



独家专访·“镇”守球门，“马”到成功 马镇：榜样就在我眼前



“门将年龄的结构很好”

东方体育：你今年刚刚告别U23球员的标签，是不是U23球员对于你来说差别大吗？

马镇：对守门员的成长来说，是不是U23球员并不重要。不管哪个年纪都需要意识到不足，也都会有人注意着你。打不上比赛的时候，那就证明我的真实能力很差，接下去就应该努力训练，弥补不足，所以是不是U23球员对于我来说没有太大改变。

东方体育：在门将中还有薛庆浩、周正凯两名更年轻的球员，你们三个平时交流多吗？

马镇：守门员就是一个团队，我们三个门将要交流的话，都会跟帅哥、曾哥一起交流。我们团队的年龄结构就是两个特别有经验的，再加上我们三个相对年轻的。这个年龄结构就很棒，一种层层递进的感觉，大家都可以互相学习。其实帅哥刚转行当教练不久，但是

以帅哥现在这个带我们守门员的状态，你从训练和比赛中也可以看到，大家都是有所提升的，是可以带着一个好的状态随时投入到比赛中的。

东方体育：球队如今的成绩有没有良性竞争带来的作用？

马镇：这是能够感觉到的。我们队里每次训练都会记录个人数据，而且每个人的数据都会在群里公开出来，是很公平的。当大家都拥有平等的机会去表现自己的话，就都想要努力地做好自己，不甘落后，在训练中表现出更好的状态，就这样形成了一个良性循环。

东方体育：申花前两个阶段的发挥都带来了惊喜，有没有外界所不知道的故事？

马镇：可能大家都会忽略俱乐部高层的存在。在我们背后，吴总、周总都做了很多努力。现在面临着一些困难，他们一直在帮助我们，包括心理层面的指导，提供一些正面的能量。今年球队的成绩可以说是吴总和周总过去几年对于球队的帮助有了回报了。可能大家的目光都会聚集在球场上，看到球队当中每一名成员的付出。但在幕后，像周总每次都会跟着球队一起，跟着大家完成好每场比赛，还有吴总进行内外接应。他们的合作有很多年了，也很有默契。

东方体育：这几天的训练中，教练组有什么新的要求吗？

马镇：考虑到未来的赛程可能需要更多的体能储备，吴总安排我们拉了体能。大家也愿意去练，再大的强度也愿意去接受，不仅因为这是教练的要求，还因为体能储备的情况是会通过跑动直接反映到场上的，对比赛形成帮助。我们这个星期会有两天全天的训练，就是上量的训练，为马上开始的比赛冲刺。大家一直没有放松下来，还是很职业地和以前一样去备战，我们要为之后的比赛做好准备，不管现在处于什么样的排名，我们的目标不止于此。大家都想更好地完成好接下来的比赛。奔着一个好的目标努力，才能有进步。

回到上海那天，马镇在康桥基地拿到了“最佳球员”的奖杯。他小心地擦了擦，在基地房间里挑了个显眼的位置安放它。这不是马镇第一次成为目光的聚集点，他客串过前锋，也有过低级失误，但单场最佳球员的称号，是一种肯定。

当他捧起奖杯的时候，有两种声音从他的脑海中分别响起来。一边是赞扬声，来自教练、队友和为他投票的媒体、球迷；另一边，是他的教练李帅发的“冷水”，“我们要继续向前看，不能停留在过度的喜悦之中。”

本版编辑
本报记者 丁梦娃



本期嘉宾·马镇

“李帅是个细心人，他常给我泼冷水”

东方体育：对河南的比赛前突然得知自己要首发，是什么样的心情？

马镇：没有什么心情的起伏，能上场肯定是开心的。这对我来说就是分内事，作为曾哥的替补，我要从每场比赛开始前就做好准备。其实不管自己是主力还是替补，只要有比赛的时候，都是要做好准备的，团队中的每个人也都如此，包括教练、球员还有工作人员。

东方体育：秦升当时是你的替补，你们有过什么交流吗？

马镇：升哥可激动了！升哥说他自己很想上场，因为这算是职业生涯的特殊经历，他可能也很希望刷新一下职业生涯的纪录。他赛前一直跟在我后面，跟我开玩笑。我知道，他在靠这种开玩笑的方式给我减压，毕竟升哥还是很有经验的，在队里面也给我们带来了许多欢乐和正能量。

