

提升空氣手槍技能

自主學習計畫成果

柳孜穎



目錄

一. 規劃階段

二. 施行過程

三. 執行成果

四. 反思辯證

五. 歷程佐證



規劃階段

- **動機**：想要成為10M空氣手槍A級選手
(目前B級)
- **目標**：射擊時，將子彈打在八分環大小內
- **策略**：觀看射擊文獻、影片，增加射擊知識，來提升自己射擊時的心態與技術



施行過程

每次至少看一篇文獻或影片，將資料稍微整理一下，嘗試帶入實際的射擊練習，紀錄下來。把適合自己的方式，持續做使用，並熟練。將自己原先有錯誤的觀念，進行修正



施行過程

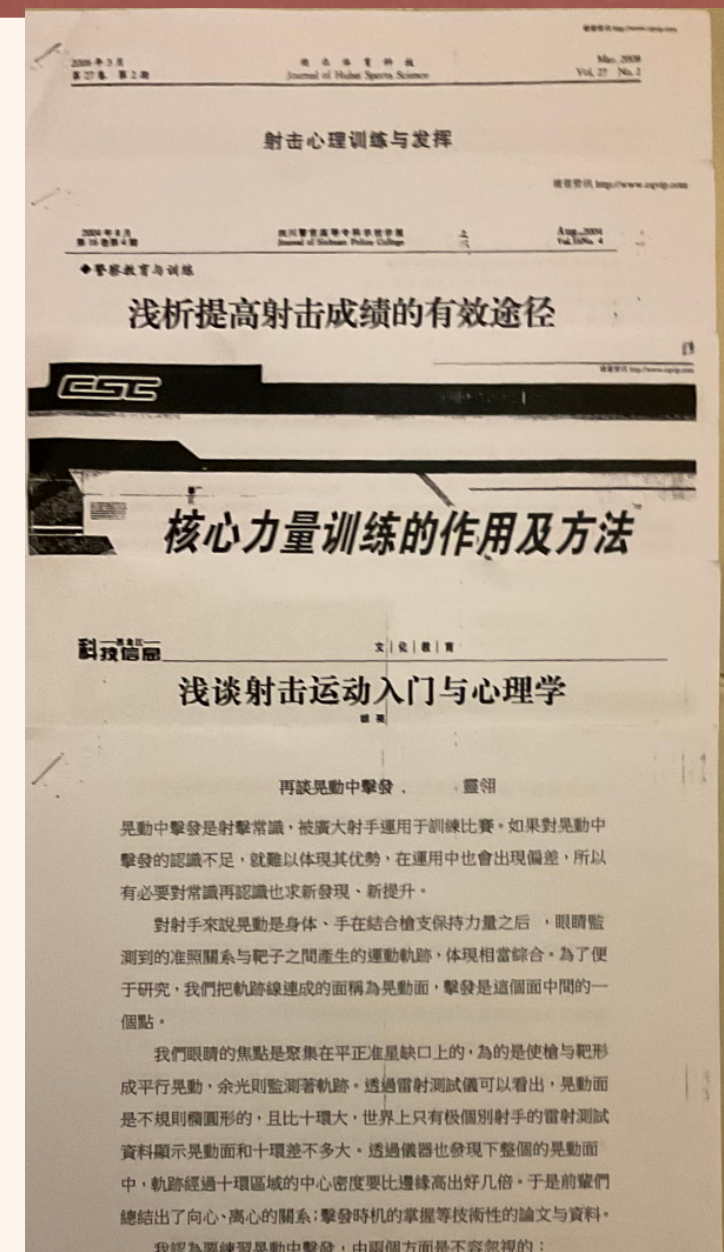
觀看射擊文獻資料或影片

第一次：核心肌群研究

第二次：再談晃動中擊發

第三次：提高身擊成績的有效途徑

第四次：研究核心肌群的作用



施行過程

第五次：核心的重要性與訓練發法

第六次：慢射射擊技術要素與心理學

第七次：統整資料

第八次：統整資料

第九次：觀看影片



施行過程

一開始研究核心時，發現他所包含的範圍太廣了，所以研究了一節課後，就放棄了，就覺得這對射擊沒什麼幫助，想說先把技術提升。可我現在最有問題的是我的核心，所以後來還是稍微研究一下核心的概念



