III. szintű edzői regisztrációs vizsga

Elméleti kérdések és gyakorlati edzésvezetési feladatok

A dokumentum a III. szintű edzői regisztrációs vizsga javasolt felépítését tartalmazza. Az elméleti részben a jelölt szóbeli feleletben vagy írásos feladatban mutatja be szakmai gondolkodását. A gyakorlati részben egy kijelölt ló–lovas páros munkáját figyeli meg a bemelegítéstől, majd edzőként vezeti tovább a munkát egy vizsgabizottság által kijelölt, a páros szintjéhez illeszkedő feladattal.

I. Elméleti kérdések

Az elméleti kérdések a szakmai ismeretek alkalmazását, az edzéstervezést és a jelölt döntéseinek indoklását vizsgálják.

1. Versenyfelkészítő edzésterv készítése

A vizsgázó saját szakágában a vizsgabizottság által megadott szintű ló–lovas páros, valamint versenyidőpont alapján készítsen írásos edzéstervet a versenyre való felkészülés időszakára! Mutassa be a páros kiinduló állapotát, a felkészülés fő szakaszait és a versenyig vezető edzésmunka felépítését.

A válaszban jelenjen meg:

- a páros aktuális felkészültségének és fejlesztendő területeinek értékelése;
- a verseny céljának és az elérendő teljesítménynek a meghatározása;
- a felkészülési időszak ütemezése, a heti edzésmunka fő tartalmai és a terhelés fokozatossága;
- a szakágspecifikus technikai munka, a kondicionális és mentális felkészítés összehangolása;
- pihenés, regeneráció, a ló jólléte és a terheléshez kapcsolódó kockázatok kezelése;
- a fejlődés ellenőrzése, illetve az edzésterv módosításának szempontjai.

2. A kiképzési skála alkalmazása

Hogyan alkalmazza a kiképzési skálát egy ló-lovas páros állapotának felmérésére és az edzés megtervezésére! Nevezzen meg egy fejlesztendő területet, javasoljon feladatokat, és indokolja meg, miből ítélné meg a fejlődést.

A válaszban jelenjen meg:

- a kiképzési skála elemeinek pontos értelmezése;
- az elemek egymásra hatásának bemutatása;
- a megfigyelhető jelek és a feltételezett probléma összekapcsolása;
- a gyakorlatok és az értékelési szempontok indoklása.

3. Kondicionális felkészítés magasabb szintű versenyre

Hogyan mérné fel, és milyen elvek szerint fejlesztené a ló és a lovas kondicionális képességeit a magasabb szintű versenyzéshez a saját szakágában? Ismertesse, hogyan követné a terhelésre adott reakciókat, és mikor módosítaná a felkészítést.

A válaszban jelenjen meg:

- kiinduló állapot, egyéni adottságok és terhelhetőség felmérése;
- a terhelés fokozatos felépítése, az edzés és pihenés összehangolása;
- a ló és a lovas terhelési, fáradási és regenerációs jeleinek követése;
- az edzésmódosítás, illetve állatorvos vagy más szakember bevonásának indokai.

4. Mentális felkészítés

Egy versenyhelyzetben feszültté vagy bizonytalanná váló ló–lovas páros esetében hogyan mérné fel a nehézség okát, és milyen felkészítési lépéseket alkalmazna a versenyhelyzet kezelésére?

A válaszban jelenjen meg:

- a ló és a lovas reakcióinak megfigyelése és értelmezése;
- bizalom, kiszámítható rutin és fokozatos versenykörnyezethez szoktatás;
- a koncentráció és a feladatra irányuló figyelem fejlesztése;

- a módszer eredményének értékelése, a túlterhelés felismerése és a ló jóllétének védelme.

5. Leendő edzők szakmai fejlesztése

Hogyan mérné fel egy edzői pályára készülő jelölt szakmai felkészültségét, és hogyan fejlesztené az edzéstervezési, edzésvezetési és önértékelési készségét? Mutasson be egy konkrét fejlesztési feladatot és az értékelés szempontjait.

A válaszban jelenjen meg:

- kiinduló tudás és fejlesztési cél meghatározása;
- gyakorlati feladat és megfigyelhető teljesítménykritériumok;
- tárgyszerű visszajelzés, önreflexió és további fejlesztési lépések;
- szakmai, biztonsági és lójólléti szempontok.

6. Szakmai tapasztalat és együttműködés

Mutasson be példát fiatal ló vagy fiatal lovas fejlesztésére! Ismertesse saját szerepét, a kitűzött célokat, az együttműködés módját és az elért eredményt.

