

## Huntsman World Senior Games

Women's Outdoor News, Published May 11, 2021, Simplified Chinese

### 亨斯曼世界中老年运动会

超过四分之一世纪以前，我进入手枪射击竞技世界时，欧阳 Jim 是我的恩师，我信任他的智慧。

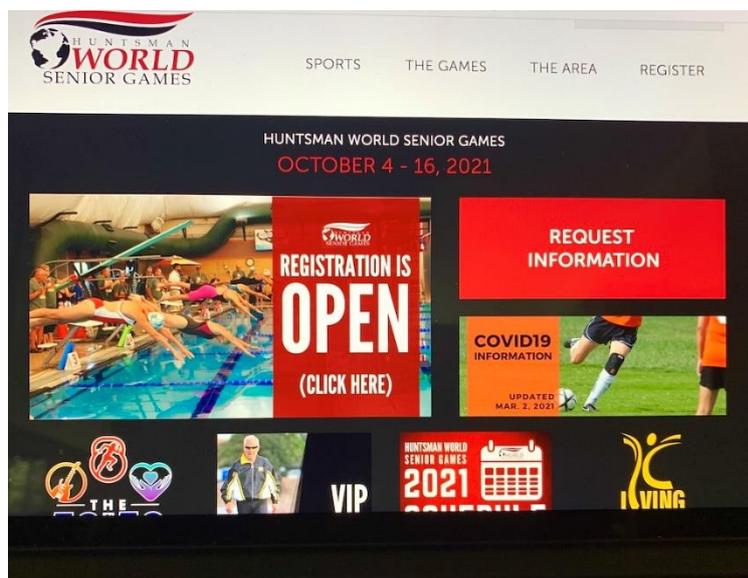
然而这一次，我却抱着怀疑的态度。

他说：「方蓁，你应该再去比赛。」

我告诉 Jim，我的比赛生涯已经结束了。二〇一八年比安奇杯之后，我就退出了行动手枪射击。到了我这个年龄，已经不打算回到无休无止的磨练和到处飞的旅行压力里，而要在比赛中出人头地，这两者却缺一不可。

但是 Jim 不是打电话来建议我回到比安奇杯；他建议我考虑参加在犹他州圣乔治举行的亨斯曼世界中老年运动会的霰弹枪射击比赛。

我做了一些研究功课，决定从善如流。



我计划在二〇二二年十月参加运动会的霰弹枪飞碟射击比赛，自己有不到一年

半的时间来培养霰弹枪技能，不至于让自己在比赛时难堪。

我下次参加比赛时就已经七十五岁；跟我上次参加手枪射击比赛的时间相隔超过四年。我并不期望下次比赛能够达到比安奇杯生涯中那样的成功高度；这不是目标。我想参加比赛，是为了要继续努力。我有计划，便能处在最好的状态；我需要目标来保持动力。



## 亨斯曼中老年运动会

亨斯曼中老年世运，是为五十岁以上运动员举办的全球最大的年度运动会。比赛项目包括射箭、羽毛球、篮球、滚球、保龄球、自行车、高尔夫、马蹄铁、匹克球、射击、足球、推圆盘、游泳、网球、田径和排球等等。

运动会甚至还有一个开幕式，看起来几乎就是奥运开幕式的缩小版。比赛场地在圣乔治美丽的红色砂岩之间，背景有田园诗般的风味。

知道明年自己要参加这样一个高手云集的比赛，会催促自己在二〇一九年以前完全没有经验的这个领域粹励奋发。



## 霰弹枪运动与我

我从手枪射击运动退役一年多后，曾在德州圣安东尼奥市举行的妇女领袖论坛峰会上报名参加了一个霰

弹枪课程。虽然我是八次比安奇杯冠军，对霰弹枪射击最基本的事却一窍不通。所以，在去德州之前，我在加州摩根山的土狼谷飞靶靶场跟着一名教练上了几堂课；在冠状病毒猖獗期间，我也没有停下练习。但为了练习而练习催不动我；我前方需要有一根「胡萝卜」让我去追逐。没有外在的环境，我会变得懒惰。冠毒流行初期这一点就很明显；在健身房的健身锻炼课程取消后，我发现自己會睡懒觉。

## 我如何受训练

我需要一个早起的理由，因此报了名参加 Zoom 有氧健美体操课程。第一堂课早上八点三十分开始；这给了我在七点半起床的动力，不把一上午的时间浪费在床上。既然要上网课，我就建立起每周六天晨练的习惯。一旦下了决心要比赛，我就会精心策划。我也知道单是设定目标并不足以致胜，必须列出计划的各项步骤、逐一去做，才有机会达到目标。

四月间我飞到圣乔治去做早期勘察。我在比赛场演练、去摸索、熟悉这个城市，也预订了二〇二二年的下榻酒店。我勘察了从酒店到比赛场地的距离，也订十月回来参加今年的开幕式和比赛。

Jim 建议我参加今年的比赛，但我不想草率的急就章行事。

我不给自己压力一定要成为飞靶神枪冠军。在我这个年龄，若是还能达到胜任的程度，那就于愿足矣。但我的个性一向也是若要做事，就一定要做对、做好，这就意味着要在接下来的一年半时间里做好一切准备，这样我才比较可能在二〇二二年有好的表现。

我还有很多东西要学。我正在努力改善我的射击站姿和握枪，也需要熟悉比赛形式。今年春天我在 YouTube 上面看了一些散弹枪飞碟射击比赛的视频，是我人生的头一遭。

有些人可能会认为我既是手枪射击冠军，霰弹枪射击我应该很快就驾轻就熟，但实则不然。它们是不同的领域。这就有如我是老练的俯冲滑雪好手，但这并不表示我在大型障碍弯道滑雪上胜任有余。



因此，学习霰弹枪就像从零开始。但好消息是，我以前有过这样的经验。四十多岁报名参加初级班之前

我也毫无射击经验；在抱定决心苦练之下，我在行动手枪射击上相当熟练。

我无意在霰弹枪上再做一次那样漫长的旅程，但我知道我自己一旦设定基桩，定会投入必要的努力、精益求精。

把这个比赛排进时程表，我也可以努力维持良好的饮食与运动习惯。我对从比安奇杯退役没有舍不得的遗憾，但一如 Jim 所提醒我的，这并不代表我从此金盆洗手完全退出射击竞赛。



亨斯曼中老年世运是保持我竞争精神活络的完美场地。

正如游泳运动员苏珊·英格拉姆在二〇一六年运动会一段宣传视频中所说，「无论什么年龄，我们都应该积极挑战自己。」

我深有同感。

目标导向的人——如我，需要找一些可以努力的事情来做，而我已然找到新鲜的事务来保持动力不坠！