

与冠军同行

RUNNING WITH THE OLYMPIC CHAMPION

莫季平【编著】

——一种正在悄然复兴的新击剑教育

CCTV访谈录

2008年

栾菊杰

无限的

那是无量的

就是一种追求

人要有的一种精神

我觉得

代表两个国家参加过四届奥运会

我没想过我的一生中

我想用自己证明一点东西



国际著名击剑教育家

莫季平



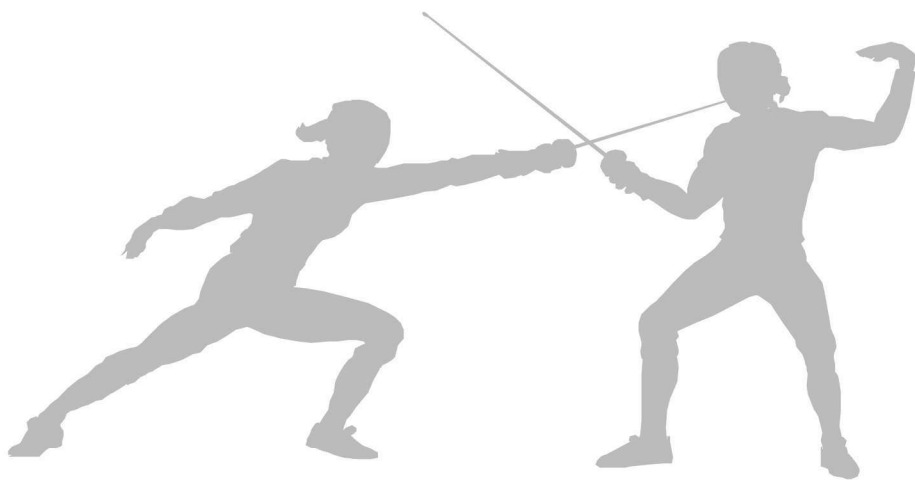
浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

与冠军同行

RUNNING WITH THE OLYMPIC CHAMPION

莫季平【编著】

—— 一种正在悄然复兴的新击剑教育



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

与冠军同行：一种正在悄然复兴的新击剑教育 / 莫季平编著. —杭州：浙江工商大学出版社，2016.8
ISBN 978-7-5178-1786-4

I . ①与… II . ①莫… III . ①栾菊杰—生平事迹②击剑—体育教学—教学研究 IV . ① K825.47 ② G885

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 176818 号

与冠军同行

——一种正在悄然复兴的新击剑教育

莫季平 编著

策划编辑 任晓燕
责任编辑 沈明珠 白小平
封面设计 胡水上
责任印制 包建辉
出版发行 浙江工商大学出版社
(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)
(E-mail: zjgsupress@163.com)
(网址: <http://www.zjgsupress.com>)
电话: 0571-88904980, 88831806 (传真)

排 版 杭州市水的广告设计工作室
印 刷 杭州五象印务有限公司
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 10.5
字 数 177 千
版 印 次 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5178-1786-4
定 价 48.00 元

版权所有 翻版必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970

缘起

凡世间事，总是因缘聚合而得以有所成，本书也不例外。

2015 年仲夏，中英击剑教育中心编辑整理了一本《中国好学子——一种正在悄然复兴的新击剑教育》，书稿分为五章，第一章学子篇，第二章学剑篇，第三章剑与教育，第四章剑与文化，第五章剑与企业培训。

一代奥运名将，20 世纪 80 年代曾经鼓舞了几乎全体中国人的《扬眉剑出鞘》（1978 年刊登于《人民日报》，作者：理由）的主人翁，1984 年美国洛杉矶奥运会为中国夺得女子花剑金牌的击剑冠军栾菊杰，是《中国好学子——一种正在悄然复兴的新击剑教育》这本书中中国击剑历史乃至亚洲击剑金牌史上极为重要的人物。

2015 年仲夏的一个上午，在中国江苏无锡这座美丽的城市，我有幸见到了曾经在青年时代鼓舞过我们的一代名将栾菊杰，并恭恭敬敬地递上了我们《中国好学子——一种正在悄然复兴的新击剑教育》的书稿，请她为我们做些宝贵的指导。

而初次见面震撼到我们的是：在现场，其时已经 58 岁的栾指导，正穿了击剑训练服，让学员以车轮战的方式与自己对打，进行着教学指导！她那快速移动的步伐，敏捷的出剑动作，坚定果断的防守反击令在场的人叹为观止！

