

市射击射箭馆：

# 西部地区的明星场馆

本报记者 巨侃

坐落在陈仓区虢镇东关的宝鸡市射击射箭馆，从空中鸟瞰，像一排横卧的石鼓，又酷似一把手枪，既彰显了宝鸡的人文特色，又反映了场馆的功能。它“体形”巨大，占地约130亩，总建筑面积近2万平方米；它功能齐备，拥有200多个射击靶位、60条射箭靶道和独立的飞碟靶场；它设施先进，是目前西北唯一一家采用全套电子靶自动报靶系统的射击场馆……无论从哪方面看，宝鸡市射击射箭馆都具备承办国内最高水平赛事和国际比赛的能力，堪称西部地区的“明星场馆”。

随着多项全国射击大赛落地宝鸡，宝鸡市射击射箭馆让宝鸡体育人梦想成真，更让宝鸡群众的幸福指数不断攀升。从它落成之日起，不少宝鸡人都为拥有这样的场馆而感到自豪、欣慰！

## 射击教练的心愿

2014年5月，宝鸡市射击射箭馆竣工投入试运行，最高兴的人莫过于宝鸡体校原射击教练杨建岐。

熟悉宝鸡体育史的人都知道，咱们宝鸡是个出射手的地方，射击项目有底蕴、有传统，像射击运动员杨建岐、马世进、王炜一，都在全运会上拿过冠军，破过全国纪录。但宝鸡的训练场馆一直是短板。曾担任体校射击教练和部队教练43年的宝鸡射击界元老杨建岐，为宝鸡能有一个他梦想中的射击场奋斗了十几年。他回忆，1997年以前，在市区西凤路西凤大酒店的位置，有个两亩地、十几个靶位的射击场，他带队在那里训练。1998年由于拆迁等原因，射击场没了，从1998年到2008年，他四处“打游击”找靶场，渭工路后面的河滩地也成了他们训练的地方。

在“打游击”的这些年里，杨建岐为筹建一个像样的射击场馆多方奔走、四处呼吁，但受场地限制大、投资大、建设费用大的制约，这事一直没有得到落实。2007年，杨建岐瞅上了市体育场的一处地下停车场，利用半年时间，自己筹集资金，自己装修设计，建了一个射击训练馆，总算有了“窝”。但这个“窝”并非杨建岐的“终极梦想”，他继续为实现他的梦想——建设现代化射击射箭馆而不懈努力。好风凭借力，2012年，已转行政工作的他抓住宝鸡举办陕西省第十五届运动会的机遇，推动我市在虢镇选址、设计，建起了占地130亩、位居全国前十名的现代化射击射箭馆。2014年场馆建起后，看着弟子们走进“安家落户”，杨建岐十分高兴。

杨建岐感言，每个中国人都有属于自己的梦想，当运动员时，他梦想拿金牌；当教练员时，他培养了众多的优秀运动员；搞行政时，他实现了人生最后一个大梦想，所以感到特别满足、特别幸福！

## 自动报靶的场馆

走进宝鸡市射击射箭馆，仿佛步入一座巨大的城堡，它东西长约400米，南北宽约300米。业界公认，其建设定位高、起点高，设计理念先进，设施达到了全国一流、西部领先的水平。先说选址。从地理位置来看，场馆依崖而建，除了安全的考虑，更是因为考虑到飞碟项目比赛规则的要求。按照比赛规则，运动员应从南向北顺光射击。另外，宝鸡地处北回归线以北，阳光终年由南向北照射，运动员面朝北射击，也可以避免阳光刺眼。此外，场馆的照明还能巧妙地利用自然光，这样可节约用电。

再说设计。场馆框架采用钢筋混凝土型钢结构，屋面采用铝镁锰金属屋面系统，从空中鸟瞰，像一

排横卧的石鼓。之所以把屋顶做成圆弧状，是因为一般矩形屋顶的角没有实际用途，而圆弧设计既降低了工程造价，还能加强馆内的空气流动。

再说布局。场馆分为射击馆、射箭场和飞碟靶场三大区域。射击馆呈“一”字排开，也是根据国际射联新规则，采取国际上较为先进的布局方式。它的优点在于避免了重叠布局情况下，比赛过程中相互干扰的问题。同时，整个赛场低碳绿色，射击馆资格赛25米、50米射程场地均设有草坪。安全防护顶的设计，既保证了采光度，又防止了射偏的子弹飞向场馆外。另外，滑轨式可移动式射击窗口在场馆休闲期可起到防尘、隔水的作用。

