

學生專訪

週禮

何時開始去學習劍擊？
當初有何原因令你想學劍擊？

湛: 我是在小三時開始學打花劍，劍擊這項運動不需隊員，給人一種很自主的感覺，不需因應其他同學的表現，其它同學的因素，完全是你個人的發揮。」

黎: 小學一年級時與爸媽逛街途中收到學劍擊的宣傳單張，當時覺得劍擊的動感優美，揮灑中表現懾人的傲氣同時擁有貴族的風度，而且捉住一把劍去比賽，感覺很有型，所以得到爸媽批准後便立即報名。

穿上一身潔白武裝，手持長劍，和對手單打獨鬥，劍來劍往，英姿颯颯.....誰知劍術高手除下面罩，居然是港鄧同學？近年本校同學亦在學界比賽上屢獲佳績，以下港鄧三劍俠會向大家分享他們的劍擊故事。



港鄧同學對劍擊運動比較陌生，同學可否介紹一下比賽的種類和規則？

周: 運動員穿戴劍擊服裝和面罩，在劍擊場上以一手持劍互相刺擊，被先擊中身體有效部位的一方，為擊中一劍。有多種進攻技術和防守技術，並在規則許可的範圍內運用各種戰術取勝。比賽項目有男子花劍，重劍和佩劍；均有個人賽和團體賽。團體賽為每隊3人的隊際相遇賽。個人賽採用分組循環賽，然後根據組內成績指數排位，進行單敗淘汰賽。循環賽為3分鐘內先擊中5劍者為勝。單敗淘汰賽為每局3分鐘，最多打3局，每局之間休息1分鐘，先擊中15劍者為勝。

穿上裝備的劍擊選手英姿颯颯，好不威風。參加劍擊需要購置什麼裝備？

周: 花劍劍擊服共三層，佩劍亦為三層，內為人件半身馬甲，通過扣件扣住；外為較厚可亮燈顯示。重的長筒袖劍服，主要防止刺傷，最外為一件金屬衣，用以導電，與劍尖聯通，另配有頭線，手線，襪子，背帶長褲，平底室鞋和面罩。

湛: 裝備的價錢比較昂貴，因為必需保護身體，不致因傷而影響技術。整套花劍裝備約\$3000至\$7000不等，按質素而定。



1A 黎璋庭

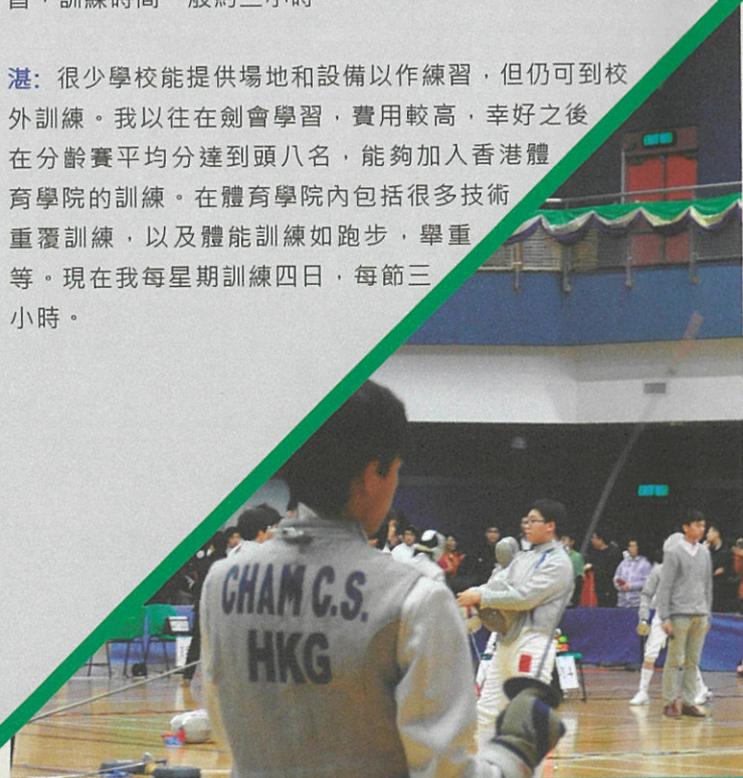
3B 湛展誠

1B 周兆陽

要學好劍擊，必定下了不少苦功，可否告訴大家你的如何訓練？

周: 雖然我主要是星期六日在劍社和政府舉辦的地區訓練計劃練習，訓練時間一般約三小時。

湛: 很少學校能提供場地和設備以作練習，但仍可到校外訓練。我以往在劍會學習，費用較高，幸好之後在分齡賽平均分達到頭八名，能夠加入香港體育學院的訓練。在體育學院內包括很多技術重覆訓練，以及體能訓練如跑步，舉重等。現在我每星期訓練四日，每節三小時。



我對劍擊產生興趣，但未知我有否潛質成為一個劍擊手呢？要成為一個劍擊手，需要具備哪些特質？

黎：我認為是反應要快，頭腦要清晰。因為當自己進攻時對手地可能同時進攻，所以要立即作出反應，再想想如何攻擊。

周：除了反應要快，觀察力亦不可少。打劍時很需要觀察，不單是觀察你的對手，還要觀察周圍的環境、裁判等因素。另外忍受痛楚往往是勝利的關鍵。忍痛能力高的人最適合不過了。

湛：我的師父說過「一膽，二力，三功夫」。最需要的是有膽上場進攻，防守，與及面對失敗的滋味。第二，要有足夠體能和鬥志。在個人賽中至少打9場才進入四強，所以充足的體力是必需的。另外也要有鬥志，落後要追上的志氣，而不是放棄。



你們在劍擊運動中學會了什麼？

湛：「場上敵人，離場朋友」，「反省對人生很重要」，「尊重對手，尊重自己，尊重裁判」和「萬事成功的原因就是心靜」

黎：要嚴守紀律。劍手在一個有限的空間作出無限的發揮，我們要嚴守劍場的規矩，不能貪贏而作出傷害對手或違規的行為，裁判有能力判斷每一個動作背後的動機。

周：由於打劍時很需要觀察，這使我日後處事時，會多方面多角度觀察，求事物的真相。



可以分享一場令你難忘的劍擊比賽嗎？

黎：一次小學學界賽的淘汰賽中，對手實力並不強，本來差兩分便取勝，但由於我太過輕敵，差點被對手反先，幸好教練提點我集中認真，最後險勝而回。所以我要學習控制自己情緒，不能因處於優勢而心急，更不可因處於劣勢而心亂，作出不適當的決定和行為，使對手有機可乘。

湛：同樣是小學學界比賽，比賽場數眾多，體力幾乎支撐不了。在教練，家人和朋友支持下，我在決賽博盡奪分，結果以10:0 打敗了小四曾經擊到我的對手。這次勝出令我的知名度大增，令我是非常自豪。

本校同學有什麼途徑可以接觸劍擊這項運動？

周：同學可以到香港劍擊總會的網站 (HKFA) <http://www.hkfa.org.hk/> 查詢。市面上亦有不少劍會可供參加。當然有興趣的同學可以找我們向你介紹一下吧。

