
**METHODS AND APPROACHES FOR THE REDUCTION OF THE
PRECOMPETITION FEVER IN EQUESTRIAN SPORTS**

Yuri Dinev ValevNational sports academy "Vasil Levski" Sofia, Bulgaria, yurivalev@abv.bg

Abstract: The article focuses on basic methods and approaches to overcome precompetition fever in equestrian sport. What distinguishes the equestrian coach from the coaches in other sports disciplines is that in the training and sporting competition he works with two living creatures - a rider and a horse. It is also the peculiarity of the pedagogical activity of the coach - besides the close psychological contact he must establish with the riders, it is necessary to take into account the character, the psyche, the individual characteristics and the horse's preparation.

In the course of equestrian training, the coach's overall assessment of the rider's personality, considering the character and temperament of the horse, has an active influence on his construction in moral, sport-technical, tactical and psychological terms. All this talks about the responsibility that lies on the coach and about his great role during the training and sporting competition in equestrian sport.

In order to achieve good sports results, along with good general-physical, technical and tactical training, psychological sustainability and coping with pre-fever during competitions is also crucial. The work to successfully overcome all these challenges should begin even in the purposeful pursuit of training activities, not just on the day of the competition itself. Then it will be too late to achieve the desired positive result.

Sports battles are won or lost before the start. not so much because of a lack of training volume or a poor training methodology, rather than the psychological training of the rider.

For the proper psychological training, work is done in the day-to-day training process. Each rider is approached individually, and it is of particular importance to establish a synergy between him and the horse he trains with. The rider and the horse are treated as one whole as a dynamic system. Mutual trust between these two living creatures plays a key role in overcoming all the psychophysiological problems that would arise in the competitive environment. This trust is built on a daily basis, through proper methodical work, dedication and empathy without any conflict and confrontation. Once this trust is lost, it will take a long time to recover it. If this happens before the competition, anxiety, uncertainty and fear of the rider will lead to the emergence of a pretended fever that will inevitably affect the performance of the rider-horse couple.

Keywords: equestrian sport, methods, approaches, precompetition fever.

**МЕТОДИ И ПОДХОДИ ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ПРЕДСТАРТОВАТА ТРЕСКА В
КОННИЯ СПОРТ****Юри Динев Вълев**Национална спортна академия „Васил Левски“ София, yurivalev@abv.bg

Резюме: Статията насочва вниманието ни към основни методи и подходи за преодоляване на предстартовата треска в конния спорт. Това което отличава треньорът по конен спорт от треньорите в другите видове спортни дисциплини е, че в тренировъчната и спортно-състезателната дейност той работи с две живи същества – ездач и кон. От това произтича и особеността на педагогическата дейност на треньора – наред с тесния психологически контакт, който трябва да установи с ездачите, е необходимо да се съобразява и с характера, психиката, индивидуалните особености и подготовката на коня.

В процеса на обучението по конен спорт, треньорът преценявайки всеотстранно личността на ездача, като има предвид характера и темперамента на коня, през всичките етапи на обучението влияе активно върху неговото изграждане в нравствено, спортно-техническо, тактическо и психологическо отношение. Всичко това говори за отговорността която лежи върху треньора и за голямата му роля по време на учебно-тренировъчния и спортносъстезателния процес по конен спорт.

За постигането на добри спортни резултати, наред с добрата общо-физическа, техническа и тактическа подготовки, от решаващо значение е и психологическата устойчивост и справянето с предстартовата треска по време на състезания. Работата по успешното преодоляване на всички тези предизвикателства трябва да

започне още в целенасоченото провеждане на учебно-тренировъчните занимания, а не само в деня на самото състезание. Тогава ще бъде твърде късно за постигането на желания положителен резултат.

Спортните битки са спечелени или загубени още преди старта. Не толкова поради липса на тренировъчен обем или неправилна методика на подготовката, колкото от психологическата подготовка на ездача.

За правилната психологическа подготовка се работи в ежедневния учебно-тренировъчен процес. Към всеки ездач се подхожда индивидуално, като е от особена важност да се установи синергия между него и коня с който тренира. Ездача и коня се разглеждат като едно цяло, като една динамична система. Взаимното доверие между тези две живи същества играе ключова роля за преодоляването на всички психофизиологични проблеми които биха възникнали в състезателната обстановка. Това доверие се изгражда ежедневно, чрез правилна методическа работа, всеотдайност и съпричастност без да се стига до конфликти и конфронтация. Веднъж изгубено това доверие, ще отнеме дълго време за неговото възстановяване. Ако това се случи преди самото състезание, безпокойството, неувереността и страха на ездача ще доведат до появата на предстартова треска, която неминуемо ще окаже влияние на представянето на тандема ездач-кон.

