

三十而立

CBA 联赛职业化征程犹在途中



浙江广厦队球员孙铭徽（左）与队友胡金秋（中）庆祝夺冠。

2024—2025 赛季 CBA 联赛硝烟散尽，二十年磨一剑的浙江广厦队成为联赛历史上第八支冠军球队。

CBA 联赛已成立三十年，本赛季在外援政策上的调整，虽让联赛呈现更加激烈的竞争格局，但场内外的各种挑战依然存在，联赛职业化的征程犹在途中。

外援政策调整让联赛竞争更激烈

在 2024—2025 赛季，CBA 联赛将外籍球员出场政策从 4 节 4 人次放宽为 4 节 7 人次，比赛节奏和激烈程度均有所提升。据 CBA 公司统计，常规赛 460 场比赛中分差在 2 分及以内的有 32 场、分差在 5 分及以内的有 99 场、分差在 10 分及以内的有 210 场，加时赛 14 场。常规赛最后一轮开始前，积分榜第三至第十的排名均未确定，争夺异常激烈。

联赛争冠格局也出现了变化，之前 6 个赛季各揽 3 冠的粤、辽双雄均被挡在总决赛大门之外。在连续三个赛季总决赛出现一边倒的 4：0 后，本赛季浙江广厦和北京首钢的总决赛打到第六场，高潮迭起。

随着外援出场时间的增加，各项数据排行榜前列大多被外援占据。不过，本土球员中也有孙铭徽、杨瀚森这样的常规赛抢断王、盖帽王，林葳在季后赛奉献了场均 30.5 分和 11 次助攻的出色表现，而胡金秋、朱俊龙与孙铭徽一样都是广厦夺得队史首冠的基石。

中国篮协主席郭振明表示，外援政策调整就是要打破舒适区，提高比赛的对抗激烈程度。“虽然有一些阻力，但我们会坚持下去。”

商务开发、俱乐部经营面临新挑战

财务健康对职业联赛发展的重要性不言而喻。经过 30 个赛季的发展，CBA 联赛的营收能力大幅提升，近几个赛季给各俱乐部发放的参赛费稳定在 3000 万元人民币左右。

不过，咪咕与 CBA 公司的数字版权合同即将到期，数字版权收入面临较大下行压力。在 CBA 联赛现有的商务开发收入中，数字版权占比很高。如果这部分收入下滑较多，各俱乐部的参赛费收入将锐减。

本赛季部分由民营企业出资和运营的俱乐部投

入明显减少，广东、辽宁战绩不佳在一定程度上与此有关，深圳、龙狮则通过转让核心球员缓解资金压力。如果未来参赛费收入下降，民营俱乐部将面临更多困难。因此，CBA 公司需要设法提高商务开发收入，节省开支则成为部分俱乐部乃至 CBA 公司的必然选择。

“以城之名”，职业化征程犹在途中

最近两个赛季，CBA 联赛的口号都是“以城之名”。其背后，是联赛主办方希望俱乐部与所在城市及球迷、观众建立更密切、更日常的连接，进而服务当地经济社会发展。

尽管经历了 30 个赛季发展，CBA 联赛在赛事组织、俱乐部运营、裁判水平、赛风赛纪、球迷文化等诸多方面与高度职业化的联赛相比还有不小差距，俱乐部与城市居民、篮球爱好者、学校、单位间缺乏“血肉”联系。一些战绩出色的俱乐部上座率不错，但在城市生活场景中的存在感、辨识度仍较低。如果俱乐部的影响能渗透到社区、学校、企事业单位等，球员们将不仅是为俱乐部打球，也是为亲朋、街坊邻居打球，俱乐部的球迷群体将更有黏度，联赛根基将更稳固，球市和营收也会更稳定。前 30 个赛季，CBA 联赛的发展重心在竞赛体系建设上。如今已过而立之年，俱乐部应在自身建设方面多补课了。

当然，不断提升竞技水平和观赏性依旧是 CBA 联赛未来发展的核心目标。比赛更激烈、更好看，观众、赞助商才更愿意买单，本土球员才能得到更有价值的锻炼。外援政策既已调整，应在一定时期内尽量保持稳定，比如至少以一个奥运周期为限。朝令夕改，只会让俱乐部和球员无所适从。

