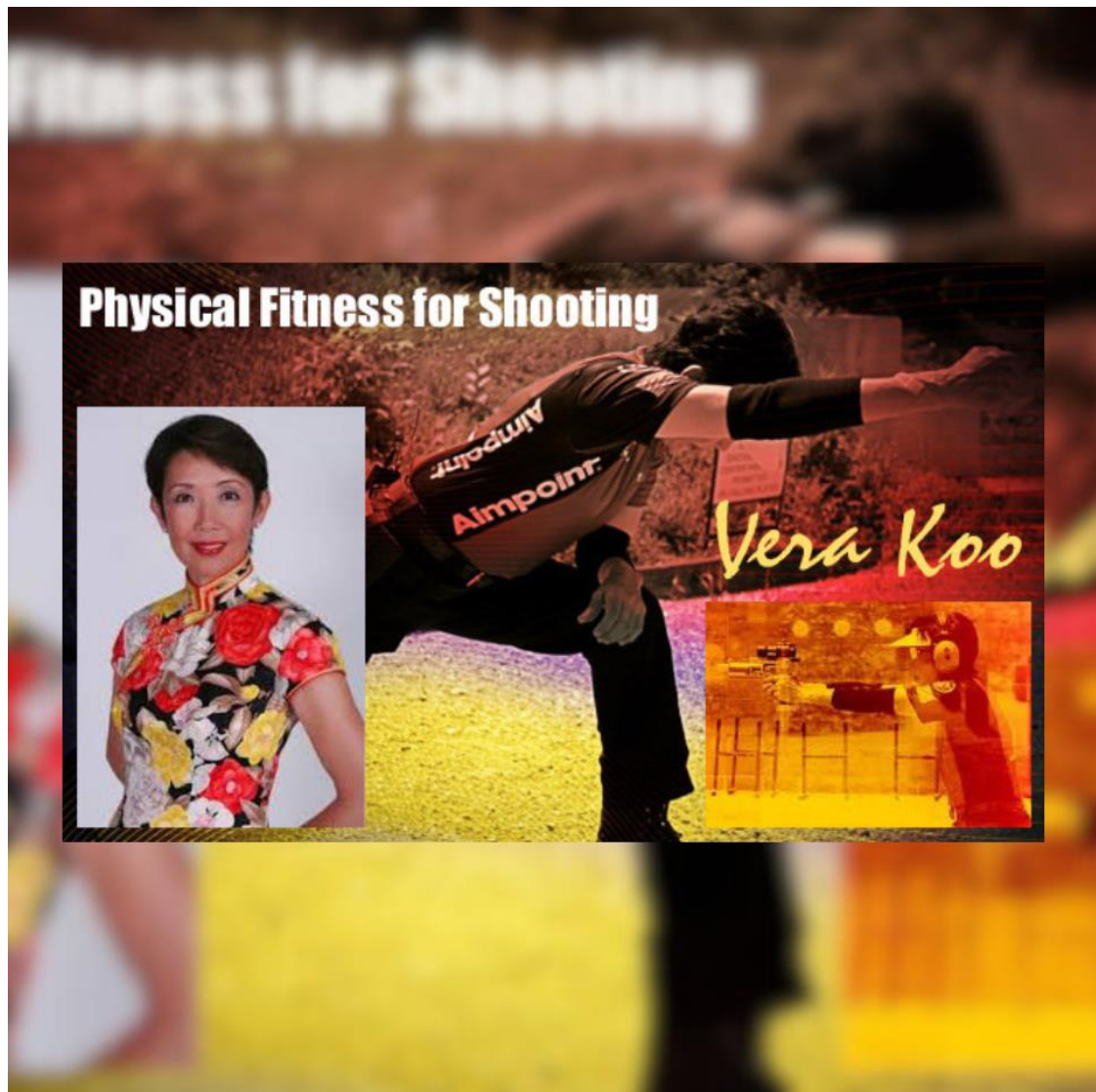
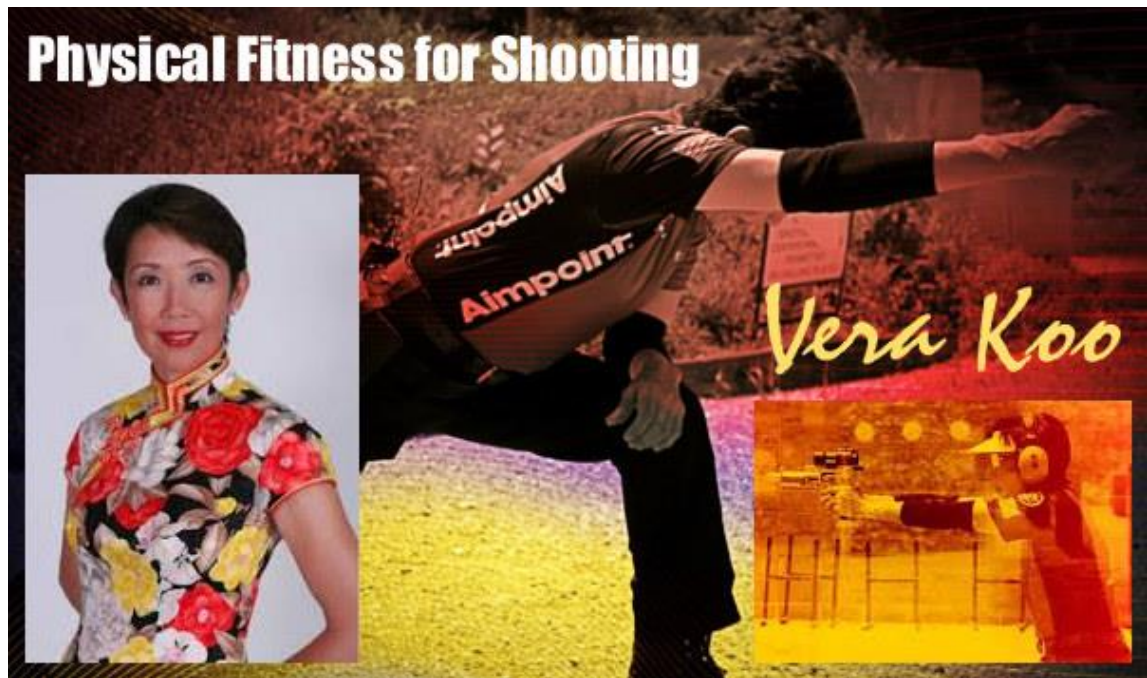


