



CHS HARTPURY
EQUINE

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1册

调教原则

SCHOOLING PRINCIPLES

作者: MICHAEL J. STEVENS

图画绘制: Carole Vincer

翻译: 天星调良国际马术俱乐部教练组

封面摄影: 李艳阳

我们如何能让马匹在受支配时，仍像它们在自然状态时那样美好，这是骑乘艺术的核心问题所在。回答出这个问题，你就明白了一切。一个真正的马人倾尽一生的时间在寻找答案，那是马术鲜为人知的精髓。

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



调教原则



SCHOOLING PRINCIPLES

by

Michael J. Stevens

Illustrations by

Carole Vincer

翻 译：天星调良国际马术俱乐部教练组

执 笔：赵文君 邓 辉 杨富军 阿 曼

并得到了Taru女士（芬兰）、Robina女士（新加坡）、
Veronica女士（香港）、Severine女士（法国）、赵蓉女士（中国）
等热心会员的大力支持。



中 国 铁 道 出 版 社

北京市版权局著作权合同登记号: 图字: 01-2004-6117 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 Schooling Principles
ISBN 1-872082-95-5

The Kenilworth Press Limited 1997
Reprinted 1999

图书在版编目(CIP)数据

调教原则 / (英) 史蒂文斯 (Stevens, M. J.) 著; 天星
调良国际马术俱乐部教练组译. - 北京: 中国铁道出版
社, 2005.7

(中英马术俱乐部培训系列教材; 1)

书名原文: Schooling Principles

ISBN 7-113-06636-4

I. 调… II. ①史…②天… III. 马术运动-运动
训练-教材 IV. G882.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 087015 号

书 名: 调教原则

作 者: Michael J. Stevens

封面摄影: 李艳阳

译 者: 天星调良国际马术俱乐部教练组

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
照料与训练	5
放松	8
平衡	10
规律性	13
体能和动力	14
屈挠和柔韧性	16
正直度	18
联系	19
收缩	22
训练的三个阶段	24





观察处于自然状态下的马群,你会发现这些安静祥和的动物,在大自然母亲的怀抱中奔跑,气势雄伟。在这些具有高贵气质的马匹当中,选一匹让骑手骑,它们立刻就不能自在地运动,也不能自然应对外界动静,只能去响应骑手的指令,所有优雅和敏捷的姿态常常会在瞬间消失。

我们如何能让马匹在受支配时,仍像它们在自然状态时那样美好,这是骑乘艺术的核心问题所在。回答出这个问题,你就明白了一切。一个真正的马人倾尽一生的时间在寻找答案,那是马术鲜为人知的精髓。

骑手的骑姿

首先,骑手必须认识到,自己骑在马背上,对于自然姿势、平衡、移动等因素肯定会有干扰,为了使阻碍减到最小,骑手应该知道怎样去坐:如果骑坐不好,他将无法与马成为一体,那么他将永远不会在马匹调教方面取得成功。



训练方法

马匹在历史文明进程中承担着很重要的角色。几个世纪以来,马匹的训练方法取得了很大的成就并不断演进。经典骑术,众所周知,目的不仅仅在于要使我们训练的马匹保持自然姿态与运动能力,还要进行改进并提高。

尽管我们说“训练马匹”,但这并不是说,马匹要像做操一样按照我们规定的一套指令做出反应,取而代之的方法是辅助——来自于骑手的身体、腿和手。

训练的目的在于,使我们训练的马匹运动更自如,并且让它们的精神与体格有进一步发展。我们从来不希望马匹做任何不自然的动作,我们尽力做到发挥其自然的天性与能力。

照料与训练

柔和稳定的操作

在自然界中，马是一种胆怯、易受惊的动物，当它们受到威胁时，所采取的防御措施是掉头逃跑。它们非常强壮但不具备战斗能力。除非它在无意间发现自己可以蛮干，否则一般它不会利用强大的力量来顽力抵抗我们。某些马匹更是天生的统治者，不管用什么方法，只要可以避免工作，它们就尽量不工作。

