

最近一个貌似平淡无奇的动作——“亚洲蹲”在网上突然就火了起来。这个动作中国人做起来并不难，但欧美人就有些力不从心了。这个姿势东西方人最大的不同之处就在于，欧美人很少能在蹲下的同时两个脚跟同时着地，而亚洲人却很容易做到。

作为上海的本土教练，徐根宝、朱广沪之后，成耀东和吴金贵的成绩是最出色的，如今申花上港分庭抗礼，吴金贵已经凭借足协杯冠军坐稳了申花帅位，而成耀东恰好在上港任职，他不会再度出山，与吴金贵一起把上海球迷的记忆带回上一个“德比时代”，也许只是时间问题。

回到上海滩，成耀东静下心来做青训，全运会成为他大展拳脚的舞台。但成耀东脚踏实地的“亚洲蹲”，也为他以后跃上更高舞台而蓄力，他终究会回到中超，回到那会当临绝顶的岁月。

青年报记者 张逸麟

中超终将成为舞台 成耀东的 “亚洲蹲”



成耀东也是上港梯队的主帅。

静下心来做青训

从上海中远到陕西浐灞，再到贵州人和，成耀东随着这支球队转了大半个中国，整整7年时间，他坚持了下来。任职期间，他不仅出任球队主帅，也担任了俱乐部的经理，可以说带队和运营的经验非常丰富。而早在2003年，如果不是假球风波，成耀东本可成为年纪最轻的中国顶级联赛冠军主帅。那段峥嵘岁月，证明了成耀东的能力，他也是本土教练的佼佼者，然而当他回到上海后，却一心投身到青训中。

今年的全运会赛场，上海U20男足的球员们把成耀东高高地抛上了天，连续两届蝉联全运冠军，这就不仅显示了成耀东的能力，更体现了他耐得住寂寞的定力，“如果你热爱，耐

得住寂寞就不是问题，我很乐意去做。”谈到投身青训时，成耀东乐在其中，“职业队平台高、影响力大，在这一点上，青年队的平台差距就有点大了，但是如果你取得了一点成绩，把这期队员带好，也是很有影响力的，因为这个年龄段在他们人生中很重要，如果有好成绩，对他们的职业生涯发展会有很大的帮助。”

在成耀东退役并转型教练的那段时间，中国足坛有不少好苗子崛起，孙吉孙祥兄弟19岁就踢了中超，于海更是17岁就登上职业联赛赛场，而且孙祥、于海包括更早的郑智、孙继海、杨晨、范志毅都有能力在海外联赛站住脚跟，而如今中国年轻球员却要依靠足协的U23政策才能获

得机会，而23岁已经不算年轻，后备力量的薄弱是明显的。所以成耀东很希望能为上海足球的青训，为俱乐部的梯队出一份力，留下一份执着。

成耀东也表示，自己并不是很热衷于被曝光，更希望能脚踏实地的去做事，“把球队带好，多培养些好苗子，我的追求就这么简单。如果能在一个周期里面，把球队带出一些成绩，培养出几个优秀的青训球员，我就很满足了。至于其他的，都不是我考虑的。”

然而做青训并不会掩盖成耀东的成绩，更不会埋没他的才华，如今的大环境对于本土教练的崛起是非常有利的，成耀东终究会浮出水面，回到最繁华的舞台。

跃起身来争天下

当博阿斯与上港分手后，成耀东一度成为上港新任主帅的热门候选人，这也理所当然，他率领上港梯队代表上海取得了全运会U20男足冠军，在预备队联赛中，上港预备队几乎全以梯队球员出战，也一直名列前茅。他的执教水平不仅得到俱乐部的首肯，也引起了博阿斯的注意，博阿斯告别球队前，也特别赞扬了成耀东和谢晖两位中方教练。

不过成耀东自己也透露，目前上港俱乐部还没有邀请自己出任上港主帅，目前成耀东已经前往汉堡，进行青训和俱乐部管理方面的交流学习。上港与汉堡两家俱乐部有着战略合作关系，成耀东去“充电”对于他未来投身更大的舞台是很好的准备，而他也将成为俱乐部重点培养对象。

同时成耀东也直言，如果上港邀请他出任球队主帅，自己当仁不让。“如果有机会的话，我当然愿意。作为职业教练肯定希望能够在更高的平台上发展。在一线队执教是任何教练的目标，事业上继续向上走，这是十分现实的问题。”成耀东说。

对于洋帅和土帅的差别，成耀东并不想直接地去比较优劣，毕竟两者可谓各有千秋。中超发展至今，土帅洋帅也各有风光的时代。之前几年，资金大幅度进入联赛，许多球队目标也更宏大，所以洋帅占据了主流，不过这段时间里，不少本土教练渐渐走向前台，大有土帅回潮之势，对此成耀东认为，前几年都是外教在引领，但随着各支球队对足球的了解加深，对外教认识的加深，可能对国内教练

又会有重新认识，以至于这两年可能会有更多国产教练出现。

在成耀东看来，国外教练的理论水准更高，比如在体能、在康复、在各种训练细节上都有更好的理论基础，而且许多国外教练阅历更多，收集信息的能力更强。但这并不意味着洋帅全面压倒土帅，“本土教练在文化上，和球员俱乐部的沟通有一定优势，作为我们来说，还是要学习国外顶尖教练的理念，这方面他们确实要比我们先进。但在实践方面，本土教练并不比一般的国外教练差多少。”

对于成耀东来说，再度在中超的舞台出山只是时间问题和时机问题，在此之前他一直在准备着，蹲下是为了跳得更高，踏实做青训并且学习先进的足球理念，也是为了日后在中超展现自己的才华。

[链接]

佩雷拉跃居 上港选帅第一热门

12月27日重新集结，明年1月30日迎来亚冠资格赛，对于上海上港来说，冬训备战的日程非常紧。

在博阿斯确定告别上港后，斯科拉里、图赫尔包括本土教练成耀东、谢晖都被传言成为上港新帅的候选人，不过最新的消息显示，俱乐部对博阿斯的带队工作还是非常满意，尤其是在时间紧凑的情况下，也希望新帅能够延续博阿斯的训练体系和战术风格，于是博阿斯当初在波尔图时的助教维克多·佩雷拉进入了俱乐部的眼帘。据悉佩雷拉已经来到上海与上港俱乐部洽谈合同的细节，本周有望正式出任球队主帅。

博阿斯和佩雷拉像是一对小师傅和大弟子，佩雷拉比博阿斯大了9岁，教练生涯成名却是作为博阿斯的助教。和博阿斯一样，佩雷拉也没有职业球员的经历，不过他曾是一名业余赛场的球员，2004年，他在葡萄牙丙级队圣约嫩队开启教练生涯，后出任波尔图青年队教练，成为博阿斯的左膀右臂，二人联手为波尔图拿下三冠王。博阿斯出走波尔图后，佩雷拉转正独自带队，获得了两座葡超冠军。在这期间胡尔克正是队中主力，二人关系密切。

佩雷拉与博阿斯的相似之处不少，他也有过多个国家联赛的执教经历，在希腊联赛率领奥林匹亚科斯也拿过双冠王，对于各种环境的适应能力较强。最重要的是他与博阿斯的战术理念接近，尤其是与胡尔克还是老搭档。在时间紧迫的情况下，佩雷拉与博阿斯一脉相承的特点是俱乐部看中他的主要原因。