

安切洛蒂^{自传} 我的圣诞树

[意] 卡尔洛·安切洛蒂 乔治·卡斯基尼/著
阅洁作SoccerBooks/译



 煤炭工业出版社

安切洛蒂^{自传} 我的圣诞树

[意] 卡尔洛·安切洛蒂 乔治·卡斯基尼/著
阅洁作SoccerBooks/译



煤炭工业出版社
· 北 京 ·

Proprietà letteraria riservata
© 2013 RCS Libri S.p.A., Milano

本书由 RCS 图书出版股份有限公司授权北京蓝色畅想文化有限公司由煤炭工业出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。
著作权合同登记号：01-2017-4567

图书在版编目 (CIP) 数据

安切洛蒂自传：我的圣诞树 / (意) 卡尔洛·安切洛蒂, (意) 乔治·卡斯基尼著；阅洁作 SoccerBooks 译. — 北京：煤炭工业出版社，2017

ISBN 978-7-5020-6024-4

I. ①安… II. ①卡… ②乔… ③阅… III. ①卡尔洛·安切洛蒂—自传 IV. ①K835.465.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 158181 号

安切洛蒂自传：我的圣诞树

著者 (意) 卡尔洛·安切洛蒂 乔治·卡斯基尼
译者 阅洁作 SoccerBooks
策划制作 北京蓝色畅想文化有限公司
责任编辑 刘少辉
特约编辑 刘烜飞 李啟煌
设计制作 朝圣设计·阿正

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010-84657898 (总编室)
010-64018321 (发行部) 010-84657880 (读者服务部)
电子信箱 cciph612@126.com
网 址 www.cciph.com.cn
印 刷 北京亚通印刷有限责任公司
经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm $\frac{1}{16}$ 印张 $17\frac{3}{4}$ 字数 240 千字
版 次 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷
社内编号 8904 定价 49.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，本社负责调换，电话：010-84657880

IL MIO ALBERO DI NATALE by CARLO ANCELOTTI and
GIORGIO CIASCHINI

This edition arranged with 2013-2017 Rizzoli Libri S.p.A., Milano

The simplified Chinese edition is published in arrangement through
NiuNiu Culture Limited.

All rights reserved.

本书图片中出现的相关人物，本社保有其形象权。

如有需要，请联系本社。

诚挚感谢亚历山大·阿尔恰多授权本社引用《我更爱奖杯》（与
卡洛·安切洛蒂合著）书中的部分段落。

插图与排版：PEPE nymi 一米兰

训练图表与演示图表：

黑色实线箭头：——▶代表足球的运动路径

灰色实线箭头：——▶代表可能的传球途径

黑色虚线箭头：-----▶代表黑队球员的运动路径

灰色虚线箭头：-----▶代表白队球员的运动路径

献给所有的工作人员。

献给所有过去和现在我有幸指导的球员。

献给所有给予过我信任的俱乐部。

代 序

大卫·贝克汉姆

我向各位尊敬的足球前辈与足球爱好者们衷心推荐《安切洛蒂自传：我的圣诞树》一书，安切洛蒂是足球领域的世界级大师，他在这本书中生动且详尽地讲述了自己的职业经历。

我曾有幸与世界上最伟大的几支球队合作过，也曾有幸受教于世界上最优秀的几位教练，但卡尔洛是他们中的佼佼者，他的战略部署堪称出神入化。

安切洛蒂是一位战无不胜、攻无不克的教练，《安切洛蒂自传：我的圣诞树》一书将使读者走进他的内心。

读者将有机会在此书中见证安切洛蒂的成长。他善于学习，并不断打磨战术；他审时度势，能根据不同球队与球员的特点灵活调整。尽管卡尔洛的战略部署不断在更新，但他的领导特点与处世之道却从未改变，他一直秉承着真诚信任的基本原则。

而这也是我们所恪守的准则。

他对我而言不仅是教练，也是朋友。从2008年12月30日的米兰之战开始，直到2013年5月18日的巴黎圣日尔曼告别赛，我和安切洛蒂一直保持着互敬互爱的良好关系。

卡尔洛不仅擅长技术指导，还善于观察球员的个性特征与心理活动，能最大限度地发挥每个球员的潜能。

这些年来，他执教过无数球员。不管是声名显赫的世界级冠军，还是初出茅庐的青年球员，他从不区别对待，永远报以最大的热情与信任。

他从不主张将自己的理念强加给球队，总能以温和的方式激发球员的积极性。

在我来到米兰内洛，并开始我第一天的训练之前，我只是听说过安切洛蒂的才能。但真正与他共事时，我才充分感受到了他那巨大的人格魅力。

因此，我决定将自己的职业生涯延长一个赛季，我希望卡尔洛能坐镇教练席，观看我在巴黎圣日尔曼的告别赛。我尊敬他作为教练的技术能力，也欣赏他作为朋友的为人处世。

卡尔洛曾让无数球队走向辉煌的成功之巅。我确信，他也将为皇家马德里以及未来他执教的任何球队带来更好的成绩。

大卫·贝克汉姆

引 言

足球一直是，也将永远是我的生命与事业。这项运动让我的人生变得丰富多彩，带给我许多值得珍惜的挚友。

足球需要永无止境的学习与探索，更需要球场上永不停歇的实践。

在我的第一本书《我更爱奖杯》中，我几乎完全是从个人情感的角度来讲述我的教练生涯。

而这本书的目标读者既包括足球教练，也包括广大足球爱好者。首先，本书的经验对我的同行来说具有普适性。其次，足球爱好者尽管不需要真的成为一名教练，但仍可在我的书中找到足球比赛的技术与策略，如训练计划的制定、重要赛事的管理，以及与球员、俱乐部、球迷及媒体的关系处理等。

