

## ТРЕНИРОВКА ГЛАЗА

Наш взгляд влияет прежде всего на равновесие, что гораздо в большей степени проявляется на полевом галопе, чем на манежном.

К сожалению, что касается взгляда, а также чувственного восприятия, сначала приходится отталкиваться от приобретенных нами вредных привычек для того, чтобы суметь от них отказаться как можно скорее. В процессе освоения азов верховой езды чаще всего происходит следующее: всадник начинает концентрировать свой взгляд на ушах лошади, дабы предугадать ее намерения. Далее всадник все чаще и чаще начинает пристально смотреть лошади в затылок, как если бы это было лицо его собеседника, и именно для того, чтобы проверить реакцию на свое воздействие. В человеческих отношениях очень естественно и привычно смотреть в лицо человеку, с которым разговариваешь, все с той же целью - проверить реакцию. На лошади же мы должны отдавать себе отчет в том, что даже если бы она и была нашим собеседником, а в какой то степени она им является, то поворачивает к нам не лицо, а затылок, и, конечно же, не взглядом, а тактильными ощущениями мы должны «беседовать» и взаимодействовать с ней. Достаточно посмотреть какие-нибудь детско-юношеские соревнования, чтобы понять, насколько крепко эта привычка укоренилась. Если же потом необходимо внести в ситуацию какую-то более серьезную корректировку, многие подростки еще дольше удерживают взгляд прикованным к затылку, именно с целью уловить «выражение» собственной лошади, т.е. восприняла она положительно их воздействие или же ситуация не изменилась.

Одно воздействие следует за другим, и у некоторых взгляд вообще перестает отрываться от затылка лошади, как будто притянутый магнитом, так, что всадник ни по одной намеченной траектории следовать уже не может.

Естественно, такой намагниченный взгляд не только провоцирует изменения в равновесии всадника, которых он практически никогда не замечает, но и заставляет его потерять из виду маршрут, просмотренный до старта, поэтому очень часто препятствие, которое он должен преодолеть, оказывается у него за спиной.

Все это происходит не только с подростками. В более мастерски замаскированной форме это случается видеть даже на международных соревнованиях, когда некоторые всадники еще продолжают сосуществовать с этой дурной привычкой.

Почти все всадники, которым удалось достигнуть хорошей натренированности взгляда, а, к сожалению, большинства они не составляют, избирают полевую посадку в противоположность тем всадникам, у которых взгляд еще недостаточно натренирован и которые вынуждены выбирать более глубокую посадку, именно потому, что равновесие их корпуса имеет гораздо меньшее влияние на манежном галопе, чем при полевом.

Из своего опыта работы с подростками я сделал такое заключение, что уметь управляться со своим взглядом может оказаться иногда важнее, чем знать, куда девать шенкель, руки, плечи и шлюс.

В основном, взгляд можно подразделить на две большие группы: *панорамный* и *сфокусированный*. Если всадник удерживает свой взгляд на траектории, идущей гораздо дальше того препятствия, которое ему необходимо преодолеть, и имеет обыкновение выжидать, пока то не попадет в поле его зрения, при этом он не концентрирует на нем взгляд и не опускает глаза, тогда он использует *панорамный* взгляд. Если же по мере того, как препятствие приближается, его взгляд остается прикованным к нему, значит, очевидно, он использует *сфокусированный* взгляд.

### Разница в следующем:

- при сфокусированном взгляде по мере того, как препятствие приближается, качество полевой посадки начинает ухудшаться, равновесие всадника вместе с равновесием его лошади значительно смещается вперед; кроме этого, траектория преодоления

препятствия, приземление, а также последующие темпы галопа уже не могут быть запрограммированы по времени; абсолютно превалирующим фактором становится беспокойство всадника по поводу дистанции; стабильность темпа движения лошади нарушена, поскольку всадник, *обеспокоенный* необходимостью точного подхода к точке отталкивания, начинает сдерживать лошадь, чтобы иметь больше времени для расчета и чтобы потом двинуть лошадь внезапно, как только он *увидит*, т.е. практически всегда с опозданием; изменение ритма становится дополнительной трудностью для лошади. В общем, этот всадник делает все то, чего не должен был бы делать!

- при панорамном взгляде равновесие всадника, а, следовательно, и равновесие его лошади не подвергаются постороннему влиянию; всадник абсолютно в состоянии воздействовать на темпы галопа лошади, предшествующие отталкиванию, и ему нет необходимости фокусировать какую-либо точку препятствия или какую-либо точку вблизи него; его взгляд, смотрящий дальше по траектории, уже готовит приземление и последующие темпы галопа, а также возможные перемены направления; кроме того, его внимание сконцентрировано в основном на качестве полевого галопа, ритме и единообразии темпов галопа.