



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7册



耐力骑乘

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

STARTING ENDURANCE RIDING

无论你选择哪种水平的比赛, 这项运动都会为你提供一个独特的享受骑马乐趣的机会, 因为事实上任何人都对耐力赛感兴趣。大多数不具备专业资质、经验或装备的人, 当他敢于骑他的马出发时就已经获胜了。

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立支持，在此一并真心致谢。

李艳阳



耐力骑乘



STARTING ENDURANCE RIDING

by

Clare Wilde

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



中 国 铁 道 出 版 社

北京市版权局著作权合同登记号： 图字：01-2004-6118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 Starting Endurance Riding
ISBN 1-872119-01-8

The Kenilworth Press Limited 1998

图书在版编目(C I P)数据

耐力骑乘 / (英) 怀尔德 (Wilde, C.) 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; 7)

书名原文: Starting Endurance Riding

ISBN 7-113-06636-4

I. 耐… II. ①怀…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 087010 号

书 名: 耐力骑乘

作 者: Clare Wilde

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 翟建丽 (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
开始骑马运动	5
评价你的马	6
马蹄与装蹄	7
基本保健	8
基础训练与指导	10
附加训练	11
健康状态	12
饲养	14
骑手的装备	16
骑手的健康与准备	17
后备人员	18
选择参加比赛	19
参加比赛	20
你自己的比赛过程	21
赛后护理	22
损伤的预防与处理	23
下一步做什么	24





现代耐力骑乘大约开始于1955年,当时美国骑手Wendell Robie在美国组织了第一次Tevis杯100英里骑马运动。这项运动很快传播到英国,并且20世纪60年代的第一次“金蹄铁”骑乘跑了50英里的距离。自此以后,这项运动在许多个人和不同组织的指导下繁荣昌盛起来。这项全球化运动的箴言是“完成即是赢”,对每一位骑手来说最重要的是你能与你的马完成这项运动。

今天这项运动由两种骑乘形式组成,跑20英里至150英里或更远。第一种是非竞争式定时耐力骑乘,即在一个限定速度内骑乘一个特定的距离。你的马在骑乘前后必须经过兽医检查。这些骑乘被称为资格赛,设置骑马速度或路线,为骑手在参赛前提供一种

获得经验的方法。

第二种是竞赛式耐力骑乘。所有的骑手同时出发,全程竞赛,在设定的地点停下接受兽医检查。通过兽医检查第一位骑马到达终点的骑手是比赛获胜者。

无论你选择哪种水平的比赛,这项运动都会为你提供一个独特的享受骑马乐趣的机会,因为事实上任何人都对耐力赛感兴趣。大多数不具备专业资质、经验或装备的人,当他敢于骑他的马出发时就已经获胜了。这场挑战完全是在你和你的马之间,时间和地形之间进行的。耐力赛不仅能使你欣赏到沿途的一些乡村美景,还能为我们提供一个轻松完成自己目标的机会,除非你选择和别人竞争。

这项运动最至关重要的方面是把重点放在教育上,全面了解骑术,准备和管理你的马。没有一种运动像马术一样有一套对待马的福利,乃致于在马的管理技术上耐力骑乘赛开辟了一些最现代的进展。

不管耐力赛马哪方面吸引你,一项能够提供给骑手这么多乐趣的运动当然值得一试。你可能发现自己爱上了耐力赛,把这项运动当成了一种生活方式,谁知道呢!

开始骑马运动

在初级水平阶段，任何人都能享受耐力骑乘的乐趣。你不需要任何专门的装备或特殊类型的马。只要有适合你的马和保养良好的马具，通常就可以了。但是，骑手必须知道着装规定，通常戴制式头盔，不同种类的马裤，鞋类各种样式，如半英寸鞋跟的靴子或钢架结构的马镫。

任何健康状况良好的马都应该能够毫无困难地完成 20~25 英里的骑程。当你观察有经验的耐力骑手时，你会发现他们使用很多种装备，并且许多骑手骑阿拉伯马或阿拉伯类型的马。然而，首先要知道你和你马是否愿意面对耐力骑乘的挑战，这是非常重要的。

