



# Vs 陈彬彬

时隔2086天，陈彬彬又进球了。2025赛季中甲首轮南通支云1比0战胜上海嘉定汇龙，陈彬彬门前推射打入制胜一球，破门后的他难掩激动之情，只有他自己清楚，为了重新回到球场，究竟付出了多少努力。

从2023年2月那次受伤，到2025年3月进入南通支云首发名单，当赛前国歌声再度响起，陈彬彬眼中情不自禁饱含热泪……

本版撰稿  
首席记者 刘闻超



# “我永远不会放弃自己”

离开上海海港，这不是个容易的决定，却又是必须迈出的一步。在此之前，走出伤病、度过康复过程，则是存在于球场之下的漫长挑战。

“我想过也许可以留在原地，稳定一点，在高级别的俱乐部再过几年，哪怕没有太多比赛机会，但至少会更安逸，工资保障无忧。但是那样对于一个职业球员来说又有什么意义呢？更何况我的性格不是这样，我看中的不是眼前这些东西，我得朝着目标走，哪怕我没有受伤，也不想随随便便混日子，那样的话对不起支持我的球迷，也对不起我自己。所以当真正到了这个节骨眼时，还是要自己去做出选择和决定。”陈彬彬说。当然，在真正做决定前，养好伤病肯定是第一位的，现在再回顾当时的过程，陈彬彬终于能笑着把那些曾令他感到痛苦甚至迷茫的事情说出来。

2023年2月，在一次普通的训练课上，他不慎遭遇了髌韧带断裂的伤病。放在全国范围内，职业球员遭受类似伤病的案例并不算多，用一些业内人士的话来说，通常这样的伤病更多时候只是发生在橄榄球领域：“同样的案例，差不多不超过五个……”一名医学领域的人士当时说道。受伤之后，陈彬彬接受了髌韧带重建手术，当

时预计的康复周期至少为六个月左右，但事实上，在诸多医学专家看来，若要真正保险起见，还是要通过更多的训练和保护才能确保受伤部位完全长好。“这是一个容错率很低的伤病，一旦再出现问题，要想恢复可能就更不容易了。”

六个多月的康复周期过后，2023赛季已接近尾声，看台上的陈彬彬目睹了上海海港捧起队史第二座联赛冠军奖杯，内心百感交集，“和大家一起踏进了久违的球场，听到有人说等我回来，真的很感动，我会努力不让支持我的人失望。”当时的陈彬彬说道。进入2024赛季后，陈彬彬开始真正为重回赛场做起了恢复训练，不过整个赛季中，海港都在以一种快节奏、高强度的态势完成联赛和足协杯的挑战，这种情况下实在很难给予一名刚刚从伤病中恢复过来的球员太多时间度过漫长的适应期。为此，在一线队继续向目标迈进的同时，陈彬彬则在另一片场上奋斗。“那段时间每天来往于家中，和东方绿舟训练基地，有时候跟着B队一起训练，有时候跟着曹博士（体能教练）单练，如果队伍出去集训或比赛了，我就自己联系UFC综合训练馆的体能师训练。我不会放弃自己，也是为了之后的重新复出做准备。”



## 和南通很有缘分，他们给了我耐心 我回来了 想争口气

2月20日，南通支云足球俱乐部官方宣布，陈彬彬正式加盟球队。一天之后，俱乐部推出一条公益短片，一名小女孩在黑板上写下了新援陈彬彬的名字，后者则用手语为这名小女孩做起自我介绍，两人随后一起拍了合照。俱乐部官方写道：“于无声的世界之中，蓬勃着有声的力量。”对陈彬彬来说，来到南通是缘分使然，更是一个正确的选择。

“南通支云这个俱乐部，往年就有许多从上海球队加盟的球员，球队氛围一直很好，球迷与球队之间

的凝聚力很强，加之主教练整体的战术打法比较适合我，我感觉一切就像是点对点上了，很有缘分。”陈彬彬说。1971年出生的筱田善之曾经执教过日本清水心跳和甲府风林，恰好2022年陈彬彬租借加盟至富山胜利时，筱田善之对其有所了解，因此当得知陈彬彬有机会来到球队时，筱田善之愿意给她展示自己的机会。

当然，由于是伤病初愈归来，试训总是免不了的过程。不过好在，包括教练组在内，整个南通支云俱乐部表现出了十足的耐心，这一点同样令陈彬彬感到温馨：“一开始状态可能一般，但南通给了我一些时间，慢慢状态

好起来之后，也让他们增添了更多信心、耐心，觉得可以用我。教练组通过不断增加我的比赛时间，来帮助我逐步提升体能，从一开始热身赛可能15分钟、30分钟，到后来踢个半场、60分钟或者80分钟，一步步做好能够踢90分钟的准备。”

