

跆拳道手心理建設 初體驗

在百貨公司比賽 訓練抗壓性並找出選手問題 民眾觀賽亦可順勢推廣

黃及人／高雄報導
跆拳道比賽搬到高雄夢時代蛋之空間舉行，別懷疑，這是真的！在中華跆拳道亞運總教練劉慶文安排下，12名廣州亞運國手昨天與台灣體院、未來之星進行別具生面的對抗賽，連眾國手都喊：「真是新奇的體驗。」

曾讓國手「走秀」練膽量的劉慶文，這次把比賽從體育館換到百貨公司，他說：「亞運前選手心理建設最重要，如有穩定發揮，贏面自然較高。以前模擬賽都在體育館內，這次刻意搬到營外，讓選手與觀眾接近。」

劉慶文強調，在這裡比賽除能訓練抗壓性，更可找出選手的問題，趕快做調整與修正。他在昨天比賽過程也發現，亞運女子隊表現比起男子隊好，男子隊明顯因過於緊張而表現失常。

「畢竟未來之星的選手也都是在決賽輸給亞運國手的頂尖好手，從

兩隊比賽中更可看出國手們的缺點，」劉慶文說，「除此之外，也可吸引更多觀眾觀看跆拳道比賽，順勢推廣與協助發展。」

目前暫居居女子57公斤級世界第1，且是廣州亞運奪金呼聲最高的曾珮華，也相信能在對抗賽中獲益良多，「比賽氛圍就跟真的一樣，感覺很特別，上場比賽之際，自己很像明星，整個人很興奮，都希望趕緊上場。」

曾珮華前兩屆亞運分別拿下銀（02年釜山）、銅牌（06年杜拜），是否瞄準廣州亞運金牌？曾珮華連忙說：「我不敢想太多，比起奪金

壓力，我比較緊張世界排名，因為很怕被追過。我每天練習都不敢鬆懈，一直很緊張。」

相對於曾珮華的緊張，同屬老將的楊淑君完全相反。她自認一點壓力都沒有，畢竟她是重新出發，又有曾珮華當「前鋒」，幫她擋掉不少外界壓力，但楊淑君最感謝的還是劉慶文的用心安排。

楊淑君說：「來到夢時代比賽，除了是我第1次經驗，也能訓練膽量與臨場反應。畢竟劉教練準備了1個多月，本來一開始要讓對方2分鐘，卻在擔心受傷的前提下取消，一切都為我們做好賽前心理建設。」



練膽量

▲亞運中華跆拳道隊與國立體大、未來之星對抗賽，29日在高雄市舉行，中華隊楊淑君（左）以凌厲攻勢擊敗對手。（謝明祐攝）