

# 迈向下一个十年，CBA第31个赛季即将启航

12月12日，2025-2026赛季中国男子篮球职业联赛（CBA）将拉开战幕。全新的赛制，全新的阵容，步入第31个年头的CBA，将为球迷们带来诸多不一样的体验。

## 新规则

### 单节10分钟+“潜力赛”

根据最新规定，新赛季联赛比赛完全采用国际篮联规则，与此前联赛相比最主要的变化是比赛时间，由原来的4节每节12分钟调整为4节每节10分钟。此外，短暂停、一名队员六次犯规离场、某队一节中发生5次犯规处于全队犯规满状态等与国际篮联规则不同的特殊规定也一并取消。

对于采用新规的初衷，中篮联（北京）体育有限公司（CBA公司）董事长杨阳表示：“每节比赛时间由12分钟调

整为10分钟，以帮助球员更好地适应国际篮联比赛的节奏和强度，提升运动员在国际赛场的竞争力，实现从联赛到国家队层面的无缝衔接。”

为了给CBA联赛球员创造更多锻炼实战机会、增加临场比赛经验，2025-2026赛季CBA联赛常规赛阶段增设“CBA潜力赛”。“CBA潜力赛”计划设置190场比赛，每支参赛球队将进行19场潜力赛比赛，比赛时间为当日CBA联赛常规赛比赛结束后、同一比赛场地内

进行。“CBA潜力赛”参赛球员为双方非首发国内球员。

对于“潜力赛”这项创新，浙江广厦队球员孙铭徽说：“（潜力赛）对年轻球员可能有更多帮助，也提出了更高要求，对我们的联赛和青训也是一个考验。”

此外，新赛季常规赛轮次从上赛季的46轮调整为本赛季的42轮。俱乐部杯引入了香港金牛、长沙勇胜、合肥狂风3支全国男子篮球联赛（NBL）球队参赛。制度建设上，《CBA联赛高价值场次评定办法》《CBA联赛青少年友好型赛场记分制度》《中国男子篮球职业联赛从业人员道德规范》等规章制度也相继出台。

## 新格局

### 广厦“守擂”群雄逐鹿

新赛季多支球队迎来阵容调整，各队总计完成国内球员交易48人次，交易数量创近三个赛季新高。广厦、北京、广东等球队都将是总冠军的有力争夺者。卫冕冠军广厦队保留了胡金秋、孙铭徽、朱俊龙和外援布朗在内的夺冠阵容，上赛季面对北京队的强力冲击，广厦队夺得队史首冠。球队稳定性和总决赛经验进一步提升，新赛季仍将是总冠军的有力争夺者。

上赛季，北京队时隔十年再次进入总决赛，但曾凡博、周琦遭遇伤病困扰，球队关键场次处理不佳，最终获得联赛

亚军。休赛期北京队继续补强阵容，中国男篮队长赵睿加盟，签约两名新外援斯佩尔曼、马帝昂。球员健康度、阵容磨合以及临场应变将是球队争冠的关键因素。

“十一冠王”广东队新赛季迎来崔永熙、焦泊乔的加盟，同时对上赛季发挥不佳的外援进行调整，球队实力得到补强，关键场次中外援的发挥以及本土年轻球员的竞技状态将决定广东队在本赛季能走多远。

山西队上赛季在强力外援的带动下闯入四强，本赛季虽然本土阵容基本得

以保留，同时迎来了米提、刘东等人的加盟，潜力新秀淡厚然也被上调至一队，但外援方面进行了较大调整，上赛季外线进攻箭头古德温和凯尔三世双双离队，球队转而引进了NBA六年老兵杰伦·诺威尔与上赛季效力于新疆队的阿什顿·黑根斯，加上回归的迪亚洛和法耶，新的外援组合能否继续盘活球队值得关注。

传统强队辽宁队，上赛季止步四强，球队目前处在新老交替期。韩德君退役，赵继伟再度遭遇伤病，张镇麟转会上海队，球队新赛季将面临不小挑战。

此外，上赛季排名中游的上海队在休赛期进行多笔引援，张镇麟、崔晓龙、外援古德温、弗格的加入让球队整体实力大增。新疆队上赛季同样饱受伤病困扰，最终无缘四强，新赛季若球队主力能够回归，整体实力仍不容小觑。

## 新形象

### “以城之名” “竞由新生”

CBA公司在赛季启幕的新闻发布会上介绍，目前联赛已经进入新的发展周期，CBA将继续坚持“以城之名”的品牌主张，以“竞由新生”为新赛季赛事营销主题，打造“强竞技”的赛事属性，彰显“年轻化”的赛事标签。

年轻化是新赛季联赛的最大特点之一，在2025-2026赛季注册的339名国内球员里，“00后”球员达到197人，占比达58%。31岁及以上的球员有29人（占比9%），与近三个赛季同年龄段的情况相

