

尚德笃行·智启新程

青岛西海岸足球俱乐部
2026赛季中超联赛出征仪式

3月4日,青岛西海岸足球俱乐部教练组在新赛季出征仪式上亮相。 新华社发

春风又绿足球场 中超战鼓已擂响

九支球队负分起步,2026赛季中超谁主沉浮?

记者 尹成君 报道

球队篇
格局重构

没有哪一年的中超形势会像本赛季这样错综复杂。今年1月底,中国足协在足球行业“假赌黑”问题专项整治行动中,对9家中超俱乐部进行了扣除联赛积分的处罚,在惩前毖后的同时也让本赛季的中超形势显得愈加扑朔迷离。

可以预见,新赛季中超将彻底打破以往相对固化的格局,呈现争冠集团扩容、中游球队胶着、保级大战惨烈、升班马强势入局的特点。

按照以往的传统,中超的争冠军团向来由上海海港、山东泰山、上海申花和北京国安组成。但是,这四支球队本赛季都被扣除了相应的积分,其中申花的扣分最多,达到了10分,联赛还没有开始,他们就已经以-10分排名垫底,这样的格局也让争冠形势充满了未知。

从纸面上分析,上海海港作为卫冕冠军,阵容框架稳定,核心外援与本土国脚班底保留完整,战术体系成熟,他们仍是联赛夺冠头号热门。山东泰山延续稳健的建队思路,外援配置均衡,本土球员底蕴深厚。上海申花在扣分背景下依旧保持高额投入,针对性补强锋线,进攻火力显著提升,球队将以追赶姿态冲击更高目标。北京国安完成阵容优化,外援与本土球员结构更趋合理,战术打法焕然一新,有望重返争冠行列。不过,本赛季更具冠军相的

春风又绿赛场,战鼓即将擂响。3月6日晚,2026赛季中超联赛将在成都揭幕,又一年的绿茵大戏就此开场。16支劲旅历经冬歇期的阵容打磨、战术重塑与人员调配后,即将踏上全新征程。

本赛季,中超在外援引进、青训导向、教练团队、竞争格局等方面均呈现鲜明变化,传统豪强与新锐势力同台竞技,本土新星与优质外援携手发力,本土少帅与外籍名帅同场博弈,联赛整体竞争更趋激烈,格局更加开放。

可能是成都蓉城。在凯凯冠军两年之后,成都这次真正看到了夺冠的曙光。他们在前两个赛季一直处于争冠行列,实力本身就很强,新赛季,蓉城最大的优势是没有罚分包袱,他们可以轻装上阵,甚至在联赛初期就确立大幅度领先优势,让追赶者感到焦虑与无望。

在争冠军团的身后,则是庞大的保级军团,由于有不少老资格中游球队被罚分,因此本赛季中超没有中间层,实力不足的,只能一门心思保级。

与此同时,从中甲升级的两支“升班马”辽宁铁人和重庆铜梁龙却具有足够的搅局能力。他们不像此前自身实力不足的长春队、梅州队,而是厉兵秣马,加大投入,不断补强,本来就不错的战斗力再次提升一个档次。

整体而言,多达九支球队被罚分,让本赛季中超强弱差距缩小,无绝对弱旅,也无绝对王者之师,争冠、亚冠、保级三大悬念从开场哨响起就将持续到赛季末段,悬念被拉满。

外援篇
回归理性

本赛季中超依旧实行“6655”外援政策,即单赛季累计注册6人,单窗口期注册6人,一线队报名5人,单场同时登场5人。政策稳定之下,各俱乐部引援彻底告别

盲目投入,转向理性精准,即插即用、短板补强的务实路线,外援质量稳步提升,结构也更加合理。

争冠强队基本维持顶配外援,重点针对薄弱位置补强。上海海港、山东泰山以稳定为主,保留核心攻击手。上海申花、北京国安则对锋线、后防进行关键升级,提升攻防的稳定性。

中下游球队与升班马在新赛季则成为引援的活跃力量,其中辽宁铁人、云南玉昆等队引进实力派外援,迅速提升球队战斗力,保级压力极重的青岛海牛则将五名外援全部更换,准备孤注一掷。

