

聘请“睡眠和呼吸”领域专家

英格兰这玩的又是哪招？



本版撰稿 本报记者 荀文彬

如今的体育比赛早已进化到方方面面，既是体育竞技，也是科学技术的竞技，各种高科技被广泛运用到训练比赛中。

2024年欧洲杯开赛前，英格兰队便使用了一个创新产品——智能戒指，以实时监测球员身体数据。这款智能工具可以监测睡眠、体温等，包括加拉格尔和格伊在内的英格兰队球员被发现在赛前训练中佩戴了这款智能戒指。

英格兰队在训练补给中有着一项特殊饮料——泡菜汁，据称这款听起来“重口味”的特别饮品富含钾、钠和醋，能够刺激口腔反射，有效预防肌肉痉挛，通俗易懂地讲就是能帮助球员们在场上防止抽筋的发生。

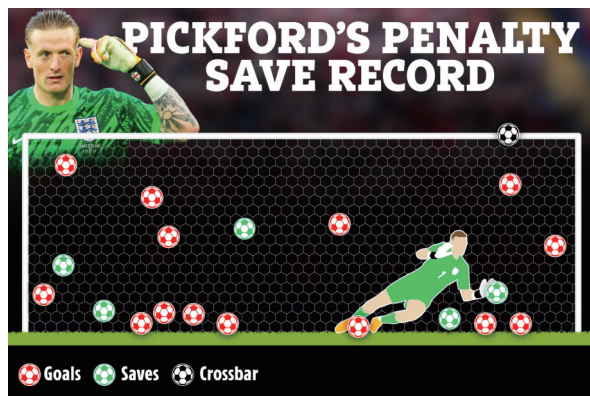
据媒体报道，为了更好地备战欧洲杯比赛，上周，英格兰队请来了英国广播公司电台DJ斯图尔特·桑德曼，



他还有一个身份是“呼吸训练师”，以帮助球员们做呼吸训练。

报道称，上周，桑德曼飞往英格兰大本营，带领英格兰全队做了呼吸训练。该训练旨在帮助球员平息紧张情绪，提高注意力。他带球员们在“高压时刻”吸气5秒钟，呼气5秒钟，这项训练有助于“让肌肉、组织、神经和思维重新启动，这样意识恢复的时候，你就能以最佳状态表现出来。”

此前，桑德曼接受采访时表示：“没有什么比英格兰队在赢球后进行呼吸练习更能说明呼吸和表现之间的紧密联系了，英格兰队在2024年欧洲杯上的恢复训练中也包括呼吸练习。我很荣幸他们能选择我来带领球员们训练。”



统计到欧洲杯半决赛开打前，英格兰主力门将皮克福德国家队生涯一共20次面对点球，他挡出了当中的5个，有1个击中门框弹出（没进），被射进了14球。换言之，每5次面对点球，他就能扑出1个，这样的数据其实是OK的

喜：贝林厄姆逃过禁赛 忧：严防死守本国狗仔

如果说目前这支英格兰队中最为重要的一名球员，恐怕大多数人的选择会是身披10号球衣的贝林厄姆。与斯洛伐克队的比赛，贝林厄姆在补时最后时刻以一记精彩的倒钩射门将比赛拖进加时，为球队晋级留住了希望。但在进球后，贝林厄姆疑似向对方替补席做出不雅动作而遭遇争议。欧足联赛后宣布对此事展开调查，当时英国电视台主持人甚至喊出：“如果欧足联对贝林厄姆禁赛，我们就去把欧足联夷为平地！”尽管只是口不择言的瞎话，但足以看出贝林厄姆对这支英格兰队的重要性。最终，欧足联宣布贝林厄姆被罚款3万欧元，并被处以停赛一场缓期执行的处罚，缓刑期限一年。换言之，只要贝林厄姆在此后比赛不再有此类事件发生就不会被禁赛。

