

# 贝尼特斯赛季总结—— 比赛阅读能力和决断力需提高

本赛季中超联赛已落下帷幕，这也是贝尼特斯来到中超后完成的首个完整赛季，大连人队完成了保级任务最终排名第12位，即便对这位见多识广的西班牙名帅来说，这也是一个非常特殊的赛季：疫情背景，赛季压缩，赛制改变……在完成最后一场比赛后，贝尼特斯撰文对本赛季进行了一个小小的总结。

本版撰稿 特约记者 谢勤德

## 人类的适应能力真是惊人

我花了一些时间来思考这个奇特的赛季。首先，我必须向我的教练组成员以及所有参与到球队日常运转的工作人员送上赞扬。

对我来说，“5”（指本赛季中超每场比赛可以换5人）是个太大的数字，虽然它要比“25”更小，事实上我认为：“25”这个数字很棒，至少我是这么觉得的，因为这代表着我在返回英国之前，在中国接受的核酸检测的次数。

对所有人来说，这都是一个困难的赛季，我们经历了多次封闭隔离，生活枯燥乏味，人类的适应能力真是惊人，我的教练组成员以及其他所有工作人员都成功完成了这一挑战。

本赛季中超联赛采用了一场比赛可换五人的新规则，但在绝大多数比赛中，这一新规的最大用途就是拖延时间，完全违背了初衷。为了应对球场内外可能出现的问题，我们必须管理好阵容，充分发挥替补席的作用。而想要减少球员伤病，使他们不会过度疲劳，正确的方法应该是减少国家队比赛场次，减少球员长途飞行的次数。

球迷朋友可能不太清楚一支职业球队的具体构成以及成员的具体作用，虽然我们本赛季一直都是在在中国进行训练，但教练组的行事方式以及投入程度和之前在英超、西甲以及

意甲是完全一致的。

今年1月，我们在厦门备战新赛季，随后情况发生了变化，新冠病毒改变了这个世界，改变了我们的生活，我们的工作也受到了显而易见的影响。我们在酒店里封闭了两个月，空场比赛，每五天接受一次核酸检测，从始至终都佩戴口罩，球队的训练方式以及管理球员的方式也因此发生了变化。

比如说人们只是通过报纸了解到某队伤病频频，但却不知道为什么会这样，是运气不佳还是另有原因，尤其是当受伤球员并无国家队赛事任务时。

我的教练组成员包括帕科、安东尼奥、米克尔、华金和阿莱克斯。帕科从2007年开始就与我合作了，他是我的助教兼体能教练，整个赛季他都会对球员的身体状况、体能状况以及力量状况进行监控，我们有一个用于收集和分析数据的专业软件，可以将球员数据与其他球队进行横向对比，每三个月重复一次。

他在控制球员训练负荷以及预防伤病领域经验丰富，但伤病总是难免，而且有些时候的确是运气不好，无论如何，我们执教过的所有球队都拥有良好的伤病记录，这说明我们的艰辛工作是正确的。



## 担心翻译不能准确传达意图

一周双赛的强度非常高，所以对球队状况如指掌并坚持轮换就非常重要了，我们从没有在哪场比赛中使用满5个换人名额，却仍能在赛季结束时保持竞争力。

过去我们更多是依靠经验做出判断，唯一的监控手段是测试心率，现在我们有可以分析球员整体跑动以及加速跑动情况的GPS技术。另一个重要参数是体脂率，赛季结束时球队平均体脂率降低了1%，爆发力水平也有所提高，但在体能方面，我们认为还有提升空间。

在欧洲，一线队注册人数一般为25人（考虑到你实际上还能从预备队选人，这已经够用了），但在中超你必须注册30名一线队球员。由于本赛季情况特殊，所有球队都处于封闭状态，你必须让所有注册球员都在一起训

练，因为如果你想要临时招人，他还必须先通过两次核酸检测才能入队。

所以问题来了，我们在训练中都是安排11对11的训练赛，因为每场比赛你只能上11人，但现在你有30名球员，剩下8名不能踢训练赛的球员该怎么办？你必须为他们安排好训练项目。

这时候拥有一个优秀的、组织结构合理的教练团队就非常重要了，米克尔会和帕科一起负责球队日常训练，根据实际情况对每堂训练课进行部署，此外他也是我们的定位球教练。

安东尼奥是我们的首席战术分析师兼助理教练，多拉多主要负责球员个人的战术和技术训练，尤其是年轻球员，同时他也会协助安东尼奥分析对手以及我们自己。佩德罗会分析我们的所有比赛以及对对手的一些比赛，每周提交报告。

