

拉玛西亚“87三杰”之一法布雷加斯宣布退役——

我喜欢球员生涯的每一分钟

“我会珍惜每个时刻，从早期的巴萨，阿森纳，重回巴萨，切尔西，摩纳哥，最后到科莫。从世界杯到欧洲杯，在英格兰、西班牙征服奖杯，这是一段我永远不会忘记的旅程。带着我在生涯留下的所有美好回忆和朋友，这已经非常值得了。我还学会了3种语言，在这段旅途中变得更有同理心和智慧。我经历了我想象中一百年都无法接近的经历。”

本版撰稿 特约记者 谢勤德

皮克去年11月告别球场专心自己的商业帝国，梅西本月初离开欧洲远赴职业大联盟继续足球之旅，现在轮到巴萨拉玛西亚青训营“1987三杰”中的最后一位做出选择——本周初，法布雷加斯正式宣布退役，结束自己长达20年的职业球员生涯，并立即开启执教工作，新赛季将成为意乙科莫俱乐部的青年队主教练。

法布雷加斯出生于1987年5月，1997年11月加入巴萨拉玛西亚青训营，当时皮克已在队内，梅西则稍晚一些加盟，拥有这三位球员的巴萨1987年龄梯队几乎是横扫西班牙青少年赛事，但由于一线队竞争过于激烈，只有梅西是在巴萨一线队开始的职业生涯，皮克在2004年去了曼联，法布雷加斯则在2003年去了阿森纳。

法布雷加斯的阿森纳时期毁誉参半，他在北伦敦豪门成长为世界级球星，打破了多项俱乐部纪录并成为队

长，但八年时间里只拿到过两次足总杯冠军与一次社区盾冠军，始终无缘联赛与欧冠冠军，对冠军的渴望以及瓜迪奥拉的召唤让他选择在2011年夏天以一种激烈方式离开阿森纳重返巴萨。

然而法布雷加斯回到巴萨仅一年后，瓜迪奥拉就离开了，又是两年后西班牙中场自己也离开了，效力巴萨的三个赛季虽然赢得了一次西甲冠军、一次国王杯冠军与一次世俱杯冠军，但最想要的欧冠冠军却没能拿到，这几座冠军奖杯是否值得，对他的职业生涯是否真起到了提升作用只能说是仁者见仁，智者见智。

再次告别巴萨后，法布雷加斯出人意料地选择了与巴萨和阿森纳都有诸多恩怨的穆里尼奥，选择了阿森纳的同城死敌切尔西，首个赛季便拿到了自己在阿森纳始终无缘的英超冠军，2016-2017赛季又在孔蒂的带领下再次捧杯。

2019年1月，法布雷加斯离开切尔西加盟摩纳哥，这次转会也标志着

他基本告别了欧洲顶级赛事。2022年夏天，法布雷加斯以自由身加盟意乙科莫俱乐部，虽然签约两年，但上赛季受伤病等因素影响基本没怎么踢。

在国家队，法布雷加斯拿到过两次欧洲杯冠军与一次世界杯冠军，2008年欧洲杯一直都是替补，2010年世界杯决赛加时赛为伊涅斯塔送上助攻则是他国家队乃至整个职业生涯最高光瞬间，2012年欧洲杯上任主力并穿上了10号球衣，决赛对意大利正是他助攻席尔瓦打进了首球，为西班牙队打开胜利之门。

纵观法布雷加斯职业生涯，2011年回归巴萨无疑是关键转折点，由于竞争对手是正如日中天的“哈白布”，导致职业生涯最黄金的三年只能踢替补或是客串假9号，如果他选择的是另一条路，或许会大有不同——当然，如今法布雷加斯的职业生涯也堪称完美，拿到了除欧冠外的所有冠军。



踢好球都必须不停跑动，包括我在内，唯独他是例外。

Q: 美国球迷偏偏对跑动这件事非常在意，皮尔洛、杰拉德甚至克鲁伊夫都曾因为跑动过少而被批！

A: 没事，等他们看到梅西上演帽子戏法，就一点都不会在意了。这就好像当年德泽尔比(现布莱顿主帅)带着要降级的贝内文托在意甲踢场控时，所有人都说他疯了，现在如何？他已经是当今足坛最佳主帅之一。

我觉得没什么是不可能的，一切都取决于你的意志以及传递的信息，如果你能始终向球员传递正确的信息，那么一切皆有可能。瓜迪奥拉的曼城就是最好的例子，他给英超带来了一种全新的足球，他开始尝试之前，也有很多人说因为这个或者是因为那个，所以绝对不可能。但事实摆在眼前，瓜迪奥拉成功了，只要主教练能得到足够多的时间来发展自己的风格，并获得合适的球员，那就一切皆有可能。

Q: 你的足球风格是怎样的？

A: 控制住皮球和比赛，高位逼抢，不停地向对手施压，反复冲击。但我要强调的是我不会为了控球而控球，控球的目的是打击对手，控制比赛也并不意味着一定要控制住皮球，虽然总的来说，我还是更喜欢那种组织井然有序的球队。

