Általános elméleti kérdések II szint

Kidolgozott válaszok az edzői regisztrációs vizsgára

A tananyag a II. szint 30 kérdését az eredeti sorrendben dolgozza fel. A gyakorlati példák a biztonságos oktatást és a ló jóllétét helyezik előtérbe.

1. Mi az alapvető gondatlanság fogalma?

A gondatlanság a szükséges és elvárható figyelem, körültekintés vagy gondosság elmulasztása. Az edző nem teszi meg azokat az észszerű intézkedéseket, amelyekkel a felismerhető veszélyt megelőzhetné vagy csökkenthetné. A veszélyt előre láthatja, mégis alaptalanul bízhat az elmaradásában, vagy figyelmetlensége miatt nem ismeri fel.

Edzői példák — Nem ellenőrzi a felszerelést; a lovas tudásához képest túl nehéz feladatot ad; kezdőt alkalmatlan lóra ültet; figyelmen kívül hagyja a veszélyes talajt, a sántaságot vagy a fáradtságot; nem biztosít megfelelő felügyeletet.

A megelőzés alapja a kockázatok előzetes felmérése, a ló és lovas megfelelő párosítása, az ellenőrzés, a világos utasítás és a folyamatos megfigyelés. A baleset önmagában nem bizonyít gondatlanságot: az adott helyzetben elvárható intézkedéseket és a történtek összefüggéseit kell vizsgálni.

2. Ismertesse az FEI magatartási kódexének fejezeteit.

Az FEI lójólléti magatartási kódexének alapja, hogy a ló jólléte elsőbbséget élvez a versenyzési és üzleti érdekekkel szemben. Öt fő témakört foglal össze.

1. Általános jóllét — Megfelelő tartás, takarmány és víz, helyes képzési módszerek, szakszerű pataápolás és biztonságos, jól illeszkedő felszerelés. A szállítás és az utazás utáni pihenés is a ló szükségleteihez igazodjon.

2. Versenyzésre való alkalmasság — Csak egészséges és megfelelően felkészített ló versenyezhet alkalmas lovassal. Betegség, sérülés, tiltott gyógyszerhasználat, a jóllétet veszélyeztető beavatkozás vagy segítségadás nem fogadható el. A vemhességre és ellés utáni versenyzésre vonatkozó korlátozásokat be kell tartani.

3. A verseny nem veszélyeztetheti a ló jóllétét — Biztonságos pályák, megfelelő talaj, időjárási feltételek, istállózás és a további szállításra való alkalmasság szükséges.

4. Emberséges bánásmód — Biztosítani kell az állatorvosi ellátást, a sérült ló megfelelő kezelését, indokolt esetben a szenvedés humánus megszüntetését és a sportpályafutás utáni gondoskodást.

5. Oktatás — A lovassport résztvevői folyamatosan fejlesszék a ló gondozásával, képzésével és jóllétével kapcsolatos tudásukat.

3. Milyen szempontokat kell tartalmaznia az edzéstervnek?

Az edzésterv a ló és lovas aktuális állapotából kiindulva határozza meg, mit, miért, hogyan és milyen terheléssel végzünk. Tartalmazza az időpontot, helyszínt, résztvevőket és az előző munka tapasztalatait.

Cél és tartalom — Legyen egyértelmű fő cél és megfigyelhető eredmény, például a pontosabb átmenet vagy a lovas egyensúlyának javítása. Rögzítsük a bemelegítés, a fő rész és a levezetés feladatait, sorrendjét, időtartamát, ismétléseit és pihenőit.

Módszer és terhelés — Tervezzük meg a magyarázatot, szemléltetést, gyakorlást, visszajelzést, a munka intenzitását és a csoport szervezését. Vegyük figyelembe a képzettséget, edzettséget, életkort, egészségi és mentális állapotot, a ló temperamentumát, valamint a szakág követelményeit.

Biztonság és rugalmasság — Szerepeljen a szükséges felszerelés, a pálya és időjárás mérlegelése, az egyszerűbb és nehezebb feladatváltozat, valamint a megszakítás feltétele. Az edzés végén határozzuk meg az értékelés szempontjait és a következő lépést.

4. Milyen szempontokat kell tartalmaznia az edzésértékelőnek?

Az edzésértékelő a tervezett és a tényleges munkát hasonlítja össze. Rögzíti az időpontot, a ló és lovas nevét, a célt, a végrehajtott feladatokat, a terhelést és az eltérések okát.

Az öt alapvető kérdés — Mi volt a cél, és mennyire sikerült elérni? Milyen gyakorlatokat végeztünk és milyen sorrendben? Hogyan teljesített a lovas? Hogyan teljesített a ló? Mit tanult az edző, és miben fejlődött a páros?

A lovasnál értékeljük az ülést, egyensúlyt, segítségadást, megértést, önállóságot és figyelmet. A lónál az ütemet, elengedettséget, támaszkodást, egyensúlyt, együttműködést, fáradást és regenerációt. Térjünk ki a biztonságra, a jóllétre, a szervezésre és az edző kommunikációjára.

Konkrét megfigyelést írjunk: például „öt átmenetből négyben megtartotta az ütemet”. A végén szerepeljen a megtartandó eredmény, a javítandó elem és a következő edzés célja.

5. Melyek a II. szintű edző pozitív jegyei?

A II. szintű edző szakmailag felkészült, megbízható, türelmes és következetes. Példát mutat a lóval és az emberekkel való tiszteletteljes bánásmódban, és a biztonságot, valamint a ló jóllétét minden feladatban érvényesíti.

