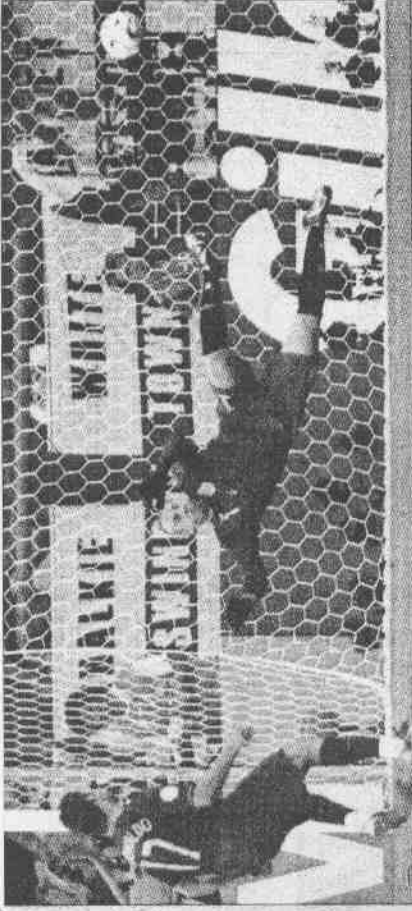


英雄狗雄——線間

↑德國內維爾在世足8強賽對阿根廷的PK戰時，罰踢入網。
(美聯社)



←葡萄牙在8強賽PK戰贏球，葡國報紙頭版都是門將里卡多的英勇撲球照片。
(歐洲圖片新聞社)

↑世界杯足球賽8強賽葡萄牙與英格蘭踢到PK戰，葡隊小羅納度踢進致勝的罰踢。
(歐洲圖片新聞社)

里卡多讀心 萊曼靠小抄



葡門將：我從他們眼中讀到沒信心 德門將：死記球員PK習性

【記者林以君／綜合外電報導】練成「讀心術」獨門絕招，葡萄牙隊門將里卡多比隊長非戈預期的攔下兩個PK罰踢更多，英格蘭隊3個罰踢被里卡多攔得一點都不意外。
英格蘭隊蘭帕德、傑拉德及卡拉佛3個PK，都被里卡多攔下，里卡多說：「我從他們眼中，看到他們對進球沒信心。」他比德國隊門將萊曼更高

不知是為里卡多助威、或僅是安撫性地打氣，他透露：「（隊長）非戈在PK戰前告訴我『我可以救下兩球』，但我比他想的又多救了一個。」看台上，滿是大片英格蘭球迷，就在一小撮的葡萄牙球迷，他說，這小小一群來自祖國的球迷，讓他覺得備受鼓舞。

里卡多說：「我真不知道是該狂笑、微笑或是大哭一場。」「這一幕將永遠跟著我。」
他曾經以撲救PK罰踢救過葡萄牙、埋葬英格蘭。2004年歐洲國家杯8強賽，他在PK戰撲下英格蘭隊范舍爾1球，之後，自己上場，穿越英格蘭門將詹姆士與門柱間空隙，踢進決定性的1球。

相對於里卡多的「PK心理戰」致勝，德國隊門將萊曼用的是死功夫。德國隊領隊比爾霍夫說，萊曼對過去兩年阿根廷隊所有PK戰錄影帶，先過濾可能上場罰踢PK的球員，再和守門員教練西根薩勒勒紀錄所有阿根廷可能上場球員的PK習性，PK前，再複習一遍小抄上的資料。

踢PK 你有主控權

5招決勝負

相信自己 只想正面結果
活在現在 找出最佳呼吸法

【記者林以君／綜合外電報導】為何德國隊至今在世足的PK戰從未失敗，而英格蘭兩次在動練PK對門術後，又在PK戰後淘汰？英國國家廣播公司(BBC)訪問了足球教練，整理5個絕招，供所有罰踢者參考。
開宗明義就是「心理狀態」，罰踢者不能成功，就看他的心理狀態；罰踢者不僅要為自己減壓，還要去享受這個罰踢PK的經驗。

過心頭的對話，都要是肯定句。例如：「我走來這裡，就是要踢進球。」
C、心中只想著明確的PK過程，平常練習時就這麼做。例如：聚焦在「我要慢慢走向罰踢點、雙手輕握著球，我要讓眼睛看一下四周。」「我也要用力量、精準地踢出這一球，就像我之前的練習的一樣。」
相信自己，只要是明確、清晰的把要做的動作指令送進大腦，大腦自會指揮身體做出正確動作。
D、用呼吸調整心理狀態。先淺呼

