

Vera Koo: A Champion's Mindset to the Shooting Sports

Vera Koo, Simplified Chinese

一名冠军射击选手的射击思维

作者：顾方蕻（Vera Koo）

日期：二〇一三年十一月六日

在世人眼中，射击选手是什么样子？一般人可能认为射击选手一定是个中年男子，身上穿的是迷彩装或是鲜豔的橘红服装，他们说起话来有种腔调，开的则是卡车。射击选手的形象在世人眼中就是这样刻板？我们这些热爱射击的人果真都是这样千人一面？

我展开我的射击生涯时，射击者大概十九不离十的确如前述想像与形容。但是，现在已今昔不同 - 我就是 - 一例；当然橘色还是射击圈的主要颜色 - - 我的衣橱里很多橘色的衣服，我讲话也有一点口音，偶尔我也开卡车。

随着射击人口的日益多样化，射击业也逐渐变化。根据盖洛普一项调查，二〇〇五年只有十三%的女性拥有枪械；到了二〇一一年，这个百分比已经升至二十三%。根据美国射击运动基金会（National Shooting Sports Foundation）的统计，射击人口越来越年轻化，六十六%的新进射击手的年龄层在十八到三十四岁之间，三十七%的新进标靶射手是女性。



为何女性应该参加射击比赛？

- 女人天生就是射击好手。通常女性开始涉猎一项运动时，对这项运动的所知往往有限，我们就像一张白纸，准备被写成一个精彩的故事；我们对良好的教导张开双臂欢迎，准备一步一脚印的认真学习，好打下厚实的良好基础。卓越不凡的老师可以帮助我们建立那一个良好基础，而我很幸运，在我事业的初期就遇见了几位有耐心与才华洋溢的好老师，今天，他们也是我的良友与射击伙伴。

- 论学习，女性在初步学习阶段往往更有耐心。我们更愿意定下心来练习，可以一练就是好几小时或好几天，即使没有人帮忙或讚美，也不在意。这种耐心对射击运动重要无比，它也许是一名运动选手所能具备的最大力量。
- 我认为第二大力量是设定与达成目标的能力。所有射击选手对成功都有自己的定义。无论你是否拥有夺标的梦、有没有拿到满分的能力、具备或是缺乏安全感与信心，只管设定目标。



达成目标成为射击选手

界定自我路途与愿景。把自己目前的能力、未来想达到的枪技水平与最想达成的成就都写下来，从眼前的练习到未来比赛范围都包括在内。

永远不要忘记自己的目标，即使是自己的得分垫底，若是能够达到目标，仍是赢家。

耐心与练习，是达成目标的敲门砖。要有一流的枪技就得经常与大量射击。训练自己的胆量也是同理。不管比赛的规模多大或是有多可怕，每次公开射击不但能累积自己的竞争里程，更能加强自己的比赛胆量。



為何这些诀窍对我有用

我刚刚开始射击时，当冠军选手并不在自己的梦想里面；我觉得那条路太长了。我的计划只是射中一组静态目标，然后希望每射击一次就进步一点。在过程中，我发现自己每每愿意花上十小时，只是爲了要有一点点进步，而那一点小进步就是我的奖励。

当我开始比赛时，我的目标是只要不全军覆没、能比完赛就好。我有自知之明，并不期待会获得奖牌、奖杯或是被叫到名字上台领奖。我只知道要保持从容不迫与记得呼吸。

自己早年比赛的样子可能的确可笑，我的自尊时不时就受到打击，内心也常常受伤。但是我还能应付，也逐渐习以爲常。我发现你若是经常勇于面对畏惧，久而久之就对畏惧免疫了。我好些年的时间是花在练比赛的胆量上。老实说，直到今天我都还会对新环境、新地方和新面孔感到害怕，但是我随即会回到我最初的目标 - 比完赛。我发现自己这样内心便一片平静。

心中泰然，人便坚强无比，失败或是意外，都不能让你感到难爲情。只要一直保持微笑、抬头挺胸，就没有人知道你的尴尬与忐忑。

这些小的心理建设会让你敢于重回战场，再次考验自己。以后你就会更好，会比你所梦想的成就更高。但是，要达到目标，你必须发挥在每一个伟大运动员身上都有的特质 - 要求完美。伟大的选手都是坚毅不拔、小心翼翼规划的人，重视自我控制与专一的力量，他们无论体力或是心理都强韧无比。在射击运动中，选手的体型并不重要，重要的是心胸有多大。冠军选手爲了小小的进步每每花上数小时的练习，他们不断挑战自我，让自己的技术不断的突破与登峰造极，达到未来目标。今天的冠军射击选手有男有女，有老有少，这些冠军选手唯一的标准是他们都有一颗坚定的心。