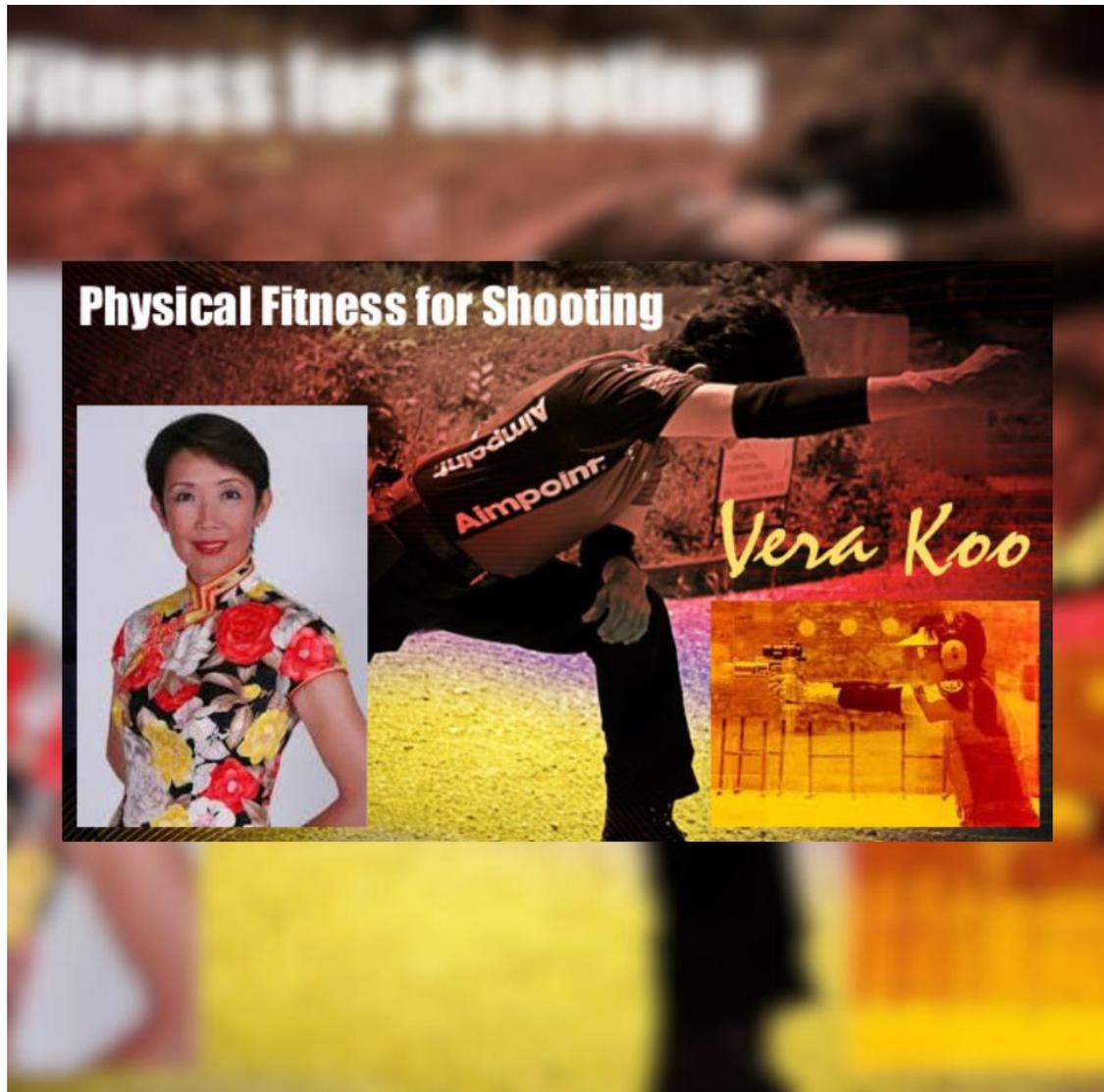
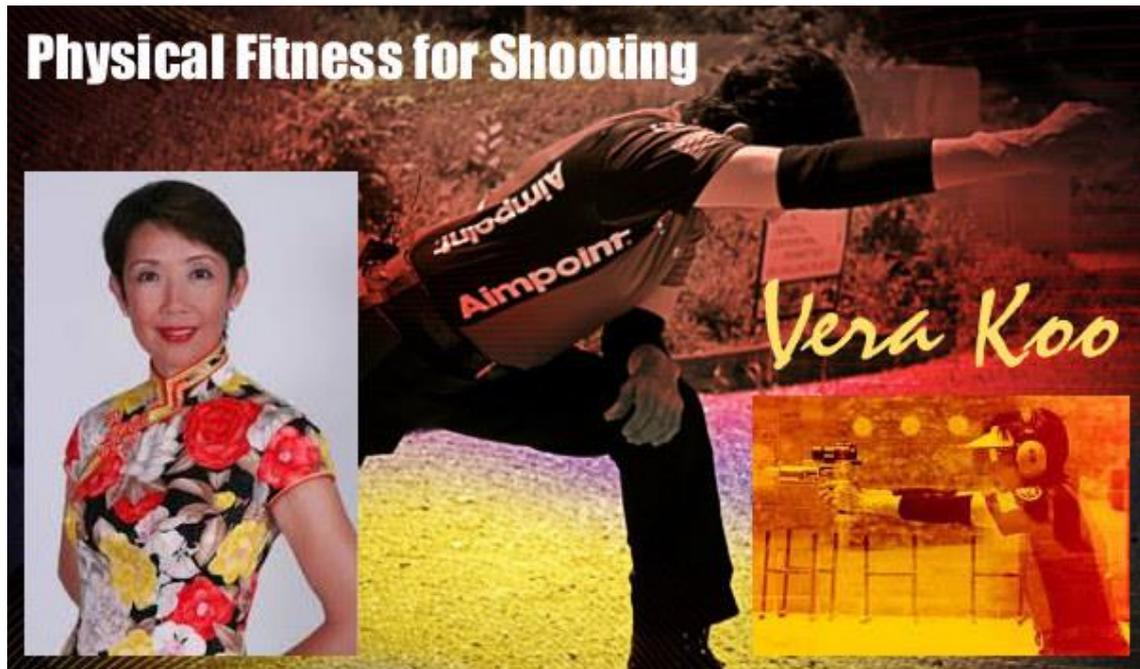


