

马球

骑马与击球的融合

本报记者 尚嵘峰

帕米尔高原的草地上，球员左手牵缰绳，身体向右前方倾斜，策马奔腾，右手持球杆，挥杆击球，扬起漫漫黄土。这是新疆维吾尔自治区喀什地区喀什市塔吉克自治县举办的一场马球比赛，这项历经千年的古老运动依旧让人热血沸腾。

马球是一种骑在马上以球杖击球入门的运动形式，古代又称击鞠、击毬或打毬，始于汉，兴盛于唐，是宫廷娱乐休闲、军事训练、文化交流的热门项目。唐诗《幸梨园亭观打球制》便记录了马球比赛的热闹与激烈。

在塔吉克自治县，塔吉克族马球最具代表性。“马球是我们塔吉克族最古老的运动之一，我打了一辈子马球，退休后还继续教年轻人打。”80多岁的热合曼库力·阿力甫夏从20世纪60年代开始接触马球。2008年，塔吉克族马球入选国家级非物质文化遗产名录，热合曼库力·阿力甫夏成为代表性传承人。

“塔吉克族马球的比赛规则与足球类似，两队共有12名球员参赛，设有前锋、后卫、守门员等位置，比赛共40分钟，分上下两个半场。”热合曼库力·阿力甫夏介绍。

如今，塔吉克自治县定期组织马球比赛，各乡镇也组建了马球队，队员来自各行各业。当地居民居玛巴依·米尔孜买买提是一名出租车司机，儿时跟着父亲学会了打马球。每到周末，他都会抽空打一场，一到赛场上便成了所向披靡的球员。

在这片平均海拔4000多米的高原上，骏马驰骋、马球翻滚，马球运动历久弥新。

草原赛马

耐力与技巧的比拼

本报记者 张 彬

身着蒙古袍的年轻骑手，驾驭着一匹匹矫健骏马，踏雪而来，马鬃飞扬……

冬日的内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市，银装素裹的草原上传来阵阵马蹄声，锡林郭勒盟第三届冬季蒙古马超级联赛总决赛近日举行。本次联赛设置15公里耐力赛、10公里3人团体接力赛等项目。

赛马是以竞赛马匹速度为核心的运动项目，春秋时期便已出现。在草原上，赛马的历史更为悠久，每逢节庆，四面八方的牧民便会聚到一起，通过赛马共庆佳节。

“草原赛马主要是耐力赛马，赛程很长，一般有几十公里，会遇到砂石、河流等地形，不但考验骑手与马的配合程度，还考验耐力与技巧。”内蒙古自治区马术协会副会长贾美洋介绍。近年来，随着草原赛马逐渐完善，各项赛事会根据马的年龄来划分不同比赛距离。“马一般在6岁成年，2岁马驹的比赛距离通常在10公里以内，3岁在15至20公里，4岁是25公里内，成年马则在30公里以上。”贾美洋说。

赛马比赛中，参赛的骑手多是8至18岁的青少年骑手。草原上的青少年自小便与马生活在一起，自是驾轻就熟。如今草原上的赛马比赛越来越多，锡林郭勒盟每年有2000多场大大小小的赛马比赛，少则几十匹，多则上百匹马参赛。2023年，锡林郭勒盟举办了第一届蒙古马超级联赛，至今已在多地举办。“除了赛马，在超级联赛举办期间，组委会还会融入一些传统技艺类比赛，增强赛事的观赏性和参与感，吸引更多年龄段的骑手报名参赛。”贾美洋介绍。

现代马术

人与马的默契配合

本报记者 杨 菲

在中国，人与马相伴的历史由来已久。早在周代，驾驭马匹就成为重要技能。1900年，马术场地障碍赛成为奥运会正式比赛项目。国际通行的现代马术竞赛主要包括盛装舞步、场地障碍赛等。

午后的江西省抚州市宜黄县谭纶马术小镇，一堂现代马术训练课正在进行。身着骑士服的学生们骑在马上，随着教练的指令稳步前进。“稳住节奏，别急。”教练吴欣彩在一旁提醒。学生们操控马匹由慢步转为小跑，起跳、落地，动作连贯。

