

## Why You Must Train in Inclement Weather for Shooting Competitions

Vera Koo, Traditional Chinese

為何必須在惡劣的天候下受訓

為幫助有志於參加射擊比賽的選手，冠軍選手顧方蕤娓娓道出她的經驗，針對訓練的各樣細節向選手提出寶貴建議，她告訴你為何在惡劣的天候下接受訓練是必要的。

若是射擊高手柯寧 ( Doug Koenig ) 出手指點，你就當受教洗耳恭聽。我永遠也忘不了十五年前在我還是射擊比賽的菜鳥時，他給我的建議。我問他：要在《比安奇盃》大賽嶄露頭角的最重要條件是什麼，他簡單的用兩個字回答我：「準備。」



由於我在職業賽中闖蕩多年，知道這句話說的是多麼真切；要在比賽不失常、有水準一致的表現，平時就需要多準備與練習。在《比安奇盃》這種水平的比賽，場上人人都是天賦過人的神槍手；表現最好的，犯錯也最少。要不犯錯，便要有萬全的準備，而萬全的準備包括歷經各種天候的訓練。我必須了解天氣可能影響我的表現，而要知道自己會如何受影響，便須在各種不同的情形和天氣裡練習。



二〇〇七年《歐洲盃》公開賽陰雨綿綿，我也在那年贏得女子組的冠軍，證明自己在惡劣天候中的苦練沒有白費；在那項比賽之前，我已在雨中練習射擊練習了五年。我歡迎雨天，因為雨天提供我一個磨練技巧的機會。不過我雖在雨中練習，卻從未在雨中比賽過，至少在二〇〇七年在德國菲利浦堡 (Phillipsburg) 大賽前沒有。比賽當天大雨滂沱，超過了大會規定所允許舉行的程度。但是競賽主辦認為當天若不進行，以後沒有補賽的機會，因此比賽就照常進行。有一位參賽者問我願不願意跟她一起向主辦單位就遇雨未延賽的事提出抗議。我認為沒有抗議的必要和理由，因為每個人都是在同樣的天候下射擊比賽，而我為了這一天是有備而來。當時整個靶場除了少數幾處之外都被雨打濕了，臥姿射擊意謂著要趴在水裡、槍支上的瞄準鏡會被水濺濕。我在雨中練習多年得到的心得是：不能讓自己感覺有濕氣、不能在瞄準鏡上看見水滴；一旦感覺有水氣就會讓自己分心，分心就會減弱自己的表現。我在等待輪到自己射擊的過程中會有幾分焦急，但這不是問題，因為我有幾分焦急時，倒會變得高度專注。比賽時，我的視線範圍裡頭只有標靶，心無旁騖，平日的訓練發揮效果讓我得心應手。雖然大雨傾盆，我並未感受到潮濕、見不到雨滴。等我射擊完畢，我看看自己槍上的瞄準鏡上面佈滿了水滴，但我精準的完成了賽局。我事後告訴外子說：「我沒有白費時間，我已經為它準備了五年。」

### 冷冽的天候

要在寒冷的氣候中比賽，我也學到我使用的槍支和子彈必須保溫，因為任由槍彈冷冰冰，會影響它們在比賽中的性能。那麼我怎麼去保持槍彈的溫度呢？我運用我在二〇〇〇年中期在密蘇里州哥倫比亞一次俱樂部比賽中首度學會的一項技巧。比賽當天早上八點是華氏十七度，比賽主辦單位將開賽時間延後到上午十點三十分，也就是溫度達到華氏二十七度時。我有一個塑膠保冷箱，我在裡頭放了一個裝了熱西打保溫瓶，一來用來給自己補充液體，二來也用它來保持保冷箱不至太冷。我把自己的槍械和子彈都放在這只箱子裡，這樣它們就不至於過冷。我自己在等候射擊時，把暖暖包放在肩膀附近、胸前的口袋和手套裡。我上身穿了五件衣服、腿上則有四層衣物覆蓋。等輪到我站上射擊線時，我把槍和子彈從保冷箱中取出；我可能身上還有點冷，我的用槍卻一點都不。



在燠熱的天候中比賽，則是另外一種挑戰，體內保持充分的液體非常重要。我發現自己體內若不保持充分的水分，兩天後我會感覺到脫水引發的不適。而我若在太熱的情形下比賽，我的分數一定降低。因此，為燠熱預做準備也非常重要，我絕不能讓自己受到影響。有次在哥倫比亞炎熱的天氣中長時間練習時，我發現若能定時避開暑熱，自己的成績便會更好。靶場負責人給了我一把鑰匙，我可以自由進出有

空調的訓練室，讓自己涼快一下，因此每練習一小時我便停下來到冷氣房去避一下暑熱。在正式比賽裡我也如法炮製。在酷暑中比賽時，輪到我射擊前，我會躲進我的車子裡小坐片刻，會在車內吹個一、二十分鐘的冷氣、吃點西瓜，然後再昂然步向我的賽局。在戶外時，為了保護自己不受炎陽傷害，我會戴上帽子；必要時，我甚至會打傘遮陽。有時我會用魔鬼粘將簡單的面罩黏在帽子上，讓臉部也受到保護。當然我這種異於尋常的裝束可能會引起別人交頭接耳的議論，但是我早學會不去在意，要緊的是採取必要措施保護自己不受烈陽烤曬，好讓自己有最好的表現。每當比賽臨近時，我一定都盡力讓每天的練習事半功倍。事前準備讓我養成了這種習慣。我用記事卡把要來一天的活動項目都寫下來，整天都精準的按表操課。記事卡大綱上記著：我該幾點起來、當天練習要花多少時間；我何時前往靶場、幾時到達、幾點可以開始練習等等。有了記事卡在手，我分秒都不至於浪費。這樣的準備非常瑣碎縝密，但是一如柯寧所說，準備是射擊運動成功的關鍵，因此我不含糊以待。