

是金子，到哪都会发光

当上海男篮时隔二十四载重返巅峰，当张镇麟再度捧起总冠军奖杯，刷新个人五年四冠的辉煌履历，外界看到的，是属于他的又一枚荣誉勋章。但褪去冠军的光环，走过跌宕起伏的完整赛季，这一冠于他而言，从来不是顺理成章的续写，而是一场冲破困境、自我救赎的漫长征途。当喧嚣散去，褪去冠军的光环，这位历经磨砺的篮坛少年，依旧怀揣纯粹热爱，步履不停，奔赴下一场山海。

本版撰稿 本报记者 薛思佳



“今年是我找回自己的过程” “弗格是最完美的队友标杆”

东方体育：如果让你选出总决赛印象最深的一个镜头，是隔扣卡尔顿的补扣，还是最后一场对布朗的封盖？

张镇麟：我选布朗那个，那球如果对方打进，局势会完全不一样，所以这个盖帽格外关键。

东方体育：这是你个人的第四座CBA总冠军奖杯，和之前三次夺冠相比，有什么不一样的心境？

张镇麟：这一冠对我而言，是一个重新找回自己的过程。上赛季我经历伤病，整个夏天一直在康复，觉得身体状态始终达不到自己的预期。本赛季通过以赛代练，加上医疗团队的保障、教练组、队友场上无条件的信任，我慢慢找回自信，身体状态逐步回升，才能在关键场次挺身而出。

东方体育：赛季初能明显感觉到你的身体、竞技状态都不甚理想。当时自己会不会有担心

或是着急的情绪？

张镇麟：是的，当时也一直陷入自我怀疑中，对自己未来或是季后赛的表现有点担忧。但当时我想了想，想太远也没有用，当下只能解决眼前的问题，尽早把自己的身体调理好。但同时我也相信一旦找到竞技状态之后，会为这支球队带来很多不一样的内容。

东方体育：这是你职业生涯第一次经历长时间的伤病康复，自己如何去调整心态？

张镇麟：康复是个挺漫长的过程，我刚开始也很着急，在场上有很多动作以及表现不如自己的预期，甚至不像以前的自己，因此会特别着急。但后面冷静下来，发现这就是个康复的必要过程，想开之后就更能把思想专注到康复和训练中，相信一步步肯定会越来越好。

东方体育：回看总决赛第五场，当你犯满离场的时候，是弗格第一时间过来给你披上毛巾。你之前也说和弗格相处的时间，甚至比他妻子都多，你们也一起完成了五年四冠的成就，如何评价他？

张镇麟：弗格绝对是我见过最有职业素养和团队精神的球员。我和他之间亦师亦友，他作为前辈指导着我和团队。他展示出来的领导力和亲和力所有人都有目共睹，也是公认的好好先生。弗格对待家庭更是没的说，他做的事情，大家都在看在眼里，是队内所有人的标杆。

东方体育：弗格说夺冠秘诀就是跟着张镇麟就能拿总

冠军。

张镇麟：他太谦虚了。最难得的是他永远心态平稳，不管是只打几分钟还是全场首发，都会拼尽全力，从来没有半句抱怨。队内谁情绪低落，他第一个上前安抚；队友打进精彩进球，他第一时间起身鼓掌，绝对是最完美的队友。

东方体育：夺冠瞬间你在赛后替补席和弗格久久相拥，这个拥抱意味着什么？

张镇麟：拥抱的时候，弗格和我说了很多心里话。他说外界那些质疑你的人，他们不懂你为这支队伍，为你热爱的篮球付出了多少，我知道因为我一直陪在你的身边。我想你肯定会越来越好，相信我们也肯定会一起拿下更多冠军。

东方体育：把最后一个空缺的大拇指（总冠军戒指）给填补上。

张镇麟：希望更多。



*季后赛数据

“成功在于彼此牺牲”

东方体育：这是你CBA生涯第一次转会，你认为到了哪个时间节点，才算彻底融入这个团队？

张镇麟：赛季中段。那个时候我们慢慢找到了打球节奏，我自己身体机能也达到了一定水平。通过很多比赛的磨合以及场下沟通，慢慢形成很多默契。我觉得这个赛季能取得成功，不光是我一个人付出的结果，是大家互帮互助、互相牺牲，才有后半段的连胜。