只要你的马基本素质好，性情温和，就

可以进行耐力运动。重型马或矮马由于体质因素他们不能长距离运动并保持良好速度，但这并不影响你开始的几次骑乘。

然而，如果你的马有体格方面的疾病诸如舟骨病、关节病或其他能引起疼痛的损伤，就不应让马进行耐力骑乘这种运动量大的运动。在有组织的骑乘运动中，每一匹马必须接受至少两次兽医检查确保健康，因此如果感觉到你的马有什么特殊问题，有必要及时请兽医进行检查。



评价你的马

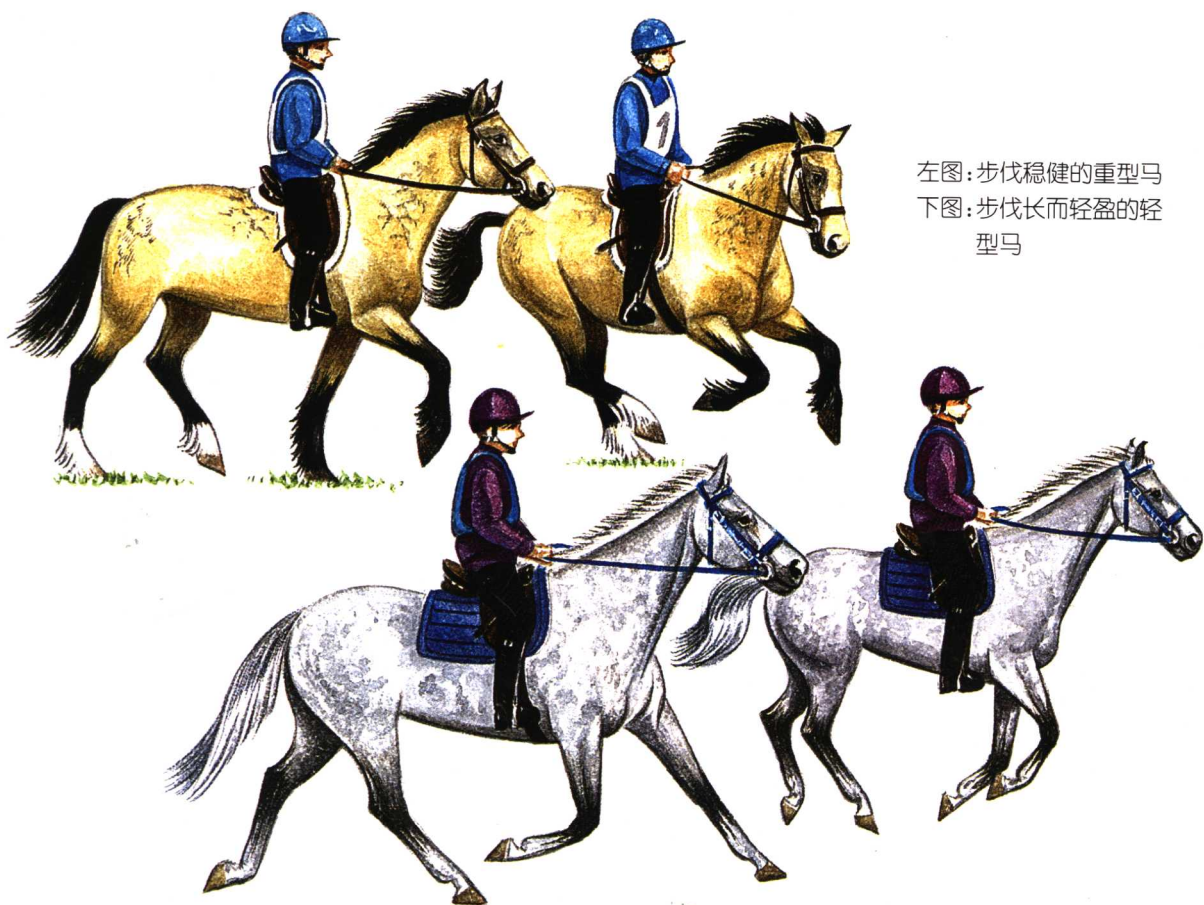
没有一匹马是完美的。即使你很幸运地拥有一匹理想类型的马，他体态优美、步法轻盈、爱好运动，但他也一定会在身体的某个部位有一个肿胀或肿块。对于耐力骑乘，首先要求马有一个完好、优美的体形和温顺的性情，才能使你 and 马都能够享受这项运动。