Ключови думи: конен спорт, методи, подходи, предстартова треска.

1. УВОД

Изборът на методи и подходи за преодоляване на предстартовата треска в конния спорт е изключително важна задача в работата на треньора по конен спорт. Чрез добре подбрани методи на работа треньорът може да повлияе значително върху преодоляването на предстартовата треска, като вземе под внимание всички фактори, които оказват влияние върху този процес. Съвременните схващания за овладяване на това психическо състояние се свързват с формирането на комплексни умения у ездачите, в чиито състав фигурират знанията, уменията и навиците им да реагират по адекватен начин във всяка конкретна ситуация.

Психологическите критерии на тренираността отразяват различните психически състояния и процеси, и са предмет на спортната психология. Най-често психодиагностиката на тренираността е свързана с оценка на психическата устойчивост към неблагоприятното влияние на редица фактори, способността за саморегулиране на психическите състояния, формиране на оптимална готовност за състезания и др. (Лефтерров, 2010)

Западните специалисти по конен спорт подкрепят идеята за преодоляване на предстартовата треска чрез ежедневна, целенасочена, превантивна работа с ездачите и конете. Техният най-важен принцип е, че овладяването на негативните психически процеси е управляем, целенасочен процес за формиране на умения и навици в ездачите и конете, съобразявайки се с техните индивидуални особености и характеристики. Съчетаването на различни подходи в учебно-тренировъчния и спортносъстезателния процес би довело до положителен резултат и разнообразие в процеса на овладяване на предстартовата треска. Затова статията разглежда основни методи и подходи за овладяване на предстартовата треска, чието съчетание помежду им зависи от треньорът отдал се на тази дейност.

2. ПРЕМИНАВАНЕ ПРЕЗ СОЛИДНО ОСНОВНО ОБУЧЕНИЕ НА ЕЗДАЧА

За да може успешно да овладява своя кон и да му дава правилни команди, ездачът трябва да премине през солидно, правилно проведено начално обучение. За всеки ездач то е с индивидуална продължителност, но критериите, че то е успешно проведено са: овладяване на правилен и сигурен основен седеж; правилно прилагане на основните помощи за управление на коня; добиване на ездово чувство; издръжливост на високи натоварвания; добра теоретична и техническа подготовка; смелост; търпение; самообладание и непреклонност. Притежавайки тези умения, ездачът много по-успешно ще се справи с предизвикателствата пред които ще се изправи по време на първите си състезания. (Вълев, 2013)

3. ОБУЧЕНИЕ С ПОДХОДЯЩ КОН

Подходящият кон е една от най-важните предпоставки в подготовката на ездача. Неправилно подбраният кон може да окаже негативно влияние в обучението на ездача, а ако той е в етапа на начално обучение дори да откаже начинаещия ездач от по-нататъшно обучение. Тук важи правилото: „Начинаещият ездач се обучава на опитен кон, а опитният ездач обучава млад неопитен кон!“ Изключително голяма грешка е обучението на начинаещи ездачи с млади неопитни коне. Опитният кон ще даде самочувствие на

начинаещият ездач, ще го накара да се почувства сигурен, в безопасност и ще му достави изключително удоволствие от ездата. Ще се получи така желаната синергия, доверие и емпатия. (Вълев, 2014)

С преминаване в по-горна категория на подготовка и в етапа на високото спортно майсторство е необходимо ездачът да тренира и състезава с такъв кон, който има потенциала и е в състояние да понесе високите натоварвания и изисквания в тези категории. Факторното тегло на качествата на коня е много високо, за да се постигне успешното представяне на двойката ездач-кон в състезания. Важна е неговата порода, скокови качества, техника на скока, психическа устойчивост, сила, бързина, издръжливост на високи натоварвания, безпрекословно подчинение на помощите за управление на ездача, всеотдайност и желание за работа.

4. ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧАВАНЕ НА ИЗИСКВАНИЯТА

От правилно планираната подготовка на ездача и коня, зависят резултатите които ще се постигнат за в бъдеще. Тук важат максимите: „Бързай бавно“, „От познато към непознато“, „От лесно към трудно“. Тук ролята на треньора е от изключителна важност. В учебно-тренировъчния процес той трябва да преценява: кога, какви и колко трудни изисквания да поставя към ездача и коня; с каква интензивност и обем да бъдат натоварванията; готови ли са ездачът и конят да изпълнят поставените задачи от треньора или това ще доведе до стрес и съпротива; кога и колко да бъде активната почивка на тандема ездач-кон. Участието в първите състезания трябва да бъде добре обмислено и планирано. Решението трябва да бъде взето, след като ездачът и конят преминат определени тестове, за да се оцени тяхното ниво на подготовка. При показване на незадоволителни резултати, подготовката трябва да продължи докато не се достигнат нужните нива. Рискът от получаване на предстартова треска и лошо представяне в състезанията е голям. (Вълев, 2015)

За да преминат в по-горна категория на трудност, тандемът ездач-кон трябва да покажат нужния потенциал за това, да се справят с лекота с изискванията които се поставят пред тях в настоящата категория, да покрият съответните тестове за контрол и оценка на тяхната подготовка, и финансово да бъде обезпечена тази спортносъстезателна подготовка.

5. КОНТРОЛ И ОЦЕНКА НА СПОРТНАТА ПОДГОТОВКА

В досегашната практика у нас, контрол и оценка на спортната подготовка с точно определени тестове по двете основни дисциплини в конния спорт – обездка и прескачане на препятствия, не са правени. Така също началното обучение не е било разделяно на етапи, според нивото на подготовка на ездача. Всеобща практика е, начинаещите ездачи след приключване на началното им обучение, по преценка на треньора да бъдат записвани за участие в първите им състезания. Тази преценка е изключително субективна, без да почива на никакви обективни критерии за определяне степента на подготовка на тези ездачи. Това често води до несполуки и разочарования от участието в първите състезания, вследствие на недостатъчната подготовка на ездачите и конете, и лошото им представяне. Необходимо е всички начинаещи ездачи, задължително да преминават тестовете по обездка и прескачане на препятствия и ако покажат ниво на подготовка оценено с 5 и повече точки, чак тогава да бъдат записвани в състезания за начинаещи. Скалата на оценка е 10 бална. Предвиждат се три нива в контрола и оценката на спортната подготовка, като преминаването от едно ниво в друго да става след като ездача постигне минимум 5 точки. За дисциплината „обездка“ получените проценти от теста се преобразуват в точки (от 0 до 10), а за дисциплината „прескачане на препятствия“, според показания спортен резултат (грешки от препятствия и време) се получават съответните точки (от 0 до 10). Досега такъв контрол и оценъчна работа не е извършвана в подготовката на ездачите и конете. С въвеждането ѝ, ние сме убедени, че това значително би повишило спортните резултати на състезателите, би им вдъхнало по-голяма увереност и самочувствие в първите им състезания, би намалило появата на предстартова треска, а от там и значително би намалило лошите резултати и нещастни случаи (падания, травми, стрес) в младите ездачи. По този начин ще се оптимизира учебно-тренировъчния процес и контрола на началното обучение по конен спорт.

Тестове за контрол и оценка на моментното състояние на спортната форма на тандема ездач-кон трябва да се правят на всеки етап от тяхната подготовка – начално обучение, спортна специализация и високо спортно майсторство.

Нов момент в разработената система за комплексен контрол и оценка на ефекта от подготовката е, че при формирането на крайната комплексна оценка се прилагат факторни тегла, коефициенти за трите компонента, според тяхната значимост за етапа на подготовка.

Предлаганите коефициенти са: за физическата подготовка - 1, за теоретическата подготовка - 2 и за специализираната подготовка - 3.

Тестовите за контрол на физическата подготовка са включени в оценъчната система на Спортните училища в страната. Теоретическата подготовка се оценява на базата на писмен тест с въпроси разпределени в 5 варианта с по 23 въпроса. (Вълев, 2015)

След като се проведат тестовите за всеки етап на подготовка, се попълва индивидуален протокол за комплексна оценка на моментното състояние на спортната форма на тандема ездач-кон. (виж табл. 1)

ПРИМЕР

на индивидуален протокол за комплексна оценка

при началното обучение по конен спорт

Име на оценяваното лице:

Спортен клуб:

Пол: *Жена Мъж* Възраст: год.

Продължителност на обучението: години, месеци:

Място на изследването:

Дата на изследването:

Нивото на подготовка: *първо, второ, трето* ниво.