執行成果

- 射擊技術
- 心理訓練
- 密度比較



射擊技術

射擊三
要素

舉槍

擊發

瞄準

技術
動作



穩

摳

瞄

過程

前提



主要



配合





自我強化筆記

最有效的防身，是不斷的自我強化。



心理訓練

訓練方法

- **指標訓練：**單組或單發練習、計算環數的小數點
➔運動員高度關注每一發
- **對抗訓練：**競爭性質且培養心裡抗衡的練習
➔運動員即時做評估，做適當的調整
- **考核練習：**叫正規且完整的練習
➔訓練意識等同於比賽意識
➔練習心理技能持續穩定
➔不斷提高心理負荷量及增強心裡穩定水平



心理訓練

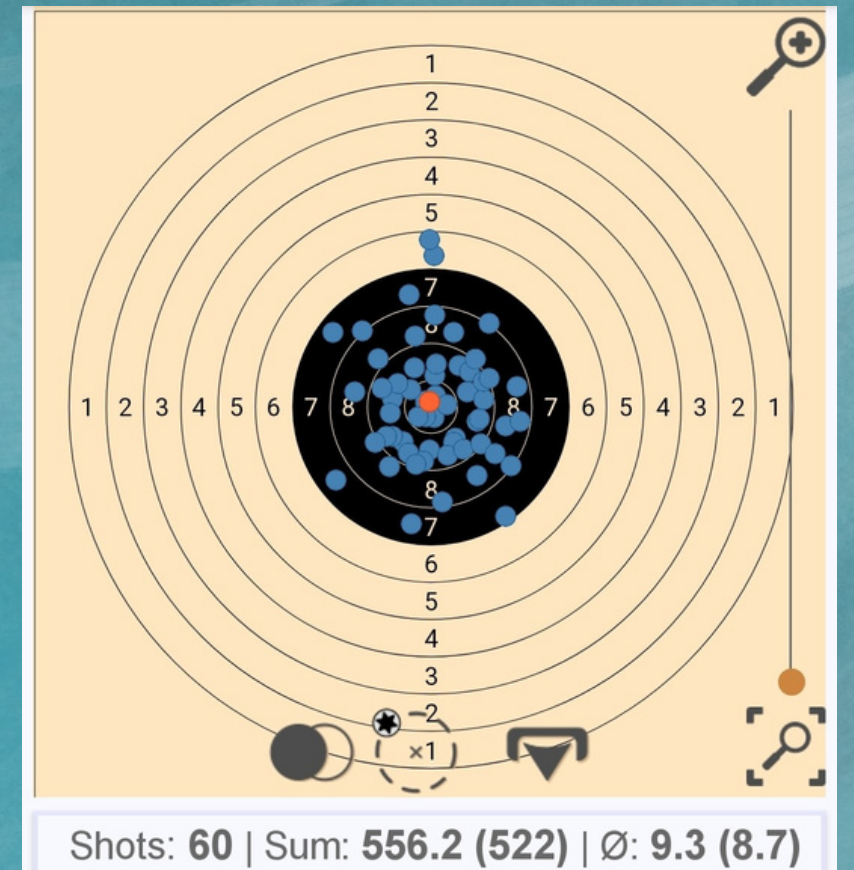
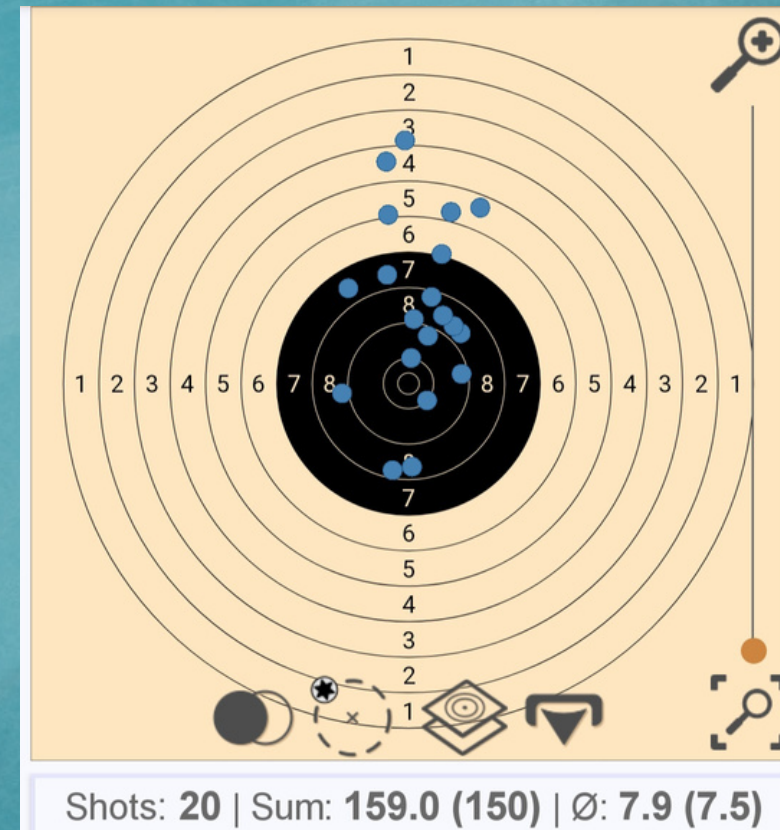
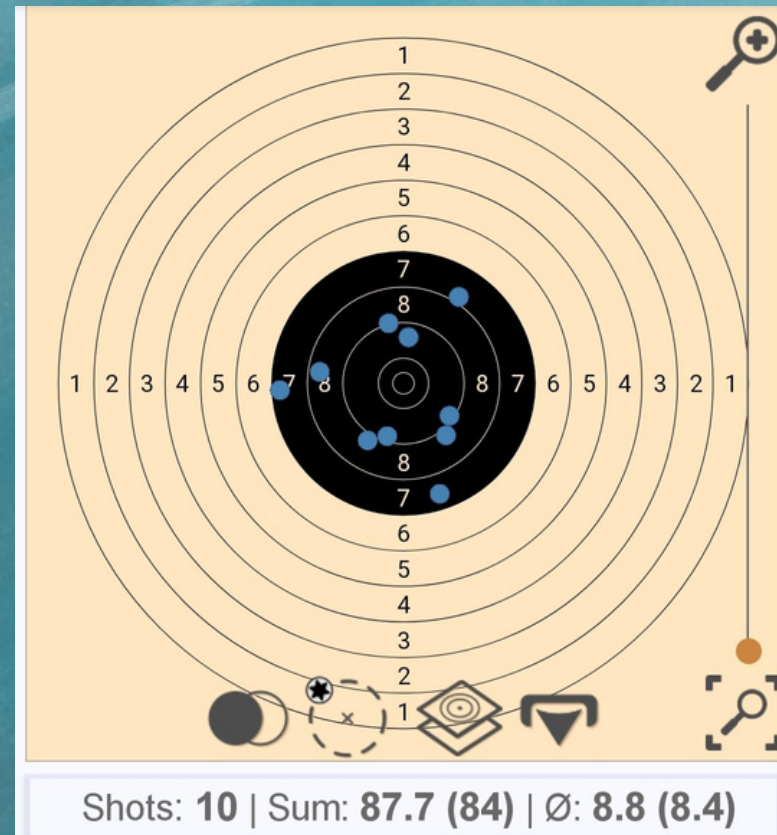
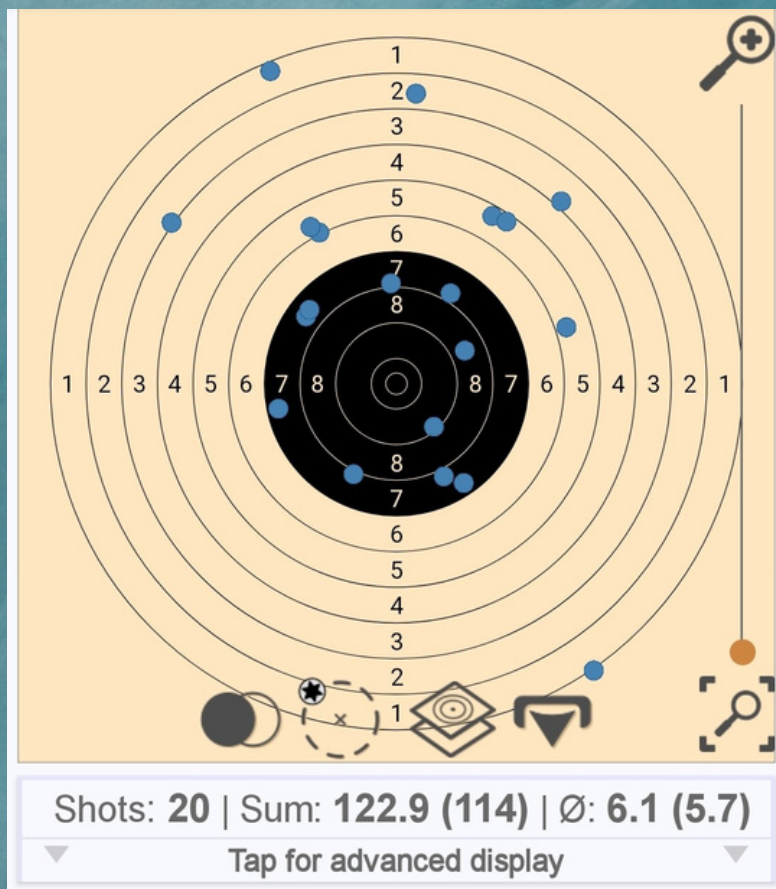
- **原因：**比賽少，訓練多，訓練常缺乏心裡緊張，良好的心理準備需要具有穩定的自信心，想當一位優秀的手槍選手需要學會自我調節心理狀態和設立合適的目標
- **目的：**增強運動員心理負荷，培養在緊張時，打出10環的實力



