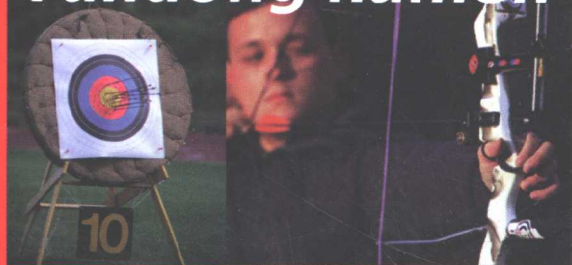


飞镖与射箭运动入门

休闲健身丛书

丛书主编 田麦久 蔡 睿
本册编著 邱小慧 常海林

eibiao Yu Shejian
Yundong Rumen



江苏科学技术出版社

休闲健身丛书

XIUXIAN JIANSHEN CONGSHU

飞镖与射箭运动入门

丛书主编 田麦久 蔡 睿
本册编著 邱小慧 常海林

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

飞镖与射箭运动入门/邱小慧、常海林编著. —南京:
江苏科学技术出版社, 2002.1

(休闲健身丛书/田麦久、蔡睿主编)

ISBN 7-5345-3460-7

I. 飞... II. ①邱...②常... III. ①射箭—基本知识
②文娱性体育活动, 飞镖—基本知识 IV. G887

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 075804 号

休闲健身丛书

飞镖与射箭运动入门

丛书主编 田麦久 蔡睿
本册编著 邱小慧 常海林
责任编辑 李纯

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 江苏苏中印刷厂
印 刷 徐州新华印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/32
印 张 6
字 数 120 000
版 次 2002 年 1 月第 1 版
印 次 2002 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3460-7/G·698
定 价 9.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换

《休闲健身丛书》编写组

主 编：田麦久 蔡 睿

编写人员：（按姓氏笔画为序）

于海燕 马红宇 王 斌

邱小慧 张英波 林卫国

郑念军 陶志翔 常海林



编者的话

拥抱快乐与健康

田麦久

刚刚走过了辉煌历程的 20 世纪给我们留下了许多宝贵的财富。其中最可珍惜的,也许正是由于科学技术的进步、发展,使人类得以逐渐从繁重的体力劳动中解放出来。人们拥有了更多的休闲时间,拥有了选择休闲活动与方式的更多可能。新的生活方式、新的生命状态不断地提高着人们生存的质量,而体育健身、体育休闲则正是新生活方式的重要组成部分。

我国从 1995 年 5 月起实行 5 天工作制,同年国务院颁布了《全民健身计划纲要》,从而使得休闲运动健身得到了政府导向的有力支持,人们也有了较多的锻炼时间。而如何吸引和组织更为广

1. 5. 06. 1



泛的社会群体积极投入到运动健身的行列中去，并使他们能够从生理、心理两个方面都收到良好的锻炼效果，则是我们广大体育工作者义不容辞的职责。

江苏科学技术出版社的编辑们以他们高度的社会责任感和敏锐的开放性思维，关注着大众体育健身和体育休闲的科学性和有效性问题，把对大众科学健身的指导列入了他们的选题计划。北京体育大学一批年轻的博士、硕士愉快地接受了这一任务，在紧张地完成着他们学术前沿的研究课题的同时，为大众的科学健身献上了自己的一份心力。

大众健身运动项目种类繁多，应该把哪一些运动项目推荐给爱好体育健身的人们呢？江苏科学技术出版社在此前编辑出版的科学健身丛书已经向读者们介绍了足球、排球、篮球、羽毛球、乒乓球、网球、游泳、健美操等为人们所喜闻乐见，并且早已十分普及的体育项目，而伴随着新世纪的到来，人们健身兴趣的指向和社会交往的方式都发生了明显的变化，因此，我们在选择这套丛书所要推荐的锻炼内容时，便把目光投向了那些既可展现新世纪特点，又能为不同需求的群体提供多种多样活动方式的健身运动项目。



我们选择了攀岩登山、高尔夫球这些与大自然更为贴近的项目，为喜爱户外休闲运动的群体提供一种充满生机的活动方式；我们选择了航模、车模这些与制作和益智有关的项目，为喜爱动脑、动手的群体提供一种直接劳作的活动方式；我们选择了滑轮滑板这些适合青少年追求新奇动感速度的项目，为他们提供一种展现青春风采的活动方式；我们选择了有氧健身走与跑这些随意、平缓的项目，为适于接受适宜负荷的中老年健身者提供一种和缓适度且易于持久的活动方式；我们选择了飞镖、射箭这些游戏性强、对活动场所和器械要求都不高的项目，为家人亲友提供一种充满亲情欢乐的室内活动方式；我们选择了力量健身器练习这种能有效发展肌肉力量、改善人体形态的项目，为现代人追求形体美提供一种充满活力和挑战的活动方式；而保龄球则因其具有老少皆宜、雅俗共赏的特点，也被选入了这套丛书。