Pedagógiai jegyek — Érthetően magyaráz, megfelelően szemléltet, meghallgatja és nevükön szólítja tanítványait. Ismeri az egyéni különbségeket, reális célt tűz ki, konkrétan dicsér és javít. Önbizalmat épít, önálló gondolkodásra nevel, és nem alázza meg a hibázó lovast.

Szakmai működés — Önállóan tervez, vezeti és értékeli az edzést; felismeri a ló és lovas fizikai és mentális korlátait; alkalmazkodik a változó körülményekhez. Saját tudását folyamatosan fejleszti, munkáját tárgyszerűen értékeli, és szükség esetén állatorvoshoz, egészségügyi vagy más szakemberhez irányít. Jó szervezőkészsége, higgadtsága és felelősségtudata segíti a csoport biztonságos irányítását.

6. Milyen tulajdonságokat fejleszt a lovassport?

A lovassport fejlesztheti a felelősségtudatot, önfegyelmet, kitartást, türelmet, pontosságot és szabálykövetést. A ló gondozása és jelzéseinek megfigyelése empátiát, figyelmességet és alkalmazkodást kíván.

A lovas megtanul célokat kitűzni, munkáját megtervezni, döntést hozni, hibáit felismerni és javítani. A siker és a kudarc feldolgozása segíti az önismeretet, a reális önbizalmat, az érzelmek szabályozását és a feszültség kezelését. A közösségben együttműködés, kommunikáció, segítőkészség és fair play fejlődhet.

Mozgásos oldalon javulhat az egyensúly, koordináció, ritmusérzék, testtudat és reakciókészség. Ezek fejlődése nem automatikus: az edző pedagógiai munkája, a biztonságos környezet és a lóval való felelős kapcsolat határozza meg, mit tanul a sportoló.

7. Mit jelent az ELVEK szerinti oktatás?

Az ELVEK az oktatás egymásra épülő lépéseit összefoglaló módszer.

E – Elmagyarázzuk, bemutatjuk a feladatot. Röviden tisztázzuk a célt, a végrehajtást és a lényeges biztonsági szempontot.

L – Látványosan szemléltetjük. Bemutatással, modellezéssel vagy megfelelő képpel segítjük a megértést.

V – Világosan elmagyarázzuk. A segítségek ismertetése.

E –Ellenőrizzük és kísérjük a feladat végrehajtását. A lovas saját mozgástapasztalatot szerez.

K – Következetesen összefoglaljuk és adunk visszajelzést. Elemezzük és értékeljük. Megnevezzük, mi sikerült, mi javítandó, és ellenőrizzük a megértést.

Példa — Az ügetésből lépésbe átmenet előtt elmagyarázzuk az előkészítést, bemutatjuk, elmondjuk a segítségeket, a lovas gyakorol, majd értékeljük az egyensúlyt és az ütemet. Egy konkrét javítás után újra megpróbálja. A gyakorlás mennyiségét a ló és lovas terhelhetőségéhez igazítjuk.

8. Sorolja fel a fiatal lovas oktatásával kapcsolatos nehézségeket!

A fiatal lovas figyelme rövidebb ideig tarthat, könnyebben elterelhető, és az összetett instrukciók megértése nehéz lehet. Mozgáskoordinációja és veszélyfelismerése még fejlődik. Növekedési időszakban átmenetileg romolhat az egyensúly és a mozgásbiztonság.

Lelki és társas nehézségek — Félelem, túlzott lelkesedés, gyorsan változó motiváció, önbizalomhiány, kortársakhoz való hasonlítás és a kudarctól való tartás jelentkezhet. Az iskolai terhelés, kialvatlanság és a szülői elvárás is hat a munkára. Ezek nem minden fiatalra egyformán jellemzők.

Oktatási megoldás — Rövid, világos utasítás, szemléltetés, egyetlen jól körülhatárolt cél, változatos gyakorlatok és megfelelő szünetek szükségesek. A ló mérete, mozgása és temperamentuma illeszkedjen a gyermekhez. A teljesítményt a biológiai fejlettséghez igazítsuk, és kerüljük a megszégyenítést vagy a félelem erővel való leküzdését. A szülővel együttműködve reális elvárásokat alakítsunk ki.

9. Sorolja fel tanulást befolyásoló személyes tényezőket a lovasnál!

A lovas tanulását befolyásoló személyes tényezők az életkor és biológiai érettség, az egészségi állapot, edzettség, testalkat, mozgáskoordináció és korábbi mozgástapasztalat. Fontos a meglévő lovastudás, a lóval kapcsolatos tapasztalat és a feladat megértéséhez szükséges ismeret.

A személyiség, temperamentum, motiváció, célok, önbizalom, félelem, figyelem és kitartás szintén számít. A sportoló eltérően reagálhat a versenyre, a hibára vagy a nyilvános visszajelzésre. A fáradtság, éhség, stressz, betegség és kialvatlanság az aznapi tanulást is rontja.

Az edző beszélgetéssel és megfigyeléssel tájékozódik, és a magyarázatot, tempót, gyakorlást az adott lovashoz igazítja. Nem sorolja mereven „vizuális” vagy más tanulótípusba: magyarázatot, bemutatást és saját gyakorlást együtt használ.