現在」。罰踢者不能讓情緒、思考在



踢PK 射準為主

本屆世足PK戰各隊射球門中央的機率大幅減少，「幾乎看不到射中央」的罰踢者，這與4年前非常不一樣。

沒有人選射中央，表示罰踢者選射門將兩側。從本屆幾位成功門將的角度看，他們把只選一邊撲救時的50%攔球機率，往上微幅提高，因為他們想視對手的瞬間反應，再決定撲救方向。

依日本研究者刈谷調查，以往PK戰，守門員由靜止狀態到撲球，需費時0.3到0.4秒，但罰踢者把球由12碼處踢進球網，僅需0.25秒，罰踢者比門將多出0.05到0.15秒優勢。

那「怎麼可能有人(里卡多)一下子攔下3球？」但里卡多、萊曼，都攔下關鍵PK球，因為他們挑戰這0.05到0.15秒的反應極限。而且，里卡多等門將看穿了罰踢者「三心兩意」。
罰踢者若能謹記，「射準為主，力道為輔」，射上下4個角落附近(不要大靠近球柱)，加上必進的企圖心，10球可進9球。

明天凌晨這場德義戰，搞不好延長賽才能分出勝負。義大利要

延長賽才能分出勝負。義大利要過半場就人盯人，學習法國隊斷掉巴西羅納諾吊球的供輸線，方能破解德國隊。

人盯人，縮小到1、2公尺的防守距離，才有可能關緊德國隊「攻擊的水龍頭」，但這必須付出強大體能的代價。

德、義4強賽，我在理智上認為德國隊會贏球，但在情感上覺得，義大利可以上更上層樓。

(作者為台灣體院教授)

教宗支持誰？

生在德國住義大利 上下半場換邊支持

【編譯王先榮／綜合外電報導】德、義之戰明天凌晨3點登場，現任天主教教宗本篤16世決定同時支持德國和義大利。

德國籍的本篤16世出生於德國巴伐利亞，但在義大利住了40年，他決定在上、下半場分別支持德國與義大利。

79歲的本篤16世年輕時在慕尼黑大學攻讀哲學與神學，今年世足賽開幕戰在慕尼黑舉行，教宗十分關注。不過由於看見教宗的人太多，他沒時間看現場直播，只能看賽後精彩鏡頭重播。

已過世的前教宗若望保祿二世年輕時曾是足球校隊當家守門員，擔任教宗後也成為許多歐洲足球賽事的榮譽會員，還接見過西班牙足球霸王皇家馬德里隊。與熱愛運動的若望保祿二世相比，本篤16世並非超級足球迷。

本篤16世說，如果足球員都尊重比賽規則，「足球就是一種學習的工具、一種有重要靈性價值的活動。」



PK, 我有做功課

↑德國隊門將萊曼在8強戰對阿根廷的PK戰時，救下阿根廷坎比亞索的罰踢，為德國隊摘下勝利。(路透社)

打架, 到底誰打誰

↓義大利媒體揭發德國隊佛林斯(右)疑似打了阿根廷庫茲(左)一拳，但這張照片看起來卻像佛林斯被打了一巴掌。(法新社)

教宗, 要站哪一邊

↓生在德國卻住義大利的教宗本篤16世，為了明天德國與義大利之戰要支持誰，傷透腦筋。(歐洲圖片新聞社)



倒是一家義大利運動報，引述庫茲的話說：「不，我沒被打，或者，如果我被打，我也沒感覺到。」

國際足總原本說不會調查到德國球員，但鑑於「發現新事證」，重新調查佛林斯，提出質疑的義大利「藍天運動網」電視台主管布魯諾表示，這得歸功於他們在慕尼黑的強力運作。布魯諾說：「打群架，就要找出哪些人參與其中，這符合邏輯精神。」

剛開始是「藍天網」播出這段佛林斯伸長手臂揮拳的影片，德國ZDF電視台調來影片播出，接著國際足總又來要影片。

佛林斯透過德國媒體提出解釋：「當時我身陷重圍，大家拳如雨下。」「我也揮了兩拳，但只是為了保護自己的頭，就這麼簡單。」

德義戰 佛林斯禁賽

義媒體提證據 但「挨打的」阿根廷前鋒：沒感覺

【記者林以君／綜合外電報導】在義大利媒體提出證據下，國際足總重新調查後決定，德國的中場佛林斯由於涉入與阿根廷8強賽的賽後亂鬥事件，4強對義大利時禁賽。

這個亂鬥事件原本不關義大利的事，但他們明天凌晨3點準決賽對手就是德國隊，義大利媒體挑出德國隊中場佛林斯疑似參與了德阿賽後的打架風波，大作文章，國際足總開始調查佛林斯，並作出禁賽決定。

