

## 悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手



新民夜上海  
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛,看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计 奚云阳  
本版编辑 吕剑波

无边

马术,是指骑乘、驾驭和训练马完成各种规定动作的相关技能。人与马共舞的历史,可以追溯到公元前数千年。马被人类驯化后在交通、劳动生产和战争中扮演着重要角色,马术运动也正是在人马互动中应运而生,并发展成为一项竞技体育项目。

我国历史悠久的赛马和马术文化可追溯至商周时期,“六艺”中的“御”即指御马之术,古时马术亦称“驰逐”或“走马”。1979年,中国马术协会成立,为我国马术事业发展奠定了基础。2008年北京奥运会上,华天首次代表中国出战马术项目,此后,中国马术运动开始踏上崭新的征程,世界顶级马术赛事陆续进入国内,马术运动事业蓬勃发展。

上海和马术有缘。1850年,中国第一片标准赛马场在上海建成;1863年,跳浜表演(马术障碍赛前身)在上海举办;2014年,环球马术冠军赛落户上海,至今走过十年历程……可以说,上海见证了中国近现代马术运动的起源与发展,并大力推动着这项运动的壮大。

穿上帅气的马术服,或策马跨越各种障碍,或驭马完成各种动作,追求人马一心的境界……如今在上海,马术正成为越来越多市民喜欢的新潮运动,这个曾被视为“贵族运动”的项目,能逐渐变成大众体育的一种消费习惯,这是一种双赢。



申之魅

# 人马合一

◆ 李元春

五一假期,因为上海环球马术冠军赛的举行,上海的马术爱好者度过了一个盛大的节日。实际上,如今马术这项过去被认为是贵族运动的项目,如今早已经不断走近普通市民,让越来越多的人享受其带来的乐趣。

## 马术是挫折教育

5月5日下午,上海久事国际马术中心,2024上海浪琴环球马术冠军赛的最后一个比赛日。市民徐先生带着11岁的儿子徐宸,去观看了当天进行的最高组别1.60米大奖赛,“我觉得这是今年冠军赛最重磅的一场比赛,所有世界顶级的骑手都参赛了,必须要带儿子来观摩学习一下。”

再次遇见徐先生是在上周末的上海众合马会,他带着儿子来上课,“我儿子从幼儿园就开始接触马术运动,一直练到现在上五年级,之后还会一直练下去。”徐先生说,自己从小就喜欢动物,特别喜欢马,然后就有意让儿子接触马术运动,也算是把自己的心愿寄托在儿子身上。当然,他之所以让儿子练习马术,主要是觉得马术运动对孩子的成长很有帮助。“首先马术运动能够培养孩子的爱心,因为马术和其他运动最大的区别,就在于它是

跟动物打交道的。马是有自己的想法和性格的,所以怎么样去照顾你的马,怎么去理解这个小伙伴,都是需要花心思的。”徐先生说,“第二个原因就是马术是一个挫折教育。你会发现,从一开始上马背,可能连最简单的起坐你都起不来,到后面你要去跳障碍,障碍的高度还会不断提高,你就会遇到很多困难,甚至有时候会从马上摔下来,你是退缩还是去往前冲,对孩子的意志力和自理能力的培养都有帮助。”

本来徐先生一直是让儿子学习马术的,但是最近几个月,他自己也开始成为了学员。“我学习马术,一方面是实现自己儿时的愿望,但更重要的是,马术其实有很多理论,我骑马也是为了能更好地去帮助我儿子,我们俩是同一个教练,上课以外也可以更好地去交流,把上课的内容消化好。”



## 每匹马都是老师

练习马术,可不是一朝一夕的事,更不是“一而终”的事。作为中国第一位奥运马术三项赛骑手的华天曾透露,在开始骑马的前7年里,他都没有专属于自己的马,也没上过一节“一对一”的课程,“相反,学习如何充分地与不同类型的马配合,同时,学会成为团队的一员、管理一个团队,带来的价值更重要。后来回想起那段岁月,是与不同教学马的配合,给了我日后可以驾驭顶级运动马和成为奥运骑手的机会。”

徐先生也表示,每匹马都是老师,你可以从不同的马身上学到不一样的知识,“比如说有的马你是练它的受衔,受衔就是马头撇起来并保持这种状态,有的马你是练它后肢的这种伸踏,这种跑步的状态,有的马是练跳跃、练节奏……每一匹马都能让你感受到学到了不一样的东西,所以我们每次过来都要骑两三匹马。”等以后到了进阶阶段,有些马术练

习者会租马、买马,但徐先生表示,哪怕自己和儿子以后有了固定的马,也会去骑其他的马,“骑同一匹马,能培养更好的默契;骑不同的马,能学到更多的东西。”

今年暑假,徐先生会带儿子去荷兰进行一场马术游学,“荷兰的马术运动很发达,我的教练也是跟荷兰教练学的马术,我们这次过去准备好好了解一下荷兰的马房管理、马术文化等,同时也让孩子跟着高水平外教学习一些进阶的马术培训。”未来,徐先生不会让儿子走上专业马术运动员之路?对此他表示,目前还没有想好最终让儿子走哪条路,现在这个阶段就是让他能够真正学会骑马,“未来我儿子到底走哪条路,不是我们现在能够决定的。我当初也不是为了让他成为能够参加奥运会的顶级骑手,只希望他能够真正掌握怎么骑马,至于以后是作为爱好还是作为职业,就看将来的发展了”。

如今,马术运动在上海乃至中国越来越热,越来越多的孩子希望像徐先生的儿子一样,成为一名“马语者”。

练门道

## 练习马术 注意事项

- 关爱马匹,严禁任何形式虐待马匹的行为。
- 在教练指导下,检查并正确安装马匹用具,检查并正确佩戴人员装备。
- 严格执行骑行路线规则,与其他马匹保持安全距离。
- 无论何种情形,不要从马匹后方、侧后方接近马匹。
- 不要在马匹附近做出突然性大幅度动作。
- 初次接触马匹,要在专业人士指导、辅助下进行。



行有迹

上海众合马会  
地址:上海市宝山区  
泰和支路87弄60号

