

1696-06 Belovaglási feladatok

1. Ismertesse a sportló kiképzés helyes végrehajtásának előfeltételeit, a legfontosabb alapelveket!

Információtartalom vázlata:

- A kiképzővel szemben támasztott követelmények
- A ló ismerete (látás, hallás, viselkedés)
- A kiképzés legfontosabb alapelvei
- A ló jutalmazása és büntetése

2. Ismertesse a sportcélú hátszló legfontosabb külső és belső értékmérő tulajdonságait!

Információtartalom vázlata:

- Külső és belső értékmérő tulajdonságok
- Díjlóval szemben támasztott követelmények
- Ugrólóval szemben támasztott követelmények
- Military lóval szemben támasztott követelmények

3. Ismertesse a lovas befolyását a lóra!

Információtartalom vázlata:

- A segítségek csoportosítása
- Az elsődleges segítségek jellemzése (típus, helyzet, hatás, befolyás)
- A másodlagos segítségek jellemzése (hatás, befolyás)
- A segédeszközök szerepe a kiképzésben

4. Ismertesse az eleje körüli fordulat és a csizmára (combra) való engedtetés iskola feladatokat!

Információtartalom vázlata:

- Az iskola gyakorlatok leírása és célja
- Az iskola gyakorlatok végrehajtása során alkalmazott segítségek
- Az iskola gyakorlatok végrehajtásának módja

5. Ismertesse a vállat be és a vállat ki, valamint a féloldalazás iskola gyakorlatokat!

Információtartalom vázlata:

- Az iskola gyakorlatok leírása és célja
- Az iskola gyakorlatok végrehajtása során alkalmazott segítségek
- Az iskola gyakorlatok végrehajtásának módja

6. Ismertesse a hátraléptetés, a röviden hátra arc és a lebegő ugrásváltás iskola gyakorlatokat!

Információtartalom vázlata:

- Az iskola gyakorlatok leírása és célja
- Az iskola gyakorlatok végrehajtása során alkalmazott segítségek

- Az iskola gyakorlatok végrehajtásának módja

7. Ismertesse az idomító (kiképzési) skála felépítését!

Információtartalom vázlata:

- Az idomító (kiképzési) skála szakaszai, azok céljai és egymásra épülése
- Az első szakasz elemeinek jellemzése
- A második szakasz elemeinek jellemzése
- A harmadik szakasz elemeinek jellemzése

8. Ismertesse a fiatal hátszó kiképzésének menetét!

Információtartalom vázlata:

- A kiképzés szakaszai és időtartama
- A szakaszok céljai és feladatai
- A kiképzés helyességének ellenőrzése az idomítóskála segítségével
- A fiatal ló egyensúlyi helyzete és annak változása a kiképzés során
- A jármódok fejlesztésének lehetősége a kiképzés során
- A tereplovaglás szerepe a kiképzésben

9. Ismertesse a lovasoktatás, képzés mentét!

Információtartalom vázlata:

- Az ülés típusai, a helyes ülés kialakítása
- Az ülés hibák és azok korrigálása
- A ló vezetésének és a lóra való befolyásnak a tanítása, gyakorlása
- A cavaletti és ugrógimnasztika szerepe a lovasoktatásban

10. Ismertesse az edzés alapvető élettani hátterét!

Információtartalom vázlata:

- Szív és vérkeringési rendszer átfogó jellemzése
- A légzőrendszer átfogó jellemzése
- Az energiaforgalom és a hőszabályozás átfogó ismertetése
- Az izomrendszer átfogó ismertetése

11. Ismertesse az edzés élettani alapját és a bekövetkező változásokat !

Információtartalom vázlata:

- Az edzés energetikai háttere (aerob, anaerob edzés)
- A tartósterheléses és intervallumos terheléses edzés meghatározása, jellemzése
- A rendszeres edzés hatására bekövetkező élettani változások
- A rendszeres edzés felfüggesztésekor vagy befejezésekor bekövetkező élettani változások

12. Ismertesse az erőnléti edzés módszereit!

Információtartalom vázlata:

- Az erőnléti edzés felépítése, céljai
- A keringési rendszer edzésének módszerei

- Az erőfejlesztés során alkalmazott módszerek
- A lazítás módszerei

13. Ismertesse a cavaletti munka és az ugrógimnasztika szerepét a lóképzésben!

Információtartalom vázlata:

Cavaletti munka:

-
- A munka során használt eszközök, helyes távolságok
 - A gyakorlati alkalmazás lehetőségei (szabadon, futószáron, nyereg alatt)
 - A munka céljai, feladatai
 - A cavalettihez való szoktatás

Ugrógimnasztika:

-
- A munka során használt eszközök, helyes távolságok
 - A gyakorlati alkalmazás lehetőségei (szabadon, futószáron, nyereg alatt)
 - A munka céljai, feladatai
 - A fiatal ló gimnasztikai sorának kialakítása, lépései

14. Határozza meg az edzéstervezés szerepét a ló és lovaskiképzésben!

Információtartalom vázlata:

- Az edzésterv fogalma, céljai, feladata
- A tervezést befolyásoló tényezők
- Az edzéstervezés lépései és azok jellemzése
- Az éves terv felépítése (mikrociklus, makrociklus, időszakok)
- A napi edzés felépítése
- Az egy- vagy többciklusú edzésterv

15. Ismertesse az edzésidőszakokat a sportló edzése során!

Információtartalom vázlata:

- Az edzés legfontosabb jellemzői (intenzitás, terjedelem, tartalom, gyakoriság)
- Az időszakok meghatározása, egymásra épülése
- Az időszakok időtartama, céljai és feladatai
- Az időszakok jellemzése intenzitás, terjedelem és tartalom alapján

16. Mutassa be a díjlovaglást!

Információtartalom vázlata:

- A díjlovaglás sajátosságai, jellemzői
- A díjlovagló programok kategóriái, egymásra épülése
- A legfontosabb versenyszabályok (öltözet, szerszámzat, pontozás)
- A díjló kiképzésének sajátosságai

17. Mutassa be a díjugratást!

Információtartalom vázlata:

- A díjugratás sajátosságai, jellemzői
- A díjugratás versenyrendszere, típusai

- A díjugratás elbírálásának szabályai és a legfontosabb versenyszabályok
- Az ugróló kiképzésének sajátosságai

18. Mutassa be a military lovaglást!

Információtartalom vázlata:

- A military sajátosságai, jellemzői
- A military verseny típusai, versenyrendszere
- A military verseny felépítése
- A verseny legfontosabb szabályai, a pontozás, és a végső sorrend kialakítása
- A military ló kiképzésének sajátosságai

19. Ismertesse a sportlovak takarmányozásának rendszerét!

Információtartalom vázlata:

- A sportlovak takarmányozásában használt takarmányok, kiegészítők
- A sportló energia igényének meghatározása
- A takarmányadag összeállítása
- Az edzésidőszakok befolyása a takarmányozásra
- A verseny alatti takarmányozás a különböző célú sportlovak esetében

20. Ismertesse a szelekció és a saját teljesítmény vizsga szerepét a sportlótenyésztésben!

Információtartalom vázlata:

- Tenyésztési eljárások a sportló tenyésztésben
- A nemesítésre használt fajták a sportló tenyésztésben
- A különböző képességek felismerése és vizsgálata
- A fiatal ló kiválasztása sportcélra