義大利電視台指出，他們找到證據，可證明佛林斯對阿根廷前鋒庫茲揮了一拳；德國媒體則認為，這是義大利想讓德國隊少一名最佳球員對付他們，「畫報」斗大的標題問著：「他們(義大利)這麼怕我們嗎？」

先發中場球員佛林斯的禁賽，對向來以防守著稱的義大利隊，必有檢到便宜的心理快感，所以昨天佛林斯也成為德、義兩國大部分媒體熱戰的焦點人物。

義大利媒體提出證據，國際足總重新調查後決定，德國的中場佛林斯由於涉入與阿根廷8強賽的賽後亂鬥事件，4強對義大利時禁賽。

D、用呼吸調整心理狀態。先淺呼吸，再深呼吸，分出其中差別後，找出最適合自己在PK戰時的最佳呼吸法，用最佳呼吸法，達到最佳狀態。

E、罰踢者有絕對主控權。你不踢，球不會跑掉、你不踢，球迷也不會鼓掌或嘆氣。罰踢者是此時此刻的主宰者，他不動，所有人不會動。有人會想，趕快踢完就好。錯。

總而言之，合格的足球員，都需要經過不斷練習，才能達到效果。越是心理韌性高的，表現越好。

B、只專心在正面的結果。任何閃閃現在」。罰踢者不能讓情緒、思考在「過去」、「現在」、「未來」三者間流動，他只能活在現在。

有人會想：「過去我沒踢偏過，現在我也不會。」也有人把球放在12碼罰球點上之後，心頭想：「如果我踢飛掉了，怎麼辦？」「我會不會成為民族罪人？」

都不對，請你把心思放在走近12碼罰球點時，怎麼走、怎麼去享受這競爭激烈的一刻。任何負面思考，都會讓你分心。

世足賽「超級比一比」

德國	5日 03:00	義大利
3勝5和5敗	對戰紀錄	5勝5和3敗
勝哥斯大黎加 4:2	預賽	勝迦納 2:0
勝波蘭 1:0	戰績	和美國 1:1
勝厄瓜多 3:0	16強	勝捷克 2:0
勝瑞典 2:0	8強	勝澳洲 1:0
勝阿根廷 1:1 (PK4:2)	4強	勝烏克蘭 3:0
佛林斯(禁賽)	犯規	德羅西
集時地利人和於一身，只要不先失誤，贏球機會大。	球評分析	要切斷德國供輸線，過半場就盯人、防吊球。

球評預測

- 前120分鐘分勝負，德國贏1球；若踢PK戰，德國勝。

勝負	1勝2.25	1勝3.20
讓球	德國讓0.5球	德國讓0.5球
封王	1勝2.50	1勝4.50

德想贏 PK吧

大賽碰義軍 全都輸 世足遇踢PK 全都勝

【記者吳育光／綜合外電報導】慘了，遇上了天敵！還好，多特蒙德的風水不錯。

4強戰德國將遭遇「天敵」義大利，歷史上兩隊交鋒，德國隊贏7場、輸13場、和8場，德國所贏的比賽，全部是無關緊要的友誼賽，兩隊最近一次世界杯4強對決在1970年，那一次義大利4:3獲勝，無論在世界杯或歐錦賽，德國隊遇見義大利隊就吃虧，從來沒贏過球。

本屆德國隊想擊敗義大利隊不是沒機會，因為兩隊將在德國人視為「足球福地」的多特蒙德比賽，說來奇怪，從1935年至今，德國隊共在多特蒙德出賽過14場比賽，拿下驚人的13勝1和1傲人紀錄，且一共踢進59球，只失7球，德國隊一來得多特蒙德，人都變成了法力高強的妖怪。

德國人不想被義大利人看扁，還有一招，就是逼義大利隊踢進PK戰。德國隊有天生命，在1982年4強賽靠PK戰8:7勝法國、1986年8強賽PK戰4:1解決墨西哥、1990年4強賽PK戰5:4踢掉英格蘭，加上本屆8強賽讓阿根廷含恨，德國隊在世界杯PK戰歷史上已經4戰全勝。