

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

Vera Koo, Traditional Chinese

一步一腳印 重返「比安奇盃」

作者：顧方蕤（Vera Koo）

日期：二〇一四年三月二十日

每年的三月都標誌美國運動界的盛事已經揭開序幕。不過對我而言，三月的意義並不在於棒球的春季訓練，也不是每年的「三月籃球瘋」，在我的行事曆上，三月一日代表我個人春季準備的第一天，一連兩個月的射擊比賽訓練從此開始，一直持續到五月中旬的「比安奇盃」大賽高潮掀起才告一段落。全國步槍協會錦標賽「比安奇盃」將射擊界專業、業餘與軍方的射擊高手、好手邀集一堂，而對我們當中的很多射擊選手來說，這歷時一周的比賽是一年裏頭最辛苦的一周，每一位選手無論在體耐力上或是在心理壓力上，都面臨無與倫比的挑戰。



三月一日起我一旦為「比安奇盃」進入備戰狀況，家人與友人都戲說「我便音訊全無」；在過去幾年這樣說並不誇張，但二〇一四年卻一反常態。射擊界的許多朋友都知道去年我並沒有為我的「比安奇盃」冠軍頭銜衛冕，我甚至未前往密蘇里參加這項我最愛的年度大事；當時我人留在加州，努力再度學習如何走路。

二〇一三年，在「比安奇盃」舉行前數周，我摔斷了右腿，腓骨與脛骨斷裂，如同我在為《女性戶外射擊新聞》（The WON）首次撰寫的專欄中所提，醫生認為我要休養六個月才能正常走動、腿傷要一整年才能消腫。但是當我躺在密蘇里的醫院裏療傷時，我看見比賽時通常會看到的隧道狹光，知道自己必須設法在一年內完全康復，走出有可能是永久性的腿傷，因此我在醫院的病床上擬了一項使自己可以完全康復的計劃。

我知道自己在最佳狀況下如何在「比安奇盃」賽中奪魁，但是躺在醫院病床的那一刻，是我最糟糕的狀況。此時我把信心寄托在中、西醫交相為用上。中、西醫是我個人的兩個世界中兩樣最好的東西；睡時，我身邊有西醫；醒時，我採用中國人加強體力的方法，每天進補好幾卡路里的食物。



我在行事曆上的十二月圈出一個日子，那一天，離我在加州安大略市的本季第一場比賽整整七個月半；到了那日，我不僅要已經能走路，還要有足夠的體力來掌控自己的射擊、跑動，甚至可能要趴倒以臥姿射擊。

為了達到這項目標，醫生說的話我無一不照做，我開始每天復健、拉筋與伸展，一直到自己快動彈不得才停止。我用助行器走路來練體力，把幾盒彈藥用膠帶綁在一起當作杠鈴一樣來做舉重練習，好讓自己的手臂不至萎縮。我每天都睡好幾個鐘頭，不但睡飽而且吃飽。我吃得非常多，尤其是頭幾周。我一天四千卡路里的菜單裏面包括雞蛋、培根、鬆餅、水果、牛排、肋排、蕃薯與蛋糕。這也是中醫的基本要義：首靠睡、次靠吃。這個藥方奏效了。



我出院回到加州的家時，夏天也開始了。我一方面利用助行器行走，一方面也定意要不靠攏扶、自己走。每天我都在家中與後院一遍又一遍來回地走，不斷告訴自己：每走一步便離自己的目標更近一步。這個過程中隨時可能出現大差池；但有差池，這篇文章的作者簡介也就會成了「前冠軍」或是「前選手」某某某。但我深信：聽從西醫的囑咐、復健師的指示，再加上家人的悉心照料，可以助我重新回到密蘇里。

夏天與秋天在我耐心的練習中一晃而過（外子在家中後院放置了戰爭遊戲用的射擊靶場），就這樣，我終於能夠在安大略聽見「射擊手就位」的號令聲。比賽一刻，距我發現自己跌倒在地、右腿疼痛扭曲、不知自己是否能夠活下去時，剛剛好是七個半月的時間。



無論是體力或是心理上，這一次比賽我都與上一次截然不同——我更結實、更強悍，而且不止於此的是，我對自己有戰勝環境的基本能力深信不疑。

我小心翼翼的走向射擊綫，可是我的腳步不穩，第一發就失手。我感覺自己辜負眾望，未能光輝榮耀的重返戰場，但我努力了麼久，絕不甘就此放棄；我忍受了幾個月的復健治療、看診、沿著客廳地毯掙扎著慢慢的一隻腳前、一隻腳後，吃力地練習了那麼久。於是我打起精神，專注的比賽。結果那次比賽我未擊中四個鋼盤標靶-- 在我一生的射擊職業生涯中，以前我只有一次錯失四個鋼盤標靶的紀錄，而那已是十年前的事。然而重點是，我參加了安大略的比賽；到了比賽末了，我的身體已經開始聽我的，我也有一個新目標：在二月時讓身體可以自在的以臥姿射擊。



幾周前，在一場比賽中，我終於可以以臥姿射擊（雖然不是無懈可擊，但是成功了）。我的總分是 1905。

現在又到了三月時節，我的春季訓練正式開始了。今年一切都有新氣象，我已準備好射擊、讓自己的紀錄更上層樓，展現自己最佳的一面，只要我一步一步的踏實跨出去。