更衣室，对于球迷来说，是一个非常神秘的地方，而对于球员、教练和球队，则是一个非常神圣的地方。“神秘”和“神圣”，只差一个字，却共同体现出更衣室文化的特性。

更衣室，不只用来换衣服

“更衣室”，顾名思义，就是用来换衣服的地方，但它的涵义，绝不仅限于此。

简单来说，这是球员与球员、球员与教练之间在比赛开始前、中场休息时、比赛结束后沟通、交流的场所，里面发生的所有事情都不传他耳，不为外人道，也就是它的“神秘”性。

往深了说，“更衣室”早已成为一种足球文化的代名词，成为所有从业人员默认的圭臬，你干这一行，就要遵从、传承更衣室文化，成为它的一部分，这就是“神圣”性。

但天下哪有不透风的墙？更衣室再神秘、再神圣，也挡不住人们的好奇心和窥私欲，于是，一桩桩、一件件的故事从更衣室中传出，成为球迷们茶余饭后的谈资。

更衣室传统艺能：搞内讧

最“经典”、“最喜闻乐见”的更衣室故事，非内讧莫属，如果再牵扯上与男女之情有关的八卦，那么球迷们绝对吃瓜吃得飞起。

今年世界杯，比利时突然闹起内讧，德布劳内和阿扎尔、维尔通亨爆发争吵，而库尔图瓦义正辞严地表示：“谁把内部的事情泄露出去了，那就是他在比利时队的最后一天。”

可他本人，恰恰就是造成内讧的原因之一！当年在切尔西踢球时，库瓦勾搭德布劳内的女友，把丁丁给“绿”了，两人在训练场上打了起来，从那之后形同陌路。

说起“友妻门”，又怎少得了特里？他不仅把自己的双料队友布里奇“绿”了，还让队友的女友怀上了孩子，结果被“《太阳报》曝光，一下子臭名远扬，两人老死不相往来。

爱搞内讧的，还有法国人。2010年世界杯，阿内尔卡侮辱多梅内克是“肮脏的xx养的。”《队报》曝光之后，法国足协立即开除了阿内尔卡，岂料在埃弗拉的带领下，法国球员集体罢训抗议！最后还是萨科齐出面才平息了“战火”。

在传统的更衣室文化里，球员必须听从教练的安排，任打任骂。弗格森就是这种文化的捍卫者，经常在更衣室里开“吹风机”，结果闹出了著名的“飞靴门”。

2003年足总杯，曼联被阿森纳淘汰，弗格森认为贝克汉姆对丢球有责任，小贝不服，结果爵爷一脚踢飞地上的一只球靴，刚好击中贝克汉姆的眉骨，顿时血流如注！后来的事情，我们就都知道了。

不过对待不同球员，弗格森也挺双标的。坎通纳飞踹球迷，曼联主帅直接掀了桌子，把所有球员都喷了一个遍，轮到坎通纳，他突然画风一变，温柔地说道：“孩子，你下次不能再做这样的事情了。”

要说最离谱的内讧传闻，还得是“荷兰三棍客”：罗本因为在队内总恃强凌弱，结果遭到一顿暴打，后来就弄了根铁棍防身。范佩西的武器是一根木棍，斯内德的最高端，是一根电棍！当然，这只是网友们编的段子，千万别当真！

球员和球员、球员和教练之间有意见，有冲突，其实很正常，但更衣室发生的问题，就要在更衣室里解决，所谓“家丑不可外扬”，这是规矩，是更衣室文化的基本要求，谁要是传出去，谁就是“叛徒”、“内鬼”。

搞完内讧，就该抓内鬼了

不过，要是没有“内鬼”，我们又去哪儿知道这些更衣室的故事呢？能当“内鬼”的，要么是球员，要么是团队成员或工作人员，有时候是纯粹嘴欠，有时候有私人恩怨，有时候则是媒体花钱买料。

而抓“内鬼”，就是教练的任务了，最喜欢此道的，当属穆里尼奥。皇马门将卡西利亚斯的女友萨拉是记者，经常曝光皇马更衣室的内幕，穆帅就将卡西贬为替补：“他可以选择其他教练，只要我还在，洛佩斯就是主力。”

执教切尔西，卡西换成了阿扎尔和女队医伊娃；执教曼联，换成了博格巴；执教热刺，又变成了阿里。现在在罗马，穆里尼奥还在抓更衣室里的“内鬼”。只是，他原本出于好意的举动，最终总是导致更衣室四分五裂，离心离德。

安切洛蒂与穆里尼奥的处理方法则截然不同。皇马的首发名单有一段时间总被提前曝光，肯定是有球员泄密了。但安帅并没有抓内鬼，而是将首发公布时间从赛前1小时提前到赛前2小时，多么大气，多么宽容。

