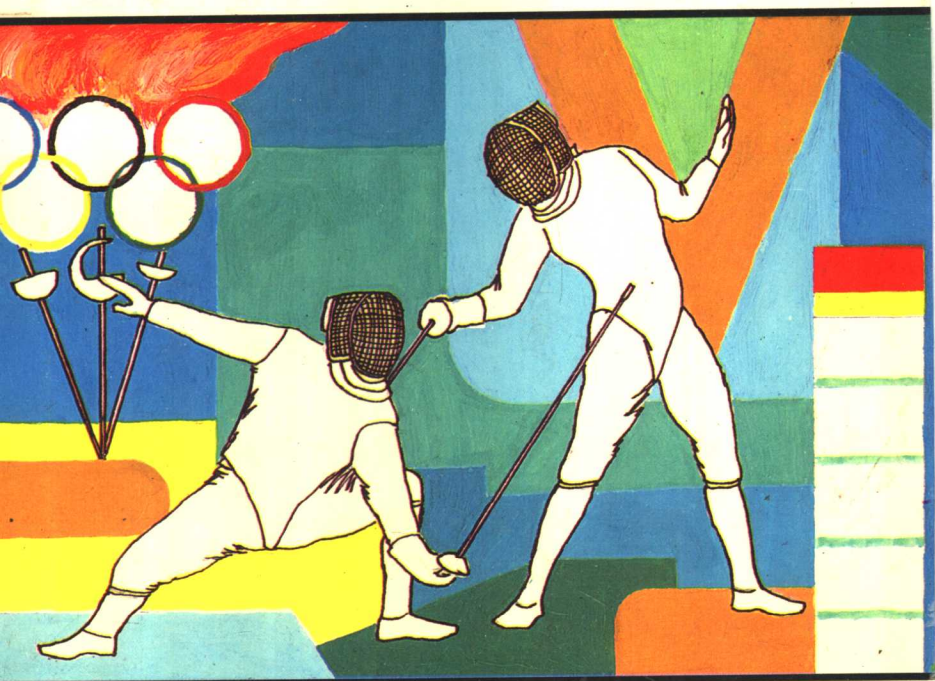


全国体育院校教材委员会审定

击剑

国家体委《击剑》编写组



人民体育出版社

体育院校通用教材

击 剑

全国体育院校教材委员会审定

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

击剑/击剑教材编写组编. —北京:人民体育出版社,
1995. 6

ISBN 7—5009—1230—7

I. 击… I 击… III. 击剑—体育运动 IV.G885
中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 10929 号

人民体育出版社出版发行
成都体育学院印刷厂印刷

开本:850×1168 32 开本 印张 16.5 字数:410 千字

1996 年 8 月第 1 版 1996 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1—3,500

ISBN 7—5009—1230—7/G · 1136

定 价:29.00(平) 55.00 元(精)

《击剑》编写委员会

主 任：袁伟民

副主任：张 健 吴寿章 仇 涌 马庆勇
周西宽 郭仲恭 薛 立 肖 天

委 员：（以姓氏笔划为序）

王 伟	王守刚	王勇和	文国刚
陈 宁	李乃镇	肖湘仲	杨 桦
林永升	黄 伟	蒋志荣	楼晓龙

前 言

本教材是根据国家体委颁布的《击剑教学训练大纲》，结合我国击剑运动开展状况，参考国外击剑运动发展资料集体编著而成。目的在于探讨击剑运动的规律和特点，阐述击剑教学训练的模式，讨论影响击剑运动发展的若干问题。本教材不仅适用于大专院校、体育运动学校从事击剑教学训练的教师和学生，也是击剑专业教练员和运动员必备的专项理论书籍。