10. Sorolja fel tanulást befolyásoló mentális tényezőket a lónál!

A ló tanulását befolyásolja a temperamentum, érzékenység, éberség, biztonságérzet, motiváció és figyelmi állapot. A túlzott félelem vagy izgalom beszűkítheti a figyelmet és ronthatja az új feladat megértését. A túl kevés érdeklődés vagy kimerültség szintén nehezíti a munkát.

Korábbi tapasztalatok — A bizalommal végzett képzés megkönnyíti az együttműködést; fájdalmas, kiszámíthatatlan vagy durva bánásmód védekező reakciókat alakíthat ki. A ló korábban megtanult jelzései és szokásai befolyásolják az új feladatra adott választ.

A segítségek legyenek megkülönböztethetők és következetesek. A helyes reakciót azonnal erősítsük meg, a feladatot kis lépésekre bontsuk. A látszólagos „engedetlenség” mögött fájdalom, félelem, fáradtság vagy félreértés is állhat. A tanulás feltétele a megfelelő fizikai állapot és a kezelhető érzelmi terhelés.

11. Melyek a lovas tanulását befolyásoló tényezők?

A lovas tanulását személyes, pedagógiai és környezeti tényezők együtt alakítják. A személyes tényezők közé tartozik a tudás, mozgástapasztalat, edzettség, egészség, motiváció, koncentráció és érzelmi állapot.

Az oktatás feltételei — Világos cél, érthető magyarázat, jó bemutatás, megfelelő nehézségű feladat, elegendő jó minőségű gyakorlás és időben adott visszajelzés segít. A bizalmon alapuló edző–lovas kapcsolat, a kérdezés lehetősége és a sikerélmény támogatja a fejlődést.

A ló és a környezet — A megfelelően képzett, alkalmas ló érthető visszajelzést ad. A felszerelés illeszkedése, a talaj, időjárás, zaj, csoportlétszám és a többi pályahasználó befolyásolja a figyelmet és a biztonságot.

A tanulást rontja a túl sok egyidejű instrukció, az ellentmondó segítségadás, a hibás mozgás túlzott ismétlése és a fáradás. Az edző a feladat sikerét és az önálló alkalmazás képességét is ellenőrizze.

12. Melyek a ló tanulását befolyásoló tényezők?

A ló tanulására a kor, egészség, fizikai alkalmasság, edzettség, temperamentum, mentális állapot és korábbi képzés hat. A tartás, takarmányozás, társas kapcsolatok, szabad mozgás és pihenés teremti meg a munka alapját.

A képzés minősége — Fontos a segítségek érthetősége, következetessége, megfelelő időzítése és azonnali csökkentése a helyes válasz után. A jutalmazás időzítése segít összekapcsolni a viselkedést a következményével. Az egyszerűtől az összetett felé haladunk, rövid, jó minőségű ismétlésekkel és szünetekkel.

A ló társításokból és viselkedése következményeiből is tanul. A nyomás megszüntetése megfelelő időzítéssel megerősítés lehet; nem azonos a büntetéssel.

A rosszul illeszkedő felszerelés, fájdalom, zavaró környezet, ellentmondó segítségek és túlterhelés akadályozzák a tanulást. Új feladatnál ellenőrizzük, hogy a ló valóban megértette-e a kérést.

13. Hasonlítsa össze a képességfejlesztés módszereit!

A mozgáskészség tanításában a szóbeli magyarázat a cél és a végrehajtás megértését szolgálja. Gyors és jól irányítható, de önmagában kevés saját mozgástapasztalatot ad. A bemutatás láthatóvá teszi a helyes végrehajtást, de a lovasnak meg kell figyelnie a lényeges részleteket.

A magyarázat és bemutatás együtt összekapcsolja a látott mozgást az okával. A vezetett gyakorlás során a lovas kipróbálja a feladatot, és az edző azonnal javíthat. Az önálló gyakorlás és más helyzetben való alkalmazás a tudás megszilárdítását, átvitelét és az önállóságot fejleszti.

A módszerek kombinációja a legeredményesebb: magyarázat, szemléltetés, és irányítás (gyakorlás, értékelés és ismétlés). Az egyes módszerekhez nem rendelünk minden tanulóra érvényes eredményességi százalékot.

14. Milyen fizikai összetevőktől függ a lovas sportoló sikeres teljesítménye?

Erő — Az izomzat képessége az ellenállás leküzdésére vagy a testhelyzet megtartására. Lovaglásban különösen a törzs stabilitása és a segítségek finom szabályozása fontos. Kontrollálnia kell a lovat a helyes segítségekkel a legmagasabb testkontroll és a legalacsonyabb erőkifejtés segítségével.

Állóképesség — A tartós munkavégzés és a fáradással szembeni ellenállás képessége. Segít, hogy az ülés és a segítségadás az edzés végén is pontos maradjon.

Gyorsaság — A gyors és megfelelő reakció, valamint a szükséges mozgás időbeni végrehajtása. Nem kapkodást, hanem helyes időzítést jelent. Szív és tüdőkapacitás. Aerob légzés a lovasnál!

Hajlékonyság és mozgékonyság — A szükséges ízületi mozgásterjedelem és rugalmas mozgás; lehetővé teszi a ló mozgásának követését.

Koordináció — Egyensúly, ritmusérzék, térbeli tájékozódás, mozgásérzékelés és a testrészek egymástól független, mégis összehangolt működése. A testtudat, szimmetria és a gazdaságos izomműködés mindezeket

támogatja. A sikeres teljesítményhez a fizikai összetevőket technikai tudással és mentális felkészültséggel kell összekapcsolni.

