

# 阿德哥：酒是陈的香

独家  
专访

在波兰，人们会将球员比作红酒，称赞那些年长的球员“越老越有价值”。听到来自家乡的比喻，阿德里安忍不住哈哈大笑，他说这不过是一句给足老队员面子的话。他很清楚，真正的面子是要靠自己挣的。于是在训练场上，阿德里安和自己暗自较劲，我们会时常看到一个不知疲倦的身影。他说，奥斯卡始终是他瞄准的目标。

专题撰稿 本报记者 丁梦婕

## “我的任意球练了十余年”

**东方体育：**从之前的正式比赛场到大连集训，都见证了你的任意球直接破门。你是从什么时候开始练习任意球的？

**阿德里安：**在2011年，当时我在土耳其联赛效力，教练向我提出多练任意球的建议，他认为我有实力去开发一项独门秘籍，在关键时刻帮助球队改变局势。从那时起，我就开始苦练这个技巧。至于苦练的过程，就像我在自己的社交网站上写的那句话：不要练到你做对了就停下来，而是练到你能够保证再也不出错。每当我收获进球的时候，我都会更努力地保持练习，然后相信自己能进更多球。效力悉尼FC的时候，我有过单赛季三次任意球直接破门的记录。我对自己是更有更高的期待和要求的，我相信自己之后一定可以突破这个纪录。

**东方体育：**目前你和球队之间的默契程度达到自己的预期了吗？

**阿德里安：**我觉得默契这方面始终是有提升空间的。我来到申花有半年多了，很多和球队磨合的机会，但从之前的比赛来看，我们的默契程度还没有完全展现出来。在苏州的时候，一共就那么几片场地，而主教练担心被别的球队窥视，不想把自己所有的技战术都通过训练展露出来。在大连集训期间，我们有了更私密的空间和更多的时间去备战。这一阶段通过每天两节训练课的磨合后，我们之间愈发默契了，联赛重启后会让大家看见我们的成果。

**东方体育：**崔导是不是要求球员个人完善自己的能力从而变得更全面？

**阿德里安：**崔导是一名经验丰富的教练，他在韩国功成名就，在中国先后执教过几家俱乐部。主教练肯定是决定一切的人，我们要做的是融入他的技战术，遵循他的安排。但球员有不同的追求和风格，这是个人的特点，是主教练无法完全掌控的部分。一些情况下，球员就可能无法百分之百地达到主教练的要求。主教练所布置的一定会印刻在我们的脑海里，但比赛终究还是需要球员自己去完成。对于我们队来说，我觉得每个人都可以做得更好一些，包括之后在战术变化这方面。下一阶段，我们前两轮的对阵实力稍弱，此后的对手实力就强一些。主教练会针对不同的对手做出不一样的安排，每场比赛的调整肯定会带来不一样的效果。

**东方体育：**能不能聊聊你和莫雷诺之间的配合？你们之间有没有擦出火花？

**阿德里安：**我们本身的风格比较相似，都是左脚将，都喜欢拿球组织，我们可以配合得很好。从我个人角度是很欣赏莫雷诺的，他也是申花的一个传奇人物。我们俩的年龄也相仿，在场上能很好地理解对方的想法，但在比赛中还没完全展现出真正的威力。为了达到更好的效果，我们在这段时间也一直在进行着磨合。此前的比赛中，我在场上尽可能地地为莫雷诺输送炮弹，他也给予了我最大程度的支持。比如对阵河北的时候，莫雷诺作为队长是可以去主罚那粒任意球的，但他非常信任我，所以是他把罚球的机会让给了我。接下去的比赛中，我相信我们之间是可以擦出更好的火花的。

## “会暗暗地和奥斯卡比较”

**东方体育：**即将迎来三天一场的赛程，你认为这是一场极限挑战吗？

**阿德里安：**问题并不算大。因为这是作为球员应该经历的。由于疫情，全世界都面临着困难。从去年至今，

很多医务人员经历过更艰难的时刻和更大的压力。我们作为球员，现在就应该回报我们的俱乐部、家人、球迷和朋友们。我们赢球也好，输球也好，不会发生什么糟糕的事情，虽然比赛输赢也很重要。我去年在苏州待了大概六个月。过几天我们又去苏州了，此后的足协杯可能也在苏州，第二阶段的联赛可能还是在苏州。但我想如果我们能拿到一个冠军的话，就算在苏州待上一年也没有关系，就希望我的孩子们可以宽恕我。

**东方体育：**这样的赛程是否增加了比赛的偶然性？你是否认同运气因素会比实力本身发挥出更重要的作用？

**阿德里安：**这种三天一场的赛程，能与之相比的可能就是英超了。不过英超比赛期间，球队是有时间进行训练的，中超接下去肯定无法保证正常训练了。可以预见的是，届时一定会出现很多肌肉的拉伤。对于我们，板凳深度是一大优势，主教练的经验和轮换的智慧到时候也能展现出来了，赛后的恢复至关重要。我看到过外界对我们的很多评价，说申花的“老年人”特别多，要求多上点年轻球员。我认为越是这样，我们就越是应该展现出年龄的价值。老队员拥有的优势，年轻队员身上未必有，老队员要证明自己并不逊色。此后的比赛中如何合理分配体能对我们确实是很大的挑战，我们需要踢得更聪明一些。我当然也希望之后的比赛我们可以一直赢下去，但肯定不会在某一场比赛中把所有的体力都用完，否则下一场比赛所有人都垮掉了，这是不应该发生的。

