

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 世大運 來源 民生報 日期 820713 版面 四版

《水牛城觀察》

化壓力為助力

王惠珍、張峰治各有減壓妙方

特派記者 鄭清煌／特稿

●得牌除了要勤練不輟，還得有成熟的心理素質來配合，特別在長期的準備後，往往受到心理壓力的影響，出現兩極化的表現，所以運動心理學專家指出，好的訓練應該包括如何將壓力轉化為助力。

中華隊兩張王牌一張張峰治、王惠珍，隨著比賽越來越近，訓練也越來越積極、越投入，但也相對有了抱怨辛苦、容易疲累、情緒起伏的明顯轉變；根據研究，這種壓力必須適度予以紓解，才不致使選手無法進入或維持體能高峰期，比賽時發揮不出應有的強度，相對的，如果因應得當，選手的求勝慾望將獲得激發，比賽時就能全力以赴。

張峰治取得個人賽資格後，教練詹振福馬上「准假」一天，讓這位向來自己打點得很好，獨立有主見的學生，決定如何放鬆和慰勞自己；結果，張峰治和隊友在留學生帶領下到風景優美的GRAND ISLAND野餐，晚上並如願吃到多日來的美食—蝦仁蛋炒飯，整個人馬上精神許多。

王惠珍依賴性比較重，作法就不同；她和教練蔡榮斌到水牛城七天，一直在選手村、訓練場活動，加上吃、住條件不理想，兩個人都像吹脹的氣球，瀕臨爆破的邊緣；於是昨天中午，一時興起和採訪記者到市區大啖中國菜，並到飯店吹冷氣、看付費電視，滿足最基本卻最實際的需求，卻讓她感受到清涼，心中的火氣減小許多。

