

再創高峰

醫學專欄



Sports Medicine

穩如泰山，一「箭」如故 左訓輔導經驗分享

| 林耕新 (訪談策劃者)

耕心療癒診所院長

| 余亭錚 (文字彙整)

高雄市醫師公會幹事

穩如泰山，命中注定的射箭手

「一開始覺得射箭的機械式操作很帥，就選了射箭。」剛升國一的鄧宇成，在選擇體育班專攻項目時，因為一個單純的契機，開啟了他的射箭生涯。首次出戰奧運就射下男團銀牌的他，曾因落選2018年雅加達亞運國手選拔，一度想放棄射箭，所幸在身旁老師及學長的鼓勵下，鄧宇成決定放手一搏，再度爭取進入國家隊的機會，而命運彷彿也用亮眼的成績回應他：你為射箭而生！



「沉穩內斂的射箭宅男」

鄧宇成 *athlete*

第一眼見到鄧宇成，或許會覺得他總擺著一號表情、有點嚴肅，不過在他沉穩內斂的外表下，隱藏著滿腔熱血的射箭魂。

射箭自古為《周禮》六藝之一，但現今大眾對射箭的認知，基本上就是重複做同樣的動作，變數很少，看似一項無聊的運動，鄧宇成卻得出不一樣的心得，「箭和箭之間的勝負，可能就只差在那0.01公分，很刺激。」他接著說：「不能過於注重在把箭做到最完美，但是要知道自己怎麼樣把箭射好。」射箭手的視野需要依大局勢來判斷，比起專注在得分上，他們更著重於「力量的延伸」與「風向判斷」，箭的飛行軌跡不會每支都相同，從勾弦，直至射出那一道美妙無比的箭影，只有親身體會過箭靶之間的刺激，才能懂得其中樂趣。

再強的風吹草動，都無法 晃動我心中的靶心

室外射箭比賽中，最怕遇到變化不測的天氣，同時面對眾人、教練，以及自身的期待，好比乘著名為壓力的浪，卻還要駕馭壓力，不為所動，鄧宇成簡潔有力地說：「越是緊張的時候，越是要把最基本的東西做好。」而所謂「基本的東西」，即平時練習時注重的方向，「像我放箭的時候，有時手指控制不是這麼好，這意味著我比賽時，需要放

更多注意力在這上面。」奧運比賽中，每箭的出箭時間僅有20秒，在時間限制下，通常選手最常犯的主要問題就是想太多，平時練習也重在模擬比賽心態，唯有平常心應對比賽所帶來的壓力，才能在比賽中發揮應有的水準，當落後對手時，第一反應不是慌，而是銘記教練在訓練時指點的細節，從中找出落後原因，並想辦法修正，不怎麼失誤的他也開玩笑說：「射箭時，會晃的都是我的手。」但面對眼前的靶心，鄧宇成心中的唯一目標，不曾晃過。

“

比賽就算比不好，也有學到一些東西，可以為下一場比賽做更好的準備。

比賽未必一帆風順，也沒有贏不了的比賽，面對賽後心態的調適，鄧宇成學會看見自己盡力的部分，肯定自己的努力，就如同美國脫口秀天后歐普拉(Oprah Winfrey)曾說：「人生沒有所謂的失敗，失敗只是人生企圖讓我們換個方向。」鄧宇成的字典裡找不到「緊張」兩字，除了展現比賽時沉著的應對能力，也讓我們見識到他超齡的心理強韌度。

轉移注意力的標配：動漫

人們常說：適度的壓力是一種力量泉，能促使我們成長，但壓力累積的同時，也必須找到釋放的出口，「就像有人喜歡追劇一樣，『看動漫』對我來說很紓壓，能幫助我轉移注意力。」鄧宇成透過動漫的世界，短暫抽離枯燥乏味的練習，以及賽前緊張感的紛擾，而適度的減壓也能成為激勵自己進步的動力，幫助選手再次投入訓練時，能夠更加專注。