(Моля подчертайте съответното)

Таблица № 1

Видове подготовка	Резултат	Точки	Коефициент- К	Точки х „К”
1. Теоретическа подготовка	19	8	2	16
2. Общо физическа подготовка				
2.1. Дълбочина на наклона	107	7		
2.2. Гладко бягане 30 м. с „Летящ старт”	5.95	5		
2.3. Дълъг скок от място	144	8		
Средно точки за „ОФП”		6.67	1	6.67
3. Специализирана подготовка - трето ниво				
3.1. Тест по „Прескачане на препятствия”	1 грешка	9		
3.2. Тест по „Обездка”	54 %	7		
Средно точки за „Специализирана подготовка”		8	3	24
ОБЩО			6	46.67
КОМПЛЕКСНА ОЦЕНКА				7.78

Забележка:

1. Комплексната оценка за нивото на знанията, навиците и уменията е средната стойност на точките (7.78). Тя се получава като се раздели общия брой на точките (46.67) получени със съответния коефициент, разделени на „6” - сумата на коефициентите.
2. Комплексната оценка може да се интерпретира като процент от отличния обем и качество на знанията, навиците и уменията, взети за 100 %. В този пример комплексната оценка от 7.78 може да се разглежда като постижение от 77.8 %, т.е. до пълното усвояване на материала и изискванията по методика за начално обучение по конен спорт остават 22.2 % .

6. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ НА ПРЕДСТОЯЩОТО СЪСТЕЗАНИЕ

В деня на самото състезание, ролята на треньора продължава да бъде водеща за крайния успех на състезателната двойка ездач-кон. Тук той трябва да прояви своите качества като психолог и тактик, за да даде адекватни напътствия на ездача за успешно представяне на състезанието. По време на разглеждането на паркура по прескачане на препятствия, треньорът трябва да вдъхне увереност на ездача, че построените препятствия не представляват трудност за него и неговия кон, че на тренировки те са прескачали много по-трудни препятствия, че те са абсолютно подготвени да победят ако изпълнят тактическите задачи, да отбележи местата в паркура на които ездача да внимава особено много за недопускане на грешка, да избере най-оптималния път по който ездача да язди своя кон, да посочи местата в които той трябва да рискува за да

спечели състезанието. След като завърши разглеждането на паркура, ездача трябва да повтори последователността на препятствията от старта до финала, като отбележи всички тактически задачи за изпълнение.

Преди да се качи на своя кон и да започне разгръвката за състезанието, ездача трябва да затвори своите очи и мислено да си представи как ще протече самото състезание – влизането в паркура, представянето на съдиите, насочването към старта, прескачането на първото препятствие, движението по предварително начертания оптимален път на паркура, фокусиране върху трудните участъци от маршрута, местата където трябва да рискува и пресичането на финалната линия по най-бързия начин. Той трябва да е сигурен в своето добро представяне и безпроблемно преодоляване на всички препятствия. Тук важи максимата: „Победителите виждат това, което искат да се случи. Губещите виждат страха от провала”.

Ако подготовката е преминала правилно, ездача е постигнал пълен синхрон и доверие със своя кон, в учебно тренировъчния процес са постигнати нужните спортно-технически резултати и те са оценени обективно при проведените тестове, то няма причина да се прояви предстартова треска с всичките негативни последици от това. (Вълев, 2014)

Убедени сме, че изпълнявайки посочените методи и подходи за преодоляване на предстартовата треска, ездача и коня ще постигнат високи спортни резултати, ще изпълнят поставените цели и задачи от своя треньор, ще изпитат удовлетворение от положения труд и усилия, и в крайна сметка ще изпитат щастие, удоволствие и радост от доброто си представяне.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Вълев, Ю. Д. 2013, Ръководство за начално обучение на ездача по конен спорт, ISBN 978-954-718-359-9, С, НСА ПРЕС, 178 с.

[2] Вълев, Ю. Д. 2013, Ръководство за обучение на коня в конния спорт, ISBN 978-954-718-358-2, С, НСА ПРЕС, 130с.

[3] Вълев, Ю. Д. 2014, Визуализирана методика за начално обучение по конен спорт. Дисертационен труд.

[4] Вълев, Ю., 2015, Контрол и оценка на спортната подготовка в конния спорт, Монография, ISBN 978-954-718-402-2, НСА Прес, С.

[5] Димитров, В., 2012, Промени на ситуативната и личностна тревожност при състезатели по бойни спортове след прилагане на психически въздействия. Спорт и наука – извънреден брой 4/2012г.123-127,

[6] Лефтеров, Е., В. Димитров. 2010, Методи за концентрация в бокса, НСА Прес, С. Спорт и наука – извънреден брой, част II

