



目標

清晰的神箭手

射箭從原始時期起是人類文明重要的一部分，人類發明使用弓箭成為打獵求生之用，更是在後期成為攻城掠地的用途。不過隨後火藥槍炮的發明，弓箭慢慢成為體育競技的活動。雖然射箭運動在1900年第二屆奧運曾經被列為比賽項目，不過後來卻被取消，直到1972年第二十屆奧運會才重新列為比賽項目。今期我們邀得香港射箭總會的謝教練分享一下心得。

射箭運動用的弓分別是：反曲弓及複合弓(又稱：滑輪弓)。複合弓上下皆有滑輪輔助，使運動員可輕易拉動40磅以上的弓。不過反曲弓則需要依賴運動員的手力來決定，趣味性也比較高。在看射箭的個

人比賽時，總是一個個冷靜的射手在對著箭靶射擊。不過我們卻忽略了他們其實是身處在一個淘汰賽當中。在個人賽中，每位運動員要先經過一輪激烈的排位賽，在排位賽中奪得最高分數的運動員將會被安排跟最低分的運動員在淘汰賽中對決。謝教練提到當運動員掌握一定的技術後，他們的心理素質往往比技術更重要，最重要的是令運動員在比賽時也要有平穩的心理素質。在訓練中，謝教練細心地把訓練分開兩個

謝培軍教練

謝教練本身也是一名射箭的運動員，練習射箭已經有9年。從5年前開始為香港射箭總會培訓青少年，主力為香港培訓年青一代及推廣射箭運動。





階段，希望學員在技術上和心理上也有進步。他提到在訓練第一部會注重學員技術改善的練習，務求每位運動員也掌握一定的技術。然後，在訓練的尾段會進行一些個人的淘汰賽，教練就把握機會向運動員進行心理的課程。希望借此機會令運動員累積更多比賽經驗，並教導他們日後在比賽中領先或落後也應該保持一個冷靜的心態去處理難題及完成比賽。除了心理壓力外，其實射箭絕對是一項良好的帶氧運動，謝教練指出：「射箭最主要是幫助小孩子提升專注力和穩定的心理狀態。有些年輕的學員，本身就欠缺耐性。不過在學習射箭後，他們上課時就更能較集中精神和專心上課，成績也會變好。射箭也是一項很好的帶氧運動，最初也是由醫院提供給病人開始，其目的是令病人身體及情緒也得到改善。因此香港射箭總會也是由一名醫生創立的。」

射箭運動好處甚多，為何現在還未普及到我們社會中呢？謝教練毫不猶豫的指出原因全在於場地的問



題。他說：「香港小孩有潛質，不過適合練習射箭的場地卻少之又少，加上香港學生的學業繁重。場地限制及練習時間不足也限制了香港青少年射箭運動的發揮。」射箭需要較長及平坦的場地，而現時只有獅子山配水庫及天水圍有適合的戶外練習場，不過長時間的交通大大影響了練習的次數。現時也有兩個體育場可以把羽毛球場換成射箭的練習場地。不過，也因為太多人租用場地而進一步縮減他們的練習時間。因此香港





射箭總會的訓練一個月只有一次，運動員平時也是到各自的射藝會或學校獨自練習。謝教練說：「香港年輕的射箭運動員，體能較差。不過技術及儀器卻是世界級的水平，他們很聰明，理解力極強，是一群心思縝密的運動員。若能夠改善練習的時間和場地的問題，相信他們一定能有更好的成績。」運動員在總會的練習中，無疑是對技術得不到太大幫助，不過射箭總會持著在社會中營造一個射箭氣氛的宗旨，團結喜歡射箭的年輕人組成一個團隊為目標，建立起一個射箭運動員的身分。

現在射箭運動在香港還是起步的階段，家長們在金錢和精神上的支持也很重要。謝教練坦言：「很多家長知道孩子練習射箭可以幫助學業，所以才會支持，因為射箭運動較容易得獎。雖然心態的方向不好，不過總是一種支持。也有家長認為射箭令他們的子女更加健康，並願意花時間坐旁邊看子女練習或比賽，是對運動員的一種十分有影響力的支持。」至於教練的角色，謝教練就用「燈」來比喻自己。因為教練在解答學

員的一般問題外，當正在比賽的運動員遇上解決不了的問題時，他們會立刻主動問教練。運動員對教練有很強的信心，認為教練可以給予一些幫助。這時教練往往要在限時的比賽中，當機立斷地幫運動員處理問題及提出指示。

4-6歲的小朋友已經可以參加射箭運動，現時射箭總會的推廣計劃從大學慢慢開拓至中學。所以他們也會到一些中學舉行免費的講座或老師的培訓，學界也開始舉辦射箭比賽，推動射箭成為普及的運動，同時也為香港培訓精英運動員。有興趣射箭運動的小朋友可透過加入全港32間的射箭屬會，並獲證明後再加入香港射箭總會。從而可以參加由香港射箭總會定期安排的香港內外的比賽，提供給運動員一試技術的機會。若果想對射箭運動先多點了解，可讓孩子先到康文署舉辦的射箭練習班，除了費用便宜，還有儀器借用。讓射箭提升孩子們身、心、靈的發展。

