

●男子射箭勇奪銀牌於希臘雅典奧運比賽場合影，由右至左分別為陳詩園、林政賢、劉明煌。



## 百步穿揚的國手

陳詩園

### ■陳詩園小檔案

撰 文：陳湘儀

生 日：1981年2月7日

出生地：臺北縣樹林市

學 歷：國立體育學院運動技術系

現 職：國立體育學院運動技術研究所碩士班就讀中

專 長：射箭

# Focus

臺北縣體育人物誌

# Athletes





# ARCHERY

運動成就：**2002**年釜山亞運團體銀牌  
**2003**年亞洲杯個人第四名  
**2003**年亞洲杯團體第四名  
**2003**年世大運個人第四名

## 一、前言

和陳詩園約好邊用午餐邊採訪，在人聲鼎沸的簡餐店，服務生認出了他是為國爭光的國手，陳詩園害羞的接受了拍照的請求，從他內向的表現，很難想像，在2004年雅典奧運團體男子射箭隊中，才23歲的他是如何肩負起「老大哥」的重任，帶領其他兩位後進一同拿下銀牌！但是在訪談的過程當中，漸漸發現，沉穩內斂的個性，加上穩紮穩打的練習歷程，早就讓陳詩園在射箭方面，有了超乎年齡的成熟表現。

## 二、求學過程及運動經歷

### 勤加練習，彌補先天條件不良

國中就讀臺北縣立柑園國中的陳詩園，是學校第一屆的射箭隊選手，啟蒙教練邱淑敏，除了教導他射箭的基本功夫，更讓他知道謙虛的重要，這讓陳詩園練箭十年以來，始終都可以像個裝不滿的容器，永遠可以接納更多意見，「邱淑敏老師比較注重我們在禮貌上的表現，我覺得這個對之後我們的成就也有關係，因為要謙虛，才能夠吸收到更多知識。」

身高不高的陳詩園，清楚的知道自己在先天條件上並不符合好的運動員特質，所以他以勤奮的練習作為彌補，剛開始練習射箭的時候，一年只有春假的時候休息，「那時候我們一年放假不到五天，邱淑敏老師也跟著我們沒有休假，她真的很辛苦，而且那時候的校長王秀雲他也很支持射箭隊，提供資源跟協助。」而陳詩園的第一只弓就是校長買給他的，師長的關心及栽培，陳詩園謹記在心，在練習了一年之後，拿下國中組全國冠軍作為報答。

### 為求好教練，陪嫁到新竹

後來邱淑敏教練嫁到了新竹，陳詩園也跟著「陪嫁」到新竹光復中學，最主要的目的是要跟邱淑敏的小姑許文玲學習射箭，如果說邱淑敏教練為陳詩園奠定深厚的基礎，那麼許文玲教練無疑就是將陳詩園推上國內第一射手的幕後大功臣。「許文玲教練有帶過一個選手，兩年的時間就參加奧運，我就覺得她還蠻厲害的，於是就跟著邱淑敏教練到新竹。」

「不過光復的練習環境並不是很好，沒有射箭場，就只是擺幾個靶在垃圾場旁邊射，不然就是在停車場，其實在那種環境下，主要還是要靠認真的老師指導，那時候我還是選上了世界杯、亞洲杯的國手。」

練習環境雖然艱苦，不過靠著優秀的教練，以及加倍的苦練，上高中不到一年的時間，陳詩園就被選上國手，只是第一次當上國手卻是在他意料之外，「其實那時候的目標是放在高二的1998年曼谷亞運，但是高一那兩次的選拔雖然不在目標之內，還是有選上，就覺得還蠻高興的，能夠有這個實力代表國家去比賽。但是曼谷亞運的時候，雖然兩次初選都射第一名，但是因為決選前車禍手斷掉，就失去參加曼谷亞運的機會，那時候我還蠻難過的！」這段經歷是陳詩園射箭生涯中面臨的第一次挫折，但是後來他還是重振精神，在傷勢復原以後，繼續例行的練習計劃，1999年再度雄踞臺灣第一。

### 曼谷亞運奇遇，重燃信心

升上大學以後，陳詩園再度積極的爭取2000年雪梨奧運的參賽資格，雖然很拼，但是沒有爭取到參賽權，說起這段幾乎要放棄射箭的心路歷程，陳詩園的語氣轉為沉重，「感覺上就覺得不想要再繼續練下去，那時候萌生出想放棄的念頭，就這樣過了將近一

2003年世錦賽個人第七名

2003年世錦賽團體第七名

2004年雅典奧運男子射箭個人第七名

2004年雅典奧運男子射箭團體銀牌

年的時間。但是在體院這樣的環境就是要訓練，如果訓練不好，就等於什麼都沒有。」

高手環伺的環境壓力，加上對自我存在價值的領悟，陳詩園決心重拾荒廢了好一段時間的弓箭。「放棄一段時間又想繼續訓練的時候，就不是很容易做到，那時候剛好有一個同學要去泰國參加亞洲巡迴賽，我就自掏腰包去參加，在那邊遇到一位射箭姿勢很不標準的外國選手，但是他的成績卻有世界水準，一問之下才知道，他每天都維持上千支箭的練習量。」

