

体育理论——射箭

查宇亮

四川大学体育学院综合类教研室射箭项目组

四川大学体育学院体能训练中心

君子之于射也，内志正，外体直，持弓矢审固，而后可以言中。故古者射以观德。德也者，得之于其心也。

——《观德亭记》王守仁

射箭之先，须行端、志正，凝神、静气，心如止水。泰山崩于前而色不变，麋鹿行于左而目不瞬。

——《射箭之道》秦平村

现代射箭运动的起源

- 弓箭的起源在时间在中石器时代之前（现存最古老的约距今一万五千年以前）
- 由单体弓向复合弓发展
- 射箭运动的起源源于四大古文明的军事射箭训练
- 现代射箭运动从英格兰长弓射远和射准发展而来



Kyudo——除英格兰长弓射箭外，现存保留最好的传统射箭



Recurve——世界第一射箭弓种



Compound——世界第二射箭弓种



射箭运动的组织

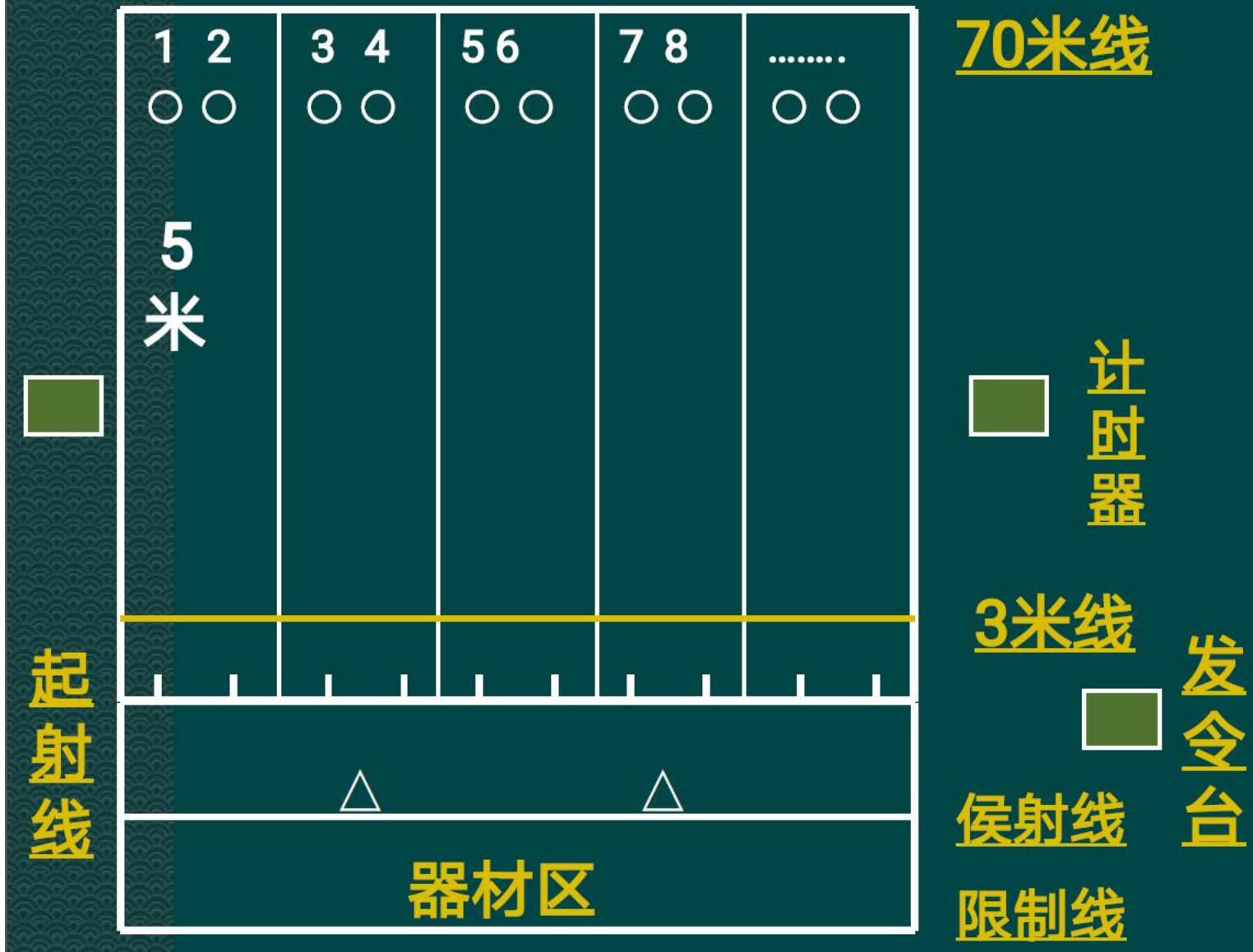
- World Archery世界射箭组织，前身为Fédération Internationale de Tir à l'Arc国际射箭联合会，1931年成立，总部位于瑞士洛桑。国际射箭组织的主要比赛有世界杯、世界锦标赛。
- 中国射箭协会（英文名称：Chinese Archery Association,缩写CAA），是具有独立法人资格的全国性、非营利性的群众体育社会团体，是中华全国体育总会的团体会员，是中国奥林匹克委员会承认的全国运动协会，是代表中国参加相应的世界射箭组织的唯一合法组织。中国射箭协会于1981年加入世界射箭组织。

