

伊布：请叫我本杰明·巴顿

“我就像是本杰明·巴顿，今天比昨天更年轻，今年比去年更年轻，只要我还能踢，我就会一直踢下去，这是我的承诺。”

你可以驯服狮子 但不可能驯服泽拉坦

本版撰稿 特约记者 谢勤德

这句话如果出自别人之口，听起来难免有些怪异，但如果是伊布将自己比作本杰明·巴顿，那位由布拉德·皮特扮演的，可以逆生长的电影角色，那就没问题了。

去年1月，伊布回到了意大利，回到了AC米兰，今年他回到了意甲争冠的行列，回到了瑞典国家队，接下来几个月里他将先后冲击意甲冠军、欧洲杯冠军以及度过自己的40岁生日，他做到了不可思议的事情，而人们最大的疑问是：“他的动力究竟从何而来？”

“这就是我的问题：我永远都不会感到满足。我今年已经39岁了，在赢得了那么多之后，我其实已经没必要继续工作了，一样能过上美好的生活。”伊布说，“但我依旧对事业充满激情，我永不满足，或许这就是为什么我今天还能在这里，还能继续战斗，还能继续表演。我很少看到有球员能在我这个年龄有我这样的表现。”

伊布将在六个月后——也就是10月3日迎来自己的40岁生日，而就目前来看，今年夏天瑞典人肯定不会选择退役，他至少将踢到41岁。

“一般来说，职业球员会在年满30岁后开始走下坡路，但我不同，30岁之

后我开始变得更好，这条上升曲线只是刚刚开始。”伊布说，“你可以驯服狮子，但不可能驯服泽拉坦，泽拉坦是另一种生物。”

那么金刚呢？如果让这头能够和哥斯拉打得有来有回的巨兽与伊布来一场臂力较量，谁能赢？“百分之百是我，我会摧毁金刚的，我会摧毁它。”

这是典型的伊布式豪言，但其实人生没有这么简单，即便伊布也一样。2017年4月，当时瑞典人还效力于曼联，在对安德莱赫特的欧联杯比赛中，他右膝半月板和十字韧带严重撕裂，当时瑞典人“只有”35岁，职业生涯能否继续被打上了个问号，但伊布自己从未放弃。

“我花了一年时间康复，感觉自己又活了过来，说实话，康复过程很无聊，主要是脑力工作，我不擅长这个，我擅长的是触球、射门、接球、进球，我擅长的是用想象力去无中生有。”

伊布回忆，“当时我也曾茫然，不断地问自己：‘这一切什么时候才是个头？什么时候我才能做完？我还要再做一遍吗？’幸运的是有许多人在我身边，他们推动我向前，不让我偷懒，他们告诉我必须这样做，想要康复就必须这么做，直到最后，我终于感觉自己又活了过来。”

回到米兰接受挑战

那次受伤或多过少改变了伊布对足球的态度。

“你一直都与足球亲密接触，但突然有一天你不能再碰球了，如果你经历过就会懂，那太不容易了，感觉就好像是人生开始减速，接触到皮球的时间越来越少，但也正是在那一刻，我明白了足球才是我这辈子最好的朋友，往后余生我也想和它共度，这就是为什么每次我踏入球场都如此开心，能继续踢球真是太好了！”

这或许也是为什么在离开职业大联盟后，伊布会选择AC米兰为下一站，当时的红黑军团早已不是瑞典人初次效力时的那支冠军球队，连续多个赛季无缘欧冠，2019年圣诞节时意甲排名第11位——如果伊布想继续拿冠军，AC米兰并不是最好的选择，

但从享受足球与迎接挑战的角度来说，没有比红黑军团更合适的了。

“我选择AC米兰，是因为人生需要挑战。之前在美国踢球的时候，我感觉自己在那里已经没更多可做的了，我面临的问题是要不要继续踢下去。我和一些意甲俱乐部谈了谈，之前我曾为AC米兰效力，对那里非常了解，但现在AC米兰换了新的管理层，新的球队、新的球员……这正是我想要的！”

伊布说，“我决定接受他们的邀请，因为这对我来说是个巨大的挑战，我不仅要改变自己的心态，走出舒适区，还要让这支新的球队和新的球员真正了解AC米兰——那支我熟悉的AC米兰，那支全世界都熟悉的AC米兰！”



