

LŽSF L1 Trenerių kursų moduliai ir temos



**LIETUVOS
ŽIRGINIO
SPORTO
FEDERACIJA**

Teorija 1: BENDROJI ŽIRGŲ PRIEŽIŪRA, GEROVĖ, PAGRINDINĖS LIGOS IR TRAUMOS

Trukmė: ± 4 val.

1. Laikymo sąlygos:

- Kraiko tipai
- Laikymas arklidėje - gardai, ventiliacija
- Laikymas lauke - aptvarai, pastogė, nuodingi augalai
- Kombinuotas laikymas (gardas/laukas)
- Natūralus mocionas
- Saugi aplinka ir laikymas

2. Mitybos racionas:

- Įmitimo būklės įvertinimas ir kas ją įtakoja
- Pagrindiniai šėrimo principai priklausomai nuo žirgo amžiaus, sveikatos krūvio, laikymo sąlygų
- Papildų paskirtis ir poreikis

3. Anatomija ir fiziologija:

- Žirgo anatomijos pagrindai (kaulai, raumenys, vidaus organai)
- Žirgo fizinis pasirengimas - svarba ir požymiai. Krūvio planavimas pagal amžių ir būklę
- Reguliarioji priežiūra (dehelmintizacija, dantų ir kanopų priežiūra, skiepai). Kaip taisyklingai paduoti veterinaro paskirtus vaistus?

4. Ligos ir traumos

- Būtinoji arklidės vaistinė
- Šlubumo požymiai ir pirmoji pagalba, pvz. Kanopos pūliniai
- Žaizdų tipai ir pirmoji pagalba
- Dažniausiai sutinkamos ligos (diegliai, kvėpavimo sistemos ūmios ir lėtinės ligos, laminitas, odos ligos)
- Sergančio ar reabilituojamo žirgo priežiūra
- Diskomforto požymiai ir tipinės elgsenos problemos

Teorija 2: PAGRINDINIS JOJIMO/VAIKYMO INVENTORIUS IR JO PRITAIKYMAS

Trukmė: ± 3 val.

1. Žirgo paruošimas treniruotei (jojimui/vaikymui)
2. Kamanos (skirtingi tipai, dydžio pritaikymas)
3. Žąslai (dažniausiai naudojami, dydžio ir tipo pritaikymas)
4. Balnas, pavarža ir kilpos (dažniausiai naudojami, pritaikymo pagrindai)
5. Bintai, apsaugos (dažniausiai naudojami, taisyklingas dėjimas)
6. Parišimai (dažniausiai naudojami, saugus naudojimas)
7. Vaikymo inventorių
8. Inventoriaus valymas, higiena ir saugumas
9. Gūnios
10. Pagalbinis inventorių mokantis joti



Teorija 3: TRENIRAVIMO IR SPORTO PSICHOLOGIJA

Trukmė: ± 4 val.

1. Trenerio rolė ir atsakomybės
2. Žmogaus mokymosi procesai ir fazės
3. Raitelio mokymąsi įtakojantys faktoriai (fiziniai ir psichologiniai), pvz. amžius, motyvacija, baimės, pasitikėjimas, fizinės galimybės, ambicijos
4. Efektyvi verbalinė/neverbalinė komunikacija ir etiketas
5. Konfliktinių situacijų sprendimas



Teorija 4: PRADEDANČIŲJŲ RAITELIŲ TRENIRAVIMO PAGRINDAI

Trukmė: ± 6-8 val.

1. Saugi aplinka
 - Žirgyno taisyklės
 - Saugus elgesys su žirgu
 - Raitelio apranga ir inventorius
 - Aikštelės/maniežo/jojimo į laukus taisyklės
 - Saugi aplinka treniruotės metu
 - Žirgo gerovės užtikrinimas, raitelio ir trenerio atsakomybė ir etika
2. Teisinė atsakomybė
3. Žirgo parinkimas raiteliui
4. Raitelio fiziologija ir biomechanika
5. Pradinių treniravimo skalės laiptelių supratimas ir taikymas (ritmas, atsipalaidavimas, kontaktas)
6. Treniruočių trumpalaikis ir ilgalaikis planavimas
7. Treniruočių struktūra ir progresija
8. Mokymo metodika ir sistema. Kuo treneris skiriasi nuo patyrusio raitelio?
9. Jojimo aikštelės geometrija ir jos panaudojimas
10. Treniruotės ant kordo - tikslai, pagrindiniai pratimai
11. Treniruotės jojant savarankiškai - tikslai, pagrindiniai pratimai
12. Pagrindinės komandos ir pavaldai: raginimas, stabdymas, sukimas
13. Pagalbinės priemonės, steko naudojimas

Praktika 1: RAITELIŲ TRENIRAVIMAS ANT KORDO

1. Saugus užlipimas/nulipimas
2. Treniruotės tikslų ir užduočių pristatymas
3. Raitelio sėdėsenos ir pavaldų įvertinimas
4. Sėdėsenos ir pavaldų korekcijos
5. Jojimas visais aliūrais su/be kilpų, dviejų/trijų taškų sėdėsena



Praktika 2: RAITELIŲ TRENIRAVIMAS ANT KORDO

1. Saugus užlipimas/nulipimas
2. Treniruotės tikslų ir užduočių pristatymas
3. Raitelio sėdėsena ir pavaldai
4. Aikštelės geometrinių figūrų naudojimas (sustojimai, krypties keitimai, įstrižainės, voltai, 2/3 kilpų serpantinai, jojimas vidurio linija, jojimas atokiau nuo sienelės)
5. Jojimas visais aliūras klasikinėje ir lauko sėdėsenoje
6. Jojimas per karteles
7. Šuoliai per pavienes kliūtis iki 60 cm.

