



## 欧洲俱乐部应对疫情有妙招——

# 借助高科技，一起“云训练”

毫无悬念的，继意甲和英超后，西甲也正式宣布进一步延后重启。欧洲杯与美洲杯正式推迟至明年夏天进行给欧洲各大联赛留下了一线生机，可以利用今夏时间把本赛季踢完。但现在麻烦的是谁也不知道疫情何时才能得到全面控制，联赛以及欧洲赛事何时才能重新开始，因此引申出的另一个问题则是球队何时才能进行正常训练。

## 体能教练摸着石头过河

本版撰稿 特约记者 谢勤德

按照原计划，拉齐奥本应在本周一回到训练场上，但蓝鹰的复工计划遭致了几乎整个意大利足坛的猛烈抨击，最终俱乐部只能取消并宣布无限期推迟复训时间。从公共健康角度来说，现在恢复训练的风险实在太大，哪怕拉齐奥提出的计划是三到四名球员用一块训练场且保持安全距离，但恢复训练意味着球员、教练以及其他工作人员都要恢复工作，而工作和交通都可能带来潜在的感染风险，就算俱乐部能确保训练基地内的安全，交通怎么办？

然而俱乐部的焦虑也是可以理解的，赛季在进行到冲刺阶段时突然暂停，短期来看对球员有益，能够喘上一口气重新充满电，降低受伤风险。但长期暂停就是另一回事了，尤其要指出的是从目前的情况来看，赛季重新恢复后高密度踢完是首选，三天一赛甚至两天一赛都是可能的，这也意味着想要适应如此高强度的赛程，球员在停摆期间非但不能停止训练，反而应该提升训练强度，做好迎接魔鬼赛程的准备。

好消息是，这个时代的职业球员已经习惯了即便度假，也坚持进行个人训练，相比起出门旅游或开泳池派

对，职业球员们更倾向于在私人训练师的指导下进行个人训练。坏消息则是现在并不是6月或7月，而是3月，夏季休战期里球员进行的个人训练与现在他们进行的居家训练无论在目的、效果与方式上都有很大差别，更别在疫情期，球员们也不可能让私人训练师上门指导。

“你们必须做到在家训练跟在巴尔德贝巴斯(皇马训练基地)训练一个样。”皇马体能教练杜邦在球队正式放假那天告诫球员，“你们必须尽可能地保持身体状态，维持竞技水平，如果赛季恢复，我们肯定不会有像夏天那么多的时间来备战。”

“对俱乐部来说，当前局势充满了不确定性并带来了许多新问题，其中最令人头痛的一个就是无法面对面指导球员。”乌克兰足协主管，曾在摩纳哥、莱斯特城、富勒姆与南特等多家俱乐部任职的安德烈亚·阿扎林指出。

主教练与战术教练还好，在这个信息化时代，有足够多的方式让球员在家完成战术学习，真正麻烦的是体能教练，他们必须找到合适的，让球员在家也能保持身体状态，做好比赛准备的方法，而由于绝大多数——如果不是所有的俱乐部都没有类似经验，现在就是两眼一黑，摸着石头过河。

## 定制APP GPS定位工具 心率检测设备

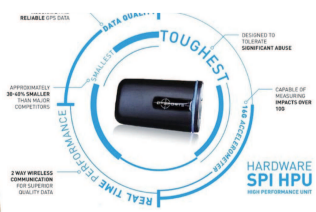
# 球员动态一手掌握

幸运的是，现在的科技已经发展到可以进行远程详细监控的高度，许多俱乐部都配置了各种监控系统，借助科技力量去改善球员的饮食习惯、训练方式、心理状态甚至是睡眠质量——如果这场疫情发生在10年前，别说远程监控了，就连通过视频会议“云训练”都是不可能的。

“绝大多数俱乐部都要求球员在手机上安装俱乐部定制的应用程序，俱乐部通过这些程序与球员沟通，并监测他们的训练质量。”阿扎林说，“通

过这些程序回馈的数据，教练团队可以精准掌握球员的身体状况，他们在上一次训练后有多疲惫，下一次训练可以承受多大的训练量等。”

那些没有被强制隔离，还能够外出的球员则还需要佩戴GPS定位工具以及心率检测设备，这样教练团队才能掌握更精确的数据，为球员量身定制训练计划，此外这么做还能够监测球员体能的长期消耗情况，在身体接近极限时预警，然后调整训练强度，以免球员受伤。



