



中英马术俱乐部培训系列教材
由哈特伯瑞学院技术提供

第9册



解决平地训练常见的问题

作者: JANE WALLACE
图画绘制: Carole Vincer
翻译: 宋继忠等
封面摄影: 李艳阳

SOLVING FLATWORK PROBLEMS

对于一匹马,不论是在竞赛还是越野赛,它对所做一切的服从应是一种享受。知道一匹马为什么以一个特殊的方式反应并且怎样解决阻止问题重复发生,也是非常重要的。

中国铁道出版社

编辑的话

对于马术图书的出版，编辑向来是谨慎的。萦绕在编辑头脑里的问题常常是：我们能给读者带来什么？读者究竟需要什么？“读者”一词所指的对象是宽泛的，并非只界定某一部分群体，我们想敞开地面对所有喜爱“马”这一朋友的人们。当你与马面对面互相注视的那一刻，当你想骑着它走走时，当你也许只是想象着自己骑马飞奔时，你就已经向它靠近了一步。其实，你完全可以了解到更多——关于马。我们此套丛书的目的就是引领着你与马交往，从基础学习到渐入佳境的马术骑乘。

正确门径的选择使我们有了与英国KENILWORTH版权合作出版的这套原版马术丛书。因为此套马术丛书已在英国出版了数年，可以说经过了时间的检验，获得了肯定的口碑，所以此套丛书也被中国马术界认可。当英国的马术运动俨然已成为其民众生活方式的一部分时，编者希望中国马术的培训学习能一步到位。因此从英国百年的马术运动体系中直接传达给读者安全、正确、科学有效的骑乘方法和技能，成为了此套图书的价值所在。

由于此类马术图书近年来在中国尚属首次出版，这对于翻译和编辑工作增加了许多难度，我们力求准确完整地表达原版图书作者之原意，但如有不妥之处，请马界同仁指教。

需要特别指出的是，此套图书的出版承蒙英国罗山女士、中国马协常伟秘书长、成庆副秘书长和中央电视台著名体育主持人蔡猛先生，以及天星调良国际马术俱乐部、阳光山谷马术俱乐部、燕龙马术培训基地、北京艾奇达马术用品有限公司和许多马界人士的鼎力支持，在此一并真心致谢。

李艳阳

解决平地训练常见的问题

SOLVING FLATWORK PROBLEMS

by

Jane Wallace

Illustrations by

Carole Vincer

翻 译：宋继忠 李广焱 王 刚 张丽辉 陈明非
权锡梅 浦声伟 丁丽丽 史 媛 仝 阳
主 审：王绍松



中 国 铁 道 出 版 社

北京市版权局著作权合同登记号: 图字: 01-2004-6410号

版权声明

本书中文简体版经英国 KENILWORTH PRESS 公司授权由中国铁道出版社出版 (2005)。
任何单位或个人未经出版者书面允许, 不得以任何手段复制或抄袭本书内容。

First published in Great Britain by
The Kenilworth Press Limited,
Addington, Buckingham, MK18 2JR
www. Kenilworth Press.co.uk
as Solving Flatwork Problems
ISBN 1-872082-43-2

The Kenilworth Press Limited 1993
Reprinted 1994, 1995, 1997

图书在版编目(C I P)数据

解决平地训练常见的问题 / (英) 华莱士 (Wallace, J.)
编著; 宋继忠等译. - 北京: 中国铁道出版社, 2005.7
(中英马术俱乐部培训系列教材; 9)
书名原文: Solving Flatwork Problems
ISBN 7-113-06636-4

I. 解… II. ①华… ②宋… III. 马术运动-运动
训练-教材 IV. G882.12

中国版本图书馆 C I P 数据核字 (2005) 第 087008 号

书 名: 解决平地训练常见的问题
作 者: Jane Wallace
封面摄影: 李艳阳
译 者: 宋继忠等
出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市宣武区右安门西街 8 号)
策划编辑 / 图片编辑: 李艳阳
责任编辑: 李艳阳 翟 芳
文字编辑: 陈若伟 (特约)
版式设计: 崔丽芳
封面设计: 李艳阳
印 刷: 北京画中画印刷有限公司
开 本: 880 × 1230 1/16 印张: 1.5
版 本: 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷
印 数: 1~3000 册
书 号: ISBN 7-113-06636-4/G · 248
总 定 价: 228 元 (共 12 册)

编辑部电话: (010) 51873154、63549463

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社发行部调换。

发行部电话: 路电 (021) 73169 市电 (010) 51873169

目 录

绪论	4
紧张与兴奋	5
不向前走	6
懒惰	7
弯曲	8
步幅缩短	9
不服从手的控制	10
僵硬	11
失去平衡	12
向一侧偏	13
马重心在前躯	14
过度弯曲	15
马匹抽搐	16
塌腰	17
上下颌交错	18
不正确跑步	19
4 节拍跑步	20
反跑步	20
受惊	22
甩尾	23
小结	24



在试图解决平地运动问题前知道训练一匹马的目的是什么很重要。这个目的就是训练马有一个好的平衡性和柔软性，嘴部敏感能服从各种辅助。对于一匹马，不论是在竞赛还是越野赛，它对于所做的一切服从应是一种享受。知道一匹马为什么以一个特殊的方式反应并且知道怎样解决并阻止问题重复发生，也是非常重要的。

