



2023年4月5日,张兆旭代表天津队结束了赛季的最后一场比赛,也为自己14年的职业生涯画上了一个句号。

自2010年开始第一次代表上海队征战CBA联赛,张兆旭毫无保留地把自己的一切奉献给了这支球队,把最好的青春年华留在了这座城市。他在这里立业,在这里成家,在这里升级成为了父亲,也在这里成为了联盟里的“盖帽王”,只手筑起了上海的“禁飞区”。

355场联赛,2999分、2597个篮板、210次助攻以及699次盖帽……数字并不足以概括他对于上海男篮的付出,也不能够包含他对于这座城市的所有情感。退役之际,我们和张兆旭一起聊了过去,也展望了未来。虽然告别了赛场,但他还有很多的畅想等待着去实现。

本版撰稿
本报记者 薛思佳

独家
专访



解说、教练还是奶爸? 退役后的张兆旭这样畅想 没助上海夺冠我很遗憾



东方体育:何时萌生的退役想法?

张兆旭:最初的想法是希望低调一些,但是可能球队包括媒体都知道我有这方面的想法,所以替我宣布了这个事情,当时也有很多朋友过来询问,对此也是非常感谢大家。对我来说,这个想法不是某一瞬间萌生的。到了职业生涯末期,自己每年都会感觉到身体在走一个下坡路,因为我在球场上的打法就是利用自己的积极性和跑跳能力,在防守端给对手制造压力,但身体素质一旦下滑的话,起到的效果会大打折扣,不像以前那么好使,所以会有点悲壮的心情,所以差不多在联赛中后期就做了这个决定。

东方体育:在做出退役的选择之前,有和家人沟通过吗?

张兆旭:家人是比较心疼和理解我的,这些年都在说打不动的话就别打了。篮球之于我而言不仅仅是一份工

作,我把我最好的青春年华都投入在了这项事业上,所以不想就草草了事,希望有一个完美的结局,或者说在球场上多发挥一些自己的余热,但确实最后有了一种心有余而力不足的感觉。

东方体育:如何总结自己的职业生涯?

张兆旭:对我而言,这是一件非常幸运的事情。在最好的年纪,做着自己非常喜欢和很有意义的事情,也在CBA联赛的舞台上有了一席之地。特别是在上海这支球队,感觉特别开心,也通过篮球,在这座城市组建了自己的家庭并且升级成为了一名父亲,交到了很多朋友。当然球队的成绩一直都有起伏,我是一个对自己要求比较高的球员,虽然说偶有亮点,但实际上会期待自己做得更多。如果说最大的遗憾,那就是作为上海男篮的主力中锋,最终没有帮助这支球队拿到总冠军。

“腰伤不是退役的主因”

东方体育:是否还记得自己第一次代表上海队比赛的场景?

张兆旭:对于第一场职业比赛的记忆已经有些模糊了,但当时的心情是记得的,开玩笑地说这是我第一次正式上班,但当时自己已经在大学和国家队打了一些比赛了,所以感觉上不会特别激动或者陌生。

东方体育:外界习惯性地拿你和姚明作比较,会给你造成额外的压力吗?

张兆旭:我记得当时大家都叫我“小姚明”。首先感觉是非常荣幸,因为姚明是我们这代球员或者球迷心中的偶像,能够被冠以这种称呼,肯定是有压力的,但好在压力不止在我一个人身上。当时大家其实看到一个年轻的大个子队员,基本上都会拿去和姚明作比较,只不过我是因为正好在他的母队上海队效力,而且当时他还是球队的老板,经常会在训练中给我开一些小灶,那也是一段特别宝贵和难忘的经历。

东方体育:在和上海男篮的两次续约谈判过程中,外界关于你的转会传闻并不算少,当时有没有想过离开?

张兆旭:首先还是要感谢其他球队对我的青睐。当时自己也是在网上看到了很多新闻,但

实际上具体能拿到什么条件或者待遇,我是不清楚的,因为我的第一选择还是留在上海队,所以和其他球队沟通的时候,我说上海队一直很照顾我,所以会先和上海队谈。上海队是一支很有人情味的球队,虽然说待遇不像现在这么好,但对我一直很有诚意,也非常照顾我。我自己对这座城市也有很深厚的感情,所以两次续约都谈得很顺利,对我来说也很容易去做这个决定。

东方体育:如果不是2019年的体检意外受伤,你的职业生涯会不会更加长久一些?

张兆旭:那次体检的受伤实际上就是一个意外。那个夏天,李秋平指导带我们练得很辛苦,体检那个重量差不多是我热身的重量,但没想到把腰闪到了,还被杠铃压了一下。对我来说,比较难过的是,当时受伤的时间点正好是联赛快开始的时候,等于是给队伍出了一个难题,也导致了球队的成绩不是很理想。事实上,如果不是疫情导致比赛延期的话,那个赛季我就彻底报销了。不过伤愈复出之后,自己的腰没有出现太多的问题,平时吃点止痛药,也不会影响到自己的发挥,所以对职业生涯没有造成太多影响,但是对那个赛季球队的战绩影响的确很大。

“邓华德对我影响很大”

东方体育:如果要挑一场印象最为深刻的比赛,你会选择哪场?