赛季首轮对阵上海嘉定汇龙，陈彬彬首发上场打入全场唯一进球，直到第88分钟时被替换下场。他曾想过许多重新复出的场景，但似乎没有哪一种比现在这样自己进球同时球队又能赢球的结果更美妙的了。“我自己感觉，身体的状态还有提升空间，目前可能也就百分之七八十左右吧，我会继续努力做得更好。”

赢下嘉定汇龙的当晚，陈彬彬在绕场致谢球迷时收到了一份礼物，那是一条从看台上扔下的海港围巾。陈彬彬笑着将它挂到了自己的脖子上。很显然，无论过了多久，无论他去到哪里，总有人惦记着他。

从上海到如皋，陈彬彬感受着崭新的职业生涯和生活方式，支云球迷对他的到来表示欢迎，一如他们对所有其他来到这里效力的球员一样。“以前听说这里的球迷‘护犊子’，特别向着你、特别支持你，我想作为一名职业球员来说，在这里效力的幸福指数也很高，俱乐部上下包括球迷在内，凝聚力很强。”不仅环境融入上不成问题，在足球层面，陈彬彬也逐步找到了曾经的快乐。在筱田善之4231的体系下，陈彬彬得以重回自己最擅长的位置，这令他想起最初维托尔·佩雷拉执教时期的海港，在对待20岁的陈彬彬时，佩雷拉说得最多的一句话就是：“做好防守的同时尽情发挥，不要担心出现失误。”

在拥有一个良好的开始后，已经很难有什么事能再打击到这个26岁的小伙子。“最开始的时候，我也会有情绪。每天心情起伏比较大，因为要治疗、要康复，一边觉得没什么方向，一边又不甘心就此放弃。那时候也在想，小时候踢球是为了身体健康，可我却落得一身伤病，这是图什么？但慢慢的就转变过来，我觉得还是性格使然，我知道自己还年轻，哪怕是为了争口气，我也得憋着一股劲重新回来，我有这个自信。当然，在这段过程中，我也更加明白脚踏实地的的重要性。”去年降级后，南通支云这支素来充满韧劲的球队只能从中甲重新起步，但是拥有一群热情的球迷和沉心于足球的从业者，支云足球就有了一切可能。“一步步来，努力做好自己，尽全力帮助球队能在新赛季中取得预期中的好成绩。”陈彬彬说。

## 唱国歌时忍住眼泪 想起了曾经的一幕幕

2024赛季，海港成就了上海足坛历史首个双冠王，在为队友们高兴的同时，陈彬彬也意识到，自己与海港之间的故事到了暂告段落的时候。他当然也有机会继续留在中超效力，只是最终因为足球、因为缘分加盟了南通支云。26岁的年纪不算大，但在经历了这次伤病带来的挫折后，陈彬彬实在不清楚自己想要什么，“钱不是最重要的，我当时想的就是有球踢最好。”

中甲首轮面对嘉定汇龙，赛前奏国歌时，陈彬彬的内心澎湃难掩，后来回忆时，他坦言唱到最后两句时实在是强忍着才没让眼泪夺眶而出。“很难去解释，当时脑海中浮现了许多画面，曾经的一幕幕又回来了。”陈彬彬说。2019年6月，刚刚在海港度过一个成功赛季的陈彬彬代表国奥出战了土伦杯

比赛，在小组赛第二轮4比1战胜巴林国奥的比赛中，陈彬彬当选为最佳球员，那是国奥时隔12年后再次于土伦杯上收获胜利，作为球队队长，陈彬彬被时任主帅希丁克赋予极高自由度，在4231的体系下展现了自己的个人技术特点；一年后的奥运预选赛上，陈彬彬感受到了一股沉甸甸的责任感，“毕竟是身披国字号战袍，国歌响起的时候感觉会很不一样……”遗憾的是，那届国奥在首场比赛中0比1遭遇韩国绝杀，极大程度上注定了无缘决赛阶段比赛的结局。

在代表国奥出战之前，陈彬彬还有过一次落泪，发生在2018年11月7日的夜晚。那天，上海海港捧起了队史首座联赛冠军奖杯。那一年，当时还是U23球员的陈彬彬为球队出场18次，送出5次助攻，成为整个联赛中最炙手可热的年轻人之一，“那天其实我不是为自己而哭，我是为磊子他们这批队员感动，我能感受到他们努力了这么多年，



终于完成了梦想，这种不易和艰辛，最终收获了如此甜美的果实，确实很不容易……”

往事一幕幕仿佛发生在昨天，对阵嘉定汇龙的这颗进球，多少也让他有种回到当初的感觉，“就好像是2018赛季第一场我们对大连人，替补出场后给了武磊一脚助攻……”五年间，经历过夺冠的荣耀、遭受过严重的伤病，当时的那一脚传中助攻，如今看来却好似陈彬彬给自己书写的一种延续，在如皋体育中心的草皮上由他亲自完成了致命一击。这是他宣告回归的方式。