

# 以礼之道 显武之慧

## 击剑少年知轻重懂进退

### 65 体育之育

“大家好，今天我们的主题是，在剑尖对剑尖的情况下，对手后退，如何发起自己的进攻呢？”抖音上，9岁女孩吕智媛正在为大家讲解重剑训练的小技巧，口齿伶俐、条理清晰。学习重剑仅一年有余，吕智媛对这项运动的理解和热爱，超乎众人的期待。持剑、执礼、独立思考，小剑手们长大了。



▲ 吕智媛(左)一招一式有模有样

### 智勇双全

穿上白色的击剑服，戴上黑色的头盔，潇洒地手持长剑，击剑小选手的傲然而立，自信的气质展露无遗。现代击剑，被誉为“格斗中的芭蕾”，它不是武力打斗，而是以优美的动作展现个人的智力与体能。

2018年，参加过12届奥运会、拿到过16枚奥运奖牌的前中国重剑队主教练丹尼尔·乐瓦瓦瑟和自己的第一个中国弟子温冬在上海创办了“乐瓦重剑”，吕智媛成为了第一批小学员。

今年因为疫情，俱乐部停训三个月，但吕智媛并没有暂停训练。在家里，她每天练习步伐和手部动作，还主动上网观看各类教学视频，研习技战术。上月俱乐部恢复培训，吕智媛第一时间报到，每周训练三到四次，进步显而易见。

俱乐部每周举办队内比赛，上周六，吕智媛和一位有五年击剑训练基础的小朋友对战，有点力不从心。昨天一早见到温冬，赶紧拉着她请教起来。捧着电脑看视频，吕智媛问：“温教练，我跟她对战时，对她的几个动作有点害怕，能帮我分析一下她的技术特点吗？”温冬告诉她，对手有哪些弱点，下次试着去攻击这几个点，吕智媛一点就通。

温冬是1990年亚运会女子重剑团体冠军主力队员，她感慨，眼前这批孩子对重剑运动的热爱和理解，远远超过儿时的自己。“作为零基础学员，她在不到两年的时间里，对战术有了一定的理解，学会在赛场上独立处理问题，敢于同对手斗智斗勇，这是我小时候所不具备的。”

击剑运动在法国有着悠久的历史，国际赛场上的裁判通用语言皆为法语，为此，俱乐部专门聘请了法国击剑学院的教练。温冬要求孩子们在训练之余，跟教练学习击剑的专业术语，一年多来，第一批小学员已经能完全听懂场上术语。而吕智媛觉得法语说得“不够尽兴”，在父母的支持下课余时间报了法语班，还经常在抖音上分享自己学习法语的视频，简介里她写道：我爱运动，爱击剑，爱法语。



▲ 孩子们感受到击剑的乐趣  
本报记者 李铭坤 摄

### 学礼练人

数百年来，从“生死决斗”到“竞技体育”，击剑运动虽然有了新的内容，但礼仪却始终被保留并传承。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。

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。”去年城市业余联赛中，一个六年级的小学员输了后，当场失声痛哭，将剑扔在地上。温冬看到后，对他进行了严厉的批评：“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信息，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。”

重剑训练的第一课，讲的是礼仪：不仅仅指对人的尊重，也包括对场地和器材的尊重。剑不能砍、刺、劈剑道，不能摔护面，挂线和摘线应在剑道末端，注意轻拿轻放。点点滴滴的细节，都映衬着一名剑客的个人修养。

时隔一年，小男生长大了，对于击剑这项运动的理解，不再只停留在胜负之间。前不久老码头夜市上，乐瓦重剑“摆摊”推广，已经上了初中的他主动当起了志愿者，搬运器材、维护秩序，还热心地同前来咨询的家长和孩子沟通交流，身体力行推广重剑运动。

当晚，在老码头临时搭建的击剑云桥上，擂台赛吸引了诸多市民参与，有人以为，上去刺一剑是件很简单的事情，却在亲身尝试后发现，原来，一柄剑里面，蕴含着大大的学问。

勒瓦瓦瑟常跟家长和孩子说：“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。”

本报记者 陶邢莹

### 记者手记

随着孩子渐渐长大，很多父母发现，小时候那个无忧无虑的孩子慢慢“消失”了。因为考试成绩不好哭鼻子、没选上班干部被打击自信……只在乎结果、太看重输赢。

吕智媛的父母为什么要送她去学击剑？因为在云桥上，有输有赢，经历得越多，才越有平常心、越会独立思考。每周一次比赛，吕智媛经历着无非两种情况：戴着荣誉光环的赢，或是有尊严无遗憾的输。无论哪

### 学会尊重

种情况，都让她觉得很痛快，从赢中找到自信，从输中继续进步。

吕智媛在视频里，讲述自己对进攻的理解，也会分析什么时候应该脚步后退。在这一进一退间，她学着博弈中的道理：知轻重、懂进退。

每一次训练和比赛，对孩子来说，都是一次成长教育：直面对抗、直面挫折，有输有赢，才是人生。  
陶邢莹

# 利物浦夺冠步伐放慢

今天凌晨进行的英超第30轮比赛中，领跑的利物浦在古迪逊公园被埃弗顿0比0逼平，失去提前夺冠的机会。这是红军近39轮比赛中第一次与对手互交白卷，冲击冠军的步伐放慢。

赛前，积分榜上利物浦以22分的优势领跑。如果这场德比利物浦能够获胜，而同轮曼城输球，那么红军将提前8轮夺冠。比赛开始后，双方踢得比较沉闷，均未创造出像样的破门机会。红军中场米尔纳伤退。下半场，克洛普将张伯伦换上加强进攻。第50分钟，与菲尔

米诺打出撞墙配合后，凯塔迎球一记凌空抽射偏出底线。此后渣叔又用维纳尔杜姆和奥里吉换下凯塔和菲尔米诺。不久，马蒂普受伤被洛夫伦换下。坐镇主场的埃弗顿则越战越勇，第79分钟，戴维斯禁区右侧低射远角击中立柱，红军躲过一劫。

这是英超重启后利物浦的首场联赛，显然对手埃弗顿不是块好

啃的骨头。过去8场在古迪逊公园进行的默西塞德郡德比，利物浦仅取胜1场。最近3场德比，红军与太妃糖均打成0比0。赛后，埃弗顿主帅安切洛蒂表示，就差一点，自己的球队就能击败领头羊了，“这不是一场开放的比赛，因为我们也不想要一场开放的比赛，在面对强队时，我们表现得不错。比赛中，埃弗顿表现出良好的品格，平局也是

公平的结果。”克洛普承认，这场比赛利物浦没有创造足够的破门机会，“埃弗顿的防守很好，我们没有聪明地去利用球场的空间。”他认为，这是因为队员刚开始重新比赛，还需要适应，“不过我们只有3天的时间，水晶宫在上轮的表现看起来不错，我们必须确保为周日的比赛做好准备。”

明天凌晨曼城将坐镇主场迎战伯恩利，若蓝月亮赢球，将与利物浦的差距缩小到20分。对此，英格兰名宿莱因克尔调侃道：“想象一下，如果有人本赛季告诉你，利物浦在3个半月里未尝一胜，但在赛季还剩8轮的情况下，仍然以20分+领先。”  
首席记者 金雷

上海夕阳红口腔门诊部

电话: 62490819 62498957

地址: 上海市静安区北京西路1701号204室

沪医广(2019)第10-17-0426号 沪医广证有效期: 2019年10月17日至2020年10月16日止