



临近而立“魏震”八方

能扛重压的后防大将、敢于站上十二码的定海神针



3比2力克重庆铜梁龙一役中,当海港获得点球,外界都在猜测会由谁完成主罚?结果猜了一圈,没想到是魏震站到了球前。

调整呼吸、助跑、推射,看似球速不算最快,却刚好是一个门将无法扑救的角度与速度。凭借这粒点球,海港反超比分。这仅仅是魏震本季稳定状态的一个缩影,经历过年少成名与成长的烦恼后,29岁的他理应迎来职业生涯的成熟期。

本版撰稿 首席记者 刘闻超

1 年少登台初露锋芒

出道于幸运星,成长于海港,魏震很早就展露出众天赋,这一点最直观体现在作为中后卫的身材方面。凭借踏实的训练态度和稳定的梯队表现,魏震顺利进入球队后备人才培养序列,很快在20岁那年,他就迎来亮相一线队舞台的时刻。

时任主帅博阿斯执教海港期间,除了在中超、足协杯和亚冠赛场三线抗“恒”外,最著名的战役莫过于足协杯赛场逆转当时的天津权健。一向以四后卫体系示人的博阿斯,在那场比赛中派出三中卫,其中一票便投给了魏震,结果伴随着次回合4比0实现逆转,魏震也被大家看好是球队防线未来的希望。

初登顶级赛场,魏震表现得颇为老成,他的出现在很大程度上缓解了球队中卫位置的储备,要知道在那几年里,球队在中后卫方面主要是由石柯与贺惯作为搭档,汪佳捷、王荣超等人只是客串,如此要应对三线作战并不容易。2017赛季的历练,让魏震快速适应职业联赛节奏,积累了宝贵的大赛经验。同年9月,魏震与一群海港1997-1998届的队友一起,代表上海队出战全运会男足赛场,决赛面对浙江队完成零封,最终上海队通过点球大战取胜,连续第三次实现卫冕。

那是初出茅庐的一年,也是年少成名的一年,诸多来之不易也为魏震后续的职业道路埋下伏笔。



“我觉得防守不只是后卫的事,全队都需要整体对方进行压迫,每个人都很棒,我们现在越来越好。”

3 目标成为全能中卫

2021赛季,莱科接过海港教鞭,魏震的职业生涯迎来又一次重要提升。莱科注重防守整体性、战术纪律性和球员的抗压稳定性,历经磨砺的魏震,恰好契合这套战术理念。另一方面,由于迈斯托罗维奇的受伤,原本出任三中卫体系中右中卫的魏震,在训练中客串过几次拖后中卫后被莱科相中,此后便一直被固定于此。

那一年,魏震打满了联赛第一阶段所有比赛,整体发挥出色且稳健。不仅仅是防守端,由于三中卫体系中对于中卫出球寻求进攻组织也有一定要求,魏震增加了不少向前的输送,虽然也有过一些失误,但这并没有影响他,反而更坚定了尝试的选

择。“以前我也会害怕一些失误,一旦丢球了被对手直接打反击。但是随着比赛增多,自信和经验逐步提升,我也更加放开一些,毕竟没有失误就不是球员了,关键还是要去不断提升自己。”2021年接受采访时,魏震曾这样说道。

除后卫的本职工作外,有一次莱科还特意找到魏震问他“你什么时候能进个球”,结果魏震的回答让莱科“不太满意”。当时魏震说“今年吧”,而莱科觉得只是今年的话跨度太大,并进一步激励他要做得更好。结果,魏震当然实现了诺言,也正是在那一年,魏震有了更清晰的目标:希望自己能做一名风格较为全能类型的中后卫。

2 成长总非一帆风顺

高亮相后,成长的烦恼比以往来得更早一些。

2018赛季是上海海港队史极具纪念意义的一年,球队一路克服诸多险阻成功登顶,斩获队史首座中超联赛冠军奖杯,可属于全队的荣耀巅峰记忆,却成了魏震职业生涯的蛰伏之年。年初的转会风波极大程度打乱了原有节奏,受此影响,魏震一度远离比赛舞台。关于当时的种种,如今已无需赘述,事后来看最关键的一点是,年轻的魏震本人并未因此沉沦,而是展现出了一名职业球员应有的韧劲,在度过喧嚣后将专注力重新投放到足球上,这也是之后他得以重新找回自我的关键。

远离赛场的那段日子,东方绿舟训练基地成为魏震日复一日坚守的地方。褪去赛场关注度、远离舆论喧嚣,他把全部重心投入训练之中。那一年是怎么过的?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,他时不时也会回顾和总结过往。那段时间,他与比自己更年轻的1999、2001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。

成长总非一帆风顺,面对挫折时的反应决定了我们能够成为什么样的人。那年年底,魏震作为主力中卫和同样年轻的队友们出战了U23青年联赛并一举夺魁,对他来说,这是自己挣回来的机会,更代表着一种从头再来的信念。

独家揭秘

“上一场比赛罚丢之后,教练在大连让我练了点球,也感谢主教练和球队对我的信任。当时没有想太多,内心比较平静,此前在主场点球大战时我也上去罚过,感觉没什么压力,只要把球踢进就行。”



4 挫折过后绝不逃避

要说挫折,魏震没少经历,别的不说,单单两年前德比中拿红牌就是一次。可贵的一点在于,每一次挫折之后,他不会逃避问题,而是主动面对,将精力投入到下一场。

很多人都知道,魏震的偶像是法国中卫瓦拉内,但其实,除了球场上的这位偶像外,魏震眼里还有一位其他领域的榜样,那就是科比·布莱恩特。练球那会儿,本就爱好多项运动的魏震也没少看篮球,除了球技之外,魏震也在全运会时期体能教练曹晓东的推荐下,阅读过一些NBA训练师的书籍,其中关于科比的一些训练故事令他印象深刻。好胜心、坚持、勇于挑战,等等一系列性格品质,令科比成为NBA历史上最伟大的运动员之一,受其熏陶,魏震也激励自己,要从心理上强大自己:“作为球员,肯定也会面临伤病、失利等挫折,调整好身体和心理非常重要。”同样是在2021年的那次接受采访中,魏震这样说。

本赛季,海港后防其实也在经历阵容迭代,蒋光太 and 老将张琳芃受伤病影响出勤率不够稳定,大部分时间里,球队的中卫组合由魏震和吾米提江组成,除自身防守外,一定程度上,年长的魏震还承担着一些指挥的功能,这对他来说是一种新的尝试,却同样也是他渴望的方向。

“最近几场防线出现了各种伤病,还有天气酷热等原因,很多队友轮换上场。我觉得防守不只是后卫的事,全队都需要整体对方进行压迫,每个人都很棒,我们现在越来越好,目标不只是保级,肯定是越往前冲越好。重要的是一场一场去踢好。”赢下铜梁龙后,魏震的发言颇有些队里“大哥”的味道。

其实,本赛季个别场次的一些时段中,魏震曾戴上过队长袖标,而从能力、出勤和年龄来说,他也是时候不断承担更多责任、为球队做出更多贡献了。