



2023 赛季中超 值得期待的四大理由

记者贾岩峰报道 4月8日晚,2023 超级杯奏响了 2023 年度联赛的序曲,26998 人现场观赛的火爆氛围、两支中超顶级球队的精彩缠斗、赛后两大话题登上热搜,都清楚展示了中超联赛仍旧具有的吸引力。

事实上,即将开始的中超联赛更加值得期待,因为这次中国足协的严格准入使得联赛前所未有地轻装前进,更因为已经开始了 150 天的中国足球反腐和打击假球赌球的行动让联赛前所未有的干净,更因为疫情三年后恢复主客场赛制,让球迷回归赛场,就像苍白的骨骼有了热血的滋养,会更加焕发生机。

清欠行动让投资人信念愈发坚定

过去三年,在疫情背景下苦苦支撑的中国足球职业联赛,欠薪成了最大的主旋律。联赛生态恶化,联赛形象负面,想要撤离的投资人比比皆是。

为了改善这种生态,重新恢复联赛的生机,2022 赛季结束后,中国足协和中足联筹备组进行了联合清欠行动。以联赛准入为契机开展的清欠行动,客观上让整个行业的欠薪得到了彻底的清查和梳理,执法部门在这个过程中没有出现政策上的摇摆与松动,即便是不能立即偿还的欠薪,也是以双方完成债务确认和清偿计划来落实,而不是像以往一样混沌过关。不惜以联赛缩编为代价来治理欠薪,就是为了让联赛恢复健康生态。

值得注意的是,在清欠的过程中,各俱乐部通过重新和球员签署合同,卸下了金元时代留下的沉重的运营包袱。清欠不只是俱乐部偿还欠薪的过程,客观上也是让球员薪资根据市场情况恢复理性状态的过程,这样的操作之后,绝大多数俱乐部的运营成本也大大降低,轻装上阵,才能更好的活下去。

这种做法也得到了俱乐部投资人的支持,“过往几年联赛总是被笼罩在各种欠薪丑闻中,这种情况下,我们参与投资足球都承受了巨大的压力,在政府层面上想要得到支持与鼓励都很难,毕竟整个行业的形象太差了。现在把欠薪清理好,联赛恢复了大部分的健康机体,不仅我们投资足球能对企业交代了,更能让球迷和政府更加重视了,我们在最难的时候都没有退,现在就更要坚持下去,而且还要努力做到更好。”一位投资人坚定地说。

反腐和打击假球赌球让联赛格外干净

从 2022 年 11 月 26 日李铁被官宣“涉嫌严重违纪”至今,反腐败和打击赌球假球的两把利刃直接戳向中国足球的脓疮,如果说清理欠薪是为赢回球员拼搏精神铺平道路,那么反腐反赌则是为赢回投资人、球迷和赞助商信心做出的整肃。

抛开李铁和他的国家队教练班子成员不谈,在已经官宣的“涉嫌严重违纪违法”的人中,有联赛的直接管理者,有负责执法量刑的纪律委员会官员,更有联赛的主管领导;另外没有官宣的涉案人中,还涉及俱乐部的经理人,球员和教练员,虽然相关人等还未庭审宣判,但已经起到了足够的震慑作用。三级联赛在这样的困境下还能正常开赛,也是有关部门要检验治理假球赌球的成效。如果仍旧有人抱着侥幸心理做一些不该做的事情,就不要指望能逃脱法律的制裁——为了让治理假球赌球成果得以延续,中国足协和中足联筹备组会进一步加强对联赛的管理,首先在赛程赛制安排上做到公平;其次,进一步加强对裁判和工作人员的培训和管理,提高他们的职业素养和道德观念,让他们能够更好地履行职责。此外,还会进一步加强与公安机关和法律机构的合作,建立更加完善的反赌博和假球机制,使违法行为随时被治理和打击。

从这个意义上说,2023 赛季的中超联赛会是近几年来最干净的存在。4月9日,浙江队官宣了新赛季的官方合作伙伴,共有 26 家,其中不乏国际大品牌。而在此前一天,北京国安队官宣京东成为顶级合作伙伴,这一切都证明,联赛恢复清朗,就可以吸引大企业的加入,职业俱乐部不再只是依靠母公司输血,有了更好的生存前景。

主场全面升级,球迷回归点燃激情

2023 赛季,很多中超球队都对主场进行了升级改造,将有望出现 6 个专业足球场,其中 4 个在赛季开始后就会投入运营作为球队主场,另外 2 个专业球场会在下半年投入使用。恢复主客场赛制的 2023 中超,会让球迷们有截然不同的观赛感受。4 座开赛就投入使用的专业足球场为北京工人体育场、上汽浦东足球场、凤凰山体育公园专业足球场和青岛青春足球场。而正在最后整修中有望下半赛季投入使用的 2 座专业球场则是天津泰达

专业足球场和大连梭鱼湾足球场。从专业球场的数量上来看,这也是中国职业联赛有史以来最好的一个赛季。

以即将举行开幕式的北京国安新工体为例,尽管工体的外观没有做出重大调整,看似保持了原貌,实际上也进行了清水混凝土浇筑,更主要的是对内部设施进行了全面升级改造,球场深度下探,增加球迷观赛座椅坡度,同时在遮雨棚、音响、通风系统上下足了功夫,而最厉害的要数草坪,草坪是专业足球场的核心设施,“新工体”的草坪系统使用了国际主流的锚固草系统,具有寿命长、渗水性能好、养护成本低、可高强度使用等优点。高端草坪加上改造好的坐席,完全能给球迷更好的观赛体验。

专业足球场的上座率和主场文化,也是新赛季中超联赛的一大看点,魔鬼主场回来了,中超的复兴还会远吗?

低成本运营时代,保级比争冠悬念多

如果说金元时期中超是洋帅的“练武场”,那 2023 的中超更像是土帅的“演兵台”,2023 的中超联赛一共有 7 位国产教练带队参战,而且多为年轻教练,郝伟、谢晖、肇俊哲、于根伟、陈洋、陈涛,将共同为本土教练争取更大的生存空间。

从实力上说,山东泰山、上海海港、武汉三镇和北京国安应属第一军团;浙江队、河南队和成都蓉城算是中上游球队,天津津门虎和长春亚泰、上海申花应该是处于中游,而其余球队的首要任务还是以保级为主。实际上这只是看纸面实力做出的分析,实力接近的中超球队超过八家,所以今年的保级形势比争冠更有悬念。

此外,2023 赛季中超球队终于可以以正常状态来到亚冠赛场,虽然从球队整体实力来看,不见得能取得多闪耀的成绩,但相较于疫情时代各队只能派出青年军参赛的情况,还是要好太多了。目前四支球队的亚冠备战都非常有针对性,也都把亚冠联赛当成重要使命,在亚冠赛场,他们的每一点突破,都将是惊喜。

2023 年 4 月 15 日,中超联赛就将开赛,这是中国足球贪腐彻底整肃大背景下的联赛,这是赌球和假球被重拳治理后的联赛,这是清理欠薪和高价合同后轻装上阵的联赛,这是球迷和足球被疫情割裂了三年后的联赛,我们没有理由不去期待。

Stanley Menzo 斯坦利：新工体揭幕战

记者刘翔宇报道 还有一周时间,北京国安就将在新工体迎来新赛季中超的揭幕战。上周末,国安和南通支云进行了热身赛。从本场来看,斯坦利的战术很明确,国安新赛季将主打 433,热身赛中的首发基本上也将会是他在联赛的选择。

这场比赛暴露出一些问题,好在距离联赛开始还有一周时间,国安可以进行调整,斯坦利对此并不担心。在接受记者专访时,他强调自己看到的是更积极的一面:“在经历了冬歇期的体能消耗之后,球员们并没有在比赛中出现体能的问题,这一点很不错。”他说,“我们不要总是谈 question(问题),让我们聊聊 football(足球)。”

国安新赛季中超首战就是 15 日的揭幕战,对手是梅州客家队。经过了一个冬天的准备,球员们都对比赛迫不及待,斯坦利也做好了为球迷奉献出一场精彩比赛的准备。

“接下来一周非常关键”

《足球》:简单说说与南通的比赛吧?

斯坦利:我认为我们在开场阶段做得还可以。这个阶段我们找到了对方的弱点,形成了一些局部的优势和威胁进攻。对方应对得也比较快,他们把中路封闭得很好,我们很难从中路打透他们,尤其在场地条件并不理想的情况下。另外,我们自身也有做得不够好的地方,比如皮球转移到另一侧的速度太慢,开局我们在右路机会多一些,但是要想办法把球运转到左路去。我们努力地去创造机会,通过逼抢给对手施压,这并不是一件容易的事,在进攻的时候你肯定还要注意到自己身后的空档,球员们可能还有一点儿担心。

另外,进攻中的最后一传也做得不够好,还差那么一点,一些关键球员的拿球也还欠缺一些。我们希望通过中场几名球员的穿针引线,从后场开始渗透,给前场球员做出好球来,这一点还需要加强。下半场我们在中场的防守好一些了,没有给对方太多的机会。

我们需要继续改变一些东西。像恩加德乌,他来的时间太短了,才几天时间,我们还要给他时间。接下来这一周是比较关键的。联赛开始时,我要把球队调整到最好的状态。恩加德乌这场比赛打了 60 分钟,这是他今年第一场 60 分钟的比赛,打这么长时间已经不错了。阿德本罗也一样,我们要关注他并小心地使用他,因为他的风格和踢法比较容易受伤。另外,全队要尽快从疲劳状态中恢复过来。在经过了整个冬训

期的准备训练以后,目前全队处在从疲劳状态恢复的过程中,这场比赛里,我们没有表现出特别大的体能下降,这个是很好的信号,这很重要。

我们在比赛中创造出了一些机会,但是没有变成进球,有些可惜。但总体上我对这场比赛全队的表现还是满意的,因为足球比赛往往也需要一点运气,有一个进球发生的话,整个过程会都不一样。

这场比赛的首发 11 人就是目前状态最好的 11 人吗,或者说是联赛第一场要用的首发阵容吗?

有可能,当然中方球员的安排可能还有一些商榷的地方吧,比如这场比赛因为大宝有点小伤,所以我们启用了柏杨。包括前锋,这次用的是王子铭,但是杨立瑜可以打右边前卫也可以打中锋,还是会有一些变化。但首场比赛调整的空间不大,90%就这个阵容了吧。

国安中场现在人才济济,你会如何做取舍?

联赛漫长的过程中,一周双赛是无法避免的,所以我觉得我们的人员也不是说特别富裕,因为我需要不断地轮换,让队员得到休息。我们现在一个位置上有两个人选,保证轮换能够进行很重要。

球队目前的人员配置是理想状态了吗?如果可以的话,还希望在哪些位置再进行补强?

人嘛,肯定是有点贪欲的,总会想要更好,但是目前来说我还是很满意。我觉得现在我们球员的能力是很强的了,现在我的任务就是去把它磨合好,组成一个最强的阵容。

目前国安中场的张稀哲、阿代米和德索萨还没有产生化学反应?是不是磨合时间太短了?

这场比赛是他们三个人踢的第二场比赛,他们肯定需要一定的时间。首先他们要互相去了解,知道每个人的特点。比如稀哲是更典型的十号位的踢法,而阿代米更像是一个 B2B 的中场,他的活动范围很大。当然了,经过几场比赛之后,我们每个人的特点,对手肯定也很清楚,如果还按照原来的套路去踢,对方可能就很容易防住我们,我们就会变得脆弱。所以他们需要在场上不断地轮转跑位,只有这样才能发挥出更大的作用来,包括他们之间的传跑时机也很重要,这需要他们之间更深的互相了解。这个问题不只是他们三个人的问题,包括从谁的手里拿球,什么时候这个球该传过来等等,这些都是不一样的。比如稀哲和阿代米,我理想的状态是他们要到对方半场去拿球,而不是让他们回到我们自己这边拿球再往前走。但是这还得他们自己去再去感受一下。

“要解决进攻问题”

《足球》:国安在过去很多年时间里,习惯了中场有像奥古斯托、比埃拉这样的组



合,现在德索萨和阿代米能不能够承担起中场发动机带动球队的作用?

斯坦利:这肯定是我们的目标,但是我觉得国安要习惯的踢法是从后场开始,后场也要有人能够组织,能够往前传导,然后才是中场往前传导,给到前锋去完成最后一击。重要的是每条线都能够做出这样踢法。当然,在足球里最缺少的就是时间,时间不等人,但你可以通过自己努力去创造出时间来。其中一条路就是要不断地去赢球,然后你的球队就会变得越来越好。毕竟,职业足球是以成绩为导向的。

张玉宁什么时候能出场比赛?

当然是希望越早越好。但是我并不着急,不想去冒险,因为如果再有点儿问题的话,可能会耽误更多时间。张玉宁很职业,他有一颗大心脏,我希望他的复出时间比我们预期的要早。

距离正式开赛也就一周的时间,有没有一些解决目前球队进攻问题的具体办法?

其实这种事情很难说,因为在这种高水平的足球比赛里,一些很小的东西会决定一场比赛的结果,可能就是那个球的落点对了你就进球了,这个问题就解决了。比如说你一周都在努力的训练,天天练射门,但是不见得打比赛的时候就能进球,那是训练,和比赛是完全不同的。重要的是我们要让球员通过很多次的重复,来提前预判到那个球会落在哪,哪里是进球的机会,哪里能够进球,这样才行。比如说,上半场我们有一次不错的进攻,左路打透以后倒三

角回敲回传到点球点的位置,我们缺一个人在这包抄。所以还需要不断地去创造这样的机会,让球员熟悉这样的战术。

有时这是一瞬间的决定,重要的是,如果在比赛中有 14 次这样的机会,你要有起码 8 次跑到位,这样才有可能进球。而不是说 10 次机会中只有两次跑到位,那这两次你可能也很难抓住。一个前锋在比赛当中前插跑位,球没传起来,第二次他又上去了,但是还是没传起来,第三次他可能就不愿意前插了。所以我们要去把这个练出来,要让大家一直去前插,保持这种感觉。

还有一点是无球跑动,要能够预判球的落点,能够把二点球拿下来。只有不断地能拿到二点球,我们才不用每次往回跑。如果能够持续在前场给对方施加压力,连续进攻的话,我们的信心也会逐渐树立起来。

“一定不会让球迷失望”

《足球》:在国安进行了大范围引援之后,外界都觉得国安是今年冠军最有力的争夺者,你觉得国安具备争夺冠军的实力了吗?

斯坦利:联赛是很漫长的,一共 30 场比赛,有很多方面会影响到最后的结果,比如说自身的伤病,包括对手的实力,他们引进了哪些人,这也关键。我们肯定是要争胜利的,如果每场都能赢,那肯定是冠军了。如果面对起伏的情况,我们要保持稳定,至少不能输球。对于一些大俱乐部,打联赛会



■重回中超的李磊是国安左路攻防的核心。

将是无与伦比的经历

《足球》VS 斯坦利

很困难,因为每个对手都想赢你,每个队在跟你对阵的时候,都会力争超水平发挥,比平时表现更好。

如何去缓解球员的压力?

在一个大俱乐部里踢球肯定会有压力,重要的是,你要学会处理压力,因为压力同样也可以变成一种激励、一种动力。如果处理不好,那你就无法在一个大球会里踢球。你要调节好自己,尤其在队里竞争比较激烈的时候。只有11个人可以上场踢球,上不了场的队员只能靠自己的努力去调节自己、等待机会。这一场没上,如果自己都觉得下一场上场机会也会很渺茫,那就很容易失去竞争力了。所以我不希望队伍人太多,二十多个人够了,每个位置上两个人。这样的话,既能保证训练和比赛的质量,还能让每个队员都有出场的希望。

马上就揭幕战了,在工体球队需要表现出来什么样的精神面貌?

队员们肯定都急于去表现自己,因为两年多没有在观众面前踢过球了,这种急切的心态我完全能理解,但是在这种巨大的表现欲之下,我们还是要控制自己的头脑,因为这毕竟是一场足球比赛,你不可能90分钟都在那么亢奋的状态之下,保持冷静的头脑,才能把比赛踢好,球迷才能满意。

球迷们也要有点耐心,不要想着第一场比赛我们就一门心思进攻,不去防守了,踢得不够聪明也不行。但不管怎么说,我们全队都是特别期待去为北京球迷们踢好这场比赛。

第一场比赛,站在工体,你最想对北京球迷说的一句是?

