

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫藥保健 來源 民生報 日期 810728 版面 二版

心理醫師 高科技輔訓 奪標兩要素 不可或缺

【路透社電】如果想贏得奧運金牌，光靠苦練是不夠的。心理醫師及高科技的輔助訓練，更是不可或缺。

運動醫師指出，傑出運動員奪標與否，有一半要取決於心理狀態。

在競爭日益激烈的奧運賽，運動心理醫師的角色，日益吃重。他們的重任是灌輸選手永不氣餒，時時懷有奪標的雄心。必要時，心理醫師還得教導選手如何緩和緊張心情，降低過快的心跳。

在查禁類固醇日盛之際，運動專家愈來愈重視訓練及心理

調整技巧。美國代表隊首席醫師蒙戈梅利指出，「選手除了全力以赴外，還要經常冥想著成功的喜悅，屆時才會有正常表現。」

他也舉出美國空戰單位所做的一項實驗來證明冥想的重要性。五位傑出飛行員花一周時間在空中實機演練纏鬥技巧，另五位飛行員則待在地面，冥想著整個空戰技巧及擊落來犯敵機的過程，一周過後，兩隊飛行員駕機升空對抗，結果卻發現，在地面冥想一周的人馬居然擊敗了在空中反覆演練的飛行員。