对于资金投入巨大的俱乐部而言，成绩很重要，但绝非唯一重要的。CBA 联赛走过 30 年，俱乐部应更重视自身文化建设和体育多元价值的彰显，构建起健康的综合评价体系，避免为单纯追求成绩而急功近利。如果俱乐部对成功的定义更加多元，出现赛风赛纪问题的几率可能会随之降低，整个联赛也有望呈现良性竞争而又和谐共荣的氛围。不过，可以预见，这个过程会相当漫长。

联赛职业化之路也将继续考验 CBA 主办方的运营管理水平。大到赛场安保以及对裁判员执裁的评估、考核、监督，小到主客队人员出入场通道的设计和管控，都需要把细节做到位。开罚单容易，解决罚单背后的问题难。解决赛风赛纪问题，需要加强沟通、调动资源、多想办法。对于裁判判罚争议，也需要多解释疑惑，不能只堵不疏。

不可否认，CBA 联赛还存在不足。但与此同时，它也是目前国内最成功、最具代表性的职业联赛之一。三十年尚短，未来可期，路在脚下。

新华社

王子露惊艳亮相艺术体操全锦赛

2025 年全国艺术体操锦标赛暨第十五届全国运动会艺术体操资格赛 3 日继续在重庆大学虎溪校区体育中心进行，为中国队摘得首枚艺术体操世界杯个人项目金牌的王子露在成年个人资格赛中获得圈操、球操第一名。

本次比赛为期 7 天，共有来自全国各地 16 支代表队的 360 余名运动员围绕成年集体、成年个人、青年集体、青年个人、少年个人 5 个项目展开角逐。根据赛程，6 月 2 日至 4 日为各项目资格赛，5 日起将陆续展开各项目决赛。

3 日进行的成年个人资格

赛中，代表陕西电子队出战的王子露在圈操比赛中获得 27.70 的高分，在球操比赛中带来一套陕北风格节目收获 26.90 分，两项资格赛均排名第一。本赛季开始征战世界杯的四川队王籽涵和 5 月在亚锦赛中表现优秀的天津队小将王淇分别排在两项资格赛的第二、三名。

成年集体 3 球 2 圈资格赛中，巴黎奥运会冠军丁欣怡、王澜静领衔的北京体育大学队获得全场最高的 28.40 分。四川、上海、江苏等队获得 3 球 2 圈单项决赛资格；加上 2 日的 5 带资格赛成绩，四川、陕西电子、辽宁金满

星等队锁定全能决赛资格。

青年个人方面，浙江体彩队孙苡桐和四川队王紫衣分别排在棒操、带操资格赛第一名。

作为新周期、新规则背景下的首场全国艺术体操顶级赛事，同时也是第十五届全国运动会艺术体操的唯一资格赛，本届赛事由国家体育总局体操运动管理中心、中国体操协会主办，重庆市体育局、重庆市沙坪坝区人民政府支持，重庆市沙坪坝区文化和旅游发展委员会（重庆市沙坪坝区体育局）承办，重庆市艺术体操协会协办。

新华社



王子露

人到中年增肌重于有氧

年过五十，有些人提重物、上下楼梯、从椅子上站起时，就感觉有点费力了。这些“力不从心”提示，肌肉功能正在退化，需要更多力量训练来保持生活自理和行动安全。

有氧运动有益心肺健康，但对阻止肌肉流失作用有限，而力量训练能刺激肌蛋白合成，维持或增加肌肉质量，系统强化骨质。同时，有氧运动提升代谢的效果短暂，而通过力量训练增肌，则能持续提升静息代谢，有助体脂管理。此外，有氧运动对功能性动作的支持不足，在平衡与核心训练方面欠缺。而力量训练动作，如深蹲、硬拉等功能性动作通过模拟日常动作，可提高生活能力；平板支撑、单腿站立等可以提高稳定性，降低跌倒风险。

步入中老年，机体各方面都在衰退：肌肉量与肌力、爆发力与耐力同步下滑；基础代谢率降低，静息能耗减少，容易导致脂肪堆积、体重上升及血糖血脂波动；关节与软组织僵硬，活动受限；神经—肌肉协调衰退，肌纤维募集能力与反应速度下降。因此，中老年群体的增肌需求更为迫切，运动目标应转向“抗阻增肌、维持功能”为主；同时，由于增肌效果不如年轻时时期，需投入更多时间来进行力量训练。

