

■ 隔岸观火 I

对2026中超的希望是什么



葛爱平

2026赛季中超即将开场。

与其说这是一个新赛季的开始,不如说是一次阶段性的自我检验。中国职业足球走过的这二十几年,从资本狂飙到理性收缩,从喧嚣鼎沸到跌落后的冷静重整,每一次起伏都留下痕迹。跌落之后能否找到自己?

2026赛季的意义,正在于此。

“金元时代”,中超确实曾站在亚洲舞台的聚光灯下。高价外援、密集转播、商业爆发,“繁荣”的速度,远快于体系的成熟。当资本退潮后,俱乐部债务、欠薪风波、准入审查,让联赛迅速降温。

现在看来,这个阵痛,其实也是一种修正的必然。今天的中超,已没有能力再追逐天价标签,这种尴尬,客观上也起到重建的基础。

看过2026赛季的竞赛日程,一个显著的变化是,联赛不再为国家队长期集训而被随意“腰斩”,而是严格遵循FIFA国际比赛窗口期。

国家队“长期集训”一直是职业联赛的“天敌”,2026年回归职业化的赛程安排,是对足球规律最基本的尊重,也让联赛的完整性得到了保障。

上海申花、上海海港、山东泰山等传统强队依旧稳居争冠的第一梯队,但由于外援政策和薪资帽的严格限制,各队之间的实力差距正在肉眼可见地缩小。谁能在2026赛季取得更好的成绩,阵容年龄结构、替补深度与教练能耐,将成为2026中超演义的重要支撑。

青训,将日益成为中超俱乐部的重要支柱。本土年轻球员能够尽快承担核心角色,将是俱乐部能否持续进步的关键。从长远来看,如果有更多年轻球员成为“台柱”,对于俱乐部来说,其意义远胜一次短暂的高排名。

还有一个重要看点:若干年后,2026赛季是否成为反腐调查“回头看”之一,将是衡量联赛公信力的重要指标。赛程是否稳定、裁判尺度是否统一、处罚是否透明,都会直接影响球迷信任度。

2026中超联赛将不再是一个“暴发户”挥金如土的舞台,而更像是一个经历过风雨洗礼的“中年人”,在务实中寻求重生。只要它能尊重规律、培养新人,老老实实地踢好球,回报球迷,回报投资者、赞助者,这便是中国足球在当下最值得期待的希望。

要求不高,2026中超,如果能够成为一个完整的赛季,平稳运行,并不被以后追诉,将善莫大焉!

■ 秦天论道 I

老马出山
马到成功

秦天

老马出山,带队仅一个月就出征广西,参加平果邀请赛,三战全胜,三场零封,进六球,夺得了冠军。

虽是小小的冠军,但比起之前八年上海女足无一冠入账,至少算是个好兆头。

不说是“良好的开端是成功的一半”吗?!

看对手,参赛的北京队是去年女超的冠军;辽宁队是去年女超的季军;东道主平果队是升班马,弱些。

看过程,1比0胜北京队,有两个中框球;2比0胜辽宁队,有四个中框球。可见,有进更多球的可能。

看场面,战北京队,尤其是上半场,快节奏,强对抗,压得北京队喘不过气,只能被动防守;战辽宁队,全场压制,不给任何机会。

看阵容,年轻球员居多,十七八岁的二十一二岁的占了大半,六个进球的一半,是她们攻入的;六个门框球有五个是她们击中的。

看打法,高位逼抢,全攻全守,整体作战,快节奏,强对抗,走

地面,打配合,无论攻防,都积极主动,充满激情,铿锵有力,是在玩摇滚。

主管女足的上海足协副主席兼秘书长林毅评价,老马带的队,确实不一样。

困难不少,没了赞助,老将降薪,小将低薪,转会走了几位有特点的战将。但是,马良行坚守着带队的公平原则,坚持着攻势足球的打法,让球员们看到施展才华的机会,看到职业发展的目标,看到夺取冠军的希望。如此,人心凝聚,士气十足,干劲很大。

老马出山,不同凡响。马年,马到成功。假以时日,上海女足会变得更强,会夺得女超、足协杯、锦标赛的冠军,再现当年“冠军之师”的辉煌,也会有更多球员踢进国家队,为国争光。

■ 自说自画 I

上海
马年“来赛”

阿仁

●跨进马年之际,词典里“马”字成语中有褒义的早就奔腾而来了。一马当先、千军万马、天马行空、厉兵秣马、人强马壮、金戈铁马、快马加鞭、马不停蹄、马到成功……要用这些马字成语来明示马年的上海体育、上海的赛事和上海的健儿们,你会挑选哪个成语呢?

2026年,上海体育的政府部门已经确定有165场国际、国内重要体育赛事,涵盖顶级国际大赛、自主品牌赛事和新兴潮流项目。这将打造贯穿马年的申城体育盛宴。马年3月有F1中国大奖赛,连续第三年举办冲刺赛。10月有上海ATP1000大师赛,将会迎来全

阿拉上海马年一定“来赛”!



