



سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی  
معاونت آموزش و ترویج

# پرورش و نگهداری اسب (۱)

شاخه کاردانشی (گروه تحصیلی کشاورزی)  
رشته پرورش و نگهداری اسب

ارزشیابی استانداردهای مهارتی کشاورزی  
( خاص بزرگسالان )

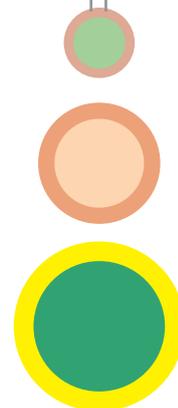


معاونت آموزشی موسسه آموزش و ترویج کشاورزی





سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی  
معاونت آموزش و ترویج



## پرورش و نگهداری اسب (۱)

شاخه: کاردانش کشاورزی

گروه تحصیلی: کشاورزی

رشته: پرورش و نگهداری اسب

استاندارد مهارتی: پرورش و نگهداری اسب

کد استاندارد: ۶۱۲۱۲۰۵۱



نشر آموزش کشاورزی

**عنوان: پرورش و نگهداری اسب (۱)**

**برنامه‌ریزی و نظارت بررسی و تصویب محتوا: معاونت آموزشی موسسه آموزش و ترویج، سازمان**

**تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی**

**مؤلفان: آریا ساعدی، ترانه ابن‌النصیر، ارکیده حیدرنژاد**

**ویراستار علمی: جمشید پیشکار**

**مدیر داخلی: ویدا همتی**

**اعضای کارگروه نظارت: حسین نیک فرجام، بیژن جوادی، سمیه غلامحسینی، اعظم رحیمی، سکینه باقری،**

**مهرداد کشوری**

**سر ویراستار: نصیبه پورفاتیح**

**ویراستار ادبی: مریم کبیری**

**طراح: فتح‌اله بهرامی**

**صفحه آرا: نادیا اکبری**

**شمارگان: محدود**

**نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱**

**ناشر: نشر آموزش کشاورزی**

**تهیه شده در: معاونت آموزش و ترویج کشاورزی، دفتر شبکه دانش و رسانه‌های ترویجی**

**مسئولیت درستی مطالب با نویسندگان است.**

شماره ثبت در مرکز فن‌آوری اطلاعات و اطلاع‌رسانی کشاورزی به ۶۲۵۱۶ تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۸ است.

نشانی: تهران، خیابان آزادی، بین نواب و رودکی، پلاک ۲۰۵، معاونت آموزش و ترویج کشاورزی

تلفن: ۶۶۴۳۰۴۶۵ | تلفکس: ۶۶۴۳۰۴۶۴ | کد پستی: ۱۴۵۷۸۹۶۶۸۱

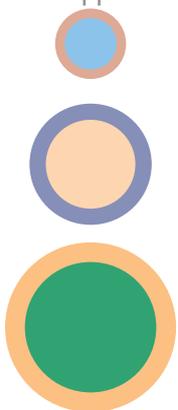
## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	ارزیابی اسب
۱۰	سینه
۱۱	بازو
۱۱	آرنج
۱۲	ساعد
۱۲	زانو
۱۳	شُم
۱۳	قسمت میانی یا کمر
۱۴	آبگاه
۱۴	قسمت عقب یا خلفی
۱۵	دُم
۱۶	سُرین
۱۶	ران
۱۶	۱- تعادل:
۱۷	۲- ساختار درست
۱۷	۳- نحوه حرکت
۱۷	۴- عضله سازی
۱۷	۵- ویژگی نژاد/جنس (تیپ)
۱۷	چگونه می توان تعادل اسب را مورد ارزیابی قرار داد؟
۲۶	ترکیب بندی پاهای جلو
۲۶	انحرافات زانو
۲۸	ترکیب بندی پاهای عقب
۲۹	ساختار اندام حرکتی تحتانی
۳۲	ارزیابی عضلات
۳۷	اصول ساختمان و تأسیسات پرورش اسب
۳۷	اصول کلی ساخت تأسیسات پرورش اسب
۳۸	ویژگی های تأسیسات پرورش اسب
۳۹	جایگاه های اصلی پرورش اسب
۳۹	۱- جایگاه تکی
۴۰	۲- جایگاه آزاد
۴۰	۳- جایگاه گروهی

۴۱	.....	سقف اتاق محل نگهداری اسب
۴۲	.....	گردشگاه اسب (پادوک Paddock)
۴۲	.....	پادوک (گردشگاه اسب)
۴۳	.....	حصار و حصارکشی در جایگاه پرورش اسب
۴۷	.....	اصول تربیت اسب
۴۹	.....	استفاده صحیح از کمک‌های مصنوعی:
۴۹	.....	صدا:
۴۹	.....	شلاق:
۵۰	.....	نکات مهم برای لُنژگذاری (تسمه گردان):
۵۱	.....	سن و زمان مناسب برای لُنژگذاری:
۵۲	.....	مدت زمان مناسب برای لُنژ گذاری و دفعات لُنژ در هفته:
۵۲	.....	هدف از لُنژ سواره:
۵۲	.....	لباس مناسب مربی در هنگام لُنژ:
۵۳	.....	مانژ مناسب برای تسمه گردان
۵۳	.....	دارای حصار
۵۳	.....	ابزار و وسایل لُنژ
۵۳	.....	شلاق لُنژ
۵۴	.....	زین
۵۵	.....	انواع اتصال بند لُنژ به آهن تو دهنه ای شامل ۵ نوع است:
۵۵	.....	مراحل تعویض دست اسب در لُنژ:
۵۶	.....	ابزار کمکی
۵۷	.....	انواع روش های لُنژگذاری
۵۷	.....	لُنژ ساده (با بغل بند)
۵۷	.....	مهمی‌ها:
۵۸	.....	پاداش:
۵۸	.....	تنبیه:
۵۹	.....	نشست صحیح و حالت دست‌های سوارکار:
۶۰	.....	زین:
۶۰	.....	حالت قرار گرفتن ساق و کف پای سوار:
۶۴	.....	حافظه و فراست اسب
۶۴	.....	بینائی اسب
۶۵	.....	شنوائی اسب
۶۶	.....	دیگر حس‌های اسب
۶۷	.....	گام‌ها
۶۸	.....	هدف از لُنژ کردن اسب:

۶۸	.....	آشنایی اسب با ابزار
۶۸	.....	گرم کردن اسب برای تمرین یا مسابقه
۶۸	.....	افزایش فرمان پذیری
۷۳	.....	اصول سوارکاری
۷۳	.....	پنج اثر اصلی در سوارکاری
۷۳	.....	اثرهای ساده و مرکب
۷۶	.....	چهار نعل مخالف و تعویض دست روی هوا
۷۷	.....	گام و حرکت‌های انتقالی
۷۸	.....	جمع و بازکردن گام‌ها
۷۹	.....	حرکت‌های جانبی Leg Yielding
۷۹	.....	نیم توقف Half Halt
۸۰	.....	موارد کاربرد نیم توقف
۸۰	.....	متعادل کردن اسب
۸۱	.....	مراحل پرش از روی مانع
۸۱	.....	انواع گام‌ها
۸۱	.....	قدم یورتمه چهارنعل
۸۲	.....	یورتمه
۸۳	.....	چهار نعل
۸۴	.....	حرکت به جلو
۸۵	.....	وظایف مربی
۸۶	.....	مثبت باشید
۸۶	.....	اجزای مربی‌گری
۸۶	.....	چگونگی تغییر فواصل با هدف اصلاح واکنش‌های اسب
۸۷	.....	آموزش پرش
۸۸	.....	آموزش سوار
۸۸	.....	منطقه جهش
۸۹	.....	برنامه یک ساعت تمرین می‌تواند شامل:
۹۰	.....	ارتقا آموزش جهت دستیابی به ریتم مناسب
۹۱	.....	جایگاه تیر در موانع ژیمناستیک
۹۲	.....	حرکات سوارکار برای دستیابی به ریتم مطلوب
۹۳	.....	کلید طلایی پرش
۹۷	.....	اندازه‌گیری گام‌های اسب
۹۹	.....	منابع:





---

# فصل اول: ارزیابی اسب

---



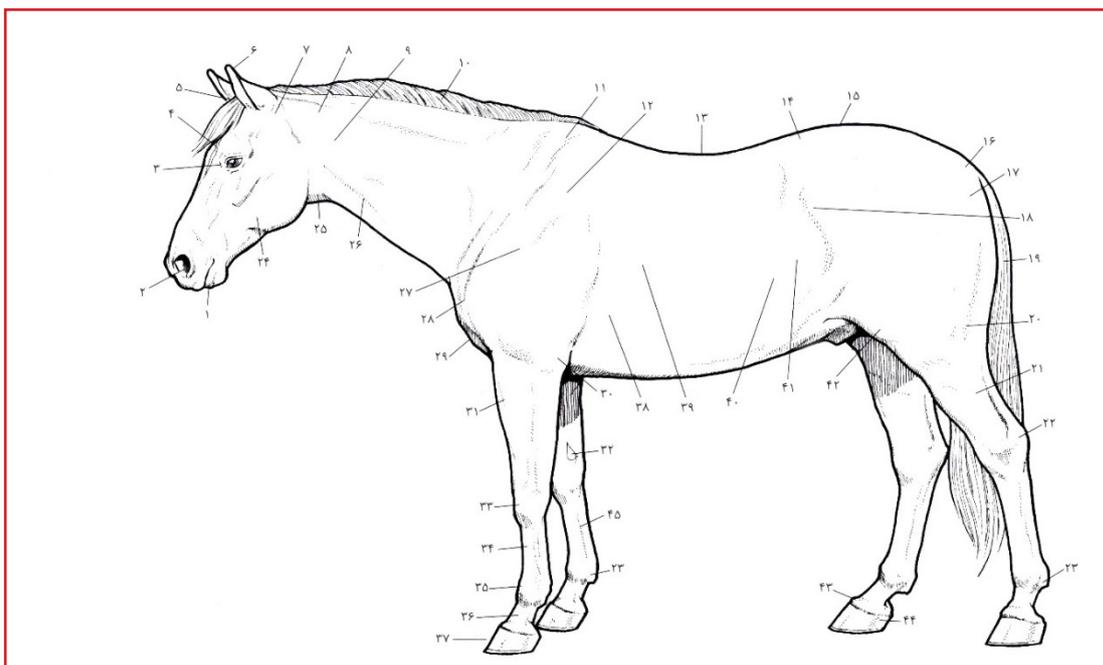


## ارزیابی اسب

به علم مطالعه در خصوص جسم، اعضا و ویژگی‌های ظاهری اسب اندام‌شناسی گفته می‌شود. شناخت اندام‌ها جنبه تفریحی ندارد، بلکه افرادی که به هر عنوان با اسب سر و کار دارند با مطالعه در خصوص اندام‌های این جانور، به اطلاعات عمیق‌تری دست‌یافته و به چگونگی ترکیب بدنی اسب و ساختار آن پی برده و درک خواهند کرد که مکانیسم حرکت این موجود به چه صورت است. بدن اعجاب‌انگیز اسب متشکل از مجموع دستگاه‌هایی است که برای ادامه زندگی حیاتی هستند همانند دستگاه گوارش و تنفس. این دستگاه‌ها در حالی که به تنهایی به فعالیت تخصصی خود می‌پردازند در عین حال در رابطه با دیگر دستگاه‌ها نیز وظایف مهمی را ایفا می‌کنند. شرط حفظ سلامت کامل اسب وجود این مکانیسم منظم و هماهنگ است.

اگر دستگاهی دست‌خوش بیماری و مشکل شود، روی عملکرد دیگر دستگاه‌ها اثر گذاشته و سلامت اسب به خطر می‌افتد. به‌عنوان مثال اگر دستگاه تنفس با حداکثر توانش کار نکند، روی دستگاه گردش خون اثر گذاشته و متعاقب آن، اثرات منفی در عملکرد مغز، عضله‌ها و جهاز هاضمه دیده شده و زنجیره را به مخاطره می‌اندازد.

برای شناخت دقیق اندام اسب و درک عملکرد آنها، بایستی بر روی ساختار و عملکرد هر یک از دستگاه‌ها، و همچنین تأثیر آن‌ها بر یکدیگر مطالعه و تحقیق شود.



تصویر شماره ۱- نام گذاری نقاط مختلف بدن اسب

۱- لب‌ها	۱۵- مفصل ساکرو ایللیاک	۲۹- سینه	۴۳- شاخ مو
۲- منخرین	۱۶- رأس دم	۳۰- آرنج	۴۴- پاشنه
۳- چشم	۱۷- کپل	۳۱- ساعد	۴۵- تاندون خم کننده انگشتی
۴- پیشانی	۱۸- مفصل لگن	۳۲- زگیل	
۵- قفا	۱۹- دم	۳۳- زانو	
۶- گوش	۲۰- ران	۳۴- قلم پای جلو	
۷- زائده استخوان اطلس	۲۱- ساق	۳۵- مفصل میچ	
۸- یالگاه	۲۲- نوک مفصل خرگوشی	۳۶- استخوان پسترن	
۹- گردن	۲۳- بخلوق	۳۷- سُم	
۱۰- یال	۲۴- گونه	۳۸- محل تنگ	
۱۱- جدوگاه	۲۵- گلو	۳۹- قفسه سینه	
۱۲- قسمت پشتی اسکاپولا	۲۶- شیار جاگولار	۴۰- شکم	
۱۳- پشت	۲۷- شانه	۴۱- تَهِیگاه	
۱۴- کمر	۲۸- سر استخوان کتف	۴۲- مفصل زانو	

### سینه

در این مبحث سینه اسب به سه بخش جداگانه تقسیم شده و مورد بررسی قرار می‌گیرد. استخوان کتف که قاعده‌ی استخوان کتف یا شانه را تشکیل می‌دهد و بخش انتهایی این استخوان مثلثی شکل، با استخوان بازو اتصال مفصلی را تشکیل داده و زاویه نوک شانه را تشکیل می‌دهد.



استخوان شانه از دیدگاه‌های زیر قابل بررسی است: ۱- از انتهای بالایی استخوان کتف تا نوک شانه به‌عنوان طول شانه در نظر گرفته می‌شود. چنانچه استخوان شانه بلند باشد سینه هم طویل و کشیده‌تر خواهد شد و در صورتیکه شانه علاوه بر طول کشیده، عضلانی هم باشد اسب مستعد مسابقات اسب‌دوانی می‌شود. در صورتیکه بلندی شانه، سبب کاهش طول بازو شود، به‌عنوان ایراد در ترکیب بدنی اسب در نظر گرفته می‌شود.

۲- امتداد شانه‌ی اسب سواری، مورّب و از بالا به پایین قرار گرفته و از عقب به جلو مایل است. این ویژگی در حالی که با طویل بودن شانه همراه باشد، نشان‌دهنده ویژگی دوندگی و متحرک بودن است و سبب تسهیل و سرعت در حرکت خواهد شد.

۳- اگر شانه خیلی جلو باشد مستعد تحت فشار بودن و زخمی شدن شده و از اریب آن نیز کاسته شده و برای سرعت مناسب نخواهد بود. شانه اسب بایستی از نظر عضلانی ورزیده و رشد یافته باشد. به‌طور کلی شانه باید طویل - مایل از عقب به جلو و از بالا به پایین - عضلانی و دارای حرکات آزادانه باشد.

## بازو

بازو حفاصل شانه و ساعد قرار گرفته و قاعده آن را استخوان بازو و عضلات اطراف آن تشکیل می‌دهند. استخوان بازو از بالا به استخوان کتف متصل است و نوک شانه را تشکیل می‌دهد. از پایین به استخوان ساعد متصل شده، مفصل آرنج را به وجود می‌آورد.

در بررسی بازو نکات زیر مورد توجه قرار می‌گیرد:

۱- اندازه‌ی بازو باید متناسب بوده و عضلانی و قوی باشد تا بتواند قابلیت حرکت با سرعت دلخواه را به اسب بدهد. اسب‌های دونده و سواری دارای بازوی بلندتر بوده و بازوی کوتاه مناسب اسب‌های باربری است.

۲- امتداد بازو باید حتی‌الامکان بر امتداد استخوان شانه عمود شده و زاویه ۹۰ درجه تشکیل دهد. این موضوع در ارزیابی اندام اسب‌هایی که به منظور دویدن و سواری انتخاب می‌شوند باید کاملاً مورد توجه باشد. زیرا، هر چقدر بازو زاویه افقی تری داشته باشد، اولاً از سرعت اسب می‌کاهد و دوماً اسب را برای رو رفتن (سکندری خوردن) مستعد می‌کند. کشیدگی و محکم بودن عضلات بازو در اسب‌های دونده و سواری بسیار مهم است، در حالیکه در مورد اسب‌های باری علاوه بر تناسب اعضا، حجم عضلات اهمیت بیشتری دارد.

## آرنج

قاعده‌ی آرنج را قسمت بالایی زند زیرین تشکیل می‌دهد، باید اندازه آرنج متناسب بوده با محور بدن موازی و دارای عضلات قوی باشد. آرنج چسبیده به بدن اسب و مایل به سمت داخل، موجب

می‌شود دست اسب به خارج مایل شده و به اصطلاح سگ دست خواهد شد. اگر آرنج بیش از حد از بدن دور بوده و به خارج مایل باشد، دست اسب به سمت داخل برگشته و به اصطلاح شیر دست می‌شود. سیخچه (بقایای یکی از انگشتان تحلیل رفته اسب طی روند تکامل) قطعه شاخی برجسته‌ای در یک سوم تحتانی ساعد است که در اسب‌های عرب و اصیل، کوچک و در دیگر اسب‌ها، معمولی و بزرگ است.

## ساعد

استخوان‌های زند زیرین و زند زیرین و عضلات آنها قاعده ناحیه ساعد را تشکیل می‌دهند. ساعد اولین بخش از اندام حرکتی جلویی است که از بدن جدا و آزاد است. بلندی و امتداد این ناحیه از منظر ارزیابی اسب بسیار شایان توجه است.

۱- ساعد کمی بلند و متناسب مطلوب اسب‌های سواری است. در مورد اسب‌های دونده طول ساعد بهتر است نسبتاً بلندتر از اسب‌های سواری باشند.

۲- ساعد باید بر سطح زمین عمود باشد، عضلات این ناحیه بایستی ورزیده و قوی باشند، شیبه به مخروطی ناقص که قاعده آن در قسمت بالا قرار گرفته است. این ویژگی‌های ساعد جزو نیازهای هر اسبی اعم از باربری- دونده-سواری و ... است. در صورتیکه ساعد به درستی بر زمین عمود نباشد، وزن بدن اسب به درستی تقسیم نشده و سواری بر روی چنین اسب‌هایی می‌تواند خطرناک باشد.

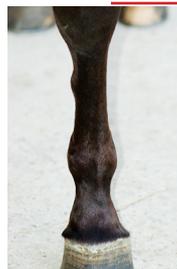
## زانو

زانو از بالا به ساعد و از پایین به قلم ختم می‌شود. از نظر شکل خارجی زانو دارای دو سطح (جلویی-عقبی) دو کناره (خارج-داخل) است. سطح جلویی آن باید نسبتاً مدور، صاف و بدون برآمدگی و جای زخم بوده و کناره‌های زانو (داخلی - خارجی) باید حتی‌المقدور مدور باشند. زانو باید در امتداد ساعد و هم‌تراز با آن باشد. تراز نبودن و انحراف آن به هر سمت، ایراد محسوب می‌شود. قلم مابین زانو و قوزک قرار گرفته است. قلم باید عمود، در قسمت جلو مدور، صاف و کاملاً بی‌عیب باشد. هر چه قره‌قوش به تاندون‌ها یا محل عبور آنها نزدیک‌تر باشد، خطرناک‌تر است.

— قره‌قوش (Splint) عبارتست از ایجاد شدن زائده‌ای غده مانند و متورم به اندازه ۲ تا ۶ سانتیمتر در استخوان قلم اسب‌های جوان، این زائده بین زانو تا مچ و بیشتر در قسمت میانی ایجاد شده و

بسیار دردناک است. (تصویر شماره ۲)

Splint Disease





تصویر شماره ۲- نمای عارضه قره قوش

قوزک یا مفصل مچ، بین قلم و بُخُلُق قرار گرفته است. مچ باید محکم، قوی، عریض و فاصله‌اش از کف سم مناسب باشد. مچ کوچک محکم و قوی نیست و مچ بیش از اندازه بلند از کف سم نشانه داشتن پی‌های کوتاه است. تُپُق زدن اسب موجب زخمی شدن مچ می‌شود. این عارضه در برخی موارد به دلیل تراز نبودن و گاهی هم به دلیل نعلبندی غلط ایجاد می‌شود. عارضه اوّل نقص جسمی است و رفع آن تا اندازه‌ای مشکل خواهد بود. اما اصلاح عارضه دوّم با نعلبندی صحیح امکان‌پذیر است. تاج، بند دوّم انگشت و آخرین قسمت دست است که قبل از جعبه شاخی سم قرار گرفته و به خوبی دیده می‌شود. استخوان تاج باید قطور و پهن باشد. در این ناحیه غالباً زوائد استخوانی به نام پُشتک به وجود آمده اسب را مصدوم می‌کنند. به این دلیل مهم است که هنگام انتخاب اسب معاینه این نواحی نادیده گرفته نشوند.

## سُم

سُم آخرین ناحیه دست‌ها یا پاهای جلویی است. محتوی بند سوم انگشت بوده و از آنجا که سُم‌ها بسیار آسیب‌پذیر هستند هر اسب‌دار و یا سواری باید مکانیسم عمل، ساختار داخلی و خارجی آن را شناخته و به روش نگهداری از آن آگاهی داشته باشد.

## قسمت میانی یا کمر

این قسمت متشکل از پشت - کمر - آبگاه - تنگ‌گاه - دنده - سینه و شکم است. پشت در قسمت بالایی دنده‌ها و بین جدوگاه و کمر قرار گرفته است. این ناحیه به منزله پلی است که وزن را تحمل می‌کند و باید محکم و قوی بوده، خط فرضی روی آن افقی با تمایلی جزئی از عقب به جلو قابل رؤیت باشد. فقط در این حالت حرکت اسب نرم و آسان است. فراموش نکنیم که تمایل خط مورد اشاره نباید از حد طبیعی بیشتر باشد. پشت ممکن است گاهی گود باشد که آن را کمر چال گویند و اگر این گودی زیاد باشد اسب را زین پشت گویند. این دو حالت باعث راحتی سوار است، ولی پشت اسب را ضعیف می‌کند. پشت ممکن است بر عکس، برجسته باشد که در این حال اسب را ماهی پشت یا کمر قاطری می‌نامند. این نوع پشت فوق‌العاده قوی است، ولی از آنجا که نمی‌تواند نشست سوار را تحمل کند برای سواری مناسب نبوده بهتر است برای باربری از آن استفاده شود.