Izomállóképesség — A lovas a szükséges testhelyzetet és mozgást ismételten vagy tartósan is fenn tudja tartani. Különösen a törzs, a hát és a has izomzatának összehangolt működése fontos. Az erő és izomállóképesség nem azonos: az egyik az erőkifejtés nagyságát, a másik annak fenntarthatóságát jelenti.

Aerob állóképesség — A keringési és légzőrendszer oxigénellátó képessége támogatja a tartós munkát és a regenerációt. Ez különbözik a gyorsaságtól, amely a reakció és mozgásvégrehajtás sebessége. A lovas felkészítésében mindkettőnek megvan a szerepe.

15. Mik az edzettség alapelvei?

Az edzettség fejlesztésének alapelvei a következők.

Fokozatosság — A terhelést kis lépésekben emeljük.

Egyéni reakció — Azonos munka eltérően terheli az egyes lovasokat és lovakat.

Alkalmazkodás — A rendszeres, megfelelő ingerre a szervezet változással válaszol.

Terhelési többlet — Fejlődéshez a megszokottnál valamivel nagyobb, de elviselhető inger kell.

Fejlődés követése — A programot az elért eredmény és a regeneráció alapján módosítjuk.

Specifikusság — A gyakorlatok igazodjanak a lovaglás és a szakág igényeihez.

Változatosság — Eltérő feladatokkal több képességet fejlesztünk.

Bemelegítés és levezetés — Felkészítjük a szervezetet, majd fokozatosan csökkentjük az intenzitást.

Hosszú távú tervezés — A felkészülést összefüggő időszakokban szervezzük.

Visszafordíthatóság — Tartós kihagyáskor az edzettség csökken.

A terhelés és pihenés egyensúlya minden alapelvet áthat: az alkalmazkodáshoz megfelelő regeneráció szükséges. A ló és lovas jólléte a terv teljesítésénél előbbre való.

Az edzettség megőrzése — Az edzettség rendszeres fenntartó munkát igényel, és kihagyáskor akár gyorsabban csökkenhet, mint amennyi idő a felépítéséhez kellett. A visszatéréskor a korábbi terhelést nem vesszük automatikusan alapul. A lovon és földön végzett gyakorlatok, valamint más sportmozgások összehangolt alkalmazása segíti az általános és sportági fejlődést.

16. Mik az edzettség tényezői?

Az edzettség a rendszeres edzés hatására kialakuló, viszonylag tartós alkalmazkodás, amely a munkavégzést és a helyreállást támogatja. Nem azonos egyetlen napi jó teljesítménnyel.

Fizikai tényezők — Erő, állóképesség, gyorsaság, hajlékonyság és mozgékonyság, valamint koordináció és egyensúly. Ezek mögött a keringés, légzés, izomzat, idegrendszer és mozgásszervek működése áll.

A sportági edzettség értékelésében a technikai felkészültség, a mozgás gazdaságossága és a mentális terhelhetőség is fontos. A ló és lovas az adott feladatot tartósan, megfelelő minőségben, biztonságosan tudja-e végrehajtani, és utána hogyan regenerálódik?

Az edzettséget az öröklött adottságok, életkor, egészség, edzésmúlt, életmód, takarmányozás vagy táplálkozás, alvás és pihenés befolyásolja. Fejlesztése egyéni, rendszeres és ellenőrzött programot igényel.

A tényezők gyakorlati szerepe — A hajlékonyság és mozgékonyság lehetővé teszi a szükséges ízületi mozgásterjedelem kihasználását; segíti az ülést és a ló mozgásának követését. Az erő biztosítja a stabilitást és a

kontrollált segítségadást. Az izomállóképesség csökkenti a testtartás fáradás miatti romlását. Az aerob állóképesség a tartós munkavégzést és helyreállást támogatja. A gyorsaság a reakció és időzítés képességét adja, a koordináció pedig összehangolja ezeket.

A képességek fejlesztése — A felkészítés célja a gazdaságos, pontos mozgás. Nem a lehető legnagyobb izomtömeg vagy a folyamatosan erős segítségadás a cél, hanem a feladathoz szükséges erő megfelelő szabályozása. A mozgásterjedelmet aktív kontrollal együtt fejlesszük; a nagy hajlékonyság önmagában nem helyettesíti a stabilitást.

17. Mik az elvárt edzettségi szintek II. szinten a lovasnál?

II. szinten a lovas edzettsége tegye lehetővé az adott képzési és szakági feladatok biztonságos, tartós, technikailag helyes végrehajtását. Az általános kérdéssor nem ad egységes számszerű fizikai tesztkövetelményt; a pontos vizsgakövetelményeket az adott szint és szakág előírásai határozzák meg.

Gyakorlati elvárás — A lovas őrizze meg egyensúlyát és önálló ülését, kövesse rugalmasan a ló mozgását, és adjon egymástól elkülönülő, pontos segítségeket. Ne a száron vagy a ló oldalának szorításán támaszkodjon.

Legyen megfelelő törzsstabilitása, mozgékonysága, koordinációja és állóképessége a teljes edzéshez. A terhelés végén se romoljon veszélyesen a testtartás és a döntés minősége. Ismerje a bemelegítés, levezetés és regeneráció szerepét, és jelezze a fájdalmat vagy szokatlan fáradást. Az edző az edzettséget a lovas feladatvégrehajtásával és helyreállásával együtt értékelje.