告诉年轻人怎么做才能配得上这身球衣

对伊布来说，最重要的或许还不是进球，而是将那支老米兰的风骨与精神传递给现在这些球员。

“我的确向队友施加了不少压力，我努力让他们能够释放出最大能量，有些人很好地接受了，有些人接受得少一点，有些则完全无法接受……其实不是他们无法接受，而是对他们来说，想要在球队需要自己的时候站出来并做到最好太难了。我的决定是我们每天都必须拿出好的表现来，因为你在训练中是什么样，到了比赛中就是什么样。”

伊布说，“从加入的第一天开始，我就在用自己的方式投入球队，努力让其他球员明白为AC米兰效力需要付出什么，仅是穿着球衣去比赛是不够的，你必须做到每天都百分之两百的努力，完成艰辛的工作，能够顶着压

力踢球，踢球的目标是赢、是胜利，这是一家习惯胜利的俱乐部，这是一家习惯了拥有那些能够带来胜利的球员的俱乐部，在这里踢球你必须每天都拿出最好的表现来，而不是每个月就踢一场好球，哪怕训练都必须做到最好，这就是AC米兰。”

“我需要球队的帮助，就像球队需要我的帮助一样，这是显而易见的，我一个人可以做很多事，但如果有了团队的帮助，我就能做更多事！”

在外界看来，这是一支年轻的米兰，伊布对此表示赞同：“我觉得我们正走在一条正确的道路上，球队发生了许多变化，我们是一支年轻的球队，我也是这支年轻球队的一员，因为我还很年轻！”

但在另一方面，伊布也指出在他眼里其实没有什么老球员和年轻球员

之分，因为和他相比所有球员都很年轻。

“只要你是在顶级联赛踢球，无论你是年轻球员还是老球员，我都会向你施加同样的压力，因为你在这里踢球是有原因的，你能在这里踢球是因为你已经足够好了，你能在这里踢球，不是因为有人在等着你变得足够好，如果你为米兰踢球，没人会等你，要么表现好，要么就是表现不好，所有人都一样。”

“当然了，在球场外，区别显然还是有的，如果你是位年轻球员，我会用不同的方式和你说话，用不同的方式对待你。举例来说，如果我和莱昂交流，那说话的方式肯定会和克亚尔交流时不一样，因为后者已经是大人了，已经为人父母。但在球场内，所有人在我眼里都一样。”

不老的秘诀在于心态

经纪人拉伊奥拉曾说匹兹堡大学医学院已经预订了伊布的膝盖，要在他退役后好好研究一番，看看里面有什么秘密。

伊布自己则有不同说法：“有些美国运动员告诉我，他们花了超过一百万美元来保持身体状态。我今年39岁了，我身体状态依旧很棒，达到了最高竞技水平，但我在这方面的花费为零，秘诀不在于你花了多少钱，秘诀在你脑海里：你想要得到多少，你愿意牺牲多少？”

“这些人整天说他们花了多少钱保持状态，这都是虚假宣传，给人不切实际的期望。真正的秘诀是每天都竭尽全力，永不放弃，坚持目标，永不满足，秘诀在于你的心态，而这是不用花钱的。”

伊布同时表示自己在饮食方面也没有什么特别的，不存在什么特殊食谱：“我什么都吃，在这方面我没有任何秘诀，我有的只是努力工作，保证睡眠。是的，我睡眠时间很长，质量也很好，毕竟和年轻时候相比，现在的我更容易疲劳。”

在睡梦中，伊布或许会梦见自己举起欧冠冠军奖杯，这是他职业生涯始终无法赢得的荣誉：“AC米兰是一家在欧冠中拥有光辉历史的俱乐部，所以我现在真的很痛心，因为球队甚至无法出现在欧冠联赛里，但事情就是这样，你首先必须在本国联赛中表现出色，才有机会进入到欧冠联赛中。”

伊布何时才会停下脚步？瑞典人

没有给出确切答案，“只要我还能在球场上表演，我就会在高水平赛事中踢下去，但如果有一天我不能继续表演了，我也就不会再踢球了，因为我需要感觉到自己还活着，我需要感觉到自己的付出能有回报。”

伊布说，“我希望自己与其他人的合作关系是平等的，我不想因为自己39岁就可以有什么特权，我不需要别人对我说：‘你其实可以慢一点。’不！我希望你把我视为一位世界级的球员，我希望你用其他世界级的球员和我比，因为这样能让我更有动力去鞭策自己，给出回应，如果我能做到这些，我就能感觉到自己还活着，如果我已经做不到了，那我就停下脚步，不再尝试。”

