

蒙眼射气球 ,蒙眼听声辨位 ,十多米开外射灭蜡烛、无损开饮料瓶盖、射穿摆动的金属环

龙泉 90 后 小伙的 箭客 进阶之路

阅读提示

射箭运动可以增强肩、臂、背、腰、腿部力量 ,还可以锻炼身体的协调性和专注力 ,达到锻炼身体、凝神静气的效果 ,有益身心健康。张智灿告诉记者 ,如果想练好这项运动 ,平时经常性的力量和体能训练至关重要。



扫二维码
看视频

新闻+

90 后 龙泉小伙张智灿的射箭视频在晚报抖音平台、微信公众号上一经发布 ,便获得广泛关注。其中 ,抖音浏览量超过 230 万 ,点赞 3.5 万 ,超过 2000 名网友留言。

网友 锋仔 :可以进国家队。

网友 松花铺路.田洋王! :高手神箭手 ,已经练到炉火纯青 ,百步穿杨 ,能够练到这种水平达到人箭合一 ,将冷兵器发挥到最高境界 !

网友 Naiping Xiang :宝剑出龙泉 ,谁知有神箭 ? 弯弓射天狼 ,大侠在眼前。人杰地亦灵 ,处州不平凡。走向全世界 ,未来不遥远。



山林幽径处 ,一人站立于丘壑之上 左手持弓 ,右手拉弦 ,只见一支二尺长箭 嗖 地一下射出 ,刹那间 ,50 米开外一个气球应声炸裂。持弓的是龙泉 90 后 小伙张智灿 ,这是他在网络平台上发布的一个短视频里的场景。

翻看张智灿近期发布的视频 ,里面有各种不可思议的射箭操作 ,蒙眼射气球 ,蒙眼听声辨位 ,十多米开外射灭蜡烛、射中铜钱、无损开饮料瓶盖、射穿摆动的金属环等 ,令人惊叹。

童年时埋下的 一粒种子

我小时候喜欢看武侠剧 ,大侠们百步穿杨的技术让我崇拜不已。谈到对射箭的热爱 ,张智灿回忆起童年时 ,经常与小伙伴自制 弓箭模仿剧中的大侠。童年时对 大侠的美好憧憬 ,在张智灿内心深处埋下了一颗种子。

儿时的梦想随着长大而被搁置在角落 ,而真正接触到射箭这项运动 ,是在大学的时候。2010 年 ,张智灿进入大学校园 ,面对校园里形形色色的社团招新 ,张智灿一眼就相

中了 射箭协会 。加入协会之后 ,张智灿慢慢接触到了很多关于射箭的专业基础知识。

大学毕业后 ,由于工作繁重 ,张智灿并没有太多时间花费在 射箭这件事上。

而真正等到梦想开花结果是在 2020 年疫情发生之后。

疫情刚开始那段时间 ,整天在家没有事做 ,于是重新拾起弓箭 ,当作锻炼身体。张智灿自制了箭靶天天练习。

箭客 之路需要坚持和长时间的练习

张智灿经常一个人练习到晚上十一二点。每天将时间用在自己喜欢的事情上 ,张智灿也是乐在其中。

射箭运动可以增强肩、臂、背、腰、腿部力量 ,还可以锻炼身体的协调性和专注力 ,达到锻炼身体、凝神静气的效果 ,有益身心健康。张智灿告诉记者 ,在外人看来 ,射箭运动并不像篮球、足球那样运动起来酣畅淋漓 ,锻炼效果明显。但如果想练好这项运动 ,平时经常性的力量和体能训练也是至关重要。增强肌肉力量 ,形成肌肉记忆 ,才能在开弓时游刃有余。因此 ,除了每日的日常射箭训练之外 ,张智灿经常进行

有针对性的健身 ,提高自己身体的综合素质。

付出必会有回报 ,两年多来 ,张智灿的技术在不断提升 ,轻松驾驭不同磅数的弓就是很好的体现。张智灿介绍 ,磅数是拉开弓箭时所需的拉力 ,也就是说 ,一把弓的磅数越大 ,拉力就越大 ,威力也越大。

但不同磅数的弓从上手到适应 ,再到稳定 ,是需要付出相当长的时间与努力的。张智灿以 5 磅为一个梯度分层练习 ,从 20 磅的入门级开始 ,到 25 磅、30 磅 现在 ,55 磅的弓箭张智灿已经驾轻就熟了。

不断开发出 花式玩法

随着技术的不断提高 ,张智灿已经不满足于对着箭靶练习 ,各种 花式玩法 也被张智灿开发出来。悬挂的铜钱、硬币大小摆动的金属环、废弃的箭杆、蜡烛的火焰等 ,十多米开外 ,张智灿都能精准命中目标。

更令人不可思议的是他蒙眼射击与听声辨位的本领。在他的视频中 ,张智灿戴上黑色的眼罩 ,先是精准命中二十余米开外的气球 ,随后扔出目标物 ,凭着物体落地的声响 ,张智灿迅速锁定目标 ,再次命中 ,一套动作行云流水 ,一气呵成。

这些高难度的操作是怎么做到的 ? 一部分是感觉 ,但绝大部分是依赖于基本动作的肌肉记忆。张智

灿分享了自己的经验 ,一个基本动作经过千锤百炼 ,就成了一种本能 ,只要动作稳定一致 ,就算闭着眼睛也可以射中。视频里给大家呈现的 百步穿杨 ,是张智灿在无数个日夜练习所得来的结果。

网络平台上发布视频 ,一方面是为了记录自己射箭的精彩瞬间 ,另一方面也希望更多的人了解这项运动。张智灿说 ,在古代射箭是六艺之一 ,有着悠久的历史和丰富的内容 ,虽然在现代是个小众的运动项目 ,但它依然是中华优秀传统文化的组成部分。让更多的人能够了解射箭运动 ,甚至加入到这项运动中来 ,是张智灿的心愿。

见习记者 董陈磊

积极配合 疫苗接种

接种新冠病毒疫苗是有效防护手段，要积极配合疫苗接种。任何一款疫苗都不能百分之百的预防感染，接种疫苗之后，仍要继续做好个人防护。

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作

社会主义
核心
价值观

富强

民主

文明

和谐

自由

平等

公正

法治

爱国

敬业

诚信

友善

值班编委
总编辑
吴祥柱
副总编辑
王巷扉
蓝义荣
编委委员
范宁华
李 烜
一版编辑
孙 蕾