我相信这对我来说肯定是一个无与伦比的经历,我能想象到球迷们对我们的期待。所以我希望我们大家都一起努力,让球迷们不要失望,也一定不能让他们失望。我们永远会抱着每球必争的心态去为他们奉献比赛。我们也更需要球迷们的支持,因为在一场比赛过程中总会有一段时间比较困难,我们需要得到他们的支持去克服困难去打好比赛。就像在费耶诺德的主场一样,他们通常都有5万多观众到场,任何队到那里都会觉得有点心惊胆战。他们的球迷做得特别好,永远给队员支持,激励着球员们勇敢地把手拿下。队员们很清楚,有这种恰如其分的支持,队员们也不会让他们失望。我们永远会把自己的心留在赛场上,从第一分钟开始到最后一分钟,不会有任何松懈。

新赛季希望外界能够给国安打上一种怎样的标签?

我期待的是两个方面,一是我们也能压出去的,能够高压逼抢。与此同时,我们也要能够控制住球,在控球的过程中去创造机会。我一直认为,所谓的掌控比赛,不只是你有球的时候可以掌控,无球的时候做好防守,也能够去掌控比赛。当然,这需要整个队伍能够在场上足够清晰地阅读比赛。

最后热身,确立主攻方向

记者刘翔宇报道 4月7日晚,国安与南通支云在温州奥体中心进行了一场友谊赛。这是新赛季开始之前,国安最后一次热身比赛。结果双方战成0比0,互交白卷。

作为亚运会比赛场地,温州奥体中心未来将承担重要角色,这场比赛也成为了亚运会测试赛,吸引了近三万名球迷到场观看。

这是2023赛季开始前国安的最后一场热身赛,斯坦利排出了全主力阵容,守门员邹德海,李磊、柏杨、恩加德乌和王刚组成防线,三中场是德索萨、阿代米和张稀哲,杨立瑜、阿德本罗出现在两边,突前的是王子铭。斯坦利还比赛中进行了大规模轮换,方昊、张呈栋等七人上阵,国安的八名新援中,除了冯博轩以及门将韩佳奇外,其他人都在比赛中亮相。

国安最令人关注的,是全新的中场组合,德索萨和阿代米被看做是奥古斯托和比埃拉的替代者,但他们与队友之间显然还没有太好的化学反应。前者的防守中规中矩,但没有显示出调度的功力,后者得到的时间并不多,但上半场存

在感不强,下半场继续留在场上穿针引线。三中场中发挥最好的依然是张稀哲,可惜他显得有些孤掌难鸣。

中超升班马南通支云以防守反击为主,国安虽几次有威胁的进攻但也没能得分。从整体看,比赛乏善可陈,精彩画面不多。

全新的阵容,本就需要时间磨合,而进攻套路和配合更需要细细打磨。德索萨和阿代米的个人能力毋庸置疑,但要让他们起到奥古斯托和比埃拉那样带动全队的作用,还有时间,斯坦利则要尽可能地缩短这个过程。

最让人欣喜的,是喀麦隆中卫恩加德乌。他4日才抵达北京,7日就已经出现在了比赛中,并且首发登场。时差对于他来说不是困扰,比赛中他所表现出的竞技状态同样让人放心。比赛中,恩加德乌在防守端表现了很强的预判能力,回追速度也不慢,头球能力也不错。而且,他的后场出球能力同样突出,比赛中国安的进攻经常由他在防线上发起。

刚刚来到中国,还没缓过神来的恩加德乌,仅用一场热身赛就证明了自己的价

值,新赛季他将成为国安后防线上的重要一员。“我知道中超的比赛并不容易,我会尽快调整好状态,更多地帮助球队。”恩加德乌说。他还有太多需要去熟悉和适应的地方,就像对“中国功夫”充满了好奇一样,中国的一切对于他而言,还太过陌生。

由于柏杨在比赛中受伤,国安接下来在中后卫的位置上人员略显紧张。队长于大宝因伤没随队前往温州,是否能够赶上中超揭幕战还有待观察。中卫位置,国安还有张呈栋可用。此外,李磊、德索萨都可以客串,斯坦利需要视情况对阵容做出微调。

与比分一样,其他几名新人没有太多亮点。杨立瑜在右边路表现积极,但和队友之间缺乏足够的配合,这种情况需要比赛和时间去改变。替补登场的方昊得到的时间不多,由于对手收缩防守,他的速度优势也没有完全体现。联赛开始之后,方昊的特点可以在特定时间起到搅局的效果。回归国安的“新人”李磊本场比赛踢得很兴奋,进攻中压得比较靠上,他与阿德本罗这个左路组合将在新赛季成为国安的主要进攻点。



新赛季、新球场、新赞助商

记者刘翔宇报道 本周末,新赛季中超联赛即将起航,4月15日,国安将迎战梅州客家队,这是新工体的首次亮相,同时联赛开幕式也将在工体进行。

经过了重建之后的工体,拥有承办世界顶级赛事的一流硬件条件。作为北京第一座专业足球场,看台距离场地的距离只有8.5米,球迷可以近距离地观看精彩的比赛,甚至可以听到球员的呼喊、看到教练的表情。

巨大的“BEIJINGFC”的字样,象征着这座球场的主人,球场整体是国安的绿色主题,为了迎接揭幕战,草皮已经以最快的速度经过了完善。

中超开幕式将在新工体举办,这是新工体的亮相,也是新赛季中超的起点。据了解,开幕式将分成两个大的部分,先是先导片和文艺表演,随后进行开幕式的仪式。开幕式整体时长在20分钟左右,随后国安与梅州的比赛将在晚8点05分开球。

经过连续几个赛季的赛会制之后,球队终于可以回到自己的主场,球迷也可以到现场看球,中超迎来新的开始,因此开幕式的主题也将围绕着“新的开始、新的希望”进行。

北京过往就是国内球市最火爆的城市,新赛季也让京城球迷备受期待,国安俱乐部的年票销售情况证明了这一点,球市将迅速回暖。目前第一场比赛的散票还没有开售,可以预计的是这场比赛将面临一票难求的情况。

国安全队正在为新赛季做最后的准备工作,与此同时俱乐部也迎来好消息。在新赛季开始前,国安迎来新的赞助商,京东成为国安胸前广告的拥有者,据了解,双方签约三年。

北京时间2023年4月8日,2023京东·北京国安顶级合作伙伴发布会在新工体召开。北京国安足球俱乐部总经理李明和京东集团代表共同展示了印有

“京东 多快好省”元素胸前广告的新赛季国安球衣。

自本赛季开始,京东成为国安俱乐部的顶级合作伙伴,根据合作内容,双方将在赛事营销、线上官方旗舰店、会员福利、衍生品开发、品牌快闪店等多个领域展开深度合作。

在新闻发布会上,新外援阿代米、德索萨,队长于大宝等11名国安队员穿着新赛季球衣集体亮相。

李明表示,此次和京东的合作意义重大,是俱乐部在实现职业化、专业化、国际化道路上的重要一步,未来国安会和京东一起,共同打造更好的足球文化体验。

“新赛季马上就要开始了,俱乐部能够迎来顶级合作伙伴,充分说明了国安的影响力。我们也都知道,北京的球迷、企业,都非常关注球队新赛季的表现,因此我们在新赛季肯定不会辜负大家的期望,会全力打好每一场比赛。”于大宝说。

超级杯反思 泰山队 2023 的几个隐忧

记者陈永报道 在过去两年的时间中,山东泰山队一直以控制力见长,即便是2022赛季和最后夺冠的武汉三镇的两场比赛中,泰山队在控球率上分别以63.7%和56.5%力压三镇,虽然没有能够赢球,但也没有输球。

但2023赛季的首场正式比赛,泰山队却突然发现,他们控制型的打法正在遭遇极大的挑战,这场和武汉三镇的超级杯比赛,泰山队仍旧试图控制球,但实际上却失去了对球的真正掌控,控球率上泰山队只有42%,实际的比赛场面武汉三镇也掌控了节奏,射门方面虽然泰山队8比9和三镇大体相当,但进攻效率自然是三镇更好,比分最终也是泰山队0比2武汉三镇。

赛后泰山球迷的不满显然不仅仅针对输球,而是无法再掌控球权,也无法再掌控节奏。这场比赛,也为泰山队2023赛季敲响了警钟。

过山车一般的情绪

在过去较长一段时间,泰山球迷的心情犹如过山车一般,此前球队出现两次负面消息的时候,球迷们对球队的心情是忧虑,毕竟这两个负面事件,一方面造成了人员层面的减员,另一方面也多少会影响到球队的备战。

在这种情绪下,山东泰山在4月1日迎来了有礼杯的比赛,结果这场比赛让泰山球迷普遍满意,一方面,泰山队在这场比赛中打得比较积极,另一方面,泰山队的两名悍将郭田雨和费莱尼的状态都不错,尤其是郭田雨的恢复情况非常不错,身体状况和比赛感觉也更好,他在比赛中也打进了一个高质量的头球。

不幸的是,期待值刚刚提升,泰山球迷又遭遇当头一棒——泰山队在超级杯上表现不佳。在这场比赛中,泰山队可以说完全被武汉三镇压制,控球率上,泰山队只有42%;比赛节奏方面,武汉三镇也更好地掌控了节奏;更重要的是,泰山队在比赛中出现的高失误率是球迷们不满意的。

过山车一样的情绪背后,其实也反映



了泰山在整体状态上其实是没有达到最佳的,这其中自然有客观的因素,也就是克雷桑的停赛。在有礼杯上,克雷桑上半场未出场,当时泰山队的进攻也没有实质性的威胁,而在克雷桑下半场出场之后,泰山队的进攻有了明显的起色。

克雷桑未出场,也影响了泰山队中场和后场的发挥,克雷桑拥有很强的拿球能力,他在场上,泰山队前场配合更默契,组织进攻更简单,前场持球时间更长,但克雷桑不能出场的情况下,泰山队更多地通过长传寻找郭田雨,虽然也造成了一定的威胁,但这种打法的问题在于,泰山队很难在前场进行有效的控制,基本上是一击不中之后就面临三镇的反击,三镇在中超赖以成名的其实恰恰就是反击,这就让泰山队的中场变得无所适从,而当泰山队中场失误率上升之后,泰山队后防线面临的压力自然更大。

在这场比赛中,泰山队也做了两个改变,其一是三中卫的打法,其二则是德尔加多出场。三中卫战术姑且不论,因为随后更改为四后卫之后也没有实质性改变,但德尔加多在本场比赛中的表现颇为糟糕,原因在于,他并不属于速度快、脚下频率快的球员,在武汉三镇的贴身逼抢之下,德尔加多失误频频,为此郝伟被迫在上半场就换下了德尔加多。

理论上,泰山队在边前卫和边锋位置上的配置仍旧是充足的,原有的球员有刘

洋、刘彬彬和陈蒲,他们也是国家队队员,新加盟的孙国文、童磊也都可以打前场,同样是国家队队员或者具备国家队队员的水平,但泰山队的前场除了克雷桑之外缺乏真正的本土爆点,也就是说,泰山队球员整体实力不错,但绝对突出的球员不足。

必须清醒看到自身不足

对于山东泰山而言,2023赛季首要的隐忧便是前两场比赛克雷桑的停赛。如上所述,克雷桑停赛牵一发而动全身,而且泰山队首战就要客场对阵上海申花,这场比赛是上海申花在八万人体育场的首战,泰山队无疑面临极大的压力,第二场比赛面对升班马南通支云,如何解决进球问题也是泰山队需要面对的。

但这仅仅是两场比赛的隐忧,而就本赛季而言,其实有更多的隐忧。首先是泰山队自身的问题,和三镇的比赛,泰山队仍旧想像2022赛季那样控制比赛,但却最终失控,就比赛而言,泰山队员在逼抢方面一开始做得其实还是可以的,但随着失误的逐渐增多,球队的情绪明显受到了影响。

就球队的整体节奏而言,泰山队仍旧是按部就班的节奏,球队其实更喜欢相对慢节奏的比赛,这样可以发挥泰山队整体的优势,但在快节奏的比赛中,泰山队因为缺乏连续的一脚传接(几乎所有球员都是先停球再观察再传球),在面临疯狂逼抢之时很难适应。

还需要说明的是,泰山队除了克雷桑具有一定的单打能力之外,其他球员更偏向于体系型球员,而且泰山队的外援缺乏速度。目前中超半数以上的球队都是反击型打法,包括争冠热门武汉三镇和上海海港,面对这样的局面,泰山队在随后的训练中要有针对性的改变,但联赛即将开始,可以改变的空间其实不大。

还有一个弥补的办法:精神层面的弥补。但目前来看,经历了赛季前的多个事件之后,泰山队的士气多少还是受了一些影响,当然,这会随着时间而改变。但另一点精神层面的东西恐怕无法改变,那就是长期以来,尤其是三年赛会制期间,泰山队习惯了按部就班、慢节奏的控制型打法,而且泰山队是过去一段时间最稳定的俱乐部,多少也会助长了球员的安逸情绪,这一点从很多泰山球员多年来没有实质性的进步就可见一斑。

但2023赛季的中超联赛,各队都不一样了:卫冕冠军武汉三镇进一步补强,上海海港原本就拥有半数国家队主力,更不要说奥斯卡和巴尔加斯。北京国安的动作也非常大,普遍观点都认为国安进入了争冠行列。此外,浙江队、成都蓉城队仍有竞争力,除极个别球队之外,更多的球队也都配齐了五外援。

实力的变化倒是其次,最重要的是,主客场制的全面恢复,必然会极大提升各队的战斗力,至少在泰山队的15个客场比赛中,泰山队会遭遇非常大的困难,比如工体,比如八万人,比如凤凰山,比如大连的两个体育场,包括郑州、湖州等客场比赛,疯狂的球市都可以带给球队更多的加成。这些都是泰山队所面临的隐忧,有自身层面的,有对手层面的,要想解决这些隐忧,泰山队需要从这一刻起真正有危机感,而不能再用按部就班的心态去面对新的赛季。

当然,泰山队也不用因此而去了信心,郭田雨状态的恢复,更好的板凳厚度,泰山队其实也在改变,但不管如何,居安思危,泰山队都需要给自己敲响警钟。

浙江队出征,乔迪强调专注和奉献

记者陈永报道 新赛季即将拉开战幕,浙江队也正式出征;4月9日下午,浙江职业足球俱乐部在湖州东吴开元名都酒店举行了2023赛季发布会暨球队出征仪式。

本次仪式的主题为“步履不停,生生不息”,这是浙江队的态度,亦是浙江队的写照。发布会现场,浙江队首先公布了2023赛季26家官方合作伙伴。松下电器与东芝空调将继续作为官方主赞助商,东方雨虹、科勒、老板电器、美年大健康等伙伴也将继续与浙江队并肩而战。可优比、

青岛啤酒、牧族、孚德等新伙伴则加入浙江足球大家庭。

作为中国青训的典范之一,浙江职业足球俱乐部为了进一步扩大优秀青少年球员的选拔范围,为俱乐部梯队源源不断输送高质量球员,在全国范围内与多家青训合作机构达成深度合作。此次发布会也公布了首批浙能绿城青训职业球员输送合作点,同时,浙能绿城青训与衢州市共建的梯队——浙能绿城U10衢州市共建队也亮相出征仪式。

浙江职业足球俱乐部还发布了最新

吉祥物“Go goal”,新赛季“Go goal”将常驻主场湖州市奥体中心体育场,与前来观赛的现场球迷朋友们开展形式多样的互动活动,共同为浙江队加油呐喊。

出征仪式自然少不了内外援见面的仪式,埃弗拉、李提香、钱杰给、季胜攀穿着2023赛季浙江队的最新主客场战袍在现场亮相。

发布会最后,浙江省政府参事、浙江省足球协会主席夏海伟和浙江省体育局副局长张亚东为俱乐部各支球队送上出征寄语。张亚东在寄语中肯定了浙江队上

赛季的表现,并表示:“期待浙江队在新的赛季一步一个脚印,步履不停,生生不息,让所有浙江足球的关注者和支持者耳目一新。”夏海伟也表达了对浙江队的期盼:“上赛季,浙江队在‘福地’湖州保持不败;新的赛季,希望浙江队继续发挥敢打敢拼的精神,取得更好的成绩。”

在出征仪式上,浙江队主帅乔迪表示:“足球没有说简单或者困难,我们的球员如果保持最高的专注和奉献的话,我们可以赢下任何一支球队,我们的目标也是赢下联赛所有的比赛。”

