

一张弯弓育少年

——聊城射箭培训升温的背后



本报记者 张承斌

随着全民健身理念深入人心,射箭这项兼具优雅、专注与力量的小众运动,正从“高冷”走向大众,成为聊城青少年体育培训与青年休闲消费的新选择。5月24日,记者走进聊城市青少年文化宫射箭训练馆,探访这项运动的培训现状、成长价值与发展前景,感受“弯弓经济”带来的新活力。

小众运动受青睐 孩子蜕变看得见

“以前孩子内向、不自信,自从练了射箭,整个人都变了。”谈起儿子庆庆的变化,家长魏女士感触颇深。今年上初一的庆庆,2025年春节在东平湖游玩时偶然接触到射箭体验项目,一下子就被吸引。回家后,魏女士在网上搜索得知聊城市城区就有专业训练馆,便带孩子前来试课,没想到这一坚持就是一年多。

魏女士告诉记者,孩子之前试过乒乓球、篮球、街舞等多个项目,都提不起兴趣,唯独射箭是自己主动要学的,也坚持下来了。“我们住在育新街,大部分时间都是孩子自己骑自行车来训练,不用我接送。在家也会主动做平板支撑练臂力,不用督促。”更让她欣慰的是,射箭不仅锻炼了孩子的体能,更提升了专注力、自律性和沟通能力。“孩子以前上课注意力不集中,现

在能自己调整状态;性格也开朗了,和队友、教练交流越来越多,自信心明显增强。”

10岁男孩瑞瑞练习射箭同样收获满满。瑞瑞父亲杨先生说,孩子不喜欢激烈对抗项目,射箭动静结合、反馈直观,特别适合他。“平时一周训练一两次,赛前集训连续练十天,成绩提升特别快。”瑞瑞先后参加山东省全民健身运动会、山东省中小学生射箭联赛等赛事,夺得个人赛前八、团体赛亚军、季军等,在赛场上也学会了抗压、专注与坚持。

9岁女孩馨馨练习射箭一年半,同样是从兴趣出发,在训练中磨炼了耐力与毅力。家长温女士表示,最初只是想让孩子锻炼身体,没想到射箭让孩子学会了不轻易放弃,做事更有恒心。“她觉得女生射箭特别酷,再累也愿意坚持,在比赛中拿到名次,更让她有成就感。”

在训练馆里,像他们这样的孩子还有很多。他们从最初的好奇尝试,到日复一日的坚持训练,在拉弓、瞄准、撒放的重复中,磨炼心性、增强体质、提升专注力,不少孩子从拘谨腼腆变得阳光自信,从做事拖沓变得自律高效,真正实现了“以体育人”。

普惠培训接地气 覆盖青少年与青年群体

聊城市青少年文化宫射箭训练馆,是聊城开展射箭培训的主要阵地,也是聊城市射箭射击运动协会常驻训练基地。场馆配备室内标准18米场地,根据不同年龄段设置10米、15米、18米等训练距离,配备专业设备,按年龄与力量分阶段使用,安全系数高、训



彦彦(左一)、瑞瑞(中)、馨馨(右一)训练中。张承斌 摄

练专业性强,可满足启蒙、进阶、赛事集训等多层次需求。

目前,场馆培训分为青少年班和青年夜校班两大体系。青少年培训分启蒙班与进阶班,针对U8、U10、U12等不同年龄段科学施教,周末集中训练。目前常年参训青少年稳定在40人左右,学员覆盖小学至初中阶段,形成稳定的培训梯队。青年夜校面向18—45岁社会青年,每周二、周三晚间开课,课程普惠公益、价格亲民,每节课仅50元(1.5小时),远低于市场价格。课程从公众号对外发布报名信息,已连续开办10余期,每期稳定招收10余名学员,不少青年把射箭当作解压、健身、社交的新方式。

这里坚持公益性、普惠性定位。青少年课程可选择不同的缴费方式,性价比高;青年夜校课程低价惠民,让普通上班族也能轻松参与。场馆全年面向青少年开展公益体验课,寒暑假针对高三毕业生、返乡大学生开设免费公益培训,降低参与门槛,让射箭运动走进更多普通家庭。

近年来,场馆积极组织学员“走出去”参赛,先后组织参加了在德州、青岛等地举办的赛事,以及全市市民运动会、青少年射箭赛等本地赛事,以赛促练、以赛提质,让学员在实战中提升水平、开阔眼界。

通道逐步打通 射箭运动迎来发展新空间

聊城市射箭射击运动协会会长周波军从事射箭推广多年,见证了这项运动在聊城从无到有、从小到大的发展历程。他介绍,射箭运动安全性高、对抗性低、锻炼价值强,特别适合青少年体能与专注力培养,也适合成人休

闲健身,近年来社会接受度越来越高。

“射箭最大的特点是挑战自己、跟自己比,不需要和他人对抗,对性格偏内向、不喜欢激烈运动的孩子非常友好。”周波军说,射箭讲究站姿、呼吸、节奏、心态,能系统培养孩子的专注力、忍耐力、抗挫力与规则意识,同时锻炼核心力量与身体协调性,是素质教育的优质载体。

在人才培养与上升通道方面,聊城射箭已形成“启蒙培训—进阶训练—赛事选拔—专业输送—大学单招”的完整路径。

优秀学员可通过选拔进入聊城市竞技体育学校专业队训练,代表聊城参加省运会等高水平赛事;全省比赛进入前八名,可直接入选省队集训。选手通过参赛可评定一级、二级运动员等级证书,其中二级及以上是报考大学体育单招的必备资格。此外,目前全国多所高校开设射箭相关体育专业,持有等级证书、赛事成绩优异的学生,可通过体育单招升入大学,为青少年提供了多元成长路径。

“从早期只有零星爱好者,到现在每年数十名青少年长期参训、青年夜校持续开班,聊城射箭正从小众运动,变成大众可参与、家庭愿消费、成长有通道的优质体育项目。”周波军表示,射箭器材与场地成本相对可控,场馆运营规范,培训体系成熟,已具备稳定发展基础。协会将继续深耕普及、优化培训、搭建赛事、畅通通道,让更多孩子爱上射箭并受益终身,愿这项优雅的运动在水城大地扎根成长,为聊城体育消费与青少年健康发展注入新动力。



馨馨(中)和瑞瑞(右一)赛后合影(受访者供图)

