



“模拟马匹已成为我常规训练一个重要的伙伴。
它帮助我提高了身体的意识和平衡力”

随着马术用的模拟科技日趋普及，马会一直与时俱进，于双鱼河马术中心及香港赛马会屯门公众骑术学校引进全新的马术训练模拟器，为学员提供崭新的策骑体验，进一步感受马术运动的精粹。双鱼河马术中心推出的马术策骑入门的课程，协助初级骑手在策骑真正的马匹之前学习基础知识，缩短在马背上训练独立策骑的时间。

骑手的训练搭档

模拟马匹让马术骑手在安全和可控的环境中进行训练，同时也是一个集三项马术项目于一身的马术教学辅助工具，包括盛装舞步、场地障碍及越野赛，并能有效配合初学者至进阶级别骑手，让他们练习不同的步姿。

通过马术训练模拟器这项别具特色的训练工具，不同级别的骑手可以根据个人目标选取练习模式、难度、路线、模拟赛事对应模拟训练场景，借此体验逼真、大奖赛级别的盛装舞步；练习场地障碍跳跃动作，或是提升越野赛的策略与技巧。

此外，模拟马匹身上配备多个传感器，可度量缰绳接触、马鞍平衡、腿部接触等

数据，并通过数据分析骑手的各个动作，帮助他们进一步培养良好的策骑姿势。

适合不同水平骑手练习

双鱼河马术中心马术高级经理莫伟贤（Stephane Morai）说：“模拟马匹的用途广泛，除了可用作评估初学至高阶骑手的水平，更可用作受伤后的康复计划，适合骑手在重新骑马前的过渡期使用。毫无疑问，模拟马匹配备多种功能，非常适合所有骑手作训练之用。”

配合教练的指导，骑手可专注练习控制策骑的方向、步速和步姿；更可以通过传感器收集的数据，即时详细分析各个动作的表现，作出调整，从而提升策骑技巧，加速学习进度。

双鱼河马术中心学员伍嘉韵表示：“模拟马匹已成为我常规训练一个重要的伙伴。它帮助我提高了身体的意识和平衡力，对我的策骑姿势给予精确和即时的回馈，并准确地显示了我需要改进的地方，而不是依靠马匹辅助我的平衡。通过教练在模拟器上设计的额外阻力练习，我还能够发展新的肌肉记忆，改善平衡。”

此外，初学者可先使用模拟马匹掌握基本功，在可控的环境中建立策骑信心。屯门公众骑术学校马术高级经理陈世健表示：“屯门公众骑术学校已开始于初学者的课程使用模拟马匹。如初学骑马先接触模拟马匹，能有助学习策骑的正确姿势，练习用身体控制马匹，打好基础，策骑真正马匹时便能够得心应手。”

模拟马匹训练的优势

模拟马匹为骑手提供一个安全的室内策骑训练环境，让马术训练不再局限于场地和天气等因素。骑手在策骑真正的马匹时会更加关注马匹的实际动向，模拟马匹却能让骑手更专注训练个人的平衡力和核心力量，也可以通过旁边的镜子调整自己的策骑姿势和改善协调性，借此进一步提升个人骑术。由于肌肉记忆会在策骑模拟马匹的训练过程中形成，骑手从中获得的经验和技巧均可于策骑真实马匹时派上用场。

双鱼河马术中心的马术高级经理顾立希（Joss Gray）表示：“这个先进的模拟马匹可为初学者带来宝贵的学习体验，并可为有经验的骑手提供有助提升技术的实用数据，确实是一个既有趣又具有教育价值的教学搭档！” 🐾