A II. szint gyakorlati fizikai követelménye — A lovas tudja a lovát a kitűzött feladatra felkészíteni és megfelelően bemelegíteni, a követelményeknek megfelelően lovagolni, valamint a ló segítésére szükség esetén az egész munka során képes maradjon. Ehhez megfelelő hajlékonyság, erő, izomállóképesség és aerob állóképesség kell. Az ülés rugalmassága, a független segítségadás és a hatékony, kíméletes lovaglás fontosabb, mint a merev erőkifejtés.

A ló és lovas fizikai összhangja — A lovas mozgása és egyensúlya támogassa a lóét. A fizikai gyengeség, merevség vagy tartós egyensúlyvesztés többletterhet jelenthet a lónak. A ló alkalmasságát a lovas testtömegével, felszerelésével, egyensúlyával, a ló méretével, testállapotával és a feladat jellegével együtt mérlegeljük; nincs minden párosra érvényes egyszerű terhelhetőségi arány.

18. Milyen tényezőket kell figyelembe venni a lovas fizikális felkészítéshez?

A fizikai felkészítés előtt felmérjük a lovas életkorát, biológiai fejlettségét, egészségét, sérüléseit, mozgásszervi korlátait, jelenlegi edzettségét és korábbi sporttevékenységét. Megfigyeljük a testtartást, szimmetriát, egyensúlyt, koordinációt és mozgékonyságot.

A felkészítés igazodjon a szakághoz, a lovas technikai szintjéhez, céljaihoz, edzésterheléséhez és a rendelkezésre álló időhöz. Gyermeknél a növekedés, felnőttnél az életmód és munkaterhelés, mindenkinél az alvás, táplálkozás, hidratáltság és regeneráció is számít.

Kiegészítő munka — Törzsstabilizálás, egyensúly- és koordinációs gyakorlatok, általános állóképességi munka és célzott mozgékonyság-fejlesztés. A gyakorlatokat helyesen, fokozatosan és fájdalom nélkül végezzük. A lovaglás mellett külön fizikai felkészítésre is szükség lehet.

A terhelést dokumentáljuk és a fejlődéshez igazítjuk. Sérülés vagy tartós fájdalom esetén egészségügyi szakemberrel együttműködve alakítjuk ki a programot.

Testalkat és érettség — A testarányok, izomzat, ízületi mozgékonyság és biológiai fejlettség befolyásolja a kiinduló állapotot. Az endomorf, mezomorf és ektomorf megnevezések leíró testalkati kategóriák; nem határozzák meg önmagukban a lovas képességeit vagy a szükséges edzésprogramot. Növekedés idején a gyorsan változó testarányokhoz a koordináció fejlesztésével is alkalmazkodni kell.

Egyéni különbségek — A nemek közötti átlagos testösszetételi és élettani eltérések nem indokolnak minden nőre vagy férfira azonos terhelést. Az egyéni állapot, edzésmúlt és mért reakció alapján tervezünk. A merevség okát is egyénileg vizsgáljuk; nem tulajdonítjuk automatikusan az életkornak vagy a nemnek.

Terhelés követése pulzussal — A 220 mínusz életkor képlet a maximális pulzus durva becslése, nem pontos egyéni mérés. A célpulzus függ a céltól, edzettségtől és egészségi állapottól. A maximális pulzus 85–90 százaléka nagy intenzitás, ezért nem általános minimum és nem minden lovas számára szükséges. A pulzust a megélt erőkifejtéssel, beszédképességgel és a mozgás minőségével együtt értékeljük.

Számítási példa — Negyvenéves lovasnál a képlet 180/perc becsült maximumot ad; ennek 85 százaléka 153/perc. Ez számítási példa, nem személyre szóló edzéselőírás. Alacsonyabb intenzitású munka is fejlesztheti az állóképességet, különösen kezdő vagy visszatérő sportolónál. A programhoz megfelelő táplálkozás, folyadékellátás és regeneráció társuljon.

19. Mik a ló terhelési paraméterei és normál értékeik?

A külső terhelést a munka időtartama, intenzitása, gyakorisága, az ismétlések és pihenők aránya, a jármód, sebesség, talaj, terep és a feladat nehézsége határozza meg. A belső terhelési választ elsősorban a pulzus, légzés, testhőmérséklet, viselkedés, mozgásminőség és regeneráció mutatja.

Nyugalmi tájékozódási értékek egészséges felnőtt lónál — Testhőmérséklet általában körülbelül 37,5–38,6 °C; pulzus jellemzően 32–40/perc, tágabb élettani tartományban körülbelül 28–44/perc; légzésszám körülbelül 8–12/perc. A saját ló megszokott értékei különösen fontosak.

Terheléskor a pulzus és légzés emelkedik, majd pihenés során csökken. A 120/perc pulzus nem minden munkára érvényes célérték vagy felső határ. Az intenzitás, hőség, páratartalom, izgalom és egészségi állapot módosítja a méréseket.

Azonos feladat után mérjük és hasonlítsuk össze a helyreállást. Szokatlan érték, nehezített légzés, rossz közérzet vagy elhúzódó regeneráció esetén a munkát megszakítjuk és szükség szerint állatorvosi segítséget kérünk.