کمر یا نافگاه این ناحیه از جلو به قسمت پشت اسب، از عقب به کفل‌ها و از طرفین به پهلوها محدود می‌شود. نافگاه باید کوتاه، پهن و مستقیم بوده و خط اتصال آن با کفل و پشت نامحسوس و موزون باشد. عضلات این ناحیه هم باید قوی و محکم باشند. مهمترین عارضه این ناحیه حساسیت فوق‌العاده کمر است و گاهی هم دچار عارضه زین زدگی می‌شود.

## آبگاہ

آبگاہ یا پهلو در طرفین نافگاہ، عقب دنده‌ها و جلوی گوه‌ها واقع است. آبگاہ متناسب باید کوچک و پُر باشد. حرکات این ناحیه در حال قدم و یورتمه و چهارنعل باید توجه کامل سوار را به خود جلب کند. با تمرکز روی حرکت‌های آبگاہ می‌توان به وجود یا عدم وجود بیماری پی برد چرا که اگر دستگاه تنفس اسب سالم باشد، حرکات این ناحیه آرام، متناوب و مرتب است. برعکس اگر این ناحیه دچار عارضه‌ای شده باشد او مجبور است برای تنفس از عضلات دیگر هم کمک بگیرد، که در نتیجه حرکت سریع و نامنظم شده و هنگام خروج هوا از ریه‌ها انقباض عضلات و حرکت ناگهانی این ناحیه به خوبی مشهود است.

سه ناحیه پشت - کمر - آبگاہ را قسمت فوقانی یا خط فوقانی هم می‌نامند. در صورتی که تنگ‌گاه، دنده‌ها، سینه و شکم، قسمت تحتانی یا خط تحتانی نامیده می‌شوند. تنگ‌گاه تقریباً ده سانتی‌متر عقب آرنج‌ها و پایین سینه قرار دارد. این ناحیه بایستی اندکی فرو رفتگی داشته باشد تا این که تنگ به خوبی در محل خود جای بگیرد. ممکن است در اثر تنگ‌زدگی، تنگ‌گاه مجروح شود. بنابراین هیچگاه تنگ را گره نزنید. دنده و سینه دنده‌ها دیواره‌های دو طرف قفسه صدری را تشکیل می‌دهند. هر چه طول دنده‌ها بیشتر و فاصله آن‌ها در دو طرف با یکدیگر زیادتر باشد اسب قدرت تنفسی بیشتری دارد. قبلاً هم گفتیم که سینه اسب باید عریض، طویل، کشیده، یعنی روی هم رفته بیضی شکل باشد. شکم در زیر تهیگاہ و جلوی آلت تناسلی (در اسب) قرار گرفته و برای قشنگ بودن باید به همراه سینه استوانه‌ای شکل باشند.

اگر شکم زیاد بزرگ باشد اسب را شکم افتاده یا شکم گاوی می‌نامند که بیشتر اسب‌های پرخور به این شکل هستند، گاهی بد خوراک‌ی و سوء تغذیه هم منجر به این عارضه می‌شود. اسبی که همواره گاه می‌خورد پس از مدتی شکم می‌اندازد. کوچکی و کشیده شدن شکم هم دلیل بر بیماری سیستم گوارش و یا سوء تغذیه است.

## قسمت عقب یا خلفی

این قسمت تشکیل شده از: کفل - گوه - دم - سُرین - ران - ساق - مفصل خرگوشی و سم. کفل از جلو به نافگاہ، از عقب به دم و از طرفین به تهیگاہ و ران‌ها محدود است. کفل باید کشیده، پهن و عضلانی باشد. اسبی که کفل کشیده دارد برای سواری مناسب است. کفل باید نسبتاً مایل بوده و این امتداد هر چه به خط افقی نزدیک‌تر باشد اسب برای دوهای سرعت مناسب‌تر است.

اقسام کفل: کفل افقی کفلی است نزدیک به خط افقی. این نوع بهترین و قشنگ‌ترین است. کفل افتاده کفلی است که بیش از حد به طرفین افتاده باشد. این نوع کفل بدمنظر و برای دوهای سرعت هم نامناسب است. کفل مضاعف در صورتی که عضلات کفل زیاده از حد رشد کرده و در قسمت بالا



شکلی ناودانی تشکیل دهند، آن را کفل مضاعف گویند. این نوع کفل مخصوص اسب‌های بارکش است. کفل تیز یا قاطری که آن را کفل بُزی هم می‌گویند، کفلی است که عضلات اطراف آن ضعیف و فرو رفته باشد در این حال کفل شبیه شیروانی شده بد منظر و فوق‌العاده ضعیف است. کوچک شدن یکی از کفل‌ها دلیل بر بیماری است که اغلب وجود اوفه یا بیماری دیگری در مفصل خرگوشی را ثابت می‌کند.

برجستگی استخوان لگن قاعده گُوه است و باید اتصال آن به کفل بدمنظر نباشد. گاهی ممکن است این عضو ضربه خورده و بشکند، پس باید دقت کنیم او را از درب‌های تنگ و با سرعت عبور ندهیم.

## دُم

در خصوص دُم، می‌توان گفت که ستون فقرات قاعده آن را تشکیل داده و از جلو به کفل وصل شده است. چنانچه دُم از بالای کفل شروع شده باشد، گویند اتصال دُم به کفل خوب است و چنانچه پایین باشد اتصال آن را بد می‌گویند.

موهای دُم اسب‌های اصیل خیلی نرم و برعکس در نژادهای معمولی زبر و خشن است. دُم اسب ممکن است به یک طرف مایل شود. در این حال آن را دُم کج گویند.

مهم‌ترین و خطرناک‌ترین بیماری دُم جَرَب و جراحات ناشی از سایش قشقون است. در صورت ابتلاء اسب به بیماری جَرَب باید فوراً او را از سایر دواب جدا و محل او را با دقت ضدعفونی کرد. ولی اگر جراحات در اثر سایش قشقون باشد درمان چندان مشکل نیست.



تصویر شماره ۳- قشقون یا پارْدُم تسمه‌ای چرمین یا از جنس پالان است که بر عقب زین یا پالان می‌دوزند و آن را در دو سوی پالان استوار می‌کنند. دم خر و اسب و ستوران را از آن می‌گذرانند و این باعث می‌شود که در سربالایی‌ها پالان به طرف پایین نلغزد. در اسب‌ها از پارْدُم‌ها برای جلوگیری از به جلو لیز خوردن زین اسب استفاده می‌شود. در انتهای بزرگتر پاردم، بندی قرار دارد که زیر دم اسب قرار داده شده، و انتهای کوچکتر به زین بسته می‌شود. نام‌های دیگر پارْدُم در فارسی عبارتند از پالْدُم، زیردمی، رانکی، قشقون، و گوزبان. پال در فارسی به معنای ریسمان است و بنابراین پاردم یعنی ریسمان دُم.

## سُرین

سُرین در زیر کفل و در عقب ران واقع شده و برجستگی قسمت فوقانی آن را زاویه سُرین گویند. سُرین باید پهنا و بلندای مناسب داشته و عضلانی باشد. قاعده آن استخوان فَمور و عضلات قوی دور آن است و از جلو به تهیگاه، از عقب به سُرین، از بالا به گوه و کفل، از پایین به مفصل ران محدود شده است.

## ران

ران دارای دو سطح است یکی خارجی و دیگری داخلی که سطح داخلی آن را شلوار اسب هم می‌گویند. ران باید در سمت خارج قطور، در سمت داخل مدور، صاف و دارای عضلات قوی و محکم باشد. ران نسبتاً طویل برای سرعت هم مناسب است. در مورد ساق قابل ذکر است که استخوان‌های ساق قاعده آن را تشکیل داده از بالا به ران و از پایین به مفصل خرگوشی محدود شده است. از نمای جانبی، این عضو باید عریض، طویل و دارای عضلات قوی و محکم بوده و از بالا به پایین و از جلو به عقب قرار گرفته باشد. ساق کوتاه و عضلانی از خصایص اسب‌های بارکش است. استخوان در این ناحیه کاملاً زیر پوست قرار گرفته و هرگونه ضربه شدید به آن آسیب جدی وارد می‌آورد.

هنگام بررسی اسب‌ها از نظر تناسب، چه در زمان خرید و چه در حین داوری در مسابقات زیبایی، نکته مهم این است که موارد مورد ارزیابی را به چند اصل کلیدی تقسیم نمایید تا با در کنار هم قرار دادن این اصول به نتیجه‌ای دقیق دست‌یابید.

پنج معیار اصلی برای ارزیابی در هنگام بررسی ساختار اسب وجود دارد که عبارتند از: ۱- تعادل ۲- ساختار درست ۳- نحوه حرکت ۴- عضله‌سازی ۵- ویژگی نژاد/جنس (که به‌عنوان تیپ نیز شناخته می‌شود).

## ۱- تعادل:

هنگام بررسی اسب، تعادل مهم‌ترین جنبه‌ای است که باید ارزیابی شود. تعادل هم برای کیفیت حرکت و هم برای دستیابی به عملکرد مناسب در هر رویداد ضروری است و با ساختار استخوانی اسب تعیین می‌شود. تعادل به توزیع مساوی عضله و وزن از جلوی اسب تا پشت اسب، از بالا به پایین و از پهلو به پهلو اشاره دارد. با این حال، تعادل با وزن اسب تعیین نمی‌گردد، بلکه با زوایای مناسب و تناسب قسمت‌های مختلف بدن معین می‌شود. به عبارت دیگر، اگر ساختار استخوانی حیوان اجازه توزیع برابر وزن را بدهد، اسب چه سبک وزن و چه سنگین وزن، می‌تواند همچنان متعادل باشد. تعادل مناسب اسب را قادر می‌سازد تا بدن خود را به گونه‌ای حرکت دهد، که امکان مانور آسان، قدرت بیشتر و حرکت نرم‌تر را فراهم سازد.



## ۲- ساختار درست

ساختار درست، برای حفظ سلامتی و همچنین حرکت صحیح و متعادل بسیار حائز اهمیت است. تناسب و تراز بودن اندام حرکتی اسب یکی از مهم‌ترین جنبه‌ها در دستیابی به ساختار مناسب است. صحت ساختار بدن اسب، به اندازه تعادل بر نحوه حرکت حیوان تأثیر دارد.

## ۳- نحوه حرکت

شیوه راه رفتن حیوان که به‌عنوان ردّ پا نیز شناخته می‌شود، به نحوه حرکت اسب اشاره دارد. اسب از نظر تمیزی و کیفیت حرکت ارزیابی می‌شود.

## ۴- عضله سازی

عضله سازی نیز در هنگام ارزیابی اسب مورد توجه است، اگرچه به اندازه تعادل و درستی ساختار مهم نیست. کمیت، کیفیت و توزیع ماهیچه هنگام نگاه کردن به اسب از پهلوها، جلو و عقب مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

## ۵- ویژگی نژاد/جنس (تیپ)

ویژگی نژاد و جنسیت (یعنی "تیپ") به این اشاره دارد که اسب چقدر نژاد و جنس خاص خود را نشان می‌دهد. اکثر نژادها دارای ویژگی‌های منحصر به فردی هستند که می‌توان آن‌ها را شناسایی کرد. قضاوت یک اسب بر اساس ارزیابی تیپ حیوان، به مقایسه آن با اسب ایده آل همان نژاد اشاره دارد. این ویژگی ممکن است با توجه به انتظارات ما از اسب مهم باشد یا نباشد. اسب‌هایی که در بسیاری از رویدادهای اجرایی رقابت می‌کنند، لزوماً برای رقابتی بودن، ضرورتاً نباید تیپ یک نژاد یا جنسیت را به خوبی نشان دهند. با این حال، برای اسب‌هایی که در مسابقات زیبایی رقابت می‌کنند، این معیار می‌تواند بسیار تعیین‌کننده باشد.

## چگونه می‌توان تعادل اسب را مورد ارزیابی قرار داد؟

اولین اولویت هنگام نگاه کردن به اسب، تعیین تعادل آن است. برای شروع، اسب باید وزن یکسانی را در قسمت جلویی و انتهایی خود و روی خط بالایی و زیرین بدن خود داشته باشد. این توزین برابر، توسط ساختار اسکلتی اسب تعیین می‌شود که امکان تناسب صحیح اجزای بدن اسب را فراهم می‌آورد. طول گردن، شانه، پشت و باسن باید تقریباً برابر باشد و خط بالای بدن اسب (تاپ لاین) باید کوتاه‌تر از خط زیر آن باشد (شکل ۴).



تصویر شماره ۴ - تعادل ایده‌آل در اسب. طول تمام خطوط سفید ممتد تقریباً برابر است. خط سفید منقطع در تاپ لاین (طول خط بالا) کوتاه‌تر از خط بنفش منقطع (طول خط زیر) است.

یک عیب رایج که بر تعادل اسب تأثیر منفی می‌گذارد، کمری است که نسبت به گردن و باسن بلند است. نسبت مهمی که هنگام تجزیه و تحلیل تعادل باید در نظر گرفت، نسبت خط بالا (تاپ لاین) به خط زیرین بدن است. خط بالا از جدوگاه تا بلندترین نقطه کمر (اتصال کمر در مفصل لومبوساکرال) اندازه‌گیری می‌شود. (کمر از آخرین دنده تا نقطه لگن تشکیل شده است). خط زیرین از یک نقطه زیر شکم بین پاهای جلوی اسب تا یک نقطه تقریباً در محل استایفل (محل اتصال پایین استخوان ران با بالای استخوان درشت‌نی در پای عقب اسب) اندازه‌گیری می‌شود (شکل ۵).



تصویر شماره ۵ - اسب در تصویر بالایی نمایانگر ترکیب خوبی است. خط بالایی کوتاه‌تر از خط زیرین بدن است. اسبی که در پایین قرار دارد نشان دهنده اسبی با پشتی بلند و ضعیف است - خط بالا و زیرین بدن طول‌های مشابهی دارند.

در اسب متعادل، خط بالا همیشه باید کوتاه‌تر از خط زیرین باشد. خط بالای بلندتر نشان می‌دهد که اسب دارای پشتی بلند و ضعیف است که اغلب به دلیل داشتن عضلات ضعیف‌تر پشت‌های بلند مشکل‌ساز می‌شوند. طول بیشتر پشت همچنین باعث می‌شود اسب هنگام حرکت، نتواند به راحتی پاهای عقب خود را به زیر بدنش بکشد. پاهای عقبی که به زیر بدن می‌رسد منبع قدرت اسب برای حرکت به جلو است و همچنین به اسب اجازه می‌دهد تا به راحتی مانور دهد. اگر اسبی نتواند پاهای عقب خود را به خوبی زیر بدن خود بیاورد، وزن بیشتری بر روی قسمت جلویی بدن تحمیل



می‌گردد، در نتیجه قدرت و توان مانور حیوان کاهش می‌یابد و همچنین در اثر خشکی حرکت اسب، ضربات بیشتری به کمر سوارکار منتقل می‌شود.

یکی دیگر از معیارهای مهم و در عین حال آسان برای تعیین تعادل، ارتفاع کپل و جدوگاه است. ارتفاع کپل و جدوگاه باید تقریباً یکسان باشد. در برخی موارد، ممکن است جدوگاه اسب کمی "سربالایی" بالاتر از قسمت کپل باشد، بدون اینکه ایرادی برای آن در نظر گرفته شود. اگر اسبی "سرازیری" باشد یا ارتفاع در قسمت جدوگاه پایین تر از کپل باشد، وزن بیشتری به قسمت جلوی بدن اسب تحمیل می‌شود و در نتیجه قدرت مانور و انتقال نیرو از عقب به جلو مختل می‌گردد (شکل ۶).



تصویر شماره ۶- تصویر اسب سمت چپ نشان دهنده یک اسب متعادل با ارتفاع کپل و جدوگاه تقریباً برابر است. تصویر اسب سمت راست، نشان‌دهنده یک اسب "سرازیری" است که جدوگاه آن بسیار پایین‌تر از کپل است.

از دیگر نکاتی که باید در نظر گرفته شود، می‌توان این موضوع را در نظر گرفت که حمل وزن بیش از حد روی دست می‌تواند منجر به لنگش پاهای جلویی در آینده گردد. با این حال، هنگام ارزیابی اسب‌های جوان، مهم است که به یاد داشته باشید که آنها در ناحیه کپل سریع‌تر از جدوگاه رشد می‌کنند. بنابراین، یک اسب جوان (به‌عنوان مثال، اسب‌هایی که در سن از شیر گرفتن، یکساله یا ۲ ساله هستند) ممکن است در حین رشد حالت سراشیبی داشته باشند، اما این امکان وجود دارد که با رسیدن به بلوغ این نقیصه برطرف گردد.

یکی دیگر از نکاتی که می‌تواند با اصل تعادل در ارتباط باشد، محیط دور قلب است. محیط دور قلب شاید با تعادل اسب کاملاً مرتبط نباشد، اما در این بخش مورد توجه قرار گرفته است زیرا تعیین‌کننده ظرفیت بدن برای نگهداری قلب، ریه‌ها و سایر اندام‌های حیاتی است. محیط دور بدن اسب بایستی از اندازه مطلوبی برخوردار باشد. هنگام کشیدن خطی از جدوگاه تا کف سینه، طول خط باید تقریباً به اندازه فاصله کف سینه تا زمین باشد و بیشتر از عمق تهیگاه باشد (شکل ۷).



تصویر شماره ۷ - محیط دور قلب معیاری از ظرفیت بدن است. در حالت ایده‌آل، محیط دور قلب (خط ممتد سفید) تقریباً با فاصله کف سینه تا زمین (خط چین آبی) برابر است و باید بیشتر از عمق تهیگاه (خط ممتد قرمز) باشد.

### نسبت‌هایی که باید هنگام تعیین تعادل در نظر گرفت

هنگام تعیین تعادل یک اسب، بررسی نسبت‌ها و زوایای خاصی از بدن مهم است. شیب شانه اسب یکی از مهم‌ترین مواردی است که باید در نظر گرفته شود. شیب شانه با بسیاری از قسمت‌ها و نسبت‌های دیگر بدن مانند طول پشت و گردن ارتباط نزدیکی دارد. شیب شانه زاویه‌ی کتف اسب را نشان می‌دهد و معمولاً از بالای کتف در نزدیکی جدوگاه تا نقطه نوک شانه اندازه‌گیری می‌گردد. اگر خطی از بالای کتف نزدیک به سمت شانه و خط دیگری از بالای کتف نزدیک عمود بر زمین کشیده شود، زاویه ایده‌آل شانه تقریباً ۴۵ درجه است (شکل ۸).



تصویر شماره ۸ - ارزیابی شیب شانه. اسب سمت چپ دارای شانه ایده‌آل تری با زاویه تقریباً ۴۵ درجه است. اسبی که در سمت راست قرار دارد، شانه‌ای بسیار تندتر و صاف‌تر دارد که می‌تواند منجر به حرکت با گام‌های کوتاه و شتابزده شود.

شیب شانه به شدت بر ظاهر گردن اسب تاثیر می‌گذارد. اسبی که شانه‌ای با شیب تند داشته باشد، اغلب دارای جدوگاهی بسیار نزدیک به مهره‌های گردن است و در نتیجه خط بالای گردن کوتاه‌تر و پشت بلندتری خواهد داشت. چنین اسبی معمولاً به دلیل پشت بلندتر، گام کوتاه‌تری همراه با تحمیل وزن بیشتری به قسمت جلویی بدن دارد. گردن کوتاه معمولاً یک ویژگی نامطلوب است زیرا باعث می‌شود اسب از انعطاف‌پذیری مطلوب گردن برخوردار نباشد و همچنین معمولاً با زاویه شانه تند همراه است. نکته مهم دیگر هنگام بررسی گردن و شانه اسب، نقطه‌ای است که گردن



به قسمت سینه در شانه می‌رسد. مطلوب این است که گردن اسب به قسمت سینه‌اش متصل شود تا شیب بیشتری به شانه داده و گردنی کشیده و ظریف‌تر داشته باشد. اگر گردن اسب بیش از حد به سمت پایین متصل شود، گردن در قسمت پایه بسیار سنگین شده و شانه معمولاً دارای زاویه‌ای صاف‌تر خواهد بود (شکل ۹).



تصویر شماره ۹- شکل و نقاط اتصال گردن نیز روی شانه تأثیر می‌گذارد. اتصال گرد اسب در شکل سمت چپ به سمت بالا و با عضله سینه می‌رسد (فلش سفید) در حالی که این اتصال گردنی در اسب شکل وسط به سمت پایین و به شانه می‌رسد و به آن گردنی سنگین‌تر و صاف‌تر می‌دهد. همچنین، شکل سمت راست یک نسبت مطلوب ۲:۱ خط بالا به خط زیر گردن اسب را نشان می‌دهد، در حالی که اسب در شکل وسط تقریباً نسبت ۱:۱ دارد که به ایجاد شانه صاف و زاویه عمودی منتهی می‌گردد.

یکی دیگر از نسبت‌هایی که هنگام نگاه کردن به گردن اسب باید در نظر گرفته شود، نسبت گلو به طول سر است. فاصله گلو از قفا تا نای اندازه‌گیری می‌شود و باید تقریباً نصف طول سر باشد که از قسمت قفا تا پوزه معین شده است. اگر ناحیه‌ی گلو بلندتر و ضخیم‌تر از این مقیاس باشد، خم شدن سر اسب را از ناحیه قفا محدود می‌کند. اسب‌هایی که ناحیه‌ی گلویشان پهن و عضلانی است، احتمالاً هنگامی که سوار از آنها می‌خواهد سر خود را به سمت قفسه سینه خم کنند، در تنفس دچار مشکل می‌شوند. این مسئله همچنین از منظر نمایشی از کیفیت ارزیابی اسب می‌کاهد (شکل شماره ۱۰).



تصویر شماره ۱۰- اسبی با ناحیه گلو متناسب. فاصله قفا تا زیر فک کمتر از فاصله قفا تا پوزه است.

در نهایت، طول و قوس کپل نیز برای توانایی ورزشی اسب بسیار مهم است. به‌طور کلی، کپل‌های بزرگ‌تر بهتر هستند، زیرا قدرت و عضله‌سازی بیشتری برای حرکت اسب به جلو و حمل وزن حیوان را فراهم می‌کنند. تقریباً همه رشته‌های سواری دارای مانورهایی هستند که نیاز به قدرت و تطبیق‌پذیری فیزیکی بالایی دارند.