- 1984年洛杉矶奥运会，四川运动员李玲娟获得银牌，是中国射箭获得的第一枚奥运奖牌
- 2008年北京奥运会，山东运动员张娟娟获得金牌，开创了中国射箭的历史



- 反曲弓标靶射箭分为室内射箭和室外射箭
- 室内，竞赛距离：18 m，25 m，使用40 cm三连半环靶纸
- 室外常见赛制包括奥林匹克淘汰赛和锦标赛，全运会采用奥赛赛制
- 奥林匹克淘汰赛决赛距离：成人70 m，青少年60 m，使用122 cm全环靶纸
- 锦标赛竞赛距离
 - 青少年
 - 男子 70 m 70 m 50 m 30 m
 - 女子 60 m 60 m 50 m 30 m
 - 成人
 - 70 m 70 m 70 m 70 m

场地设置



奥林匹克淘汰赛

锦标赛

箭支	72	144
每组箭支	6	6或3
时限	240秒	240秒或120秒
淘汰赛	64名	104名

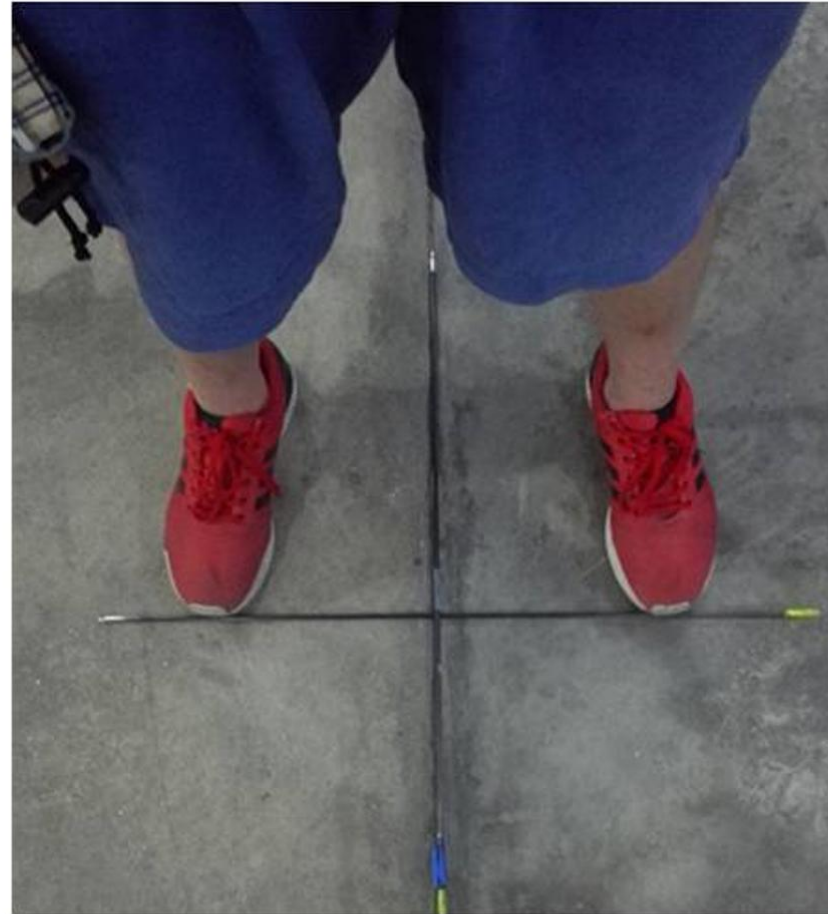
一、准备、站姿

1、准备：审靶、站位、搭箭、对位握弓对位勾弦，定神。

站位：根据队员情况，平行、交叉站立均可，两脚掌比肩稍宽，重心落于前脚掌



四川射箭队



2、转头：头部向左侧自然转动，目光由眼眶左侧自然看向靶子，头部向左侧微微偏转。



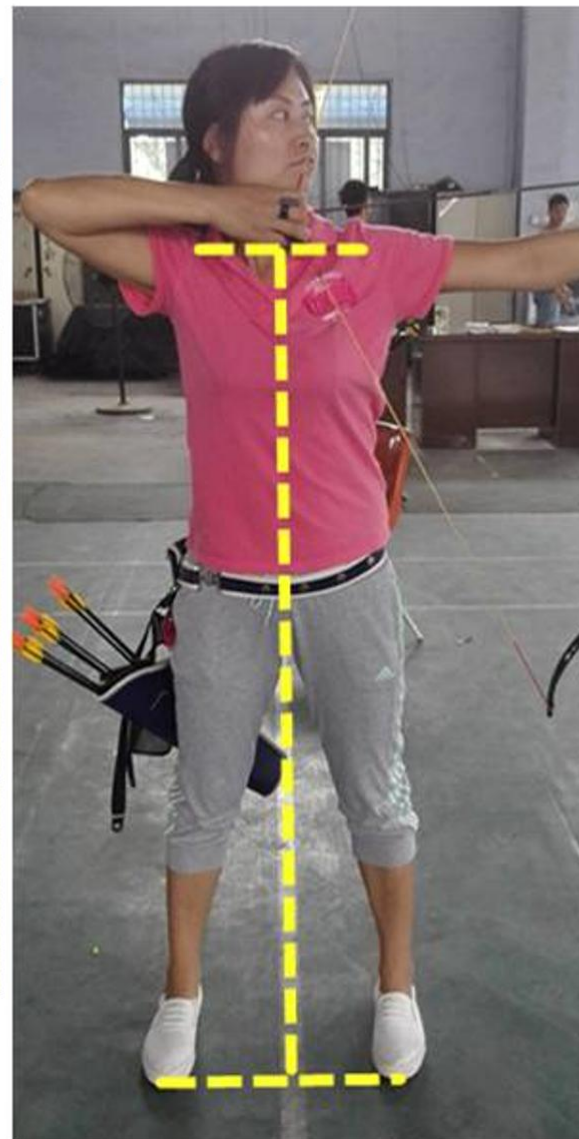
四川射箭队



3、躯干胸腔：保持正常状态，腹式呼吸，射箭过程防止提气、挺腹、挺胸。



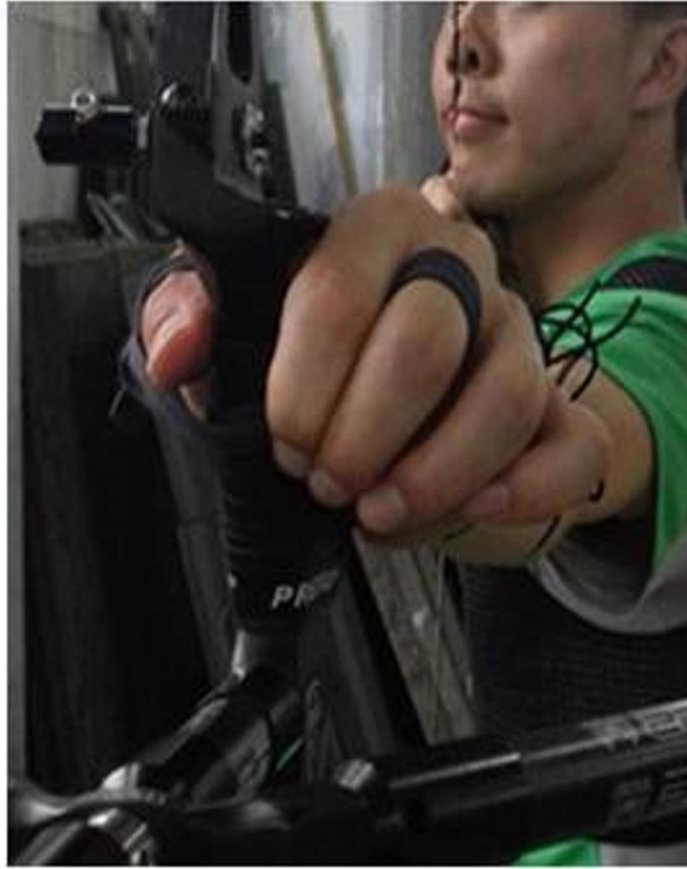
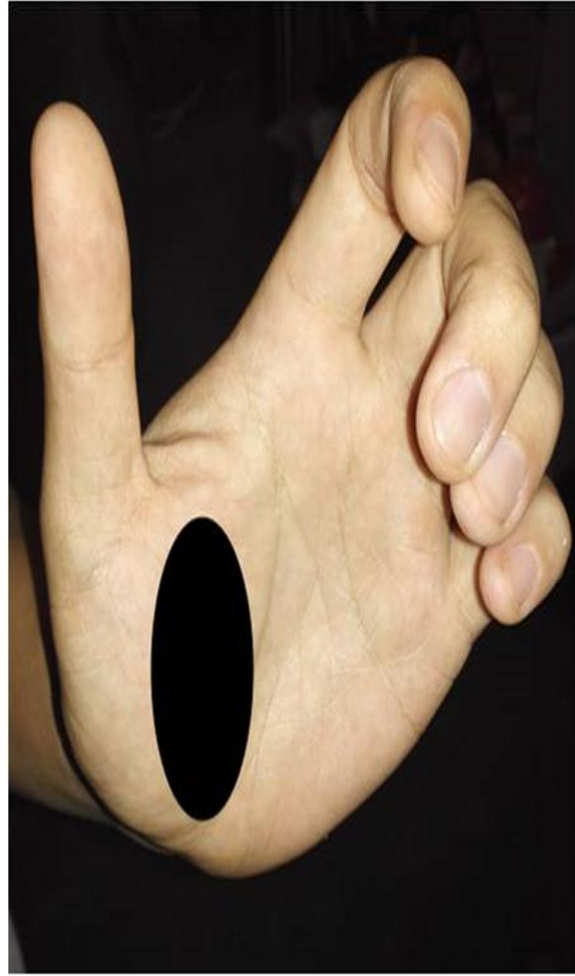
四川射箭队



二、推手、勾弦、拉手

推弓手：低推弓是**主流**，掌心与大鱼际之间接触弓把，手指相对放松**掌心要空**，能放鸡蛋。**手腕相对放松**，虎口正下方中心点与握把中心点自然结合，推力平衡。如运动员支撑臂肘关节过直，有携带角，在不影响推弓稳定的情况下可以把推弓点适当的向左移动。





四川射箭队



勾弦：右手食指、中指、无名指**第一指关节勾弦**，用力比例中指50%，无名指30%，食指20%。勾好弦后中指略略贴近箭尾，食指与箭尾有2—3mm的距离，**防止夹箭**。勾弦指第二指关节弯曲度110—120度为宜，射箭过程中在勾弦指能**确保不松、不滑**的基础上手背手腕平直且放松，加上**肱二头肌的放松**就构成了良好的拉弓臂。