如果我们没有教导它要尊重它的管理者，那么它会马上立起或是变得难以控制，这时就需要把它牢牢地牵着，当然是友好和

适当的。如果我们粗鲁的对待它，或者强迫它做违背自己意愿的、困难的事情，那样它可能会公然反抗管理者，要知道在体力测试中，它必定是强者。明智的驯马师永远都不会让这样的情况发生——人与马之间的关系如果总是很不愉快，会使得进一步的训练困难重重。

训练早期

开始调教一匹新马，在初级阶段训练期间，马匹管理是很重要的。令人遗憾的是这个阶段通常被人们称为驯服。之所以



要坚定而柔和的对待马匹，否则当它蛮力反抗时会很危险。

照料与训练

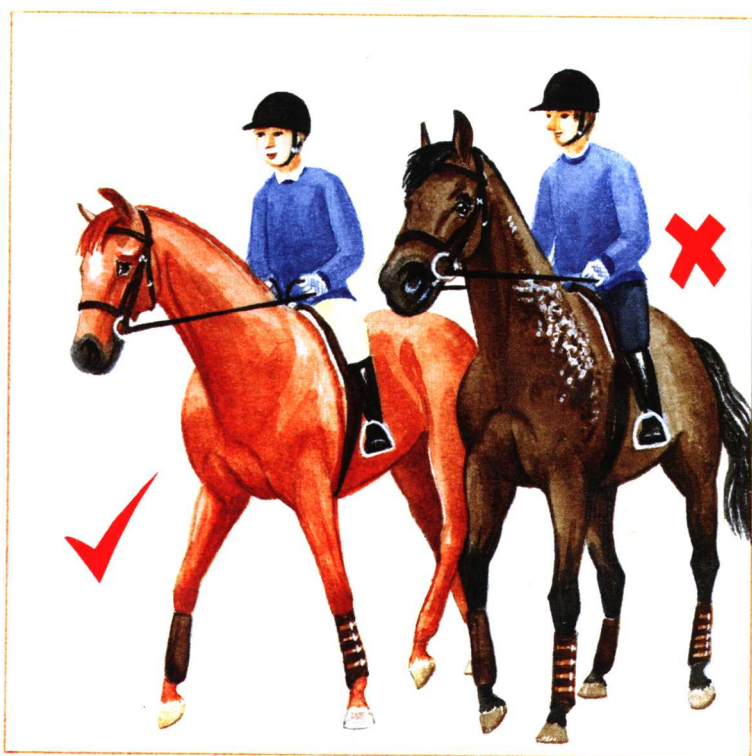
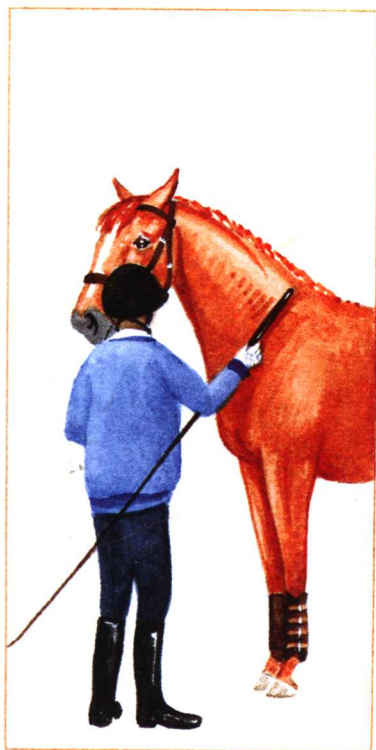
这么说，是因为这些马术人士，想让自己的新马在短时间内尽快达到可骑状态，以便获得利润。这一说法完全不能体现出但高明的驯马师是用技术与耐心让马匹逐渐适应其新的生活方式。骑手要获得马匹的信任，马匹的精神不能被破坏，我们应该像对刚入学的小孩一样对待它，而不是像对待仇敌。

