



●奧運參賽選手背後有不可忽視的心理壓力。

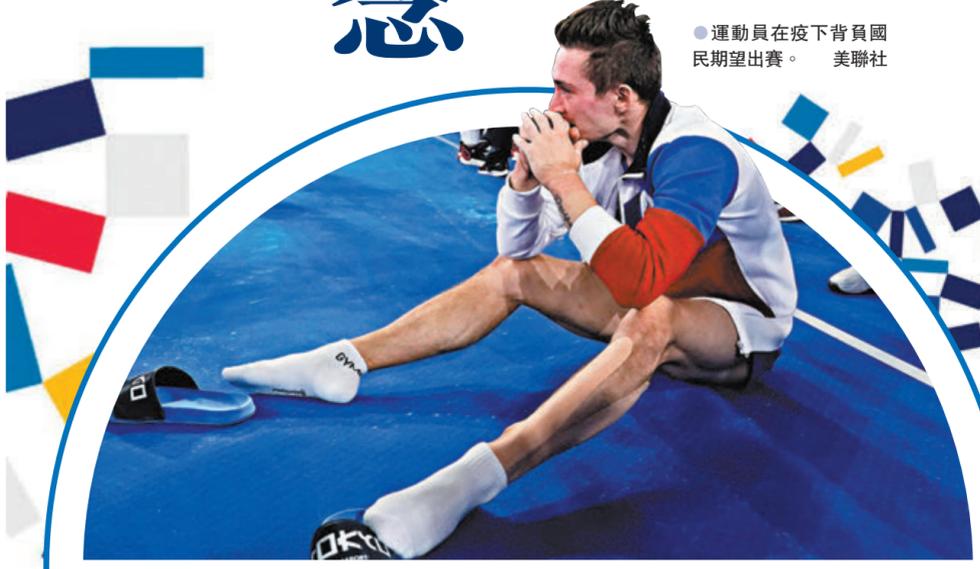
●大坂直美爆冷第三圈出局。路透社

●拜爾絲離開會場。網上圖片

●拜爾絲於女團決賽期間退出。路透社

拜爾絲退賽 專家：輿論與期望變壓力

# 名將缺陣呼喚體育新理念 心理健康第一



●運動員在疫下背負國民期望出賽。美聯社

## 疫下出戰成社會焦點 壓力大增

目前疫情仍然嚴峻，當局除了禁止觀眾入場觀賽外，亦在整個賽事實施嚴格防疫措施，令參賽選手面對許多限制，對他們的心理造成極大影響。許多選手過去一年未能通過國際賽事備戰，奧運開賽時仍未調整至最佳狀態，要在疫情下背負國民期望出賽，無可避免地壓力大增。

由於憂慮疫情風險，一些知名選手決定放棄參加東京奧運，參賽的選手亦承受沉重壓力，許多觀眾都希望運動員能取得優異成績，得以振奮人心，一掃疫情下的鬱悶，明星運動員更是公眾焦點，例如美國許多民眾都寄望女子體操王牌拜爾絲能再創歷史。

對疫情的憂慮，亦成為參賽運動員的壓力來源，美國女子體操代表隊尚未出賽，便已有一名後補選手確診，由於賽事期間確診便意味失去比賽資格，一眾運動員難免憂慮，帶來的心理壓力可想而知。

拜爾絲曾透露，她習慣賽前看到觀眾席上支持自己的親友，有助她穩定情緒，然而受防疫措施限制，東京拒絕觀眾入場觀賽，拜爾絲坦言會影響自己的情緒。

作為里約奧運4金得主，24歲的拜爾絲在今屆奧運可謂承擔了整個美國體操代表團的奪金期望，但這點亦讓她面對龐大壓力。事實上早在女團預賽之後，表現一般的拜爾絲便曾發文，直言全世界的期待讓她重擔在肩，「我知道我要排除萬難，顯得壓力似乎不會影響我，但有時這真是太難了。」龐大的壓力令拜爾絲吃不消，最終在女團決賽只參加首項跳馬後，她便主動要求退賽。

### 恐被批「脆弱」 普遍不談心疾

奧運賽事舉世矚目，參賽選手背後除經年累月訓練的身體壓力外，亦有不可忽視的心理壓力，容易有緊張、困惑和焦慮等負面情緒。分析指出，各界往往對於一些表現突出的奧運選手寄予厚望，然而這些基於選手過去表現而產生的「客觀」期望，卻會無意中對選手心理構成負擔，傳媒密集報道甚至炒作，亦會讓選手承受巨大輿論壓力。今屆疫下奧運的種種異常安排，對於選手心理更是百上加斤。

長年以來，社會各界都甚少關注運動員，尤其是奧運選手的心理健康狀況，很多時選手本人也會擔心被批評為「脆弱」或「缺乏意志力」，影響參賽機會或贊助，因而怯於主動披露心理問題。不過自從今年5月大坂直

美在法網退賽後，開始有更多人關注運動員的心理問題，「不OK也沒關係 (It's OK to not be OK)」更成為不少媒體討論有關議題時最強調的一句話，意思就是運動員不應懼怕正視心理問題。