另一方面,此前已在中超证明实力的外援成为新赛季中下游球队竞逐的目标。例如大连英博引进阿奇姆彭,深圳新鹏城引进阿代米,重庆铜梁龙引进阿马杜·恩德加乌就属此类。这些“中超老熟人”转投其他球队,有效地降低了磨合成本,提升即战力,从侧面表明中超的外援引进更加趋于理性。

新人篇
青春风暴

上赛季,一批20-23岁左右的年轻球员在中超联赛上踢得风生水起,浙江队的王钰栋、泰山的彭啸、西海岸的李昊等都挑起了球队大梁。2026赛季同样是中超联赛重视青训、重用新人的关键一年,在联赛政策引导和国字

号队伍成绩带动下,各俱乐部都明显加大了年轻球员使用力度,U23、U20球员从边缘替补走向主力位置,青春风暴将继续席卷赛场。

在去年的冬窗转会中,年轻球员成为市场热点,多名国字号新星转会加盟强队,获得更高的表现平台。各俱乐部也大力提拔自家青训人才,山东泰山、上海海港、浙江队、成都蓉城等青训基础较好的球队,持续向一线队输送人才,05后球员逐步占据阵容一席之地。

中超联赛对青年梯队球员报名、注册、出场的相关要求,也进一步保障了年轻球员的比赛时间,告别以往“象征性换人”的局面,让新人在高强度实战中成长。

新人大量登场,既推动球队完成新老交替,也为中国足球夯实人才基础,实现联赛发展与国家队建设的良性互动。

教练篇
土洋并进

本赛季中超教练席迎来新一轮洗牌,八支球队更换主帅,本土教练与外籍教练比例更趋均衡。再加上前国脚少帅集中亮相,38岁的刘建业、40岁的陈涛和42岁的韩鹏,让本土教练的平均年龄继续年轻化。

同上赛季一样,中超本土教

练将继续迎来高光时刻。韩鹏、郑智、陈涛、于根伟等前国脚,熟悉国内足球环境,擅长捏合球队、激发斗志。韩鹏执掌山东泰山,重视新人与阵容稳定,郑智带领青岛西海岸,强调纪律与团队,陈涛坚持技术流打法,善于挖掘年轻球员,于根伟长期执教,战术低调务实。这批少帅走上前台,为联赛注入了新鲜的思路与活力。

外籍教练方面,由于穆斯卡特近两年来的成功,有着澳超背景的教练群体开始备受青睐。穆斯卡特、约翰·阿洛伊西、罗斯·阿洛伊西等人分别执教中超强队,他们注重高强度、整体性打法,将占据新赛季中超的战术高地。欧洲名帅如斯卢茨基、乔迪等继续深耕中超,传控、高压、反击等战术风格鲜明。本赛季,英国、墨西哥、塞尔维亚等不同足球风格的教头登陆中超,也带来了多元足球文化,联赛战术内涵将更加丰富。

2026赛季中超联赛是中国职业足球在竞争与发展中提升质量的重要一年。这里有豪门之间的巅峰对话,有中游球队的寸土必争,也有保级军团的殊死一搏。既有外援球星的高光时刻,也有本土新星的成长故事,有老师的运筹帷幄,也有少帅的锐意革新。当联赛回归整体实力、战术素养、团队意志和青训厚度的综合比拼,球迷们的感受也将焕然一新。

新赛季大幕将启,16支球队怀揣着梦想踏上征途,无数球员将为之全力以赴。在政策稳定、投入理性、人才辈出的环境下,2026赛季中超联赛有望奉献更多的经典对决和惊喜瞬间,以更精彩的比赛、更健康的生态,持续为中国足球注入信心与力量。