

新闻分析

中超主帅“四大门派”

□ 本报记者 段西元

中超2017赛季将注定是一个竞争激烈的赛季，与往年相比，各队在确定外教、引援上都加快了步伐。2017年未到，中超16强的主教练都已就位——

欧洲派：博阿斯最吸引眼球

如果按照国籍划分，中超主帅来自欧洲的有卡纳瓦罗、马加特、帕切科、斯托伊科维奇、何塞、博阿斯6人，除了卡纳瓦罗、斯托伊科维奇，另外4位主帅都是常年在欧洲大的联赛执教。而乌拉圭人波耶特、智利人佩莱格里尼虽然来自南美，但他们常年浸淫欧洲联赛，从某种意义上说也算是“欧化教练”。

随着中超投入越来越大，中超聘请外援的级别也越来越“高”，很多欧美国家级别的球星纷纷加盟中超球队。不过，各队在聘请主教练时，还是“因队而异”，并没有集体盲目聘请世界名帅。而真正的世界名帅，现在基本还都集中在欧洲五大联赛，稍微有点儿“追求”的大牌教练，似乎都对中超不太感冒。在这几位中，能够称得上欧洲一线名帅的也只有上海上港的博阿斯。与马加特这样年龄偏大的教练相比，博阿斯正处于“当打之年”；与卡纳瓦罗、何塞这样“初出茅庐”的“新兵”相比，博阿斯虽然同样年轻，但已经在葡超、英超和俄超这样大的联赛积累了足够的经验。不过，博阿斯近年来的战绩很难说非常成功，他选择中超很有可能是一种“缓冲”，以他的年纪，未来的目标还是欧洲大的联赛。

至于其他几位欧洲教练，各队的选择也是根据自己的情况。像北京国安选择了何塞，就是想要球队的风格有一个延续。

南美派：斯科拉里最“纯正”

新赛季中超有3位来自南美

洲的主教练——波耶特、佩莱格里尼和斯科拉里。不过，就南美风格的“纯正性”来说，斯科拉里的“纯度”更高。

佩莱格里尼和波耶特都是很“欧化”的教练员。智利人佩莱格里尼起步于南美，但他此前已经在欧洲执教了超过10年的时间。如果说佩莱格里尼还是出身自南美的教练员，那么波耶特的执教生涯和南美没有任何关系。波耶特踢球时是位非常出色的球员，他被认为是乌拉圭历史上最为全能的中场，在切尔西和热刺效力期间，波耶特的表现都十分优异。退役后，波耶特留在热刺俱乐部担任助教，随后他成为了桑德兰的主教练。从战术理念到训练方式甚至指挥比赛时的沉稳，佩莱格里尼和波耶特都与欧洲教练无异。

恒大的冠军教练斯科拉里则与波耶特、佩莱格里尼不同，虽然也有“旅欧”经历，但一次是执教同文同宗的葡萄牙，另一次在切尔西的执教则堪称失败。斯科拉里给人印象最深的还是他在巴西队及巴甲的执教生涯，在这个巴西教练并不流行的时代，斯科拉里在中超堪称独树一帜。

