

我是享乐主义者， 冰箱里总有香槟

有很多球员曾被称为“最接近梅西和C罗的人”，其中绝大部分的追赶之路毁于伤病，阿扎尔则是例外，这位比利时球员虽然也遭遇了伤病，但阻止他追上梅西与C罗的根本原因并非在于脚踝或膝盖，而是在于大脑，阿扎尔很清楚这一点，同时并不以之为耻：“懒怎么了？懒人一样可以踢好球！”

本版撰稿 特约记者 谢勤德

西甲对手下完黑脚还会装无辜

Q:如果能回到过去，回到你职业生涯中的某个时刻，你的选择是？

A:必须是我的职业生涯处子秀，当时我是里尔的球员，对手是南锡，那天历史的车轮开始转动，而且还很冷。

Q:当时你感觉如何？

A:当时我才16岁，压根没想过自己能出场，所以也就没有压力，足球对我来说是件很简单的事情，因为我是个简单的人，那场比赛我在第77分钟替补出场，最终输了。我一直都觉得足球的真谛在于享受快乐，无论是一场普通的友谊赛还是世界杯半决赛。

Q:当时有人说你太自负了吗？

A:准确的说法应该是他们觉得我就是个小混蛋，那时候我训练都懒得系鞋带，让他们把球给我，最后一

顿乱杀，老球员惊得说不出话来，所以最重要的是你能帮助大家赢球拿奖金。在场上我是个小混蛋，但在场下我很尊重别人，不会在更衣室里制造麻烦。当然了，他们也曾通过几件小事情让我明白“小心点，你还年轻……”

Q:你最享受哪个动作？

A:穿裆过人，哪怕踢了场糟糕的比赛，只要能穿裆过掉对手，也足够我爽的了，我曾在一场比赛中开场仅5分钟就来了次漂亮的穿裆过人，虽然最终我们0比3告负，但一切都无所谓了。

我也喜欢那些漂亮的假动作，我的重心低，所以变向很轻松。还有一段时间我喜欢背身过人，我大腿粗，臀部壮，哪怕背后是范迪克也抢不走我

的球，看看维尼修斯的大腿吧，你压根就别想从他脚下抢到皮球。

Q:你最精彩的进球是？

A:就选一个？选不出来。里尔对圣埃蒂安时我在连续过人后进球，在切尔西时对西汉姆和对利物浦也进过类似的，这些都是符合我风格的进球。对马赛的那个远射就不是了，我不喜欢远射。

Q:你在球场上曾遭遇过“恶人”吗？

A:英超其实还好，球员尊重规则，西班牙的对手就更狡猾更恶劣了，他们下完黑脚后还会装作一脸无辜。在法国则有苏莱曼·迪亚瓦拉，他可真是吓死个人，离开法甲后我曾在一场慈善赛上见过他，和蔼可亲，但如果踢的是正式比赛……

压根没想踢到40岁，干嘛控制饮食

Q:足球对你而言是一份工作吗？

A:不，是一场游戏，我努力玩到最后。当它不再是游戏时，我就离开了。我知道这是我的工作，一份养活了我的工作，但我不想这样，我选择它是因为我热爱它。

Q:你没有尝试过换一种心态吗？比如说C罗那样？

A:完全没有，如果有，那就不是我，我才不会在赛后泡上一个小时的水，我的选择是和队友一起回家喝酒打牌，或是和孩子们在后院玩耍，如果让我过C罗那样的生活，我立马就断电了。

Q:你最不喜欢做的事情是什么？防守？

A:我也防守过，当然不是因为我喜欢，否则我就会成为一名后卫了，我经常和伊万诺维奇他们开玩笑：“嘿，你才是那个要玩命奔跑的人。”但他们知道其实我一直很尊重他们。

Q:米克尔曾说你可是他见过的最懒的球员，但每个周末你又都是全场最佳。

A:事实确实如此，我确实很懒。踢球的时候你每天都要去训练，而我每场比赛都要被踢，我无法接受每天都要全力以赴，然后被踢得人仰马翻，这么干我踢3年就得退役，而不是15年。如果你是队内核心，你就有懒的权力，但如果你不是……

Q:饮食方面呢？

A:他们也没说谎，我不会说我整天暴饮暴食，但我确实不怎么控制饮食。当然了，我不可能每天都去麦当劳，不然我也踢不了16年的职业足球。

我从不把控制饮食放在心上，我喜欢生活，喜欢和朋友们大快朵颐，我曾在比赛前夜喝着葡萄酒吃烤奶酪，第二天一样进球。人们都说我这样不对，不该吃垃圾食品，我也知道如果我想一直踢到40岁，就必须听营养学的，但问题是我压根没打算踢到40岁。我是一个享乐主义者，我喜欢和朋友一起吃喝玩乐。节食是扯淡，根本没用。如果你想打到40岁，那么好吧，但我知道我不会这样。我的冰箱里总有香槟。

