

## In Search of the Perfect Athlete, a Dressage Horse

By Vera Koo, Women's Outdoor News, Published October 21, 2019 Regular Chinese

### 尋覓完美運動員——一匹盛裝舞步馬

他想找到一名能夠展現專注力的完美運動員——知道保護體能、避免傷害；能夠應付數千小時的練習、能夠在壓力下競技，而且越挫越勇。

家一前往丹麥物色一匹盛裝舞步馬；在思索優異舞步馬應具的各種特質時，他發現馬身上的這些特質與《比安奇盃》一流選手的特質居然如出一轍。他從丹麥的藍馬馬場覓馬回來後，有感而發的說：「他們彷彿在那裡

訓練《比安奇盃》選手一樣。」

其實豈止於《比安奇盃》？家一要在馬身上找尋的特質，也可在各類運動的頂尖選手身上看見。



家一十二歲左右開始騎馬。當時他跟母親一起住在巴西，他們養了一匹馬，他每天都騎。夏天的時候，他幾乎一整天都在馬上，天天如此。他在史丹福大學做研究生時，我們住在校園公寓，都選修了馬術課程，當然家一上的課程度比我高太多了。

我一直都沒有追上他的水平。我在新加坡扶輪社騎馬曾經不慎從馬上摔下來，摔傷了脊椎，家一事後問我：「你怎麼沒有一個鷄子翻身下馬？」這當然是玩笑話，我哪兒會。

家一過了七十歲後，再度勤練馬術。我出外受訓比賽時，家一就忙著騎馬。他的馬術風格原屬英式騎跳，但他最近選了盛裝舞步馬術，過去三年半裡一直跟著教練學習使用馬韁。

盛裝舞步馬術是一種騎馬方式，馬和馬上的騎師表演一系列規定好的動作，人與馬的動作有高度的默契，非常優雅，幾乎就像一種藝術。

當家一的馬術教練提到要回她老家丹麥為另外一名客戶買馬時，我鼓勵家一同去，看看是不是能買到一匹他也中意的馬；就算空手而歸，能去也是一個很好的學習機會。

[Type here]



家一和他的教練一共參訪了七處馬場，最後決定在藍馬馬場買馬。藍馬馬場只培育盛裝舞步賽馬，大約一共飼養了三百五十匹。

在馬出生後的頭幾年，牠們只在場上馳騁；大約四歲，就會交給一位馴馬師。所有馴馬師均為一流的獎牌得主；一人負責一個馬厩，一個馬厩大約有十匹馬。每名馴馬師手下也有兩名刷馬助手。

馬匹每天受訓兩、三小時，一周受訓六天。其中的首選都是潛在的奧運冠軍馬。

馴馬師找的是展現出有受馴意願的馬匹，願意練習、喜歡被騎，機警鎮定而喜歡表演。一流的出色馬匹必須願意全神貫注的反覆練習。

藍馬馬場就像馬兒的五星旅館，牠們也有專用的走路機。

盛裝舞步馬的腿很瘦，很容易受傷，因此必須加以細心照料。牠們定期洗澡，也洗冰水澡，以利康復和保持乾淨。馬厩的打掃工把馬匹的家整理的非常好，員工對待馬匹也像對王室人員。

雖然任何類型的一流運動員，包括馬匹，都必須具備一定的特質，但運動員的長技並非「眾生平等」；美式足球的四分衛不能靠他們依恃抱回《超級盃》的技巧來逐鹿《比安奇盃》，馳騁球場的籃球明星亦然。我我們適不適合某一類運動，以及擅長這項運動的部分能力，最終也要歸結於生理遺傳；即使在射擊領域，選手要在不同的射擊項目出人頭地就需要在不同的技術項目上有過人之處。

職涯早期，我在《鋼盤挑戰盃》與「國際實用射擊協會」(美國實用射擊協會)的比賽項目中競技，但我發現自己並不具備這些領域比賽項目所需要的速度與體能，無法有一流選手的表現。因此我把目標轉移到《比安奇盃》，這個項目可以讓我好好發揮我的準確度；我知道自己有吃苦耐勞的心理準備，也有長期抗戰的練習動力；可以把準頭磨練到登峰造極。

[Type here]



家一買了一匹六歲的馬，叫「印象紋素」。這匹馬展現的特質，就是馴馬師希望在優異盛裝舞步馬身上看到的。牠友善、機靈、聽話，願意接受訓練和練習。不過因為生理血統的關係，牠無法成為金牌賽馬，因為牠沒辦法長到夠高。不過倒也因此非常適合家一騎乘；印象紋素的體態與家一身高切合的好；找到牠，家一非常幸運。

娜娜·馬若德是位女馴馬師，在家一買下牠以前訓練印象紋素已經兩年。這位馴馬師在比賽中得獎無數，家一得此良駒後，她特地到美國來協助安頓訓練的事。

家一打算先騎乘印象紋素幾年之後讓牠參賽。如此，家一可以縱情馬上，而且是一匹上駟，具備任何一類一流運動選手身上都看得到的最佳特質。