本教材是在国家体委《击剑》编写委员会领导下，国家体委训练竞赛一司和中国击剑协会组织下，由《击剑》教材编写组集体完成的。成都体育学院具体负责编写工作的实施。教材编写组的成员有：（以姓氏笔划为序）王伟（国家体委）、王煜（成都体育学院）、王健（国家击剑队）、王守刚（北京体育大学）、文国刚（国家击剑队）、贝恩渤（武汉体育学院）、白崇均（南京市剑校）、成庆（国家体委）、刘芳华（成都体育学院）、刘建和（成都体育学院）、肖天（国家体委）、陈宁（成都体育学院、教材编写组召集人）、李兆雄（广州市体校）、李维仁（上海体育学院）、金玉琇（成都体育学院）、张临旭（黑龙江省体工大队）、桂平（北京体育大学）、高兴（成都体育学院）、陶金汉（北京体育大学）、黄伟（国家体委）、曹荣根（上海市零陵中学）、薛立（国家体委、教材编写组组长）。此外，赵立英（北京市体委）和舒建平（成都体育学院）参与了教材编写的初期工作和部分章节的修改。全书由薛立、白崇均、李兆雄、王守刚、金玉琇、桂平、曹荣根、刘芳华、陈宁完成修改和定稿工作。由舒建平完成制图，刘芳华统一串编。

本教材经全国体育院校教材委员会审定，作为全国体育院校通用教材使用。

《击剑》教材在全国首次公开出版发行，标志着中国击剑运动的理论建设进入了一个新阶段。由于参考资料有限，且编写人员是利用业余时间，在较短的时间里完成编写工作的。因此，本教材中有许多尚需进一步完善之处，敬请读者多提宝贵意见和建议。

国家体委《击剑》教材编写组

一九九六年八月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 击剑运动特点与作用.....	(1)
第二节 击剑运动起源与发展.....	(3)
第三节 中国的击剑运动	(20)
第二章 击剑技术	(29)
第一节 击剑技术概述	(29)
第二节 击剑技术的特点和原理	(32)
第三节 击剑技术结构、要素和特征	(39)
第四节 击剑技术形成的条件、过程和阶段	(43)
第三章 击剑战术	(48)
第一节 击剑战术概述	(48)
第二节 击剑战术的内容和类型	(52)
第三节 击剑实战行动过程	(55)
第四章 击剑教学训练基本理论与方法	(59)
第一节 击剑教学训练概述	(59)
第二节 儿童少年身心发展特征与教学训练的关系 ...	(61)
第三节 击剑教学训练过程	(68)
第四节 击剑教学训练原则、方法和形式.....	(108)
第五节 训练日记.....	(136)
第六节 击剑运动的供能与运动负荷及恢复.....	(140)
第七节 击剑运动的损伤防治与康复训练.....	(158)
第五章 击剑技术教学训练	(177)
第一节 花剑技术教学训练.....	(178)

第二节	重剑技术教学训练	(243)
第三节	佩剑技术教学训练	(257)
第四节	击剑技术的综合练习	(301)
第六章	击剑战术教学训练	(320)
第一节	战术教学训练概述	(320)
第二节	花剑战术教学训练	(328)
第三节	重剑战术教学训练	(344)
第四节	佩剑战术教学训练	(348)
第七章	击剑身体训练	(362)
第一节	身体训练的目的意义和分类	(362)
第二节	运动素质训练的特点和转移	(364)
第三节	身体训练的要求、内容与方法	(370)
第八章	击剑心理训练	(395)
第一节	心理训练概述	(395)
第二节	心理训练基本原理和原则	(407)
第三节	心理训练方法	(411)
第四节	心理诊断	(420)
第五节	竞赛心理训练	(422)
第九章	考核	(431)
第一节	考核概述	(431)
第二节	身体素质的考核	(433)
第三节	技、战术和理论知识的考核	(440)
第四节	心理素质的考核	(448)
第十章	击剑竞赛	(450)
第一节	击剑竞赛概述	(450)
第二节	规则与裁判法	(454)