加盟皇马前，烧烤葡萄酒样样都来

Q:还记得和乔治·里肯斯(前比利时队主帅)的汉堡情缘吗？

A:那是年轻人会犯的错误，最有趣的是在那之后我为比利时队贡献了很多。

恩，当时是赛季最后一战(2011年6月3日，欧洲杯预选赛1比1平土耳其队)，很重要的比赛，赢下比赛我们就能出线了，第60分钟我被换了下去，第75分钟我们错失了一个点球，正常情况下如果我在场，那个点球会是我来踢。

于是，我给我父亲打了个电话，约他在球场外的汉堡摊位见，

正吃着呢，摄像机就出现了，这确实是件蠢事，但也不是特别蠢，因为那里的汉堡很美味！如果明天里肯斯愿意，我们可以约着一起吃一顿！

Q:你加盟皇马时超重五公斤，这搞砸了一切吗？

A:当时我刚在切尔西踢出了职业生涯最佳赛季，然后转会皇马，我告诉自己这可能是这辈子最后一次享受假期了，于是我开始放飞自我，就和之前的每个夏天一样。

要知道我在英超踢了七年，英超没有冬歇期，每年都是从头踢到尾，所

以当我终于得到三四周假期时，可想而知会发生什么，烧烤、葡萄酒，来吧……这些东西让我不得不一切从头来过，然后事情就开始变得糟糕了，就是这样。

Q:你有没有想过这些放纵行为让身体付出了代价？

A:不，让我的身体付出代价的是我这些年的付出，是不停地跑动和被踢，而不是我吃了什么。我是这么认为的，但无法证明，我知道那些啥都知道的人有不同看法，我也接受，每个人都有自己的观点。



齐达内是懂我的

Q:哪位教练给你的自由最多？

A:不好说，他们都给了我自由，但那是因为我表现好。唯一让我恼火的是孔蒂，他是一位伟大教练，让我踢出了职业生涯最好的赛季，但他也是最不适合我的教练。

还有穆里尼奥，他执教切尔西的第三个赛季我们遇到了麻烦，但我很喜欢那个赛季，他每节训练课前都要对其他人说：“小心点艾登，别伤着他。”我则在一旁附和：“对对对，你们都别碰我。”

Q:其他教练呢？

A:齐达内很不错，他不会打扰你，只会给你些暗示；加西亚和马丁内斯都很棒，不会让我去做所有的事情。人们都说我懒，但这16年里我一直都在训练，有些时候我确实不想训练，每当此时我就会表现出来“别传球给我，谁都别理我”，等到要练战术时我就会对主教练说：“我能去找理疗师吗？”

Q:你遇到过许多顶级教练，你觉得你真的需要教练指导吗？

A:不需要，我不觉得教练有什么是可以教给一位伟大球员的，瓜迪奥拉会教德布劳内传球吗？他教的是战术，是如何自我管理，德布劳内不用教也能把皮球传到哈兰德脚下，你能教给莫德里奇什么？好吧，没准真有教练会想：“他以为他是谁。”

Q:纯就足球技艺而言，有没有哪

位球员让你自愧不如。

A:就我个人而言，梅西是唯一的那个，我非常喜欢看身穿巴萨球衣时踢的比赛，当然作为对手就没那么喜欢了，他是有史以来最伟大的球员，你压根不可能将皮球从他脚下抢走。

作为球员，C罗比我更伟大，但单纯考量球技，我并不觉得他比我强。内马尔？或许吧，总的来说他也不如我。至于其他人，皇马总能拥有最好的球员，他们的球技未必比我好，但职业生涯履历确实很强，比如说本泽马、莫德里奇和克罗斯，当然了还有德布劳内。

Q:2019年时你曾说完美的退役生活是躺在沙发上，喝着啤酒吃着薯片，看孩子们玩耍。

A:薯片和啤酒？我真这么说过？难道不就是啤酒？最好的生活是躲进深山，远离聚光灯，我喜欢足球，但我不会回去了，百分之百不会。

Q:执教一支青年队？

A:这倒有可能，对那些只有5岁或6岁的孩子来说，他们踢球是为了和朋友一起奔跑，一起享受足球的乐趣。

但你知道吗，有时候我去看我的孩子们的比赛，场边会有父母对他们的孩子说：“你必须不惜一切代价赢得比赛。”不应该是这样，每当此时我就会对孩子们说：“懒人一样能踢好球！”