开局连遇豪强，申花如何应对

特约记者甘慧报道 2023赛季中超战鼓即将擂响，4月16日晚，申花将在新主场上海体育场迎来新赛季首个对手——上赛季足协杯冠军泰山。

“今天看赛程的时候，我脑子里突然浮现出的是两个字——庆幸，庆幸一切都开始回归正轨。”一名申花队员说，“去年一整年欠薪，股改迟迟没有明确进展，整个人的情绪是焦躁不安的，尤其是到了下半年。不知道接下来俱乐部会怎么样，合同到期后怎么办。好在，现在一步步回到正轨，而且，自己还能在申花继续踢球，真正的主客场也回来了。”

五六个月前，很多人都为申花的前景捏一把汗。确实，同样因欠薪而被扣罚联赛积分的中超俱乐部河北和长江，都未准入，唯有申花“活”了下来。

前8轮对阵4大强队

“劫后余生”的申花，联赛开局阶段就要面临考验。从赛程来看，前8轮，申花将先后对阵泰山（首轮、主场）、海港（第4轮、客场）、三镇（第7轮、主场）和国安（第8轮、主场）等4支强队，其中，对海港的比赛，是新赛季首回合“上海德比”。

三镇是上赛季中超冠军，今年引进了韦世豪、李扬、严鼎皓、王毅、罗竞、陈宇浩等新援，从超级杯的表现看，这支队伍无论是在打法上还是心态上都更加成熟；国安前几天一口气官宣了德索萨、阿代米、恩加德乌、李磊、杨立瑜、方昊、冯博轩、韩佳奇8名球员加盟，大手笔补强后，国安的新赛季目标很明确，就是全力冲击冠军；泰山这两年成绩相当稳定，今年又引进了归化球员费南多以及童磊、孙国文、黄政宇等，同样是联赛冠军的有力争夺者之一；上赛季，海港表现有所起伏，但随着中超最大牌外援奥斯卡归队，海港阵容堪称豪华。

开局阶段接连遭遇4支强队，申花的难度可想而知。主教练吴金贵表示，“我们会尽可能在短时间里把球队捏合好，争取在与强队的比赛中打出我们自己的东西，体现出申花精神。”

8日晚，吴金贵专门观看了超级杯比



赛，“泰山是公认的夺冠热门，虽然超级杯上输给了三镇，但我觉得，他们在联赛中的战术打法，没有完全表现出来，泰山的内外援实力很强，第一场就打这样一支老牌强队，肯定困难很大。我们承认对手比我们强，但会力拼对手，争取给大家献上一场精彩的比赛，我们也会争取打出高水平。”

上赛季，申花在与三镇的首回合比赛中绝平对手，终止了对方的连胜纪录，但从超级杯上看，三镇比去年更成熟，“三镇拥有目前中超的顶级外援，他们的国内球员可以说是两支冠军队组合起来的。严鼎皓、韦世豪、谢鹏飞等都是前中超冠军队的球员，他们有冠军的气质，心态好，经验很丰富，这批队员都处于当打之年，球队组合得非常好，非常具有实力。”吴金贵说。

申花与时间赛跑

对申花而言，球队要和时间赛跑。

虽然申花早在2月16日就集结冬训，不过受国足和亚运队征调的影响，吴曦、朱辰杰、蒋圣龙、汪海健、温家宝几乎缺席了整个冬训备战期，直到4月1日才归队。此外，只待官宣的新援张威也是在结束亚运

队的集训任务后才来到申花。所以，对于申花而言，真正的磨合训练是从这批国字号队员到队，也就是4月1日开始的。与亚泰的亚运会测试赛后，队员们普遍反应磨合不够。那场比赛中表现最为突出的徐皓阳就说，“我们球队目前正在磨合期，因此比赛中未能发挥出最大的能力。”

结束测试赛，从温州返回上海后，申花教练组并没有安排放假，第二天就马不停蹄在基地投入到备战训练中，“我们时间太紧张了，国字号球员回来，到联赛第一场比赛，我们只有10来堂训练课来磨合阵容。”吴金贵说。

更不巧的是，申花外援出现了伤病情况。巴索戈由于跟腱撕裂，铁定缺席联赛前一阶段比赛；被寄予厚望的美籍华裔球员晏新力，在亚运测试赛前一天的训练中不慎崴了脚，从温州回来后一直在康复治疗中。吴金贵表示，“晏新力这几天一直没有跟队训练，下一周能不能跟队训练，还要看情况。”

另一位新外援阿马杜还在斋月中，“体能会有一些影响，但他会慢慢地调整自己。之后正常进食了，相信他能够在

比赛中表现得更好。”吴金贵说。

新赛季主打年轻化

4月12日，申花将举行出征仪式，为新赛季壮行。对于新赛季，俱乐部给球队营造了一个比较宽松的环境，在成绩上没有太高的要求。毕竟，刚被“抢救”回来的申花，不具备与中超强队叫板的实力。多名队员在与记者聊天中表示，他们觉得申花目前的定位大概是中游水平。

当然，俱乐部有着长远的规划和打算，队伍年轻化就是为未来蓄力。吴金贵说，“今年我们球队主打年轻化。现在大家可以看到，我们30岁以上的球员不是很多，但都是很有实力的队员。我们会搭建一个以老带新的阵容，让年轻队员更快成长起来。”年轻队员有朝气，不过相对而言不是太稳定，“我们的阵容里，朱辰杰、徐皓阳、蒋圣龙、刘若钊等，都是99/00的队员，马镇也很年轻，去年开始稍微打得多一点。大家都知道，年轻队员往往不是太稳定，可能需要打几场之后，心理上才会稳定下来。我们非常清楚自己的情况，年轻是我们的优势，不过我们还需要时间去打磨、去锤炼。”

有了长远的目标，才不会因为暂时的挫折而沮丧。申花教练组也会给年轻队员充分的容错时间和空间，“年轻队员肯定会犯一些错，但我有一个原则，就是精气神不能丢。”新赛季，吴金贵在精气神方面对队员提出了很高的要求，“我跟队员讲，不管对手多强，我们都要全力以赴，要有永不放弃的精神。”

新赛季的中超马上就要开幕，阵容变化大、磨合时间短、年轻队员多、开局对手实力强……在外界看来，申花面临着一堆困难。对此，吴金贵说，“作为一个教练，我们不能以任何困难、任何理由作为借口，我们必须勇敢面对、勇敢承担，让队伍尽快磨合好，让队员们树立起信心和勇气来面对联赛。我们不会强调其他理由，比赛对大家都是公平的。客观上来讲，我们是有一些困难，但我们教练组会勇敢承担起来，把队伍带好。”

津门虎技战术打法升级

记者鲁蜜报道 4月16日，津门虎将在主场对阵沧州，开启本赛季中超征程。8日，他们和中甲的石家庄功夫队打了最后一场热身赛后，接下来就是查漏补缺，同时进行最后的动员，新赛季，津门虎技战术打法将升级调整，主打高压。

和功夫的热身赛，是在水滴体育场进行的，凭借梅里达和贝里奇的进球，津门虎2比1击败了对手，但过程并不轻松。最后一周，津门虎需要总结经验，迎接中超首战。

这个准备期，津门虎动作不小，早就开始了训练和引援工作，新援通过一场热身赛，和球队磨合得不错。人员上，津

门虎今年引援质量进一步提升，其中内援动作较大，不少都是当打之年的球员，提升了队伍部分位置的实力，韩鹏飞、明天、郭皓以及于洋先一步到来，随后，高华洋和常飞亚加盟，这样，津门虎一线队人数达到了30人；外援方面，津门虎保留了上赛季的框架，彼此间更熟悉。

冬训时，球队打了多场热身赛，不管是结果还是内容上，都达到了教练组预想的效果。其中和国安进行了两场热身赛，津门虎一胜一平，这无疑增加了球队的信心，毕竟，国安今年整体实力大幅提升后，外界认为其有能力竞争冠军。

热身赛的作用，不仅是新老球员间磨

合，教练组也可以在技战术方面查漏补缺。2021年，球队第一次以“津门虎”的名字征战中超，由于组队匆忙，最后时刻艰难保级；上赛季，球队彰显了老牌球队的韧劲，无论是在人员构建还是技战术执行上，都有了很大的进步。当然，球队也提前完成了保级任务，如果不是因为最后几场比赛球员大量感染放弃比赛，津门虎原本排名可以继续提升。

今年，随着引援力度进一步增强，一众实力悍将加盟，津门虎整体实力得到了大幅提升。随之而来的，教练组将在技战术方面升级。从热身赛可以看出，球队倾向于在中前场对对手进行压迫，一改往日传统的

防守反击打法，队伍更有侵略性。当然，遇到实力更强的对手，津门虎也可以改回来，也就是说，他们可以打多种套路。

新赛季即将到来，主客场重新恢复，疫情后的“水滴”体育场，静待球队和球迷的回归，目前，津门虎以非常积极的心态，迎接赛季第一个对手沧州上门挑战。



“第5外援”决定沧州成绩

记者陈永报道 顺利准入后，沧州将迎来2023赛季，“超级外援”坎特离开，让沧州的实力有所损失，不过，他们已经注册了4名外援，除了新引进的中卫外援什科里奇，还包括原来的奥斯卡、奥乌苏和朱可夫，至于第5外援洛卡迪亚，正在办理相关手续，如果能够加盟，沧州依旧具有一定的竞争力。

第5外援是大牌

对于中超俱乐部来说，外援的质量对成绩影响很大，2022赛季，沧州前期只有奥斯卡、苏祖和米哈伊洛维奇3名外援，其中，米哈伊洛维奇甚至连主力阵容都进不了，也就是说，当时，他们只有奥斯卡和苏祖两名外援，战绩受到了极大影响，排名长期游走在保级区边缘。

二次转会期间，沧州一口气引进了坎特、奥乌苏和朱可夫3名外援，凑齐了5外援，实力暴涨，战绩迅速攀升，从第15名一口气升到了第12名，虽然攀升不太明显，但涨分不少，领先第15名的广州城高达21分，在这个过程中，半程加盟的坎特打进了14个球，球队先后击败了冠军争夺者三镇和泰山。

遗憾的是，赛季结束后，坎特离队，自由身加盟了J联赛的浦和，苏祖因为年龄等问题同样离队，好在留住了奥斯卡、奥乌苏和朱可夫。

在外援引进上，沧州迅速敲定了中卫什科里奇，什科里奇效力于克罗地亚超级联赛的奥西耶克，今年31岁，2017年成为国脚，迄今为止为克罗地亚队出场7次，本赛季代表奥西耶克出场14次。应该说，什科里奇实力不错，应该可以补上苏祖留下的缺。

至于第5外援，沧州的目標是重量级



洛卡迪亚

球员——荷兰前锋洛卡迪亚，他曾经帮助埃因霍温拿到2个联赛冠军、3个超级杯冠军和1个荷兰杯冠军，曾位居荷甲助攻榜第二，2018年更是以1700万欧元的转会费加盟布莱顿。目前，洛卡迪亚尚未完成注册，但消息显示，沧州在转会窗口关闭前完成了TMS匹配请求，接下来就看手续能否完成。

如果洛卡迪亚最终加盟，沧州的实力有望得到很大的提升，尤其是进攻。

本土球员大换血

在本土球员方面，沧州变化较大，陈中流、郭皓、历鸿、萨比提、杨一鸣、赵学斌、布格拉汗等球员离队，其中，郭皓和历

鸿是绝对主力。

相对应的，栗鹏加盟，栗鹏此前效力海牛、申花、长江等队，实力尚可，对于沧州防线来说，是一个不错的补充；左后卫位置上，“带刀后卫”赵宏略加盟，在这个位置上，沧州有所增强；后腰位置上，王鹏正式转会沧州。

此外，沧州引进了3名优秀的年轻球员孙沁涵、么旭辰和蔡明民：孙沁涵司职中场，出自根宝青训，此前在黑龙江冰城效力；么旭辰此前在河北队效力，攻击能力不错；蔡明民出自恒大足校，此前曾租借到昆山、西海岸等中甲俱乐部效力，曾代表广州队出战17场打进2球。

这3名球员都入选了亚运队，他们加

盟后，沧州拥有了能力出色且前途光明的年轻人。

目标暂定站稳脚跟

新赛季，沧州教练组进行了调整，肇俊哲出任主帅，第5外援洛卡迪亚尚未正式加盟的情况下，沧州的目標自然是站稳脚跟。

值得注意的是，沧州经常以弱胜强，首次征战中超时，曾对中超强队保持不败，上赛季击败了三镇和泰山，如果能够引进洛卡迪亚，沧州的实力不可忽视。

在准备期，沧州打了多场热身赛，其中对客家2比3负，对济南兴洲2比0获胜，12日，他们将和兴洲再赛一场。

重回中超，海牛站稳脚跟问题不大

记者陈永报道 重回中超，蛰伏数年的海牛，新赛季目标很简单，就是在中超站稳脚跟，为此，球队引进了5外援，此外，还有多名内援，在准备期的热身赛上，海牛的外援们展现了自己的能力，综合海牛的引援和备战来看，球队在中超站稳脚跟，问题应该不大。

凑齐5外援

4月4日，海牛官方宣布，球队第5名外援、喀麦隆国脚塔贝克加盟。1996年出生的塔贝克司职前锋，19岁就前往欧洲踢球，曾在比甲、土甲、比乙等多个联赛效力，2020年，塔贝克在非洲杯预选赛中替补登场并进球，帮助喀麦隆击败莫桑比克，进而获得了非洲杯决赛圈资格。



本赛季，海牛引进了5名全新的外援，其中3名是前锋，分别是哥斯达黎加的福布斯、赞比亚的康瓜和喀麦隆的塔贝克。

福布斯此前效力武汉长江，2022赛季中超，在球队遭遇各种困难的情况下，他仍为球队打进了12个球，如果不是被扣分，武汉长江的分数是可以保级的，他的加盟，可以保障海牛锋线的基本攻击力。在此前的热身赛上，福布斯和康瓜有着不错的发挥，3月29日海牛3比1击败大连人，康瓜首开纪录，福布斯梅开二度。

在中后场，海牛引进了波黑国脚、中场球员萨里奇和塞尔维亚中卫亚历山大，其中萨里奇长期在亚洲效力，在K联赛的三星和沙特联赛的吉达国民都踢过。

众所周知，外援是中超球队战力的关键所在，比如2022赛季的沧州，引进坎特前表现不佳，随后强势反弹，轻松保级，上赛季，拥有5外援的球队基本都位居中上游，4支升班马更是表现抢眼。在这样的背景下，拥有5外援的海牛，竞争力应该不会差。

内援本土化

内援方面，海牛的动作同样不小。上赛季从泰山租借的主力中卫刘军帅（1995年出生）正式转会加盟，这是海牛非常重要的一笔引援；后卫线上另一名新援是左后卫许东，也非常有针对性。此外，门将刘震理离开7年后回归。

中场方面，中前卫马兴煜和钟晋宝（1994年出生）加盟，增强了海牛的中场实力；锋线上，老将宋文杰的加盟，也将增强锋线实力，上赛季，他在广州城表现不错。

此外，新生代的陈纯新（1997年出生）和刘超阳（1999年出生），都是前场攻击手，陈纯新此前效力海港，2022赛季中超出场12次（首发7次）；刘超阳出自鲁能足校，2022赛季租借到陕西，打进7球同时有1个助攻。

就内援引进来看，海牛看重的是中生代和新生代球员，希望改变球队的年龄结构。过去两年，海牛一直坚持本土化的策略，重点引进青岛籍球员，一定程度上增

强了海牛的实力，也帮助球队从中乙冲到了中甲，然后冲到了中超。新赛季，海牛仍旧坚持本土化策略，刘震理、马兴煜、刘军帅都是青岛籍球员。

不过，从球队的年龄结构来看，青岛队主力阵容偏老化，姜宁37岁，郑龙35岁，张丰羽和新引进的马兴煜34岁，即便是相对小一些的沙一博也32岁了。这种情况下，海牛亟需在三条线上补充中生代和新生代球员，刘军帅、钟晋宝、陈纯新和刘超阳符合这个要求，更重要的是，他们都是正式转会，对于海牛改善年龄结构非常重要。

此外，海牛还从梯队提拔了多名球员，作为一支老牌俱乐部，海牛虽然一度降到了中乙，但始终坚持青训，球队03/04年龄段梯队在国内属于强队，多名球员入选了国字号，他们中的优秀球员，也会补充到球队中。

