

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動防護 來源 自由時報 日期 98.8.02 版面 B七版運動選手防受傷
壓力管理很重要

文 / 林耕新

兩場國際大型賽事接連在台灣的南北兩端盛大登場，剛於高雄市畫下完美句點的2009高雄世界運動會中，我們從初賽、複賽看到準決賽，已不知有多少選手在比賽期間受傷掛彩；對照於「台灣之光」—王建民7月30日進行右肩手術，可以發現，運動選手受傷比率相當高，除了訓練問題外，心理因素也很值得探討。

我們經常看到很多明星運動員，在比賽時，突然失常，原本可以投得很好的球，突然投不好了；或者是一個簡單的小動作，竟然造成無可挽回的嚴重傷勢。運動專家會分析，可能是先前熱身不夠、訓練方式突然改變，甚至連運動員本身的生活習慣也拿出來檢視一番。其實這不一定是訓練不夠，也有可能是高壓力造成肌肉張力改變，很多本來能做得到的動作，突然就做不到了。

王建民8年前，前往美國受訓之後，即傷勢不斷，先前因韌帶損傷休養好幾個月，外界多不看好，已經造成他極大壓力。前一陣子好不容易腳傷復原，沒想到才比了幾場，右肩竟然又拉傷，很可能也是因為他的心理壓力大，比賽時，肌肉張力改變，造成過多負荷，才會再度受傷。

其實，壓力是無可避免且有增無減的。壓力有正反兩面意義，懂得「化壓力為助力」的過程，就是成功訓練勝利選手的秘訣了！

21世紀的運動競技，已經是科技掛帥的年代。運動生理學家不斷地分析選手的生理資訊；材料學家研發製造更有效率的材質，目的均在提升人類的極限。然而背負著巨大壓力的選手們，不只呼吸、心跳、內分泌和血糖會有異常變化；其肌肉張力的改變，甚至直接影響到選手的臨場表現。例如射箭或跳水比賽，是最容易發生所謂失常的項目，肌肉緊張度稍有些微變化，就會影響整體成績表現。

因此，如何克服心理壓力、展露出平日訓練的最佳成果，將是未來除了科技之外，各國體育界一致努力的目標。

強韌度訓練（Toughness Training）是一種化壓力為助力的心理密法，在企業界已行之有年。它能防止長期巨大壓力之下的情緒衰竭（Burnout）。它並不強調避免或擺脫壓力，反而是將重點放在鍛鍊應對壓力的能耐，並在壓力下迅速恢復，減少壓力的傷害，其勝敗的關鍵，就在於恢復的快慢以及情緒控管。

從2008年奧運選手蘇麗文在跆拳道競賽場上帶傷奮戰的例子即可以明顯看出，精神的戰力才是勝敗的最大關鍵。壓力管理將是未來國家級運動員在體能訓練之外的最重要課題！

（作者為高雄市立凱旋醫院社區精神科主任、忘憂草憂鬱防治協會理事長）

