

莱万：无所畏惧才能与众不同

上周五的联赛，莱万独中两元而将个人的赛季进球数刷到25，这追平了德甲历史上最伟大的前锋“轰炸机”穆勒在前23轮比赛的纪录，距离穆勒40个赛季进球数的纪录也更进了一步。如果再次追平甚至超越之后呢？也许正像他在接受《泰晤士报》的采访时所透露的秘密：加盟曼联曾是他的梦想。

本版编译 本报记者 林龙

曼联的邀请让我动心

罗伯特·莱万多夫斯基停顿一下，然后开始回想当初和英超失之交臂的往事：“每一年都有登陆英伦的机会。”早些年有布莱克本，近年来是切尔西，以及期间不时前来敲门的各色人等。但唯一让莱万真正动心过的只有曼联，双方距离签订合同仅一步之遥。“这是我第一次真正有挪窝的想法。因为，毕竟你接到的是弗格森爵士的电话……”莱万带着迷之微笑地回忆道，“那时候我真的、真的、真的对曼联动心了。”确实，当时的莱万已经对身披红魔战袍做好一切准备了，尤其是当弗格森已经亲自介入到了他的转会之中。

你是否可以想象一下，如果多特蒙德当时接受了弗格森的报价之后，会发生什么——自那之后，莱万已经在俱乐部以及国家队的414场比赛中取得了329个进球（这其中包括了在拜仁的181场比赛中取得151个进球的惊人效率）。所以，我们当然不能轻率地就认为哈里·凯恩在欧洲顶级前锋中可以排在第9位。而且，当莱万在31岁“高龄”却依然保持最顶级的竞技状态时，我们或许更应该感谢他当时没有来到英超。

或许，我们之前听到的“莱万会在晚上外出寻欢时化名Emil以避人耳目”的传言不是真的。在拜仁客战切尔西的旅馆里，莱万非常平易近人地跟我打招呼：“嗨，来的路上还顺利吧。”

不想90分钟一直在禁区里等人“喂饼”

哪个教练影响更大？“克洛普和瓜迪奥拉是完全不同的类型。但如果能合二为一，那一定是最完美的教练。”对于这个问题，莱万的回答很有外交家的风范。

很显然，莱万对自我提高非常重视，他相信还会遇到很多不可预知的新事物。“我还想踢很多年。我感觉自己的身体还非常棒，根本无视31这个数字。这也是为什么我会认为，我现在所坚持的一切，包括训练和生活方式能够让我在未来的五六年中继续保持巅峰。”莱万最近迷上了远距离城市定向赛，“我不想做一个90分钟内一直在等球的前锋，这对我而言远远不够，我想玩更有挑战性的。”

在他的10个德甲赛季——其间赢得过五次最佳射手，他赢得过7次德甲冠军，但却没有赢过欧冠，他2013年随多特蒙德在决赛中输给了拜仁。过去5年的欧冠都晋级了，去年10月份他和他的拜仁还7比2痛殴托特纳姆热刺而创下纪录，但彼时的教练尼克·科瓦奇已换成了如今的弗里克。

“过去5年我们都挺成功的。”谈起

莱万最津津乐道的还是他的射门技巧，在他看来，这比其他所有事物都更能让他专注。为此，他邀请我观看了2012-2013赛季欧冠半决赛多特蒙德VS皇马第一回合的比赛录像，莱万在那场比赛中上演了大四喜。这差不多算是莱万职业生涯最恐怖也最有代表性的表演了，尤其第三球是莱万最难忘的。（他在禁区内背身接队友传球后，先在左脚拉球的同时完成转身，然后右脚施射，难度极高，但一蹴而就，如行云流水。）

“我的空间很小。”莱万回忆说：“施梅尔茨其实是想射门的，但我看到球其实是冲着我来。此时，佩佩从右边杀过来，哈维·阿隆索从左边逼近。我知道很难，但我对自己的技术很自信。当时我没有想太多，只不过要把我最好的一面展现出来。”

“最好的是什么？”“射门。”他又一次迷之微笑。之后，迭戈·洛佩斯虽然难以接受被吹罚点球，但莱万还是非常耐心地等着从他手里要回皮球，放到点球点，然后再次一蹴而就。“我当时的感觉太好了。”莱万继续回忆，“那场比赛之后，当我和亲友们相聚时，他们总问我，你已经上演了帽子戏法，为什么还要再去主罚点球。他们认为4个进球太多了，但我从不担心。作为球员，我从不知道害怕。我一直在努力证明自己与众不同。”

本周中同切尔西的欧冠比赛，莱万自信满满，“只不过运气不太好，但我始终相信，总有一天我们会捧起欧冠的大耳杯。因为你效力于拜仁，所以你必须这么思考问题。”



