

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 棒球

來源 民生報 日期 801104 版面 五版

愈緊張 表現愈不好 陳潤波建議：輕鬆點

記者 王信良／特稿

●球員越緊張，表現就越不理想，所以一定要想辦法放鬆心情，職棒聯盟審判委員陳潤波認為，味全龍、統一獅在總冠軍賽第1戰，開賽之初都很緊張，大部份球員全身硬幫幫，表現也大打折扣。

人的情緒會隨著內外環境的改變而變化，所以球員在重要的比賽中，難免會自然的產生緊張，曾被日本人譽為「打擊之神」的巨人隊四棒強打川上哲治，就不諱言往往第1次走進打擊區時，油然生出莫名的緊張。

陳潤波在球員時代常擔任第一棒打擊，開賽前在練習區揮棒就很緊張，但主審喊出「PLAY BALL」之後，就可以克服緊張，守備時也

會有類似狀況。

他放鬆的方法，就是大聲喊叫，或者在心中吶喊，打擊時不好大聲喊，他就在心中大叫，「來呀！看我打出安打！」，守備時會和隊友互相鼓勵，「沒關係讓他打，二壘注意！我們要雙殺！」，有時自己會怕對方把球打到自己的守備區，就在心裡喊著「打過來！看我怎麼收拾你！」

陳潤波認為每個人的方式可能不同，但最重要的是必須有效放鬆自己，才會有好的表現。

前晚味全龍能在3局後放鬆，才能後來居上，這是得利於去年有過總冠軍賽經驗，統一獅首度面臨總冠軍賽，緊張的情緒較易形成壓力，如果把這7場比賽視同球季

中比賽，統一獅或許不會在這方面吃虧。

