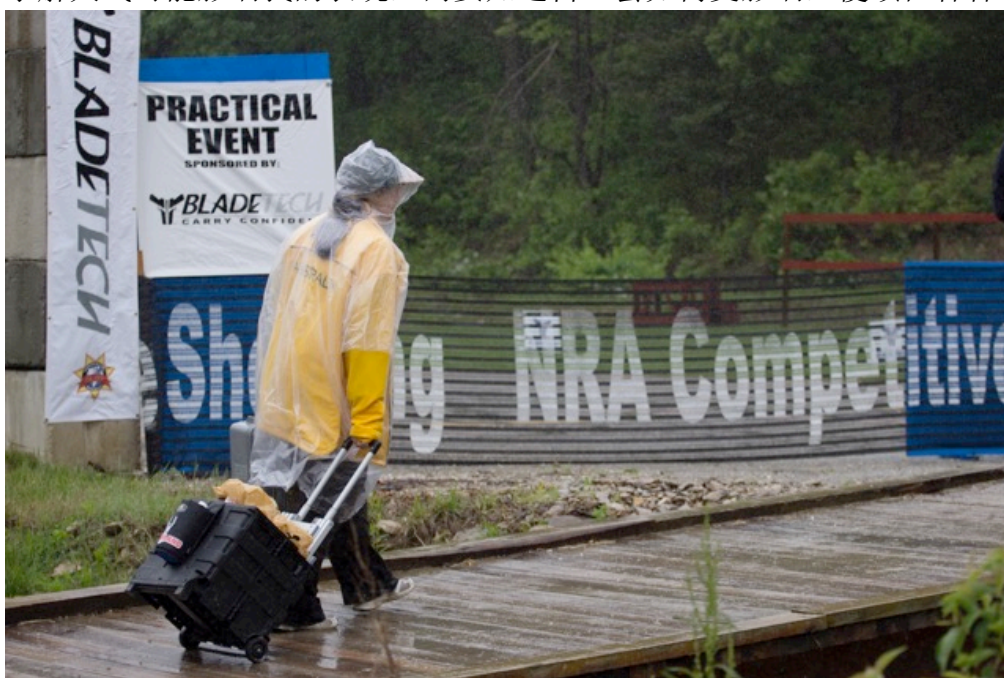


为帮助有志于参加射击比赛的选手，冠军选手顾方蓁娓娓道出她的经验，针对训练的多样细节向选手提出宝贵建议，她告诉你为何在恶劣的天候下接受训练是必要的。

射击高手柯宁（Doug Koenig）指点时，你就当受教洗耳恭听。我永远也忘不了十五年前在我还是射击比赛的菜鸟时，他给我的建议。我问他：要在「比安奇盃」大赛崭露头角的最重要条件是什麼，他简单的用两个字回答我：「准备。」



由于我在职业赛中闯荡多年，知道这句话说的是多麼真切；要在比赛不失常、有水准一致的表现，平时就需要多准备与练习。在「比安奇盃」这种水平的比赛，场上人人都是天赋过人的神枪手；表现最好的，犯错也最少。要不犯错，便要有万全的准备，而万全的准备包括历经各种天候的训练。我必须了解天气可能影响我的表现，而要知道自己会如何受影响，便须在各种不同的情形和天气裡练习。



二〇〇七年「欧洲盃」公开赛阴雨绵绵，我也在那年赢得女子组的冠军，证明自己在恶劣天候中的苦练没有白费；在那项比赛之前，我已在雨中练习射击练习了五年。我欢迎雨天，因为雨天提供我一个



磨练技巧的机会。不过我虽在雨中练习，却从未在雨中比赛过，至少在二〇〇七年在德国菲利普斯堡(Phillipsburg)大赛前没有。比赛当天大雨滂沱，超过了大会规定所允许举行的程度。但是竞赛主办单位认为当天若不进行，以后没有补赛的机会，因此比赛就照常进行。有一位参赛者问我愿不愿意跟她一起向主办单位就遇雨未延赛的事提出抗议。我认为没有抗议的必要和理由，因为每个人都是在同样的天候下射击比赛，而我为了这一天是有备而来。当时整个靶场除了少数几处之外都被雨打湿了，卧姿射击意味着要趴在水裡、枪支上的瞄准镜会被水溅湿。我在雨中练习多年得到的心得是：不能让自己感觉有湿气、不能在瞄准镜上看见水滴；一旦感觉有水气就会让自己分心，分心就会减弱自己的表现。我在等待轮到自己射击的过程中会有几分焦急，但这不是问题，因为我有几分焦急时，倒会变得高度专注。比赛时，我的视线范围裡头只有标靶，心无旁骛，平日的训练发挥效果让我得心应手。虽然大雨倾盆，我并未感受到潮湿、见不到雨滴。等我射击完毕，我看看自己枪上的瞄准镜上面佈满了水滴，但我精准的完成了赛局。我事后告诉外子说：「我没有白费时间，我已经为它准备了五年。」



### 冷冽的天候

要在寒冷的气候中比赛，我也学到我使用的枪支和子弹必须保温，因为任由枪弹冷冰冰，会影响它们在比赛中的性能。那麽我怎麽去保持枪弹的温度呢？我运用我在二〇〇〇年中期在密苏里州哥伦比亚一次俱乐部比赛中首度学会的一项技巧。比赛当天早上八点时华氏十七度，比赛主办单位将开赛时间延后到上午十点三十分，也就是温度达到华氏二十七度时。我有一个塑胶保冷箱，我在裡头放了一个装了热西打保温瓶，一来用来给自己补充液体，二来也用它来保持保冷箱不至太冷。我把自己的枪械和子弹都放在这只箱子裡，这样它们就不至于过冷。我自己在等候射击时，把暖暖包放在肩膀附近、胸

前的口袋和手套裡。我上身穿了五件衣服、腿上则有四层衣物覆盖。等轮到我站上射击线时，我把枪和子弹从保冷箱中取出；我可能身上还有点冷，我的用枪却一点都不。



在燠热的天候中比赛，则是另外一种挑战，体内保持充分的液体非常重要。我发现自己体内若不保持充分的水分，两天后我会感觉到脱水引发的不适。而我若在太热的情形下比赛，我的分数一定降低。因此，为燠热预做准备也非常重要，我绝不能让自己受到影响。有次在哥伦比亚炎热的天气中长时间练习时，我发现若能定时避开暑热，自己的成绩便会更好。靶场负责人给了我一把钥匙，我可以自由进出有空调的训练室，让自己凉快一下，因此每练习一小时我便停下来到冷气房去避一下暑热。在正式比赛裡我也如法炮製。在酷暑中比赛时，轮到我射击前，我会躲进我的车子裡小坐片刻，会在车内吹个一、二十分钟的冷气、吃点西瓜，然后再昂然步向我的赛局。在户外时，为了保护自己不受炎阳伤害，我会戴上帽子；必要时，我甚至会打伞遮阳。有时我会用魔鬼粘将简单的面罩黏在帽子上，让脸部也受到保护。当然我这种异于寻常的装束可能会引起别人交头接耳的议论，但是我早学会不去在意，要紧的是采取必要措施保护自己不受烈阳烤晒，好让自己有最好的表现。每当比赛临近时，我一定都尽力让每天的练习事半功倍。事前准备让我养成了这种习惯。我用记事卡把要来一天的活动项目都写下来，整天都精准的按表操课。记事卡大纲上记着：我该几点起来、当天练习要花多少时间；我何时前往靶场、几时到达、几点可以开始练习等等。有了记事卡在手，我分秒都不至于浪费。这样的准备非常琐碎缜密，但是一如柯宁所说，准备是射击运动成功的关键，因此我不含糊以待。