“抵抗”是在盛装舞步中经常出现的一个词。一匹马可以用许多不同的方法抵抗，但最主要的是不服从骑手的辅助。一匹马会抵抗它认为难以去做或不能理解的辅助。骑手的任务是训练他的马没有抵抗地服从他。正如在平地运动训练中所描述的（也在此系列中），通过基本的和完善的训练应训练出一

匹服从、柔软、平衡性好的马。必须给予马足够的时间来发展和增强它的肌肉，以达到运动所要求的水平。

马对它容易做的运动更愿意接受训练。如果马发现某些运动难做，它就会抵抗，并且这种抵抗依马的性格而定。每匹马都不相同，都有自己独特的抵抗方式。

据研究发现，许多问题的根本原因与动物的形态构造有关，例如，一匹协调性不好的马很难使自己平衡；步伐较差的马不可能保持好的节奏；脖颈短粗的马做圆圈运动会很困难。

在整个文章中“马”和“矮马”这两个词是可替换的——建议同等地运用训练方法。

如果你有一匹难以驯服的马或矮马，或是遇到很难解决的问题，请咨询专业人员的建议。

紧张与兴奋

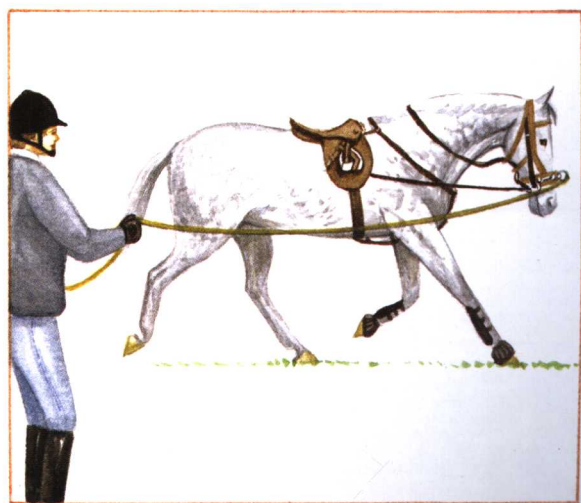
如果一匹马是紧张的，表示它对某些事不高兴，它可能对骑手或对要求所做的事感到忧虑；它可能对周围的事兴奋或警觉；它可能是匹新马并且精力充沛；或者它对衔铁、马鞍或骑手的重量感到不舒适。

一匹兴奋的新马应加强训练，让马更向前的工作并且让它做一些其他运动。在新的环境中马的反应通常很兴奋，它也许把这个地方与奔跑和跳跃联系了起来，或者它是一匹年轻的马，不习惯外界的刺激。要求马能集中精力地运动之前需要时间先让马安定下来，可以通过做强劲的快步和跑步运动来消耗它多余的精力。建议采取调教索打圈的方法，这种方法你不必担心会把练马者摔倒，但要确保练马者身体强壮能握住调教索。

对于紧张的马要尽量找到其紧张的原因。如果马感到不舒服就要消除诱因，例如换用较温和的衔铁，或用能给马背更好保护的马鞍，尝试用更轻的骑座。

如果马还是紧张，就要请兽医检查它的身体了。

安定一匹马的一个好方法是用长缰让它运动，使其充分伸展身体，放松肌肉。一旦马匹身体放松了，它的精神也就放松了。同时确保骑手也要放松。



不向前走

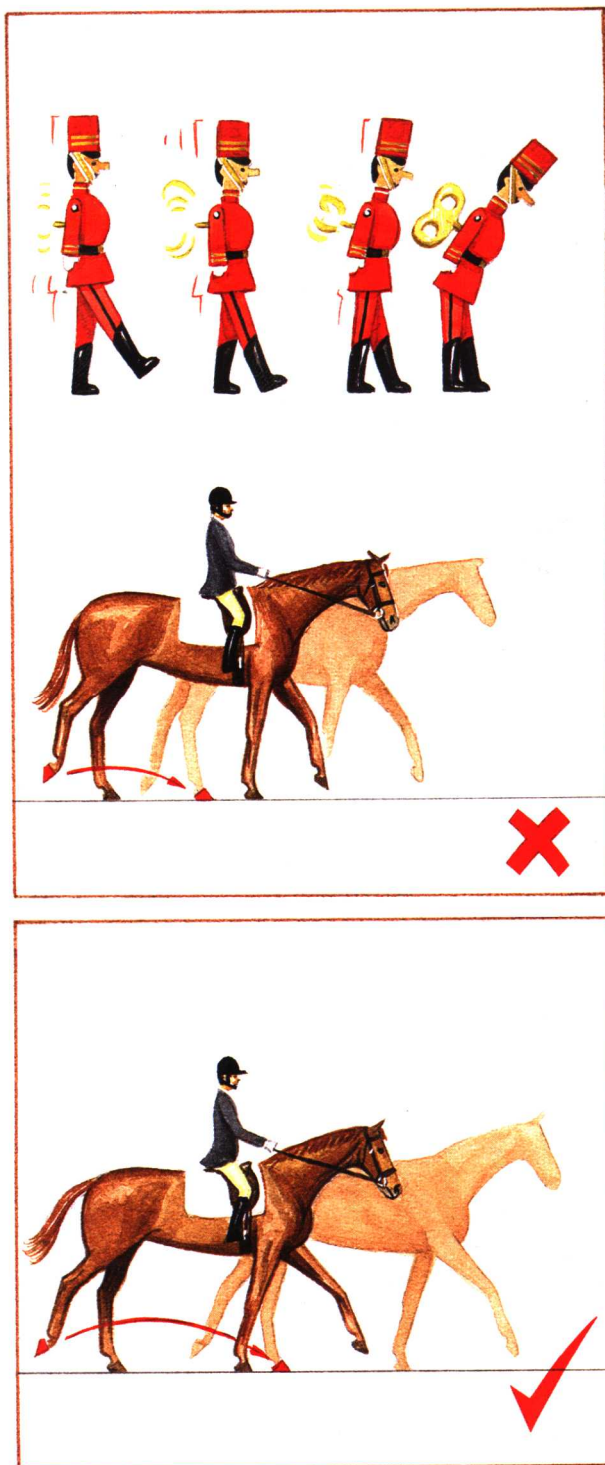
这是一个常见的问题，会发生在所有新马身上。一匹马必须学会向前行进并且需要给它一个如此做的原因。

