

独家揭秘击剑亚锦赛夺冠背后的成长故事

王子杰：十年磨砺 宝剑成锋

一周前在印度尼西亚举行的2025年亚洲击剑锦标赛，中国选手王子杰在男子重剑个人赛决赛中以15比13战胜日本名将山田优，帮助中国击剑队收获本届赛事首枚金牌，这也是中国男重时隔十年再次站上亚锦赛个人赛最高领奖台。

夺冠后王子杰回到上海体育大学，马不停蹄地参加自己研究生毕业典礼。《东方体育日报》借此契机对其进行了独家专访。从江苏徐州少年到上海培养的奥运希望之星，王子杰的成长轨迹折射出中国击剑运动的传承与突破。这轨迹也反映了上海体育人才培养体系的深厚底蕴。

本版撰稿 本报记者 程超

从“被结果束缚”到“专注过程” 心态转变决定成败

梅雨季的上海，傍晚的阳光透过上大徐汇校区的香樟树，在击剑馆的玻璃幕墙上投下斑驳光影。王子杰刚结束恢复性训练，亚锦赛后他刻意放缓了训练节奏，握剑的手掌却仍习惯性地保持着发力的弧度，那是二十年挥剑留下的肌肉记忆。

聊起亚锦赛，王子杰把身子稍微往前移了移，指尖无意识地摩挲着矿泉水瓶。回顾与山田优的决赛，尤其是最后一剑的关键时刻，他坦言自己经历了一场深刻的心理博弈。“其实我遇到过很多类似的关键时刻，当时也是暗示自己没问题，把更多注意力放在过程当中，不要去想结果。”这位1996年出生的小伙子身上透着超越年龄的沉稳，“以前有过这种经历，想到结果之后反而把自己束缚住了。当时我倒是头脑比较清楚，想着要把自己的技术特点坚决主动打出来。”

这场决赛的胜利绝非偶然。在此

之前，王子杰与山田优有过多次交手，个人赛曾输给过对方，团体赛更是输多赢少。尤其是日本队在东京奥运会拿下团体冠军后，整体信心处于世界顶尖行列。为了突破这一强敌，王子杰在赛前做足了功课：“平时有多看他的比赛，多去分析他的技术特点，然后加上当天的临场发挥。”这种针对性的准备在决赛中起到了关键作用，当比赛进入胶着状态时，王子杰依靠对手战术习惯的熟悉，在关键时刻沉着冷静应对。

王子杰的亚锦赛夺冠之路并非一帆风顺，而是充满了跌宕起伏。在16进8对阵中国香港选手方凯申时，他就经历了一场惊心动魄的较量。“当时我大比分领先，但由于自己犯了一个低级错误，有些松懈，没有像之前那么专注。”王子杰回忆道，“对手时间快到了，破釜沉舟地猛烈冲击，我当时脑子里一片空白，被他连续打了很多剑，整

个人都蒙了。”关键时刻，教练王军在场边的呐喊让他及时调整过来，最终以15比14险胜，这场比赛也成为他本届赛事最难忘的记忆。

事实上，王子杰从小组赛就展现出强劲的竞技状态，以五战全胜晋级淘汰赛。随后，他相继战胜乌兹别克斯坦、印度、新加坡选手，半决赛击败队友张新堃。谈及表现，他自评“心态100分，技战术85分”，“扣掉的15分是因为关键时刻仍有失误，这是接下来要着重解决的问题。”这种清醒的自我认知，正是他能够不断进步的重要原因。

这枚金牌的意义远超个人荣誉。正如王子杰所说：“虽然中国男子重剑队沉寂了一段时间，我觉得是为了更好的反弹。这枚金牌不仅对我个人，更是为我们整个男子击剑队打了一针强心剂，让年轻队员更有冲劲。”中国男子重剑上一次在亚锦赛个人赛中夺冠还要追溯到十年前，这十年间，队伍经历了新老交替的阵痛，也背负着成绩波动的压力。王子杰的胜利不仅打破了日本队在亚洲重剑项目上的垄断，更重要的是为处于洛杉矶奥运周期起步阶段的中国队注入了信心与动力。



上体研究生全运再亮剑 台球是爱好也是调剂方式

王子杰的体育生涯始于乒乓球，但这段经历却意外地成为他走向重剑巅峰的铺垫。“最早我并没有直接接触击剑，而是练过乒乓球。当时在乒乓球队里身高算是比较高的，但脚下非常不灵活。”他笑着回忆道，“相比击剑，我在乒乓球里步伐已经算不灵活了。因为身高和步伐的原因，乒乓球教练给我推荐了网球和击剑两个项目，最终我选择了击剑。”选择重剑则带有一定的偶然性：“当时我还小，根本不知道花剑、佩剑和重剑的区别，而教练只是重剑教练，所以我就选了重剑。”

