

百發百中的神槍手

■ 撰文者 ■ 張志培

徐曉如



榮獲新加坡亞洲盃第二名和理事長還有教練一起合影



徐曉如小檔案

出生地：台北縣

學歷：國立體育學院技擊系

專長：射擊

座右銘：「不斷的練習，保持最好的狀態」

指導教練：曾兆雄

歷年成績：

- ◆2005亞洲盃射擊第二名
- ◆2005全運會射擊不定向第三名
- ◆2005全運會射擊雙不定向第三名
- ◆2004亞洲盃射擊第二名
- ◆2004亞洲盃射擊團體第一名
- ◆2004射擊個人第二名

前言

射擊運動發展至80年代時，開始有企業界人士參與，希能藉企業經營方式和年輕人對射擊的熱愛，把暮氣沈沈的射擊運動提昇起來，並將射擊運動推向國際，體育界人士認為，射擊運動適合東方人發展，是國

人可以在世界體壇爭

光的項目，必須

大力提倡和支

持，因此我

國開始積極

培養選手參加

國際比賽，以

增加選手的國際比

賽經驗。

現年24歲的徐曉如

出生於台北縣，從小並未接受過正規的射擊訓練，但在射擊成績上的表現另人刮目相看，這或許是與生俱來的天份，讓徐曉如在射擊領域上駕輕就熟的原因吧！

求學過程與經歷

✧ 掌握最佳狀態，成為一流選手

徐曉如的父親對於網球相當的熱愛，小時候徐曉如經常跟著父親到網球場學習網球，體力充沛的徐曉如，到網球場練球對她來說是消耗體力最好的方法，雖然沒有機會朝網球發展，但徐曉如對於網球運動仍有著一份懷念。

就讀育達高中時，當時對念書沒有多大興趣的徐曉如，經由乾爹的推薦，開始接觸射擊，當時的徐曉如對射擊也頗有

興趣，於是一頭栽進了射擊的世界，為了勤加練習射擊，徐曉如轉學至龜山鄉成功工商就讀夜間部，高中畢業後，經過三年的努力苦讀，考上了國立體育學院，對於唸書較不感興趣的徐曉如，今年有四個科目必需要重修，而這四個科目是明年攻讀研究所的關鍵，因此徐曉如除了射擊的練習外，對於學業成績也必需要認真苦讀，因為出國深造是徐曉如一生所期盼的，所以現



亞運開幕留影

在沒有多餘的時間，讓自己浪費在重修課業上，絕對要把握時間，完成自己的理想。

為了讓選手們在訓練時保持最佳狀態，徐曉如的教練選定在公用靶場練習射箭，因為公用靶場練習的人多，如何讓選手訓練自己不受干擾，專心瞄準靶心，對射擊的成績好壞是相當關鍵的，在訓練場上，教練對於選手訓練上的糾正，通常是毫不留情大聲的斥責，表現好時教練也不會給於鼓勵或讚賞，徐曉如心裡知道，教練要讓選手們有所認知，身為運動選

手，有優異的成績表現是應該的，要能掌握自己的穩定性，保持在最佳狀況，不能因為成績稍有起色就倦怠練習，勤奮練習保持最好的狀態，才是最佳選手。

運動暨其他成就貢獻

✧ 克服緊張的情緒，爭取好成績

參加多次國際比賽徐曉如的成績有目共睹，在2004年亞洲錦標賽獲得第二名，2004年亞洲賽中以個人射擊一百三十二分奪得第二名，2005年亞



泰國亞洲盃頒獎留影

洲盃射擊賽以二百七十分勇得第二名，更讓徐曉如難忘的比賽是2006年杜哈亞運，在女子雙不定向飛靶項目中，徐曉如以一分之差飲恨，和銅牌擦身而過，名列第四名。雖然無法為我國奪取獎牌，但她認為自己絕對有進步的空間，她也表示能代表國家參賽為國爭光，對她來說已經是相當光榮的事。

在杜哈亞運比賽中，徐曉如所參加的是個人項目比賽，心情上格外的緊張以至於以一分飲恨，徐曉如說若能克服自己緊張的情緒，這塊獎牌他是拿定了，這也是她目前最重要的訓練課程，除了不斷的練習之外，還要集中精神及調整本身的心情，藉由不停的參加比賽去鍛鍊自己，從中獲得更多的經驗，相信在將來的比賽中，



平時射擊練習的情形

徐曉如應該可以展露出個人的天分，成為體壇上矚目的焦點，將來在國際上打開知名度。

期許與感想

✦ 抓對訣竅勤勞練習，訂定目標向前邁進

只要找對方向，努力去磨練，徐曉如相信射擊的選手是可以揚名國際、為國爭光的。徐曉如認為射擊其實沒什麼秘訣，就是要不斷的練習，抓對其中的訣竅，穩住信心、專注自己的意識力，要對自己有信心，只要勤勞的練習不怕辛苦，不要放棄任何希望和機會，要朝自己的目標前進，更要好好把握住每一次的比賽，盡全力參賽，相信自己絕對可以在體壇上



泰國亞洲盃決賽前選手介紹

大放異彩。

結語

徐曉如感謝默默支持她的爸爸、媽媽、朋友、老師與教練，不論是遇到任何困難，大家都會給予她最大的支持與鼓勵。帶著這麼多人的鼓勵與支持，徐曉如會繼續虛心的學習、努力的練習，達成自己所設定的目標。

除了練習射擊之外，閒暇之餘徐曉如也跟一般鄰家小女孩一樣，喜歡到處遊玩，許多要好的同學都在國外就學，徐曉如也嚮往這種生活環境，期許自己將來繼續朝國際比賽發展，將射擊技術延伸出去，年輕有潛力的徐曉如，將成為體壇下一個的明亮之星，且讓我們拭目以待吧！



亞運開幕留影