



放鬆，放鬆，放鬆……

圖／楊海光 文／朱鳳愛

●為了讓林怡君發揮百分之百戰力，體委會日前請來徐明（左）擔任林怡君的心理輔導師。昨天比賽中，他們就在試做在比賽中學到的放鬆身體、心情的方法，林怡君閉目，依照徐明指示進行。

前台北體育學院的徐明，曾是名演員，是應采靈的老公，這些年來他赴美專研心理、催眠領域的學問，目前以心理治療、諮詢專業聞名，他對能幫助人們學習快樂的方法感到樂此不疲。

徐明表示，運動競技到奧運的境界，比的是七分心理、三分實力，誰能不受別人動



奏、運動影響，或被心中雜念牽引的，就無法展現最高水準，運動員的失常是常態，過大壓力運作太過避免的。

兩人合作不到兩星期，還在測試階段，林怡君表示，目前對身體、心理放鬆平靜的方法還不是很熟練，她清楚她最大的敵人是自己，若能學習徐明的方法，去除心中雜念與壓力，對奧運表現應該會很有幫助。

林怡君 壓力大丟后冠

全國梅花杯射擊賽

參賽七年首次未能封后 期待奧運別再失準頭

【記者朱鳳愛／報導】決賽連三發沒命中，雅典奧運國手林怡君在全國梅花杯射擊賽中首次未能奪得女子雙不定向飛靶冠軍，吳孟豪終場140、130連勝贏得后冠，吳孟豪不愧好姊妹，她說：「梅花不給我，奧運金牌給怡君，我有信心她一定作得到。」林怡君雖落敗，心中是溫暖。

梅花杯今天登場的是男子定向、不定向飛靶賽，周日將產生本次賽事最後冠軍。

吳孟豪昨天像坐过山车，資格賽三盤31、35、36分，決賽38分，分數越爬越高，林怡君像自由落體，資格賽35、34、34分，決賽開關連射連三發沒命中得28分，數字節節下降，資格賽103分領先優勢頓時散光，終場獲第三，參賽七年來首次未能贏得后冠，第二為徐曉如132分。

奧運進入倒數計時，林怡君壓力越來越大，想打好比賽不敢不開，4月雅典熱身賽也如此，林怡君賽後說：「還好是現在補掉，奧運時可要百發百中。」男子組方面，國立體院吳名倫資格賽三盤結果137分，與亞運好手施維庭同分，決賽看他兩對決。施維庭決賽中發生開火走火，不過第一次裁判給予計分，第二次要求重新再射時，裁判認定完成射擊，不予計分。

吳名倫在施維庭後面接著射擊，幸好心情影響不大，只錯一發，決賽45分，施維庭43分，終場吳名倫以192、180奪男子雙不定向飛靶冠軍。簡維庭居亞軍，不過與雲錦純、吳孟豪以34分奪得團體組冠軍。亞運金牌好手謝世偉174分第三。