我想讲述我的心路历程，想告诉你们我是怎么理解教练这个角色的。教练并不仅仅是制定战术与比赛模式的人。想成为一名好教练，需要终生学习。每个教练都有自己最喜欢的战术体系，但一名

认真且有素养的职业教练需要了解并能随时运用所有其他战术体系。刚开始我喜欢用 4-4-2 阵型，但随后便发现该阵型与实际情况发生冲突，时间与经验是战术的最佳打磨剂。好的战术就像一件量体裁制的衣服，教练将这件衣服穿在球员（常为冠军球员）身上，让他们能充分发挥自己的实力。好的战术同时也应能很好地表达出一家俱乐部的文化与历史背景。

在当今社会，制定比赛的战术不仅需要思考技术层面，还应考虑经济与市场需求。教练应统筹大局，制定出有效而具体的比赛模式，充分利用每个球员才能。

然而，我不希望读者将此书看作一本足球比赛手册。我再次重申，教练不只是要将一支队伍训练到最佳状态。我无疑会谈及我所使用的战术、策略与模式，但我更愿意与读者分享我过去与现在工作中的一些重要时刻，分享那些鲜为人知却同样重要的经验。

卡尔洛·安切洛蒂

目 录

代 序

大卫·贝克汉姆

引 言

第一章

从球员到教练员

第二章

从教练员到教练员

- 9 第一节 持续进化的训练方法
- 12 第二节 计划的重要性
- 15 第三节 以足球为核心
- 16 第四节 构建球队的策略

- 18 第五节 建立关系
- 23 第六节 主教练与俱乐部的信赖关系

第三章

阵型及阵型解析比赛

- 29 第一节 阵型与任务的重要性
- 32 第二节 球员的特点和任务
- 33 第三节 重新认识防守反击
- 35 第四节 赛前准备
- 39 第五节 团队的动力
- 41 第六节 临场指挥
- 43 第七节 赛后管理
- 44 第八节 意大利足球与国外足球的区别

第四章

出道雷焦艾米利亚 4-4-2 阵型

- 49 第一节 万事开头难
- 52 第二节 球员的特点和阵型的选择
- 55 第三节 技术人员团队合作的重要性
- 58 第四节 培养强大的球队精神

第五章

从雷焦到帕尔马，向着临近城市的巨大飞跃

- 65 第一节 帕尔马的概况
- 68 第二节 比赛理念和比赛原则
- 74 第三节 使皮球动起来的有效控球
- 77 第四节 从重视防守向进攻性阵型的转变
- 79 第五节 保护顶级球员
- 81 第六节 爬坡训练
- 84 第七节 集中住宿

第六章

尤文图斯经验之谈，以齐达内为核心的战术

- 89 第一节 尤文图斯的概况
- 90 第二节 俱乐部高层的积极参与
- 92 第三节 球迷强烈的参与意识
- 93 第四节 尤文图斯的 3-4-1-2
- 95 第五节 三后卫：攻守的关键
- 102 第六节 技术人员和训练方法

第七章

回归米兰大家庭，圣诞树阵型的诞生

- 107 第一节 米兰的概况
- 110 第二节 比赛阵型
- 113 第三节 4-3-1-2 与卡卡
- 115 第四节 4-3-2-1，圣诞树阵型的秘密
- 127 第五节 必不可少的医务人员
- 128 第六节 伤愈回归和三方会谈
- 129 第七节 最尖端的米兰实验室以及伤病预防
- 131 第八节 训练
- 135 第九节 利用沙地进行效果显著的训练

第八章

从米兰到伦敦，切尔西与英格兰足球

- 139 第一节 切尔西的概况
- 141 第二节 英格兰足球和对切尔西的规划
- 143 第三节 现行改革，兰帕德的重要性
- 145 第四节 团队和训练方法
- 147 第五节 训练菜单和周中比赛

第九章

巴黎圣日耳曼与法国足球

- 161 第一节 有野心的开端
- 162 第二节 寻找最佳阵型
- 163 第三节 先进的技术人员构成
- 164 第四节 依据目标实施训练菜单
- 175 第五节 中场休息时指示球队的实例

第十章

执教生涯十大传奇比赛

- 183 第一节 不到最后谁也不知道结果
- 185 第二节 具有特别意义的 10 场比赛
- 226 第三节 对于战术和心理的考察

第十一章

隐退的打算（结语）

第十二章

皇家马德里，第 10 座欧冠奖杯（补充）

- 235 第一节 第 10 次加冕欧冠
- 236 第二节 第一印象
- 237 第三节 家庭晚宴
- 238 第四节 埃米利奥
- 239 第五节 齐内丁·齐达内
- 239 第六节 伯纳乌球场
- 240 第七节 瓦尔德贝巴斯训练基地和皇马的技术工作
- 242 第八节 与球员的关系
- 244 第九节 战术之路
- 245 第十节 一起冲向奖杯
- 253 第十一节 两场特殊的比赛

后 记



第一章 从球员到训练员