第三节 比赛.....	(475)
第十一章 击剑运动员选材.....	(487)
第一节 选材的内容和方法.....	(487)
第二节 选材的步骤和要求.....	(499)
第十二章 击剑科学研究工作.....	(502)
第一节 击剑科学研究的类型和一般程序.....	(502)
第二节 击剑科学研究中几个重要的研究问题.....	(506)
附录 击剑裁判主要术语法汉对照表.....	(514)

第一章 绪 论

击剑运动是一项历史悠久的传统体育运动项目,1896年于雅典举行的第一届现代奥运会上就被列为现代竞技运动项目。击剑运动属技能类一对一的格斗项目。它是双方运动员各手持特制的钢剑、头戴面罩、身着击剑服在专门的剑道上,按统一的规则,用刺(劈)的动作方法进行攻防格斗的竞技运动。

击剑运动分为花剑、重剑、佩剑三个剑种。其中花剑与重剑又分为男子与女子两项,佩剑只有男子。三种剑的构造不同。其有效部位和比赛规则各异。

第一节 击剑运动特点与作用

一、击剑运动的特点

击剑运动是一项对抗性强、竞争激烈的格斗项目,其动作结构为多元变异组合。以对手身体规定的部位为攻击目标,按规则进行攻防格斗,获得“优先裁判权”(重剑除外)的一方击中对手才能得分,在很大程度上,参赛个人的动作受对手行为的制约,很难按预想的程式进行。在不断变化的形势下进行攻防格斗,运动员要根据场上千变万化的实际情况,随机应变地采取对应的解决办法。这就要求运动员必须掌握全面而熟练的技术,具有精确地

控制剑的能力，提高刺（劈）的准确性，同时必须具备敏锐的观察和预判能力及良好身体素质、心理素质。

击剑与其它运动项目相比，除与体能类中的周期性、技能类中表现性项目截然不同外，与技能类格斗项目中的拳击、散打相比也有不同之处。拳击、散打可以直接不断地用拳或脚击打对方，且力量越大越好。击剑则有主被动之分（重剑除外），有优先裁判权的一方击中对方有效部位，使裁判器亮红或绿灯才得分。而任何击中后，这个回合就算结束，要重新开始进行交锋才可再击中。比赛要在剑道上进行，裁判员用电动裁判器进行评判。

击剑运动与其它运动项目相比较，具有动作快速、行动敏捷、举止文雅，运用技战术错综复杂，对抗激烈，善于随机应变的特点，因此，它享有“勇敢者的竞赛”和“速度与智慧的竞赛”的美称。

二、击剑运动的作用

（一）培养爱国主义精神和高尚的道德品质

在国内参加击剑比赛，为集体争得荣誉，代表国家参加国际和世界性的各种比赛，为国争光，提高国家的国际威望，并发展国际交流和友好往来。因此，击剑运动可以培养运动员高度的集体荣誉感和爱国主义精神。

通过击剑运动的训练和比赛，还可以培养勇敢顽强和拼搏进取等良好品质。

（二）发展身体素质和机体感觉器官的功能

击剑运动是在来回不断移动中，配合手持剑的动作，进行一对一的攻防格斗。攻防转换变化莫测，比赛中双方在距离、时间、节奏上，不断地进行调整变化，以创造、捕捉到最有利的距离、时机，达到击中对方而得分的目的。因此，击剑有利于提高身体素质，除需全面发展握力、臂力、腿力和腰腹力等外，对反应速度、动作速度、移动速度要求高，对灵敏、协调素质的要求也高。特

别是手握剑在时间、距离、力量、节奏的细微变化和调控能力，都靠机体的感觉器官（主要是视觉和运动感觉），通过大脑中枢神经来实现。因此，长期从事击剑能不断地改善和提高机体感觉器的功能。

