

独家揭秘



2017赛季进入一线队后，魏震在联赛、足协杯和亚冠当中相继迎来首秀，外界以为，这个年轻人将就此一步步确定自己在球队中的位置，然而一桩潜在的转会事件，一度令他错过了2018这个对球队而言最为难忘的赛季。一年时间，有过彷徨却不曾放弃，直到年底和年轻的队友们一起在U23联赛夺冠，魏震在海港俱乐部和自己的努力下，站上了新起点。 本版撰稿 首席记者 刘闻超

那一年，“躲”过了一条弯路

“我觉得有些事情，经历了也不全是坏事，成长本身就不可能一帆风顺，如果年轻的时候没有经历过，等以后忽然来一下子也许就被打倒了。”

让我们把时钟拨回到2017年。那一年的海港踢出了激情澎湃的足球，那一年的魏震刚满20岁，在中后卫的位置上，迎来了一线队的首次出场。从联赛、杯赛再到亚冠，这个身材修长的年轻人，逐渐引起外界注意，在海港的中卫线上，石柯与贺惯的组合有稳定性，不过相对而言身高都不算最高，魏震恰好弥补了这一环节，况且他的速度并不慢，这些先天条件都是他的资本。

良好的天赋和表现，自然也被“外人”看在眼里。2018年年初，尽管已经进入一线队，但确切地说，魏震肯定还无法就此锁定一个主力或首发。当然，作为一名U23球员的魏震已经具备了在其他球队当首发乃至主力的能力，有北方球队向他抛出了橄榄枝，至少在当时，魏震看起

来有相当大的可能性会离开。所幸，最后这一切并未发生，尤其是考虑到那支北方球队投资人之后的遭遇。就这样，海港留下了一名有前途的后卫，而魏震则“躲”过了一条弯路。

有关当时的种种，现在已无需赘述，类似这样的转会起伏在世界足坛并不少见，只是当它发生在自己的足球世界中时，会有各种不同的解读。对魏震而言，他没能赶上球队的冬训准备期，也就此错过了和球队一起经历2018这个美妙赛季的机会，这是事实。“我觉得有些事情，经历了也不全是坏事，成长本身就不可能一帆风顺，如果年轻的时候没有经历过，等以后忽然来一下子也许就被打倒了。”魏震说。

2018赛季海港俱乐部的出征仪式，魏震参加了，不过他并没有出现在球队之后的新赛季比赛中，海港队最看重队伍的凝聚力，如果有谁没准备好全神贯注，那宁可“暂缓使用”；而魏震也需要时间去沉淀和总结，这对双方而言，或许是最好的处理方式。

“成长不可能一帆风顺，经历不全是坏事”

苦尽甘来吐“震”言

我也想要为国争光

魏震的父母早年来到上海工作，魏震出生在上海，可以预见的是，不久的将来，他自己也会把家安在这座城市。并不算长的五年职业生涯里，他自己在成长，身边的队友也在变化，五年前一起夺得全运会冠军的97-98届队友中，有不少人已经各自奔赴不同前程，目前还在一线队征战中超的除了他，还有陈彬彬、张华晨、陈纯新、李申圆等，他们当中绝大多数都收获了中超进球，而李申圆贡献了两次助攻。所有这些变化，都记录着魏震的成长。

最近两周，海港球员们正在假期中，看看电影、看看脱口秀再打打游戏，就是魏震日常干得最多的几件事，对于这座城市中的年轻人而言，难得的轻松与快乐是件不容易的事情，事业上他正在努力让自己变得更好，下去，他有很大机会让自己更加成熟，“什么事情会让我开心？赢球和进球！”12月，海港队就将开启今年的争冠组比赛，2018赛季的海港已经尝过冠军滋味了，但在魏震心里，他渴望以场上的一员身份，去触摸一下奖杯，他相信，那样的感觉一定和在看台上很不一样。

他当然也想去国家队看看，这个月26日，国足就要启程前往西亚征战12强赛。魏震在国奥时期的搭档、同样年轻的朱辰杰在伤愈复出后，重新入选国足，仅从今年的联赛表现来看，业内都觉得，如果不是要去踢12强赛这样关键的比赛，魏震或许有机会参加一次集训。不过，魏震并没有过于着急，经历了这些年的起起伏伏后，除了苦尽甘来，他也懂得什么叫天道酬勤，“国家队是最高荣誉，所有人都想进国家队为国争光，我肯定也不例外。目前来说，我还是需要去积累更多比赛经验，毕竟国家队的比赛和平时联赛完全不同，球员要面对的压力也更大，有机会的话，我还是想去看。现阶段，就继续努力做好自己吧。”

