

業餘體育亮起了紅燈

④蒲池百鍊成鋼

丁祖威 譯

就在短短的七十二秒鐘之內，他發射了六十發子彈，其中五十六發按序命中廿五公尺以外，五個十公分乘十五公分的黑色標的。這種全神貫注的精神，對已四十八歲的蒲池來說，的確是一種異乎尋常的負擔。

即使在現在，他還無法正常地練習；正因為如此，不得不放棄十一月間的日本國家代表隊的選拔賽。每日以在自衛隊體育學校指導後進排選時間。

蒲池曾經告訴友人，他已經完全記不起洛城奧運時，在他左右射擊的他國選手。

「這種情形過去從未發生過。不過，這不是為了太興奮的緣故。只要有一絲半毫的興奮或動搖，每分鐘的脈搏就會加速到九十次上下，而那時候測得的數字只是六十四或六十五。」

換言之，比賽時，蒲池的心境平靜如水，雖然如此，他竟記不起與之角逐金牌的選手，足以證明當時精神集中的程度。

為了培養這種泰山崩於前而色不變的高度集中力，蒲池曾以獨特方式自我訓練，其中之一是所謂「意象訓練」(Image Training)，也就是一面想像晴天、有霧、下雨等各種不同的情況，一面在腦中練習射擊。

從事意象訓練的第一步，是感情會神，凝視蠟燭火焰達十五分鐘之久。然後逐步縮小

火焰的大小，直到以綠香香頭為擬視對象。在最後階段，一旦閉上眼睛，眼瞼內部就會呈現紅色光點，而能把此一光點置於眼球中心的位置，集中精神注視。

不僅是訓練視覺集中力而已，在聽覺方面也有一套訓練方法。那就是先用錄音帶錄下節拍器的韻律，然後戴上耳機聽錄音帶。射擊比賽時，目標係分別出現八秒、六秒、四秒鐘，選手必須在每一目標呈現的幾秒鐘內射擊五發子彈。因此，蒲池把節拍器的韻律調整為一點五秒、一秒和零點五秒三種。在耳機中一邊聽韻律，一邊不停地扣動扳機。

於是，在被窩裡，他照樣練習快速發射。