20. Mik a fokozatos edzésprogram fő alapelvei?

A fokozatos edzésprogram a ló aktuális egészségi állapotára, edzettségére és edzésmúltjára épül. A célhoz vezető terhelést hetekre és hónapokra tervezzük, és rendszeres megfigyeléssel ellenőrizzük.

Először az általános alapállóképességet és a mozgásszervek terhelhetőségét alakítjuk ki, majd fokozatosan növeljük a munka mennyiségét és intenzitását. Egyszerre lehetőleg egy terhelési összetevőt változtatunk. A technikai feladatokat a fizikai és mentális felkészültséghez igazítjuk.

Minden munkát bemelegítés és levezetés keretez. A nehezebb napokat könnyebb munka vagy pihenés kövesse; a változatosság és a megfelelő talaj csökkenti az egyoldalú terhelést. A kondíció javulása nem jelenti, hogy az inak és más szövetek ugyanilyen gyorsan alkalmazkodtak.

A takarmányozás, vízellátás, pataápolás és regeneráció támogassa a programot. Fáradás, fájdalom vagy visszaesés esetén módosítsuk a tervet. Kihagyás vagy betegség után alacsonyabb szintről építjük újra a terhelést.

21. Mit jelent az intervallum edzés?

Az intervallum edzés előre tervezett munkaszakaszok és pihenő- vagy alacsonyabb intenzitású szakaszok ismételt váltakozása. A pihenő a választott céltól függően nem mindig ad teljes helyreállást.

A tervezésben rögzítjük a munkaszakasz időtartamát, intenzitását, ismétlésszámát, a pihenő hosszát és jellegét, valamint az összes terhelést. A módszer állóképességet fejleszthet, és segíthet a szakág változó terhelésére felkészülni.

Nem minden „munka–szünet” váltás tudatos intervallum edzés. Nagy intenzitású munkát csak felkészített, egészséges lóval végzünk, megfelelő talajon, a pulzus, légzés, mozgás és helyreállás megfigyelésével.

Egyedileg igazítható a ló sajátos fizikai és mentális igényeihez.

22. Hogyan ismeri fel az edzettséget?

Az edzettséget az adott munkához viszonyítva, ismételt megfigyelésből ismerjük fel. Az edzett ló vagy lovas azonos feladatot gazdaságosabban, kisebb fáradással és stabilabb mozgásminőséggel teljesít, és utána megfelelően regenerálódik.

A lovasnál a testtartás, egyensúly, segítségadás, figyelem és döntés a munka végéig rendezett marad. Nem merevedik el vagy kapaszkodik tartósan, és fáradása nem veszélyezteti a párost.

A lónál a feladat mellett megmaradó ütem, egyensúly, elengedettség és együttműködés, az egyenletes terhelési válasz és a megfelelő helyreállás fontos. Azonos körülmények között a pulzus és légzés alakulását, a következő napi állapotot, étvágyat és mozgást is összehasonlítjuk.

Az élénkség vagy az izzadás mértéke önmagában nem bizonyít edzettséget. A temperamentum, időjárás, stressz, fájdalom és betegség torzíthatja a benyomást. Az edzettséget a rendszeresen dokumentált munka és reakció alapján ítéljük meg.

Felmérés lónál és lovasnál — A felmérés legyen ismételhető és a vizsgált képességhez illő. A lovasnál az aerob állóképesség mellett törzserőt, izomállóképességet, egyensúlyt és mozgékonyságot is vizsgálhatunk. Egyetlen pulzusadat nem ad teljes képet, és az alacsonyabb nyugalmi pulzus önmagában nem jelent jobb lovaglási felkészültséget.

23. Hogyan befolyásolja a ló alkata a teljesítményét?

A ló alkata befolyásolja a mozgás mechanikáját, egyensúlyát, terhelhetőségét és az egyes sportfeladatokra való alkalmasságát. Számítanak a testarányok, hát és ágyék kapcsolata, nyakillesztés, váll és far felépítése, végtagállás, ízületek és paták.

A megfelelő arányok, funkcionális izomzat és rendezett végtagok segíthetik a gazdaságos mozgást és az erő továbbítását. A végtagállás eltérései egyes képleteket nagyobb terhelésnek tehetnek ki. A paták egyensúlya és a megfelelő pataápolás ezért a teljesítményre is hat.

A szakág követelményei eltérnek: díjlovaglásban az egyensúly és az összeszedés képessége, ugrósportban az ugrómechanika, távlovaglásban a mozgás gazdaságossága különösen lényeges.

Az alkat nem sorsdöntő önmagában. Az egészség, temperamentum, képzés, kondíció, lovas és felszerelés együtt hat a teljesítményre. A célokat az egyéni adottságokhoz igazítjuk, és nem próbálunk erővel olyan mozgást kikényszeríteni, amelyre a ló még nem alkalmas.

Bizonyos mérhető fizikai jegyek közösek minden sikeres lóban:

- felépítésének egészsége (pl. szárkapocscsont mérete)

- övméret (jobb szívkamra)

- végtagok szabályossága

- pata és csűd dőlésszöge (kb elől 50° = váll dőlésszöge; 55°hátul)

24. Mik a túledzettség jelei lónál és lovasnál?

A túledzettségre tartós teljesítményromlás és elégtelen regeneráció utalhat, amikor a terhelés és pihenés egyensúlya hosszabb ideje felborult. Egy nehéz edzés utáni átmeneti fáradás még nem túledzettség.