这个问题在懒马中可能会出现，骑手尝试错误地收缩马匹也会导致此问题发生，比如向后拉马。骑马时骑手应在要求马匹后肢工作的基础上对马头进行一定的控制，而不是只拉马头。

对于没有原因就前进的新马，应鼓励并帮助马理解向前行进的含义。

一匹忽视骑手腿的辅助的马必须重新调教。马必须学会当骑手用腿靠压时，它随之做出反应。教马反应的方法是用腿轻轻靠压马，如果马不立即向前移动，就狠踢它一下。如果马仍旧忽视腿的辅助，骑手应用训练鞭轻拍它（使用鞭子时手总是要松开缰绳）或者使用调教鞭。为使马注意你的腿，戴马刺是必要的。但总戴马刺也不好，会使马对马刺的感觉不敏感，建议在竞赛时用马刺作附加辅助。

骑马时，要记住马必须与骑手保持一种联系，骑手应感觉到胯下的马准备随时向前运动，并且对最轻的腿的辅助也有反应，甚至是几乎察觉不到的辅助。



马的步伐必须扎实稳健，不能像上了弦的玩偶一样运动。

懒 惰

有些马和矮马很懒惰。它们假装不理解骑手的辅助，以致骑手不断地用腿提醒。经常可以看见骑手在马每一次前进时重复地踢它，而马却没有明显的反应。马匹在不健康或状态不好时会表现懒惰。生长在牧场的一匹肥胖、不健康的矮马不可能有体况相当的圈养矮马一样的精力。不健康的体况来自于懒惰和不愿意运动。

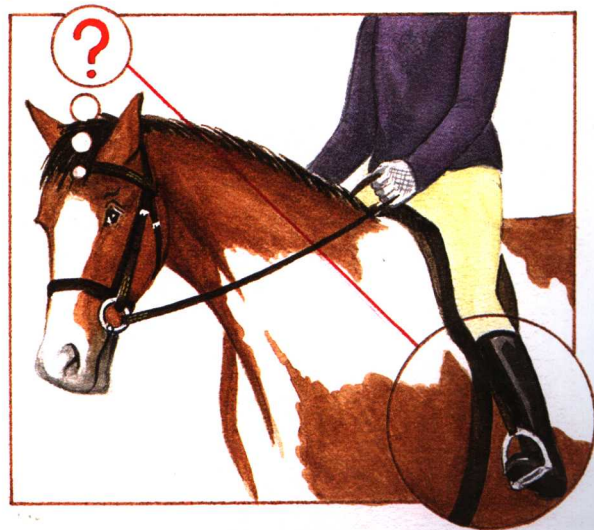
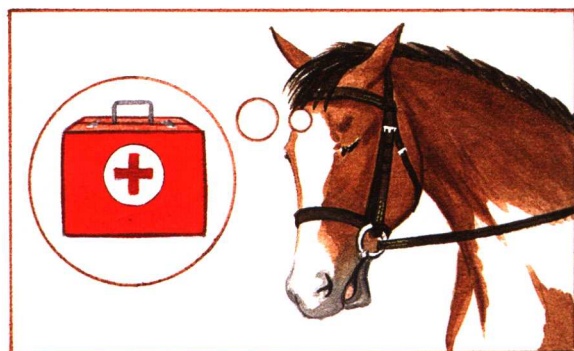
如果认为马有病或不舒服，应该请兽医来检查，也许可以做个血液检测，确定是否有病毒感染。