هر چه لگن بزرگتر بوده و شکل بهتری داشته باشد، اسب قدرت بیشتری خواهد داشت. طول باسن اسب باید تقریباً به اندازه پشت آن باشد. همچنین مهم است که نحوه شکل‌گیری باسن را نیز در نظر بگیرید. اسب در حالت ایده آل باید لگن و کپل "دارای قوس مطلوب" داشته باشد. شیب لگن باید تقریباً به اندازه شیب شانۀ باشد. اسبی که کپل خیلی صاف داشته باشد در به زیر کشیدن پاهای عقب خود مشکل خواهد داشت، در حالی که اسبی که کپل با شیب خیلی تند داشته باشد "بز کپل" دامنه حرکتی برای تأمین قدرت حرکت اسب را ندارد. علاوه بر این، لگن باید در قسمت پایینی به ماهیچه‌های Gaskin (عضله بالای ساق پا) حدفاصل بین استایفل (زانو) و مفصل خرگوشی بپیوندد. (شکل شماره ۱۱)



تصویر شماره ۱۱- نگاهی دقیق‌تر به زوایای لگن. اسب سمت چپ دارای لگن مطلوب با قوس مطلوب و طول متناسب است. اسب سمت راست دارای یک لگن بسیار کوتاه و شیب دار است.

### هنگام ارزیابی اسب از منظر تعادل، سر حیوان چه جایگاهی دارد؟

وظیفه اصلی سر، جدای از اهداف اساسی مانند تنفس، بینایی و غیره، این است که به‌عنوان آونگی برای تعادل اسب در حین حرکت عمل کند. بنابراین، اندازه سر متناسب با بقیه بدن اسب، بسیار مهم است. سر اسب به نسبت طول گردنش از هر حیوان دیگری در جهان سنگین‌تر است و به‌طور متوسط در حدود ۱۸ کیلوگرم وزن دارد. اگر طول گردن مناسب باشد و اندازه سر متناسب با بقیه بدن باشد، می‌تواند به‌عنوان کمکی برای حفظ تعادل در حین حرکت اسب عمل کند.

به‌عنوان یک مثال می‌توان به این اشاره کرد که اسب دارای لنگش در حین حرکت سر خود را برای حفظ تعادل با تکان‌های ملموسی به بالا و پایین تکان می‌دهد. هنگامی که اسبی لنگش یا آسیب به پای جلویی دارد، با استفاده از تکان‌های سر سعی می‌کند بدنش را به سمت بالا بکشد. سر خود را بلند می‌کند و در جهت مخالف پای آسیب دیده می‌کشد. هنگامی که در پای عقبی لنگش وجود دارد، با پایین آوردن سر و کشیدن در جهت مخالف پای عقب، سر را می‌جنباند. در هر دو مورد، سر به‌عنوان یک آونگ عمل می‌کند تا وزن پای آسیب دیده را از بین ببرد. از آنجایی که اسب از سر خود برای تعادل استفاده می‌کند، بسیار مهم است که وزن سر متناسب با بدن باشد. وقتی اسبی سر خیلی بزرگ و سنگینی دارد، نمی‌تواند به خوبی وزن را از قسمت جلویی‌اش به سمت عقب هدایت کند و بنابراین توانایی ورزشی نخواهد داشت.

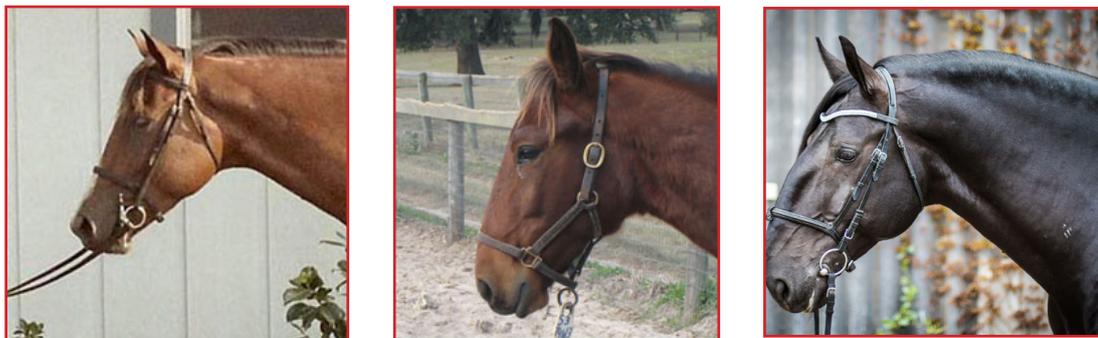


اگرچه سر "ایده آل" با در نظر گرفتن ویژگی‌های نژادی تا حدودی متفاوت است، چند اصل اساسی مربوط به اندازه و شکل سر نسبتاً جهانی است. فاصله قفا تا وسط بین چشم‌ها باید نصف فاصله از وسط چشم‌ها تا وسط سوراخ‌های بینی باشد. به عبارت دیگر، چشم در حدود یک سوم فاصله از قفا تا سوراخ‌های بینی قرار می‌گیرد. همچنین عرض سر اسب از قسمت بیرونی یک چشم به بیرون چشم دیگر باید تقریباً به اندازه‌ی فاصله‌ی قفا تا خط افقی کشیده شده بین چشم‌ها باشد. این عرض برای فراهم کردن فضایی برای مغز و همچنین برای سینوس‌ها، مجاری اشکی و کانال‌های تنفسی واقع در زیر جمجمه و همچنین جذابیت و زیبایی مهم است. (شکل ۱۲)



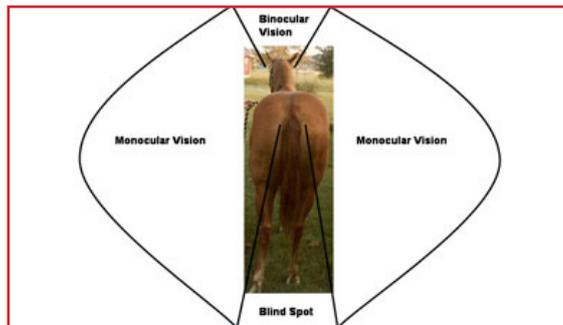
تصویر شماره ۱۲ - اسب در تصویر سمت چپ دارای سر ایده‌آل است. به فاصله بین چشم‌ها و موقعیت چشم‌ها نسبت به سر توجه کنید. سر اسبی که در قسمت سمت راست قرار دارد نسبت به طول آن بسیار باریک است.

ویژگی‌های ساختاری رایج سر که عموماً مشاهده می‌شوند عبارتند از: بینی رومی و فک پلاتر. بینی رومی به وضعیتی گفته می‌شود که در آن قسمت جلوی صورت اسب به جای صاف بودن به سمت بیرون محدب است (شکل ۱۳). این ویژگی معمولاً تأثیری بر کیفیت استفاده از اسب نمی‌گذارد، جز اینکه زیبا نیست و اغلب به وزن سر اسب می‌افزاید. فک پلاتر وضعیتی است که فک‌های پیش از حد بزرگ را در اسب نشان می‌دهد. همچنین از ظرافت ظاهری حیوان می‌کاهد و نامطلوب است، زیرا وزن سر را سنگین می‌کند و در توانایی اسب برای خم کردن سر در قسمت قفا اختلال ایجاد می‌کند.



تصویر شماره ۱۳ - اسب سمت چپ تصویر، سر زیبایی با شکل صاف و ظرافت کافی دارد. اسب وسط تصویر و همچنین اسب سمت راست تصویر، بینی رومی دارند.

سایر ملاحظات مهم هنگام ارزیابی سر، اندازه سوراخ‌های بینی و اندازه و شکل چشم است. سوراخ‌های بینی باید بزرگ و گرد باشند تا زمانی که اسب ورزش سنگین می‌کند و نیاز دارد به شدت نفس بکشد، بتواند حداکثر هوا را دریافت کرده و وارد ریه‌ها کند. همچنین مطلوب است که اسب چشم‌های درشت و تیره‌ای داشته باشد که دور از هم و در قسمت بیرونی سر قرار گرفته باشد تا دید خوبی در اختیار حیوان قرار دهد. درک میدان دید اسب برای فهمیدن این مطلب که چرا محل قرار گرفتن و همچنین اندازه چشم اهمیت دارد، مهم است. اسب‌ها دید تک چشمی وسیع‌تری نسبت به دید دو چشمی دارند. اسب از هر چشم تصویر متفاوتی را به خوبی دریافت می‌کند (دید تک چشمی) اما دید دوچشمی محدودتری دارد (دیدن همان تصویر در هر دو چشم از چیزی که مستقیماً در مقابل آن قرار دارد). به دلیل این عوامل، اسب‌هایی با چشم‌های کوچک یا چشم‌هایی که خیلی نزدیک به هم هستند کیفیت دید مطلوبی ندارند، زیرا ممکن است میدان دید آنها محدودتر باشد. (شکل ۱۴)



تصویر شماره ۱۴- میدان دید اسب.

از دیگر نقاطی که می‌توان در ناحیه سر مورد بررسی و ارزیابی قرار داد گوش‌ها هستند. گوش اسب بسته به تیپ و نژاد اسب از نظر ظاهری تفاوت‌هایی دارند: اسب‌های خونسرد گوش‌های گوشتی با نوک‌های «بلند» دارند، یعنی گوش‌هایی گرد، که اغلب با خز مو پوشیده شده‌اند و به صورت مورب به سمت سر اسب قرار می‌گیرند. اسب‌های خونگرم گوش‌های سبک‌تر و نازک‌تری دارند که به صورت عمودی و با نوک‌های نوک تیز قرار گرفته‌اند.

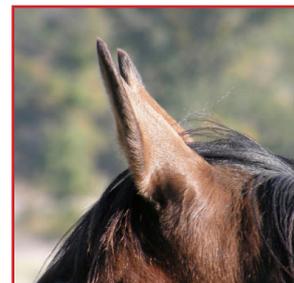
حال که در مورد شکل ظاهری گوش‌های عادی توضیحاتی داده شد به انواع ناهنجاری‌های ظاهری در مورد گوش اسب می‌پردازیم. در بین ناهنجاری‌ها می‌توان موارد زیر را مشاهده نمود:



شکل ۱۷ - گوش‌های لوپ که تمایل به طرفین دارند.



شکل ۱۶ - گوش‌های الاغی که ضخیم، بلند و نسبتاً پهن هستند.



شکل ۱۵ - گوش‌های خرگوشی که بلند و باریک هستند



شکل ۱۹ - گوش‌های موشی که کوتاه و کوچک هستند و نوک گرد دارند



شکل ۱۸ - گوش‌های خوک‌کی که قاعده‌ی پهن دارند و به سمت جلو مایل هستند

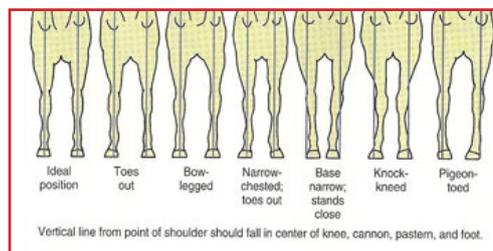
ناهنجاری‌های ذکر شده در بالا - شکل نادرست گوش‌های اسب فقط به اصطلاح نقص‌های زیبایی است که به هیچ مشکلی برای سلامتی یا توانایی‌های بدنی تبدیل نمی‌شود. با این حال، باید به "تحرک" گوش‌ها دقت شود. اگر اسب بیش از حد گوش‌های خود را حرکت دهد، ممکن اسب به دلیل خلق و خوی او (بیش‌فعالی، عصبی بودن) باشد، فقدان کامل حرکت در مورد گوش‌ها می‌تواند به معنای ناشنوا بودن اسب باشد. در حالی که ارزیابی سر اسب از منظر ظرافت و تناسب حائز اهمیت است، به همان اندازه مهم است که تشخیص دهیم در هنگام تعیین تعادل، سر به اندازه سایر نسبت‌هایی که قبلاً بحث شد مهم نیست. ظرافت و جذابیت سر هرگز نباید بر سایر معیارهای تعادل یا درستی ساختار بدن حیوان ارجحیت داشته باشد.

### نحوه ارزیابی ساختار درست

پس از بررسی اسب از نظر تعادل، دومین موضوع مورد حائز اهمیت، درستی ساختار است. درستی ساختار اسب عمدتاً با ساختار و موقعیت استخوان‌های اندام حرکتی تعیین می‌شود. این امر بسیار مهم است زیرا پاهای اسب در عملکرد حیوان در بیشتر رشته‌های سوارکاری تأثیر باورنکردنی دارند. هر گونه نقص ساختاری باعث انحراف در محلی که اسب ضربات ناشی از گام‌برداری را جذب می‌کند، می‌شود. نقص‌های ساختاری بر نحوه حرکت اسب تأثیر می‌گذارد و در آینده می‌تواند منجر به لنگش به دلیل فشار بیش از حدی که بر روی نواحی خاصی از بدن در طول حرکات ورزشی وارد می‌شود، گردد. اسب تقریباً ۶۵ درصد وزن خود را بر روی پاهای جلویی خود حمل می‌کند و در نتیجه پاهای جلویی را به محتمل‌ترین ناحیه، برای آسیب‌های ناشی از ضربه یا صدمات وارده تبدیل می‌کند. نقص ساختاری باعث انحراف در نحوه حرکت اسب و بروز ایراد در شیوه قرار دادن سم‌های خود روی زمین می‌شود و بنابراین بر نحوه حرکت فشار ناشی از ضربه به سمت پا تأثیر می‌گذارد. هر چه پاهای اسب از نظر ساختاری، بی‌نقص‌تر باشد، ضربه به‌طور مساوی توزیع می‌شود و احتمال آسیب‌های مزمن یا حاد در بدن اسب کمتر می‌گردد.

## ترکیب‌بندی پاهای جلو

هنگام تجزیه و تحلیل ساختار پاهای اسب، مهم است که اسب را از نمای جانبی، نمای جلو و نمای عقب بررسی کنید. هنگام مشاهده پاهای جلو از نمای جلو (رو به روی اسب)، باید بتوان یک خط مستقیم از نقطه شانه تا زمین ترسیم کرد که پا را دقیقاً از وسط به دو نیمه مساوی تقسیم می‌کند (شکل ۲۰). سُم و زانو باید به سمت جلو باشند و از خط وسط به نصف تقسیم شوند. پهنای سُم‌ها در کف پا باید تقریباً به اندازه عرض پاها باشد زیرا از سینه منشأ می‌گیرند. انحراف از این تناسب باعث می‌شود که فشار اضافی بر روی نواحی مختلف پاها وارد شود.



تصویر شماره ۲۰- شکل پای جلو که از روبرو مشاهده می‌شود. ترکیب ایده‌آل در اسب سمت چپ نشان داده می‌شود. تمام تصاویر دیگر نشان‌دهنده ترکیب ساختاری نامطلوب پاهای جلو هستند.

درک این نکته مهم است که همه این نقص‌های ساختاری می‌توانند منجر به لنگش و ایراد شوند، زیرا باعث بروز فشار متمرکز بیش از حد روی ناحیه خاصی از پاها می‌شوند. به‌عنوان مثال، اسب‌های دارای قفسه سینه باریک مستعد فرود آمدن قسمت خارجی دیواره سم پیش از سایر بخش‌های سُم بر روی زمین هستند. این افزایش فشار در خارج از دیواره سم می‌تواند منجر به عارضه‌هایی مانند رینگ‌بون (رشد بی‌رویه بافت غضروفی بر روی استخوان پسترن و یا کافین که در موارد حاد می‌تواند دور استخوان را در بر بگیرد)، سایدبون (عارضه‌ای که منجر به استخوانی شدن غضروف‌های جانبی پا می‌شوند، و غضروف‌ها حالت ارتجاعی خود را از دست می‌دهند)، heel bruising التهاب پاشنه (فشار بیش از حد بر پاشنه سُم در اثر برخورد با زمین ناهموار و یا بیش از حد محکم). در نقطه مقابل، سُم‌ها در اسب‌های دارای سینه عریض به سمت بیرون تمایل دارند (سگ دست). این امر باعث می‌شود وزن، بیشتر در قسمت داخلی سُم اسب توزیع شود و همچنین آنها را مستعد ایجاد رینگ‌بون و سایدبون می‌کند.

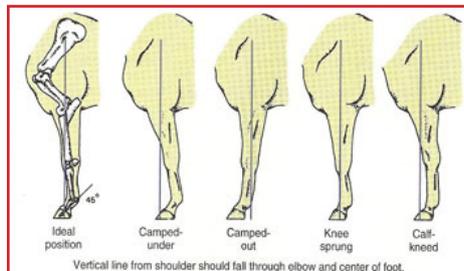
## انحرافات زانو

زانوهای متمایل به داخل، زانوهای ضربه‌ای و ... باعث افزایش فشار روی این مفصل و رباط‌ها و تاندون‌های متصل به آن می‌شود. زانوهای متمایل به داخل غالباً با سُم‌های شیردست همراه هستند، علاوه بر این دارای چرخش استخوان قلم دست، فتلاک یا پسترن هستند. این باعث می‌شود که فشار شدید بر روی نقطه چرخش وارد شود. همه این انحرافات باعث ایجاد یک خط نابرابر در مقابل ضربات



وارد می‌شود. ضربه ناشی از هر قدمی که اسب برمی‌دارد باعث می‌شود فشار وارده به‌طور نابرابر به‌سمت بالا حرکت کند. ناحیه‌ای که بیشتر ضربه را جذب می‌کند بیشتر آسیب می‌بیند. هنگام ارزیابی پاهای اسب، باید اسب را از جهات جانبی نیز مورد بررسی قرار داد (شکل ۸۰). یک خط مستقیم باید از مرکز کتف از طریق لبه جلویی زانو کشیده شود و سم را به دو نیمه مساوی تقسیم کند. انحرافات ساختاری که ممکن است مشاهده شود عبارتند از «camping out» و «camping under». اسبی که «camping out» است، پاهایش بیش از حد به جلو مایل خواهد بود و باعث می‌شود که فشار زیادی بر روی سم‌ها و همچنین مفاصل زانو و بخلوق وارد شود. این مفاصل باید تقریباً به‌سمت عقب کشیده شوند تا اسب در این حالت بایستد. این موضع می‌تواند به دلیل نقص ساختاری باشد یا گاهی اوقات نشانه‌ای از درد سم مانند درد ناشی از بیماری نایکولار باشد. اسبی که «camping under» باشد. پاهایش بیش از حد زیر بدن قرار می‌گیرد و باعث افزایش فشار روی رباط‌ها و تاندون‌های پا می‌شود. همچنین باعث می‌شود اسب وزن زیادی را در قسمت جلویی اندام حرکتی تحمل کند که سبب لنگش ناشی از فشار شود و همچنین باعث می‌شود اسب گامی کوتاه و نامنظم و مستعد سکندری خوردن داشته باشد.

مهم است که بدانیم نحوه ایستادن اسب به‌شدت بر نمای ایستادن حیوان از پهلو تأثیر می‌گذارد. قبل از اینکه به این نتیجه برسیم که اسب به‌طور طبیعی مایل به بیرون یا مایل به زیر بدن می‌ایستد، مطمئن شوید که اسب به‌طور طبیعی و صاف ایستاده است. بسیاری از اسب‌ها صرفاً به این دلیل که به درستی توسط مهتر ایستاده نشده‌اند، به این شیوه قرار می‌گیرند.

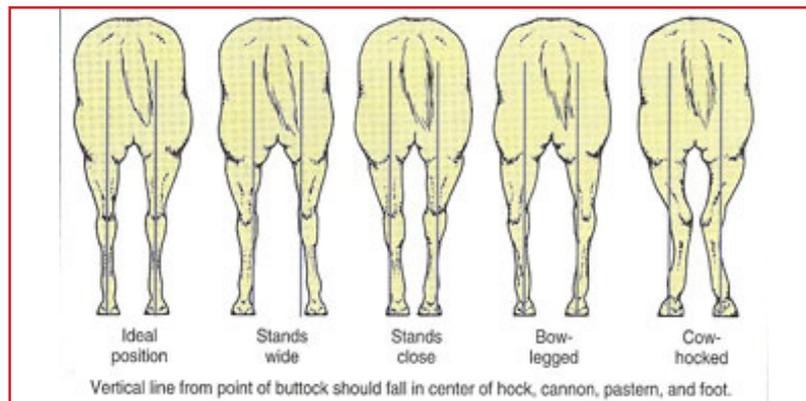


تصویر شماره ۲۱- شکل ساق پای جلو وقتی از پهلو دیده می‌شود.

دو حالت دیگر که ممکن است از پهلو اسب مشاهده شود عبارتند از: زانوهای گوساله‌ای (زانوی مایل به عقب) و زانوهای به جلو مایل شده. اگر خط فرضی زانو را به دو نیم نکند و در عوض به‌سمت جلوی زانو باشد (یعنی زانو به نظر می‌رسد که به شکل اشتباهی به عقب مایل می‌شود)، اسب به‌عنوان زانو گوساله‌ای در نظر گرفته می‌شود. این معمولاً مشکل سازتر از نوع دیگر است زیرا باعث فشار بیش از حد بر روی رباط‌های پشتی و تاندون‌های ساق پا و همچنین فشار روی جلوی مفصل کارپال می‌شود و اسب را بیشتر مستعد ابتلا به آرتروز کارپال می‌کند. اگر این خط در پشت زانو باشد (یعنی زانو به نظر به جلو خم شده است حتی زمانی که اسب کاملاً وزن را روی ساق پا تحمل می‌کند)، اسب "زانو خمیده" یا "زانو زنده" در نظر گرفته می‌شود. این ویژگی سبب می‌گردد تا فشار به‌طور نابرابر روی پا توزیع شود.

## ترکیب بندی پاهای عقب

پاهای عقب اسب نیز باید از نظر انحرافات ساختاری با مشاهده آنها از کنار و از پشت اسب بررسی شوند. هنگامی که از پشت قسمت عقبی اسب را بررسی می‌کنید (ایستاده پشت اسب و به دم آن می‌نگرید)، باید بتوانید یک خط مستقیم از باسن اسب را از وسط مفصل خرگوشی به سمت قوزک پا فرض کنید (شکل ۲۲). سم‌های روی پای عقب به اندازه سم‌های جلو صاف نیستند. طبیعی است که اینها اندکی به سمت بیرون مایل باشند.



تصویر شماره ۲۲- شکل پاهای عقبی که از پشت مشاهده می‌شود. اسب سمت چپ نمایانگر ترکیب ایده‌آل است در حالی که بقیه نشان دهنده نقص‌های ساختاری هستند که معمولاً مشاهده می‌شوند.