比，人数为最少。这说明，联赛在维持合理的新老更替的同时，展现出年轻化的态势。

新赛季，联赛在赛场包装上将有新亮点，联赛品牌视觉元素与20支俱乐部球队的属地元素将结合在一起呈现在球队面前，力图树立多元化的品牌形象。

围绕“新年”这一特殊节点，CBA计划扩展“新年大战”营销活动，多维度策划线上线下新年主题营销活动，丰富具有CBA属性的经典生活场景，进一

步深化以城之名主张，提升联赛属地文化建设，展示联赛新风貌。

在联赛文化建设方面，CBA将在赛场内外宣传文明观赛须知，同时联合各俱乐部共同发起文明观赛倡议，邀请教练员、球员代表录制专属倡议视频传递文明观赛理念。

对于新赛季，中国篮球协会主席郭振明表示：“新赛季的CBA联赛意义非凡，它不仅是‘十五五’规划开局后体育强国建设的关键一年，更是国家‘三大球’振兴战略深入实施的重要阶段。我们将继续坚持‘办人民满意的赛事’这一核心理念，全力推动篮球运动在群众体育与竞技体育中的高质量发展。”

据新华社

## 京城双雄“换血”周六掀开面纱

□本报记者 段西元

伴随新赛季CBA联赛启幕，北京的两支球队将在本周六亮相。其中，北京北控队将在主场迎战老对手山东队，北京北汽队则在客场对阵江苏队。新赛季京城双雄都发生了一些人员上的变化，他们的表现令人期待。

北控队更换了主教练，新任教练是这几年在天津队执教的张庆鹏。在新赛季的动员会上，张庆鹏给球队提出的目标是至少要打进8强。由于CBA各队之间实力存在一定差距，多支球队难以打进季后赛。对北控队来说，进入前12名取得季后赛第一轮资格并不太难，难的是能否更上一层楼。北控队这个赛季进行了一定程度的新老交替，刘晓宇、俞长栋等老将离队，二队补充上来一些年轻球员。外援方面，大外援佩里在俱乐部杯的比赛中表现出色，而另一位外援西伯恩的实力还有待观察。球队真正的核心还是前几个赛季的老面孔，里勒依然会担当球队“破局”的核心人物，国手廖三宁则是最重要的组织者，邹雨宸已经荣升为球队队长。北控队最让人好奇的是张庆鹏的战术。张庆鹏在天津队的风格非常鲜明，就是“跑”和“投”，他会不会延续在天津队时的风格？北控队的外线能否满足张庆鹏的要求？张庆鹏会根据现有人员制定不同的战术？这些都只能拭目以待。

北京北汽队依然被看做是新赛季取得四强甚至争冠的主要球队之一。在内援方面，北汽队本赛季得到了补强，国家队队长赵睿加盟，使得北汽队的外线更加丰满。赵睿所展现出来的拼搏精神会成为提升北汽队气质的一个重要因素。截至记者发稿时为止，曾凡博新赛季是否为北汽队效力还没有定论。不过即便是现有的阵容，北汽队的本土球员质量在联盟中依然数一数二，毕竟这是一支拥有赵睿、陈盈骏和周琦的球队。北汽队真正的变数在于外援，上赛季总决赛被浙江广厦“压着打”，很大程度上归因于外援不力。北汽队现有的几名外援中，杰曼是唯一的“确定性因素”，从俱乐部杯的比赛来看，杰曼与球队无缝对接，得分方面也能得到保证。中锋外援佩里曼具备一定的实力，如果他能和周琦产生良好的“化学反应”，北汽队的内线应该会有一些的实力提升。不过，另外两位外援马蒂昂和奥莫特实力存疑，特别是南苏丹国手奥莫特，他在俱乐部杯上暴露的弱点在上赛季时就有所体现。新人方面，张知垚也许会成为惊喜，俱乐部杯上他已经在进攻端展示了很鲜明的特点。



## 第40届龙庆峡冰灯艺术节筹备启动

本报讯（记者 周美玉）记者昨天从延庆区获悉，以“龙庆传奇、致敬经典”为主题的第40届龙庆峡冰灯艺术节将于2026年1月中旬开幕。目前，这场集花灯、冰灯、冰上娱乐项目于一体的冰雪盛宴已进入筹备阶段。

本届冰灯艺术节花灯展出面积达到50万平方米，其中包括18组大型花灯组和180余件小型花灯作品。这些花灯设计独特、造型各异，既有传统的“百鸟朝凤”象征吉祥如意，也有充满童趣的“丛林派对”营造欢乐氛围。此外，400米丛林秘境将通过投光灯、串灯、灯笼等元素，营造出神秘而浪漫的感觉。

作为本届冰灯艺术节核心内容的冰灯建设将于12月底正式启动，涵盖冰建、冰雕、

雪雕等多个创作环节。其中，冰灯艺术创作引入先进的声光电设备，融入年轻群体所喜爱的潮流IP元素及“70后”“80后”的童年回忆符号，在题材上实现“全年龄覆盖”；一年一度的冰雕大奖赛将邀请国内外知名冰雕艺术家现场创作，打造一系列造型逼真、精美绝伦的冰雕作品；雪雕作品将成为本届冰灯艺术节的亮点之一，艺术家们将以雪为材料，通过巧妙构思与精湛技艺，打造兼具观赏性与艺术性的雪雕佳作。

值得一提的是，为了迎接春节的到来，龙庆峡景区特别策划放飞电子孔明灯的祈福活动。2026年1月1日，景区灯光亮起，游客们可以在指定区域写下自己的新年愿望，放飞电子孔明灯。