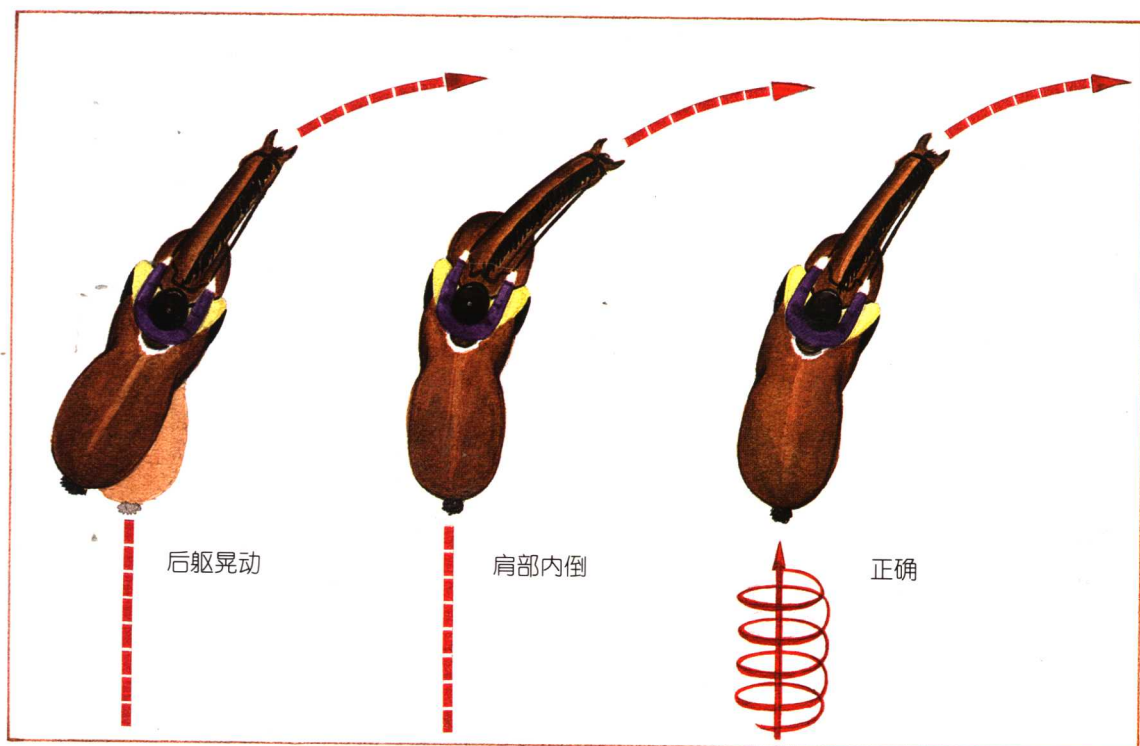
如果是因懒惰导致的体况不好，为了让马的体况趋好，应给予高能量的日粮和运动以改善现状。

一匹天生懒惰的马必须用与训练不愿前进的马一样的方法训练——重视骑手的腿。一个马鞭或一副马刺可以作为强化腿的辅助的办法，直到马学会对腿的靠压必须做出反应。

一些矮马通过前立或后踢来表达对鞭子的反感。必须让它们认识到这种行为是错误的，应该寻求专业人员的帮助。这种马必须学会像重视骑手腿一样重视鞭子的轻拍。

懒惰的马比易兴奋的马容易控制。你可以很快使一匹懒惰的马兴奋，但很难使它镇静下来。





马的后蹄跟随着前蹄的蹄迹前进时被认为是正直的。马蹄有点像电动火车的车轮，如果车轮离开轨迹，火车就会脱轨。

在转弯处为使马保持在一个蹄迹上，马必须弯曲身体以免偏离蹄迹，如果马匹僵硬，后躯就会摆动或者会向内倒。当直线运动时后躯有时会在不同的蹄迹上，这时被认为是弯曲的。

在训练场内骑马时，墙或围栏会帮助马直行。当在没有围栏的野外骑乘，引导马直行就很困难。

有些马总是喜欢弯曲，这也许暗示马的背部有问题，它通过弯曲来缓解不舒服。这一点兽医可以为你做出诊断。

马匹做跑步运动时常弯曲来保持自身的平衡：身体向内侧扭转来代替正常的后肢深踏进。

马沿中心线走时，一个常见的错误是臀部向一侧摆动，当马立定时更明显。骑手应通过使前驱与后躯成一直线来矫正这个毛病，不应通过移动后躯使其正直。

让马强劲地前进有助于马体正直，如同较快地骑一辆自行车而车身不晃动一样。虽然马必须学会正确运动腿，腿也应该按照要求向前运动，但要求双蹄迹的辅助必须明确。

步幅缩短

有些马天生比其他马步伐好。马骑乘时的步幅比放松时或用调教索调教时的步幅短是因马通过后躯不足的踏进逃避运动。

步幅短是因马不前进或骑手的限制引起的。马用后躯很小的推进力或不用推进力来拉动前躯前进，它就很难保持一个节奏，也不可能与马缰保持一个均匀的联系。

这也许是因为马紧张、兴奋或背部、嘴部不舒服所致。如果地面较硬，可考虑马是否受地面的震动或蹄部有问题。如果问题持续存在，应该请专业人员帮助检查。

当试图改善此问题时，重要的是重新建立镇静和前进运动的基础。此基础一旦建立，骑手应使马尽可能地柔软，以保持转弯时的节奏。

马越柔软，运动就越轻松。如果马僵硬，整个步伐就会受影响。用一个长缰让马打圈并左右方向交替进行，可帮助马变得柔软，鼓励马后肢向前用飞节平稳地踏进。骑手应轻轻地骑坐，使马感觉不到任何令其缩短步幅的限制。

