

EKSPERT
POLECA



101 ĆWICZEŃ DLA SKOCZKA

LINDA L. ALLEN
DIANNA R. DENNIS

GALAKTYKA

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	9
Droga do Carnegie Hall	9
Wyszkolenie jeździeckie	11
Dwa umysły – wspólny cel	12
WPROWADZENIE	14
ROZDZIAŁ 1 – Podstawowe ćwiczenia w stępie i w kłusie	31
(Ćwiczenia 1 – 25)	
ROZDZIAŁ 2 – Przechodzenie od jazdy przez leżące drągi do skoków: ćwiczenia gimnastyczne	83
(Ćwiczenia 26 – 40)	
ROZDZIAŁ 3 – Szeregi gimnastyczne z różną ilością skoków z galopem pomiędzy przeszkodami	115
(Ćwiczenia 41 – 49)	
ROZDZIAŁ 4 – Zastosowanie szeregów gimnastycznych w jeździe z zakrętami w obu kierunkach i na wprost ...	129
(Ćwiczenia 50 – 53)	
ROZDZIAŁ 5 – Ćwiczenia w galopie z drągami na ziemi	139
(Ćwiczenia 54 – 64)	
ROZDZIAŁ 6 – Ćwiczenia skoków w galopie	163
(Ćwiczenia 65 – 73)	
ROZDZIAŁ 7 – Problemy napotymane podczas treningu skoków	183
(Ćwiczenia 74 – 95)	
ROZDZIAŁ 8 – Ćwiczenia dla najbardziej zaawansowanych koni i jeźdźców	213
(Ćwiczenia 96 – 101)	
PRZYCZYNIŁI SIĘ DO POWSTANIA KSIĄŻKI	225
SŁOWNIK WYRAŻEŃ I OKREŚLEŃ	227

Droga do Carnegie Hall

William Steinkraus, zdobywca złotego medalu olimpijskiego w klasyfikacji indywidualnej w skokach w 1968 r.

Jak dostać się do Carnegie Hall? Wszyscy znamy ten magiczny sposób: ćwiczenia. To dosyć prowokacyjne stwierdzenie, jest w nim jednak element prawdy. Jak wszyscy wiemy, droga do sukcesu w rzeczywistości nie jest taka prosta. Następnym elementem tej układanki jest odpowiedź na pytanie: „Od czego zacząć?”. Należałoby je uzupełnić pytaniem: „Jak powinienem ćwiczyć, jak często i jak długo?”.

Generalizując, odpowiedź na te pytania byłaby taka sama w przypadku drogi do Carnegie Hall jak i drogi prowadzącej do startu w igrzyskach olimpijskich. Przedmiotem ćwiczeń musi być wszystko to, co chcesz doprowadzić do doskonałości, tak aby w pełni odkryć swój potencjał. Doskonalić musisz wszystko, poczynając od najprostszych zupełnie podstawowych umiejętności, a kończąc na tych najtrudniejszych i najbardziej złożonych. Niezwykle ważna jest jakość wykonywania ćwiczeń. Ćwiczenia należy wykonywać dokładnie, poprawnie z należyтым skupieniem na każdym ruchu (a nie tylko zaliczać kolejne). Oczywiście, im solidniejsze są podstawy techniczne i im więcej stosujesz sposobów oraz prób dojścia do doskonałości, tym lepsze rezultaty będziesz osiągać w poszczególnych elementach w przeszłości.

Książka ta przedstawia ćwiczenia, które należy wykonać i doprowadzić do perfekcji, zanim przyjdzie ci do głowy chęć zmierzenia się z wyzwaniem, jakim są skoki, bez względu na ich stopień trudności. W latach 30., kiedy byłem dzieckiem, większość torów przeszkód, które pokonywaliśmy, nie była zbyt trudna i nawet najlepszym jeźdźcom szkoda było czasu na wymy-

ślanie skomplikowanych ćwiczeń szkoleniowych. Nie było takiej potrzeby. Jednak dzisiaj sprawa wygląda zupełnie inaczej, gdyż nawet tzw. szkolne parcoursy mogą być niezwykle skomplikowane i nastęrczać wiele problemów technicznych. Trudno więc liczyć na sukces, jeśli się wcześniej nie ćwiczyło solidnie i nie rozwiązywało problemów na treningach.

Sam nie zdawałem sobie sprawy, jak wiele można osiągnąć ćwicząc na cavalletti i szeregach gimnastycznych, dopóki nie przekonał mnie do tego Bertlan de Nemethy, późniejszy wielki trener amerykańskiej kadry w skokach przez przeszkody. Na pewno jednym z kamieni węgielnych sukcesów Bertlana i jego podopiecznych był fakt, że konie i jeźdźcy kończący jego wszechstronny trening z zastosowaniem cavalletti i przeszkód gimnastycznych rzadko podczas przejazdów w konkursach napotykali problem, którego wcześniej nie rozwiązywali i nie ćwiczyli tysiące razy na różne sposoby. Bert z pewnością znał wiele dróg do Carnegie Hall i wiedział, jak budować techniczne podstawy, niezbędne do osiągnięcia poziomu olimpijskiego w skokach, czego dowodem są jego podopieczni.