通常，一旦这匹马接受了骑手的权威，那么它就会心甘情愿地与之合作。近百年来，大家公认那种强制性的训练方法，在马术界已经过时了，那种方法得不到人们所期望的结果。

教育马匹和骑手

一个无知的骑手，当他们的技术和知识不到位，通常会在遇到问题的时候，用蛮力对付马匹。一个真正的马人，遇到疑难问题时，不会草率、鲁莽地处理，而是会冷静分析情况并制定解决的方案，必要的话，向经验丰富的骑手请教。

基本训练包括教育马匹，并帮助它们正确的运动。这个过程应当是缓慢的并且有条理的，让它们在压力且不受伤害的情况下逐渐强壮起来，届时他们将会完成繁重、紧张的训练任务而不觉得过于吃力。如果训练是仓促的或工作量过大，那它们将会因反



从容的将马匹所不熟悉的马术装备介绍给它，使它学会沉着地没有障碍地接受陌生事物。

马匹应当高兴地接受对它的培训，它们应当在训练结束后沉着冷静，而且不会过度疲劳。

感而导致危险发生，甚至在精神和体格方面有所损伤。

训练一匹马需要一位专业人士3年到4年的时间，但是想要成为一名优秀的骑手需要10年或是更长时间，若要达到能够调教马匹的水平，时间会更长。因为除了会骑马以外，驯马师还需要达到能够与另一种生物建立友好关系的境界，这比骑一匹别人训好的马匹有意思得多，所以用这么久的时间是值得的。

优秀的骑手，可以很有效的使用他的骑坐、腿和很少的手部动作来控制马匹，也可以用简单的马术器材和带有柔和口衔的水

勒，花时间使他们的马匹逐步提高。

缺乏经验的骑手，使用很利害的口衔及各种各样的辅助工具，以加强身体的支配并帮助弥补自己的弱点，虽然骑手可以在某种程度上控制马匹，但他们会在无意中破坏其步伐的质量，而马匹状况会逐渐的恶化且变得不愿让人骑。



简单的衔铁对于训练是有效的，佩戴正确、作用柔和的衔铁，会让马感觉较舒服。



不建议使用德国副缰，由于它强制马匹采取一种不自然的姿势，从而使马匹受到伤害和破坏。

放 松

不要紧张地运动

如果一匹马和它的骑手配合默契，并且在行进当中步伐流畅舒服，那么它必须在身体和精神上是放松的。所谓身体上的放松，我们不是指它的身体松弛、精神不振，但它一定不是紧绷和有抗拒的。马匹必须健康，并且需要结实的肌肉以胜任其工作，才不会感到疲劳。

一匹紧张的马，会企图按自己的意愿运动，同时勉强地按照骑手所希望的那样行动。当然，在对于骑手辅助的接受能力和与骑手的配合能力上，比起放松的马来，反应比较迟钝。

如果马匹有紧张的表现，应当要找出原因，然后排除。也许是装备不合适而引起的疼痛，也许是糟糕的骑术使它感觉不舒服，那么它会全身收缩起来，试图保护自己。因为马的记忆力很好，而且是具有惯性的，如果它以前有过不好的骑乘经历，那么它在下一次会因回忆起曾经的遭遇，而变得紧张。

马匹不会特别情愿消耗自己的体力，来积极配合我们的指挥，而且有时它会故意紧绷起来，作为反抗和逃避工作的手段。

使马匹安静

一匹容易紧张的马，通常可以靠抚摸它的脖颈、放松缰绳或是用温柔的安慰的声音，与之交流使它平静下来。相反，过短的缰绳或是拉缰的动作都会使马变得更紧张，所以类似这样的行为都应避免。