当栾指导知道我们的来意后，她却谦虚地说：“为你们的书做指导不敢当，但毕竟我一辈子都在搞击剑，有很多经历和经验，可以给你们提些意见供你们参考。”

大约两周后，我惊喜地接到栾指导从加拿大打来的电话，在电话中她邀请我远赴加拿大，实地看一看国外击剑俱乐部的运作，并且全程参与加拿大阿尔伯塔省以她的名字命名的击剑公开赛（2015 年是第 11 届），实地了解加拿大以及北美地区学生击剑活动的开展情况。她希望我能借鉴学习，为中国国内的击剑教育特别是青少年击剑教育做些有益的尝试。

2015 年 11 月 19 日—11 月 26 日期间，我是如此有幸，得以近距离地和栾指导以及她的家人、学员、俱乐部的助理教练成员、志愿者群体进行了广泛地接触。

她的故事，从 1978 年的《扬眉剑出鞘》开始，就像一朵美丽的浪花，沿着家乡的小河流淌，一路奔腾来到长江，来到太平洋，来到这整个世界无限宽广的海洋……

于是我决定，要和栾指导一起，完成一本有关她和她的击剑教育事业的书，将她的多得难以计数的学生的故事与更多的读者分享。

THE GREAT FENCER FROM EASTEN

Dear Sir:

I am a passionate lover of the Olympics, who love fencing and love you (because you are an Olympic champion of fencing). This year I have written a book named *RUNNING WITH THE OLYMPIC CHAMPION*, which is a book about Jujie Luan and Chinese Youth fencing education. Luan is the Olympic foil champion in 1984 of P.R. China. She has emigrated to Canada in 1989, still she participated in Beijing OLYMPIC Game again in 2008. As you know, she is a good friend of fencing.

So I would like to ask you to write a preface for this book. Your words and help are very precious and important to us, which will greatly promote the fencing popularization among adolescents in China.

Best wishes to you.

Sincerely yours

Magi Mo Mar 22, 2016

Dear Magi:

Glad to hear from you, thank you for your letter and your love of OLYMPIC games and fencing. More and more young people begin to learn fencing in China, which is really encouraging.

Luan is a great fencer, she participated in four Olympic Games, won the 1984 foil champion, which shows her love and passion for fencing. We know she is in Edmonton Canada now, teaching students from all over the world for decades.

She is a great fencer and a great fencing coach as well. I wish you success of your book and your fencing education center.

Sincerely yours

May 16, 2016

一生击剑，情系奥运！

——菊杰与国际奥委会主席托马斯·巴赫

现任国际奥委会主席托马斯·巴赫先生在不同的场合多次演讲中诠释体育的价值和意义时，都一直形象地强调“要让更多的人，尤其是年轻人离开电脑和沙发”。

巴赫先生在访问中国期间，曾经在南京体育学院图书馆的报告厅里引经据典：

“很早之前的古罗马人说过，一个健康的身躯加上一个健康的态度，才是最好的生活。”

“超过 3000 年之前，中国道家的人也号召弟子们练习武术、锻炼身体。定时地健身运动，不管是对学习还是对生活，都能够让年轻人的成功率更高。”

巴赫先生甚至知道中国家庭以独生子女为主的国情，他认为孩子被家庭寄予了太多的希望，所以更加需要锻炼身体，这样才能在学习中取得更大的进步。

2014 年青年奥运会期间，中国南京体育学院特意邀请巴赫先生作为颁奖嘉宾，为从这里走出的奥运会冠军们颁奖。当时第一个走上台的就是 1984 年洛杉矶奥运会击剑金牌获得者栾菊杰。结果，两位奥运会击剑界老熟人在台上满脸笑容地寒暄了好几句。

巴赫先生青年时期曾经是一名优秀的击剑运动员，获得过 1976 年蒙特利尔奥运会男子花剑团体冠军。菊杰说：“我和巴赫应该说在运动员时代就是朋友了，我们一起训练过，比赛期间总能碰到。他很早就认识我，因为那个时候亚洲差不多就我一名高水平的击剑运动员。”

