

Én így csinálom

Az ír válogatott nagyszerű, több évtizedes tapasztalattal rendelkező versenyzője, Paul Darragh mondja el röviden heti edzés-munkáját, melyet a versenyszezonban végez, egy egynapos versenyre készülvén.

„A lovak munkanapja heti hat alkalomból áll, mert a verseny utáni napon pihentetem őket. A pihenőnap kézen sétáltatásból, vagy karámozásból áll. Nem szeretem, ha negyvennyolc órát az istállóban állnak.

HÉTFŐ – Első edzésnap. Jobb nem ugratni a pihenőnapot követően. Egy jó kondícióban lévő ló ilyenkor kicsit szét-szórta, játékosabb lehet, ezért egy rövid idomító munkát és utána egy könnyű tereplovaglást, vagy vágtpályán egy enyhe galoppmunkát ajánlok. A délután folyamán negyvenöt perces munkát a jártató gépen lépés, ügetés iramban, sűrű kézváltással. A jártató gép hasznos kiegészítője a mindennapi munkának.

KEDD – A második napot egy kis idomításnak, és az azt követő gimnasztikának szentelem. A gimnasztika általában egy vonal, vagy összetett ugrások. Két-három ügetésre állított rúd után 2,7 m-re egy x, majd 3 m-re egy be-ki, ezt követően 6 m-re egy meredek, 6,5 m-re egy oxer, 6,75 m-re egy meredek, 6 m-re egy másik meredek, amit befejezésül 9,5 m-re egy oxer zár.

SZERDA – Harmadik edzésnap. Ezen a napon kicsit megpihentetjük a ló agyát, elkerüljük a mesterséges környezetet, a

pályát és a fedeles lovardát. Vagy én, vagy a loápolóm viszi ki a lovat terepre, hogy ügessen, galoppozzon a dombokon tág keretben. Eltekintenek a segédszár használatától, mert sokan nincsenek tisztában helyes alkalmazásával. Ha a loápolóm valamilyen segítséget igényel (a ló temperamentuma miatt), akkor egy laza gogue-ot ajánlanék.

CSÜTÖRTÖK – Negyedik nap valójában számomra az utolsó lehetőség, hogy ugorjak a lovaimmal, mert a verseny előtti napon nem ugrom a sérülések, rándulások, túlzott fáradtság elkerülése végett. Miután megfelelően bemelegítettem, megyek egy kis pályát, ami hét-nyolc ugrásból áll, benne egy kombinációval, egy kettessel, jó távolságokkal, és tört vonallal. Ritkán ugrok magasat velük, még a nagypályás lovakkal is legfeljebb 135 cm-t. Legfőképpen arra koncentrálok, hogy megbízhatóak, óvatosak és jól lovagolhatóak legyenek.

PÉNTEK – Ötödik, a verseny előtti nap. Egy kis idomítás, csak emlékeztetőül, majd ha az időjárás megengedi egy laza terep, esetleg egy kevés nyújtott vágta a vágtpályán.

SZOMBAT – Hatodik nap, verseny! Ha utaznunk kell, reggel kicsit megmozgatom a lovakat, hogy kicsit fellazuljanak, és jobban tudjanak koncentrálni, majd ha szükség lesz rá. Mindig elegendő időt hagyok a melegítésre, amit úgy számolok, hogy huszonöt perc melegítést követően kb. nyolc percet hagyok az ugrásra, majd

két percet sétálok, mielőtt bemennék a pályára, hogy kicsit fújhasson a ló, és vissza álljon a légzése.

Fontosnak találom, hogy figyeljünk a részletekre, figyeljünk meg egy lovast, mennyi ideig van a pályán, hogy az indulásunk előtt hány lovassal kell elkezdenünk melegíteni?

Az egyik legfontosabb dolog azonban, hogy járjuk körbe a pályát. Én mindig úgy nézek pályát, hogy gondolatban azt a lovat lovagolom, amelyikkel indulok, és így próbálom megoldani a feladatokat, figyelve a vonalvezetésre, a távolságokra, az ugrásokra (pl.: vizesárok).

