



逐梦新赛季，申花四重奏

——解析申花队2025中超赛程，世预赛或成“X因素”

2月5日，对斯卢茨基和他的上海申花队来讲，原本一直停在申花楼和训练场之间的那辆大巴，提前停到了楼前面的入口处，而这就意味着，他们从这一刻开始就要向新赛季出发了。

春节假期前的最后一个工作日，新赛季中超赛程出炉。首战，申花将在2月22日坐镇主场迎战谢晖率领的长春亚泰，次轮则是“京沪大战”；两回合上海德比将在4月6日和8月9日进行，申花先客后主。根据申花今年的赛程安排，结合国字号球队的集训周期，可以做出一些解读。

专题撰稿 本版记者 李冰

2025赛季中超联赛 申花完整赛程

2月22日	20:00	上海申花 VS 长春亚泰
3月1日	19:35	上海申花 VS 北京国安
3月29日	18:00	河南俱乐部 VS 上海申花
4月2日	18:00	上海申花 VS 云南玉昆
4月6日	19:35	上海海港 VS 上海申花
4月12日	20:00	上海申花 VS 浙江俱乐部
4月16日	20:00	上海申花 VS 青岛海牛
4月19日	19:00	上海申花 VS 武汉三镇
4月26日	19:35	山东泰山 VS 上海申花
5月2日	19:35	成都蓉城 VS 上海申花
5月6日	19:00	梅州客家 VS 上海申花
5月10日	19:00	上海申花 VS 青岛西海岸
5月17日	18:00	大连英博 VS 上海申花
6月14日	19:35	深圳新鹏城 VS 上海申花
6月25日	19:00	上海申花 VS 天津津门虎
6月29日	18:30	长春亚泰 VS 上海申花
7月19日	19:35	北京国安 VS 上海申花
7月27日	19:35	上海申花 VS 河南俱乐部
8月2日	18:00	云南玉昆 VS 上海申花
8月9日	19:35	上海申花 VS 上海海港
8月16日	19:35	浙江俱乐部 VS 上海申花
8月24日	19:35	青岛海牛 VS 上海申花
8月31日	19:00	武汉三镇 VS 上海申花
9月12日	20:00	上海申花 VS 山东泰山
9月21日	20:00	上海申花 VS 成都蓉城
9月26日	18:00	上海申花 VS 梅州客家
10月17日	20:00	青岛西海岸 VS 上海申花
10月26日	19:35	上海申花 VS 大连英博
10月31日	20:00	上海申花 VS 深圳新鹏城
11月22日	15:30	天津津门虎 VS 上海申花

去年，斯卢茨基率领申花队在虹口1比0战胜对手，赢得了自己执教申花以来的第一个冠军，时隔一年之后，再一次捧起超级杯冠军奖杯，无疑会成为斯帅和申花将士此次昆山之行的唯一目标。

属于申花的2025赛季，就此拉开了大幕。

第一阶段：2月7日至3月1日 直面强敌，不死不休

上海申花的2025赛季，比以往时候来得早了一些。

原本在安排新赛季的超级杯比赛时，主办方希望能够放到2月中旬两场亚冠精英联赛小组赛之间，但是由于两场比赛之间相隔的时间不算太长，而且不管申花还是海港队都是一主一客的赛程，最终还是把时间定在了2月7日，也就是亚冠精英联赛小组赛第七轮前五天的时候。

从比赛的“量级”来看，无论对申花还是对海港，甚至对于迎来新赛季开局之战的中超而言，这场超级杯的对决，无疑都是“王炸”级别的。

从2月上旬到3月初国家队备战世界杯预选赛亚洲区18强赛第7、第8轮赛事之间，申花在第一阶段将迎来5至7场比赛，具体则要看亚冠精英联赛小组赛的最终排名以及能否晋级东亚区八强。虽然从场次和频率来看，申花这一阶段的赛程相对比较轻松，但是考虑到球队历史恩怨以及比赛的重要性，至少申花与海港以及3月1日主场与北京国安队的这两场比赛，绝对算得上是“不死不休”级别的了，甚至从某种意义上讲，斯卢茨基和他的申花队能否在这两场强强对话的较量当中胜出，很有可能决定谁会占据这个赛季争冠战役的“制高点”。

对申花球迷而言，如果一定要在海港和国安这两个对手当中选出一个更想战胜的，答案大概率会是北京国安。上个赛季，申花与海港队在各项赛事中总共交手四次，斯卢茨基的球队2胜1平1负略占上风，两队之前相当长一段时间内的胜负天平已经基本趋于平衡，至少从心态上来讲，申花已经不会再“惧怕”这个来自同城的对手了。同样在2024赛季，申花在两场比赛中两次面对国安时1平1负未尝胜果，至少从赢球的“渴望度”来看，国安应该排在更前面一点，尤其是本赛季，国安在人员引进方面动作不小，在引进了塞尔吉尼奥和吴少聪等当打内外援之后，被视为今年中超夺冠最大的热门之一，如果能够利用主场优势打好这场京沪大战，无疑会在这场“6分之争”中占得上风。

