



独家专访

成亮：做教练，我是认真的

从“冲乙专业户”到亚洲冠军——

本版撰稿 首席记者 刘闻超

2022年2月6日，中国女足3比2绝杀韩国女足，时隔16年重回亚洲之巅。肖裕仪打入制胜一球的瞬间，场边的主教练水庆霞振臂高呼，这一夜成为近年来中国足球最激动人心的时刻。短暂庆祝过后，教练组很快冷静下来，作为主抓防守的班子成员，成亮此刻脑中思考的唯有最后时刻球队的防守细节与表现。好在最终的结果没有再改变。从2011年在申花俱乐部早早成为助理教练以来，成亮的这条执教路可谓丰富，一转眼14年过去了，要说有什么没变过，大概就是始终坚持。而“坚持”这两个字，对于球员成亮和教练成亮来说，又有着不同的理解。

刚带女足，我有点纠结

与许多球员转型做教练的人不同，成亮的教练生涯开始得很早。2011赛季，他就在申花成为助理教练，只不过后来很快又重新以球员身份报名注册并亮相球场。如此反复的过程让成亮早于其他同行一步体会到教练的滋味。早在2009年，成亮就完成了C级教练员的培训课程，到2013年时，他甚至已经拿到了亚足联职业级教练证书。那一年，成亮36岁，是中国获得该级别证书中最年轻的一员，当时距离他宣布正式退役仅仅过去一年而已。“主要还是自己喜欢，虽然我也承认，比起做教练，肯定还是做球员更开心一些，但是教练这条路我是很早就认定的。”成亮回忆道。

带队两周，敢大嗓门了

简单的“思想斗争”一番后，成亮很快接过了水庆霞的橄榄枝。“为国家效力，应该义不容辞。再者，对我来说是个机会也是个挑战。”成亮说。尽管女足姑娘的精神不必怀疑，但第一次踏上训练场前，成亮还是不由得会在心里提醒自己“缓和一点，不要轻易发脾气”，“留给我了解球队各个细节的时间比较少，作为我来说，在防守这一块的本职工作还是很有信心的，关键是如何短时间内让队员适应和理解我的要求。”真的开始带队训练了，成亮很快发现有些事情反倒和自己想得不同，简单来说，成亮的“柔和”与简洁明了反而令习惯了过去不同训练方式的队员们有些不适应。“这个过程中，我也是循序渐进。我告诉她们大胆去做，做错也没关系，不要不去做，大不了错了我们再总结到底如何改变。”一番彼此了解和适应后，成亮愈发进入角色，队员们也开始越来越接受成亮带来的理念和变化。“两个星期下来，她们基本上都能接受我的训练方式了，于是我也开始更加“大胆”地在场上扯开嗓子叫她们。”说起这些，成亮笑言这是自己执教生涯里颇为有趣同时又很宝贵的经历。

每个阶段都有新领悟

亚洲杯夺冠后，成亮在个人社交媒体上发布了奖杯和奖牌，当然还有那张值得纪念的全队合照。时至今日，当球迷们回想起决赛一战的惊心动魄时，仍然会有些许回味，而这些过程在成亮看来并不算特别意外。“真正的对手可能就是那么几支球队，去之前我认为前三名应该没有问题，至于争冠，我自己是抓防守的，所以我对球队、对队员的能力还是有底的，大概能有什么样的表现。最后如愿以偿，确实挺开心的。”成亮说。2022年的成亮，距离自己第一次做教练时已经过去12年，他承认在经历了那么些时间的沉淀后再回过头去看，的确容易就会找到当年自己稚嫩的一面。“现在想想，一开始在申花做助理教练、执行教练的时候，还觉得自己没问题，可以按照以前的一些方式开展，后来发现就不太对了。从C级培训班到A级，不仅仅是名称上的改变，更多的还有对足球的理解、实战经验的积累。”他嘴里提到的“实战”二字，最早在C级培训班上，中国讲师周想安就曾提及，此后A级教练培训班日本籍讲师足达和后来职业级培训班讲师斯蒂芬都做了详细介绍。“以前我只是从字面意思去理解，但这些东西是否真的会在比赛中发生却很少真正去思考。比如颠球，比赛中很少会有机会用到；又或者鱼跃冲顶的进球，数据统计显示，2018年世界杯中一共只有两次通过这种方式形成射门。再比如4VS4的对抗在训练场上就应该对标正式比赛去展开，防守则针对四个人的距离保持去打磨……说到底，有些技术环节，并不一定要占用日常训练课的时间，而是可以有针对性地进行细化训练。训练课所要练的就应该是实战的内容。”

