

中華帕拉林匹克總會
杜拜阿爾艾茵世界錦標射擊比賽 參賽報告

填表人：程茂森 張榮洲

參賽名稱	中文：阿爾艾茵帕拉射擊世界錦標賽 英文：ALAI 2022 WSPS Word Championships
參賽地點	阿拉伯聯合大公國
參賽日期	2022年11月2日至11月15日
參賽隊伍人數	_52_個國家，_475__名選手
代表團人員	領 隊：張梅英 管 理：張珮蓁 教 練：程茂森、張榮洲 選 手：劉文章、王念慈、林威佑 運動防護員：陳孟佐
參賽行程表 (航班資訊)	11月2日 EK0367 11月15日 EK0366
參賽經過 及 成績總表	本次參加杜拜阿爾艾茵世錦賽比賽過程 1. 短期集訓： 地點：公西國家靶場 時間：2022/10/22 至 2022/10/31 2. 比賽時間： 地點：杜拜阿爾艾茵 時間：2022/11/2 至 2022/11/15 3. 成績總表：請見附件

我國身障射擊代表隊今年共計參加三場國際賽分別為法國、韓國、阿爾艾茵世界錦標賽其效益分析如下：

取得 2023 杭州帕拉雅運資格者計有：

步槍：劉文章、黃淑華

手槍：林威佑、王念慈、陳雅婷

本次參加世界盃之效益如下：

本次世界錦標賽因有 2024 巴黎帕奧資格名額競爭激烈，也讓我國選手有機會見識參與觀摩大型比賽情境與壓力，更進而讓教練與選手須學習技術及心理加強的部分。

本次比賽完成隨即開賽後討論會，探討了解選手之問題，結論重點如下：

心理部分

1. 選手對於自我自信心不足導致在比賽中無法發揮應有實力水準。
2. 選手對於心理需加強心理技能訓練如例行動作養成、冥想訓練。

基本技巧部分

1. 從賽後檢討中發現很多選手無法對於打出去後成績預報，顯示其基本動作需加強要求。
2. 射擊技巧中的核心重點是瞄準與扣板機的結合，使其擊發能適時響或即時響選手應多加強。
3. 本次參賽杜拜阿爾艾茵世錦賽因有提前集訓，在集訓期間選手及教練管理均非常投入訓練，訓練精神值得嘉許。

參賽效益分析

綜合評估分析	<p>我國帕拉身障射擊選手參賽項目為杭帕亞運及 2024 帕奧運奪牌分析：</p> <ol style="list-style-type: none">1. R1 男子空步立姿應為 615 分以上才能進杭州亞運或世界盃前八名。2. R3 男女混合空步臥姿應為 629 分以上才能進杭州亞運或世界盃前八名。3. P1 男子空手應為 558 分以上才能進杭州亞運或世界盃前八名。4. P2 女子空手應為 548 分以上才能進杭州亞運或世界盃前八名。
檢討與建議	<p>心理部分</p> <ol style="list-style-type: none">1. 選手對於自我自信心不足導致在比賽中無法發揮應有實力水準。2. 選手對於心理需加強心理技能訓練如例行動作養成、冥想訓練。3. 自我覺醒認知能力的培養如勿過度亢奮或消極。4. 比賽中能發揮平時訓練水準就是好表現。5. 勿將偶發高分數當成平時水準導致過度苛求。 <p>基本技巧部分</p> <ol style="list-style-type: none">1. 從賽後檢討中發現很多選手無法對於打出去後成績預報，顯示其基本動作需加強要求。2. 射擊技巧中的核心重點是瞄準與扣板機的結合，使其擊發能適時響或即時響選手應多加強。

