

# 言传**蔡**教 体脂直追C罗

## ——如何保持好体质 王蔡超传授不“老”秘诀

2月8日,王蔡超在迪拜度过了自己的31岁生日,因为伤病的关系,他缺席了上月底与武里南联的亚冠资格赛。过去一个赛季中,王蔡超各条战线为上港出战**38场**,作为后卫打入**六球**。出众的竞技状态和少有起伏的发挥,让他成为国内这个位置上最有竞争力的球员。



首席记者 刘闻超



## 我是万金油 踢五后卫时要做这些……

**东方体育:**今年在悉尼的冬训,你是在伤病中度过的,一般是如何安排自己的训练的?对你的准备期势必会有些影响?  
**王蔡超:**影响肯定有,去了悉尼之后没有跟随球队合练,冬训结束之后马上踢了亚冠资格赛,我一直在积极恢复,每天上午下午的训练,就是希望能够尽快回到球队,当然因为平时我还算适应能力比较强的球员,换过许多不同位置,所以我觉得只要尽快恢复,可能可以在很短时间内就跟上球队的进度。

**东方体育:**这是佩雷拉第三年带队冬训,每年都会有一些新花样,今年前期冬训你在旁边观察,是否也读出一些教练的新思路?

**王蔡超:**此前训练尽管没参加,但我也一直在看,加上平时也会观察教练训练时的要求,感觉今年最大的变化就是在进攻上强调的一些内容比较多,前两年防守说得更多一些,尤其是整体防守。上个赛季我们换了阵型之后,新赛季中其他球队也会更了解我们,知道我们的踢法。上赛季我们在遭遇密集防守打法的球队时,往往没有太多办法,所以今年冬训也针对这个问题,在进攻配合上寻找更多变化,争取创造更多进球机会。

**东方体育:**2019赛季球队防守数据不错(联赛仅丢28球),进攻端你还打进五球,是否也得益于战术变化?

**王蔡超:**就像你说的,这就是更换阵型后

的一种效果。虽然名义上是五后卫,但是五后卫里的两个边翼卫不像四后卫那样起到平衡作用,一个上去另一个就要回来,五后卫要求边后卫能够一起上去,对我的要求就是在队友传中时让我去禁区包抄。那几个进球里,很多都是这样的方式打进,这也是主教练在技战术打造变化后取得的效果。

**东方体育:**对于你来说,是否也享受这样的变化?

**王蔡超:**我之踢过很多位置,能够有更多这样的变化,对我来说也是一个很好的提升机会,到了这个位置还是可以发挥自己的特点,也说明我还有提升空间,我很高兴能有这样的新挑战。

## 我们对上港的感情和别人不一样

**东方体育:**球队在这两年取得过成绩也有过变化,你觉得成长体现在哪里,要继续去竞争的话,哪些地方又是具备提升潜力的?

**王蔡超:**我觉得球队去年的表现多少是出乎了自己的意料,武磊离开后,我们也换了新阵型。其实之前也踢过这套阵型,只是效果不算特别出色,所以我们心里也有一些怀疑,但是随着比赛深入,我们体现了良好的适应能力,特别是在一些变化上,大家慢慢摸索出了门道,越来越找到感觉。当然,在这同时,对手其实也在适应我们,这也造成赛季后期一些关键比赛我们没有打好,但即使如此,去年一整年的表现也给了我们一颗定心丸,那就是我们可以在新的战术体系下做好。经过一年磨练后,大家都知道问题出在哪里,今年我们会一起去克服,我相信今年的整体实力会更上一层楼。

**东方体育:**对亚冠舞台怎么看,跨过

全北,憾负浦和,这个局面大伙儿是不是特别不甘心?