综合来看，海牛想如上赛季的三镇、浙江和蓉城一样取得好成绩难度较大，但想站稳脚跟，问题应该不大。

三支桂超队伍征战三级职业联赛

特约记者贝尔报道 4月7日,中国足协发布了2023赛季中超、中甲、中乙三级职业联赛的参赛俱乐部名单,值得关注的是,三级职业联赛均有“桂超”的身影——三支桂超联赛冠军队伍分别在不同级别的职业联赛征战,这个已经连续举办13届的省级联赛,成为了中国足球职业联赛的一个重要组成部分。

【南通支云】 从桂超走向中超

南通支云将参加本赛季的中超比赛,这家俱乐部前身为广西龙桂达足球俱乐部。

发展总体方案》的文件,各地更加重视足球运动发展,这一年的中乙联赛结束后,勉强保级的广西龙桂达队接到了南通市抛来的橄榄枝,南通市考虑引入一支职业队,当时中国足协允许职业俱乐部异地转让,南通方面之所以瞄准广西龙桂达队,原因是这家俱乐部没有欠债和欠薪。

双方谈判过程较为顺利,最终转让成交额为800万元。广西龙桂达足球俱乐部迁往异地并更名为南通支云,开始了他们向中国顶级职业联赛进发的脚步。

经过8个赛季的努力,南通支云以2022赛季中甲联赛亚军的身份升入中超,他们是目前江苏唯一的中超球队,也是从桂超联赛走出,参加顶级职业联赛的第一

这三年间,广西宝韵没有停止相关的准备工作,与广西钦州、东兴等多个城市协商过,甚至还一度与东兴签订合作协议,最终在2021年广西宝韵得到了平果市的大力支持,更名为“广西平果哈嘹足球俱乐部”。

这次合作不仅解决了主场,还获得了资助,当年球队升入了中甲。2022赛季,广西平果哈嘹最终以第十一名成绩成功保级。

【广西蓝航】 “桂超比中冠还要难踢”

广西蓝航队将征战本赛季的中乙联

赛人在接受采访时,对广西足球超级联赛(桂超联赛)给予了高度认可。认为创办于2011年的省级联赛能够走出广西龙桂达、广西平果哈嘹和广西蓝航三家职业俱乐部并非偶然。

除了三级职业联赛,中冠今年继续有桂超联赛俱乐部参赛,其中柳州远道创造了连续十二年征战中冠联赛(全国业余联赛)的纪录。

桂超借鉴了英国足球发展的经验,制定了联盟制的管理制度,俱乐部享有联赛的组织权、运营权、话语权和决策权,俱乐部成为赛事的主体和核心,桂超联赛各项事务均由俱乐部做出决策,符合现代足球联赛的管理模式,是社会团体与实体公司运作体育赛事的典型。桂超也是中国第一个省级十一人制足球联赛。

2011年桂超创办时发布了《桂超联赛委员会章程》,在章程中用文件的方式约定了俱乐部对桂超联赛的主要权益,其中一条就是如果有80%的俱乐部投票反对的话,可以将违规违纪的俱乐部剔除出桂超联赛,形成一个大家自觉维护联赛形象的良好氛围。

桂超联赛每年都会召开至少三次以上筹备会议。每一个细小事项都完全透明地向俱乐部公布,同时征求每家俱乐部的意见和建议,如果有不同意见的,由大家投票解决。

桂超联赛各项事务对俱乐部高度透明,联盟管理机制极大地把俱乐部的积极性调动起来,俱乐部自觉加强内部管理机制,约束赛风赛纪,主动开发商务和宣传,规划俱乐部的发展前景。十三届桂超联赛,全部都由俱乐部筹集赛事资金。

在赛事以及俱乐部运营上,桂超俱乐部做了积极的各项尝试。2012年桂林天龙队为了解决主场问题,向龙胜县政府申请了一块山地,在山地建设了一块专业足球场;2014年承办开幕式的南宁滨江足球俱乐部与开幕式对手桂林天龙老板商量共同分担电视转播费用,双方达成一致后与广西电视台签约,整个过程完全是俱乐部自主行为。

最终2014年第四届桂超联赛开幕式上由广西电视台资讯频道现场直播,这是中国足球历史上首次省级十一人制联赛的电视现场直播。

随着管理的不断完善,俱乐部投资方对赛事有十足信心,不断加大投入。2023赛季共有3家俱乐部年度投入在600万元左右,两家俱乐部投入400万,使得本年度的桂超联赛俱乐部总投入预算达到了5000余万元。据统计,13年桂超联赛,各俱乐部的总投入达到了约2亿元,创造了省级联赛的纪录。其中广西龙桂达、广西平果哈嘹和广西蓝航的投入已经达到4000多万元。

国家体育总局和中国足协在2019年向桂超联赛颁发了“全国最佳社会草根赛事奖”,桂超联赛为中国足球联赛的举办模式趟出了一条新路。



2014年,广西龙桂达足球俱乐部注册成立,他们参加了第四届桂超联赛,当时球队集合了一批有过职业经历的队员,基本上都是广西球员,在当年的桂超决赛中,他们与另一家桂超联赛的“豪门”球队柳州远道队相遇,双方势均力敌,广西龙桂达抓住两次破门机会,2比0取胜,获得冠军。这是桂超联赛史上一场经典的比赛。

随后两队代表广西参加了中冠改制前的全国业余联赛总决赛,广西龙桂达队一路过关斩将,最终获得第四名,拿到了中乙资格。广西龙桂达队之前并无一定要冲上中乙的准备,所以没有招兵买马,直接用桂超夺冠的阵容打全国比赛,能够取得这样的好成绩,确实令俱乐部的股东们有点意外。

当时广西的职业足球还是一片空白,广西龙桂达俱乐部投资方经过慎重考虑之后,决定参加中乙联赛,他们成了为国内第一家从省级业余联赛升入中乙的职业俱乐部。

广西龙桂达的第一次职业联赛经历有些曲折,遇到了一些困难,特别是主场的落实,南宁本地的体育场用作主场的费用过高,广西龙桂达队最终选择了距离南宁市200公里的东兴市作为主场,为最终的转让埋下伏笔。

2015年国务院印发了《中国足球改革

支队伍。

【广西平果哈嘹】 曾经在中乙连打15个客场

这是广西平果哈嘹队连续第二年参加中甲联赛。

广西平果哈嘹前身是广西宝韵,俱乐部成立于2018年,当年参加桂超联赛的主场设在融水,这是一个具有浓郁民族风情的县城,广西宝韵在这里顺风顺水,最终获得了第八届桂超联赛冠军,随后代表广西出征改制后的首届中冠联赛。在惠州进行的大区赛上,他们最终获得总决赛第十三名,由于中甲和中乙的多家俱乐部出现财政问题,中冠有些俱乐部也不符合准入标准,运气不错的广西宝韵最终以替补身份进入中乙联赛。

2019年中乙联赛,注册地在柳州的俱乐部有着和广西龙桂达队相似的主场问题,柳州有一座符合要求的体育馆,但是球场被用作体校训练,同时要更换草皮,为此第一阶段的比赛中,广西宝韵队只能全部客场作战,创造了连续15个客场的纪录,第二阶段才回到主场征战,最终勉强保级。

2020年,柳州体育中心无法保证中乙比赛的进行,广西宝韵无奈之下只能再寻找主场,虽然因为当时疫情的关系,直到2022年连续三年的中乙联赛均为赛会制,

这支队伍曾夺得2021年桂超联赛冠军,在2022赛季桂超联赛,广西蓝航未能夺冠,但却以中冠第三名成绩晋级中乙,桂超联赛内卷严重。

广西蓝航足球的股东也是广西蓝天航空职业学院的股东,2021年时,股东们看到足球的机会,认为中国足球“金元时代”落幕,足球俱乐部的各项费用都在下降,而且依托自家的广西蓝天航空职业学院场地和公寓可以节约很大一部分费用,最终考虑过后,成立了广西蓝航足球俱乐部征战桂超。

广西蓝航队一路过关斩将,最终在桂超夺冠。这一年的桂超八进四比赛里,他们主客场两回合淘汰了北海极驰队,导致北海极驰队无法参加2022年的中冠联赛,只能“借壳”涇川文汇,这支队伍创造了2022年足协杯点球淘汰北京国安队冷门。

2022年的中冠联赛,广西蓝航最终以中冠联赛第三名的成绩晋级中乙,但是广西蓝航队在本年度桂超赛场上成绩不佳,在广西联盟杯赛上还有一家青年军淘汰出局。广西蓝航俱乐部负责人表示:“桂超联赛比中冠联赛还要难踢。”

【桂超联赛】 办赛模式以俱乐部为核心

参加职业联赛体系的三家俱乐部负

记者鲁蜜报道 2月23日,艾克森风尘仆仆地抵达成都双流机场,热情似火的成都球迷火速将他包围,又是围巾又是熊猫公仔地递上,他舟车劳顿的疲惫瞬间消失。

因为艾克森加盟成都蓉城的消息在此之前已经不再而走,大家对他的期待已是日复一日。没有一点意外,在来到成都不久,艾克森就第一次收到了国家队主帅扬科维奇的征召,虽然后来因为他的身体状态还没有恢复到位,暂时又回到俱乐部随队训练,但为了这个目标,他已经等待了一年之久!

融入成都队

磨合很好,仍有求胜欲望

【和球队一同去到韩国训练很成功,调整好了状态,相信能够在今年的中超联赛中取得成功。】

《足球》:来到成都队之后就跟着球队去韩国拉练,这一阶段的训练,自己身体恢复的情况怎么样了?比赛状态调整到了什么程度?

艾克森:首先非常开心接受你的采访。这次我和球队一同去到韩国训练,这一阶段对我来讲是很成功的,我感觉自己在韩国的这趟旅程中收获很多,教练安排的训练价值也很大。在那边通过体能训练和热身赛,我感觉自己调整好了状态,也相信自己能够在今年的中超联赛中取得成功。

这段时间,和球队的融入情况如何?技战术磨合情况如何?

我来到这支球队,很明显的感觉就是,球队整体训练氛围和相处氛围非常好。从球员们平时生活和训练上来讲,能看到大家是处成一个非常温暖的大家庭了,球员彼此之间也都处成了很好的朋友。在教练的层面上,不可否认的是,我们的教练组很有能力,去年也取得了有目共睹的好成绩。在此基础上,我们今年自然也有更大的目标,所以,我非常相信我能够和大家成为一个很好的整体,因为我和球队磨合得还不错。

为什么选择回到中超?过去一年,你在巴西联赛征战,阔别中超一年之久,你是否一直都在关注着中超联赛的情况?

其实当时我回巴西的主要目的就是想休息一段时间,好好照顾一下家人。过了一年时间后,我非常开心能够收到成都蓉城队给我伸出的橄榄枝。为了报答他们对我的信任,我也会努力通过我在今年的更多进球来帮助这支球队,让他们成为真正伟大的俱乐部。

现在的中国职业联赛,球员的收入已经不能和当年你刚来的时候相比了,回归中超,感觉收入不是你主要考虑的因素?

对于我来说钱不是最关键的,这次回到中国,回到中国联赛,我唯一的目的就是能够重回国家队。我会通过在联赛中的表现、进球以及良好的竞技状态,为自己敲开国家队的大门。我目前就是想联赛尽快开始,能够尽快达成我的进球目标,向国家队主教练展示我的决心。

在你刚到中国联赛效力的时候,成都还没有职业联赛的一线球队,你是如何了解这支球队的?上个赛季看到过他们在联赛当中的表现吗?

【艾克森是中国足球那次归化大潮中,第一个非血缘归化球员,在冲击2022年世界杯失败之后,国家队似乎已经不再被人们期待,而他在这个时候选择回归,目的就是要将人们的期待重新带回来。

已经回到中国一个多月了,这段时间,艾克森跟随成都蓉城队在韩国拉练。艾克森的努力,让很多人看在眼里。在主教练徐正源的帮助下,艾克森的身体恢复速度很快,每餐他都按专门的食谱进餐,体重已经降了四公斤。艾克森的竞技状态,也随着热身赛的不间断开启,得到了很好的提升,进球也随之而来。

艾克森说,很感谢成都蓉城为他伸出的橄榄枝,他希望在自己的职业生涯里,能够帮助成都队成为一支伟大的球队,帮助国家队在亚洲杯拿到好成绩,以及再去帮中国国家队冲击一把世界杯。】

“中国十年,我获得了一切职业荣誉”

《足球》VS 艾克森

我去年没有办法在现场看球队的每一场比赛,而且因为版权的原因,我只能通过一些视频或者资讯软件来关注中国足球的相关信息。成都队在去年一整年的经历是非常让人惊喜的,我很开心在中国有这么一支很有韧劲的成都队,当时我就非常地看好这支球队,所以我去年一年也在关注着这支球队各方面的进展。后来成都队有意引进我,我们之间有过很多次接洽,我进



艾克森回归中超后的计划与目标是:打好在成都蓉城的联赛,入选国家队冲击亚洲杯,再为国家队冲击世界杯。

一步感受到,这支球队是一支非常有雄心和求胜欲望的队伍,在这一点上,我们双方可以说是不谋而合的,因为到现在,我仍然是那个有求胜欲望和雄心的球员,我迫切地希望我们的联合,能够在新赛季给队伍带来更好的成绩。

你之前在上海和广州这样的大城市待过,这次来到成都,感觉有什么不同?你了解和喜欢这座城市吗?

在中国效力的10时间里,我以前确实没来过成都,但是我通过一些途径了解过这座城市。我知道这是位于中国西南地区的一座很美丽的城市,而且是国宝熊猫的故乡。其实来之前就有听说过,这是一座很多人都希望来的旅游城市,是一个网红打

俱乐部强大的建设力,我看过了我们俱乐部新基地的蓝图,感到非常惊喜,也希望我能够陪伴这家年轻的俱乐部逐渐壮大,我和成都结下一段难忘的缘分。

有没有队友给你介绍过成都美食,四川火锅尝试过了吗?

我和队友曾经去吃过一次火锅鱼,能品尝新的美食自然是非常开心的事,那次是一次难忘的经历。我觉得虽然吃着有点辣,但是我非常喜欢,总的来说我喜欢这里的美食,也喜欢这座城市。

之前你在中超效力的时候,带你的都是欧洲教练。成都蓉城的主教练徐正源是韩国人,你对他印象怎么样?你们之间有什么具体交流吗?

我和徐正源指导在这段时间一直相处得很好,首先我们是相互尊重的,然后平时也会开一些玩笑,同时呢,在竞技方面他给了我很大的战术自由度,这点是我非常开心的。我相信,在徐指导的带领下,我们球队会完成一个成功的赛季。

现在中超的大环境不好,还有不少曾经与你一同竞技的大牌球星都走了,你对现在中超联赛的竞技水平怎么看?

