

## 中超新赛季今晚拉开大幕

# 负重前行 一个充满悬念的赛季

### 体坛话题

随着成都蓉城与深圳新鹏城今晚在揭幕战中吹响号角,2026赛季的中超联赛就此拉开大幕,申花、海港两支上海球队也将在周六相继打响主场首战。年年岁岁花相似,岁岁年年人不同,今年的中超会有哪些变化?谁能打破海港连续三年的冠军垄断?一个个悬念等待慢慢揭晓。



申花新赛季出征仪式 本报记者 李铭璠 摄

### 场外音

## 土帅的黄金期

关尹

2026赛季中超教练席迎来历史性变革,多达7名本土教练同时执掌教鞭,土帅占比近半,刷新了中超联赛土帅上岗人数纪录,标志着本土教练迎来真正的黄金发展时期,中国足球教练体系的代际更迭正式来临。

这7名本土教练是:山东泰山的韩鹏、天津津门虎的于根伟、青岛西海岸的郑智、大连英博的李国旭、深圳新鹏城的陈涛、辽宁铁人的李金羽、重庆铜梁龙的刘建业。其中,最年轻的刘建业仅38岁,是真正的“少帅”,最年长的于根伟也不过52岁。

土帅集体上位,离不开政策扶持、性价比优势与实战成绩的三重支撑。中国足协近年来系统性推动本土教练的培养,持证教练总数突破11.4万人,同时给予俱乐部政策倾斜,鼓励启用本土主帅;后金元足球时代,俱乐部普遍收紧预算,本土教练的薪资仅为外教的10%—30%,性价比优势显著;韩鹏、陈涛、于根伟等土帅近年来也用实战证明了自身能力。

这批土帅还具备鲜明的自身优势:作为前国脚拥有辉煌的球员履历,在更衣室拥有天然权威;陈涛赴曼城母公司深造,郑智师从里皮、斯科拉里等名帅,既能吸收国际先进战术理念,又深谙中国球员特点与联赛环境;同时,土帅平均年龄趋于年轻化,4人为80后,与球员代沟小,沟通高效,契合球队年轻化趋势。

当然,部分土帅面临阵容薄弱、预算有限、临场经验不足等问题,能否在新赛季交出满意答卷,仍需时间检验。但不可否认的是,土帅的集体上位,打破了以往中超“外教垄断”的格局,他们将主导晋级与中游格局。2026赛季的中超,是罚分洗牌后的新格局,是军备升级后的新较量,更是土帅崛起后的新探索。

### 罚分影响走势

2026赛季中国职业联赛最具颠覆性的变化,莫过于13家俱乐部因涉足“假赌黑”遭梯度罚分,其中9支中超球队背负5至10分的“积分赤字”开启新赛季,创下中国足球职业化以来最大规模罚单,将直接改写争冠阵营的排列顺序。

在这场“积分重构”中,最近几年原本就具备冠军实力的成都蓉城凭借“零罚分”,成为争冠道路上最具优势的球队。上赛季跻身前三队的他们,保留了费利佩、罗慕洛等核心外援,同时引进拜合拉木、王子铭、贺一然等国

脚级内援,搭配韦世豪组成强势锋线,攻防体系愈发均衡;再加上凤凰山球场的狂热氛围加持,球队的主场竞争力堪称联赛顶级。

上海海港作为卫冕冠军,虽保留了核心班底,但-5分的开局再加上蒋光太、莱昂纳多、刘若钊等主力伤停,开局追分难度极大;上海申花被扣除10分,即便状态火热,也需至少3连胜才能接近积分归零;山东泰山被罚6分,且冬窗仅以免签方式引进一名外援,阵容厚度不足,难以形成持续的争冠竞争力;北京国安虽刚刚拿下超级杯冠军,但过去一个赛季不时爆出的资金难题,或许仍将影响球队前进的步伐。

在即将到来的2026赛季中,多支争冠球队都将以“追赶者”的身份完成开局,如何让球员保持平稳心态成为摆在豪门面前的全新课题,这对于刚刚完成换帅的球队来说尤为重要。

### 引援迎来回暖

伴随着罚分带来的格局变动,2026赛季中超的引援市场迎来回暖,外援身价与质量普遍提升,本土年轻球员也成为转会市场的“香饽饽”。

升班马成为本次军备竞赛的“黑马势力”,彻底打破了联赛固有格局。“二年级生”云南玉昆豪掷2.6亿元,引进黄紫昌、徐新、邓

涵文等国脚级内援,搭配巴西锋霸克萊伯,阵容配置直逼争冠球队;辽宁铁人引进身价450万欧元的巴西前锋热内尔森(冬窗外援标王),保留上赛季中甲金靴穆本扎等核心球员,外援总身价突破千万欧元,成为中超唯一一支外援身价超千万欧元的球队,新赛季目标直指亚冠冠军。另一支升班马重庆铜梁龙则更换全部外援,引进恩加德乌、阿马杜等实力外援,同时吸纳年轻球员,力求在中超站稳脚跟。