**王蔡超:**亚冠赛场不像联赛那样漫长,杯赛的每场比赛都非常珍贵,因为一场比赛甚至半场比赛就可能决定整个系列赛的走向,所以内心会更有可惜、遗憾的想法,毕竟你要挽回,就得等到明年,但届时碰到的对手和时机又不一样。去年我们客场和浦和,扳平之后还是有希望的,机会也有,最后比较可惜……

**东方体育:**此前采访蔡慧康、吕文君等,说到“崇明一期”,大家都觉得转眼间,从青年军到现在迈步而立,很多地方应该也会发生不同吧?

**王蔡超:**我们这批人一直在一支球队,大家在球队中互相了解和熟悉,不存在说我要去证明什么之类的,一切都自然而然,如果说竞争,那肯定会有,我虽然是“老”队员,但不代表我就理所当然占着这个位置,没有竞争的话,球队也

不会有进步,我们下面有这么多年轻球员,他们也在训练中积极展现自己。这次冬训,教练带上的年轻球员数量应该是近几年最多的,他们的提升对我们也是一种督促,我不希望做一个“顺理成章”的老队员。只要我是球员一天,就要用最好的表现就打好每场比赛,完成每次训练。

**东方体育:**此前老蔡提到,想为上港再踢十年,你怎么想?

**王蔡超:**我们的初心一直没有改变过,我们一路从中乙、中甲、中超这么打过来,对这家俱乐部的感情和别的球员不一样,经过这么多年的磨练,我觉得我们还是可以更好的,还能再提高,特别是成绩上。拿了冠军后,如果我们能够更加努力、更加齐心协力、更坚定一点,还是能触碰到更高的领域,希望在我们的共同努力下,把俱乐部带到更高的平台和领域。



## 善于接受的“宝藏男孩”“慢性子”是种大智慧

王蔡超从来不是那个跑得最快的人,但不代表他就没有良好的足球天赋。

“踢了这么多位置,其实真的也是有利有弊。”每当别人和自己聊天,王蔡超很少被问起过所谓“全能战士”相关的话题,在他们这批“崇明一期”身上,随着职业生涯的深入,似乎每个人都或主动、或被动地开发出多功能属性,除了王蔡超,吕文君自嘲“能踢九个位置”,对俱乐部而言,这些都属于宝藏球员。当然,在王蔡超看来,他不排斥的同时,更认同的说法,或许是“一专多能”——“每到一个新的位置,都能够激发出新的状态。”转眼间,这批

“崇明一期”都年过而立了,30岁宛如一名职业球员的标杆,往前代表成长期,往后意味着成熟期,要说“老”还远远谈不上。“前两年我只有二十七八岁,圣龙他们这批更小,现在过了三年我31岁了,在最成熟的阶段,我们下面那批也开始慢慢地成熟,来到二十六七岁这样的当打年纪,无论是心智上还是能力上都会有提升,这就促使我们这支球队的整体气质来到了非常好的年龄段。”王蔡超说。

这两年里,上港给人最大的变化就是大心脏“不怂”,即便不是每场比赛都能赢下,但至少球队可以倾其所有,想明白

赢在哪里或输在哪里。一直以来,王蔡超都是这支球队“润滑剂”般的存在,当年东亚五大主力离队,到后来球队冲超失败,再到后来上港接手一步步迈向冠军,王蔡超经历了一切,他是最早被根宝委以重任的球员之一,从过去到现在,人们似乎越来越明白,当时的徐指导究竟看中他哪一点:“我感觉我是属于偏理智,能够去善于接受的一类人。”王蔡超说,“不管是好的,比如冠军,我不会去放飞自己,而是去面对。如果没有,我也不想很伤心,而是会去接受现实,转头去想我们问题出在哪里,应该说我喜欢

解决问题,而不是困在情绪里,这一点从我懂事开始就没变过。”让他想了想最近一次意气用事的事情,王蔡超认真思索了许久也没能答上来,“在家里也一样,有什么事情,我老婆可能骂死了,我就会说你先别烦,总有办法的,否则情绪一起来,自我的理智被掌控,可能明明能解决的事情也变得无法解决,要么徐指导就是看中我这点,才让我做得队长?”说完他自己也笑了。按照有些人的解读,王蔡超这样的人似乎有点“温吞水”,只不过,在这喧哗且浮躁的社会中,这样的“静”,何尝不是一种处世智慧?