大家都知道最近几年,因为疫情的原因,全球的经济都在恶化,所以说整个足球的环境都不是太好,但是随着疫情的逐渐消散,我们熟悉的一切都在回归,足球也在慢慢地回到正轨。其实,我的这次回归,给巴西球员一个非常积极的信号,我有很多

卡地,我来了之后发现大家所说的话都是事实,我确信一旦进入这座城市,我就会慢慢地爱上它,希望我的家人在过一段时间来到这里的时候,我可以带着我的两个孩子再好好看看成都,去转一转这座美丽的城市。这段时间在这里工作,我也感受到了

巴西好朋友都是球员，他们在看到我成功回归之后，也有很积极的欲望想要回到或者来到中国的联赛效力。我相信，可能再过一年，明年吧，会有更多优秀的球员来到中国，到那时候，我们的中超联赛又会像以前一样繁荣了。

你曾经帮助广州恒大拿到过亚冠联赛的冠军，2023赛季是否要先帮成都蓉城打进亚冠联赛呢？

距离我上一次在广州拿亚冠冠军这个事儿，一不留神已经10年过去了，真的是很长的时间了。我们现在有着明确的目标，就是要在今年的联赛中争取拿到更好的排名。对于我个人来说，我自己的目标更大，我想要去争夺一下联赛冠军。虽然这个目标很宏大，竞争对手也很强大，但我们为什么不试一试呢？所以说，更需要我的努力以及队友们的更多配合，今年所有人团结一致，去达成这个目标。

在这次回成都前，你家里又有了新生命，你一定很舍不得离开他们吧。这次你回到中国，家人们是一种什么样的态度？

我的家人是很支持我回到中国继续职业生涯的，但是，我现在也非常想念他们。在我这次离开巴西回到中国以前，我生命中的另一个非常重要的“礼物”诞生了，我对他无比想念。现在我来到中国已经一个多月了，我们每天都通过视频来缓解我的

荣耀！”

思念。目前的计划是，我的家人们在本月底来到中国，我希望她们的旅程能够顺利，我们能够早点在成都团聚。

回到国家队

拼下亚洲杯，坚定而强烈

【今年我就34岁了，我相信我能够帮助到国家队。我希望的是，通过回到国家帮助中国队去赢得更多比赛，去拼下亚洲杯。】

《足球》：在这一次回到中国的时候，你表达了对于国家队的向往，那在巴西的那段时间，想回到国家队的念头是不是一直在你的脑海中？

艾克森：肯定的，我回到中国国家队的念头一直是非常明确的，包括我在之前的任何场合，我都没有改变过我的立场。我回到国家队的立场是坚定而强烈的，这也是我这次重回中国联赛的一个非常重要的目的。大家也知道，最近这段时间的冬训，我很努力地在提升我的体能，付出了很多辛苦的汗水，很开心的是，我取得了进步，在热身赛中也收获了进球。今年我就34岁了，我还是相信我能够帮助到中国足球队，能够帮助到国家队。我希望的是，通过回到国家帮助中国队去赢得更多比赛，去拼下亚洲杯。

上次冲击世界杯失利之后，中国球迷对

国家队的信心已经跌到了谷底，在这种背景下，大家也想知道你为什么还会对中国国家队的憧憬？

首先，中国这个国家对我非常好，其次，我在中国国家队的時候，国家队也对我非常好，所以，我很希望能够帮到这支队伍。确实，上一次的世界杯外围赛我们经历了很多困难，也留下了很多遗憾，也正因为如此，我才更加希望自己能够在联赛中打出一个完美的赛季，拿出最好的状态进入国家队，去争取一下亚洲杯的好成绩。

你和国家队一起经历了很多，同样也背负了很大压力，因为有了你和阿兰这样的归化球员的加入，那届国家队本应该是最强的，你们归化球员之间是否也总结过冲击世界杯失败的具体原因？

我们也回顾了一下，那段时间确实是一个非常困难的时期，也很特殊，因为国家队不能在国内比赛，都是在迪拜比赛，相当于没有主场，全是客场，没有球迷的助威，感觉少了很多陪伴。其实我们也有过一些不错的比赛，比如和澳大利亚队那场，我们还是打得不错的。

从归化球员的角度来讲，我们都是想通过自己的努力和能力，去帮助国家队取得成绩上的突破，尤其是大家这么信任我们，但那段时期已经过去了，我们更需要的是着眼于未来，我们大家将各方面状态都调整好，中国足球也回到了正轨，所有球迷都能够进场支持我们，我想那时候，国家队的战斗力会更强，我们的比赛也可能会取得更好的成果。

因为身体状态的原因，你这次在国家队待的时间比较短，能简单介绍一下跟新任主教练之间的交流吗？

我以前就知道扬科维奇教练在亚运队取得了不错的成绩，我非常尊重他。这一次我刚到中国，就去到了国家队的训练营，我只住了两三天时间。因为我是比较了解自己身体的具体情况的，我感觉当时的身体状态还没有达到最佳状态，想要跟上国家队的训练进度的话，我还需要一段时间来恢复，最好的方式就是我先回到俱乐部训练，因此，我第一时间就跟扬科维奇教练说了这个情况，他也同意了我的想法，所以我们之间的交流是很愉快的，他是一个非常通情达理的教练，他也希望我回到成都队之后，努力训练，尽快恢复身体状态，拿出一个好成绩，再回到国家队来帮助中国足球。

你自己估计，以最佳的状态回到国家队的话，这大概需要多长时间？

首先，我希望通过随球队在韩国冬训的这一阶段，努力找回自己的良好状态，目前看来，我认为效果是不错的，在热身赛中我也进了球，教练对我也是给予了很多帮助和支持，我估计下一次国家队征召的话，应该可以叫上我了。

你能不能说，你在中国国家队的终极目标和理想是什么？你想为这个球队赢得什么？

我想那就是亚洲杯，因为对于我个人来讲，这应该是我职业生涯里面非常重要的一个奖杯。我希望今年我能够好好地表现，和队友们一同努力，团结一致，争取为国家队拿到亚洲杯。

作为中国国脚的艾克森，你最想跟中国

球迷说什么？

我想告诉所有的中国球迷，在过去的很长一段时间里，由于特殊的原因，导致我们的比赛一直都在客场进行，大家也知道那段时间的成绩不是太好，作为国家队的队员，我们的心里也承受了更大的压力，但现在一切都有好转了，我们拥有了你们球迷的支持，有了主场，我们迫切地需要你们的陪伴，我坚信我们能够在你们的支持下取得好成绩，我期待和大家一起去享受胜利的滋味。

直面归化潮

现在将来，选择归化都是正确的

【在过去的10余年时间里，不管是在广州，还是在上海，在足球方面我是比较成功的，所以说，不管是现在，还是将来的什么时候，我对于当初成为归化球员这个决定一直都觉得是正确的选择。】

《足球》：当初你是中国男足第一个非血缘归化的球员，选择中国，选择中国国家队，你是否到现在依然觉得这个决定是正确的？

艾克森：当时得知这个消息的时候，我是很开心的。大家都知道，我在过去的10余年时间里，不管是在广州，还是在上海，



在4月7日下午与四川九牛队的教学比赛中，艾克森前场抢断后打进一球。

在足球方面我是比较成功的，所以说，不管是现在，还是将来的什么时候，我对于当初成为归化球员这个决定一直都觉得是正确的选择，虽然我也很遗憾不能在我的出生国的球迷面前去展示我的足球，但是，我在一个需要足球发展的国家做一番事业，用我的热爱去帮到他们，这不会是一件后悔的事情。

在那之前，你是否预料到，中国男足队员这个身份会给自己职业生涯带来的分量？

我非常清楚地知道中国男足队员这个职业身份所给我带来的分量。我很清楚，正常地来讲，这个分量其实就意味着压力。其实，不管是在国家队，还是在俱乐部，都是有压力存在的，我认为最好的处理办法，就是在球场上竭尽全力让球迷满意，就好比之后的亚洲杯，我们要拿出好的表现，才能

够对得起我们身上的分量。

说到压力，所有人在你们归化球员身上聚焦的关注度和期待值，可能会比其他本土国脚要多得多，那是否会在无形中让你们承受的压力更大？

肯定的！既然是归化球员，我们在球场上就必须有更多的责任感，我们需要在球场上表现得更好。有的时候大家也会更加敏感，比如一些有的好消息或者一些坏的消息，都给我们带来一定的压力，其实我觉得还好对付。

现在国家队的球员，或是你长期交手的对手，或是你曾经的队友，当你在国家队和他们为国家荣誉并肩作战时，那种感觉和在俱乐部当个外援时有什么不同？

在我看来，两种身份其实本质上没什么不同，因为在场上场下，不管是对手也好，队友也好，我们都是彼此尊重的，我也和很多队友都处成了不错的朋友，尤其是之前在广州和上海的队友。

中国十年

职业生涯最幸福时光

【未来两年，我的生活和工作重心都在成都。我不知道未来两年里会发生什么事，但现在我很喜欢成都这座城市，我相信未来有可能会发生一些事情。】

《足球》：从2012年底加盟恒大至今，10年过去了，你如何评价这10年你在中国的经历？哪些事情会让你有幸福感？

艾克森：在中国过去的那10年，是我职业生涯最重要的10年，可以说，我职业生涯中很多很幸福的时光，都是在中国度过的。很多瞬间现在想起来，都会觉得非常幸福，因为我在哪里取得了一个球员职业生涯能够获得的一切荣耀，我自己也很开心，能够在这里度过这么重要的10年。现在想起来，我当时来到这儿的时候，是23岁，现在我33岁了，马上就要34岁了，时间过得真快啊。即使10年过去了，但是，我现在的初心依旧未改，我还是想好好比赛，为我效力的成都队进更多的球，帮助球队成为中超更好的球队。

你一直提到冲击亚洲杯是你在国家队的终极目标，如果现实条件允许的话，再让你去帮国家队搏击一把世界杯资格，你觉得可以自己可以吗？

当然！我时刻都准备着为国家队贡献自己的一切，只是，我现在还是要先着眼于这个赛季在成都队的联赛，只有在成都队的比赛中有了好的表现，我才能有资格入选国家队的亚洲杯阵容，在亚洲杯上咱们打好了，我才能够再说下一步为国家队冲击世界杯外围赛的目标。当然，无论什么时候，只要国家队需要我，我肯定是义不容辞、竭尽心力的。

除了中国足球，你是否还关心中国的经济发展？未来有没有打算在国内投资、置业、安家？

最近一个阶段，我必须得先认真地完成我目前的工作，努力地踢球，也在等待着我的妻子和两个孩子的到来，未来两年，我的生活和工作重心都在成都。我不知道未来两年里会发生什么事，但现在我很喜欢成都这座城市，我相信未来有可能会发生一些事情。



■武汉三镇今年新签的外援雅库布在超级杯打入一球,是赛事的最佳球员。

2023年中超外援一览表

武汉三镇:埃德米尔森、戴维森、华莱士、雅库布、斯坦丘
山东泰山:费莱尼、克雷桑、贾德森、莫伊塞斯、孙准浩
浙江:卢卡斯、埃沃诺、弗兰克、埃弗拉、穆谢奎
上海海港:平科、巴尔加斯、奥斯卡、保利尼奥、卡隆
成都蓉城:理查德、费利佩、罗慕洛、帕拉西奥斯、金玟友
河南:舒尼奇、卡兰加、阿德里安、科维奇、皮纳
北京国安:德索萨、恩加德乌、阿德本罗、阿代米、姜祥佑
天津津门虎:罗萨、贝里奇、安杜哈尔、梅里达
梅州客家:恩里克、洛布扎尼泽、科索维奇、吉森、杜加利奇
上海申花:巴索戈、阿马杜、特谢拉、马莱莱
大连人:特索涅夫、曼佐基、曼巴、博桑季奇
长春亚森:祖伊、塞尔吉尼奥、莱昂纳多、奥科雷
沧州雄狮:什科里奇、奥斯卡、朱可夫、奥乌苏
深圳:亚历山德里尼、阿奇姆彭
青岛海牛:萨里奇、塔贝克、福布斯、亚历山大、康瓜
南通支云:布桑桑、莫莱拉托、巴尔德、卡斯蒂略、卡马拉

【24名新外援
耗资180万欧元】

2023 中超冬窗， 引援投入继续下降

记者寒冰报道 2023年中超的外援转会窗已于4月7日截止,据统计,今年16支中超球队引入了的新外援为24名,合计转会投入为180万欧元。引入外援人数上,连续3年下降,引援投入则连续4年下降,外援引进金额回到了2010年的标准。去年山东泰山引进克雷桑的费用,超过了今年中超16支球队的外援引进总和!

引援投入较去年下降近90%

2011年,中超冬窗引入外援投资额首次突破1000万欧元;2014年,突破5000万欧元;2016年,首次突破1亿欧元,同时2.64亿欧元的金额也是迄今为止的最高纪录。2020年,中超冬窗引入外援投资跌破5000万欧元。之后逐渐下降,今年仅有180万欧元,只是去年的10.8%,与2010年冬窗相近,那一年的外援引进费用为136万欧元,时隔13年,中超引援回到了百万欧元量级的低谷。2010年中超冬窗外援标王是36万欧元的里亚斯科斯,如今是90万欧元的阿齐兹·雅库布。中超外援身价纪录保持者是奥斯卡(6000万欧元),是今年标王雅库布的66.7倍,本赛季,继续在海港效力的巴西中场奥斯卡仍然是中超外援的最高标准。此前3年,中超在外援身上的投入每年几乎都减少过半,但今年减少的幅度极大,相比去年几乎缩水了90%。即便考虑到去年中超是18支球队,今年是16支球队,少2支球队,引进外援投入却下降如此高的幅度,创造了新的纪录。此前的纪录是2020年中超冬窗创造的,当年外援引进投资额是4715万欧元,相当于2019年的24.8%,缩水了3/4。

今年中超16支球队仅有武汉三镇、上海海港、北京国安、沧州雄狮4家在外援身上投入了转会费或租借费。24名新

外援仅有4人产生了费用,剩余20人都是免费转会,山东泰山、天津津门虎、大连人、深圳4支球队没有引入新外援。对比去年的冬窗,当时有14名新外援产生了费用,其中7人转会费超过100万欧元。仅仅4年前,“金元足球”退潮,那一年中超冬窗引援投资额是今年的26倍,外援标王费尔南多引进费用为960万欧元,是今年标王雅库布的10倍有余。

在8日晚的中超杯上,雅库布在第10分钟头球为武汉三镇首开记录。本赛季的中超标王体现了他的能力。武汉三镇引进他,希望他能够填补马尔康离队后的空缺。从身体条件及踢球风格来看,雅库布并非与马尔康一样的类型,他的跑动更多,把握机会能力较强。他被官方评选为中超杯最佳球员,他用自己的表现证明了自己的能力,为新赛季开了一个好头。

免费引进成为了潮流

这个中超的冬季转会窗,只有雅库布(90万欧元)、阿代米(50万)、平克与什科里奇(20万)让中超俱乐部付出了转会成本,德索萨、恩加德乌(北京国安)、阿马杜与若奥·特谢拉(上海申花)、埃弗拉(浙江)、帕拉西奥斯(成都蓉城)、科维奇(河南)等外援,都是免费球员。

此前三年中超引援投入一直在下降,随之变化的是免费外援数量逐渐增加。2020年冬窗引入的20名新外援,11人产生了费用,9人免费;2021年是11人产生了费用,20人免费;2022年的这个比例是15比17;到了2023年,比例已经是4比20!免费球员的数量不断上升,质量却有所下降。去年的阿德里安、梅米舍维奇,前年的瓦卡索、阿奇姆彭、儒尼奥尔、塞尔纳斯、博拉尼奥斯、巴索戈、姆比亚等人,有许多中超球迷耳熟能详的名字。今年,大多数的免费外援相信绝大多数

球迷都非常陌生。

莱昂纳多和埃弗拉因为有过中超履历,球迷们对他们还算熟悉,但其他不少外援大量来自小联赛,24名新外援之中,来自非洲的占了8人,其中只有雅库布产生了租借费用。曾经在中超消失了一段时间的中美洲半职业外援(洪都拉斯、哥斯达黎加)也开始重现,此外,还有来自格鲁吉亚以及美国的外援,中超外援分布范围进一步扩大。值得一提的是,2004-2010年,中超有不少中北美洲的外援,他们给球队带来的帮助有限,还曾经引起哪里的外援最适合中超的讨论。

球队身价一直在下降

如果按照几年前中超外援的标准(个人身价、年龄、国脚身份、名气),此次冬窗24名新外援,仅有1人来自五大联赛,大部分外援虽然来自欧洲,但更多是来自中小联赛,仅有阿代米、雅库布、阿马杜、萨里奇等少数外援符合相关要求。中超中下游球队,如今的外援质量已在“中甲化”。

引进的外援质量在下降,自己原有的外援也在流失,上赛季帮助武汉三镇夺冠并拿到中超金靴的马尔康被沙特联赛挖走,多拉多、博拉尼奥斯、埃里克、儒尼奥尔等身价不菲的实力派外援,在上赛季下半程打出惊人数据的何塞·坎特,都离开了中超。

本赛季中超外援身价最高的还是留在了海港继续效力的奥斯卡,他目前的身价是800万欧元。身价超过200万欧元的有16人,阿代米(400万)、埃弗拉(270万)、德索萨、阿齐兹、恩加德乌(250万)和若奥·特谢拉(200万)6人是新外援。

中超引援投入在下降,近年疯狂扩张的沙特联赛已成了亚洲“最烧钱”的联赛。以C罗(2000万欧元)为首,沙特联

赛外援身价超过200万欧元的多达44人,是中超的3倍,在沙特联赛效力的让中国球迷还有较深印象的大牌外援有塔利斯卡、哈默德和伊哈洛。

因为外援身价的大幅下降,中超球队的总身价也在下滑中。目前中超总身价最高的上海海港为2500万欧元,比巅峰期缩水60%以上。中超身价超过1000万欧元的球队有5支,分别是上海海港、武汉三镇、山东泰山、北京国安和上海申花。相比之下,J联赛全部18支球队,K联赛全部12支球队身价均超过1000万欧元,西亚方面,阿联酋联赛11支球队,沙特10支球队,卡塔尔5支球队,身价均超过1000万欧元。