照片剪影



賽前集訓測驗



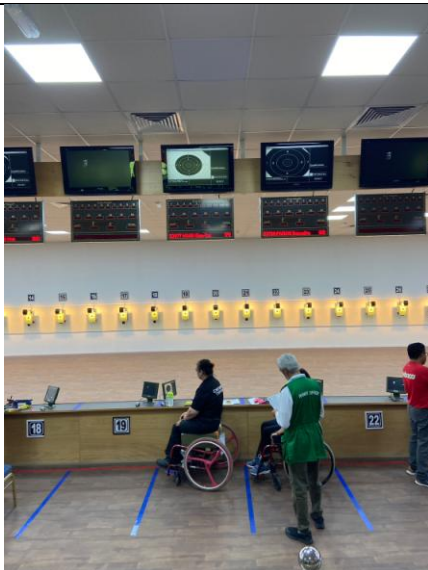
賽前公西靶場集訓



阿爾艾茵靶場合照



比賽進行



比賽進行



比賽進行

Display Name

☐ Qualification

Sele	Ran	Rc	Name	Δ	Nation	Series	Total
<input type="checkbox"/>	2	1	JO Jeongdu		KOR	96 93 97 95 94 97	572 - 16x
<input type="checkbox"/>	5	1	Singhraj		IND	94 95 92 96 94 94	565 - 9x
<input type="checkbox"/>	6	1	PESEK Tomas		CZE	95 93 93 92 95 96	564 - 16x
<input type="checkbox"/>	7	1	SOWINSKI Szymon		POL	91 93 94 93 97 96	564 - 13x
<input type="checkbox"/>	8	1	SINGH Nihal		IND	91 96 94 93 94 96	564 - 8x
<input type="checkbox"/>	12	1	KIM Jungnam		KOR	81 96 94 85 95 91	562 - 13x
<input type="checkbox"/>	13	1	KUSMUS Tahayasin		TUR	93 95 93 97 92 92	562 - 11x
<input type="checkbox"/>	14	1	GONG Xiao		USA	96 91 92 95 96 91	561 - 15x
<input type="checkbox"/>	15	1	KARAGOL Cevat		TUR	96 95 93 94 92 89	559 - 10x
<input type="checkbox"/>	18	1	PAPAZ Zivko		SRB	90 92 95 94 92 93	556 - 6x
<input type="checkbox"/>	19	1	WONG Yan Wo		HKG	92 93 93 94 94 90	556 - 5x
<input type="checkbox"/>	21	1	GANJARGAL Ganzorig		MGL	90 97 91 90 95 91	554 - 12x
<input type="checkbox"/>	27	1	ZEYNALOV Kamran		AZE	96 93 93 86 92 92	552 - 9x
<input type="checkbox"/>	28	1	KWOK Tik Sang Dickson		HKG	90 92 93 91 90 93	549 - 10x
<input type="checkbox"/>	29	1	KHADEMABDOLABADI Mostaf		IRI	91 91 92 94 87 94	549 - 9x
<input type="checkbox"/>	31	1	GURISATTI Gyula		HUN	91 91 90 94 90 92	548 - 7x
<input type="checkbox"/>	32	1	DE LA ROSA Marco		USA	89 93 89 91 96 89	547 - 9x
<input type="checkbox"/>	35	1	RODZIK Filip		POL	92 85 91 92 95 89	544 - 6x
<input type="checkbox"/>	37	1	CHAN Han Siong		SGP	92 91 91 84 95 90	543 - 8x
<input type="checkbox"/>	38	1	LORIGA RODRIGUEZ Di Angel		CUB	89 91 92 91 89 90	542 - 8x
<input type="checkbox"/>	39	1	AUFSCHNAITER Hubert		AUT	94 86 94 86 87 95	542 - 6x
<input type="checkbox"/>	40	1	KOSEK Jakub		CZE	92 90 88 88 92 91	541 - 4x
<input type="checkbox"/>	41	1	KARANFILOV Vancho		MKD	88 89 90 92 93 88	540 - 8x
<input type="checkbox"/>	42	1	AMACKER Stefan		SUI	89 88 90 89 91 93	540 - 3x
<input type="checkbox"/>	44	1	ARREDONDO LOZANO Deiber		COL	91 87 89 88 94 89	538 - 8x
<input type="checkbox"/>	45	1	JENSEN Espen Boersum		NOR	88 87 87 91 90 95	538 - 7x
