

古老貴族運動結合現代技術 劍擊如天行者對決黑武士

《星戰》光劍大戰啟蒙奧運劍手

香港文匯報訊 港隊代表江旻德在巴黎奧運一劍封后，再次掀起劍擊熱潮。這項經典賽事是古老貴族運動與現代技術結合的體現，既有類似芭蕾舞的優雅，也有一劍決勝的刺激。《華爾街日報》報道，在劍擊歷史不算豐厚的美國，經典科幻片《星球大戰》(Star Wars)是許多奧運選手的劍擊啟蒙，他們憧憬「天行者」手持光劍大戰「黑武士」的一幕，「既然沒有光劍，那就用真正的劍。」

美國佩劍女選手張伯倫回憶稱，自己首次接觸劍擊，正是用玩具光劍與父親對戰。另一名佩劍選手薩隆幼時看完《星戰》後，求父母為他買玩具光劍。在當地一間劍擊訓練中心，他學習了花劍、重劍和佩劍的規則，「只有佩劍可以劈砍，我得知另外兩項選擇只能戳刺，我便說：『我不會選，它們和《星戰》不一樣！』」

《公主新娘》影迷投身劍擊

在美國，劍擊啟蒙影片不勝枚舉，從不時決鬥的《魔盜王》(Pirates of the Caribbean)、到場面奇幻的《魔戒》(The Lord of the Rings)、再到喜劇電影《親親兩顆心》(The Parent Trap)，許多劍擊片段引人入勝。1987年浪漫電影《公主新娘》(The Princess Bride)當中飾演西班牙劍手的男星帕廷金，都未想過自己的角色會吸引許多美國影迷投身劍擊。

不過在劍擊領域，《星戰》的地位無可比擬。在早年的《星戰》系列影片中，編排光劍格鬥戲份的已故武術指導安德森就是一名劍擊選手，他曾代表英國參加1952年赫爾辛基奧運，還是劇中角色黑武士的替身，指導過包括辛康納利和Errol Flynn等知名影星。

基礎步伐有如芭蕾舞

帕廷金表示，拍攝《公主新娘》期間，他除接受安德森指導外，專程師從耶魯大學劍擊教練哈魯圖尼安，「他教授我一些基礎步伐，就像芭蕾舞一樣移動。我是右撇子，不過哈魯圖尼安指導我用左手劍。」由於訓練強度過大，帕廷金還患上了網球肘：「醫生問我有沒有短時間做了過多體育運動，我恍然大悟：是劍擊！」

為拍攝影片苦練8個月劍擊的帕廷金稱，真正練習劍擊，他才深知普通人與專業選手的差距，「安德森指導我時，他一劍就解決了我。那一刻我真正理解了《星戰》那句經典對白：『願原力與你同在！』(May the force be with you)」



◆巴黎奧運女子個人花劍8強賽。路透社



◆《星戰》劍術指導、奧運劍擊手安德森(右)在戲中當黑武士替身。網上圖片



◆《公主新娘》(上)及《親親兩顆心》(下)的劍擊片段引人入勝。網上圖片

劍擊像「格鬥芭蕾舞」

香港文匯報訊 剛在奧運奪金的港隊重劍代表江旻德，小時在母親栽培下學習芭蕾舞，但她本身卻喜歡跆拳道，到最後取其中庸之道，選擇學習「格鬥芭蕾舞」劍擊。曾是貴族運動的劍擊，與芭蕾舞是否有淵源？加拿大Duello格鬥與劍術中心聯合創辦人布爾曼研究發現，雖然無證據表明劍擊與芭蕾舞之間有明確聯繫，但芭蕾舞許多技術與姿勢規範，確實與劍擊有相通之處。亦有劍擊選手學習芭蕾舞，提升身體平衡和協調性。

布爾曼指出，歷史學家普遍認為芭蕾舞源自15世紀意大利貴族社交舞，意大利貴族凱瑟琳與法國國王亨利二世結婚，成為法國王后之後，將芭蕾舞引入法國宮廷。另一說法則是法國國王路易十四熱衷舞蹈和劍擊，他將劍擊的步伐代入舞蹈，逐步演化為人們如今熟知的芭蕾舞。

布爾曼分析，芭蕾舞源自意大利貴族社交舞的說法更為可信。意大利在14世紀至15世紀之間發展劍擊，劍術動作流傳下來，成為現時劍擊運動起源。不過現有資料只能推測，劍擊和芭蕾舞或同時流傳到法國，並擴展至整個歐洲。

姿態挺拔具高貴氣質

不過布爾曼稱，芭蕾舞對舞者彈跳、伸展等姿態要求，與傳統劍術相通。他估計受當時社會風氣影響，不論是舞蹈還是劍術，都要求參與者保持身形挺拔，將其視作高貴強壯的象徵，令舞蹈與運動之間產生共鳴。

意大利奧運代表、重劍選手迪韋奧利自幼練習芭蕾舞，「當我練舞時，導師要求我們將舞步和劍擊動作相連接，舞蹈對提升四肢彈性、身體流暢和協調性都大有助益。」迪韋奧利舉例稱，芭蕾舞中有「轉向越步」(entrelacé)動作，要求舞者抬起一條腿起跳後，支撐腿也隨之起跳，完成身體轉向後再落地，「這個動作要求你大幅伸展雙臂，將腿壓向身後，需要很強的爆發力，與劍擊時刺出關鍵一劍很相似。」

