

تابع إيماءات الفارس للتواصل مع الجواد



جمع وإعداد / محمد سعد العدد (٤)
٠٥٠٦٩٠٨١٢٥

استكمال للعدد السابق

سوف نتناول في هذه العدد

- ١- إيماءات التواصل الأساسية للمبتدئين .
- ٢- إيماءات التواصل الاصطناعية .
- ٣- تطوير المساعدات والإيماءات الأفضل .
- ٤- وسائل التحكم بانعطاف وانحناء الحصان .
- ٥- إيماءات الهذب .
- ٦- الانعطافات والمسارات الدائرية.
- ٧- الانعطافات والالتفاف حول القائمة الأمامية .
- ٨- الكتف الى الداخل .

التوقف

من الأولويات التي يحتاج أن يتعلمها المبتدئ هو (التوقف) ، يجب أن يكون جسم الفارس في وضع عمودي بحيث لا يميل الى الأمام ولا إلى الخلف ، والجزء الأسفل من الساقين يجب أن يظل على جانبي الحصان ، ولأن لا يجب عليه أن يشد أو يمسك بأحكام ، ولتحقيق شعور التواصل مع سير اللجام يتوجب عليه أن يضغط بأصبعه على راحت يديه ، بحيث تزداد لبرهة قبضته أحكام على الأعنة ، وقد يحتاج إلى تكرار هذه الطريقة حتى يفهم الحصان الأمر ، وقد يساعد الصوت بشكل مبدئي .
تذكر أن كل فارس يستعين بالإيماءات بطرق مختلفة ويتعين على الحصان أن يتكيف ويستجيب مع التغيير الطفيف

وللانتقال من وضعية التوقف إلى وضعية المشي أو العدو البطيء بالخبير .

يتوجب على الفارس أن يحافظ على تواصل ثابت مع سير اللجام والشكيمة ، وأن يبادر بلكزة سريعة الى الداخل مستخدماً كعب القدم ومع استجابة الحصان فيتوجب على الفارس الحرص على عدم سحب الحصان الى الخلف بيديه ، ولكن يتوجب عليه الحفاظ على نقطة تواصل مع سير اللجام .



الانعطاف

مما يجب على الفارس تعلمه هو (الانعطاف) بالجواد لليمين ولليسار

ويتحقق ذلك بالآتي / عندما يريد الفارس الإنعطاف الى جهة اليسار يستوجب على الفارس الحفاظ على (التوازن) والمقصود بالتوازن توزيع الوزن على عظمتي مقعده ، كما يجب أن تضغط ساقه اليسرى إلى الداخل دون التفاف وابتعاد أصابع القدم إلى الخارج ، وكذلك يجب أن يزيد الضغط على أصابعه لزيادة التواصل على الجانب الأيسر من سير اللجام وع بداية اللف والانعطاف ، سيقوم الجواد بلف عنقه في الاتجاه الذي ينعطف فيه وفي هذا الاثناء لابد للفارس ان يسمح للجواد بفعل ذلك وذلك بتحريك يده اليمنى قليلاً الى الأمام ، ولكن لايجب أرخاء الجانب الأيمن من سير اللجام ويتوجب ابقاء واستمرار التواصل بين يد الفارس وفم الجواد لانه اذا ارتخى الجانب الأيمن من سير اللجام فمن المحتمل أن يحني ويثني الجواد عنقه فقط الى اليسار بينما يواصل حركته في خط مستقيم دون أن ينعطف . كما اذا اردت الانعطاف الى الجهة اليمنى ماعليك سوى اتباع عكس ماسبق .



المهماز

يعرف المهماز انه من اساليب الایماءات الاصطناعية المساعدة

لذلك يفضل على الفرسان المبتدئين عدم استخدامه إذا فقد الفارس توازنه أو فقد السيطرة على ساقه ، وكذلك يجب أن يكون المهماز مضبوطاً بحيث تكون الذراعين المعدنيين الطويلين على الجانب على الجانب الخارجين من القدم ، وأن يكون موجهاً للأسفل ، كما يجب أن يكون على طرف حذاء الفارس ذي الساق الطويلة في مكان الخياطة ومكان الالتحام جزئي الحذاء بحيث يكون الإبزيم وطرف السير على الجانب الخارجي من القدم ، كما يجب أن يكون طرف المهماز دائرياً وناعماً لمنع حدوث أي خدوش والجانب الآخر من المهماز هو الذي يلامس ويوضع على جانبي الجواد .



