

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 田徑 來源 中國時報 日期 90.6.01 版面 三十一版



陳志祥

台灣田徑新勢力 系列(一)

陳天文400欄世界級

正港台灣製 立志明年成為亞洲第一

前言：國內田徑佳績沉寂已久，然而，今年各項新全國紀錄如雨後春筍，特別熱鬧，讓國內田徑界喜出望外，也注入一股新希望。這些在國內田徑低潮期奮鬥不懈的選手，正是困境中求成長的最佳寫照，也是台灣田徑界期待的新動力，他們正努力邁向亞洲、前進國際，值得鼓勵。

■陳天文在大阪東亞運為我國拿下1面可貴的田徑金牌。這位前途看好的優秀選手，是道地地地的「台灣製」。他歷年來5度刷新400公尺跨欄全國紀錄，都是在台灣苦練出來的，不像其他選手要到國外取經，這是陳天文最令人驕傲的地方。

在大比賽總會「興奮」的陳天文是台灣田徑新勢力的代表。他在男子400公尺跨欄項目，已超越中國大陸、達到亞洲水準，他在東亞運摘金的49秒18，已躋身世界第11傑，明年他要跑進48秒搶「亞洲第一」的頭銜。家住台東縣成功鎮，阿美族人，但陳天文在田徑場的成功不是靠家鄉名號，而是苦練。在他的人生辭典中，沒有「困難」這個名詞。他說：「400公尺跨欄要一面跑、一面跨，難度很高，尋求突破的感覺最刺激。」

400公尺跨欄要跑得好，必須天份與訓練兼有，陳天文的優點是懂得分配力量的放鬆，而且步幅協調自然，他的先天協調性好，從民國83年投入400跨欄練習，1年後，即以

高中生拿下台灣區運金牌，並創下4連霸。400公尺不長不短，最後100公尺的難度特別高，全身乳酸增加，很痛苦。不過，陳天文最喜歡挑戰這一段，因為他不怕苦。他說：「所有的痛苦都是自找的，也只有從付出之痛苦中獲得成就。」這是他自創「有捨有得」的理論。

「以前很害怕400跨欄的訓練量，現在我卻很喜歡享受訓練。」陳天文認為是自己的心態變成熟了，總會多思考訓練內容，思索進步的關鍵。有時回憶來時路，陳天文反而會覺得很有趣，但他強調：「絕對不能逃避」，這是現代年輕人最需要學習的本能。

陳天文今天23歲生日，剛好國體田徑隊辦東亞運慶祝會，順便為他慶生。陳天文希望他能跑到2008年奧運再退休，為國家多拿幾面國際大賽獎牌，留下更美好的回憶。

陳天文歷年400公尺跨欄全國紀錄表

年份	賽會	地點	成績
1996	台灣區運	屏東	51秒01
1998	亞運	曼谷	50秒15
2000	奧運	雪梨	49秒93
2001	國際田徑賽	台北	49秒52
2001	東亞運	大阪	49秒18

(陳志祥製表)



我國400跨欄好手陳天文下一個目標是亞運金牌。(本報資料照片)