说归说，可带女足真是的全然不同的经历，在此之前的成亮还是一张“白纸”。“说实话，最初我不太敢去，首先就像你说的，我的确没有带过女足；其次更重要的一点是，我这个人带球队还是挺凶的，以前在其他球队训练中队员们都比较怕我，一旦有些技术动作或者要求说了三遍还无法完成，我可能就会发火。听说带女足的教练都不太会像带男足的教练那样凶队员，因为女孩子可能会流泪，当时我就有点纠结，这怎么办？真要是队员被我说哭了，不知道该怎么办的那个人反而是我！”



有意思的是，在申花开启了当教练这个“头”后，成亮很快又作为球员复出，这使得他对比赛的阅读又有了新的认知。“每个阶段都有新的理解，一方面自己职业生涯到了后期，经验累积了不少；另一方面经过教练员学习的过程中，思考问题的方式又会不同。我想，这也是一种收获。”

“务实”才是绝大多数球队生存的根本

正值欧洲杯期间，成亮没少看球，时间合适就看直播，太晚就看录像，每场球基本上都要看上两个小时，尤其是碰上那些技战术打法纯熟的队伍，更容易引起职业教练的兴趣。当然，这同样是他学习的一种方式。“这届欧洲杯，总能听到朋友说，比赛不好看了。其实原因很简单，速度越来越快，空间也越来越小，进攻稍微慢一点就变成了阵地战。很多队伍都更重视防守了，进攻端就是熟悉的队伍，越能创造机会。我就挺喜欢斯洛伐克的。”

说这话时，斯洛伐克刚刚从小组出线不久，而事实上若非英格兰阵中那位“大英帝星”的个人闪光，斯洛伐克原本应该是更有希望晋级的球队。足球世界里，没有绝对的对或错，务实恰恰是除顶级豪门以外绝大多数球队生存的根本。成亮接着说道：“斯洛伐克有自己的打法，有时候

简单粗暴，有时候踢得很细腻，有时候很务实，四场比赛都是先进球，证明无论在执行力上还是在战术运用上，都是有自己想法的。只是斯洛伐克大多数队员在欧洲第二级别的联赛效力，在节奏和体能上肯定逊色英超，所以在加时赛丢球也就可以理解了。正如当年欧冠皇马对马竞上半场丢球，下半场绝平，加时赛连进两球，是一个道理。”



QIAN JUN 摄

来去到昆明，既不是个人能力问题也不是四后卫整体协作，而是局部区域一对一或者二对二交代得不够清晰，那就重新调整。“每支球队都有自己的‘切入点’。”成亮说。说起这些，很容易令成亮想起曾经执教过自己的教练，在他眼里，几乎每名教练都有各自独有的风格。“殷立华指导要求人盯人，什么是人盯人？我要一直跟着对手的外援，他去场边喝水我就去帮他拧瓶盖。徐指导则灌输整体的概念。后来是成耀东指导，他的想法比较灵活，进攻、防守，都是从实战出发，所以有那么一些阶段，中远的成绩一直不错。他同样是后卫出身，防守抓得紧。赢球最重要，赢球才能总结；输球就要下课了，没机会总结，都是下一任来接替你总结了……”说这些话时，成亮笑了，一瞬间他想到自己那几段颇具纪念意义的执教经历……

“成为教练后，我才懂得……”

许多从球员转型到教练的人都会面临同一个问题，“更喜欢哪种身份？”答案几乎一致，那就是做球员。用成亮的话来说，当球员没有太多顾虑，有时候在场上被别人踢了一脚，马上还能踢回去。尽管只是一句玩笑，但却生动诠释了身份不同所蕴含的区别。“教练就不一样了，要思考的事情更多。对我个人而言，许多事情也是当了教练后才想明白的。”

“心态是锻炼出来的”

成亮的朋友们总觉得，他是个看着挺云淡风轻的人。也有人说，爱开玩笑的他其实内心很细腻。他觉得自己是个运气不错的人，比如2001赛季第五轮对阵浙江队时替补出场后头球破门，为球队在终场前扳平分，而那场比赛根宝甚至原本并没有打算起用他。转眼20多年过去了，如今47岁的他执教生涯已经超过了10年，快乐肯定是谈不上，收获倒是巨大的。“很多经验和教训是钱买不到的，心态也是在这样的过程中逐步得到了历练。”成亮说。

成亮退役后的第一站是上海申花，成亮率队书写了历史。说起2016年那场决定冲乙的比赛还真是惊心动魄，点球大战5轮罚完后仍然平局，进入单轮决胜后直到第8轮才分出胜负。那一刻身边人在狂喜，成亮的内心反而平静起来。“当时的想法就是，总算一年的辛苦没有白费。”成亮说。很快，他又接着开起玩笑，“做教练就是一念天堂一念地狱，所以说要有一颗强大的心脏。再说，心态不好又能怎么办？我也不能上去自己踢了啊！”

他似乎天生就是个喜欢大场面的人，2001年在中远跟着徐根宝踢联赛，只要八万人体育场球迷爆满，成亮就特别开心，紧张之类的事情在身上时还看不见。他没有观众就要睡着了，人多踢起来才有劲！”这样的心态和性格一直伴随着成亮之后的职业生涯，当然很快他也意识到，除了钻研业务部分外，一名主教练还需要懂得更多才能完善自己。

“离开后明白沟通的重要”

在申花之后，我们用一种倒叙的方式回顾了他在过去几段执教经历，这些事情对成亮来说已经成为过去。只是其中的诸多细节再度谈起，仍旧算得上历历在目。“执教云南一上来5场3平2负，我记得很清楚，第一轮1比1、

第二轮被打了个5比1，第三轮对阵后来冲甲的昆山，我们三粒进球被吹掉两个，最后比分1比1。还有一场平局是对福建，他们是前一年中乙南区第三名。当时我觉得，通过这三场平局球队可以有所积累……”成亮并未提及的是，在一众投入几倍于本方的队伍交手中，云南队自己却是一支实实在在的冲乙中乙新军，甚至该队只是源于大批中乙队伍退出后，以上赛季中冠10名开外的成绩得到了递补机会，就这样，球队以一种被“赶鸭子上架”的方式来到了原本并不属于他们的舞台。

令人意难平的，还有执教四川九牛期间。2018年年初，成亮走马上任该队主帅一职。故事的开头是美好的，四川九牛以一波三连胜开局，一时的盛况让俱乐部开始立刻憧憬更多，可足球恰恰又是一项极其规律性的运动，因此尽管成亮一直提出要冷静、客观看待现状，然而事情的变化还是超



亮内心的遗憾。后来人们会问他“你觉得当初踢球是为了什么？”成亮说：“我也不知道，我父亲喜欢足球，我实现了他的梦想。”曾经悲伤的事情，如今能用一种坦然的态度说出，“现在我倒是有梦想，本来想拿一个亚洲赛事冠军，忽然就拿到了。接下去去想世界杯冠军，是不是太遥远了？”说完，他自己都笑了。但这又如何呢？谁都知道，有梦想已经很了不起了。话题回到眼前的这群青训球员，成亮语重心长地说，希望他们比自己更努力：“教