亚洲派：韩流主帅依旧凶猛

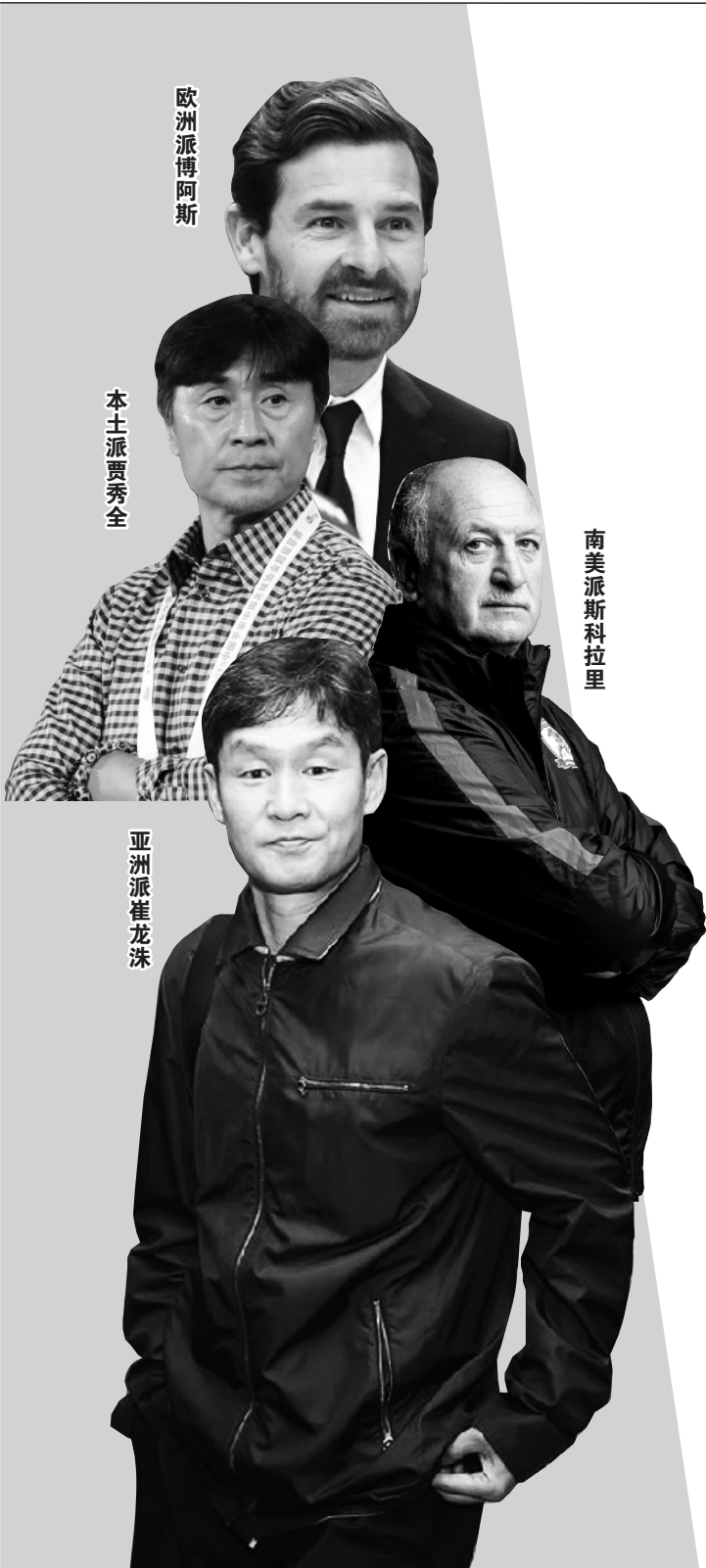
同2016赛季一样，中超来自韩国的教练依然很多，虽然洪明甫的杭州绿城降级了，但中超还有崔龙洙、张外龙、朴泰夏、李章洙4位韩国籍主帅。除了崔龙洙执教的江苏队是具备争冠实力的球队，其他3位韩帅统领的都是中超中下游的球队。中超球队选择韩国人当主教练，首先是韩国人同样来自东亚地区，与中国人的思维较为接近；再有就是韩国人强调作风、体能和拼抢，这样的风格很难说是否会给球队带来技战术层面的提高，但对于稳定球队的成绩很有帮助，这也是为什么中超保级球队非常喜欢聘

请韩国教练的原因。除了4个韩国人，中超并没有其他来自亚洲的主帅。不过，卡纳瓦罗和斯托伊科维奇两位欧洲教练从某种意义上说也是“亚洲派”教练——卡纳瓦罗短暂的教练生涯集中在西亚地区和中国，斯托伊科维奇在执教富力前的教练生涯都奉献给了球员时代的老东家名古屋队。无论是卡纳瓦罗还是斯托伊科维奇，他们都很了解亚洲足球的风格，能够与中国球员融为一体。特别是卡纳瓦罗，在权健已经和球员们打成一片，他不但是球队的教练，更是球队的领袖。