马步幅短的大多数情况是缺乏平衡所致。如果马不平衡，它的飞节就会拖拽、无活力，产生最小的驱动力或从后向前的推进力。

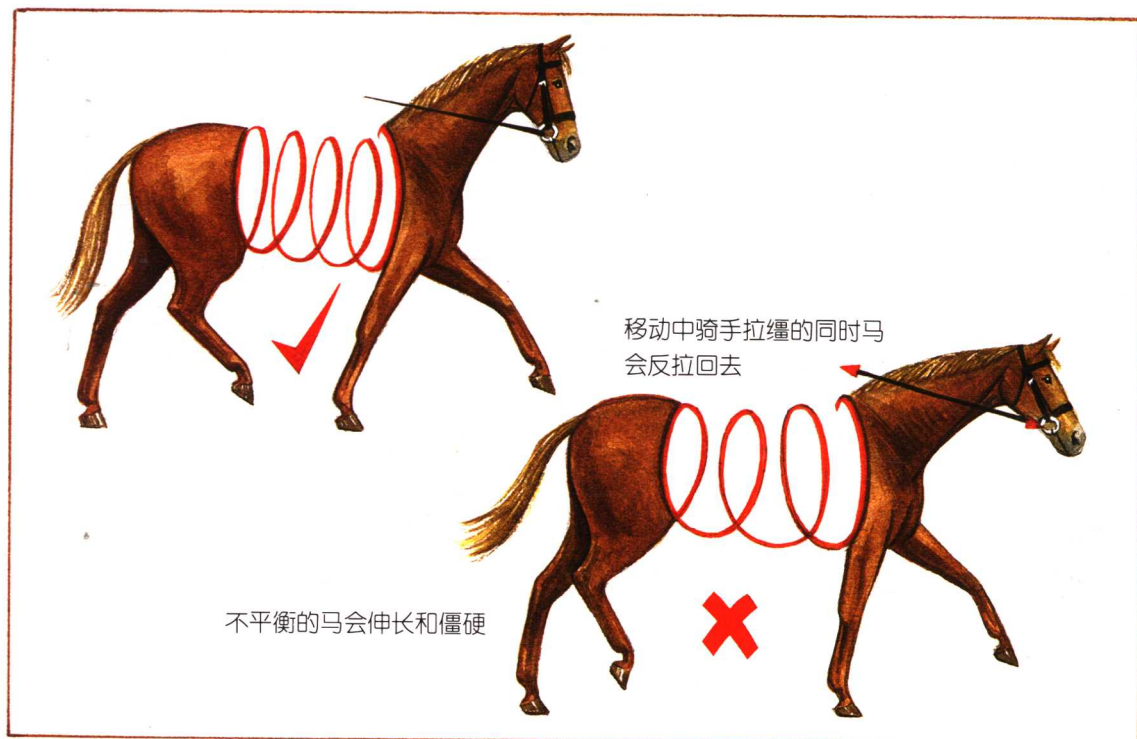


缺乏平衡到起步幅缩短



兽医诊断伤病

不服从手的控制



当骑手夹腿控缰时，马若不理骑手的控缰会继续前进。如果马对骑手的控缰做出反应，马就会通过减轻前躯降低后躯改变其外形。一匹不平衡的马会伸长外形并身体僵硬。

有些马由于外形构造天生平衡性较好，能很好地平衡自己。其他马需要更多的训练达到同样的结果。骑手的腿产生的推进力能被感知是很重要的，否则马在训练中永远不会进步，而一直保持在以拉动前躯的方式前进。

一个连续的半减却和多次变换是改善这个特殊问题的方法。重复变换会帮助马不需借助骑手的手调整平衡。

当做减慢速度的步伐变换时，骑手应夹

紧腿，背伸直，然后控缰。如果马抵抗手的控制，骑手应保持夹紧腿并轻微地收放缰，或在马嘴部轻轻移动衔铁。骑手万万不可拉缰，在骑手拉缰的那一刻，马会反拉回去。

如果马的平衡性不好，需要用一连续的半减却来建立步伐。骑手应夹腿轻轻控缰，当马做出反应时，用手轻拍以示奖励。

如果骑手不够强壮不足以控制马，需要使用强有力的鼻革或衔铁。这常用于训练成熟马。

僵硬

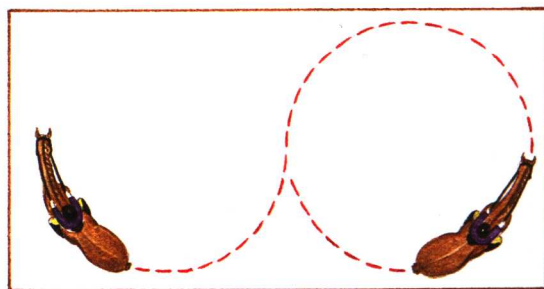
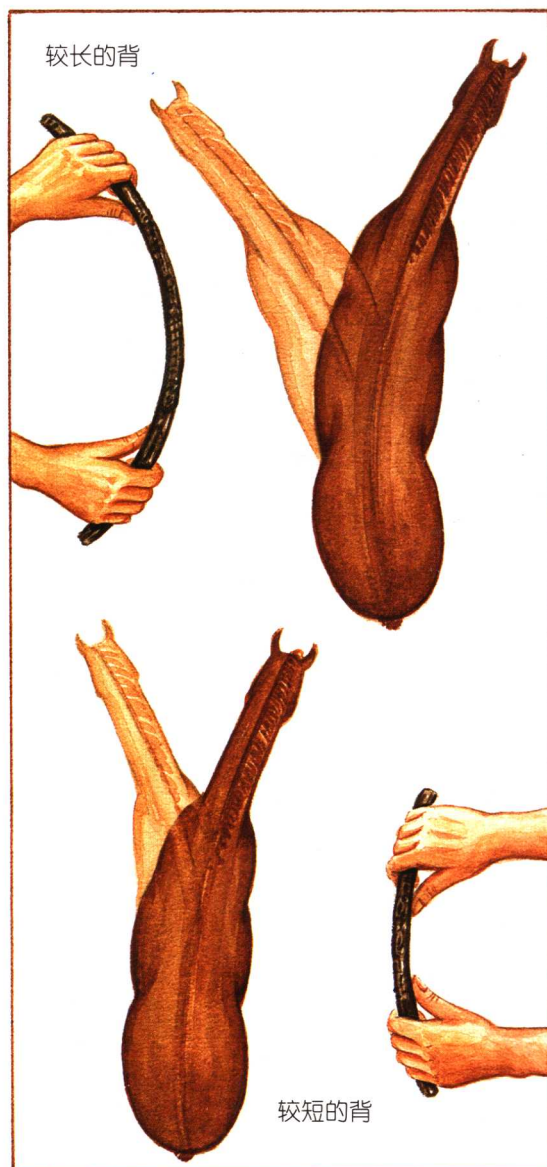
如果马转弯时能弯曲自如或灵活使用飞节，它一定很柔软，尤其是背部肌肉。在盛装舞步中提到僵硬时，它是指缺乏柔软性，这种马在比赛中不能做一些特殊动作。如果马的背部僵硬，在转弯时为躲避弯曲，马的身体外形就会扭曲。

