



A 力量与智慧并存 走一步需看两步

膝盖弓起,剑尖逼视对方,蓄势待发……看过击剑比赛的人都有一种感受:剑客们把自己紧绷得如同枪膛里的子弹,一旦开赛,剑道上步伐灵动,一片刀光剑影。

“击剑是一项力量与智慧并存的运动,如何出其不意、如何巧妙化解对方的出击,除了勇往直前的勇气,还要靠灵活应变的智慧。”韩飞曾是全国击剑冠军总决赛冠军,他还拿过世界杯击剑公开赛新加坡站团体冠军、个人季军,今年3月他被位于海曙区老年体育中心的玉博国际击剑俱乐部从沈阳邀请至宁波执教。

在击剑运动中,步伐、招式和时机往往决定了一场比赛的胜负。击剑者必须出剑稳、快、准,眼盯对手时,找准时机、找准出剑位置,同时配合相应的步伐。“狭路相逢勇者胜,勇者相逢智者胜,说的就是这个道理。”在韩飞看来,击剑与下棋有共通之处,“有时要牵制,有时需佯攻,有时故意要露些破绽给对手,让他进入你的陷阱。所以击剑需要走一步,看两步,诱敌深入、声东击西、虚实结合。”

韩飞说,击剑运动有三个剑种:重剑、花剑、佩剑。三个剑种的有效击中点及比赛规则亦有不同,故每个剑种都有其竞技特点。相比而言,重剑更具运动性,佩剑速度最快,花剑更需要技巧和准确性。“奥运冠军仲满参加的项目是佩剑,另一位奥运冠军雷声参加的项目是花剑。”

B 老少皆宜 考验协调性和爆发力

身高1.92米的韩飞高大帅气,很多人误以为他是篮球运动员。“其实我接受的运动启蒙是篮球,14岁才第一次穿上击剑服、拿起长剑。”韩飞说他当时感觉很新奇,“特别是那身白色的服装,穿上觉得特别神圣,瞬间觉得自己成了小勇士。”说起第一次的击剑经历,他的眼神依然闪闪发光。有运动基础,再加上生性机灵,韩飞被他的启蒙教练——重剑名将赵刚一眼看中。2001年,韩飞入选辽宁省击剑队;随后,又成为国家队队员。

韩飞说,不少人认为击剑运动是贵族运动,离常人很远,但真正接触这项运动后会发现,大部分人都能参与其中。首先在场地和器具上,相比起马术、射击、赛艇、高尔夫那些“贵族运动”,击剑运动的要求不高;其次在培训费上,宁波学击剑的一年花费大概在12000元左右,算是相对经济实惠的;另外,它的入门门槛并不高。

“击剑虽是一项快速运动,对人的反应能力、身体协调能力和爆发力都有严格的要求,但对于业余爱好来说,它的门槛并不高。不管高矮胖瘦、男女老少都能参与,接受几节课的基础专业指导后,就能进入实战。”对于健身爱好者来说,击剑是一项结合了有氧、无氧的运动。韩飞告诉记者,“前后移动属于有氧运动,进攻的一刹那属于无氧运动。身穿厚实的剑服,反复进退,相当于不断地往返跑。几个回合下来,练习者脱下头盔后,往往都是大汗淋漓”。

击剑 『格斗中的芭蕾』

在每个人的想象中,击剑运动总透着那么一股神秘与浪漫的气息:剑道上,穿着雪白剑服的剑客相对而立,手持闪亮长剑,英气逼人。这项历史悠久的小众运动,现已被国家列为全民健身项目,进入大众视野。

今年,击剑项目首次成为浙江省运动会的正式比赛项目,由宁波市体育局主办的第二届全民健身公益技能培训也首次将它纳入其中。为了进一步推广击剑运动,宁波甚至“挖”来全国击剑冠军总决赛冠军——韩飞。作为前国家队队员,他向记者介绍了被誉为“格斗中的芭蕾”的击剑运动。

C 广开公益课 寻觅宁波击剑好苗子

从上个月开始,韩飞一直忙着培训“一人一技”公益技能击剑班。今年,由宁波市体育局主办第二届全民健身公益技能培训首次将击剑纳入其中。虽说是公益培训,但韩飞所在的宁波玉博国际击剑俱乐部还有一个“秘密任务”,那就是挖掘宁波击剑人才,因为他们承担着海曙区击剑队的培训任务。为了进一步推广击剑运动,接下来他们将开展“击剑进校园”活动,帮助一些小学组建校队。据韩飞介绍,下个月,奥运冠军仲满、许安琪等名将将来宁波,为玉博国际击剑俱乐部助力。

在上个月的公益培训中,韩飞已发现了几个好苗子。在李兴贵中学读初一的张远,就是韩飞口中的“潜力股”之一,“这孩子身体素质不错,活泼好动,眼神‘放光’,关键自己还特别愿意学”。张远的妈妈告诉记者,她刚开始纯粹是被纯白的击剑服所吸引,“后来了解了一下,日常击剑对孩子来说好处特别多,比如可以提高孩子的专注力、反应力、协调性、柔韧性、灵活性、自理能力、独立思考和独立解决问题能力”,所以公益技能击剑班第一期上个月刚开班,她就领着张远报了名。“张远的运动细胞比较发达,足球、羽毛球、篮球样样都喜欢,这次一拿上长剑又喜欢上了。”穿着厚重的击剑服训练,就像夏天穿棉袄一样,几个回合下来,张远经常累得大汗淋漓。“他不怕累,完全是发自内心的热爱,一到双休日就拉着我们去。”

公益技能击剑班的其他家长还有另外一层考虑:“国内的名牌大学如北大、清华,每年在招收有击剑特长的学生;击剑还是美国常春藤名校的传统运动项目。除了让孩子磨炼意志、培养自信心、提高心理素质外,学习击剑可能会让孩子在未来得到更多进入高等学府的机会。”

记者 庞锦燕/文 胡龙召/摄

