Fogathajtás edzői regisztrációs vizsga II. szint.

Belépési követelmények: Sikeresen teljesített 3 Magyar Bajnokság döntőjét vagy ettől magasabb szintű versenyeket.

Amennyiben spotteljesítménnyel nem rendelkezik akkor bemutat a vizsgabizottság előtt egy FEI 3* díjhajtó tesztet.

I. Témakör: Élettan, ló jóléte, tartástechnológia, takarmányozás.

1. Milyen anatómiai sajátossággal rendelkezik a ló a légvétel tekintetében a többi háziállathoz képest?
2. Melyik a belégzés legfontosabb izma, és hogyan változik meg az alakja összehúzódáskor?
3. Mit jelent az, hogy a lovak a „nyugalmi helyzet körül" lélegeznek, és miben tér el ez az ember légzésétől?
4. Hol alakul ki a legnagyobb ellenállás a ló légzőrendszerében a levegő áramlásával szemben?
5. Mennyi a ló nyugalmi légzésszáma, és mekkora értékre emelkedhet ez terhelés során?
6. Definiálja a légkapacitás fogalmát!
7. Hogyan alakul a légzésszám és a vágtaugrások aránya rövid vágta és galopp esetén?
8. Mi az a hipoxémia, és miért alakulhat ki egészséges sportlovakban is maximális terhelés mellett?
9. Miért alkalmatlanok a gégebénulásban (hörgősségben) szenvedő lovak a nehéz sportágakra (pl. military, távlovaglás, fogathajtás)?
10. Mi az a zihálás, hogyan ismerhető fel, és mi a funkciója a ló szervezetében?
11. Hogyan segítik a hasüregi szervek (máj, gyomor, belek) tehetetlenségi mozgásukkal a vágtázó ló légzését?

12. Milyen hatással van a fej és a nyak mozgása a vágta közbeni légzésmechanizmusra?
13. Miért előnyösebb energetikai szempontból a hosszabb léptű, tértölelő mozgású lovak légzése azonos sebesség mellett?
14. Miért tekinthető a légzőrendszer az egész oxigénellátó és -szállító rendszer gyenge pontjának az erőnléti edzések szempontjából?
15. Mi az az ATP, és hány másodpercnyi maximális intenzitású terhelésre elegendő az izmok saját ATP-raktára?
16. Nevezze meg a három legfontosabb ATP-t előállító kémiai reakciósorozatot!
17. Milyen salakanyagok keletkeznek az aerob, illetve az anaerob laktát anyagcsere-folyamat során?
18. Mi az az anaerob küszöb, és milyen laktátkoncentráció-értékhez kötjük a lovaknál?
19. Hogyan változik meg az anaerob küszöbhöz tartozó sebesség és szívfrekvencia az edzettség növekedésével?
20. Milyen regenerációs módszer (és mennyi idő) javasolt az izmokban felgyülemlett laktát gyors és hatékony eltávolítására intenzív edzés után?
21. Melyek a lovak számára szükséges alapvető tápanyagok?
22. Miért káros a túlzott fehérjebevitel a sportlovak és különösen a távlovak teljesítményére?
23. Melyek a lovak elsődleges energiaforrásai, és hogyan raktározódnak el a szervezetben a felesleges szénhidrátok?
24. Milyen folyamat vezethet hipoglikémiához (normális szint alatti vércukorszinthez) nagy mennyiségű gabona etetése után?
25. Milyen előnyei vannak a növényi olajok (pl. kukoricaolaj) takarmányba keverésének rosszul evő sportlovaknál?
26. Mit jelent a „glikogén-megtakarító hatás” az edzett, zsírokat jól hasznosító lovaknál?
27. Mi a különbség a makro- és mikroelemek között? Soroljon fel 3-3 példát!
28. Mi az ideális kalcium-foszfor (Ca:P) arány a ló takarmányában, és milyen betegséghez vezethet a foszfortúlnyomás (pl. búzakorpa túlzott etetése)?