僵硬是由于缺乏训练或背部可能有缺陷，背短的马比背长的马难弯曲，因为它的背天生比较僵硬。

柔软是对运动马的一个重要的要求，所有训练的目的都是为训练出一匹柔软、有弹性的马。在正式训练前马要有足够的时间热身，同样，训练后也要有足够的时间让马放松。这样做可避免马的肌肉损伤。

僵硬的马会出现许多相互联系的问题，如不能保持节奏和平衡。

使一匹马柔软要花费时间，并需要对其进行艰苦的训练。做弯曲和伸展练习，如转圈、变换方向、蛇行、减小和增大圆圈、步法变换、肩向内、快步杆等。但不要让马训练太长时间，如果马累了，它会更僵硬，训练会更糟糕。不要用力骑坐，在轻快步时感觉自己轻轻接触马鞍，在马背比较强壮时避免做坐压快步。



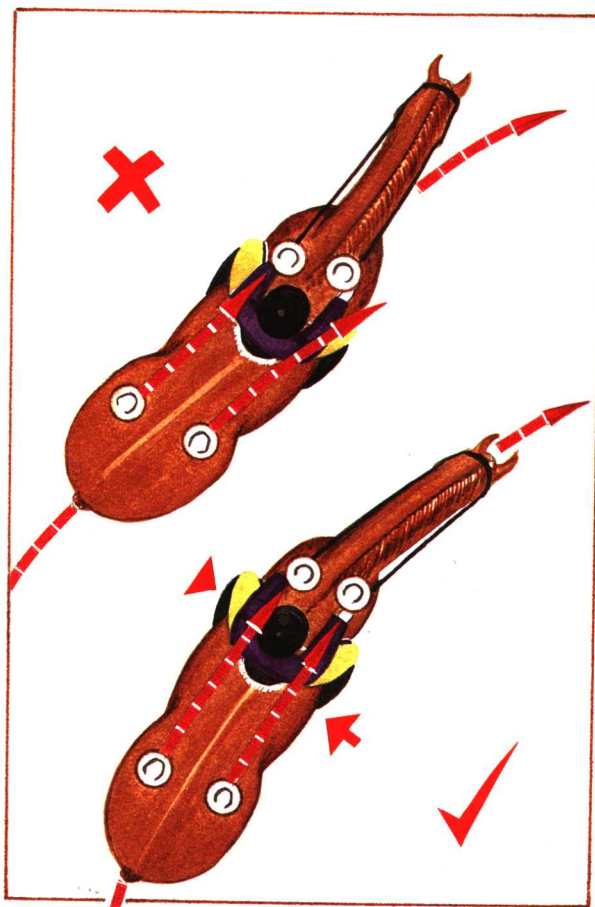
失去平衡

不按正确的蹄迹运动（后蹄跟随前蹄的蹄迹），马就不能顺着骑手内侧腿弯曲，就会走出两个蹄迹。这可能是由于马僵硬或受惊所致，也可能是马缺乏基本的训练和服从。马必须学会随内侧腿运动，骑手要多做柔软性训练。

在舞步比赛场常可看到马像摩托车转弯时一样。如果马转弯时倒向里侧，马匹就会失去节奏和平衡，这样，整个比赛就失败了。

转弯时的平衡是最重要的。马用内侧后腿支持重量寻找平衡。所有的运动都需要有准备，每一个转弯要预先设定好，骑手应在转弯前1/4处令马弯曲。内侧手令马收缩颌部，内侧腿给马内后肢力量要求马弯曲。外侧缰控制肩部使马弯曲，外侧腿阻止马后躯外摆。最有效的辅助是内侧的辅助，外侧辅助仅为防止马逃避。

如果马在骑手给予清楚的辅助下内倒，可能使用了开绳。在转弯前，骑手用内侧辅助要求马弯曲，外侧手外展，引导马转弯，马就不会内倒。这种训练方法对我们很有帮助，但骑手必须训练马服从内侧腿的辅助并做出反应。



向一侧偏

大多数马的一侧比另一侧柔软，柔软的一侧马能很容易地做许多动作。在嘴部出现的大多数问题是因为马的飞节不能均匀承载重量所致。在转弯处的柔软程度取决于马能多大程度地从胸部弯曲和灵活使用飞节。任何僵硬都会在马的嘴部表现出来。

