

# 阿森纳是冠军！这次是真的！

现在终于可以大声喊出那六个字了：“阿森纳是冠军！”北伦敦豪门结束了长达22年的等待，成了英超冠军，这是一段漫长的旅程，阿森纳经历了无数煎熬，曾连续六个赛季无缘欧冠；曾连续三个赛季屈居亚军，两次在最后时刻崩盘；甚至就连本赛季也一度走到悬崖边缘——今年4月连续输给伯恩茅斯与曼城，当时的情况是如果两队都赢下剩余比赛，则要通过比净胜球来决出冠军。

阿森纳顶住了压力，之后四场联赛全胜，曼城则连续战平埃弗顿与伯恩茅斯，提前一轮退出竞争。纵观整个赛季，阿森纳夺冠实至名归，主教练阿尔特塔毫无疑问是球队灵魂，正是这位西班牙主帅将球队从连续无缘欧冠的泥潭中拉了出来，一步步成长走到今天，用了六年半时间带领阿森纳重回巅峰，甚至有机会冲击之前从未达到的新高度。

本版撰稿 特约记者 谢勤德

## 前路并肩作战，后背托付兄弟

2019年12月接手阿森纳后，阿尔特塔干的第一件事就特别阿尔特塔——他把球员全叫到会议室，然后把屋里的椅子桌子全给掀了，意思很简单：你们在球场上的表现就跟这屋子一样，乱七八糟！

当时阿森纳的场外情况也好不到哪去，缺乏一支成功队伍该有的基本素质。队里小团体一堆，球星职业素养也极其糟糕，有的球员每次训练完都要猛抽烟，因此得了个“烟囱”的外号。更麻烦的是，很多球员相互看不顺眼，有两位资深球员关系差到动辄就放话约架的地步。

现在再看，阿森纳最大的优点之一就是团队凝聚力。当然了，语言不同，文化不一样，球员难免会形成小圈子，但他们有一个共同的目标，劲儿往一处使，冲冠底气足了。阿尔特塔执教这六年半里，阿森纳买来了合适的人，建立了更高的标准，球员对未来的信心也就水涨船高，一支真正团结的队伍就这么建起来了。

比如说厄德高和哈弗茨就是铁哥们，厄德高结婚时请了德国人做伴郎，他俩还和本·怀特、特罗萨德组建了队，客场比赛的时候经常一起玩一种叫帕奇斯的西班牙棋类游戏，玩得还挺激烈。

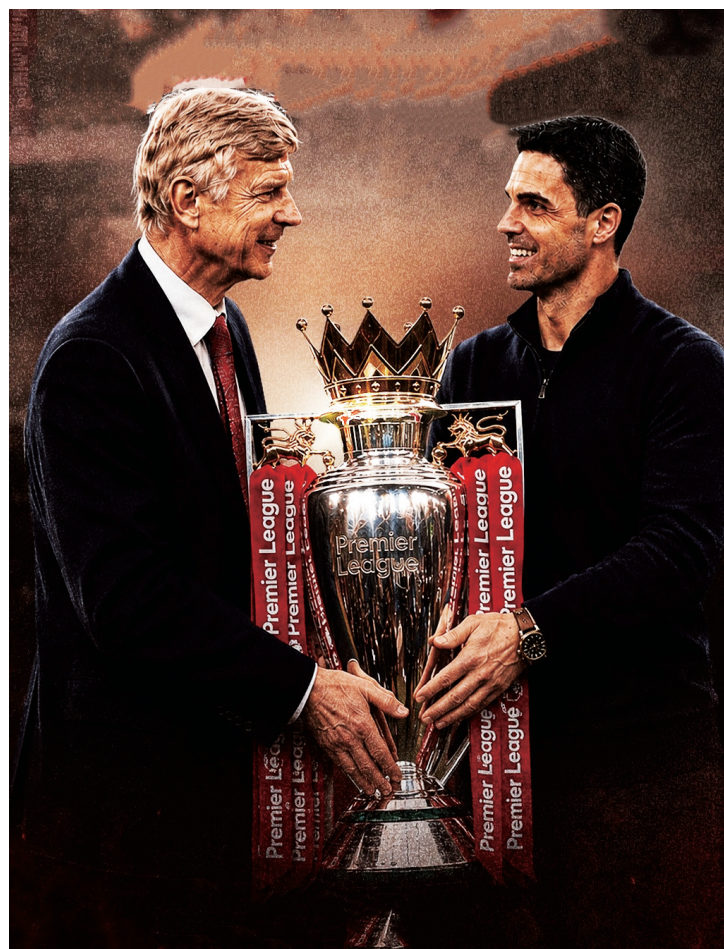
阿森纳打算从切尔西签下马杜埃克的时候，萨卡每天都给管理层说他的好话，因为他们是发小，父辈也是朋友。因卡皮耶性格特别开朗，很快就跟队里其他南美球员打成一片。训练场的桑拿房里，经常能看见梅里诺和埃泽聊人生。而在去年夏天，包括萨利巴和加布里埃尔在内的几位球员一起去了趟西班牙，跟队里的首席体能教练威尔逊进行季前预热训练。

当你拼命才能赢得一些东西时，这种关系就变得特别重要，如果没有团队精神和彼此之间的信任，阿森纳这赛季不可能发挥这么稳，也不可能扛过那些让人心惊肉跳的时刻。比如说对纽卡斯尔和西汉

姆，还有之前靠绝杀拿下对狼队、切尔西、勒沃库森与里斯本竞技的时候，一切都证明了这支球队无论在感情上还是战术上，都真正成了一个整体。

阿森纳的防守数据也很能说明问题。拉亚已经连续三个赛季成为英超零封最多的门将，而阿森纳本赛季又是联赛丢球最少的队伍。这套防守体系要求场上所有非门将球员都全身心投入到防守里，去年秋天阿森纳连续八场零封。11月客场2比0赢伯恩斯利那场堪称代表作——伤停补时阶段，在已经两球领先的情况下，全部10位球员全速回防，硬是把对方的反击给堵了回去。

争冠路上，他们又把这股劲儿拿了出来。自从4月中旬输给曼城之后，阿森纳连续六场比赛没有运动战丢球。本周一赢下伯恩利后，阿尔特塔高度赞扬：“这帮家伙彼此之间的配合真的太棒了，所有人都知道这有多重要，帮我们赢了多少场球。”



## 情绪管理，冠军必修课

挫折与困难是必然会出现的，怎么管好一个性格各异的更衣室，是每个教练组都要头疼的事。比如说日本后卫富安健洋，他之前特别没自信，觉得自己不配穿阿森纳的球衣，甚至主动要求租借走人，阿尔特塔直接拒绝了。

上赛季还有一次，一个主力球员训练完回家，发现家里窗户被砸碎了，这种事搁谁身上都受不了，于是接下来的比赛他没踢。

管好这帮年轻人的情绪，几乎就是个不可能完成的任务，球员各有各的生活和麻烦，家家都有本难念的经。别的不说，从2024年12月开始，厄德高、哈弗茨、怀特、梅里诺、拉亚轮着升级当爹，一边带孩子一边还得扛着为阿尔特塔踢球的压力。

实话实说，阿尔特塔并不是个好先生，出了名的严厉较真，要求高容易上头，他一紧张，整个训练场的气氛

就变了，谁都不想被他死亡凝视。但阿尔特塔会说，想要赢就得如此，绝不能让球员像温格执教后期那样混日子。阿尔特塔很会让人时刻绷着弦，本月初对富勒姆，小将斯凯利直到赛前进了更衣室才知道自己要首发。

哪怕是赖斯，也被阿尔特塔训过。本赛季才踢了两场，赖斯就被叫进办公室和主教练一起欣赏他犯错的录像。“他可没好脸色，”赖斯对天空体育说，“他知道什么时候该敲打我，什么时候该鼓励我。”

赛程也够呛。从去年9月初到今年4月底，阿森纳仅有三周不是双赛，压根没时间训练什么技战术，全在琢磨怎么在比赛间隙赶紧恢复身体。足总杯对曼斯菲尔德，阿森纳上了一套压根没练过的三后卫阵型，按阿尔特塔的说法，他们在训练场上只练了10分钟。

