

想在上海多打几年

曾经NBA的篮板王和盖帽王双料得主，怀特塞德在36岁的年纪辗转CBA赛场，几乎以一己之力支起了大鲨鱼的禁飞区，更是掀起了全联盟一股“寻找大外援”的风潮。本期《佳时赛》一同走近这位炙手可热的外援中锋，聆听他的心声。

佳时赛

暂列常规赛第一，提前12轮锁定季后赛名额……2025-2026赛季的上海男篮至今的表现和战绩足以用惊艳来形容，但若论队中谁是给球迷带来最大的惊喜的球员，那非哈桑·怀特塞德莫属。

本版撰稿
本报记者 薛思佳

独家专访

李铭坤摄

不能对胜利感到“厌倦”

东方体育：很多人都好奇你和上海男篮之间的渊源，能分享一下当初的一些故事吗？

怀特塞德：当时我刚从伤病中恢复，我在波多黎各打球的时候右膝内侧副韧带出现了撕裂，同时我的肩部也进行了手术，有将近一年的时间没打球了。上海久事俱乐部通过我的经纪人联系到了我，在得知这个消息的时候，我告诉经纪人自己喜欢上海。虽然之前没到过上海，但我从社交媒体上了解到很多，上海男篮也

是我想加盟的球队，他们签下了几位我认识的球员，比如凯尔·弗格，15年前我们曾

经做过室友。看完这支球队的阵容，我觉得自己可以帮助球队很多。

东方体育：你之前在中国的NBL联赛有过效力，是什么让你做出决定再次回到中国？

怀特塞德：我是在加盟热火队之前打的NBL，2013年我曾经和四川队一起拿到过冠军，许多曾经的队友如今都做教练了，而我还在球场上打拼。我知道中国球迷对篮球的热情，即使回到NBA也一直有中国球迷在社交媒体上跟我互动，所以我想回来再次体验这种氛围。我觉得自己很幸运，36岁还能继续打球。我一直很注意保养身体，实际上我已经足足减重了45斤，此前还有个视频在网上很火，说我块头大了很多，现在我已经减重成功，和在热火队时的体重一样。

东方体育：赛季初你的上场时间不多，如何调整自己？

怀特塞德：尽量在有限的时间里发挥最大作用。我们队天赋很高，来之前球队就说过我大概场均上场15分钟左右。无论如何，球队只要能赢球就行，而且我们队不是只靠一个人得分，每个人都有机会。

东方体育：整个赛季你和教练组沟通很多，是如何建立彼此之间的信任和默契？

怀特塞德：我觉得自己可能让教练组挺惊喜的。我是队里最老的球员，有时候我打出一些表现，他们会惊讶“他还能做到这个？”我就会告诉他们“我当然可以做到！”随着赛季推进，他们愈发认可我的能力，也给了我更多上场时间。

东方体育：目前球队排名常规赛第一，作为一名老将，你觉得球队未来还有哪些提升空间？

怀特塞德：有时候我们取得大比分领先就会放松。我们需要时刻保持专注力，这点很重要，不能对胜利感到“厌倦”，因为我们要去完成一件20多年都没做到的事（夺冠）。

我对饮食要求很严格

东方体育：我看到不管场上还是场下，你都经常鼓励队友，你平时和他们聊得最多的是什么？

怀特塞德：队友们都叫我“超级老兵”，我打职业篮球已经15年了，经历的事情比较多。我希望向年轻球员传授经验，尤其像李永炜、洛夫顿这样的年轻人，他们基本上都是20岁出头，帮助他们建立职业球员需要具备的心态，以及每天该保持的专业态度。

东方体育：像李弘权、李添荣、张镇麟、倪李永炜等球队的年轻力量，你认为他们未来能达到怎样的高度？

怀特塞德：他们潜力巨大。李弘权的三分命中率接

近50%；我总是叫李添荣“上篮先生”，他的三分命中率是超过60%。张镇麟，我叫他“CBA的伦纳德”，他们都很天赋。倪李永炜还在不断进步，我很多上场时间都和他一起。我相信他前途无量，未来肯定会成为CBA最好的后卫之一。

东方体育：你最近的罚球命中率提升明显，是否重点进行了这方面的训练？

怀特塞德：此前不准是因为我的右肩做了手术，康复阶段没法像以前那样频繁投篮，我需要时间去重新建立投篮节奏。打篮球的人都知道，受伤后长时间不练，想恢复状态很难，尤其是肩伤很影响投篮，现在慢慢找回感觉了，我觉得会越来越好。

