

放空提高專注力 選手射更準

台師大教授洪聰敏 20年研發生物回饋訓練「關鍵詞」讓選子在競賽時瞬間冷靜 成績突飛猛進

好樣的

▶網球好手盧彥勳(中)參與沈春華《Life Show》錄影，參觀的年輕學子為他鼓掌加油。(粘取豪攝)

哥倆好

▼也來參加錄影的哥哥盧威儒(右)與弟弟盧彥勳相視而笑。(粘取豪攝)



陳至中／台北報導

「放空」能讓選手表現更好！研究發現，射箭、射擊等需要高度專注力的運動，選手臨場時心跳數越低、大腦左顳葉區越不活化，成績就越理想。台灣師範大學體育系教授洪聰敏研發出「生物回饋訓練」，運用儀器協助選手達到「放空」的狀態，經過幾星期訓練，選手表現突飛猛進。

洪聰敏表示，大腦左顳葉區主管語言、邏輯分析功能，射擊選子在扣下扳機的瞬間，越不胡思亂想、專注於瞄準標靶，表現就越好。

而心跳則與注意力有關，研究發現，當選手「心有旁鶩」時，例如緊張、一心想著要得到高分、因觀眾分心等，心跳數就會上升，反之專注力越強，心跳數就會下降。射箭運動規定需在幾秒內射出，因此輸贏關鍵往往在於選手能否在短時間內將心跳數下降，達到「放空」的狀態。

實驗發現，接受該套訓練方式的選手，短期內(五至六週)射箭選手平均成績從七.六分進步到八.五分，射擊則從三六.六分進步至三七.六分，對年愈二十歲、技術已趨成熟的運動員來說，

爬高柱 抗睡蟲 特訓怪

陳至中／台北報導

「運動員受訓十年，就為了奧運場上那一秒！」台灣師範大學體育系教授洪聰敏，另一個身分是「運動心理師」，專門協助選手克服場上的恐懼與心理障礙。除了運用生物回饋訓練，他還曾用過許多怪招，包括叫選手爬上六層樓高竿、一個晚上不睡覺，前奧運銅牌得主袁叔琪就曾受過他的特訓。

二〇〇四年雅典奧運會前，洪聰敏曾把國家射箭隊帶到山訓中心，要選手背後吊鋼絲，徒手爬上六層樓高的柱子，然後在上頭勇敢站起來，藉此訓練選手的膽量。

洪聰敏說，當時射箭隊最大的問題是，沒有一個選手參加過奧運會，所有的教練也都沒有奧運經驗，全部都是新鮮人。奧運場上除了聚

艱辛網球路 家人壓力大

盧彥勳：媽媽看著爸爸照片哭

劉韶晴
盧彥勳
《沈春華
的父親，
那天在國
電話，電
知道爸爸
就立刻回
哥哥為
掉手邊工
越教練，
標，他的
有次也在
說：「你
？」兩人
哭，晚上
意，有次
日本比賽
一旁的哥
著爸爸的
旁人也
媽媽堅持
哥哥也鼓
因運動肌
親自幫他
師，媽媽
是他都會
！」
他也透
父母希望
全班第一
，有次他
球拍沒收
到他看到
，嚇得他
結果下一
名。

特訓怪

集一流的選手，還有世界都透過攝影鏡頭在嚇到半死，「如果連我也沒什麼好怕的了！」

另外，他知道選手睡地睡不著覺，嚴重影響這種狀況，洪聰敏不准睡覺，隔天在讓選手習慣在如此極端表現。

台師大運動與休閒學系準備參加國際賽事時，手克服恐懼。據說韓時腳上放蛇，要選手不能發抖，精準地射出

該進步是非常驚人的！

至於該怎麼達到「放空」的境界？洪聰敏說，最簡單的方式就是告訴選手用「直覺」去看靶，不要一直想該怎麼瞄、瞄不准會怎麼樣。有些選手會有「關鍵詞」或特別的辦法，能在競賽時瞬間冷靜下來，但這屬於「國家機密」，事關我國在國際賽事的表現，不便對外透露。

洪聰敏說，該技術不只對射箭、射擊有用，

語如網球的發球、籃注力。國外也概念運樂表演、準備考試等「一個老和尚可能否達到『空』的境界是幫選手趨於完美！十餘年的研究，擁有

的發球、籃球的罰球等，都很需要專
外也概念運用在非運動領域，例如音
準備考試等與臨場表現相關的場合。
老和尚可能終其一生，不知他自己是
空』的境界，但透過儀器，我們能盡
趨於完美！」洪聰敏對於自己投入二
研究，擁有無比的信心。

訓練怪招練膽

選手，還有大量的觀眾、媒體，全世
攝影鏡頭在盯著你，沒經驗的人一定
，「如果連懼高都能克服，奧運場上
好怕的了！」

他知道選手在大賽前一晚，常會緊張
，嚴重影響第二天的表現。為了克
，洪聰敏曾要整團射箭隊一個晚上
，隔天在濃濃倦意中進行密集練習，
且在如此極端狀態下，也能有良好的

運動與休閒學院院長張少熙表示，在
國際賽事時，各國都有各種怪招幫選
。據說韓國射箭選手，就是在練習
，要選手在緊張的環境下，手還不
準地射出箭矢。

劉韶晴／台北報導

盧彥勳和哥哥盧威儒六日上中天
《沈春華Life秀》，兩人談起去世
的父親，不禁眼眶泛紅。他回憶，
那天在國外比賽，接到哥哥打來的
電話，電話那頭傳來啜泣聲，他才
知道爸爸走了，當時他比賽沒打完
就立刻回台。

哥哥為了專心帶弟弟打球，還辭
掉手邊工作，哥哥要他在二年內超
越教練，結果他在第一年就達成目
標，他的壓力可想而知，就連哥哥
有次也在全家面前崩潰，媽媽也哭
說：「你壓力大！我難道就不大嗎
？」兩人也說媽媽都會躲在房間偷
哭，晚上還要一個人開車出去做生
意，有次颱風天淹水，哥哥陪他在
日本比賽，留媽媽獨自一人在家，
一旁的哥哥說：「媽媽當時應該看
著爸爸的照片哭吧！」

旁人也不看好他的網球路，但盧
媽媽堅持，只希望他不要有遺憾，
哥哥也鼓勵媽媽陪他出國打球，他
因運動肌肉酸痛，媽媽為了省錢，
親自幫他按摩，後來他請得起按摩
師，媽媽還說：「沒關係！」，只
是他都會跟媽媽說：「五分鐘就好
！」

他也透露小六一度中斷練球，因
父母希望他在國中好好念書，他考
全班第一名，父母才讓他繼續打球
，有次他成績吊車尾，媽媽氣得將
球拍沒收，還送他到補習班，沒想
到他看到同學被叫到教室外面體罰
，嚇得他求媽媽不要送他去補習，
結果下一次月考，他考了全班第一
名。