从颁奖台下来后菊杰透露：“巴赫先生问我，这次在中国南京要待多久，是不是有时间一起吃顿饭。很不巧，我很快就要离开了，所以很遗憾没时间。”巴赫还询问了菊杰的情况，菊杰告诉老朋友：“2008 年北京奥运会之后，肯定是我最后一次参加奥运会了。不过，我们可以一起参加老年世锦赛。”听闻此言，巴赫笑着说：“那我们都要加油……”

这是两位世界级奥运击剑冠军一生的奥运情最真实自然的流露。



目录

第一篇

一枚金牌惊艳世界	3
1984 加冕奥运之冠 中国击剑选手栾菊杰 LUAN JUJIE	
一声问候感动中国	23
2008 重启奥运征程 加拿大击剑选手 JUJIE LUAN 栾菊杰	
一丝不苟倾囊相授	40
加拿大著名击剑教练 JUJIE LUAN 栾菊杰	
一生无悔奉献国际击剑教育事业	48
国际击剑教育家 JUJIE INTERNATIONAL 菊杰国际	
世界各地习剑学子掠影	54

第二篇

击剑教学理论	65
Part1 花剑	70
一、花剑的特征及有效部位（71）	
二、准备姿势（71）	
三、步法（73）	
四、进攻技术（78）	
五、防守与还击技术（85）	
六、策略（91）	
Part2 重剑	92
一、重剑的特征及有效部位（93）	
二、准备姿势（93）	
三、步法（94）	
四、进攻技术（95）	

五、防守与还击技术（99）
六、策略（101）

Part3 佩剑102

一、佩剑的特征及有效部位（103）
二、准备姿势（104）
三、步法（104）
四、进攻技术（104）
五、防守与还击技术（113）
六、策略（119）

击剑教学实践120

一、体能（120）
二、技术（125）
三、战略思想（125）
四、击剑塑造完美人格（127）

第三篇

世界剑术历史知识点滴143

世界奥运击剑历届名录148

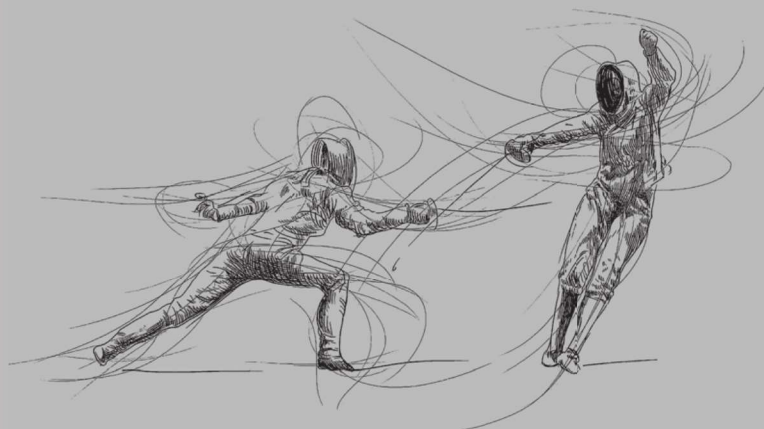
读者常见问题解答153

作者致谢156

一块引“玉”的砖头



第一篇



一枚金牌惊艳世界

1984 加冕奥运之冠 中国击剑选手栾菊杰 LUAN JUJIE

2015 年 11 月 20 日中午，经过总共大约 15 小时的飞行，我们从中国上海浦东国际机场经加拿大温哥华转机，抵达埃德蒙顿机场。又经过大约 45 分钟车程后，我们来到了菊杰执教已经整整 26 年的埃德蒙顿击剑俱乐部。



埃德蒙顿击剑俱乐部

众所周知，加拿大位于北美洲北半部，东临大西洋，西濒太平洋，北滨北冰洋，西北部邻美国的阿拉斯加，南界美国本土。从东到西，加拿大横跨六个时区，是世界上海岸线最长的国家，南部与美国接壤，国境线长达 8892 公里。加拿大境内多枫树，每到秋天，满山遍野的枫叶或呈橘黄，或显嫣红，宛如一堆堆燃烧的篝火，因此加拿大有枫叶之国的美誉。

栾杰所在的埃德蒙顿是加拿大阿尔伯塔省的省会。

阿尔伯塔省是加拿大最富裕的省份之一，经济支柱为石油开采和加工。同时阿尔伯塔省与隔邻的萨克其万省、曼尼托巴省经常又被合称为“草原三省”，是加拿大重要的粮仓，此地区畜牧业与农业发达，加拿大近半数的牛肉产自阿尔伯塔省。

