

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 跆拳道 來源 聯合報 日期 991014 版面 B四版

跆拳道／壓力大悶鍋

內燃奪金動力 強過外在鞭策

本報記者

彭薇霓、馬鈺龍

聽到「你要奪金牌」，和自己心中吶喊「我要奪金牌」，對亞運國手來說是截然不同的情境。雖然壓力絕對存在，但教練團希望選手的金牌訴求來自於「內」，而不是出現於「外」。

每當大型運動會來臨，跆拳道是出產金牌的必備「倉庫」，也被預期會奪牌、奪金，教練劉慶文坦言：「這種氛圍難以避免，但教練不和選手討論

奪金計畫。」

劉慶文指出，像楊淑君、曾珮華，「她們當然知道目標是金牌，新聞會寫、媒體會問，但教練該做的不是將重點放在此，而是提升技術。」

跆拳道教練團會關起門來預估，但不將這些壓力放在選手肩膀上，不直接和他們討論。

選手終極目標都是金牌，劉慶文知道，把這樣的動力留給她們自己品嚐，才有最佳效果，只是由他人鞭策，壓力肯定過大。

當教練團發現壓力值超過正常區間之際，劉慶文會帶子弟兵進行兩天一夜的旅遊，好好放鬆心情也是教練必修課程。

跆拳道女將曾珮華說：「亞運前，如果不會緊張就慘了。」她強調，緊張是好事，她要把緊張程度降低轉化成戰力。

亞洲賽、東亞運都拿金了，「全國都看我亞運這一戰。」曾珮華大方說：「不用告訴我，我自己知道，亞運要拿金牌。」她說：「如果我的目標只是得牌？有點過分吧。」

滑輪溜冰／老爸是教練

紓壓找心理師 不如父女聊聊

本報記者彭薇霓

過度期盼造成對選手不當的壓力，是所有教練擔憂的煩惱；滑輪溜冰教頭黃錦龍不但是黃郁婷的教練、也是父親，他卻更能用這兩層特別的身分，化解女兒肩上沉重的負擔。

父母執教的案例有好也有壞，但對外界在競速溜冰上寄予的奪牌希望來說，卻是好的出口。「我們一起聽音樂放鬆，喜歡的東西也差不多，有時候

請心理輔導師和他們對談，還不如我們父女說上兩三句。」

「太想拿牌真的不好。」但當爸爸的時候，難道什麼話也不能說，還得像當教練一樣扳起臉孔？他笑說：「不會，說真的我和女兒就像朋友，不管哪種身分對我們都很自然。」

黃錦龍不私自幫他們決定勝算機率。掌握女兒的心情不是難事。他形容這就像是「踢球」學問，「現在把球踢下去，

要等亞運開打日時才能彈上來，要抓好彈到最高點的時機，不能現在情緒就到太高點。」

但包括駱威霖、黃郁婷這對競速溜冰場上的情侶夥伴，在女方爸爸的執導下，成為亞運中華隊奪牌熱門希望。黃錦龍一同其他項目的教練所言，不和選手討論奪牌希望，不私自幫他們決定勝算機率黃錦龍有信心，子弟兵不會亂了手腳：「求謹慎、但不緊張。」

軟網／金牌的領悟