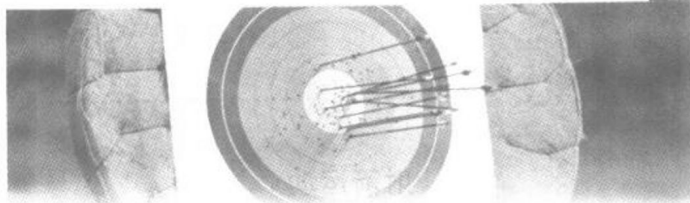
丛书中介绍的这些项目都是我国群众体育活动项目大家族中的新成员。但需要说明的是，适合于大众健身和休闲的体育项目绝不仅仅限于上述几个。有着同样锻炼价值的体育项目还有许多，而且，更多活泼有趣，或惊险刺激的活动方式和体育项目也还会从群众的实践和创造中不断地涌现



出来。

为了更好地普及科学健身的知识与方法,我们的体育学博士们一改他们写作学位论文时所习惯的严格、严肃、严谨的文风,力求深入浅出、生动活泼、图文并茂地向读者们介绍各个项目的起源、文化背景、技术要点、练习方法及竞赛常识。相信您会从这套丛书中得到您所需要的知识和信息,吸引您、鼓励您、帮助您更加积极、更加热情地投身于健身、休闲的新的生活方式中去。

社会的发展与进步是多层面、多维度的,人类的变革与进步常常会超出我们的想象,但无论如何,人类追求健康、快乐的天性是永远不变的。让我们在新世纪的新生活中,一起去拥抱快乐与健康吧!



目 录

飞镖运动

一、飞镖运动 ABC	1
(一) 起源与发展	1
(二) 器材与相关设施	6
(三) 主要专用术语	13
二、循序渐进学技术	18
(一) 基本技术	18
(二) 练习要求	23
(三) 练习方法	25
三、基本规则与趣味比赛	30
(一) 基本规则与计分方法	30
(二) 正式比赛	35
(三) 趣味比赛	44
四、中国飞镖竞赛规则(草案)(摘编)	70
(一) 硬式飞镖	70



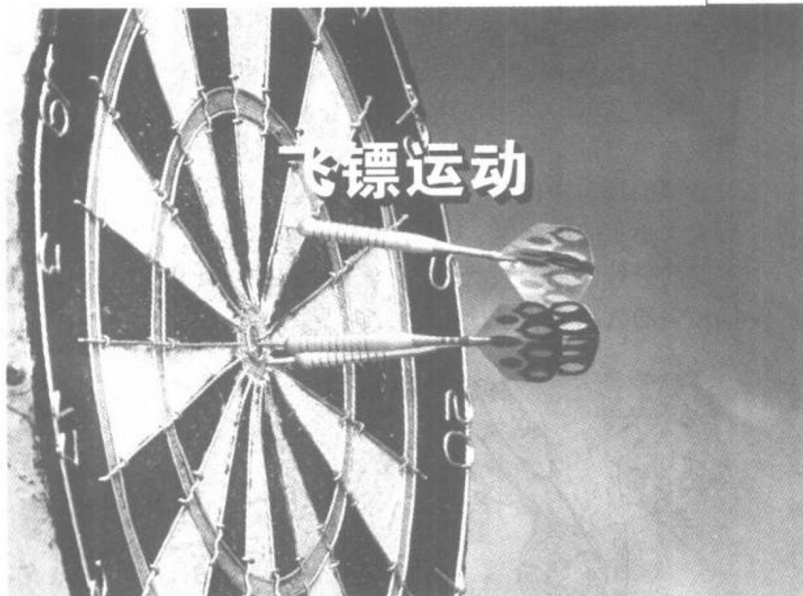
(二) 软式飞镖	80
----------------	----

射箭运动

一、射箭运动 ABC	83
(一) 历史发展概况	83
(二) 专用语以及用品	87
(三) 服装与装备	89
(四) 安全规则	90
二、循序渐进学技术	90
(一) 基本技术	90
(二) 基本战术	101
三、坚持锻炼健身心	102
(一) 基本姿势	103
(二) 呼吸法	111
(三) 拉弓	113
(四) 固定姿势	116
(五) 准备射箭	117
(六) 瞄准	119
(七) 放箭	122
(八) 练习自然姿势	124
(九) 弓的操作	125
(十) 速射	126
(十一) 不同距离的射箭姿势	127
(十二) 放箭时机	129



