

神射身手 鍍金加持

余艾玫 勇往直前 回歸初心

七年前，年僅十六歲的空氣手槍射擊女將余艾玫首次站上倫敦奧運殿堂，二〇一六年里約奧運再次躬逢其盛，二〇一九年七月登場的拿坡里世大運奪得金牌剛好成為個人檢測點，而二〇二〇年東京奧運再度成為她的目標。

文／羅怡如 攝影／何佳華 部分照片提供／余艾玫臉書 FB



——
聲聲令人震耳欲聾的槍響，對空氣手槍選手余艾玫來說，早已是稀鬆平常的訓練，當年她曾以十六

歲同時參加了校內輕艇隊和游泳隊的訓練，國小畢業時，輕艇隊教練希望她能夠進入私立學校，繼續在輕艇隊

歲的年紀，成為我國史上最年輕的奧運射擊選手。儘管參加過兩次奧運、也奪下過數次金牌，但她還是自我要求要不斷超越自己，向每一場賽事的金牌目標邁進。

體育升學 結緣射擊

擁有神射手身手的余艾玫，可不是一開始就投入射擊的行列。念小學時，余艾

練習。由於私立學校學費相當高，再加上媽媽擔心余艾玫一方面要負擔課業壓力，還得每天風雨無阻地扛著輕艇去練習，身體可能會受不了。於是多方打聽，發現其實練習體育對於她的升學也有所幫助，甚至發現在住家附近的新明國中就有射擊隊，便讓余艾玫就近入學，到新明國中就讀，也開始她的射擊之路。

選手們站在磚頭上射擊，同時訓練平衡感，這是射擊選手的基本功。因為從小就接受游泳及輕艇訓練，余艾玫擁有極佳的體能及平衡感，不過剛轉練射擊項目，還是曾經發生驚險的場面。余艾玫說：「剛練的時候，還掌握不到重點，總會打到燈罩，就會





余艾玫與郭冠廷在 2019 年世大運射擊 10 公尺空氣手槍混雙奪下金牌



興趣然後平衡感要好，持續練習，很快就能達到一定的水準。」慢慢地，她在射擊比賽也繳出漂亮的成績單。歷年來她征戰國內外大小賽事，獲獎無數，高中二年級時，她獲頒行政院體委會二〇一二年精英獎最佳新秀傑出獎，當時桃園縣議會議長更頒贈「鰲

翔騰達」匾額表揚，勉勵其再接再厲。

背水一戰 重拾信心

高中畢業後，余艾玫面臨升大學的關卡，原本屬意到金門大學就讀，但幾經衡量評估後，發現沒有想像中條件優渥便萌生退意，但也因此使得升學計劃延宕。不過，最讓余艾玫洩氣的是，仁川亞運的選拔賽期間，因訓練隊內的氣氛不好，導致她一直無法

專心進而達標，最終卻落選了。落選後，她變成儲訓隊的陪練員，後來她與家人、教練討論後，決定自行簽證國家隊。回想那一段日子，她有點沮喪，甚至抱持「反正亞運也沒選到，就這樣吧」的心態，她一直擔心自己打不好，整個狀況很不好，過著沒有學校，一人埋頭苦練的日子。

所幸，事情有了轉機。余艾玫高中就認識的金善一教練來到台灣，成為台灣射擊國家隊的總教練。金善一希望隊上能有五名女子手槍選手，要余艾玫歸隊。她也在聽聞金教練的到來後，覺得有希望，心情逐漸沉澱，更加努力練習，成績逐漸回穩。

那一年，台師大開了一個甄選名額出來，但因為學校規定曾甄選過的資料不能再用，所有之前的輝煌記錄就只能壁上觀，唯有新佳績才能幫助她進入大學殿堂。當時人在美國準備進行世界盃射擊賽的她，認清只有背水一戰，終於拿下女子十公尺空氣手槍第五名，這場仗不僅幫助她獲得台師大入學資格，更讓她獲得奧運資格。更在教練的指導之下，成績更上一層樓，個人狀況也愈趨穩定。

很大聲，好像下課鐘聲一般，不只自己嚇一跳，有時也嚇著旁邊練習的人。」國中畢業後，為了就近回學校練習，她進入平鎮高中就讀。高中時，她入選國家代表隊，開始飛往世界各地參賽。

為了在靶場爭取好成績，加上很喜歡打比賽，練習時，她就會一直想要去突破自己，再加上教練不斷地鼓勵：「不要緊張加上要有耐心，培養

賽前冥想 回歸初心

雖然參加過兩次奧運，不過余艾玫的國際首面金牌卻是出現在二〇一八年世界大學射擊錦標賽，當時她奪下金牌時，除了感謝啟蒙教練郭喜重在她運動生涯中的協助以及支持，她也感謝自己不忘初衷，因為對射擊這項



運動的熱愛，讓她一直不斷努力突破自己，順利收下國際賽中的首面金牌。

余艾玫今年首次參加世大運，她在女子十公尺空氣手槍個人賽未能晉級決賽，但能夠抱回一面十公尺空氣手槍混雙金牌，她非常意外及開心。她說，個人賽失利後，經過一天沈澱，思考自己犯了什麼錯誤，然後進行修正，並在混雙表現出來，而且自己是最後一次參加世大運，就不管那麼多，放開來比。

在教練眼中，余艾玫屬於冷靜、穩

重型的運動員，認識她的人都知道她有賽前冥想的習慣。原來是在她參加國小泳隊時，因當時隊上女選手紛紛面臨生理期的到來，無法練習時，教練便讓她們冥想游泳的動作。余艾玫將這一套方法，運用在射擊訓練上。尤其在比賽前一天，她會在腦內冥想

比賽的流程，從穿哪

一套衣服、

該帶甚麼裝

備，再到站

上比賽位置，甚至連

手上握槍扣著板機的感受，

都從頭到尾想一次、盤點一下，減輕賽前壓力。

射擊改變了余艾玫的個性，讓她情緒起伏不再那麼大，面對比賽，她總是告訴自己全力以赴就是，隨著經驗累積及心理條件成熟，她讓自己的心態變得更正面。面對未來，除了朝向二〇二〇年東京奧運的目標邁進，她也將累積國際綜合性賽事的參賽經驗，為更高層級的競爭做好準備，爭取更好的成績。



余艾玫 Profile

出生於桃園市的射擊運動員，曾參加過 2012 年夏季奧林匹克運動會
2019 年拿坡里世大運 男女混雙 10 公尺空氣步槍 金牌
2019 年全大運女子 10 公尺空氣手槍 金牌
2018 年馬來西亞舉辦的世界大學射擊錦標賽 10 公尺空氣手槍 金牌
2016 年夏季奧林匹克運動會女子 10 米空氣手槍參賽資格
2016 年全大運公開女子組 10 公尺空氣手槍個人賽 金牌
2015 年美國世界盃射擊賽女子 10 公尺空氣手槍 第 5 名
2015 年全運會女子射擊 10 公尺空氣手槍個人賽 第 5 名
2012 年行政院體委會精英獎最佳新秀傑出獎
2010 年廣州亞運會中華臺北代表團成員