张兆旭:现在印象最深的肯定是作为客队球员来到上海的那场比赛,里面包含了各种不同而又复杂的情绪。无论那场比赛的胜负或者自己的表现如何,当时那种心境是永远都不会忘记的。但其实综合整个职业生涯,让我一直难以忘怀的还是2016-2017赛季季后赛打深圳的第五场比赛,当时是在源深体育中心,我们最后加时输掉了那场球,结束了整个赛季。其实那一年,我们在常规赛的成绩打得很不错,队里也有像弗雷戴特这样的外援,所以大家也希望能够尽可能走得更远一些,都在全力以赴地准备季后赛,但没想到最后止步在了首轮,那种遗憾和失落的情绪到现在都一直忘不掉。

东方体育:你职业生涯合作过很多教练,哪位教练对你的影响最大?

张兆旭:每个教练都有不同的风格,都非常尽心尽责,也能从他们身上学到很多东西。无论是生活、训练,还是比赛中,每个人都对我特别照顾,所以我能取得今天的成绩,也非常感谢他们。如果说印象最深的教练,那还是邓华德,毕竟他是我职业生涯合作的第一个教练,而且不仅仅是在上海队,也包括了国家队。他身上的确有一种和别人不同的特质,他非常注重防守,也很喜欢鼓励球员,虽然说训练和比赛中挨了他不少批评,但是对我产生了很大的影响。在我成为一名老队员之后,我也会学习一些他的鼓

励方式,去激烈身边的队友,保持一种兴奋的比赛状态。

东方体育:时至今日,你在国家队“领舞”的场景都被不少球迷津津乐道,为何会有这样一种想法或是举动?

张兆旭:用流行的一句话来说就是,“一开始我的内心是拒绝的”。因为我是一个性格很内向的球员,担心大家看到之后会觉得很滑稽,或者说觉得这个行为不属于球场的范畴之内,所以说不太情愿的,但作为年轻球员,既然是教练布置的,只能老老实实去做,没想到最后的反响还不错,也是给大家留下了一个很深的印象。

东方体育:整个职业生涯你和很多球员一起共事过,有哪些球员是你觉得非常敬佩或是感谢的?

张兆旭:首先就是非常感谢国家队几位大哥对我的照顾。和我年龄相差最大的是王治郅,郅哥作为我练球时期的偶像,在训练、生活和比赛中给了我很多帮助和照顾。我还记得当时亚运会夺冠的时候,大家都把金牌挂在了他的脖子上。另外,就是像易建联、孙悦、朱芳雨,还有当时的室友王仕鹏,每个人都很平易近人,没有任何架子。在联赛期间,自己其实也和很多队友一起共事过,印象最深的就是曾文鼎、刘晓宇和罗汉琛,他们三个人都是我在上海队的室友。和他们在一起相处的时间,比和我家人在一起的时间都多,可以说是球场上并肩作战的战友,也是生活上互帮互助的好友,大家一起互相鼓励,对我产生的影响很大。



张兆旭(中)作为嘉宾解说上海男篮比赛

“今后会从事篮球培训”

东方体育:最近看到你成为了一名嘉宾解说,初体验如何?

张兆旭:可以说是各种机缘巧合促成了这件事情。因为打完联赛回到上海,本来是准备去现场看球的,但是和圈里朋友聊天的时候,恰好发现有这样一个机会,感觉还挺有意思的,等于是换个角度和大家一起看球。当然我的水平远不如各位专业解说老师,但是可以通过球员的一些视角去阅读比赛,大家也会比较感兴趣。

东方体育:退役后的计划和安排是怎样的?

张兆旭:现在还没有明确的计划和安排,只想好好休息一下,多陪陪家人。因为工作的缘故,和家人在一起的时间很少,还是希望现在把更多的时间留给他们。另外就是我自己开设的篮球培训,此前都是家人在负责和

照料,那现在会投入更多的精力在这方面,提高整体的教学质量。实际上,自己也有考虑过转型教练的选择,但可能生活又要回到以前,和家人聚少离多,所以虽然不排除这个选项,但目前还是先以家庭为重。

东方体育:有什么话想对一直以来支持自己的球迷朋友说的?

张兆旭:以后公开场合见面的机会确实少了,可能更多还是偶遇。对球迷更多想说的还是感谢,特别是这些年大家对于球队以及我个人的关注和鼓励。我自己可能看到的不是很多,但是家人或者朋友看到了都会告诉我,特别是我去到天津队之后,还有上海球迷跑到社交媒体去留言“照顾好我们的老队长”,的确让我很感动。现在我的身份和大家一样,都是上海的球迷,以后有机会的话,我也会经常去到现场给球队加油。