(十三) 连续射箭	131
(十四) 调整弓箭	132
(十五) 聚精会神	133
四、竞赛规则(摘编)	135
(一) 总则	135
(二) 室外单轮、双轮射准射箭比赛竞赛规则	136
(三) 奥林匹克淘汰赛竞赛规则	170
(四) 世界锦标赛淘汰赛竞赛规则	175
(五) 室内射准竞赛规则	177



一、飞镖运动 ABC

(一) 起源与发展

1. 起源

长期以来,人们普遍认为飞镖运动产生于射箭,箭头通常被称为飞镖。18 世纪苏格兰诗人罗伯特·彭斯在他的诗中就把“飞镖”描写成丘比特的箭。时至今日,我们仍然常常听到有人把“箭头”称为飞镖。



从飞镖运动的基本形式来看,几个世纪以前它以一种体育游戏的形式出现在英国的公共场所——酒吧。飞镖最初的形状类似于手握的短箭,最早的镖盘是用树墩或酒桶的顶盖来代替的。后来,有人发现树墩上的年轮所形成大小不同的圆圈,天然分割成不同的部分,可以表示不同的分数区,于是树墩成了今天的现代镖盘的雏形,酒桶顶盖的软木塞成了地道的牛眼(见图1)。

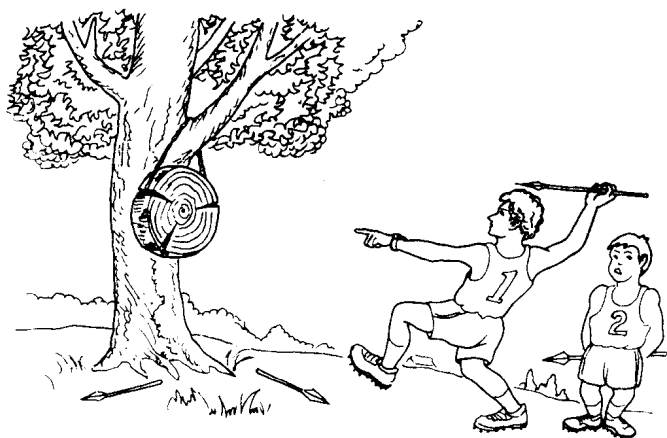


图1 飞镖运动的雏形

2. 普及与发展

20 世纪初期,飞镖运动在英国迅速普及,成为酒吧里的一项非常受人欢迎的体育休闲娱乐运动(见图2)。早在 1908 年,飞镖就已正式被认定为一项技巧运动,这还要归功于英国利兹的一位酒吧老板。据说,在利兹,飞镖曾被认为是一种非法的“机会游戏”。于是这位酒吧老

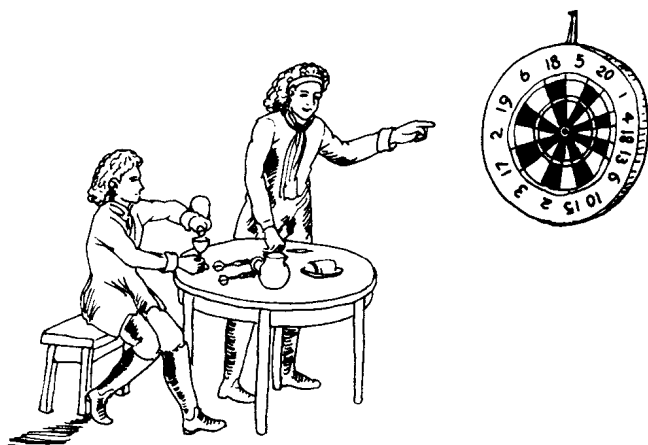


图2 酒吧中的飞镖活动

板带着飞镖和镖盘到法庭找法官挑战，在事先确定投镖的目标区后，这位老板率先投镖，连续三镖，镖镖击中目标。轮到法官上场，自然败下阵来，法官输得心服口服，当场宣布飞镖根本不是机会游戏，而是一项技巧运动。

此后，飞镖这项技巧运动在英国吸引了众多的热情参与者。越来越多的酒吧里都挂上了镖盘，当地的飞镖组织和联盟也就自然而然地得到了发展。在英国众多的全国性组织中，国家飞镖协会是成立最早的，1924年它主办了一次飞镖锦标赛。1927年，英国一家国际新闻报纸开始赞助伦敦的地方性飞镖比赛，这项比赛以后逐步成为地区和全国性的重要赛事——国际新闻锦标赛。到1939年，这项运动已非常流行，甚至发展到紧张而残酷的战争领域。据称，有关官员为了保持国内的稳定，曾决定禁止



