



# 放下包袱，申花新起点

——租借加盟西乙莱加内斯队，阿苏埃换个“赛道”

可能没有人会想到，与广岛三箭队的比赛，或许会成为刚刚加盟申花半年的阿苏埃的“告别之战”——2026年1月28日，申花俱乐部发布公告，经与球员本人及西班牙莱加内斯足球俱乐部友好协商并达成一致，上海申花俱乐部球员阿苏埃租借加盟莱加内斯足球俱乐部，租借期至2026年6月30日。

专题撰稿  
本报记者 李冰



## 新球衣揭晓有亮点 2026赛季“负”重前行

一直悬在那空中的那只靴子，终于在2026年1月29日的这个上午，落地了。此时，距离结束迪拜冬训后回到上海的申花队2月1日重新集结，还有不到三天的时间。

此前一天，申花官方刚刚发布了新赛季的球衣，其中主场球衣以高饱和度的蓝色铺陈整体基调，并以醒目的红、白色细节勾勒层次，延续了俱乐部30余年来蓝色血脉的传统与基因。这一经典配色贯穿于队徽及历代战衣之中，早已成为申花俱乐部最鲜明、最具辨识度的视觉象征。

值得注意的是，新赛季申花队的客场球衣以俱乐部的吉祥物与队徽为灵感，将猎豹纹理以压线形式融入面

料之中，在光线下呈现出细微的光泽变化，为球衣增添了层次感与质感。

虽然因为处罚，申花面临着新赛季负分起步的压力和困难，但俱乐部以及球队上下都坦然地接受了前所未有的巨大挑战，用一位队内人士的话说，就是“没什么好多想的，除了一场一场去拼，别无选择”。

按照计划，申花全队将于2月1日也就是本周日重新集结，届时因为参加国字号球队集训比赛的国脚也将正式归队，备战2月份两场亚冠精英联赛小组赛的同时，也要熟悉和适应主教练斯卢茨基将阵型改为433后带来的变化和要求，为3月初开打的新赛季中超联赛做好准备。



2026赛季主场球衣



2026赛季客场球衣

米内罗受伤之后，阿苏埃被申花当作“救火队员”引进，从2025年6月24日官宣加盟，到7月19日完成中超首秀。

而在队中另外一名外援阿马杜因伤无法出战的情况下，申花不得不在将近一个月的时间里，只能以三名外援出战。好在阿苏埃代表申花参加的第一场比赛表现足够惊艳，不但用首开纪录的一粒进球赢下了国安，更是打破了多年工体客场不胜的魔咒，这样的一次“亮相”，不管是申花还是阿苏埃自己，都堪称完美。回到主场后，阿苏埃在与河南队的足协杯和中超连续两场比赛中都收获了进球，这名中期加盟的外援前锋，也被外界就此认定为申花打开中超冠军之门的那把“钥匙”。

可惜的是，在有了一个梦幻般高开的“虎头”之后，阿苏埃的状态出现了近乎直线的下滑，从去年8月2日客场对阵云南玉昆开始的连续8场比赛中，没能取得1粒进球。一直到9月份最后一场联赛，也就是中超第26轮时，才在主场6比1大胜梅州客家队的那场比赛中打破进球荒，然而此时申花队早已经失去了一度领先第二名6分的优势，最终只能以微弱的积分劣势，再次屈居联赛亚军。

效力申花队的半个赛季当中，阿苏埃在各项赛事出场20次，其中首发19次，总共为申花打进7球，助攻1球。在中超联赛这个被寄予厚望的“主战场”上，阿苏埃首发出场14次打进4球助攻1球，单从进球数尤其是进攻效率来讲，作为外援的他甚至排不进申花

队内前五。按照业内人士的说法，虽然不能把申花队上赛季中超最终争冠失利全部算在阿苏埃一个人身上，但这名外援虎头蛇尾的拉胯表现，显然是挑不起进攻线大梁这个重任的。

另外一点让阿苏埃备受质疑的，就是他谜一般的体能状况。虽然只有24岁，正处于职业球员的当打之年，但是在申花效力的半个赛季当中，阿苏埃场均比赛时间只有77分钟，斯卢茨基经常在第70分钟左右便将体能明显下降的他换下场来，原本最后阶段“后发制人”的打法，也变成了被对手压着打。而在阿苏埃仅有的两场比赛打满90分钟的比赛，也就是客场对阵武汉三镇以及主场打大连英博队的两场比赛中，申花1负1平，一场未赢，失去了中超争冠的先手。

## 中超“外援政策”或还有调整空间？

上赛季结束后，阿苏埃返回赤道几内亚，代表国家队出战非洲国家杯赛事。小组赛前两场比赛，阿苏埃首战首发出场踢了53分钟后被换下，第二场比赛则替补上场踢了20分钟，第三场比赛没有上场。小组赛阶段结束后，赤道几内亚队没能晋级淘汰赛，但