阿尔伯塔省专科以上的教育系统据说由 25 所学院组成，其中包括 4 所大学和两所理工学院，省内有一半的就业人口拥有大学学位或专科以上教育文凭。无论是阿尔伯塔省政府还是省内的教育机构，都非常重视加强与中国方面的合作。在飞往埃德蒙顿机场的航班上，我畅想的是中国国内的击剑教育如何向国际击剑界学习，如何让中国的青少年参加国际上的击剑夏令营，以及将来和加拿大教育机构之间的合作……

透过机窗向下望去，一望无际的山峦中隐约可以看到白色的积雪，而山体整体上透着一种像金属的黑亮色。似乎难以看到森林，即使有也应该是低矮的灌木吧！随着飞行的航向，有时也能看到水系湖泊的样子。看来如果想要尽情领略落基山脉的壮美风光，还是需要近距离驱车、骑马或徒步才行。

据说大自然赋予了加拿大落基山脉如梦如幻的风景。阿尔伯塔省西部群山林立，鬼斧神工的山脉、风景优美的国家公园、翡翠般的湖光、迷人的村庄和一望无际的原野，使这里成为了世界一流的旅游胜地。对于游客来说，落基山脉是国家公园的代名词——这里有班夫、贾斯珀两大旅游设施完备的国家公园。在其他地方，还有一望无际的原野——人们可以通过骑马、徒步、骑车、木筏、直升机等方式展开探索之旅。

奥斯卡得奖影片《断背山》的湖光山色，就是在阿尔伯塔省南部落基山脉山麓取的外景。

栾杰所在的埃德蒙顿市，面积将近一万平方公里，城郊人口约百万。英语和法语为加拿大的官方语言，在埃德蒙顿讲英语的占 90%，讲法语者为 7.5%。埃德蒙顿位于阿尔伯塔省中部，这个省的主要经济来源是石油和天然气，其工业产值约

占全国的一半。近两年国际能源产品价格大幅下跌，当地也受到不少影响。埃德蒙顿的工业以食品加工和石油加工为主，市民的家庭收入在全国也是很高的，这一点与多伦多相似，其家庭的年平均收入为 56000 加元（约 28 万人民币）。

埃德蒙顿四季分明，夏季昼长夜短，白天长达 17 个小时。7 月至 8 月的平均气温白天为 22.5 摄氏度，夜晚为 9 摄氏度至 10 摄氏度，全年日照时间为 2300 小时。我所到的这一天，虽然气象预告说有零下 8 摄氏度，但感觉上并不太冷。在埃德蒙顿有两份日报，一份是《埃德蒙顿日报》，另一份是《埃德蒙顿太阳报》。另外还有 6 家电视台和 17 家广播电台，这些通信网可以覆盖阿尔伯塔省中部和北部地区。埃德蒙顿在 1994 年就开通了互联网，当地的法语新闻广播主要来自 CBC。

埃德蒙顿是阿尔伯塔省会，地处其中心地区，以丰富的文化脉动、历史环境，雄伟的博物馆及长如花名册般的节庆活动而著称。作为中国人，如果您喜欢购物，那么人气最旺的莫过于西埃德蒙顿购物中心，它还新添了海狮岩景观。这座横跨 48 个街区的巨型复合体有如一个王国，在这里你可以尽情购物消费，因为阿尔伯塔是唯一不课省税的省份！

我抵达的前几天，菊杰刚带领学生参加完在法国举行的比赛回来。我们一到俱乐部，看到她正在俱乐部整理器材呢！

“您好！莫老师，欢迎欢迎，一路上顺利吧？”她热情地和我打招呼。

“谢谢，挺顺利的！谢谢您的邀请，让我有机会来学习！”

“不客气，只要对中国的击剑教育有一点点帮助，我就很开心。”

“莫老师，下午我有课，一会儿学生们就会来，是附近一所小学的学生，由他们的老师带队过来，我没有时间接待你，不过你也刚好可以近距离观摩下我们的加拿大埃德蒙顿击剑俱乐部的上课形式。”

“好，太好了，谢谢。”