在酒吧里玩飞镖，因为他们怀疑飞镖滋生了劳动阶级的坏习惯，养成了游手好闲的坏毛病。然而公众的反对之声非常强烈，政府的禁令也就无从生效。

二战期间，飞镖成为全世界人民所喜爱的一项运动。享有很高知名度的国际新闻锦标赛对促进战后飞镖的迅速普及至关重要。1947年至1990年，世界新闻锦标赛每年都要在英国举行。英国地方性的和全国性飞镖比赛吸引了无数的观众。在美国和世界各地，这项运动也在不断地普及。到20世纪70年代，飞镖运动在英国已深入人心，电视也开始向广大观众和飞镖爱好者转播飞镖比赛。1973年，大约有800万人（相当于英国人口的六分之一）通过电视观看了在英格兰举办的国际新闻锦标赛。现在，英国仍然是世界飞镖运动的中心，它拥有700万镖手，7000家注册俱乐部。英国妇女也组成400多家妇女飞镖俱乐部，并定期举办飞镖比赛。最近几年，参加飞镖运动的美国人也越来越多，并以300%的速度增长，每年出售的镖盘就达3万多个，飞镖好手甚至比英国还多。在瑞典，甚至出现了没有飞镖就不能称为酒吧的情景，以至于啤酒商把飞镖作为啤酒的牌子，在商标上印上飞镖的镖盘。

随着飞镖选手水平的不断提高，观赏性日益增强，飞镖运动吸引了许多商业赞助，带来了可观的收益，组织全国性赛事的有关组织也诞生了。1973年英国飞镖组织成立，1975年美国飞镖组织成立，1976年澳大利亚飞镖联合会成立，1977年加拿大全国飞镖联合会成立。欧洲很多国家和南非、日本、巴西等国家也相继成立了全国性飞镖



组织。1976年,国际飞镖协会(WDF)诞生,它被公认为是众多国际比赛的正式官方团体,各个国家的飞镖运动协会陆续加入国际飞镖协会,成为国际飞镖运动大家庭的一员。

飞镖近来日益受到人们喜爱的原因要归于这样一个突出事件。英国职业选手约翰·劳在1984年举行的首次由电视转播的记分赛上,投出了绝妙的9镖(第一轮: T20、T20、T20;第二轮: T20、T20、T20;第三轮: T17、T18、D18。 $180 + 180 + 141 = 501$)结束了501比赛。另一位有此佳绩的是美国职业选手保罗·里姆,他在1990年的国际大使职业赛上也以精彩绝伦的9镖(第一轮: T20、T20、T20;第二轮: T20、T20、T20;第三轮: T20、T19、D12。 $180 + 180 + 141 = 501$)结束501比赛。

目前,世界上有两大国际飞镖组织,一是面向职业选手的国际飞镖协会(WDF),另一个是面向业余选手的国际飞镖联合会(WDC)。国际飞镖协会每年均有几项固定的锦标赛,选手资格的取得依赖于锦标赛中的成绩,即国际排名。目前世界排名前几位选手是英国选手泰勒、英国选手劳、英国选手普里斯特利、英国选手瓦里纳、苏格兰选手哈福。

3. 飞镖运动在中国

飞镖在我国是一项新兴的体育运动,人们对它的喜爱程度并不亚于一些流行体育项目。中央电视台的“假日体育”栏目定期播放国际飞镖比赛的实况录像,给广大飞镖爱好者提供很好的学习机会。通过实况录像,观众们进一步了解世界飞镖运动的现状,观赏到高水平飞镖选手



之间紧张激烈、精彩绝伦的比赛。城市的酒吧和休闲场所也为飞镖爱好者提供了运动场所。另一方面,由于飞镖具有平民化这一特点,它很快走进了千家万户,成了家庭健身和娱乐的一项重要体育活动。

为了推动全民健身运动在全国的深入开展,进一步普及飞镖运动,国家体育总局社会体育指导中心,于1999年5月把飞镖运动列为正式体育项目,这标志着飞镖运动在我国得到了认可,成为一项名副其实的运动项目。不久前,国家体育总局在天津举办了全国首届飞镖公开赛,天津电视台和中央电视台分别转播、播放了比赛的赛况,很多体育媒体对比赛进行了报道。这一赛事对飞镖运动在我国的进一步发展起到了很大的推动作用,许多地区,如北京、天津等地纷纷成立飞镖运动组织,每年不定期组织各种比赛。总之,飞镖运动在我国方兴未艾,参加此项运动的人数会越来越多,我国的飞镖水平也会不断地提高。

(二) 器材与相关设施

1. 镖盘

国际上通用的标准镖盘被称为“时钟”盘。它的直径约46厘米,有20个带有数字编号、大小均匀、馅饼状的切面,中心有牛眼(红心)(见图3)。原始的镖盘只是一个木桩,现在有木制的、纸制的,甚至有陶土制的镖盘,其形状已经发展成为通常所说的“时钟”式,即标准镖盘。标准镖盘的材料也有所发展,目前还出现了具有自动计分、与人对局功能的电子标准镖盘。