“

我想要踢很长时间。我没感觉自己31岁了，而我现在所做的一切，都是为了能在未来五六年中让自己保持顶级的水准。一切我仍然都可以提升，但要具体说一个的话，或许是我的远射。

付不起50欧赌注，克洛普投降认输

这不是偶然的。为了提高在比赛中的专注力，莱万一直都很努力，哪怕是在波兰第3级联赛的普卢斯高青年队，以及波兹南莱赫俱乐部。2010年，21岁的莱万多夫斯基被克洛普买到了多特蒙德。在他的特殊训练下，莱万对进球变得越来越饥渴，进球能力也就越来越完善。

“在射门训练中，我们有一个赌约。我每进10个球，约尔根就会给我50欧元。”莱万回忆起他跟克洛普的往事，“一开始我每次能进三四个球，然后是七八个。3个月之后，我每次都能进10个以上的球了。但是在几个星期之后，约尔根告诉我，赌约结束了，因为每次的50欧元他付不起了——这是我精神世界的一部分，对我非常有帮

助，而且不仅仅是在射门技巧上。”

之后，莱万的训练变得更加科学，因为他的妻子安娜，这是一个专业的体能教练、营养师以及空手道黑带高手。在安娜的帮助下，莱万开始得到了“肌肉男”的绰号，并在妻子的引荐下开始在研究机构专家的指导下进行精神训练大法。

“一个教授对我帮助最大，他告诉我，精神的强大可以让我在技术上更加强大。”莱万回忆说，“不仅仅是训练大脑，和肢体运动相关的那部分脑结构同样很重要。”在他的指导下，莱万潜心钻研，刻苦训练。“就像是什么？”“很难准确描述，但就像是在学校里想在各种考试中出类拔萃一样。就像是，你在电脑上打游戏，脑子里一直想的

就是冲到更高级。”训练没有秘诀，“就是反复再反复地练习。”

“成功来自于细节。在表现好和取得进球之间有一个小小的区别，很小，但如果你从另一个角度去思考，那区别就是非常之大。”莱万表示，“这并不像你吹灰之力打开一个开关，然后说‘看，我进球了’。绝对是两码事。这也正是为什么不是每个人能成为一名前锋。”

“有时候就像是全自动的进程。你不知道你这么能进球，就像是你不知道之前你为什么有这么多的训练。比赛之前你不会说：今天我肯定会进球——因为这是不可能的，但你的身体知道，凭借你的技术和技巧，当时机成熟时，你的进球也就来了。”

改变性格，从使用肢体语言开始

莱万热衷于叙说的内容主要是精神上的训练。“比赛之前你所做的各种枯燥的训练都有助于你在比赛中保持高度的专注。所以，当重要时刻来临时，你的大脑就会得到讯息。如果你能做到这一点，哪怕只穿一只球鞋，你也能随时准备进球。充分的准备是非常重要的，足球运动发展到今天，所有人都会对你的特点了如指掌，所以，你必须找到一些能够帮助到你的特殊的技能。”

在与各个时期不同教练的“较量”中，莱万渐渐成长为拜仁更衣室的大佬。很多年之后他才知道，在多特蒙德的时候自己一度显得太过高冷，克洛普对此恼火。“无论发生什么——不管好事还是坏事，我的肢体语言都一成

不变。事后他告诉我，他甚至很难得知我是高兴还是生气。有鉴于此，我们交流很多，我也一直在努力学习如何正确地使用肢体语言。”

“没有人喜欢改变自己的习惯，所以这对我而言不是那么容易。但为了能在职业生涯中再上一个台阶，为了成为更伟大的球员，我必须改变。而且，我也一直乐于学习新事物。”

“克洛普改变了我的个性——学会使用肢体语言。这是一个不可思议的家伙，你可以不用在意他说什么：你愿意相信他，愿意跟随他，因为他所说所做都是发自内心的。”至于瓜迪奥拉？莱万在佩普执教拜仁一年之后来到慕尼黑，但并不知道等待他的将会是什么。“当佩普来到慕尼黑的时候，

大多数人都认为他不需要一个9号，但我对他很了解。”

“我们谈了很多战术问题，谈论了我的位置和职责。我很清楚，如果我能够按照他的思路和战术去投入比赛，那将会极大提高我的能力。”莱万对瓜迪奥拉也充满着感激之情，“佩普是一个能让所有人都获益匪浅的教练。不仅仅是战术方面，他可以教会你如何成为更优秀的球员，如何更好地明白自己在场上的处境。明白正在发生什么，明白对手为什么要这么做，为什么不那么做。明白你要向哪个方向移动，明白向哪里全速奔跑。我从瓜迪奥拉身上学到了有关战术的所有知识。因为他，我眼里的足球和比赛就跟以往有所不同了。”