<input type="checkbox"/>	1	2	NARWAL Manish		IND	95 94 99 97 95 95	575 - 17x
<input type="checkbox"/>	3	2	FRANCESCHETTI Davide		ITA	93 97 91 96 96 94	567 - 11x
<input type="checkbox"/>	4	2	IBRAGIMOV Server		UZB	96 92 96 95 96 91	566 - 11x
<input type="checkbox"/>	9	2	DENYSIUK Oleksii		UKR	93 97 92 95 92 94	563 - 11x
<input type="checkbox"/>	10	2	PARK Sea Kyun		KOR	94 94 95 92 97 91	563 - 10x
<input type="checkbox"/>	11	2	REYNA JEREZ Alexander		CUB	94 95 93 94 93 93	562 - 15x
<input type="checkbox"/>	16	2	JOKIC Rastko		SRB	95 97 89 93 96 88	558 - 14x
<input type="checkbox"/>	17	2	MEYER Tobias		GER	97 96 93 90 89 93	558 - 8x
<input type="checkbox"/>	20	2	MIRSHAFIEI Seyedmohammad		IRI	94 94 92 91 91 93	555 - 7x
<input type="checkbox"/>	22	2	PASKHALIDI Alexandr		KAZ	94 92 94 93 90 91	554 - 10x
<input type="checkbox"/>	23	2	OGUZ Murat		TUR	88 94 92 91 94 94	553 - 11x
<input type="checkbox"/>	24	2	PIERZYNSKI Kacper		POL	92 93 93 94 89 92	553 - 8x
<input type="checkbox"/>	25	2	USMAEW Lom-Ali		AUT	90 91 91 91 96 94	553 - 6x
<input type="checkbox"/>	26	2	ALDEREI Yaser		UAE	90 91 95 90 93 93	552 - 15x
<input type="checkbox"/>	30	2	NEMEC Jiri		CZE	91 96 92 88 91 91	549 - 9x
<input type="checkbox"/>	33	2	GUEVARA GUTIERREZ Aristid		PAN	88 91 89 88 96 93	545 - 11x
<input type="checkbox"/>	34	2	JOVANOVSki Aleksandar		MKD	88 93 90 90 93 90	544 - 12x
<input type="checkbox"/>	36	2	BEJIDIC Ervin		BIH	94 91 89 89 88 92	543 - 10x
<input type="checkbox"/>	43	2	BAVEC Anton		SLO	88 88 89 90 90 94	539 - 7x
<input type="checkbox"/>	46	2	MORA PERILLA Edwin Alfredo		COL	93 87 94 88 88 87	537 - 9x
<input type="checkbox"/>	47	2	TAGLIAPIETRA Michael		USA	93 87 89 90 87 91	537 - 7x
<input type="checkbox"/>	48	2	MAMMADOV Elshad		AZE	91 89 89 90 86 92	537 - 5x
<input type="checkbox"/>	49	2	LIN Wei-You		TPE	86 88 86 89 92 82	533 - 3x
<input type="checkbox"/>	50	2	ROCHA Adelino		POR	86 85 90 87 93 91	532 - 6x
<input type="checkbox"/>	51	2	TANG Chi Shing		HKG	84 91 92 89 85 89	530 - 8x
<input type="checkbox"/>	52	2	CHUEYPHOM Piya		THA	87 88 89 78 88 96	526 - 9x

☐ Final

Results (detailed)

[Print](#)

Please select entries in list below.

