

REZUMAT

Sporturile ecvestre sunt unice în sensul că performanța depinde foarte mult de interacțiunea eficientă dintre călăreț și cal, o interacțiune care poate fi bazată pe o gamă foarte variată de motive. Pe de o parte Călărețul participă la competiție într-o manieră conștientă pentru a obține anumite rezultate prin calul care îl însoțește în actul competițional. Calul însă a fost antrenat în prealabil să aibă anumite reacții la o serie de stimuli, iar de modul în care acesta reacționează depinde foarte mult rezultatul final al competiției.¹

Deși în prezent se folosesc principii de întărire a mentalității calului astfel încât acesta să facă față atât emoțiilor pozitive cât și celor negative, dovezile celor mai recente studii sugerează că performanța și succesul în sporturile ecvestre este mult mai probabilă atunci când există o relație armonioasă între cal și călăreț. Iar această armonie într-o astfel de relație este parțial condiționată de calmul emoțional al călărețului.²

De aici rezultă o întrebare foarte interesantă, și anume: *”Poate călărețul care posedă anumite abilități psihologice să atingă un nivel superior de interpretare a stărilor calului său?”* Ca de altfel, în majoritatea sporturilor, răspunsul prompt și pozitiv la stimuli (comanda) constituie un element esențial în sporturile ecvestre, deoarece conduce la obținerea unor performanțe mai bune. Totodată, un status psihologic echilibrat al diadei cal-călăreț poate conduce fără echivoc la obținerea unor performanțe ecvestre îmbunătățite, motiv pentru care este foarte important pentru călăreț să posede o serie de abilități psihologice specifice.

Astfel de abilități psihologice includ de exemplu: imaginația, controlul gândurilor și gestionarea emoțiilor.³ În sporturile ecvestre, imaginația reprezintă acea abilitate a călărețului de a se vizualiza pe sine însuși desfășurând parcursul solicitat împreună cu al său cal. Controlul gândurilor reprezintă abilitatea călărețului de a induce calului său capacitatea de a permite accesul doar la gânduri pozitive și focalizate doar pe activitatea desfășurată, menite să îmbunătățească performanța echipei cal-călăreț în cadrul concursului.

Gestionarea stimulilor este în general folosită în mintea conștientă și ajută sportivul să-și controleze propriile simptome fiziologice ale anxietății. În sporturile ecvestre, această abilitate ajută calul să simtă emoții pozitive în timpul competiției, înlocuindu-le astfel pe cele negative.

¹ McGreevy P., *”The advent of equitation science”*, Veterinary Journal, No.174, 2007, p. 492.

² Tenenbaum, G., Lloyd, M., *”Congruence of actual and retrospective reports of precompetitive emotions in equestrians”*, Journal of Sport Exercises, No.24, 2014, p. 271

³ Thomas, O., Maynard, I., Hanton, S., *”Intervening with athletes during the time leading up to competition: theory to practice”*, Journal of Applicative Sport Psychology, 2012, vol. 19, pag. 398

Aceste abilități sunt dobândite în timp, prin antrenament constant, pornind de la cele mai simple mișcări, ajungând prin efort constant și repetiție la învățarea celor mai complicate mișcări și progresii de dresaj.

În plus față de aceste abilități, capacitatea de concentrare este considerată extrem de importantă, deoarece permite sportivului să se focalizeze doar asupra sarcinilor și acțiunilor relevante pentru performanță, în loc să fie distras de alți factori de mediu.⁴

Capacitatea de concentrare este obținută în momentul în care intervine factorul familiarizare: cunoașterea progresiei, a calului, a reacțiilor acestuia, a modului în care răspunde la stimuli.

Mai mult decât atât, studiile de specialitate au relevat cu privire la factorii legați de succesul obținut în cele mai mari concursuri, prin faptul că dintre cei trei factori majori de pregătire, respectiv: factorul mental, fizic și tehnic, pregătirea continuă și antrenamentul constant, constituie pilonii de bază în clasarea olimpică finală.

Studiile de specialitate au arătat de asemenea faptul că sportivii care au reușit să performeze la nivelul potențial maxim, au reușit mai întâi să își mențină concentrarea și atenția chiar și atunci când au fost confrunțați într-o foarte mare măsură cu factori de distragere a atenției.⁵ Un factor major de distragere a atenției poate fi considerat stresul (sau anxietatea) competitivă. Anxietatea este considerată cel mai important factor de distragere a atenției, care poate face diferența între sportivii de succes și cei mai puțin pregătiți să facă față provocărilor.

