# 逆转需要的不仅仅是运气

## ——上周体坛复盘

本报记者 余敏刚

竞技体育的魅力就在于，你永远无法知道下一秒会发生什么。就好像再大胆的预言家也预言不到世界杯小组赛比赛中，德国队会在与韩国队比赛的最后几分钟里连丢两球；当费德勒在第二盘拿下抢7走回自己的休息区时，全世界没有人会想到这场比赛当双方走到网前握手的时候，胜利的居然会是网对面的安德森。所以，不要总是轻易就去抱怨“到处是假球”，作为体育迷，不妨换一种心态，去好好欣赏一下这些“神”剧本。

### 年龄成为逆转的基础

就在前几天结束的温网8强大战中，**瑞士球王费德勒在前两盘强势取胜后，第三盘仍然掌握主动权，并在第十局一度获得了赛点。**

那刻似乎没有人能相信胜利的天平会出现180度大逆转，可是逆转大戏就这样上演了。安德森利用炮弹般的发球将攻势网球演绎得淋漓尽致。挽救赛点后，南非人吹响了反击号角，随后不仅完成关键破发，更在发球胜盘局落后连赢五球，超长臂展令他正手拥有更大的覆盖范围，扛住了费德勒的反击，最后战胜对手。

其实，**网球运动更适合年轻人**，即使实力占上风，相持中的速度、力量体能，随着比赛延续，会出现有时跟不上的感觉。年龄大了，注意力不容易集中更是常情。虽然费德勒一向重视身体训练，这是他的远见，不过年龄不饶人。费德勒欲与安德森比肩，败在了年龄。

### 心态成为逆转的保障

7月11日，IBSF世界青年斯诺克锦标赛U21组别的决赛中，来自甘肃的小将吴宜泽在1:4落后的情况下6:4逆转泰国新星彭萨坤问鼎冠军。

刚开场彭萨坤来势汹汹，开局连下两城并一度取得第三局4:1的领先，吴宜泽场面极其被动。**不过在中场休息后吴宜泽似乎如有神助，状态大幅度回升，八局过后双方再次回到同一起跑线。**第十局吴宜泽逐渐累积优势以61:32取胜，并以总比分6:4封王。

拿破仑告诉人们，一个人要想成功，就必须得先认识到自己的隐形护身符。实力决定场面，心态决定结果。当放下思想负担，放下包袱，破斧沉舟时，人的爆发力是无限的。

### 经验成为逆转的关键

在上周进行泰国羽毛球公开赛中，中国队仅剩一支混双队伍，其他全部淘汰出局。和之前印尼公开赛的一样，老将状态起伏，小将发挥也不稳定，状态低迷，曾经羽毛球王国已经不复存在。

日本羽毛球的飞速发展和中国队的严重下滑形成了鲜明对比，胜负比率已经完全逆转，当年国羽一家独大的局面已经一去不返。

事实上，日本自成功拿到2020年东京奥运会主办权，就开始为取得佳绩下血本，其中包括**加大对羽毛球运动的投入，在青少年选手培养上也是不遗余力，让小将们不断参赛，在赛场了进行磨砺，积累对敌经验。**

目前年轻一代的较量中，日本队无疑走在了前面。年轻梯队的训练让日本有着更完整的体系，不像国羽当下出现年龄断层的局面。这样一来，更多的日本羽毛球小将也得到大赛的历练，跟别的国家的选手相比就赢在了起跑线上。

## 一周人物

### 兰斯·斯蒂芬森

7月11日，自由球员兰斯·斯蒂芬森与湖人队达成一份为期一年价值450万美元的协议。斯蒂芬森作为一名优秀球员，将会对湖人下赛季的阵容得到有力补充，对詹姆斯在接下来比赛中的进攻形成强有力的帮助。

### 许周政

7月13日，中国国家田径队公布了今年世界杯团体赛的参赛名单，新人许周政将顶替苏炳添，参加本站的男子100米比赛，与世界高手同台竞技。许周政曾在今年4月跑出10秒21的成绩，这次参加高水平赛事和赛前集训将会让他得到一个较大的提升。

## 一周事件

### 周琦创夏季联赛得分新高

7月12日，NBA夏季联赛火箭109:102胜篮网，周琦出场22分钟得到17分，这是他在夏季联赛得分新高。此外还抢到7个篮板，送出3盖帽1助攻1抢断，三分球1投0中，两分球5投5中，罚球12投7中。

### 东京奥运圣火传递起点拟定福岛

据日本《每日新闻》报道，当地时间7月12日，2020年东京奥运会及残奥会组委会、东京都政府及中央政府在东京召开调整会议。会议决定将2020年东京奥运会圣火传递起点设在福岛县。

TOKYO 2020

TOKYO 2020 PARALYMPIC GAMES

## 亚运史册

18th ASIAN GAMES Jakarta Palembang 2018

### 看天吃饭的比赛项目，也需硬实力

帆船运动起源于荷兰。古代的荷兰地势很低，所以开凿了很多运河，人们普遍使用小帆船运输或捕鱼。这种小船由独木或用木排、竹排编制而成，是世界上最早的帆船。

1896年被列为首届奥运会比赛项目，因天气不好未举行。1900年再次被列为奥运会比赛项目。1970年曼谷第6届亚运会首次将帆船列入正式比赛项目，之后的一届亚运会则取消了该项，到1978年再次进入曼谷第8届亚运会，并成为历届亚运会的比赛项目。

今年6月，第17届亚洲帆船帆板锦标赛刚在印尼雅加达落幕，中国队表现优异，共斩获5金1银3铜，其中包揽了帆板项目的3枚金牌。而就在1个月后，他们将再次回到印尼，参加亚运会的帆船帆板比赛。

### 竞走的“犯规点”很重要

目前，中国国家竞走队已在青海多巴开展为期40天的亚运会赛前高原集训。

其实，竞走比赛有两个核心规则。首先，竞走运动员必须始终保持至少有一只脚与地面接触；其次，前腿从着地的一瞬间起直到垂直位置必须始终伸直，膝关节不能弯曲。

对于普通大众来说，竞走也是好处多多：竞走可以用较快的方式走较远的路程，能有效训练人体的耐力，促进身体各部位的协调运动，有效释放压力，起到很好的运动减肥效果。

如果想要达到健身的目的，每天最好走30分钟至1个小时左右。如果姿势正确的话，竞走对膝盖没有什么损伤，但运动前还是要记得做好拉伸运动。