第二阶段：3月29日至5月17日 密集赛程，场场硬仗

3月29日，申花客场对阵河南，就此开启多达11场的中超联赛第二阶段之旅。

作为国脚大户，从3月2日开始的中超联赛间歇期对申花的影响不难想象，斯卢茨基也不得不面对可能出现的“练的不踢，踢的练不了”的窘境，而且在18强赛竞争进入白热化的情况下，国脚队员能否获得足够的上场比赛时间以及是否会在训练比赛中受伤都是未知数，世预赛对于各支球队的影响，应该会从这一阶段开始显现，成为影响申花的“X因素”。

本阶段中超联赛重启之后的第一场比赛，申花就碰上了河南队这块“硬骨头”。客场面对河南这个“专治各种不服”的对手，而且还是河南队本赛季第一个主场，多名国脚刚刚回归的申花队的困难可想而知，而能否在与这些处于联赛中中游的球队的比赛当中拿到足够的分数，很大程度上，也决定了争冠球队的含金量，毕竟回过头来看，上赛季导致申花队最终没能拿到冠军的，正是与天津津门虎和深圳新鹏城比赛中“丢”掉的四个积分。

打完与河南队比赛后的一个“好消息”，便是接下来的五场联赛，包括客场与上海海港队的德比大战，申花都不用离开上海，不用考虑舟车劳顿给球队带来的影响。不过换一个角度来讲，如果申花队不能利用这段时间赛程上的优势“抢分”，到了下半赛季，此前的优势就将变成劣势，所以对申花而言，不管对手是谁，依然场场都是硬仗。

这个阶段真正的考验，来自于从4月26日开始的与山东泰山、成都蓉城和梅州客家三场比赛，因为这三个对手当中不但有两支上赛季排名前六，而且三场比赛都是客场作战，12天时间内辗转上海、济南、成都和梅州各地，这当中还包括梅州这个中超公认“最折腾”的客场——或许对斯卢茨基来讲，这个阶段他最需要考虑的不是技战术，而是如何在堪称“魔鬼”的连续客场之旅中保证球员的身体和心态健康，毕竟5月10日和17日还要在主场和客场分别对阵青岛西海岸跟大连英博，基本没有什么调整的时间。

5月17日第13轮中超联赛结束后，按照赛程，申花将迎来本赛季足协杯第三轮比赛，此后国脚队员又将前往国足参加集训，备战18强赛小组赛最后两轮比赛，“FIFA病毒”仍旧是一个不可控的因素。

第三阶段：6月14日至6月29日 六月战役，关键时刻

单从数量上来看，申花在6月份有三场联赛和一场足协杯的比赛，赛程不算密集，深圳新鹏城、天津津门虎和长春亚泰这些对手也不算太强。

当其他球队可以利用联赛间歇期进行调整并且进行一些更有针对性的技战术演练时，斯卢茨基却不得不面对因为国足集训导致人员不整的状况，申花队“六月战役”开打之前同样如此。

从赛程来看，中超6月份的三场比赛被安排在了中国男足征战世预赛亚洲区18强赛的最后一轮小组赛之后，如果中国队能够按照国足主帅伊万科维奇设想的那样打进前四，作为国脚队员，无论心态和士气无疑会有相当大的提升，反之则很有可能情绪会出现波动，进而影响到他们在联赛中的表现。

第四阶段：7月19日至11月22日 宿命对决，终极考验

从7月19日中超第17轮客场挑战北京国安开始，到11月22日最后一轮联赛客场对阵天津津门虎，申花在这四个月的比赛，如果以国家队比赛日作为划分的话，其实还可以细分为三个阶段。

7月7日到16日在韩国举行的“东亚杯”国际足球邀请赛，无疑会再一次影响到作为国脚大户的申花队，而且在东亚杯比赛结束后仅仅三天，他们就要迎过去很长一段时间都没有拿到过分数的北京工体这个客场，间歇期再次成为对斯卢茨基和申花队最大的考验。

如果把京沪大战作为“起点”的话，今年中超联赛下半赛季最大的不确定性，肯定是来自于中国男足国家队在18强赛小组赛的最终排名。按照世预赛亚洲区赛程，除了直接获得2026年世界杯决赛阶段入场券的六支球队之外，亚洲区六进二的附加赛被安排在了10月初，如果中国队获得参加附加赛资格，不管是9月份的国际比赛日还是10月份的附加赛之前，应该都会安排一定时长的集训，届时中超联赛赛程大概率会做出相应的调整，而由此带来的最直接影响，就是下半赛季的联赛赛程会被压缩，再加上足协杯比赛以及新赛季的亚冠精英联赛，申花的2025赛季注定会比2024更加艰苦，也更具有挑战性。