最适合耐力运动的马倾向有一个长的、健壮的步伐，这种类型的马不需要太多的力量就能伸长其步幅，也倾向于体型较小，肌肉厚实，胸深的马。所有这些体格特征预示

了这匹马能够较好地应对长距离的骑乘。

然而，在耐力骑乘中有很多马与这些理想的特征相差甚远。竞技场上常常能看到重型马、小型马、纯血马和各种中间类型的马。可以公平地说，那些步伐有缺陷、运动特别或天生体格沉重和肌肉丰满的马，长距离和快速运动的确比较吃力。

根据你的马的品种、类型制定管理和准备措施是很重要的。例如，一匹毛长皮厚步伐较短的重型马和不易很快疲劳的轻型运动型马比需要更多更精心的准备和管理。



左图：步伐稳健的重型马
下图：步伐长而轻盈的轻型马

马蹄与装蹄

只要你的马的蹄子情况良好，得到装蹄师很好的护理，在没有特殊要求的情况下，它应该能够很好地进行首次骑乘。

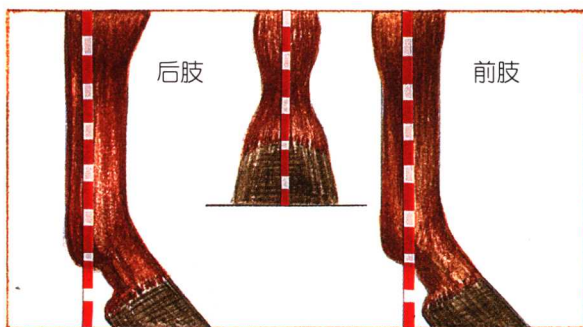
为耐力骑乘的马装蹄最重要的作用是保护和平衡，左右两蹄应尽可能一致，并且有一个好的蹄轴。许多耐力骑乘用马装钉普通的蹄铁参加比赛，这种蹄铁没有任何特殊的改变，直接水平钉上即可。

但是，有一个好主意，一定要让你的装蹄师知道你准备做耐力骑乘，这样为了保护马蹄他会尽量做些必要的调整。

蹄铁的合适程度要看它是否对马的蹄踵提供一个大的支撑面。马蹄应该处于最佳状态。如果由于蹄角质弱或松软易损，蹄铁装钉不牢固，那么在期望马应对耐力骑乘的额外训练前，要注意在饲料中添加利于马蹄角质生长的添加剂。

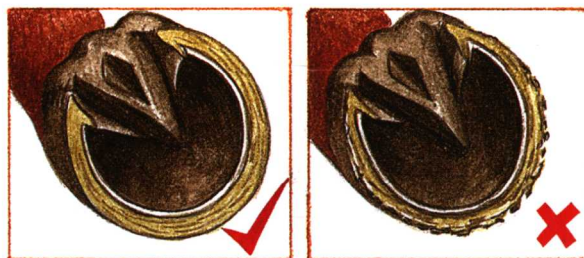
有蹄底薄或扁平蹄的马可能需要适当垫一个垫，以使马能在多石地面舒适地运动。

有些马因运动蹄铁磨损不平衡，可能需要钉上钨尖钉子，这有助于防止蹄铁过快磨损。为长距离运动，有些耐力马装钉宽边蹄铁，这就提供了一个更大的与地面接触的负重面，并增加了对马蹄的保护。



上图：一个好的蹄轴对帮助吸收震荡极其重要（约 50° ~ 55° ）。

下图：良好蹄角质（左）和易损坏的蹄角质。



标准蹄铁：很多耐力马装钉这种蹄铁。宽边蹄铁：对蹄壁、蹄底和蹄踵提供更多的保护。

基本保健

你的马必须健康才能骑乘。在骑乘前要注意马的寄生虫、牙齿和免疫情况。在耐力骑乘中对你的马有很多有用的健康检查，首先是马的脉搏和心率，应该在整个训练过程中进行监测。一匹耐力马的心率是兽医判定马是否健康的标准之一，所以要及早知道马的心率并每天进行监测。

