

# 新生

【一路狂飙】

# 炉火纯青 焕然一新



## 陈纯新

中超联赛第七轮比赛，升班马重庆铜梁龙对阵上届冠军上海海港，最终，客场作战的重庆队2比1掀翻对手，喜提四连胜，积分来到17分，仍排在第二位。对于阵中的陈纯新来说，这场比赛意义非凡，因为海港是他的老东家，他在这里出道，可惜的是，他在海港主场的“白玉碗”还没有战斗过。

中超第八轮，陈纯新助攻杜月微，再次帮助球队拿下关键1分。这是他连续四轮制造的第四粒进球。

本版撰稿  
特约记者 一书

“

对我来说最大的困难是无球可踢，那是内心和身体的双重煎熬，但还是要努力调整自己、保持状态，最重要的就是坚持，坚持才有出头之日……我一直以君哥（吕文君）、王队（王燦超）、蔡哥（蔡慧康）为学习榜样，敬佩他们对足球的热爱与执着，以及场上的气质。

2017年，20岁的陈纯新代表上海U20男足参加全运会预选赛，替补出场后两脚任意球直接破门，表现惊艳；同年，他入选U20国足。因伤病影响，陈纯新错过了与同届队友一同升入上海海港一线队的机会，直至2020年才正式被提拔至一线队，此时他已23岁。

2020年12月4日，亚冠小组赛上海海港对阵韩国全北现代的比赛中，陈纯新首发登场并打满90分钟，完成个人亚冠首秀。效力上海海港期间，陈纯新出场机会有限，多以替补身份登场。2021赛季，他在八场中超比赛中打进一球，收获个人中超处子球；2022赛季，他出战12场中超比赛，再添一球。两年间，他共为海港出战中超20场，贡献两粒进球，但因球队中场竞争激烈，始终未能获得稳定的首发位置，更多时候扮演“工兵”角色，未能充分发挥自身进攻才华。

2023年3月，陈纯新正式离开上海海港，结束了在海港八年的青训及一线队生涯，其间他在社交媒体发文告别，写下“于道各努力，千里自同风”，表达对过往的感恩与未来的期许。

效力青岛海牛三年间，陈纯新共出战54场中超比赛，仅收获一粒进

球，整体表现未达预期。这个赛季初，他加盟刚刚升入中超的重庆铜梁龙。选择加盟铜梁龙，陈纯新表示是被球队积极正向的氛围和明确目标吸引，他期待球队本赛季稳步保级，未来能在中超站稳脚跟、冲击亚冠。

本赛季，陈纯新在队中从替补逐步站稳主力位置，他连续三轮中超进球，直接追平此前五年在中超的总进球数，先后在对阵武汉三镇（补射破门）、深圳新鹏城（远射折射入网）、上海海港（推射空门）的比赛中建功，助力重庆铜梁龙拿下队史中超三连胜。

陈纯新坦言，感谢教练给予机会，目前正处于良好竞技状态，将通过刻苦训练延续状态。在外援核心缺阵的情况下，他认为球队的团结与执行力是取胜关键，同时表示球队仍需提升比赛阅读能力和体能分配水平。他还寄语球迷，他会把球迷的支持转化为赛场动力，用跑动和进球回馈热爱。

谈及职业生涯，陈纯新表示，海港青训及青岛海牛的经历让其不断成长，曾经历无球可踢的困境，凭借坚持而走出低谷。对阵旧主上海海港时的进球，陈纯新表示回到熟悉的地方倍感亲切，赛前便预想过进球并决定不庆祝。



## “希望像吕文君那样，不争不抢，默默帮助球队”

### “重庆队整体积极向上”

**东方体育：**加盟重庆铜梁龙后，适应球队的生活、训练和比赛节奏了吗？对重庆这座城市、铜梁龙的球迷印象如何？

**陈纯新：**加盟后我直接前往海口冬训，因为球队年轻人比较多，训练强度很大，一开始不太适应，浑身酸痛，但通过训练和热身赛，和大家逐渐熟悉，也迅速融入了节奏，球队整体的训练和冬训备战都做得很充分。对重庆这座城市，是年后集训才开始真正感受的，第一印象就是热情又舒服。几个主场下来，球迷让我十分震撼，不管是龙兴球场还是铜梁主场，场场爆满，助威歌声不断，氛围特别好，我也很享受。