阿苏埃并没有前往阿联酋迪拜，与在那里进行冬训的申花队会合——在拉唐和盖伊两名外援前锋先后官宣加盟之后，阿苏埃事实上已经被排除在了申花队的“2026计划”之外。

考虑到阿苏埃与申花队尚有合同在身，在无法完成转会的情况下，最终

以租借的方式加盟了西乙球队莱加内斯队，租借期到今年6月30日截止。由于2026赛季中超联赛外援政策还没有正式出台，参照上赛季相关办法，虽然阿苏埃被租借出去，但仍会占用申花队一个外援注册名额，也就是说，如果中超联赛外援“6555”政策不变的

话，在目前阵中已经有了拉唐、盖伊、特谢拉、米内罗和马纳法的前提下，已经用满了全年外援的注册名额，即便中期想要调整，阿苏埃也是唯一人选。

不过，2026中超外援政策有可能会进行微调，去年被弃用的冗余外援名额可能会重新回归，也就是赛季初和赛季中期都能注册6名外援但只有5名外援上场且每场比赛上场人数不能多于5人的“6655”政策，但具体如何执行，还需要等待中足联的最终确认。



李铭坤 摄

## 上调八名小将引发鲇鱼效应，上海女足目标不只是“过渡”

本报记者 林龙

1月29日下午，上海女足在东方绿舟训练基地和来访的申花U14梯队踢了一场教学比赛。凭借U18小将戴欣羽和外援贝妮的进球，上海女足2比1逆转获胜。相比胜利，上海女足在球场上展现出的精神面貌和比赛态度是更大的惊喜，这正是马良行带来的积极变化。

去年年底，上海足协重新请回马良行担任上海女足总教练兼一线队教练，希望“老法师”能带领上海女足重现往日辉煌。上任之初马良行就大刀阔斧，从教练组到队伍，从人员到纪律开始一系列变革。先是让一线队、预

备队和U18三支队伍打交叉赛来选拔队员和重组队伍，然后从训练态度、训练方法等着手“重铸”球队。如今新政已施行近一个月，马导下月初将带队去广西用实战检验效果，对手分别是北京队、辽宁队和广西队。

出发去广西之前，上海女足周四下午先和陶金指导带队的申花U14梯队踢了一场，从场面来看上海女足占明显上风。14岁的男孩子，很多已经开始发育，身体明显占优。据队长廖斯雯称，他们的脚下速率明显更快，所以拼得很吃力。但整体性是上海女足占优，尤其比赛节奏和拼抢的积极性，而这两点正是马导在这一个月的训练成果。“要用比赛的态度来训练，比赛

水平自然会提高。”

踢过多年欧洲联赛的沈梦雨认为，如今上海女足的比赛节奏放在欧洲也不落下风。“这段时间的训练强度确实挺大……”队内多名球员都有类似感受。而比赛之后马导的复盘观点就是：“有什么样的训练，就有什么样的比赛。我为什么对训练要求这么高？习惯了（这个节奏的训练），就可以在整个赛季坚持这个节奏。”

两个星期之前看过一次内部训练赛，15分钟的比赛时间始终维持高速转换，这种节奏放眼整个女中超都罕见。而本场同申花梯队的比赛是90分钟，上海女足用几次换人来维持整场比赛的同一强度，而比赛节奏也几

乎与两个星期之前一样。这说明过去两个星期的训练见效了。“只要每天能提高一点点……”在马导的主导下，队伍正朝这个方向努力。而接下来，是坚持——坚持到联赛结束，以及四年后的全运会。

请马导回来，是因为过去八年无冠，也因为去年全运会没能夺冠。虽然全运会上多支球队有夺冠实力，输赢面都差不多。但上海足协内部的共识还是“遗憾”。因为上海女足完全可以踢得更好。“有些老队员，脑子里的弦有点松弛了……”有足协内部人感叹道，“请老马回来就是让这根弦重新绷紧。”

如何“绷紧”？老马带队一视同

仁。从U18队伍上调八名队员来引发“鲇鱼效应”，“无论国脚还是普通队员，都要竞争上岗。没有谁优先。”球队全体都跟上了训练要求，与之不无关系。当然，去年在全运会夺冠的U18队伍中不少球员实力确实很突出，就像本场教学赛中助攻两球的吴蕊、打进一球的戴欣羽，还有李晨语、曾屹婕，以及被选入U20国青队的周欣怡、杨伊凡等。

有重新发力的老兵，有充满活力的新军，再有“老法师”马良行的指导。尽管上海女足今年面临农商银行不再赞助等困难，但依然值得期待。正如马导所说：“今年只是过渡，但我内心不会只是这个目标！”