29. Hány kalória egy átlagos 450 kg-os, nem dolgozó (tétlen) ló napi energiaigénye?
30. Hogyan változik meg a gabona-széna arány a takarmányban, ahogy a ló előrehalad az edzésprogramban?
31. Mi a minimális takarmánymennyiség, amelyet a ló rágásigényének és emésztőrendszerének fenntartásához a testtömeg százalékában kötelező biztosítani?
32. Miért kell korlátozni a széna napi mennyiségét a gyorsasági sportágakban versenyző lovaknál?
33. Miért kötelező az állóképességi lovakat (távlovaglás, military,fogathajtás) nagy mennyiségű szénával ellátni a verseny előtt?
34. Mennyi vizet iszik egy tétlen ló hűvös időben, és mekkora értékre emelkedhet ez meleg időben vagy terhelés hatására?
35. Hány órával a verseny megkezdése előtt szabad utoljára szénát és gabonát adni a lónak a glükóz- és inzulinszint stabilizálása érdekében?
36. Hogyan maximalizálható a bélrendszerben visszatartott folyadékmennyiség a verseny napján elektrolitok és szálas takarmány segítségével?
37. Miért nem ajánlott lovak esetében az emberi sportolóknál bevált glikogén-feltöltési technika alkalmazása?
38. Miért kell visszatartani a takarmányt a túlmelegedett ló elől addig, amíg a végbélben mért hőmérséklete 39 °C alá nem csökken?

II. Témakör: Specifikus, fogathajtás szakági kérdések.

1. Mi a lépés és hátralépés szabályos lábsorrendje?
2. Mi az ügetés szabályos lábsorrendje?
3. Mi a poroszkálás?
4. Mi az összeszedett ügetés jellemzői?
5. Mik a munkaügetés jellemzői?
6. Mik a nyújtott ügetés jellemzői?
7. Miben különbözik a nyújtott ügetés a sebes ügetéstől?
8. Mikor áll szabályosan a fogat?
9. Vállald be feladat meghatározása?
10. Mit értünk iram alatt?
11. Mit értünk lendület alatt?
12. Mit értünk támaszkodás alatt?
13. Mit értünk állítás alatt?
14. Mi az ellenállítás?
15. Mit jelent a ló ferdesége?
16. Mit értünk elengedettség alatt?
17. Mit értünk átengedettség alatt?
18. Mikor van egyensúlyban a ló?
19. Mit nevezünk feszességnek?
20. Mire szolgál a futószárazás?
21. Hogyan szereljük fel a lovat a futószárazhoz hogyan történik a szakszerű futószárazás?
22. Hogyan történik a szabályos elővezetés?
23. Hogyan írható le az „energiakör” folyamata a helyes támaszkodás kialakulása során? Honnan indul és hová érkezik ez az energia?
24. Hasonlítsa össze az abszolút és a funkcionális egyenességet! Milyen anatómiai oka van a funkcionális egyenesség lovaglásának?
25. Mit jelent az „állítás” és a „hajlítás” kifejezés a lovas szaknyelvben? Hogyan ellenőrizheti a lovas a helyes belső állítást a hajtóbakról?
26. Ismertesse az „engedelmesség” és az „átengedőség (submission)” közötti különbséget!

27. Mit nevezünk „hamis kráglinak”, és milyen nyakpozíciót eredményez ez a hiba?
28. Határozza meg a „szár mögött / segítségek mögött” állapotot! Miben különbözik ez a „vonal mögött” helyzettől?
29. Mit értünk „kadencia” (cadence) alatt, és melyik járműdra használjuk ezt a kifejezést leggyakrabban?
30. Mit fejez ki a „zárt állj” fogalma, és hogyan oszlik el a súly a négy lábon ebben a helyzetben?
31. Ismertesse az ugrásváltás során előforduló hibákat, különös tekintettel az „elől késik” és „hátul késik” fogalmakra!
32. Ismertesse az „egyszerű” ugrásváltás fogalmát helyes végrehajtását! Mit jelent a „hegyre fel” kifejezés?
33. Határozza meg a „szabad lépés” két formáját (hosszú száron és szárkapcsolat nélkül), valamint szakmai célját!
34. A lépés, mint alapjármód, s annak bírálata.
35. Az ügetés, mint alapjármód, s annak bírálata.
36. A vágta, mint alapjármód, s annak bírálata.
37. Egyensúly, öntartás.
38. Egészséges ló jellemzői (küllem, viselkedés, mért adatok).
39. Kólika jelei, teendők a betegség észlelésekor.
40. Oltási, féregtelenítési és vérvizsgálati program, illetve az erre vonatkozó nemzeti és nemzetközi szabályok.