心理訓練 不良心態➡對策

- 過分激動狀態
➡控制比賽動機和期望水平
- 淡漠狀態
➡採取激勵運動員
- 盲目自信狀態
➡客觀分析，對困難的估計要多一些





高一下

高二上

現在

第一次站著打

比賽成績

這是這次比賽的成果
(2023/12/14體處盃)



反思辯證

增加了這些關於射擊的知識，使我在賽場上能自我引導，遇到問題時可以自行解決，不太需要別人在一旁一直引導你。有時有人在一旁一直引導你，很容易耽誤自己的比賽時間，且自己的事自己最清楚，跟別人說出自己的問題，別人回答你的不一定是自己真正想要的東西。



反思辯證

不能因為不喜歡某件事物，而就不去做、不去學，我們應該還是需要學習一些，就算在不喜歡也還是要學，因為你可能哪一天突然會需要，所以學了對自己也會有幫助，不應該選擇逃避



反思辯證

透過這場體處盃比賽，讓我學習到果斷的重要性。我發覺空氣手槍這項運動是不可以猶豫的，只要一猶豫，就特別容易有失誤，所以果斷是不可或缺的東西



參考資料

影片

https://youtu.be/zKKqryB7beA?si=OX3TjNxbwJ_fxi2V

https://youtu.be/zcYwbXZliU8?si=K-1i_AuoI1SZfpfz

<https://youtu.be/3rvUnDJS2lo?si=ibdFxELXdlXTlMJO>

<https://youtu.be/xLodYMYhkVA?si=58oPagfg54suhTxZ>

https://youtu.be/Q11RWwSCptw?si=_gEkDvVVleZaXDfw

https://youtu.be/23hTs4rlkAg?si=Bsd6uwJB4ZSRp5_6

https://youtu.be/jue_8tfU2YY?si=hWBxJSBUCjoLIKG

圖片

<https://strengthenyourself.net/blogs/shooting-skill-sight-control>



Thanks you

