

One Foot in Front of the Other in Return to Shooting the Bianchi Cup

Vera Koo, Simplified Chinese

一步一脚印 重返「比安奇盃」

每年的三月都标志美国运动界的盛事已经揭开序幕。不过对我而言，三月的意义并不在于棒球的春季训练，也不是每年的「三月篮球疯」，在我的行事曆上，三月一日代表我个人春季准备的第一天，一连两个月的射击比赛训练从此开始，一直持续到五月中旬的「比安奇盃」大赛高潮掀起才告一段落。全国步枪协会锦标赛「比安奇盃」将射击界专业、业馀与军方的射击高手、好手邀集一堂，而对我们当中的很多射击选手来说，这历时一周的比赛是一年里头最辛苦的一周，每一位选手无论在体能耐力上或是在心理压力上，都面临无与伦比的挑战。



三月一日起我一旦为「比安奇盃」进入备战状况，家人与友人都戏说「我便音讯全无」；在过去几年这样说并不夸张，但二〇一四年却一反常态。射击界的许多朋友都知道去年我并没有为我的「比安奇盃」冠军头衔卫冕，我甚至未前往密苏里参加这项我最爱的年度大事；当时我人留在加州，努力再度学习如何走路。

二〇一三年，在「比安奇盃」举行前数周，我摔断了右腿，腓骨与胫骨断裂，如同我在为《女性户外射击新闻》(The WON)首次撰写的专栏中所提，医生认为我要休养六个月才能正常走动、腿伤要一整年才能消肿。但是当我躺在密苏里的医院里疗伤时，我看见比赛时通常会看到的隧道狭光，知道自己必须设法在一年内完全康复，走出有可能是永久性的腿伤，因此我在医院的病床上拟了一项使自己可以完全康复的计划。

我知道自己在最佳状况下如何在「比安奇盃」赛中夺魁，但是躺在医院病床的那一刻，是我最糟糕的状况。此时我把信心寄托在中、西医交相为用上。中、西医是我个人的两个世界中两样最好的东西；睡时，我身边有西医；醒时，我采用中国人加强体力的方法，每天进补好几卡路里的食物。



我在行事曆上的十二月圈出一个日子，那一天，离我在加州安大略市的本季第一场比赛整整七个月半；到了那日，我不仅要已经能走路，还要有足够的体力来掌控自己的射击、跑动，甚至可能要趴倒以卧姿射击。为了达到这项目标，医生说的话我无一不照做，我开始每天复健、拉筋与伸展，一直到自己快动弹不得才停止。

我用助行器走路来练体力，把几盒弹药用胶带绑在一起当作杠铃一样来做举重练习，好让自己的手臂不至萎缩。我每天睡好几个钟头，不但睡饱而且吃饱。我吃得非常多，尤其是头几周。我一天四千卡路里的菜单里面包括鸡蛋、培根、鬆饼、水果、牛排、肋排、蕃薯与蛋糕。这也是中医的基本要义：首靠睡、次靠吃。这个药方奏效了。



我出院回到加州的家时，夏天也开始了。我一方面利用助行器行走，一方面也定意要不靠搀扶、自己走。每天都在家中与后院一遍又一遍来回地走，不断告诉自己：每走一步便离自己的目标更近一步。这个过

程中随时可能出现大差池；但有差池，这篇文章的作者简介也就会成了「前冠军」或是「前选手」某某某。但我深信：听从西医的嘱咐、复健师的指示，再加上家人的悉心照料，可以助我重新回到密苏里。

夏天与秋天在我耐心的练习中一晃而过（外子在家中后院放置了战争游戏用的射击靶场），就这样，我终于能够在安大略听见「射手就位」的号令声。比赛一刻，距我发现自己跌倒在地、右腿疼痛扭曲、不知自己是否能够活下去时，刚刚好是七个半月的时间。



无论是体力或是心理上，这一次比赛我都与上一次截然不同——我更结实、更强悍，而且不止于此的是，我对自己有战胜环境的基本能力深信不疑。

我小心翼翼的走向射击线，可是我的脚步不稳，第一发就失手。我感觉自己辜负众望，未能光辉荣耀的重返战场，但我努力了多久，绝不甘就此放弃；我忍受了几个月的复健治疗、看诊、沿着客厅地毯挣扎着慢慢的一隻脚前、一隻脚后，吃力地练习了那么久。于是我打起精神，专注的比赛。结果那次比赛我未击中四个钢盘标靶——在我一生的射击职业生涯中，以前我只有一次错失四个钢盘标靶的纪录，而那已是十年前的事。然而重点是，我参加了安大略的比赛；到了比赛末了，我的身体已经开始听我的，我也有一个新目标：在二月时让身体可以自在的以卧姿射击。



几周前，在一场比赛中，我终于可以以卧姿射击（虽然不是无懈可击，但是成功了）。我的总分是 1905。

现在又到了三月时节，我的春季训练正式开始了。今年一切都有新气象，我已准备好射击、让自己的纪录更上层楼，展现自己最佳的一面，只要我一步一步的踏实跨出去。