A válaszban jelenjen meg:

- a fiatal ló vagy lovas felkészültségéhez igazított célok és módszerek;
- az edző, lovas, tulajdonos és más szakemberek közötti együttműködés;
- a kommunikáció és a felelősségi körök kezelése;
- az eredmény értékelése, beleértve a ló jóllétét és a hosszú távú fejlődést.

7. Szakmai érvelés és esetmegbeszélés

A vizsgabizottság egy kiképzési esetet ismertet, amelyre több szakmai megoldás is felmerül. Elemezze a helyzetet, válasszon megoldást, érveljen mellette, és ismertesse, milyen körülmények hatására változtatna a döntésén.

A válaszban jelenjen meg:

- a helyzet lényeges tényeinek és a hiányzó információknak az azonosítása;
- a lehetséges megoldások és kockázataik mérlegelése;
- a ló és a lovas képességeinek, biztonságának és jóllétének figyelembevétele;
- szakmailag megalapozott, tárgyszerű érvelés és nyitottság más álláspontra.

II. Gyakorlati vizsgafeladatok

A vizsgázó saját szakágában gyakorlati feladatot hajt végre, és megtekinti a másik szakág vizsgáját. A feladat a szakági lovaglást és a lovaglás utáni szakmai értékelést vizsgálja.

1. Díjlovaglás

Vizsgafeladat: Lovagolja le a Szent György Díj nehézosztályú programot! Tekintse meg a díjugrató gyakorlati vizsgát, ahol a vizsgáztatók kérdéseket tehetnek fel idomítási témakörben.

Értékelési szempontok:

- simulékony, zárt és biztos ülés, a lovas egyensúlya;
- a segítségek helyes, pontos és összehangolt alkalmazása;
- a ló szakszerű bemelegítése és előlovaglása nehézosztályú munkára;
- a program végrehajtása során mutatott összhang és a ló munkájának minősége;
- a vizsga után a lovas saját érzeteinek és döntéseinek szakmai értékelése;
- a szakmai vitában való részvétel, a felmerülő kérdésekre adott megalapozott válaszok.

2. Díjugratás

Vizsgafeladat: Lovagoljon le egy díjugrató stíluspályát 1,35 méteres magasságon! Tekintse meg a díjlovagló vizsgát, ahol a vizsgáztatók kérdéseket tehetnek fel idomítási témakörben.

Értékelési szempontok:

- magabiztos, hatékony és a pálya feladatainak megfelelő lovaglás;
- az iram és az ugrásokhoz vezető távolság helyes megválasztása;
- jó egyensúly, biztonság és harmónia a lovaglás során;
- a felmerülő problémák és edzéskérdések felismerése, valamint megoldási lehetőségeik szakmai ismertetése.

3. Lovastusa

Vizsgafeladat: Lovagolja le a CIC3*A díjlovagló programot, majd egy 1,20 méteres díjugrató stíluspályát!

Értékelési szempontok:

A díjlovagló feladatnál a díjlovagló vizsga, a díjugrató stíluspályánál a díjugrató vizsga szempontjai irányadók. A vizsgázó mindkét feladatban mutassa be a felkészültségét, a megfelelő segítségadást és a felmerülő problémák szakmai értékelését.

4. Edzésvezetési vizsgafeladat

Vizsgafeladat: A vizsgabizottság által kijelölt ló–lovas párost figyelje meg a bemelegítés teljes folyamatában! A megfigyelés alapján határozza meg a páros aktuális állapotát és az edzés célját. Adjon érthető instrukciókat, készítse elő fokozatosan, majd hajtasson végre a párossal egy, a vizsgabizottság által kijelölt, magasabb szintű feladatot.

Értékelni kell a páros megfigyelésének pontosságát, az edzéscél kijelölését, az instrukciók érthetőségét, a feladat fokozatos előkészítését és végrehajtatását, a páros reakcióihoz való alkalmazkodást, valamint a munka utáni szakmai értékelést.

A kijelölt feladat nehézosztályú díjlovagló feladat lehet, vagy 1,20 méteres díjugrató feladat. A vizsgabizottság és a vizsgázó a tesztlovas felkészültségéhez és biztonságához igazítja a feladatot.

Értékelési szempontok: a páros megfigyelésének pontossága; az edzéscél és a feladatok sorrendjének szakmai indokoltsága; az instrukciók érthetősége; a magasabb szintű feladat előkészítése, korrekciója és értékelése; a biztonság és a ló jóllétének biztosítása.