

Shooting——Control Of Wisdom

射击 ——控制的智慧

责任编辑_杨紫婕

射击是能让人稳定情绪和控制自我的运动,而非仅仅锻炼身体,它对射击者自身动作的一致性、协调性和稳定性有很高的要求,可以说,射击是一项挑战自我的运动。

不爱江山爱射击

1.

文_高原

两个超级射击发烧友，一个是王国的准继承人因痴迷射击而放弃王位，一个是拥有波音747飞机和数处油田的射击奥运冠军，两人各自演绎了一段不爱江山爱射击的传奇故事。



他们，一个是王国的准继承人因痴迷射击而放弃王位，一个是拥有波音747飞机和数处油田的奥运射击冠军，他们是令人称奇的超级射击发烧友，全世界的射击迷都对他们的故事津津乐道，他们就是迪拜已故酋长的儿子谢赫赛义德·马克图姆和阿联酋的副酋长阿哈迈德·马克图姆。

阿哈迈德·马克图姆：射击——以梦想之名

阿哈迈德·马克图姆是阿联酋的一个副酋长，在2004年的雅典奥运会上，他以绝对优势夺得男子飞碟双向射击的冠军，这也是阿联酋历史上的第一个奥运冠军。一个拥有自己的油田且出身名门的贵族，无须用金牌来提高自己的名望和增加自己的财富，但为了一个关于射击的梦想，他放弃了安逸的生活，数年如一日地进行艰苦训练，最终得偿所愿——为自己的国家拿到了一个射击奥运冠军。


阿哈迈德出生在一个射击家庭，他的祖父和父亲都痴迷射击，他也继承了父辈们的射击基因，从小就立志成为一名优秀的射手，他一直为得到第一支枪而自豪：“当我还是孩子的时候，我父亲送给我的，我射击的本领都来自于父亲，他和我的祖父都爱好打猎，并且是非常优秀的射手。”

阿哈迈德虽然自幼爱好射击，但真正的训练却从34岁才开始，这几乎是一般运动员退役的年龄，而这位酋长凭借其对射击的热情和过人天赋，用了仅仅不到七年的时间，就在2004年的雅典奥运会上击败所有对手，勇夺男子飞碟双向射击比赛的金牌。作为一名酋长和富翁，他纯粹把这项运动作为业余爱好，但训练仍非常刻苦，一天要练六七个小时，一周练五天。也许正因为如此，他才能在射击这个领域取得令人称道的成绩。

在被问到为什么钟情于射击的时候，阿哈迈德曾说：“除了射击，我还有其他事业，但是为什么还要继续从事射击？射击那种让你‘永远也无法达到百分之百完美’的挑战，让我对它痴迷。而且并不是每一个大富豪都有机会夺得奥运金牌。”

雅典夺冠后，阿哈迈德在祖国开设了射击俱乐部，为射击运动在阿联酋的普及做出了很大的贡献，他希望有更多人认识并喜爱这项古老而时尚的运动。

谢赫赛义德·马克图姆：为射击放弃王位

谢赫赛义德·马克图姆，迪拜已故酋长之子，也是阿哈迈德·马克图姆的堂弟，24岁时就在悉尼奥运会拿下男子双向飞碟射击比赛的第四名，被称为天才神枪手，曾参加3次奥运会。论枪法，他比艾哈迈德或许稍逊一筹，但若论知名度却丝毫不逊于堂兄。在他的诸多传奇中，令人印象最为深刻的就是他在现实生活中演绎了一段不爱江山爱射击的故事。2006年，时任迪拜酋长的父亲去世后，谢赫赛义德本应继承父位成为新的迪拜酋长，但痴迷射击的他把王位让给了叔叔，自己则继续练习飞碟射击。在他看来“虽然生活里还有很多比射击更加重要的内容，但是射击是我一种习惯了的生活方式”。

完美姿势与完美射击

文_李东伟

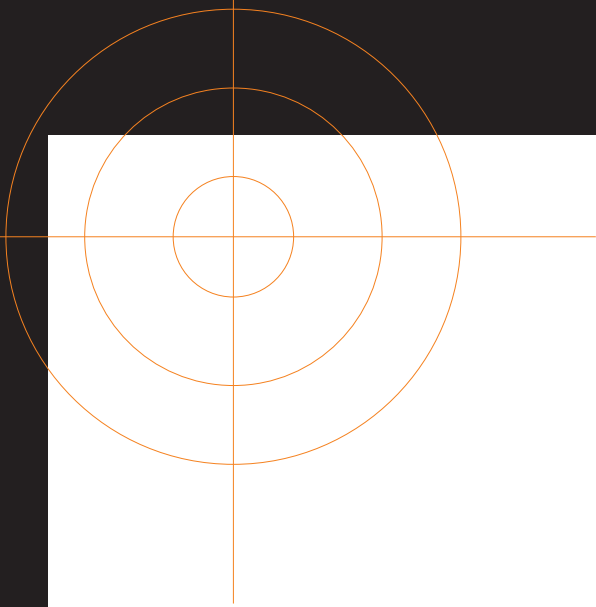
2.