黃希文 18 歲

學習射箭年資：7 年

從小在爸爸及叔叔的耳濡目染之下，小學六年級已經學習射箭。一直在爸爸的指導下訓練，隨後加入新界北區射藝會接受系統式的練習。希文笑言射箭教懂

她學會克服緊張及提升她的忍耐力。希文有在戶外練習的習慣，她必須忍受著天氣的改變，因為射箭戶外比賽也是不論天氣如何，只要情況不算太壞，就算下雨也需要繼續進行比賽。同時為應付天氣和場地的變化，令到希文的適應力也大大增加。她回想起07年在台灣舉行的比賽中，比賽時恰巧下著大雨、加上表現差導致比賽時拉傷了肩膀。她笑說當晚回到酒店，在電話中和爸爸通話的時候已經哭成淚人。回港後醫生說她的肩膀傷如果調理不好日後可能不能再射箭。在種種的挫敗中，希文都有想過放棄，不過家人的鼓勵及認定了目標的她，重新拿起較輕的弓再次把難關克服。她說：「當時家人沒有太多語言上的安慰，不過他們買了一些較好的設備給我，吸引我去繼續練習不要放棄。有了目標，我才可以一步步渡過難關。」每位運動員也有一個奧運夢，希文也不例外。她為了這個目標已經在大學



報考有關運動的課程，希望日後成為一位職業運動員，並兼任射箭教練。

陳佐丞 16 歲

學習射箭年資：4 年

一直是學校射箭隊的隊員，他現時一周3天在校內練習。當問及練習射箭的困難

時，他則說：「練習射箭最難的地方是體能的要求，射箭不同其他球類活動，其他球類活動在平日的訓練中已經可以鍛鍊體能。比賽時會發生不夠力張弓的情況，導致表演失準或抽筋的情況。中二剛剛練習時，就因體力令表現不好。」他再細說：

「練習體能或技術不是最主要的困難，相反在激烈的淘汰賽中如何保持情緒及心理穩定才是阻力。」實戰經驗豐富的阿丞認為射箭教會他如何面對比賽時的逆境、如何看待輸贏。經驗告訴他偏執著輸贏才令自己的發揮更差，所以他在比賽中會把注意力放在自己的動作上，保持應有的水準。雖然射箭是靜態的運動，而且看似一個人在射。不過他感受最深的卻是團隊精神。他說：「福建是他第一次到海外



比賽的地方。第一次面對其他海外的對手，感到非常緊張。那次我進入了淘汰賽，在雨天下比賽。比賽的運動員依然集中精神。不過場邊隊友的支持及送上毛巾的舉動，卻令我深深感到溫暖。」相比起比賽，隊友們的關係對阿丞來說更為重要。年紀尚少的阿丞在射箭上的熱忱沒有令他忽視讀書的重要，他告訴我現時的目標是分配好時間，準備好公開試之餘還要繼續練習，他希望能射一輩子的箭。

葉青樺 14歲
學習射箭年資：2年

參加了射箭兩年的阿樺也是從學校開始認識射箭的，他從中學一年級已經開始參加射箭。他坦言從小時候就對射擊有濃厚的興趣，不論是氣槍或箭。阿樺也同樣擁有一支屬於自己的反曲弓，其家人的支持實在不可小覷。阿樺：「當時家人也再三詢問我是否真的想練習射箭，而且射箭真的令我學習更專心，因此家人最終也支持我的決定。」現在阿樺能夠做到分配時間，不會顧此失彼。在兩年來的射箭訓練中，除了一顆平常心外，他最大的收穫也是團體精神。他最難忘的一次是一場與台灣射手的友誼賽。他在那次比賽中，本來在排位賽成績不好的他有幸參加決賽。他說：「當時有三位隊友在我身邊提點我動作和為我報分，全因他們的支持我最

終才可以勝出。」他學會了團隊的重要，而且更在隊友日後的比賽中擔起支援隊友的工作，互相幫忙。阿樺也為自己的射箭運動定下了目標，他現在是13-14歲年齡層中25米及30米的最高分紀錄的保持者。他希望努力打破更多不同的紀錄。另外，他想日後長大了，有機會代表香港出賽，參與更多比賽。

射箭 (Archery) 的運動裝備



靶 Target ['tɑ:ɡɪt]



反曲弓 Recurved Bow [rɪ'kʌvd] [bo]

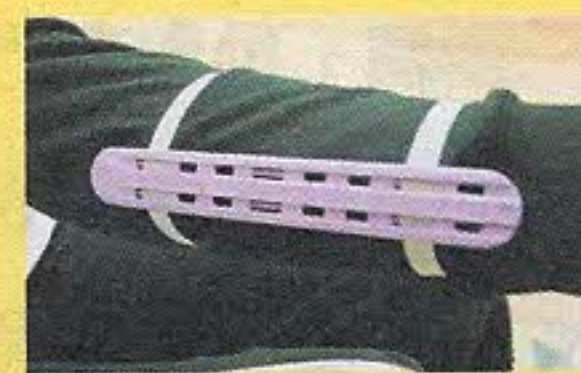


箭 Arrow ['æro]

箭袋 Quiver ['kwɪvə]



護指 Finger tab ['fɪŋɡə] [tæb]



護臂 Arm Guard [ɑ:m] [ɡɑ:d]



護胸 Chest Guard [tʃest] [ɡɑ:d]



護弓繩 Bow sling [bo] [slɪŋ]

香港射箭總會

地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1010室 電話：2504 8148
網頁：<http://www.archery.org.hk/>