



新民夜上海
越夜越精彩
八小时
之外，大好休
闲时光，兜兜
逛逛、看戏听
歌、运动健身、
血拼美食。引
领时尚，廓清
风气，更多精彩，尽在新民
夜上海！

视觉设计：邵晓艳
本版编辑：吕剑波

做个优雅的剑客

◆ 陶邢莹

法式的优雅、运动的魅力，五月的上海，因为击剑增添了一道动感风景。前不久，2019 上海城市业余联赛击剑项目“乐瓦剑手”系列赛在静安区梅龙镇广场揭幕，近 20 名沪上花剑、佩剑、重剑老中青三代国家队击剑运动员、教练员齐聚一堂，为小剑手加油助威。



1 全家一起来

城市业余联赛击剑项目开幕当天，“奇葩说”辩手、作家傅首尔和先生来给 9 岁的儿子多乐“捧场”，她向大家娓娓道来儿子学习重剑的故事：“多乐学习击剑一年多来，从一个胖子变成了健身小达人。以前他沉迷电子游戏，现在他对击剑更加投入。在学习专业体育知识的过程中，收获了快乐。”

多乐曾在安徽练过一阵击剑，参与过业余赛事，收获了不错的成绩。不过，听说上海的击剑氛围更浓，教练更专业，半年前，傅首尔举家搬迁到了上海。这次比赛是多乐在上海参加的第一个赛事，值得一提的是，“乐瓦剑手”系列赛设置了“家庭赛”项目，父母也都齐齐上阵，在团体击剑比赛中，收获亲子运动的乐趣。

2 学礼再学剑

1990 年亚运会女子重剑团体冠军主力队员温冬注意到了这个现象：“现在的孩子，全家人都围着转，比赛中的受挫感特别明显，有些孩子输不起。”有一场比赛，一个六年级的孩子输了之后，当场失声痛哭，将剑扔在地上。温冬看到后，对他进行了严厉的教育，“把剑捡起来！你是大孩子了，还是个男子汉。比赛如果没有胜负，就不叫比赛了。下次不许再哭，回家后跟妈妈好好交流下。”

回去后，男孩的妈妈给温冬发来感谢的讯息，告诉她：“儿子已经想通了，他说温教练讲得对，今后要好好训练，争取有提高。”第二天家庭赛上，再见到他，温冬欣慰地看到了他的进步。

数百年来，从“生死决斗”到“竞技体育”，击剑运动经历了发展、变革和进化，但礼仪却始终得到保留和传承。学礼再学剑，练剑先练人，这是整个运动中潜移默化的行为准则。

前中国国家重剑队主教练勒瓦瓦瑟来沪期间，多次同家长和孩子灌输这样一个道理：“我们传授的不只是击剑这项运动，我们更希望通过击剑让大家拥有不同的人生状态，感受尊重、自律、自信、进取和创造。”

3

飞入百姓家

国际剑联花剑世界杯大奖赛已落户静安十多年，室内高端击剑项目开始“飞入寻常百姓家”。

如今，各家击剑俱乐部在沪上如雨后春笋般开张，取得了市民的热烈反响。去年 8 月，位于卢湾体育馆隔壁的乐瓦重剑俱乐部开张。率队参加过 12 届奥运会、拿到过 16 枚奥运奖牌的中国重剑老朋友“老瓦爷爷”回来了。70 岁的丹尼尔·勒瓦瓦瑟，是中国重剑队前主教练，告别中国国家队两年，他兑现了自己想要在中国扎根的诺言，同自己的第一个中国弟子温冬在上海创办了“乐瓦重剑”，教练全部来自法国击剑学院。“我从来没有把培养冠军作为自己的目标，我陪伴着我的学生成长和进步，把击剑的快乐传递给他们，其他自然就水到渠成。”老瓦如是说。

原本，俱乐部针对的主要人群是白领，培训时间为下午到晚上，但令温冬意外的是，越来越多的家长带着孩子慕名而来，甚至不少刚学会走路的三四岁孩子，也被送来感受击剑的氛围。现在，乐瓦重剑经常早晨 9 点开门，为学龄前的孩子做启蒙培训。

家长代表吕俊说：“我们已经向温冬建议，明年东京奥运会组团去观看击剑比赛，近距离感受击剑顶级运动员的魅力。”

本版摄影
李铭坤



■ 尊重和自律是击剑

运动的核心价值。击剑作为一种对抗性的运动项目，在任何情况下都不是单凭力量取胜，而是对运动员的速度、专注度和反应能力都有较高要求的综合运动项目。它结合了优雅的动作和灵活的战术，虽然是个人的项目，但团队搭档的存在不可或缺，同时也可以团体形式参赛。

■ 装备对击剑运动至关重要，它最大限度地确保击剑运动过程中的安全：面罩、手套、上衣、剑、及膝裤子、中长筒袜和轻便结实的运动鞋。

■ 在剑道上，剑手必须用剑，在不被对手触及的前提下触及对手身上的有效部位。

练门道

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。

沪上击剑 好去处(部分)

- 万国体育国际击剑(静安中心店)
地址：万荣路 1053 号静安新业坊 1 号楼
电话：4001769492
- 王磊国际击剑俱乐部(静安店)
地址：常德路 921 号
电话：62150777
- 乐瓦重剑
地址：肇嘉浜路 182 号 3 楼
电话：64757597

