

● 精確瞄準：女子射箭選手陳麗如射箭英姿。



最稱職的選手兼教練

陳麗如

■ 陳麗如小檔案

撰文：陳湘儀

生日：1981年4月24日

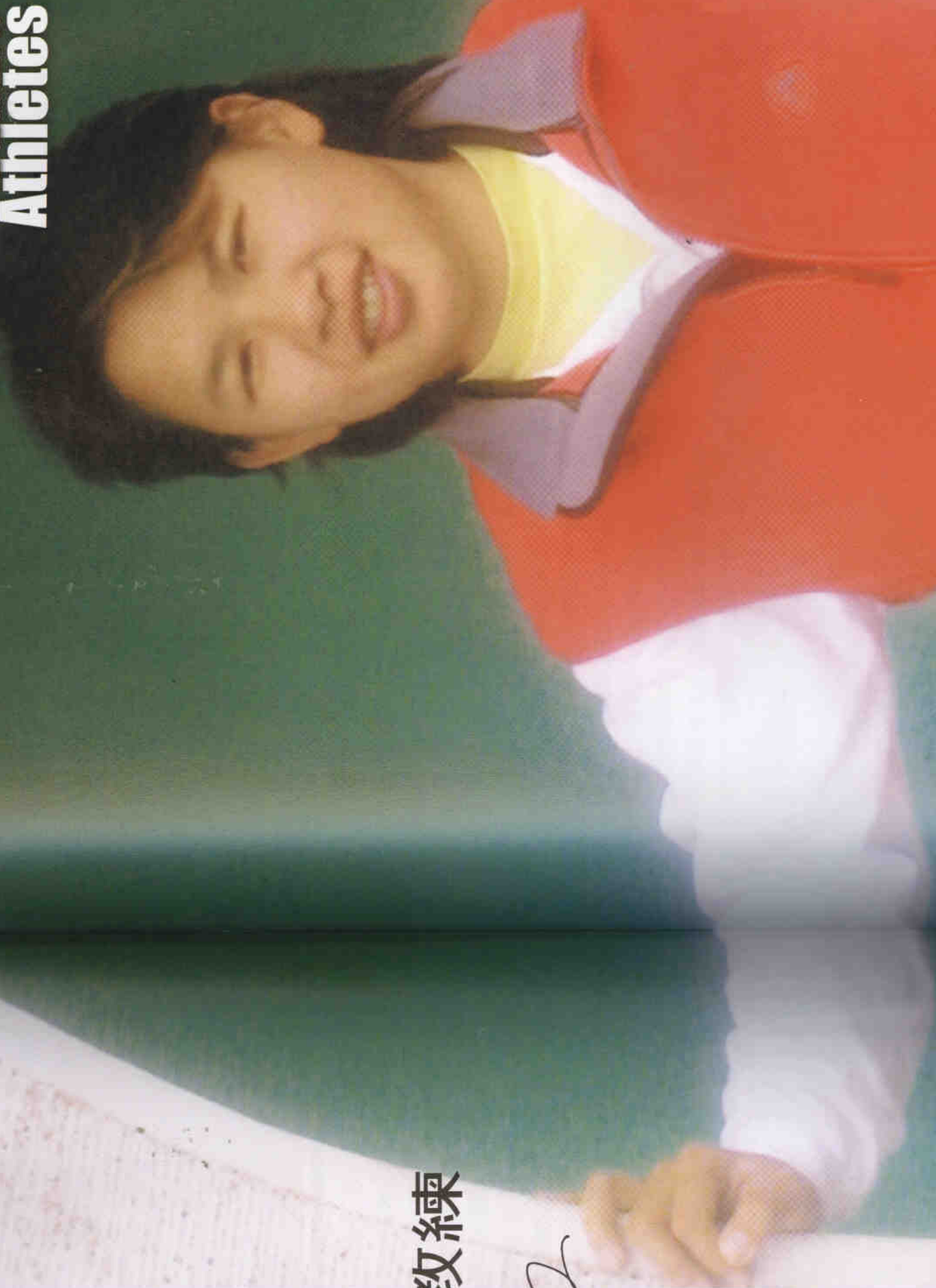
出生地：桃園縣龜山鄉

學歷：中壢家商

現職：文化大學體育系就讀中

臺北縣立義學國中射箭義務教練

專長：射箭



運動成就：1998年區中運個人銀牌
2001年世界杯室內賽國手
2001年北京世界杯室外賽國手
2003年紐約世界杯國手

2003年亞洲杯個人銅牌
2003年大專杯銀牌
2004年雅典奧林匹克運動會女子團體銅牌

一、前言

走進泰山義學國中舊校舍，諾大的校園顯得相當冷清，跟著射箭隊的隊員爬上了六樓頂樓去找教練。剛拿下2004年雅典奧運女子團體銅牌的陳麗如，從三年前開始兼任義學國中射箭隊教練，從隊員口中我們得知，這位教練人很親切，而且很認真，不但每天陪隊員練習，自己更是一點也不鬆懈，所以她不用嚴厲教導，隊員自然就會認真學習，這就是陳麗如。付出最多的努力，訂定明確的目標。

二、求學過程及運動經歷

為求升學機會，踏入射箭之路

笑說自己很沒有讀書天分的陳麗如，國中的時候練的是田徑，雖然一年級很認真的跟著學長學姐練習，但是升上國二以後，貪玩的她荒廢了練習，成績自然不理想，但是跟父親在市場賣菜的她，為了能夠繼續升學，所以參加了中壢家商射箭隊的徵選。「那時候我爸跟我講說，如果我沒有考上國立的學校，就要我不要再升學，到市場幫忙賣菜。因為我是個很孝順的女兒，我很有使命感，所以我就想辦法去考體育專等國立學校。那時候中壢家商的簡章上面寫著歡迎轉項選手，就等於說以前沒練過是最好，所以我就去試試看，接受體能訓練、學科測驗，再來就是考領悟力，就是學姊做一次，跟著做一次，因為中壢家商在桃園是排名第二的學校，所以那時候考的人還蠻多的，但只錄取了十二個。」也在這時候，遇到啟蒙教練賴文即教練和蘇欽明教練。

