



Kell a műhelymunka

Kemény munkával indult a február a Colorado Lovasiskolában. John Ledingham, az ír olimpikon, a Hickstead Derby és sok más legmagasabb szintű nemzetközi verseny győztese, aki több mint egy évtizeden keresztül volt az ír utánpótlás-válogatott szövetségi kapitánya és edzője, egynapos „villámkurzust” tartott a lovasklub 15 versenyzőjének.

A rendezvényt a Magyar Lovassport Szövetség hivatalos edzői továbbképzésnek ismerte el, ennek köszönhetően szép számban jöttek a tanulni vágyó edzők és lovasok. Köztük Göttler Vilmos, az utolsó, aki magyar színekben lovagolt olimpián díjugratásban, Kemál 36 nyergében. Véleménye szerint is nagyon fontosak az ehhez hasonló továbbtanulási lehetőségek, különösen, ha az edző – legyen az magyar vagy külföldi – megfelelően hiteles. Kérdésünkre elmondta, hogy számára

John Ledingham különösen érdekes/értékes, hiszen voltak versenyek, ahol együtt, azaz egymás ellen lovagoltak, és a világ egyik legjobb lovasának tartja.

A nap során a feladatok lovaglása közben kiemelkedő szerepet kapott a lovasok egyensúlya, a helyes segítségadás és befolyás az együttműködő lovon. John a tőle megszokott módon olyan pályát tervezett, mely rengeteg variációs lehetőséget biztosított, egyrészt, hogy megfeleljen a lovasok és lovak képzési, tapasztalati szintjének, il-

letve, hogy az egyes osztályok során egyre nehezebb feladatokat lehessen kérni a párosoktól. A feladatok bizony nem voltak könnyűek, sőt első hallásra néha túl nehéznek is tűnhettek a lovasok számára, de John mindig sebészi pontossággal „lőtte be” azt a szintet, mely kihozta a párosokból a maximumot. Ebben természetesen a sok évtizednyi tapasztalat mellett közrejátszott az a fajta edzőmódszer, mely talán Magyarországon még nem mindennapos. Minden edzés bemutatkozással kezdődött, mely so-



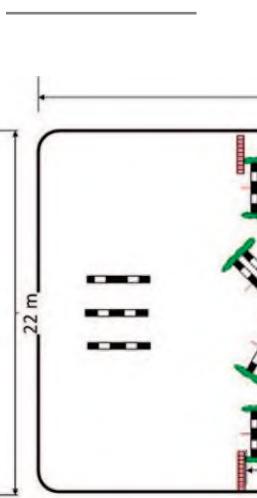
rán a lovasok elmondhatták saját és lovuk képzettségi szintjét és azt, hogy milyen szinten versenyeznek. Ezt minden esetben 15-20 perces bemelegítés követte ügetésben járóiskolákon át folyamatosan kigyóvonalat, majd kisköröket lovagolva. Mindeközben John figyelt. Bár nem látszik rajta, de néha olyan érzése van az embernek, hogy hátul is van szeme. Szerencsére beavatta a hallgatóságot, hogy mit is néz pontosan. Először is a lovak mentális és fizikai állapotát, mik az egyes lovak erősségei, gyengeségei, mi a könnyebb a lónak, nyújtani vagy rövidíteni a lépéseit, hajlékony-e, vagy éppen nehézséget okoz a lovasa számára, hogy a fordulatokban megfelelő mértékben hajlítható legyen. A cavalettik felett pedig jól látható volt, hogy a lovak egyre jobban hajlítják a csánkjukat és használják a hátukat, így könnyítve meg később a vágтамunkában és az ugratás során a vágtaugrások rövidítését, illetve nyújtását. Az ügétőmunkának akkor volt vége, amikor a lovak nyakán elkezdtek kirajzolni a különböző izomcsoportok, de ekkora már a lovasoknak is jól esett egy kis szünet.

