

# 击剑：既优雅又攻击性十足的运动

“巴黎奥运会如火如荼进行中，有一个项目看似攻击性十足，但又彬彬有礼、点到为止。而且这是唯一在奥运会中，可以“持器械打斗”的项目。这个项目就是“格斗中的芭蕾”——击剑。

7月30日，在巴黎奥运会击剑女子重剑团体赛铜牌争夺战中，由孙一文领衔的中国队以31:32不敌波兰队，获得第四名。

除了重剑以外，击剑还有花剑和佩剑两个剑种，击剑则是这三个剑种的统称。简单来说，花剑最轻最柔软、重剑历史最悠久、佩剑进攻节奏最快。花剑刺中得分区域是躯干、重剑击中得分区域是全身、佩剑击中得分区域是上半身。

击剑运动最早起源于中世纪欧洲，最初是作为一种贵族、剑客决斗的手段，后演变成现在奥运会比赛项目，是世界最受欢迎的十大休闲运动之一。1896年在雅典举行的第一届现代奥运会上就设有男子花剑、佩剑比赛。

在国内，这项融合力量、速度和智慧的比赛项目，吸引越来越多的年轻人参与其中。下面，让我们来了解一下这三个剑种。



7月30日，在巴黎奥运会击剑女子重剑团体赛铜牌争夺战中，中国队一剑之差不敌波兰队获得第四名。图为中国队老将孙一文(右)在比赛中。

## 花剑

### 轻盈灵动的精灵

花剑是完全的刺击武器，即只有剑尖刺中才有效，剑身横击无效，有效击中部位是上身，花剑击中有效部位由金属衣裹覆。

花剑是三个剑种中最轻的一种。总长110厘米，剑身长90厘米，重量不超过500克。剑身横断面为矩形，护手盘小。

花剑比赛讲究击中优先权，先攻击而击中者得分，被攻击者先做出有效抵挡动作后再进攻击中也有效，双方同时击中均不得分。

## 佩剑

### 风驰电掣的速度

佩剑是既劈又刺的武器。在实战中，以劈中得分为多，击中有效部位是上身、头盔及手臂，击中有效部位也由金属衣裹覆。

佩剑是现代骑兵用剑，总长105厘米，剑身长88厘米，重量500克。剑身横断面为梯形，护手盘为月牙盘。

佩剑比赛也讲究击中优先权，先攻击而击中者得分，被攻击者须先做出有效抵挡动作后再进攻击中才有效，双方同时击中均不得分。



7月29日，中国香港选手张家朗(左)在男子个人花剑决赛中，战胜意大利选手夺得冠军。



中国选手沈晨鹏(右)在男子佩剑比赛中。

## 重剑

### 力与美的结合

重剑是完全的刺击武器，即只有剑尖击中有效，剑身横击无效。击中有效部位包括全身(躯干、腿脚、手及臂以及头盔)。

重剑是从古代决斗中遗传下来的，所以在三种剑中，它最重。重剑全长110厘米，重量不超过770克，剑身长90厘米，横断面近似三角形。重剑的剑身较硬而不易弯曲，钟形的护手盘较大。

重剑每次击中都有效，若双方在四分之一秒内相互击中，双方各得一次击中数，最容易击中的部位是手，攻击对方的好机会常常是当对方开始攻击的时候。

## 知道多一点

### 练习击剑有年龄限制吗？

适宜进行击剑运动的人群几乎覆盖了全年龄段，是一项可以从学龄前儿童开始坚持下去的运动。

一般来说，4岁就可以学习击剑了。击剑前期训练一般较为温和，比较适合低年龄段儿童锻炼身体素质；且击剑十分讲究技巧、思维反应和身体协调，从小学习有助于身体和脑力的开发。

### 成人和儿童用的剑一样吗？

成人剑剑长在105厘米以上，重量500克以上，儿童剑重350克，长90厘米。按照相关规定，在正规比赛中，13岁以下使用儿童剑，13岁及以上使用成人剑。

### 比赛中为何选手会拴着绳子？

其实，这根绳子是一条电线，穿插在选手的击剑服中，一端连接着选手的剑，另一端则连接着一个能使电线伸缩的电缆盒中，形成一套计分系统。

当剑头刺到对方的有效部位时有效灯亮，会自动计分；当刺到无效部位时无效灯亮，不计分数。这套计分系统配合裁判判决，能使击剑比赛做到公平公正。

### 练习击剑需要注意什么？

首先，学习击剑最重要的原则就是系统性。正确、科学、合理地安排学习训练计划才能较好地掌握击剑技术，切不要贪多、图快。此外，还要具备自我保护能力。在实战练习时一定要穿戴护具，包括击剑头盔、比赛服、手套、比赛袜等。

练习前的准备活动和训练结束全面放松都很有必要。准备活动的时间应在20至30分钟，活动内容包括跑步、关节操、拉韧带等。通过充分的准备活动，将各韧带、关节充分活动开，可提高神经与肌肉的兴奋性。训练结束后，人体的生理机能还维持在一个较高的水平，需要有调整过程。全面地进行放松整理，能有效消除疲劳，缓解肌肉疼痛。

华西都市报-封面新闻

记者 燕磊 车家竹

本版图据新华社



7月30日，中国队选手孙一文(右二)赛后与波兰队选手击掌致意。