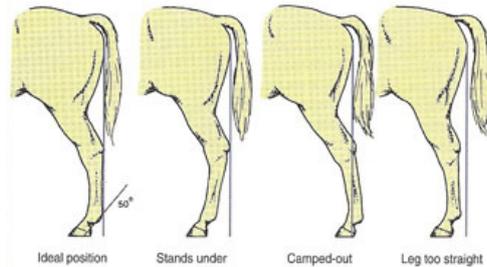
اسب‌هایی که Cow-hocked یا Bow-legged زانو پرنانتری هستند متحمل فشار اضافی روی پا و مفاصل می‌شوند (عارضه باگ اسپاوین که در اثر پوکی استخوان در اسب‌های جوان، تنش بیومکانیکی، تمرین بدنی پرفشار، لنگش در اندام حرکتی مقابل و نیز این نقص ساختاری مرتبط دانست)، و همچنین تداخل احتمالی هنگام حرکت اسب به دلیل قرار گرفتن بخشی از پاها. نزدیکتر از حد معمول به هم در اسب‌هایی که پاهای کمانی دارند. اسب‌های زانو پرنانتری اغلب در استفاده صحیح و فشار دادن پاهای عقب خود با مشکل مواجه می‌شوند و بنابراین غالباً توانایی ورزشی یک اسب با ساختار مناسب را ندارند.

هنگام بررسی پاهای عقب اسب از نمای جانبی در حالی که اسب به صورت مربعی (چهار دست و پا صاف) ایستاده است، باید بتوانید خطی عمود بر زمین رسم کنید که با نقطه‌ی اتصال دم به پشت اسب، پشت مفصل خرگوشی و پشت بخلوق مماس شود. (شکل ۲۳).

این ترکیب پای عقب به اسب اجازه می‌دهد تا وزن را به خوبی روی قسمت عقب خود تحمل کند و در حین حرکت پاها را به زیر خود کشیده تا از حداکثر قدرت خود بهره‌مند گردد. اسبی که حالت داسی شکل دارد در حالت ایستادن به نظر می‌رسد که خمیدگی بیش از حد در مفصل خرگوشی دارد. هنگامی که زاویه مفصل خرگوشی در یک اسب داسی شکل طبیعی به نظر می‌رسد، پاهای عقب اغلب بیشتر از آنچه که باید پشت اسب قرار می‌گیرند (Camed-out).



این ویژگی فشار شدیدی را به مفصل خرگوشی و تاندون‌ها و رباط‌های اطراف وارد می‌کند و می‌تواند منجر به عارضه‌هایی مانند bone spavin و curbed hocks, bog spavin شود. اسب‌هایی که اندام حرکتی با شکل مخالف اسب‌های داسی شکل دارند، زوایای بسیار مستقیمی نسبت به مفصل خرگوشی خود دارند. این فشار شدیدی را بر روی مفصل خرگوشی وارد می‌کند و همچنین می‌تواند باعث ایجاد باگ‌اسپاوین و بون‌اسپاوین شود.



تصویر شماره ۲۳ - شکل پاهای عقبی که از پهلو مشاهده می‌شود.

### ساختار اندام حرکتی تحتانی

آخرین نکته مهم هنگام بررسی پاهای اسب، چه جلو و چه عقب، زاویه و طول پاسترن است. پاسترن به‌عنوان ضربه‌گیر برای ضربه ناشی از فرود سم بر روی زمین عمل می‌کند و بر سلامت کل پا تأثیر می‌گذارد. زاویه پاسترن معمولاً با زاویه شانه مطابقت دارد و هنگام اندازه‌گیری از خط افقی زمین باید تقریباً ۴۵ درجه باشد (شکل ۷۸). پاسترن‌ها باید به اندازه کافی بلند و شیب دار باشند تا ضربه را جذب کنند. زاویه بیش از حد صاف (اغلب به دلیل کوتاه بودن بیش از حد پاسترن‌ها) باعث افزایش لرزش ساق و مفاصل در هنگام حرکت اسب می‌شود و می‌تواند منجر به ورم کردن، بزرگ شدن سزاموئید و درد مفاصل شود (شکل ۲۴).

پاسترن‌هایی که بیش از حد صاف هستند نیز ممکن است بر استخوان نایکولار تأثیر بگذارند و باعث تماس آن با استخوان پشت کوتاه شده و منجر به فرسایش استخوان یا تشکیل اوفه‌های استخوانی شود. علیرغم مشکلات مربوط به پاسترن‌های خیلی کوتاه و مستقیم، ممکن است پاسترن خیلی بلند یا شیب‌دار باشد (شکل ۸۳). اسب‌های مبتلا به این مشکل دارای افزایش خمیدگی مفصل فتلاک هستند که به‌طور بالقوه امکان هیپرفلکسیون و آسیب به مفصل و ساختارهای اطراف را فراهم می‌کند.



تصویر شماره ۲۴ - تصویر اسب سمت چپ نشان‌دهنده زاویه سُم ایده‌آل است. تصویر وسط پاسترن با زاویه زیاد و تصویر سمت راست پاسترن با زاویه بسیار کم و عمود را نشان می‌دهد.

نکته مهم دیگر هنگام بررسی زاویه پاسترن این است که بررسی کنید که زاویه پاسترن و زاویه سُم تقریباً یکسان هستند. اسبی با زاویه سُم بسیار تند در مقایسه با زاویه پستی آن، "club-footed" یا چماقی است (شکل ۲۵). این نامطلوب است زیرا زاویه تند سُم اسب نه تنها نحوه حرکت آن را تغییر می‌دهد بلکه اسب را مستعد لنگش پا می‌کند. علاوه بر این، داشتن سُمی که در مقایسه با زاویه پاسترن بسیار زاویه تندی دارد، برای اسب مطلوب نیست.



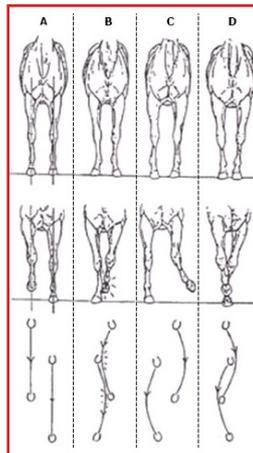
تصویر شماره ۲۵- در این تصویر اسبی با زاویه سُم بسیار تند در مقایسه با زاویه پستی آن، "club-footed" یا چماقی نشان داده شده است.

### ارتباط بین ساختار متناسب بر نحوه حرکت اسب

شکل پاها به‌طور قابل توجهی بر نحوه حرکت اسب تأثیر می‌گذارد. اسبی با پاهای صاف و درست حداکثر دامنه حرکتی را دارد و بدون هیچ گونه مزاحمتی تمیز و صحیح حرکت می‌کند (بدون اینکه به پاهای دیگر ضربه بزند). اسب‌هایی که دارای انحرافات ساختاری در پاهای خود هستند، معمولاً هنگام حرکت پاهای خود را مستقیم به جلو حرکت نمی‌دهند.

اسب‌هایی با سم‌های دارای پنجه به داخل (شیر دست) معمولاً هنگام حرکت کمان رو به خارج می‌زنند. از آنجایی که اسب زانوی خود را خم کرده و پایش را به عقب برمی‌گرداند، باید ساق پای خود را به سمت خارج از یک خط مستقیم بچرخاند تا آن را دوباره در مقابل خود قرار دهد. این به دلیل زاویه طبیعی است که پاهای اسب به دلیل پنجه به داخل بودن در آن قرار دارد. با این حال، این مشکل به اندازه اسب بالغی که پنجه به خارج است، نیست. این اسب‌ها در حالی که به جلو حرکت می‌کنند "کمان به داخل" می‌زنند.

این باعث می‌شود پاهای اسب به‌طور بالقوه تداخل کند و در حالی که یک پا را به جلو می‌راند، به پای دیگرش ضربه بزند. (نکته جانبی - با افزایش سن کره‌ها و پر شدن ماهیچه‌ها، بیرون زنگی پنجه پا در کره‌ها اغلب تا بزرگسالی ادامه نمی‌یابد). اسب‌هایی که قفسه سینه تنگ و باریک دارند و در نتیجه فاصله بین اندام حرکتی آن‌ها کم است، تمایل به «Rope walk» دارند، یا هنگام حرکت یک پای جلویی را روی پای دیگر عبور می‌دهند، و همچنین تمایل به تداخل پاها دارند (شکل ۲۶).



تصویر شماره ۲۶- تأثیر انحرافات ساختاری بر حرکت اسب. تصویر A دارای فرم ایده‌آل حرکت است و مسیر مستقیم دارد. اسب در تصویر B دارای پاهای گشاد (پنجه به خارج) است و هنگام حرکت کمان گام را به داخل می‌کشد. اسب در تصویر C، پنجه به داخل است و هنگام حرکت کمان گام را رو به بیرون بر می‌دارد. اسب در تصویر D قفسه سینه باریک است و هنگام حرکت پاها را در جلوی هم برمی‌دارد.

علاوه بر تماشای اسب از جلو و عقب برای تعیین شیوه گام‌برداری، تماشای حرکت اسب از پهلو نیز برای تعیین طول و کیفیت گام مهم است. در برخی از رشته‌ها و نژادها، مانند اسب‌های کوارتر و تروبرد، اسب باید گام بلند و صافی داشته باشد که بسیار صاف و با حرکت بسیار کم زانو توأم باشد (شکل ۲۷). برای نژادهای خاصی مانند عرب‌ها، مورگان‌ها و سِدِل پردها، اسب باید خم شدن زانو بیشتری داشته باشد و پاهای خود را بالاتر ببرد (شکل ۸۷). برای همه اسب‌ها مهم است که پاهای عقب خود را به خوبی زیر خود بیاورند تا حرکت خود را تقویت کنند. همچنین هنگام تماشای حرکت اسب از تمام زوایا مهم است که مطمئن شوید اسب در هیچ نقطه‌ای از قدم‌هایش "تداخل" نمی‌کند یا پاهایش را به یکدیگر نمی‌زند.



تصویر شماره ۲۷- اسب در این مثال نشان دهنده اسبی با حرکت کمی زانو و طول گام بلند است.



تصویر شماره ۲۸- اسب در این مثال نشان دهنده اسبی است که درجه حرکت زانو بیشتری دارد.

## ارزیابی عضلات

کمیت و کیفیت عضله می‌تواند یکی دیگر از ملاحظات مهم در هنگام ارزیابی ساختار باشد، البته نه در حد تعادل، درستی ساختار و نحوه حرکت. مهم است که بدانیم درجه عضله‌سازی تا حد زیادی توسط نژاد تعیین می‌شود، به طوری که برخی از نژادها به طور طبیعی ماهیچه‌های سنگین‌تری دارند (مانند اسب کوارتر آمریکایی) نسبت به سایرین (مثلاً اصیل عرب).

نقاط روی اسب برای ارزیابی عضله عبارتند از: قفسه سینه و ساعد، کمر، زانو و ران. در این مناطق می‌توان کمیت و کیفیت عضله را ارزیابی کرد. یک "۷" عمیق سینه‌ای در قفسه سینه مطلوب است (شکل ۲۹).



تصویر شماره ۲۹- فلش سیاه نماینده الگوی ماهیچه‌ای کاملاً مشخص روی کل بدن اسب را نشان می‌دهد. "۷" که تعریف ماهیچه را در قفسه سینه نشان می‌دهد.

در قسمت عقبی، ماهیچه روی ران و زانو نیز باید به خوبی مشخص باشد، اما به حالت توده‌ای نباشد. وقتی که از پشت به اسب نگاه کنید ماهیچه‌های اطراف زانو باید عریض و توسعه یافته باشد (شکل ۳۰). عضله اطراف زانو داخلی و خارجی نیز باید پهن و به خوبی مشخص باشد. به طور کلی، داشتن یک الگوی ماهیچه‌ای صاف و کاملاً مشخص در کل بدن اسب مطلوب است.



تصویر شماره ۳۰- فلش‌های سیاه نشان‌دهنده عضلات گسترده روی قسمت ران هستند. وقتی از پشت به آن نگاه کنید، این قسمت باید وسیع‌ترین قسمت اسب باشد

همچنین مطلوب است که بازو و عضله ران دارای مشخصه و بلند و صاف باشد نه به شکل کوتاه و برجسته. هنگام معاینه اسب از پهلو، عضلات پشت و کمر باید صاف و مشخص باشد. پشت باید بدون زوایای شدید یا برآمدگی به لگن بچسبد. ماهیچه روی کل خط بالای (تاپ لاین) باید صاف باشد و به طور یکپارچه در کنار هم امتداد داشته باشد (شکل ۳۱).

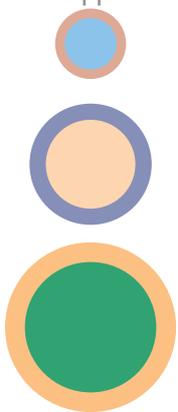


تصویر شماره ۳۱- نقاطی برای ارزیابی عضلات روی اسب هنگام مشاهده از پهلو.

ارزیابی ظاهری شامل تجزیه و تحلیل ویژگی‌ها و تیپ اسب از منظر تعادل، درستی ساختار، نحوه حرکت، ماهیچه‌سازی و نژاد و ویژگی جنسی است. نژاد و ویژگی جنسی در مطالب فوق مورد بحث قرار نگرفت، زیرا آنها معمولاً کمترین اهمیت را در ارزیابی ساختار دارند و می‌توانند بین نژادها بسیار متفاوت باشند. اساساً، ویژگی نژاد به سادگی به این اشاره دارد که چگونه یک اسب ویژگی‌های استاندارد ایده‌آل برای نژاد خود را نشان می‌دهد. تصاویر اسب‌های ایده‌آل هر نژاد را معمولاً می‌توان در وب سایت‌ها یا بروشورهای سازمان نژاد مورد نظر یافت. ویژگی‌های نژاد نباید بر تعادل، صحت ساختاری یا نحوه حرکت ارجحیت داشته باشد.

ساختار مناسب برای اینکه اسب بتواند متعادل، قدرتمند و دارای قابلیت مانور باشد و همچنین برای حفظ سلامت در طول عمرش مهم است. ارزیابی یک اسب بر اساس ساختار آن باید ایده‌ای در مورد کاربری حیوان و نیز کیفیت ظاهری آن را ارائه دهد. در هر قاعده استثنائاتی وجود دارد، و قطعاً اسب‌هایی با ساختار ضعیف هستند که عملکردهای فوق‌العاده‌ای دارند، و اسب‌هایی با پاهای کج که هرگز قدمی لنگ بر نمی‌دارند. با این حال، نگاه کردن به ترکیب یکی از قابل اعتمادترین پیش‌بینی‌کننده‌های توانایی ورزشی و سلامت در اکثر اسب‌ها است.





---

**فصل دوم:**

**اصول ساختمان و تاسیسات پرورش**

**اسب**

---





## اصول ساختمان و تاسیسات پرورش اسب

شواهد باستانی یافته شده در جستجوهای باستان شناسی چنین نشان می‌دهد که اهلی سازی و به کارگیری اسبها از حدود سه هزار سال پیش توسط اقوام آریایی صورت گرفته است. این شواهد حاکی از آن است که در گذشته دور اسبها در جوار انسانها و در غارها از گزند حیوانات وحشی محافظت می‌شده‌اند.

پرورش اسب، به فرآیندی گفته می‌شود که طی آن اسبها با هدف خاصی نگهداری و پرورش می‌یابند. در سراسر جهان هر جا که شرایط اقلیمی و وضعیت مناسبی را برای حیات این موجودات فراهم آورده باشد می‌توانیم گله‌های آزاد اسبها را ببینیم.

در ایران باستان اسب از جایگاه ویژه‌ای به منظور کاربرهای مختلف برخوردار بوده است. همچنین اسبهای این سرزمین از نظر خط خونی و اصالت در جهان شناخته شده هستند. در گذشته به واسطه عدم امکان دسترسی آزاد به منابع علمی روز و نیز ضعف ارتباطات اسبدارها ناگزیر از نگهداری و پرورش اسب صرفاً با تکیه بر روش‌های سنتی و با قواعد و آموزه‌های پیشینیان بوده‌اند و این موضوع سبب عدم بهره‌وری حداکثری در این زمینه بوده است.

در حال حاضر در ایران اسب‌داری به دو روش سنتی و مدرن صورت می‌پذیرد. با توجه به شرایط گوناگون اقلیمی در نقاط جغرافیایی گوناگون روش متناسب با آن منطقه اتخاذ و مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد. به‌عنوان مثال در مناطق گرمسیری و کویری کاربرد اصطبل برای پرورش اسب به منظور حفظ سلامت حیوان منطقی به نظر می‌رسد. در صورتیکه در مناطق شمالی کشور که دسترسی به مراتع میسر بوده و درجه حرارت و برودت هوا معادل تر است، اسبها به صورت گله‌ای و در مجاورت چادر و محل زندگی انسانها نگهداری شده و پرورش می‌یابند.

## اصول کلی ساخت تاسیسات پرورش اسب

برای احداث تاسیسات پرورش اسب بایستی به مواردی از قبیل جهت وزش باد، میزان بارندگی، درجه حرارت و برودت هوا و ..... دقت شود. رعایت این نکات سبب تأمین شرایط زیستی مساعد برای حیوان، پایین آوردن ضریب ریسک و بهره‌برداری حداکثری از امکانات محیطی خواهد شد.

### نکات مهم در انتخاب محل تاسیسات پرورش اسب

- دسترسی به مسیرهای ارتباطی مناسب با شهر و روستاها
- فاصله مناسب از اماکن مسکونی و صنعتی به منظور عدم انتقال آلودگی‌ها.
- دقت در جهت وزش باد به دلیل جلوگیری از انتقال آلودگی و بیماری به سایر اماکن، همچنین پشت به باد بودن تاسیسات و غالباً به سمت مشرق ساخته شود تا از حداکثر نور در فصل زمستان بهره‌برداری گردد.

- کاشت درختان در حاشیه محیط تا حدود زیادی سرمای ناشی بادهای زمستانی و یا شدت گرمای تابستان را تعدیل می‌نماید.
- ترجیحاً نزدیک یا در محدوده مراکز برگزاری مسابقات در نظر گرفته شود.
- عدم تأسیس باشگاه پرورش اسب در زمین‌های زراعی.
- دسترسی راحت به آب سالم و گوارا.
- عدم ساخت و ساز در مسیر طوفان، سیل و زلزله و همچنین در نظر گرفتن امکانات ایمنی.
- نزدیک بودن به اماکن تأمین علوفه.

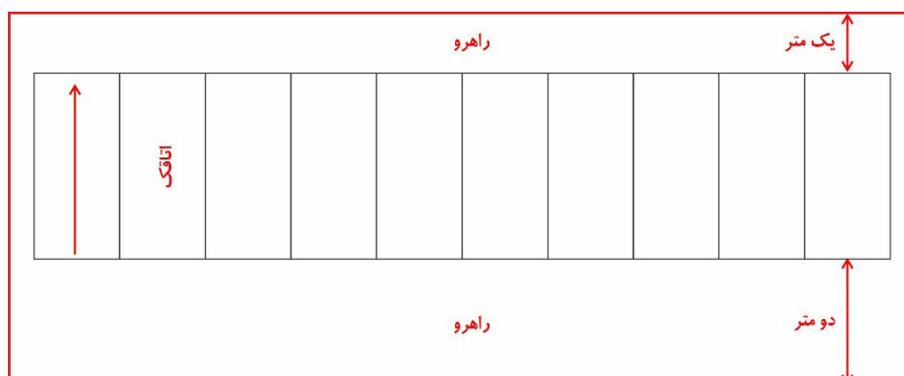
### ویژگی‌های تأسیسات پرورش اسب

- گرم و خشک باشد.
  - مجهز به زهکشی مناسب باشد و زیرساخت‌ها نیز خشک باشند.
  - مجهز به انشعابات آب و برق باشد.
  - بهره‌مندی از نور طبیعی مطلوب داشته باشد.
  - ساخت به نحوی باشد که به حداقل تعداد کارگر نیاز باشد.
  - استانداردهای ایمنی (تأسیسات برقی، ضد حریق و ...) به خوبی لحاظ شده باشند.
  - تأسیسات بایستی به منظور جلوگیری از نفوذ رطوبت مقداری بالاتر از سطوح همجوار ساخته شده و زهکشی مناسب داشته باشند.
  - به منظور بهره‌وری حداکثری از منابع انرژی محیطی، تأسیسات بایستی به نحوی احداث شوند تا درب ورودی جایگاه پشت به باد بوده و همچنین با وجود درب و پنجره‌های زیاد نهایت استفاده از تهویه مناسب و کاربرد نور طبیعی برای روشن کردن محیط صورت پذیرد تا از کاربرد منابع الکتریکی زیاد برای تأمین نور و در نتیجه افزایش حرارت و هزینه اجتناب گردد.
  - در نظر گرفتن تأسیسات کافی و مناسب، شرایط و روند نگهداری و پرورش اسب را آسان می‌نماید.
  - از جمله مواردی که در طراحی محل نگهداری اسب باید در نظر گرفته شود می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- ۱- حفظ بهداشت و سلامتی حیوان، که هم برای حیوان و هم برای افرادی که با حیوان در تماس هستند ضروری به نظر می‌رسد.
  - ۲- مقاوت سازه‌ها، ایمنی و راحتی کار و همچنین هماهنگی قسمت‌های مختلف تأسیسات و محیط اطراف.
  - ۳- آرامش محیط، عایق بندی مناسب تأسیسات، سهولت در دفع ضایعات، رعایت خشکی محیط و عدم بروز رطوبت ماندگار، تهویه مناسب، نور کافی، فضای کافی برای نگهداری و تمرین هر اسب.