球顶级男网选手。4月底至5月初,上海环球马术冠军赛举行,这是全球马术顶级赛事之一,天下名马良驹将聚集于上海滩头。上海马拉松赛12月迎来三十周年庆典,上马要做一记大生日了。世界斯诺克上海大师赛是在7月开打。别克LPGA锦标赛10月中旬将汇聚全球女子高尔夫顶尖球手。还有5月举行的长三角国际田径钻石赛,10月鸣哨的环崇明岛国际自盟女子公路世界巡回赛。还有上海赛艇公开赛、上海帆船公开赛,会在苏州河、黄浦江里掀起浪花、搅搅浪头的。上海办体育的花头经老透的。还有许多“赛事为民”的体育大赛、小赛在涌现。不少国际、国内体育赛

事已经办妥了上海户籍,成为上海市的常住居民了。沪上体育赛事牵引上海交通、旅游、餐饮、消费、传媒等众多产业链的共同发展,更塑造出了上海健康活力的城市形象。体育成为了上海国际化大都市的一张名片。上海体育赛事会越办越多、越办越好、越办越强的。上海人、上海老百姓们越来越感到了上海各项体育比赛带来的自豪感与归属感。上海人真的“来赛”了。“来赛,来赛”,原来竟然埋伏着这样的意思:“来上海比赛比赛!”上海闲话的内涵太结棍了。哈哈。

●为上海体育赛事挑词,我选“万马奔腾”。上海朋友们,你看“来赛”吗?

■ 老骥伏枥 I

马年的足球



姬宇阳

马年,首先一定会是一个足球大年,因为这是每隔四年一次的世界杯年。

今年的世界杯,在原有基础上又经历一次大规模扩军。很多人担心扩军后的世界杯精

彩程度会比以往有所下降。

其实扩军只是一方面,还有一方面在于,如今球员每年所要打的比赛数量比过往是大大增加了,导致球员的身体也不断地处于一种极限状态,从现在开始到世界杯开打之前,所有的已经获得世界杯参赛资格的球员,任何一次伤病都会牵动人心,每年世界杯前的半年多里,都会有球员因为伤病而无缘世界杯,我们只是希望在接下来的几个月里,这样的事情能尽量少吧。

世界杯年,但中国足球依然是世界杯的看客。当然,今年关于中国足球也有很多。值得关注的看点,比如说中超联赛在很多球队遭遇了扣分之后,确实会是

一个比较特殊的赛季。而去年中超联赛在经历了一个球市火爆的赛季后,今年能不能继续保持这样的热度?

其实,今年的中超还有一个看点,那就是在年初的U23比赛中,被我们熟知的一批年轻球员,在今年的联赛里,会有怎么样的表现?

另外,今年的中国足球还有一个看点,那就是苏超联赛,去年的苏超横空出世,成为了非常火爆的一项赛事,那么今年第二年的苏超联赛是否会继续更上一层楼?

如此说来,马年的足球是不是有很多的看点可以值得期待呢?

■ 宇观赛场 I

“马的智慧”



朱润宇

20记ACE、大比分2比1逆转原澳网女单冠军肯宁,郑钦文正式拉开了自己回归的序幕,也为即将到来的本命年马年开了好头。

在WTA1000多哈站单打首轮中,时隔133天,郑钦文获得了伤愈复出后的首胜。这场比赛,被认为是检验她康复和竞技状态的“摸底考试”。第二轮比赛,她历时168分钟,以大比分2比1战胜美国选手帕克斯,晋级女单16强。

去年温网后,郑钦文被确诊为右肘肱骨外上髁炎晚期伴游离碎骨。换句话说,右肘的一块碎骨压迫了她的神经,长期困扰她的发挥。

这场伤病,几乎导致她的后半赛季报销。几个月内,她不仅忙于手术和康复,还曾尝试在中网等多项赛事内复出,但屡次失败,由此接连退出了全运会、今年澳网等赛事。

看上去,郑钦文似乎错过了不少自我突破的机会,排名也因此快速下降。但这些退赛,对她到底是退缩还是止损?

对郑钦文来说,当下的挑战,除了伤病和找回状态,还有2028年的洛杉矶奥运会。虽然现在离开赛还有两年有余,但争夺奥运资格的战役早已悄然打响。

放眼整个WTA,莱巴金娜澳网夺冠、萨巴伦卡状态正热、斯瓦泰克仍在找回手感,各路名将的实力,和其他球员面临的压力依然存在。竞争加剧,仅靠最后一刻冲刺换取奥运名额,并不是明智的选择。

郑钦文早已是中国网坛的“千里马”,但马还有独特的生存智慧:不在于永远奔跑,也不在于永远停驻,而是通过敏锐地捕捉变化,顺应环境,实现动态平衡。

伤病就是郑钦文需要适应的变化。或许从现在起,如何避免“复健—复发”循环、进行心理适应,将此转化为自己的赛场优势,是她和团队必须精准把控的难题,也是她走向金牌卫冕之路的必需品。

即将到来的马年,不仅是郑钦文的本命年,也是她展示“马的智慧”的一年,不论是个人的中长期规划,还是眼前如何跨过伤病这道坎。只有现在一步步提升比赛强度,将奥运会设为终极目标,实施“精密的赛程管理”,才能确保巅峰出现在正确的时候,让她在面对奥运会时,具有超越伤病和竞争的底气。

马的真正智慧,是知道何时该迈步,何时该收蹄。