



斯卡海姆研发“成为最好的自己”的设备

VR“移植”姆巴佩最强大脑

在原拜仁主席赫内斯看来，新冠肺炎疫情彻底改变了世界足坛，“亿元时代已经结束了。”总体来说，赫内斯的判断是对的，新冠疫情导致足坛陷入经济危机，近几个赛季泡沫严重的转会市场是受影响最为严重的。但具体到球员却并非如此，真正优秀的球员永远都是稀缺品，比如说姆巴佩，皇马依旧希望能在今年夏天将他带到伯纳乌，巴黎圣日耳曼则给他准备好了一份丰厚的续约合同，无论是走是留，这位法国前锋的身价都将进一步上涨。

本版撰稿 特约记者 谢勤德

VR帮助球员进行“认知训练”

在这一领域，知名度最高的当属日本NHK电视台为哈维拍摄的纪录片《世界最强的天才大脑》。摄制组在训练赛中给哈维配备了头戴式视频记录设备，数据相当惊人，全场比赛下来，哈维传球前抬头与转头观察次数超过了800次，这确保了可以将自己所在的球场转变为一张观众视角的俯瞰图，在拿球前就知道自己接下来该做什么。

兰帕德也是如此，区别只在于哈维更倾向于传球，而兰帕德则更倾向于在合适的时间出现在合适的地点，然后将皮球送入球门。

人们将之视为这是一种与生俱来的能力，是无法改变，只能被动接受的天赋，但哈维有不同看法：“我或许的确有一些天生的足球才能，但更多是源自我在巴萨从小接受的训练，反复练习后才具备了这样的能力。”

随着科技的发展，球员们已经可以学习如何像姆巴佩、兰帕德与哈维这样踢球。斯卡海姆离开瓦勒伦加俱

乐部后与一位运动心理学博士共同创立了一家名为“做最好的自己”的科技公司，主打产品为一套通过VR技术帮助球员进行“认知训练”的系统。

简单点说，这套系统就是借助VR技术将球员置身于一些实际发生过的场景中，比如2018年世界杯半决赛法国对比利时的比赛，使用的球员会发现自己身处当时姆巴佩所在的位置，然后他需要做出正确的抉择，如果条件允许的话，球员可以穿上带芯片的球鞋完成动作，也可以相对简陋地通过手柄进行选择。

这套系统里包含着超过700个互动场景，开始前的准备时间只有三秒，换句话说你必须在三秒钟时间里尽可能地观察清楚队友与对手的站位，做出形势预判，然后根据计划进行下一步，而非单纯地依赖直觉完成技术动作，最终得分也与使用者是否完成助攻和进球无关，而是重点评估使用者的观察与分析能力。



10秒抬头6次 飞快阅读比赛

一个看似多余的问题是，为什么姆巴佩会如此有价值？法国人要到今年12月20日才会度过自己的22岁生日，在这个年龄，即便是梅西与C罗也没有取得可与他媲美的成就，上赛季他代表巴黎圣日耳曼出场43次打进39球并有17次助攻，同时当选法甲最佳球员，从技术角度来说，或许内马尔仍是巴黎圣日耳曼最好的球员，但毫无疑问，姆巴佩才是法甲豪门的第一核心。

答案似乎显而易见，首先是姆巴佩超强的身体素质，不仅拥有风驰电掣的速度，同时身体强壮，对抗能力极强。其次因为娴熟的技术与超强的得分能力，最后则是因为姆巴佩拥有冷静的头脑可以将所有的优点结合起来。

这位法国人拥有令人难以置信的成熟心态，就像2018年5月——当时姆巴佩还不满18岁——他在纪录片中说的那样：“我不希望人们总是谈论我的年龄，因为这其实与年龄无关，如

果你是一位好球员，你自然就能出场比赛，如果你不够好，那你就只能坐在替补席上。所以不要总是和我谈年龄的事情，多和我谈谈足球吧。”

但其实，关于姆巴佩的冷静头脑，还有一件事被忽略了，那就是这位法国人不仅能在场外保持冷静，更能够在场内保持冷静，就如队友迪马利亚所说：“他看起来就像是已经在最顶级的赛场上踢了10年，无论发生什么他都能以最快速度找到解决的办法。”

