

湘BA季后赛今开锣，“黑马”能否逆袭

“客主主”赛制带来悬念：宿敌再战、“五五开”对决，谁能晋级四强



长沙队主力控卫陈天灿(右二红衣)在常规赛比赛中。 刘丰 摄

2026湖南省城市篮球联赛(简称“湘BA”)常规赛于上周末结束,季后赛将于5月22日打响。季后赛采用三场两胜制,赛程顺序为“客—主—主”(即常规赛排名靠前的队伍先打客场,随后两个主场),株洲、长沙、湘潭、怀化、郴州、永州、娄底、岳阳八队将在两个周末时间里决出四强。这种赛制将给实力较弱的球队更多爆冷机会,此外,同期在省外进行的CUBAL(中国大学生篮球联赛)全国一级赛将给部分队伍带来人员缺失,也会影响到季后赛的结果走向。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 叶竹

株洲VS岳阳 第八遭遇第一,“黑马”奇迹恐难上演

株洲队常规赛13战12胜1负,力压长沙队拿到第一名,球队攻击力冠绝全联盟,场均87.1分、场均净胜分14.3均为所有队伍中最高。核心为得分王陈小龙(355分)、三分王”张俊杰和送出72次助攻的控卫朱鹏宇。

岳阳队6胜7负排名第八,拥有清华大学CUBAL三连冠成员周子昂和厦门大学主力内线刘粤韬。

整体来看,两队存在档次差距,“黑马”奇迹恐难上演。岳阳队若主场拼下一场胜利,或许就算完成任务。

长沙VS娄底 宿敌再战,攻防硬碰悬念足

长沙队常规赛战绩与株洲队相同,因胜负关系劣势排名第二,球队场均得分、场均净胜分也仅次于株洲队,攻防效率联盟顶级。拥有多名CUBAL球员,主力控卫陈天灿是东南赛区MVP,主力小前锋常海鹏是西南赛区MVP。

娄底队常规赛拿下7胜6负位列第七,作风强硬,防守凶悍,擅长三分反击,常规赛客场对长沙一战,展现出“硬刚到底”的韧性,将比赛拖入加时。贺赵杰常规赛总得分榜第三,对阵长沙队时狂砍38分。

从实力上看,长沙队占优,不过受CUBAL全国赛的影响,长沙队可能有多名主力缺阵。首回合坐拥主场之利的娄底队,如果能复刻常规赛将长沙队拖入加时的强硬表现,则有可能拿下胜利。

湘潭VS永州 内线博弈,永州队能否复仇成功

湘潭队常规赛10胜3负位列第三,曾击破株洲队的不败金身,内外线实力均衡。坐拥常规赛MVP、助攻王陈双,他场均贡献14.7分、7个篮板、7.5次助攻,另一位核心是来自北京大学的汪志鹏,场均23.7分、8.5个篮板,可谓内线大杀器。

永州队低开高走,四连败开局,五连胜收尾,最

终7胜6负排名第六,球队外线火力凶猛,反击速度快、防守韧性强,常规赛主场对阵湘潭队时74比79落败,此番再战志在复仇。核心为毕业于明德中学的冯钰茗和毕业于地质中学的王磊以及队长唐健,三人撑起了永州队攻防体系。

从实力上对比,两队差距并不大,关键在于身高2.1米的汪志鹏是否能出战,这将对两队的内线比拼带来极大的改变,也将影响比赛的走势。

怀化VS郴州 “五五开”对决,明星球员定生死

怀化队与郴州队常规赛同为8胜5负,在最后一轮对决中两队直接碰面,怀化队靠终场前2秒的绝杀险胜,反超郴州队拿到主场优势。核心球员为刘韦江、陈扬和向钧。

郴州队外线火力凶猛,拥有全联盟最高的场均三分命中数。核心毫无疑问是37岁老将刘健,他场均砍下24.5分,还送出4次助攻。

从常规赛的表现和最后一轮的对决来看,两队实力旗鼓相当,是纯正的“五五开”对决。这会是一轮针尖对麦芒的系列赛,也极有可能打满三场,很难预料最终谁将晋级四强。

链接

“湘BA”1/4决赛 第一轮比赛时间地点

5月22日19:30,岳阳市VS株洲市,岳阳市奥体中心体育馆

5月23日19:30,娄底市VS长沙市,娄底市体育馆

5月23日19:30,永州市VS湘潭市,永州市体育馆

5月24日19:30,郴州市VS怀化市,郴州市体育中心

“别羡慕我,迈开腿就行” 主打开心不逞强 82岁“飞人”再破纪录



扫码看视频

近期,一段八旬老人驰骋田径赛场的短视频在网络走红。视频里,82岁的丁明身姿利落、矫健跨栏,网友纷纷点赞评论“自愧不如”。5月21日,记者在湖南省博物馆门口见到了这位来自辽宁鞍山的银发跑者。

82岁跨栏破纪录,主打一个开心不逞强

“没想到那条视频会传播那么广,全国超百万网友点赞,我很惊讶,也很荣幸。”面对热度,丁明笑着表示,“年轻人工作忙,疏于运动也能理解。其实不用羡慕我,只要愿意迈开脚步,什么时候开始锻炼都不算晚。”

谈及高龄运动心得,他态度认真:“年纪大了锻炼千万不能逞强,要量力而行,不受伤才是正道。”

5月16日,中国田径大师赛在长沙举行。发令枪响,丁明迅速起跑,跨栏时动作干脆利落。全力冲过终点线时,16.73秒的成绩引发全场喝彩,这一成绩刷新了他此前保持的80—84岁年龄段跨栏全国纪录。

“跑的时候我并不知道能打破纪录。”丁明表示,松弛豁达的心态让他保持绝佳状态,“我参赛从来不求名次,只求玩得开心,能结识志同道合的朋友,把身体锻炼好”。

年龄不是阻碍,准备征战世界田径大师赛

很多网友猜测丁明是专业运动员出身,事实上,他当了一辈子技术员。

丁明告诉记者,对于跑步的热爱要从童年说起,他爱跑爱跳,尝试多类运动。退休20多年来,从未停下运动的脚步。北方的冬天严寒,他就居家坚持拉伸;天气回暖后循序渐进地恢复训练强度,从不急于求成。

“丁老师让人敬佩,我认识他4年,从没见过他对运动有丝毫懈怠。”长沙跑友马卫中谈及好友,满是感慨。两人因共同爱好相识,丁明不仅自己热爱运动,还牵头组建交流群,凝聚起上千位志同道合的爱好者,带动全国各地的中老年人走出家门、投身运动。

今年8月,丁明将和马卫中等队友一同前往韩国,征战世界田径大师赛。82岁的年纪没有成为他追逐热爱的阻碍,反而让他的风采更加耀眼。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 蔡银



丁明参加中国田径大师赛。受访者 供图