顾方蕤：射击选手的体能训练



射击需有好体能。

本栏转载最初刊登在加州安大略《每日快报》(Daily Bulletin)、以顾方蕤为新闻人物特写的综合报导。她的体能训练为报导重点，附带视频则说明体能训练是如何正面影响她参赛的能力。



射击需要好体能。

即使已经六十八岁了，顾方蕤仍在行动手枪射击比赛最佳女选手的行列。拥有八次比安奇杯女子组比赛冠军的辉煌纪录，顾方蕤深知何为致胜之道。她将成功不仅归因于勤于练习，还归功于致力于提升个人健康。方蕤一向将个人体能视为她比赛名列前茅的关键优先因素。在此视频中，方蕤解释体能训练的益处。她说，射击练习加上体能训练，可以让自己表现更上一层楼。她也指出射击运动（或任何竞技活动）提供了锻炼的关键动力，从而提供选手长期健康的诸多益处。

「若是不在最佳状态，就无从表现出最佳。坚持自己钟爱的锻炼计划，看看自己的力量与耐力是如何提升，接着再看分数节节上升！

我注意到所有顶尖射击选手的体态体能都好。由于我四十七岁才开始射击运

动，我采取了举重和有氧运动锻炼。我的锻炼计划让我有力气、有耐力，也使我能够专注并射出好成绩。」——顾方蓁

竞技心态：专注于胜利

除了身体健康外，心理「健康」——合宜的竞争心态，对于射击运动比赛的成功也很重要。在第二个视频中，比安奇杯女子组八届冠军得主顾方蓁解释了比赛时她是如何努力培养专注、冷静和自信心。她认为选手需要采取「战士心态」。

「冠军选手为最小的进步都需要花费数小时的练习。即使已经很强，还要努力更强。(冠军)的共同特点是他们都临阵不乱——他们都是战士。」——顾方蓁

向顾方蓁请教后，视频主持人盖比·佛朗科 (Gabby Franco) 总结道：「我们的思维是我们实现目标的最强工具之一。」

方蓁相信，真正的冠军，一如视死如归的战士，永不放弃并精益求精。她鼓励射击选手对每一次胜利都专心的全力以赴——无论多么小的胜利，好不断成长与进步。

论坛成员 F 级选手戴维·乔 (David Joe) 赞同强身有助于射击。他说：「方蓁证明了结合所有的条件可以带来胜利的结果。要知道自己是否具备所需的致胜天

赋，唯一的方法是分离出枪技之外的一切关键变数——不外乎健康与设备。特殊的射击设备未必对其他追求目标有助，但健康绝对有。」



顾方蓁与其斩获的若干奖杯、奖牌与奖章。