استخدام السوط

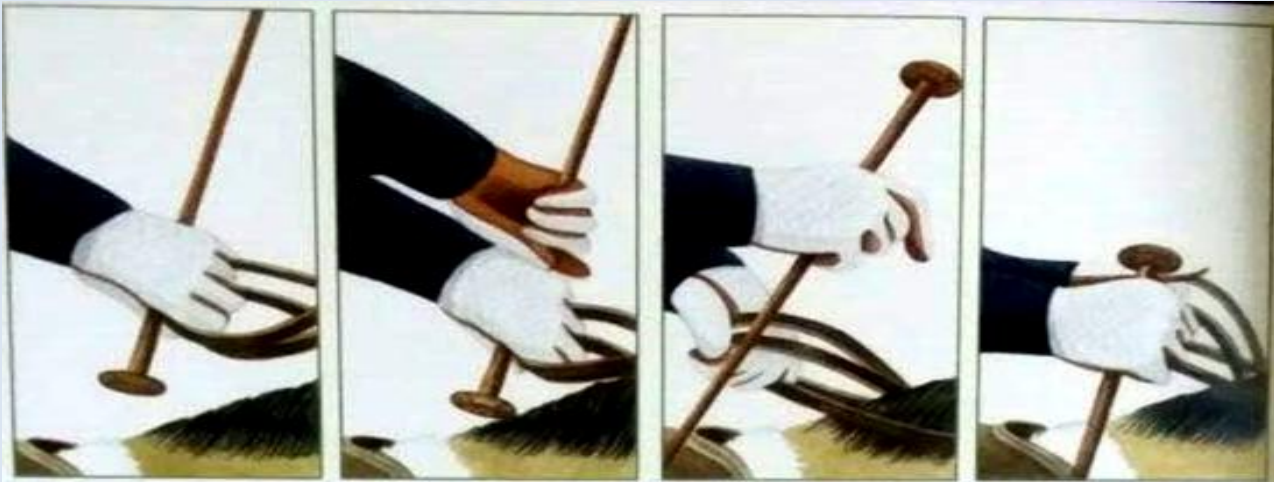
يعتبر الكثير أن استخدام السوط والعصا أكثر أماناً للفارس المبتدئ ، كما يتميز سوط الترويض بالطول و يستطيع الفارس وضعه خلف ساقه دون أن يضطر إلى ترك سير اللجام من يده .

يجب الأخذ بعين الاعتبار ان سوط الترويض لا يصلح للسيطره على الجواد اثناء القفز ، فمن الواجب استخدام سوط اقصر مخصص للقفز ، ويحتم طوله أخذ وابعاد يد الفارس عن سير اللجام لاستخدامه .

جب أن يعلم الفارس بأن استخدام السوط يجب أن لا يحدث الم في الجواد ، حيث يقتصر استخدامه على تذكير الجواد عندما يعجز عن الاستجابة لإيماءات الساق .

ومن الأفضل أن تكون إيماءات الساق التي لا يستجيب لها الجواد مصحوبه بضربه حاده بالسوط ، عوضا عن اضعاف جانبي الجواد بالرفس المستمر .

كما يمكن حمل السوط في أي يد يختارها الفارس ، على أن يتم تغييره كلما استدعت الحاجة ، وعلى سبيل المثال اذا عجز الحصان عن الاستجابة لإيماءات الساق اليمنى فيتوجب نقل السوط بسرعة الى اليد اليمنى لمساعدة الساق اليمنى .



تغيير سوط الترويض والتدريب

يجب الإمساك بسيور اللجام أولاً في نفس اليد التي تملك بالسوط. ومن ثم يجب لف اليد التي تملك بالسوط بحيث يكون السوط موجهاً لأعلى مباشرة.

تقوم اليد الخالية بالإمساك بالسوط، ثم تملك بعدها بسيور اللجام. ويتعين على الفارس ذلكي سيرت ويطلب على الحصان. لطمأنته قبل أن يغير السوط.



تغيير سوط الفرس

يجب الإمساك بسيور اللجام في نفس اليد التي تملك بالسوط. ثم تقوم اليد الخالية بمنح السوط إلى أعلى عبر راحة اليد. ثم يقوم بعدها بإعادة الإمساك بسيور اللجام.

إن الإمساك بالسوط بحيث يكون رأسه مكرهه موجهة لأعلى يشكل قوة عالية. ومصدر خطر على الفارس أيضاً حيث أنه قد يخرق ويصيب عينيه.

حينما يستوعب الفارس الإيماءات الأساسية ويحسن استخدامها بالشكل الصحيح فقد قطع شوطاً لا بأس فيه من المعلومات والحركات الحسية .
وفي حال ضمان الفارس مقعد آمن له قائم على الإحساس بالثقة والتوازن عوضاً عن القوة والجمود ، فلا يضمن أنه علم كل شيء يخص الإيماءات وحسن الامتطاء ، بل يجب على الفارس حينما يشعر بالراحة والثقة بدرجة تسمح له بتحقيق التناغم مع مختلف حركات الجواد .