我希望自己的球队不仅能赢，还能进很多球。我希望能够帮助年轻球员成长。我不是那种高高在上的经理型主教练，我会和球员们一起待在球场上。我希望自己的球队能有家庭感。我希望我和球员能彼此信任，我能向他们撒谎，他们则敢于说出自己的想法甚至是我顶嘴。

总之，我想要让所有人都爱上训练场，而不是像如今的绝大多数球队那样，球员在训练开始前5分钟才出现，结束后不到15分钟就全都走光了，足球需要激情，这么干一点都不激情。

收购俱乐部股份，为转型教练准备充分

当教练成长更快

Q: 许多与你同一个时期的球星都选择了加盟职业大联盟，比如说梅西，你没考虑过吗？

A: 说实话，从来没有，一方面是因为家庭，另一方面，职业大联盟在我看来是个非常强调身体的联赛，与我的风格不符。当然了，我非常喜欢看职业大联盟的比赛，我有不少朋友在大联盟踢球，只是就我个人而言，大联盟不适合我。

Q: 你已经拿到了欧足联A级教练证书，谈谈你的未来规划吧。

A: 那就是另外一个故事了，作为球员，我觉得大联盟不适合我，但作为一位教练，大联盟在我看来是最适合年轻教练起步的联赛之一。

其中一个原因是大联盟球队都很



36岁小法挂靴后，2006年欧冠决赛首发22人已全部退役

有耐心，你可以获得更多时间去实践自己的想法，实现自己的足球理论，因为这里没有降级，对主教练来说这是个很大的优势，无论情况再糟，下一场比赛你都可以继续尝试新想法。但如果是在一个竞争激烈的联赛中，这简直就是白日做梦。我是在5月底拿到A级教练证书的，我现在无比兴奋，对未来充满期待。

Q: 作为球员，你曾得到无数名帅的指点，如果从中选出对你影响最大的一位，你会选谁？

A: 好问题，我也经常问自己这个问题，但很难给出答案，因为我的教练几乎都是名人堂级的：温格、瓜迪奥拉、孔蒂、希丁克、博斯克、阿拉贡内斯……所有人都都不一样，每个人都有自己的优点和缺点，我唯一能做的就是将自己效力于每支球队时喜欢的方面和不喜欢的方面都记录下来，然后尝试将它们合而为一，并打上自己的标签。

在我看来，当教练成长的速度要比当球员快得多，踢球的时候每天你只要花上最多两小时去学习，当教练你每天则要花上10或12个小时，不停地看视频，各种分析，每天都有海量数据要去学习，时刻都有新的理念诞生，从另一个角度来说，学得快，疯得也快。

压力让球员失去创造力

Q: 究竟是什么改变了足球，技战术的变化还是球员的变化？足球发展如此之快，你踢球时最擅长的位置现在已经快消亡了。

A: 无论作为球员还是教练，你都必须与时俱进，举个例子来说吧，现在连第三级别联赛的球队都会配备专业

数据分析师，球员训练时都要佩戴GPS以记录数据。

我记得自己第一次戴着GPS参加训练应该是在职业生涯的第三个赛季，理论上来说这是项新技术，但发展速度之快令人瞠目结舌。现在教练已经离不开数据了，数据就是一切，你的身体情况越好，教练就会越信任你。战术层面也差不多，有些主教练比赛中每隔五秒就会问：“对方现在是什么战术。”然后正进行实时分析的三位助手就会给出各自的回答。

Q: 你喜欢这样的变化吗？足球是不是失去了什么东西？足球的本质到底是什么？

A: 我们失去了球员的创造力，就在15年甚至10年前，创造力还是存在的，但过去10年的变化是如此剧烈，教练的命运与球员的表现紧密相连，一旦连续输掉两场比赛就有可能下课。这导致教练们非常害怕给球员自由发挥的空间与时间，如今的教练都习惯于给球员明确的指示，什么能做什么不能做，“干好我交给你的活，少给我整什么意外惊喜。”没办法，如今教练的压力实在太大了。

梅西不适用于任何规则

Q: 你刚才说职业大联盟太过强调身体，你是否认为梅西能在那里取得成功呢？

A: 梅西能在全世界任何一个联赛取得成功，他是世界最佳球员，他是历史最佳球员，他不适用于任何规则，你也无法拿任何人和他比，他有时候会在场上漫步个三四分钟，你都看不见他，但当你看到他的时候，他就进球了。除了他之外的所有职业球员想要

有不少可取之处，尤其是在战术领域。启发：后者在职业生涯最后阶段曾为了学习意大利足球而加盟意甲布雷诺，意甲虽然已经没落，但意大利足球仍至于为什么选择科莫，而不是自己曾效力过的巴萨或阿森纳；西班牙媒体说法布雷加斯是受到了瓜迪奥拉的好的，当时他不仅以球员身份加盟，还收购了俱乐部部分股份，其目的就是为了执教做好铺垫。在退役声明中，法布雷加斯明确表示新赛季自己将转型成为一位教练，这也是他在去年夏天加盟科莫时就

Cesc Fàbregas Cesc Fàbregas