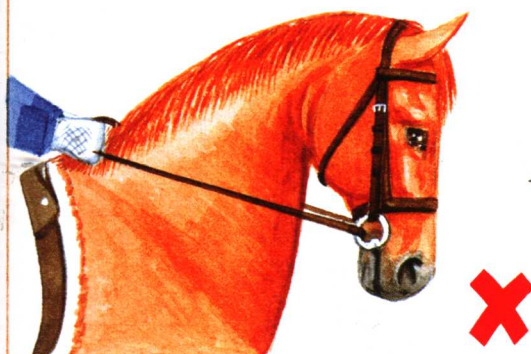
自由慢步时，把缰绳放长，会使不安而感到焦虑的马安静下来，同时骑手也会放松。

自由快步和自由跑步是人们习惯用来判断到底马匹有多放松的方式。随着缰绳的逐渐变长，它会伸长它的头，脖子向前并向下。如果马匹对这种方式没有反应，意味着可能是紧张的征兆。这个测试适用于所有的马匹（从无经验的年轻马，到受过训练的高级教学马）。任何训练任务，对于紧张或是有抗拒情绪的马，都不会有什么结果，所以，在做其他训练之前，首先要做到的是放轻松。



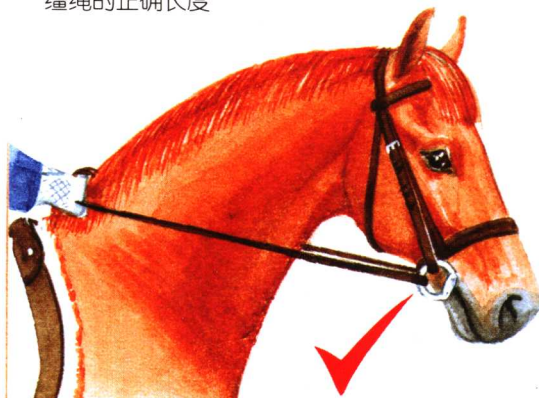
用一只手在马的脖颈上安抚，可令它很快放松下来。

缰绳太短



如果骑手把马拉得太紧，那它是无法放松的。
缰绳一定不能限制住马，要允许它伸长脖颈。

缰绳的正确长度



缰绳的正确长度，是保持马头位置自然舒适的状态下口衔至手的距离

自由慢步



长缰跑步



大强度训练之后，缰绳放长的自由慢步，可使马匹恢复镇静。如果可以做到在跑步时把缰绳放长，这会是一个很好的信号，说明马匹是放松的。

平衡

平衡这一词汇，在马术上用来描述马匹在背着“骑手”这个额外的重量，在行进、变换方向和奔跑时，如何很好地实现运动。

重量的分配

当年轻的马匹刚刚开始训练，通常掌握平衡很困难。它们时常把重量分配在前肢和后肢上换来换去。

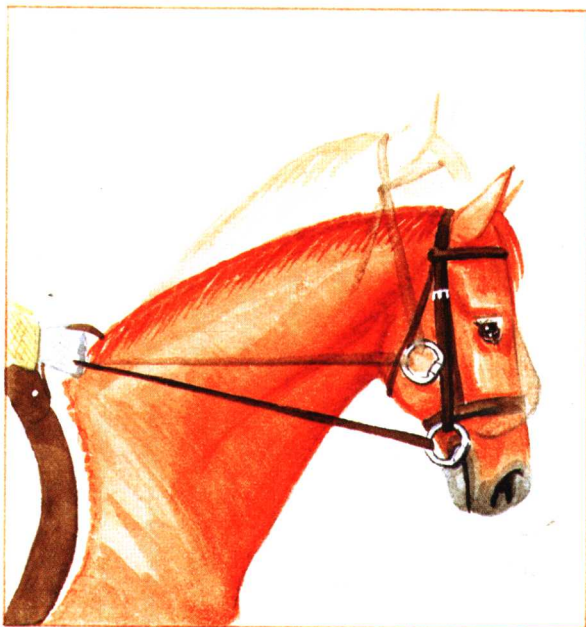
一旦马匹习惯于背着骑手，它们自身的平衡会容易一些，到那时，由前肢和后肢承担的重量将保持恒定，头与颈保持稳定。