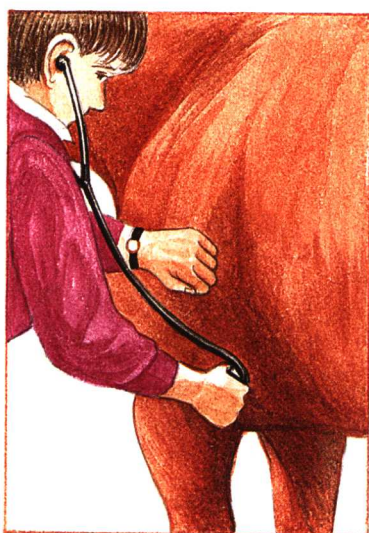
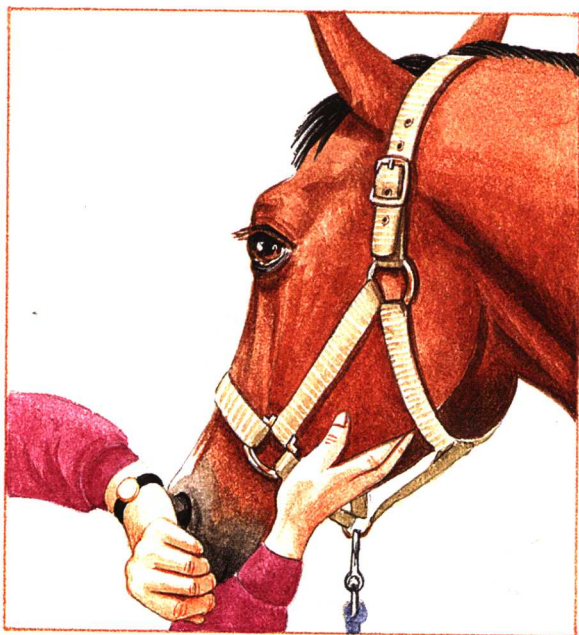
马的体况健壮，它的心率下降。如果心率比平时高，这可能是某一疾病的征兆。

心率也是马健康的一个有用的标志，如果你骑完马后马上给马测心率，10分钟后再测一次，第二次测量的应该是恢复正常休息时的心率。当马的体况良好时，就能很快恢复休息时的心率，当马比平时紧张或天气发生变化或患病时，心率可能长时间保持加快。

另外需要监测的代谢参数有体温和呼吸。从你开始建立一个基础水平的训练时，你就应监测马的温度，如果马表现精神状态不好，你就能做出一个体温的比较。

通过观察马随着呼吸胸廓的运动很简单地检查呼吸频率。马在休息时呼吸保持稳定不变，但是天热使马可能气喘，运动时呼吸加快。

整个训练过程中要注意观察马的皮肤，特别是马的蹄踵部，在训练中可能发生损伤，由于损伤后暴露在潮湿的环境可引起蹄踵裂。

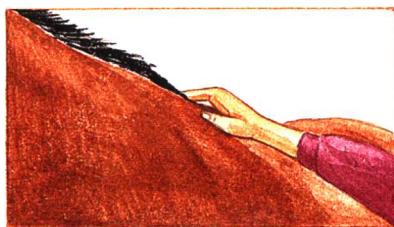


检查脉搏有两种方法：一种是把手指放在颌下摸，另一种是在肘后用听诊器听诊。健康马的心率稳定在每分钟30~44次。用听诊器检查脉搏时，开始时你可能得花一点时间才能找到脉搏。

