

亚运会战绩不佳,职业联赛改革亟待推进

CBA 联赛为中国男篮“爬坡”蓄力

本报记者 刘兵

10月16日,2026—2027赛季中国男子篮球职业联赛(CBA)将正式拉开大幕。据悉,新赛季最晚于2027年6月2日结束;联赛期间设置两个窗口期,配合中国男篮备战世预赛;常规赛最后两名球队将参加中国篮协于2027年4月举行的升降级附加赛。

在近日举行的新赛季CBA联赛工作会议上,国家体育总局副局长、CBA联赛组委会主任张家胜直言,中国篮球正处在“爬坡”过坎、不进则退的关键阶段,国家队成绩与群众期待还有明显差距,新赛季要“纵深推进联赛改革,全面提升联赛竞技质量”。记者了解到,新赛季通过缩减外援注册名额、恢复升降级制度以及升级中国篮球发展联赛(CBDL)等措施,联赛正在为本土球员搭建一个更具竞争性和成长性的平台,力争增强国家队的竞争力。

刚刚落幕的名古屋亚运会,中国男篮表现不佳。半决赛中,面对以本土次级联赛球员和年轻小将为主、未征召海外主力的日本“二队”,主力出战的中国男篮以77比97败给对手。随后的铜牌争夺战中,中国男篮以70比

79不敌伊朗队,最终仅获第四名,遭遇队史亚运第二差的战绩。

中国男篮本届亚运会的失利不仅是战术层面的失败,更是体系性差距的集中爆发。和日本队的比赛中,中国男篮全场投篮命中率仅38%(对手为49%);三分球25投7中,命中率28%(对手30投12中,命中率40%);篮板球也以41比47落后。在对手“小快灵”的高强度对抗和快速传切面前,中国队暴露出外线投射不稳、防守轮转迟缓、高强度对抗下技术动作变形等顽疾。赛后,中国男篮主教练郭士强坦言,球队在整体防守执行、关键球处理以及拼劲和沟通上,“与现代篮球的潮流存在着明显脱节,值得反思和总结”。

连续两届亚运会止步半决赛,并非偶然事件。实际上,近年来中国男篮多次在国际大赛上成绩不尽如人意,这与联赛没有起到对本土球员的锻炼作用直接相关。

联赛是国家队人才成长的土壤,而国家队的比赛是检验人才的平台。国家队的选材池主要来自CBA各俱乐部,球员在联赛中面对的对抗强度、关键球压力、战术复杂度,直接决定了他们站上国际赛场时的应对能力。名古屋亚运会上中国男篮在淘汰赛阶段无人

能“接管比赛”,很重要的一个原因在于联赛中关键角色长期由外援扮演,本土球员缺乏在高压下处理球的能力。

因此,新赛季最明显的变化是外援政策方面的调整——每队最多同时注册3人、赛季最多注册6人次,上场执行3人(最多)4节7人次。相比上个赛季,外援政策明显收紧,这旨在适度压缩外援对球权的垄断,让本土球员在比赛关键回合中承担更多责任,以提升战术执行力。

其次,新赛季CBA时隔22年正式恢复了升降级制度——常规赛排名最后两名的球队将与全国男子篮球联赛(NBL)前两名进行附加赛,胜者通过赛后综合评估后获得下赛季CBA准入资格。这将打破俱乐部长期缺乏生存压力的舒适区,倒逼各队必须重视青训体系建设和年轻球员的培养,以维持联赛竞争力。此外,本赛季中国篮协还全新升级了中国篮球发展联赛(CBDL),20家CBA俱乐部均须派队参赛,共进行292场比赛。目的是通过增加高水平比赛的供给,让更多年轻球员在更长的赛季和更高强度的对抗中增强实力。

另一方面,长期以来“联赛为国家队让

路”的模式并没有切实提升国家队的成绩。此次备战名古屋亚运会,中国男篮集训4个月有余。超长集训违背了职业体育“联赛是因,国家队是果”的客观规律,成绩不佳也说明了这种集训方式低效,无法替代联赛的价值。