有些马匹懒于运用后肢，而将更多的重量分配到你肩上，也就是说“压在前肢上”，这样永远也保持不了平衡。在行进当中，它们通常越跑越快，想停下来很费力。

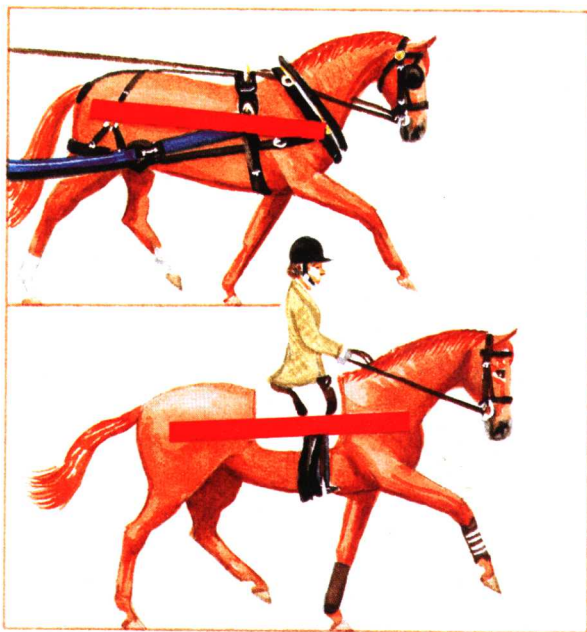
平衡感好的马，即使是在快速奔跑时，也可以很容易放慢速度或是停下来。它们可以通过很轻的口衔联系，做到骑手所要求的步度，骑手也不用担心速度的改变。

缺乏平衡感的马，在变换里怀时肩会倒向内侧，并且姿势显得很笨拙，它靠本身的冲力继续向前。而平衡好的马仍然保持正直，并可以完全控制速度。

紧张和僵硬是影响平衡的罪魁祸首，如果花较多的时间帮助马放松，那么平衡会自然而然地提高。



一匹平衡不好的马会不停的移动头颈来调整它的重量分配，步法会变得不规律，与口衔的接触也会变得不稳定。



马匹的平衡取决于它如何支撑自己的重量，拉车的马用肩支撑自重，骑乘马用后躯支撑自重。

半减却

有许多的练习，可以用来帮助马匹把承重能力放在后躯上，从而提高它的平衡感，其中一个最重要的方法，我们称之为“半减却”。

当马匹以正确的方式慢下来或是停止时，它的后肢关节处会弯曲得多一些，使其停止向前的动力，并且承担大部分自重。因此我们多做停止的练习，就会提高马匹平衡的能力。

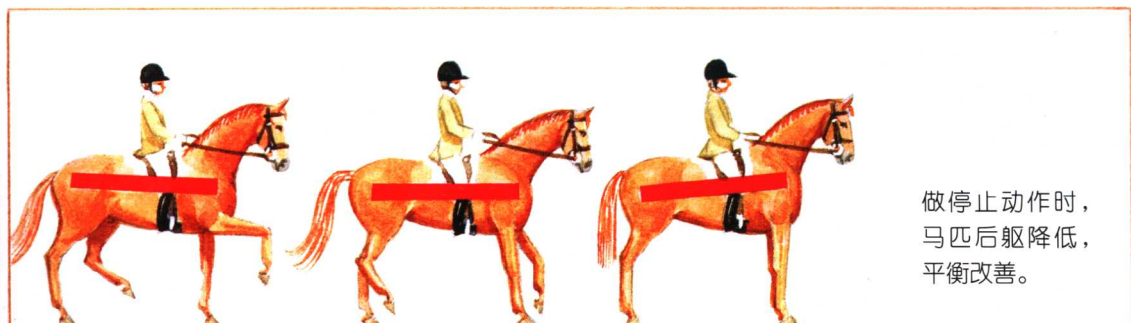
完全停止，很不适合于练习，因为会影响整个运动的流畅性。由于这个原因，通常可以用“半减却”来达到目的。当骑手开始要求马匹停止的时候，使用“半减却”，当马匹做出停止的准备时，骑手就要求它继