2012年全国锦标赛获得第三名后，年轻的王子杰曾陷入低谷期。“拿了第三名后人就浮躁，比赛和生

活都不顺，直到2014年才调整过来。”谈及这段低谷，他说，“现在能夺冠，关键是心态更沉稳，不骄不躁。”低谷期时，团队的支持帮助他成长，“教练和队友给了我很多耐心和情绪价值，帮我走出困境。”这种团队精神不仅帮助他渡过难关，也成为他如今作为领军人物传递给年轻队员的重要财富。

作为从上海走出的击剑冠军，王子杰的成长轨迹与上海的体育培养体系密不可分。“杨浦区体育活动中心教会我先做人再做事，埋下了冠军梦的种子。”2012年，他被输送至上海体育学院附属竞技体育学校，后进入上海体育大学本硕连读。

“大学期间最大的收获是理论与

实践结合。”王子杰说，“以前只知苦练，现在通过学习明白如何科学调整训练计划。”学校对运动员的学业支持让他感激：“国家队训练繁忙，学校会灵活安排课时，让我能兼顾训练与学业。”这种从基层到高校的连贯培养模式，正是上海体育人才输送体系的优势所在。

谈及今年11月将代表上海出战粤港澳大湾区全运会，王子杰展现出一贯的务实态度：“做好每一天的训练，把平时该做的做好。备战不是临时冲刺，而是每天都保持状态。”这将是他第二次征战全运会，尽管内心抱有期待，但他更强调专注自我：“每个人在这个阶段都会有目标，但最重要的是完成好自己的每一场比赛。”

在紧张训练之余，王子杰的业余生活也有着“90后”的一面。打台球是他调剂身心的重要方式。“练剑需要高度专注，打完球能让脑子放松下来。”他笑言，台球与击剑在节奏把控上有着奇妙的共通性，“都需要计算距离、预判对手，只是一个在剑道上，一个在台球桌上。”

谈及最欣赏的运动员，他提到了斯诺克名将奥沙利文和丁俊晖：“奥沙利文的进攻极具想象力，丁俊晖的稳定性无人能及。”这种欣赏不仅源于技术层面的崇拜，更包含着对职业态度的认同，“他们对细节的追求和面对压力的心态，很多地方都值得我学习。”当被问及是否想过挑战职业台球时，他摆摆手道：“术业有专攻，击剑才是我的主战场，台球是生活。”



三十而立，洛奥勇挑“重”担

王子杰2018年入选国家队，如今作为中国男子重剑的领军人物，他的心态和角色已悄然转变。“以前只需要拼自己，现在要给年轻队员做榜样。”队里年轻队员常向他请教技术和心理问题，他总是倾囊相授：“我们都是从新人过来的，把老队员的经验传承下去，队伍才能越来越好。”

展望洛杉矶奥运会，王子杰和团队有着清晰的目标：“首先是打好奥运会资格赛，保证出线，其次就是突破。”这种务实的态度背后，是对自身实力的清醒认知和对突破自我的坚定追求。从亚锦赛夺冠到奥运备战，王子杰正在将这枚金牌的动力转化为持续进步的动能。

接触击剑运动二十余载，王子杰也肩负着推广击剑运动的责任：“首先肯定是希望自己多拿好成绩，这样让更多人了解击剑，感受击剑的精神魅力。体育本身就是很好的教育，击剑对人的全面发展，比如身体协调、思维

想象、心智磨练等，都有很大帮助。”他希望通过自己的努力，让更多青少年认识并喜爱这项运动。

“不要着急，遇到的所有事都是最好的安排。”当被问及对30岁的自己想说什么时，王子杰的回答透着从容。从乒乓球场的“高个新手”到重剑亚锦赛冠军，从低谷迷茫到沉稳担当，他用十年时间完成了从“璞玉”到“利剑”的蜕变。

这枚亚锦赛金牌，既是对王子杰过去十年努力的肯定，也是洛杉矶奥运周期的全新起点。在上海这片孕育体育梦想的土地上，王子杰的故事不仅是一个运动员的个人奋斗史，更是中国击剑运动砥砺前行缩影。当他将重剑指向天空的那一刻，映照的不仅是个人的荣耀，更是中国男子重剑时隔十年的重新崛起，以及一个体育强国在奥运征程上的坚定步伐。十年一剑，锋从磨砺，属于王子杰的故事正在继续。

