

陈晋一·生于壬午年戊申月丙子日

# “一”马当先，骄傲的倔强



【策马扬鞭春意浓】



谢宗原 摄

## 陈晋一

申花队下午的训练一般安排在15点开始，陈晋一提前一个小时来到了久事康桥训练基地的健身房，与已经等候在那里的球队体能教练简单沟通之后，便开始进行热身，跟他一起的，既有吴曦和李可这样的老将，朱辰杰、汪海健这些同龄人，还有刚从梯队上调进入一线队的“05后”。

这样的氛围，显然是从来都不惧怕竞争的陈晋一喜欢的，毕竟在他看来，想要实现那个前两个赛季都以遗憾收尾的梦想，2026年，他和他的申花队友们，都要付出比以往更多的努力才行，毕竟一心想要在申花遇见更好自己的他，同样期待着在自己和同伴的努力下，遇见一个更好的申花。

本版撰稿  
本报记者 李冰

把未来  
留给未来。



李铭坤 摄

## 黄金年龄一直在进步 来到申花厚积而薄发

陈晋一在2025年遭遇的最重大的一次打击，应该就是东亚杯首先1比6输给日本队，而同样是那场比赛，心里不服气的他在赛后留下了一句很“陈晋一”的话：把未来留给未来。

今年迎来第二个本命年的陈晋一，自然有足够的时间和底气，守候着属于自己的未来的到来。

2018年7月，16岁的陈晋一加盟港超劲旅杰志队，正式开启职业球员生涯。三个月后，陈晋一在中国香港菁英杯第二组首场比赛中出场，完成了自己在杰志队的首秀。

属于陈晋一的纪录还在不断地被创造着。2019年2月，陈晋一在亚冠附加赛出战马来西亚的霹雳州队，完成亚冠处子秀。随后的一年，陈晋一迎来了自己足球生涯第一个巅峰，18岁的他连续获得港超9月和10月份的MVP，并且随队拿到香港超级足球联赛和精英杯冠军。

2023年1月，陈晋一开启了留洋之旅，租借加盟西班牙球队皇家联合，并在西协甲出场5次并打进一球。6月底，陈晋一重返杰志队并一直效力到2024年6月份。在为杰志队累计出战的100场比赛中，陈晋一

总共打入5球，助攻15次，帮助杰志队两次拿到港超联赛冠军和1次香港联赛杯冠军，用熟悉他的一位香港足球从业者的话说，就是“21岁的时候，陈晋一就已经在香港把该拿的冠军都拿了”。

也正因为如此，当加盟申花的机会出现在陈晋一面前的时候，在反复确认“真的假的”之后，他毫不犹豫地接下了来自中超的挑战。不过让陈晋一没有想到的是，从穿上申花球衣到代表申花队参加正式比赛，这个过程竟然用了一个月的时间，这对在港超一直踢得顺风顺水的他来讲，无疑是不小的落差。“刚刚加入申花时，连球队的训练节奏都难以跟上，所以有过自我怀疑，觉得当初接受申花的邀请是不是一个正确的决定。”

一直认定“事在人为”的陈晋一选择了从零开始，哪怕只能坐在替补席上，他也会认真观察并且用心琢磨，“如果我踢的话，这个球应该怎么处理”也成了他跟自己“对话”时说得最多的一句，而在赛后通过视频对比赛进行复盘，也让他更加熟悉了自己的队友和对手，为随后的厚积薄发奠定了坚实的基础。

## 赛季几乎全勤，带刀后卫不可或缺

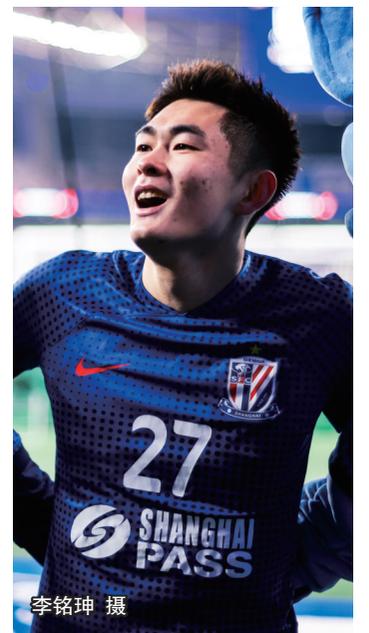
2025年，陈晋一是申花队员当中最忙的一个，没有之一。

除了跟随申花征战中超和足协杯赛之外，作为中国香港代表队的绝对主力，陈晋一不但要参加世预赛和亚洲杯预选赛这样的正式比赛，东亚杯和泰王杯这些邀请赛性质的比赛甚至热身赛，他也经常首发并且打满全场，这让他过去一年里的总出场次数达到了46场，如果不是因伤错过了几场比赛，出场次数达到50+显然不是什么太难的事。