يجب على الفارس تشغيل اليدين بشكل منفصل أي كل واحدة على حده ، وبطرق مختلفة ، كذلك تعمل الساقان على انفراد وهذا العمل يسمح للفارس بتطوير مهاراته باستخدام الإيماءات

تطبق إيماءات الساقين بطريقتين .

- ١ - باستخدام لكزة داخلية حادة .
 - ٢ - بالضغط الداخلي المتزايد .
- إن اختلاف المعاني وراء هذه الحركة تتزايد بصورة كبيرة و عندما تختلف طريقة وضع وضعية إيماءات الساقين ومساعدة الرجل .
- لزيادة الاندفاع والحركة الأمامية يتم استخدام الساقين وهي في وضعها مع لكزة داخلية سريعة خاطفة .
 - لجعل الحصان ينعطف يمين أو يسار يجب استخدام الساق وهي بمكانها والتواصل مع جانبي الحصان للجهة المراد الانعطاف لها .
 - استخدام الساق خلف حزام السرج مع لكزة بسيطة يوحي بالعدو هذباً (canter) .
 - استخدام الساق خلف حزام السرج والمحافظة على نقطة التواصل مع جانب الجواد تعني التحكم بأجزاء الخلفية لجسم الحصان أو تحريكها .



من الواجب المحافظة على نقطة التواصل (سيور اللجام) دون تدخلات أو مقاطعه لكونها تساعد الفارس في حركة الجذب والإرخاء واتخاذ الاتجاه المطلوب من احدي جهات سير اللجام أو كليهما .

كذلك يجب أن تعكس اليدان حركة رأس الحصان ، وفي المشي والهرب فإن هناك حركة واضحة إلى الأمام وإلى الخلف ، أما في الهرب (الهملجة) توجد حركة غير منتظمة على الأرجح ، كما أن الجواد يحنى ويثني عنقه إلى اليمين أو اليسار، ومن الواجب على الفارس أن يسمح بهذه الحركة شرط أن لا يفقد سيطرته على الجواد.

في الشكل التالي رسم توضيحي لأحدى الطرق الجيد في استخدام سيور اللجام والتواصل باليدين .