心隨箭往

每一項運動都有最佳的競技年齡階段，這也意味著運動員的黃金年齡是有上限的，提升自身實力與經驗的同時，也正在與時間賽跑，關於未來的生涯規劃與目標，鄧宇成說：「我想延長自己的選手生涯，直到無法拉弓為止。」提及2020年東奧南韓隊39歲的「射箭大叔」吳真赫，雖然身負肩傷，仍咬牙射完生涯最後一場奧運，鄧宇成希望能像他一樣，不射到最後一刻絕不放棄，除了已為射箭投入大量的時間與心力，他也謙虛表示自己還有許多不足之處，希望能把握每次進步的機會，並期許自己未來也能幫助更多莘莘學子，將射箭的技術與經驗繼續傳承。



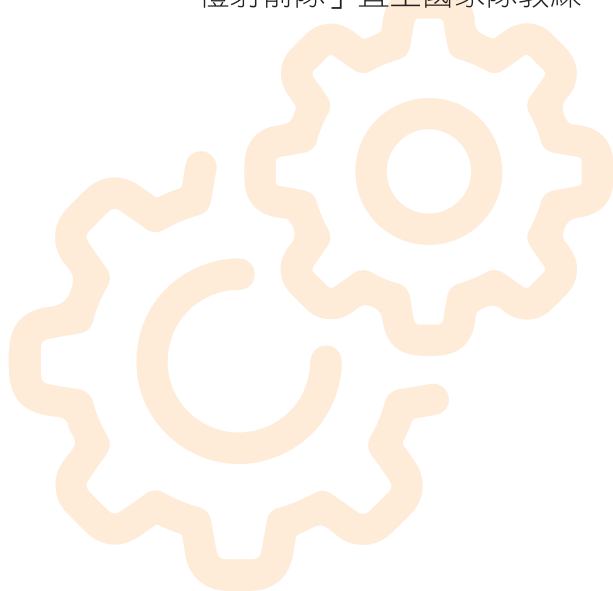
◀ 當鄧宇成選手拿出2020東京奧運射箭團體的銀牌時，所有人眼睛為之一亮，迫不及待上前瞥一眼一生中難能可貴的無價之寶。果不其然，承載了全台灣的期待，實有夠重！



「培養領袖特質的心志教練」

倪大智 *coach*

《周禮·地官·保氏》：「養國子以道，乃教之六藝」而六藝當中的「射」即是射箭技術，也是古代君王培養領袖特質中不可或缺的項目，從一手創立「富禮射箭隊」直至國家隊教練，倪大智不只訓練運動員，而是與運動員一起訓練。



「射箭」是最不受體型影響的運動項目

大數據(Big data)除了與我們的生活息息相關，近年來也跨足體育界，不僅能作為提升運動員競技水平的武器，也成為大國「選才」的管道之一，據目前所知，無論是體能性、動態性、需要爆發力的運動項目，都可透過肌耐力及伸展過程中等條件因子進行分析選才，倪大智說，雖然體育界已開始借助科學數據的力量，但無論高矮胖瘦，只要你平衡感、協調性好，就可以來接觸射箭，目前台灣射箭選手的來源，從以往的「養士」逐漸向「廣」蛻變，至於如何培養孩子成為一名良好素質的頂尖選手，並非短時間內就能達成，首先得先讓孩子抱著興趣，透過訓練過程中慢慢發掘與鍛鍊，進而有機會進入國家訓練隊，加強面對國際賽的能力。