最后说它的“硬核”——“射击电子靶自动报靶系统”。这是一个有别于传统机械靶人工报靶的新技术，此前陕西省没有一家射击馆采用这项技术。宝鸡市射击射箭馆的建成，为陕西省填补了这一空白，成为西部第一家，也是全国第四家拥有电子靶自动报靶系统的场馆。

有这么好的场馆当然要提高利用率。据了解，宝鸡市射击射箭馆落成至今，先后承办了全国残疾人射击锦标赛、十五届省运会射击

比赛、全国射击射箭飞碟项目比赛、全国青年射击锦标赛等多项大赛。在十五届省运会结束后，宝鸡市射击射箭馆“以馆养馆”，在非比赛时期，除了宝鸡体校学生日常训练外，场馆还面向省队或我省其他地市队开放。一方面，获得的租金可以用于补贴场馆的维护费用；另一方面，一流设备有助于提高我省射击、射箭、飞碟项目的运动水平。

2021年9月，我省将主办第十一届全国残疾人运动会。4月15日，记者在宝鸡市射击射箭馆遇到了来此集训备战的一批省残联射击队队员。队员们反映，这里条件非常好，环境设施一流。宝鸡市射击射箭中心为他们提供了良好的食宿条件，还为他们的生活提供了诸多便利，可以说是有求必应，保障得力。

宝鸡市射击射箭中心年轻教练安蔚、张云皓，每天都要在远在市区的家和场馆之间奔波，他们已经习惯了这种生活，说起馆里的各种设施如数家珍：比如68个50米靶、68个10米靶、60个25米靶，设有300个观众席位、35个靶位的决赛馆；可满足全国比赛需求、有60条靶道的射箭场；各种功能用房……平静的介绍中透露出沉稳和自信。

前宝鸡籍射击运动员、第五届全运会三姿团体冠军马世进，是宝鸡射击界一个响当当的人物。虽退役多年，依然有一颗射手的心，每逢宝鸡市射击射箭馆举办省内、国内大赛，都要去看看他的师兄师弟，顺便把把射击瘾。他对记者感言：真羡慕现在的年轻队员能在全国一流的场馆里训练、比赛，现在的设施和装备他们那时候没法比。他又说，射击是陕西体育的传统强项，明年十四届全运会陕西又是东道主，希望陕西射击队能发挥优势，再创辉煌！



运动员在射箭场训练



射击馆内景

射箭飞碟比赛、全国射击射箭飞碟项目比赛、全国青年射击锦标赛等多项大赛。在十五届省运会结束后，宝鸡市射击射箭馆“以馆养馆”，在非比赛时期，除了宝鸡体校学生日常训练外，场馆还面向省队或我省其他地市队开放。一方面，获得的租金可以用于补贴场馆的维护费用；另一方面，一流设备有助于提高我省射击、射箭、飞碟项目的运动水平。

2021年9月，我省将主办第十一届全国残疾人运动会。4月15日，记者在宝鸡市射击射箭馆遇到了来此集训备战的一批省残联射击队队员。队员们反映，这里条件非常好，环境设施一流。宝鸡市射击射箭中心为他们提供了良好的食宿条件，还为他们的生活提供了诸多便利，可以说是有求必应，保障得力。

宝鸡市射击射箭中心年轻教练安蔚、张云皓，每天都要在远在市区的家和场馆之间奔波，他们已经习惯了这种生活，说起馆里的各种设施如数家珍：比如68个50米靶、68个10米靶、60个25米靶，设有300个观众席位、35个靶位的决赛馆；可满足全国比赛需求、有60条靶道的射箭场；各种功能用房……平静的介绍中透露出沉稳和自信。

前宝鸡籍射击运动员、第五届全运会三姿团体冠军马世进，是宝鸡射击界一个响当当的人物。虽退役多年，依然有一颗射手的心，每逢宝鸡市射击射箭馆举办省内、国内大赛，都要去看看他的师兄师弟，顺便把把射击瘾。他对记者感言：真羡慕现在的年轻队员能在全国一流的场馆里训练、比赛，现在的设施和装备他们那时候没法比。他又说，射击是陕西体育的传统强项，明年十四届全运会陕西又是东道主，希望陕西射击队能发挥优势，再创辉煌！



