

# 挽弓拉弦 一“箭”倾心

## 射箭成鹰城年轻人休闲新时尚

□本报记者 刘蓓 文/图

射箭即箭术,是指借助弓的弹力将箭射出,在一定的距离内比赛精准度的体育运动。从中石器时代,人类用弓箭来狩猎捕鱼,后来弓箭成为一种战争武器,现在,又转变成一种休闲运动。现代射箭运动最早开始于英国,1900年第二届奥运会,射箭就被列为正式比赛项目。1956年,中国开始将射箭列为比赛项目。

无论是东方君子六艺,还是西方勇士骑射,都对射箭运动十分推崇。《复仇者联盟》中的鹰眼、《饥饿游戏》中的凯特尼斯、《绿箭侠》中的姚飞……在不少好莱坞大片中,身背弓箭的角色令人神往。随着时代发展,射箭完成了从传统军事技能向现代休闲大众运动的转变,它不仅是一项休闲娱乐的游戏,更是一项锻炼身心的运动项目。在市区矿工路东段一商场内,有一家弓箭体验馆,这让射箭成为我们身边触手可及的一项体育活动。

### 从尝鲜到投缘 年轻女孩爱上射箭

搭箭、扣弦、预拉、开弓、瞄准、脱弦、放松,女孩手中的箭迅速脱离弓飞向箭靶,整个动作一气呵成,英姿飒爽。2月22日下午5点,走进这家占地近200平方米的弓箭体验馆,几名年轻人正在手持弓箭进行射箭。这家弓箭体验馆于2021年11月开业,如今越来越多的人来到这里感受射箭乐趣。

“比想象中累。”22岁的小牛是一名在校大学生,寒假期间,她已经来弓箭体验馆玩了三次,“每次来都有新收获。”一开始,箭不脱靶她就很开心了。现在,她希望能正中靶心,“如果射不到靶心,就会想再来一次,特别有乐趣。”感受到射箭带来的快乐后,小牛有些上瘾。弓箭体验馆按时间收费,半个小时40元,一个小时69元,“这个价格很亲民,像我们这样的学生党也完全能够接受”。

今年22岁的小宋与小牛是高中同学,当天她被小牛拉着来到弓箭体验馆。“这是我第一次来,本来想着这东西不会太好玩,没想到一尝试还挺有意思的。”小宋表示,射箭上手很容易,当箭射出去那一秒,有一种坏心情被释放的感觉,特别爽。

一旁的小潘和小王也是第一次来。小潘今年24岁,家住东城国际小区。“感觉挺爽的,就是手指疼,下次来我得买个专业指套。”小潘说,她从朋友口中听说了这个体验馆,感觉很新奇,早就想来试试了。一个小时射箭体验结束后,小王却迟迟不愿离去,一直围着弓箭体验馆负责人靳小生学习各种射箭知识。



靳小生(后)指导顾客小王体验复合弓

### 专业运动员退役 射箭成生活方式

在弓箭体验馆中,一位穿着红色卫衣的男士很快引起了大家的注意。他动作标准流畅,箭飞出去后直中靶心,大家不由得赞叹。他叫王亚光,今年32岁,曾是一名射箭运动员。

2009年,一个偶然的契机,王亚光作为射箭运动员进入到我市射箭队,开始了专业训练。经过一年多的训练,2010年初,他代表我市参加河南省运动会,取得了射箭3个70米项目第一名的好成绩。后来,他被江苏省射箭队的一位教练看上,2013年5月又去江苏省队效力。2014年初,由于一直未能突破瓶颈取得更好的成

绩,他从江苏省队退役回到我市。目前,他就职于中通快递平顶山分公司,平时工作繁忙,但只要一闲下来,他就到体验馆拿起弓箭释放心情。

“刚退役回来时,我买了弓箭,但没地方玩,只能自己在家对着镜子比划比划,特别郁闷。”王亚光说,听说矿工路东段开了一家弓箭体验馆,他第一时间就跑来感受。现在,射箭已经成为了他生活中不可缺少的一部分,只要一有空儿,他就来这里放松身心。受王亚光的影响,他身边好多朋友都迷上了射箭。“以前朋友们聚会都是找个饭店喝喝酒、吹

吹牛,现在我们都喜欢约在射箭馆。”王亚光说,一起玩的几个同学现在都迷上了射箭,“光射箭装备都买了好几套。”

“射箭的运动量看起来小,但即便是20多岁的小伙子,也会感觉这不是一项特别轻松的运动。一般人玩半个小时就需要休息一会儿。”王亚光说,射箭不仅能锻炼身体,还能磨炼心志,“当你怎么都射不中靶心时,就会有些急躁,这就需要自己沉下心来,耐心调整,在重复的动作中感受细微变化,才能越来越靠近靶心。”要熟练地射出箭并且拥有高命中率,需要下一番苦功。

### 希望普及射箭运动 感受射箭的乐趣

今年29岁的靳小生是一位身高183厘米的小伙子,鼻梁很高,白白净净,看上去阳光帅气。2016年,当时还在珠海市工作的他接触到射箭,从此爱上了这个“孤独又浪漫”的运动方式。

2018年,他回到我市进入一家大型国企工作,但他并不喜欢。经过深思熟虑和市场调查,2021年11月,他开设了我市首家弓箭体验馆。

开业当月,由于市民接受度不高,靳小生只有2000多元的营业额,连房租都顾不住。今年1月,体验馆开始盈利。“上个月算下来挣了3000多元,

这个月到目前挣了5000元左右。”靳小生介绍说,因为射箭运动新奇好玩,前来尝鲜的年轻人越来越多。“射箭看上去乏味寡淡,如果真到现场感受一次,会发现射箭绝对是所有奥林匹克运动项目中最有武侠感觉的项目。对于喜欢紧张刺激的年轻人来说,射箭更是妙不可言。”

据靳小生介绍,在射箭的过程中,参与者能够了解射箭基本的技术,对中国传统文化有新的认知。靳小生建议参与者在开始之前要尽量佩戴合适尺寸的指套,可防止弦对手指肚的磨损。接下来,参与者只需跟着他的指导一步一步操作,就能很快上手。“首先是身体要端正,身正体直,两脚与肩同宽,塌肩舒胸。左

手虎口握紧弓,用右手取一支箭,将其搭在箭台上,卡入弦中,然后用右手食指、中指、无名指指腹用力拉开弓弦,将弓弦拉到嘴角的位置,轻轻撒放……”靳小生边示范边说,看着他站位、搭箭、扣弦、预拉、开弓、脱弦、放松,整套动作层次清楚,行云流水,自然轻松。

在靳小生看来,射箭不仅能增强手臂、腰和腿部的力量,还可以锻炼人的注意力,使骨骼的血液供应得到改善,体格变得更加结实。而且,射箭对于胸椎、颈椎、肩周都有好处,长期坚持射箭能矫正身姿、塑造形体,练就极好的心理素质。未来,靳小生希望能有越来越多人了解射箭运动,享受其带来的快乐。



小宋在射箭