“内鬼”固然可恶，但怎么处理，能体现出一名教练的性格、情商甚至执教理念。安帅在皇马稳如泰山，穆帅在豪门混不下去，也不是没有道理的。

欺负年轻人？早就不兴这一套了

主教练固然是更衣室的主要领导者，但平日里“镇场子”的还是那些球员领袖，尤其是在队里待了很多年的老球员。

而在传统的更衣室文化里，年轻球员是要忍受老球员欺负的，端茶送水、擦球鞋、拿行李都算轻的，上世纪八九十年代，英格兰足坛还流行过非常过分、涉嫌违法的“侮辱文化”。

贝克汉姆说过，他曾在更衣室里被老球员逼迫，对着克雷顿-布莱克摩尔的照片做X行为；加里-内维尔也有过同样经历，如果拒绝，会被人用毛巾裹住的足球抡打头部；巴特曾被锁在衣物箱里，抬上大巴开到比赛场地；斯科尔斯曾被迫钻入滚筒式烘干机，导致哮喘病发作；萨维奇曾被叫到小黑屋里，被迫和一根拖把假装谈恋爱和发生X行为！

不过随着时代的进步，欺负、侮辱年轻人的事情已经越来越少，尤其是在顶级联赛球队和国家队，老球员们不再板着脸倚老卖老，更多时候也就爱和年轻人开开玩笑，打成一片。

C罗当年刚来曼联时，占着更衣室里的唯一一面镜子，队友们都笑话他自恋，还有球员说：“你只是帮贝克汉姆把7号球衣穿热乎。你可以用他的衣帽柜，直到他回来为止。但他回来的时候会不高兴。”顺带嘲笑了一把同样自恋的小贝。

到了现在，更衣室里的普遍情况是：大家到队的时间有早晚，成就有高低，但都是年轻人，更容易交朋友。

阿什拉夫去年夏天加盟大巴黎时，还担心姆巴佩不好相处，结果姆总主动上来打招呼，询问他是说西班牙语还是阿拉伯语，两人一见如故，成为挚友。

今年世界杯半决赛法国对阵摩洛哥，阿什拉夫盯防姆巴佩，碰都不舍得碰一下，可小图拉姆刚替补上来，就直接来了记飞铲！

拉帮结派？更衣室领袖得团结一切

除了老将欺负年轻人，更衣室文化的另一种突出现象，就是拉帮结派。AC米兰曾有“元老帮”，以巴雷西为首，势力可能比主教练还大，据说只有他们能坐“骑士桌”。国米则有著名的“烤肉帮”，萨内蒂是核心，伊布就曾爆料，蓝黑军团的内部帮派严重。

上赛季的曼联，有马奎尔为首的本土帮和C罗为首的外籍帮，据说欧冠对阵马竞时，两个帮派之间还发生了激烈的争吵。

C罗在皇马时，是葡萄牙帮的领袖，但银河战舰皇马还有巴西帮，包括马塞洛、卡塞米罗；法国帮，瓦拉内和本泽马，以及功勋主帅齐达内；以及拉莫斯为首的西班牙本土帮。

不过若想取得好成绩，一支球队的更衣室内部就必须打破帮派的隔阂，更衣室里的领袖们就必须做到团结一切可以团结的力量。

皇马和巴萨是死敌，但为了西班牙足球的荣誉，巴萨队长普约尔就与皇马队长卡西利亚斯并肩作战，共同成就了大赛三连冠的伟业，最近还一起开了“出柜”的玩笑！

总之，更衣室里可以吵吵闹闹，打打骂骂，互不理睬，两看相厌，但是到了球场上，必须精诚合作，一致对外，这才是真正的更衣室文化。

扔球衣？脏乱差？不能太“不拘小节”

当然说到底，更衣室首先是更换球衣的地方。本届世界杯的另一场半决赛，阿根廷淘汰克罗地亚，进入决赛。回到更衣室，球员们就脱下球衣进行庆祝，谁料却引起争议。

一段更衣室内的视频显示，疑似有阿根廷球员将克罗地亚的球员扔进了“垃圾桶”——那其实是收集换洗衣服的装备。

比赛结束后，胜利的一方处于极度亢奋的状态，大家光膀子庆祝是非常常见的事情，这时候也就顾不得是自己的球衣、队友的球衣、还是对手的球衣了，拿起来乱舞一通，乱扔一气，从情绪上可以理解。

不过，如果是与对方球员交换得来的球衣，最好还是不要乱扔，好好保管，这是对对方的尊重，也是对自己的尊重。

还是今年世界杯，日本球员在离开时将更衣室收拾得干干净净，获得好评。但实事求是地说，更衣室“一片狼藉”才是常态：有袜子，有鞋子，有食物，还有从球场上带进来的草皮。

倒不是说球员们就是不讲卫生，还是那个道理：踢完一场比赛，他们实在太累了，而且时间紧张，很快就要离开更衣室也顾不上那么多了。

更衣室的清洁工作，有专门的人员负责。当然，从文明素质的角度来说，球员们还是别做得太过分。今年3月欧国联赛后意大利的更衣室“惨状”被曝光，博努奇就做出了公开道歉。

总之，有人的地方，就有江湖。有足球、有球员的地方，就有更衣室。所以，更衣室其实也就是一个江湖，一个小社会，社会上、职场上发生的所有事情，这里都会发生，只是可能形式不同。

同在一个更衣室/公司里，我们可能是朋友、同事、竞争对手，就是如此。因此，更衣室里会有狗血八卦，内讧打架，勾心斗角，也会有兄弟情深，同仇敌忾，肝胆相照。

本届世界杯快要结束了，但更衣室的故事，永远不会完结。