

希望与失望 困境与破局

——中国篮球的2025

2025年，对于中国篮球来说是五味杂陈的一年。

在亚洲赛场，男、女篮国家队向亚洲之巅发起冲击，却终究未能登顶；在国际舞台，国青男、女篮直面世界顶尖力量，在高强度对抗中显现差距；在国内联赛，新规则带来新节奏，新举措引发新讨论，联赛格局也在不断变化。

这一年，有回望，也有前行。中国篮球名人堂推举工作持续推进，在致敬历史中汲取前行的力量；年末，《关于进一步推进篮球改革发展的意见》正式印发，试图在“创新、破局、共享”中，为中国篮球发展开辟新的道路。

在失望中寻找希望，在困境中等待突破。2025年的中国篮球，依然行走在探索之路上。

亚洲之巅，冲击未果

亚洲冠军，曾是中国男篮最熟悉的高度。然而，2015年长沙亚锦赛（男篮亚洲杯前身）主场登顶之后，十年时间，中国男篮始终未能再次站上亚洲之巅。

2025年亚洲杯，中国队一度无限接近这一目标。

决赛中，面对整体实力强劲的澳大利亚队，中国男篮与对手鏖战至最后一刻，最终以1分之差惜败，以亚军结束亚洲杯征程。胜负之间，分寸之微，既令人遗憾，也给人希望。

回顾本届赛事，中国队呈现出进攻更具侵略性、整体运转更为流畅、外线投射更加果敢的比赛特点。球队先后战胜了约旦、韩国等老对手，在与新西兰、澳大利亚等强队的较量中也体现出一定竞争力，整体表现令人眼前一亮。

然而，亚洲杯的亮色并未完全延续。进入2027年篮球世界杯和2028年奥运会席位的冲刺周期后，中国男篮在世界杯预选赛小组赛前两场比赛中，主客场连续负于韩国队。尤其是客场一役，球队一度落后对手30分以上，进攻阻滞、防守不稳，与亚洲杯时的状态形成明显反差。

短短三个多月，表现起伏如此明显，这样的“过山车”走势，引发了外界广泛讨论。

中国女篮同样经历了考验。在女篮亚洲杯半决赛中，面对日本队快速的攻防转换和高效的外线投射，中国队应对手段有限，未能实现卫冕目标。

无论是男篮负于韩国，还是女篮不敌日本，中国队在防守对手外线投射时均显吃力。长期以来，内线高度是中国篮球的重要依托，但这一优势也往往伴随着外线防守压力。如何在“快”和“准”成为主流的现代篮球中扬长避短，依然是中国男、女篮需要共同破解的课题。

差距，是客观存在的。今年，中国男、女篮国青队相继亮相U19世界杯。U19国青男篮在与欧美强队的对抗中负多胜少，仅在约旦队和喀麦隆队身上取得胜利，最终位列第13名；缺少张子宇的U19国青女篮同样历经艰难，在16支参赛队伍中排名第11。

三十而立，改革继续

CBA联赛在成立的第三十个年头，迎来了第八支冠军之师。“二十年磨一剑”的浙江广厦队在总决赛击败北京队，加冕总冠军。

常规赛阶段，广厦队表现稳定，提前三轮锁定常规赛冠军。内线核心胡金秋继2021-2022赛季后，再次将常规赛最有价值球员奖杯收入囊中。季后赛首轮，广厦队一度面临严峻考验，险些被青岛队“以下克上”；半决赛中，他们以3:0横扫卫冕冠军辽宁队，展现出较强的整体实力；总决赛面对经验丰富的北京队，广厦队稳扎稳打，最终问鼎。



联赛版图的变化并不止于新科总冠军，之前6个赛季各揽3冠的辽宁队和广东队均被挡在总决赛大门之外，已然进入“阵痛期”。北京队从2023-2024赛季的第11名变为亚军，为球队重塑竞争力提供了参考。与此同时，山西队作为新势力位列常规赛第二；南京队首次跻身季后赛；以第八名身份晋级的青岛队在季后赛中与常规赛冠军展开激烈较量，反映出季后赛球队之间的实力差距正在缩小。