下肢力量和大腿耐力强化 1.深蹲。站立，双脚与肩同宽，脊柱中立，屈膝下蹲至大腿尽量与地面平行，每组 8—12 次。2.靠墙静蹲。背贴墙站立，脚跟离墙约一脚长距离，屈膝下蹲，幅度以不产生膝关节疼痛为宜，保持 30—60 秒为一组。

核心稳定提升 1.平板支撑。俯卧，双肘、双脚支撑在地，肘部在肩正下方，身体呈直线，收紧腹部，保持 30—60 秒为一组。2.仰卧抬腿。仰卧，双腿伸直，保持下背部贴地，避免拱腰，腹部发力缓慢抬腿（可减小难度改为屈膝 90 度抬起），再下放双腿至离地约 15 厘米，每组 12—15 次。

上肢力量增强 1.墙壁俯卧撑。面对墙站立，双臂伸直，双手与肩同宽、与胸等高撑在墙上，身体呈直线，屈肘俯身，再推起，每组 10—15 次。2.跪姿俯卧撑。跪姿，双手略宽于肩支撑在地，屈肘下降至肘部呈 90 度，再推起，每组 6—10 次。

平衡与协调训练 1.树式。站立，重心放在右脚，屈左膝，左脚掌贴于右大腿内侧，双手合十举过头顶，保持 30 秒，再换对侧。2.波速球单腿站。单脚站在波速球（平面朝上）中间，另一脚轻抬，可以扶墙或在旁人的帮助下保持平衡，核心收紧，保持 20—30 秒，再换对侧。两个动作均左右交替完成为一组。

生命时报

花样游泳世界杯总决赛 中国队期待再现“国风美学”

6 月 13 日至 15 日，2025 年世界泳联花样游泳世界杯总决赛将在西安奥体中心跳水游泳馆举行。国家体育总局游泳运动管理中心副主任李军在 3 日进行的赛前发布会上表示，中国队将携全新主题参加本次比赛，力争让中华文化和“国风美学”继去年巴黎奥运会后再度惊艳世界。

从今年 2 月开始，2025 年世界泳联花样游泳世界杯已经完成了在法国、埃及和加拿大举行的三站分站赛事。据西安市体育局副局长刘刚介绍，在西安进行的总决赛将吸引中国、英国、澳大利亚、西班牙等 16 个国家和地区的百余名运动员参赛。比赛将在三天时间里决出 11 个项目的冠军。

中国花样游泳队近年来在国际赛场上屡创佳绩——2024 年多哈世锦赛，中国花样游泳队夺得 7 金 1 银 1 铜；巴黎奥运会上，中国队包揽集体和双人项目的全部两枚金牌。李军表示，此次比赛中国花样游泳队将全力以赴，力争在新加坡游泳世锦赛前展现良好的备战成果。

“花样游泳是艺术的运动，西安是一座充满历史和文化魅力的城市，此次花游世界杯总决赛将是艺术与文化的完美融合。我在此诚邀全球观众前来西安亲身体验这场体育盛宴，也在赛事之余漫步西安，感受古都新韵。”李军说。

奥运冠军“双姝”王柳懿、王芊懿虽未参加本次比赛，但她们依然来到发布会现场，为中国队加油鼓劲。谈到对年轻队友们的期望时，王柳懿说：“巴黎奥运会后，中国队进入了新老交替阶段。这次的总决赛，我期待中国队全新阵容的出现，能够让大家眼前一亮。”

新华社

本期推荐特色商家

天视立眼镜

营口眼科视光中心



电话：13940701931
地址：站前区市府路八一小区外门市

格瑞邦·系统门窗



电话：13604176566
地址：老边区居然之家营口店五层

KBB 客必堡



电话：15104178057
地址：西市区五矿铂海湾东北角

正宗德式汉堡，亲子欢乐餐厅。

节目介绍

《玩转营口》播出频率：FM95.1 营口交通文艺广播
《玩转营口》播出时段：12:00—13:00
主持人小峰、嘉叙、肖肖
每天都会准时准点和各位分享快乐
记得关注我们哦



抖音扫码搜索