

新赛季将在比赛时间和外援注册次数等规则方面进行改革

CBA 新规或重塑争冠版图

本报记者 刘兵

近日,CBA(中国男子篮球职业联赛)公司公布了2025-2026赛季CBA常规赛详细赛程。新赛季CBA常规赛将于今年12月12日开赛,由浙江广厦队和山西队打响揭幕战。整个常规赛阶段于2026年4月24日收官。

和上赛季相比,新赛季常规赛赛程减少了4轮,共有42轮比赛。20支球队按照上赛季成绩进行蛇形排位确定常规赛分组,每支球队将与组内球队交锋3次,与组外球队交锋两次。

从目前披露的改革方案来看,新赛季CBA将在比赛时间、外援政策等方面进行规则调整。一个更加开放、激烈和不可预测的CBA新赛季即将到来。

新赛季CBA联赛最明显的变化,是常规赛每节比赛时间从沿用多年的12分钟改为10分钟。这一改动,意味着CBA在比赛总时长上正式向国际篮联标准看齐,告别了此前与美职篮相同的48分钟制。

当比赛计时器的数字从12跳转到10,意

味着球队的战术战略都将发生变化。“这不仅仅是减少8分钟那么简单,”十五运会带领广东队取得男篮成年组冠军的教练杜锋表示,“这是对整个比赛逻辑的重构,球员的体能分配、轮换策略、关键时刻的处理方式,都将完全不同。”

CBA新赛季采用10分钟一节的赛制,意味着比赛的容错率降低,开局慢热、单节崩盘的短板可能会被放大。球队需要从比赛一开始就进入高强度对抗,比赛的节奏将更快,攻防转换的频率更高,对球员也提出了更高的要求。

新赛季,CBA联赛在外援注册政策上也进行了调整。上个赛季CBA联赛并未限制外援注册次数,而新赛季CBA联赛外援注册次数将受到限制。按照新规定,新赛季外籍球员注册期内,同一俱乐部最多可注册8人次,同一俱乐部为同一名外籍球员提交注册申请最多为两次。

上个赛季CBA联赛并未限制外援注册次数,导致部分俱乐部更换外援较为频繁,少数球队甚至出现了滥用外援注册次数的现象。新赛季,新政策的实施除进一步平衡CBA联赛各支俱乐部的实力外,也将进一步

保障外援在CBA联赛的权益,让他们在CBA联赛有更稳定的职业发展。记者了解到,上个赛季CBA联赛执行4节7人次的外援上场政策,新赛季将继续沿用这一规定。

对此,新疆男篮总经理王忠仁表示,新规则下选错外援的代价将从“随时更换”变成“浪费名额”,球队已组建专业球探团队评估外援,避免重蹈上赛季频繁换援的覆辙。

上个赛季,CBA的争冠格局已经发生了不小的变化,例如自2013-2014赛季以来,首次在总决赛阶段没有辽宁队和广东队的参与,辽粤“双雄”争霸的格局逐渐被打破。可以预见,随着新赛季赛制的进一步改革,联赛争冠格局可能继续发生变化。

新赛季,辽宁男篮是阵容变化最大的球队——队长韩德君、前锋张镇麟两名核心离队,旧将吴昌泽回归,强援姜宇星加盟,5名20岁左右的“新生”进入一队,新阵容将在新赛季中迎接挑战。作为另一支传统劲旅的广东男篮则签下强援崔永熙和焦泊乔,但球队仍处于转型期,夺冠前景难测。不过,凭借深厚的冠军底蕴和成熟的技战术体系,上述两队仍将是争冠集团的成员。

从时间保障到人才培养

——专家解读《关于实施学生体质强健计划的意见》的新意和亮点

据新华社北京电(记者李嘉 王锐宇)近日,教育部等五部门联合印发《关于实施学生体质强健计划的意见》(以下简称《意见》),提出20条具体举措,从明确中小学生每日体育活动时间、构建学校体育竞赛体系,到畅通体育人才成长通道、建设国家级示范校,全面提升学生体质健康水平。专家表示,这些举措不仅在政策设计上体现了创新和力度,也为体教融合与体育人才培养提供了明确路径。

北京体育大学教育学院副院长刘昕表示,《意见》是对之前有关体教融合、健康中国建设的一系列高位政策的延伸和细化,并结合新时代提出了一些更高标准的目标,有很多新意。

此前,《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》等文件已提出全面推行中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时,这次的《意见》进一步将中小学生每天综合体育活动2小时全面高质量落实作为阶段性目标明确下来。