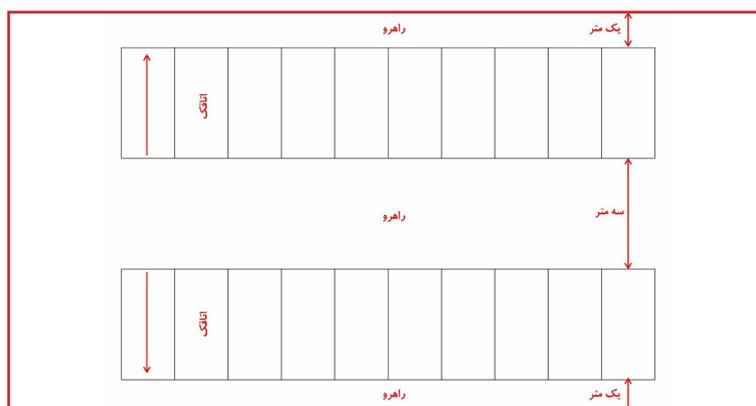
## جایگاه‌های اصلی پرورش اسب

### ۱- جایگاه تکی

در این مدل جایگاه، اسب‌ها به صورت تکی نگهداری شده و با توجه به نگهداری حیوان در داخل اتاقک (باکس)، (به صورت آزاد و یا مقید شده با طناب)، به دو نوع جایگاه بسته و جایگاه آزاد تقسیم می‌شود. در جایگاه بسته اسب‌ها قادر به حرکت هستند اما قادر به گشت‌زنی در محوطه اصلی نخواهند بود بلکه دایره حرکت آنها به اتاقک و یا طول طنابی که با آن مقید شده‌اند محدود می‌گردد. از محاسن این جایگاه به حفظ گرما و نیز صرفه‌جویی در هزینه‌ها می‌توان اشاره نمود. در این جایگاه، طول اتاقک از قاعده آبشخور تا لبه جوی فاضلاب، حدود دو برابر طول بدن حیوان و عرض آن حدود ۱,۵ متر در نظر گرفته می‌شود. ارتفاع دیوار آن سه متر و شیب کف حدود ۲٪ خواهد بود.



تصویر شماره ۳۲ - نمایی از اصطبل یک ردیفه



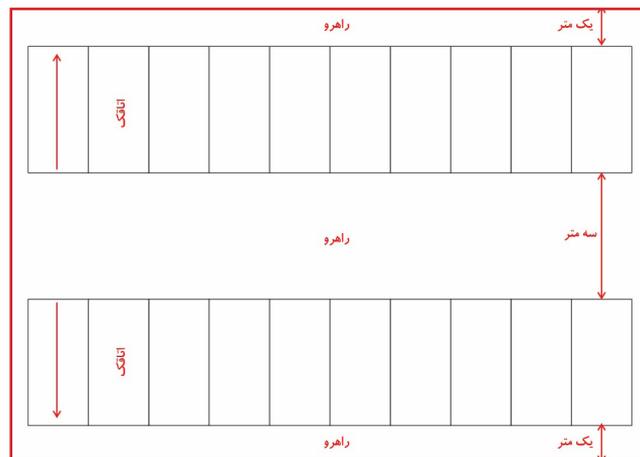
تصویر شماره ۳۳ - نمایی از اصطبل دو ردیفه

در جایگاه بسته، برای تعداد کمتر از ۱۲ رأس اسب، اتاقک‌ها به صورت یک ردیفه و برای بیشتر از ۱۲ رأس اسب، اتاقک‌ها به صورت دو ردیفه پشت سر هم در نظر گرفته می‌شود؛ (شکل ۳۲ و ۳۳)، ضمناً در جلوی حیوان یک راهرو به عرض یک متر برای خوراک دهی به حیوان و در عقب آن، یک راهروی دو متری (در یک ردیف) و یا یک راهروی سه متری (در دو ردیف) برای سرویس دهی به حیوان ضروری است.

## ۲- جایگاه آزاد

در اتاقک آزاد، که اسب کاملاً آزاد است، مساحت هر اتاقک برای اسب‌های سواری، ۳ در ۳،۵ متر و برای مادیان، ۳ در ۴ متر و برای سیلیمی (اسب نریان با ارزش تولید مثلی) نیز ۳ در ۴ متر است. در برخی منابع این اندازه برای اسب‌های سنگین ۴،۳ در ۳،۷ متر، برای پونی‌ها ۳ در ۳،۷ متر و برای کره همراه مادیان نیز ۴،۶ در ۴،۶ متر پیشنهاد شده است. (حداقل عرض اتاقک نباید از سه متر کمتر باشد) در جایگاه آزاد، دیواره‌های جایگاه باید بین ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتر ضخامت داشته و دارای ۱ متر و ۴۵ سانتیمتر ارتفاع باشند و یک شبکه سیمی یا نرده‌ای به ارتفاع یک متر در قسمت بالای آن قرار گرفته باشد، به طوری که اسب‌ها یکدیگر را ببینند. با توجه به اجتماعی بودن اسب‌ها این مسئله بسیار حائز اهمیت است. وجود آخور و آبشخور مناسب و نیز یک درب جهت ورود و خروج اسب به اتاقک نیز از سایر اجزای محل نگهداری به حساب می‌آیند.

جایگاه‌هایی با گنجایش بیش از ۱۰ رأس اسب، به صورت دو ردیفه با یک راهروی سرویس دهی مشترک به عرض ۲،۵ تا ۳ متر بین آنها در نظر گرفته می‌شود؛ همچنین در این جایگاه، اتاقک جداگانه‌ای با ابعاد ۴ در ۵ متر به عنوان اتاق زایمان مادیان در نظر گرفته خواهد شد. در این اتاقک‌ها، مادیان پیش از زمان زایمان به مدت چندین روز یا حتی چندین هفته تحت بررسی و نظارت قرار می‌گیرند. (شکل ۳۴)



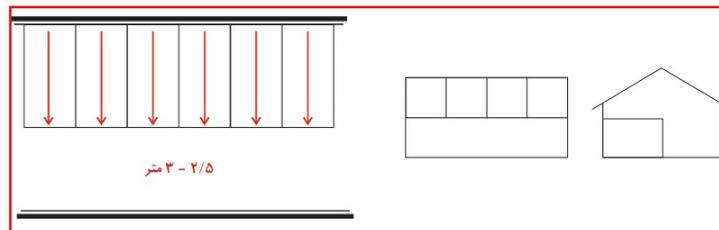
تصویر شماره ۳۴- نمایی از اصطبل‌های دو ردیفه

## ۳- جایگاه گروهی

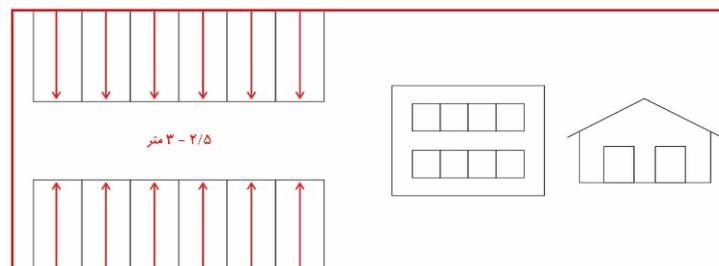
اسب‌های جوان و یا اسب‌های پونی، را می‌توان در جایگاه گروهی نگهداری نمود. در این جایگاه برای نگهداری یک رأس مادیان و کره‌اش حدود ۱۲ مترمربع، برای اسب بالغ حدود ۱۰ متر مربع، و برای اسب پونی حدود ۵ متر مربع مساحت لحاظ می‌گردد.

در بیرون از جایگاه گروهی، فضایی به عنوان گردشگاه وجود دارد که بایستی حدود سه برابر مساحت

اصطبل مقابل باشد. این جایگاه دارای سه درب است که دو درب با عرض یک متر جهت ورود و خروج اسبها و یک درب با عرض سه متر جهت تخلیه کود مورد استفاده قرار می‌گیرند. در این جایگاه در ازای هر ۵ رأس اسب یک آبخوری خودکار و یا در ازاء هر ۱۰ رأس اسب یک آبشخور حوضچه‌ای در نظر گرفته می‌شود؛ با وجود این که اسبها موجودات اجتماعی و علاقمند به زندگی گروهی هستند، محل ورود و خروج اسبها تحت نظر بوده و هیچ اسبی از نظر دور نمی‌ماند. در برخی جایگاهها در هنگام خوراک دهی هر اسب به صورت جداگانه مقید می‌شود.



تصویر شماره ۳۵- نمایی از اصطبل‌های یک ردیفه

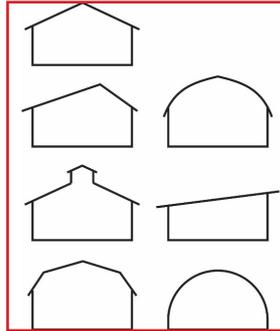


تصویر شماره ۳۶- نمایی از اصطبل‌های دو ردیفه

## سقف اتاقک محل نگهداری اسب

طراحی و احداث سقف مناسب، برای اتاقک‌های پرورش و نگهداری اسب نیز بسیار حائز اهمیت است. به این منظور، به‌طور معمول از مصالحی همانند شیروانی، ایرانیت، تیرچه بلوک و ... استفاده می‌شود. در طراحی سقف، چنانچه برای احداث اصطبل از نظر زمین مشکلی وجود نداشته باشد، می‌توان ارتفاع دیوار خارجی را حدود دو برابر ارتفاع اصطبل انتخاب نمود و آن را به صورت دو طبقه طراحی نمود. در این صورت ارتفاع دیوار خارجی دارای دو سقف بوده و طبقه دوم را می‌توان به‌عنوان انبار علوفه در نظر گرفت؛ این طراحی به صرفه جویی در هزینه زمین و کارگر کمک می‌کند. سقف اتاقک (باکس) و جایگاه (اصطبل) نگهداری اسب باید به گونه‌ای طراحی و ساخته شود که (شکل ۳۶)، در گرم‌ترین شرایط، درجه حرارت محیط داخلی کمتر از ۱۵ درجه سانتیگراد باشد. اسبها به‌طور کلی نسبت به سرما مقاومت خوبی از خود نشان می‌دهند، ولی نسبت به گرما بسیار حساس هستند. سقف‌های شیب‌دار، نور و تهویه کافی را تأمین می‌کنند، اما سقف‌های مسطح از این نظر گاهاً مشکل ساز می‌شوند اما برای احداث واحد مسکونی در بالای آن مساعد هستند. مصالح مورد استفاده

در سقف‌ها نباید هادی باشد و در اثر برخورد هوای گرم ناشی از تنفس و تعرق اسب‌ها عرق نکنند. در صورتی که قسمت‌های داخلی سقف عایق نباشد، رطوبت موجود در هوای گرم داخل اتاقک (باکس) به صورت قطرات آب بر روی سقف جمع شده (میعان)، و به آرامی روی بدن اسب‌ها می‌چکد و سبب خیس شدن بدن حیوان و کف بستر می‌شود؛ برای اجتناب از به وجود آمدن این مشکل، لازم است در بالاترین قسمت سقف، شکافی با عرض مناسب طراحی گردد.



تصویر شماره ۳۷- انواع سقف‌های جایگاه

### گردشگاه اسب (پادوک Paddock)

برای ایجاد شرایط مناسب در یک مجموعه پرورش اسب، باید فضاها، ساختمان‌ها و تأسیسات دیگری علاوه بر بخش‌های اصلی در نظر گرفته شود و با طراحی و تعبیه مناسب آنها، ضمن ایجاد آرامش و آسودگی خاطر اسب و اسب‌دار، رسیدن به اهداف واحد پرورش اسب را میسر نمود.

### پادوک (گردشگاه اسب)

استاندارد خاصی از نظر ابعاد و ساختار کلی ساختمانی برای طراحی و احداث گردشگاه (پادوک) وجود ندارد؛ اندازه‌های زیر برای طراحی و ساخت پادوک پیشنهاد می‌گردد.

بخش مسقف به ابعاد: ۶۶ در ۳۳ متر

بخش‌های غیر مسقف به ابعاد: ۷۳ در ۳۶ متر

این ابعاد پیشنهادی است و می‌توان فضایی بزرگ‌تر و یا کوچک‌تر را با توجه به شرایط باشگاه در نظر گرفت. صرف نظر از اندازه‌ها، لازم است کف پادوک، برای سُم و حرکت اسب شرایط مساعدی داشته باشد، به این معنی که تا حد مناسبی حالت ارتجاعی و نرمی داشته باشد و هنگام حرکت اسب، تولید گرد و خاک نکنند. در پادوک‌های غیر مسقف، طراحی و احداث زهکش مناسب و ایجاد یک گردشگاه خوب برای هرگونه شرایط جوی ضروری است.

انجام زهکشی مناسب در گردشگاه، معمولاً به روش‌های زیر صورت می‌گیرد:

میدان گردشگاه بایستی بلندتر از سطوح کناری باشد، به طوری که هرز آب به راحتی از آن خارج



شود. شیب زمین نباید به اندازه ای باشد که اسبها در حالت ایستاده روی شیب قرار بگیرند چون در طولانی مدت موجب آسیب به اندامهای حرکتی و ستون مهرهها می شود. حالت فنری و انعطاف پذیری در پادوک همراه با مقاومت و دوام آن، معمولاً از درآمیختن مواد آلی، شن و خاک حاصل می شود؛ به طور مثال می توان از ترکیب دو سوم خاک اره با یک سوم ماسه بادی استفاده نمود.

## حصار و حصارکشی در جایگاه پرورش اسب

حصار و حصارکشی، یکی از جذاب ترین بخش های محل نگهداری و پرورش اسبها به شمار می رود. به طور کلی، همه انواع حصارها برای اسبها مناسب نیستند. حصارکشی نیاز به یک سرمایه گذاری عمده دارد، به همین دلیل بایستی پیش از برنامه ریزی و اجرا مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد. حصارکشی مناسب، اسبها را محفوظ نگه داشته و از گزند و آسیب حیواناتی، مانند سگ حفظ کرده و نیز از بازدیدکنندگان جدا می کند. در حقیقت هدف از حصارکشی، اعمال مدیریت بر نگهداری اسب، با ایجاد چراگاه های کنترل شده و جداکردن گروه های مختلف اسب، با توجه به جنس، سن و ارزش آنهاست. حصاری که به خوبی طراحی، نصب و نگهداری شده باشد، حس زیبایی شناسی و ارزش یک محل پرورش و نگهداری اسب را افزایش می دهد.

حصارکشی نا ایمن، خطرناک و دارای طراحی و ساخت ضعیف، از ارزش جایگاه پرورش اسب می کاهد و نشان دهنده ضعف مدیریت مجموعه است. اسبدارهایی که از حفاظ های ناایمن و نامناسب استفاده می کنند بعضاً مجبور به پرداخت هزینه های بالای دام پزشکی به جهت ترمیم خسارات وارده به سلامتی اسبها می شوند. غالباً، در یک محل نگهداری اسب، بیش از یک نوع حصار استفاده می شود. حصارهای گوناگون، ممکن است در مراتع، چراگاهها و میادین اسب دوانی مورد استفاده قرار گیرد. گروه های مختلف اسبها، از جمله سیلیمی ها، مادیانها و کره اسبها هر یک نیازمند شرایط حصارکشی متفاوتی هستند.

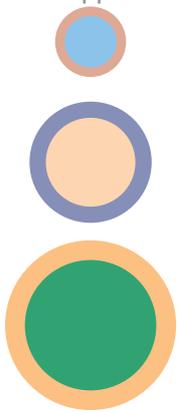
حصارها بایستی به اندازه کافی بلند، محکم، با دوام، قابل روئیت، دارای فواصل متناسب و دارای جنس مناسب بدون هیچگونه زائده ای که در اثر تماس با بدن اسب موجب آسیب دیدن حیوان گردد، باشد. جنس حصارها می تواند از چوب، فلز، سیم الکتریکی مخصوص (ولتاژ ضعیف)، شمشاد و ... باشد.

تاسیسات پرورش و نگهداری اسب می تواند شامل موارد زیر باشد:

- ۱- اصطبل
- ۲- اتاقک (باکس)
- ۳- گردشگاه
- ۴- نعل بندخانه



- ۵- زین خاته
- ۶- درمانگاه (بیمارستان اسب)
- ۷- ساختمان عملیات بهداشتی و قرنطینه
- ۸- انبار کنسانتره
- ۹- انبار علوفه
- ۱۰- سیلوها
- ۱۱- اماکن اداری، رفاهی و نگهداری
- ۱۲- محل تخلیه کود
- ۱۳- مخازن آب حوضچه‌ای و هوایی
- ۱۴- مانژها
- ۱۵- جایگاه تماشاچیان
- ۱۶- استخر آب‌درمانی



---

فصل سوم:

اصول تربیت اسب

---





## اصول تربیت اسب

نکات مهم سوارکاری در جاده:

لباس و لوازم سوارکارها بایستی استاندارد، سالم و کامل باشد. استفاده از چکمه‌ی مناسب برای محافظت ساق و مچ پا و همچنین دارای انعطاف کافی برای اینکه سوار بتواند پاشنه‌ی پا را پایین براند و همچنین دارای کف استاندارد که به راحتی از رکابها خارج نشوند.

دستکش و کلاه برای حفظ ایمنی سوار ضروری است. بهتر است برای سوارکاری در شب حتماً لباس یا کلاه یا بازوبند سوار و همچنین مچ بندهای اسب شب‌نما باشد یا حتی الامکان نفرات جلویی و عقبی از لباس سفید استفاده کرده و نیز ترجیحاً اسب‌های نفرات اول و آخر گروه نیله باشند تا در شب به خوبی دیده شوند. زین و برگ سالم بوده و به خوبی واریسی و بسته شوند و هیچ‌گونه اشکالی در آنها نباشد. شلاق کوتاه به دست سمت ترافیک قرار داشته باشد.



تصویر شماره ۳۸- لباس مناسب سوارکار برای سوارکاری در جاده را نشان می‌دهد.

کنترل مهم‌ترین نکته در سواری جاده است.

سوارکار باید نشست صحیح و متناسب با مسیر داشته و به خوبی قادر به اجرای مستقل اثرات باشد. حرکتهای انتقالی بایستی توسط سوار و اسب به خوبی آموزش دیده شده باشند که در قسمت‌های بعدی به تفصیل توضیح داده شده‌اند.

اسب و سوار بایستی قادر به اجرای ایست و توقف کامل و نیز کنترل هیجان باشند.

گام اسب بایستی منظم و پیوسته باشد تا صف را بر هم نریزد و از گروه عقب یا جلوتر حرکت نکند.

اسب و سوار بایستی قادر به اجرای اثرات روی دواير و قوس‌ها باشند.

آگاهی از قوانین عبور از تقاطع‌ها، میادین، دور زدن‌ها، علائم راهنمایی و رانندگی در جاده (اخطار،

هشدار، ممنوعیت‌ها و چراغ راهنمایی و رانندگی ...) جزو ضروریات سواری در جاده است.

التزام به حقوق شهروندان و حریم آنها و رعایت قوانین از موارد مهم برای حفظ امنیت سواران است.

دستگردان کردن اسب در زمین‌های آسفالت، محل عبور دوچرخه و پیاده‌روها ممنوع است.

در سواری گروهی رعایت فاصله‌ی حداقل نیم طول اسب با اسب جلویی و حرکت در گروه‌های ۴



تا ۸ نفری به جهت کنترل آسان تر گروه در ترافیک و تقاطع‌ها و نیز حفظ فاصله مناسب بین اسب‌ها ضروری است.

پیوسته نگریستن به عقب، طرفین و جلو جهت ارزیابی مسیر برای توقف یا حرکت و نیز علامت دادن با دست به رانندگان و نیز سواران در صف، متضمن ایمنی و حفظ سلامت سواران و اسب‌ها به‌شمار می‌رود.

برای عبور از تقاطع‌ها بایستی تا منتهی‌الیه روبرو به مسیر ادامه داده و سپس به جهت مورد نظر بپیچیم تا از برخورد ناگهانی با اشیا و افراد اجتناب شود.

### قبل از ورود به میدان باید از ترافیک آن آگاه شویم.

فقط پس از خلوت شدن از میادین و تقاطع‌ها عبور کرده و حتماً از حاشیه بیرونی میدان می‌گذریم. از کنار خودروها و اشیاء کنار مسیر با حفظ فاصله‌ی ایمن و با احتیاط از جاده خلوت عبور شود زیرا هر لحظه ممکن است صدایی یا حرکتی موجب ترسیدن اسب و رفتن او به میان جاده شود.

با نعلبندی متناسب با نوع کف جاده به گشت برویم تا از سُر خوردن اسب جلوگیری شود.

رعایت نزاکت موجب جلب احترام و حفظ آرامش همگی خواهد بود.

بیمه حوادث و انواع بیمه‌های مسئولیت برای جبران خسارات احتمالی برای اسب‌ها و سواران ضروری است.

همواره فردی آشنا به مسیر حرکت باید همراه گروه باشد.

### مربی بایستی دارای حس ادراکی باشد.

عدم انقباض عضلات در بدن سوار (مربی)، عدم درگیری ذهنی و جسمی، عدم وجود هر نوع حرکات اضافی بسیار مهم است تا فرد بتواند درک صحیحی از نوع، کاربرد و میزان فشارها داشته باشد. حس در مربی باید با شناخت صحیح و کافی از همه ابعاد این ورزش اعم از اسب، سوارکاری، ابزار، کمک‌ها و ..... چنان قوی شود و به مرحله‌ای برسد که مربی فکر کند، و اسب خواسته مربی را اجرا کند.

### آرامش (نرمی، راحتی، ثبات)

### نشست سنگین (حس کردن لبه‌های استخوان خاجی)

### حس قوی (مربی فکر می‌کند و اسب درخواست مربی را اجرا می‌کند)

آرامش جزئی از شخصیت و خصوصیات اخلاقی اسب است و حتی از طریق پیشرفته‌ترین روش‌ها هم قابل آموزش نیست و اغلب عصبانیت هم بخشی از خصوصیات ذاتی اسب است که می‌تواند در نتیجه به کار کشیدن در سنین پائین و یا روش غلط تربیت باشد. علت هرچه باشد باید در پی درمان بود. گاهی با خونسردی، آگاهی و تجربه و اگر علت جسمی باشد، با کمک دامپزشک می‌توان عیب را رفع کرد. ولی گاهی - حتی در مورد انسان‌ها - خصوصیات بد، چه ذاتی و چه اکتسابی یا تغییرپذیر نیستند و یا مشکل می‌توانند تغییر کنند و یا تعدیل شوند.



نباید آرامش را با تنبلی و یا بی میلی اشتباه گرفت. آرامش یعنی برقراری رابطه بین اسب و سوار بدون اینکه اسب در قبال چیره گی و تأثیر سوار مقاومت نشان دهد.

اسب و سوار باید شادمانه با هم هماهنگ باشند و از اسب خواسته نشود که هوشیاری، شخصیت و شوق خود را قربانی این هماهنگی کند.

**مربی باید شناخت کافی در خصوص چگونگی استفاده از ابزار داشته باشد؛** اسبان بسیاری را در طول سال ها دیده ایم که با اشتباهات عملکردی مربی دچار صدمات جبران ناپذیری شده اند مثل رشد نامتوازن و برگشت ناپذیر عضلات زیرین گردن و یا آسیب به مفاصل و مهره های کمری و ...