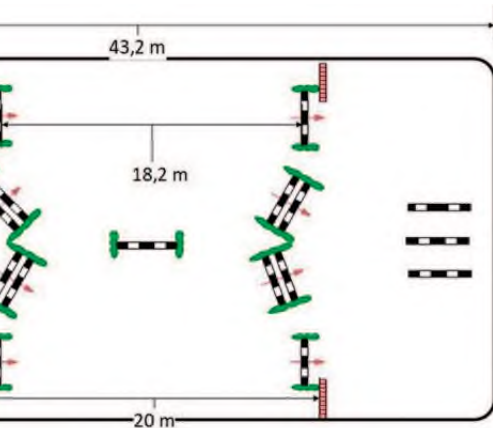
Szünet a lovaknak, de nem igazán a lovasoknak. Amíg a lovak pihentek, addig a lovasok lóról szállva lelépték az egyes akadályok közötti távolságokat, és megtervezték, hogy hány vágtaugrásra fogják lovagolni. Először azonban be kellett kalibrálni, hogy pontosan egymétereseket tudja-

„Néha olyan érzése van az embernek, hogy hátul is van szeme”

nak lépni. Erre kiváló a két, egymástól 20 méterre elhelyezett, földön fekvő palánk. Ezek a palánkok rögtön a visszaülés és egyikét kör vágta után fontos szerepet kaptak: közöttük kellett a lovasoknak bizonyítaniuk, hogy mennyire tudják pontosan szabályozni lovuk vágtaugráshosszát, valamint, hogy milyen pontosan tudnak távolságot lovagolni a palánk előtt. Természetesen John szemléletesen elmagyarázta minden lovasnak, hogy hova is kell érkeznie a ló elülső lábainak a palánk elé, hogy még a hátsó lábai is

elférjenek, és mi is történik, ha közelebb ér – jó hangosan rálép vagy belerúg a ló – és mi, ha kicsit messzi a távolság – a legtöbb ló átugrik a másik lábára. Ezzel a tudással felvértezve kellett hatot (rövid vágtaugrások) vagy ötöt (normál vágtaugrások) vágatni az előre meghatározott sorrenden, és természetesen a rövid falon úgy változtatni a ló vágóját, hogy a következő két palánk könnyebben megoldható legyen a ló számára. Itt ismerkedtek meg a lovasok John másik, nekünk, poroszosan nevelt edzőknek és lovasoknak furcsának tűnő, sajátos edzés módszerével, miszerint elmondja a feladatot, demonstrálja azt, elmagyarázza, milyen segítségeket kell a lovasnak alkalmaznia, majd a lovas kezébe adja a felelősséget a feladat sikeres végrehajtására. Ha valami nem sikerül tökéletesre, természetesen korrekcióra kerül sor, de csak egy megbeszélés után, mely során a lovasnak kell értékelnie a végrehajtott feladatot, és John segítségével megtalálni, min és hogyan kell változtatni a siker érdekében. Ezt mindenkinek volt alkalma akár többször is megpróbálni.