东方体育：赛季初我们一次交谈中，当时上海队还在最佳状态，但你当时认为球队是具备了争冠的资本，是怎样的底气让你当时有这样的判断？

张镇麟：我在联盟里也打了几年球，对这个联盟里很多队伍的配置还有教练员的执教风格有个粗浅的概念。来到上海队之后，我觉得我们在阵容上是没有短板的，只要磨合成功，相信是没有问题的。我可能有些叛逆，在低谷的时候，总觉得我们还有很多好的方面，觉得未来一定会不错。当我们好的时候，就像季后赛刚开始的时候，我又会有些内耗，觉得季后赛肯定会不一样，它的强度肯定会和常规赛不同。

东方体育：季后赛阶段，精神上的疲惫是不是比身体劳累更难消解？

张镇麟：对我来说确实如此，季后赛会想得更多、担心更多。比如说像弗格没打好比赛，我会想作为他的队友和朋友，我怎么鼓励他，为他创造更多进攻机会。对阵北京队的半决赛，我也会和李添荣、李弘权沟通，告诉他们不用因为发挥不好而泄气。整个赛季他们已经证明自己是联赛顶尖投手，属于他们的机会一定会到来。场下我会主动和队友沟通，给大家正向鼓励，分享一些粗浅的建议。

东方体育：身在队伍之中，你应该很清楚球队一路走来并不像外界看起来那么顺利，你会如何评价这个赛季的上海男篮？

张镇麟：我觉得就是“牺牲”。首先是

四个外援为了共同目标，放弃自己的数据，为了把这个队伍真正带动起来。我们肯定离不开了这四台“发动机”，他们以身作则，给球队做出了很好的表率作用。包括队内的老将，王哥、铮哥、飞哥，大家都做出了很好的表率。

东方体育：如何评价你在上海男篮的第一个赛季？

张镇麟：于我而言，是找回自己、完成自我回归。在全新体系、队友身边拿下总冠军，是对我最大的认可。



“首要目标保持健康”

东方体育：你和古德温如何建立化学反应？

张镇麟：我们场内外交通很多，有时候他甚至拿自己跟继伟哥做比较，问我谁传球更舒服，我说你俩传球都很好。他是一个很纯粹的篮球手，胜负欲很强，在任何事情都想赢。像我们队内有投篮游戏，一打一，他都想赢，哪怕耍点小手段，这个胜负欲也感染着我们。

东方体育：古德温是FMVP，但最后一场毫无疑问是属于王哲林，聊聊你眼中的王哥。

张镇麟：王哥是很随和、幽默的人，像邻家大哥一样的暖男。场上他真的努力在拼的时候，让人很有安全感。他真的很努力，做好了队长的责任与担当。他不会贪功，却又是关键时刻能站出来的那个人，队长真的当之无愧。

东方体育：夺冠之后，哪一条消息让你感触颇深？

张镇麟：家里的大群，他们知道我这两年的心路历程。外界只看到我拿了一座座冠军奖杯，看上去一帆风顺，但实际上并不是。场下这两年，我一直在和伤病、外界的期待与压力做斗争。他们知道我为工作付出很多努力，他们从来不会抱怨我，一直在默默支持我，看到他们在群里给我发的消息，真的触动到我。

东方体育：平时在社交平台上刷到你出没在上海的各大餐馆，平时是不是有空也喜欢出去逛逛？

张镇麟：我这人前几年更喜欢溜达，反倒是这两年出门次数少了一些，但还是喜欢出门走走。我自己比较喜欢去挖掘每个城市的特色，我觉得上海菜包括其他文化让我愿意在休息日，跟我的朋友们坐下来，远离篮球和训练，好好享受当下的生活。有几家餐厅我会经常去光顾，我跟老板也已经很熟络了，有时候问我比赛打得怎么样，看到他们很开心。

东方体育：接下来会有更多属于自己的空闲时间，休赛期有什么规划？

张镇麟：暂时没有长远计划，首要任务是好好休息、多陪伴家人。季后赛开始就没有回过家了，现阶段只想多陪陪家人，其他事情暂时不考虑。

东方体育：球队每个人工作都需要目标感，你的下一个目标是什么？

张镇麟：我当前的首要目标是保持身体健康。我不想好高骛远定下遥不可及的目标，凡事一步一个脚印。如果目标定得太高，中途遇到挫折很容易心态失衡。踏实做好当下每一件事，把身体养好，才能长久站在赛场，帮助队友、帮助球队。