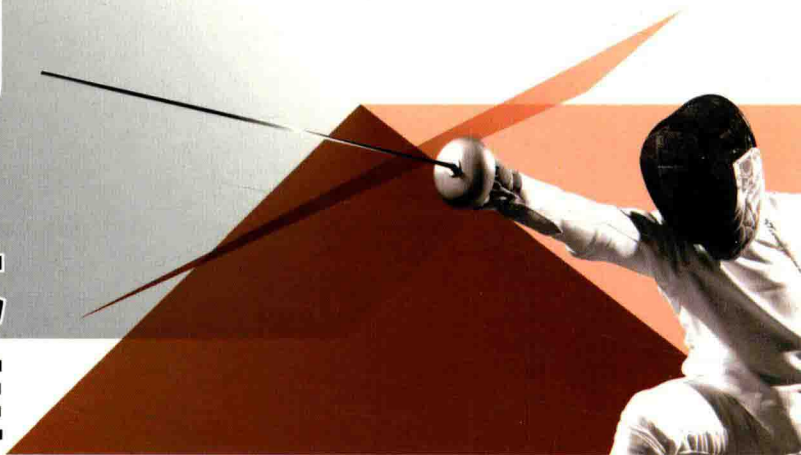


全民阅读体育知识读本

击剑——优雅 与灵活的运动



盛文林/著

台海出版社

全民阅读体育知识读本

击剑——优雅 与灵活的运动

盛文彬/著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

击剑: 优雅与灵活的运动 / 盛文林著. -- 北京:

台海出版社, 2014. 7

(全民阅读体育知识读本)

ISBN 978 - 7 - 5168 - 0437 - 7

I. ①击… II. ①盛… III. ①击剑 - 基本知识

IV. ①G885

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 175069 号

击剑: 优雅与灵活的运动

著 者: 盛文林

责任编辑: 王 品

装帧设计: 视界创意

版式设计: 林 兰

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010 - 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 655 × 960 1/16

字 数: 130 千字 印 张: 12

版 次: 2014 年 10 月第 1 版 印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 0437 - 7

定 价: 23.80 元

版权所有 翻印必究



前 言

击剑是一种贵族运动，当你穿上白色的击剑服，戴上黑色的头盔，潇洒地手持长剑傲然而立的时候，一种自信的气质便会油然而生。击剑不仅是一种锻炼体能和防身技能的体育项目，同时还可以使训练者从内在气质上发生改变，使你的姿态更优雅，气质更高贵。

击剑运动是击剑与艺术完美的结合，使之既具有对抗性，又具有观赏性，成为当代极富魅力的一项体育运动，深受广大青少年的喜爱。

击剑可以锻炼身体的协调性、柔韧性和灵活性，培养良好的体能，增强体质，能够提高训练者的快速应变能力，尤其对青少年的头脑和智力以及身体的良好发育，都是一种非常有益的培养，练习击剑还可以进行腰腹部的减肥，许多女性朋友通过击剑运动达到了完美减肥塑体的目的。

击剑作为世界上最受欢迎的十大休闲运动之一，越来越多的年轻人感受到了它的魅力。胜负的瞬间交替，失败与成功的毫厘之差，似乎哪一项运动都不如击剑来得这般直截了当。在击剑中感悟勇气，感悟坚韧，感悟坦然与豁达，感悟全力以赴追逐目标、尽心尽力享受过程。希望本书的编写能为击剑运动的广泛深入开展，起到积极的推动作用，为帮助广大青少年朋友进行体育锻炼，提供有益的帮助。

目 录

PART 1 项目起源	1
PART 2 历史发展	7
奥运会击剑运动	7
轮椅击剑	12
PART 3 目前状况	15
欧洲称霸世界剑坛	15
美洲发展缓慢	17
大洋洲、非洲实力薄弱	18
亚洲异军突起	18
中国击剑运动的现状	19
PART 4 竞赛规则	21
基本规则	21
犯规与处罚	26
评分标准	29
器材规则	31
轮椅击剑	35