FOTÓ: SOMGYVÁRI ANETT

Ezek után mind a lovak, mind a lovasok kézszen álltak az ugratásra. Miután megugrották a lovarda közepén álló meredeket négyszer – a haladóbb csoportoknak bent maradtak a palánkok és úgy kellett a meredeket ugratni, hogy 5-5 vagy 5-4 vágtaugrás legyen előtte, illetve utána –, pályarészek következtek, melyek minimum 6-8 ugrásból vagy feladtból álltak. Voltak olyanok, melyeken az egyenes vagy enyhén hajlított vonalakat tudták gyakorolni a lovasok, de volt lehetőség tesztelni a lovak lovasgolyhatóságát, illetve a lovasok ügyességét is a két egymással derékszöget bezáró oxer közötti ötvágás vonalon, vagy éppen az összevetést szimuláló, visszafordulókkal összekötött meredek-oxer-oxer-meredek kígyóvonalon keresztben a lovardában. Végezeül 13-15 ugrásból álló pályát kellett a lovasoknak lovasolni. John kiemelkedően fontosnak tartja, hogy a lovasok memóriája is edzésre szorul, hiszen az izmokhoz hasonlóan ez is fejleszthető. Az egyik legnehezebb pálya talán az volt, amikor a lovasoknak először a földön fekvő palánkokon kellett jönni öt normál vagy inkább hosszú vágtaugrást a jobb kézen, majd a másik hosszúfal elején a palánk után íven öt nagyon rövid vágtaugrásra volt a középső meredek, onnan balra négy hosszabb vágatára a másik palánk. Ezt egy szűk visszaforduló követte, a közvetlenül a palánk mellett álló oxerre, ahonnan nagyon precíz öt vágtaugrásos „banánt” kellett lovasolni a másik oxerhez. Pontos, kidolgozott szűk balfordulót egy négy hosszabb vágtaugrást kívánó vonal következett a meredeken, amit a palánk – középső meredek – palánk követett öt-öt rövid vágtaugrással, majd jobbról a másik hosszúfalon álló két meredekes egyenes vonal megint négy hosszabb vágatával. Maradva a jobb kézen, jött a másik „banán” öt vágatára a két oxeren, amit az utolsó hajlított vonal zárt, meredek oxer a jobb kézről négy hosszabb vágatára. Mint látható, nem sok idejük maradt a lovasoknak egy-egy sikeres ugrás után a „gólöröme”. Tovább nehezítette a helyzetüket, hogy a pálya után az első feladattól az utolsóig vissza kellett mondaniuk, milyenek voltak a távolságok, a vonalak, a fordulatok, hol milyen minőségű volt a lovuk vágója.

Ez persze nemcsak a lovasoknak nehéz, hanem az edzőnek is. Amikor három vagy

több lovas van egy osztályban, nem egyszerű feladat látni, megjegyezni, visszaemlékezni minden egyes ugrásra, hogy hogyan vágtaugrott a ló, hogyan ugrott, hogyan landolt, milyenek voltak a fordulók, az ívek, az egyenesek. És erre is meg kell tanítani a tanítványokat, hogy nemcsak abból áll a pálya, hogy 1; 2; 3;... 12; hanem hogy pontosan hol kell fordulni, milyen ívet kell választani, milyen hosszúságú vágtaugrásokkal kell a vonalakba, kombinációkba belelovasolni. Mindezt annak érdekében, hogy megkönnyítsük a lovunk dolgát, azaz minél kisebb erőfeszítéssel minél nagyobb teljesítményt tudjon nyújtani –

„A lovasok memóriája is edzésre szorul, hiszen az izmokhoz hasonlóan ez is fejleszthető”

foglalta össze munkájának lényegét John a nap végén. Továbbfűzve gondolatait, kihangsúlyozta, hogy habár a legtöbb lovasból nem lesz nemzetközi szintű élsportoló, mégis mindenki megtalálhatja a sportban az örömét, ha a lóval való kommunikáció fejlesztésére, finomítására koncentrálnak, figyelembe veszi a kiképzési skála elemeit, annak ajánlása mentén haladva képzési lovát, amely úgy hajtja végre a lovas utasításait, mintha saját elhatározásából cselekedne, nem pedig az erőszaknak engedelmességgel.

A nehéz, de jó hangulatú edzések után nemcsak a résztvevők, de a nézők között helyet foglaló edzők és lovasok is azon a véleményen voltak, hogy szükség van ilyen és ehhez hasonló továbbképzésekre, hiszen ezt a sportot soha nem lehet tökéletesen megtanulni, mindig szükség van újabb és újabb tudásanyag megszerzésére. Valamint, ha hiteles, magasan képzett szakemberek mondanak, tanítanak olyat, amit mi magunk is alkalmazunk, az kiváló visszajelzés, hogy jó úton járunk.

Ennek érdekében már meg is egyeztünk Johnnal, hogy április 10-én folytatjuk.

Janik Attila