迪韋奧利也稱，練習芭蕾舞增加了他對團體運動的喜愛，「就像多名舞者共同起舞，令舞蹈節目更完整一樣，我喜歡團隊運動中互相鼓勵的感覺。」

技術姿勢規範相通

法列競技體育 光劍格鬥成真

香港文匯報訊 經典科幻片《星球大戰》中的「光劍格鬥」場面，如今已成為現實。法國劍擊聯合會2019年正式將光劍(lightsaber)納入競技體育項目，並舉辦法國國內的光劍錦標賽，選手們身披盔甲，手持用聚碳酸酯製造的光劍一決勝負。有光劍協會代表稱，將光劍格鬥納入體育項目有助鼓勵年輕人更多運動，在傳統運動與現代科技之間建立新聯繫。



◆之前在巴黎舉行的全國光劍錦標賽。網上圖片

聚碳酸酯製造

依照正式規則，光劍比賽以一對一形式進行，雙方站在一個有標記的圓環範圍內互相進攻，擊中手計一分，擊中手臂或腿部計3分，擊中頭部計5分，首名達到15分的選手

勝出。如果比賽在常規時間內沒有分出勝負，則得分最高的選手獲勝。如果雙方都得到10分，比賽會進入一劍決勝環節，首名擊中對方頭部或身體的選手獲勝。

光劍賽事選手們使用的光劍，由配有

LED的剛性聚碳酸酯製造而成，不過這種材料硬度極高，選手們需要佩戴劍擊項目的傳統面罩，以及保護身體的胸甲和手套等裝備。為凸顯光劍的格鬥效果，比賽通常會在調低亮度的室內進行。法國光劍錦標賽組織者奧爾蒂斯稱，「我們希望比賽安全、公正，最重要的是要有一些電影的視覺效果。」

法國光劍聯合會秘書長奧貝利稱，「如今年輕世代不喜歡運動，只用手指進行鍛煉(指玩電子遊戲等)，這就是我們為何試圖在體育與現代科技之間建立聯繫。這些描述光劍格鬥的影片非常有吸引力，年輕人都希望嘗試。」

培養適應變化清晰思考能力

香港文匯報訊 劍擊運動對身心皆有益。美國劍擊教練及體育健康專家、加州南海岸劍擊中心創辦人帕塞吉安指出，劍擊是一項非常全面的運動，可以鍛煉身體，令身形更為靈活協調。劍擊還可以培養適應變化、清晰思考的能力，鼓勵參與者面對不利局勢時仍沉着應對，找到後來居上、一劍決勝的機會。

帕塞吉安解釋，劍擊運動需要配合全身，劍擊台僅長14米，雙方選手埋身時差距只在毫厘之間。練習劍擊可以提升人

體的運動速度，加強身體力量、靈活性、協調性和心血管調節能力。劍手之間要反覆格擋並還擊，長期練習有助劍手不斷提升耐力和爆發力。

學習壓力下保持優雅

從互相試探到一擊制勝，劍擊運動與國際象棋等棋牌遊戲亦有相通之處。帕塞吉安稱，劍擊選手在比賽中需要不斷計劃進攻路線、預測對手反應，迷惑誘導對手，並快速適應不斷變化的情況，劍擊運動講

究策略，亦講究出其不意，需要劍手冷靜分析、設定目標，在壓力下保持鎮定。

帕塞吉安還稱，劍擊的一大獨特之處，是劍手要學習在壓力下仍保持優雅，「為了執行你的計劃，你必須控制自己的激動情緒，保持專注並清晰思考。我認為劍擊的好處之一是它可以培養選手的韌性。每一輪攻擊間隔很短，在你犯錯或被擊中後，你仍然要繼續思考策略。劍擊能讓人從失敗中學習成長，這種運動精神創造了身心的獨特平衡。」



◆有說法指法國國王路易十四將劍擊步伐融入舞蹈，演化成芭蕾舞。圖為攝影師將兩者動作慢鏡比較。網上圖片

美非裔女劍手首奪牌 冀破「白人貴族運動」印象



香港文匯報訊 巴黎奧運女子花劍個人賽金牌及銀牌由美國選手包攬，其中獲得銀牌的21歲選手斯克魯格斯(圖)，是美國歷來首名獲得奧運獎牌的非裔女劍手。她的職業生涯引路人之一，是美國首名獲得奧運獎牌的非裔劍手維斯布魯克。《華盛頓郵報》報道，師徒二人均表示希望透過自身努力，鼓勵更多少數族裔青少年嘗試劍擊，在美國不再將其局限於「白人貴族運動」。

斯克魯格斯7歲學習劍擊，她認為美國少數族裔嘗試劍擊，面臨經濟和文化雙重門檻，「這項運動耗費不菲，許

多選手將之視作進入常春藤聯盟等名校契機。加入劍擊會的非裔少年們，可能很少看到與他們面容相似的人，我從年幼時就知道，必須證明自己才能獲得尊重。」

「女孩們要相信自己」

學習劍擊期間，斯克魯格斯的繼父設法聯繫維斯布魯克，她隨之加入1991年成立的維斯布魯克基金會，該基金會旨在提供資金和教學指導，協助少數族裔劍擊選手。斯克魯格斯在其幫助下入讀哈佛大學，並成

為基金會培養的第17名奧運選手。

斯克魯格斯稱，劍擊在美國很大程度上仍是「不屬於非裔人士的運動」，「我希望像我一樣的女孩們，相信自己在劍擊領域有一席之地。」

維斯布魯克是1984年洛杉磯奧運男子佩劍銅牌得主，如今身患肝癌的他無法親赴現場為愛徒打氣，但他對斯克魯格斯感到滿意，當你獲得成功，這是為了美國、為了劍擊這項運動，也是為了少數族裔。非裔年輕人會因為我嘗試劍擊，未來他們也會因為斯克魯格斯走上這條道路。