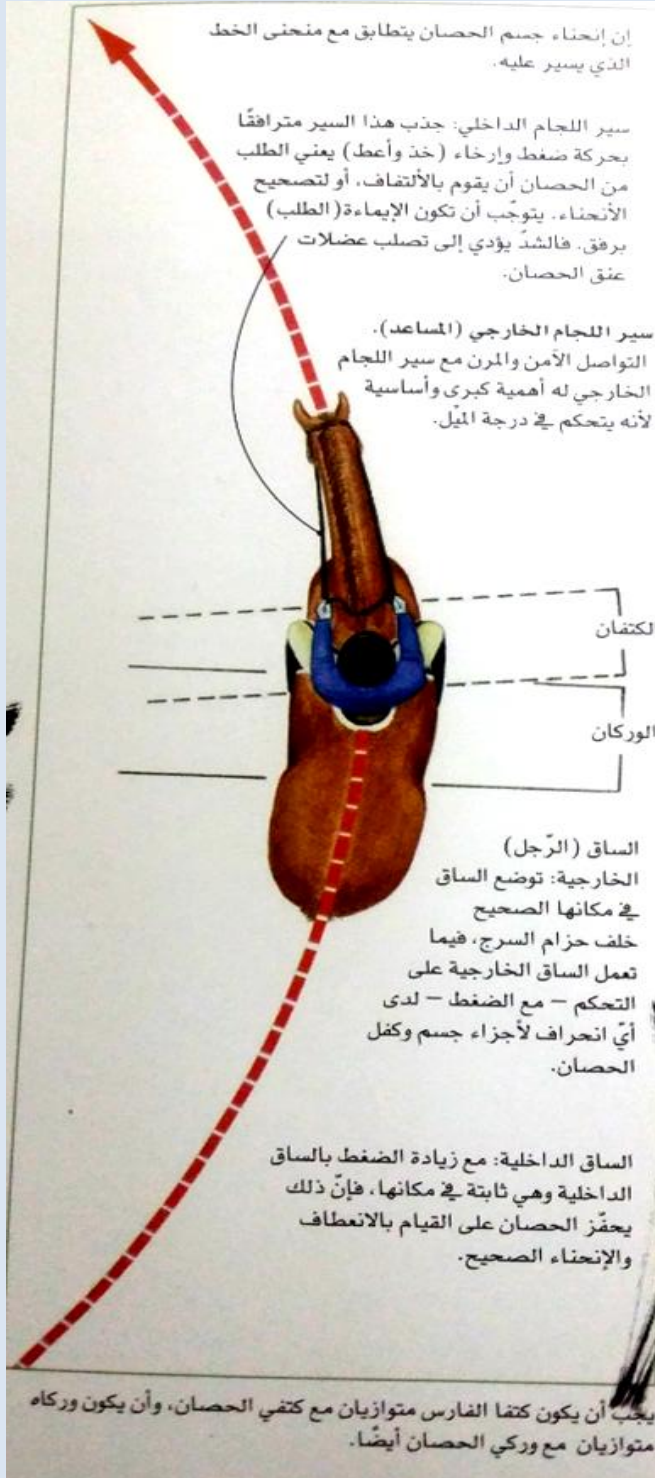


يجب على الفارس أن يعي ويعرف بعض المصطلحات التي نستخدمها

مثل / كلمة (داخلي) و (خارجي) اللتين يتكرر استخدامهما .

حينما يوجه الفارس الجواد للانعطاف الى جهة اليمين فإن كلمة (داخلي) هنا تشير الى الجانب الايمن بالنسبة للجواد وكلمة (خارجي) تشير الى الجهة اليسرى من الجواد .

عندما تكون الدائرة متسعة جداً فإن انعطاف الحصان يكون بسيط جداً ، أما إذا كانت الدائرة ضيقة فإن الإنعطاف يكون كبيراً فلذلك يجب أن يعي الفارس في الركوب جميع الأساليب لتطبيقها على الجواد اثناء الركوب .



عندما يسير الحصان على اليمين حتى

ولو كان على الجانب الطويل والمستقيم

من خطوط الترويض ومدرسة الركوب

والترويض فإنه يعبر على سير اللجام

اليمين وأن يكون يمينه هو الداخل

يلعب سير اللجام الخارجي دوراً هاماً

في دعم سير اللجام الداخلي .

فتباته بالتواصل المرن مع فم الجواد

يمنع الجواد من ثني عنقه الى الداخل

بينما الساق الساق الخارجية توقف جسمه

من التآرجح الى الخارج عند الضرورة .

إيماءات الهذب

إن الحصان الذي يخب على اليمين له وقع أقدام تختلف عن ذلك الذي يخب على اليسار ، ويتوجب على الفارس أن يكون على دراية جيدة بذلك قبل أن يبدأ في استخدام إيماءات الخب (الهذب) .

عندما يعدوا الجواد على اليمين يضع قائمته الخلفية اليسرى على الأرض أولاً ، أما قائمته الخلفية اليمنى وقائمه الأمامية اليسرى فينزلان معاً على الأرض . ثم تنزل قائمته الأمامية اليمنى على الأرض أخيراً . هذه القائمة الأخيرة التي تنزل على الأرض تدعى (بالقائمة المتقدمة)

كما أنه يختلف التتابع والتسلسل حينما يكون الخب إلى اليسار ، حيث تصبح القائمة الأمامية اليسرى هي القائمة المتقدمة .

ومن الأسهل للجواد والفارس أن يبدأ الهذب على قائمة محدده قبل اللفات والزوايا المباشرة .

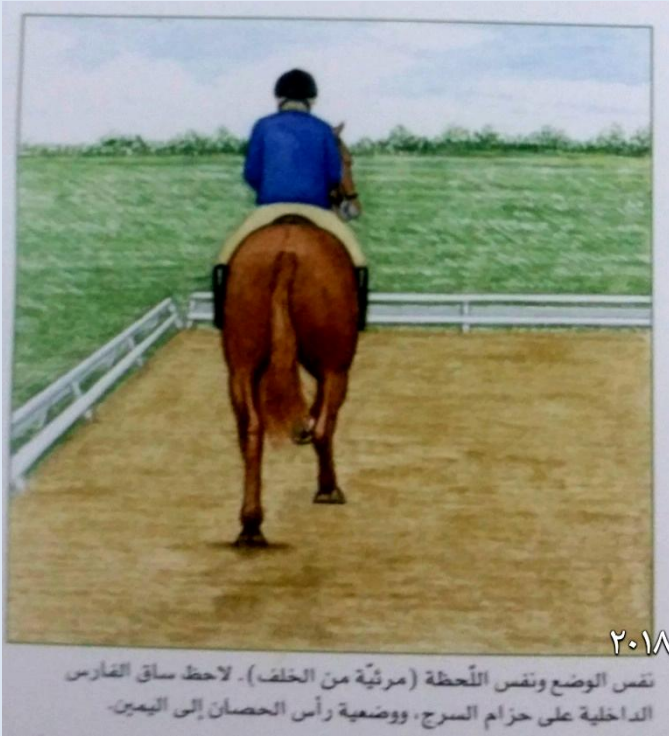
لبدء الهذب بحيث تكون القائمة اليمنى هي القائمة المتقدمة يجب أن يقوم الفارس بالعدو أو الخب البطيء على سير اللجام الأيمن ، ومع قرب اللفة الموجودة على اليد اليمنى ، ومع قرب اللفة الموجودة على اليد اليمنى يجب أن يطلب من الجواد القيام بالاتحناء الصحيح وذلك باستخدام الساق الداخلية وسير اللجام ، مع الجلوس برفق على السرج ، وان يهزم الجواد بساقه الخارجية بلطف خلف حزام السرج ، فينتقل الجواد المدرب بالشكل الصحيح بالانتقال مباشرة من الخب إلى الهذب .

