

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 軍軍 來源 中國時報 日期 97. 7. 14 版面 F 四版

奧運3國手 學習放輕鬆

曾文祺／台北報導

奧運國手袁叔琪昨日在西門町射箭？沒錯。袁叔琪與同為奧運國手的羽球鄭韶婕、桌球莊智淵利用難得休假日一同擔任「可口可樂鬥酷西門城」活動揭幕貴賓，袁叔琪就大膽的在眾人注目下成功射中淨空的舞台上之標靶。

袁叔琪貴為2004雅典奧運射箭銅牌國手，當然不至於有「脫靶」造成險境的情狀，不過在街頭「實箭」拉弓倒是她生平的第一次，場邊也有人見狀嚇了一跳。奧運三國手還接受安排，「出關」與宅男軍團拚玩電動紓壓。

談到舒壓，本報特別問了3位都將二度奧運的國手奧運前放鬆自我的「撇步」，其中袁叔琪的方式最另類。袁叔琪說：「我是反向操作，把自己逼到極點。我拚命練習改進缺失，『每一天都是準備好了』的備戰心情，這樣到了奧運比賽時應該就能自在。」

鄭韶婕坦言，這次參賽壓力遠大過上一屆。為了求放鬆，鄭韶婕不久前才去了一趟墾丁散心：「就是去曬太陽，坐一坐，泡泡水。」聽音樂是鄭韶婕的生活習慣，最近她發現新品，愛聽「人氣學生歌手」盧廣仲的音樂：「就是他的歌聲、調調都很棒啊！」

經過在國訓中心密集訓練，莊智淵明顯瘦了。談到放鬆自我，他直覺的反應就是：「不去想球。」小莊接著說：「因為必須練球，也沒有時間出外走走，和家人吃飯聊聊，其實就是放鬆的好方法。」雖然小莊什麼音樂都「嗑」，不過他特愛聽各類抒情樂，這也是他尋求放鬆的入口之一。



▲第三屆「鬥酷西門城」西門町大型青少年封城活動13日開羅，奧運國手莊智淵（右）、鄭韶婕（左）及袁叔琪（中）出現在開幕會場表達奪牌的自信。（季志翔攝）