PART 5 场地设施	41
奥运会击剑比赛场地设施	41
残奥会轮椅击剑比赛场地设施服装	47
PART 6 项目术语	50
PART 7 技术战术	60
运动前准备	60
击剑的基本技术	63
运动后整理	76
花剑的技术	77
花剑的战术	84
体能训练	90
PART 8 裁判标准	94
裁判员	94
犯规处理	94
PART 9 风格流派	96
不同剑种的特点	96
不同剑种的打法	99
击剑特点	101
PART 10 赛事组织	107
国际击剑联合会	107
奥运会和世锦赛的组织	109

中国击剑协会	110
著名击剑俱乐部	111
PART 11 礼仪规范	117
击剑比赛的礼仪	117
击剑俱乐部礼仪	120
教练员临场指导	121
观看轮椅击剑比赛	124
PART 12 明星花絮	126
伊伦娜·埃列克	126
朱里奥·高迪尼	127
阿拉达尔·格雷维奇	128
克里斯蒂安·鲍埃尔	129
马可·马林	134
费希西尔	135
亚历山大·罗曼科夫	136
维克多·克罗沃普斯科夫	137
栾菊杰	138
仲满	142
李娜	144
孙玉洁	147
谭雪	148
雷声	150
叶冲	152
董兆致	154
王海滨	156

张春翠	158
余翠怡	161
姚芳	163
陈依君	165
叶如意	167
胡道亮	170

PART 13 历史档案 175

历届残奥会举办地	175
男子个人佩剑奖牌榜	176
男子个人花剑奖牌榜	178
男子个人重剑奖牌榜	179
女子个人佩剑奖牌榜	181
女子个人花剑奖牌榜	181
女子个人重剑奖牌榜	182
中国六剑种全满贯历程	182

PART 1 项目起源

击剑运动是一项古老的体育运动。早在远古时代，剑就是人类为了生存同野兽进行搏斗和猎食所使用的工具。随着时代的发展，剑由最初的石制、骨制发展到青铜制、铁制，最后到钢制，并作为战争的武器，逐步走上历史舞台。

随着火药的发明和枪炮的诞生，剑和击剑术在战场上逐渐失去了它原有的威力。尽管剑和击剑术的军事价值日渐减小，但人们仍旧眷恋着它，并将它用于娱乐、格斗和竞赛。因此，剑和击剑术仍旧以它特有的形势得以保留了下来。

击剑在古代埃及、中国、希腊、罗马、阿拉伯等国家和地区十分盛行。公元前 11 世纪，古希腊就出现了击剑课，并有剑师讲课。有关古老的击剑形式，在希腊、埃及等国家中的一些历史建筑和纪念碑上都可见到关于击剑的浮雕。

到了现代，因剑身的构造及剑术改进，击剑便由武艺演变为一种体育运动。在此以前，只有皇室、贵族或御林军才能接受剑术的训练，而一般英雄侠客亦以自己的剑术高超而自豪，并受到众人尊敬。



热衷于决斗的绅士和贵族

中世纪

击剑运动真正起源于中世纪的欧洲，随着火药和枪炮等重武器的出现，击剑术的军事价值便日益减少，但是其在娱乐、格斗和竞赛中的作用就愈加显得重要和流行起来，并逐渐成为一门专有的时尚运动。14世纪在西班牙、法国和意大利出现了一个令人炫目的骑士阶层，他们以精湛的剑术纵横天下，博得了广泛的美誉。此后各国贵族纷纷效仿，一时间击剑成为上流社会的时尚，以至于发展到贵族之间解决纠纷，动辄拔剑相向，一剑定生死。



击剑盛行

当时在欧洲，击剑与骑马、游泳、打猎、下棋、吟诗、投枪一起被列为骑士的七种高尚运动。骑士们平时凭剑起誓忠诚，死后的墓碑上必雕刻着剑。社会上的闲适阶层、骑士、贵族更是习惯随身佩戴一把剑，把掌握一定的击剑技术作为一种

高尚的技能。为了研究和推动击剑技术的发展，欧洲各国纷纷成立击剑行会（击剑协会和学校）。其中最早和最富盛名的就是马克斯布律和洛温欠格的斯特·马库斯协会，其总会设在法兰克福，分会遍及各地，并与1480年的纽伦堡得到了罗马皇帝特许权。这些协会的创建都有力地促进了击剑运动在世界的蓬勃发展。

