

九队扣分 土帅当道 青春风暴 开启中超水晶球 魔幻新赛季启幕

三个多月的休赛期结束,3月6日晚,新赛季中超联赛将点燃战火。刚刚过去的这个冬天,中国职业足坛并不平静:两座足球历史悠久的城市以踌躇满志的姿态重回顶级联赛,上赛季在本土联赛崭露头角的年轻国脚杀入U23亚洲杯决赛进而成为冬窗红人,新赛季半数球队更换主帅并掀起本土主帅潮……当然,还有那一张张罚单落地之后,9家俱乐部将以负分开启新赛季的全新联赛格局——暗潮汹涌的冬歇期埋下了诸多悬念,一个充满看点 and 故事的赛季,即将启幕。



青岛海牛队球员在出征仪式上为球迷签名。

看点一： 9队扣分 重塑联赛格局

高达9家俱乐部被扣除2026赛季中超联赛积分,给新赛季整体形势带来了巨大变化。首先是争冠集团格局彻底改写,原本预测的上海海港、上海申花、成都蓉城、北京国安、山东泰山和浙江队组成的“六强争霸”格局因扣分,将呈现新态势:

上海申花背负-10分的巨大劣势开局,令球迷遗憾于此前两个赛季与冠军连续失之交臂;山东泰山被扣6分后仍剑指“保三争一”,但冬窗动作和热身表现令人

忧心;刚刚在超级杯上奉献精彩对决的上海海港和北京国安,以及本赛季被寄予厚望的浙江队虽被扣5分,却仍是争冠军团不可忽视的重要力量,其中后者更是完成了换帅;而同样更换主帅的成都蓉城因未受罚占据先机,但中后场核心球员离队,拜合拉木、索罗金、席尔瓦、尤萨等新援融入,让其夺冠之路并非坦途。

保级区方面,则提前进入“搏命模式”:上赛季排名第六的天津津门虎遭遇高达-

10分的开局,并且主力阵容变动不小,新赛季压力提前拉满;青岛海牛被扣7分且重组教练组与外援阵容,保级压力陡增;而武汉三镇与河南队虽分别被扣5分和6分,但前者凭借1.5亿元预算补强阵容,后者则依托稳定班底与上赛季最佳教练拉莫斯的调教,保级形势相对乐观。与此同时,云南玉昆、重庆铜梁龙、辽宁铁人等未扣分的“中超新势力”异军突起,成为联赛格局的搅局者,甚至有望冲击更高排名。

看点二： 以下范上 新人登堂入室

2026开年闯入U23亚洲杯决赛的U23国足,为中国足球注入了久违的激情和热血,这帮上赛季便已在中超、中甲崭露头角的年轻小伙子们,如他们热衷的庆祝手势那样掀起了一股“以下范上”的热潮:亚洲杯上他们作为第四档球队,一路“以下犯上”创造奇迹;联赛舞台,他们刮起青春风暴甚至带来

不小的偶像效应,让原本暮气沉沉的中国职业联赛,焕然一新。

刚刚过去的这个冬窗,便是这些年轻球员“示范价值”显现的最好证明:本土球员转会费前5名全部是23岁以下球员,U23亚洲杯亚军队主力杨希以1200万元成为本土标王,拜合拉木、贺一然等新生代球员纷纷以

高价转会,成为各队补强的核心目标。19岁门将姚浩洋、16岁国少队的邝兆镭等潜力股同样备受追捧,青训价值得到充分体现。

年轻球员的成长轨迹印证了联赛年轻化的成效。新赛季,这些年轻人将继续在中国顶级联赛的舞台上展现实力,为中国足球的未来积蓄力量。

看点三： 外援换代 热情理性并存

如今的中超外援已彻底告别“烧钱时代”,进入“热情与理性并存”的新阶段。

2026冬窗外援转会费总额达1272万欧元,同比增长23%,但投资集中在少数俱乐部,其中上海申花与武汉三镇便占据总投资额的一半。转会市场呈现鲜明的“性

价比导向”:免费加盟的外援从20人增至27人,阿尔瓦罗、斯坦丘等多名身价200万欧元以上的强援均以自由身加盟,辽宁铁人更以30万欧元租借到身价450万欧元的热菲尼奥,作为低成本高回报的引援典范。

各队五外援总身价排名中,升班马辽

宁铁人高居榜首,传统豪门与新势力球队的身价差距大幅缩小,联赛竞争力更趋均衡。此外,中超内部外援流转加剧,8名曾在中国联赛效力的外援重返赛场,他们对联赛的熟悉度,势必进一步提升比赛的观赏性与竞技水准。

看点四： 本土帅潮 少壮派齐登场

2026赛季开始前,中超16支球队共有8支球队完成换帅,而7位本土主帅集体亮相的最终局面,意味着中超新赛季将成为本土教练的“黄金时代”。留任的于根伟、李国旭、韩鹏、陈涛,带队冲超的李金羽,接过邵佳一教鞭的郑智,以及4名“80后”教

练中最年轻的刘建业,形成了“少壮派本土集团军”的新格局。

本土教练的崛起并非偶然:邵佳一凭借中超执教佳绩升任国足主帅,加上上赛季土帅们带队交出的不俗答卷,以及后金元时代俱乐部压缩成本,务实高效的本土教练自然成为更优选择。

上赛季,中超全场次赛事全域播放人次超80亿,现场观赛人数首次突破600万,与火爆出圈的城市联赛一道,掀起了2025“中国足球热”。2026新赛季征程即将启幕,一个冬天的等待只为这一刻的重逢,让我们一同见证中超的全新出发。 据足球报



青岛西海岸队吉祥物“龙小飞”在出征仪式上。



上海海港队新援在出征仪式上亮相。



成都蓉城队在新赛季出征仪式上。