Linda Allen, amazonka z ogromnym doświadczeniem, od momentu przejścia na zawodniczą emeryturę u szczytu swoich możliwości regularnie obserwowała dokonania najlepszych światowych jeźdźców. Będąc autorką torów przeszkód na światowym poziomie, budując parcoursy na największych zawodach, doskonale wie, jakie zadania należy stawiać elicie jeźdźców i koni w konkurencji skoków. Ćwiczenia treningowe przedstawione w tej książce stano-

wią wspaniały wkład w rozwój skoków przez przeszkody. Dają bardzo dobrą podstawę do rozwiązywania nawet najbardziej zawiłych problemów pojawiających się na współcześnie budowanych torach przeszkód.

Śmiało mogę stwierdzić, że jeśli zdołasz opanować wszystkie 101 ćwiczeń Lindy, już nigdy

nic cię podczas skoków nie zaskoczy – no, prawie nic. Dodam, że każde ze 101 ćwiczeń możesz śmiało modyfikować, poszerzać, utrudniać czy też wymyślać własne. To, co zobaczysz w tej książce, to instrukcja, jak zbudować solidną technikę skoku, zarówno u jeźdźca, jak i u konia. Reszta zależy od ciebie!

BUDOWANIE SZEREGU DRĄGÓW OBUSTRONNIE UNIESIONYCH NA KŁUS

Jak to jechać

1. Twoim zadaniem jest przejechać przez środek szeregu, utrzymując ten sam regularny rytm kłusa, zaczynając od łatwiejszego ustawienia, a kończąc na najtrudniejszym, dłuższym szeregu drągów.



SPRAWDZANIE DOSIADU

Podczas jazdy przez uniesione drągi w kłusie zostanie przetestowana pewność i elastyczność twojego dosiadu. Jeśli twój dosiad jest zbyt ciężki, to co drugi albo trzeci drąg będziesz „zostawał za ruchem konia”. Jeśli „wyrzedzasz” konia na pierwszym drągu, utrudniasz to ćwiczenie i koniowi, i sobie.

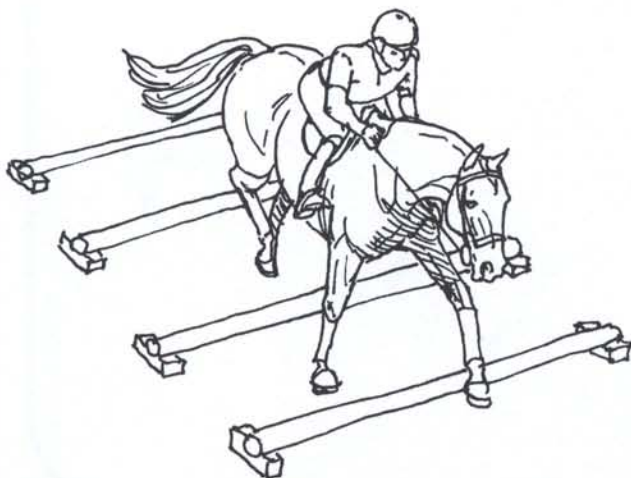
Prawidłowo ułożona tyłka, rozluźniony i lekki dosiad z nieskazitelnym balansem zaowocuje niezwykłym uczuciem rytmu i dynamiki ruchu.

Korzyści

Podwyższenie drągów i wydłużenie szeregu pomoże twojemu koniowi, kiedy będzie już do tego gotowy, rozwinąć większe zaangażowanie, siłę, lepszy balans (równowagę), regularność kroków i koncentrację uwagi na drągach. Z tego powodu ćwiczenie to może stanowić doskonały dodatek do reżimu treningowego dla koni, które mają przejść na wyższy poziom treningu, zarówno w ujeżdżeniu, jak i w skokach.

Czy jesteś gotowy pójść dalej

Musisz sam potrafić ocenić, czy twój koń osiągnął odpowiednią formę i umiejętności, by poprawnie kłusować przez szereg podwyższonych obustronnie drągów. Im wyżej są ustawione drągi, tym więcej energii i skupienia musi wykazać koń. Nawet niezbyt duże uniesienie, o około 5 – 10 cm, zmusza konia do większego wysiłku. Tylko silne, bardzo sprawne i doświadczone konie są w stanie pokonać kłusem szereg drągów uniesionych na wysokość 25 – 30 cm.



