



使出各种“邪修” 塔子哥真没招了

本版撰稿 特约记者 谢勤德

都说阿森纳的最大短板在于心理层面，阿尔特塔也意识到了这一点，并想方设法去解决，但现在的问题很可能不在于阿尔特塔做得不够多，恰恰相反，很可能是因为主教练做得太多了，适得其反。

阿尔特塔都做了什么？2022-2023赛季，阿森纳领跑英超248天，最多时领先曼城八分，赛季中期球员出现松懈、防守走神等问题，阿尔特塔在赛前更衣室专门组织“灯泡演讲”，关掉所有灯光，手持一盏亮灯走进球员围圈，逐一点名强调团队协作的重要性。

为提升专注力，主教练还找来专业人士扮演扒手，在球队团建期间混入人群，事后召集全队复盘，逐一向球员展示被“偷走”的物品，明确告知球员“球场专注力与生活中一样，一丝松懈就会丢分”。此外，还安排“挤柠檬训练”，让球员先挤干自己手里的柠檬，再去挤队友已挤干的柠檬，以此告诉球员努力无极限，总能做得更好。

2023-2024 赛季当

球队在4月初少赛一轮领先曼城两分时，阿尔特塔在科尔尼训练基地组织篝火集会，全程不提战术，仅围绕“专注每一场比赛”与球员谈心，同时还安排10分钟指尖立笔专注力训练，要求球员单手指指尖立笔保持30秒以上。前者寓意“火焰净化杂念、燃烧冠军渴望”，后者则是告诉球员争冠拼到最后就是拼意志力与专注力。

本赛季也是如此，篝火晚会、挤柠檬与指尖立笔训练继续并升级——篝火晚会时球员将自己的杂念写在纸上扔进火里烧掉，指尖立笔变成了球员在进行传球等技术训练时手指夹笔，要求不能掉。

至于什么在训练场边种下一棵象征球队的橄榄树，将一只名为“胜利”的治愈犬带到更衣室给球员解压，客战曼城前在训练基地全天播放伊蒂哈德球场声浪录音让球员脱敏等操作，就更是不胜枚举。

但结果如何？2022-2023赛季与2023-2024赛季阿森纳都被曼城逆转，本赛季又是丢掉了大好优势，六分差距两轮抹平，两队又回到了同一起跑线上，于是有人就说了，真正的冠军，从来不是被“榨”出来的，也不是被“偷”出来的，阿尔特塔的花招越多，越是说明他对球队不够信任，心里没底。

阿森纳这次能顶住吗？相同的故事会再次上演吗？上周末，英超天王山大战，曼城主场2比1击败阿森纳，积分榜上少赛一场落后阿森纳三分和一个净胜球，以阿森纳主帅阿尔特塔的话说：“联赛重新开始了！”

九分优势 荡然无存

联赛重新开始倒还好，怕就怕的是曼城的逆转大戏重新开始了。2022-2023赛季，是阿尔特塔时期阿森纳距离英超冠军最近的一次，也是最令人惋惜的一次。那个赛季阿森纳一路领跑英超长达248天，最多时领先曼城八分，第33轮客场挑战曼城前多赛两场仍领先5分，争冠形势一片大好。

但就是这场关键战，阿森纳1比4惨败于曼城，球队心态彻底崩塌。此后六轮仅赢三场，单月狂丢九分，而曼城则开启统治级追分模式，以12轮11胜1平的战绩完成反超，最终阿森纳以84分屈居亚军，第一次在争冠关键时刻被曼城逆转。

2023-2024赛季，阿森纳卷土重来，少赛一轮时领先曼城两分，手握争冠主动权，但熟悉的崩盘剧情再度上演。第33轮，阿森纳主场0比2意外不敌维拉，曼城趁机反超积分。尽管阿森纳最终拿到89分的队史顶级高分，但无奈曼城冲刺堪称完美，阿森纳最终以一分之差再度饮恨，遭遇了第二次被曼城逆转的打击。

本赛季，阿森纳曾一度展现出打破魔咒的希望，去年10月，阿森纳六场比赛全胜且一球未失，追平了1903年创造的队史连续零封纪录。到了今年3月和4月初，枪手一度将领先优势扩大到九分。然后，春天来了，四月到了，连续输给伯恩茅斯和曼城后，阿森纳的联赛重新开始了。

现在看似两队站在同一起跑线上，甚至阿森纳还略有优势——如果曼城本周中补赛客场拿不下伯恩利的进球，但实际上曼城形势优越多了，瓜迪奥拉的球队本赛季重建，前半程都还踢得磕磕绊绊，现在已经拿到了联赛杯冠军，足总杯打进半决赛，即便联赛未能逆转，也是虽败犹荣，重建已经成功。

但阿森纳呢？连续多个赛季疯狂投入，本赛季前半段势不可挡，冠军一度已是囊中之物，然后从4月22日联赛杯决赛输给曼城开始，六场比赛只赢一场，先后告别联赛杯与足总杯，联赛被曼城追了六分，要真是联赛又被逆转，可想而知等待着球队的会是什么。