检查马的嘴有没有受伤，嘴部疼痛显示口衔铁需要做一点调整以使马更舒适一些。



休息时的正常呼吸频率为每分钟8~14次。



定期检查脊部是否有疼痛、敏感或生长白色绒毛，这些都表明你的马鞍不合适、需做适当调整使其更适合你的马。

马的正常体温约为 38°C (101°F)，有 0.5°C (1°F) 的变化范围。如果有病体就会有明显的变化，测体温时要在马一侧，并用手握住体温计。



检查腿部有没有新的肿块和肿胀，有没有发热或肿胀。两腿做对比时，要用同一只手去做。



检查肚带部位确保没有汗疹，皮肤状态良好。



运动后捏起马颈部一小块皮肤检查有无脱水，松手后皮肤应在1秒钟内弹回正常状态。



早期治疗蹄踵裂，防止发展严重引起跛行。

基础训练与指导

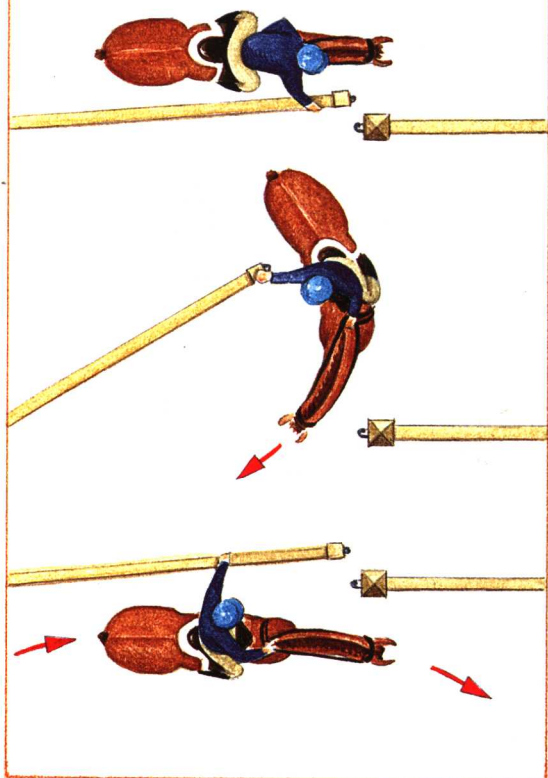
你的马到了适宜的年龄，应该很好地建立马的基本训练。但是也可做一些有危险性的训练，因为在开阔的乡村可能会遇到如下情况。

骑马外出你可能不得不通过各种桥梁，打开或关闭大门，越过铁路或水沟。训练时尽量让你的马接受这些不同的训练。这样才能确保外出时你和你的马能快乐自信地应对各种情况。

在耐力骑乘中，开关大门是最令人头痛的，所以最好的办法就是训练你的马在你不必下马情况下协助你开关大门。在骑马过程中，如果你的马不能停下让你开关你所遇到的每一个门，这会使你不得不做许多额外工作并浪费很多时间。

了解你的马是否喜欢被别的马从任何方向赶超，是喜欢成群结队还是喜欢单独运动。如果有必要，在日常进行这种训练。

打开和关闭一个门



很多马第一次越水都紧张，但是在骑乘过程中这给马提供了一个宝贵的饮水机会。如果你知道可能必须越过河流就要在平时尽量进行这方面的训练。

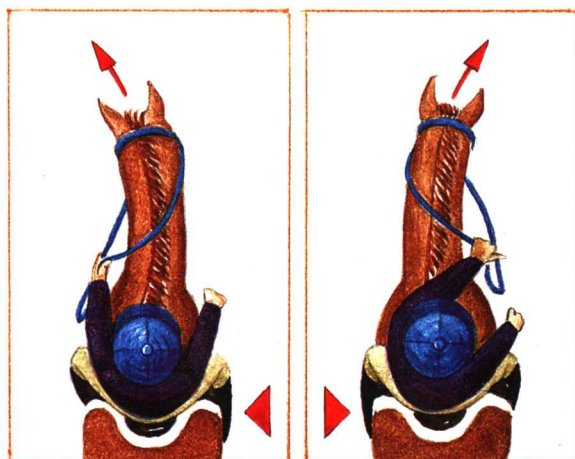


附加训练

在耐力骑乘中有许多很有用的技巧，比如教你的马适应颈上控缰，这是西部骑术的一种控缰方法。这能使在野外运动更容易，也是一个安全平衡节省时间的转弯方法。

日常使用多种训练方法，训练你的马用一个柔韧、放松的方式运动，练习向你腿的侧方移动（斜横步）。这将正确地锻炼马的肌肉，并且有助于马轻快地运动，也有利于马匹在开阔的野外运动。