作为武磊从小到大的“玩伴”,没人比王蔡超更了解他,武磊传来好消息,上港队友们都为他感到高兴。

## 武磊破巴萨一点不意外

2月8日,王蔡超在球队于迪拜下榻的酒店里,度过了自己的31岁生日,队长胡尔克联合几名本土球员一起,在他脸上涂抹了奶油,平日一本正经的王队笑开了花。如果不是疫情的影响,这个时候应该已经打完了亚冠小组赛第一轮比赛,现在除了希望疫情赶紧过去以及祝福所有抗击疫情的人们平安之外,王蔡超和队友们能做的,就是继续做好备战。

2月初来到迪拜后,上港已经在这里度过了两周训练,由于伤病的关系,王蔡超几乎缺席了上个月在悉尼冬训的所有合练,这次来迪拜,也算是为自己“补补课”。和队友们不同,到目前为止,虽然面对记者已经说了许多次有关新主场的事情,但王蔡超自己却还没有以参赛一员身份,重新涉足过这片场地,“以前踢过,但是这几年里还没有……”

冲超那年,东亚最后一轮移师源深作战,赛后王蔡超带着大家一起“起飞”庆祝的画面,成为每个东亚球迷心中的经典一幕。这么些年过去了,很多当时看球的人都和他们一样成了家,彼此间重新相聚,有一种特别的感受,“八万人见证了我们这么多辉煌的时刻,更换主场,肯定会有不舍。天下无不散筵席,再不舍也会有离别的

一天。就像冠军,过去的也已经过去了,人总是要向前看,我们要更好、更快的去适应新主场,场地、灯光、环境届时都会有影响,等到赛季开始后,我们需要立刻进入状态。”

最近一段时间在迪拜,球队迎来简单休整,闲暇时分,远在西甲的好兄弟武磊再度传来好消息,时隔七轮重新回到首发后,武磊又进球了,包括王蔡超在内,所有上港队友都为他感到高兴。

上一次聊及武磊,还是在其面对巴萨破门后,那天比赛后,王蔡超边看集锦边说:“这种球,这不就是武磊嘛!”对于好兄弟,王蔡超实在太熟悉了,言谈间,他还给武磊支起了招,“对巴萨那个球,这就是他的特点,所以我一点也不意外。对他来说,在那边不像我们这里,所有的球员都会围绕他,但就像之前他自己提到的那样,他和队友巴尔加斯在替补席上交流传跑问题,这说明他也慢慢融入进去了,说明大家的心是往一处想的,这就是积极的现象,交流之后大家也愿意为他传球。我想,接下来他更多可以去尝试在个人方面创造机会,毕竟在国外,有时候还是需要一些个人的尝试,相信在做到这一点后,他一定会更上一个台阶的。”

## 重视“三观”教育 女儿没给我压力

都说性格决定命运,在王蔡超眼里,自己是一个理智且善于接受的人,包括他在内,上港队内的“崇明一期”大多已过而立之年,作为一直以来的队内中方队长,王蔡超很清楚,这并不意味着职业生涯来到了某个拐点,相反他和兄弟们的心里,都还有着更高的追求。

每年冬训,意味着新赛季临近,同时也意味着要远离家人孩子一段时间,这样的节奏,上港队里那些已成家的球员大多都已习惯,虽说孩子还小,可每个当父亲的,谁又不想时不时地和儿子、女儿逗玩上几下,谁又不想睁眼闭眼看见“小情人”在身边?王蔡超也不例外。

“到月份,孩子已经两岁四个月了,真快……”说起女儿,王蔡超笑了,在很多上港球迷眼里,性格沉稳且温柔的王队,似乎就是个生女儿的“料”,反言之作为王队的女儿,她一定会很幸福,“自己的孩子,肯定喜欢的呀。对小女朋友来说,最好的老师就是父母了,从小就是看着爸爸妈妈,学什么都很快,我们说一句话,她马上就会模仿