شناخت صحیح کمک ها:

۱- کمک های طبیعی (نشست، ساق، دست).

۲- کمک های مصنوعی (انواع شلاق، مهمیز، صدا).

استفاده نامناسب از انواع کمک ها موجب پریشانی و خشم اسب شده و در نهایت منجر به مقابله و عدم فرمان پذیری و بروز آسیب می گردد.

### استفاده صحیح از کمک های مصنوعی:

واضح است که اسب قادر به درک مکالمات انسان نیست، ولی اگر صدای انسان با آهنگی یکنواخت به کار گرفته شود، وسیله ارتباطی باارزشی به حساب خواهد آمد. صداهائی همچون «نوچ، نوچ» ضربات شلاق روی چکمه، صدای برخورد دست سوار اگر با رعایت اعتدال کامل و بدون ایجاد رعب و هراس باشد بی تردید توجه اسب را جلب کرده و او را به تحرک بیشتر وادار می نماید.

### صدا:

اصوات آرام، مقطوع، کوتاه، پیوسته و یکنواخت اسب را آرام می کند. به نظر می رسد آن نوعی از موسیقی که با گام برداری طبیعی یورتمه و چهارنعل هم خوانی دارد، می تواند به عنوان وسیله ای برای ثبات آهنگ حرکت، به کار گرفته شود. صدای ما، هیچگاه به آن اندازه که همزمان با دیگر کمک ها به کار گرفته شود موثر نخواهد بود.

### شلاق:

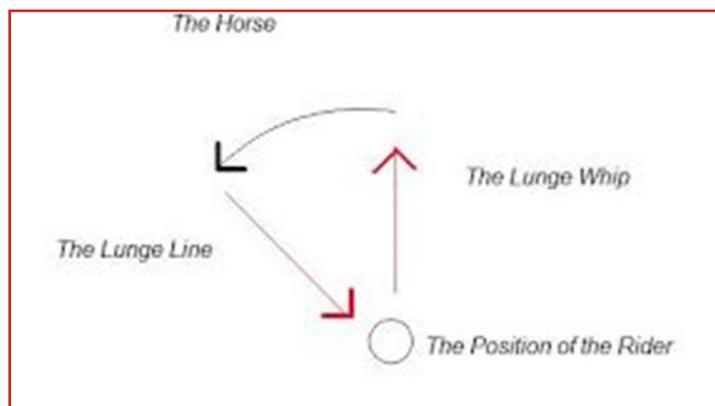
شلاق جزئی از ابزار کار سوار است و همراه داشتن آن نه گهگاه و به عنوان وسیله تهدیدآمیز، که باعث پریشانی اسب گردد، بلکه باید همواره در دست سوار باشد. از یاد نبریم که شلاق از کمک های مصنوعی اصلی است و نه وسیله ای برای تنبیه. شلاق یکی از مفیدترین کمک ها برای تفهیم بهتر مفهوم فشار ساق است.

بنابراین محل کاربرد آن به صورت ضربه‌هایی تقه‌گونه به پشت ساق روی بدن اسب خواهد بود. کاربرد شلاق برای تنبیه، هنگامی است که اسب مقاومت می‌کند، سرسختی نشان می‌دهد و لگدزده یا جفتک پرانی می‌کند و یا اینکه گاز می‌گیرد. در این حالت هم سوار کار باید ضربه‌هایی مقطوع، سریع و فقط به پشت ساق، وارد آورده و هرگز چنانچه بارها دیده شده بر سر او ننوازد.

### نکات مهم برای لُنز گذاری (تسمه گردان):

حس قوی مربی برای درک اسب و نکات لُنز، داشتن مهارت کافی، اهمیت آموزش و تمرین برای کسب مهارت

محل قرارگیری مربی در هنگام لُنز (تصویر شماره ۳۹)



تصویر شماره ۳۹- محل قرارگیری مربی در هنگام لُنز (تسمه گردان)

در هنگام لُنز تسمه در دست خارج مربی است و شلاق بلند در دست داخل او، در پشت بدنش قرار دارد. مربی باید در مرکز دایره‌ای واقع شود که اسب پیرامون آن حرکت می‌کند. مربی باید در مرکز دایره ثابت بایستد و اگر اسب به دست چپ تسمه گردان می‌شود او پای راست را جلو گذاشته و صورت به صورت اسب روی پاشنه‌ها با چرخش حیوان بچرخد. به هر حال حفظ این حالت مرکزیت مربی، برای اسبی امکان‌پذیر است که تربیت او کامل بوده و به تسمه گردان هم آشنا شده باشد، چرا که اسب باید کاملاً هوشیار بوده، تعادل و اعتماد به نفس قابل قبولی داشته باشد. تا اسب به مرحله دلخواه تربیتی برسد همانند اسب‌های جوان موقعیت مربی باید انعطاف‌پذیری داشته باشد یعنی باید تا اندازه‌ای پشت اسب قرار بگیرد. این حالت قرارگیری مربی به اسب اطمینان می‌دهد که راه باز است -درب باز است- و تشویق می‌شود که به جلو حرکت کند. اگر مربی در خط شانه اسب و یا حتی جلوتر از او قرار بگیرد، اسب سدی در مسیر خود احساس کرده -درب بسته است- و از تحرک می‌افتد. اگر مربی بند را جمع کرده، قطر دایره را کم کند اسب تمایل پیدا می‌کند به سمت داخل دایره مایل شود. به ندرت اتفاق می‌افتد که مربی در جلوی اسب قرار بگیرد. در این حالت اصلاح وضعیت اسب باید به سرعت صورت پذیرد و فرد باید همواره مراقب باشد که موجبات سردرگمی و ترس اسب



را فراهم نکنند. او همواره باید چشم به چشم اسب دوخته باشد تا به سرعت در قبال هر گنش غیر منتظره واکنش نشان دهد. او باید به طور ذاتی نگران اسب باشد، او نباید که در حین کار به هیچ موضوع دیگری به غیر از اسب بیاندیشد.

نباید اسب را در فضای محصور نشده تسمه گردان کرد، بهترین مکان گوشه‌های میدان و یا محوطه مخصوص تسمه گردان است و قطر دایره هم هر چه بیشتر باشد بهتر است. اسب جوان باید بیاموزد که به صداهای مربی جواب داده و به جای ترسیدن از شلاق بلند به آن احترام بگذارد.

### سن و زمان مناسب برای لنژ گذاری:

به دلیل حساس بودن کتف اسب در ناحیه اتصال استخوان هیومروس به اسکاپولا (عدم برخورداری از اتصال مفصلی قوی و صرفاً حمایت تاندونی و لیگامانی) سن مناسب برای شروع لنژ گذاری از ۳ سالگی به بعد است.

بین ۳ تا ۳,۵ سالگی آموزش لنژ مقدماتی (کله گیر، بند لنژ، شلاق لنژ) بین ۳,۵ تا ۴ سالگی آشنایی با ابزار (تنگ لنژ، زین، کله گیر لنژ، آهن تو دهنه‌ای و...) و در حدود ۴ سالگی سوار سبک و آشنا به اصول سوار کاری می‌تواند اسب را برای پذیرش وزن و شروع آموزش سواری آماده نماید.

بین ۴ تا ۵ سالگی کار زمینی و پرش مقدماتی (کاوالتی، تیر و موانع کوتاه) به دلیل حساسیت استخوان‌ها از جهت بروز بد شکلی در شرایط فشار و رشد نامتناسب استخوان‌های حساس و تحت استرس در سن رشد، و همچنین تا بسته شدن صفحات اپیوفیز در دو سر استخوان‌های بلند در محدوده‌ی سن ۳ تا ۳,۵ سالگی توصیه می‌شود اسب قبل از این سن برای سواری و کار سخت تحت فشار گذاشته نشود.

رشد تاندون‌ها و مفاصل، دندان‌ها و... در محدوده‌ی ۵ سالگی به حداکثر مطلوب می‌رسند. برای اسب پرشی با حدود وزن ۶۵۰ کیلوگرم همراه با یک سوار ۸۰ کیلوگرمی روی یک مانع ۱۲۰ سانتیمتری در شرایط مطلوب محیطی (زمین مناسب و ...) فشار زمان فرود روی یک دست اسب وزنی معادل ۲۸۵۰ کیلوگرم است؛ لذا رسیدن به میزان رشد کافی و برخورداری از حد مطلوب استقامت بدنی نیاز قطعی برای افزایش بهره‌وری حیوان ورزشکار است.

همانطور که زندگی در اصطبل جزو ذات اسب نیست پرش نیز جزو رفتارهای خودخواسته و دائمی اسب نیست و به واسطه‌ی احساس نیاز اتفاق می‌افتد. شرایط طبیعی با شرایط تحمیلی ما به اسب متفاوت است بنابراین برای اسبی که تحت شرایط زندگی در محیط بسته اصطبل و تحت فشار ورزشی است باید ملاحظات تخصصی صورت پذیرد. (نعلبندی، تمرین کافی و با برنامه‌ریزی، مکمل خوراکی و ...)

## مدت زمان مناسب برای لنژ گذاری و دفعات لنژ در هفته

به صورت متناوب روی هر دست حداکثر بین ۵ تا ۸ دقیقه و جمعاً بین ۳۰ تا حداکثر ۴۰ دقیقه خواهد بود. حداکثر دو بار در هفته برای کار سنگین؛ بهتر است حتی الامکان یک روز در هفته اسب لنژ شود. بهتر است روز اول هفته را با لنژ ملایم آغاز کنیم. بیش از ۲ بار لنژ در هفته می تواند موجب آسیب به کتف اسب شود.



تصویر شماره ۴۰- نمایی از تسمه گردان اسب.

با توجه به اینکه ۳۰ دقیقه لنژ برابر با یک ساعت سوار کاری خواهد بود و اینکه کتف اسب از نظر ساختاری آسیب پذیر است و همچنین از آنجا که حداکثر زمان برای "فراگیری مفید" در اسب به عنوان پستاندار دارای هسته های بادامی شکل در مغز؛ در هر جلسه تمرین حدوداً ۲۰ دقیقه است، بایستی تقسیم بندی زمان "کار حرفه ای" به صورتی تنظیم گردد که اسب بیش از حد تحت فشار ذهنی و استهلاک فیزیکی قرار نگیرد.

توجه به تساوی زمان لنژ گذاری روی هر دو دست اسب نکته بسیار مهمی در چگونگی توسعه عضلانی به صورت متوازن در دو سمت بدن حیوان به عنوان ورزشکاری که تعادل مهم ترین رکن وجودی اوست به شمار می رود.

## هدف از لنژ سواره:

بهبود وضعیت نشست سوار (مبتدی و حرفه ای)  
اصلاح عیوب سوار کار  
انجام حرکات ولتیز (برای در اختیار گرفتن و حفظ ریتم حرکت مشخص)  
در لنژ سواره ارتباط مربی با سوار خیلی نزدیک است و نتیجه زودتر حاصل می شود.

## لباس مناسب مربی در هنگام لنژ:

چکمه (کفش کار)  
دستکش (در صورت عدم استفاده از دستکش امکان طناب سوز شدن دستان و آسیب جدی به انگشتان وجود دارد)  
کلاه



## مانژ مناسب برای تسمه گردان

حداقل قطر ۱۴ متر (با توجه به حساسیت کتف اسب علی الخصوص در اسبان جوان باید حتماً بند لنژ با طول بیش از ۷ متر استفاده شود بنابراین برای یک لنژگذاری مناسب باید حتماً مانژی با قطر مناسب داشته باشیم.) قطر مانژهای استاندارد پرش و درساز حداقل ۲۰ متر است.

## دارای حصار

دارای کف نرم و ارتجاعی (به اندازه استاندارد متناسب با فشار روی مفصل فتلاک)

## ابزار و وسایل لنژ

**بند لنژ** (لوله ای بهتر از بند لنژ تخت است) (بند تخت ممکن است تولید صدای اضافی کند و دست را اذیت می کند)

بندی به طول حداقل ۷ متر دارای یک قلاب مُدبِر در یک سمت و دوپل ۳۰ سانتی در سمت دیگر که در دست مربی قرار خواهد گرفت.

اضافه بند لنژ بایستی حتماً به صورت حلقه‌ای منظم در دستان مربی باشد.

بند لنژ برای اسب جوان بایستی حداقل ۱۲ متر باشد که امکان لنژ روی دایره‌ای با قطر ۲۰ متر میسر باشد.

بند لنژ چرمی چندان مناسب نیست (به دلیل لیز خوردن در صورت خیس شدن و یا ایجاد اصطکاک با دستان مربی).

نوع مُدبِر بایستی حالت آیرودینامیکی مناسبی داشته و کار با آن آسان باشد.

## شلاق لنژ

طول ۱،۸۰ تا ۲ متر، منعطف، طناب متصل به شلاق حدود ۳ متر و دارای دسته‌ی سنگین جهت حفظ تعادل.

با تأثیر روی کفل اسب او را وادار به تحرک می نماید.

هرگز از شلاق لنژ برای تنبیه اسب استفاده نمی شود.

## تنگ لنژ

دلیل استفاده از تنگ لنژ در ابتدای آموزش لنژ آماده کردن اسب برای استفاده از زین است.

با قرار دادن یکباره زین بر پشت اسب باعث گرفتگی عضلات و ایجاد درد در پشت اسب می شویم.

تنگ لنژ بایستی از جنس نرم و ترجیحاً در قسمت زیرین دارای قسمت کشی باشد و تدریجی سفت شود تا ایجاد استرس نکند.



تنگی که بدون زین استفاده می‌گردد، بایستی حتماً روی پد زین یا عرق گیر بسته شود و از به کار بردن مستقیم آن بر روی بدن اسب خودداری گردد.

تنگ لنز دارای سه حلقه به فاصله ۱۵ سانتیمتر برای اتصال بغل‌بند و یا سینه بندها در هر طرف و حلقه‌ای در بالا برای اتصال چک رین یا دم بند است.

هرچقدر اتصال بغل‌بندها بالاتر زده شود اثر سنگین‌تری خواهد داشت و مختص اسبان با تجربه است.

بهترین کله‌گیر برای لنز (Micklem Multibridle) (افسار ترکیبی از تسمه پوزه بند، کله‌گیر لنز، کله‌گیر سرآخور با Dropped Noseband است) برای اسب جوان بایستی حتماً از کله‌گیر میکلم استفاده کنیم و اصلاً اجازه اتصال بند لنز به آهن تو دهنه‌ای را نداریم. چون با فشار بیش از حد به دهان اسب ممکن است موجب آزار او و بروز مقاومت در دهان اسب شویم و در نهایت منجر به استفاده از دهنه‌های سنگین خواهد شد. اتصال بند لنز به حلقه‌های روی کله‌گیر هرچقدر بالاتر باشد فشار بیشتری به سر اسب وارد می‌کند.

## زین

سایز و نوع زین نامتناسب موجب ایجاد زخم روی جدوگاه و زین‌زدگی می‌گردد. زین‌گذاری یکباره و زود هنگام در اسبان جوان موجب ایجاد درد و گرفتگی عضلات و ثبت خاطره منفی از زین در ذهن اسب می‌گردد. اگر تمایل به آموزش اسب جوان با زین داریم بایستی حتماً رکاب‌ها خارج شوند تا از برخورد رکاب با بدن اسب اجتناب گردد.

### افسار: آهن تو دهنه‌ای + کله‌گیر و دست‌جلو

قبل از وصل کردن یک طرف تسمه به حلقه‌ی آبخوری یا کله‌گیر مخصوص، بند باید به درستی در دست مربی حلقه شده باشد. کله‌گیر مخصوص تسمه‌گردان سال‌ها پیش اختراع شده و باید برای اسب‌های جوان مورد استفاده قرار گیرد، چرا که به دهان او آسیب نمی‌رساند، اسب‌های مسن‌تر را می‌توان با آهن تو دهنه‌ای و بغل‌بند تسمه‌گردان کرد. قسمت‌های فلزی کله‌گیر مخصوص نباید با بینی اسب در تماس باشد و بند گونه‌ها هم نباید نزدیک چشم‌های اسب قرار داشته باشند. استفاده مداوم از بغل‌بندها ضروری نیست، ولی پیشنهاد می‌شود. بغل‌بندها به تنگ و پس از آن به حلقه‌های آبخوری و یا حلقه‌های جانبی کله‌گیر تسمه‌گردان وصل می‌شوند. اگر اسب از مربی خود ترسیده و دائم حالت فرار داشته باشد چندان تعجب برانگیز نیست. به هر چهار دست و پا باید مچ بند بست تا آسیب نبینند.

تسمه همواره باید با دهان اسب در تماس بوده و نه افتاده و نه زیاد کشیده شده باشد. اسب باید روی هر دو دست و در هر سه گام تسمه‌گردان شود، او باید بیاموزد که به اثرها جواب داده و در صورت خواست مربی ایستاده و منتظر بماند. پس از اتصال یک سر تسمه به حلقه‌ی آبخوری و یا کله‌گیر تسمه‌گردان، سر دیگر که حلقه اطمینانی دارد، در دست سوار مشت شده و مقدار اضافی هم در همان دست کمند می‌شود.



اگر اسب به دست چپ تسمه گردان می‌شود، تسمه در دست چپ و اگر به دست راست، تسمه در دست راست گرفته می‌شود، هرگز نباید اجازه داده شود تسمه روی زمین افتاده و یا کشیده شود. سوار به وسیله تسمه تماس ملایمی با آبخوری و یا پوزه اسب برقرار کرده و او را به جلو می‌راند، برای برقراری تماس او تسمه را به اندازه لازم بلند کرده، یا جمع می‌کند یا دست خود را به جلو و یا عقب می‌برد، تا اسب را به مرکز دایره نزدیک‌تر و یا از آن دورتر کند، دست سوار همواره باید در امتداد شانه خارج خودش و دهان اسب باشد. بالاتنه او باید به موازات شانه‌های اسب باشد و شلاق بلند به دست دیگر مربی مفاصل خرگوشی اسب را نشانه بگیرد.

### انواع اتصال بند لنز به آهن تو دهنه ای شامل ۵ نوع است:

- ۱- اتصال ساده، مستقیم به حلقه‌ی داخلی آهن تو دهنه‌ای (برای اسب با تجربه که به داخل نمی‌آید)
  - ۲- اتصال به هر دو حلقه آهن تو دهنه‌ای با اتصال مُدبِر به حلقه‌ی خارجی و عبور از دو حلقه (اتصال اشتباه) (حتی المقدور استفاده نشود چون با ایجاد حالت فندق‌شکن فشار بیش از حد به سقف دهان اسب وارد می‌آورد)
  - ۳- اتصال بند لنز به حلقه‌ی خارجی آهن تو دهنه‌ای از بالای قفا (با فشاری که بر روی قفا اعمال می‌کند اسب را به پایین کشیدن سر ترغیب می‌کند) فشار روی هر دو سمت دهنه به صورت مساوی تقسیم می‌شود.
  - ۴- اتصال بند لنز به رابط حلقه داخلی آهن تو دهنه‌ای و کله‌گیری که روی آن بسته شده است به صورت همزمان که باعث وارد آمدن فشار روی کله‌گیر می‌شود.
  - ۵- اتصال مستقیم بند لنز به رابط دو حلقه آهن تو دهنه‌ای (فشار روی لبه خارجی دهان اسب و روی سقف دهان اسب خواهد بود) نیاز به جابجایی طناب لنز نداریم.
- تسمه در دست مربی همانند دست‌جلو است در دست سوار. شلاق بلند هم پشت مفصل‌های خرگوشی اسب او را به تحرک واداشته و به آهنگ حرکت او نظم می‌بخشد. حرکت پی در پی آن در پشت مفصل‌های خرگوشی، همان نقش ساق‌ها در پهلوهای اسب را بازی می‌کند. وضعیت قرارگیری مربی تماس ملایم و قاطعانه با دهان اسب و حرکت‌های پی در پی به جلو راننده شلاق بلند، چنان باید هماهنگ، که هم زمان با هم فعال باشند.

### مراحل تعویض دست اسب در لنز:

کاهش سرعت

پنهان کردن شلاق

ایستادن اسب (ما به سمت اسب حرکت می‌کنیم) از چرخاندن اسب حول محور دایره کوچک اجتناب شود.

## جابجایی بند لنژ

### شروع حرکت روی جهت جدید

**نکته:** با تسمه باید ملایم و با احساس بوده و بدون ضربه زدن به دهان اسب حرکت او را تعقیب کند. اگر اسب از مسیر خارج شد باید قدری او را همراهی کرده و باز به مسیر بازگردانیم. به دلیل حساس بودن کتف اسب و خودداری از ایجاد آسیب‌های فیزیکی از کشیدن ناگهانی اجتناب شود. تمرین باید در کمال آرامش انجام شده و از هرگونه جنگ و جدالی پرهیز شود. درست و کامل‌ترین روش در تسمه‌گردان برای اسب‌های جوان زدن کلگیر تسمه‌گردان بر روی کله‌گیر آبخوری است. به شرطی که کله‌گیر تسمه‌گردان به درستی روی سر اسب نصب شده و هیچ‌گونه فشاری بر روی استخوان دماغ او وارد نکند. بهتر است تنگ و ورشویی بر روی زین اضافه شود و بغل‌بندها پس از اتصال به آن به حلقه‌های آبخوری وصل شوند.

بغل‌بندها از آنجا مفید هستند که از همان ابتدا اسب را در چهار چوب مطلوب تربیتی قرار می‌دهند. برای اسب جوان بغل‌بندها نباید رها، آویخته و بی اثر باشند، آن‌ها باید هر دو به یک اندازه روی آبخوری اثر بگذارند. اگر اسب بدون بغل بند تسمه‌گردان شود و میل به گریز داشته باشد مربی فقط می‌تواند سر و گردن او را بکشد و هیچ تسلطی بر شانه خارج او نخواهد داشت. این حرکت باعث می‌شود اسب تپق زده و به مفاصل دست و پای خود آسب برساند. به هنگام شروع تسمه‌گردان اسب جوان، بهتر است برای کنترل جهت حرکت اسب دستیاری کنار خود داشته باشید.

## ابزار کمکی

زمان‌بندی برای کار با ابزارها بهتر است به صورتی باشد که دو تایم اول اسب در دو جهت گرم شود و در دو تایم دوم به صورت تدریجی از ابزارها در دو جهت استفاده گردد.