这个冬窗也是中超时隔13年在外援引入与出售之间首次实现获利。马尔康和埃里克两人离开中超,武汉三镇与长春亚泰一起赚了636万欧元,此次冬窗,中超球队在外援转会市场实现净利润456万欧元。

随着艾克森回归中超,外界对于归化球员的关注上升,今年中超赛场,归化球员不少,内援的身份,但是却能发挥外援的作用,对于各支球队提升实力有极大的帮助。当高质量外援难以得到时,性价比高的归化球员就成为了优先选择。

加盟了成都蓉城的艾克森,曾经在广州队、上海海港队踢球,在离开中超后加盟了格雷米奥,帮助球队重返巴甲,成都方面对于他的能力相当认可,希望他能够与费利佩形成进攻组合,为球队争取更好成绩。归化球员还有加盟了山东泰山的费南多,李可与北京国安续约,蒋光太是海港队中一员。申花方面签下了混血球员晏新力,正在办理其入籍手续。在超级杯上首发的德尔加多,表现平平,被孙国文换下,他留在泰山新赛季的名单之中难度较大。

2023 中超
新外援权势榜

国安外援成色相当高

足坛 10 大巨星,与苏克、普罗辛内茨基、博班、曼朱基奇、莫德里奇等巨星齐名。萨格勒布迪纳摩将他身穿的 5 号球衣退役,以示对他的尊敬。

第 2 名:德索萨(北京国安)

34 岁的索萨出身达伽马青训,曾先后效力格雷米奥、圣保罗、波尔图、费内巴切、贝西克塔斯等欧美豪门,2018 年夏以 1200 万欧元转会沙特的吉达国民。曾入选巴西国家队的德索萨拿到过欧联杯冠军,葡超、土超以及 5 个葡萄牙和土耳其国内杯赛冠军,还曾入围 2014 年巴甲赛季最佳阵容,获得过 2020/21 赛季土超最佳中场头衔。在巴甲、葡超和土超三大联赛,有较高知名度。

第 3 名:阿马杜(上海申花)

冬窗唯一从五大联赛加盟中超的球员,30 岁的喀麦隆后腰履历显赫,从法甲南锡青训出道后,加盟里尔,2018 年夏以 1440 万欧元加盟塞维利亚,先后被租借到诺维奇、莱加内斯、昂热、梅斯,足迹遍布西英法三大联赛,是三大联赛的实力派球员。

第 4 名:恩加德乌(北京国安)

身高达 1.90 米的 32 岁中卫履历不错,效力捷克球队布拉格斯拉夫人和比甲根特时都随队拿到了杯赛冠军,在捷克还

拿到 2 个联赛冠军。作为喀麦隆国脚,他曾在 2017 年非洲杯以主力身份随队夺冠,2022 年非洲杯又随队获得季军。国脚级中卫的加盟,将会对国安防线有很大的帮助。

第 5 名:若奥·特谢拉(上海申花)

30 岁的葡萄牙中场出身葡萄牙体育青训体系,11 年前被利物浦梯队收购,曾在波尔图、费耶诺德等欧洲劲旅得到机会,但始终没有得到稳定的出场时间。在加盟申花之前,在卡塔尔联赛的乌姆萨拉尔队效力。出身名门加上在欧洲豪门效力的经历,使他可以跻身中超新援前 5。

第 6 名:平科(上海海港)

32 岁的奥地利与英国混血中锋曾是 2014/15 赛季奥乙联赛冠军和金靴,本赛季在奥甲联赛 22 场交出 16 球,是常规赛金靴,低调而有实力。如果仅看加盟前的比赛数据与表现,本赛季中超新援,平科的状态最好。

第 7 名:阿齐兹·雅库布(武汉三镇)

武汉三镇为填补马尔康离队引入的中锋,90 万欧元的租借费已是本赛季中超冬窗标王。雅库布有一定实力,曾在埃斯托里尔以及阿维河等俱乐部效力,连续 2 个赛季拿到葡甲联赛冠军,连续 4 个赛季参与进球超过 10 个,发挥比较稳定。在 8

日进行的超级杯,他打入一球,帮助武汉三镇捧得冠军奖杯。

第 8 名:莱昂纳多(长春亚泰)

25 岁的巴西射手 6 年来一直辗转中日韩联赛,先后拿到过 J3 和 J2 联赛金靴,高价加盟 J1 联赛豪门浦和红钻。2021 年他加盟山东泰山不过没有太好的表现,去年被山东泰山租借到蔚山现代,随队夺得了 K1 联赛冠军,不过,赛季后期他已沦为替补,亚冠也未能帮助球队小组出线。今年他被山东泰山租借到长春亚泰。

第 9 名:什科里奇(沧州雄狮)

职业生涯一直在克罗地亚联赛效力的中卫,虽然并未进入克罗地亚两大豪门,但他是今年新外援中为数不多的国脚,身价最高时曾达到 200 万欧元,是典型的欧洲高大实力派中卫。

第 10 名:埃弗拉(浙江队)

他是中超老外援,是浙江队的新外援。28 岁的埃弗拉在 2015 年就已加盟中超,当时他在上海海港效力,然后转会至武汉队,再之后他加盟了土超的特拉布宗体育。在土超踢了一年,埃弗拉拿到超级杯和土超冠军,但他在球队里并不是绝对主力。1 月份,他与特拉布宗体育解约,重返中超,加盟浙江队。

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善



和谐好比国之气血,为社会补给能量,
给国家增强活力。



中共广州市委宣传部
广州市精神文明建设委员会办公室

布山：打造贵港覃塘足球名片

记者王伟报道 本月中旬，中国足协将公布参加2023赛季中冠联赛的俱乐部名单。近日，广西布山足球俱乐部正式向中国足协递交了2023中冠联赛报名表，申请参加2023年中冠联赛。

布山俱乐部所在的贵港市是广西壮族自治区内一座历史文化名城，近年来贵港市提出“运动之城、休闲之都、秦汉古郡、千年荷城”城市定位。在2022年成功举办中冠联赛大区赛和总决赛之后，在贵港市和覃塘区当地政府的积极引导和支持下，广西布山足球俱乐部应运而生，他们目前正在努力打造贵港市和覃塘区新的足球名片。

来自古城的足球俱乐部

广西贵港是一座古郡新城。2200多年前，秦始皇统一中国后设立岭南三郡，传说其中桂林郡的郡治就设在贵港（当时名为布山县）。

从贵港市覃塘区下苍硕高速公路，进入覃塘区内约三、四公里，有一处名为布山古郡的文旅小镇，这是一片岭南特色建筑群，一幅布山文化风情画，在向人们讲述着“布山古城”的故事，让人似乎置身于历史的美景当中。

“2022年初广西布山足球俱乐部在贵港市成立，俱乐部名称‘布山’源于广西第一古城，就是广西贵港市最早的旧称。”广西布山足球俱乐部创始人葛琛说。

葛琛青少年时期参加过国际米兰青训营，后来在香港和泰国效力。当过足球运动员的他在足球界有丰富的人脉资源，在足球运营方面也积累了丰富经验。2020年，作为贵港女婿的葛琛来到贵港，从足球专业体系中走过来的他一直想为贵港做一些事，尤其是在当选贵港市覃塘区政协委员之后，他更想为覃塘做一些力所能及的工作。

2020年，国家发改委与国家体育总局、国务院足球改革发展部际联席会议办公室确定了20个市（县）为全国社会足球场地设施建设专项行动第二批重点推进城市，广西贵港就在其中。

随后，九凌湖足球训练基地在贵港市覃塘区拔地而起。这块基地拥有33块场地，其中11人制足球场就有12块。如今广西布山队就在九凌湖足球训练基地进行日常的训练和生活。

从贵港市中心到位于覃塘区石卡镇的九凌湖足球训练基地大约有30公里的路程，为了更方便进入足球基地，当地专门修了一条直达基地的柏油路。著名的覃塘九凌湖景区与足球基地只有一墙之隔，附近一片“体育+旅游”的民宿项目正在建设当中。



“随着2022年覃塘区承办广西自治区级、国家级众多足球赛事，特别是2022年中冠联赛大区赛及总决赛和广西第十五届区运会的圆满举办，受到了全国各地球迷的关注，也吸引了来自全国各地的青少年足球俱乐部和职业足球俱乐部到覃塘区集训。”贵港市覃塘区相关负责人表示。目前，珠海琴澳、广西布山、广西邕城等多支队伍都在这里进行集训。

如今，布山俱乐部在贵港市、覃塘区的支持和引导下，以围绕打造贵港市城市文化品牌为己任，提升城市品牌定位，增强贵港市市民的归属感和自豪感，展现贵港市文化体育的良好形象。现在，布山俱乐部将以通过参加桂超联赛和中冠联赛、以登上职业联赛为目标，打造一支属于贵港市的职业足球俱乐部。

稳定投入，奋勇争先

贵港市足球氛围浓厚，群众基础非常好，足球场地基础设施与配套设施完善，贵港市下辖桂平市、平南县、港北区、港南区、覃塘区五个区。仅覃塘区就有81片足球场地，3所足球特色学校，这为贵港市足球发展提供了优质的条件和良好的环境。

2022年中冠联赛发布会上，广西布山足球俱乐部创始人葛琛提出，从2022年开始酝酿广西贵港自己的足球俱乐部。2022年世界杯期间，球队就开始在全国选拔优秀球员加入。2023年春节，球队没有放假。大年初一，葛琛专门在厨房给全队做了一个大菜。他希望2023年广西布山队红红火火，取得理想的成绩。

为此，俱乐部请来刘木成担任球队主教练，陈晓、于淼任助理教练，陈刚担任守门员教练，胡竟成担任队医。俱乐部管理运营团队由5名资深的职业足球从业者组成，在一线队管理、后勤保障、俱乐部宣传推广、文化构建、球迷组织建设等工作中有资深的管理运营经验，确保俱乐部按职业队标准正常运营推广。

本赛季，在相关投资商和赞助商的帮

助下，布山俱乐部本年度预计投入近千万的预算，确保2023年参加中冠联赛，力争获得2024年中乙联赛的资格。

目标已定，粮草先行。葛琛表示，广西布山足球已经做了未来五年到十年的发展规划，从去年引援备战的同时，与教练组、队员和工作人员签订工作合同和保险，完全按照职业足球俱乐部的规范进行管理。与此同时，俱乐部还制定了参加中冠和打进中乙联赛的投资额度，如果2023年冲乙成功将投资近千万元。葛琛表示，俱乐部建立了严格的管理制度，在员工的工资待遇方面，以球员对球队的贡献度来确定其工资待遇，用成绩说话。

贵港市覃塘区相关负责人表示，“一个城市拥有一支职业足球队，一定程度上可以展现一个城市的实力，对于提升城市形象、优化营商环境等工作有显著的效应。覃塘区将全力支持广西布山足球队加强队伍全面建设，期望早日打入中国足球职业联赛。我们希望通过‘广西布山，奋勇争先’的精神与让布山足球俱乐部与当地老百姓紧密联系在一起，在这座有着悠久历史且具有足球影响力的城市塑造与大家一样的足球雄心，希望在球场内外拓展边界，让布山以新颖和令人兴奋的方式与这座城市及球迷建立联系，推动当地各方面发展。”

健全青训体系，未来可期

2022年，贵港市承办了中冠联赛大区赛和总决赛，创造了广西足球的一个纪录。申办中冠并非易事，作为参与赛事组织协调之一的葛琛在2022年以开拓的精神和超凡的责任心创造了另外一个纪录。

在举办中冠联赛的过程中让他最心焦的是对球迷开放比赛的申请。“反复被拒绝，反复申请，光申请报告我们就打了七八次。”葛琛团队不轻言放弃最终打动有关部门，贵港赛区成为中冠联赛疫情以来首次向球迷开放的一届比赛。

开赛当天，贵港市体育中心足球场有6000多名球迷来到现场看球和呐喊，成为

近年来少有的球迷盛宴。为此，该比赛结束后的2022年7月19日，重庆足球爱好者协会给贵港市人民政府写来一封感谢信。2022年12月28日中国足协给贵港写了一封感谢信，“在疫情防控常态化形势下，中国足协与贵港赛区密切合作，赛事的周到安排、精心接待和真诚服务，给所有参赛人员留下了贵港人热情好客的城市印象。”

有了良好的赛事组织经验之后，目前，位于贵港市覃塘区的荷美新区正在打造综合体育馆项目，不断完善体育设施。未来这一新的覃塘区体育中心将与布山古郡文旅小镇形成新的体育文化旅游线路，葛琛说，希望覃塘区体育中心建成后成为广西布山队的新主场。

接下来广西布山俱乐部将建立健全青训体系，规划成立布山青训学院，依托德国甲级联赛豪门球队门兴格拉德巴赫青训学院的青训理念，建立起布山+门兴的国际青训特色教学理念。葛琛表示，将先从教练员培养开始，接下来希望在广西14个地级市进行推广，在各个城市进行足球教练员和青少年足球培训。

通过之前的实践，广西布山女足获得了广西赛区比赛的第四名。“接下来我们将在学校培养学习又好踢球好的学生，通过体教融合，打造足球学科，形成产学研的模式，为踢球的孩子做好未来发展的出口。”他说。

目前覃塘区正积极推进和探索“乡村足球振兴”项目，加快青少年足球运动在乡村的普及工作，让更多的群众参与足球运动，以足球为桥梁，为乡村足球的推动与发展提供正能量，助推乡村振兴。

葛琛说：“我希望足球能够来到覃塘区各个乡村，为此我撰写了政协提案和工作方案，希望通过足球惠及贵港乡村的孩子们。比如在覃塘区的每一个乡村建设一个小型足球场，让当地的孩子有踢球的好去处，未来组建不同年龄段的乡镇足球队，为覃塘和贵港培养后备足球人才。”

返璞归真,“喝好”牛奶是关键



Goal by Beckham.
Body by milk.

■美国一项名为“got milk”的公益活动,总会邀请一些有影响力的体育界和娱乐界的明星拍摄长了“牛奶胡子”的照片,向大众宣传喝牛奶的好处。

Heads up. The protein in milk helps build muscle and some studies suggest teens who choose it tend to be leaner. Staying active, eating right, and drinking 3 glasses a day of lowfat or fat free milk helps you look great. So grab a glass and get in the game.