ĆWICZENIE 27

PRZYGOTOWANIE

Ustaw szereg drągów do klusa i krzyżak (taki sam jak w ćwiczeniu 26).

Dokładność twoich pomocy i chęć konia do słuchania i współpracy są niezwykle ważne, by uzyskać płynność i bezbłędną w jeździe konnej.

Uwaga! Przypomnienie!

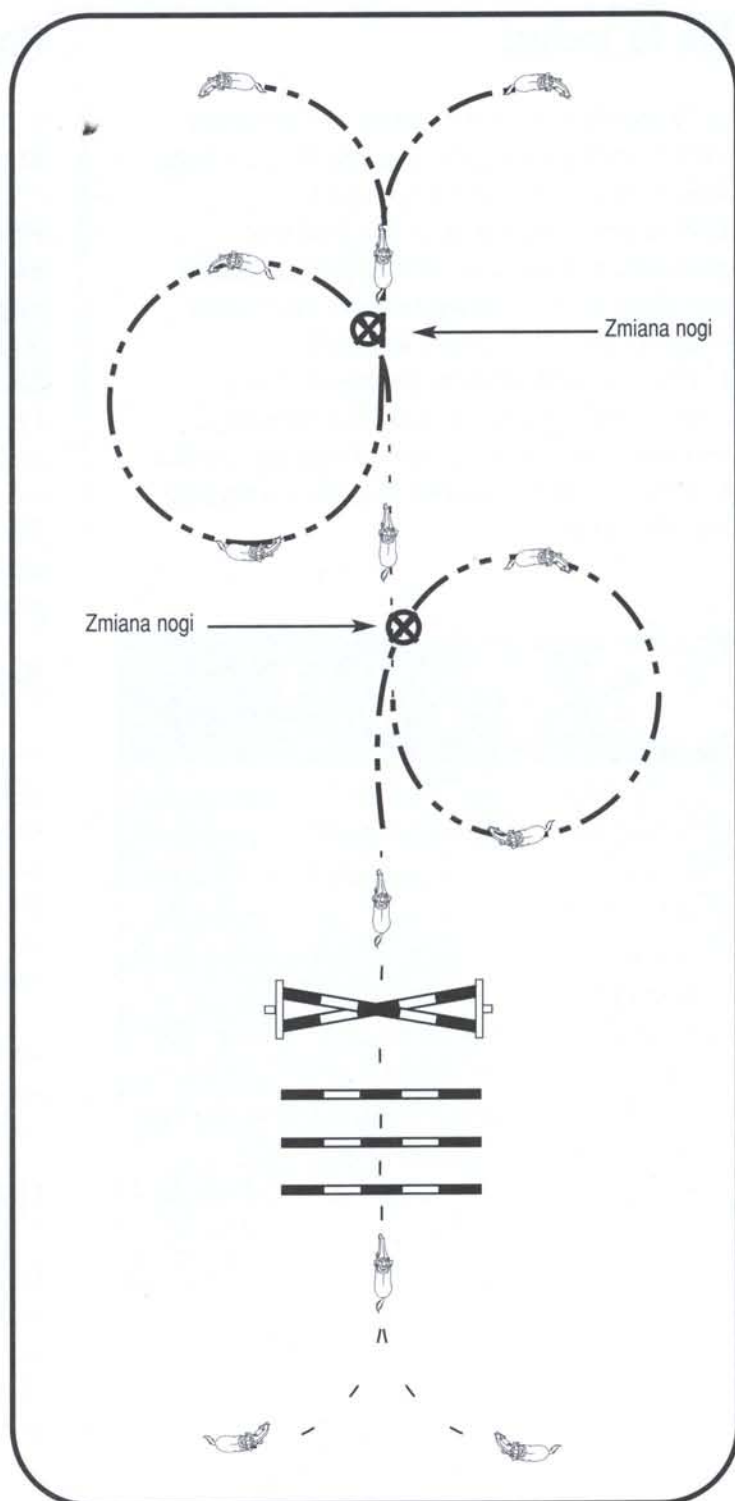
Twoim ostatecznym celem jest efektywny przejazd trasy całego parkuru w skokach. Ponieważ lądowanie z każdej przeszkody może szybko stać się początkiem najazdu na następną (albo co najmniej mieć wpływ na przejazd następnej), bardzo ważne jest, aby być tak samo efektywnym i tak samo dobrze kontrolować zarówno najazd, jak i lądowanie po przeszkodzie.

Można to osiągnąć, mając zawsze plan i konkretny cel dla siebie i konia dla każdej przeszkody – najazd, skok, lądowanie i kontynuacja.

Dokładność twoich pomocy i chęć konia do słuchania i współpracy są niezwykle ważne, by uzyskać płynność i bezbłędną w jeździe konnej.