**东方体育：**最终选择加盟铜梁龙，是哪些因素吸引了你？对这支球队有怎样的期待？

**陈纯新：**冬训时我其实还有其他选择，但和贾导交流很多，觉得这支球队整体积极向上，对未来有明确目标，训练氛围也特别好，年轻队员们的未来都很光明。

**东方体育：**近期连续斩获进球，帮助球队拿下队史中超三连胜，现在心情是怎样的？

**陈纯新：**这几场能用进球帮助球队，我感到很开心。作为升班马，队里又以年轻人人居多，还是希望大家慢慢学习，慢慢提高，继续争取胜利。

**东方体育：**本赛季加盟铜梁龙后迅速站稳主力位置，还连续三轮进球，聊聊当下的竞技状态，如何保持这么好的比赛感觉？

**陈纯新：**赛季初我的上场时间并不多，后来赛程密集出现伤病情况，很感谢刘导给我机会进入首发。我现在正处于竞技状态较好的阶段，也会通过每天努力训练、和教练组及队友沟通，尽力把良好状态延续下去。

**东方体育：**进球后第一时间想到的是什么？觉得进球能给球队带来怎样的帮助？

**陈纯新：**进球当下就是开心享受，然后希望能把胜利保持到比赛结束。

**东方体育：**球队外援核心缺阵的情况下依然拿下三连胜，这三场胜利对球队有怎样的意义？赛前教练组做了哪些部署？

**陈纯新：**在球队核心遭遇停赛和伤病的情况下，反而激发了大家的斗志，全队格外团结奋进。教练也一直强调球队需要每一个人，队员们都很有努力，也有实力，相信机会来临时大家都会全力以赴。

**东方体育：**你在球队体系中主要承担中场攻防职责，觉得自己更适合扮演着怎样的角色？和队友配合越来越默契了吗？

**陈纯新：**我们队一直主打整体攻防战术，没有刻意强调个人角色。教练每场比赛都会有不同部署和针对性训练，大家现在越来越默契，执行力也很强。

**东方体育：**作为中超升班马开局亮眼，球队目前最大的优势是什么？还有哪些需要提升的地方？

**陈纯新：**球队最大的优势是团结、执行力强，年轻有活力、跑动能力突出，教练组备战也很到位。需要提升

的地方还有很多，比如阅读比赛能力、合理分配体能等。

**东方体育：**想对一直支持你的重庆铜梁龙球迷说些什么？

**陈纯新：**感谢重庆球迷，一来就把我当成家人，一直支持我、鼓励我，给了我无穷动力。未来我会把这些呐喊助威，化作场上的奔跑、进球与助攻，回报大家的喜爱。

### “最大困难无球可踢”

**东方体育：**出自上海海港青训，在海港一线队有进球，也曾效力青岛海牛，每一段职业生涯对你有哪些成长？

**陈纯新：**不管是争冠球队还是保级球队，都有不同的压力和值得学习的地方，每一段经历对我都是成长。包括状态好时如何延续状态，机会不多时不放弃信念，坚持训练等待和抓住机会。

**东方体育：**职业生涯中遇到过最大的困难是什么？是如何克服并坚持下来的？

**陈纯新：**对我来说最大的困难还是无球可踢，那是内心和身体的双重煎熬，感觉不被认可，但还是要努力调整自己、保持状态，最重要的就是坚持，坚持才有出头之日。

**东方体育：**球场上有没有自己的偶像或学习的球员？他身上哪些特质影响着你？

**陈纯新：**我一直以队里的君哥（吕文君）、王队（王燦超）、蔡哥（蔡慧康）为学习榜样，敬佩他们对足球的热爱与执着，以及场上的气质。也希望成为像吕文君那样的球场万金油，不争不抢，默默帮助球队。

**东方体育：**平时生活中有哪些爱好？如何平衡高强度比赛和个人生活？

**陈纯新：**我平时比较宅，爱好就是看看综艺、听听歌、看看小说。踢了这么多年球，平衡早已成为习惯，赛后恢

复、饮食和放松都特别重要。

**东方体育：**你觉得一名优秀的中场球员最重要的品质是什么？团队中更看重哪些足球精神？

**陈纯新：**最重要的品质是团队至上，用积极跑动串联球队，不惜体力参与攻防。团队里更看重团结互助、相互鼓励，每个人都愿意为队友付出。

**东方体育：**有球迷对你的评价是：场上作风硬朗、拼劲十足、攻防兼备，既能完成边路突破、下底传中，也能扎实完成防守任务，是兼具实用性及潜力的中场球员。你怎么看？

**陈纯新：**感谢球迷对我的认可，这样的评价是我努力的方向。

### “进球其实并不意外”

**东方体育：**个人层面，2026赛季之后的比赛，给自己设定了怎样的目标？

**陈纯新：**依旧以团队为先，用更多的跑动、串联和攻防贡献帮助球队，用进球和助攻回馈球队的信任。

**东方体育：**球队层面，希望和铜梁龙一起在本赛季取得怎样的成绩？对未来有怎样的展望？

**陈纯新：**本赛季球队目标仍是保级，作为中超新军，希望稳步前进、减少起伏。未来希望先在中超站稳脚跟，再逐步提升排名，争取日后有机会冲击亚冠。

**东方体育：**对阵上海海港，回到曾经战斗过的地方比赛，有什么不一样的感觉？

**陈纯新：**感觉很熟悉也很亲切，唯一遗憾是没有在这里代表主队踢过正式比赛，但还是很开心见到熟悉的朋友和球迷们。

**东方体育：**取得进球感到意外吗？我看你进球之后也没有庆祝。

**陈纯新：**进球其实并不意外，赛前就预想过可能进球，也想好了如果进球就选择不庆祝。