Display Name

☐ Qualification

Sele	Ran	Name	△	Nation	Series	Total
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>	1	DAVID Krisztina		HUN	94 94 97 96 96 95	572 - 19x
<input type="checkbox"/>	2	SHAHI SAMAKHOUN Nasrin		IRI	94 96 99 95 95 92	571 - 13x
<input type="checkbox"/>	3	NAKOVSKA-BIKOVA Olivera		MKD	94 94 96 94 95 95	568 - 13x
<input type="checkbox"/>	4	MOON Aeekyung		KOR	94 96 94 93 96 93	566 - 13x
<input type="checkbox"/>	5	OZGAN Aysel		TUR	90 94 94 94 95 97	564 - 12x
<input type="checkbox"/>	6	PEHLIVANLAR Aysegul		TUR	95 94 88 89 96 95	557 - 11x
<input type="checkbox"/>	7	FRANCIS Rubina		IND	90 94 95 95 91 89	554 - 7x
<input type="checkbox"/>	8	RESTREPO ROJAS Maria Tere		COL	93 92 93 91 92 91	552 - 11x
<input type="checkbox"/>	9	LIAKHU Iryna		UKR	91 90 90 94 91 95	551 - 6x
<input type="checkbox"/>	10	EDON Gaelle		FRA	92 92 93 88 94 92	551 - 5x
<input type="checkbox"/>	11	MAKHAYEVA Bigaisha		KAZ	91 91 88 95 93 91	549 - 10x
<input type="checkbox"/>	12	O'NEILL Neelam		NZL	86 91 92 97 91 92	549 - 5x
<input type="checkbox"/>	13	BANG Yu-Jeong		SWE	94 86 93 90 90 94	547 - 9x
<input type="checkbox"/>	14	PATHAK Sumedha		IND	93 90 92 90 88 92	545 - 9x
<input type="checkbox"/>	15	TARANOVA Yelena		AZE	92 87 92 92 89 93	545 - 4x
<input type="checkbox"/>	16	KIM Younmi		KOR	93 94 88 88 91 88	542 - 8x
<input type="checkbox"/>	17	TRİYANTI Triyanti		INA	91 88 91 93 89 86	538 - 7x
<input type="checkbox"/>	18	LICONA BAUTISTA Dulce Gabr		MEX	90 87 94 87 85 94	537 - 11x
<input type="checkbox"/>	19	KANOPKA Margita		LAT	91 89 92 92 84 87	535 - 10x
<input type="checkbox"/>	20	CHAK Man Fung		HKG	83 93 90 90 90 89	535 - 6x
<input type="checkbox"/>	21	KANWAR Nisha		IND	87 88 85 93 86 92	531 - 12x
<input type="checkbox"/>	22	MUMINOVA Rano		UZB	88 85 89 86 87 93	528 - 6x
<input type="checkbox"/>	23	WANG Nien-Tzu		TPE	79 89 82 83 84 86	503 - 3x