不一会儿，大约 30 名学生在他们老师的带领下来到了击剑俱乐部。

“我几乎每天都这样忙碌！”菊杰朝我说了句，就开始带领孩子们正式上课了。

晚上，坐在菊杰家的沙发上，对面的墙上挂着一帧书法作品，写着“东方第一剑”。我打开记录本，开始聆听她的传奇故事……

故事中的她，宛如中国最著名的江苏民歌里那一朵美丽的茉莉花，也仿佛一朵世界女子击剑之花。她的第一次绽放就如此鲜艳，如此夺目，如此惊心动魄，让人难以忘怀。



1978，扬眉剑出鞘！

一辆闪着红十字标记的救护车和两辆小汽车，驶出马德里体育宫，沿着公路向前疾驰。

这是1978年3月26日的晚上，透过车窗望去，西班牙的首都沉浸在深蓝色的夜幕里。朦胧的建筑物、晶莹的喷泉和闪烁迷离的灯光从窗外一晃而过。马德里初春的夜色清凉如水，而车里人的心情却灼热、焦急……

汽车停在一家医院的门前。

鬓发斑白的西班牙击剑协会主席和中国青年击剑队教练员庄杏娣，簇拥着一个年轻的中国女运动员，直奔医院的急诊室。击剑协会主席找到医生，用西班牙语急切地讲述刚才发生的事。他一边说，一边打着手势，又跷起拇指，朝姑娘晃个不停。

姑娘的左臂上包扎着绷带，她叫栾菊杰，还不到二十岁。身材修长，亭亭玉立。红润的脸颊，红得像一朵山茶花。眉眼俊气，一副清秀的江南女孩子的模样——在她的身上，找不到一丝好武斗勇的特征；恰恰相反，还显得有几分稚嫩。

医生解开缠绕在她左臂上的绷带，嘴里发出“啧啧”的惊叹声。映入人们眼帘的有两处伤口。那是一柄钢剑折断之后，被断裂的锋茬刺穿的。伤口透过皮下的肱二头肌，鲜红的血在向下流淌。内侧的伤口刺开了花，粉红的肌肉向上翻卷着……

击剑作为一项体育运动，从来有益于增强体魄而无损于健康。竞赛规则的保障，进攻武器的限定和防护装备臻于完善，使双方运动员的人身都很安全。自1913年成立国际剑联以来，在比赛中像这样的事故极为罕见。这只鲜血淋漓的手臂，仿佛向人们诉说着一场凶猛的搏斗……

击剑被视为欧洲的传统项目。从斯巴达克斯的角斗，到中世纪的风流骑士，都把击剑当作一门格斗技术，此后火器取代了冷兵器，击剑仍作为一项体育运动在欧洲世代相衍。国际剑联成立后的77年中，历届世界比赛的前列名次，全部被欧洲的选手垄断；从来没有一个亚洲选手，哪怕是取得一次进入决赛的权利。近十年来，苏联的选手侧目欧洲，雄峙剑坛，几乎囊括了所有的奖牌和奖杯。

我国的剑术虽有悠久历史，后来演化为一种矫健而优美的造型艺术，但跟对抗性的欧洲击剑不同。对抗性的击剑运动，在我国是20世纪50年代中期才引进的。这株体育园地的新苗，在它短暂的生长期中几度风霜，两次被砍去，主要在于其“洋”。1973年，击剑项目又恢复了。我们这个真实故事的年轻主人公，就是那时脱颖而出，

踏上剑坛的。可是她习剑不久，体育界又刮来一阵邪风。“四人帮”及其余党歪曲“友谊第一，比赛第二”的革命口号，把严肃的事业变成浅薄的空谈，把祖国的荣誉当作轻率的儿戏，拿革命英雄主义的锦旗去擦桌子，以在黑板报上写一篇“帮”云亦云的批判稿代替在训练中出几身汗水。一时取消比赛，取消名次，取消集训：“洋”的不要，“中”的也不要。我们的体育受到的内伤，比通常见到的运动生理创伤更难痊愈。栾菊杰算是幸运的，她所在的江苏省击剑队是一支刻苦训练的劲旅，但是孤掌难鸣，得不到向兄弟省市学习交流的机会。1977年初，栾菊杰第一次出国比赛之前，国内已经将近一年没有举行全国性的集训和比赛了。那次她去奥地利参加第28届世界青年击剑锦标赛，还没进入半决赛就被淘汰，只得了个17名。这个成绩是可以预料的，我国体育的严冬季节刚刚过去，元气尚未康复，而栾菊杰毕竟也还缺乏经验。