（三）改善和提高人体形态和机能

击剑运动有助于人体形态，特别儿童、青少年形态的改善。击剑运动是以 ATP—CP 系统供能，有氧氧化系统补充 ATP—CP 系统供能为主的运动，因此，参加击剑运动有助于人体生理、生化过程产生积极的影响和适应性的变化，神经系统灵活性增强，运动器官系统负荷能力和心血管系统功能提高。如击剑时要穿击剑服、戴面罩、手套等特殊装备，这对运动时的排汗、散热是很有影响的，所以长期从事击剑运动能提高人体体温调节能力。

（四）培养优良的心理品质

击剑被认为是“速度与智慧”及“勇敢者”的较量。因此，击剑除了要有很好身体能力和高超的技战术能力外，心理品质是十分重要的因素。从事击剑运动可以培养高度注意力和专项感知觉能力，还可以培养良好的情绪、敏捷的思维、坚强的意志等心理品质。

第二节 击剑运动起源与发展

一、击剑运动的起源及演变

（一）古代击剑运动

击剑运动的起源，要从击剑使用的器械——剑谈起。从有史以来的记载，古代世界各民族对剑的发明和使用上有相似之处。剑最早是为了同野兽搏斗猎取食物所使用的工具。随着人类生产力

的发展、私有制的建立和阶级的出现，作为生活的工具也逐步改变了形式与性质，剑逐渐发展为作战的兵器。从冶炼技术的出现和发展，剑也从石制、骨制发展到青铜制、铁制到钢制。最初，击剑是军队中训练士兵的重要手段，由于战争的发展和作战的需要，促使了古代击剑的普及与技术的提高。

击剑在古代的埃及、中国、希腊、罗马、阿拉伯等国家已十分盛行。击剑在希腊的圣经中曾经提到过，并且指出有 32 种不同的简单使用原则。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物和纪念碑上，有刻着关于使用击剑的浮雕塑像。公元前 1190 年前后，埃及国王拉梅斯三世时，在上埃及北部卢苏尔附近的一座马迪纳特哈布庙宇的建筑物上，雕刻着描述当时击剑的情景，两个人各自手中拿着剑，剑尖还用东西包扎着，另一只手在手臂上系着一个小盾牌，脸上还戴着假面具（系在头发上），耳朵上也垫着东西，上衣穿得较宽大，脖子上也系着宽厚的护颈，旁边还有一些着装整齐的人，像是官方人员或是评判员，四周还有很多观众。浮雕上还刻有一段铭文，像是一位击剑手在炫耀说：“请准备赞美我英勇而无敌的技艺吧！”公元前 10 世纪前后，希腊著名诗人荷马在其写的的史诗《伊利来特与奥德赛》中曾有描述当时击剑情况的诗句：

着盔甲，持利剑，
一对一，公众面前比武艺，
刺穿对手高贵身躯不迟疑。
透甲胄入肌肤，鲜血迸溅
获胜利……

古代时的武器构造既长大又笨重，在军队作战时，头戴金属制的头盔，身穿厚的铠甲。技术上是以力量为主，甚至是用双手来握剑，大多是砍头动作，防守时是采用下蹲和低头，或是向左

右移动闪躲，有时加用角力手段。公元前 200 年盛行角斗士比武，是当时最受上层人士欢迎的一种“娱乐”，但是比武的结果，轻者受伤，重者死亡，参加比武的多是统治阶级所豢养的一些角斗士，这种比武在历史上被称之为击剑。

（二）击剑运动的演变

14 世纪末期，中国发明了火药和枪炮的诞生，击剑逐渐在军事上失去了重要作用，便沿着健身和表演的方向发展，剑也变得越来越轻巧和便于操练控制，从此击剑成为决斗和健身形式保留下来。

中世纪时，欧洲对使用剑很重视，击剑在当时被列为骑士的七种高尚情操之一，“骑士七艺”即是骑马、游泳、投枪、击剑、打猎、下棋和吟诗，这是一种以军事训练为主要内容的教育制度。

