

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。



▲巴里斯現時仍活躍於歐洲足球壇。

前AC米蘭隊和意大利隊隊長巴里斯被認為是有史以來最偉大的足球後衛之一，他以漂亮的鏟斷、精準的長傳、開闊的視野和絕佳的位置感見稱，被譽為防守藝術家。在《世界足球》雜誌評選的20世紀100名最佳球員中，巴里斯名列第19位。在職業生涯中，巴里斯曾贏過3次歐聯、6次意甲聯賽冠軍、4次意大利超級盃冠軍和2次歐洲超級盃冠軍。

巴里斯認為，對一名優秀的後衛而言，最重要的是在場上保持持續的注意力並對形勢有準確的預判。

「現在，一個優秀的防守隊員也要有很好的技術、很快的速度、強壯的身體，這些都是必不可少的，而頭腦是所有因素裏面最重要的。你要有一個非常好的頭腦，才能成為一名高水平後衛，而且長久地保持這種水準。」

在巴里斯20年的職業生涯中，他始終保持着很高的競技水準。1994年美國世界盃，34歲「高齡」的巴里斯在小組賽階段膝蓋十字韌帶受傷。僅僅25天後，他奇跡般地在決賽中復出，並且以穩健的防守率領意大利隊防線在120分鐘的時間裏擋住了巴西隊潮水般的攻勢。儘管後來他在12碼大戰中射失，意大利隊也遺憾敗北，他的出色表現依然贏得了尊重。

維持健康生活保持高水準

巴里斯說，一個球員要保持20年高水準，最重要是健康的生活方式和對職業生涯的珍視。

「有幾件事是很重要的：你的訓

練、你的飲食和你的生活方式。那些影響你的場外因素很多跟生活方式有關。如果你有比較健康的生活方式，你才可能像我一樣20年都保持同一個水準。足球運動員一定要明白，足球生涯其實對於整個生命來說是很短的。如果你想短暫的時間裏取得更好成就，你必須好好地利用自己。這樣有一天當你退役了，你就不會留下任何後悔。」

「我犯過很多錯誤，但我很少感到後悔，因為我始終努力忠於自己，忠於自己的情感和價值觀。」在個人自傳的中文版中，巴里斯說，他這次來華一個重要目的，是為這本自傳進行宣傳和推廣。

同樣司職後衛的巴里斯和馬甸尼是AC米蘭的旗幟性人物，他們雙雙留下了整個職業生涯只為AC米蘭效力的佳話。不過，巴里斯承認，在商業化盛行的當今世界足壇，堅守「一人一城」的價值觀太難了。

「不得不說，現在的足球有太多場外因素的干擾，尤其是金錢對球員影響非常大，各種各樣事情可能會左右球員在續約這件事上的選擇。所以，現在的球員很難像我和馬甸尼那樣從容地做出堅守『一人一城』的選擇，真的很難。」

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）



▲巴里斯職業生涯只效力AC米蘭一間球會。



▲巴里斯在AC米蘭度過20年的足球歲月。



▲巴里斯（右）在1994年世盃對巴西。▲巴里斯（右）在1994年世盃射失12碼屈居亞軍。

►巴里斯（左）曾與另一AC米蘭後衛馬甸尼合作。



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，他會很开心：「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。巴里斯回應說，孩子們放棄足球也許是因為他們不开心：「我對中國足球不是

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，基層足球教練是如何去教導孩子踢球的？父母傳遞給孩子什麼樣的足球觀？這些是非常重要的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开心，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。」



▲巴里斯希望自身經歷能給與踢足球的小孩一些啟發。

「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。