III. Témakör: Edzéselmélet, edzésvezetés, szabályismeret.

1. Milyen esetekben jogosult a Versenybíróság elnöke vagy a Fő steward „Sárga lapos figyelmeztetést” adni a hajtónak?
2. Mi az a „Feljegyzett Fogathajtó Figyelmeztetés”, és milyen konkrét szabályszegésekért adható a helyszínen?
3. Milyen automatikus eltiltást von maga után, ha ugyanaz a versenyző egy éven belül 3 vagy több Feljegyzett Fogathajtó Figyelmeztetést kap?
4. Mi a jogi különbség a Diszkvalifikálás (D) és a Kizárás (E) között a versenyen való további részvétel és a díjak szempontjából?
5. Mit jelent a „Feladta” (R) és a „Visszalépett” (W) státusz, és hogyan befolyásolják a következő versenyszámokban való indulást?
6. Hogyan bünteti a szabályzat, ha a lovat sántának vagy alkalmatlannak minősítik a díjhajtás, illetve a maraton/akadályhajtás közben?
7. Mely esetekben jogosult a Versenybíróság elnöke megállítani a versenyzőt a „Ló jóléti elv” megsértése miatt, és van-e helye fellebbezésnek?
8. Melyek a minimum életkori előírások a versenyzők számára a szenior kategóriákban (H1, H2, H4 és pónifogatok)?
9. Milyen szabály vonatkozik a 18 év alatti hajtók segédhajtóinak életkorára az összes kategóriában?
10. Hány lovat nevezhet a versenyző a végleges nevezéskor egyes-, kettes-, illetve négyesfogat kategóriában a szabályzat szerint?
11. Hogyan definiálható a sportpedagógia szerepe a lovassportokban, és mi a különbség az oktatás és a nevelés között?
12. Melyek a legfontosabb edzői magatartásformák (autokratikus, demokratikus, laissez-faire), és melyik hogyan hat a tanítvány motivációjára?
13. Mit jelent az edzői példamutatás, edzői viselkedés a versenyek alatt?

14. Hogyan alkalmazható a pozitív megerősítés (dicséret) és a konstruktív kritika (hibajavítás) a lovasoktatás napi gyakorlatában?
15. Milyen pedagógiai módszerekkel kezelhető a versenyző lámpaláza, teljesítményszorongása vagy a bukástól való félelme?
16. Hogyan kell felépíteni egy csoportos lovas- vagy fogatértékelést egy-egy nehezebb edzés vagy verseny után (személyközpontú visszajelzés)?
17. Mit jelent a példamutatás szerepe a lovas edzőknél a lóval való bánásmód és a sportemberi viselkedés terén?
18. Hogyan tartható fenn a gyermek- és ifjúsági korú lovasok tartós belső (intrinzik) motivációja a monoton idomítómunka során?
19. Milyen sportpedagógiai eszközökkel nevelhető a tanítvány a felelős állattartásra és a „ló jóléte mindenekelőtt” elv gyakorlati betartására?
20. Milyen specifikus állóképességi és erőnléti követelményeket támaszt a fogatló keringési rendszerével szemben?
21. Hogyan használható a szívfrekvencia monitor a fogatlovak edzésvezetése során az oxigénadósság kontrollálására?
22. Milyen klinikai vagy anyagcsere-problémák (pl. kiszáradás, kimerülés) fordulhatnak elő a fogatversenyeken a rossz edzésvezetés miatt?
23. Hogyan kell felépíteni a fogatlovak specifikus erőfejlesztését a tömeg (ellenállás) és a különféle talajok használatával?
24. Hogyan hangolhatók össze az idomító, az erőnléti és a lazító edzésnapok a mikrocikluson belül a szuperkompenzáció elérése érdekében?

IV: projektfeladat: Edzésvezetés tételek II. szint

1. Tanítsa meg a vállat be feladatot egyes fogatban!
2. Vezessen le egy futószáras edzést kettős futószárral, mindhárom jármódban és különböző iramokban! Értékelje a mozgás minőségét!
3. Fejlessze a fogathajtó ülését (hogyan ülünk a bakon), szárkezelését és a segítségek hatékonyságát!
4. Fejlessze a félfelvétel, teljes felvétel, irányváltások hajtását és értelmezését!
5. Képezze a fogatot a különböző méretű körök helyes hajtását!
6. Magyarázza el, hogy hogyan kell helyesen hajlításban, állításban végrehajtani a fordulatokat!
7. Fejlessze az átmeneteket! (ügetés-állj, ügetés-lépés, állj-lépés, állj-ügetés, ügetés-vágta, vágta-ügetés) Értékelje azok végrehajtását!
8. Fejlessze a vágtabeugratás kivitelezését! Ismertesse az iramjáték lényegét és gyakoroltassa azt!
9. Fejlessze az fogat ügetés jármódját! (összeszedett, munka, közép és nyújtott ügetéseket) Értékelje azok minőségét!
10. Mutasson be egy akadályhajtás edzést! Készítsen ehhez szükséges akadálypályát! Majd értékelje azt és határozzon meg rövidtávú célokat!