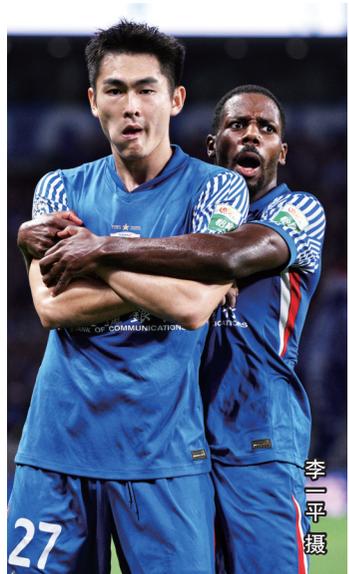
事实上，相比出场次数，给陈晋一带来更大考验或者说困扰的，还是每次从俱乐部模式切换到国际比赛模式过程中长途旅行带来的心理和身体上的消耗，毕竟对他而言，哪怕是在香港打主场，也要先从上海飞回去，跟在超打一个客场没什么区别。也正因为如此，从去年2月7日与上海海港队的超级杯赛开始，一直到12月10日客场对阵广岛三箭的亚冠精英联赛小组赛第6轮比赛结束，长达10个月的时间里，陈晋一基本上处于全赛季无休的状态，用球迷的话说，就是“他（陈晋一）就连休息也要坐到替补席上去”。

整个2025赛季中超联赛，陈晋一总计出场28次，其中首发27次，这也让他跟队长吴曦和老将李可一样，仅比中超全勤的外援马纳法少了两场。除此之外，陈晋一在这28场比赛中打进4球，并且为队友送出6次助攻，平均28场参与一次进球，这样的进攻属性和效率，自然也成为了贴在他身上那张“带刀后卫”标签的最好注解。

可以肯定的是，作为上海申花和中国香港两支球队的绝对主力，陈晋一忙碌的脚步，在2026年肯定停不下来，尤其是在今年1月份迪拜冬训期间，申花队主教练斯卢茨基不止一次地把他放到中后卫的位置上“考察”的情况下，陈晋一的战术价值和作用也被进一步放大。也正因为如此，在不少业内人士看来，能否做好对陈晋一的保护性使用，不但关系到球员本人的身心健康，也是申花和中国香港队能否更长久地拥有一个“更好的陈晋一”的关键所在：“这就需要申花俱乐部与相关方面做好协调工作，同时在左边后卫位置上找到合适的替代人选，并且根据陈晋一的具体情况，进行有针对性的训练和恢复，帮助他更好地发挥应有的作用。”



李铭坤 摄



李平 摄

## 对自己“狠心”，从小就有好胜基因

作为香港青训教练，张永权的脑海里，一直都清晰地印着2010年的一天下午的照片：一个看上去有些瘦小的男孩，在烈日的照射下，咬着牙完成了连续50次折返跑，身上那件被汗水浸透的球衣上写着“SHINICHI”，那是陈晋一的英文名。

同样让张永权记忆深刻的，还有陈晋一身上的那股子倔强，那也是他在其他同龄孩子身上看不大到的：“别人练两个小时喊累，他（陈晋一）追着足球能跑四个钟头。”

那一年的陈晋一8岁，开始接受系统足球训练的第二个年头。

陈晋一对于足球的一见钟情，源

于6岁那年在涉谷街头看到大屏幕上播放的J联赛集锦，那是他第一次“见识”到足球被职业球员如此随心所欲地控在脚下，也让他第一次有了“我也要像他们那样踢球”的念头。

明确了目标之后，陈晋一很快便兑现了自己的天赋，但他给那些带过他的青训教练留下最深刻的印象，却是努力和刻苦，毕竟不是每一个不到10岁的孩子，经常会在训练结束之后用跑楼梯的方式加练体能，也不会风雨无阻地练习射门和定位球，而他眼中透出的倔强，也让教练根本不用为他操太多的心：“教练要练50次，他就一定不会只踢49脚。”

长大之后的陈晋一，依然保持着属于自己的倔强，这也让他在先后踢过的港超、西协甲和中超联赛中，不断地挑战自己，战胜自己。2024年中期加盟申花队后，陈晋一度连一分钟的上场比赛时间都无法获得，但是在短暂的自我怀疑和彷徨之后，他没有退缩，除了训练场上狠狠“打磨”自己之外，更是主动向教练组和队里的老大哥们请教，用最短的时间补上了年初冬训时落下的“课”，彻底吃透了主教练斯卢茨基的足球理念和战术要求，用出色的表现在德比大战首发出场的时候，也完成了从“插班生”到“优秀生”的转变。