蘇欽明教練慧眼，激發潛能

因為田徑的成績並不算優異，陳麗如清楚的知

道，射箭才是她有可能有所發揮的空間，所以即便當時所有的選手一字排開，就屬她的個子最嬌小，但是她緊緊把握住這個人生的轉捩點，希望能夠藉由優異的成績，爭取到考大學的機會，所以陳麗如一路不斷的的努力練習。雖然成績不算太差，但是並沒有太大的突破，一直到遇到了蘇欽明教練，陳麗如才開始相信，自己有能力成為一流的選手。「蘇欽明教練說我個性很壞，所以我可以當個很好的選手！雖然他不是科班出身，也沒有帶過國家隊，他只是個體育推廣人士，但是他給我一個觀念，如果我射不好的話，我可以盡情的去宣洩我的情緒，他認為每個選手都有不同的個性，但是如果因為教練的要求而壓抑的話，這對選手本身而言是負面的。我記憶最深刻的就是像網球公開賽，或是高爾夫球公開賽，一流的選手老虎伍茲打不好，那根桿子絕對會掛掉，啪的一聲就斷了。」雖然陳麗如並不會採取這麼激烈的情緒表達，但是她深深體會教練不希望她因為外界的想法，去改變自己原本特性的用心。



●陳麗如和教練蘇欽明合影。

為了讓陳麗如有更多比賽機會，蘇教練讓她從反曲弓轉為練習複合弓，帶著她到國外參加各項比賽，甚至自掏腰包支付一切所需要的費用，讓陳麗如去看世界，不要老是關在小籠子裏面，以為選國手是一件容易的事，又為了加強陳麗如的責任感，蘇欽明教練把義學國中射箭隊指導老師的重任託付給當時才20歲的陳麗如。「蘇教練把射箭隊丟給我，就是為了要拖住我，因為一個選手自己練習，你不會膩嗎？所以如果是有其他人，你跟那些人的關係是環環相扣的，你就會捨不得離開，或者是原本很懶不想去練習，但是一想到選手會去練習，那自己也會到練習場去。」

經過三年的時間，蘇欽明教授觀察到陳麗如有足以參加奧運的實力，所以當國手資格選拔賽要開始的時候，蘇欽明教授告訴她：「時間到了，孩子，去殺他們！」這句話，讓陳麗如接下來的五個月必須忍受艱苦的訓練課程，卻也為她贏得站上奧運舞臺的榮耀。

