

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 評論 來源 大成報 日期 890425 版面：六版

球是方的？

# 運動太緊張 把它當成樂趣就不一樣

## 快樂比賽 展佳績最好營養劑

◎陳筱玉◎

前兩天與大專網球總會秘

球學子也一樣感同身受。

書長張約翰先生聊天，談到一個很有趣的話題「爲什麼從事運動的人都要那麼緊張？」

打贏球緊張，打輸球緊張，訓練的時候緊張，休息的時候，唉，可憐的選手啊，還是被教練與家長逼得更緊張。

張秘書長很不以爲然，他說：「不管玩什麼運動，都應該是輕鬆的，快樂的，至少在養成階段，快樂的比賽應該是選手展現佳績的最重要營養劑。」

雖然他主要範疇在網球，但相信棒

看棒球十多年，一直覺得台灣的棒球教練似乎將「嚴格訓練」與「緊張」

劃成一個等號，練習時如此比賽時更如此，孩子們於球場上漏接一個球，

錯看一個球沒揮中，或失投一個球，幾乎都要挨罵，讓人覺得他們不是在自己打棒球，而是在爲勝利、爲教練的顏面、爲校長（特別聲明，是某

一些，少數的校長）的績效而打棒球，他們身上背負的不再只是個人榮譽而是所有成人的期盼，如果再加上

某些家長視棒球爲升學靈丹，那，更可怕了。

每年中、小學棒球聯賽最後決戰階

段，地方上不知傳出多少未經證實的「教練在球員休息室破口大罵甚至動手打選手」、「教練帶頭去威脅裁判」、「輸球教練被校長責罵」、「家長回家痛斥孩子表現失常」……雖然沒有一個當事人（通常是孩子）會站出來公開反抗，但我們的棒球員很少於長大

後，會主動去研究爲什麼輸球，把增進棒球技術當成一種樂趣，而非責任，卻是普遍事實。

當然，任何一種比賽都是一種競爭，既然置身競爭之中，選手與教練都會緊張，但如果把每一次輸贏都看

得比天塌下來還嚴重，不要說打棒球的孩子，連教練都無法真正享受到打棒球的樂趣，更別說讓孩子了解「認輸」本身也是一種重要的學習過程，

當然更不可能教導孩子如何透過「認輸」去學到更多的東西，去開創更豐富的觸角了。

又到了各級棒球賽最緊張的決賽時刻，但願我們的孩子出國參加國際賽也好，在國內比賽也好，都能有機會

不要那麼緊張去承擔大人的輸贏，都能好好爲自己打幾場緊張又刺激又快樂的仗。（作者陳筱玉小姐爲本報體育中心副主任）

雖然他主要範疇在網球，但相信棒