☐ Final

Display Name

Qualification

Sele	Ran	Re	Name	△	Nation	Series	Total
<input type="checkbox"/>	2	1	HILTROP Natascha		GER	105.2 106.5 106.5 105.8 106.6 105.6	636.2
<input type="checkbox"/>	3	1	VADOVICOVA Veronika		SVK	105.0 105.5 104.8 106.2 107.4 106.1	635.0
<input type="checkbox"/>	8	1	SHCHETNIK Iryna		UKR	106.1 105.0 104.5 106.5 104.9 105.8	632.8
<input type="checkbox"/>	10	1	FEVRE Cedric		FRA	105.3 105.7 106.4 104.7 104.8 105.6	632.5
<input type="checkbox"/>	16	1	MYLLY Jarkko		FIN	105.9 105.1 105.2 105.0 105.3 105.0	631.5
<input type="checkbox"/>	19	1	LEKHARA Avani		IND	104.8 104.7 105.6 105.6 104.2 105.7	630.6
<input type="checkbox"/>	20	1	DOBROWOLSKI Marek		POL	105.4 105.9 104.8 104.7 103.7 105.7	630.2
<input type="checkbox"/>	22	1	RESCSIK Csaba		HUN	105.0 103.9 106.0 103.6 105.7 105.3	629.5
<input type="checkbox"/>	25	1	DENYSENKO Oleksandr		UKR	105.4 104.2 104.9 105.6 104.9 103.8	628.8
<input type="checkbox"/>	26	1	CHABRA Eliahu		ISR	104.5 104.6 104.7 104.0 105.8 105.1	628.7
<input type="checkbox"/>	27	1	BUENGBOK Phiraphong		THA	105.0 105.0 104.4 104.7 104.2 105.2	628.5
<input type="checkbox"/>	31	1	ALNUAIMI Saif		UAE	103.3 105.7 104.2 104.1 104.5 105.3	627.1
<input type="checkbox"/>	33	1	USTUN Savas		TUR	105.1 104.4 105.1 103.4 103.1 105.5	626.6
<input type="checkbox"/>	34	1	BEACH Nick		USA	105.3 103.9 104.7 104.2 104.6 103.6	626.3
<input type="checkbox"/>	43	1	KIM Haksun		KOR	104.0 104.1 103.4 103.9 104.9 102.7	623.0
<input type="checkbox"/>	44	1	WATANABE Yusuke		JPN	104.2 101.4 104.5 104.2 104.9 103.7	622.9
<input type="checkbox"/>	1	2	CHERNOY Yuliya		ISR	105.5 107.2 106.1 105.6 106.1 106.2	636.7
<input type="checkbox"/>	5	2	JUNKER Cliff		GER	105.9 106.2 105.7 104.4 106.2 106.2	634.6
<input type="checkbox"/>	6	2	SKELHON Matt		GBR	105.1 106.4 105.3 106.5 105.8 105.3	634.4
<input type="checkbox"/>	7	2	MALENOVSKY Radoslav		SVK	104.8 106.5 105.0 106.5 105.0 105.5	633.3
<input type="checkbox"/>	9	2	LEUNGVILAI Wannipa		THA	105.1 106.0 106.3 104.0 106.0 105.4	632.8
<input type="checkbox"/>	18	2	BABSKA Emilia		POL	104.1 106.5 106.1 104.7 104.7 105.0	631.1
<input type="checkbox"/>	23	2	STOIEV Yuri		UKR	102.9 103.2 106.4 106.0 106.3 104.7	629.5
<input type="checkbox"/>	24	2	NGUYEN Kevin		USA	105.6 104.3 105.0 105.1 105.9 103.6	629.5
<input type="checkbox"/>	28	2	MICHAUD Jean-Louis		FRA	104.1 104.6 105.3 103.4 105.9 105.1	628.4
<input type="checkbox"/>	35	2	ALDAHMANI Obaid		UAE	105.2 105.1 102.2 104.1 105.0 104.6	626.2
<input type="checkbox"/>	37	2	LEE Yoojeong		KOR	104.7 103.4 105.5 103.6 103.1 105.2	625.5
<input type="checkbox"/>	38	2	SEPPALA Nina		FIN	103.4 104.5 104.0 104.1 104.6 104.9	625.5
<input type="checkbox"/>	39	2	SAAVEDRA REINALDO Juan A		ESP	103.3 105.1 105.2 104.6 102.7 103.8	624.7
<input type="checkbox"/>	45	2	UNHALKAR Swaroop Mahavir		IND	102.9 102.5 105.4 103.5 104.1 104.1	622.5
<input type="checkbox"/>	46	2	SOBIROVA Makhmudakhon		UZB	103.5 103.1 105.4 103.7 103.6 103.0	622.3
<input type="checkbox"/>	47	2	BAS Cagla		TUR	99.1 100.8 101.2 102.5 101.4 101.1	606.1
<input type="checkbox"/>	4	3	FENDT Bernhard		GER	105.1 105.4 106.2 106.9 105.9 105.5	635.0
<input type="checkbox"/>	11	3	INTANON Atidet		THA	105.1 105.6 103.8 106.0 106.1 105.7	632.3
<input type="checkbox"/>	12	3	O'NEILL Neelam		NZL	106.0 104.8 106.9 104.1 104.9 105.2	631.9
<input type="checkbox"/>	13	3	LEE Jangho		KOR	106.5 105.5 105.6 105.4 104.8 104.0	631.8
<input type="checkbox"/>	14	3	BURKE Owen		ITA	104.7 105.2 105.7 104.9 105.4 105.8	631.7
<input type="checkbox"/>	15	3	COSKUNER Erhan		TUR	104.5 105.6 105.3 104.4 105.9 105.8	631.5
<input type="checkbox"/>	17	3	BABU Sidhartha		IND	105.2 103.7 107.5 105.3 105.2 104.4	631.3
<input type="checkbox"/>	21	3	PARK Jinho		KOR	104.5 104.0 104.3 106.2 105.7 104.9	629.6
<input type="checkbox"/>	29	3	ZAPPELLI Anton		AUS	103.2 105.2 105.4 105.7 104.3 104.5	628.3
<input type="checkbox"/>	30	3	RESTREPO ROJAS Maria Teresa		COL	104.1 104.1 104.2 105.7 105.1 104.3	627.5
<input type="checkbox"/>	32	3	WINTHER Jan		DEN	104.5 104.8 105.5 104.1 104.4 103.8	627.1
<input type="checkbox"/>	36	3	DOROSHENKO Andrii		UKR	104.3 105.0 103.7 106.0 104.5 102.7	626.2
<input type="checkbox"/>	40	3	SAENLAR Chutima		THA	104.1 104.6 104.4 104.7 102.3 103.4	623.5
<input type="checkbox"/>	41	3	LIU Wen-Chang		TPE	104.2 104.2 103.6 104.5 105.2 101.8	623.5
<input type="checkbox"/>	42	3	ALARYANI Abdulla Sultan		UAE	102.8 104.7 104.8 104.0 104.4 102.6	623.3

