高人如林的篮球场，身高超过2米20的余嘉豪也足够显眼。在他的映衬下，身高2米06的福建男篮中锋、2020年选秀大会状元区俊炫显得格外“小巧”。在自己的第一场CBA联赛上，余嘉豪登场38分钟，拿到25分、12个篮板和3次抢断的数据，帮助浙江稠州108比85大胜福建队，收获新赛季首胜。昨天，浙江队又以96比73大胜北京首钢，余嘉豪完成两双，拿到11分、12个篮板。而他的未来随着这两场比赛，使外界有了更多期待。 本版撰稿 本报记者 薛思佳 发自诸暨

备受瞩目的“球二代”

初登CBA赛场的余嘉豪，作为中国篮球的希望之星，早已名声在外。2003年出生的余嘉豪，成长在一个篮球家庭，父亲余乐平是原浙江万马的主力中锋，母亲王福英则是上个世纪末中国女篮的中锋，参加过1998年的曼谷亚运会。得益于父母的优秀基因，余嘉豪7岁时的身高便达到惊人的1米70，15岁就长到了2米18，并且进入浙江男篮青年队，成为球队当仁不让的核心，“他的童年除了在学校之外，就是在球场上度过的。”余乐平说道。在2001年退役之后，余乐平进入浙江男篮青年队任教，包括吴前、程帅澎等如今效力于浙江稠州的球员都是余乐平的学生。

高二的时候，余嘉豪做出了自己篮球生涯的一个重要决定，远赴美国洛杉矶，在塞拉峡谷高中就读，并且代表学校参加当地的高中生篮球联赛。值得一提的是，他并不是校队中唯一的“球二代”，NBA球星詹姆斯的儿子布朗尼和韦德的儿子扎伊尔同样就读于这所高中，成为了他的队友，“刚过去的时候，不认识大家，感觉没有朋友，所以有些孤独。”除了语言上的障碍和文化上的差异，国内外篮球风格上的不同成为了余嘉豪难以跨越的一道门槛，“美国的比赛节奏和对抗强度与国内是完全不一样的。在国内，我是核心打法，但在美国的队里有天赋、实力比我更好的球员，所以适应起来确实很困难，包括教练和队友都在不断给我建议，让我去提高。”

因为儿子布朗尼在塞拉峡谷高中打球的缘故，詹姆斯经常会抽空去到现场观看比赛，偶尔也会给予余嘉豪一些球场上的建议，“其实他来看比赛的时候，我不太能注意到他，因为我要更加投入到比赛中。我觉得他在现场会给我心理上造成一些压力，但这

种压力会让我想去打好比赛，反而会做得更好一些。”余嘉豪说道，“他会针对比赛给我们一些建议，包括场上有什么问题，会跟我们进行沟通。”

经历了一个赛季的适应，余嘉豪基本适应了在美国高中的生活，甚至会梳一头脏辫造型，在场外和队友们打成一片。上赛季，余嘉豪坐稳了球队首发中锋的位置，场均可以拿到10分和5个篮板，并且帮助球队拿到了分区冠军。如果一切顺利的话，他将和球队一起向加州高中联赛的冠军发起冲击，力争实现卫冕，但因为疫情的缘故，他在去年年初回到了国内，“身体健康是最重要的，能够安全回国十分幸运。这个赛季无论结果如何，自己都很满意。”凭借着在塞拉峡谷高中的出色表现，余嘉豪被评为全美的三星高中生，并且在2021届的中锋球员中排名第26位，包括南加利福尼亚大学、加州大学伯克利分校等学校都向他抛出了橄榄枝，但最终因为疫情方面的关系而不了了之。



余嘉豪（右）和父亲余乐平



余嘉豪（右）在比赛中投篮



余嘉豪在美国时

如果能达到姚明的高度，我会很高兴

柔和的手感、轻巧的勾手……余嘉豪在球场上的表现，让外界不禁惊呼像极了出道时的姚明，而“小姚明”的这个称呼在他赴美留学、打球时就已经开始传开，“我有一次在休斯敦看球的时候，听到有人喊我‘姚明’，但其实我不太喜欢活在别人的阴影下，更希望做自己。”余嘉豪坦言大家拿自己和姚明做比较是对自己的认可，但目前自己确实存在很大的差距，“如果以后我能达到姚明的高度，我会很高兴。”

在余嘉豪的记忆里，自己从小就是看着姚明的比赛长大，“他是在NBA打得比较好的中国球员，在他的影响

下，我从其他NBA球员身上学到很多。”余嘉豪表示自己小时候见过一次姚明，后者激励自己要一直努力训练，“我希望我每天都变得更好，这对我来说意味着很多。”

事实上，余嘉豪和姚明有着一定的渊源。1997年，16岁的姚明迎来自己职业生涯的首场比赛，对位的正是余嘉豪的父亲、浙江万马的主力中锋余乐平。因为过于瘦弱，姚明当时在和余乐平的对抗中没有讨到半点好处，最后时刻更是被余乐平强打篮下，完成绝杀。