这是一个少为人知的事实，姆巴佩除了跑得快、技术好、射门精准外，还拥有超强的比赛阅读能力，他总是努力去推动比赛，而非被比赛推动。挪威俱乐部瓦勒伦加前主席斯卡海姆便以2018年世界杯半决赛法国对比利时那场比赛为例，向人们说明姆巴佩的比赛阅读能力有多强。

斯卡海姆分析的那一片断发生在比赛第55分钟，当时法国队后场断球，顶在阵型最前方的姆巴佩并没有

盲目突击，而是连续与博格巴、马图伊迪、卢卡斯与吉鲁进行配合，尽管那次反击并未转化为进球，但姆巴佩在每个抉择时刻都做出了最正确合理的选择，在短短30秒时间里为队友创造出了两次直接得分机会，其作用完全不仅是“反击快马”。

偶然吗？并不是，在2018年世界杯半决赛与决赛中，姆巴佩平均每10秒会抬头观察六次，而在2017-2018赛季英超联赛中，英超前锋的平均数据是每10秒抬头观察2.8次。

这方面的优异数据往往多见于顶级中场，那些“发动机”与“艺术大师”，斯卡海姆的另一段分析源自切尔西主帅兰帕德2009年对布莱克本的比赛，后者曾在七秒时间内10次“扫描”球场，接球后立即摆脱了一位对方球员，然后将皮球塞进了空当，那个赛季兰帕德各项赛事打进27球助攻18次，切尔西同时拿到了英超与足总杯冠军。



疫情暴发缺乏实战，球队需求量增大

这其实也就是教练强调的“用脑踢球”，或是中场球员们经常说的“重要的不是你的脚有多快，而是你的脑子有多快。”早在2018年，在备战U19欧青赛时，挪威U19青年队就借助这一系统对球员进行了训练，时任主帅约翰森给出了很高的评价：“它能让玩家认识到意识与决策的重要性，同时还能让玩家既练球，又不会增加疲劳。”

挪威国脚，目前由皇马租借至皇家社会的厄德高同样是这一技术的受益者，2018年4月脚踝受伤后，很长一段时间都无法踏上球场的厄德高尝试了这套系统并大力向人们推荐：“很有趣的训练，但其实一点都不轻松，感谢这套设备能让我在没有身体负担的情况下锻炼自己的观察力和判断力，感觉非常棒。”

除了挪威各级国家队，英超南安普敦、德甲霍芬海姆等多支球队都引进了这套系统，甚至有不少挪威国脚选择了自行购买该系统在家训练，比如说效力于桑普多利亚的中场托尔斯比。

新冠疫情的暴发更是让“认知训练”成为了焦点，由于赛季长时间暂停，球员虽然可以在家训练，但绝大多数球员都只能进行最基础的身体素质训练，少数球员可以进行有球训练，但不可能在实战环境下进行对抗训练，这也意味着球员们会渐渐失去一些“本能”，对比赛感到陌生。

斯卡海姆承认一些老派足坛人士仍对“认知训练”存在偏见，认为训练应该在足球场上进行，但那些年龄在30岁以下的球员有更高的接受能力，

“他们能够接受数字化训练这个新概念，并发现这一训练与球场训练之间的相似之处，诚然，VR系统不可能将一位普通的球员变成姆巴佩，但它的确实能够让球员更适应比赛。”

“做最好的自己”系统目前已经升级到了可以自创场景。主教练可以在系统里设定场景，比如说如果想要提升后卫防守内切型边锋的能力，便可以设定他面对马夏尔，让他额外注意本方左后场。俱乐部也可以提出特定需求购买定制版本，比如说多人同时训练。

“现在我们推销起来的确更容易一些了，一方面是因为球员只要有一套简易的VR设备，就能在家里进行训练，另一方面则是因为人们越来越认识到认知能力的重要性，如



何在接球前就准确掌握场上信息，如何以更快的速度掌握到更准确的信息。”

斯卡海姆说，“30岁以下的球员都是在数字时代出生的，因此他们基本不需要什么帮助就能掌握这套系统，而且一般都会给出积极的评价，像我这样曾在俱乐部决策位置上任职的老家伙则更保守一些，觉得训练就应

该在训练场上进行，不过现在也有很多极具创新精神的决策者，他们的看法又会不一样。”

斯卡海姆对“认知训练”的前景非常乐观，他认为用不了10年，球员们戴着VR眼镜进行“认知训练”会和健身房里进行力量训练一样司空见惯，“当然了，前提是这一训练方式的确能够提升球员能力。”