## 乘风破浪，山海皆可平

阿森纳现在这么团结，很大程度上要归功于阿尔特塔。他不光是个战术教练，更像是个团建大师，为了营造家的氛围甚至专门在训练基地养了只名叫“胜利”的拉布拉多犬，说是要“代表我们这个大家庭”。

几年前，有个工作人员的儿子在学校被欺负了，阿尔特塔得知后立即邀请那孩子到训练场和大哥们见面，还特地他晚上来基地健身，找回自信。

季前赛的时候，西班牙主教练让工作人员跟球员一起练体能，训练场里挂了块写着“我乘我”的牌子，意思是只要我为人人，“我”就会越来越强大。

这些年，阿尔特塔想了不少办法来凝聚球队。早几个赛季，他给球员们看一张赛艇的图片，让大家指出哪个人划船的方向跟大伙儿反着，还专门请过英国空军的飞行员来俱乐部，跟球员们聊怎么有效沟通。

本赛



季，阿森纳输给曼联之后，阿尔特塔又拿船打比方：“让我们一起跳上这艘船，后面会很精彩。”这话当时是说给球迷听的，但也同样适用球员。

球迷们一开始还有点犹豫，但后来越来越投入。欧冠半决赛主场对马竞，酋长球场看台上出现了一幅超大的船主题横幅，画着一艘挂着阿森纳队旗的船正乘风破浪。

这面横幅太有感染力了，连俱乐部高层都跟着上头。赛后脾气火爆的体育总监贝尔塔直接跟老同事、马竞主帅西蒙尼杠上了。阿尔特塔也放飞自我跳了一段特别逗舞蹈。老板乔什·克伦克则加入了更衣室的庆祝队伍。

那一晚堪称北伦敦团结精神的巅峰时刻。也正是从那一晚开始，阿森纳那些一直提心吊胆的球迷真正开始相信，阿尔特塔打造的这艘成功之船真的启航了。



## 注重细节，拆掉球员通道顶棚

高水平足球比赛里，心理战司空见惯。去年12月对布莱顿，阿森纳右后卫伤得没人了，赛前热身的时候，中场苏比门迪站到了右后卫位置上，但其实这是忽悠布莱顿教练组的，比赛开始后，真正踢右后卫的是赖斯。

3月份联赛杯决赛对曼城之前，阿森纳发了张廷伯穿着全套球衣跟队友训练的照片，后者还入选了荷兰国家队，准备踢接下来的国际比赛。可实际上呢？他压根儿踢不了，从那场比赛开始连续缺席了11场。

当教练的难免神经质，阿尔特塔对更衣室泄密更是零容忍，执教初期

大卫·路易斯和塞瓦拉斯在训练场动手，消息走漏后主教练发誓要查个水落石出。他不错过对手教练的任何一场发布会，恨不得把所有细节都抠出来，对本队的信息则是严防死守。

今年2月对布伦特福德之前，阿尔特塔下令U21的球员和教练都不许参加一线队训练。因为原U21教练阿里去年夏天跳槽去了布伦特福德，阿尔特塔怕有人泄密。

在阿尔特塔和他的教练团队眼里，每个细节都马虎不得，本赛季他下令拆了酋长球场球员通道的顶棚，目的是让球员赛前赛后能跟球迷更近一

点。每场客场比赛前，都会有人去丈量草坪的长度。连续几位球员在赛前热身时受伤后，教练组干脆连热身方式都重新改了一遍。

私下里阿尔特塔也什么都管，尤其在肢体语言，年轻球员要是驼背或者站没站相，那就等着挨骂吧。最夸张的是连季前赛都一样，去年夏天阿森纳去美国踢热身赛，场地管理员要先飞过去确保比赛场地没问题。这与温格后期形成鲜明对比——2018年在瑞典踢欧联杯淘汰赛前，温格曾站在一块人造草皮上坦言：“我对场地情况一无所知。”