西班牙被认为是现代击剑运动的摇篮，第一本击剑的书籍就是由两位西班牙教练编著而成的，并且西班牙人多莱德改进制造了一种轻巧细长、高质量、类似于现代重剑的三棱形剑，取代了原来那种笨重长大的传统剑。

16 世纪到 17 世纪初

最先使剑术得以规范的还是意大利“击剑之父”马罗佐，以及后来的阿格里巴和吉冈蒂。1536 年马罗佐在西班牙人论述击剑技术的基础上，进一步详细地撰写了《击剑原理》。阿格里巴在 1553 年、吉冈蒂在 1606 年分别写《击剑论》。在这些学术著作中，主要论述了击剑运动的四个基本姿势，但就是这四个基本姿势的论述和应用使得意大利人在击剑技术教学方面一度处于欧洲的领先水平，产生了极大影响力。从此击剑正式作为一种格斗性质的艺术被确认并流传下来。



执剑的绅士

击剑运动真正得到全面的发展还是在法国亨利三世和亨利四世时期。而 16 世纪末和 17 世纪初盛行的欧洲决斗中，为了满足人们对击剑的爱好和需要，又不至于伤害生命，一种剑身较短并呈四棱形，剑尖用皮条包扎的新型剑被设计出来，受到人们的普遍欢迎，并得到广泛开展，这便是现在花剑的雏形。从此，在欧洲的习武厅、击剑厅及专业学校里，花剑的击剑方式逐渐形成并日趋完善。

1588 年到 1601 年法国决斗成灾，20 年里巴黎就有 8000 名贵族、绅士在决斗中毙命。一言不和，便以决斗决胜负。“我们去郊外吧”，成为人们最熟悉不过的挑战语言。上流社会巨大的人员伤亡，导致了王室及贵族阶层的警觉与恐惧，法国国王路易十三的宰相黎塞留为此发出禁令不许决斗，然而直至 1627 年甚至将一位公爵处决也仍然未能平息决斗热。为了满足人们的决斗热情而又不至于伤人，于是人们设计出了上述那种轻巧、剑身呈四棱状的剑。

在法国路易十四时期，法庭上正式规定击剑者的服装：男士要穿浮花织锦的外衣和斗篷，下身穿着马裤和长筒袜；贵妇也要身穿丝绸和缎子制作的马甲或坎肩式上衣，同时配合讲究的发型。1643年前后，法国国王路易十四对当时法国的击剑服装和器具做了统一的规定，并将巴黎资格最老的6名剑术师封为世袭贵族，由此开法国剑术流派之先河，击剑作为一种体育竞技项目初具雏形。



法国国王路易十四

18 世纪末到 19 世纪初

1776 年，法国著名击剑大师拉·布瓦西埃发明了面罩，这一发明使击剑运动进一步走上了高雅道路。它不但使得击剑从粗暴、流血、生死相斗中解放出来，也为击剑攻防技术的发展提供了强有力的条件和保障。人们戴上面罩、手套，穿上击剑服，就可以安全地进行一连串的攻防交锋，面罩的问世是击剑运动发展的一个里程碑。法国随之成为当时欧洲击剑运动发展的中心。

18 世纪末，匈牙利人对东方波斯人、阿拉伯人及土耳其人早期骑兵用的弯型短刀进行了改革，于剑柄上装配了一个像弯月形的护手盘，在击剑时可以起到保护手指的作用。后来，意大利击剑大师朱赛普·拉达叶利将它进一步改进，使它能在击剑运动和决斗中使用，克服了像弯月形的护手盘笨重的缺点，并根据骑兵作战的特点，规定有效部位为腰带以上，这便成为现代佩剑的前身。从此，人们在从事击剑时就可以自由地选择花剑、重剑和佩剑。

19 世纪初，在法国击剑权威拉夫热耳的倡议下，将花、重、佩这

三种不同式样的剑的重量再加以减轻，同时对一些技术原理及战术意义进行深入研究，并且在一些欧洲国家经常开展竞赛活动。击剑运动由此逐渐成为国际性的体育竞赛项目，并最早成为奥林匹克大家庭中的一员。



