



Право в мишената

Новини | Спорт и здраве | на 10.05.2022 06:31 | от Вера Траянова

Защо говорим за това?

Защото в Пловдив тъкмо се проведе голямо Европейско състезание по стрелба с лък. Искаме да разкажем повече за този спорт!

Какво си представяш, когато чуеш "стрелба с лък"? Може би първо се сещаш за елфите във "Властелинът на пръстените"... Или пък за "Игрите на глада". А знаеш ли, че стрелбата с лък е олимпийски спорт?

В началото на май в Пловдив се проведе Европейско състезание по стрелба с лък. Затова се срещнахме с един от организаторите, Здравко Балджиев от [клуб "Титан"](#) в Пловдив. Той е многократен национален шампион, майстор на спорта и републикански състезател.



Ето какво ни разказа Здравко. Първо искахме да знаем нещо много важно!

Стрелбата с лък подходящ спорт ли е за деца?

Определено да! Може да се започне от възраст 6 или 7 години. Това е хубавото на стрелбата с лък - няма ограничение за възрастта. Човек може да тренира, докато се чувства добре. Но за малко дете е по-добре да бъде втори спорт. Първият спорт да развива цялото тяло, защото стрелбата с лък е *статичен* спорт. Това значи, че човек не се движи толкова много, както при футбола или други спортове. За сметка на това пък се развиват търпението и балансът - умението на стрелеца да задържа тялото си в една позиция. Това е много важно, ако искаш да уцелиш добре мишената. Колкото повече тренира човек стрелбата с лък, толкова повече се развива и умението за балансиране на тялото. Също така се изисква сила - състезателните лъкове са много тежки. Но за децата има специални, леки лъкове. Така могат с времето да изградят мускули и да преминат към по-тежките.

А опасен ли е този спорт за децата?

Реално не. Или иначе казано - точно толкова, колкото и всеки друг спорт, ако се тренира неправилно... Примерно без надзор на човек, който разбира от този спорт. Но при нас се тренира винаги под надзор - с инструктор, който много внимава някой да не се нарани. Досега не сме имали никакви проблеми, нито с деца, нито с големи.



Това е Здравко със спортен лък. Снимка: Личен архив

А Вие как започнахте да тренирате?

Аз самият започнах преди около 6 години. Съвсем случайно. Този спорт винаги ми е бил много интересен. И така, поинтересувах се в интернет и намерих един клуб, в който се записах. Отидох, започнах да стрелям и навлязох малко повече. Започнаха да се получават нещата. Станах майстор на спорта и започнах да печеля държавни награди. Така още повече ми се затвърди желанието да спортувам.

Значи всеки може винаги да започне!

Да, това е хубавото на този спорт. По принцип е добре, ако някой вече е спортувал нещо друго преди това. Това помага за координацията при нас.

Кое е най-голямото предизвикателство във Вашия спорт?

Нещо, което се отнася за всеки спорт, но при нас е особено важно: **да победиш себе си**. Заставаме в съревнование с друг човек, но неговите точки в мишената нямат значение. Важно е единствено какво правиш ти. Да успееш да пребориш твоите вътрешни притеснения, колебания. Но стрелците с лък се научават да си поставят нови цели, да приемат предизвикателствата и да се развиват като спортисти. Това помага и в живота.



Снимка от Европейското първенство по стрелба с лък в Пловдив (източник: Фейсбук - БФСЛ)

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
[/book/2251-pravo-v-mishenata](https://book/2251-pravo-v-mishenata)

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени



