

箭無不勝——卓子延

攝影：4A 何栢耀

射箭這項運動，向來被大眾誤以為是較冷門的運動，然而隨着射箭團體在本地大力推廣，以及不少學校開設了射箭隊，近年吸引了許多年輕人作為消遣活動。不過，要「射得準」、「玩得叻」當然不能靠無師自通，以下將由曾經代表香港出戰射箭賽事的本校同學卓子延教路，並分享他參與射箭活動和比賽的樂趣。

◎：你是何時開始去學習射箭？當初有何原因令你想學習射箭？

卓：我是由8歲開始學習射箭的。主要原因是童軍需要考取獎章而接觸射箭，而我更是一試上癮。我被弓箭手射箭的動作深深吸引，加上射不中心中目標的挫敗感使我更想超越，想做得更好，因此我一直繼續學習射箭。

◎：要學好射箭，必定下了不少苦功，可否告訴大家你如何訓練？

卓：由於要適應各種不同的天氣，所以無論風吹雨打都要進行練習。每天回家則要重複練習拉橡根放箭的動作。體能訓練如掌上壓也不可少。另外，一星期3次到場地練習，每次2-3小時。如果要應付比賽一星期的訓練可達20小時。

◎：要成為一個射箭選手，需要具備哪些特質？

卓：最重要的是熱愛射箭，其次就是要有耐性。射箭選手重複練習相同的動作，作出修改和改善。另外，冷靜也是很重要的。因為比賽時往往會有很多突如其來的影響，如大風或器材問題等，所以要臨危不亂地去解決問題。最後，就是要時刻保持專注。對目標專心一致，就能表現出良好的水準。

◎：你在射箭中學會了什麼？

卓：山外有山，一山還有一山高；天外有天，志向比天高，但心不做。

有一次前往青島與當地區隊交流，過程中，我體會到我們港隊與青島代表隊有著力量、技術和實力上的差異。青島隊基本女選手所持的弓最少拉力已達38.5磅，而我當時所持的弓最大拉力只是36磅。力量上已輸給對方。

青島隊成員平均每輪比賽共發36支箭，分數可達340分，換言之每發箭可達9.4分。而我最高輪比賽分數是290分，分數／技術遠遠被拋離。

面對著實力比自己強好幾倍的青島隊，那種無助的感覺，亦成了我努力求取進步的動力之一。

我隨港隊到泰國參加世界杯比賽，是次比賽雲集世界各地的頂尖選手，實力均是伯仲之間，能夠親身體會高手過招，機會難得。

正式比賽前一日，我和隊友觀看成年組和耆英組的比賽，在場館中除了高手如雲，「箭」況激烈，我更看到各式各樣頂尖最新的弓箭器材、配件，而很多種類是我從未見過的，那次行程讓我印象深刻。

◎：同學們有什麼途徑可以接觸射箭？

卓：各同學如果想接觸射箭其實並不是想像中難，因為射箭總會定期舉辦訓練班，而個別地區屬會也有推出訓練班，如我的屬會即童軍會。坊間亦有私人公司舉辦射箭班，大家只要在Google搜尋，就可以輕鬆找到相關的資料。