第一届奥运会击剑比赛场面

自从 1896 年雅典现代奥运会开始以来，击剑是少数几个每届奥运会都列为比赛项目的运动之一。国际击剑协会于 1913 年成立，在 1924 年，女子击剑项目开始引入奥运会，并于 1974 年德黑兰亚运会上成为亚运会的正式比赛项目。

到 19 世纪后期，击剑成为一项竞技性体育运动，1882 年法国成立世界上第一个击剑协会，1893 年美国业余击剑协会成立。1896 年首届奥运会就有击剑项目，并且是惟一允许职业选手参赛的项目。

比赛在一个约 2 米宽、14 米长，两端各有 2 米延伸带的击剑垫上进行，垫上画有中线、开始线、警戒线和端线，剑手只能前进或后退，不能向左右移动。剑手须穿戴覆盖有效部位的金属背心和面罩，当有效部

位被刺中时，电动裁判器会自动显示红灯或绿灯，刺中无效部位则亮白灯。

运动员穿戴击剑服装和护具，在击剑场上以一手持剑互相刺击，被先击中身体有效部位的一方，为被击中一剑。有多种进攻技术和防守技术，并在规则许可的范围内运用各种



1882 年法国成立第一个击剑协会

战术取胜。

比赛项目男子有花剑、重剑、佩剑；女子有花剑、重剑、佩剑。均有个人赛和团体赛。团体赛为每队3人的队际相遇赛。个人赛先采用分组循环赛，然后根据组内成绩指数排位，进行单败淘汰赛。循环组赛为4分钟内先击中5剑者为胜。单败淘汰赛为每局3分钟，击中剑数累计，先击中15剑者获胜，最多打3局，每局之间休息1分钟。团体赛则根据个人赛成绩，直接进行单败淘汰赛。

PART 2

历史发展

奥运会击剑运动

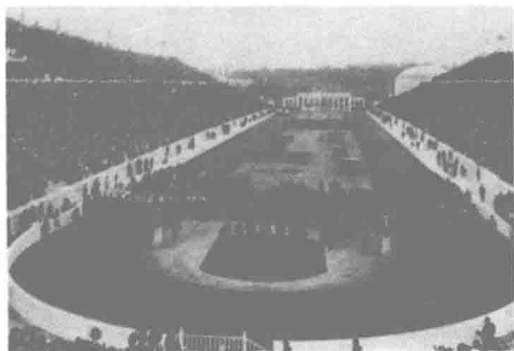
世界击剑运动

在现代奥林匹克的历史进程中，击剑运动伴随着现代奥运一起，在不断满足社会需要的过程中，以“更快、更高、更强”的奥林匹克精神为指导，朝气蓬勃地走向自己的未来。

现代击剑运动是奥运会的传统项目。1896年在雅典举行的第1届现代奥运会上就设有男子花剑、佩剑的比赛。1900年在巴黎举行的第2届奥运会上增加了男子重剑比赛。1924年在巴黎举行的第8届奥运会上又增加了女子花剑比赛。1992年在巴塞罗那举行的第25届奥运会上，女子重剑被列为正式比赛项目。女子佩剑于2004年雅典奥运会上被正式列为奥运会项目。

1913年11月29日在法国巴黎成立了国际击剑联合会。1914年6月在巴黎通过了《击剑竞赛规则》，从而使击剑运动竞赛趋向公平、合理。

1931年，重剑比赛开始使用电动裁判器。1995年，电动花剑裁判器也运用于比赛。1989年，佩剑比赛开始采用电动裁判器。电动裁判



1896 年雅典奥运会开幕式

器的发明也是现代击剑运动史上的一个里程碑。它使击剑比赛更加公平，同时推动击剑技术向更新的高度发展。

法国、意大利、俄罗斯、德国、匈牙利在不同时期，都是击剑强国。引领着世界击剑运动发展的潮流，并各自代表

一个古典的击剑流派，其基本技术动作和战术打法风格都有明显的差异。近 50 年来，击剑技术动作和战术打法风格有了迅速的发展。

花剑运动是最早进入现代奥运会的击剑项目之一。随着国际间的交往增多，特别是电动花剑的发明，花剑的技战术打法得到迅速的发展。20 世纪 50 年代末，法国和意大利在花剑项目上的优势极其明显。前者的打法冷静沉着，一般是以技巧取胜；后者的打法紧逼接近，擅长通过剑的不断接触控制对手，采取果断的进攻策略。