### 拜爾絲：受大坂直美啟發

分析認為，拜爾絲和大坂直美的做法就如同打開一道大門，讓更多運動員敢於公開談論心理問題。多倫多大學精神病學專家卡姆卡爾指出，隨著輿論對這方面的討論較多，讓社會不再像以往般視運動員心理問題為禁忌，但教育與輿論仍有較大進步空間。若能像應對一般傷病一樣，選手更願意公開講述自己的心理健康，各界將更理解選手面對的心理問題。

有澳洲心理學家指出，傳媒和輿論往往對精英選手抱有極大期望，例如以「獎牌希望」等字眼稱呼運動員，又或預期待表團獎牌總數超越上屆奧運，等同將所有公眾壓力壓在運動員身上，要他們交出好成績，認為不少運動員都無法承受這壓力。也有分析指傳媒應重新思考對體育賽事和選手的報道方式，指賽場上表現驚人的選手，亦和普通人一樣擁有喜怒哀樂，會對自身表現和外界報道感到快樂或難過。相信傳媒尊重選手作為普通人的一面，有助讓報道作出有意義改變，保護選手心理健康。

拜爾絲前晚宣布退賽後，明言大坂直美給了她啟發，「我認為，對心理健康的意識在運動界現在更獲重視，這不是說我們什麼都不管了，而是我們必須把焦點放在自己身上，我們也是人，我們必須善待自己的身心狀態，而不是上場去配合全世界的期望。」拜爾絲說：「體操不是一切，生活中還有比體操更多的東西。」

## 美退役體操冠軍：病到嘔仍要練 不信有支援

美國奧運女子體操王牌拜爾絲為專注心理健康，退出東京奧運賽事和個人全能賽。曾奪得6枚奧運獎牌的美國前女子體操運動員雷斯曼批評稱，美國體操界幾乎「從內到外都爛透」，選手經常受到苛刻對待，甚至病重至嘔吐大作，也要堅持訓練，直言她很難相信隊內能為選手提供心理支援。

27歲的雷斯曼於去年退役，她回憶自己還在國家體操隊時，曾被要求不要喝水，她因此經常脫水。此外，雷斯曼表示她即使生病，教練也堅持要她訓練。她曾因腸胃炎導致體重減輕時，教練卻稱「你看來非常好，最好不要再增加重量了。」

被問及是否相信美國體操代表隊能保護選手的身心健康，雷斯曼直言沒有絲毫信心。她指出許多運動員直到退役回歸正常生活，才意識到自己曾遭受不公平待遇，「在經歷如此多事情後，我不再相信美國體操隊的文化會有改變。」

拜爾絲退賽時表示奧運延期一年舉行，直言這一年對她而言是非常漫長，承受着前所未有的壓力。雷斯曼對拜爾絲退賽的決定感到震驚，擔憂對方的心理壓力太大。



●雷斯曼擔憂拜爾絲。網上圖片

## 專家冀運動員仿效 放開談心疾

美國女子體操名將拜爾絲退賽事件，令外界關注運動員承受的心理壓力問題，有專家認為，運動員過往大多避諱這個問題，令他們未有主動求助，但隨著拜爾絲和日本網球選手大坂直美等運動員剖白心聲，將可鼓勵更多運動員發聲，推動體壇作出轉變。

大坂直美早前宣布退出法國網球公開賽，並表示自己長期受抑鬱症困擾，她在日前東京比賽爆冷出

局後，形容承受着龐大壓力。英國18歲網球女將拉杜卡努本月初於溫布頓網球賽作賽，首次參加大滿貫便打入16強，但最終因「呼吸困難」退賽，她事後解釋指整個賽事的經歷令她難以承受。

澳洲蒙納殊大學體育心理學專家圖爾貝里表示，外界長期未有關注運動員的心理壓力，並視之為表現欠佳的藉口，但運動員現時更願意公開談及自身壓力。

## 社交平台時代 網民傳媒「全天候」追蹤



●拜爾絲在社交網有140萬名追隨者。網上圖片

體育明星在網絡時代曝光度遠超過往，不少選手在賽事期間，一舉一動更被傳媒和網民「全天候」追蹤，承受的心理壓力今非昔比。分析指出，相較過去，現時運動員任何時刻都必須謹言慎行，保持良好形象，選手的私人空間愈來愈窄，壓力也隨之增加。

在社交平台尚未普及的年代，選手比賽失利後，可以在公眾視線中「暫時消失」，在私人空間放鬆心情調整狀態。然而如今選手的一舉一動，都會受到傳媒和公眾密切關注，對一些年輕選手而言，這種壓力並不容易處理。

公眾現時更關注運動員的私生活，也為運動員帶來更大壓力，日本女子網球名將大坂直美5月退出法網時，便直言不想公開回答私人問題。英國年輕跳水運動員戴利近日贏得奧運冠軍後受訪時，更被記者直接問到其父親逝世的問題。