كما يجب أن لا يفقد الفارس نقطة التواصل على سير اللجام مهما اختلفت الأسباب ، لكي لا يتسارع الجواد ومن ثم يفقد التوازن ، ويجب على الفارس الميل والاتحناء إلى الأمام وكذلك النظر إلى الأسفل للتأكد من كون الجواد على القائمة الصحيحة ، وكلما تعود الفارس مبكراً على كيفية الاعتماد على أحساسه ، كلما كان ذلك أفضل .

ويحدث الهذب الغير متناسق عندما يقوم الجواد بالخب بينما حركة قوائمه بعيدة عن التتابع المطلوب ومبعثرة فتكون هذه الحالة غير مريحة على الإطلاق ، لذلك لابد للفارس ان يقف ويعيد العدو بالخب البطيء ومن ثم يبدأ مرة أخرى .



ساق الفارس الخارجية (اليسرى) تمس جسم الحصان خلف حزام السرج، وقد بدأ الحصان في عملية العدو بالهذب بقائمه الخلفية اليسرى.



نفس الوضع ونفس اللحظة (مرئية من الخلف) . لاحظ ساق الفارس الداخلية على حزام السرج، ووضع رأس الحصان إلى اليمين.

الانعطافات والمسارات الدائرية

مع كثرة وتنوع التدريبات يكتسب الجواد ليونة ومرونة أثناء التدريبات على الدوائر والانعطافات والمسارات المنحنية كما أن تزداد قيمة هذه التدريبات عندما يجيد الفارس الركوب بالشكل الصحيح .

يجب على الفارس عندما يريد تركيز الحصان في دوائر أن يقرر شيئين :

- مكان بدء الدائرة بالضبط .
- حجم الدائرة (قياسها) .

كما يجب ملاحظة الوضوح في التعامل مع الجواد لأن وجود غموض من جانب الفارس سيجعل عليه عدم طاعة الأوامر من جانب الجواد .

كما يجب على الفارس التأكد من إجابة الجواد للانحناء والانعطاف وفق مسار الدائرة وذلك باستخدام ساقه الداخلية وسير اللجام الداخلي مع الحفاظ على نقطة تواصل من خلال السير والعنان الخارجي وتعد هذه مساعدات وإيماءات دقيقة جدا .

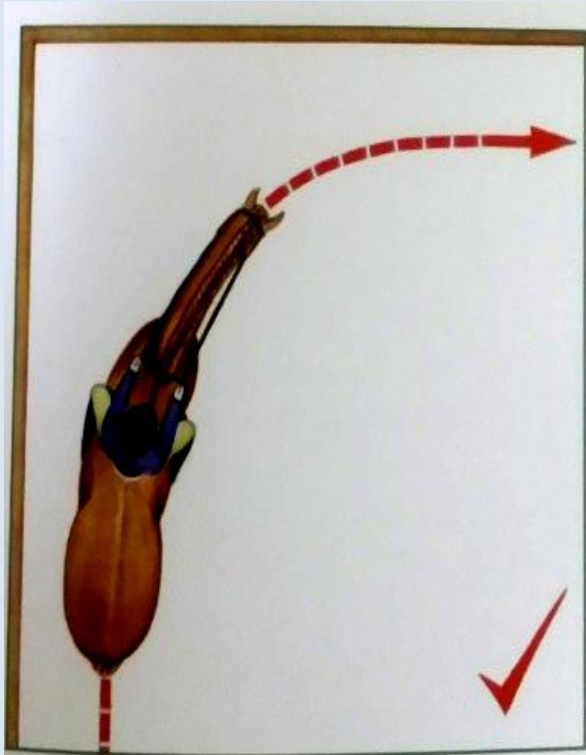
عند نقطة بدء الدائرة يجب على الفارس أن ينظر جيدا إلى الاتجاه الذي يرغب الركوب والسير فيه وزيادة الاستعانة بإيماءات الساق الداخلية وسير اللجام .