“马术不是单向指挥，而是相互配合。”吴欣彩说，骑手需要通过重心变化、腿部力量和缰绳信号，与马匹建立稳定沟通，才能默契配合，“人的节奏和情绪，马都能感受到。”

在宜黄，马术正通过职业教育进入更多青少年的生活。宜黄县职业教育中心自2015年开设马术与管理专业，探索形成“课堂+马场”的培养模式。学生在校内完成文化和理论课程，在谭纶马术小镇接受长期实训，系统学习骑乘技术、马匹护理和安全规范。

专业负责人吴欣彩介绍，该专业采用校企合作模式，依托谭纶马术小镇的专业场地、马匹和教练团队开展实践教学。“训练不仅锻炼技能，还能塑造性格。”吴欣彩说，在与马的相处与训练中，学生们学会专注与观察，也会与同伴协作和交流。目前该专业已累计培养200余名学生，毕业生进入北京、上海、浙江等地的马术俱乐部，从事骑手、教练或马房管理工作。

训练结束，马匹慢步回厩，马场重归安静。沙地上，一道道蹄印交错延伸，见证着一条由传统走向现代、由校园通向更广阔天地的新生之路。

马上运动 快意风行



▲内蒙古自治区赤峰市克什克腾旗“雪上奔马”活动现场。李 佳摄(影像中国)



►运动员于适在2025年全国骑射巡回赛总决赛中。资料图片

感受马背上的勇气和智慧

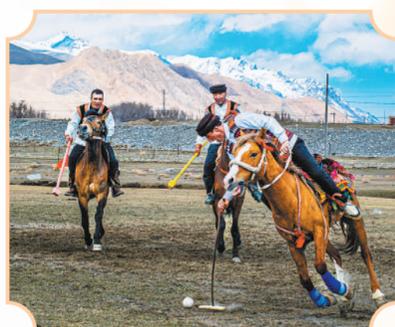
高 信

马年说马，少不了马背上的运动。英姿飒爽的赛马、意气风发的骑射、纵横驰骋的击鞠、优雅精湛的马术……诸多项目经久不衰，不仅展现了人、马配合的力与美，还蕴含着中华民族的文化传承与运动智慧。

人与马的默契配合，让这些运动项目在激烈竞争中充满温度。对于骑手来说，马不是工具，而是队友与伙伴。许多骑手与马匹“并肩作战”多年，赛前轻抚马颈、低语几句，骏马便能会意。盛装舞步中，优雅步调如无言对话，骑手与骏马恰似共舞的知己。这些源自彼此尊重的联结，让人看到竞技不只有速度和技巧的较量，还有跨越物种的温情与从容。

马背之上，携手共进的果敢与协作一脉相承。从春秋时期赛马场上的勇往直前，到唐代马球场上的挥杖争锋，团结协作、顽强拼搏的精神早已融入中华民族血脉，在新时代的赛场上鲜活彰显。十五运会的粤港澳三地场馆内，融合联通尽显协同之力；U23男足亚洲杯比赛中，中国队球员敢拼敢闯，不但创造了参加该赛事的历史最好成绩，也展示了中国足球青训事业的进步。赛场上的每一次突破，是中国人团结协作、迎难而上的厚积薄发，更是中华体育精神的生动表达。

蹄声阵阵，催人奋进。新征程上，离不开跃马扬鞭的勇气、万马奔腾的活力、马不停蹄的干劲。赛场上，体育健儿们一马当先、迎风驰骋；赛场外，亦需一份驭马前行的智慧。新的一年，让我们振奋龙马精神，坚定信心，阔步而行。



▲新疆帕米尔高原上，身着民族服饰的骑手在草场上打马球。扎尔艾力·非扎力摄

骑射

动与静的精准切磋

本报记者 姜晓丹 王 亮

驭马如风，引弓似电，10余秒间箭连中靶……前不久，全国骑射巡回赛总决赛暨环球骑射大师赛在广东深圳举行，现场少年骑手的亮相赢得满堂喝彩。

如今在广东，越来越多年轻人爱上骑射。云义非遗骑射技艺传承人、深圳尚武国际马术骑射学院院长李云义介绍，虽然传统观念认为北方有骑马优势，但广东依托便利的交通与多元文旅生态，为骑射推广提供了沃土。