Perseverance & Dedication

“

「不要緊張！」其實就是在提醒選手：你正在緊張。

媲美國民運動，南韓小學生的體育必修

台灣大約在民國60年代起，才開始推展現代競技運動，相較於西方國家和鄰近的南韓，台灣的射箭雖起步較晚，卻能在半世紀內，達到與強國抗衡的實力，穩定優異的成績背後，更展現出選手與教練努力奮鬥的不容易。倪大智談起各國畏懼的「射箭大魔王」——南韓，不僅是可敬的對手，也是值得學習的對象，「南韓在小學階段就能接觸射箭，甚至是體育必修課程。」可見他們所投入的資源及人力不佔少數，環境也造就他們先天的選才優勢，他接著說，雖然先天條件落後，但我們的學習能力不落人後，從2009年起擔任台灣射箭國家隊教練的倪大智，除了透過「做中學」掌握帶人的方法外，更藉由到國外參加各層級的國際賽事，積極地從他國際隊伍的運作過程上研究學習，正謂「知己知彼，百戰百勝」回國後的他也將第一手資訊提供給選手、體能訓練師和防護員等人，「選手能嶄露鋒芒，背後少不了教練與團隊支持」點出一人強，不是強，凝聚一心才能創造奇蹟。

無風不起浪，無怨無悔奉獻己長

從2005年一手創立「富禮射箭隊」直至國家隊教練，倪大智為台灣射箭界貢獻良多，面對自身的責任感，以及帶隊目標，教練所承受的心理壓力不比選手少，回憶起2010年的廣州亞運，是他以國家隊教練身份，首次帶隊踏上國際大賽，「當時的我雖然也會感到緊張，但是我必須盡到安撫選手，甚至提點選手的職責。」經過無數場比賽洗禮，倪大智身上早已褪去一身稚嫩，多年的指導經驗讓他了解到「緊張」只是附加品，重要的是更細微的觀察，加強提醒選手該注意的地方、反應和修正速度要快，以及不要受太多雜念干擾，「有時候簡單講兩、三個字，他們就知道該去做什麼，以及如何應對。」長時間建立下來的，不只有觀察力的提升，更加深與選手之間的默契，長年「以隊為家」的倪大智，在事業與家

庭的平衡間奉獻已長，也感謝家人的體諒和包容，愛爾蘭劇作家蕭伯納曾說：「人生不是一支短短的蠟燭，而是一支暫時由我們拿著的火炬。我們一定要把它燃得十分光明燦爛，然後交給下一代的人們。」堅持不懈的付出背後，不僅是為了解台灣在國際箭壇上佔有一席之地，也背負著傳承交棒的使命。

沈默是我們的默契，選手們的心志教練

不同於往年的奧運，2020年東奧首次導入非接觸式健康監測設備，讓我們能透過電視轉播，即時監測選手每分鐘的心率(bpm)，反觀台灣，雖沒有相同的遠端設備，但早在2016年里約奧運前，射箭選手在訓練時，便會在身上穿戴感應器，即時檢測與監控心率，「射箭必須要有穩定的心率，至於數值的高低，因人而異。」舉例來說，練習時射出10支箭的成績，心率均為150 bpm上下；實際在測驗和比賽時，若同樣測為150bpm上下，便可以此為目標鍛鍊，相反地，

不要想太多。」在資深教練眼中，訓練時反覆的千叮萬囑，都比不上賽前一句肯定來得定心。

沉穩內斂，善於調節情緒的紳士

「台灣的射箭選手，不論男女實力，上了國際大賽，基本上都是在爭前三名。」倪大智自豪地說，我國與南韓在技術實力上相差不遠，關鍵在於比賽時展現的「臨場力」。平時的訓練著重「技術大於心理」或是各佔一半，但真正站上場的那一刻，心理強度的重要性略勝一籌，因為本能的技術是靠訓練所建立起來的，「你技術練得再好，如果心理不穩定，你表現不出實力，就是落敗的主因。」倪大智形容，相較於其他運動項目，好的射箭手必須學會「調節自己的情緒」就如同球場上的紳士，不疾不徐地射完箭，走去拔箭後，再回來靜靜地拉弓，平時的練習心境是「靜」的，久而久之也造就出射箭手「冷靜沉穩」的心理素質，這時他也不忘提起一旁的鄧宇成，「宇成又比一般選手來得更靜，不管在練習或生活上，他總是四平八穩，這也是他的人格特質。」