Final



Al Ain 2022 WSPS World Championship

RESULTS

R1 - Men's 10m Air Rifle Standing SH1

Qualification

Al Ain

SAT 12 NOV 2022, START TIME 09:30



مؤسسة زايد العليا
لأصحاب الهمم
Zayed Higher Organization
for People of Determination

Records			
QWR	631.3	PARK Jinho	KOR 30 AUG 2021 Tokyo (Japan)

Records Team			
WR	1864.5	JEON LEE PARK	KOR 19 JUL 2014 Suhl (Germany)

Rank	Bib No	Name	Nat	Series						Total	Remarks
				1	2	3	4	5	6		
1	24005	LEE Jangho	<u>KOR</u>	104.6	105.3	104.6	105.3	104.5	103.6	627.9	Q
2	10056	PARK Jinho	<u>KOR</u>	103.4	105.5	105.7	104.3	103.7	103.6	626.2	Q
3	10515	DOROSHENKO Andrii	<u>UKR</u>	103.6	103.5	105.3	104.2	104.4	104.3	625.3	Q
4	10063	SHIM Young Jip	<u>KOR</u>	103.9	104.1	104.3	105.1	103.4	102.7	623.5	Q
5	41515	RESCSIK Csaba	HUN	102.5	104.5	104.2	101.9	105.0	103.5	621.6	QRJ Q
6	10110	STOIEV Yurii	<u>UKR</u>	102.5	101.9	103.2	103.7	104.5	103.3	619.1	Q
7	10105	RICHARD Didier	FRA	104.1	101.4	100.5	104.3	104.6	102.9	617.8	Q
8	36225	MICHAUD Jean-Louis	FRA	101.3	102.8	103.6	103.2	102.5	103.3	616.7	Q
9	18082	GALOGAVROS Solirios	GRE	99.4	103.1	103.8	103.6	102.4	102.7	615.0	
10	23050	UNHALKAR Swaroop Mahavir	IND	100.9	102.5	103.3	104.2	101.8	101.2	613.9	
11	9980	ALARYANI Abdulla Sultan	<u>UAE</u>	101.4	101.8	102.6	103.3	100.7	103.0	612.8	
12	9816	GUSTAFSSON Hakan	SWE	103.0	103.3	103.1	98.8	101.9	102.4	612.5	
13	9870	MALENOVSKY Radoslav	SVK	102.1	102.5	102.3	101.1	101.5	102.6	612.1	
14	41447	WINTHER Jan	DEN	101.4	102.1	103.2	101.0	101.5	101.8	611.0	
15	10149	BUENGBOK Phiraphong	THA	99.7	100.8	102.5	101.3	102.1	102.0	608.4	
16	32785	DENYSENKO Oleksandr	<u>UKR</u>	103.0	101.1	101.9	100.9	100.7	99.9	607.5	
17	10160	SURANJI Laslo	SRB	103.3	102.4	104.3	103.0	103.1	90.0	606.1	
18	9982	ALDAHMANI Obaid	<u>UAE</u>	98.1	101.4	98.6	101.1	97.7	102.4	599.3	
19	18620	DOBROWOLSKI Marek	POL	99.4	98.5	99.4	101.7	100.2	99.6	598.8	
20	9910	LIU Wen-Chang	TPE	100.6	98.3	97.6	98.9	98.7	101.3	595.4	
21	9981	ALARYANI Abdulla Saif	<u>UAE</u>	98.0	98.2	97.2	97.7	103.0	100.4	594.5	
22	20583	MOCHIZUKI Takahiro	JPN	94.9	96.5	99.0	100.6	100.1	99.8	590.9	

