

从“一张白纸”到省赛金牌

——赵文迪和她的击剑少年团

文/图 本报记者 肖淑丽

2025年山东省击剑锦标赛10月28日在德州落幕。代表聊城市击剑队第二次组队出征的聊城市竞技体育学校运动员表现优异，他们凭借出色的技术与团队配合，一路过关斩将，在本项赛事上斩获一枚个人金牌、两个团体第三名及一个团体第四名，为聊城赢得荣誉。其中，10岁小将刘佳一在U12女子个人赛中一举夺魁，成为赛场上引人注目的少年剑客。

这一成绩背后，有着怎样的付出与坚持？12月5日，记者走进聊城市竞技体育学校击剑训练馆，探访聊城市击剑队教练赵文迪。从国家队退役的她，正带领着一群从零起步的孩子，在汗水中书写属于他们的奋斗故事。

“从零开始”的挑战

每天下午，聊城市竞技体育学校击剑馆内，剑刃相交之声清脆回荡。24岁的教练赵文迪穿梭在队伍中，时而示范步法，时而蹲下身纠正队员的姿势：“重心压低，出手要稳，别着急。”

2023年，赵文迪从国家女子佩剑队退役。这位曾助力山东队夺得全国团体冠军的运动员，没有选择留在专业队或前往击剑发展成熟的大城市，而是选择来到当时击剑运动几近空白的聊城。

她坦言，山东击剑需要后备力量，而聊城恰好有发展击剑的需求，“既能省队输送人才，又能让更多孩子接触这项运动，这比单纯追求成绩更有意义”。

然而，起步远比想象中艰难。没有现成队伍，很多家长甚至没听说过击

剑。“练这个将来能有出路吗？”“随便玩玩就行了，别耽误学习。”面对家长的质疑，赵文迪带着最初招募的几名队员，走进中小学开设击剑体验课，让孩子感受击剑的魅力。

渐渐地，愿意尝试的孩子多了起来。学校以“体教结合”模式提供支持：队员们统一食宿，上午在校学习文化课，下午和晚上集中训练，学业与训练得以兼顾。2024年，聊城第一支击剑队，就这样成立了。

把训练变成“游戏”，让坚持成为习惯

专业运动员出身的赵文迪，深谙基本功的重要性，但她也明白：面对青少年，训练不能只是机械地重复。

“我们以前一个弓步练上千次，但现在的小孩更‘聪明’，累了就想休息。”她笑着说。为此，她将训练拆解成一个个趣味环节，让步法练习变成追逐游戏，让技术对抗融入情景模拟。“枯燥的东西变得有趣，孩子才愿意投入。”

在队员刘佳一身上，这种“投入”体现得尤为明显。五年级的她在兼顾学业任务的情况下，总能合理安排时间，训练中每个动作都反复打磨，从不松懈。“从步法到战术，她都会自己琢磨，非常自律。”赵文迪评价道。

赛场上的刘佳一沉着稳健，出手果断，展现出扎实的基本功与超乎年龄的战术执行力。夺得省赛金牌后，她笑容灿烂：“很感谢教练和队友，我们的团结和默契配合，是取得好成绩的关键。”

成绩之外有更珍贵的收获

两年多来，赵文迪带领队伍从重在



赵文迪(左二)在指导刘佳一(左一)训练

参与到屡屡站上中国击剑协会认证赛事的领奖台，在多项赛事中拿下不同组别的冠军。然而，赵文迪看重的远不止奖牌，她认为，比成绩更重要的是击剑带给孩子们的成长。

“训练结束后，我常让他们总结自己的不足，技术、心态、细节……都要反复打磨。”赵文迪说，“大赛经验尤其宝贵，与高手过招，收获的不仅是技术，更是信心与眼界。”

“成绩是其次，让他们学会面对挫折、坚持到底，才是击剑带给孩子们最好的礼物。”她认为，并非每个孩子都要走专业道路，“击剑能给他们多一种选择，让他们因这项运动变得更自信、更专注、

更懂团队协作，这就够了。”

傍晚时分，训练馆灯火通明。赵文迪仍陪着队员复盘技术细节。从国家队到基层训练馆，她的“赛场”变了，但初心未改。“看着这些孩子，就像看见当年的自己。”赵文迪说，她愿意继续坚守在基层赛场，“如果能为中国击剑的未来多培养一个好苗子，那么我在这里的每一次‘出征’，就有了意义。”

采访结束时，击剑训练馆的队员们身影跃动，剑尖在空中划出一道道银弧。他们心怀梦想，在赵文迪的带领下，正从聊城这片热土上，打拼出一片新天地。

巧手捏面塑 童趣满指尖



12月5日，莘县实验幼儿园的小朋友在学习捏面塑。

当日，莘县实验幼儿园举办以“魔法面粉”为主题的幼教探索活动，让孩子们在亲手操作与观察中接受美育启蒙，感受科学的奇妙，体验探索的乐趣。

本报通讯员 王娟 摄