

斯皮德

提起工作压力,人们往往联想到医生、销售等职业,而不会想到足球从业人员。在人们的普遍认知当中,年收入不菲的球员、教练们都在轻松挣大钱,但在风光背后,这个行业的压力却无人知晓。

近日,德国裁判拉法蒂因为压力过大在酒店自杀未遂,上周日,令世界足坛震惊的消息再度传来,威尔士主帅加里·斯皮德在家中自杀,外界分析斯皮德走上绝路,与他身为教练承受了巨大压力有极其密切的关系,这也引发了足坛对于教练压力到底有多大的讨论……

# 压力山大 足球圈不好混

- 斯皮德自杀,足球教练压力大引关注
- 舜天领队杨晨:有心脏病的教练不少
- 专家:职业俱乐部都应该配心理医生

三起自杀事件震惊足坛

## 悲剧发生因压力过大

2009年,年仅32岁的门将恩克卧轨自杀,第一次引发了对足坛人士压力的关注。当年恩克效力于德甲汉诺威,出场机会越来越少让他心情糟糕,接着女儿又不幸去世,恩克最终选择走上了不归路。近日,42岁的威尔士主帅加里·斯皮德自杀身亡,再次震惊了世界足坛。联系到前段时间德国和比利时裁判两起自杀事件,人们不禁感慨,“原本充满快乐的足球游戏已经蒙上了重重的自杀阴影。”

前不久,德甲裁判拉法蒂自杀未遂。上周,拉法蒂通过律师发表声明,自杀是因为自己患上了严重的抑郁症。拉法蒂在声明中写道,据医生的判断,他已在一年半之前出现抑郁症,病情日益严重。患上抑

郁症的原因,就是裁判这份工作带来的压力。加上媒体又将他评为“最差裁判”,担心出错的心理使拉法蒂的病情不断加重,他最终选择了自杀。就在法拉蒂自杀未遂一周后,又有一名比利时乙级联赛边裁在更衣室割腕自杀未遂。

事实上,不仅是裁判,今年有多名球员患上了抑郁症,今年9月,汉诺威门将米勒患上抑郁症。上赛季转会汉诺威之后,他只为预备队出战了7场地区联赛,他觉得自己可有可无,心理压力越来越大,最终患上了抑郁症。10月,科特布斯前锋费宁也因抑郁症休战,为了抵制抑郁症,他甚至服用药物和酒精来麻痹自己,神志不清地从自家二楼阳台摔落,最终选择在27岁退役。



斯皮德,我们怀念你



纽卡斯尔球迷悼念斯皮德



寄往天堂的信

## 足球教练压力有多大

患心脏病的人不在少数

对于斯皮德自杀,很多足坛人士都表示压力过大或许是他想不开的重要原因。昨天,在接受快报记者采访时,前国脚、现舜天领队杨晨坦言,教练特别是主教练承受的压力特别大,比球员要大得多。而更要命是,正是因为要承受巨大压力,不少教练患上了心脏病。

在不少人的印象中,比起球员,主教练在90分钟内只是在场边指挥比赛,没有剧烈运动,为何心脏会有问题?对此,杨晨解释道,赛前主教练要精心准备比赛,比赛时教练也十分紧张,要时刻关注双方球员的表现,临场指挥,特别是换人那一刹那也要承受很大的心理压力。杨晨说,比赛场上一点风吹草动会令教练心脏加速,曾经在德甲法兰克福等球队效力过的杨晨坦言,在德国时他也经常听到一些教练患上心脏病,主要是因为比赛太激烈,长期心跳过快,会对心脏造成不小的伤害。

事实上,不仅是德国,英国的ITV曾经做过这样一个调查,在一场英超比赛中让双方主教练戴上各种装置,监测两人心率、血压在比赛中的变

化。调查发现,在比赛过程中,两位健康正常心率平均在50到60间的主教练心率均升到190,甚至出现心律不齐。曼联主帅弗格森的心脏也不好,他曾接受心脏起搏器手术。弗格森曾坦言,执教曼联需要一颗良好的心脏,暗指豪门主帅压力大。此外,前利物浦名帅霍利尔和前西汉姆联主教练罗德都曾因为心脏病而暂别足坛一段时间。