马的一侧后肢受伤或有毛病，在那一侧的嘴部就会出现僵硬。

牙齿有问题的马也可能向一侧偏。原因是有需要锉修的尖锐牙齿（臼齿），或者有需要拔掉的犬齿。要让兽医每6个月检查一次马的牙齿。

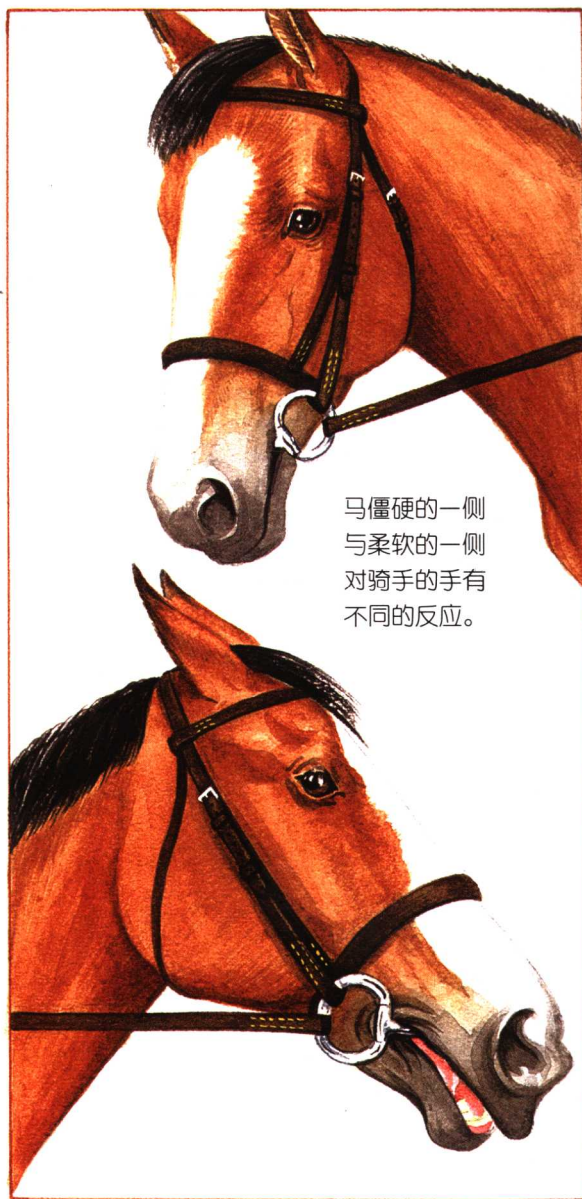
嘴部疼痛或口角破裂都会引起马向一侧偏。马总是试图逃避疼痛，因此就会抵抗偏向嘴疼痛的那一侧。

你调教或骑乘你的马时可给它戴一个没有衔铁的水勒，这样便于马嘴部的伤口愈合。

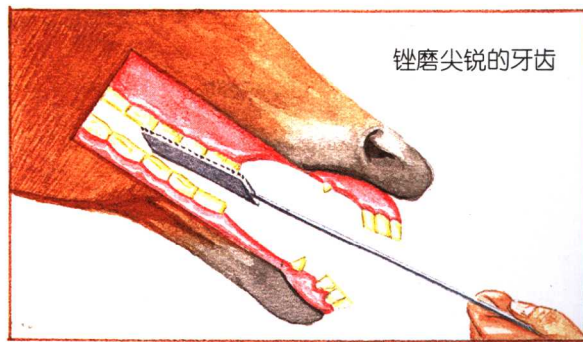
骑手知道他一侧手的力量比另一侧的大是很重要的。如果马知道它可以偏向一侧，它就会继续这么做。要知道，向一侧偏的马可以使骑手的一侧手总是感到有一种力量。