1474 年西班牙的两名教练，写了第一本击剑技术书籍，内容有关内外线击剑法、步法移动、闪躲技术和一些动作名词。后来又有一个名叫多莱德的人，制造了一种质量较高又较轻巧细长成三棱形的剑，与现代重剑相似，代替了欧洲传统笨重的剑。这种剑适合用剑前端作击剑动作，防守时需要左手使用短剑（匕首）或用披风，这样使击剑技术又完善一步，此人从此闻名。与此同时，击剑师行会（或称协会、学校）也遍于欧洲，其目的是发展击剑艺术。最早的著名行会之一是马克思布律和洛温欠格的斯特·马尔库斯协会，总部设在法兰克福。1480 年该会在纽伦堡得到罗马帝国皇帝所授予的特许权。这些协会为发展击剑运动起了一定的作用。

1509——1606 年间意大利也出版了击剑书籍。有“击剑之父”称号的意大利人阿·马罗佐于 1536 年进一步比较详细地写出了《击剑原理》，随后在 1553 年有阿格里巴和在 1606 年有吉冈蒂两个人写了《击剑论》。书中论述了击剑技术最初的四个姿势，并使击剑技术进一步得到完善，初步形成了动作的规范。从此意大利

利的击剑技术便处于领先地位，在欧洲影响很大。从这时起击剑已作为一种战术性艺术被确认下来。

法国国王亨利三世和亨利四世时期，曾邀请了意大利的击剑师到法国宫廷中传授击剑技术，并在他们的影响下，又有法国人圣·迪迪埃和蒂波两个人，综合了西班牙及意大利两国击剑派的击剑技术原理，于1573年和1628年写出了法国最初的击剑理论专著，并以法国的习惯确定了击剑的常用术语，从此击剑活动也在法国得到发展。这时法国人首先提出取消左手使用匕首和披风的建议，但是当时没有被重视和采纳，一直到了1610年时，意大利人又提出这个建议之后，匕首和披风才被取消。同时提出击剑活动时的实战姿势应变成身体侧向前方，左手戴上宽口硬质型手套，以便在必要时作防守，用来夺取对方的武器。法国又于1633年出版了贝纳尔·连湮的书，书中所讲的技术和战术同现代的击剑非常相似，内容有敬礼、实战姿势、步法移动、弓步、交叉刺（劈）、直接防守、划圆防守、划半圆防守以及闪躲或低头等，同时提出了这些技术的动作方法。

欧洲的一些国家由于盛行决斗，使击剑又得到蓬勃发展。当人们在不能圆满地解决生活中的事端争议时，往往就用击剑决斗方式来收场，对决斗的胜负结果称之为“神的裁决”。16世纪末17世纪初，在法国决斗成灾，仅在1588—1608年的20年中，在巴黎就有8000名绅士死于决斗中。因此，在社会上引起强烈反响，当时法国国王路易十三世发布了“不准决斗”的禁令，但决斗之风仍未能平息。

为了满足人们对击剑的爱好与需要，又不至出现伤害生命的现象，于是便设计出一种剑身较短并呈四棱形，剑尖用皮条包扎的新型剑，常在宫廷中作练习和表演，因而被称为宫廷剑。它有别于军队中用于打仗的三棱形剑，在对刺练习中减少了流血和死亡现象，受到人们欢迎，得到广泛开展，逐渐形成一个独立的新

形式剑术系统——决斗剑的练习剑系统,这便是如今花剑的雏形。

随着剑的改革和技术的发展,击剑者着装式样也曾产生过戏剧性的演变。法国国王路易十四世时期,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蓬,下穿马裤和长筒袜。贵妇练习击剑,也要身穿丝绸和缎子制作的马甲或坎肩式上衣,头上要有讲究的发型。这时候在宫庭中的贵族们经常以玩赏剑术为娱乐活动,社会上形成身佩一把剑,掌握一定击剑技术为时尚。