你,所以这方面我和我老婆还是很注意的,不管是说话还是举止,必须要有一个好的表率作用给她。”和许多家庭将孩子给老一辈人帮忙抚养不同,王蔡超说,女儿完全是由自己和妻子独立抚养,对两人来说,过程中会有措手不及的一面,但同时也有积极的影响,“毕竟谁都不是天生会当爸爸、会当妈妈的,对我们来说,也是一个学习的过程。其实这样也好,可以更加了解她,她也可以更了解我们。比如她要是发脾气了,我们就会知道,我们只要一凶,她就不敢响了,但如果碰上家里老人的话,她稍微发点脾气或者不开心了,老人肯定会心疼要去哄,这方面我们肯定不

会的。宠归宠,一些原则问题上,不对的就是不对的,你再吵我们也不会理你的。”上港队里,当爸爸的球员不少,其中最早的要属吕文君了,生了两个儿子的他在同记者闲聊时曾笑言:“在上海,养两个儿子的压力太大了……”谈及好兄弟的感想,王蔡超笑了。那么,“养女儿的压力大不大呢?”“肯定没有养儿子这么大呀,怎么说呢,应该说压力不一样,操心反正是停不下来的,现在还好,等她大了之后就更要操心了,相对来说,我的性格偏沉稳,妻子更活泼一些,现在来看,性格上遗传妻子更多一点,但在我看来,不管是沉稳还是活泼,首先她的世界观和价值观要正确,只要在做人的思想上是正确的,别的怎样都没问题。”



王蔡超夫妇通过独立带娃,自己总结出一套「育儿经」

「崇明一期」三十而立 ③



## 坚持每天八小时睡眠 我是个“吃不胖”的人

**东方体育:**从场上表现到场下身体状态保持,你给人感觉一直很稳定,有什么自己的秘诀?

**王蔡超:**秘诀倒也没有什么,我觉得主要还是性格关系,本身我也不是特别张扬的那种性格,还是偏沉稳一些,还有就是我在场上踢过很多位置,有时候在这个位置上踢了一段时间后,去到另一个位置,就可能会有全新的状态。球员有时候就是这样,会有一个疲劳期和瓶颈,但是有一个新的位置,可能就会有新的刺激和新鲜感,我觉得这也是保持好状态的一种方法。当然,多面手也是有利有弊,所谓“不好”的一面就是在每个位置上可能都无法充分展示,或者说没有很完美的位置技术;好的地方就是场上阅读比赛这一环会更快,在球场上能够明白在不同的区域,要如何去处理球,因此比赛中会更加从容一些。

**东方体育:**那么在伤病控制预防方面,又是怎么注意,包括日常生活中的饮食、作息,你是如何做好自己的?

**王蔡超:**职业球员嘛,作息方面都会有一定控制,每个人都会有一些不同,我属于一直以来保持好固定作息时间的人,从来没有去打破过,晚上基本上11点、12点的样子睡觉,保持一天八个小时的睡眠时间。饮食上也比较注重,我的体脂比例在球队中属于比较好的,很多年轻球员会问‘王队,你是怎么保持的?’我会和他们分享一些经验,但其实这方面更多还是要靠自己控制,我们只能用行动做给他们看,分享一些经验。其实很多事情很简单,夜宵少吃点,早点休息,对年轻球员来说,我们这些老一些的队员只能自己做好,他们才会把你当做榜样,才会去模仿。

**东方体育:**你的体脂率多少?自己管住嘴的同时,如果老婆孩子要吃,你会怎么办?

**王蔡超:**体脂率也就5%到6%(C罗体脂率为5%)。其实不是说完全不吃,但晚上如果饿了的话,最多就喝点酸奶,吃水果,偶尔会有一些小零食,但只要不过量,偶尔吃一点还行,我毕竟也属于吃不胖的一类人(笑)。