

聚焦传统体育

马背上的运动，超燃

刚刚过去的这个夏天，多项马背上的超燃赛事引人关注。从草原上的策马奔腾，到英姿飒爽的骑射，再到传承千年的马球，这些运动考验着骑马者的体能和意志，堪称速度与技巧的结合。让我们一起跃上马背，感受它们的魅力。

—编者

赛马，人与马的默契合作

本报记者 赵景锋

“还有300米！”调整缰绳，夹紧马腹，骑手那银太身体前倾，紧盯终点，骏马如离弦之箭奋力冲刺，逆转夺冠。

在2025年中国速度赛马公开赛（内蒙古呼和浩特站）的赛场上，那银太冲线的瞬间，观众掌声雷动，欢呼如潮。

右腿跨过马身，左脚刚落地，那银太就被马的主人额尔定图一把拉住击掌庆祝。“我的个头太大，不好驾驭马匹，那银太身材小巧、骑术精湛，所以我请他来当骑手。”额尔定图从那银太手中接过牵马绳，仔细检查马匹状态，“马儿是我们的伙伴，只有平时用心呵护，才能建立长久默契。”

蒙古马耐寒耐热，具有极强耐力，但现代速度赛马侧重短距离爆发力，与蒙古马的优势不匹配，因此蒙古马此前一直未被纳入国家级赛事。“此次赛事是蒙古马首次亮相国家级速度赛马公开赛，并被正式纳入国家赛事积分体系。”内蒙古马术协会会长张莹君介绍。

在传统蒙古族赛马中，蒙古马是“主角”。赛事形式也多样，少则数十组、多则上百组人马参赛，骑手不备马鞍、不穿靴袜，仅着彩衣，扬鞭策马，尽显英姿。

蒙古族赛马分为跑马和走马两类。跑马以速度和耐力取胜，赛程通常为20至30公里，无固定跑道，草原即赛场；既有个人赛，也有接力赛，形式丰富。走马则类似“竞走”，要求马匹以对侧步行进，同侧前后蹄交替迈步。比赛中，如果走姿不合规范，成绩将被取消。无论哪一类，都需要人与马默契配合才能取得好成绩。

近年来，随着蒙古马逐渐获得认可，内蒙古马术协会制定了速度赛马、传统耐力赛、走马等竞赛规则，并对马匹登记、骑手年龄等作出明确规定。“我们将继续完善赛事体系，为蒙古马创造更多全国性比赛机会，推动其与国际赛事接轨。”张莹君说。



新疆塔什库尔干塔吉克自治县的马球比赛现场。塔什库尔干塔吉克自治县文化馆供图

马球，骑术与球技的融合

本报记者 李亚楠

场内，队员们骑着骏马，挥动球杆，你追我赶；场外，观众用鹰笛与手鼓加油喝彩。前不久，在新疆塔什库尔干塔吉克自治县，一场别开生面的马球比赛精彩上演。

在塔吉克语中，马球被称为“贵巴孜”。在塔什库尔干塔吉克自治县，当地群众打马球的历史悠久。2008年6月，作为塔吉克族的重要传统马背竞技项目，“塔吉克族马球”被列入第二批国家级非物质文化遗产名录。

塔什库尔干塔吉克自治县文化馆馆长艾孜木介绍，塔吉克族马球的比赛规则与足球类似，通常每队派出6名队员，分别担任前锋、后卫和守门员，以击入对方球门次数多者为胜。在马球运动中，只有球员的骑术、马球杆技术以及马速全面“在线”，才能将球打进球门。

当地的马球分为两种：一种以羊毛绳缠成球体，外裹黄羊皮缝制，直径约12厘米；另一种则用羊毛毡缝制，中间填充碎毡片等，兼具弹性和耐打性。比赛采用传统木碗滴水的方式计时，木碗直径约20厘米，高10厘米，中间有小孔，盛满水后，水滴完即比赛结束。