对此,中国篮协主席郭振明在新赛季CBA联赛工作会议上表示,新赛季必须促进联赛和国家队协调发展,“要强化‘一盘棋’思想,统筹协调好出人才、出成绩、出效益的关系”。国家队需要俱乐部持续输送优秀人才,而联赛的繁荣又是国家队人才源源不断的根基。只有摒弃急功近利的思维,尊重市场与体育规律,找到国家队备战与联赛运营的平衡点,中国篮球才能步入可持续发展的良性轨道。

当下,亚洲篮球的竞争愈发激烈。中国男篮想要重回亚洲一流水平,需要更多本土球员在联赛高强度对抗下,学会快速决策,在落后局面下调整心态,在篮板拼抢、无球跑动这些细节上持续打磨。这些能力,不是国家队通过短期集训能够完全练成的,必须扎根在联赛的每一场比赛中。此次联赛改革的成果如何,能否切实带动国家队成绩提升,仍有待观察。



孙颖莎止步中国大满贯女单32强

10月7日,在北京举行的2026年世界乒乓球职业大联盟(WTT)中国大满贯赛女子单打十六分之一决赛中,中国选手孙颖莎1比3不敌泰国选手奥拉万·帕拉南,无缘16强。孙颖莎赛后透露,亚运会对自己消耗比较大,且最近自己身体不佳,赛前有发烧症状。

图为孙颖莎(右)在比赛后与奥拉万·帕拉南握手。

新华社记者 张晨霖 摄

G 全景职工体育

本报记者 刘兵

近日,全国总工会正式推出“工间太极操”(又名“经络养元操”),依托“职工之家”App、全总视频号及各地工会宣传平台,每周三中午同步更新教学视频,并开设线上跟练直播课堂。这是工会系统持续推进职工文体活动普及、做实职工健康关爱服务的创新举措,是以传统文化赋能职工健康、助力体育强国建设的生动实践。

当前,不少职工群众普遍面临久坐劳损、身心疲惫等健康困扰,特别是外卖骑手、网约车司机、货运司机、快递员、直播从业者等新就业形态劳动者,颈椎腰椎劳损、精神高度紧绷、作息紊乱等职业伤病尤为突出。这些健康问题,表面看起来是“小毛病”,实则是影响职工生活品质 and 劳动效率的“大隐患”。

工会作为职工的“娘家人”,把职工身心健康摆在维权服务工作的突出位置,精准锁定这些痛点,推出适配各类生产生活场景的工间健身项目,正是“职工需要什么,工会就做什么”的服务逻辑体现。这种“准”,不是坐在办公室里想出来的,而是深入一线、体察职工疾苦后作出的判断。

不过,任何一项关爱职工健康的举措好不好,关键看能不能真正“落实下去”。不少健身项目虽然效果好,但门槛高、场地要求多、学习周期长,普通职工难以坚持。“工间太极操”在设计之初就充分考虑了这些问题:全套24式,全程无需任何健身器械辅助,职工可结合自身工作节奏灵活分段练习,碎片化时间就能舒展筋骨、调养身心。动作经运动医学、体育教育、中医疗疗多领域专家联合论证,先期在北京、河北、浙江等多地工会试点推广,参与职工普遍反馈“动作简单易学、舒展放松效果突出”。从“工位可练”到“随时能练”,从“零器械”到“灵活分段”,每一个设计细节都在回答同一个问题:如何让最大多数的职工真正练起来。这正是普惠性服务应有的样子。

“工间太极操”不是简单的“广播体操升级版”,它汲取了太极拳、五禽戏、八段锦、古法导引术、养元操等传统养生功法的核心精髓,经科学整合、规范编排而成,兼具深厚传统文化底蕴与现代职场实用价值。中医养生保健功法根植于中医的生命整体观,通过形体动作、呼吸吐纳与心理调节的结合,疏通经络、调畅气血、平衡阴阳。换句话说,这套操练的不只是肌肉和关节,更是气血和心神。对于长期处于高压、高节奏工作状态中的职工而言,这种“调身、调息、调心”三位一体的健身方式,恰恰是对“身心俱疲”最对症的回应。工会把这样的传统智慧引入工间,体现了对职工健康更深层次的理解,即健康不单单是“不生病”,而是身体与精神的整体舒展。

