

格斗的“芭蕾”,在运动中体现美 执剑砺锋,击剑运动方兴未艾

本报记者 王品燊

身着白色剑服,头戴威武的护面,一把长剑出击便矫若游龙,收回便静若处子,激情与豪迈、胆识与智计在毫厘间毕现。这便是击剑,一项发源于欧洲、一项艺术与技术完美结合的运动。

在过去很长一段日子里,这项运动的金牌都与亚洲人无关。直到1984年洛杉矶奥运会上,巾帼英雄栾菊杰为中国赢得第一枚奥运会女子击剑金牌。紧接着的第二枚金牌,中国人又等了24年,2008年北京奥运会中,仲满拿下男子佩剑冠军。自此,全国上下都掀起了一股击剑风,不少击剑俱乐部应运而生,大人、小孩也都纷纷加入到击剑的队伍中。

兼具力和美 孩子喜欢“飒爽英姿”

在孙武击剑中心训练场,每到下课总能看到家长带着孩子背着大包小包进进出出,作为杭州市青少年击剑培训基地,俱乐部已向省队输送了两名队员并培养了大批后备人才。

嵇裴,杭州孙武国际击剑中心的重剑教练,虽然是一位来自江苏的女生,但不论是在赛场上还是训练场里,都有一股巾帼不让须眉的劲儿。嵇裴告诉记者,她当年因为个高、臂长,被教练选中,也因此意外地开启了击剑的生活。

“想必不少男生小时候都有拿跟木棒挥舞当做击剑的童年。”嵇裴告诉记者,击剑主要分为重剑、佩剑和花剑,“顾名思义,剑本身的重量就不一样,花剑和佩剑一般不超过500克,重剑则不超过770克。”此外,这三项的主要区别就在于计分的方式不同,佩剑想要得分要靠劈砍,重剑和花剑则靠刺来得分。“简单来说,对手全身都是重剑的计分点,而花剑则必须击中有效部位躯干才能得分。”

至于为何会学习击剑,记者在现场随机采访了几名孩子,他们的回答清一色是“帅气”。从一年级开始练,现在是朝晖实验小学六年级学生的刘沈彤坚持击剑项目已经5年了。“一年级的時候听到击剑的名字之后,感觉就是很酷!之后看到那些参加击剑比赛的选手,那种英姿飒爽,就是那样酷的感觉。于是在想,我自己何不也试一下?”刘沈彤享受训练和比赛的感觉,他觉得训练的时候很酷,比赛的时候更酷。有时候即便输了比赛,也会觉得很满足。

朝气蓬勃 小剑客前途看好

任何一项运动上要出成绩,没有大量时间投入都是远远不够的。嵇裴告诉记者,以他们俱乐部的小学员为例,必须保证每天训练。“周一到周五基本是放学后就来上一节训练课,至于周末,每天都会保证至少三节课。”

击剑运动特别适合俱乐部模式,单人技战术训练无法培养孩子比赛感觉和战术组合能力,对比赛的时机感和应变没有太大帮助。必须进行实战练习,可以模拟比赛时的环境,从中接受教练的指导。

“我们偶尔会安排小队员和老队员进行实战,和高水平选手进行实战演练,能够学到

各种经验。习惯对手进攻的速度、节奏,从而增强自己的对抗能力,以便在实际比赛中占据优势。”嵇裴表示,在平时训练中,俱乐部经常让水平相近的对手进行对战,通过实战让队员们找到自己以及对手的不足,互相学习,共同进步。

“我们会鼓励队员们多参加比赛,养成他们各自的比赛习惯。”嵇裴解释道,由于击剑还是一项注重实战的运动,必须找到利于各自的模式,我们让队员在防守、反击等方面练成自己的“必杀技”,要充分利用好优势在适当时机用几剑气势上压倒对方,让比赛朝着有利于自己的方向发展向发展。

开销不菲? 击剑运动天地宽

击剑在我国尚属小众,起步较晚。但为何还有那么多家长愿意送孩子来练习击剑?“对孩子有好处,做家长的当然愿意了。”洪靖轩练习佩剑两年的时间,爸爸洪华斌就发现孩子在注意力集中方面有了长足进步,“从去年开始练击剑,孩子的专注力好了很多。以前他考试成绩波动很大,今年就发挥很稳了。”而且孩子为了练习击剑,还会积极主动提前完成作业,在学业方面不让家长担心。

在很多人的固定思维中,作为贵族运动的击剑一定开销很大,普通家庭很难支撑。事实真的如此吗?“会比足球、篮

球等贵一些。但贵有贵的玩法,普通家庭不必追求。”嵇裴告诉记者,就装备而言,国产的一套买齐也就2000元左右,不像进口装备动辄上万元,“此外,至于课时方面,一般家庭会选择办年卡,根据不同俱乐部的定价,在10000元到15000元之间。”嵇裴补充道,想要孩子水平快速提高,在每年各大赛事前,购买教练员的小课,一节在300元到500元之间。

不过当孩子学业有成,需要全国各地“飞”比赛后,路费、食宿等则需要家长自费。想要培养一名真正出彩的“小剑客”,价格也不便宜。

想当一名“剑客” 这7样少不了

本报综合报道

说到击剑,人们或许感到既熟悉又陌生。熟悉是因为不论是奥运会,还是单项世锦赛,击剑比赛总能吸引众多观众,陌生则在于击剑在人们的日常健身中,不像足球、游泳等项目那么常见。

其实,一般来说,从4岁开始就可以逐渐接触击剑运动,6至8岁是学习的黄金时期。那么,想要成为一名“剑客”,哪些装备是必不可少的?

面罩:各剑种对于护面的要求因比赛规则不同而各有不同。需要注意的是,面罩由金属网制成,网眼大小不能超过2毫米,并能够承受住160公斤重的冲击力,面罩与护颈相连一直向下延伸至锁骨,以保障运动员头部和颈部的安全。

比赛服:一般由三件套组成,包括击剑服、击剑护胸和击剑裤,它们对运动员的身体起着重要的保护作用。比赛服一般是由质地结实的面料制成的,可以承受住80公斤重的冲击力,其强度足以抵挡剑的刺劈。除了击剑服以外,运动员还要穿上护胸和击剑裤,击剑裤必须长及膝盖以下,并被紧紧固定住。

击剑手套与鞋袜:击剑手套的手指部分较薄,手背部分较厚,便于灵活控制剑尖并且保护手背。而击剑鞋和普通运动鞋是不太一样的,也有很大门道。其鞋内部摩擦比较大,出弓步的时候鞋不会磨脚。

击剑:分为花剑、佩剑、重剑三种。剑主要由剑条、护手盘、盘垫和手柄组成,其中手柄按照使用习惯不同分左右手,并有直柄剑和枪柄剑之分。

导线:为头线和手线,头线是花剑和佩剑运动员必备的,重剑运动员不需要头线,但各剑种均需要手线,因为在比赛中,要通过手线的传导亮灯来判断是否击中有效部位。

剑包:出场比赛时携带剑包不仅方便,还可以用来收纳存放其他物品,可谓一举多得。

除了这七大样,还可以根据练习者所学不同剑种的要求为其选择不同的装备,在选择过程中也可以征求一下教练的意见。

