

How to Prepare for a Shooting Competition

Women's Outdoor News, Published September 24, 2014, Simplified Chinese

如何应赛

射击跟任何运动一样，需要练习、持续不断与全力投入。在竞赛中，有准备才有胜利可言；至少有准备，就对自己的能力有信心、就可从容不迫。

去问任何一位运动选手他的第一次比赛经验，我们可能会听到各式各样的不同故事，从印象深刻到发人深省、从趣味横溢到不堪回首，五花八门、不一而足。

赴赛准备的艺术

我每次都会想起自己的第一次竞赛。

每每在准备赴赛或受训时，我都会想起我在各个阶段的第一次比赛，无论是我首次接触射击的安全讲习课程或是多年后代表国家参加国际比赛。

此刻又是我的比赛季，我经常回忆起我在一所社区大学修习射击安课程的头一次比赛。上了几个月的课之后，我的准头极好，但动作慢，而且会在压力之下迟疑，因此我重修课程（也因而多练习了几百小时），一直到我能在情绪与畏惧控制上驾驭自如。



从那时起，我就对必须自我准备有心理准备，这也为我的整个射击事业与生涯打下基础。我不再观望其他选手、猜测他们可能在想什么、做什么或看什么；我不再犯这样的错。赛前、赛后和比赛过程中，我只专注于自赛事。

有两种比赛是射击竞赛世界新手试身手的良好场地，男女皆然。一是全国步枪协会在密苏里州哥伦比亚市举行的《卡梅隆盃》，一是全国步枪协会在宾夕维尼亚州钱伯斯堡举行的《宾州行动手枪区域赛》，另外就是全国步枪协会的《比安奇盃》。这三者是最钟爱的年度射击竞赛。

大多数经验有限的射击选手可以在十码或十五码之外命中目标，但是在计时器计时之下，能吗？在观众众目睽睽之下，能吗？我前面提到的几项东岸比赛是新手磨练出比赛胆量、在高压情况下打出好成绩的绝佳机会。



《卡梅隆盃》和《宾州区域赛》都提供了全国步枪协会赞助的俱乐部比赛的良好氛围，枪法高超的射击选手和友善的比赛气氛在这裡聚合，新手可以在此磨练，向老将请益。

生平首次赴赛，你可能有一千个问题。我就如此。我对欧阳业师多年的友谊、同志革命情感、指导，以及对我问题的解答，永存感激。他给我的诸多良好建议中，有一则是：跟比你优秀的选手一起射击。只要在靶场看到一流选手，他就会趋前问对方能不能一起射击。老实说，一开始跟着业界的佼佼者一起射击，令我心惊胆战。但我对他的建议从善如流，枪法因此获益良多，竞技表现也不再是吴下阿蒙。

事实上，几年前，我看见 Rob Latham 在练枪，便把握机会告诉他想在他旁边练习。他听了之后，笑了，表示欢迎，但也很好奇我为何有此提议。我解释说我看见他的名字在实际比赛中排在我旁边，我希望跟他一起练习好体会实战的感觉。我需要了解射击选手在线上是不慌不忙的沉着发枪？还是出手如迅雷？他们的节奏如何？如何掌握时间？



赴赛时的小撇步

* 要熟悉比赛所在与场地。抵达比赛场地后，开车多绕几次，把交通和接驳搞弄熟。也要注意可于何处打尖、何处采购生活必需品。

* 要了解自己的个人衣食住行后勤补给所需及比赛时程。至少要在自己参加的比赛前提早两小时到达。

* 事前打点一些餐食，比赛时有可能出现体力不济。到达靶场后，查看那裡可以虚弹发射练习、何处是安全区，哪裡有洗手间。

* 如果能够，提早到场做週五练习。这样你便能培养现场的熟悉感，也了解各场地之间的距离；老练的选手会在意的是什麼、了解赛场的光线与天候状况等等。

* 比赛前在会场体会持枪的视觉感，尤其是比赛前涉及飞行时。各个赛场的光线与条件情况都不同，场地可能改变你对枪支瞄准器的感觉。

* 最后，对比赛靶场的负责人、比赛主办人和比赛选手自我介绍，这儿友善气氛浓厚，大家都欢迎你。



若是有志于成为射击竞赛选手，你不能等着在《比安奇盃》比赛中磨练；你要在《卡梅隆盃》、《宾州区域赛》的赛程、赛事中磨练身手。因此我要对新手说：在我旁边射击、在 Julie Golob、在 Bruce Piatt 和 Doug Koenig 等高人旁边射击；愿意将自己置身在高压之下，人生各个领域的高度成就便有可能企及。永远切记：最后与你较量的不是其他高手、选手，而是你自己。