

第三屆亞太會議，香港 10 月 29-30 日

由接受治療到贏得金牌 - 輕而易舉，有如在公園慢步？

2008 帕奧 1a 級金牌得主 Sophie Christiansen 的教練 Clive Milkins 如此形容至金牌之路。他專門訓練 1a, 1b 及 2 級的選手，也就是殘障程度最嚴重的選手。他研究展出一種經過五個階段的訓練方式：



Mr. Clive Milkins 及冠軍馬 Lambrusco

第一個階段是基礎訓練，在這個階段課程是物理治療師主導且有志工協助的。馬匹需要有相當好的慢步，且必須適合騎士；馬匹要正直及容易控制，速度不用太快。場地選擇室內馬場，主要的目標是安全及建立平衡和自信。Mr. Milkins 認為腦性麻痺的個案最好無蹬騎乘，因為踩馬蹬容易使肌肉張力升高，無蹬騎乘反而會訓練騎坐。這個階段韁繩接在龍頭套上。

第二階段：學習騎乘。在這個階段有教練接管，場地選 20 x 40 的標準場地，而且把場地邊 20 米輪乘的點標出來，因為從這個階段開始已經要訓練圖形的精準度，另外也以慢步/立定的移行，開始發展跟馬匹的溝通技巧。韁繩用彈性的韁繩(類似側韁)。

在第三階段選手本身要開始負起訓練

的責任，教練則要設法增加騎士有關馬術的知識；騎士要開始了解馬匹的教育，也要要求自己該如何做出這個動作。在這個階段也可以讓選手多看錄影帶或請程度高的選手給一些建議，因為他們比教練更容易了解生理上出現的問題。韁繩用普通韁繩，馬匹另配帶胸甲。

第四階段是訓練參賽。這時選手應該是主導的角色而教練是協助他。這時候，選手不只要找機會換場地騎，也要常常騎不同的馬匹。

地五階段是參賽取勝。



Philippa Johnson 及 Benedikt, 2008 帕奧金牌得主(4 級)

在 Mr. Milkins 所服務的馬術治療中心訓練選手也許就是那麼順利的，不過大會邀請到的選手代表，雖然目前都是大比賽的得牌熱門人選，所走的路就辛苦多了。其中兩位本來就是馬場馬術選手而因車禍失去身體部分的功能。其實兩位都被醫生告知她們可能一輩子無法站起來也絕對無法再上馬，不過她們要騎馬的渴望勝過一切，而她們的成功也讓醫生大開眼界。南非的 Philippa Johnson 是右邊麻痺，右手完全不能用，右腿活動能力後來回復到 60%。雖然如此，她在騎乘過程

中遇到的問題主要因右腳無力而造成的，而不是因為單手控馬。她第一次上馬時需要有兩個陪走員協助她平衡，雖然腦袋中裝滿了馬術的理論，可是身體不太聽話。她跟丹麥的 Annika Lykke Dalskov 一樣，所有的動作都要重新學，而且碰到的問題也都要自己想辦法解決：Philippa 的右手在騎馬過程不只經常妨礙到控韁，騎快步及跑步時還一直撞到自己的肚子使得下馬後肚子好痛，因此她後來把右手臂綁起來。此外，Annika 的平衡很差，腳又容易從馬蹬掉出來。因不想把腳綁在馬蹬上，她後來發展出 600g 重的馬靴外套。



第三位選手 Angelika Trabert 先天就沒有腳，右手只有三根指頭，而且沒有中間的關節。她從小想要騎馬，不過因父母沒有接觸過馬而不太願意讓她上馬。後來她經過馬術治療的階段終於進入了馬術運動世界。原本她騎馬時裝上了義肢，不過在一個偶然的機會她發現沒有裝義肢騎起來的感覺更好，所以後來請人幫她做一個特殊的馬鞍。



在他們身上可以感覺到一個選手要具備的特質，那就是對馬術的熱愛，毅力與耐性，以及她們對目標的堅持。三位的個性都非常開朗，不會怨天尤人，Annika 甚至說，她雖然失去部分的身體功能，可是她在帕拉馬術的世界裡經歷了很多難忘的比賽，也交了世界各地的朋友，這是她如果沒有受傷都不可能有的經驗，就好像中國的成語說「塞翁失馬，安是非福」。