东方体育：有没有想到自己能踢6

次扑救且成功率100%的发挥？甚至拿到了MVP？

马镇：当时没想那么多，毕竟想太多会影响自己的判断。当时想的就是，这场比赛好好地场上守到最后，发挥出真实的水平就好了。没有刻意地想着要去表现自己，不然容易打乱自己的节奏。就是一次保持平常心的出场，可能才能有相对比较好的表现。我想这个荣誉不光是我一个人获得的，也是整个团队的，大家都为此付出了努力，大家都有份。

东方体育：教练、队友赛后都拥抱了你，祝贺你，帅哥（李帅）对你说了不一样的话吗？

马镇：他很冷静地告诉我，这一场比赛的发挥并不会决定我的生涯走向，还和我说了以后应该在哪些方面加强训练。这场比赛打完了，其实对我们来说就是过去式了，我表现得再好，都是

之前的事情了。我们要继续向前看，不能停留在过度的喜悦之中。

东方体育：李帅平时怎么帮你的？

马镇：不管训练还是生活，帅哥给我们的指导是无微不至的。很细节的一些东西，帅哥都会考虑到，给我们安排得很周全。他对我们及时给予提醒，让我们立马就意识到不足，马上去改变某一个不好的技术动作或者是想法。这样一来，就可以在下次有可能错误的动作发生前，有意识地去更改它。帅哥对我的帮助不单单是训练方面，包括在生活上和我的思想上，他做得很细致了，我感觉自己被照顾得很好。还有曾哥，他们两个都是很有经验的，此前也都是国家队的，有很棒的资历，可以传授给我很多他们的经验。有他们在我身后，不管我上不上场，我内心都会有一种很踏实的感觉。

马镇·出生于1998年6月1日·辽宁省大连市人·出道于成都钱宝·2019年5月12日中超首秀

“失误不可怕，替补不轻松”

东方体育：有些时候替补门将会因为低级失误引发争议。在你看来，替补门将是什么样的角色？

马镇：替补这个角色不应该想太多，比如能不能上场、会不会失误，这些不重要。比赛时我们是一个整体，每个人都各司其职。我唯一要做的就是准备好，假如主力位置是曾哥上场，我也一定要做好热身，准备好这一场比赛。很多人会觉得替补门将应该是一个相对比较轻松的角色，其实并不是这样的，这个角色是需要随时随地为突发情况做好准备的。我想对河南那场比赛就是一个例子，我现在的这些经历对以后的职业生涯是一种帮助。

东方体育：你想过怎么去回应曾出现过的质疑声吗？

马镇：我知道。我刚到队的时候受到了比较大的质疑，其实自己也理解这种状态，毕竟申花历史上有许多优秀门将，而且申花又是一家历史悠久的俱乐部，所以这种压力是来到这样的俱乐部以后应该承受的。至于回应，我觉得没什么可回应的，就是做好自己，通过表现来说话。此前我也会有一些失误，而且是很低级的失误。但我现在这个年纪，要是因为害怕失误而不敢再往前走的话，那以后可能也没什么机会了。所以我只需要好好听从帅哥给我安排的训练，加强自己的能力，有机会了就守好每一个球。不能因为出现过几次低级失误，就产生自我放弃的想法了。

东方体育：吴金贵指导在多个场合表达过，你具备入选国家队的水平，你觉得自己还有多少差距？

马镇：很多方面需要努力的。在我眼前就有两位原国家队的队员，他们身

上的很多优点，我一直在努力地学习。不管是球场上还是生活中，他们的经验都是我最缺乏的。如果说距离国家队还差多少，我觉得自己只要做好准备，慢慢变强，机会总是有的。不管距离多远，我肯定有这样的梦想，这是每个球员选择踢球的时候都会有的目标。我想要去更远的地方，不能止步于此，还要提升自己，为此做出更多努力才行。目前我需要做的是累积经验，有了经验以后就能更稳定地发挥所长了。而且门将位置需要一定的冒险精神，才能慢慢成长起来。如果只想着小门不犯错，可能就只能在小门的范围里待着了，也就很难有进步了。