虽然余嘉豪大部分时间都是在国外打球，但他还是受到了中国男篮主

教练杜锋的青睐，连续两年入选了中国男篮集训队。随之而来的，是外界的关注和期望，“压力会有一些，但我觉得作为运动员，上场比赛就是拿出最好的一切，至于压力，让它过去就好了。”此前余嘉豪在接受采访时曾表示中国篮球的未来就是自己的未来，或许当时的他并不明白这句话的分量，但毫无疑问的是，按照这样的发展，未来的中国男篮必有他的一席之地，“我其实没有把这个看得太重，就是尽自己所能去往上走。我不希望只是在球场上达到怎样的高度，而是希望通过自己的表现，去影响别人。中国篮球这两年遇到很多挫折，希望可以越来越好。”

全运会大放异彩

在登陆CBA联赛之前，余嘉豪在今年的陕西全运会上已经展露了自己的身手，代表浙江U19队和U22队，分别获得了银牌和铜牌。“余嘉豪在全运会的比赛发挥中规中矩，谈不上好，也谈不上差，基本正常。他在队里是主要的一个得分点，他的发挥至关重要。”余嘉豪的父亲、浙江U19队主教练余乐平说道，“虽然外界对他的评价很多，但是他自己没有膨胀，在球场上还是踏踏实实的。从细节上看得出，他是很稳重的。”

在U19组别中，余嘉豪场均可以得到24分和12.6个篮板。相较于同龄人，余嘉豪在天赋、球感、技术上都高出一筹，但他还是谦虚地表示自己还有很多地方需要去提高和学习，“自己的优势就是出国了一段时间，打了很多比赛，所以在比赛经验上，包括对突发情况的处理上会更好一些。”在U22组别中，浙江队在半决赛中不敌辽宁队，但面对韩德君，余嘉豪登场24分钟，拿下13分、8个篮板，表现不俗。

对于外界给予余嘉豪的期望，父亲兼教练的余乐平看得很是透彻，“每个人都有希望，可能与结果相比，努力的过程更加关键。只要一步一个脚印做事，我相信结果都是水到渠成的事情，如果做不好过程，想得太多太远，那么结果也只会是空中楼阁。”余乐平表示余嘉豪现阶段表现还不错，但还需要全方位地提高，“个子高的人很多，只有手上、脚上功夫跟上了才会有优势，否则身高就会成为短板，反而制约球员的发展。”

余嘉豪

2003年3月18日出生
2021年9月23日，获得第十四届运动会五人制篮球男子19岁以下组银牌。
9月26日，获得第十四届运动会五人制篮球男子22岁以下组铜牌。

浙江稠州的“争冠拼图”

随着吴前、程帅澎等一批年轻球员的成长，浙江稠州成为了CBA联赛一股不可忽视的力量，甚至成为了总冠军的有力竞争者。与实力充沛、人员充足的外线相比，浙江稠州薄弱的内线成为了限制他们更进一步的障碍，而新赛季升入一队的余嘉豪，恰好弥补了这支球队阵容上的最大短板，“就是尽自己所能去帮助球队。一队都是进入职业赛场很多年的球员，老大哥们教了我很多东西。成年组的对抗和青年组的对抗是不一样的，自己就是全力以赴，放低姿态去拼他们。”作为年轻球员，余嘉豪希望努力做好自己，将年轻人的活力展现在球场上，“进入CBA既有动力，也有压力，但我会借助这种压力，促使自己加倍努力。外界对我有很高的期望，我会从底下开始一步步往上爬。”

余嘉豪的出道看似一帆风顺，但作为父亲，身经百战的余乐平很清楚职业之路并不会是一片坦途，“参加CBA联赛并不是说他水平有多高，而是俱乐部和CBA联赛给他创造了一个提高和学习的机会。”余乐平时刻给

儿子敲响警钟，在身旁不断给他建议，帮助他变得更好，“他现在还是菜鸟，差得很远，偶尔打好一场球说明不了什么。他如果能进入国家队阵容，为国争光，那是真的成功了。”

对于身高2米21的余嘉豪而言，习惯在阵地战中寻找得分机会的他，需要尽快融入球队的快速打法，“融入球队还需要一些时间，进入团队就要改变自己的打法，尽力去做适合团队的事情。”余嘉豪坦言自己会全力以赴打好每场比赛，帮助球队取得胜利，“感谢队友们对我的帮助，给我创造了很多机会。对手不敢放我们的外线投篮，所以我得到了很多机会，包括刘指导教会我很多东西，所以还是感谢团队。”

对于球队的未来之星，浙江稠州的当家球星吴前称赞了余嘉豪CBA首秀的表现，“他的天赋确实很好，身放在那里，但也有自己的缺点。我们就是去帮助他，毕竟他是第一年打职业联赛，尽可能对他宽容一些，帮助他尽快去适应新的环境。”