

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 154 來源 民生報 日期 870517 版面：二版

《亞跆賽縱橫談》

秦玉芳

用平常心鼓勵陳怡安

●身兼兩面奧運金牌的頭銜復出，陳怡安的勇氣及自信心令人佩服，她將目標放在亞運及雪梨奧運，在這不到兩年的時間，她必須多參加國際賽，積極尋回昔日的節奏及感覺。

本屆亞洲賽是陳怡安退休四年後第一次登場，不但國人矚目，各國也將焦點鎖定在她身上。可以感覺得到她實在背負很大的壓力，這種壓力並非一般人所能承受，一個參加過兩屆奧運的選手，復出第一次登場，居然到了檢錄時才發現忘了帶手腳護具。

比賽勝負算是正常，她卻有一場都輸不得的壓力存在，如果國人為她好，希望她能再為

國爭光，不妨暫時忘掉她以前的光芒，用平常心來鼓勵她，這樣對陳怡安比較有利。

復出練習，到首場表現可以用「接近完美」四字形容，體力、技術、臨場步伐移動都已到達水準之作，她現在缺少的就是國際賽的經驗，退休四年，多少與國際跆拳道有些脫節，她必須及早去適應現有的各國對手。所謂打球要有「球感」，陳怡安少的就是這份「感覺」。

陳怡安需要有良好的指導教練幫她重新「復原」，發揮更多的臨場戰術，更讓對手捉摸不住，陳怡安如果能將奧運金牌的壓力化為對手心寒的威力，中華隊在雪梨奧運可說多了摘金利器。(作者為八八年奧運金牌得主，國際裁判，中華隊教練)