

马球运动集速度、策略、技术、思考和团队合作
精神为一体，是锻炼“领导智能”的有益方法

马背上的王者运动

文||本报记者 郑霄

对于马球，很多人只知道它是欧洲王室和贵族所热衷的一项高雅运动，但到底如何打马球以及它的比赛规则等，人们却知之甚少。今天，就让我们揭开它的神秘面纱。

风靡欧洲 源自中国

马球一直被视为帝王的运动，是欧洲历代的王室、贵族成员必须从小练习的体育项目。如今，世界马球协会分布在全球60多个国家，富豪名流云集。醉心马球的名人包括英国王储查尔斯及他的两位王子、苏丹皇子拉集达、澳大利亚传媒巨头凯瑞·柏克及电影明星汤米·李·琼斯等。

关于马球的起源，至今没有定论，而三种起源学说中——波斯、西藏和黄河流域，中国就占了两种，可见马球和中国有着渊源。公元3世纪，曹植在他的《名都篇》里有两句诗：“连骑击鞠壤，巧捷惟万端”。“击鞠”实际上就是对古代马球的描写，说明在汉末时，马球就已存在。到了唐代，马球运动成了上自“天子”、下至“庶黎”，人人爱好的一项体育活动，而且还出现了专门的马球场。五代时期，在皇宫中打球，是宫女们的主要娱乐活动。后主王衍为了便于打马球，专门在宫苑内养了数百匹好马，他将大臣、宫女组成男、女马球队，除分别比赛外，还要进行男女混合马球赛。北宋时，“宫廷女子马球”



这一运动项目更是延续不断。宋徽宗赵佶在位期间，随着这位“百艺之王”的爱好和倡导，女子马球有了惊人的进展。无论在乘骑上，还是服饰上都非常豪华，这时的球场也已铺上了草，成了绿茵场。

益智与健身兼顾

从古至今，马球之所以备受推崇，除了可

以让人在体验速度与惊险的同时，找到自信；还在于它能增强人对周围复杂环境的应变能力，达到修身养性的功效。打马球时，不仅要求人马合一，还要和队友完美配合，随时调整进攻策略。集速度、策略、技术、思考和团队合作精神为一体，是锻炼“领导智能”的最佳方法。此外，它也是一项全身运动，有很好的减肥塑形作用。

平坦小腹 为了能够保持背部的挺拔，腰部需要发挥柔韧力量，而小腹自始至终都是紧紧绷着的。如同不知不觉中给腹部施加了力量，逐渐让它变得紧致有形。它需要智慧、耐心、勇气。

纤瘦大腿 击球时，上半身会离开马背，就需要用腿夹紧马的身体，肌肉变得紧张。一场球打下来，大腿肌肉在紧张与松弛的交替之中，进行了上万次有氧呼吸，能有效地消除多余的脂肪，而且可以给腿部塑形。

挺拔身姿 为了保持上半身凝聚力很强的整体感，胸部也要用力。在身体抬起又放下的过程中，臀部会变得更结实，肌肉更紧凑。长期下来，就会养成抬头挺胸的好习惯，使整个身姿看起来更加挺拔。

5分钟读懂马球规则

人员：马球比赛每队4人，1号和2号为前锋，3号、4号为后卫。当然，在具体比赛中，每个队员的角色必要时可进行替换。

场地：马球场地长275米，宽140米，相当于7~8个足球场的面积。两端有白线和旗子做标志，各设一球门。半场各有罚球线3条，依次为从球门底线到30码、40码、60码处。

时间：一场比赛可按双方队员的约定分为2至8小节，每节7分钟。节间休息10~15

分钟，半场间休息5分钟。每匹马最多可在一场比赛中参加两节。

得分：比赛以中线争球开始，运动员用球槌击球，每个人在场上不受位置限制。球进入两球门柱之间，即得一分。

犯规：在进攻球员没有被阻挡的前提下，并排侧面阻挡或使用球杆干扰是允许的，角度小于45度的冲撞也并不算犯规，但冲撞接触点仅仅限于马的臀部和肩部。球员不可用球杆有意触击另一球员以及他的坐骑。犯规地点离哪条罚球线近，就在哪条线进行罚球。

Tips 贴士

要学马球 先学骑术

华慧丛 九龙山马会有限公司总经理

有15年策骑经验的华慧丛非常热衷于骑术运动，她告诉记者，打马球没有年龄的限制，但需要一定的骑术基础。一般人从不懂骑马到上场打马球，按照个人天赋、场地以及马匹的素质不同，所需的培训时间相差较大，短则几个月，长则7、8年。

此外，参加马球比赛需要不少特殊装备：护面的马球帽、长至膝盖的马靴和皮质护膝。长柄球槌的杆由竹子或藤木制成，杆头是用有韧性的木头做的。球也分为两种，室外比赛中球是木制的，直径10英寸。室内和围板比赛中，用充气皮球，直径达到14.5英寸。



鸣谢：九龙山马球俱乐部