记者寒冰报道 生物科技和运动科学的高速发展,让高科技训练、康复设备与营养补充剂成为现代运动爱好者的福音。但面对市面上不断迭代更新的高科技设备,以及令人眼花缭乱的营养补充剂,人们还是有些不知所措。尤其是喜欢新鲜事物的 Z 世代年轻人,更青睐于通过社交媒体广泛传播的“网红能量补充剂”。

然而,这些名目繁多的能量补充剂,主要成分大抵相同:水、柠檬酸、钾和钠(电解质)、调味剂、人造甜味剂、稳定剂和某些维生素的组合。而这些饮料中的大部分有益成分——维生素、电解质和水——很容易从均衡饮食中获取。尤其是被能量补充剂品牌广泛宣传的 BCAA(支链氨基酸),同样可以通过摄入肉类、蛋类尤其是牛奶获取。

澳大利亚体育学院的研究已经表明:食用具有“高生物学价值”的蛋白质(例如食物中的蛋白质)比使用分离的 BCAA 补充剂更有益。特别是最传统的牛奶,是让大多数人补充蛋白质水平的主要方式。越来越多的运动营养专家都建议:日常食物是运动爱好者优先的蛋白质摄入方式,而不是那些被添加了太多物质的提纯型补充剂。因为食物优先带来的好处是:其他维生素和矿物质、纤维或碳水化合物会随着食物来源的摄入而增加。

对于运动爱好者而言,是时候返璞归真,用最日常的饮食管理自己的蛋白质水平。这其中,牛奶就是最原始也最有效的蛋白补充食物。

最原始的也是最有效的

近年因为欧美大规模集中型畜牧业,特别是牛肉与牛乳工业的环保问题,越来越多的人倾向于选择更环保的植物蛋白,作为蛋白质的主要摄入品类。但最原始的牛奶所含的乳清,相比植物蛋白



■对运动者而言,牛奶就是最简单也最有效的蛋白补充食物。

质有更完整的氨基酸谱,更能刺激蛋白质的合成。而且研究表明,虽然植物蛋白与牛奶的乳清蛋白一样有效,但通常需要摄入更多才会获得相同的效果。这意味着替代牛奶的植物蛋白必须要更多摄入,这可能导致体重的增加。

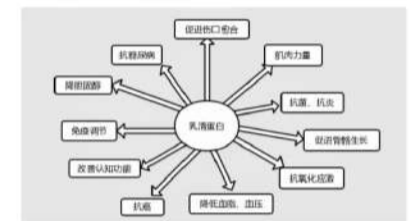
牛奶对运动爱好者的益处良多,它是营养丰富的饮料,含有人体健康必需的多维生素和矿物质。特别富含钙,钙对于保持强健骨骼和防止骨骼损伤至关重要。牛奶中还含有蛋白质,对骨骼健康、肌肉生长和修复很重要。此外牛奶还是碳水化合物的良好来源,碳水化合物对于在运动期间提供能量很重要。

这其中,牛奶富含的蛋白质(主要包括乳清蛋白和酪蛋白)尤为重要。对于耐力运动员而言,蛋白质有助于防止长时间运动时肌肉分解,它也是电解质的良好来源,对在运动期间保持适当的水合作用至关重要,力量运动员需要高蛋白饮食来支持肌肉生长和修复。牛奶中的酪蛋白会被人体缓慢吸收,并为肌肉提供持续的氨基酸来源。这使其成为锻炼后恢复的理想选择,因为它可以帮助防止肌肉分解并促进肌肉生长。

因为富含碳水化合物和蛋白质,牛奶也非常适合在运动后饮用,帮助身体修复肌肉组织和补充能量储备。它的电解质、碳水化合物和蛋白质,以一种连水都做不到的方式补充身体的能量和水分需求。相比只有半个多世纪历史的提纯和添加物型运动饮料,牛奶的风险更小,虽然有些老生常谈,但它的确拥有人类需要摄入的绝大多数蛋白质和碳水化合物。

乳清蛋白是最好的蛋白

乳清蛋白与酪蛋白是牛奶主要的蛋白质成分,含有 9 种必需氨基酸,占牛奶蛋白质的 20%。目前市面上的乳制品分为浓缩(WPC)、分离(WPI)和水解(WPH),浓缩乳清蛋白含有 70%~80% 的蛋白质,加工最少,保留了一些乳糖和脂肪含量及其他营养价值。分离乳清蛋白是经过更多加工的乳清,包含 90%~95% 的蛋白质和不到 1% 的乳糖,是乳



糖不耐受的运动爱好者更安全的选择。水解乳清蛋白不含脂肪、碳水化合物和乳糖,蛋白质含量最高。三者之中,浓缩乳清蛋白被证明比其他形式的乳清蛋白更能减少脂肪量。

最原始的牛奶和乳清蛋白产品含有多种维持最佳健康的重要维生素和矿物质,包括 B 族维生素、钙、钾、铁、镁、锌、硒、磷和胆碱。如果运动爱好者的健身目标是改善身体成分,即瘦身减脂和增肌,牛奶是营养饮食中最重要的组成部分。牛奶中的乳清蛋白可以改善超重和肥胖人群的身体成分,并降低心血管疾病的危险因素。研究表明:乳清蛋白摄入量与阻力训练和减少热量摄入量相结合时,效果最好。将乳清蛋白摄入量与阻力训练配对,并在轻微热量不足的情况下进食,效果也非常理想。

饮用牛奶,包括乳清蛋白产品能以最少的蛋白质最大程度地刺激蛋白质合成。它能够被人体很好地吸收,具有非常高的支链氨基酸(亮氨酸、异亮氨酸和缬氨酸)含量。特别是亮氨酸,它会触发肌肉蛋白质的合成。这使得乳清蛋白成为最受欢迎的蛋白质补充形式,用于增强肌肉质量和其他运动适应性。

牛奶与乳清蛋白可以通过各种方式减脂,首先是极易形成饱腹感,有助于抑制饥饿感和食欲,减少热量摄入并防止暴饮暴食;其次能促进新陈代谢,使其更有效地燃烧热量减少腰围。当减脂是目标时,保持肌肉质量很重要。由于牛奶和乳清蛋白完整的氨基酸组成和 BCAA 含量,使之有助于减脂同时保持肌肉质量。

牛奶和乳清蛋白还会降低血压,有助于改善 2 型糖尿病患者的血糖控制,以及通过提高免疫球蛋白 G 水平增强免疫系统。总而言之,牛奶这种最原始的蛋白摄入物,才是营养饮食的主流。

怎样喝奶最高效?

记者寒冰报道 牛奶是运动爱好者最好的蛋白质饮料,但饮用时机和摄入量非常重要。

专业运动员和经常运动的人群,每天每千克体重需要摄入 1.2 克~2 克蛋白质,比人们所熟悉的建议量 0.8 克要高得多。至于饮用牛奶和乳清蛋白产品的时间与摄入量,运动营养专家认为每日随餐饮用牛奶或乳清蛋白产品 3~4 次最佳,普通人每餐一杯牛奶即可,每天的牛奶摄入量在 500 克左右,高运动量人群每餐可以摄入 25~30 克的乳清蛋白粉。

在阻力训练后可以饮用一杯牛奶,以获得最佳的肌肉蛋白质合成。同样,剧烈运动后 120 分钟内,喝一杯牛奶或摄入乳清蛋白产品有助于加速肌肉的恢复。但凡事过犹不及,过多摄入牛奶也会带来一定的副作用。每天每千克体重摄入超过 2 克蛋白质,可能会导致消化系统、肾脏和血管的健康问题。过多的蛋白质会导致脂肪、纤维、碳水化合物、维生素和矿物质等其他重要营养物质的摄入不足,更可能导致便秘、腹泻、头痛等问题。此外,也会导致肾功能受损,增加心血管疾病风险,以及 LDL 胆固醇的升高。

研究证明,运动训练之前吃富含蛋白质的食物,例如乳酪或牛奶,都可以加强恢复能力。运动后饮用牛奶确实比水或运动饮料更能恢复体液平衡,这可能是由于牛奶中含有丰富的营养物质。脱脂牛奶在高温运动期间,补水能力比水和碳水化合物/电解质溶液更有效。剧烈运动后,摄入纯牛奶、巧克力牛奶、酸奶均可,能够通水达到补水和补充蛋白质的效果。纯牛奶是最好的选择,巧克力牛奶运动补给效果同样出色,其碳水化合物与蛋白质的黄金比例可帮助身体补水、修复肌肉并在运动后补充能量。

对于运动爱好者来说,运动前、中、后的补水非常重要,而单纯补充水分显然不如饮用牛奶更好。通常剧烈运动前 4 小时内要摄入 500 毫升水,运动前 20 分钟左右再摄入 200 毫升水增加身体的储备水量。运动中遵循少量多次原则,每 10~15 分钟补水 150~200 毫升,运动后的 20~30 分钟内及时补充 150~200 毫升水。但上述传统理念中补充的水,更应该被牛奶替代。牛奶能使身体保持水分的时间,比大家熟悉的运动饮料要长 4 倍。

运动导致人体出汗,体内的钠、钾等盐离子大量流失,牛奶比纯净水或能量饮料能更好地补充这些微量元素,还能比一般的运动饮料降低糖分的摄入。与其说运动前、中、后应该补水,不如说更应该补充的是牛奶。养成定时定量摄入牛奶的习惯,无论日常还是运动期间,对于运动爱好者的益处都要好于摄入含糖量不低的能量饮料。



■郭艾伦在 CBA 赛场上喝牛奶的举动曾经登上过热搜,在普通人的观念里,那并不是喝牛奶的时间段。

兰帕德临危受命,回归切尔西带队至赛季末。博利此举“一石三鸟”:切尔西有了更熟悉球队传统与风格的教练、管理层也有了更多时间精挑细选正式教练,兰帕德则得到了重新证明自己的机会。

蓝桥再点灯



再点神灯,天却未亮

记者寒冰报道 最终,切尔西美国老板博利的重金冒险,惨败了。他为去年草率聘请资历不足的波特付出了巨额的代价。这次寻找新教练,博利和大股东埃格巴里就谨慎了很多,精挑细选逐个面试,从恩里克、纳格尔斯曼到孔蒂,甚至还可能有安切洛蒂。但在此之前,切尔西还需要一位可靠的过渡教练完成赛季。

这次,博利的选择还是令人有些意外。选择兰帕德,就像30年前贝茨选择大卫·韦伯,或者之后选择维亚利一样,意在用蓝桥传奇稳定更衣室和球迷的人心,带领蓝军走出低迷。显然,此前已执教过切尔西,并以失败告终的兰帕德,就是“命定”的过渡教练人选。

情理之中,意料之外

中途换帅后由过渡教练带队完成赛季,算是切尔西的传统。特别是由传奇球员带队,已有韦伯和维亚利的先例,对于英国媒体和切尔西球迷而言,可谓合情合理。不过,意料之外在于,这个决定竟然是在上周三才开始。原本博利希望在欧冠1/4决赛对皇马前就敲定正式的新帅,无奈恩里克、纳格尔斯曼、波切蒂诺几位候选人都不愿中途接手。临时带队的助教萨尔托主场对利物浦的表现不能令人信服,出现在斯坦福桥看台上的兰帕德最终成了博利的敲定的名字。

上周三,切尔西管理层与兰帕德的谈判取得了突破,切尔西传奇球星和前教练给出了一份令博利非常满意的赛季终段“稳定计划”。上周四兰帕德就已开始带队训练,之后才出席就职新闻会。兰帕德自承,接到切尔西的邀请非常意外,但他无法拒绝来自蓝桥的橄榄枝。兰帕德自己也非常矛盾,他表示这是很容易做出的决定,但

又不是简单的决定,因为在切尔西一切都不简单。然而,最终他决定还是接受挑战,力争洗刷两年前被阿布炒鱿鱼的耻辱。

《泰晤士报》透露:早在2月底切尔西不敌热刺后,博利就已动了换帅的念头,并且已经讨论了兰帕德回归的可能性。但切尔西管理层举行了多次会议没有达成一致,波特却抓住了救命稻草,之后取得3连胜,包括淘汰多特蒙德进入欧冠8强,让博利打消了寻找过渡教练的打算。退役后已成为赛事解说嘉宾的弗莱彻也透露,兰帕德原本计划与他搭档,解说皇马与切尔西的欧冠比赛,但没想到兰帕德意外地闪电重返蓝桥。

博利为首的管理层引兰帕德回归,有明显稳定人心的用意。毕竟兰帕德是切尔西队史最伟大的球员之一,对球迷而言意义非凡。而且切尔西更衣室还有他两年前曾一手提拔的芒特、里斯·詹姆斯,以及心仪却未得到的中锋奥巴梅扬,融入更衣室没有任何问题。事实上,首场训练,兰帕德就已与球员们打成一片,还与奥巴梅扬和里斯·詹姆斯开起了玩笑。而这,正是切尔西管理层希望看到的。萨尔托毕竟是波特的亲信,从无单独执教经历的他比波特还难以服众,战术上也不会带来新鲜思维。

所以,兰帕德的回归可谓“一石三鸟”:切尔西有了更熟悉球队传统与风格的教练,博利为首的管理层也有了更多时间精挑细选合适的正式教练,兰帕德则得到了重新证明自己的机会。只是他恐怕也没有想到,这次复出并未迎来开门红,客场0比1不敌狼队证明切尔西的问题比他想象得还要严重得多。

众望所归,舍他其谁?

兰帕德重返蓝桥,从希丁克、老雷德

克纳普、霍奇森等名帅,到昔日同袍特里、乔·科尔,以及目前麾下大将科瓦契奇,都表达了认可和支持。他们都提及了兰帕德最为重要的蓝军DNA,能够迅速将切尔西混乱的更衣室秩序导向正轨,同时带来战术上的变化。

只是,兰帕德被名帅和切尔西内部认为是最合适的过渡教练人选,但部分英国媒体却持质疑态度。《每日邮报》指出,兰帕德在切尔西和埃弗顿的失败可以证明,他还没有真正掌握成为顶级教练的要诀。这次重返切尔西,心理安慰作用大于实战作用,前球员沃诺克和前水晶宫老板西蒙·乔丹就认为,兰帕德重返切尔西并不意味着蓝军一定会变得更好,因为兰帕德此前已经在两家俱乐部证明了自己的失败。

但问题的关键在于:除了兰帕德,现在的切尔西找不到更合适的过渡教练人选。贝尼特斯不会再屈尊,希丁克已经退休。只有兰帕德愿意接受这份短期合同。

不管如何,兰帕德全新的教练团队已经组成。另一位蓝军名宿阿什利·科尔进入教练组,此外还有兰帕德首次执教切尔西时的助手爱德华兹和克里斯·琼斯。4年前,兰帕德首次执教切尔西时,阿什利·科尔没在教练组,但在切尔西青年梯队执教。阿什利·科尔是兰帕德在埃弗顿的教练组成员,这次重返蓝桥,兰帕德希望属于自己的团队能创造奇迹。不过,波特时代的助教萨尔托,比约恩·汉伯格和门将教练本·罗伯茨继续留任。

无论如何,人们还是希望兰帕德能像此前蓝军绝大多数过渡教练一样创造奇迹,但兰帕德的能力是否可以让人寄予厚望呢?至少现在,还看不到任何奇迹发生的迹象。

记者寒冰报道 赛季中途换帅,由过渡教练带队到赛季结束,算是英超时代切尔西的“传统”。切尔西在英超首位中途下课的教练,是1993年2月被炒的蓝军教练波特菲尔德,切尔西外聘赋闲1年的前蓝军名宿大卫·韦伯作为过渡教练带队到赛季结束,与如今的兰帕德如出一辙。

维亚利也是在1998年2月以球员兼过渡教练身份,接替被炒的古力特。未曾想,与2012年接替博阿斯的迪马特奥一样,维亚利以过渡教练身份为蓝军夺得联赛杯和欧洲优胜者杯冠军,也因此和迪马特奥一样得到了长期合同。

阿布时代,短期执教的过渡教练更是屡见不鲜:2007/08赛季的格兰特以足球总监身份接替穆里尼奥,2008/09赛季希丁克接替斯科拉里,2011/12赛

过渡教练 “蓝军传统”

季迪马特奥接替博阿斯,2012/13赛季贝尼特斯接替迪马特奥,2015/16赛季希丁克“二进宫”接替穆里尼奥,2021/22赛季图赫尔接替兰帕德。

到了美资的博利时代,兰帕德又成为新的过渡教练。

特别的是,切尔西的过渡教练,多次为球队带来佳绩。1998年维亚利拿到了联赛杯和欧洲优胜者杯,成就了海鲜足球的威名;2009年希丁克只是被挪威裁判赫宁剥夺了进入欧冠决赛的资格,才成全了巴萨的六冠王;2008年格兰特闯进了欧冠决赛,遗憾特里在莫斯科的大雨中滑倒罚点球无缘冠军;2013年贝尼特斯拿到欧联杯冠军;2012年的迪马特奥和2021年的图赫尔都拿到了欧冠奖杯。

值得一提的是,阿布时代的“铁娘子”格拉诺夫斯卡娅能让名帅贝尼特斯和希丁克接受过渡教练短期合同,哪怕贝尼特斯带队拿到了欧联杯冠军,也没能得到长期合同,足见俄罗斯女强人的强势。

当然,也并非每位过渡教练都能获得成功。2015年底希丁克的“二进宫”就非常失败,切尔西在欧冠1/8决赛被大巴黎双杀,2015/16赛季英超也仅拿到第10名,尽管比希丁克接手时提升了6位,但还是切尔西在英超20年来最差的排名,也导致蓝军时隔19个赛季首次无缘欧冠,也是1997/98赛季以来唯一一次无缘欧冠。不过,这次兰帕德的任务尤其艰巨。“神灯”也是“二进宫”,结果首战就被狼队1比0击败,距离欧冠赛区更加遥远。如果不能扭转局面,很可能重蹈7年前希丁克的覆辙,让蓝军时隔7年再次无缘欧冠。

指望短短7天内,人满为患、各怀心思的切尔西成为真正能战的团队并不现实。或许兰帕德在更衣室里能有效地收拢人心,但在赛场上,他能否让切尔西展现真正的战斗力,却是人们普遍担忧的事。

蓝桥再点灯



记者寒冰报道 兰帕德上任前,《每日邮报》列出了切尔西更衣室可能因此发生的人员变化。波特时代的首发阵容必然会有大幅度的调整,兰帕德重用昔日嫡系球员几乎毫无悬念。但首战狼队他却选择了保守,或许是为对皇马的欧冠留力,但人们同时也看不到他大破大立的勇气。兰帕德一期的核心是门迪-蒂亚戈·席尔瓦-坎特-芒特形成的主干,此外奇尔维尔、里斯·詹姆斯、普利西奇、科瓦契奇的出场时间也超过50%。

需要为出场时间担忧的是波特时代的主力哈弗茨,因为兰帕德更欣赏当年求而未得的奥巴梅扬。蒂亚戈·席尔瓦因伤无法出场,他尝试了库利巴利和福法纳的组合,但效果无法令人满意。下周中对皇马,兰帕德必然会做出调整。哈弗茨、库库雷利亚、福法纳都可能会被换掉,球队也可能会变阵4231。

拯救切尔西,没那么简单

记者寒冰报道 上周兰帕德上任后,队内大将科瓦契奇就直言:换1名教练比换30名球员容易,祝福兰帕德之余的言外之意,就是想要靠换帅立竿见影没那么简单。哪怕是对切尔西如此熟悉的兰帕德,也很难在如此短的时间内让切尔西面貌一新。兰帕德上任时,英国媒体就有质疑他能力的声音,甚至有球迷讥讽蓝军会像他在埃弗顿一样步步滑向降级边缘……

上周六兰帕德的首秀果然没有带给人们惊喜,面对经验老到的西班牙教练洛佩特吉,蓝军守不住也攻不克。除了换了新的教练和阵型,切尔西还是过去几个月那支一盘散沙的球星俱乐部,而非一支球队。

正如兰帕德赛后承认的那样:改变切尔西并非朝夕之功,或许他会立刻复制首次执教切尔西时的“严刑峻法”,战术与用人的改变更彻底,但在两年前的切尔西,去年的埃弗顿都无法做到的,现在兰帕德确定就可以做到?