回國之後，陳詩園下定決心，至少要提昇自己的體能，荒廢練箭的那段時間，陳詩園每天射箭不到七十支，後來增加到二百多支，就已經難以負荷，但是他咬緊牙根撐過來，達到每天練習五百至六百支箭的訓練量。更加努力練習的結果，成績明顯進步，陳詩園也順利的選上2002年釜山亞運國手，順利的拿到男子團體銀牌，也破了亞運三十公尺的紀錄。

### 三、運動成就

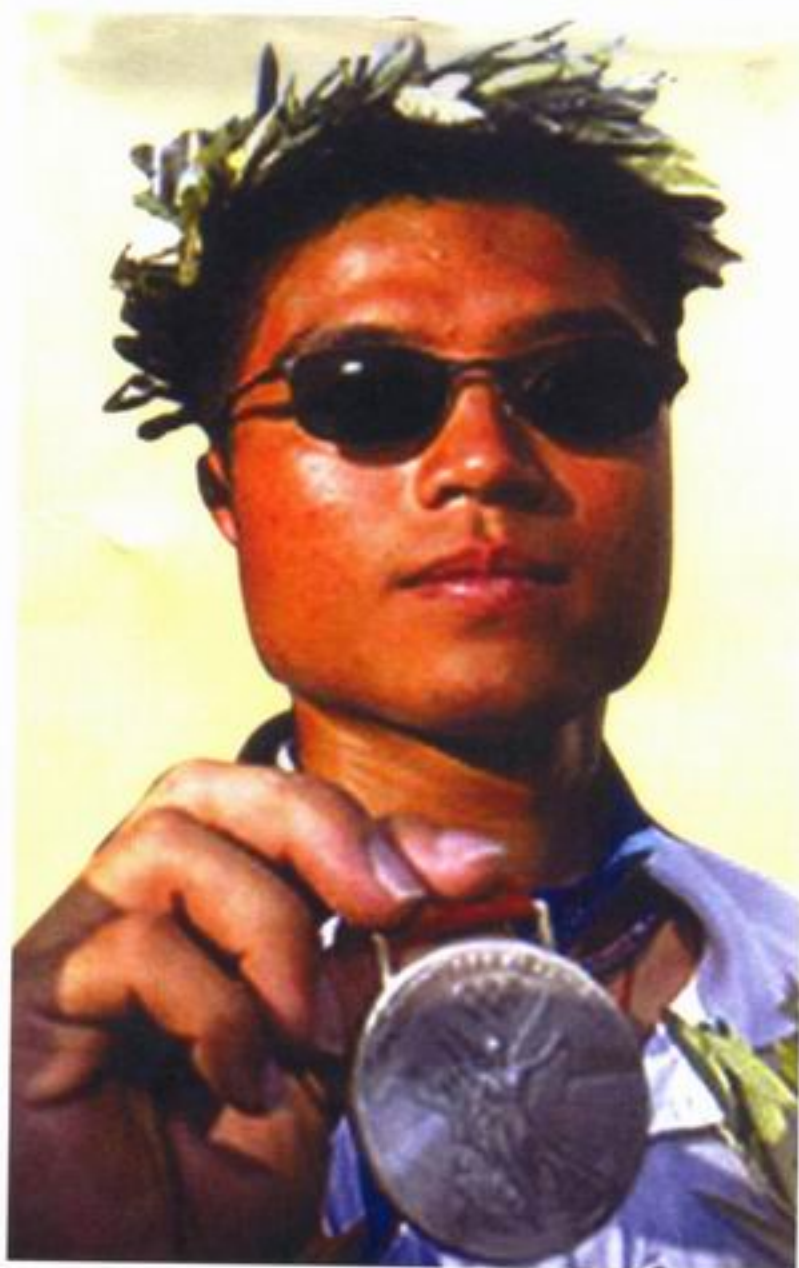
#### 2004年雅典奧運， 臺灣史上破紀錄第一人

2004年的雅典奧運，陳詩園成了臺灣史上破奧運射箭紀錄的第一人，談起這份榮耀，一向內斂的陳詩園也不禁露出了得意的笑容。

「其實那時候心裡並沒有想說會破奧運紀錄，目標是放在名次，其實破奧運紀錄也是很意外的，所以我還蠻高興的，至少這樣的成績我可以留四年，最少還要等四年之後才有機會被打破，所以覺得很光榮。」

