

## 觀察 FEI PE 裁判 Mr. Nick Rodgers 指導學員的方法

文：林嫻恬/圖：張兆遠

### 「你幾歲？」

Nick 看到一個學員，第一件事情就是問學員幾歲。為什麼一位教練需要那麼關心學員的年齡？

以身體的成熟度而言，14 歲之後要學騎馬，比 14 歲前困難得多，因此要把握這個時段訓練學員正確的騎坐。

另一個原因是，不同年齡的學生的學習方式是不同的。要了解一下各個年齡層的特質，請參考下一篇文章。

### 「請跟我握手」

接著 Nick 會要求跟學員握手，因為握手時，教練可以很清楚地感覺到握韁的力量。像有一位學員右手明顯比左手弱，所以他很自然把左韁拿得比右韁短，馬匹在左裡懷會一直往內看，卻在右裡懷往外看。為了平衡兩隻手的力量，Nick 建議這位學員在平常生活中多訓練右手，比如每天用右手刷牙。



另外一位學員看起來手部雖很弱，不過經過跟他握手之後，Nick 覺得力氣其實是足夠的，因此在握韁方面可以多要求他。

### Nick 主張讓學員負起騎馬的責任

因為一旦一位學員開始獨立騎乘時，教練就應該把控馬的責任交給他。我們很習慣看到教練從頭到尾告訴學員他要做什麼，不過 Nick 認為，如此一來學員會依賴教練的指示。等到學員參加比賽時，要在沒有教練的幫忙下從中央線進場時，學員就會有無助感。因此，Nick 建議，教練應該先解釋清楚學員要做的練習，然後讓學員獨立執行。之後，又告訴學員，哪一些事情做得好，哪一些需要改進，以及下一次嘗試時要特別注意什麼。



如果有問題出現，可以用一些輔具(如地竿或交通圓錐來幫助學員完成任務)

教練應該經常問問題，也應該鼓勵學員問問題，以便讓學員積極參與學習的過程。在輕鬆的氣氛下，學員比較容易感覺到教練想教他的重點。教練也應該用巧思安排一些促進學員得到正確感覺的練習。如下圖教練問：「你認為你的馬剛剛表現得如何？」



針對學習能力好，不過肢體障礙嚴重的學員，為了要挑戰他的能力，Nick 建議上課前給他看一種路線，讓他自己準備來騎給教練看。



### 任何動作要提早準備

從頭腦下指令到肢體執行這個指令，又透過扶助下指令給馬匹，而馬匹執行指令也需要一些時間，因此如要在 B 點做移行或騎個圖形的話，騎士在 C 點就應該準備，而最重要的準備動作就是眼睛要看目標！



這個「立定」是相當好的！

用輔具避免讓人的障礙變成影響馬匹平衡的負擔

1a 級的學員，比賽路線中只有漫

步及立定，比較沒有容易失去平衡的移行，不過因為肢體障礙相當嚴重，所以騎坐及手部的姿勢容易影響馬匹的平衡，比方說兩隻手的高度不同會影響兩邊跟口銜的接觸。如果馬鞍前有適當的手把可以讓容易滑下去的那隻手有所依靠，就可以跟口銜保持較平均的接觸。

3 級選手路線中的移行相當多，這對骨盆較僵硬的腦麻選手來說是相當大的挑戰。雖然一個選手在相同的速度下有辦法保持平衡，不過為了不影響馬匹本身在移行中的平衡，Nick 建議讓這樣的學員在移行前先短暫地抓住安全帶，移行順利完成後再放掉。為了方便在瞬間抓放，這個安全帶最好不要太軟。

**當選手要有紀律：在日常生活中找出練習正確坐姿的機會**

因上學或工作的關係，大部分的選手一周能騎馬的次數並不多，而如果一個選手只有在馬背上練習坐直，他就光在這個項目上要花相當多的時間。因此，Nick 建議選手們在日常生活中找機會練習在馬背上所需要的技能，如「坐直」。也可以拉拉筋或練習雙手相同的力氣等等。



倒坐在椅子上吃飯或看書就可以練習坐正及拉筋。

當選手不只要準時上課，也要安排時間在上課前先熱身，特別骨盆較僵硬的人應該在上馬前先玩「花生球」

來增加骨盆活動的範圍。



Nick 教學時非常專心

### 找出適合馬匹的韻律

每匹馬有牠最適合的韻律，而在這個韻律中牠能表現最理想的平衡狀

態。教練跟選手要找出這個韻律，才能較輕鬆執行被要求的運動相目。

### Nick 最喜歡的練習之一：B-E 中的 20 米輪乘

BE 的輪乘只有在兩個點上碰到牆壁或籬笆，因此比 A 點或 C 點的輪乘更考驗騎手騎圓形的能力，不過就算騎手騎不圓而呈現橢圓形的路線，他至少會保持內方姿勢而不用因直線及餘角的轉換而注意到太多姿勢方面的變化，反而可以把注意力放在其他的項目上如步伐的移行等。