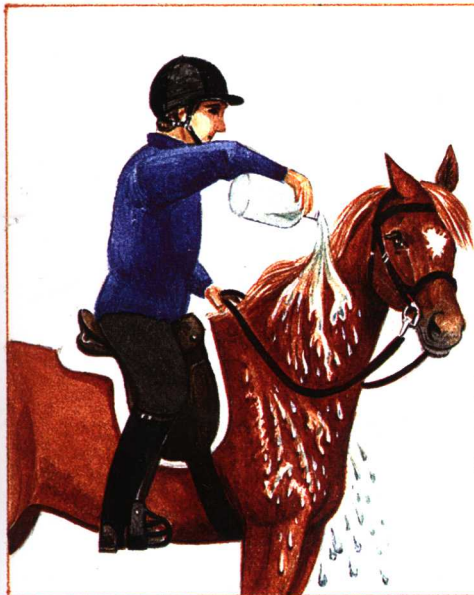
日常进行一两次模拟的兽医检查是一个好主意，以便你的马在第一次骑乘时非常轻松自在。练习牵着马快跑、检查马身上是否有肿胀、抬马的蹄、测量马的脉搏等。如果可能的话，让一个陌生人做这些工作，这样你的马就不会太受惊，在骑乘中能配合兽医检查。



在野外骑乘使用颈上控缰非常方便，在牧场中或训练场都可以进行这种训练，方便快捷。



平时让别人为你训练牵马快跑，这样马就容易接受兽医检查。

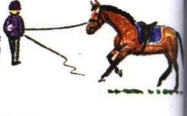


日常训练为你的马降温也是个好主意，用塑料瓶往马的颈部和肩部倒水使马保持凉爽。

健康状态

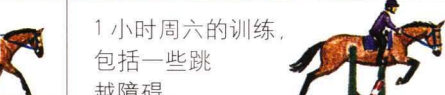
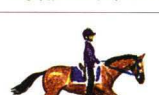
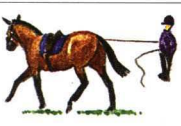
这里是为20英里骑程准备的一个基本的体能训练方案。你可以将自己的马的体能水平与下表中需要开始的每个阶段进行比较。一匹已经达到10周或以上锻炼水平

的马应该能够很好地应对首次骑乘。一定要尽可能多地变换日常训练以使马对训练保持兴趣。不要总在平地上训练，要利用山丘的优势，这样迫使马加大

说明	周一	周二	周三
第一周：开始慢步运动，保持良好的姿势和步伐。	↑  休息日 ↓	20 分钟平地慢步。 	25 分钟平地慢步。 
第二周：开始利用斜坡或不太陡的坡路训练，以增强马的体能。		5 分钟慢步，包括坡路（两天相同） 	
第三周：一旦马有一个基本的健康水平，开始进行短时间的平地正常快步。		50 分钟平地慢步，包括正常的快步（两天相同）。 	
第四周：现在可以进行坡路快步，先逐渐增加时间和距离，然后再提高速度。		1 小时正常运动，包括坡度较缓的坡路运动。 	45 分钟较缓坡路的训练。 
第五周：如果马的状况很好，可增加平地正常跑步。		1 小时运动，包括 20 分钟快步或调教索打圈。 	45 分钟运动，包括坡路快步。 
第六周：现在开始要求马在上坡的路上做短时间的跑步。		1 小时运动，包括正常的快步。 	45 分钟运动，包括坡路跑步。 
第七周：继续做快步或跑步，每次逐渐增加路程。		1 小时 10 分钟训练或平地运动训练。 	50 分钟运动，包括坡路跑步。 
第八周：继续逐渐增加训练路程，为你的第一次骑乘做准备。		1 小时 20 分钟的野外骑乘。 	1 小时运动，包括正常训练或跳越障碍。 
第九周：适当增加正常快步或跑步上坡的路程，以增强马的心脏功能。		1 小时 20 分钟训练或平地运动训练。 	1 小时运动，包括正常坡路跑步。 
第十周：到现在为止，你可进行 15 英里路程的训练，为你参加第一次比赛评价你的马。		1 小时 30 分钟的野外骑乘。 	1 小时运动，包括正常调教索跑步打圈。 