顧方蕓：射擊選手的體能訓練



射擊需有好體能。

本欄轉載最初刊登在加州安大略《每日快報》(Daily Bulletin)、以顧方蕓為新聞人物特寫的綜合報導。她的體能訓練為報導重點，附帶視頻則說明體能訓練是如何正面影響她參賽的能力。



射擊需要好體能。

即使已經六十八歲了，顧方蓁仍在行動手槍射擊比賽最佳女選手的行列。擁有八次比安奇盃女子組比賽冠軍的輝煌紀錄，顧方蓁深知何為致勝之道。她將成功不僅歸因於勤於練習，還歸功於致力於提升個人健康。方蓁一向將個人體能視為她比賽名列前茅的關鍵優先因素。在此視頻中，方蓁解釋體能訓練的益處。她說，射擊練習加上體能訓練，可以讓自己表現更上一層樓。她也指出射擊運動（或任何競技活動）提供了鍛煉的關鍵動力，從而提供選手長期健康的諸多益處。

「若是不在最佳狀態，就無從表現出最佳。堅持自己鍾愛的鍛煉計劃，看看自己的力量與耐力是如何提升，接著再看分數節節上升！

我注意到所有頂尖射擊選手的體態體能都好。由於我四十七歲才開始射擊運

動，我採取了舉重和有氧運動鍛煉。我的鍛煉計劃讓我有力氣、有耐力，也使我能夠專注並射出好成績。」——顧方蓁

競技心態：專注於勝利

除了身體健康外，心理「健康」——合宜的競爭心態，對於射擊運動比賽的成功也很重要。在第二個視頻中，比安奇盃女子組八屆冠軍得主顧方蓁解釋了比賽時她是如何努力培養專注、冷靜和自信心。她認為選手需要採取「戰士心態」。

「冠軍選手為最小的進步都需要花費數小時的練習。即使已經很強，還要努力更強。（冠軍）的共同特點是他們都臨陣不亂——他們都是戰士。」——顧方蓁

向顧方蓁請益後，視頻主持人蓋比·佛朗科（Gabby Franco）總結道：「我們的思維是我們實現目標的最強工具之一。」

方蓁相信，真正的冠軍，一如視死如歸的戰士，永不放棄並精益求精。她鼓勵射擊選手對每一次勝利都專心的全力以赴——無論多麼小的勝利，好不斷成長與進步。

論壇成員 F 級選手大衛·喬（David Joe）贊同強身有助於射擊。他說：「方蓁證明了結合所有的條件可以帶來勝利的結果。要知道自己是否具備所需的致勝天

賦，唯一的方法是分離出槍技之外的一切關鍵變數——不外乎健康與設備。特殊的射擊設備未必對其他追求目標有幫助，但健康絕對有。」



顧方蓁與其斬獲的若干獎盃、獎牌與獎章。