

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 射 箭

來源 民生報 日期 770820 版面 二版

前不久表現很好的射箭女將賴芳美，在高手如雲的法國公開賽，一路過關斬將，預賽第二，複賽第一，只剩八個人爭獎牌之時，她掉了心愛的金戒指，心情大受影響，一下子名落第七，眼睜睜看人家贏走獎牌。

心情不佳，情緒不好，精神就不能集中，賴芳美有一箭未命中，當然名次跌落，前功盡棄。

我國選手參加國際比賽，經常碰到

從賴芳美掉戒指談起

這一類情況。以前，高爾夫好手前三回合可能暫列一、二，等到爭冠軍的最後一回合，不知怎的柏忌連連，眼看到手的冠軍飛了，高額獎金也落入口袋，可惜得很。

四年前，洛杉磯奧運會，射箭選手臨賽前一晚，緊張得一夜難眠，第二天，太陽一晒，整個精神全完了，一射之下，名列倒數幾名。

國內各項運動尤其是成人選手，訓

練良久，一開到國際戰場，起伏最大，時而打的很好，時而一無是處，多少也跟失常有關。

高手對陣，失常之時，會連平日一半的實力也發揮不出來，長期辛苦的訓練，所有心血付諸東流。因此，一個球隊或選手的領導者、教練一定要懂得如何化解選手的緊張、失常。

這樣的情況，光是大吼大叫，無濟於事，一味要選手不要緊張，穩住性

子也不可能，最重要的是要去轉移選手的注意力，以很自然的方式，談談跟明天比賽毫無關係的話題，無意中

去提高選手的信心，自然而然就比較不會

緊張了。現在，中華奧運代表團正在集訓，除了訓練選手之外，職員、教練也要訓練

才行。