يلعب سير اللجام الخارجي دورا هاما في حالة تخفيف نقطة التواصل ستفقد نقطة بدء الدائرة دقتها .

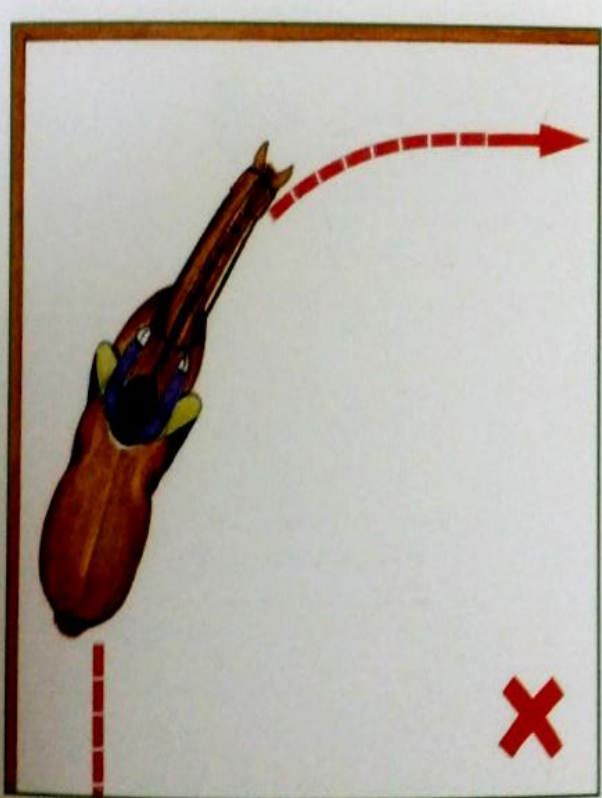
وإذا لم تتحرك يد الفارس إلى الأمام للسماح لعنق الجواد للميل إلى الداخل فإن الجواد لن يكون قادرا على الانعطاف والانحناء بالشكل الصحيح .

حينما يبدأ الجواد الدائرة فيتوجب على الفارس ركوب الجواد متقدما إلى الأمام والحفاظ على الانعطاف والانحناء الصحيح بحيث يضمن أن يتخذ المسار شكلا مستديرا .

وفي العادة يعتمد الجواد إلى تجنب تدريبات الليونة والمرونة ، وذلك بعدم لي جسمه وأرجحة أجزائه وكفله . وفي هذه الحالة يجب استخدام الساق الخارجية للفارس خلف حزام السرج لتصحيح أي خلل في جسم الجواد . يجب تدريب الجواد بشكل متساوي على مسارات دائرية على اليسار وعلى اليمين .



يجب التدريب على الانعطافات مثل أرباع الدوائر . جسم الحصان هذا في وضع صحيح . لاحظ أن يد الفارس الخارجية تسمح بالانعطاف والانحناء .



هذا الانعطاف غير صحيح لأن الحصان لم ينحني بشكل صحيح . فقد ظلت الأجزاء الخلفية من جسمه وكفله خارج خط الانعطاف ، وعنقه مستقيم .

