

How to Prepare for a Shooting Competition

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

如何應賽

射擊跟任何運動一樣，需要練習、持續不斷與全力投入。在競賽中，有準備才有勝利可言；至少有準備，就對自己的能力有信心、就可從容不迫。

去問任何一位運動選手他的第一次比賽經驗，我們可能會聽到各式各樣的不同故事，從印象深刻到發人深省、從趣味橫溢到不堪回首，五花八門、不一而足。

赴賽準備的藝術

我每次都會想起自己的第一次競賽。

每每在準備赴賽或受訓時，我都會想起我在各個階段的第一次比賽，無論是我首次接觸射擊的安全講習課程或是多年後代表國家參加國際比賽。

此刻又是我的比賽季，我經常回憶起我在一所社區大學修習射擊安課程的頭一次比賽。上了幾個月的課之後，我的準頭極好，但動作慢，而且會在壓力之下遲疑，因此我重修課程（也因而多練習了幾百小時），一直到我能在情緒與畏懼控制上駕馭自如。



從那時起，我就對必須自我準備有心理準備，這也為我的整個射擊事業與生涯打下基礎。我不再觀望其他選手、猜測他們可能在想什麼、做什麼或看什麼；我不再犯這樣的錯。賽前、賽後和比賽過程中，我只專注於自賽事。

有兩種比賽是射擊競賽世界新手試身手的良好場地，男女皆然。一是全國步槍協會在密蘇里州哥倫比亞市舉行的《卡梅隆盃》，一是全國步槍協會在賓夕維尼亞州錢伯斯堡舉行的《賓州行動手槍區域賽》，另外就是全國步槍協會的《比安奇盃》。這三者是我最鍾愛的年度射擊競賽。

大多數經驗有限的射擊選手可以在十碼或十五碼之外命中目標，但是在計時器計時之下，能嗎？在觀眾眾目睽睽之下，能嗎？我前面提到的幾項東岸比賽是新手磨練出比賽膽量、在高壓情況下打出好成績的絕佳機會。



《卡梅隆盃》和《賓州區域賽》都提供了全國步槍協會贊助的俱樂部比賽的良好氛圍，槍法高超的射擊選手和友善的比賽氣氛在這裡聚合，新手可以在此磨練，向老將請益。

生平首次赴賽，你可能有一千個問題。我就如此。我對歐陽業師多年的友誼、同志革命情感、指導，以及對我問題的解答，永存感激。他給我的諸多良好建議中，有一則是：跟比你優秀的選手一起射擊。只要在靶場看到一流選手，他就會趨前問對方能不能一起射擊。老實說，一開始跟著業界的佼佼者一起射擊，令我心驚膽戰。但我對他的建議從善如流，槍法因此獲益良多，競技表現也不再是吳下阿蒙。

事實上，幾年前，我看見 Rob Latham 在練槍，便把握機會告訴他想在他旁邊練習。他聽了之後，笑了，表示歡迎，但也很好奇我為何有此提議。我解釋說我看見他的名字在實際比賽中排在我旁邊，我希望跟他一起練習好體會實戰的感覺。我需要了解射擊選手在線上是不慌不忙的沉著發槍？還是出手如迅雷？他們的節奏如何？如何掌握時間？



赴賽時的小撇步

* 要熟悉比賽所在與場地。抵達比賽場地後，開車多繞幾次，把交通和接駁搞弄熟。也要注意可於何處打尖、何處採購生活必需品。

* 要了解自己的個人衣食住行後勤補給所需及比賽時程。至少要在自己參加的比賽前提早兩小時到達。

* 事前打點一些餐食，比賽時有可能出現體力不濟。到達靶場後，查看那裡可以虛彈發射練習、何處是安全區，哪裡有洗手間。

* 如果能夠，提早到場做週五練習。這樣你便能培養現場的熟悉感，也了解各場地之間的距離；老練的選手會在意的是什麼、了解賽場的光線與天候狀況等等。

* 比賽前在會場體會持槍的視覺感，尤其是比賽前涉及飛行時。各個賽場的光線與條件情況都不同，場地可能改變你對槍支瞄準器的感覺。

* 最後，對比賽靶場的負責人、比賽主辦人和比賽選手自我介紹，這兒友善氣氛濃厚，大家都歡迎你。



若是有志於成為射擊競賽選手，你不能等著在《比安奇盃》比賽中磨練；你要在《卡梅隆盃》、《賓州區域賽》的賽程、賽事中磨練身手。因此我要對新手說：在我旁邊射擊、在 Julie Golob、在 Bruce Piatt 和 Doug Koenig 等高人旁邊射擊；願意將自己置身在高壓之下，人生各個領域的高度成就便有可能企及。永遠切記：最後與你較量的不是其他高手、選手，而是你自己。