

分享成為優秀球員秘訣

# 巴里斯：保持「飢餓感」不斷求進

「時刻保持自己的飢餓感，明白自己在訓練中永遠都有提升的空間，這一點是非常重要的。」63歲的巴里斯（又譯巴雷西）端坐在新華社記者面前，講述他如何練就自己獨步天下的防守絕技。

「任何天賦都需要通過不斷的努力來兌現。我們在訓練中重複着枯燥的東西，訓練強度很大，保持這樣的節奏，最後有所成就。」

▶巴里斯（後排右九）與出席活動人士合照。



▲巴里斯職業生涯只效力AC米蘭一間球會。



▲巴里斯現時仍活躍於歐洲足壇。

## 巴里斯小檔案

出生日期：1960年5月8日（63歲）

出生地點：特拉瓦利亞托（意大利）

身高：1米76 位置：後衛

曾效力球會：AC米蘭（1977-1997年）719仗入33球

代表意大利隊：81仗入1球

曾奪主要錦標：意甲（6次）、意超盃（4次）、歐聯（3次）、歐超盃（2次）、世界盃（1次）



▲巴里斯在AC米蘭度過20年的足球歲月。



▲巴里斯（右）在1994年世盃射失12碼屈居亞軍。

▶巴里斯（左）會與另一AC米蘭後衛馬甸尼合作。

▲巴里斯（右二）在1994年世盃決賽對戰巴西。



## 出版自傳啟發青少年

越來越高，需要他們更多的參與球隊組織和進攻。他說，如果能「穿越」到現在來踢球，他會很開心：「我的技術不差，我的速度也很快，所以我覺得我能很好地適應今天的足球。」

### 分享個人成長歷程

記者告訴巴里斯，中國踢球的孩子不少，但是存在着「12歲退役」現象。巴里斯回憶說，孩子們放棄足球也許是因為他們不開心：「我對中國足球不是



▲巴里斯希望自身經歷能給與踢足球的小孩一些啟發。

特別了解。如果說在12歲到14歲這個階段就放棄了足球，我覺得應該問問為什麼孩子們會放棄？這是一個很重要的問題。也許是我們操之過急？也許我們沒有讓他們在應該享受足球樂趣的時候享受足球？意大利可能文化上和中國有一些區別。我覺得在剛才我們談到的這個問題裏非常重要的是，基層足球教練是如何教導孩子踢球的？父母傳遞給孩子什麼樣的足球觀？這些是非常重要而我們平時可能會忽視的東西。孩子放棄足球也許很大程度上是因為不開心，那是誰的責任？我們每個人都有責任。」

巴里斯希望自己的書能給喜歡足球的青少年一些啟發：「在這本書裏面，除了描述我自己對足球的熱情以外，我也告訴了大家，你的家庭、你的教練在這裏面有多重要。在我的書裏講述了我整個成長的生涯，我很有幸是在自己成長的不同階段碰到了不同的正確的人。在正確的時間遇到正確的人，他給你機會、給你耐心、讓你成長，這非常重要。」

## 「體育是一所很好的『學校』」

20世紀90年代，巴里斯和隊友們曾經締造了AC米蘭在意甲聯賽中58場不敗紀錄。巴里斯說，那支球隊有一批技術出眾並且意志強大的球員，而且球隊的組織非常有條理，整個球隊思想統一、團結一心。

目前，AC米蘭在2023-2024年賽季的比賽中排名第三位。說到現在的這支AC米蘭，巴里斯認為球隊需要改變自己的節奏和速度：「最近幾場比賽，

我們丟掉了一些不該丟掉的分數，這是讓我感到很可惜的。不過，聯賽還很漫長，每個球隊都還有機會。」

在採訪的最後，巴里斯談到了他對足球的認識。他說：「跟20年前相比，現在孩子的生活裏面有太多各種各樣的誘惑，而體育可以帶來一些不一樣的東西。我相信體育是一所很好的『學校』，它會教會你如何做人。正因如此，我們需要投入更多的精力，來告訴大家體育能夠給我們帶來的這些價值。」



▲巴里斯認為現時的AC米蘭需改變節奏和速度。



▲巴里斯（後排左）今年11月到訪中國出席活動。