

抬手,投镖,正中红心 门槛低,玩起来还飒 飞镖运动“射中”年轻人的心

见习记者 李笑莹

“小小飞镖会打弯,挥挥衣袖箭离弦。”飞镖运动在我国虽属于小众项目,却历史悠久。据《左传·昭公十二年》记载:“晋侯以齐侯宴,中行穆子相,投壶。”投壶,便是古代飞镖运动。

近年来,我省越来越多人开始接触这项运动,飞镖逐渐成为社区体育活动、娱乐休闲方式以及学校体育课程的组成部分,并以独特的魅力吸引了大量的飞镖爱好者。

“我要争取参加残奥会” 飞镖补齐残疾人体育短板

今年38岁的张红英是大家眼中的“飞镖高手”。日前,在浙江省第三届女子体育节上,她作为团体赛的一号兵出场,为队员“开镖”,虽然下肢残疾,但凭借着多年练习的功底,张红英一开场便取得了不错的成绩,在大家的相互配合下,最终团体比赛取得冠军,张红英则取得了个人比赛亚军。

“团体赛比个人赛难多了,那不是一个人的事情,是一个团队的荣耀,而且飞镖比赛又是一个偶然性非常大的运动项目,所以我特别的谨慎小心。”张红英说。

张红英从2013年就开始练习飞镖,刻苦的训练加上几年如一日的坚持让她斩获了一个又一个冠、亚军。可她与飞镖的结缘却显得有些偶然。“之前在赶集的时候看到飞镖,觉得还挺好玩的,于是就买了一套回来自己试着练,后来又跟着教练学习。自从玩上了飞镖,感觉整个人都变得更开心、更自信了!”张红英高兴地说,“自己买一个飞镖玩玩其实很简单,但要练好飞镖的确不容易,必须得专心,集中注意力,还得投入很多时间才行。”

“好好练习飞镖,争取参加残奥会,这就是我最大的梦想。”张红英说。

门槛低,玩法多样 14岁少年屡获佳绩

飞镖赛事目前已发展出多种形式,其中飞镖培训、残疾人飞镖和校园飞镖发展态势较好。由于飞镖运动门槛低,又能休闲健身,近年来,越来越多的年轻人开始接触和学习飞镖运动。

“目前我国设置有青少年飞镖比赛、男子飞镖比赛、女子飞镖比赛、混合飞镖比赛以及残疾人飞镖比赛,而且每年开展的赛事很多。”马立功是一位飞镖教练,谈及赛事飞镖和普通飞镖的区别,他说:“飞镖是一种非身体直接接触的体育活动项目,虽然现在比较小众,但是比赛看起来十分精彩,普通人如果打算随便玩玩还是很容易的,但是要想练好飞镖,还是得多投入时间练习。”

飞镖不仅赛事形式多样,从飞镖以及镖盘等材质上,飞镖还分为硬式飞镖和软式飞镖。硬式飞镖的镖针为钢制,非常锋利,软式

飞镖的镖针则是塑料做的,较为柔软。马立功表示:“如果成年人想要练习飞镖,硬式或软式都能练,可以根据个人喜好选择,但是如果青少年想要练习飞镖的话,考虑到安全问题,还是从软式入手比较好。”

今年14岁的台州少年顾正安已然是个“飞镖能手”。去年他在上海参加JDC世界青少年飞镖世界杯,取得了第三名的好成绩,继而代表中国赴英国直布罗陀参赛,进入青少年世界32强。之后在广东中山举行的飞镖群英会精英巡回赛总决赛(小组巡回赛)中,先后以3比1战胜国手刘元军、谢闻歌,以全胜战绩出线。“对于我们来说,在浙江出这么个人才,很不容易。”浙江省飞镖协会毛毓林谈起顾正安赞不绝口。

我省飞镖运动发展迅速 今年还将举办十项飞镖大赛

在浙江,飞镖赛事正迅猛发展。2019年,浙江共举办了包括第四届全省飞镖锦标赛、浙乡村残疾人飞镖邀请赛等8项比赛,省飞镖协会组队参加飞镖京都群英会、PDC等高水平的相关比赛,并支持各县(市)、飞镖协会、俱乐部、学校开展各项飞镖活动。

毛毓林说:“飞镖赛事发展,北京、上海、浙江是走在前列的,不过我们还要继

续推广普及飞镖赛事,以学校、老年体协、工、青、妇、农村俱乐部等为阵地,为他们建好场地、办好培训班、组织进行各类比赛。”

今年下半年,浙江还将举办包括省第五届飞镖锦标赛、长三角飞镖巡回赛、省残疾人飞镖锦标赛等十项飞镖大赛。“我们还要继续提高浙江省飞镖竞技水平,加强全省各地飞镖协会之间的交流。”毛毓林说。

姿势到位,你的飞镖 才能不差毫厘

本报综合报道



作为一项轻运动,飞镖对于场地条件没有太高要求。一面墙,几支镖,就齐活了。但怎么提高飞镖的命中率,这其中还是有门道的。

持镖方法因人而异,它没有一个严格的规定。但据不少飞镖爱好者表明,以拿毛笔的方式持镖稳定性最强。

投镖时双脚应站在投镖线后,前脚与投镖线组成0~90度之间,身体微微前倾,以投镖手同侧的脚为支撑点,另一只脚向后自然伸展以保持平衡,侧身,以投镖手一侧的肩部正对镖盘,挺胸,提臀,大臂上举与肩平行,小臂自然上举。

保持正确的站立姿势后,投镖时身体其他部位应平稳,用小臂带动手腕和手,将镖投出。在投镖瞬间手部动作保持平直,出镖后自然下垂。应注意在投镖过程中,手部不应向左右偏移,并保持连贯性。