

## 《成功女人的秘訣》

# 陳靜 奪牌全憑苦練

記者 陶福媛／報導

●「成功沒有僥倖，我在球場上所表現出來的自信，全是苦練出來的！」獲得九六年奧運銀牌的桌球國手陳靜，語重心長地說。

在球場上，不論輸球或贏球、賽前或賽後，陳靜都是一個表情，只見她雙唇緊閉、眼神專注，渾身上下散發出自信的光芒，儘管場外觀眾的情緒已經沸騰，她還是那一副「酷樣」，絲毫不受影響。

問她如何克服心理上的壓力，她笑著說：「想開一點嘛！不要想輸贏，多想一點運球的技巧和攻防戰術，就不會緊張了。」

雖說「不要想輸贏」，不過陳靜承認，比起八八年的奧運賽，今年的奧運打得特別艱辛，其間所歷經的挫折和打擊，非八年前可以比擬。因此她能在艱困的情況下，奪下奧運銀牌，可謂彌足珍貴。

陳靜表示，這幾年來，她在國際比賽中與大陸選手過招，多半

是「輸多贏少」，幾次交手下來，不禁懷疑自己是否已是過氣的球員，再也無法在球場上站起來。

而更令她著急的是，國內培訓選手的環境不比大陸，沒

有教練團為她蒐集敵方資料、研究戰術，也沒有理想的陪訓員與她切磋球技，凡事都得靠自己來打點、安排，不免有點自怨自艾。

直到兩年前，陳靜才像變個人似的，

逐漸在國際比賽中拾回信心，開始締造佳績。

提起轉變的主因，陳靜這才收起笑容，表情嚴肅地說，本來她以為，只有大陸的練球環境，才能培育出優秀的球員。「但我不甘心、也不認命，我想憑著自己的能力證明，我不論在什麼環境下練球，表現一樣出色。」

為了能在九六年奧運再次奪得金牌，陳靜憑著旺盛的企圖心，花了不少功夫在研擬戰術上，並且為自己安排密集且嚴苛的訓練計畫，強迫自己在預定計畫內達成目標。

後來證明陳靜的想法是對的，練球的環境固然重要，但是球員本身的苦練，才是真正的致勝關鍵。

陳靜的教練許榮展也認為，陳

靜能克服外在環境的壓力，在奧運中奪得銀牌，絕非偶然。他說，陳靜的企圖心比一般人來得強，練球一向自動自發，不需他費神督促；而當她球技無法突破時，她比旁人還要著急，可見她自我期許很高，絕不降格以求。

他開玩笑地說：「其實當陳靜的教練很輕鬆，只需站在她身後，為她加油打氣就可以了！」

除了苦練之外，陳靜認為這次能締造佳績，必須歸功不少友人的幫助。如宏碁電腦公司、中華奧委會和中華桌球協會等，都在她最需要幫助的時候，適時伸出援手，她才能化險為夷。

陳靜說，她一向不拘小節、為人豪爽，大概是由於這一特質，為她贏得不少真摯的友誼，陪伴她度過人生最低潮、最晦黯的時光。

◆甫獲得奧運桌球銀牌的陳靜說，她在球場上的自信和沈穩，是平日辛勤苦練的結果。 本報系資料照片