索斯盖特对此评价：“我认为这是一个符合常理的处罚决定。显然，在第96分钟打进这样一球，这是一个

一生中前所未有的时刻。我不知道如果是我的话，在他这个年龄会有什么反应。我只是非常关注他所取得的一切成就，在这个年龄段，或者说任何年龄段，没有人会是完美的。你有时会有情绪反应，如果没有这种激情，我想贝林厄姆也不会是今天的贝林厄姆，我认为他很好地处理了一切。与贝林厄姆合作很愉快，他的成熟，他处理一切事情的方式，他在最重要的时刻影响比赛的能力。我和他的关系非常好，但人们总是关注他，我想他知道我会支持他。我很高兴他在上一场比赛中对自己之前几场较为平淡的比赛做出了回应，几场平淡的比赛在他的世界里已然是一场危机，他现在充满动力，想在周末帮助我们取胜。”

不过对于英格兰队来说，与荷兰队的比赛除了做好场内的事情，恐怕还得耗费精力处理场外的麻烦，首先就是球队战术泄密的问题，索斯盖特此前接受采访时曾表示无法阻止战术

泄露的发生，我们希望赢得一项赛事，但在我们离开训练场两小时后，我们自己的媒体便泄露了战术。英国“臭名昭著”的狗仔文化早就闻名于世，上到英国王室，再到明星绯闻，可谓无孔不入。作为英格兰队这样受到大量关注的欧洲杯夺冠热门显然也逃不过狗仔的魔爪。相信没有那个主教练希望大赛前自己的战术安排被堂而皇之地刊登在报纸上。但这似乎是个无解的问题，毕竟连英国皇室都拿本国狗仔没辙，英格兰队恐怕也只能“忍气吞声”。当然，换种思路，这或许能成为赛前的烟雾弹，真真假假让对手无法分辨，歪打正着得到好处也并非没有可能。

另一点对于英格兰队或许有利的是对手荷兰队阵中多名主力球员都是目前或此前在英超效力的球员，队长范戴克、锋线大将加克波、中场赫拉芬贝赫共同在利物浦踢球，门将韦尔布鲁根在布莱顿把守球门，阿克效力于曼城，范德文在热刺，德佩、韦霍斯特都曾效力曼联。英格兰队中很多球员与其交手过，知己知彼百战不殆。了解你的优点，自然也会发现你的弱点。英格兰队球员们互通气，给主帅索斯盖特提出建议，制定针对性的战术，或许能让球队占得先机（当然，最好是别再被泄密了）。

受贿主裁执法引争议

贝林厄姆曾因公开批评被罚

英格兰队与荷兰队的比赛开赛前还有一个意外的小插曲。本场比赛的主裁判是来自东道主德国的菲利克斯·茨瓦亚，而这名裁判竟然还有段涉嫌假球的“黑历史”。

茨瓦亚在2005年德国足坛的一桩假球案中被判刑。2005年初，德国足球发生了一起假球丑闻，他在德乙、德国杯和德丙联赛中操纵和下注比赛。当时的茨瓦亚仅仅是一位23岁的边裁，在一场预备队比赛前，霍伊泽

尔给了茨瓦亚300欧元。最终，那场比赛的赛果如霍伊泽尔预料的一样，但茨瓦亚没有直接影响到比赛。

2014年，媒体披露了德国足协对茨瓦亚涉案的结论，认为“茨瓦亚的行为极其不道德”“茨瓦亚长期未向德国足协报告已知的操纵比赛的行为”。最终，霍伊泽尔被判终身禁赛，茨瓦亚被判禁赛6个月。2009年，茨瓦亚成为德国顶级联赛的裁判，此后他一路顺风顺水。2021年12月，茨瓦亚执法了多特2比3拜仁的比赛，这场比赛中茨瓦亚拒绝了多特的点球申请，随后又判给拜仁点球。赛后贝林厄姆公开指控茨瓦亚：“让一位曾经操纵过比赛的裁判来执法德国最重要的比赛，你还能指望什么呢？”贝林厄姆因为这番言论被罚款4万欧元，而茨瓦亚也被认定判罚出现错误而停哨两个月。不知道这位与英格兰头号球星有过节的裁判本场比赛会不会成为“另类”的主角。

