

满地都是“六便士” 他却抬头“看月亮”

余嘉豪签约西甲球队毕尔巴鄂，开启留洋之旅

冯子涵 报道

追求未竟的梦想

加盟西甲，并不是余嘉豪第一次走出国门打球。2018年，15岁的他拖着行李箱走进美国篮球名校加州塞拉峡谷高中，和NBA巨星韦德之子扎伊尔、詹姆斯之子布朗尼等“球二代”成为队友。

高三那年，这个青涩的东方面孔坐稳首发中锋位置，被评为全美三星高中生，和队伍打进加州高中联赛总决赛，手里还攥着加州大学伯克利分校的邀请……看上去那样美好，甚至连进入NBA都变得不是那么遥远。

然而突如其来的疫情，让这一切戛然而止。NBA率先宣布停摆，随后加州高中联赛也停赛，余嘉豪无奈退出，并返回国内。此后因国际旅行限制，余嘉豪没能完成高四学业，也不得不放弃了进入大学打NCAA的机会。

2021年，已满18岁的余嘉豪开始征战CBA。菜鸟赛季的他以超级新星之姿，交出场均12.2分8.7篮板1.6封盖的数据，但余嘉豪仍没有忘记，那个在高中时期被迫中断的梦想。

2022年夏天，余嘉豪曾经赴美参加NBA球队的试训。尽管当时未能获得理想的结果，余嘉豪仍然期待慢慢提高自己，有朝一日再度走向海外，登陆NBA。

近两年休赛期，余嘉豪都会在西班牙进行特训，提升自己的篮球水平。如今已经成为中国男篮主力内线的他，也被欧洲联赛的球探“瞄上”，于是在亚洲杯揭幕前夕，余嘉豪收到了毕尔巴鄂队的邀请。

为了更好地适应新的比赛环境和节奏，余嘉豪将先以租借的身份到西乙联赛的坎塔布里亚球队过渡一段时间，让他能够在生活、训练和比赛中，尽快适应西班牙的节奏。

“我肯定不会放弃继续向上冲击NBA的目标，不过还是要一步一个脚印慢慢提高自己，先在欧洲赛场上打出有说服力的表现。”余嘉豪说。

竞争中努力成长

西甲联赛创建于1957年，由18

北京时间8月1日，西班牙篮球甲级联赛的毕尔巴鄂俱乐部正式官宣签约中国球员余嘉豪。在沙特举行的男篮亚洲杯结束后，余嘉豪将启程前往西班牙，开启三的年留洋生活。

这不仅是他追逐被迫中断的“美国篮球梦”的延续，更是在欧洲联赛淬炼综合能力的主动选择。在中国男篮深陷低谷的今天，余嘉豪的西行，是青年球员寻求成长新路径的勇敢探索，也承载着为中国篮球冲破桎梏的期许。

支球队组成，被誉为“世界上除NBA以外最好的篮球联赛”。这个联赛也培养出了一批顶级篮球运动员，比如加索尔兄弟、“金童”卢比奥以及现在风头正盛的卢卡·东契奇。

这里不缺未来之星，也意味着不缺竞争，以外援身份登陆的余嘉豪，将面临更多挑战。

据余嘉豪经纪团队介绍，西班牙联赛每队每场只能注册两名非欧盟籍外援。在这里，余嘉豪需要和来自美国、澳大利亚、阿根廷、巴西等全球各地的顶尖外援竞争，能不能获得稳定的登场时间，全看自己的表现。

“困难肯定是有，同时这对我也持续的鞭策。它提醒我需要时刻警醒，保持进步。”余嘉豪说。

在CBA，余嘉豪能够在篮下轻松得分，但远投、策应、防守脚步，可能永远会被真正打磨。而在西甲，每一次训练都要和欧洲顶尖的大个子对抗，每一个球权都要拼尽全力去争，这种“不舒服”，恰恰是他最想要的。

西班牙联赛的赛程较为宽松，每周通常只有一到两场比赛，在规划和管理个人生活上，也是余嘉豪面临的一门新学问。“这意味着我有更多的时间投入到针对性的训练中，有更多的时间去理解欧洲篮球体系，也有更多时间去恢复身体，为下一场比赛做好准备，这会减少伤病发生的概率。同时，这也意味着球员会有更多的自由空间，更需要‘靠自己’。”

当然，留洋海外，最现实的落差，无疑是经济层面。据经纪人透露，为了登陆西甲，余嘉豪放弃了CBA的高额年薪和稳固的首发位置，他在毕尔巴鄂的月薪大约只有2000欧元。

但在余嘉豪看来，“这不是钱的事”，趁着年轻见识世界、提升能力是更加重要的。

探索留洋新路径

近年来，李月汝、杨瀚森、崔永熙、曾凡博、林葳等许多年轻的

篮球运动员，以不同的方式走向海外。余嘉豪前往西班牙打拼，可以看做是中国球员向外开拓的一种全新探索。

欧洲赛场更重视整体性，注重战术博弈和节奏控制，这和美国篮球强调个人能力和身体素质的风格不同，也更适合中国球员发展。对此，余嘉豪深表认同。

“诚然，许多中国前辈曾在美

国、在NBA拼搏。但我认为，对那些寻求不同发展路径的球员来说，欧洲或许是一片新天地。”余嘉豪说，“此前少有中国球员在欧洲联赛、尤其是西甲赛场征战。但正如鲁迅所言，‘世上本没有路，走的人多了，也便成了路’。总需要有人迈出第一步。”

近年来，中国男篮在国际赛场

上战绩欠佳，2023年世界杯的黯然

离场，杭州亚运会的遗

憾失利，无缘巴黎奥运

会的尴尬，一次次打

击着中国男篮

的信心。这背

后，除了临



余嘉豪要
“抬头看月亮”。
资料片
IC photo供图

编辑：马纯潇 美编：杨晓健 组版：颜莉

齐鲁晚报

绿色低碳每个人都能做一点

“减少室内外温差，温度均衡不感冒。”



“讲文明树新风”公益广告