对职工健康的关爱,最怕“一阵风”式的形式主义。一套操推出来容易,让职工长期练下去、真正形成习惯,才是最大的考验。“工间太极操”自发布之日起,每周三中午同步更新一期教学视频,并开设线上跟练直播课堂,手把手指导职工规范习练、培养长期健身习惯;待24期完整教学内容推送结束后,全套资源将免费开放。这种“持续更新+直播带练+永久免费”的传播模式,体现了工会推动职工健身常态化、普惠化的决心。它不是发一个通知就结束,而是用持续的内容供给和陪伴式教学,帮助职工从“被动参与”走向“主动坚持”。

从更宏观的视角看,“工间太极操”的上线,是工会系统落实《全民健身计划(2026—2030年)》《体育强国建设“十五五”规划》部署要求的具体行动,也是“工间动起来”职工健身品牌的升级力作。当千年养生智慧融入现代职场节奏,当“碎片化时间”被赋予“养元”的意义,职工收获的不仅是一套操法,更是一种可持续的健康生活方式。而工会对职工的关怀,也正是在这样一件件“看得见、学得会、用得上”的实事中,变得可感、可及。



中国队晋级世青赛团体赛4强

当地时间10月7日,在开罗举行的2026年世界青年羽毛球锦标赛四分之一决赛中,中国队2比1战胜日本队,晋级4强。图为中国队组合李梦涵(前)/屠懿宸在对阵日本队组合增田遥/芳贺凛步的混双比赛中。

新华社发(艾哈迈德·戈马 摄)

34连胜拿下中网第7冠

德约科维奇:传奇继续

本报记者 罗筱晓 朱亚男

10月6日晚,2026中国网球公开赛(以下简称“中网”)男单决赛,随着澳大利亚选手德米纳尔在第二盘因伤退赛,德约科维奇第7次捧起了“中国之杯”,收获职业生涯第102个冠军奖杯,同时给自己保持的众多纪录中又增加了一项:以34胜0负的战绩超越女子选手塞莱斯,创造了新的网球公开赛时代单一赛事最长开局连胜纪录。

2009年至2015年,德约科维奇曾6次来到中网、6次夺冠。不过,时隔11年,他已是39岁的“高龄”,曾经与他在国家网球中心隔网相对的绝大多数球员都已退役,年轻选手不断涌现,用德约科维奇自己的话说说,“情况已经很不一样”。尤其是今年美网首轮出局后,这位24届大满贯得主的身材和竞技状态引起了外界广泛担忧。

站上钻石球场,德约科维奇依然有很多挣扎的时刻。第二轮和第三轮面对中国选手布云朝克特和赛会头号种子兹维列夫的比赛中,他都是先丢一盘陷入被动,且多次在长多拍相持后扶膝、蹲地、大口喘气。总共5场比赛,有3场他在中途申请了医疗暂停。

即便如此,德约科维奇依然挽救了每一个可能导致输掉比赛的破发点,并且拿下了那些决定比赛结果的关键分。最终,他连克3位世界排名前十选手,用一场又一场的胜利维持着自己在这片赛场的“不败金身”。正如他所说:“这个冠军来得正是时候,极大地提振了我的信心,也证明了我依然能在最高水平竞争。在短短3天内连续击败3名世界前十选手,是一项了不起的成就。”

某种程度上,德约科维奇今年的中网之旅就像是他此前20多年职业生涯的缩影。从成名之初一度长时间难以打破费德勒、纳达尔对男子网坛的垄断,到“四巨头时代”的

缠斗,再到30岁之后经历95后乃至00后年轻选手的冲击,这位从战火中走出的塞尔维亚人在每个阶段都会遭遇不同的挑战。

然而,正如每场比赛前被高高抛起的挑边硬币有正面也有背面,无论是2018年因伤触底后在温网夺冠,4次折戟奥运赛场后2024年在巴黎摘金,还是今年澳网半决赛击败此前5连胜自己的辛纳,对德约科维奇而言,困境的另一面,就是突破。

多年后再回到中网,除了延续连胜,德约科维奇还获得了球迷堪称无与伦比的支持。5场比赛,能容纳近1.4万人的首创钻石球场几乎场场座无虚席。夺冠后的新闻发布会上,德约科维奇表示,自己从事的运动需要选手在整个生活方式上奉献自己的一切,此外,还要有不断磨砺的坚韧与永不言败的精神,这些都是他一直追求和坚持的。