阿爾愛因世界錦標賽賽後檢討 11月12日 17:00

參加人員:領隊 張梅英

教練:程茂森、張榮洲

管理:張佩蓁

防護員:陳孟佐

選手:劉文章、王念慈、林威佑

程教練:感謝管理及防護員還有領隊,在這幾天的照顧,那我們先請領隊稍為說一下。

領隊:恭喜文章和念慈有打出達標,至於有缺失的部分回去繼續練習,希望會長盃還可以看到大家的進步,明年還能看到大家一起出來,到昌源和利馬的比賽。

程教練:我是習慣在比賽結束都會開個檢討會,每個教練都會有自己的方法與做法。因為每個人都有自己的志向所以願意承受練習的痛苦,我很不忍心看到大家這麼努力卻還在原地踏步。我是很瘋狂的人,我對射擊的精神就像是日本職人的精神,那我們要如何透過這樣的精神做改變呢?笛卡爾有一句名言『我思故我在』,不論在人生哪個部分,如果沒有思考,那就都是虛的。花若盛開、蝴蝶自來,我們應該要更著重在思考如何種草,而非如何追馬,那麼馬自然就會來了。若能有這樣的想法,才有辦法更相信自己,如此才能達到練習和比賽有一樣的表現。無欲則剛,比賽過程中要專注重技術輕分數的想法才能在比賽時達到和練習時一樣的心態。定靜安慮得,則是達到無欲則剛的辦法,定靜安慮都是為了最後的得,知其所以、克躁靜心、專志不移、以道深造。為什麼我要強調這個,因為對於要如何增加對自己的信心,如果上場都沒辦法有像練習一樣的表現,就表示你對自己的動作沒信心。

我以大陸為例好了,一年要達標五六次才可以被錄取國家隊培訓,並不是偶發的突然成績好就可以入選。目前我們沒有心理治療師介入幫助我們這個團體,所以你應該要更相信你的教練,因為射擊的偶發性太高了,如果你沒辦法面對,形成眼高手低,那就沒辦法在比賽時有好的表現。

再來,改變。因為射擊偶發性太高,只要一組分數突然打高了,你就開始有壓力。打得好有壓力、不好也有壓力,那什麼分數才會讓你沒有壓力?所以要怎麼樣給你自己一套適當的分數標準。多的分數就當作是驚喜、禮物。如果心裡一直掛記著分數,那就會造成你的心理負擔。你要把這些擔憂都拿掉,不能帶著擔憂上場。擔憂是什麼,就是害怕失去,你沒有放手一博,害怕去嘗試,那你就會失去更多。說實話,你們都沒有成功過,就更沒有什麼好失去的啊。你應該是要想辦法如何去獲取成功。