## 周末足球场上赛身手

4月18日下午，在市区团结运动公园11人制足球场上，“新峰”和“宝鸡博锐”两家足球俱乐部的队员在进行比赛。

据了解，全市从事业余足球运动的爱好者及各俱乐部会员约有七八百人，踢球者中年龄最大的五十多岁，一般利用周末时间，在市区各个公益足球场地踢球。据市体育局初步统计，我市“十三五”期间（2016-2020年）在建和建成

各种类型社会足球场38个，投资运营包括公办公营和民建民营两种方式。绝大部分建成场地都已面向社会开放，为群众开展足球运动、发展全民健身事业提供了很好的平台。本报记者 巨侃 摄



## 国家安全 我们共同守护

4月15日是“全民国家安全教育日”，宝鸡市体育运动学校各班组织开展了“国家安全，我们共同守护”主题班会活动。活动中，同学们畅谈自己对国家安全、国家安

全与个人关系的认识，表示要从自身做起，自觉抵制危害国家安全的言论、行为，争当保护国家安全的小卫士，为铸就国家安全的铜墙铁壁贡献力量。（崔梦麟）



## 河堤上跳起水兵舞

4月15日下午，一群来自市区炎帝园“水兵舞”团队的成员在金陵河堤上跳起“水兵舞”。近年来，“水兵舞”在我市开始流行，许多“水兵

舞”迷自发组织起“水兵舞”团队，从网上团购服装和鞋帽，身着统一的舞服，在广场、公园、路边空地，随时跳起这种健身舞蹈。本报记者 巨侃 摄

## 全民科学健身——

# 瑜伽锻炼法

（上接4月14日《宝鸡日报》第七版）

### 37 胸部抬起

**动作功能：**锻炼腹部肌肉  
**动作要领：**仰卧屈膝；腹部用力，上身抬起至肩胛骨离开垫面，双手抓在大腿后侧，保持1~2秒；缓慢还原。

**动作训练：**每组15~20次，重复2~3组，组间间歇30~90秒。

**注意事项：**避免颈部用力带动身体，腰部保持紧贴地面。



### 38 肩桥预备

**动作功能：**锻炼身体后侧肌肉，提高骨盆与腰椎的稳定性  
**动作要领：**仰卧屈膝，两臂放于身体两侧，掌心向下，臀部抬起，保持身体稳定；右腿屈膝抬起与身体呈90度，然后缓慢还原；左右交替完成一次动作。

**动作训练：**每组8~12次，重复2~3组，组间间歇30~90秒。

**注意事项：**双腿始终呈90度，保持臀部抬起。



### 39 仰面斜撑起

**动作功能：**提高躯干及肩部稳定性  
**动作要领：**坐于垫上，双手支撑于身体两侧后方，指尖朝前，双腿与脚背伸直；呼气臀部抬起，身体呈一条直线，吸气臀部下降，不触垫面。

**动作训练：**每组8~12次，重复2~3组，组间间歇30~90秒。

**注意事项：**避免仰头，注意呼吸。



### 40 侧支撑抬腿

**动作功能：**增强腰腹部力量

**动作要领：**侧卧垫上，右臂屈肘90度支撑，左臂伸直外展；臀部抬高垫面，使身体成一条直线，右腿抬起至与地面平行。

**动作训练：**每组30~60秒，左右交替为一组，重复2~3组，组间间歇30~90秒。

**注意事项：**躯干挺直。



### 41 俯卧双臂画圆

**动作功能：**锻炼肩、背部肌肉

**动作要领：**俯卧垫上，双臂打开与身体垂直；胸部向上抬高垫面5~10厘米，双手在最远端顺时针或逆时针缓慢画圆。

**动作训练：**每组30~60秒，重复2~3组，组间间歇30~90秒。

**注意事项：**避免腿部抬起。



### 42 俯身胸椎旋转

**动作功能：**提高胸椎的灵活性

**动作要领：**跪撑垫上，右手撑垫，左手放于脑后；背部保持平直，吸气右手用力推地，胸椎缓慢向左旋转，呼气胸椎向右旋转至左肘碰到右臂。

**动作训练：**每组8~12次，左右交替为一组，重复2~3组，组间间歇30~90秒。

**注意事项：**保持臀部稳定。

