

## 媽媽是運動健將

### 女運動員當媽媽後，要身兼不同角色

#### 05-11

世界代代以來，女性生完孩子後重返職業運動場的這個想法，很少有可供參照的參考點可言，尤其是還要在頂級賽事中龍爭虎鬥。不過，如今這個現象已幾乎變得流行起來——但這類壯舉所具有的重大意義不曾稍減。

「美國女子職籃聯盟」(簡稱 WNBA)在上個球季的參賽球員名冊中，足足有十五位媽媽級運動員，其中包括了「芝加哥天空隊」的吉雅·柏金絲。不過，最受矚目的焦點則是「洛杉磯火花隊」的莉莎·萊絲莉，這位三度奪得聯盟最有價值球員(簡稱 MVP)殊榮的卅五歲女球員，二〇〇七年六月產下女兒蘿倫之後，如今又重返球場。

初為人母的萊絲莉也加入了產後順利恢復最佳體格的媽媽運動員陣容，而這陣容的成員仍持續增加中。

#### 恢復身材

二〇〇七年秋季，三屆奧運金牌得主萊絲莉加入美國女籃國家隊參加大學巡迴比賽，而約半年之後，隊友都表示她已經恢復正常表現了。

萊絲莉則表示，無論在體力和心理上，她可能還比以前更強了，因為她必須更加賣力才能走到今天。不過，她努力的過程仍是一大挑戰。

「對我來說，在心理上，我必須告訴自己，我一定要重返球場，因為如果我只是抱持著像是『我沒有把握』的心態的話，就不可能辦到了，」她說道，「我不希望因為生了孩子，反而迷失了自我。」

柏金絲在「德州理工大學」就讀時懷了女兒雅莉拉，對她來說，有朝一日會在 WNBA 打球的想法原本是遙不可及的夢想，但她父親最後終於說服她，才確信自己能辦到。

「這真的需要很大的調適，」柏金絲說，在聯盟擔任五年後衛的這位女球員表示，「球員們的速度更快，更強壯，而且我還必須恢復原有的體能。想重新恢復我投籃和防守的功力，真的要花很大工夫。...我想，我目前還只恢復到最近這幾年的狀態吧。」

#### 05-12

#### 心理壓力

這整個情況也有與生俱來的不公平之處，那就是對女性運動員來說，原本合乎常情的生孩子的決定，卻極有可能害她們的運動生涯劃下句點，或是表現不如以往。對萊絲莉來說，她懷孕之後還產生覺得自己有罪惡感的額外壓力。

「發現自己懷孕時，覺得好高興，但之後就想到，『我覺得自己辜負了好多球迷』——如果是一般上班族的工作就不會有這個問題，你不會因為懷孕就害同事失望。...但在此同時...我也必須藉這段期間來為自己和家人而活。...我先生對我非常支持，但他就算再支持我，幫助也有限。」

#### 調適期

對柏金絲來說，心理上的調適絕對比生理上的調適更辛苦，因為她在夏洛特的頭兩個球季中，嬰兒是由爸媽來帶。

「在球場上時，比較不會那麼難過，因為我會努力想恢復原有表現，」她說，「可是等回到家後，小孩不在家，那時就會很想念她。」

萊絲莉形容為人母的經驗為「很美妙」而且也「可能是我此生做過最困難的事了，但我也不會把生孩子的經驗拿來和任何事情交換，雖然每天都是一大挑戰。」

「我不希望自己復出之後，表現只讓其他人覺得『哎，她再也無法跳得很高了，她再也不會投籃了，』」萊絲莉說道，「我覺得自己完全可以和其他球員表現出相同水準，一較高下...只要我能持續有相同表現，我就會繼續打下去。」

柏金絲認為，WNBA 的媽媽球員們可以樹立典範。「這能顯示出，女性可以同時擁有家庭，也打好籃球，保持競爭力，她們是年輕女孩的榜樣。我不認為這個過程有完美的做法可言，路上免不了也會有顛簸難行之處。但我已經克服難關了，如今又能馳騁球場，又能如我一直夢寐以求地來打籃球。」