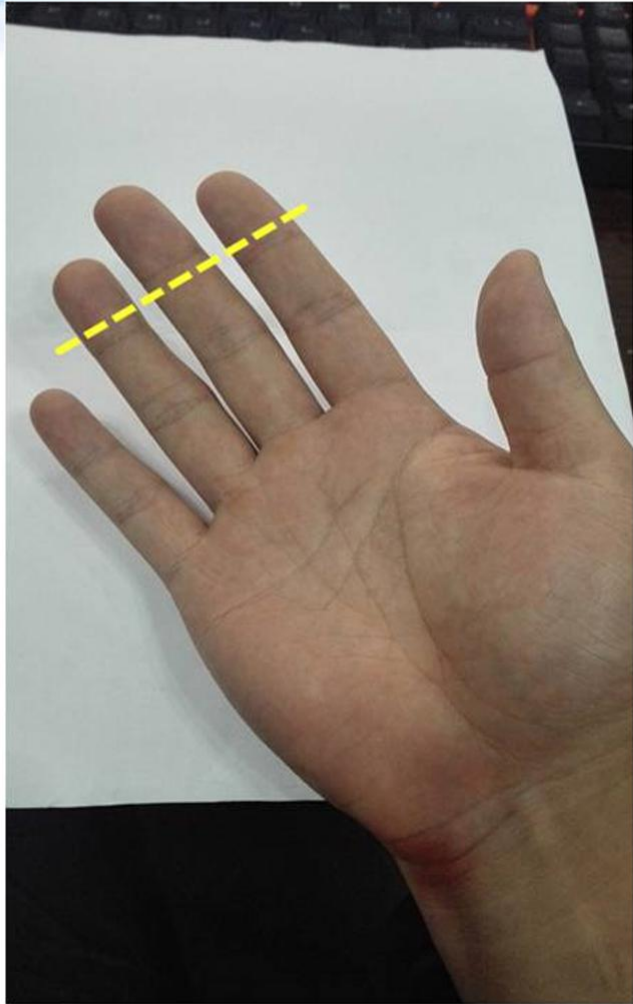


四川射箭队





队



三、举弓、预拉预瞄

举弓：举弓臂由身体左侧平举，瞄准框至瞄区上方，举弓不抬肩，在不耸肩、不打臂的情况下前肩尽量展开，一般情况下有一定夹角是正常的，特别是左肘关节有过直角度的运动员。



四川射箭队



前臂举弓的同时勾弦臂由胸前上抬，背肌向左下方自然收缩（小臂贴颧骨，大鱼肌贴人中）**肘尖高于手掌。**

前肩支撑：**骨骼支撑，肌肉加固**，主动积极但不推松肩关节。内压、回缩、上耸是大忌。



四川射箭队



四、开弓

拉弓臂以背肌为主、肱三头肌为辅、肘尖为主要动点，（肘尖、手腕、手指、平行后摆）**肘尖带动小臂向耳后运动**。手腕保持放松状态，弦以平稳、相对直线方式向靠弦点运动。同时举弓臂略略下降，瞄准点向靶心移动。



