

攻防箭 穿过箭雨，做一回侠客

未曾练就铁布衫、金钟罩这般绝世武艺，怎可从漫天箭雨中全身而退？

其实不难。赛上一场攻防箭，便可感受在箭雨中穿梭游走的快感。不仅如此，参赛者还可以通过灵活走位与团队中的战术配合，凭手上的弓与箭“击杀”对手，做一回潇洒的城市侠客。

去年年底，本地箭艺爱好者将攻防箭引入海口，这项原本风靡欧美的弓箭竞技运动开始成为人们的休闲娱乐方式之一。近日，记者来到海南箭行者俱乐部，在玩家们的引导下，走入攻防箭的世界。

文/海南日报记者 邓钰



攻防箭考验团队的合作默契。

海南日报记者 袁琛 摄

打个“飞的”去射箭

“与攻防箭结缘，还得从一次偶然的闲聊说起。”玩家谢非介绍，由于喜爱户外运动，自己在全国各地结交了不少同好者。去年，一位在北京的朋友在网上和他聊起了风行北京的攻防箭运动，并给他发了一段玩家竞赛视频。视频中，竞赛的两队人马皆身着护甲，头戴面罩，一身精干的打扮。他们手持弓箭，在草丛中奔跑，一旦找到对方的破绽，便猛烈射箭进攻。弓如新月，箭如风，玩家们仿佛置身古代战场，拉弓射箭间尽显洒脱与霸气。

“这种感觉特别‘燃’，我一下子就被迷住了。”看完视频，谢非立刻约上几位好友，一起订了前往北京的机票。到了北京后，他们第一时间约上当地的朋友，找了家攻防箭俱乐部，打算赛上一场。在北京的俱乐部里，谢非和朋友们对这项运动有了更加

深入和系统的认识。谢非介绍，攻防箭运动源自美国，是一项融合射箭与躲避球元素为一体的团体竞技运动。它以两队持箭对弈的方式进行。玩家一般以五至十五人为一组。组队完成后，两队人马将被分配至各自的阵地，阵地中各有一个箭靶和数个用作掩护的障碍物，中间有数米的安全区分隔。

规则要求，玩家在闪避箭矢的同时，必须击倒对方箭靶上的目标，最先射中五个目标或射中对方所有成员者胜出。此外，只要接到对方射出的箭矢，即可淘汰一名对手，并“复活”己方全体队员。

“与预想中不同的是，攻防箭并不需要掌握高超的箭术。玩家经过简单的培训，掌握拉弓、瞄准的基本方法，就可以玩上两把了。”谢非说，由于赛场上的箭矢是活动不可捉摸

的，玩家要攻更要防，比起箭术，更重要的是人们的灵敏度和爆发力。“赛场上瞬息万变的形势根本由不得人冷静思考，要攻击还是躲避？只能靠一瞬间爆发的直觉来判断。”

亲身上阵，来上一场攻防大战，谢非和伙伴们很快就对这项运动上了瘾。在玩的过程中，有冲刺奔跑的快感，攻防较量间的运筹帷幄，还有默契十足团队奋战。“攻防箭的魅力在于，它可以让人在专注和投入中，感受到一种令人热血沸腾的火热力量。”

“在寸土寸金的北京，许多攻防箭俱乐部只能将赛场设立在室内甚至写字楼的天台，而在海南，大片的户外草坪，细软的沙滩都可以成为攻防箭绝佳的赛场。”谢非说，海南丰富的自然资源和宜人的自然气候，十分适宜开展攻防箭运动。希望能将这项有趣的团体运动分享给更多人。

穿越箭雨做城市侠客

来一次完整的攻防箭体验，从穿戴装备开始。

攻防箭的装备包括头盔、胸甲、护臂等护具，以及弓和箭。其中，护具主要是为了保护玩家的眼部、面部以及心脏区域等敏感脆弱的部位不在运动中受伤，而护臂可防止玩家在放箭时被弓弦弹伤。

“攻防箭所使用的弓和箭也都经过特别设计，比普通的弓箭更轻、更安全，也更易操作。”攻防箭教练大志介绍，攻防箭专用弓为反曲弓，磅数比运动弓更轻，确保玩家安全，又不至失去射箭的质感和速度感。箭矢配置海绵箭头，能够减小冲击力，在保留中箭感的同时不会对人造成实质性伤害。“被箭射到多少会有些痛，

但比人拍桌子时的痛感还要轻，就连老人、小孩都可以放心操作。”

带领着玩家穿戴好装备，做好热身运动后，大志便领着大伙上场竞赛了。

春日暖阳下，海水蓝得晶莹，海风卷起皎白的浪涛，层层拍向沙滩。岸边不远处的草坪中，两支队伍正紧张地对峙，任凭清冷的海风劲吹，也降不下火热的对战气氛。

“嗖嗖嗖……”转瞬之间，箭矢如风，在对战双方的场地中穿行，玩家们脚下生风，在箭雨中穿行。他们迅速走位，或躲在障碍物后方，或急忙蹲下，终于逃过一支支“夺命”箭。

“要取得胜利，需要团队妥善分工并善用掩护。”大志说，玩家在拉弓

上箭时要紧贴障碍物，否则往往会造成瞄准目标；射击时则要尽量靠近安全区，缩短与对方间的距离，亦可从斜角视野较开扬位置攻击，以提高命中率。

“嗖”“啪”，随着大志话语落下，一名玩家躲在障碍物后急速出箭，箭矢穿越重重障碍，将对方玩家射中出局，一阵响亮的欢呼声在赛场上响起。

随着一声哨响，比赛结束，玩家们意犹未尽地放下弓箭。这一刻，比赛的胜负已不再关键，人们早已在攻防对弈间释放了自我。“太刺激了，听到箭矢从耳边擦过的声音，全身的战斗力都飙升到极点，感觉自己就像城市中的侠客，在拉弓射箭之中，快意江湖。”玩家小陈兴奋地说。

以箭会友建默契团队

“由于比赛的时间很短，每一秒都至关重要，所以比赛开始时，我们会和队长一起制定攻守战略，根据每个人的体格、性格特征为大伙安排团队角色。”从第一次接触攻防箭起，女汉子小关便迷上了对战中团队协作的感觉。

小关认为攻防箭之所以吸引人，除了大运动量带给人的痛快淋漓之外，还因为在比赛之中，一群人能够协力作战，相互依赖，在攻守、张弛之间建立起的合作默契，增加彼此间的信任与了解。“城市的钢筋水泥隔绝了人

际交往中的热情，而攻防箭能在极短的时间，让人们在汗水与拼搏中，消除彼此间的陌生感。”

“以箭会友也成为攻防箭的魅力之一。”谢非说，攻防箭有对战成份，较刺激及体力化，极易调动起人们的激情，而对战中讲求团队协作，能够培育起相互信赖的合作精神，让人们在冲锋陷阵时，不知不觉便结下了友谊。“现在，相约来玩攻防箭的玩家间的关系可能是校友、同事或家人，但更多的是素不相识的陌生人，攻防箭正以其自身的热情成为一种新的社交方式。”



攻防箭需要靠灵活的走位。



攻防箭开始前的准备活动。

海南日报记者 袁琛 摄