1776年法国著名击剑大师拉·布瓦西埃用金属丝制成面罩,对保护脸部和眼睛起到重要作用,既安全又美观。从这时起击剑就可以连续地做攻击动作和复杂的交锋,这时法国也成了竞赛性击剑的发展中心。面罩的问世是击剑运动发展史上的一个里程碑。

为使击剑健康地向前发展,需要有一些规定来指导、控制,因此当时法国著名击剑师让·路易·拉·布瓦西埃、拉·弗热尔、高维尔合编了有关击剑规定,这就是最早的击剑规则。其中规定:有效的击中限制在胸部;禁止刺面部;防守还击动作需在对方第二次进攻之前刺中为有效等简单条文。这些也成为延续至今的击剑规则的雏形和原则之一。这些规则也为确定花剑的有效部位奠定了基础。但是决斗之风在当时还没有完全被制止,热心于决斗的击剑斗士们在习武厅中仍然练习决斗时用的三棱形剑,但剑尖不锐利,刺中部位是全身,这就是一直延续到今天的重剑形式。

与面罩问世的同时,有匈牙利人根据东方波斯人、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象弯月形的护手盘,在击剑时可起到保护手指的作用。但是由于这种剑比宫廷剑较为笨重,当时没有受到欢迎。后来又有意大利著名击剑大师朱塞普·拉达叶利将它做了进一步改进,使它能在击剑运动和决斗中使用,成为近代佩剑的前身。他又于1861年根据生物力学原理,发表了有关技术上作劈和防守动作时固定手腕关节,以肘关节活动为基础的一些论文,因此他被认为

是现代佩剑的创始人。后来又有一个意大利人在匈牙利创办的击剑学校中进行改革，他根据骑兵作战的特点，规定出有效击中部位为腰带以上，从此又形成了一种新的佩剑技术系统。从此在击剑运动中就有了三种独特形式的击剑技术系统。

19 世纪初，在法国击剑技术权威人士拉夫热尔的倡议下，又将三种剑的重量改造轻了，对一些技术原理又做了研究，使用起来更符合力学的原理，还取消了技术中的华而不实动作，并对一些技术的战术意义进行了研究，所有这些因素使法国的击剑运动形成了独特的风格。由于当时在西欧的一些国家中击剑运动早已盛行，并且经常举行国际间的比赛，因此击剑运动逐渐成了国际性的体育竞赛项目。

1896 年在雅典举行的第 1 届现代奥运会上就有击剑比赛，设有男子职业和业余花剑、佩剑的个人赛。1900 年第 2 届时又增加了男子重剑个人赛。1912 年在瑞典斯特哥尔摩举行的第 5 届奥运会上，重剑比赛时因为剑的长度没统一，法国队拒绝参加比赛，意大利队也因为比赛规则简单以及剑的原因退出了比赛。为了使击剑运动完善和健康发展，于 1913 年 11 月 29 日在法国巴黎举行了第一次有 9 个国家参加的国际会议，并在会上成立了“国际击剑联合会”。次年 6 月在巴黎通过了国际联合会的规则，于同年编辑成册，1919 年出版，定名为《击剑竞赛规则》。1924 年第 8 届奥运会上增加了女子花剑的个人赛。1913 年重剑比赛开始使用电动裁判器。1955 年花剑开始使用电动裁判器，这时的剑尖与重剑一样是花瓣形刺状圆形剑头。以后改为多层状圆环形，至 1976 年改为现在的平形剑头。1989 年佩剑也采用了电动裁判器，同时也开始举行了女子重剑比赛。由于使用电动裁判器，使对比赛的刺（劈）中的质量判断更加准确、公正，对技术也提出了新要求。规则不断修改，竞赛制也由小组循环制改为单败淘汰制，每场比 3 局打 15 剑。团体赛也由每队 4 人改为 3 人，每人每场 4 分钟 5 剑。