从第29胜到第34胜,从六冠到七冠,本届中网德约科维奇每取得一场胜利,都在刷



冠军塞尔维亚选手德约科维奇在颁奖仪式上。

新华社记者 白雪飞 摄

新自己创造的纪录。当39岁的德约科维奇站在中网的冠军领奖台上,11年的等待与重逢、34场连胜纪录、7座中网冠军奖杯,所有数字都拼成了一段关于坚守与传奇的故事。从初出茅庐的网坛新星到男子网坛的传奇,北京见证了他的崛起,也见证了他的漫长坚守。



郑钦文晋级

中网女单8强

10月7日,在北京进行的2026中国网球公开赛女子单打第四轮比赛中,中国选手郑钦文2比1战胜亚美尼亚选手查拉耶娃,晋级8强。

图为郑钦文在比赛中发球。

新华社记者 孙非 摄

让“小孩姐”“小孩哥”来得更猛烈些吧

到广告牌闪烁影响,此球被判重打,孙心然为此当场飙泪,导致第二盘比赛状态出现下滑,并很快落败。

以高芙的“江湖地位”,她大可不必为一个“小孩”对手的失利大费口舌。这固然反映出她的高情商,但比这更重要的是,高芙显然也知道,和她隔网相对的不是普通的小孩,用网友的话,那可是响当当的“小孩姐”,她可能就是那个比肩郑钦文,并一起托举起中国网球未来的人。

“小孩”本与“姐”不搭界,二者反差使用,反映了人们对于



孙心然在比赛中回球。

新华社记者 谢晗 摄

是源自内心的涵养。

这样“德艺双馨”的“小孩姐”,又怎能让人不爱。

让人欣喜的是,最近一段时间,像孙心然这样的“小孩姐”“小孩哥”突然多了起来。

还记得在名古屋亚运会上,张展硕扳着手指头数金牌的镜头吗?他今年其实也不过19岁。在名古屋亚运会游泳比赛中独揽7枚金牌,让他成为亚运游泳史上首位单届7金得主。

张展硕不仅是一名运动员,他现在还是复旦大学新闻系的在读生,妥妥的学霸,16岁时便能全英文采访,11岁比赛接受采访时的一段话至今还在为他圈粉,“我现在成绩在全国同年龄段排在前三,但还要继续努力,学海无涯苦作舟。”而几天前回到老家济南,面对记者递过来的话筒,他只说了一句:“走下领奖台,一切从零开始。”

似乎有些老套、无趣,但或许,这才是张展硕成功的原因。

这样的“小孩哥”又怎能让人不爱。

还有18岁的严子怡,在名古屋亚运会女子标枪比赛中,第一投就掷出70.46米,打破亚运会纪录,领先银牌得主北口榛花达7.76米之多,剩下5轮,她全部放弃,网友众口一词,送上雅号“严一枪”。

17岁短跑选手陈好妍在名古屋亚运会

夺得3金1银,她在4×100米混合接力决赛中的极限超越,让人热血沸腾,而她在镜头面前的那句“爸妈,我有出息了”更是让人动容——她不只是万众仰慕的冠军,也是可亲可感的邻家女孩。

这样的“小孩姐”又怎能让人不爱。年轻气盛,19岁的陈圆将在名古屋亚运会上表现,让人想起了这句成语。

他在拽线那一刻,拍打着胸前的国旗,对着镜头怒吼:“Who is final champion? China!(谁是最后的冠军?中国!)”随后大家才明白,他的怒火被点燃,是因为赛前在看电视的时候,看到日本当地体育台的直播,把村竹拉希德的头像和金牌挂在一起,后来在热身场,跟两个日本选手打招呼,他们也爱理不理。

年轻岂会不气愤,把心中的怒火化为场上的拼搏,这样的“小孩哥”又怎能让人不爱。

中国体育的“小孩姐”“小孩哥”怎么突然多了?是我们有幸赶上了一个天才辈出的时代吗?还是因为他们有幸赶上了一个更好的时代,站在了巨人的肩膀上?

时间会给我们答案,而现在我们只想贪心一点:让“小孩哥”“小孩姐”来得更猛烈些吧。

G 声音