**بغل بند** (برای اسب جوان کاربرد دارد برای حرکت متعادل‌تر و ارتباط بهتر با آهن تو دهنه‌ای) به صورت تدریجی سنگین شود. پوزه کمی جلوتر از خط عمود باشد. بیش از حد کوتاه کردن بغل‌بندها موجب عقب کشیدن بیش از حد سر و گردن و بالای دهنه افتادن اسب و ایجاد مشکلات متعدد می‌شود. **شامبون** (فقط در لنژ کاربرد دارد و برای اسبان با تجربه) بر قفا اثر گذاشته و موجب پایین آوردن سر و گردن می‌شود. شانه‌ها بالا آمده، مفصل خرگوشی فعال‌تر شده، موجب انعطاف مفصل لگن، ران و افزایش تعادل و گرد شدن پشت اسب می‌شود.

**دِگِوگ** (محل اثرگذاری سه ناحیه قفا، دهان و گردن اسب است) به منظور برطرف نمودن سفتی و انقباض این ناحیه کاربرد دارد، تسمه از بین دو دست اسب به بالای سر اسب می‌رسد و پس از عبور از حلقه‌های کناری آهن تو دهنه‌ای مجدد زیر قسمت سینه اسب بسته می‌شود و با مثلث ایجاد شده اسب را وادار می‌کند تا سر خود را در این محدوده نگهدارد. در حالت بعدی تسمه از قسمت سینه اسب به آهن تو دهنه‌ای متصل و سپس به دستان سوار می‌رسد.



تعلیمی ثابت ساده‌ترین روش برای نگهداشتن سر و گردن اسب در یک موقعیت خاص. نوار لنزِ پَسوا برای حفظ سیستم عضلانی اسب و اسبانی که درد عضلانی در پشت و کمر دارند. به دلیل طراحی متقارن این ابزار اسب از دوطرف بدن به‌طور متوازن کار خواهد کشید.

## انواع روش‌های لنزگذاری

### لنز ساده (با بغل بند)

لنز دوطرفه (با دو بند لنز) کنترل بیشتر بر بدن اسب، مناسب برای اسبانی که تمایل به افتادن به خارج دایره را دارند.

لنزِ پَسوا در موقعیت اول پسوا چهار نعل داده نمی‌شود. موقعیت اول و دوم قابل استفاده برای اسبان جوان نیز هست ولی موقعیت سوم و چهارم برای تجمع به کار رفته و در مورد اسبان با تجربه کاربرد دارد. (در اتصال نوع اول ادامه‌ی بند به قسمت بین سینه‌ی اسب متصل می‌شود، در حالت دوم به حلقه‌ی پایینی تنگ متصل می‌شود؛ در حالت سوم به حلقه‌ی بالایی تنگ متصل شده و در حالت چهارم که سنگین‌ترین حالت است به صورت ضربداری به بالاترین حلقه‌های تنگ متصل خواهد شد.) لنز برقی اتصال مستقیم بند لنز به کله‌گیر خواهد بود و یا اسب‌ها در باکس‌های آهنی از هم تفکیک شده و به دنبال هم حرکت می‌کنند، در برخی موارد برخورد کفل اسب به دیواره‌ی توری بین اسب‌ها باعث ایجاد یک شوک الکتریکی ضعیف جهت تحریک اسب به حرکت به او می‌شود. به‌طور کلی لنز برقی به دلیل تعویض دائم دست در فضای محدود آسیب‌زا است. بستر لنز برقی هم بسیار مهم است.

لنز در آب (اسب تا بالای مفصل knee در آب است که علاوه بر خاصیت آب درمانی باعث ایجاد تحرک در عضلات و مفاصل اسب می‌شود)

### مهمی‌ها:

مهمی‌ها هم عصای دست سوارکار هستند. سوارکاری جوان حق استفاده از آن‌ها را نداشته و به جز در موارد استثنائی باید به چکمه‌های سوارکار بسته باشند. هرگز از آن‌ها برای تنبیه استفاده نکنید. ولی به‌عنوان کمک مصنوعی، تأکیدی هستند بر اثرهای صادره از ساق سوار کار و پالاینده حساسیت اسب و شایان گفتن است که مهمی‌ها باید همواره و بسیار دقیق به کار گرفته شوند. مهمی‌ها نباید غیر مسئولانه به بدن اسب کوبیده شوند که بسیار ناراحت‌کننده است و اثر مقاومتی در اسب ایجاد می‌کند. حالت درست ساق‌های سوارکار مهمی‌ها را به موازات هریک از طرفین اسب در تماس با قفسه سینه او قرار داده است که هرگز نوک آن‌ها به سمت اسب چرخیده نیست. اگر لازم باشد، فقط به

هنگام مشاهده سرسختی، می‌توان آن را در حالیکه به طرف بالا کشیده می‌شوند با بدن او در تماس قرار بگیرد. از مهمیزها فقط به‌عنوان کمک‌های مصنوعی باید استفاده شود و همه اسب‌ها آن را قبول کرده و در کاربرد آن‌ها تأکید بر کمکی مصنوعی است، نه بر ایجاد مزاحمت. مهمیز برای انتقال اثر به اسب کاربرد دارد و عامل فشار عضلات ساق سوار است. سواری که به خوبی قادر به حفظ ثبات و اجتناب از حرکات کنترل نشده‌ی ساق‌ها نیست اصلاً نباید از مهمیز استفاده کند.

◆ اعمال فشار: ۴ انگشت پشت تنگ (در هنگام استفاده از اثر دو، با پای داخل)

◆ اثر دادن به اسب با پای خارج یک و جب پشت تنگ (اثر چهارنعل)

◆ نکته: "اعمال اثر چهارنعل روی پای خارج به دلیل این است که اسب حرکت را با پای خارج آغاز و با اریب خارج و سپس دست داخل ادامه می‌دهد، بنابراین با این اثر به اسب آموزش دیده تفهیم می‌شود که باید کدام پا را ابتدا حرکت دهد."

### پاداش:

درک و بذل سخاوت بارزترین خصیصه هر سوارکار و یا مربی است. چرا که اگر در رابطه با اسب سوء تفاهم و یا مشکلی پیش آمد، عاقلانه‌ترین کار تجزیه و تحلیل صبورانه به همراه موقعیت‌سنجی است. ضربه‌های نوازش‌گونه کف دست به ناحیه انتهائی گردن نه اینکه آزار دهنده که در همه موارد تربیتی حیوانات کاربرد دارد.

اسب مفهوم دوستانه ضربه‌های ملایم کف دست سوار بر گردن خود را درک می‌کند. این حرکت دارای ارزش روانی مثبت است و سوار نباید از بذل آن دریغ کند. ضربه‌های نوازش‌گونه کف دست بر گردن، پیاده‌شدن، دادن قطعه‌ای هویج و یا حبه‌ای قند و صداهاى مهرآمیز، عصای دست هستند. واضح است که از این ابزار به هیچ وجه نباید به‌عنوان رشوه برای حل مشکلات استفاده شود. به‌عنوان مثال اگر اسبی میل به همکاری نداشته و سعی می‌کند گه‌گیری (امتناع از اطاعت و درگیر شدن با مربی) کرده و از اجرای فرمان سرباز زند، سوار باید هوشمندانه و با قاطعیت او را تنبیه کرده و وادار به تمکین نمود.

### تنبیه:

همواره باید برای طول زمان و یا تداوم تنبیه، محدودیت قائل شد. تمام سعی و همت سوار باید صرف تربیت اسب و تفهیم اثرها بشود. به هر حال اگر گه‌گیری ادامه پیدا کند باید با تنبیه به مقابله برخواست. سوار در این زمان نباید از کوره دررفته و پس از چند ضربه پی در پی و ملایم شلاق، می‌تواند بلافاصله نوازش کرده و به او یادآوری کند که هنوز دوستی پایدار است. اگر تنبیه ادامه داشته باشد، اسب علت را درنیافته و فقط درد را حس می‌کند. سوار خبره به ندرت دست به خشونت می‌زند. تجزیه و تحلیل مشکل و پی بردن به علت‌های بدرفتاری اسب همواره نتایج قابل قبول‌تری در پی دارد.



فراموش نکنیم که خشونت بی‌مورد اسب را رنجیده خاطر می‌کند. ابتدا باید اطمینان پیدا کنیم که بدرفتاری اسب ناشی از سوء رفتار ما در برقراری ارتباط نیست. با آبخوری به دهان اسب ضربه زدن روش پسندیده‌ای نیست که همواره هم نتیجه‌اش معکوس است. تنبیه اسب همواره باید همانند تنبیه بچه‌ای تُوخس باشد.

در نظر داشته باشید که اغلب نافرمانی‌های اسب ناشی از زین زدگی، درد در اندام‌های حرکتی و یا بیماری‌های امعاء و احشاء است. ضرب‌المثلی می‌گوید: هرگاه دانش از دری بیرون برود، خشونت و بد رفتاری از در دیگری وارد می‌شود.

استفاده صحیح و مناسب از کمک‌های طبیعی: توجه به ترکیب‌بندی اعضای بدن سوارکار و تخصیص زمان کافی برای تمرین بسیار ضروری است تا فرد به ساختار متناسب برای اعمال اثرات صحیح به اسب دست یابد. آنچه اهمیت دارد، به درستی روی زین نشستن و توانائی به کارگیری درست کمک‌ها برای تأثیرگذاری و در اختیار گرفتن اسب است. به این ترتیب پایه هنر سوارکاری نشست درست است. به‌عنوان مثال سواری که قادر نیست پنجه‌ی پای خود را مُماس با بدن اسب نگاه‌دارد، قادر به اعمال اثر نشست سنگین نخواهد بود چون این انحراف پنجه به سمت خارج یا داخل عدم اتصال مطلوب قسمت ران به لگن خاصره و ساق‌ها را به همراه خواهد داشت و در نتیجه نشست مطلوبی وجود نداشته و با توجه به اهمیت ۵۰ درصدی نشست در بین اثرها عواقب آن در سواری مشهود خواهد بود. انواع مختلفی از نشست‌ها شامل نشست سبک (Soft) برای پرش، نشست سنگین (Heavy) در هنگام کارزمینی و نشست عمیق (Deep) برای درساز طی مراحل مختلف آموزش اسب و سوار، برای تمرینات مختلف مورد نیاز هستند که سوار بایستی قادر به اجرای آن‌ها باشد. سواری که قادر به کنترل حرکات و میزان فشار دستانش در محل مناسب نیست چه در هنگام کار زمینی با نشست مناسب و خصوصاً در حالت تکیه به رکاب ریتم حرکت اسب را برهم زده و با ایجاد مزاحمت برای اسب، وزن او را روی دست‌ها انداخته و حتی ممکن است موجب تحت فشار قرار گرفتن فک پایین اسب و پشت دهنه افتادن اسب شود.

### نشست صحیح و حالت دست‌های سوارکار:

شانه، باسن و پاشنه سوارکار روی خط عمود رسم شده از بالا به پائین قرار دارند. زانو بدون زاویه، ساق پشت تنگ، قرارگیری درست پهنای پنجه در داخل رکاب و پاشنه کمی پائین‌تر از پنجه، شانه‌ها جلوتر از استخوان نشیمن گاه و دست‌ها در امتداد دهان اسب قرار می‌گیرند.

حالت کمر سوارکار: باسن سوارکار به جلو کشیده شده و شانه‌هایش عقب‌تر قرار گرفته‌اند. به هیچ عنوان نباید با دادن قوس زیاد به کمر سوار فشار وارد شود.

## زین:

یکی از پیش درآمدهای نشست درست و معمولی، زین است که بایستی به درستی طراحی شده باشد. عمیق ترین قسمت زین -نشیمن گاه- باید در عمیق ترین قسمت پشت اسب درست در پشت جدوگاه، قرار بگیرد. در این حالت، بدون هیچ نیازی به کاربرد پد و تغییر وضعیت مصنوعی زین، سوار باید بتواند به راحتی در قسمت جلوی نشیمن گاه زین مستقر شود.

به هنگام نشست درست وزن سوار باید به تساوی روی دو استخوان باسن استخوان های تحتانی لگن خاصره و محل اتصال آنها تقسیم شود. تماس درست این سه نقطه، نشستن درست و مطمئن را میسر می سازند. علاوه بر این سوار با بخشی از نشیمن خود روی زین می نشیند و وضعیت آنها تعیین کننده زاویه پائین و بالاتنه هستند. استخوان های تئهیگاه باید به حالت عمودی روی استخوان های نشیمن قرار گرفته و هرگز به عقب متمایل نشوند.

## حالت قرار گرفتن ساق و کف پای سوار:

پنجه های پای سوار بایستی به اندازه ای داخل رکابها قرار گرفته باشند که هر لحظه از رکاب خارج نشوند و تماس با بدن اسب نگهداشته شوند، پاشنه کمی پایین تر از پنجه وزن بدن را روی پاها نگه می دارد تا اتصال ران و لگن خاصره با زین به درستی برقرار گردد. ساقها نباید بیش از حد به جلو و یا عقب مایل باشند؛ باید به درستی زیر بدن سوار قرار گیرند و هیچ گونه انقباضی نداشته باشند و همچنین از تکان خوردن ساقها و برخورد مهمیز با بدن اسب اجتناب شود.

اگر اسب روی چهار دست و پا ایستاده و سوار روی سه نقطه اشاره شده نشسته و استخوان های تئهیگاه او عمود باشد، بالاتنه سوار کار می بایست روی استخوان های تئهیگاه قرار گرفته به همراه آن بر خط گرانیگاه (مرکز ثقل) اسب عمود باشد. بلافاصله پس از گرانیگاه اسب، محل اتصال ستون فقرات راحت ترین و صحیح ترین نقطه برای نشستن است. چفت و بست این محل اتصال چنان است که خود هیچ حرکتی ندارد.

پهنای ساق سوار کار باید با بدن اسب تماس کامل داشته باشد. رانها بدون وارد کردن هر نوع فشاری یا منقبض بودن، حالت ساقها را تعیین می کنند. حالت درست زانوها تضمین کننده نشستن درست است. اگر وضعیت مفاصل پای سوار کار اجازه بدهد اتصال مفصلها و ارتباط آنها با یکدیگر درست باشند کشکک زانو باید بدون هیچ انقباضی به طرف جلو قرار گیرد. هیچ نوع انقباضی در هیچ یک از عضله های سوار قابل قبول نیست و سوار ملزم است کاملاً آرام و راحت روی اسب بنشیند. ساقها باید پشت تنگ در طرفین قفسه سینه اسب قرار گرفته باشند.

تعیین درجه دقیق زاویه زانو بستگی کامل به وضعیت کلی ساق و ران های سوار کار و چگونگی ترکیب آن و طول رانها دارد. مشکل و مهم این است که ران و ساقها و زانو -پاهای سوار- اسب را



تحت فشار دائم نگذاشته، او را نچلانده و تماسشان با طرفین قفسه سینه مناسب و ملایم باشد. تماس ساق سوارکار با اسب تا آن اندازه است که گرمای بدن او را احساس کرده و در عین حال با لغزاندن ساق قادر باشد پوست اسب را هم جابجا کند.

ضربان مقطّع و مداوم ساقها لازم نیست و اسب را نسبت به اثرهای معمولی بی تفاوت می‌کند. مچ پاها باید کاملاً آزاد، نرم و انعطاف‌پذیر باشند. هر نوع انقباضی، مفصل‌ها را قفل کرده و امکان اثر دادن به موقع به وسیله ساقها و به‌خصوص مهمی‌ها را از سوار می‌گیرد. اثردهی مچها باید مشابه تلنگری بر روی پهلوهای بدن اسب عمل کند. اگرچه عقاید درباره چگونگی وضعیت کف پا و پاشنه‌ها بسیار متفاوت است ولی همگان بر این باور استوارند که پاشنه‌ها نباید به داخل و خارج چرخیده باشند.

هر دو حالت منجر به انقباض در پاها شده و پیامدش حالت غلط زانوها خواهد بود. وضعیت پنجه‌ها داخل رکاب به همان حالت طبیعی یعنی مشابه زمانی است که سوار روی خط مستقیمی راه می‌رود. بسیاری بر این باورند که پاشنه‌ها باید تا حد ممکن به پائین فشار داده شوند. به هر حال اگر قرار باشد که پاشنه‌ها به پائین فشار داده شده و با زور، اصرار بر استقرارشان در همان محل داشته باشیم، نتیجه‌اش قفل شدن مفاصل مچ، انقباض عضلات ساق و حالت‌گیری غلط زانوها خواهد بود که باعث می‌شود پنجه‌ها به جلو رفته و ساق و پاشنه قادر به خلق اثرهای حساس نباشند. در این حالت اگر وضعیت نشست سوار به هم بخورد، او بر روی لُنبَرها افتاده و نشست به عقب میل می‌کند. به جای فشار دادن پاشنه‌ها به پائین بهتر است تا حد امکان - که باعث خارج نشدن پنجه از رکاب نشود - پنجه‌ها بالا داده شوند.

بهتر است پنجه‌ها بیش از ۴ یا ۵ سانت بالاتر از پاشنه‌ها قرار نگیرند. پهنای پنجه‌ها - پهن‌ترین قسمت پنجه‌ها - باید داخل رکاب قرار بگیرند تا مفاصل مچها قادر باشند به حالت نرم و جهنده، ارتجاعی‌ترین وضعیت ممکن را برای پاها به وجود بیاورند. فرو رفتن بیش از حد پنجه در رکاب ساق و مچ را از حرکت انداخته و خارج شدن بیش از حد آن ممکن است منجر به خارج شدن پا از داخل رکاب شود. برای کنترل وضعیت درست پاها اگر درست نشسته باشید و از بالا به پائین نگاه کنید، کشکک زانو باید پنجه را پوشانده باشد.

نشست سبک (پرش): به هنگام پرش، نشیمن از زمین جدا می‌شود که به آن «تکیه به رکاب» «نشست سبک» و یا «نشست پرش» می‌گویند. این جدا شدن نشیمن از زمین می‌تواند اندک و یا کمی بیشتر و یا به کلی بالای زمین باشد.

◆ بالا تنه به جلو متمایل می‌شود.

◆ در حالت تعلیق اسب روی مانع، بالا تنه کاملاً به جلو کشیده شده و نشیمن از زمین جدا می‌شود تا سوار بتواند حالت تعادل داشته باشد.

◆ با حفظ این حالت، مرکز ثقل سوار درست روی مرکز ثقل اسب منطبق می‌گردد.

- ◆ ران‌ها، زانوها و پهنای پنجه‌ها وزن سوار را تحمل می‌کنند. بند رکاب‌ها کاملاً عمود بوده و پاشنه‌ها هرچه پایین‌تر از پنجه‌ها قرار گرفته‌اند.
- ◆ زاویه ران به ساق در محل زانو کاملاً بسته است و زانو هرچه بیشتر به برکه زین چسبیده تا سوار تکیه گاه‌هایش مطمئن‌تر باشند.
- ◆ به هنگام جدا شدن اسب از زمین پاشنه‌ها هرچه بیشتر تحت فشار هستند تا ساق‌ها همچنان پشت تنگ باقی بمانند و تکان نخورند.
- ◆ بازوها، آرنج و ساعد و کف دست‌ها، جلوی بالا تنه قرار می‌گیرند.
- ◆ ساعد و کف دست‌ها به همراه دست‌جلو، خط مستقیمی تا دهان اسب رسم می‌کنند.
- ◆ انگشتان سخاوتمندانه در اختیار سرگردن اسب هستند و در صورت نیاز به دهان اسب دست جلو می‌دهند.
- ◆ تماس با دهان اسب هر چه نرم‌تر است.
- ◆ سوار از میان دو گوش اسب مستقیم جلو را نگاه می‌کند.



تصویر شماره ۴۱- نمایی از پرش با اسب از روی مانع ضربدر (ایکس)

**استقلال کمک‌های طبیعی:** برای اعمال اثرات صحیح و ایجاد کنترل روی حرکات، سوار باید قادر به استفاده مستقل از کمک‌های طبیعی (تفکر، نشست، ساق، دست، صدا) باشد. اجتناب از بروز هر نوع انقباضی در بدن ضروری است، بنابر این داشتن ذهن آزاد و دانش کافی از دلایل و نحوه اجرای انواع نرمش‌ها و چگونگی اثر آنها بر عملکرد سوار می‌تواند کمک شایانی به رفع ایرادات سوار و در نهایت دستیابی به فرم صحیح سواری محسوب گردد که جزو ارکان اصلی برای داشتن حس قوی به‌شمار می‌رود.

برخورداری از شناخت اسب و ابزار و همچنین بهره‌مندی از مهارت کافی که در طول زمان و با تمرینات فراوان حاصل شده باشد جزو ضروریات یک مربی برای لنت‌گذاری و یا سوارکاری و تربیت اسب است. به دلایل مذکور بایستی از دادن وظیفه‌ی لنت‌گذاری (تسمه‌گردان) اسب به مبتدیان اکیداً اجتناب گردد و لنت فقط توسط مربی، کمک مربی و یا فرد آموزش دیده انجام شود.



آرامش در اسب یک ویژگی ذاتی است. چنانچه اسبی ذاتاً استرسی و ناآرام باشد با پیشرفته‌ترین ابزار قادر به القای حس آرامش و حفظ آن در دراز مدت به اسب نخواهیم بود. در مورد سوارکار نیز داشتن تمرکز و آرامش بسیار مهم است اما بیشتر از حیوان امکان آموزش آن با انجام تمرینات میسر است ولی به‌طور کلی آرامش مطلوب آرامش ذاتی است که با آموزش نیز جهت‌دار شده و ارتقا می‌یابد. رفتار مربی و افرادی که با اسب سر و کار دارند بسیار در مورد حفظ آرامش و ایجاد حس اعتماد بین اسب و سوار اهمیت دارد. اسب‌ها به‌عنوان موجوداتی که خاطره‌سازی از طریق بالا رفتن ضریب هیجان (مثبت یا منفی) در هسته‌های بادامی شکل مغزشان شکل می‌گیرد و هر چقدر این ضریب هیجان بالاتر رود عمق حفظ خاطره نیز بیشتر خواهد بود؛ نیازمند آموزش صحیح با حفظ آرامش از طرف خود حیوان و مربی هستند و همچنین بایستی به این نکته توجه داشت که این آموزش‌ها در صورتی مفید خواهد بود که توأم با ایجاد خاطرات هیجانی مثبت (روش تشویق محور) و مستمر (زمانبر) باشد. اسب‌ها قادر به فراموش کردن خاطرات عمیق ذهنی نیستند و ما نیز قادر به کنترل کامل رویدادهای منفی محیطی و اجتناب ۱۰۰ درصدی از حوادث نیستیم بنابراین اهمیت رفتار مثبت و درست مربی در این مورد بسیار شایان توجه و نیازمند کنترل و تفکر است.