本土派：狭窄空间艰难生存

中超16支球队中，只有河南建业、贵州智诚和辽宁队的主帅是本土教练。中国足球超级联赛，坐在教练席上指挥的中国人只有3个，真是让人有些尴尬。本土教练的生存空间在中超非常狭窄。

3位土帅中，贾秀全和马林的地位都还算是稳固，两个人凭借这几年带队稳定的成绩，已经充分赢得了俱乐部的信任。两位教练都非常善于制定接地气的战术，特别是贾秀全，河南建业独树一帜的防守反击风格让各路诸侯都感到头疼。不过，明年河南队会面临更为严峻的挑战，球队中场核心伊沃的离队，使得他们必须重新建立起一套体系。马林的辽宁队首先需要解决的是留住队中的主力，不要年年被列强瓜分。作为中超新军，贵州智诚的实力不会被人看好，这支球队的本土球员班底较差，黎兵要想带队打出好成绩，一是需要在外援层面有质的提高，二还需要一些运气。本来本土教练就少，他们所带的球队实力又非常一般，2017年对三位本土教练来说，都会是困难的一年。也真心希望三位本土教练打出好成绩，只有这样才能为中国自己的教练赢得更多顶级联赛的执教机会。



欧洲派博阿斯

本土派贾秀全

南美派斯科拉里

亚洲派崔龙洙

体育资讯



汪顺夺男子200米个人混合泳金牌

6日，在加拿大温莎举行的2016短池游泳世锦赛首日比赛中，中国选手汪顺在男子200米个人混合泳决赛，以1分51秒74的成绩夺得冠军。这是中国队在本届赛事的首枚金牌，也是中国男子混合泳首个世界冠军，汪顺创造了历史。德国选手菲利普·海因茨与日本选手濑户大也分获亚、季军。

新华社发

业余高手

王士梅：“一到周末就和老伴爬山去”

□ 本报记者 余翠平

“从2007年到现在，我和老伴已经爬了9年山了，每个周末都会抽出一天出去爬山。爬山让我拥有了健康，还拥有了非常好的精神状态呢。”丰台花乡造甲村工会主席王士梅对记者说。

平时工作繁忙，加之人到中年，王士梅也面临发福、身体状况变差等问题。“身材越来越臃肿，血压高，还经常感冒咳嗽，人也没精神，当时就想着不能这样下去，后来跟朋友们出去爬了几次山，最开始爬一会儿就得歇一段时间，但爬完状态很好，从此就坚持下来了。”一到周末，王士梅就拉着老伴出去爬山，几年下来，北京周边的山，他们爬了个遍。

“在山间行走，对增加肺活量、提高肺的功能有很大的帮助，同时还能有效增强心脏的收缩能力。很多人都认为跑步对增强心脏是最有效的，然而爬山的功效并不逊色呢。”王士梅说，爬山的好处还有很多，在享受大自然美景的同时，还能交上很多朋友。

王士梅在每次爬山前都会做好健身运动：利用10到20分钟做一些肌肉伸展运动，尽量放松全身肌肉，在向上攀登的每一步中她都会有意增添一些弹跳动作。

“登山时千万不要总是想着山有多高，还需多少时间才能爬上去之类的事儿。不慌不忙，走走停停才能体会到乐趣，才不会



错过美丽的风景。在疲惫时，也可唱唱歌，转移注意力。”王士梅分享着她的经验。

都说上山容易下山难，王士梅每次下山都会控制好自己的脚步，“下山冲得太快很容易受伤。同时，要注意放松膝盖部位的肌肉，绷得太紧会对腿部关节产生较大的压力。”

王士梅和老伴登过的山很多，有箭扣长城、蟒山等，还走过京西古道，去过望京阁，甚至不少都已经数不清了。“我会一直坚持下去。”王士梅坚定地说。