有了科技的帮助，教练组可以随时随地对球员状态进行监控



拜仁主教练弗里克和体能教练通过直播的形式指导球员训练。所有球员都可以在自己的平板电脑上看到教练，这样他们就可以完成教练在塞贝纳大街(拜仁慕尼黑的总部)所示范的训练内容

## 教练开“网课”，课后讨论热情澎湃

“我们必须因地制宜，因为有的球员拥有自己的专属健身房，有的只有一些简易的健身器材。给他们制定的训练计划显然是不一样的，那些拥有最先进训练设备的球员从某些角度来说拥有特权，而有些球员能用的设备只有哑铃，甚至连哑铃都没有，那就只能给他们布置无械训练计划了。”阿扎林说。

这并不仅是贫富差距造成的，拉莫斯发布在社交媒体上的训练视频显示他拥有一款价值数万欧元的反重力跑步机，但事实上所有皇马球员都有足够的经济实力去购入这款跑步机。真正的差别在于有人这么长时间都待在训练基地，精疲力竭地回到家后只想好好放松，就像国米球员卢

卡库说的那样：“工作人员在聊天群里问我们有没有自行车健身器，大家都说没有，然后很快俱乐部就给我们送回家了。”

像国米这样财大气粗的俱乐部毕竟是少数，更多球队，尤其是小球队只能充分发挥想象力和创造力，尽量将枯燥的居家训练变得有趣。前摩纳哥首席执行官与体育总监、挪威足协高管卡尔森最近一直在关注疫情期间的球员训练问题，他与一些正在欧洲顶级联赛球队任职的教练进行过交流。

“最开始时我们采取的办法是为每位球员单独定制训练计划，并指派体能教练跟进考勤。但很快就有球员反馈说这样训练太无聊了，并自己开始通过网络云合练，这启发了我们，为什么我们不通过视频会议的方式将全

队集中起来，一起进行训练呢？”

一位教练说：“这项提议得到了球员的一致好评，当球员对某项训练有疑问时，我们的体能教练能够在线讲解，这绝对比有个人拿着张训练计划书走来走去监督你训练有趣得多。”

技战术学习也是必须的。“我们可以采取视频会议的形式进行战术和理论学习，一般来说我们会将球员按照场上位置进行分类，给他们布置作业，这方面的学习主要是个人层面的，比如说我们会让中后卫去研究当今足坛最好的10名后卫是怎么踢球的，列出他们的长处、弱点以及他们之所以能够成为最佳之一的理由，一般来说这样的讨论能让大家热情澎湃，让球员们又回到了校园时代。”

## 运动员习惯集体生活 “云训练”减轻心理焦虑

在这个特殊时期，通过网络进行“云训练”还有一个重要意义，那就是可以减轻球员的焦虑感，帮助球员保持积极乐观的心态，职业球员是个非常特殊的职业，球员从小就习惯了集体生活，在更衣室与球场间两点一线，进入一线队后需要不停地旅行，在世界各地飞来飞去，对绝大多数球员来说，俱乐部和球场就是他们的核心社交圈，一旦比赛停了下来又不能外出，很多球员会不知所措，甚至感觉自己被这个世界抛弃了。

“现在的情况非常糟糕，球员们感到忧心忡忡是很正常的，他们从小就

生活在一个紧密的社交环境中，如果他们能够一起做点什么，哪怕是打开手机与电脑，都会让他们感觉自己又回到了俱乐部的怀抱中，而这有助于他们减少焦虑，不去过多思考这个世界正在发生的可怕事情。简言之，他们在一起‘云训练’的时间越长，焦虑程度就越低。”卡尔森说。

考虑到情况特殊，俱乐部对球员心理健康的重视度也大大提升了，俱乐部会记录球员的睡眠时间与深度睡眠时间，以及在某些特定时间点的情绪变化，并将数据交给专业的运动心理学家进行分析，确保球员能够一直

保持健康的心理状态。

包括皇马在内的一些俱乐部还为球员提供了心理咨询服务，如果球员自我感觉不太对，他们可以直接与心理医生进行联系，不过据《马卡报》得到的消息，至今为止还没有皇马球员主动联系过心理医生。

当然了，这些手段行之有效的前提是球员提供的数据是准确详尽的，如果球员不认真对待这份工作，甚至是故意制造虚假数据，那么一切都会变成空谈。

不过在卡尔森看来，当今球员都很乐意参与到这项工作中来，因为他们都希望自己能够变得更好，也非常想要知道如何才能让自己变得更好，“是的，球员们给人的印象是整天都拿着手机，但他们其实也用手机做了不少正事，而不仅仅是在网上冲浪。”