在东方绿舟沉淀自己 在八万人祝福球队夺冠

那一年的魏震是怎么过的？这个问题，魏震自己也想了挺久，似乎已经过去很久，但又像前几天刚发生的事情一样，时刻让人回顾和总结过往。

“首先最重要的还是自己，其实无论是什么样的问题，起初身边的朋友和家人都会来开导你，但自身的心态总会有调整的过程，通过时间的沉淀，加上自己的信念，逐渐调整过来。”魏震说。远离聚光灯，让他有了更多时间和空间，那段时间里，他重新回到了位于青浦的东方绿舟训练基地，与比自己更年轻的99、01年龄段梯队小球员训练。看着那些冒着大太阳挥洒汗水的小师弟，魏震仿佛看到了并不遥远的那个曾经的自己，同样是在这片场地上磨练，然后和队友接连拿到青运会、全运会的冠军，不忘初心，莫过如此。

“不是在家，就是在绿舟，主要也是保持身体状态。”魏震说。身在绿舟，魏震其实不会太无聊，这里有他的几个97-98届队友，曾经带过他的海港俱乐部青训总监成耀东的办公室也在那里，时不时地餐厅“偶遇”一下，成耀东会经常拉上魏震聊聊天，一边敦促、一边鼓励。直到2018年12月，海港队派出97-98届球员和部分梯队球员参加首届U23联赛，结果一路过关斩将还赢下申花，最终捧起冠军奖杯。魏震是那支球队中的主力中卫，虽然一年时间没有怎么经历过正式比赛，但有过一线队的锤炼后

能看得出来，魏震踢这些比赛时的心态已经非常平稳，场上表现也足够自信。走下领奖台，当时上港方面的一位高层与魏震握手时说：“魏震，要继续好好努力，吸取教训。”无论是海港，还是魏震，都不曾放弃。

“2017赛季进入一线队到现在，五年时间，我觉得还是苦尽甘来的感觉更多一些。”今年联赛对阵天津津门虎，魏震打入了个人中超生涯首粒进球，他真正有了一些“重新开始”的感觉。2018年11月的夺冠之夜，球队2比1赢下贵州人和，魏震独自一人悄悄来到八万人体育场，观看了全场比赛，“还是很恭喜球队的，2017年我在队里时，老大哥们都对我很照顾，球队的氛围也很好，最终拿到了梦寐以求的冠军奖杯，我们几个年轻的也为他们感到高兴。”“如果没有当时那些事情的话，你可能也在场上或场边？”对这个问题，魏震已经可以用一种不同的角度来看待，“是有这个可能，但或许结果也会不同，不是吗？可能性太多了，任何事情它都有潜在的连锁反应。”

现在去回顾自己的2018，魏震说：“对我来说，那是成长的经验，也确实称得上是坎坷和挫折。但是在人生当中难免会有调整的时期，就像一只股票，不可能一直涨，也会有一些起伏，但是只要能够再起来，那就还是一只好股票。”



科比的故事对我启发很大

初中那会儿，魏震已经是个能够自己做决定的人了。在初中升高中的阶段，是继续练足球，还是全身心回归校园，魏震考虑了很久，最终还是选择前者。他当然也担心失败，但很快他就想明白且不给自己留后路，“我的父母没有强制要求我做什么，他们尊重我的选择。当时挺纠结的，因为如果踢不出来，就会面临很大的生存压力，何况还是在上海这个地方。后来我觉得，还是想拼一拼，我喜欢足球，而且我感觉自己先天条件不差，脑子也不算笨，只要足够努力，应该可以有机会。”

“苦尽甘来”，他指得并不仅仅是当年的转会事件。从幸运星时期开始，到后来在海港；从青运会冠军到全运会冠军，这些都是属于魏震和他的97-98届队友共同的荣誉。可人越大，经历的挑战就越多，“夺得全运会冠军后进了国青，和球队一起踢了亚青赛，预赛情况还不错，可是在巴林的小组赛出局了，后来2020年在国奥也是（亚锦赛）小组赛出局……”但无论是什么样的坎坷，倒是都没有打倒他，毕竟他对自己说过，一定要“努力到底”。关于这一点，还有一个体育界的

名人给他鼓励，那就是科比，“小学开始看篮球，那时候觉得科比好厉害，后来升到初中就持续关注他。我上的不是足球学校，而是普通的学校，所以身边没什么同学和我一样练过足球，所以我们经常在一起打篮球，有科比赛的时候就围着一块看，下课时间短，我们就看图文直播。从关注他的技术，到后来关注他的故事，慢慢被他的精神折服。”

直到现在，魏震的微信名都与科比有关，当年在全运队时，现任海港俱乐部青训部的体能教练曹晓东曾推荐队员们阅读《野蛮进化》，传奇私人教练蒂姆·S·格罗佛讲述了自己20多年职业生涯中，帮助乔丹、科比、韦德等多位球星进行训练的故事，格罗佛提及，自己对这些球星的训练中，只有20%是身体和技术上的打磨，80%是心智层面的锤炼和精神力量的锻造，“里面有许多科比的故事，对我启发很大，他带着伤病和疼痛坚持比赛，如何自我调整、如何在身体和心理上去坚持，我想，作为球员肯定也会遭遇类似的情况，我也要努力从心理上强大自己。”