刘昕指出:“《意见》提出构建‘定位清晰、层级分明、衔接有序、优质高效’的体育竞赛体系,明确了‘人人有项目、班班有活动、校校有特色、周周有比赛’的校内竞赛体系。如果能够落实,将为学校体育发展勾勒出生机勃勃的新样态。”

她解释说,竞赛对青少年最有吸引力,具有丰富的教育元素。学生可在复杂竞赛场景中运用运动技能,发现运动乐趣,同时竞赛是选拔后备人才的重要平台。

她表示,抓竞赛成为学校体育关键抓手:课内可实现学、练、赛、评一体化,课间与课外活动有明确内容指向,为体育教师提供清晰方向。随着竞赛深入,形成“普及与提高”双轨渠道:群众体育为基础,高级别竞赛为提升,拓宽后备人才选拔口径,让发现人才从教练单方面寻找苗子,转向在学校教育土壤中选拔潜质人才。“这本身就是体教融合的重要体现,也是体教融合希望形成的学校体育发展格局。只要竞赛体系真正构建起来,体教融合一定会达到一个新的高度。”

刘昕认为,《意见》中提出的“纵向畅通、横向融通、能出能进、转换便捷、规范有序”的体育人才培养机制,是切中当前现实问题的一项关键举措。

她介绍,教育部办公厅近日发布了《关于开展全国示范性特色学校创建的通知》,计划创建体育健康类学校9000所。结合《意见》,她认为,要用好这9000所示范校的引领效应,通过体教融合,特色校和传统校的整合,让后备人才培养有聚焦的平台。

刘昕认为,体育人才培养的另一个挑战是打通纵向通道,例如从小初高的衔接、示范校和集团校的贯通序列,可以在更系统的层面解决苗子流失问题。

在高校招生方面,刘昕认为,《意见》虽没有打破现有高考体制,但为高水平运动员提供了更清晰的引流机制和成长通道。“近年高水平运动员招生门槛确实提高了,但这是对‘双高’学生(既有文化课能力又具备运动技能的学生)的标准化要求,这有助于保障招生的公平性和培养的质量。”她指出,对于文化课成绩达标的学生,可以选择综合大学非体育专业;对于文化课成绩尚不足的学生,则可以进入体育类专业。这种安排不仅保障了学生的学业发展,也使高水平运动员培养路径更具可持续性。

北京咏怀体育研究院院长王兵认为,落实需要多维协同,各级政府和学校要深入研究政策精神,结合本地实际制定配套方案;需要因地制宜、分层分类推进,短期补齐基础短板,中期提升质量,长期实现制度化、常态化、系统化。同时,强化跨部门协同,发挥教育、体育、卫生健康等部门及高校、科研机构合力,鼓励条件优越、改革意识强的地区先行先试,建设国家级示范性学校,为全国提供可推广经验。



米兰冬奥会圣火火种

采集仪式彩排在希腊举行

当地时间11月24日,2026年米兰-科尔蒂纳冬奥会圣火火种采集仪式在希腊伯罗奔尼撒半岛的古奥林匹亚遗址举行彩排。图为扮演最高女祭司的演员玛丽·米娜在彩排仪式上。

希腊奥委会当日宣布,由于天气原因,将于当地时间26日举办的米兰冬奥会圣火火种采集仪式将改至室内场地奥林匹亚考古博物馆内举行。由于改换场地后容量有限,本次活动将不对公众开放。公告称:“这一变更是为了确保所有人的安全,并维护仪式的庄严性。”

新华社记者 吕优 摄

声音

宏图未竟，夙愿已了

刘颖余

“五届全运会,五个冠军,这到底好不好?”年轻的同事认真地问我。
我当然知道他说的是谁,37岁的“铅球女王”巩立姣又夺冠了。在参加的5届全运会上全部夺冠,这是属于巩立姣的传奇,似乎也是中国女子铅球后继之人的写照,同事有此一问,理所当然。

但这也是巩立姣甚至中国体育必须面对的事实,天才的诞生,需要时和势的配合,不是想有就有。姚明之后,再无姚明;刘翔退役,短跨落寞。对此,我们只能接受,并静心等待。

巩立姣何尝不希望有后来者能超越自己,当她结束比赛后拥抱每个运动员时,脱口而出的就是:“以后靠你们了。”这是难舍的告别,更是郑重的托付。

但无论如何,这个夜晚对于巩立姣来说,是完美的,是对她25年辛勤付出最好的回报。要知道,她的右膝关节已被诊断为“三度撕裂”,为了全运会,她不得不推迟手术,为了这一场比赛,她竟打了三针封闭。如果不是她赛后夺眶而出的泪水,人们还不知道过去一年,她经历了至亲离世的苦痛。“妈妈看到了。”当巩立姣在镜头前如此告白,相信会有无数观众和网友陪她一起流泪。