变化，源自持续推进的改革。

在“三十而立”的节点上，CBA推出俱乐部杯赛，填补了联赛窗口期没有高水平比赛的空白，为出场时间相对有限的本土年轻球员提供更多实战机会。部分赛事落地在没有CBA俱乐部的城市举办，让CBA的影响力传播更广。竞赛规则方面，外援出场政策从4节4人次放宽为4节7人次，让比赛节奏和激烈程度均有所提升，也对国内球员提出了更高要求。

令人欣喜的是，一批中国男篮年轻球员在竞争环境中主动寻求突破，舍下在国内拿高薪的机会，选择赴海外联赛历练。杨瀚森在NBA新秀选拔大会首轮第16顺位被波特兰开拓者队选中，并在季前赛中有过亮眼表现，虽然常规赛开始后他在队中还未站稳脚跟，但仍有发展空间。另一位内线希望之星余嘉豪加盟西班牙篮球甲级联赛毕尔巴鄂俱乐部，开启职业生涯的下一阶段。被租借至西乙联赛坎塔布里亚队后，他在经历起伏后逐渐找回状态，并于12月连续三场联赛得分上双。还有常规赛本土得分王林葳，正代表俄勒冈大学出战2025-2026赛季NCAA(美国大学生体育协会)一级联盟的比赛，在更高水平对抗中积累经验。

改革仍在继续。2025-2026赛季CBA联赛已经开打，多项改革与国际篮联规则接轨，使球员在比赛的节奏和强度上实现从联赛到国家队层面的“无缝衔接”。与此前联赛相比，本赛季最主要的变化在于比赛时间的调整，由原来的4节每节12分钟调整为4节每节10分钟。与此同时，CBA在常规赛阶段增设190场“CBA潜力赛”，在部分比赛结束后安排非首发国内球员登场，为其提供更多实战锻炼机会。

致敬传奇，布局未来

这一年，篮球的热度并未减退。村“BA”持续升温，浙“BA”、厂“BA”等特色赛事各展其长，篮球从“屏幕里的观看”走向“球场上的参与”，成为全民健身热潮的重要载体。

这一年，中国篮球没有忘记回望历史。3月，吴成章、苗立杰、巩晓彬等9位名宿正式进入中国篮球名人堂；10月，2025年中国篮球名人堂举荐工作完成，涵盖运动员、教练员、裁判员与集体多个类别。回望前辈足迹，既是致敬历史，也是赓续精神。

在名人堂入堂仪式上，81岁的吴忻水代101岁的父亲吴成章领取荣誉时说：“正是老一辈弯下的腰，撑直了中国篮球的脊梁。”朴素的话语，道出了历史的重量。

这一年，中国篮球也在为未来布局。年末，国家体育总局发布《关于进一步推进篮球改革发展的意见》，明确了8个方面的27条举措，直面中国篮球在世界大赛成绩、职业联赛水平和人才培养体系等方面存在的现实问题。

文件明确提出阶段性与中长期目标，包括国家男篮获得2028年奥运会参赛资格，国家女篮跻身世界一流，U系列各支国家队国际竞争力显著增强以及“到2035年，青少年篮球、社会篮球、职业篮球水平全面提升，国家男篮稳定获得奥运会参赛资格，国家女篮稳定保持世界前列，U系列各支国家队达到世界先进水平”等。

国家体育总局局长高志丹表示，这份文件的改革任务非常具体、要求非常清晰，是指导今后一个时期篮球改革发展方向的文件。

回望这一年，中国篮球并未迎来想象中的高光时刻。亚洲赛场未能登顶，世界舞台竞争依然激烈，成绩和排名距离目标仍有差距。

但这一年，中国篮球在阵痛中校准方向，在挫折中积累经验。年轻球员更早走向高水平对抗，联赛改革持续向纵深推进，制度层面的顶层设计逐步落地。

在低处蓄力，在风中启程。
中国篮球，仍在路上。

据新华社

8月17日，中国队球员胡明轩在比赛中远投三分。当日，在沙特阿拉伯吉达举行的2025国际篮联亚洲杯决赛中，中国队89:90不敌澳大利亚队，获得亚军。新华社发