续向前移动，半减却后的动作通常平衡都会更好。

现今“半减却”这个词，通常是指用一种几乎感觉不到的、微妙的力量来调节马的平衡，而不是说半途让马停下来。

伸长和收缩步伐

伸长和收缩步伐是另外一种非常实用的、可以提高平衡感的练习。当要求缩短步伐时，骑手不能用更强的缰接触让马慢下来，那样会妨碍到其后肢关节的弯曲程度。骑手必须调整自己的骑坐，鼓励马匹将身体轻扬，步度变小，而且骑手必须用腿使马的后肢有效踏进。



做停止动作时，
马匹后躯降低，
平衡改善。



当步度由长变短时，平衡有所改善。

转弯和圈程

做转弯和圈程的练习对于加强后肢力量是非常好的。因为通过转弯，可使内方后肢踏进并能支撑更多重量。

侧方运动

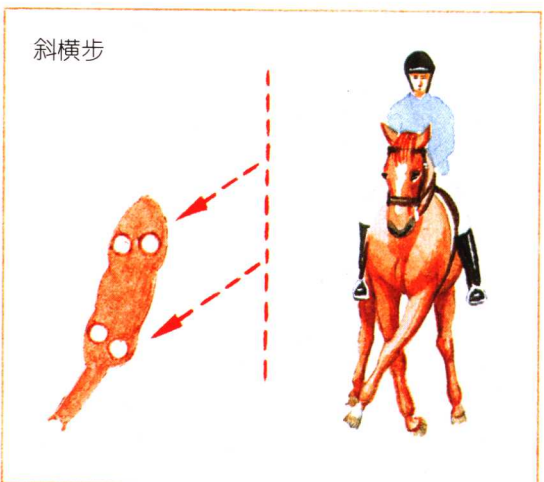
所谓的侧方练习，是若干世纪以来，为了使马匹更柔软并加强其后肢迈进，使得它们的后躯能够更容易地支撑重量而采用的方法。这些提高平衡的方法比转弯和圈程更有效，但马匹在尝试此项练习之前，需要很好的基础训练。

肩内：骑手使马匹屈绕，并且引导它的肩部处于蹄迹线内侧，以使其内方后肢受重心引导，从而迫使其较平常高抬并推进更多的重量，这组体操练习可帮助加强内方飞节运动。

腰内：骑手引导马的后肢位于蹄迹线以内，使其外方后肢落在重心之后（见图），这使马的外方膝关节得到了锻炼。

斜横步：马匹在对角线上移动，向前并向侧方行进，并且身体是朝着所要去的方向略微屈绕，它的外方后肢从内方后肢前面交叉，于是外肢的髌关节处同样得到了锻炼。

当双方向的这三组侧方练习都熟练后，所有后肢的主要关节都得到了训练，并且肌肉变得强壮，马的平衡定会提高。



规律性

规律性的步法会给予你很和谐的骑乘经验。如果马匹不断的变化步法节奏，那骑起来可是一点都不好玩，看起来步法也很丑。

定义

节奏的规律性：是指每一个步伐从起步到下一步之间的时间间隔保持恒定。

马在同样的步法当中变换速度时，节奏不应改变。当速度“快”时，它应在同一节奏上伸长步度，而且四肢的运动不应变快。当速度“慢”下来时，它应缩短并抬高步度，而不应放慢四肢动作。