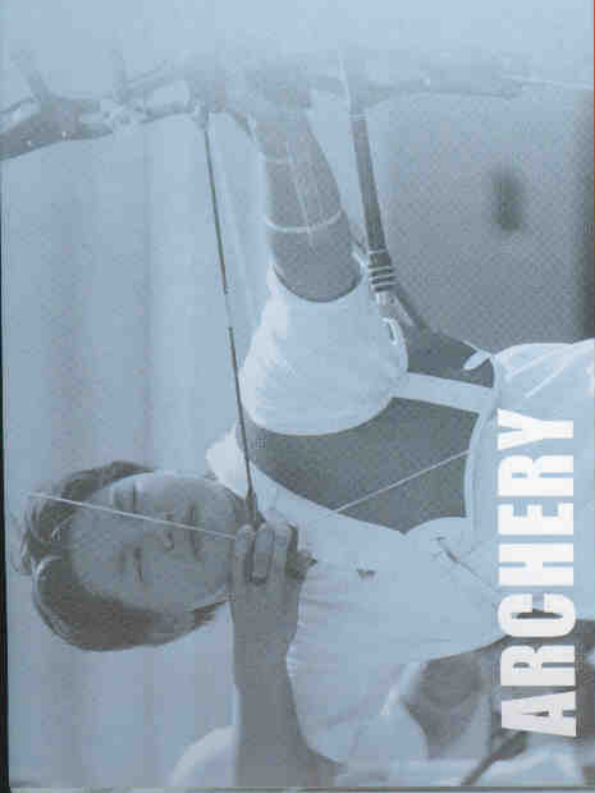
三、運動成就

苦練五個月，取得奧運參賽權

為了參加奧運資格選拔賽，陳麗如請到自己的同學來制定訓練計畫，讓同學有機會將學校學到的理論，化為實際操作，但是很多人對於這樣大膽的冒險



●2004年雅典奧運中華代表團的第一面獎牌女子射箭團體賽銅牌戰，中華隊吳惠如（右一）、袁淑琪（中）與陳麗如（左一）同心協力，以二四二比二二八輕取法國隊奪得銅牌，這是臺灣參與與歷屆奧運射項自贏得的第一面獎牌。



ARCHERY

行為不表認同，畢竟陳麗如要面對的是奧運國手資格這樣盛大的賽事。「因為自己排訓練計畫，是絕對絕對不會去履行當初的安排的，一定會覺得很累就鬆懈，我也是傻傻的、很大膽的就讓她實驗，過程當中說沒有懷疑是騙人的，但是我覺得有懷疑就是要去證實！」

這五個月真的很苦，陳麗如每天的練習量至少維持在七、八百支箭，最高還有過一天射一千八百支箭的紀錄，那時候每天早上五點就起床開始射箭，午餐跟晚餐都是請同學買三角飯糰就解決了，晚上繼續練到十點才休息。「累呀！怎麼不累？就是要撐下去呀！根本就不管吃的好不好，能夠填飽肚子就好，有時候只吃一個飯糰肚子還是很餓，就會後悔只託同學買一個，但是還是得要繼續練習。」在這段日子裡，陳麗如是日戰日走，以賽代訓，一邊磨練反曲弓的技巧，一邊參加每一場的國手選拔比賽。「其實到最後一戰的時候我的心情已經算是很平靜了，那時候在檯面上很清楚的第一名就是袁淑琪，第二名就是吳惠如，可是第三名永遠都不知道是誰，但是賽制的規定就是只要你一場掉下來，第三名就絕對不會是你，所以那時候我的心態已經被賽制磨到很疲乏了，很單純的叫我等機會囉！就是你之前練了多少，就盡情去發揮，然後對自己有信心，所謂的信心是什麼？我練了那麼多耶！白練啊？但是如果我沒有選上，就代表我技不如人，我回去更加倍努力，四年以後，我一定會再來拿這個資格。」

在風勢相當強勁的屋頂上苦練，忍受心理及生理上的痛苦，陳麗如在最後一場比賽順利的打敗另一位蟬連三屆國手的對手，晉升為2004年奧運女子團體隊

的一員。

集訓期間，面臨親情壓力

前往左營參加集訓的日子，對陳麗如來說，不單要承受奧運奪牌的壓力，還必須面對媽媽因為糖尿病要截肢的親情角力。「那時候我家的情況很糟，就是我媽要截肢，這比任何事情都還要重要，雖然我堂姐跟伯母都跟我家人講說，我回家也沒有辦法改變我媽要截肢的事實，不如讓我先去參加奧運，給我一次機會，但是當時我家人一下子沒有辦法接受，像我舅舅他們去醫院看我媽，知道我都沒有回去照顧，在我練習的時候也會打電話來罵我，我就一邊哭一邊練習。」

