

氣動

《致勝秘笈》①

一 拳擊敗毒品誘惑

塔沃會犯錯 如今振作力爭上游

【路透社亞特蘭大十七日電】美國輕重拳手塔沃擊敗毒品誘惑，重新振作，力爭上游，才有今天的成就，如今他更是美國拳擊代表隊隊毒金最大希望所繫。

塔沃是世界拳擊賽、泛美運動會及全美的冠軍，但卻是二十七歲時才首次打入奧運，十六日他在訓練後說：「和其他平凡的人一樣，我也曾犯錯。」

他的開導，接著在電視上看見他先是遇上前世界重量級拳王瑪瑪斯代表美、國參加一九八八年漢城奧運，使他決定重拾拳套，東山再起。

他相信，瓊斯做得到，他也應該做得到，他自信自己不會比瓊斯差。

運動心理學家發現，運動員自己描繪處於顛峰的感受，就像處於「氣動」的情境。

編譯 邱秀貴／取材自本報系專用新聞周刊

●在奧運聖堂競逐的選手，體能已接近人類的極致，但究竟能否站在台上風光地領獎，或者得黯然搭機返家，得看他當時的心靈狀態而定。

要能表現絕佳，心靈能否達到所謂禪的境界是很重要的。這種境界又稱為身心合一、天人合一的境界，也有人稱之於「氣動」(flow)，亦即氣在全身運行的感受，又稱為氣場籠罩(zone)。

「氣動」似乎可讓運動員所向無敵，但是到達這一境界，並不容易。

芝加哥大學心理學家、「氣動」最佳經驗心理學一書作者席克尚明哈伊說：「氣動似乎是全神貫注的結果。」

他二十五年前著手研究快樂的主題，開始把那種極其歡愉的心境稱為「氣動」。不過運動心理學家很快發現，運動員自己描繪處於顛峰狀態的感受，就很像處於「氣動」的情境。何以極其歡愉的心境，能夠

提升表現呢？關鍵在於運動員專注的類型和程度。

亞利桑納州立大學的運動科學家做了一系列研究，探討射箭、射擊和高爾夫選手在出手那一剎那腦波活動的情形，研究發現，他們左半腦活動減少，左半腦感信是處理理性思考的部位。左半腦活動減少，代表人較不專注動作的細節，而往意其感受。

只有少部分左半腦傳到右半腦的活動，與顛峰表現有關。顯示有最佳的心靈狀態存在。奧運選手幾乎大半的歲月都在練習他們專攻的項目，但是反覆練習，只能確保技術沒問題。但壓力和恐懼之類的心理因素，會居中影響，使演出荒腔走板。

現在幾乎每一項運動的訓練人員都會講教心理學家，協助運動員達到身心合一的境界。心靈想像(visualization)、自我催眠和甚至錄下模擬比賽的影片，都能訓練身心結合。擊劍選手齊默曼一再重複一些重要的字眼，讓自己全神貫

注。仰泳選手史文克則用心靈想像比賽中的每個動作。

運動員希望在比賽時能達到身心合一的境界，因為要有完美的演出，需要數百萬個神經元和肌肉一致。心靈想像可提升身體做出最佳的動作組合。究竟「氣動」是怎麼一回事，心理學家也未能確定，但是他們曉得要如何達到這個境界。很諷刺的是，運動員愈想贏，愈難達到「氣動」的境界。運動心理學家墨菲說，你只想結果而不想你做的事，你只會心煩意亂。放鬆自己、不去想結果，是很重要的態度。事實

上這種看法很早就有了。從十三世紀起，日本學弓道的人一開始就不能瞄準目標，等到他們把拉弓和射出的動作練得爐火純青才行。美國射箭選手珍妮戴克曼說，她在比賽時設法不去想箭的去向，只專注在動作，也許就是很好的說明。

把槍靶想成來犯的帝國主義軍隊 運動心理學 提供致勝利器

【法新社亞特蘭大十六日電】奧運選手為追求絕佳的心理準備，似乎什麼方法都想試，從聽輕音樂、暗唸佛經想像自己擊敗運動場上的勁敵等等，不一而足。

運動心理學一度乏人問津，但現已成了興盛的行業，一流的運動員紛紛求教心理大師，要他們提供致勝的心理利器。最極端的作法之一是北韓男子擊劍選手一九七二年參加慕尼黑奧運所用的方法。

記者問選手何以能在小口徑自由步槍臥姿比賽中刷新世界紀錄，金牌選手李永漢(譯音)透露，秘訣在於把槍靶想成是攻打來犯的帝國主義軍隊。

他指出，他們在出發前，已故國家主席金日成告訴他們，射擊時就好像要對付敵人似的。他真的就照著做。

南非的射擊隊伍則到遠東地區柔道的發源地尋求靈感，希望妥善因應奧運會場上競技的壓力。

瑜伽和練習呼吸是南非三名射擊女選手每天必做的功課，她們在國家隊教練李波席茲的監視下，利用冥想在腦海中「描繪」箭靶的影像。

李波席茲說：「射擊選手表現的好壞，關鍵在於定力，也就是處於壓力下保持冷靜的能力。」

他說：「我幫助這些女選手放鬆，發揮想像力，想像她們們個個都是在站在箭靶前，與世界冠軍一較高下。」