現在來談射擊,射擊的擊發才是靈魂。射擊講究的是擊發的瞬間。如果你還需要思考如何擊發,那就並非自然的,只有在你輕鬆的時候,腦中的Alpha波才有辦法發揮。射擊玩瞄扣結合是一種藝術,如果你能將它當成一種藝術,那麼出現一個高峰的時候,為什麼沒辦法複製貼上,因為你有另外自己想法加上去的東西。

第二點,例行性動作。每一次動作過程都很一致性的在做,練習和比賽時也一致的去,當發生一些不一樣時,你沒有一個例行性動作去讓自己平靜下來,重新把想法回歸到動作上,那每次遇

到狀況時，你馬上就兵荒馬亂了。預報，預報可以輔助你對你的動作獲得安定感，若有落差，你就很容易自亂陣腳，那這時就是你的例行性動作能不能夠輔助你覺察到你的動作產生了落差及專注。

教練在後面幫你看槍口晃動，就是在看他眼睛看到的動作和你認知的是否相同。

我就是希望大家出來這麼辛苦，能夠帶著一些東西回去，而不是打完比賽就回去了。要改變思想才能獲得改變的力量。

頓悟、漸悟，兩種都很好，在射擊裡的偶發性若可以複製，那就有辦法在六十發裡做到好做到滿的動作並鞏固住。

回歸基本功，練空槍，一年後就破成績了，就是有心插花，花不開，無心插柳，柳成陰。

大家要用專業的技巧、業餘的時間去練習，而非專業的時間、練業餘的技巧。

張教練：如果可以的話，畢竟每個選手是親力親為參加比賽，不管好壞與否，想聽聽看大家的想法，不管好壞想聽聽看大家對自己這次比賽的一些感想。從在國內準備到來這裡比賽，整個過程是如何，請大家分享一下。

劉文章：失敗的人找藉口，成功的人找方法。這場比賽沒有發揮水準，其實在出國前在公西訓練是有進步，臥射都可以 10.5 以上，但來到這邊之後，真的就像程教練說的那樣，整個過程都亂掉了，連預報都沒有。立射一開始的十發就在調表尺，但其實我連預報都沒有，所以調的東西也都是虛的。

張教練：儀式感，就是進到靶場自己的儀式感是什麼。比如先靜坐一下，想一下今天要做的流程，把自己的心態調整好。若是一被人影響就忘記了儀式感，那你就沒辦法讓自己做到一致。今天大家都是可以出國比賽的選手了，更應該要讓自己有一套辦法去進入自己的狀態。

王念慈：我就是不會預報的那種人，預報八成都是不准，所以打出來成績，不是大好就是大壞。我通常都不知道自己做的動作是好是壞，所以回去之後會把預報當成一個課題去做，嘗試看看，我覺得應該會有更多進步啦。

張教練：預報真的很重要，還在台灣的時候，我們都有在談預報的問題。預報沒辦法那麼精確，但有在預報的時候，成績都不會太差，因為你是有在專心的，專心在動作上，所以你才有辦法在擊發的時候做到穩定。因為你一直在觀察自己的動作行為，那一霎那你是專心的，你才有可能做出好的動作啊。但放到比賽上面，你沒有這樣去做預報，沒有專心在動作上，那你一定就會慌張。

林威佑：在公西練習的時候，其實都做的到預報。但來這裡之後就有點陷入預報錯亂，當這種時候就開始慌亂、想調表尺，那當然就越調越亂了。

張教練：其實比賽時，這一發搞不清楚也沒關係，你只要回歸到你的動作基礎上就好了，去想你的正確動作流程，其他的都是虛的，去在意那些虛的才會使你自己慌亂。

程教練：自然擊發和有意識的擊發。當你都沒有預報，你不知道你的動作正確度，不確定是否為甩遠彈的時候就去調表尺，有用嗎？一定會越調越亂啊。

張教練：發在意先，不要意在發先。不要用你的意識來控制食指擊發扳機。

程教練：希望各位可以為我們這個團體做更好的表現，可以花最短的時間達到最好的表現。