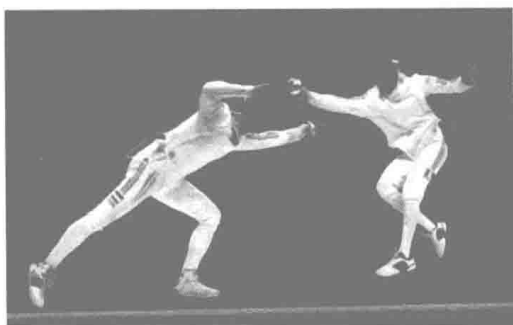
20 世纪 60 年代初，苏联异军突起，但是更加注重身体的素质，善于把握实际采取强攻态势，并在强攻的基础上打第二意图战术，出奇制胜。70 年代末和 80 年代初，联邦德国后来居上，其打法比较随意，最先使用甩剑刺、点刺和大角度刺，给人以耳目一新的感觉。90 年代古巴也开始崛起，古巴的击剑运动员速度极快，爆发力强，以频繁的攻守转换、极强的交锋能力打击对手。此外，韩国和中国近年来也有上佳的表现。这直接造成了目前花剑项目的竞争已是群雄逐鹿、竞争异常激烈。

重剑运动自进入奥运会以后，多年来由于打法单一，发展较为缓慢。但是 70 年代以后重剑运动就进入一个崭新的发展历程当中。当时以身高 2 米的瑞典选手麦德林为典型代表，凭借着身高臂长的巨大优势，寻找机会甩剑反攻的打法独霸剑坛。

20 世纪 80 年代重剑进入了以匈牙利、联邦德国、苏联、法国、意

大利为代表的多元化发展时代，并涌现出一大批优秀的重剑运动员，从此重剑项目就呈现出了争奇斗艳的局面。匈牙利的斯凯利以剑招怪特著称，善于诱骗对手并进行有效地反攻。而匈牙利有一位矮个子的选手高内恰尔则擅长运动多变的步法诱使高个子运动员误入圈套，被打下蹲反攻刺手臂下侧。联邦德国的朴许和鲍尔曼则以主动出击寻求交锋为主。朴许练就一套漂亮实用的甩剑刺结合的剑刺脚，或第二防还刺的绝活。鲍尔曼以快速接近对手引诱对手抢攻后，再用对抗防反下线或刺脚闻名于世。苏联的迪斯科攻势更是以凶狠的打法并使对手难以喘息的最典型的攻击型速战速决立足于剑坛。法国的里布和昂格里姿势优美，手法细腻，讲究攻守结合。意大利的马佐尼观察细致，善于紧逼，技术全面，战术狡诈多变，连续交锋能力强。

20 世纪 90 年代重剑技战术趋向在攻防技术全面发展的基础上，突出特长和绝招。俄罗斯的克罗科波夫和德国的史密特是这个时代最为突出的核心代表人物。克罗科波夫控制能力极强，能攻善守，攻击点上下落差大，面广变化多，往往



快速击剑手法

使得对手顾此失彼、不知所措，防守体系也是难有破绽，无懈可击。史密特手上功夫非常好，善于随机去捕捉对手的特点和弱点去采取适合的对策，善于使用步伐的变化造成对手错觉并落入圈套，最后才给对手致命一击。

佩剑也是最早进入奥运会的基建项目，纵观其发展的历程，一共经历了三次重大的变革。50 年代匈牙利统治着佩剑的领域，并全面地研究了进攻的最佳时机问题。从中认识到在比赛中不应该消极等待对手的错误才发起进攻，而是应该积极地解禁对手，主动创造和捕捉有利的进