昨天,记者还采访了省体育局仙林训练中心的郭医生,他表示,“如果心率超过190,肯定属于阵发性心动过速,这是一种心脏疾病。”郭医生说,长期压力过大、处于紧张状态就容易导致心动过速。除了心脏疾病,南京体院运动健康系的心理学老师蒋丰告诉记者,他曾经在多支运动队上过心理课程,也和很多教练有过接触,他发现超过半数的教练都有焦虑症,“得了焦虑症的人有两个方面特点,一是紧张,二是恐惧,当他没法应对恐惧时,他就会表现出心理衰竭,衰竭只有两种结果:一是生病,二是死亡。当然焦虑的表现也不一样,有的人是经常感冒发烧,有的人是拉肚子。”

## 他们要承担哪些压力

成绩和家庭是两座大山

在球迷的印象中,足球教练收入颇丰,但与之相伴随的是,他们确实承受了巨大的压力。这些压力从何而来?“成绩、媒体、球迷、家庭这些都给教练员带来了很大压力。”蒋丰说。

本赛季中超联赛,主帅科西安下课,杨晨为首的中方教练组接手舜天,当主教练承受多大的压力,杨晨深有体会,“当主教练就是靠成绩说话,成绩好还说过得去,成绩不好就很容易被球迷、媒体批评。”杨晨笑言,更重要的是,作为球队的领军人物,主教练还要分担球员的压力。

事实上,除了工作上的压力,和普通人一样,家庭也会给教练带来压力,舜天球员关震就表示,“其实教练和我们球员一样,常年在外出训练比赛,真正和家人在一起相处的时间很少,很难照顾家人,有时难免有些矛盾,这些都是我们的压力。”



制图 李荣荣

## 足球教练该如何减压

最简单的办法是做深呼吸

由于足坛人士承受巨大的压力,曾经为代斯勒治疗过抑郁症的心理专家霍尔斯博尔曾建议,职业俱乐部都应该配置心理医生,为球员和教练减压。昨天接受快报记者采访时,蒋丰也给教练们减压支了三招。

### 第一招:常做深呼吸

蒋丰告诉记者,当一个人处于极大的压力情况下,他的情绪和行为都会出现异常,“其实这很容易理解,你紧张、焦虑时表情也会不自然,其实就是脸部肌肉绷紧了,同时紧张也会让人呼吸加速,血液中氧气含量就会提高,人的兴奋度就会提高,紧张的情绪也会变得更加严重。”

蒋丰说,对付压力最简单的办法就是放松面部表情和做深呼吸,“你可以通过做不同的表情,来放松面部的肌肉。而做深呼吸,你呼吸的速度变慢,血液中的氧气量会减少,兴奋度下降,紧张的情绪也会得到缓解。”

### 第二招:去做其他事

蒋丰介绍的第二个方法,用心理学的术语来说是,“转移调节。”其实,换而言之,就是做一些其他的事情来转移注意力,达到减压的目的。

蒋丰说,我们经常会建议大

家做一些转移调节,“比如一个足球教练喜欢听音乐、看电影,那么你可以完全不想那些技战术和比赛,完全投入自己的爱好当中,这对缓解压力帮助不小。”蒋丰说,他认识的很多教练都会通过这种方式,来让自己暂时摆脱焦虑的情绪。

### 第三招:找心理医生

在蒋丰看来,要缓解教练的压力,最重要的还是改变他们的认知,“很多教练经常跟我们说,完成不了目标就活不下去,怎么办呢?”

遇到这种情况,作为心理医生就会通过谈话来对教练采用合理情绪疗法。什么叫合理情绪疗法?蒋丰说,“要和他们谈话,让他们自己说出自己的想法,比如问他们,目标是不是所有教练都完成了?他会说,不是啊,也有一些没完成。那他们都活不下去了吗?他当然回答不是。这样让他自己推导出这个结论,自然认识也会发生改变。”在蒋丰看来,目前不仅仅是足球队,其他运动队也需要建立心理压力的预警机制,“比如给球员和教练员经常做一些压力测试,了解他们的心理状态,这样也能避免很多悲剧的发生。”

本版撰稿 快报记者 韩飞周游