要全力以赴地进行柔软性训练，对僵硬的一侧做更多的训练，但要避免在那一侧使马过度劳累。

* 上犬齿小，齿根浅，有时会妨碍衔铁的使用。



马僵硬的一侧与柔软的一侧对骑手的手有不同的反应。



锉磨尖锐的牙齿

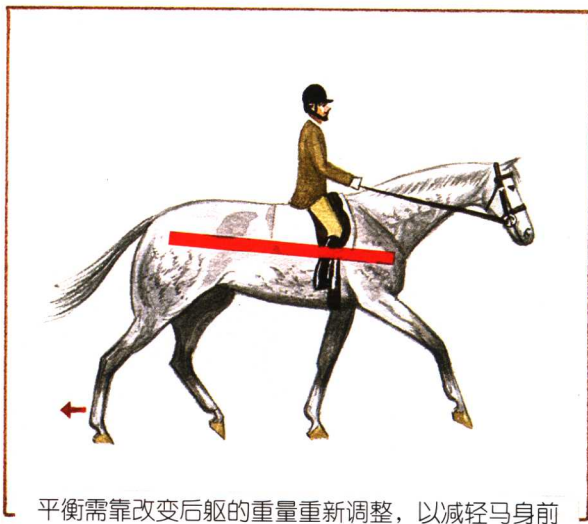
马重心在前躯

当马向前倾时，是依靠骑手的手而不是它的飞节保持平衡。骑手的手有一种沉重的感觉，好像是在支撑着马——他的确是这样。

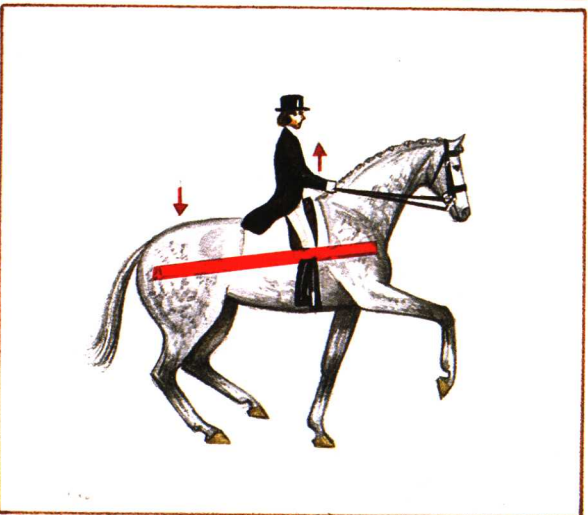
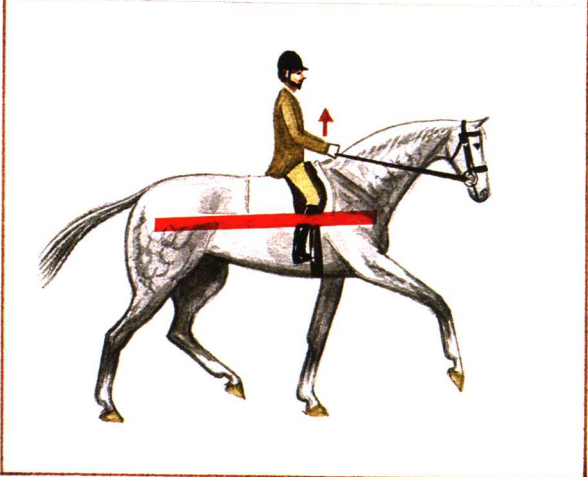
为使前躯减轻，后躯必须压低些，这类似一个跷跷板。马能自然保持平衡，它的身体构造起了重要作用。多数马要花很长时间适应骑手的体重，要用几年的时间才能轻松、平衡地支撑自己。

年轻的马在学会使自己平衡前其重心几乎完全移向前躯。在训练过程中，骑手不允许马靠他的手来找平衡是很重要的。马必须学会寻找它自己平衡的姿势。一般的训练会帮助马改善平衡和使用飞节。

已经学会依靠骑手的手平衡的年龄稍大的马必须重新训练使其改变，任何增加飞节踏进的运动，例如变换、半减却、转向和转圈以及跨越快步杆等都会有帮助。如果马在这些训练中试图向前倾，骑手要用一个有力的连续半减却来阻止马体前倾。可以更换衔铁，避免使用粗端卵圆形衔铁，可用可动环或滚轴环衔铁。马必须明白骑手不再允许它靠骑手的手来寻找平衡。

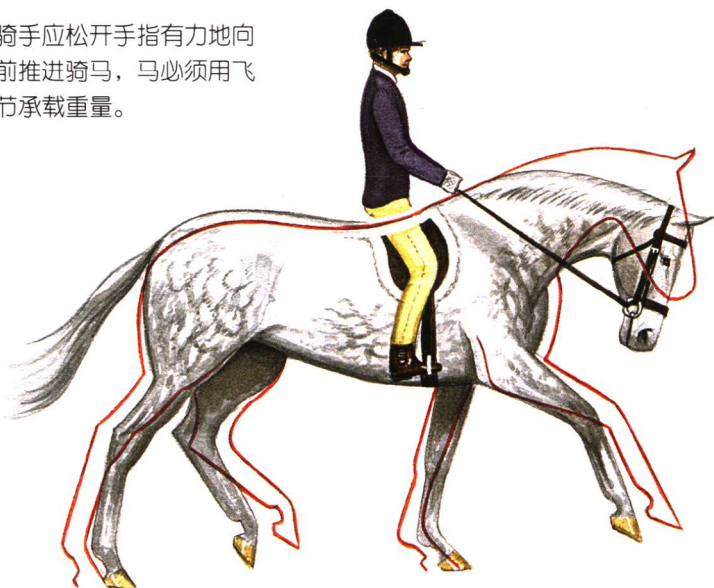


平衡需靠改变后躯的重量重新调整，以减轻马身前躯的重量。



过度弯曲

骑手应松开手指有力地向前推进骑马，马必须用飞节承载重量。



从马的侧面看，马的鼻部位于垂线后，可能会导致马脱离与骑手的联系或变得非常有力量，二者都是由于马后躯没有承受足够的重量而失去平衡所致。也许是骑手加大手的力量强迫马过度弯曲。当马放松颌部时，如果骑手不放松缰绳，虽然马没有脱离与骑手的联系，但仍可导致马的鼻部位于垂线后。

在许多情况下，骑手应该松开手指由后向前推进，并鼓励马伸展头颈，用长缰（不松开）骑乘。骑手要切记和你保持着联系的是一匹马。在训练时，如果骑手头脑中想着这一点，就会避免出现过度使用手部力量的情况。

头部过度弯曲的马很难矫正。骑手应轻

轻放松手指夹腿，再握紧手指。实际上这是做一个半减却，通过使用连续的半减却，骑手能从前躯向后躯转移部分重量。

口轻的马比口硬的、反应迟钝的马更易于逃避这种形式。拒绝建立联系并头部过度弯曲的马是最难改善的马匹之一。如果马对骑手的腿和手永远无法领会，就建立不了联系。

当马过度弯曲时，骑手通常很难感觉到，这时在地面的人可以提醒你。