然而，那次有一件事是不能忘却的。在各路选手云集的练习场上，栾菊杰曾经主动邀请欧洲某个国家的选手练剑习武，对方却耸了耸肩膀，显出不愿耽误时间的样子，姑娘的心被重重地刺疼了。我们是为友谊而来的，友谊的基础是互相敬重，但在世界这个小小的角落里，在那个特定的剑坛上，我们没有得到应有的敬重，没有获得更多的友谊。民族情操是体育运动的血液，殷红的血液不容亵渎，麻木者沉沦，知耻而后勇。姑娘倚剑站在那里，嘴唇在剧烈地颤抖！

这就是我们故事的真实背景。

光阴流水，又是一年。1978年3月第29届世界青年击剑锦标赛在西班牙举行。前一天，当栾菊杰站在马德里体育宫的大厅里，臂佩金光闪闪的国徽，把剑柄竖在面前，高高地扬起剑尖，按照一种古老的、庄重的礼节，向观众和各国运动员致意时，她并没引起人们特别的注意。人们把传统的目光，转向欧洲剑坛的几颗新星去了。

女子花剑比赛一交手，场上发生了奇异的变化。栾菊杰以一种清新的姿态，出现在击剑台上，挺身仗剑，锐不可当。在前三轮的小组比赛中，她一共打了14场，赢了12场。进入半决赛以后，强手云集，猛将相逢，都是些打出来的拔尖人物。而栾菊杰愈战愈勇，竟以1：8的压倒优势，击败了上届亚军、苏联选手蒂米特朗。暴雨似的进攻，旋风似的结束，看台上欢呼呀，蹦跳呀，惊愕的叹息和沮丧的号叫呀，整个剑坛被轰动了！

亚洲朋友围住中国领队李春祥，兴奋地说：“这不仅是中国的光荣，也为我

们亚洲人争了一口气！”

从上届比赛到这一届比赛，她的步子跨得太大了。人们甚至来不及回顾她，品评她……

决赛前的马德里体育宫大厅，气氛活跃而紧张。参加决赛的各国击剑队也许正在紧张地调整战术吧，在疾风吹皱的波光浪影中，有一处是很平静的，那就是中国青年击剑队的临时休息地点。栾菊杰身穿玫瑰色的运动服，躺在深褐色的橡胶地板上，恬静地睡着了。身旁放着头盔、手套和她的剑。决赛将在晚上7点开始。我们还有一些时间来研究她、思索她身上发生的变化……

让我们把视线对准她身旁的那支剑吧。一把好剑，应该是坚韧的。峣峣者易折，而足够的刚度和韧度，要在锤炼中获得。一个运动员也是这样。

为了认识她，认识一下她的家庭是蛮有意思的。小栾出生在南京市，父母都是工人，和我们所有的工人家庭一样，生活充实而愉快，只是父母孩子生得多些，一共七个，前六个是女儿，最小一个是男孩，她是老二。这样的家庭让孩子去搞体育有为难之处：跑跑颠颠的孩子吃得比大人还多，衣服磨损快，鞋子也破得快。但她的父母对体育很热心，在我国千万所业余体校的学员家长当中，这个家庭是难能可贵的：墙上贴满五十多张奖状，那是老大、老二和老三从运动会上拿回来的，父母引以为豪。他们替下一代想得多，宁可自己节省一点，也要让孩子锻炼得结结实实，同时又不放纵孩子。老二很懂事，样样家务都能干。读书（她是三好学生）、练剑，回家还要带弟妹。她爽朗、乐观、发愤、刻苦。她的才能在击剑运动中得到发挥。习剑刚刚四个月，参加一次全国比赛，就名列第二。三年之后，披挂多年的老将退出赛场，她便名列全国第一。自然，这个奇迹般的纪录也反映出我国剑坛当时青黄不接的状况……

她1977年参加奥地利的比赛归来，教练员向她提出一个问题：“小栾，你好好总结一下，为什么没能进入半决赛？”

党组织告诉她，不能光从客观上找原因，现在的条件好多了，自己得发愤图强。

条件的确太好了！这一年，我们的祖国驱散阴霾，晴空万里，体育战线又焕发出新的活力。客观条件改变了，主观条件上升到矛盾的主要方面。有人意识到这种变化，纵身到时代的中流去击搏；亦有怨天尤人的，徜徉在时代激流的岸边。你做哪一种人？

她发愤了，发狠了。