这项融合了历史与现代的运动，不仅展现了塔吉克族独特的文化魅力，也为非遗项目的活态传承注入了新活力。目前当地设有非遗展示园和乡村马球活动场地，文化馆也定期举办集中培训和现场教学。据了解，当地有国家级马球传承人1名、地区级传承人2名，各乡村均组建了马球队，每支队伍至少有名18名运动员。随着越来越多年轻人加入，这项传承千年的运动正焕发新的生机。

骑射，速度、准度是关键

本报记者 王云娜

跑道上，棕色骏马如疾风般飞驰。马背上，身着红衣的少女吴童雨稳稳踩住马镫，抽箭、拉弓、瞄准、放箭——“嗖”的一声，利箭破空而出，正中靶心。

这是广东省深圳市龙岗区一家骑射训练场上的一幕。12岁的吴童雨动作行云流水，将“鲜衣怒马、英姿飒爽”诠释得淋漓尽致。

在去年举行的首届全国骑射锦标赛上，吴童雨凭借扎实的基本功和出色的表现获得佳绩。比赛视频发布后，不少网友点赞：“‘小英雄’可真酷！”

谈到骑射，吴童雨眼睛发亮：“骑射是骑术与射箭的结合，要下苦功夫才行。”去年3月，吴童雨走进骑射课堂，在原先练马术的基础上，正式开启这段充满挑战的旅程。

“一开始，要反复练习拉弓的基本动作，每天拉几百次。”吴童雨说，除了枯燥的训练，挑战还有不少。骑射对骑手的平衡感、节奏感和心理素质都有很高要求。“骑射时，马儿跑得更快、更野，耳边风声‘呼呼’的，心跳都快了。”吴童雨回忆，“第一次骑射时，自己连站稳都困难，更别说完成拉弓射箭的动作了。”

但吴童雨没有退缩，利用课余时间，一次次跨上马背、瞄准靶心，进行着高强度的训练。在“抛飞靶”专项训练中，她要在颠簸的“机械马”上击落教练抛出的乒乓球或飞盘。

起初，她的手臂酸得抬不起来，动作始终做不到位。训练间隙，她偷偷抹完眼泪，又重新回到马背上，继续调整动作与节奏，练习了好几天才终于突破瓶颈。

在骑射比赛中，速度与准度是得分的关键。户外场地的天气变化，则对选手提出了更高要求。去年7月，吴童雨在北京参加集训时突遇暴雨。靴子进水、弓被泡软、场地泥泞……马匹每跑一步，泥浆四溅，但她没有停下，集中注意力保持平衡，努力让每一支箭都“快、准、狠”地命中靶心。

“从那以后，再遇到下雨天，我更加从容自信了。”吴童雨说，“我的梦想是登上国际赛事的舞台，让更多人见证中国传统骑射的魅力。”

新手如何学骑马？

骑马是一项复杂的全身性运动，考验着人与马的配合。为了确保安全，新手在骑马时应由专业人士指导，掌握相关技巧方法。

在着装方面，要佩戴专业头盔、防护背心、手套和马靴，避免穿戴有金属边的饰品，以防落马时受伤。上马前，应检查缰绳、马鞍是否完好，确保肚带系紧。上马时，动作保持轻盈平稳，避免惊吓马匹。

骑乘时，双手各持一缰，大拇指朝上，手腕放松但手指紧握缰绳。坐姿保持背部挺直，肩部放松，身体不可前倾或后仰。脚部应保持脚

尖朝前，脚后跟下沉。视线自然抬起，目视前方，注意力集中。

下马时需注意安全，双先脱镫，右腿绕过马身后轻轻跳下；或依次脱镫，右脚落地后再脱左脚镫。切勿向前跨腿或直接从马背跳下。若马匹受惊，应保持冷静，握紧缰绳，让身体随马起伏。万一坠马，应迅速远离马匹，蜷缩身体保护头部和胸腹部。

小贴士

一起来练球



近日，江西省宜春市第八小学的学生在操场上进行足球技能训练。近年来，宜春市推动校园体育活动“加时”“加量”，通过丰富体育课程、成立体育兴趣小组和社团等举措，激发学生参与体育锻炼的兴趣。

