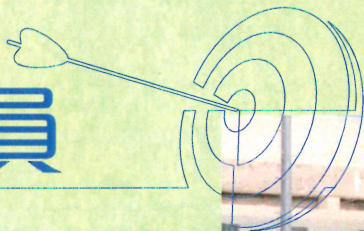




為強化及善用資源，發掘更多有潛質的青少年運動員，香港射箭總會於2012-13年度參加梯隊培訓計劃，成立了現時的香港青少年射箭隊1隊及2隊，透過恆常及規律之集訓，提高本港青少年運動員的射箭水平、建立團體精神及歸屬感，並積極備戰海外賽事。本期專訪了兩位新星，皆為香港青少年射箭隊的代表人物，究竟他們為何喜歡射箭運動，平日的訓練是怎樣的？

射箭運動員 崔俊杰



就讀中三時的俊杰，看到射箭與別不同，覺得射箭運動有型有格，便參與射箭運動。剛開始時的心態只追求特別，並沒有想過認真投入。時至今日，一直堅持練習了六年，漸見成績，便慢慢成為一名射箭運動員。



毅然改變 成就非凡

被問及射箭有什麼吸引，俊杰直說射箭其實是一項很個人及較靜態的運動，要不斷重複射靶的動作，最重要的練習便是不停射靶，有時一練便是五、六個小時。因為反覆練習，動作便會更熟練，發箭便更穩定。為了增添趣味，他說會用不同形式的靶紙去練習，或用不同的先後次序瞄準靶子。不到射箭場的時候，他會靜思每次射箭的動作，務求到執弓上手時，身體會更快做出理想的動作。

俊杰在中學時一直進行反曲弓的練習及參加比賽，成績卻平平。中學畢業後，便開始拿起複合弓，嶄露頭角，教練發現複合弓更適合他。從此便一直投入複合弓射箭運動，並在比賽中取得佳績。俊杰提到複合弓的設計讓運動員更易操控，在比賽上注重心理狀態，要求高專注力，從而減少失誤，他提到一箭的錯失，便有機會立刻輸掉比賽。

心境豁然 越戰越勇

俊杰說自己一直堅持參與各項比賽，因為每次比賽都是成長的經驗，可以找出自己的不足之處。他道出每次比賽其實都很緊張，這份情緒會令肌肉繃緊，容易使自己犯錯。透過參與比賽，他學懂如何放鬆自己，集中精神應對現場環境。對於未來的挑戰，他說會努力出戰亞洲運動會，藉此與不同地區的精英作交流，磨鍊自己。著眼本地的射箭運動，他期望於學界大力推廣，舉辦不同類型的射箭興趣班及比賽，吸納新血，令香港射箭運動更上一層樓。



俊杰小檔案：

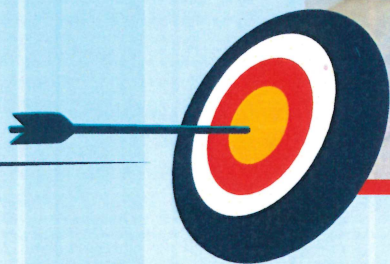
近年射箭成績優異，屢次打破香港紀錄及香港青少年年齡紀錄，並有多次代表香港出外比賽經驗，而且取得不俗的成績。於2019年8月1至6日，在台灣台北市舉行之2019射箭亞洲盃第二站，男子複合弓銅牌賽中，以140分擊敗當時世界排名第67位的馬來西亞隊代表賈法爾(Jafar)，奪得季軍。直至截稿日，他在國際射箭總會的世界排名為第105位。





北區射藝會 羅官博

剛升上中學時，官博為了讓自己盡快融入新環境，決定參加學校舉辦的課餘興趣班。喜愛挑戰的官博有感籃球、足球之類的運動很普通，執意要參加一項從未接觸的運動，便加入了射箭學會，初嘗拉弓射靶的滋味。



堅持練習 卓然有成

當初旨在接觸新事物的官博，隨着學校教練的講解和參加課後操練，慢慢發現射箭的吸引之處。經過暑期興趣班的額外訓練後，官博被教練提拔到學校射箭隊，正式開始比賽競技。官博現時每星期練習三至四天，為免影響學業，他把一至兩小時的練習都安排在放學後進行，並在學校天台射箭場練習。由於成績驕人，官博亦幫忙提點師弟妹，希望引起他們的興趣，讓更多人參與射箭運動。

擅長使用反曲弓的官博，認為反曲弓吸引的地方在於非常着重運用整個身體，而不是只靠手臂力量。官博表示發每一箭都要十分專注，不停重複練習射靶的動作，目的是鞏固肌肉記憶，讓每次

發箭的動作如出一轍。除了射靶，他平時的訓練會加入舉重元素，加強肌肉力量，亦有助提升平衡協調能力，盡量在比賽發揮穩定的水準。

爭入世青 輝映香江

官博坦言着眼於2021年世界青少年錦標賽，希望再次成為香港代表隊，為港爭光。他認為兩年一屆的世青錦標賽雲集各地好手，是一個非常大型的較勁平台，同時可以出國體驗生活，是一個很難得的經驗。最後，他認為射箭運動可以讓人學懂冷靜思考，提升專注力，因此期望社會給予射箭運動更多資源，從而吸引更多人參加，培訓出色的本地運動員參與奧運等國際比賽，提升香港運動代表的質素。另外，康文署的「社區體育會計劃」亦協助香港射箭總會在社

區層面推廣及資助射箭活動，提高地區層面的射箭運動水平，促進年青運動員在射箭方面的發展，並讓更多人士認識這項運動，鼓勵市民終身參與。

官博小檔案：

現為2019-2020年度香港體育學院精英訓練資助一個別精英運動員資助計劃下的其中一位運動員。他現時擁有兩項香港射箭紀錄，於2018年12月20至24日在韓國首爾舉行的首爾國際青少年射箭體育節2018，官博及隊友在男子反曲弓團體賽中勇奪冠軍。於2019年8月19至25日，他在西班牙馬德里舉行的世界青少年錦標賽—男子反曲弓少年組總排名第十七位，成績優異。