Mikor megtaláltam az első számú ugrást, eltervezem, hogyan fogok bejönni, köszönni, majd hogyan vezet az utam az első akadály felé. Ez jó stratégiának bizonyult, mert amikor már kicsit izgul az ember, nem kell ilyen apró dolgokra koncentrálnia. Emlékezzünk csak arra a mondásra, hogy ha az első ugrást megfelelően ugrottuk, akkor a többi onnan már simán megy. Fordított esetben a pálya megrézfálhat minket, és így nehezzé válhatnak számunkra a következő ugrások.

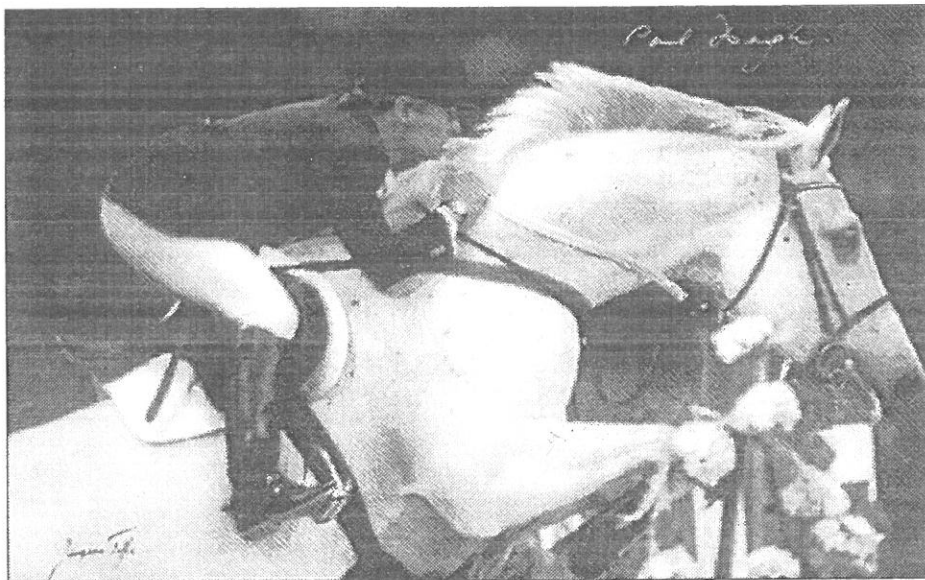
Mikor már megterveztem magamnak, hogy hogyan fogok lovagolni, hol, miképpen, akkor újra átgondolom az egészet, hogy a pályán már simán menjen. Felelevenítem magamban az összevetés pályáját, hiszen a pályaeépítők kivehetnek, elmozdíthatnak egyes akadályokat, ezzel megváltoztatva néhány rálovaglási lehetőséget, távolságot.

Miután mindezt végiggondoltam, ha módomban áll, megnézem az első pár indulót, és összevetem a látottakat az általam elképzelttel (pl.: az alapidő hosszúságát illetően).

A versenyen a bemelegítés nagyban függ az otthon gyakorolt feladatoktól. Nem követlek a melegítőben többet, vagy a ló számára újat. Emlékezzünk, ez csak a melegítés, nem pedig az edzés része! Az edzés a versenyt megelőző héten folyik, nem pedig az indulás előtt öt perccel. Sajnos sokszor vagyok tanúja annak, hogy néhány lovas a melegítőben akarja "kiügyesíteni" a lovát, ezzel esetleges sikerre számítva, de ez csak annak a bizonyítéka, hogy nem eléggé felkészült. Számomra a szimpatikus módszer az, amikor megfelelően melegítve, a lovat társként kezelve hagyják el a melegítőpályát a lovasok, és megfigyelhetjük, hogy ez a lovashoz illő magatartás milyen szép eredményeket hoz."

A Horse Times alapján:

Keserű Zita



Paul Darragh – CERA