

CBA半决赛第二场大鲨鱼主场不敌北京队 金身既破,该轻装上阵了

400多天的主场不败神话,终究还是画上了句号。昨晚CBA半决赛第二场,北京队以99比88打破了大鲨鱼本赛季的主场不败金身,也将系列赛大比分扳成1比1。比起技战术的博弈,这场失利更像是一堂

关于“季后赛硬度”的实战教学——北京队用陈盈骏、赵睿和杰曼三后卫的63分狂飙,给年轻的大鲨鱼上了一课:季后赛的舞台,光有天赋和手感远远不够,决定上限的是经验、心态与持球点的硬实力。



大鲨鱼本场输了,也许不是坏事 记者 李铭坤 摄

经验这道坎还没跨过去

北京队赛前面临着“许胜不许败”的巨大压力,然而重压之下,对方并没有自乱阵脚,反而投出了高达五成的三分球命中率,收割比赛。心态慌乱的球队不可能做到这一点。

陈盈骏打出赛季最具说服力的一战,赵睿9中6贡献15分3个篮板3次助攻,外援杰曼第四节3个三分球。上赛季杀入总决赛的北京队,从教练到队员见过的大场面太多了,反观上海队从主教练卢伟到年轻球员,都在这场硬仗中暴露了经验上的欠缺。

卢伟赛后坦言:“我们一些年轻球员,这几年没经历过这种四强的比赛,心理上多多少少会有影响。”

这种影响,也体现在卢伟这位少帅自己的临场决策上——曾凡博3次犯规时,没有用洛夫顿坚决冲击他,等反应过来对方已经将其换下了;第四节周琦身背4次犯规,上海队也没有布置针对性的战术打击对方。机会稍纵即逝,这就是学费。

心态的包袱压垮了自己

上海队此前主场保持不败,首战虽然三分球很差但也拿下胜利,这可能让全队产生了一种对手并不难对付的错觉。结果昨晚,大鲨鱼比赛中表现不尽人意,没能匹配上对手的高强度对抗节奏。

不过在卢伟看来,输球也不全是坏事,可以让队员把心理包袱卸下来:“到了北京队主场,他们在主

场压力也会比较大。就像我们常规赛少了两个大外援的时候,大家去到北京客场放手一搏,反而投得更准拿下了比赛。”带着不败金身打季后赛,每一场都像走钢丝,球员的心理压力可想而知,如今金身破了,确实可以轻装上阵了。

板凳深度差独木恐难支

篮球场上,持球点越多,进攻越有威胁。这场比赛,北京队的陈盈骏、赵睿和杰曼三大后卫联手轰下63分,三人不但自己能进攻,还能给队友创造空位机会。

而上海队这边,古德温虽然拿下全场最高的32分,但一个人扛不起一支球队。当他下半场被包夹时,大鲨鱼后场缺乏一流持球点的

短板暴露无遗。李添荣和倪李永炜合计只拿到2分,后者出战10分钟正负值为-12,攻守两端都成为北京队的突破口。替补得分对比更加触目惊心——上海队替补仅得8分,而北京队替补轰下55分。

北京队用一场典型的季后赛胜利告诉对手:天赋决定下限,但经验和心态决定上限。对于这支年轻的上海男篮而言,学费已经交过了,真正的考验,在五棵松体育馆。 本报记者 李元春

乒乓球世界冠军郑敏之深耕社区二十载

“民间乒乓,就是要玩得开心”



昨天,2026上海乒乓球嘉年华暨“乐动长宁”“敏之杯”第十八届社区乒乓球比赛在娄山关路举行,全国45支队伍、249名运动员一展身手。看着赛场上一个个跃动的身影,场边的郑敏之笑得开心,她说:“民间的乒乓比赛,主要是让大家玩得开心。”

做运动员时,郑敏之以头脑冷静,战术多变著称,曾斩获无数荣誉,成为国乒传奇,如今扎根申城社区,这位世界冠军有了更多身份。

见证者

转眼间,“敏之杯”已经办到了第十八届,走在场地里,郑敏之的脑海中不禁浮现出20年前第一届赛事举办时的情景,也想起了一路走来的点点滴滴。

“20年前,我主动找到周家桥街道,提出举办民间乒乓球比赛的意向,当时有很多人理解,好在经过协调,在各方的协作下,比赛还是迈出了第一步。”郑敏之透露,从首届比赛开始,她就定下“不是锦标赛,是民间乒乓活动”的宗旨和基调。