Legenda

Średni ktus	- - - - -
Średni galop	— — — — —
Zwykła zmiana nogi	⊗
Drąg do przektusowania	▬ ▬ ▬ ▬ ▬
Krzyżak	⊕



KORYTARZ Z DRĄGÓW

Jak to jechać

1. W galopie przejeżdż według wzoru pokazanego na rysunku (tak jak robiłeś to wcześniej w stępie i w kłusie).
2. Dodaj zwykłe zmiany nogi podczas przejazdu przez korytarz za każdym razem, kiedy masz zamiar zmienić kierunek.
3. Bardziej zaawansowani jeźdźcy i konie mogą także dodać zatrzymania lub lotne zmiany nogi.

Sprawdzenie

- ▶ Czy koła są tej samej wielkości i idealnie okrągłe?
- ▶ Czy potrafię poprowadzić konia tak zgiętego, by jego kręgosłup na całej długości (od uszu do ogona) pokrywał się z łukiem koła, po którym jadę?
- ▶ Czy koń chętnie wykonuje zmianę nogi w środku korytarza?

Korzyści

Jest to świetny sposób na wyuczenie zwykłych zmian nogi, zarówno dla jeźdźca, jak i dla konia.



DOSKONALENIE ZWYKŁEJ ZMIANY NOGI

W konkursach z oceną stylu płynne i dokładne lotne zmiany nogi są niezwykle ważne dla prawidłowego przejazdu. Podczas gdy dla niektórych koni zmiany nogi są sprawą prostą i jakby naturalną, dla większości z nich stanowią wyzwanie.

U młodszych koni błędem jest zbyt wcześnie robienie problemu ze zmian nogi. Naucz swojego konia wykonywać zwykłe zmiany nogi z dwoma lub trzema krokami w stępie, które poprzedzą następnie zagalopowanie z drugiej nogi. Szybciej osiągniesz swój cel, jeśli najpierw poświęcisz czas na utrwalenie u konia spokojnego i zrelaksowanego podejścia do skoków, bez komplikowania sprawy zbyt wczesnym wymaganiem lotnej zmiany nogi. Szczególnie ważne jest to w wypadku koni, dla których lotna zmiana nogi nie jest czymś naturalnym, lecz czymś, czego trzeba się nauczyć. Rozłóż tę naukę w czasie, zaczynając od zwykłej zmiany nogi, a dopiero potem przejdź do zmiany lotnej.



„**Linda Allen**, doskonały jeździec i zawodniczka, licencjonowany sędzia oraz konstruktorka torów przeszkód, prezentuje zestaw ćwiczeń dla jeźdźcy i konia, których celem jest doskonalenie szerokiego spektrum umiejętności. Ćwiczenia te stanowią doskonały fundament treningu, pozwalają zidentyfikować słabe punkty i bezpiecznie je poprawić”.

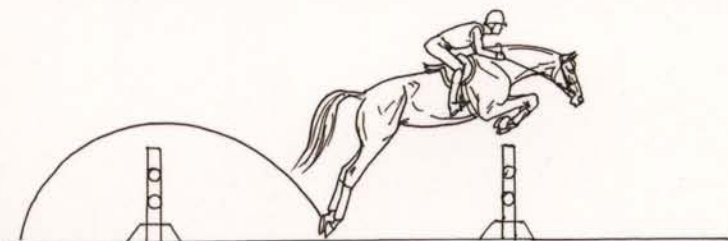
Miesięcznik Świat Koni

„Uwaga jeźdźcy i trenerzy! 101 ćwiczeń dla skoczka to doskonała, pomocna w treningach książka, zawierająca ćwiczenia sprawdzone w praktyce przez największych ekspertów konkurencji skoków przez przeszkody. Jest to doskonale opracowany pod względem merytorycznym poradnik, który z pewnością stanie się jednym z Waszych ulubionych przewodników po ćwiczeniach doskonalących umiejętności Wasze i Waszego konia – skoczka”.

W. Mickunas

Ćwiczenia prezentowane w książce przeznaczone są dla:

- ▶ **początkujących, średnio zaawansowanych** oraz **zaawansowanych** jeźdźców szukających skutecznych sposobów doskonalenia podstawowych umiejętności, skorygowania błędów czy wygładzenia techniki;
- ▶ **instruktorów** poszukujących wskazówek pomocnych uczniom w zdobywaniu umiejętności i uprzyjemniających naukę;
- ▶ **trenerów** szukających systemu treningowego, który pozwoli krok po kroku wprowadzać konie w naukę pokonywania przeszkód i jednocześnie umożliwi skuteczne rozwiązywanie problemów pojawiających się na różnych etapach szkolenia koni w skokach;
- ▶ **doświadczonych zawodników** poszukujących nowych sposobów osiągania i utrzymywania konkurencyjnego poziomu umiejętności, zarówno swoich, jak i koni.



ISBN 978-83-89896-89-6

