



C罗上场前

为啥习惯性漱口

专家：可帮助运动员更好呼吸

话题

替补上场之前，C罗拿起一瓶水，漱了漱口，随后简单、粗暴地将水吐到了草地上。许多摄影师的镜头里，都捕捉到了这一幕，但实际上，这是几乎每一名足球运动员都会做的事，除了漱口，在场上“随地吐痰”也是司空见惯了的。

或许，很多人觉得这种做法很恶心，但其实这是有科学依据的。专家表示，吐口水、漱口等操作，实属生理反应，可以帮助运动员在比赛中更好地呼吸，从而提高表现，并非只是嘴巴干。



■ C罗吐水

吐的不是普通痰

研究表明，运动会增加分泌到唾液中的蛋白质的数量，尤其是一种叫作MUC5B的黏液，它会使唾液变稠，难以吞咽。球员刚开始跑动时，用鼻子呼吸，能满足体内氧气要求，但随着跑步距离和强度加大，氧气需要量增加，其后用口配合呼吸，会带来两个影响：一方面黏液和口水的分泌会增加，目的是要将空气的尘埃粘住，避免进入呼吸系统；另一方面口腔内的湿度高于口腔外周围环境的湿度，口腔中的水分会蒸发，黏液浓度相应提高，从而会阻碍呼吸，产生一种不舒服的感觉。

唾液增多，为什么不吞掉？因为如果在长时间跑动中吞咽口水，不仅容易打乱呼吸节奏，还可能会被自己的口水呛到，此外，在紧张的气氛中，吐口水还能舒缓压力。

漱的不是普通水

除了C罗漱口，英格兰队的哈里·凯恩也在本届世界杯上被抓拍到漱口的一幕，事实上，很多球员都有这个习惯，C罗他们漱的并非普通的纯净水。

科学的解释，称“漱口”为碳水化合物冲洗。增加碳水化合物的基本前提是让嘴里充满碳水化合物的液体，一般而言是含糖和高盐的运动饮料，能激活大脑，让大脑感觉到有能量进入了体内，从而阻止身体产生疲劳感。

这种做法其实有点“欺骗”大脑的意思，伯明翰大学曾进行过一项研究，发现在40公里的自行车计时赛中，碳水化合物冲洗使运动员快了大约一分钟。而在《欧洲运动科学杂志》上的另一项研究中，对12名20多岁的健康男性进行了研究，发现他们经过碳水化合物的冲洗，能跳得更高、做更多的卧推

和深蹲、冲刺更快，并且更加清醒。

吐向对手是违规

为什么在足球世界杯赛上，随地吐痰并不违规？为什么只有在足球比赛中，这样的场景最为常见？

以篮球为例，每节比赛10分钟，中间休息10分钟；而足球比赛分上下半场，半场45分钟，没有暂停，其间运动员基本不喝水，分泌物只会越积越多。而且比起篮球场，足球比赛在草坪上进行，场地通透性更好，吐出口水不会令球员滑倒。

在户外项目中，板球和橄榄球运动员其实也会有类似表现，只不过由于报道的风格，足球场上的摄影师习惯用特写镜头，突出显示刚刚长距离冲刺进球的球员表现而已。

但是，向对方吐口水是严重的违规行为。足球界最著名的吐口水事件发生在1990年意大利世界杯联邦德国队与荷兰队的比赛中，荷兰球员里杰卡尔德在铲球后将口水吐向了德国队的沃勒尔。

其实，C罗和梅西也曾年少轻狂过。2009年足总杯比赛中，有人看到C罗向德比郡的罗比·萨维奇吐口水。脾气火爆的罗比·萨维奇立即抓住了C罗的衣领，险些暴揍葡萄牙人。梅西则早在2008年就被发现在巴萨客场面对马拉加比赛中，失去冷静，朝马拉加边锋杜达的球衣吐口水。

本报记者 陶邢莹
(本文图片均为特派记者 李铭坤 摄)



■ 凯恩浇水

侃堂

看世界杯 看哈亚特刊

传控足球不死

朱广沪

对于一个职业足球教练来说，四年一届的世界杯是个很好的学习机会，每次我都会争取多看比赛，并且认真总结和学习。

卡塔尔世界杯让我很有收获。

世界杯打到淘汰赛，西班牙、日本和巴西等比较崇尚传控足球的球队都输球了，有人问，这是不是意味着传控打法过时了？对此我的个人感觉是，传控打法永远不会过时。道理很简单，其实足球就是一种有控球、有传球、有进球的运动，只要这项运动存在，就永远少不了传球和控球。西班牙、巴西等球队成绩不佳，不是因为他们打的是传控足球，而是缺少那种向前传控、把球传到防守球员身后的能力。

西班牙为什么连摩洛哥这一关都没过去？夺冠大热门巴西为何输给了克罗地亚？这是因为现在的西班牙队传控能力不如以前了，光有传控足球的“表”，没有传控足球的“里”，平均每场高达百分之七十的控球绝大多数都是在对方禁区外的“无效传球”。因为无法把球打到防线之后，从而无法完成致命的一击。

没有哪一种流派是绝对领先或是落后的，就看自己的传统、看球队的人员配置是否适合这种打法。另外不得不承认，团队和打法重要，球星的个人作用也很重要。西班牙队和日本队都缺乏类似梅西这样的绝对核心，所以关键时刻没有人能站出来解决问题。像阿根廷打荷兰这场比赛，梅西在那么狭小的空间里给队友制造了进球机会，这就是球星的关键作用。

世界杯打到八强战，队伍之间的水平都相当接近了，所以球场上的容错率也越来越低，你的反击没有打成，就容易立刻让对手抓住反击机会。这次巴西队输球，就是因为缺乏一种在反击中的防反击能力。当时巴西队在进攻的同时，后面没有布置好自己防反击的阵形，所以克罗地亚队的反击打过来的时候，一共才有巴西三个队员在防守，而且防守队员的选位也不好，结果被对方抓住了机会。全场比赛，克罗地亚队只有这一次射门是射正的，但就是这次射正的机会转化成了进球，巴西队也因此而受到惩罚，被拖进了加时赛和点球大战。

这次世界杯，我自己也做了一些统计，小组赛一共进了120个球，其中有40个是上半场进的，有80个是下半场进的。下半场进球多，说明到了比赛后半段由于体能下降，容易导致带球失误多，防守失位多，从而给对手机会。像日本队在小组赛能够掀翻德国和西班牙队，就是因为下半场体能依旧出色，队员场上快速往返能力强，所以才能创造出进球机会。

说到日本队，不得不提一下中国足球如何才能提高。日本队员个头普遍不高，也不是非常强壮，但是很多人能在欧洲联赛甚至豪门球队打上主力，一大关键因素就是他们有一方面做得特别好，那就是往返能力特别强，完全能够适应欧洲联赛的节奏、速度和强度。

我觉得，未来我们也要学习日本足球，大力把有潜质的年轻球员送出去，送到欧洲和南美都可以，不一定非要到五大联赛或强队去，首先要能够踢上球，能够参加正式比赛，然后再一步一步往上走，那样慢慢积累下来，中国足球才能有所改变。
(作者系中国足球名宿)