名宿站队 看好曼城

谁能赢？八位名宿投票，曼城五比三更被看好，支持者包括加里·内维尔、维埃拉、理查兹、墨菲与格林，支持阿森纳的三票则分别来自罗伊·基恩、鲁尼和萨顿，值得一提的是基恩和鲁尼都是曼联传奇，相比宿敌曼城天然倾向于阿森纳，其中基恩支持阿森纳的原因还是做人要有始有终，既然赛季开始前说了阿森纳能赢，就必须支持到最后。

两队接下来都至少还有七场比赛要踢，曼城有六场联赛和一场足总杯半决赛。本周中联赛客场对伯恩利，周末足总杯对南安普敦，然后分别是客场对埃弗顿、主场对布伦特福德、客场对伯恩利、主场对水晶宫以及主场对维拉，整体难度并不大，最强对手维拉最后一轮很可能要备战欧联杯决赛，未必会竭尽全力。

阿森纳本周末联赛对纽卡斯尔，然后下周中欧冠客场对马竞，接下来主场对富勒姆，主场对马竞、客场对西汉姆、主场对伯恩利、客场对水晶宫，联赛强度一样不高，关键在于和马竞的两回合欧冠半决赛肯定不会轻松。

如果两队都能全胜收官，则需比净胜球，现在曼城少赛一场落后一个净胜球，略占优势，而且从阿森纳近期表现来看，进攻端哑火严重，六场比赛只进了三球，曼城则相反，最近四场两战阿森纳，主场对利物浦客场对切尔西，超强难度下仍狂轰11球。

伤病方面，本周末对纽卡斯尔，阿森纳将迎回萨卡、廷伯和卡拉菲奥里三员大将；随着奥莱利、胡桑诺夫等小将的崛起，曼城后防线目前并不缺人。

为了激励球员，阿森纳在训练基地放火，然而火焰燃烧产生的烟雾飘到了隔壁沃特福德的训练场，影响到了他们训练。

沃特福德一线队教练丹·戈斯林在做客节目时说道：“我们当时闻到味道了。沃特福德的训练场就在阿森纳的训练场对面，隔着一道围栏。前几天有烟雾飘过来，就因为这个害我嗓子哑了。”

“我当时正走向训练场，心想着，‘这是什么味道？’显然，那是在阿尔特塔出来召开新闻发布会之前。当时有烟味，你能闻到，味道非常浓烈。”

4月14日对阵里斯本竞技的赛前发布会上，阿尔特塔谈到自己的心情时表示：“火！我火力全开，我浑身充满了火焰。就是这样，没有别的。”

肢体语言专家揭短—— 焦虑不安，防御性蜷缩

最糟糕的是，阿尔特塔自己也快顶不住了，在伊蒂哈德球场，阿森纳主帅的状态明显不对，压力和焦虑都写在脸上。比赛还没开始，阿尔特塔的状态就已经不对劲了，肢体语言专家达伦·斯坦顿分析：“赛前阿尔特塔看起来焦虑不安，压力巨大，他的笑容很不自然，整个人都紧绷着。”

具体表现是当现场镜头给到教练席时，阿尔特塔反复做着抿嘴唇的动作。斯坦顿将这种“嘴唇压制”解读为：“他在生理上克制自己，以免说出不该说的话。”说白了就是阿尔特塔在刻意克制

内心的愤怒与失望，避免当场斥责球员。

哈兰德打入制胜球的瞬间，阿尔特塔反应明显僵化，先是保持站立姿势不动，头部微微下垂，双眼紧盯场地，双手无意识地攥紧拳头，几秒后才缓缓抬起双手抚住额头，随后又快速放下，身体微微晃动了一下。达伦·斯坦顿说这是典型的压力累积至顶点后出现的自我压抑。

终场哨吹响后，阿尔特塔没有立刻走向球员，而是独自站在边线处，头部微微侧向地面，双手插在教练服口袋中，肩膀微微内收，背部呈现轻微的



佝偻状态，发了差不多一分钟的呆，他才缓缓走向球场，与球员逐一握手，全程面部无任何表情，眼神空洞。

赛后新闻发布会上，尽管阿尔特塔努力为球队辩解，表示自己对比赛过程很满意，但达伦·斯坦顿提醒人们注意：“当他说‘我们不比曼城差’时，他的眼神是向下或向左飘移的，这是典型的非真诚表达信号，一个真正自信的人，在说这些话时眼睛会直视对方，但阿尔特塔没有。”

而在新闻发布会最后，阿尔特塔说：“球员们现在将最后五场联赛视为一个新的赛季。”西班牙人肩膀微微前倾，身体内收，这是个在心理学上被称为“防御性蜷缩”的动作，达伦·斯坦顿解读说一般来说这种动作代表的心态是“我们已经没什么可输了”，而不是“我们一定会战斗到最后”。