“神灯”找不到打火机

兰帕德上任后,英媒认为波特时代失宠的部分球员将得到重用。包括门将门迪、中场芒特、前锋奥巴梅扬等,兰帕德也会回到自己的4后卫体系,至少带给切尔西一些肉眼可见的变化。遗憾的是,兰帕德在首秀还是没有作出彻底改变。普遍认为会得到重用的门迪、芒特和奥巴梅扬都没首发,只有新秀加拉格尔得到首发机会。奥巴梅扬、普利西奇和奇尔维尔直到1小时后才出场,但兰帕德的433已经三线脱节,攻防失措。

全场13次射门颗粒无收,连续3场52次射门毫无斩获,兰帕德的切尔西与波特时代至少在进攻端并无任何改善,甚至在创造机会方面还有所倒退。既没有彻底推倒重来的勇气,也没有临场调度的能

力,正如《泰晤士报》赛前所认定的那样:兰帕德在首次执教切尔西和埃弗顿时,已证明他还需要更多时间学习与历练,切尔西传奇球星的执教能力至多就是过渡教练的水准,且都未必能够胜任。

的确,蓝军过渡教练的传统就是首秀难有胜绩。20年前的大卫·韦伯首秀客场0比2不敌布莱克本,维亚利的英超首秀客场0比2不敌莱斯特城,格兰特首秀0比2输给曼联,贝尼特斯首秀0比0和曼城战平,图赫尔首秀也被狼队逼成白卷。只有2009年和2015年的希丁克,2012年的迪马特奥首秀取胜。

兰帕德和两年前接替他的图赫尔有某种巧合,两人作为过渡教练首秀都是对阵狼队,也都没有取胜。不少人担心,兰帕德对切尔西的熟悉也只是表面,两年前他离开时的首发阵容,仅有4人出现在这次的狼队客场。在场面上,切尔西甚至比波特时代更糟糕,仿佛一群彼此陌生的球员在为软饮料拍摄过于戏剧化的广告。他们看起来迷茫,困惑,过多的新球员对兰帕德并没有少数蓝桥嫡系球员那种情绪上的积极回应。在穆德里克、福法纳、恩佐、菲利克斯等高价球员眼中,兰帕德只是那个连续两次被炒鱿鱼的教练,而不是切尔西那个“特别的人”。

“兰式”切尔西还需要时间

兰帕德赛后承认,球员们的表现不尽人意,但他否认切尔西缺乏侵略性,认为只是缺少磨合与蓝军传统的精神内核。但兰帕德首先要解决的是责任问题,如今的切尔西与他所在的时代相比,没有特里、德罗巴这样的精神领袖,没有人在关键位置丢球后挺身而出,这也是努内斯能射出世界波的根本原因。尽管下半场兰帕德派上了自己的“嫡系球员”,但场面上并未改变什么。

兰帕德要求球员们更快,更多奔跑和为团队而战,他强调了像第二落点和丢球反抢这样的战术细节,但人们更关心的是他如何将现在的切尔西在整体上捏合成当年的模样。从牌面上说,奥巴梅扬可以解决中锋问题,菲利克斯、芒特、斯特林和穆德里克能带来边路的犀利度,坎特也可以帮助恩佐控制中场,但前提是兰帕德有想法还有时间去捏合球队。

留给兰帕德做出改变的时间只有3天,虽然皇马上周联赛2比3输给了比利亚雷亚尔,但毕竟银河舰队的攻击力有目共睹:3场攻入12球,场均4球!本泽马、维尼修斯都在最佳状态,切尔西却没有人在进攻端真正找回状态。相比切尔西之前的救火教练们,兰帕德的时间太少了。图赫尔从上任到欧冠淘汰赛面对强敌马竞,有多达7场比赛可供磨合阵型。希丁克有13场,贝尼特斯有3场,最少的迪马特奥都有10天和2场比赛,兰帕德却只有7天时间和1场比赛。

指望短短7天,兰帕德就能让人满为患、各怀心思的切尔西成为真正能战的团队并不现实。此前切尔西和埃弗顿都给了他更多的时间,同样没有得到想要的结果。记者们问及他在格兰特、希丁克、迪马特奥治下有何感触,他只是强调自己不会追忆往昔,而是着眼当下。问题是就在眼前的埃弗顿履历,兰帕德难道不该反思自己究竟该如何调整思维吗?他在太妃糖的433已被证明失败,尤其是无法占据中场优势,导致球队攻防脱节陷入被动。1月23日下课前他已连续8场英超不胜,连续11场仅1胜……

随着坎特的复出,切尔西的防守端会有较大改善,但进攻端兰帕德如果还是找不到更好的人员组合,重蹈7年前希丁克半途救火却遭一败涂地的覆辙并非没有可能。

大破大立 勇气最关键

最需要有所改变的进攻端,奥巴梅扬如果担任中锋,普利西奇和穆德里克就可能竞争1个边路位置,哈弗茨和菲利克斯竞争1个影锋位置。但这个全新的攻击组合是否会奏效,兰帕德同样没有足够的把握。切尔西目前的进攻端球员状态普遍不佳,不是微调位置和人选就能立刻收到效果。与其盼望进攻端的爆发,不如扎进篱笆立足于不败。

球队的管理方面,兰帕德也需要尽快展现出自己与波特“无为而治”的不同。对阵狼队的赛前英国媒体就已翻出旧账,将当年兰帕德首次执教切尔西时定下的“严刑峻法”列出,讨论他是否会像当年一样严格管理更衣室。当时切尔西的队规严格:迟到罚款2500英镑,手机关机罚款1000英镑,球队聚餐时手机响铃罚款1000英镑,赛后自行开车回家罚款5000英镑,超过48小时未能与教练组取得联系,拒绝履行俱乐部商业和公益活动义务也要罚款5000英镑,训练开始前90分钟没有上报伤病罚款1.5万英镑,训练旷工罚款2万英镑。

当年兰帕德的罚款处分合计多达12项,而且罚款必须在14天内缴纳,逾期将翻倍!当时切尔西就有球员因迟到整个赛季合计被罚了2万英镑。

此外,球员家属或访客需提前24小时向教练组申请,得到批准才能观看训练,经纪人严禁进入训练基地,除非有官方事务在身。每天的餐饮时间在1小时以内,此外训练前不再提供任何餐饮。现在,兰帕德要管理多达32名球员的更衣室,波特训练时都不得不分成两队进行训练赛,兰帕德是否能在管理上比前任有更多的办法,才是他拯救切尔西的关键。

选择新帅时,博利和埃格巴里更加谨慎,宁可彻底牺牲本赛季剩余时间,也要留出足够时间,不至于重蹈波特的覆辙。切尔西仍处于管理模式和企业文化巨变的阵痛期,谨慎和务实其实是最好的行事风格。

蓝桥再点灯



蓝桥选帅

事关未来的战略规划

记者寒冰报道 接手切尔西短短10个月,美国老板博利和澄湖资本的大股东埃格巴里就让媒体和球迷看到了他们的急功近利和无视专业。《每日邮报》披露:经历了毫无逻辑可循的疯狂采购和两度换帅,就连俱乐部董事会内部都承认,美资接管切尔西的开局非常糟糕,俱乐部的运营其实根本就没有计划可言。

匆忙炒掉图赫尔有彻底清洗阿布时代痕迹的政治考量和管理思维,但高价启用波特半年后,又不得不放弃,证明他们当初的判断彻底失误。为此,选择新帅时,博利和埃格巴里更加谨慎,宁可彻底牺牲本赛季剩余时间,也要留出足够时间,不至于重蹈波特的覆辙。而且,这次选帅博利还组成了体育总监维维尔、斯图尔特、温斯坦利在内的庞大“选帅智囊团”,至少看上去比去年选择波特时更专业。

但摆在切尔西面前的选择困难依旧:从恩里克、纳格尔斯曼到孔蒂,每位名帅的优缺点都非常突出。从某种角度说,3天,3周还是3个月的时间,本质上对于做出选择没有太大的区别。问题的关键在于:哪位教练可以利用目前这套庞大的阵容,构造出有战斗力的集体,并通过短期内获得的成功让球队重新回到自信的轨道上。

经验还是锐气? 这是个问题

与图赫尔和波特时代一样,博利与埃格巴里依然会深度介入切尔西的选帅,两人也都会参与每位候选人的面试,而不是像之前他们承诺的那样,全权交给体育总监斯图尔特和温斯坦利负责。而且,选择什么样的教练,选帅团内部在标准上已经产生了巨大的分歧:是像充满新秀的更衣室一样,选择正在上升期

潜力无限的少帅?还是选择更有经验但缺乏近期成绩表现的资深教练?切尔西内部都有一定的分歧。

这也是目前被媒体曝光的候选人明显兼顾两种风格的主要原因:恩里克经验丰富,也拿过欧冠奖杯,但近期表现被广泛质疑;纳格尔斯曼和德泽尔比更有潜力,特别是德国少帅几乎是目前欧洲少壮派教练的代表,只是成绩起伏不定令切尔西高层还有些犹豫;孔蒂和波切蒂诺熟悉英超,也都执教过豪门,但两人的近况让切尔西高层有些犹豫。

切尔西仍处于管理模式和企业文化巨变的阵痛期,美资管理团队还没有完成对管理构架的重组。球队球场上的不断失败,又加深了外界对博利团队的不信任。这样的背景下,切尔西选帅就更需要慎之又慎。蓝军还需夏季出售冗员平衡预算,如果新赛季不能取得预期成绩,将要影响的是博利对切尔西所有的长远规划,包括未来涉及10亿镑资金量级的球场扩建或搬迁。

切尔西这次预计为期3个月的漫长选帅,本质是完成俱乐部全方位迭代的球场内表象。切尔西上次在英超夺冠,就是没有欧战掣肘得以专注联赛。这次兰帕德过渡,为今夏的继任者铺路很大程度上也是为俱乐部理清脉络留出时间。他能有迪马特奥和图赫尔的运气固然是好,重蹈希丁克覆辙也不会影响切尔西新赛季的全面重建。

新帅事关美式切尔西的重建

博利花了10个月时间,彻底摧毁了阿布拉莫维奇苦心经营19年的切尔西,从俱乐部董事到体育总监,从主教练到医疗组,甚至场地管理员,却没有像19年前阿

布到来时那样获得成功。阿布收购俱乐部1个赛季后才着手换帅,博利第1个赛季就完成了从洋帅—土帅—洋帅的自我否定历程,切尔西也因此遭遇重创。博利为自己的盲目自大付出了5200万镑的昂贵代价,而切尔西球队为新老板的不专业付出的代价则无法用金钱衡量。

无论恩里克、纳格尔斯曼还是孔蒂,都面临着同样的短期成功压力。博利希望用成功得到切尔西球迷的迅速认可,为未来新建或搬迁球场赢得球迷的支持。召回兰帕德是聚拢人心的第一步,找到合适的教练带队获得成功是第二步。无论什么风格的教练,熟悉抑或陌生,对于渴望获得成功的蓝桥球迷而言,最重要的就是奖杯。

奖杯同样可以带给博利更大的俱乐部运转空间,特别是在事关俱乐部未来发展具有决定性意义的新球场问题上。博利想要在距离斯坦福桥1英里外的伯爵宫新建6万人球场,但已有帮助美资收购英超俱乐部的中介机构警告:不要无视英格兰足球文化的历史与当地球迷的传统情感。这方面温布尔登、加的夫城、阿斯顿维拉、埃弗顿都是现成的教训。

至于兰帕德,只是博利自我纠错继续完成俱乐部重建的“肉盾”。有了这个足以安抚切尔西球迷情绪的过渡教练,他可以安心亲自面试新帅候选人。至于兰帕德,是注定要成为这场重建的牺牲品。毕竟,从切尔西传奇8号上任伊始,就已有他在赛季结束前被炒的赔率——甚至比英超保级区球队的主帅下课赔率还高!

上任时兰帕德坦言:“这有点好莱坞,我只想尽我所能为我的俱乐部提供帮助。”但也正因如此,兰帕德的结局就已注定。

记者寒冰报道 兰帕德回归,替博利挡住了所有的舆论,美国老板就能安心面试各位名帅。上周中恩里克已经完成了面试,切尔西管理层对恩里克提交的未来建队方略很有兴趣。尤其是在年轻化方面,恩里克甚至有从巴萨挖来新星加维的可能,这是西班牙教练上任重要的砝码。此外,恩里克的欧冠冠军头衔吸引力十足,不过世界杯的失败让切尔西董事会还存在疑虑。而且恩里克已离开俱乐部赛事多年,并没有英超执教履历。上次离开西班牙在意大利执教,结果也是失败告终。因此,虽然恩里克暂时处于领先,却未必会是最终的人选。

接下来与切尔西进行全面谈判的是刚从拜仁下课的纳格尔斯曼,德国少帅符合博利希望带给俱乐部全新思维的标准,而且有利于培养和提拔队内人

经验与潜力到底选哪边?

数众多的新人。切尔西的重建可以由德国少帅为核心,而不是某个大牌球星。英国媒体透露,博利去年的确考虑过签下C罗,但最终还是选择了放弃,不仅因为来自舆论的压力,还在于董事会内的分歧。

相比之下,孔蒂的优势是对切尔西的环境足够熟悉,又有冠军经验。不过,他和纳格尔斯曼一样,近期的表现都不理想,导致风评下降。切尔西董事会始终在两种标准之间摇摆不定,经验与潜力之间,后者是博利看重的要素,但美资切尔西也迫切需要及时的成绩帮助俱乐部增加营收,以及打开更大的市场。纳格尔斯曼在拜仁经历的一切,多少还是会令切尔西董事会有所担忧。他在巨星云集的拜仁更衣室不受欢迎,在切尔西可能会存在同样的问题。

目前,恩里克还是切尔西新帅的头号热门,纳格尔斯曼紧随其后,已经是过渡教练的兰帕德居然排名第3位。其他候选人进入名单的还包括孔蒂、安切洛蒂、波切蒂诺、罗杰斯、齐达内、西蒙尼,甚至还有此前仅做了3个赛季助教的特里——这次兰帕德上任,特里也明确回绝了有关可能进入兰帕德教练组的说法。从列入候选名单的人选来看,切尔西选帅仍然主要倾向于有足够经验的教练,有潜力的少壮派只有纳格尔斯曼、特里、阿莫林和格拉斯纳,之后3位教练的可能性极低。

至于一度被风传的布莱顿教练德泽尔比,以及富勒姆的马可·席尔瓦,在经历了波特的教训后,博利已经不太愿意相信没有冠军履历的教练,能够驾驭豪门更衣室。更何况,市场上赋闲的冠军教练并不少,足够切尔西耐心挑选。