提高速率是一种常见的逃避方式：马匹用提高速率来逃避因后肢迈进而被要求的额外工作。缓慢的速率更可取，因为那样会鼓励马匹摆动它的背，并且可以锻炼整个全

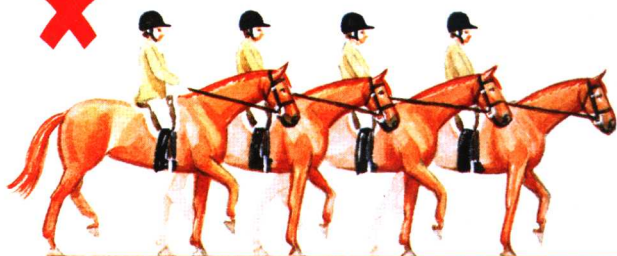
身。当如此运动时，它会对辅助做出更多的反应。节奏慢而稳定的马匹动作更好看。

控制节奏

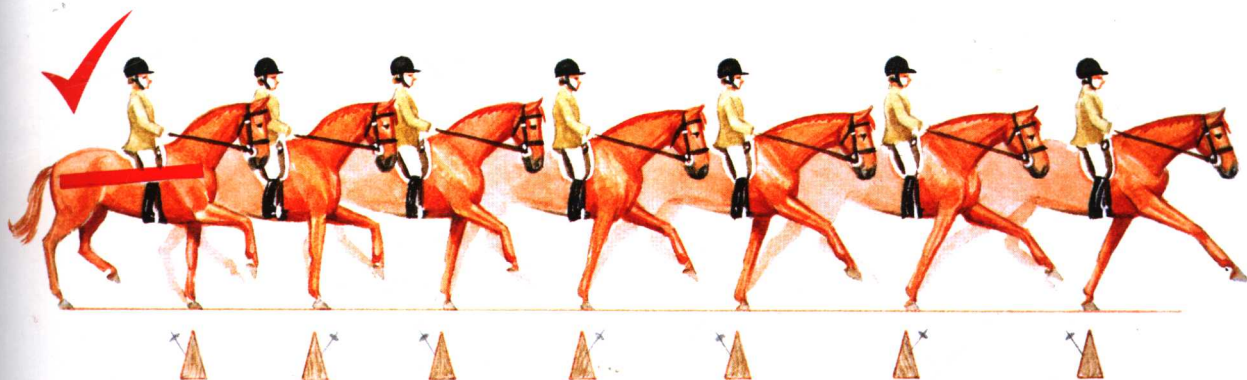
当马匹的运动不规律时，这通常说明它的平衡不是很好，需要花更多的时间精力在马匹这方面的教育上。

当要求马匹伸长或是缩短其步度时，骑手应当确认自己的身体动作应当是节奏稳定并能随着马一起运动，如果他在马背上的骑坐被马匹打乱，那么这个任务将无法完成。所以很好的骑坐是非常重要的宝贵财富。如果马匹想要加快速度，那么骑手可以利用半减却来恢复正常节奏。

冲：快，小短步



保持节奏：提高速率



体能和动力

正确的体能水准

较好训练的马匹，必须拥有足够的体能，不用骑手不停的敦促就能够配合地运动。但是，马的体能也不能过于充沛，以至于让骑手不得不经常限制它。当骑手想要让马匹快些，就必须多运用向前的辅助，而不是通过少运用停止的辅助来达到该目的。