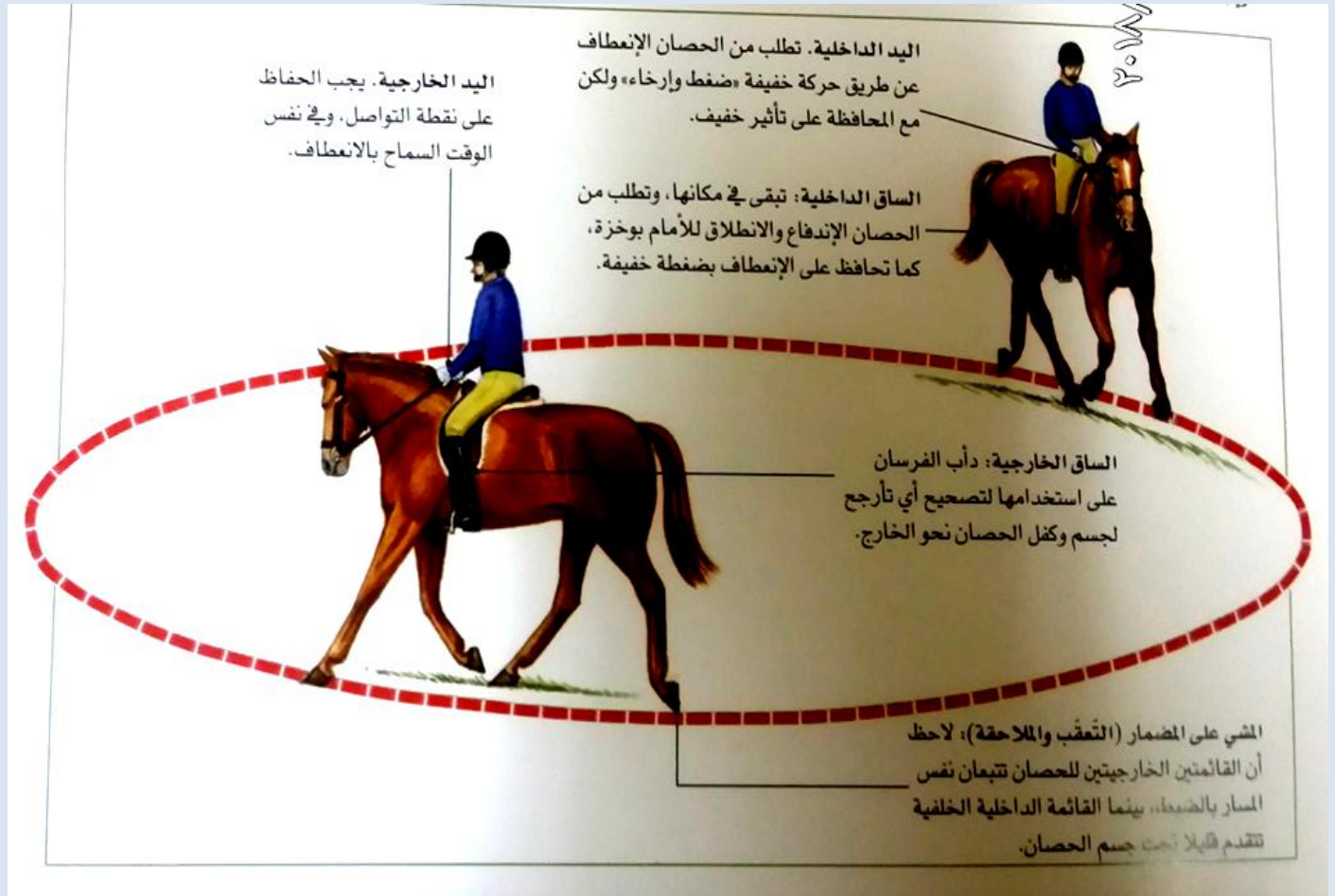


السقوط إلى الداخل - الإنعطاف إلى الخارج، مع وضع ثقل الوزن على الكتف الداخلي للحصان. يجب أن يستخدم الفارس إيماءات ومساعدات تصحيحية صارمة.

كما يجب الأخذ بالحسبان حين تغيير الاتجاه في اللحظة التي يجب على الجواد أن يكون مستقيماً ثم ينعطف وينحني في الاتجاه الجديد مع بدء تغيير حركة سير اللجام وعلى الرغم أن معظم الخيول تملك جانباً مريباً ومتصلباً ولكن يجب أن تتعلم الاستجابة وأن تأخذ التواصل لسير اللجام الخارجي وعدم الانعطاف والانحناء في اتجاه على حساب اتجاه آخر.

الأخطاء التي يجب تجنبها

- السقوط إلى الخارج / والقصد من ذلك حينما ينعطف ويميل الجواد بشكل كبير جداً إلى الداخل ويلقي بثقله على الكتف الخارجي يمكن تصحيح هذا بتحقيق تواصل أكثر مع سير اللجام الخارجي وتواصل قوي مع الساق الخارجية .
- السقوط إلى الداخل / والقصد من ذلك حينما ينعطف الجواد إلى الخارج ويميل إلى الداخل فيمكن تصحيح هذا بالاستخدام القوي للساق الداخلية وحركة ضغط وإرخاء لسير اللجام الداخلي (خذ وأعط) .



الانعطاف والالتفاف حول القائمة الأمامية

إن عمل التفاف او انعطاف حول القائمة الأمامية يكون عادة حركة جانبية (الطرق الجانبية) يتعلمها الفارس ويعد تدريباً هاماً لأنها المرة الأولى التي يحتاج فيها الفارس لاستخدام ساقيه ويديه بشكل منفصل تماماً .

فالانعطاف حول القائمة الأمامية يحدث أثناء التوقف يقوم الجواد باللف باتجاه مسار المضمار وتراوح القائمة الأمامية الداخلية ناحية المضمار وتبقى مكانها بينما تقوم قائمتاه الخلفيتان بعمل نصف دائرة حول قائمتيه الأماميتين وتقوم واحدة من القائمتين الخلفيتين بالنقاط أمام القائمة الثانية .