“

一名頂尖的射箭手，該冷靜的那一刻，能夠快速冷靜。

當心率降至130 bpm，或升至170 bpm的狀況下，選手便無法發揮平時水準，正謂「身心一體，行意合一」不僅平時訓練要穩，比賽時也必須保有一樣的心境。

為了進一步訓練選手不受雜念干擾，倪大智認為當務之急，是要先與選手互相了解，建立彼此的信任，每位選手在不同時期，需加強的地方各不相同，長時間在互信的基礎下，才能從中發覺每人的心理狀態，針對不足之處「對症下藥」，對於同樣效力於「新竹市愛山林射箭隊」的鄧宇成，倪大智在比賽前僅叮囑他：「放開去射，

觀看射箭比賽時，面對眼前穩如山的選手，觀眾彷彿化身電影《噤界》裡的主角，同選手一樣，一刻也不敢少動吧！倪大智笑說，踏上發球線那一刻，比的是內心的平穩，但在場下，比的是氣勢。台灣「三箭客」v.s. 南韓的金牌之戰，每當我方選手射出10分箭時，場下的教練與其他選手便不停大聲喊著：「水啦！」竭盡全力的喊聲，與場上的屏氣凝神形成強烈對比，他接著強調，為了展現奪冠氣勢，該喊的時候就要喊出來，但輪到你上場射箭時，就必須馬上調整好情緒，這對正常人來說，可謂難上加難，但射箭手的過人之處，就在於擁有「迅速進入當下」的能力。

重在「練心」：運動員的心靈捕手

昔日東德的人口約莫2,000多萬，和台灣不相上下，卻能在奧運大賽上贏得幾十面金牌，最主要的原因，便是他們很早就意識到運動員心理層面的重要性，並安排心理師隨隊協助，反觀台灣射箭隊從2018年的雅加達亞運才開始於隊上聘請心理師。擔任國家隊運動心理師一職，可不是件輕鬆事，除了競賽過程、訓練過程，還必須熟悉競技運動，有時也要隨隊出國，時時刻刻檢視選手的狀態，而隨著服務個案的需要，心理師也必須了解每位選手的心理特質，其中包括家庭、感情、人際等因素的影響，最終為他們量身打造

心理訓練的課表。選手能敞開心房、與隊伍建立深度連結，是心理師長時間朝夕相處而來的信任，倪大智有感而發，「心理技能訓練」在台灣仍尚未成熟，隨著技術訓練趨向大數據化，然而AI再強大也無法理解人類微妙的情緒，運動員的心理素質便成為邁向巔峰表現的重要基石，無論在射箭或其他項目上亦是如此，他也期許未來有長期配合的心理團隊，當選手面臨低潮時，能即時透過心理輔導，幫助隊伍重振精神。

希望2022年的杭州亞運，台灣射箭隊都能再創佳績！讓榮耀再次降臨台灣！



「新竹市愛山林射箭隊」成立於2018年，是由愛山林建設公司所贊助的運動明星團體。2019年，由中華民國射箭協會合作舉辦，與凱撒集團、寒舍集團、台中銀行、恆耀工業和青年隊共同組成中華企業射箭聯賽。

Interview

訪談者 | 林佳瑾 (耕心療癒診所心理師)

| 林耕新 (耕心療癒診所院長)

訪談地點 | 耕心療癒診所

文字彙整 | 余亭鈺 視覺編輯暨攝影 | 余亭鈺



新竹市愛山林射箭隊
領隊 | 顧子歆

來自企業的話

“天助自助者，選手的努力，企業都有看到。”

企業的運動贊助與支持，除了善盡企業社會責任、為自身形象加分，更能提升選手的信心，為台灣體育運動帶來正回饋。雖然「射箭」目前在台灣並不是一項熱門的運動，但隨著近年來卓越表現，加上在2020東京奧運奪下銀牌佳績，企業有目共睹，面對COVID-19疫

情來襲的考驗，新竹市愛山林射箭隊更突破層層關卡，於2021中華企業射箭聯盟奪下首次總冠軍，顧子歆接著說，企業聯盟成立至今才邁入第三年，新竹市的射箭主場也剛成形，未來還有無限的進步空間，期盼射箭能成為台灣主流運動之一。