多祝福和肯定，这一幕无疑已经说明了许多问题。

“觉得自己过去不够努力”

结束了女足亚洲杯的任务后，成亮就处于赋闲状态，当然这只是说他并没有重新回到职业联赛的教练席，平时的他依然很忙，比如做做青训。比起职业联赛，青训虽然关注度不高，但却是目前中国足球最重要的组成部分，某种程度上来说，这里更需要优秀且专业的教练员。看着平时在场上奔跑的孩子，成亮也会想到曾经那个跟着父亲练足球的自己。小时候的成亮身形就比一般的孩子修长，他的运动天赋在当时就显露出来，成亮的足球之路离不开父亲的扶着，在以往许多次采访中人们就得知了一件事，其父亲在成亮18岁时就离开了人世，没能让父亲看到自己踢上职业联赛成了成亮内心的遗憾。后来人们会问他“你觉得当初踢球是为了什么？”成亮说：“我也不知道，我父亲喜欢足球，我实现了他的梦想。”曾经悲伤的事情，如今能用一种坦然的态度说出，“现在我倒是有梦想，本来想拿一个亚洲赛事冠军，忽然就拿到了。接下去去想世界杯冠军，是不是太遥远了？”说完，他自己都笑了。但这又如何呢？谁都知道，有梦想已经很了不起了。

话题回到眼前的这群青训球员，成亮语重心长地说，希望他们比自己更努力：“教练都喜欢训练认真的，我以前也会耍点小聪明，比如跑动，我不会少跑，但可以跑慢一点，那时候没有什么身体数据测试。但现在当了教练后知道，这些也真的就是小聪明，一个踢球的原因又是什么，也许会更好一些。”成亮说。作为当年的中乙新军，四川九牛同样是以上赛季中冠第六名的身份递补至中乙，开局三连胜之后，成亮还率队在足协杯中淘汰了曾战胜申花的南通支云，成功晋级八强创造了中乙球队在足协杯的最好成绩。而在他下课前，四川九牛剩余赛季中一共也就赢了三场球。他的付出，被球迷们看在眼里，临行一刻，成亮收获了许多人。

“冲乙专业户”只是起点而已

文/刘闻超



和过去许多年一样，但凡有时间，成亮总会把时间全花在球上，从欧洲联赛到中乙、中甲或中乙，这早已成了习惯。他当然会关心申花，在成亮眼里，申花的进步是明显的。“的确比前两年踢得好看，球队有章法、有打法，也有自己的想法。打不进去是另一回事，关键现在还是有整体性的。申花比较务实，不过有时候可能太过于追求主教练的某些想法，还可以多点创造性……但不管怎么说，确实踢得比以前好看了。我看申花的球还是多一些，毕竟是自己母校嘛。”

离开申花成了一名主教练后，成亮被冠以了“冲乙专业户”的头衔，他所带过的球队全部都实现了冲乙，其中申花是通过比赛实现冲乙，四川九牛与云南昆明

则是递补，两支球队的递补恰恰发生在成亮走马上任后。当然，所有这些变化的背后，都需要极强的环境适应能力，好在经过长达12年的积累，如今的成亮有了更多感悟和经验，无论是作为教练、讲师，还是单纯的自己，都有能力从容应对。“所有的角色、经历，都是促进自身不断变得更成熟的过程。在教练这条路上，成亮始终在学习、始终在努力，更始终在进步。如果说曾经踢球实现了父亲的梦想，那么现在成亮毫无疑问有了更清晰的目标。“做好准备，有机会的话还是计划去到一个相对稳定的环境中继续去挑战，相信自己可以做到更多。”所以不久的将来，我们会看到一个“中超专业户”吗？回答这个问题时，成亮语气中的坚定超过了之前所有问答环节，“我一直相信自己的能力，这一点从不曾动摇。”