

## 大鲨鱼前队长张兆旭“回家”

# “斜杠中年”比打球时更忙碌

### 文体人物

95比90，上海久事男篮昨晚主场战胜宁波队，取得新年首胜的同时达成六连胜。而另一件让大鲨鱼球迷开心的事，是上海男篮前队长张兆旭也来到了比赛现场。虽然这次他是以宁波队助教的身份来的，但对于这位曾效力上海男篮11年的功勋球员，球迷依然用最热烈的掌声欢迎他回家。

“从上海去天津打球两个赛季，再加上退役两年多，已经很长时间没回来了，但是每次回到上海队主场，见到这么多球迷，总是很开心的事。”张兆旭说，“大家场上是对手，场下是朋友，上海队很难打，我们还是会全力以赴。”

#### 11年构筑“禁飞区”

张兆旭回来了。尽管目前这支年轻的上海男篮除了刘铮没人和他做过队友，尽管现在的主场上海体育馆也不是他之前效力时的场馆，但他没有一点儿陌生感。毕竟，两年前他不但以天津队员的身份在这里打过球、接受过上海球迷的欢呼，退役后做解说嘉宾时也曾多次坐在现场说球。这次换了个身份以宁波队助教身份出现，他在上海男篮主场依然如鱼得水——和球迷闲聊，带宁波队员训练，和大鲨鱼球员互相问候，忙得不亦乐乎。

上海球迷没忘记张兆旭的昔日贡献。2010年，从美国大学联赛回归的他加盟上海男篮，开始了自己的CBA职业生涯，在大鲨鱼一待就是11年，并在2019年出任队长。球风朴实的张兆旭擅长防守、篮板以及盖帽，在这11年里，他用自己突出的防守能力和勤恳扎实的敬业精神，在大鲨鱼内线构建了令对手望而生畏的“上海禁飞区”。

2021年夏天张兆旭转会至天津男篮，2023年3月当他以客队球员身份首次在上海体育馆出现时，收获了和大鲨鱼现任队长王哲林一样多的欢呼声，上海久事男篮也在官方社交媒体深情写道：“我们叫他张兆旭，叫他MAX，也叫他队长。十一载青春，他将最精彩的年华毫无保留地奉献给大鲨鱼。355场联赛，2999分，2597个篮板，210次助攻，699次盖帽……他用十年如一日的兢兢业业，构筑起了‘上海禁飞区’。再见面，是对手，更是朋友！欢迎功勋队长张兆旭重回上海，欢迎回家！”



■ 张兆旭(左)与王哲林互相问候

本版图片 记者 李铭珅 摄

#### 是助教也是“翻译官”

2023年4月，张兆旭正式退役，但他始终活跃在篮球领域，不仅投身篮球青训事业，还参与过NBA和CBA的赛事解说工作，凭借专业的视角收获业界好评。

去年9月，宁波男篮宣布张兆旭担任助理教练：“张兆旭的加入将进一步增强球队教练团队的专业配置，其丰富的大赛经验、出色的防守意识及语言交流能力，将对年轻球员的成长带来重要帮助。”

在宁波队，张兆旭主要负责协助内线球员训练、强化防守体系和篮板保护。2007年在加州大学伯克利分校的留洋履历，让他有了长期跟外教磨合的机会，他的加盟也让宁波队成功把桥搭在战术板和球员的大脑之间，实现战术零障碍传达。

无论是此前的CBA俱乐部杯预赛，还是昨晚的比赛中，张兆旭都第一时间把希腊籍主教练哈里斯的战术准确传达给球员。在被记者问起为何客串翻译时，他幽默回应：“这不就是为了养家糊口嘛，多挣点工资呗。”随即他又认真表示：“其实我们这个团队也是希望用不一样的方式来帮球队。我之前在美国大学待过，也跟不少外教合作过，所以比赛时反应快一点，比起让翻译再转达一遍，我直接说可能效果更好一些。”

#### 被篮球耽误的画家

球场外的张兆旭还是一个特别有才的人。除了在邓华德教练手下时经常带头跳开场舞逗大家开心，他还会画画，手风琴也拉得特别好，是个多才多艺的大个子。

退役之后，张兆旭不仅开设了自己的播客，经营着青少年篮球训练营，还与其他机构合作创建了高中篮球赛事“疯狂七月”。“我就是想在不同的领域进行尝试和学习，因为不知道哪个领域适合自己，只有去做了才能判断是否能行。”张兆旭说，“退役了，不想闲着或是进入太安逸的状态，而是希望自己忙碌起来。”

张兆旭曾在微博发布自己手绘的NBA、CBA球星画像视频，画得惟妙惟肖，被网友称为“被篮球耽误的画家”。“我小时候就有画画基础，从小学三年级到初中三年级，每个周末以及寒暑假都在练素描。”张兆旭透露，“退役后空闲时间多了，我就想在社交媒体上展示点不一样的内容，希望让大家看到我的另一面，也算是我传播篮球文化的一种方式吧。”