在2004年雅典奧運十六強十八箭賽事中，陳詩園射出一百六十九分的高分，連同之前的一百七十分，

總計三百三十九分，打破1996年亞特蘭大奧運，由南韓選手吳教文所創的三百三十六分奧運紀錄，雖然陳詩園最後只拿下個人第七名的成績，但是這項紀錄卻也讓他感到莫大的榮耀！



●陳詩園榮獲2004年希臘雅典奧運男子射箭團體銀牌。

# ARCHERY

## 得失心過重，奪牌路添阻礙

陳詩園是個相當嚴謹的選手，2004年奧運代表團當中，他被喻為最黑的選手，這項綽號除了來自長年練習的黝黑膚色以外，還因為他那副全黑的墨鏡，很多人以為，這副墨鏡是長年陪伴陳詩園的幸運物，其實這是陳詩園在前往雅典以前，針對場地進行了解的時候發現，雅典的陽光相當強烈，為了避免比賽的時候會受到影響，才特地花了八千元去配這副墨鏡。

為了一場國際賽事砸下重金做好萬全準備，從這點不難看出陳詩園做事周延的個性，但是相對的，他也是一個相當容易緊張的選手，凡事想太多有時候反而阻擋了他奪牌的機會，2004年雅典奧運在叩關前四

強的時候，陳詩園與來自英國的選手射出同分，必須加射一箭決定勝負，當時緊張的情緒加上強勁風勢，讓原本已經做好準備動作的陳詩園有所猶豫，在時間的壓力下再度舉弓，卻已經失去準度，以兩分之差敗給對手，無緣得牌。

陳詩園承認自己想太多，那一場比賽他不斷的告訴自己，只要過了這關就有機會奪牌了，但是另外一方面他也不斷的在想，如果沒有成功又會如何，過多的自我壓力，讓他表現失常，但是這不算他最糟糕的比賽經驗，陳詩園說因為國內對抗賽多半是採取選手同時上場的方式，第一次在國外面臨對抗賽的時候，發現選手是一個個上場射擊，當時心理壓力非常大，



●陳詩園（左四）受邀參加體委會所舉辦的「邁向成功、永不放棄」遊街記者會。

甚至出現眼前一片空白的狀況。「什麼都看不見喔！就是空白一片，我還不相信，眨了好多下眼睛，但是還是看不見。」這是陳詩園唯一一次，在看不見靶紙的情形下比賽，雖然以後面對再大的場面，他再也沒有出現暫時失明的現象，但是沒有辦法放掉一切，專心比賽的缺點，卻一再阻擋陳詩園往更高峰攀登，這將是陳詩園在提昇自己技藝的同時，也需要去克服的另一項難關。

## 四、運動對人生的影響

### 運動賦予人生目標，朝頂尖邁進

「運動讓我可以有一個目標，一直知道自己需要做什麼，因為如果沒有從事射箭，我也不知道我現在是在做什麼？對我最大的影響就是讓我有一技之長，可以從事自己喜歡做的事情。」射箭給了陳詩園目標，一步步朝向頂尖邁進。

## 五、自我期許及建議

### 努力再努力，把握每次機會

期許自己在2008年的北京奧運可以更上一層樓，獲得更好成績的陳詩園，認為最重要的還是需要認真練習。「國際上的水準也是不斷的在提昇，如果自己沒有進步可能機會就會越來越小，所以自己需要更加努力才可以。」

每天至少維持五、六百支箭這樣的射箭量，陳詩園可以說是苦練型的選手，對他來說，盡全力的做好準備，才有成功的可能。「機會是留給有準備的人，你要時時做好準備，等到機會來了你才能夠把握住，不讓機會溜走」，「幸運之神他會降臨在努力的人身上，有時候比賽是需要運氣的，很奇妙的是，比較認

真的人，他運氣好像就是會比較好一點，我很相信這點，所以我一直都很認真、很努力！」謹記邱淑敏教練告訴他的：「休息一天，練三天才補得回來。」陳詩園的勤奮跟成績劃上等號，幸運之神也沒忘了給這個努力的人多點眷顧。

### 紮穩根基，成績自然顯現

除了努力，陳詩園認為根基最重要，所以他建議年輕選手，基礎要打好射箭之路才能走得長久。「凡事都要從基礎開始做，很多事情到頭來就會發現基礎很重要，一開始不要太在意自己的成績如何，只要努力去做到教練的要求，自己知道要改正的部份就要先做好。」

## 六、結語

有著一張標準國字臉的陳詩園，摸著兩頰發達的肌肉說，有這樣臉型的人個性比較堅毅不拔，經過低潮以後再出發，締造亮眼的成績。陳詩園證明了，面相真的跟個性有關係，而他在經過奧運的洗禮之後，更加堅定自己的志向，下一步，他要像手中的箭一樣，穩健的命中目標。



●陳詩園於2004年希臘雅典奧運參觀希臘名勝古蹟。