

分類 網球 來源 民生報 日期 860805 版面：二版

《體育話題》

競技 別讓壓力太沉重

比賽像遊戲，小網后辛吉絲無往不利；過於緊張，老將奧蒂「獨跑」50公尺

記者 蘇嘉祥／特稿

●運動心理壓力是一種看不見，但是在競技場上又無所不在的「阻力」或「助力」，駕馭好了它可順水推舟，不好的話則成無形殺手。

昨天在國際體壇有兩則運動心理壓力影響成績的事，只有十六歲、沒有心理壓力的小網后辛吉絲，一路以「比賽像遊戲」的心情，參加大小網球比賽，昨天拿到今年第九個冠軍，當今女網壇似乎無人能與她比。

在雅典的世界田徑錦標賽，則出現兩極化例子，女子百公尺決賽，卅七歲老將奧蒂，經

過廿多年衝刺次次失敗，她太想要這個世界金牌，決賽時居然出現有人偷跑，別人都已停止腳步，她還出現「獨跑」五十公尺，渾然不自覺的令人錯愕場面；體力放掉、加上不斷自責，她當然又拿不到金牌。

男子一百決賽也出現許多「心理極致演出」，世界紀錄保持人、亞特蘭大奧運金牌得主拜利；第一天再跑進九秒九〇的包頓，都受到盛名之累，未能再創佳績，反倒是名氣不大的葛林異軍突起，成為黑馬金牌。

在緊張萬分的關鍵時刻，克服求勝或怕輸的心理，和發揮訓練效果，施展致勝技術同樣

重要，多少中華選手一到比賽場，就無法施展出應有技巧，難度動作打折扣，緊張影響呼吸、並加速體力消耗，都是常見的「失常」理由。

小辛吉絲在網球場上，一付「天真無邪」的比賽球風，其實正是一種有效克服運動壓力的範例，她不把勝負看得很重要，她把比賽當作是一種享受，依教練（媽媽）平常教的動作一一作去，贏了最好，輸了也沒關係，從年頭打到現在，已經贏了五十場以上、九個冠軍，她的例子告訴我們，把運動競技視為不是競技，運動就自然不再有了壓力。