近年来，当地既联动港澳吸引骑射爱好者，又借助马术俱乐部集群优势，搭建了从青少年启蒙到专业赛事的完整体系。“作为非遗传承人，我想带着年轻人了解骑射的历史，让这项运动活起来。”李云义说。

骑射风靡唐宋，到明清时，生命力仍在延续。到了近代，随着生活方式变化，这项技艺一度陷入历史尘埃。

“骑射是动与静的融合，曾经是战场上的技艺，如今是修炼心性的载体。”谈起现代骑射与古代的区别，李云义说，现代骑射更注重竞技规范性与文化传播性，摒弃了古代骑射的实战属性，转而追求人与马、箭与靶的精准契合。

“骑射不仅是竞技，更是一种流动的文化符号。”中国少数民族体育协会马文化运动委员会会长吴钢芳表示，中国少数民族体育协会骑射运动中心成功举办全国骑射锦标赛、全国骑射巡回赛等，“这些举措有助于传播骑射文化，彰显中华体育精神。”

赛场上，战鼓声与骏马蹄音交织；赛道旁，汉服与骑射铠甲辉映。在这里，古老技艺正以青春姿态重回当代生活。

走马

走与跑的巧妙平衡

本报记者 徐 尧

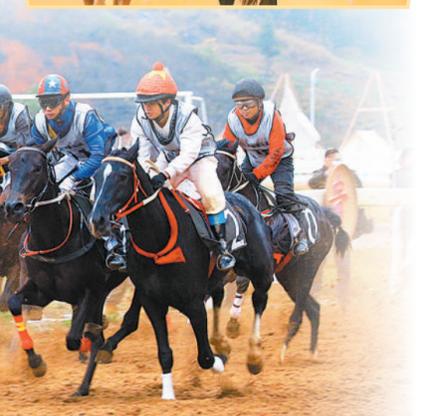
平均海拔4500米的藏北高原上，一项与骏马共舞的运动吸引越来越多人参与其中，这就是走马。

走马比赛并非单纯比拼谁先冲过终点，而是要求马匹在行进过程中必须保持特定的、稳定的姿态。比赛中，马匹的四蹄不能同时离地，但又尽可能提高前进速度，这尤其考验骑手与马匹的配合程度。

在西藏自治区那曲市，走马运动已融入当地人的生活。每当各类走马比赛如期而至，驯马人且巴达就到了最忙碌的时候。赛场上，且巴达小心翼翼驾驭马匹，一边控制速度，一边控制马匹行走的姿态，在行走和奔跑之间维持巧妙的平衡。一旦马匹动作变形，场边的裁判就会立即判定比赛成绩无效。

“平时的马匹训练很重要，只要科学有效，就能在比赛中脱颖而出。”且巴达9岁就与骏马结缘，至今已相伴数十载，“只有资深的骑手，才能把握好速度和稳定的关系。”每次比赛前，马匹都要经过早跑、放马、晚跑等多个训练环节，且巴达要和马匹一起生活近半个月时间，不断提高彼此的默契度。

走马的出现，与马匹在当地社会生产生活中的重要作用密不可分。骑马出行是藏北高原常见的出行方式，家里的大人们骑着马，挥舞“乌尔朵”（当地传统的赶牲畜工具）赶着牦牛迁徙，成为且巴达记忆中难忘的一幕。近年来，当地传承发扬传统民俗体育运动，走马比赛成为赛马节上越发受人关注的项目。为保护这一珍贵传统，那曲市积极申报非遗保护经费，规划建设专业驯马场地，培养年轻传承人，传统民俗体育不断焕发新光彩。



▲运动员于适在首届全国骑射锦标赛中。冯 硕摄
▲江西宜黄县谭纶马术小镇，马术与管理专业学生在练习跨栏。李梦琪摄
▼骑手在西藏那曲市恰青赛马节走马项目中。新华社记者 姜 帆摄



▲贵州三都水族自治县2026年“村马”全国赛马邀请赛上，骑手在赛马项目中。张恩鑫摄