وفي هذه الحالة يجب أن يكون الجواد منعطفًا ومنحنياً في الاتجاه الذي يلف فيه وأن يكون محافظاً على النسق وتتابع الخطوات وأن لا يترجع الى الخلف .

عند الدخول الى المضمار ركوباً يجب أن يبدأ بوقفه يقظة وأن يكون متنبه ثم يطلب من الجواد الانعطاف قليلاً مع استخدام سير اللجام .

الكتف الى الداخل

حينما يجيد الفارس التحكم في عملية الانعطاف واللف حول القائمة الأمامية للجواد ويتمكن من تنسيق الاستخدام المنفصل لساقيه ويديه يصبح بإمكانه البدء في التدريب على حركة الكتف الداخل الذي يعد واحداً من أكثر التدريبات اهمية للجواد والفارس .

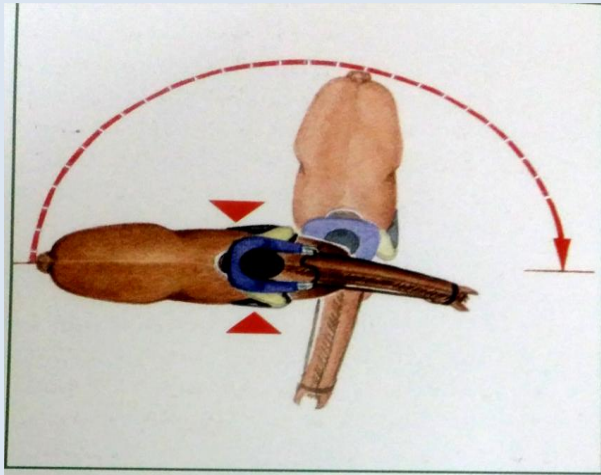
عند الانعطاف واللف على مقدمة الجواد يكون الكتفان في مكان واحد .

وفي حالك التدريب على حركة الكتفين في الداخل فيتم تحريكهما الى المضمار الداخلي بينما تبقى اجزاء الجسم والكفل في مكانها .

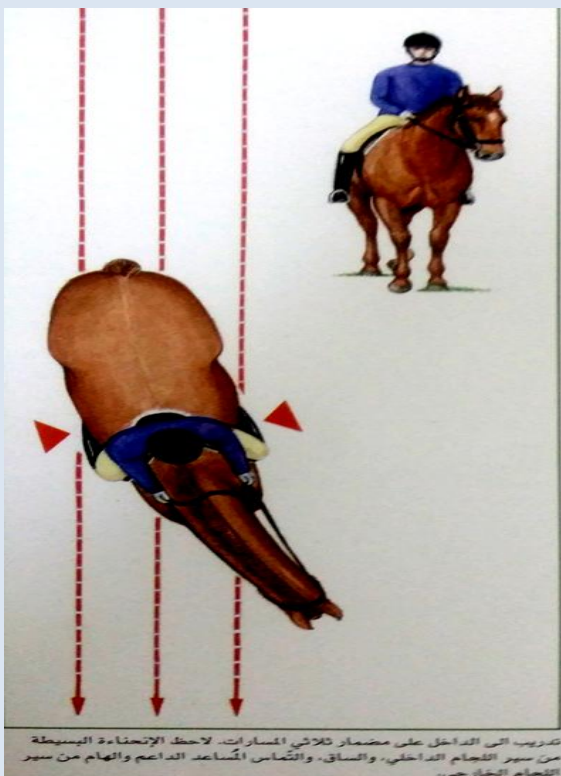
يتم تدريب الجواد على ثلاث او اربع مضامير عند التقدم في التدريب بحيث تكون قائمته الخلفية الداخلية وقائمته الأمامية الخارجية فوق نفس المسار بينما قائمته الأمامية الداخلية وقائمته الخلفية الخارجية تسيران في نفس مسارهما غير أن التدريب يفقد قيمته اذا فشل الجواد في الانحناء .



الانعطاف يميناً، يجب أن تقوم القائمتان الخلفيتان بعمل نصف دائرة حول القائمة الأمامية للحصان. وتقوم القائمة الأمامية اليمنى بالتحرك في الحال. بينما تتقاطع القائمة الخلفية اليمنى مع القائمة اليسرى.



حركة سير اللجام اليمين تطلب من الحصان الانعطاف، بينما سير اللجام الأيسر يوقف الحصان من التحرك إلى الأمام. الساق اليمنى تحرك جسم



تدريب الكتف الداخل على مضمار ثلاثي المسارات. لاحظ الانحناء البسيطة من سير اللجام الداخلي، والساق، والتماس المساعدة الداعم والهام من سير اللجام الخارجي.