努力，训练中下山时要特别注意。观察马的费力程度，如果感到费力就降低一个训练阶段。如果你打算参加6~7英里时速20

英里路程的骑乘，这大约需要3个小时，所以不要过度训练，造成马疲惫地参赛。

周 四	周 五	周 六	周 日
30分钟平地慢步。 	↑ 休息 ↓	30分钟慢步，包括一些缓的斜坡或山丘（两天相同）。 	
40分钟平地慢步。 		45分钟慢步，包括一些缓山丘路运动（两天相同）。 	
50分钟时间，包括山丘和平地快步。 		55分钟到1小时时间，包括山丘和10分钟的平地快步（两天相同）。 	
45分钟平地慢步。 		1小时10分钟时间，包括6英里时速7英里路程的平地快步。 	1小时周六的训练，包括一些跳越障碍。 
1小时训练，包括平地跑步。 		1小时10分钟时间，包括25分钟快步。 	与周六相同，但时间是1小时20分钟，增加平地跑步。 
1小时10分钟时间，包括30分钟快步。 		1小时20分钟，包括20分钟调教索打圈和跳越障碍。 	1小时30分钟时间，包括上坡跑步。 
1小时20分钟时间，包括调教索打圈和跳越障碍。 		1小时30分钟时间，时速7英里，路程10英里，利用山地做快步和跑步（两天相同）。 	
1小时20分钟时间，包括快的跑步运动。 		1小时45分钟时间，包括正常跑步。 	1小时30分钟时间，与周六相同，增加快步坡路运动。 
1小时30分钟野外骑乘。 		2小时时间，包括调教索快步打圈。 	1小时45分钟时间，包括坡路快步和跑步。 
1小时30分钟时间，包括一些平地训练。 		2小时15分钟时间，包括正常跑步和快步，时速7英里路程15英里。 	2小时时间，包括坡路快步。 

饲 养

对运动 20~25 英里水平的马没有特殊的饲养要求。只要供给马好的基本日粮，能提供充足的必需营养，不必费心为它格外添加任何东西。记住要随马运动量的加大增加食物量，并且日粮要逐渐改变。

如果你带一匹完全不健康的马去运动，那么就不得不慢慢地需要给马增加一些精料。在马的训练程序上也可能需要尽早减去马额外的重量，但要让马摄取大量粗纤维。用你的眼睛判断饲喂的量，并且根据马的运动量和身体状况进行调整。

马的基本饲料是大量的干草、青草等马爱吃的粗纤维。这是任何健康日粮的主要食物，增加精料只是为了满足额外的工作带来的增加营养的需求。

精料可由优质大颗粒混合料，块状混合料，或大麦或燕麦的混合物构成。所有这些最好与浸泡的甜菜一起喂。由于多种原因甜菜几乎成了耐力马精饲料的基础。它提供能量和纤维物质，同时作为一种基础料可降低饲料中的尘土，提高日粮的适口性。另外帮助马保持内脏中的水分，在训练和竞赛时有助于使马保持充足水合物。

在夏天，给马的食物中添加食盐或运动电解质是个好办法。这能确保通过出汗流失的矿物质得到补充，保持马体的功能正常，避免虚脱。虽然在此阶段

马不会出汗到这个程度，还是应该记住在日常为马的食物中补充电解质，同样在骑乘过程中如果马有出汗的趋势要给它提供饮水。但是你绝不能为一匹已经脱水严重的马提供电解质。

马可能对维生素或矿物质有特殊的需求，以促进蹄部健康生长。在不增加饲料量的情况下，喂油类是提供能量和保持良好状态的好办法，可以使用蔬菜油或鱼肝油。



耐力骑乘不需要特殊的装备。只要马具合适、状况良好就足够了。竞赛时让你的马用日常的正常装备就行，勿需太多额外的装备。马配戴的马具越少，发生磨损或引起一些毛病的可能性就越少，清洁工作也越少，马就感觉越舒适。

随时对照骑马规则检查，确保你的马具符合规则要求。

如果开始频繁参加竞赛，那你可能希望购买一些专门的马具。在耐力骑乘中，重点是放在舒适、重量轻和耐用上。有许多专门的马鞍可用，都设计成能将骑手的重量分散在马背的更多地方，使马更舒适，同时能让你骑在最佳位置上。