周亮摄（影像中国）

9月14日，湖北省广水市杨寨镇，3公里的乡间赛道蜿蜒于村庄田垄间，串联起方家湾、付家畈、何家湾等村落。6岁的小女孩明义萌冲过终点，额头上满是汗珠：“我和妈妈一起来参加跑步比赛，我跑得比她快，下次我还要来参赛！”

明义萌和妈妈参加的环村健康跑，是杨寨镇全民健身“嘉年华”的主题活动之一。400多名参与者在比拼速度的同时，也欣赏着当地的美景。

篮球、乒乓球、广场舞、拔河、旱地龙舟……作为2025年湖北省“百镇千村”全民健身系列赛事活动之一，杨寨镇全民健身“嘉年华”设计了丰富的内容。同时，环村健康跑、冠军校园行、体测惠万家等活动，将健身指导和服

湖北推进“百镇千村”全民健身系列赛事活动 乡村体育越来越旺

本报记者 季芳

务送到当地群众身边。为期两天的活动吸引全镇2000多名群众参与、万余人观赛。

杨寨镇月日塘村代表队参加了拔河、广场舞、旱地龙舟等3项比赛，成绩都不错。村党支部书记郑强强介绍，村里专门修建了文化休闲场所，乡村体育越来越旺。这次比赛，村民们积极参与，报名十分踊跃。“这样的活动营造

了全民健身的氛围，也丰富了村民文化休闲生活。”郑强强说。

冠军校园行活动中，吴式太极拳全国冠军王先文走进杨寨镇的3所学校，和同学们分享自己的追梦故事；体测惠万家活动中，当地300多名群众接受了肺活量、俯卧撑等17项基础体能评估测试，工作人员还专门为

老年群体增加了针对性测试，受到大家的欢迎。

“今年是杨寨镇第二次举办‘百镇千村’全民健身系列赛事活动。”杨寨镇党委书记宋月亮介绍，近年来，杨寨镇格外重视群众体育事业发展，新建成的体育运动休闲公园中配有综合性运动广场、健身步道等设施，为大家提供了便利的健身条件。“我们努力将更多赛事活动送到群众身边，争取打通公共服务的‘最后一公里’。”宋月亮说。

为丰富乡村全民健身公共服务供给，激发乡村体育发展活力，去年湖北省体育局策划了“百镇千村”全民健身系列赛事活动。今年这项活动自5月启动，预计直接参与群众将超过10万人。

9月14日，23岁的中国网球运动员布云朝克特结束了在爱尔兰进行的戴维斯杯网球团体赛。在他与队友的努力下，中国队战胜爱尔兰队，重返世界第一组附加赛。赛后，布云朝克特将赶往浙江杭州，开启中国赛季的比赛。

去年，布云朝克特在杭州网球公开赛和中国网球公开赛连续闯入男单四强，世界排名首次闯入前100。“去年中国赛季前两站比赛打得很好，第三站上海大师赛体能有点透支。今年要吸取这个教训，把身体状态调整得更好，让好状态持续得更久。”布云朝克特说。

对布云朝克特来说，2025赛季充满新鲜感，这是他在ATP（国际职业网球联合会）职业巡回赛的第一个完整赛季。尝试、体验、挑战，每一场比赛都帮助他成长。

“我的成就感并不来自自某一场比赛的胜利，而是来自日复一日的训练。”布云朝克特说。今年4月，他的世界排名来到职业生涯最高的第六十四位，本周他以第七十四位的世界排名居中国网球男球员首位。

回顾这大半个赛季，他坦言得到全方位提升。“目前我几乎所有积分都是在巡回赛拿到的，这在挑战赛拿分要难得多。”布云朝克特说，“接下来我只要再拿200分，排名就能留在前100，明年还能打澳网正赛。我很乐观，要相信自己，坚持打下去。”

网球是一项充满起伏的运动。在竞争激烈的巡回赛中，及时调整状态非常重要，好状态源自在训练和比赛中的积累，也得益于对赛事的精心挑选。美网结束后，布云朝克特与团队详细总结，决定明年在选赛上做出改变，“明年会减少一些比赛数量，增加休息调整的时间，制订更合理的参赛计划。”