Și caii, asemenea sportivilor calificați, pot experimenta intensități mai ridicate sau mai scăzute ale anxietății, precum și diverse simptome asociate cu anxietatea competițională.⁶ Abilitatea de a face calul să perceapă surescitarea/stimulul ca pe un factor motivator și generator de performanță depinde în mare măsură de sentimentul de capacitate indus calului de antrenor. Antrenorului îi revine sarcina de a încuraja permanent animalul, și în special în momentul în care execută corect comanda primită, prin recompensă și încurajare, ajutându-l astfel să facă față cerințelor care se impun în timpul unei competiții.

Astfel, succesul obținut în cele mai mari concursuri depinde foarte mult, de efortul depus în perioada de pregătire înainte de concurs. Antrenamentul calului și al călărețului în perioada precompetițională este esențial pentru rezultatele obținute la concurs.

⁴Tenenbaum, G., Lloyd, M., "Congruence of actual and retrospective reports of precompetitive emotions in equestrians", Journal of Sport Exercises, No.24, 2014, p. 276

⁵Williams, J.M., Krane, V., "Psychological characteristics of peak performance", Journal of Applied Sport Psychology, Vol. 17, Mayfield, California, 2017, p. 162

⁶ Tenenbaum, G., Lloyd, M., "Congruence of actual and retrospective reports of precompetitive emotions in equestrians", Journal of Sport Exercises, No.24, 2014, p. 281

Așadar, în vederea obținerii celor mai bune rezultate este necesară formarea și respectarea unui program de lucru alternat cu o hrănire corespunzătoare, cu timp de odihnă și repaus.

Scopul prezentei cercetări este acela de a investiga modul în care pot fi dezvoltate abilitățile sportive ale cailor de dresaj în perioada precompetițională și de a identifica rolul și efectele antrenamentului pentru dezvoltarea atât a abilităților fizice cât și a celor mentale, acestea din urmă fiind reprezentate de încrederea și lipsa fricii, de obicei indusă prin sentimentul de nou, necunoscut. Studiul va supune atenției o serie de tehnici și modalități de lucru considerate indispensabile perioadei precompetiționale.

Pentru realizarea acestui obiectiv, studiul va descrie și va analiza pe de o parte o serie de tehnici de formare, concentrate pe stabilirea unor obiective, pe conceperea unor programe de lucru și de relaxare, pe sistemul de recompensă și încurajare.

Metodele de lucru utilizate vor consta în studiul pe bază de eșantionare, folosindu-se diverse surse de informare. În această cercetare se vor folosi, fără a se rezuma însă la acestea: măsurători corporale, planuri de antrenament personalizate pe nivelul competițional, rezultatele competiționale obținute în anii 2021, 2022 și 2023 de caii legitimați FER în cadrul competițiilor naționale la disciplina dresaj, analiza și calculul statistic, fotografierea, datele fiind sintetizate într-o fișă de observație după o concepție proprie. În cercetările privind nivelul de performanță în probele de dresaj, materialul biologic este reprezentat de întregul efectiv de cai legitimați FER.

În încheierea studiului se vor emite o serie de concluzii corelate cu rezultatele obținute și nivelul de performanță, urmărindu-se descrierea procedurii de lucru și evaluarea eficienței acesteia în sens aplicativ general, cu accent pe discuțiile aplicative, generate prin descrierea specifică a rezultatelor obținute prin metoda principală de lucru aleasă pentru studierea fenomenului supus spre analiză.

Ideea centrală a studiului are în vedere caracterul unic al sporturilor ecvestre și face referire la faptul că obținerea performanței este condiționată de interacțiunea eficientă dintre cal și călăreț, bazată pe formarea continuă, antrenamentul detaliat pentru învățarea mișcărilor individual și antrenamentul repetitiv al progresiei, folosind principii specifice de întărire fizică și mentală.

Ca în orice domeniu, performanța și succesul sunt posibile când sportivul, în speța de față cuplul cal-călăreț cunoaște foarte bine și în detaliu ce urmează să execute, înlăturând astfel emoțiile și frica, ducând la o stare de concentrare maximă și la obținerea unor performanțe mai bune în cadrul competițiilor ecvestre