**东方体育：**在波兰，是不是有一句针对年长球员的比较？

**阿德里安：**球员就像红酒，越老味道越好。当你年纪大了，取得了进球的时候，大家都会搬出这句话，夸他就和美酒一样。哈哈哈哈哈，当然这句话大家只会用来评价老队员，夸年轻队员的时候可不会这么说。毕竟存放一到两年的红酒没人会称赞，但大家如果看了日期发现是30年以上的红酒，就会觉得这酒真不错。对于我来说，我相信我也可以用来证明这句话。

**东方体育：**此前你说会拿自己和奥斯卡做比较，今年还会继续吗？

**阿德里安：**当然了。要知道，奥斯卡是中超最顶级的中场，无论是在哪支球队效力，他都是最棒的球员之一。我们是踢相同位置的，所以自从我来中超以后，就一直暗暗地将自己的表现和他进行比较。从数据上来说，前年我差了他三四次助攻，我挺骄傲的是，去年在排名并不高的球队效力，但我在助攻数上超过了他，今年我就有点落后了，毕竟我不是每场都踢。今年一共有22场比赛，我相信自己还是可以追上他的。今年来到申花这样的球队，我更加相信我可以赢过奥斯卡，其实我并不是把他视作偶像，只是单纯地进行数据比较，虽然他并不认识我是谁。每个人都知他的身价非常高，我也会注意一下自己的身价，和他对比一下，然后再对比我们的数据。我挺骄傲的是，去年在一支排名并不高的球队效力，但我在助攻数上超过了他。

## “不能总盯着一届世界杯”

**东方体育：**你曾经的队友费南多已经为中国队出战了，卡尔德克也即将入籍，你和他们保持着联系吗？

**阿德里安：**我和费南多关系不错，但他不说英语，所以我们的交流会有一点困难。我和卡尔德克是很好的朋友，尤其是去年加深了我们的友谊，我们一起经历隔离，此后在苏州一起奋战。我和卡尔德克聊到过国家队，他也很激动即将代表中国队出战，我祝愿他早日拿到中国护照，帮助中国队打进世界杯，这是一个很重要的目标。费南多和卡尔德克都是很好的球员，我也祝愿他们可以在中国队的比赛中表现出色。但是，联赛赛场上，我希望我可以击败他们。

**东方体育：**你认为现阶段中国球员在哪些方面可以做得更好一些？

**阿德里安：**入选国家队的

球员风格、水平都已经成型了，对于中国足球来说，改变这些现有的球员已经太晚了。最重要的还是培养年轻球员，未来是要靠这些小队员去创造的。对于中国足球来说，这一届世界杯固然重要，但下一届甚至是更久远的比赛也很重要。而这些比赛是要由中国足球的未来——那些年轻人去打拼的，所以还是要从青少年开始打下根基。我和国家队的球员也有过交流，从我了解的情况来看，现阶段国家队的成员们都拧成了一股绳，主教练李铁和球员之间很了解彼此，大家集训期间非常刻苦，众志成城地在准备比赛。所有的一切都为他们的准备好了，比如联赛之后也将停摆三个月的时间。我希望中国队可以冲进世界杯，但是12强赛中国所在的小组有日本、澳大利亚、沙特等强队，分组形势非常严峻。这三支国家队里有很多在海外踢球的球员，我也在沙特踢过联赛，他们本土联赛的质量非常高。无论如何，我也想看到中国队出线，但中国队想要从这个小组中突围确实困难重重。

## “已经把上海当家”

**东方体育：**听说你已经很擅长使用打车软件了？

**阿德里安：**我只是普通人，算不上什么超级明星，所以日常不需要礼宾车出行，使用打车软件是我们都习以为常的一件事。不久前我还注册了共享单车，有时候也会选择骑行去看一看这座城市。我们全家都已经把上海当家了，所以平时会一起走走，比如经常去超市，还有国金中心这样的商场。去大连之前，我还特地去了一趟上海科技馆。

**东方体育：**说说你和你的家人在上海的生活吧？

**阿德里安：**我和我的家人都适应得很好。我们全家一起保持着早睡早起的习惯。孩子们差不多19点多就睡了，我也试着早睡，通常在22点前就睡下了。一方面是平时的训练很系统也很辛苦，保证充足的睡眠很有必要；另一方面，我的孩子们早上6点多就必须起床，作为父亲，我希望和他们同一时间起床，和他们一起感受早晨的时光，然后在他们出门的时候和他们道别。