今年布云朝克特首次解锁全部四大满贯，虽然还没能收获正赛首胜，但积累了经验。“期待更加享受大满贯的独特氛围，在赛场上展现最好的自己。”布云朝克特说。

2025年世界田径锦标赛

赵杰张家乐分获女子链球银、铜牌

本报北京9月15日电（记者刘硕阳）15日晚，在日本东京举行的2025年世界田径锦标赛女子链球决赛中，中国选手赵杰以77米60的个人最好成绩夺得银牌，另一名中国选手张家乐以77米10的成绩夺得铜牌。加拿大名将卡姆琳·罗杰斯以80米51的成绩夺得金牌，这也是本赛季女子链球的世界最好成绩。

作为巴黎奥运会女子链球铜牌得主，22岁的赵杰已是第三次参加世锦赛，18岁小将张家乐则在今年刷新了自己保持的世界青年纪录。比赛开始后，两名中国选手展现出佳的状态，第一投均投出76米以上的成绩，而罗杰斯则以78米09的成绩高居榜首。第二投，罗杰斯投出80米51的成绩将领先优势拉大，赵杰在第四投投出76米65的成绩。进入最后一投，赵杰和张家乐分别突破77米大关，并最终分别夺得银牌和铜牌。这也是中国队本届世锦赛最先收获的两枚奖牌。

在15日进行的其他项目比赛中，中国选手莫家蝶、牛春格分别晋级女子400米栏半决赛和女子撑竿跳高决赛，张翼颀和石雨豪则晋级男子跳远决赛。当日上午进行的男子马拉松决赛中，3名中国选手何杰、杨绍辉和吴向东分别位列第二十六、三十和三十一名。

山东济南历城二中女足收获多个冠军

绿茵场上的青春答卷

本报记者 王沛王者

奔跑、传球、射门，呐喊声交织——“前锋要注意穿插跑位！”“别躲，去抢第一点，争头球！”山东省济南市历城第二中学的足球场上，女足队员们挥汗如雨。场边，老队员谭新浩不时提醒大家注意技术要领。

2023年，谭新浩从历城二中毕业，考入曲阜师范大学，一直心系母校球队。近日，她重返母校，与队员们切磋球技、分享经验，“罚任意球时，可以试着把助跑起跳位置再往后移动1米左右……”

历城二中女子足球队成立于2021年，短短几年，已斩获13个省级以上赛事冠军。2023年，她们在第二十七届世界中学生足球锦标赛上以七战全胜的战绩夺冠；在2024—2025年全国青少年校园足球联赛高中女子组总决赛中，她们再次夺冠。

好成绩离不开良好的球队氛围。老队员积极发挥“传帮带”作用，“谭新浩等老队员经常回校陪练，她们的参与不仅提升了球队技战术水平，还传承了球队精神。”主教练姚波说。

高二学生李心悦是一名前锋。一次比赛中，她曾因判断不准时机而错失单刀球的机会。“球场上，机会转瞬即逝，我们要保持心态稳定。”训练中，谭新浩不时提醒她，“跑开身位，把球领好，把握住每一次机会。”在谭新浩的鼓励和指导，李心悦的跑动更加灵活。

训练过半，队员们的衣服早已湿透。“要想在比赛中取得好成绩，就必须在每次训练中全力以赴。”李心悦说。即使很累，只要听到哨声，她又立刻投入下一组训练。

傍晚训练结束，队员们回到教室上自习。在历城二中，学业与训练并重。为推动体教融合，学校将女足队员编入普通班级，与其他学生一同上课、完成作业。

“球踢得好也不能落下文化课学习。”姚波说，“足球是一种教育方式，踢足球的目标是帮助孩子全面发展。”绿茵场上的每一次奔跑，都是为了拥抱更广阔的人生。成立4年来，历城二中女足先后有20余人考入北京师范大学、上海体育大学等高校，20余人入选省队、国家队集训，绿茵场上的青春答卷十分闪亮。

本版责编：林琳 唐天奕 高信
版式设计：张丹峰