向前走的欲望是马的本能之一，每种动物都有其自身特殊的体能输出水平。骑手之所以喜欢选择温血马作为舞步用马是因为它们的体能水平决定了它们很好训练、骑起来比较适意。

骑手对马匹的体能水平有一定的影响，比如：如果骑手多做变换移行的练习，可提高马匹的反应及体能输出。

不配合的马匹

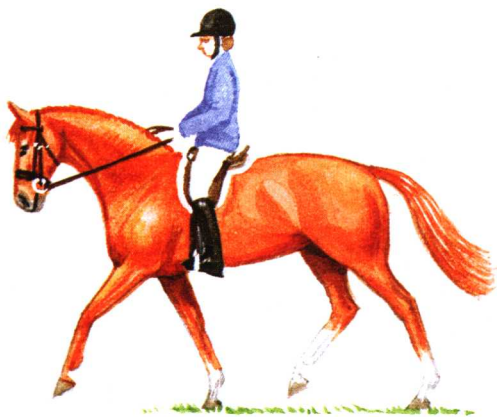
如果马匹觉得运动不太舒服，它就不愿前进，而且抗拒骑手的辅助。骑手必须让马匹觉得很容易负载，重要的是能够与马背动作协调，不要在马鞍上乱砸乱撞。

新马

营养过盛和缺乏锻炼都会造成新马体能超标。所有这些元素都应在骑手的掌握之中。由于其他因素产生的一时兴奋也会提高体能。应该用技术和敏锐的感觉来训练坐骑。



体能不足或者体能过盛的马都不容易驾驭，只有当体能输出达到正当水准时，才容易驾驭。



创造动力

动力通常是指可以控制的体能，由力量、能量结合而成。

如果一匹套上挽具的挽马被阻止向前，它就会原地踏步，因为它强大的力量让它产生推动力。

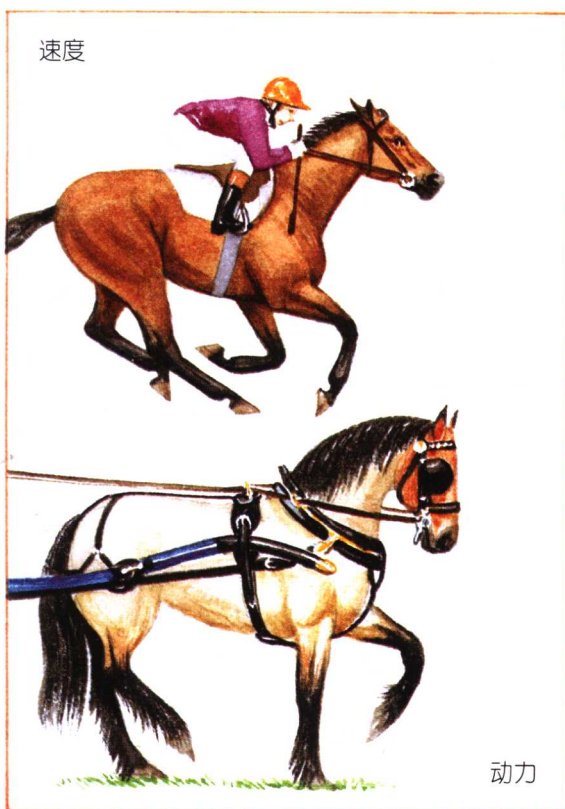
一匹速度赛马拥有充沛的体能，但却只通过速度释放出来，而不能通过速度来控制，所以常言道，“速度是动力的敌人”。

一匹缺乏平衡感的马，当让它伸长步伐的时候它会跑起来，这说明它有体能，但却不是动力。这样的马不能从慢步直接发动跑步，只能先变快步来加速。相反，一匹动力

十足的马却能够从静止直接发动跑步。

要想步法带有动力，除了要有适当的体能输出，马匹的后肢和背线（头颈背）必须要有足够的力量。只有当马匹放松、保持平衡、并且步法维持良好节奏时才会产生动力。

马匹没有动力就不能做出那些高级马术科目动作。骑手应当坚持要求动力，必须要记住，不要让马的体能浪费地转化为速度。



要做原地高抬腿，马匹需要动力，一种缓慢的，可控的体能的释放。一匹焦躁的挽马拥有比速度赛马更多的动力。