传统豪强也不甘示弱,纷纷加大投入补强阵容。上海申花花费200万欧元签下巴西外援拉唐(冬窗标王),再以115万欧元引进强力中锋盖伊,全力补强锋线短板;上海海港虽投入不及申花,但以143万欧元从青岛西海岸引进本土标王杨希,同时签下岳鑫、安永佳、卢永涛等内援,保留了夺冠核心班底;武汉三镇在股改成功后获得资金支持,投入3396万元,引进菲尔米诺、卡迪斯等4名强力外援,搭配贺惯、明天等内援,阵容全面升级,试图摆脱罚分影响,重返争冠行列。

新赛季的军备竞赛,不仅提升了联赛的整体竞争力,更让升班马成为不可忽视的搅局者。云南玉昆、辽宁铁人有望冲击亚冠区,申花、海港、三镇则凭借补强后的阵容全力追分,争冠集团的竞争将更加激烈,冷门场次可能大幅增加。

本报记者 关尹

### 收视指南

央视五套今天19时将转播中超开幕式及揭幕战成都蓉城与深圳新鹏城比赛实况。

## 郑钦文教练团队来了新人

网坛“阳光双赛”之一的印第安维尔斯公开赛昨日展开正赛争夺,去年打进女单八强的郑钦文首轮轮空,目前正积极备战。这几日的训练中,此前被郑钦文“取关”的里巴并未出现,陪伴小郑的是另一个网球熟悉的身影——来自塞浦路斯、曾经获得过澳网男单亚军的巴格达蒂斯。

趁着出席赛事媒体日的机会,郑钦文首度回应了关于其教练团队人员更迭的传闻。中国金花表示:“我与里巴教练并没有结束合作,他只是暂时离开团队稍作休整。”对于巴格达蒂斯的角色,郑钦文则透露,是自己将其招至麾下,“希望他能帮助我进一步提升能力,拥有更加全面的技战术体系。”

今年的多哈站后,郑钦文在社交媒体上取消了对陪伴自己5年的功勋教练里巴的关注,同时更改了头像,并使用尼采的名言“一个人知道自己为什么而活,就可以忍受任何一种生活”作为个性签名。此举被解读为她释放对教练团队不满、并将作出重大改变的信号。谈及这一点时,郑钦文说:“朋友们都很关心我在社交媒体上写了什么,但也没必要过度解读。大家都知道过去这段时间我经历了伤病,比赛和训练都不算系统,所以觉得这句话非常适合我的状况。”

谈及外界格外关注的教练问题,郑钦文笑着说:“我没有和里巴教练结束合作,真的没有,他只是暂时离开,稍作休整。”对于功勋教练暂时缺席留下的空缺,郑钦文选择招募巴格达蒂斯加入团队,“他做球员时就有很好的成绩,也有不少执教经验,所以我希望他能给我带来更多帮助,在技战术和心理等多个方面进一步提升。”

本报记者 陆玮鑫

## 上海男排季后赛三连胜 火线驰援的兰扎为何能“即插即用”

昨晚男排超级联赛季后赛第三轮,上海光明男排在客场3比0击败广东队。与球队合练不到一个月,季后赛火线驰援上海男排的兰扎,已经在联赛得分榜上跃居第二,展现了自己“即插即用”的价值。

上海男排本赛季志在卫冕,但因波兰主攻手库比亚克的意外受伤,及时寻找一位能无缝衔接、立即形成战力的替代者,成为上海男排的首要任务。他们没有选择去追逐正值当打之年的超级得分手,而是将电话打给了远在意大利的兰扎。兰扎曾于2021—2022赛季短暂效力于上海男排,对中国的联赛环境、球队文化并不陌生。“兰扎的能力摆在那里,大家都看到了,他技术全面,在场上能调动其他球员,很快就融入球队。从第一场开始,就给人感觉他似乎已经在我们队打了很久的样子。”主教练沈琼对他表示肯定。

昨晚的第二局,上海男排开局大比分落后,在3比7的时候,沈琼请求暂停布置战术。很快,上海男排奋起直追,而兰扎是在落后时候屡屡贡献关键分的其中一个功臣。他善于观察对方拦网手的起跳时机和手型,通过扣球线路的分化、打手技术的运用以及巧妙的“抹”吊结合,将原本可能被拦死的球转化为得分。他在网前面对的,仿佛是一道可以精确计算的几何题,而他有多种解法。

兰扎的“即插即用”,另一个关键点体现在与二传手的配合上。和兰扎一起来到上海男排的,还有来自北京男排的二传刘泽,他和郭成互换了球队。赛季中的“二传互换”颇为罕见,极易导致攻传配合的生疏,但兰扎与刘泽之间迅速建立起化学反应。刘泽的传球多



兰扎(左)在比赛中扣球

次精准地找到兰扎,而后的调整进攻能力也弥补了部分传球的不稳定。作为一名综合素质极高的老将,兰扎充分展现了自己的适应能力和战术包容性。而且,对于年轻球员而言,这无疑是一次近距离观摩“技术流”大师如何打球的宝贵机会。

凭借季后赛的三连胜,上海男排继续在小联赛领跑。“我并不喜欢谈论自己的功劳。”“即插即用”的兰扎却颇为谦逊,“排球是团队运动,没有谁是最好的。每个人都必须保持专注,才能赢得比赛。”当被问及目标时,他毫不掩饰对冠军的渴望:“我相信能在上海队拥有一段美妙的经历,希望我和球队能最终夺冠。”

本报记者 陶邢莹