四川射箭队



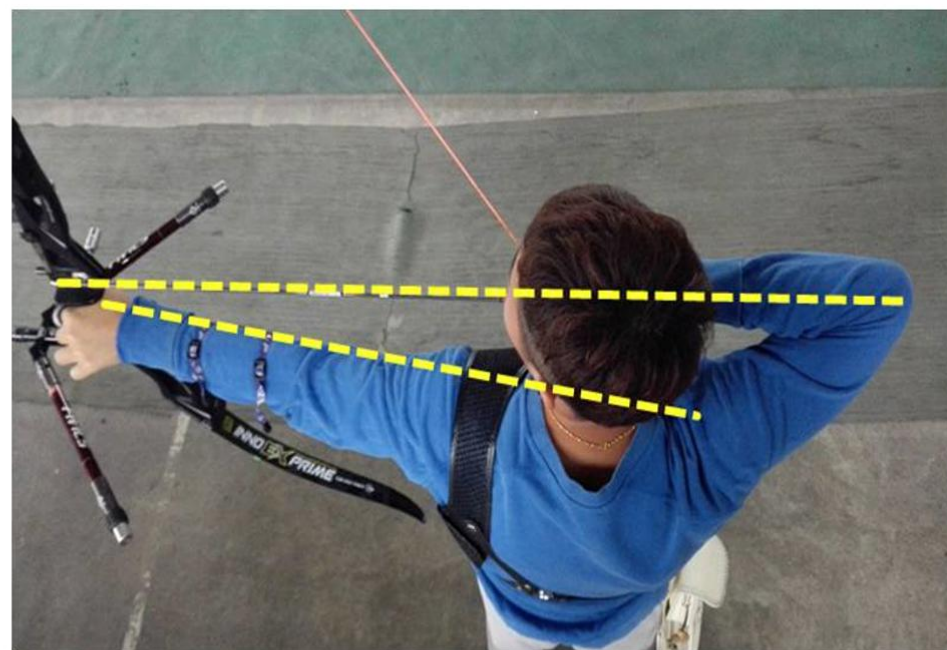
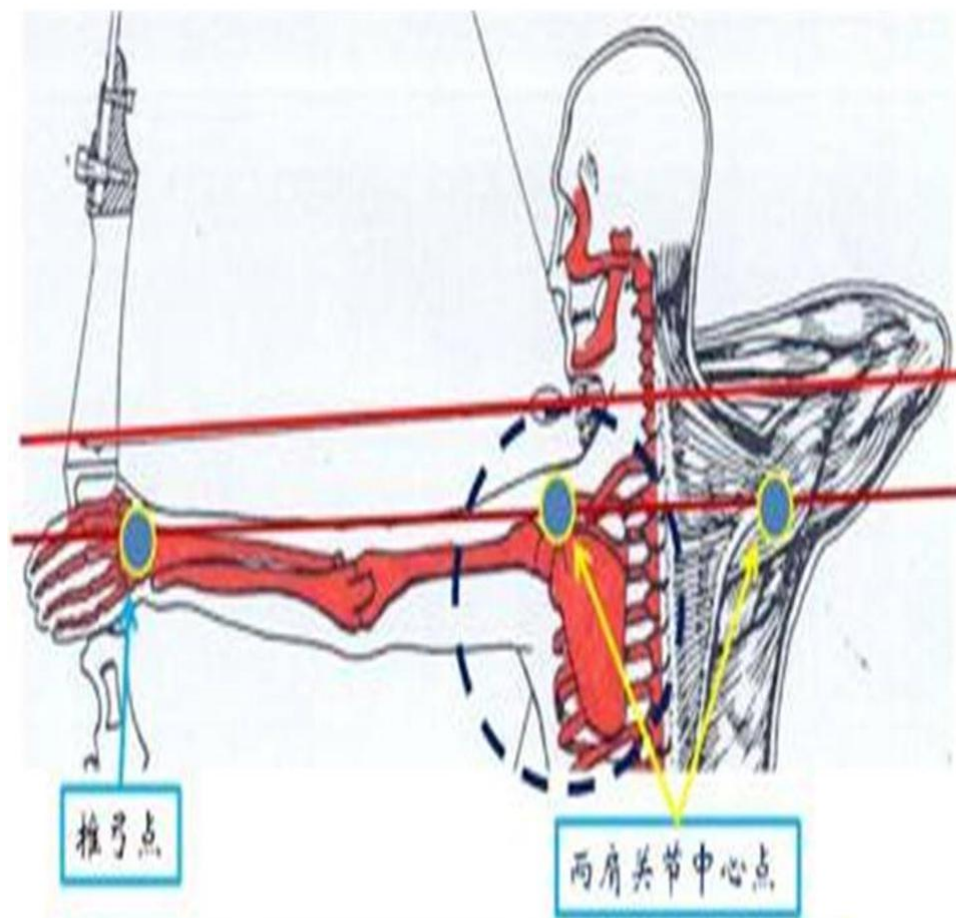


四川射箭队





四川射箭队



五、靠弦

由肘尖牵引弦向面部靠近，**下颌骨、嘴唇、鼻尖**三点靠弦，**下颌骨靠踏实**。（弦靠脸、防止迎弦、让弦），



四川射箭队





四川射箭队



六、撒放



继续运动



四川射箭队



撒放手指脱离





七、收势



四川射箭队

- 撒放后动作**暂留**，箭到靶后双臂放下，思想反馈动作，为下一支箭做准备。



射箭技术（稳准快狠）的基本要点



- 稳——思维稳定，动作平稳。
- 准——技术程序清晰，动作准确到位，指向感强大。
- 快——动作协调连贯（怎么拉就怎么靠，怎么靠就怎么射）
- 狠——内心强大，果断自信，敢于下手，绝不后悔。



特别感谢

中国射箭协会

四川省陆上运动学校、四川省射箭协会

成都市射击运动学校、成都市射击射箭协会