Lónál — Szokatlan fáradékonyság, elhúzódó helyreállás, romló mozgásminőség, kedvetlenség vagy ingerlékenység, együttműködés csökkenése, rossz szokások kifejlődése, étvágy- és testállapotváltozás, izomérzékenység és visszatérő sérülések jelentkezhetnek. A megszokotthoz képest eltérő pulzus- vagy légzésválasz szintén figyelmeztethet.

Lovasnál — Tartós fáradtság, romló teljesítmény és koncentráció, motivációvesztés, ingerlékenység, alvászavar, izomfájdalom és gyakoribb megbetegedés vagy sérülés fordulhat elő.

A tünetek nem kizárólag túledzettségből erednek: betegség, fájdalom, elégtelen táplálkozás vagy más terhelés is okozhatja őket. Csökkentsük vagy szüneteltessük a munkát, vizsgáljuk át a programot, és szükség esetén kérjünk állatorvosi vagy egészségügyi kivizsgálást.

A korai felismerés szerepe — Figyeljük rendszeresen a teljesítményt, a fáradást, a viselkedést és a helyreállást. Tartós visszaesésnél a követelmények emelése helyett csökkentsük a terhelést és keressük meg az okot. A könnyített, aktív regeneráció csak akkor megfelelő, ha a ló vagy lovas egészségi állapota ezt megengedi; betegség vagy sérülés esetén a szükséges pihenés és kezelés elsőbbséget élvez.

25. Mi lehet a túledzettség oka?

A túledzettség oka rendszerint az összterhelés és a regeneráció tartós egyensúlytalansága. Túl gyors terhelésnövelés, túl sok intenzív edzés, kevés pihenő, gyakori versenyzés és monoton munka vezethet hozzá.

Lónál további terhelés az utazás, idegen környezet, kedvezőtlen talaj, hőség, fájdalom és tartási stressz. Az elégtelen takarmányozás, folyadékellátás vagy pihenési lehetőség akadályozza a helyreállást. Fiatal vagy kihagyásból visszatérő ló különösen könnyen kap túl nagy feladatot.

Lovasnál az edzéshez hozzáadódik az iskolai vagy munkahelyi terhelés, lelki stressz, kialvatlanság és elégtelen táplálkozás. A teljes terhelést kell mérlegelni, nem csak a lovaglással töltött órákat.

Megelőzés — Egyéni terv, fokozatos terhelés, könnyebb és nehezebb napok váltakozása, megfelelő regeneráció és rendszeres értékelés. A visszaesésre ne automatikusan újabb kemény edzéssel válaszoljunk.

A program felépítésének hibái — Túl nagy edzésgyakoriság, túl gyors követelményemelés, illetve a fizikai és mentális regeneráció elhanyagolása esetén nincs elegendő idő az alkalmazkodásra. A pihenőnek szánt munka sem tölti be a szerepét, ha túl intenzív, hosszú vagy mentálisan megterhelő.

Szakági és visszatérési példák — Távlovaglásban a hosszú, túl intenzív tréning, technikai szakágakban a nehéz feladatok és bonyolult pályák erőltetett ismétlése okozhat túlterhelést. Sérülés vagy betegség miatti kényszerpihenő után a terhelés hirtelen visszaállítása külön kockázat. Sok, nagy követelményű verseny, a napi rutin gyakori felborulása és a hiányos alapozás együtt szintén elégtelen regenerációhoz vezethet.

26. Soroljon fel néhány teljesítményt negatívan befolyásoló tényezőt!

A teljesítményt ronthatja betegség, fájdalom, sérülés, elégtelen edzettség, fáradtság, túledzés és hiányos regeneráció. A ló rossz testállapota, helytelen takarmányozása, folyadékhiánya, fog- vagy pataproblémája is fontos ok lehet.

Technikai és mentális tényezők — Hiányos alapok, pontatlan vagy ellentmondó segítségek, rossz időzítés, bizonytalan ülés, koncentrációhiány, félelem, túlzott feszültség, alacsony motiváció és irreális elvárások.

Környezeti és szervezési tényezők — Nem megfelelő talaj, hőség vagy hideg, zaj, idegen hely, zsúfoltság, utazási fáradtság, rosszul illeszkedő felszerelés, hibás bemelegítés és rossz időbeosztás. A ló számára a kevés szabad mozgás és társas kapcsolat is kedvezőtlen lehet.

Az okot megfigyeléssel és szükség szerinti vizsgálattal keressük meg. A teljesítményromlást ne minősítsük automatikusan lustaságnak vagy engedetlenségnek.

Életmód — Elégtelen alvás, rendszertelen napirend, dohányzás, alkohol, túlzott koffeinfogyasztás, nem megfelelő étkezés és folyadékbevitel ronthatja a lovas állapotát. Számítanak a pihenésre alkalmatlan lakókörülmények, a rohanás, az időhiány és a tartósan tűrőképességen felüli összterhelés. A tápanyaghiányt nem feltételezés alapján, hanem szükség esetén kivizsgálással állapítjuk meg.

Családi és társas környezet — Családi kötelezettségekből eredő túlterheltség, konfliktusok, féltékenység, kapcsolati nehézségek, munkahelyi vagy tanulmányi elégedetlenség és rossz közérzet elvonhatja a figyelmet. A család vagy környezet sporthoz való kedvezőtlen hozzáállása is megterhelő lehet. Az edző meghallgatja a lovast, és az aktuális állapothoz igazítja az elvárásokat.

