

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

Vera Koo, Traditional Chinese

一名冠軍射擊選手的射擊思維

作者：顧方蕻（Vera Koo）

日期：二〇一三年十一月六日

在世人眼中，射擊選手是什麼樣子？一般人可能認為射擊選手一定是個中年男子，身上穿的是迷彩裝或是鮮豔的橘紅服裝，他們說起話來有種腔調，開的則是卡車。射擊選手的形象在世人眼中就是這樣刻板？我們這些熱愛射擊的人果真都是這樣千人一面？

我展開我的射擊生涯時，射擊者大概十九不離十的確如前述想像與形容。但是，現在已今昔不同 - 我就是 - 一例；當然橘色還是射擊圈的主要顏色 - 我的衣櫥裏很多橘色的衣服，我講話也有一點口音，偶爾我也開卡車。

隨著射擊人口的日益多樣化，射擊業也逐漸變化。根據蓋洛普一項調查，二〇〇五年只有十三%的女性擁有槍械；到了二〇一一年，這個百分比已經升至二十三%。根據美國射擊運動基金會（National Shooting Sports Foundation）的統計，射擊人口越來越年輕化，六十六%的新進射擊手的年齡層在十八到三十四歲之間，三十七%的新進標靶射手是女性。



為何女性應該參加射擊比賽？

- 女人天生就是射擊好手。通常女性開始涉獵一項運動時，對這項運動的所知往往有限，我們就像一張白紙，準備被寫成一個精彩的故事；我們對良好的教導張開雙臂歡迎，準備一步一腳印的認真學習，好打下厚實的良好基礎。卓越不凡的老師可以幫助我們建立那一個良好基礎，而我很幸運，在我事業的初期就遇見了幾位有耐心與才華洋溢的好老師，今天，他們也是我的良友與射擊夥伴。

- 論學習，女性在初步學習階段往往更有耐心。我們更願意定下心來練習，可以一練就是好幾小時或好幾天，即使沒有人幫忙或讚美，也不在意。這種耐心對射擊運動重要無比，它也許是一名運動員所能具備的最大力量。
- 我認為第二大力量是設定與達成目標的能力。所有射擊選手對成功都有自己的定義。無論你是否
有奪標的夢、有沒有拿到滿分的能力、具備或是缺乏安全感與信心，只管設定目標。



達成目標成爲射擊選手

界定自我路途與願景。把自己目前的能力、未來想達到的槍技水平與最想達成的成就都寫下來，從眼前的練習到未來比賽範圍都包括在內。

永遠不要忘記自己的目標，即使是自己的得分墊底，若是能夠達到目標，仍是贏家。

耐心與練習，是達成目標的敲門磚。要有一流的槍技就得經常與大量射擊。訓練自己的膽量也是同理。不管比賽的規模多大或是有多可怕，每次公開射擊不但能累積自己的競爭里程，更能加強自己的比賽膽量。



為何這些訣竅對我有用

我剛剛開始射擊時，當冠軍選手並不在自己的夢想裏面；我覺得那條路太長了。我的計劃只是射中一組靜態目標，然後希望每射擊一次就進步一點。在過程中，我發現自己每每願意花上十小時，只是爲了要有一點點進步，而那一點小進步就是我的獎勵。

當我開始比賽時，我的目標是只要不全軍覆沒、能比完賽就好。我有自知之明，並不期待會獲得獎牌、獎盃或是被叫到名字上臺領獎。我只知道要保持從容不迫與記得呼吸。

自己早年比賽的樣子可能的確可笑，我的自尊時不時就受到打擊，內心也常常受傷。但是我還能應付，也逐漸習以爲常。我發現你若是經常勇於面對畏懼，久而久之就對畏懼免疫了。我好些年的時間是花在練比賽的膽量上。老實說，直到今天我都還會對新環境、新地方和新面孔感到害怕，但是我隨即會回到我最初的目標 - 比完賽。我發現自己這樣內心便一片平靜。

心中泰然，人便堅強無比，失敗或是意外，都不能讓你感到難爲情。只要一直保持微笑、擡頭挺胸，就沒有人知道你的尷尬與忐忑。

這些小的心理建設會讓你敢於重回戰場，再次考驗自己。以後你就會更好，會比你所夢想的成就更高。但是，要達到目標，你必須發揮在每一個偉大運動員身上都有的特質 - 要求完美。偉大的選手都是堅毅不拔、小心翼翼規劃的人，重視自我控制與專一的力量，他們無論體力或是心理都強韌無比。

在射擊運動中，選手的體型並不重要，重要的是心胸有多大。冠軍選手爲了小小的進步每每花上數小時的練習，他們不斷挑戰自我，讓自己的技術不斷的突破與登峰造極，達到未來目標。今天的冠軍射擊選手有男有女，有老有少，這些冠軍選手唯一的標準是他們都有一顆堅定的心。