东方体育：很多人都惊讶于你这个年纪还能保持这么好的身材和状态，你是怎么做到的？

怀特塞德：我对饮食要求很严格。在热火队的时候，我就跟着专业的营养师学习。我平时都吃高蛋白、少碳水的食物，不吃夜宵和零食，也很少吃垃圾食品。现在比赛中经常被两三个对手夹击抢篮板，就算上场时间有限，我现在还是进攻篮板第一，所以必须保持好状态，集中注意力。

CBA球员不会频繁假摔

东方体育：我们都知道贾维尔·麦基加盟了北京首钢队，很多球迷都期待你和他的对决，你怎么看？

怀特塞德：这很棒。我和麦基是好朋友，在洛杉矶的时候我们见过几次，还一起玩了《使命召唤》。和他对位会很有意思，我在NBA的时候就和他对位过很多年。他的职业生涯很辉煌，是少数在NBA打球比我久的人。而且他比我还大两岁，38岁了还能在场上为球队做贡献，这很了不起。

东方体育：很多人说因为斯蒂芬·库里，现代篮球越来越依赖三分球，这对像你这样的大个子中锋不太友好，你怎么看？

怀特塞德：确实有一段时间，大家好像觉得篮球要“淘汰”大个子了，尤其是在NBA，但归根结底，中锋永远是篮球的核心组成部分。有些大个子会投更多三分，但也不是所有人都都要这样。大家可能有点过度追捧库里的三分球了，但看看过去四、五年NBA的得分王，比如亚历山大，他更多是中投，还有恩比德、约基奇、“字母哥”这些MVP得主，很多得分都来自15英尺

(约4米)左右的中距离。我自己就很喜欢投中距离，当然2016、2017年那段时间大家有点过度痴迷三分，但三分不是篮球的全部。

东方体育：你觉得CBA和NBA有什么区别？

怀特塞德：最大的区别是CBA的场上空间小很多。我在低位接球转身，经常会面对三个人的防守；NBA的空间更宽阔，突破防守后更容易上篮。NBA的节奏更快，球员身形更大、更具运动天赋，但CBA的对抗很激烈，空间也比较拥挤，所以两种联赛的篮球风格和对抗强度都不一样。我一直是个喜欢对抗的球员，而且我喜欢CBA的一点是，这里的球员不会频繁假摔，也很少有人刻意造进攻犯规，大家都是真刀真枪地对抗，这一点我很尊重。

球迷的热情让我感动

东方体育：很多球迷说希望你能在这支球队再打一两年，你怎么看？

怀特塞德：我觉得完全可以。我现在身体状态很好，还能再打几年，而且我依然热爱篮球，对比赛的热情丝毫没减。我喜欢更衣室里的团队氛围，也喜欢竞争的感觉。上海男篮的管理层对球员很好，照顾得很周到，上海这座城市也非常棒，所以看看之后的情况。

东方体育：你对上海这座城市印象如何？有没有四处逛逛？

怀特塞德：这里有太多值得探索的东西了！我经常刷抖音找好玩的地方，也会在社交媒体上搜新开的餐厅。上海的餐厅太多了，景点也多，我什么都想试试，各种美食都尝了个遍。我喜欢这里的奶油面，也爱火锅，很享受体验当地的文化。

东方体育：无论球队到哪，都会有球迷拿着你的照片或球衣找你签名，你如何看待球迷的这份热情？

怀特塞德：他们花时间来找我，花钱买我的球衣，这对我来说意义重大。我会特意留意人群中穿我球衣的人，尽量给每个人签名，因为他们可能就这一次机会和我面对面交流。看到有人穿我以前在开拓者、热火队的球衣，我很感动。

东方体育：此前看到你在上海的一所学校举办公益活动，这是否也是你职业生涯中还重要的一部分，希望以此来回馈社区和城市。

怀特塞德：我创办了“怀特塞德关怀基金会”，一直想多做些回馈社会的事。我们之前随队去了一所学校，学生们都不知道我会来，我们把他们带到户外，教他们打篮球，和他们聊篮球相关的话题。这些孩子都很爱篮球。如果在中国如果能继续推广篮球运动，凭借现有发达的基础设施，完全有能力在欧洲联赛、NBA这些顶级联赛比肩。