5届奥运会、10届世锦赛、4届亚运会、5届全运会……当回顾自己25年的职业生涯,巩立姣用“完美”“遗憾”“坚持”三个词来总结。看似矛盾,却不过是专业运动员的常态。再伟大的运动员,都会有失败的经历,都会留下无法弥补的遗憾,这就是竞技体育,也是体育人最真实的人生。

和巩立姣一样,34岁的短跑名将韦永丽也在全运赛场迎来了自己的告别时刻。她拿到了女子100米的银牌,结局并不完美,但也堪称圆满。

在我看来,韦永丽冲刺后伏地落泪的场景,是本届全运会最让人动容的瞬间——不只是因为她在那一刻的真情流露,更因为她在伏地的瞬间,几乎所有的小妹妹都不约而同地围拢过来,轻抚着“大姐”的背脊,小心翼翼地试图将她扶起。最年轻的冠军陈好顿更是蹲在一旁,眼中满是敬意与动容。

韦永丽冲过终点的那一跪,是心情的释放,也是深情的告别,而妹妹们众星捧月般的抚慰,则像是一次郑重而温情的交接。难怪重新站起的地脸上有泪水,也有豁达而欣慰的笑容。两年后,韦永丽说要带着家人去看陈好顿在北京世锦赛的表现,看她如何跑进11秒。她们会做到的。

原来,真正的传承,不是奖牌颜色的更替,而是跌倒时有人伸手,是前辈罢工时,后辈懂得停下庆祝。当老将们拼尽最后一颗

上赛季屈居亚军的北京男篮,在这个准备期继续重磅引援,意在弥补上赛季未能登顶的遗憾——中国男篮队长赵睿、外援前美职篮球员斯佩尔曼加盟,再加上00后新秀球员李永瀚和张知垚,进一步提升了球队的整体实力与阵容深度。

其余球队中,引援动作较大的还有上海男篮。他们签下张镇麟,加上之前引进的崔晓龙,球队的锋线成为联盟中的顶级配置之一。不过,球队季后赛的经验相对欠缺,张镇麟、李添荣等球员的大赛抗压能力仍需接受考验。

与上述球队相比,新科冠军浙江广厦相对“低调”。胡金秋和孙铭徽这对核心组合经过上赛季总决赛的洗礼更加成熟,他们正在用行动证明,稳定比变化更重要。

此外,联赛传统劲旅新疆男篮、上赛季的“黑马”山西男篮,以及季后赛险些击败广厦的青岛男篮,在经过休赛期调整补强后,都有搅动联赛格局的可能。

业内人士认为,伴随赛制赛规的进一步调整,相比上个赛季,新赛季CBA联赛的节奏可能更快,容错率更低,整体竞争格局将继续变化,争冠版图或将进一步重塑。

体谈

深化合作

日前,国家体育总局、广东省人民政府、香港特别行政区政府、澳门特别行政区政府共同签署了《关于加强体育合作、促进融合发展的协议》。协议是深入总结粤港澳联合举办第十五届全国运动会经验,持续推进三地体育融合发展的成果性文件,也是充分发挥体育独特功能和多元价值,更好服务粤港澳大湾区建设和“一国两制”事业的实践性探索。

点评:圆满落幕的十五运会,是全运会史上首次由粤港澳三地联合主办,不仅推动了体育资源的整合与便利措施的常态化,更标志着大湾区体育生态的逐步构建。随着四方协议的签署,内地与港澳地区在体育领域的各方面交流合作将得到全面加强,将在更高层次、更宽领域和更广视野上促进三地体育融合发展,服务国家发展大局。

头名晋级

日前,2025-2026亚足联女子冠军联赛小组赛在武汉结束。卫冕冠军武汉车谷江大女足在第三轮比赛中以4比0击败伊朗巴姆卡通女足,从而以2胜1平积7分位列B组第一的成绩晋级8强。其余晋级8强的球队还包括首届女足亚冠亚军墨尔本城女足,以及越南胡志明市女足、日本东京绿茵女足、朝鲜故乡女足、菲律宾内湖公马女足、韩国水原女足和乌兹别克克斯坦纳萨夫女足。

