

8月6日晚，在女子10米气步枪项目中出现本届奥运会的第一块金牌，2004年雅典奥运冠军杜丽和2012年伦敦奥运冠军易思玲与中国队的里约奥运首金擦肩而过，直到7日晚，射击新人张梦雪打破奥运记录为中国队夺得首金。不过，比起田径和球类运动，射击运动并不经常出现在大家的生活里，那么，普通人该如何欣赏射击比赛呢？

怎么看懂射击赛？ 心跳都会影响子弹的走向



3

射击其实拼的是心境

预赛阶段每枪不计点，你们看见的九点几环，十点几环都是决赛成绩。

资格赛105分钟，60发子弹，每枪只记环数，8,9,10。

你打出10.9也是10环，人家打了10.0也是10，你俩平。下一枪又平，那就再来。

跟别人比最关键的是节奏，你平时开枪慢，人家开枪快，你想追上他，完了，节奏乱了，这就变成了跟自己斗。找回自己可不容易。

105分钟，大部分时间都是给你稳定心神的。射击赛场上突然不打了，下来打太极拳的都是见过大世面的。平常塞着耳机听音乐的那种都是小家子气。音乐这么影响心态的东西，怎么能带进赛场。听着钢琴曲突然一个音变了，你这手一抖，子弹可能就脱靶了。

总之，慢射这东西，追求的是勿念勿欲无求，只注重过程不注重结果。

枪在你手里，子弹就是你的一部分，你要带着他飞到他应该去的地方。

打得多了，105分钟就会变成磨练心境的时间。两脚开立站在靶纸前你整个人一下就静下来了。

感悟这东西，说不明白，什么时候能做到决赛裁判念着倒数计时你还能把子弹打到10.9才算是悟透了。

■来源：知乎日报

关于射击的问题：

1. 关于近视眼能不能学射击
射击是一个靠感觉的东西，与视力无关。但是时间久了，总盯着一个地方看，就会近视加重，而且会让左右眼视力不均。

2. 危险性

理论上来说应该是不会出问题，因为墙面特制，子弹回弹已经只有很小的动能了。

1

也许你很好奇这些问题

奥运会射击比赛用的手枪都是怎么样的，都有哪些标准？比赛时运动员的心理状态是怎样的？射击比赛到底比的是什么？什么，扣扳机太慢，人就会窒息？精通射击在现实生活中有哪些用处？

首先简单介绍下男子气手枪：用4.5毫米口径气手枪对距离10米的靶射击60发子弹，分6组，每组10发，包括试射在内的总时限为1小时45分。1988年被列为奥运会比赛项目。

参赛手枪是要检查的，需要检查扳机和木套（就是根据自己手型改出来的握柄，木质，能把手套进去，称为木套）。

气手枪限制扳机力不能小于500克。

方法就是裁判桌子上放一个500克带一个大钩子的砝码，跟秤砣似的，需要把枪口朝天，把砝码挂在扳机上，提着枪口向上，砝码离地，扳机不激发，这算是扳机合格。

然后再露出手肘，握住手枪，裁判要看你的手枪木套，木套的后边沿不能超过腕横纹线，这就算枪的木套尺寸合格。

木套和扳机都合格才能参加比赛。

2

如果扣扳机太慢，人就会窒息

比赛时的状态是这样的：首先，枪拿稳了，然后瞄准。

注意扣扳机的速度和力量，重要的是食指单独用力。

扳机力很大，如果扣扳机太快，整个手的力量就都集中在食指上了，导致手握不住枪，开枪一瞬间的后坐力会让子弹偏出好远。

如果扣扳机太慢，人就会窒息。

人在精神高度集中时会不由自主地屏住呼吸，时间久了，大脑缺氧，人就站不稳了。很多人可能不信，但事实就是如此，10米气手枪的精度要求极高，有时候就算是心跳都会影响子弹的走向，更别说你开枪一瞬间手握不住枪或者站不稳的晃。

射击比赛其实拼的是技能之外的东西，关键在于心境。

射击，尤其是慢速射击，对心境要求极高。

跑步，游泳这种爆发力要求的比赛，大家虽说也能看见对手，但是反正就这么一次，顶多十几二十分钟的事。跑马拉松的人，基本上都是在和自己作斗争。前面没人就是赢了，有几个人就是第几名，一个都追不上就是输了。

射击跟这些都不一样，每一枪都既跟别人比，又跟自己斗。谁也不能保证每一枪都比对手打得好。许海峰、王义夫都在决赛里打过8，照样拿冠军，这是跟别人比的时候不骄不躁，这枪没打好下边要有几枪甚至十几枪补回来。