射击是需要天赋的运动,但对动作的规范和熟练度也有很高的要求。事实上,完美的射击姿势往往能带来完美的结果。



发烧友们对射击的基本动作应该是再清楚不过了,但真正能做到动作规范的并不多。就拿据枪来说吧,有很多人习惯于右肩向上提(右手持枪的射手)据枪,但事实上,右肩上提,肌肉会因过分紧张而产生突然的闪动,影响瞄准和击发的准确性。还有很多人认为,大力握枪会提高射击的精确性,其实不然,以中等偏小的力量握枪,更容易做到用力协调,握力过大反而会使手臂颤抖而破坏稳定。

还有一些对射击感兴趣的朋友,误认为射击需要有一双好眼睛,担心自己视力不好而错过这项古老却时尚的运动。事实上,许多射击高手都是近视眼。从射击的学理上来说,讲究的是三个点,即表尺缺口、准星和靶心,而最重要的是表尺缺口和准星。射手只要能够看清表尺缺口和准星就行了,如果视力太好,把靶心看得太清楚,就容易造成用准星去对靶心,导致表尺缺口和准星偏了,要知道表尺缺口和准星偏



差一毫米，靶上就会差几十毫米。所以视力太好反而不行。

人有两只眼睛，其中一只为主眼。平常生活中以哪只眼睛为主眼没有多大关系，然而到射击场上关系就大了。建议瞄准时睁开两只眼睛，而不是闭上一只眼睛。一方面，如果你用两只眼睛瞄准，你的注意力便不会过于集中到靶心，而会着重于瞄准器和整个靶子，这样射击精确度就提高了；另一方面，两眼都睁开时你脸上的肌肉会放松，身体也会感到自然。这对你进行长时间的比赛尤为重要。

说到瞄准，谁都知道三点连一线，但是具体哪三点却很少有人清楚。三点连一线说的是表尺缺口、准心、目标成一线，与眼睛在哪里无关。眼睛只是用来检查上述三点是否在一条线上。实际上，瞄准时，是眼睛、表尺缺口、准心、目标四个点成一线，这样才能检查出表尺缺口、准心、目标是否在一条线上。然而举起枪的时候会发现，你要连成一条线的三点处在不同的距离，远远超出自己眼睛的景深。那么你的焦点对在什么

地方？无疑表尺缺口是更加抢眼的，你很容易把目光焦点对在那里。实际上，应该把你的焦点放在表尺缺口和准星上，然后用余光去看靶子。准星与表尺缺口的水平面要把握好，就是使准心和照门最上面的两个平面“一”字线对成一个“一”字线，然后要注意把准星放到表尺缺口内侧左右面的中央，就是要使准星的左右两个面和照门壁的距离相等。

大部分人对瞄准还有一个误区，认为瞄准是瞄点，事实上瞄准是瞄区。瞄区应选择在下2环至下4环之间。保持枪面的平正和一致，保持平正准星，保持姿势、重心和力量不变，保持枪支的平稳自然晃动。视力回收，精力靠后，看清平正，具实靶虚。

击发是射击的最后一个步骤，举枪至靶纸上，调整力量，平正准星后，用食指第一关节的中前部接触扳机，确实预压。手指要均匀用力，在正确瞄准的瞬间，停止呼吸，手指逐渐加力。枪支达到稳定状态前大胆提前扣，先扣后稳，边稳边扣。食指单独用力，正

直均匀。控制击发心情，直到自然击发。击发后适当保持，防止尚未击发就过早分散精力和放松。瞄准击发时间是一个时间区间，但变化不宜过大。应提倡利用第一稳定期击发，即举枪后的3秒—7秒内，击发的时间越晚准确性越低。

击发时应避免有意识地猛扣扳机，那样将因击发用力过猛而使枪支押运，引起瞄准误差，影响射击的准确性，总之，击发时要保持所有的瞄准动作不变，除了手指动外，其他部位都不应有特殊动作。

一个完美的击发动作应该是：确立好正确的站姿，持枪手臂自然垂直，以肩为轴举枪，举枪时深吸气，将枪举到靶纸上，调整力量，平正准星，压实扳机，呼气，臂随之下落，塌肩，自然屏息，正直，缓慢均匀地稳入瞄区。然后待枪晃动稳定并有一定规律后，食指对扳机逐渐用力直至枪响，稳定一二秒后手臂放下，装弹为下一次击发做准备。整个动作应控制在15秒内，否则很难保证较高的精确度。■