昨晚比赛结束后，张兆旭离场时看台上仍有球迷高喊着他的名字。这个曾经用11年青春守护上海男篮禁区的巨人，如今正以更丰富的角色、更广阔的视野，在篮球世界的不同角落继续发光发热。而他的故事证明：真正的精彩，从来不止于赛场。 本报记者 李元春

### 场外音

当一位职业运动员离开赛场，往往意味着聚光灯的熄灭与荣耀的淡去。然而，前中国男篮国手、上海男篮队长张兆旭，却在退役后以持续而多元的生活探索，诠释了何为“勇敢去尝试”。

从上海男篮的功勋队长，到CBA历史盖帽榜第二的传奇中锋；从专业的赛事解说嘉宾，到宁波队的助理教练兼翻译；从篮球训练营创始人，到高中赛事发起人；从球场上的禁区守护者，到社交媒体上的灵魂画手——张兆旭用行动表明：退役不是终点，而是人生“下半场比赛”的开始。

张兆旭的经历证明，运动员转型的关键不在于立即找到“正确答案”，而在于努力保持探索的勇气。他坦言自己当初退役时并无明确规划，唯一确定的是“离不开篮球”，而正是这份初心推动他在不同领域持续尝试、不断接近适合自身的职业乃至人生之路。

人生的赛场从无固定规则，真正的勇敢并非从不迷茫，而是在迷茫中仍愿迈出尝试的脚步，在未知中去行动，绘制自己的可能。张兆旭的转型之路，有两点值得思考：一是敢于根据自身特点进行多元尝试，二是始终保有“走自己的路”的清醒。

当“禁区守护者”成为人生多面手，我们看到的不仅是个体成功的转型，更是一种“人生不设限”的生动展现：只要敢于尝试，人生的赛场便永远没有终场哨。

### 勇敢去尝试

◆ 李元春

#### 因个人身体原因离队

## 新疆男篮主帅刘炜下课了？

本报讯（记者 李元春）昨日，记者从新疆广汇篮球俱乐部了解到，新疆伊力特男篮主教练刘炜（见左图）因个人身体原因返回乌鲁木齐，该队赛事指挥工作暂由韩国籍教练姜正秀接替。

作为上海男篮功勋球员，刘炜与姚明一起为上海男篮夺得2001—2002赛季CBA联赛总冠军。作为中国男篮主力球员，他两次杀进奥运会八强，球员时期也曾在新疆男篮效力。

2022年，刘炜担任中国男篮助理教练。2024年6月，他接替邱彪担任新疆男

篮主教练。

2025年，刘炜带领新疆男篮获得首届CBA俱乐部杯亚军。2024—2025赛季，新疆男篮排名常规赛第五名，季后赛0比3不敌辽宁队。本赛季，新疆男篮在CBA俱乐部杯比赛中止步于小组赛。本赛季前9轮战绩为3胜6负，排名第16位。

两个赛季以来，刘炜一直强调球队以防守为本，但是目前该队的防守能力堪忧，能符合他防守要求的仅西尔扎提等极少数球员。在进攻端，外线远投、内线强攻和罚篮这三个昔日的强点，也成为新疆男篮的短

板。此外，新疆队外援本赛季的表现也不如预期，刘炜有心无力。

虽然CBA新赛季仅进行10轮，但已经有多支球队更换主教练。姜正秀是韩国前国家男篮队员和国家队助理教练，自2008年开始在中国篮球联赛执教，曾在2010—2013年执教青岛队。2015年转战NBL联赛，带领陕西信达队两次夺冠。2018年，姜正秀担任新疆广汇青年队主教练，目前队内多名球员为其青年队时期的弟子。2022年，他担任新疆伊力特男篮助理教练，本次接过新疆队教鞭是暂时接替刘炜主教练的职责。

## 体彩超级大乐透本周开奖结果

(三至九等奖见官网)

期号	开奖日期	开奖结果		一等奖				二等奖				销售额 (元)	奖池奖金 (元)
		前区	后区	基本注数	基本奖金(元)	追加注数	追加奖金(元)	基本注数	基本奖金(元)	追加注数	追加奖金(元)		
26001	1月3日	07 09 23 27 32	02 08	13	6,570,234	4	5,256,187	193	48,202	49	38,561	309,467,020	875,846,392.75
25150	12月31日	13 14 15 28 31	01 05	4	10,000,000	0	---	148	101,123	29	80,898	315,770,974	942,601,223.41
25149	12月29日	24 26 30 31 32	05 12	1	10,000,000	1	8,000,000	77	220,057	16	176,045	293,718,026	921,221,227.65