Egészségi panaszok — Lázas betegség, megfázás, gyomor- és bélpanaszok, krónikus betegségek, valamint fertőzések utáni elhúzódó gyengeség csökkentheti a teljesítményt. A lovas és a ló betegségét nem próbáljuk keményebb edzéssel ellensúlyozni. A visszatérést az állapotukhoz és szükség szerint a kezelő szakember javaslatához igazítjuk.

27. Mondjon a lovas mentális felkészüléséhez a vizualizáció segítségével példát!

A vizualizáció során a lovas tudatosan elképzeli a helyes végrehajtást, lehetőleg saját nézőpontjából, mozgásérzettel és a feladat környezetével együtt. A mentális gyakorlás kiegészíti a valódi edzést.

Példa díjlovaglásban — A lovas nyugodt légzéssel elképzeli a középvonalra fordulást. Érzi a törzse stabilitását, a ló egyenes haladását és egyenletes ütemét. Előkészíti a megállást, összehangolja a segítségeket, majd elképzeli az egyenes, egyensúlyban végrehajtott megállást és köszönést.

Nemcsak az ideális képet gyakorolja: azt is elképzeli, hogyan reagál kisebb hibára vagy megijedésre. Kilégzéssel lazít, visszairányítja figyelmét az ütemre és a következő feladatra, és folytatja a programot.

A kép legyen reális, a lovas és ló tudásához illő. Rövid, rendszeres gyakorlás, egy konkrét technikai cél és a tényleges edzés tapasztalatain alapuló elképzelés segíti az önbizalmat, koncentrációt és kontrollt.

28. Mondjon a lovas mentális felkészüléséhez az önszuggesztió segítségével példát!

Az önszuggesztió a saját gondolkodásunkra irányuló, tudatosan választott belső beszéd. Rövid, pozitív, hiteles és cselekvésre irányuló mondatokkal segíthetjük a figyelmet, önbizalmat és feszültségszabályozást.

Példa — Verseny előtt a lovas lassan kilélegez, és magában azt mondja: „Nyugodtan lélegzem. Stabilan ülök. Tartom az ütemet. Egy feladatra figyelek.” Egy átmenet előtt használhatja az „Előkészítem, egyensúlyban végrehajtom” mondatot.

Hiba után — A „Mindent elrontottam” gondolat helyett: „Visszatérek az ütemhez. A következő feladatot pontosan előkészítem.” Ez konkrétan megmondja, mit tegyen, és nem az eredmény miatti aggodalmat erősíti.

A megfogalmazás kapcsolódjon már gyakorolt készséghez. Az önszuggesztió nem pótolja a képzettséget, és nem teszi indokolttá veszély vagy fájdalom figyelmen kívül hagyását. A mentális felkészítés négy összetevőjét támogatja: elkötelezettség, bizalom, kontroll és koncentráció.

29. Mi a ló mentális felkészültségének fogalma?

A ló mentális felkészültsége az a lelki és viselkedési állapot, amelyben biztonságban érzi magát, elengedett és közreműködő, és az adott képzettségéhez mérten képes jó teljesítményt nyújtani.

A fizikai állapot, a mentális állapot és a tanult mozgáskészség kölcsönösen hat egymásra. Fájdalom vagy fáradtság ronthatja a figyelmet és a biztonságérzetet; tartós félelem pedig megváltoztathatja a mozgást és a tanulást.

A felkészített ló érti a jelzéseket, a feladat mellett is figyel a lovasra, és kezelhető izgalomból vissza tud térni a nyugodtabb munkához. Ez nem teljes félelemmentesség és nem puszta engedelmesség.

A mentális felkészítés alapja a megfelelő gondozás, társas kapcsolat, szabad mozgás, kiszámítható bánásmód, érthető segítségadás és a fokozatos szoktatás. Az otthoni együttműködést új környezetben is fokozatosan építjük fel, a ló reakcióihoz igazított követelménnyel.

30. Mik a mentálisan jó állapotban lévő sportló jelei? Mik befolyásolják a ló mentális állapotát?

Jó mentális állapotban a sportló figyelmes, érdeklődő, elengedett és együttműködő. Mozgása az adott feladatban egyenletes ütemű és rendezett, a segítségekre érthetően reagál. Ember közelében kezelhető, és a munkát követően megfelelően megnyugszik.

A mindennapokban megszokott módon eszik, pihen, kapcsolatot tart társaival és környezete iránt érdeklődik. Új helyzetben is megijedhet, de megfelelő támogatással visszanyeri figyelmét és kezelhető marad. A mozdulatlanság önmagában nem nyugalom: lefagyás is lehet.

Befolyásoló tényezők — Egészség, fájdalom, fizikai edzettség, fáradtság, kor, temperamentum, korábbi élmények, tartás, takarmányozás, szabad mozgás, társas kapcsolatok, pihenés, felszerelés, képzés, lovas és környezet. A szállítás és versenyhelyzet külön mentális terhelést jelenthet.

Tartós félelem, ingerlékenység, menekülés, visszahúzódás, feladatelkerülés vagy megváltozott viselkedés esetén az okot keressük. A farokcsapkodás, szájnyitás és fejrázás többféle problémára utalhat; a jeleket együtt, a ló megszokott állapotához viszonyítva értékeljük. Először a fájdalmat, egészséget, felszerelést és tartási körülményeket ellenőrizzük.