点评:在十五届全运会上帮助湖北女足夺得历史上首枚银牌后,武汉女足主力队员马上投入到女足亚冠征程。克服了连续作战的疲劳,武汉女足在小组赛阶段的整体表现可圈可点。不过,要想在8强战中突围直至复制上赛季夺冠的辉煌,球队还需要在阵容构建和技战术磨合方面继续努力。

告别赛场

结束全运会征程后,北京跳水名将、奥运冠军张家齐近日宣布将告别跳水赛场。2004年出生的张家齐,在2017年进行的十三运会上拿下单人和双人两枚金牌;14岁时,她收获首个世界大赛冠军;17岁时,她在东京奥运会上与陈芋汐搭档夺得女子双人10米跳台金牌。不过,受到伤病和状态影响,张家齐未能入选中国跳水队巴黎奥运会参赛阵容。

点评:刚刚结束的十五运会跳水比赛,成为张家齐职业生涯的“最后一舞”。虽然未能收获奖牌,但张家齐已经用又一个四年的坚守和付出证明了自己。正如她自己所称“人生可以不止一种巅峰”,告别赛场,还有更多领域等待张家齐去探索,去学习,去成就。对于张家齐开启人生新阶段的最好祝福,就是“加油”。

全力备战

11月28日,新一期中国男篮将在2027篮球世界杯预选赛第一窗口期比赛中主场迎战韩国队。在主帅郭士强带领下,球队正在北京进行最后阶段的备战。谈及比赛目标,郭士强坦言要让球队在比赛中展现出团结拼搏、坚韧顽强的男篮精神,全力以赴,力争取得优异成绩。

点评:此次预选赛,中国男篮和韩国队、日本队以及中国台北队同分在一组,将进行主客场两回合共6场比赛的较量。此次主场对阵韩国队的比赛是预选赛揭幕战,全力争胜是唯一目标。从球队整体建设来看,此次预选赛既要力争出线,更要聚焦新一个奥运周期做好人员考察、锻炼与储备,为接下来更艰巨的比赛任务奠定基础。(巴人)

整合

18队角逐新赛季WCBA

据新华社北京电(记者苏斌)记者从24日举行的2025-2026赛季中国女子篮球联赛(WCBA)新闻发布会上获悉,新赛季联赛共有18支队伍参加,将沿用A、B分组赛制,联赛还将在窗口期创新推出“俱乐部杯”赛事。

以“心不可挡”为口号的新赛季WCBA联赛将于11月30日拉开战幕。18支球队分为A、B两组,A组为上赛季前12名球队(含递补),B组为其余六支通过联赛准入的球队。相较于2024-2025赛季,新赛季参赛球队减少了三支。

A组球队采用主客场双循环赛制(共22轮),B组球队采用主客场四循环赛制(共20轮)。常规赛A组所有球队以及B组1-4名球队,共计16支队伍进入季后赛。

季后赛将于2026年3月27日打响,共分为四个阶段:第一阶段(四分之一决赛)以及第二阶段(半决赛)采用三场两胜制,第三阶段(总决赛)为五场三胜制,第四阶段(9-16名排位赛)采用五场三胜制。赛季最晚于4月25日结束。

中国女足热身赛胜伯恩斯女足

据新华社英国特伦特河畔伯顿电(记者马邦杰)中国女足24日在英格兰足球训练中心举行的一场热身赛中以2比0战胜了伯恩斯女足。

中国队20日抵达位于特伦特河畔伯顿的英格兰足球训练中心,并一直在此训练。伯恩斯女足是她们此次海外拉练的第一个比赛对手。伯恩斯女足是英格兰第三级别联赛中唯一一支全部由职业球员组成的球队,实力较强,目前在联赛中8胜2平,保持不败。

中国女足将于27日从英格兰足球训练中心南下伦敦,29日在温布利与英格兰女足进行一场友谊赛。随后她们将赴西班牙继续拉练。队内人士表示,中国队此次拉练主要是为了备战明年3月在澳大利亚举行的亚洲杯。

U17亚洲杯预选赛中国队取两连胜



11月24日,在重庆市永川区举行的2026亚足联U17亚洲杯预选赛(A组)小组赛中,中国队14比0战胜东帝汶队,取得两连胜。图为中国队球员张伯霖(上)在比赛中头球破门。新华社记者 黄伟 摄