华金是门将教练，在中超这是个艰巨的挑战，因为根据规定球队门将必须是本土球员。哈维是理疗师以及康复教练，每天都会和我们的队医以及帕科进行协调。

我们希望球员能够加深对足球的认识，对比赛的阅读以及决断能力，而不仅仅是遵从指令。为此我们必须改变一些工作方式以适应中国文化，但最基本的原则是不变的，因为如果连这个都改变了，那外教也就没有存在的意义了。

在中国，最大的挑战是确保球员与你心有灵犀，因为无论你做什么都需要翻译，而你并不知道翻译得是否准确，所以我在手机上存了一些中文，虽然有些发音对我来说很难，但只要不断重复，球员听多了就知道我是什么意思了。



## 在中国挖好苗子很难

大连人是本赛季中超最年轻的球队，由于实施了新的引援政策、新工资帽、新的U23与U21球员使用规则，以及新冠肺炎疫情的缘故，俱乐部计划发生了很大变化。不过我们在赛季初期就着手准备并进行了调整，将赛季目标更改为在尽可能取得好成绩的同时培养年轻球员，我认为我们实现了这一目标。

我们建立了一个顶级球探部门，但由于在中国开展球探工作非常困难的缘故，我们不得不改变工作方式，首先是因为中国的好苗子不多（因为中国家长更希望孩子读好书而非踢球，上了高中后孩子们基本上就不可能兼顾足球了），其次则是因为好苗子大多已被豪门俱乐部签走了，并被视

为非卖品。

今年的中超赛制非常特别，但最重要的就是能踢完，所以16支球队分为了两组，赛季则分为两个阶段，第二阶段有点像淘汰赛，一旦某支球队成功保级（就像我们），外援便可以离开，要么去参加国家队赛事要么回家与家人团聚。

所以在最后几场比赛中，我们失去了龙东、拉尔森和丹尼尔森，球队实力大受影响，因为我们的本土球员对他们有依赖。此外这个赛制还会导致一些不太公平的结果，比如说第一阶段拿到17分的石家庄永昌降级了，而第一阶段只拿到两分的天津泰达在第二阶段赢了场2比0就保级成功了。

## 面对中国球员， 你得清楚说明想要什么

在欧洲，像中超这样将所有球队集中封闭三个月是不可能做到的，然而正是这样的严密隔离确保了赛季进行中无一人感染新冠病毒——当然，先封闭隔离两个月，然后休息15天，再封闭隔离一个月真是有些难熬，尤其是对外教和外援来说。

欧洲的疫情防控漏洞百出，但在亚洲情况却大大不同，中国就是典型的例子。只要有检测出阳性病例，所有的密切接触者都会被隔离，以免病毒传播开。就别说完全一致了，我们有可能在欧洲做到类似的事情吗？

西班牙和英国的每日新增确诊

病例都超过了两万，美国则超过了10万。而在中国，只要有1例确诊，所有的接触者就都会被测试并追踪以阻止病毒传播，这才是控制疫情的正确方式。

好吧，让我们回到足球。对中国球员来说，清楚说明你想要什么是非常重要的，否则他们就会困惑。我们必须确定一个体系，比如说4231或451，细节可以变化，比如说更多传控或防守反击，但体系必须保持一致。

举例而言，两年前纽卡斯尔2比1击败伯恩利时，阵型是541，看起来保守，但我们的战术其实极具侵略性，

所以比赛过程中踢得更接近于343。但如果你的对手是曼城或利物浦，战术肯定会发生变化，必须更注重防守，因为他们不会让你控球，他们会持续向你施压。

就我目前的了解来看，中超与英超之间的最大差别在于比赛强度，无论是有球状态下还是无球状态下，而通过加强对比赛的理解来提升比赛强度，更快更安全地处理球并不轻易丢球，减少比赛的无效时间以提升比赛对球迷的吸引力，应该是中国足球未来的发展目标。

以此为目标并不意味着中超球队必须达到欧洲球队的水准，而是意味着我们必须向着正确的方向不断前进，中国足球以及大连万达具备这样的潜力，但他们必须保持足够的耐心，通过始终如一的工作去实现它。