

申动·运动家

说起弹弓，会勾起很多人儿时的记忆——节树杈，几根皮筋，再捡些小石子，找个空地，就能痛快地玩上一天。如今，弹弓不再是皮大王的专利，它“登堂入室”，成为一项全世界范围内新兴的民间体育竞技运动。

位于嘉定区翔立方的CSCC弹弓俱乐部，高怡每周来“打卡”，调整呼吸、撑弓、拽兜、贴脸、瞄准、撒放，击中靶子，一气呵成，她“百步穿杨”的飒爽英姿，常吸引弓友们的目光。

作为上海最早从事弹弓竞技运动的女选手之一，从玩弹弓到参加竞技弹弓比赛以来，高怡和家人收获了不一般的快乐。

弹弓非皮大王专利

记沪上最早从事竞技弹弓的高怡



■ 高怡



▲ 高怡教朋友如何使用弹弓

本版图片除署名外均为记者李铭坤 摄

▼ 制作各异的弹弓等着人们尝试



全家一起其乐融融

四五年前一个偶然的的机会，高怡见哥哥与一帮朋友在玩弹弓，她觉得很好玩，她想男子可以玩，女子是不是也可以玩呢？于是高怡尝试玩起弹弓。

没有专业训练馆之前，高怡和丈夫在小树林里练习，傍晚下班后，架个红牛罐和手电筒，自设距离，从最基础的撑弓开始学起。到了双休日，在小树林里站一下午练习也不会累，“打弹弓能让你缓解工作压力，尤其是当你打中目标那一刻，成就感难以形容。”

随着嘉定区弹弓竞技运动协会和CSCC弹弓俱乐部的成立，高怡和小伙伴时常常来这里训练，越来越多志同道合的朋友加入进来。10米赛道上，一击即中，高怡笑言，自己很享受这种“巾帼不让须眉”的感觉。

协会组织大家报名参加CSCC弹弓俱乐部联赛，高怡夫妇积极参与，带上弹弓和钢珠，他们的足迹遍布各地，并在各个赛事中屡创佳绩。

在俱乐部训练还不过瘾，高怡买了一个家用训练靶，每天晚上和丈夫PK几把速射，或是打个“抢七”，家庭生活因此多姿多彩、幸福和谐。

去年在嘉定举行的国际赛事上，一位来自德国的弓友与高怡结对，两人时常互发训练视频，德国弓友夸她：“你是我见过弹弓打得最好的女选手。”

期待站上世界赛场

“拉弹弓的动作分为中拉、大拉，你可以从中拉开始学起，大拇指指甲盖要贴在颧骨上。”徐行镇文体中心内，高怡正在手把手指导一名初次接触弹弓运动的女子，这是她担任文体指导员的日常工作。

小小的弹弓，里面蕴含着大智慧。首先要根据手型，挑选一款适合自己手型大小的弹弓，有些弹弓有瞄距，有些没有，材质也不尽相同。其次，撑弓的皮筋和动作也有讲究，以上这些都需要经过无数次练习之后，才能找寻到最适合自己的打法。

虽然弹弓不像射击、射箭那么“高大上”，但弹弓运动对人体的益处却一点不输后者。“打弹弓之后，我的肩周炎好了，站姿变挺拔了，大家都说我的眼睛很有神采。”高怡说。而且，长期打弹弓也能锻炼人的忍耐力、帮助控制情绪。

从南到北，高怡的弓友越来越多，从弓友那边收集来的弹弓一个个都成了她的宝贝，有钛合金的、木雕的，还有为她量身定做刻上专属花纹和图案的。腰带上她时常别着一个钢珠包，红色的皮质小包既有女人味，又有一种帅气的感觉。

回顾自己的弹弓生涯，高怡感慨今非昔比。“在嘉定区弹弓竞技运动协会的带领之下，我们有了专业的室内训练基地，国际标准，且不再有安全隐患。上海早先将现代竞技弹弓引进来，不仅延续了我们儿时的情怀，还体现了这座城市海纳百川的精神。”

2018年，在意大利举行的弹弓世界杯上，中国队取得男子冠军、亚军和团体亚军的好成绩。2022年的世界杯已确定由中国承办，高怡期待自己能加入中国队，在世界舞台上展示上海女性的风采。

本报记者 陶邢莹



扫一扫看视频

曼联高层接触波切蒂诺

没有“名宿光环”能上位吗

新闻追踪

欧冠客场不敌伊斯坦布尔队的尴尬结果，似乎触动了曼联高层的某根神经。北京时间昨夜今晨，几家英国媒体先后曝出消息：红魔方面与波切蒂诺取得联系，希望他在必要时接替索尔斯克亚，出任球队主帅。尽管波帅尚未对传闻做出回应，但从目前情况看，一旦曼联决定换帅，阿根廷人有望成为老特拉福德的新主人。

昨日败走伊斯坦布尔后，曼联的表现遭到全球媒体的口诛笔伐，主帅索尔斯克亚自然难辞其咎。据《泰晤士报》报道，比起输球的结果，曼联高层更担心索帅已经失去对更衣室的控制力，这会让球队人心更加涣散。“如果索尔斯克亚想

保住工作，就必须在短时间内让球队更加稳定、团结，现阶段管理层对他的表现并不满意，因此才给毛里西奥（波切蒂诺）打了电话。”长期报道曼联动态的体育媒体人萨姆·皮尔格表示。

至于传闻的另一位主角波切蒂诺，则对执教曼联持开放态度。在上周末担任英超解说嘉宾时，热刺旧帅坦承：“我已经准备好回到教练岗位。”现任莱斯特城主帅罗杰斯赛后连线时喊话波帅：“你不应该坐在那里，快回到教练席吧。”另据皮尔格透露，卸任热刺主帅后，波切蒂诺便一直在等待曼联的召唤，他甚至为此拒绝了巴萨的邀约。“尽管其中有曾执教过西班牙人（巴萨同城死敌）的因素，但曼联的帅位，一直是在波帅的选项中位居前列。”如今有了这样的机会，阿根廷教头自然乐见其成。

然而这件事看上去“两情相悦”的美

事，操作起来却并不容易。尽管曼联高层的确主动联系了波切蒂诺，但让索尔斯克亚立即下课的可能性并不大。今日凌晨，英国权威媒体《天空体育》发布消息称，尽管对战绩不满，但索尔斯克亚依然获得了不少高层的支持，如果曼联在本周末与埃弗顿的联赛中表现好转，挪威人的帅位就依然稳固。此外，波切蒂诺尽管曾带队打进欧冠决赛，但其执教生涯至今尚未取得过重要赛事冠军的事实，以及一到关键时刻便容易掉链子的“黑历史”，也让伍德沃德有些犯难，毕竟一个既没有“名宿光环”，也没有奖杯傍身的年轻主教练，能否压得住曼联队内的一众大牌球星，同时满足挑剔的球迷，还要打上一个大大的问号。

本报记者 陆玮鑫



■ 波切蒂诺机会来了

图 IC