她和赛事组委会以及各方的付出,随后开始得到回报,“敏之杯”的影响力不断提升,成为社区



郑敏之(右)指导参赛运动员

乒乓球爱好者每年一次的聚会,还特别设置了自闭症、帕金森症患者的比赛区域,今年的赛事中,又加入了“双拥”的元素,越来越多人通过这场“银球聚会”,交到了新朋友,强健了身体,更收获了快乐。“一开始的时候,比赛场地并不大,随着参赛者增多,场地面积不断增加。”郑敏之感慨,这一路走来并非一帆风顺,“我们各方意见相左的时候也是有的,但只要明确,大方向和目标是一致的,就能够克服难关。”如今,“敏之杯”已经成为许多申城乒乓球爱好者每年的“保留节目”。今年,赛事还增添了机器人、虚拟赛车体验、乒乓照片及书画主题展等多元化活动,赛事活动的内核,变得更加丰富。

指导者

本届“敏之杯”的开幕仪式上,有一个特别的表演环节:长宁区周家桥街道和静安区南京西路街道的代表,在郑敏之的带领下表演了一套乒乓球操,舒缓的音乐配上简单的动作,引发阵阵掌声,而在这套操背后,藏着暖心的故事。

作为乒乓球操编创者,郑敏之回忆:“当时我是去家附近的乒乓球馆见个熟人,无意间路过,看见几位行动不算方便,还有些疾病的老年朋友打着乒乓球,就过去问了问情况。”没想到,这一了解,让世界冠军有了全新的点子。“考虑到这些朋友的身体状况,打乒乓球比较冒险,我就想着能否就着音乐节拍,教他们几个简单的乒乓击球动作,能过过瘾,也能强身健体。”于是,郑敏之开始研究并且一步步教授他们,几个月下来,原本只期待教几个动作的她,竟不知不觉间形成了一套乒乓操。广受社区居民,尤其是老年乒乓球爱好者的欢迎。

观众对于乒乓球操的喜悦,让作为指导者的郑敏之很欣慰,她说:“我是付出了一点努力,但主要还是表演者足够用心和努力,始终保持对乒乓的热情,这也是最让我高兴的。”

本报记者 陆玮鑫

昨天,上海棋院二楼大厅内色彩飞旋,计时器数字跳跃,2026年上海市青少年魔方大赛在这里拉开帷幕。本项赛事的举办,标志着上海首次拥有了官方认证的魔方运动赛事。

本次大赛自启动报名以来,便受到沪上魔方爱好者及家庭的广泛关注与热烈响应,全市共有196名来自不同年龄段的参赛选手报名参赛,最小的年仅4岁。本次比赛已被正式列入中国魔方运动三类魔方赛事体系,这意味着参赛选手取得的成绩,将可获得对应的中国魔方运动赛事积分,并应用于中国魔方运动水平段级位的评定。

比赛设置了丰富的项目,包括按年龄分组的三阶速拧,以及面向所有选手的三阶单手、二阶、金字塔、斜转、四阶、五阶等公开组项目。

魔方看似简单,却内藏乾坤,每一次转动都是逻辑、空间与速度的极致考验。上海鹰速魔方创始人、《最强大脑》中国战

队队长王鹰豪说:“一个三阶魔方被打乱后,变化有四千亿亿种,可以说是无穷无尽。”魔方看似复杂,其实通过学习,每个人都可以学会去破解还原,“正常来说,幼儿园中班以上的孩子就可以学习魔方了。”王鹰豪说。

比赛现场,朱力一家祖孙三代上场。谈到来参加比赛的初衷,朱力说:“我们一家都是体育爱好者。当时是陪着孩子一起玩魔方,在这个过程中发现了魔方的乐趣,一次次地提高,就像我们在生活中不断克服挑战。”朱力表示,魔方这座桥梁让他们祖孙三代之间有了更多沟通的机会,“小朋友在学习上也有提高。”

魔方已经被纳入全国智力运动会的展演项目。上海棋院副院长陈建萍表示,上海将通过打造高标准、正规化的赛事平台,进一步推广魔方运动,发掘和培养更多优秀的智力运动后备人才,让智慧在方寸之间闪光,让未来在转动中加速。

本报记者 金雷



娃娃选手参加魔方大赛 记者 李铭坤 实习生 岑佳宁 摄

上海也有正式魔方比赛了

体彩超级大乐透上周开奖结果 (三至九等奖见官网)

期号	开奖日期	开奖结果		一等奖				二等奖				销售额(元)	奖池奖金(元)
		前区	后区	基本注数	基本奖金(元)	追加注数	追加奖金(元)	基本注数	基本奖金(元)	追加注数	追加奖金(元)		
26053	5月16日	02 09 14 20 31	05 09	14	4,901,960	8	3,921,568	133	97,647	38	78,118	374,349,995	738,749,152.00
26052	5月13日	02 03 20 28 33	02 12	9	6,295,115	6	5,036,092	201	63,296	137	50,637	353,399,952	782,179,260.01
26051	5月11日	13 18 28 32 33	02 11	4	9,612,284	1	7,689,827	135	137,851	32	110,281	355,675,446	799,348,751.05