一邊是親情，一邊是國家榮譽，兩者之間，陳麗如選擇了射箭。「那時候有一位桃園的師父告訴我：『大忠與大孝。』他又告訴我不要忘了我還有一位教練，什麼叫生、什麼叫養、什麼叫塑，雖然父母親生養的恩情很大，但是當你就只差一步，卻放棄，這對塑造你的人來說，將會造成更大的痛苦。」這樣的一番話，加上周圍同學的支

持，徬徨無助的陳麗如決定盡大忠，而家人的不諒解，也因為奧運銅牌的佳績而化解。

努力那麼久，承受外界質疑的眼光、經歷忠孝不能兩全的痛苦，通過層層難關拿下團體銅牌，陳麗如覺得一切都值得了。「我比較強調所謂的價值性，我也這樣



●陳麗如與愛犬大寶。

告訴我的選手，當你選擇一樣東西，它有什麼價值？可能有人會說我這樣很勢利眼，但是我覺得在做任何選擇之前，都必須要有一個很破的理由，讓你能夠去信任自己的決定，就像射箭，我一天射一千支，有人說我只是傻傻的射沒有用，但是如果我是一千支起跳，甚至可以調到一千八，當我投注這樣的價值，我就會要求有相對的報酬，自然就會有成果出現。」

不設目標，只求盡力表現

但是面對四年後的北京奧運，陳麗如並沒有有一定的目標。「我只喜歡看人生精采地每次的不一樣。哈！選到了！哈！得獎了！如果要事先去預估要拿金牌，很有可能就會一輩子都拿不到金牌，就很單純的一輩子這樣一直走，而且一路上不是只有自己在射箭，同時也是在幫助其他的小朋友升學，或者是找到自己的目標。」

四、運動對人生的影響

指導學生，找到目標

參加過奧運之後，陳麗如清楚的知道，選手在比賽時所承受的壓力，是沒有任何人可以分擔的，即使是密切相處的教練，也不能舒緩選手緊張的情緒，所以陳麗如在教導年紀相距不大的選手時，盡量以朋友的角色給予建議，雖然她也希望選手可以拿到好成績，但是求勝對她來說意義不大，每個選手都可以來「正」，走出自己的路，才是她的最大目標。

「我相信所有運動金牌只有一個，我希望我帶領他們，可能可以上高中，就算他們讀不好也沒有關係，至少他們不會去打架或每天就只會鬧事，能夠上大學當然最好囉！就算不能上大學，至少這段回憶在他們的

人生當中不算白流，每個人的生活目標都不一樣，我就跟他們講，你要成為一流的選手，你可以說是全世界最快樂，也可以說是最不快樂的人，因為你必須去承受比別人更多的壓力，去追求更完美的表現。」

不放棄任何一位學生，是陳麗如訓練選手的原則，當她聽到原本品行不好的學生說，如果不是因為她，他們可能還是在街頭閒晃的時候，就是她感到最開心的時刻！身兼選手跟教練兩種身分，陳麗如期許自己的成績越來越好，讓學生可以起而效尤，有一天換她以學生為榮！

五、自我期許及建議

自我突破，樹立榜樣

「去顛覆所有人的想法，去挑戰人生最頂端的那一點，最細的那條線，你敢走過去，那就是你的！」陳麗如不斷的挑戰自己的極限，她也要幫助所有她的選手突破障礙，每當選手喊苦的時候，陳麗如都會以自己的經驗告訴他們：「你只是勞其筋骨，還沒有苦其心志及空乏其身，你有經歷過媽媽躺在病床上都不去照顧的折磨嗎？所以你算幸福的了！」因為有過許多不凡的經歷，陳麗如蛻變為一個成熟的選手，也因為對選手無私的愛，讓她越發成為一個優秀的教練。

六、結語

看到陳麗如跟愛犬大寶玩得開心，甚至用童音不斷說著好可愛，這才忽然想到，她不過是個23歲的年輕人，但是有著超齡智慧的她，不斷清楚的規劃好自己的將來，還穩健的一步步邁進，相信2004年的雅典奧運只是開端，更璀璨的煙火在將來才會發出耀眼的光芒。