◀ نکته: عجله کردن در کار با اسب هیچ نتیجه‌ای جز پشیمانی به همراه نخواهد داشت.

**شناخت آناتومی، فیزیولوژی و رفتارشناسی اسب برای درک بهتر حرکات و برخوردی درست با رفتارهای اسب، اهمیت ویژه‌ای در جلوگیری از خطر و بروز آسیب دارد.** به‌عنوان مثال اسبی که در حال بازی کردن هنگام لنز است به هیچ‌عنوان نباید با حرکات ناگهانی مربی متوقف گردد زیرا امکان آسیب به بدن حیوان وجود دارد. چنانچه مربی از ابعاد فیزیکی و روانی اسب شناخت کافی نداشته باشد ممکن است با ترس و یا اعمال خشونت به خودش و اسب آسیب بزند، در حالی که مربی مجرب که از ابعاد رفتارشناسی اسب آگاهی دارد با دیدن رفتار اسب قادر به پیش‌بینی حرکات او و اتخاذ تصمیم درست در قبال آن خواهد بود.

**تکامل و تطبیق‌پذیری محیطی** راز بقای اسب به‌عنوان موجودی تک‌سمی و تک‌معدده‌ای بوده که در حدود ۵۰ میلیون سال به طول انجامیده تا از موجودی ۳ انگشتی و کوچک به موجودی با جثه بزرگ و تک‌سمی تبدیل شده است.

ژنرال «هاری دی چیمبرلین»، یکی از بزرگترین اسبداران آمریکا می‌نویسد: سوار نباید فقط سوارکار، که باید اسب‌دار باشد، تا بتواند به بنیان وجود اسب پی ببرد. باید اسب را درک کرد. شناخت حافظه و فراست او، معایب تنبیه بی‌موقع و مزایا و فوائد تشویق، هوشیاری و مجموعه افکار او و بازتاب آن‌ها به عهده‌ی ما خواهد بود. با عدم اطلاع از هریک از این‌گرایش‌ها، یا میزان تأثیرپذیری جسمی او (میزان شنوایی، بینایی و بویایی) مشکل بتوانیم به عمق رفتار او پی‌برده و همواره سردرگم خواهیم ماند.

## حافظه و فراست اسب

اسب حافظه بسیار خوبی به خصوص برای به خاطر سپردن خاطرات بد دارد. البته در اینجا منظور از حافظه، قدرت برقراری رابطه علت و معلولی نیست بلکه، منظور مجموعه‌ای از برداشت‌ها، محل و موقعیت‌هاست. به همین دلیل، به خصوص در طول مدت آموزش ابتدائی، باید از هر آنچه که اسب را می‌ترساند اجتناب کرد.

برقراری رابطه با اسب به حافظه او بستگی دارد، چرا که او باید تفاوت علائم صادره از طرف ما را تشخیص دهد و مفهوم هریک را به خاطر بسپارد. اسب بیشتر از طریق صدا و نحوه رفتارمان، ما را می‌شناسد تا از روی قیافه، با نشستن سوارکار روی زین، اسب او را خواهد شناخت، به ندرت اتفاق افتاده که اسبی مهتر خود را مجروح کند که نشان از آشنائی با او است. اسب‌هائی را می‌شناسیم که فقط مهتر آن‌ها می‌تواند به خلوتشان وارد شود و غریبه را به حریم خود راه نمی‌دهند. اسب‌ها اصطبل و اتاق خود را می‌شناسند و یا میدانی را که در آن مسابقه داده‌اند. آن‌ها اغلب اگر گم شوند راه اصطبل‌شان را پیدا می‌کنند.

در رابطه با میزان فراست اسب، عقاید متفاوت است. با اطمینان می‌توان گفت اسب‌ها یکسان نیستند و برخی از دیگران با هوش‌ترند. شاید ما باید در قبال اسب که ظرفیت حافظه‌اش همانند سایر حیوانات به حداکثر نرسیده است، بیشتر احساس مسئولیت کنیم. از طرف دیگر، آن‌ها در اصطبل خود محبوس هستند و فقط به هنگام خوراک و یا در زمان تمرین‌ها با انسان سر و کار دارند و یا اغلب در مزرعه و یا پادوک به چرا و گشت و گذار اوقات را سپری می‌کنند و کم‌تر انسانی را در کنار خود می‌بینند. آن‌ها به اندازه سگی دست‌آموز که در همه حال در کنار صاحبش وقت می‌گذراند با انسان سر و کار ندارند. قضاوت عینی درباره فراست اسب چندان ساده نیست، در حالیکه اسب‌ها هم به اندازه سایر حیوانات باهوشند و هر اسبداری با گذران اوقات و در کنار آن‌ها و مشاهده رفتارشان می‌تواند به شعور و فراست آن‌ها پی‌برد.

نمی‌توان منکر تا اندازه‌ای شعور اسب‌ها به همراه حافظه و قوه ادراک آن‌ها شد. در همین راستا، اطاعت محض آن‌ها هرگز به واکنش تبدیل نمی‌شود. هرگز نباید قدرت غریزه را نادیده گرفت.

## بینائی اسب

به مشابه چشم انسان، چشم اسب هم با چشم سایر حیوانات متفاوت است. یکی از این تفاوت‌ها مشهود، طرز قرارگیری چشمان روی سر است که معمولاً در حیواناتی که شکار هستند به این صورت دیده می‌شود. چشم انسان همانند بسیاری از حیوانات جلوی صورت قرار گرفته و دیدی مستقیم دارد. ولی، چشم‌های اسب طرفین سر او قرار گرفته، دیدش دو طرفه است و بنابراین دوبینی دارد. اسب هم همانند انسان باید چشم خود را به موضوع مورد دید در جلو بدوزد و او همزمان نمی‌تواند دو مورد



را در دو جهت مختلف ببیند. به هر حال گردن بلند اسب چرخش سر برای قراردادن چشم در خط مورد دید را، راحت تر می کند.

دید انسان و اسب تا آنجا که به نقاط کور مربوط می شود اختلاف آن چنانی ندارند. برای تشخیص این موضوع باید سر را بالا و یا پایین نگه داریم تا به مانند اسب دنیا را ببینیم. در حقیقت وضعیت گردن بلند اسب او را در موقعیتی بهتر از ما قرار داده تا بتواند حتی آنچه را که در پشتش هم اتفاق می افتد، ببیند. اسب هم مثل ما، در نزدیک شدن به مانع یا هرگونه تغییر ناگهانی در پستی و بلندی زمین، ابتدا چشم به نقطه جهش دوخته، سپس بلندی را تخمین می زند.

گفته می شود که اسب کور رنگ است و اشیاء را به رنگ خاکستری می بیند، با توجه به کم بودن تعداد سلول های مخروطی در چشم اسب نسبت به انسان، که وظیفه تشخیص رنگ را دارند شکی نیست که اسبها رنگ را متفاوت از آنچه انسان می بیند، تشخیص می دهند، ولی هر سوار و یا اسبداری می داند که اسبها بین رنگ های مختلف تفاوت قائل می شوند. به هنگام سواری در شب درمی یابیم که آنها به خوبی گریه می بینند و برای قراردادن پایشان روی زمین می توانند به خوبی دیده و یا شاید احساس کنند زیرا تعداد سلول های استوانه ای که مسئول تشخیص نور در چشم هستند، در چشم اسبها بیشتر از چشم انسان است. سوارکاران با تجربه به هنگام سواری در شب، دستجلو را روی گردن اسب انداخته و اجازه می دهند خود راهش را پیدا کند. به هنگام سواری آزاد، اسب از روی چاله هایی می پرد که ممکن است حتی سوارش آن را ندیده باشد. اسب به راحتی رشته های سیم و طناب روی زمین را دیده و از روی آن پرش می کند.

بُرد دید اسب چقدر است؟ برای جواب باید گفت: که موضوع مورد دید تا چه اندازه جالب توجه و یا خطر آفرین است! تجربه می گوید اسبها تا چندین متر دورتر را به خوبی دیده و اگر موضوع متحرک باشد مسافتی بیشتر را هم خواهد دید. اسبها در زاویه ای در حدود ۳۰ درجه در پشت سر و تا حدود یک متر روبرو نقطه کور داشته و بهتر است برای نزدیک شدن به آنها از زاویه ۴۵ درجه جلویی به آنها نزدیک شویم تا در حریم امن قرار بگیریم. دید اسبهای ترسو (خجول) اشکالی ندارد، آنها از ندیده ها و یا موضوع نامشخصی که نمی توانند آن را با دیده های پیشین خود مقابله کنند، حذر کرده و احتیاط می کنند. اسبها ذاتاً موجودات مهاجمی نیستند اما در مواقعی که احساس خطر نمایند و میل به دفاع داشته باشند بعضاً رفتار دفاعی آنها به صورت رفتار تهاجمی از جانب انسان تعبیر می گردد.

## شنوائی اسب

شنوائی در اسب قوی ترین حس است. شکل و میزان تحرک گوشها میزان شنوائی اسب را بسیار بالا برده است. گوشهای مقعرگونه که قادرند به سرعت هرچه تمامتر به صورت جداگانه به هر طرف بچرخند، صداهای دوردست را به خوبی می شنوند. گردن بلند هم مزیتی است تا او بتواند به راحتی

سر را به طرف جهت صدا بچرخاند. گاهی سوارکاران نمی‌توانند علت ناگهانی سرآسیمه شدن اسبی را درک کنند که صدائی در حدود یک و نیم کیلومتر دورتر (با توجه به وسعت فرکانس و طول موج صدا) پایشانش کرده است.

اسب‌ها می‌آموزند که اصوات خاصی همانند صدای شیپور و یا بوق را از دیگر صداها تمیز دهند. اصوات ملایم او را آرام کرده و اعتمادش را جلب می‌کند، غرش رعد، صدای طبل، فریادهای گوش خراش او را ترسانده و یا سرآسیمه‌اش می‌کند.

جالب است بدانید که اگر اسبی نسبت به صدای شلیک تفنگ حساس باشد، اگر از فاصله بیش از یک و نیم کیلومتر گلوله‌ای شلیک شود، نسبت به صدای آن واکنش نشان می‌دهد. اسب‌ها از طریق سم‌ها، لرزه‌های زمین را احساس کرده و ضرب آهنگ پای انسان و یا حیوانی را که نزدیک می‌شود، تشخیص می‌دهند. بنابراین استفاده از صدا به‌عنوان یک کمک طبیعی کمک بزرگی در شرطی سازی حیوان در شرایط مختلف آموزش به‌شمار می‌رود.

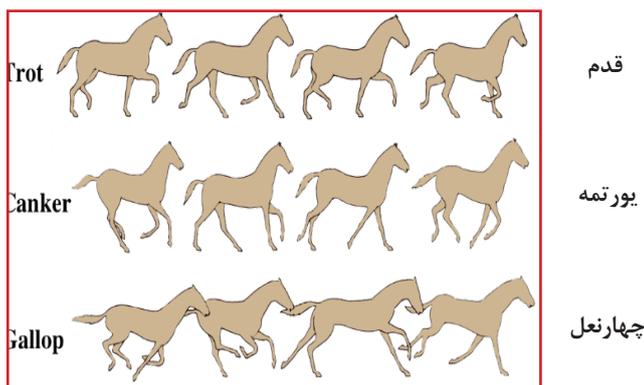
## دیگر حس‌های اسب

حس بویایی اسب فعال است و از بوی بد متنفر! اسب‌ها فقط از بینی تنفس می‌کنند که به هنگام ضرورت هواگیری بیشتر در هنگام دویدن می‌توانند به مقدار مورد نیاز هوا وارد ریه‌ها کنند. آن‌ها حتی از بینی هم بوئیده و بوهای مختلف از جمله غذاهای دلخواه را تشخیص دهند، ولی قدرت تمیز علوفه سمی را ندارند.

در طول جنگ مشخص شد که اسب بوی خون را می‌شناسد و سلیمی‌ها، مادپان فحل را از فاصله زیاد تشخیص می‌دهند. از بوی دود سیگار خوششان نمی‌آید و داروهای افزودنی داخل خوراک را هم تشخیص می‌دهند. از طرف دیگر بعضی از اسب‌ها خوش خوراک‌تر از دیگرانند. (آن‌ها در انتخاب غذا سلیقه‌ای کاملاً مخصوص به خود دارند) تقریباً همگی نمک، شیرینی و سبزینه‌ها را دوست دارند و از آنجا که نمی‌توانند (به دلیل اسفنکتر یک طرفه مری به معده و نیز کام نرم بلند) همانند انسان و یا سگ استفراغ کنند، ممکن است در اثر خوردن هر نوع گیاهی سمی تلف شوند.

دود و آتش اسب‌ها را به‌شدت وحشت‌زده می‌کند به‌طوری‌که مشکل بتوان آن‌ها را نگه داشته و یا از فرارشان جلوگیری کرد، آن‌ها به‌طور معمول از رفتن به طرف آتش امتناع می‌کنند مگر برای اینکار آموزش ببینند مانند اسب‌های سیرک.

تمام اندام‌های اسب حساس هستند و گرما، سرما، درد و خوشی را تشخیص می‌دهند. اسب‌ها با استفاده از موهای بسیار حساس اطراف لب‌ها، سوژه‌های غیرقابل دیدن و یا بوئیدن را لمس کرده و آن‌ها را تشخیص می‌دهند.



## گام‌ها

قدم

یورتمه

چهارنعل

تصویر شماره ۴۲- نمایی از نحوه حرکت اسب در گام قدم، یورتمه و چهارنعل

در گام قدم، هر یک از چهار دست و پاها حرکتی جداگانه دارند، به طوری که اگر دقت کنیم چهار ضرب آهنگ مشخص به گوش می‌رسد و حرکت هر پا را دست همان سمت تعقیب می‌کند. در مراحل اولیه تربیت دومین ضرب آهنگ که ناشی از برخورد دست‌ها با زمین است، قدرت بیشتری دارند، هر مرحله از حرکت باید منظم و مرتب بوده و طول گام‌ها هم برابر باشند. در تمام طول مدت قدم، اندام اسب روی سه محور قرار دارد. سر و گردن اسب کمی به بالا و پائین و جلو حرکت می‌کنند. اگر ضرب آهنگ‌ها منظم نباشند، اسب از همان دست و یا پائی که صدای برخوردش با زمین ناهماهنگ است، مجروح است و طول حرکت به جلوی آن هم کوتاه‌تر است. در این حالت، قدم نامنظم است و اگر دست مجروح و یا لنگ باشد، به هنگام قرار گرفتن آن روی زمین اسب سر خود را بالا می‌گیرد تا وزن کمتری روی آن بیفتد.

اسبی که بدون سوار و آزادانه در مزرعه چرا می‌کند، برای انتقال حرکت از قدم به چهارنعل و برعکس یورتمه می‌رود. تشریح یورتمه، که گامی دو مرحله‌ایست و دست و پای اریب هم زمان و با فاصله مساوی به جلو حرکت می‌کنند، ساده‌ترین است. در زمان تعویض یک اریب به اریب دیگر مرحله‌ای هم تعلیق وجود دارد. از طرف دیگر، همواره دو جای سم روی زمین باقی می‌ماند که از این طریق اسب را قادر می‌کند که بدن خود را روی خط مستقیم در حالت تعادل نگه دارد. در یورتمه معمولی جای سم پا درست جای سم دست روی زمین قرار می‌گیرد. اگر اسب لنگش نداشته باشد، سر و گردنش حرکت مشهودی نخواهند داشت.

در چهار نعل سه ضرب آهنگ شنیده می‌شود. اگر اسب به دست چپ حرکت می‌کند مراحل حرکتی عبارتند از: پای راست، پای چپ و دست راست، دست چپ که بلافاصله بعد از آن مرحله تعلیق است که هر چهار دست و پای اسب هم زمان روی هوا قرار می‌گیرند و پس از این مرحله اسب دوباره ابتدا پای راست خود را روی زمین می‌گذارد. در چهار نعل پشت اسب نوسان دارد، سر و گردن افراشته‌اند و سر کمی حالت بالا و پائین رونده دارد. چهار نعل حرکتی است آهنگین، طول شلنگ مساوی و کل حرکت باید موزون و جهنده باشد. اگر اسب تحرکش را از دست بدهد، ضرب آهنگ‌ها از سه به چهار تبدیل می‌شود، که مفهومی غلط بودن و ناهماهنگی در چهار نعل است.

گام‌های جمع، متوسط، کار و کشیده بین حداکثر تجمع تا حداکثر کشیدگی‌اند. از طرف دیگر سوار باید بیاموزد که برای «به دهنه کردن اسبش، ابتدا از طریق حرکت‌های انتقالی از گامی به گام دیگر - قدم به پورتمه و یا انتقالی در هر گام - پورتمه کار به متوسط - بهترین موقع است که واژه‌های مخصوص خود را در رابطه با گوناگونی گام‌های اصولی تعیین کند.

## هدف از لنز کردن اسب:

### آشنایی اسب با ابزار

ایجاد حس اعتماد بین اسب و مربی که برای تربیت‌پذیری اسب بسیار ضروری است. کاربرد در آموزش سواری اولیه.

آموزش مجدد اسبی که بد تربیت یا مدتی کم کار یا بیمار بوده (بازتوانی تدریجی) بهبود وضعیت ساختاری عضلات توجه به وضعیت عضلات و نحوه بکارگیری آنها توسط اسب و بررسی ایرادات موجود در برنامه تمرین متناسب با نیاز اسب و تلاش جهت رفع آنها. بهبود کیفیت گام‌برداری تمرینات انتقالی و انتقالی معکوس، انواع حرکت در گام‌های مختلف (جمع، متوسط، کار، کشیده) امکان بهره‌برداری مناسب از زمان و نیز ایجاد تنوع در تمرینات (نیم ساعت لنز برابر با یک ساعت سوارکاری است)

## گرم کردن اسب برای تمرین یا مسابقه

### افزایش فرمان‌پذیری

تخلیه انرژی اضافی برای اجتناب از حرکات هیجانی اسب و بروز آسیب‌های احتمالی می‌توان از آرام‌بخش‌ها استفاده شود. اسب باید در لنز تحت کنترل باشد که به خودش آسیب نزند. ابزارهای تخصصی باید با توجه به سن اسب و نوع مبحث آموزشی استفاده شود به‌عنوان مثال اسبی که هنوز به درستی ۶۰ درصد وزنش به قسمت عقبی منتقل نشده نباید با ابزار شامبون تحت فشار قرار بگیرد چون نه تنها نتیجه‌ی مطلوبی نخواهد داشت بلکه موجب بروز آسیب جسمی و روحی خواهد شد. اول باید ریتم، تماس، حرکت به جلو و ... آموخته شود سپس مبحث تجمع به اسب آموزش داده می‌شود. آموزش اسب با تجربه برای تجمع برای اسب رده ۱۴۰ به بالا کاربرد دارد. در مورد نحوه‌ی گام‌برداری و پرش با اسب باید به تیپ بدنی و نحوه‌ی حرکت ذاتی اسب توجه نمود زیرا آموزش فقط امکان ارتقا کیفیت را فراهم می‌آورد. در صورتی که قابلیت و توانمندی (استعداد



یک رفتار) در ذات اسبی نباشد، با توجه به محدوده سن مفید اسب برای بهره‌برداری ورزشی و نیز هزینه‌های بالای نگهداری، امکان آموزش توانمندی به اسب صرفاً با تمرین میسر نخواهد شد. آموزش قدم بعد از آموزش یورتمه و چهار نعل انجام می‌شود زیرا قدم یک گام چهار مرحله‌ای است و سخت‌تر از سایر گام‌ها است.

یورتمه‌ی کار (اثر پا جای اثر دست) متعادل‌ترین نوع یورتمه است. به‌طور کلی متعادل‌ترین و ساده‌ترین حرکت اسب، یورتمه است. چون یک گام دو مرحله‌ای است.

حرکت انتقالی از تبدیل گامی به گام دیگر شروع می‌شود. از ایست به قدم، از قدم به یورتمه، از یورتمه به چهارنعل و برعکس. این تبدیل گام‌ها و تغییر سرعت‌ها حرکت انتقالی نامیده می‌شوند.

Scope and a careless horse, you don't have much but you have got something to work with.

On the other hand, if you have no scope, you have nothing at all.

اگر شما یک اسب اسکوپ دار اما نه چندان دقیق دارید، باز هم چیزی برای کار کردن خواهید داشت. اما اگر اسب شما اسکوپ نداشته باشد، شما هیچ چیز نخواهید داشت.

نکته: اسبی که در خصوص نحوه گام‌برداری و پرش از روی موانع اسکوپ نداشته باشد به درد فعالیت حرفه‌ای نمی‌خورد.

**اسکوپ: آرامش کامل، طول گام با دامنه‌ی مرتفع بدون صرف انرژی اضافی**

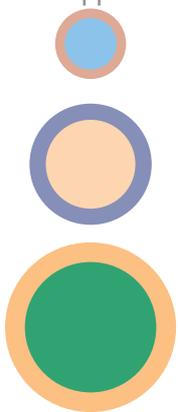
نکته: از جمله دلایلی که موجب می‌شود بتوانیم از اسب سواری بگیریم می‌توان به:

۱- استئمار پذیر بودن

۲- فرم بدن اسب

۳- فاصله بین دندان‌های پیش و آسیای میانی که محل قرار گیری آهن تو دهنه‌ای است اشاره کرد.





---

## فصل چهارم: اصول سوار کاری

---



## اصول سوارکاری

### پنج اثر اصلی در سوارکاری

این اثرها به‌عنوان یک زبان بین‌المللی برای آموزش اسب به صورت عملی سالیان طولانی است که در سوارکاری کاربرد دارند. بسیاری از سوارکاران روزانه به صورت ناخودآگاه و خودکار از انواع این اثرها استفاده می‌کنند. اطلاع از تئوری هر عملی در فنون گوناگون از جمله سوارکاری و آموزش اسب، با شفاف‌سازی ذهن سوارکار برای دانستن اینکه به چه دلیلی هر عملی را بایستی انجام دهد و یا از انجام آن خودداری نماید؛ موجب می‌شود که آن رفتار در ذهن سوار حک شده و به مرور زمان نهادینه گردد. بنابراین توانایی توضیح چرایی و چگونگی هر کاری در این رشته‌ی ورزشی می‌تواند انگیزه‌ای در جهت درک بهتر و تداوم در انجام کار ایجاد نماید. از طریق این پنج اثر سوارکار می‌تواند کنترلی دائمی بر تمام اندام اسب خود داشته باشد، آن هم از طریق جواب و واکنش درستی که اسب از خود نشان می‌دهد.

### اثرهای ساده و مرکب

اثری که در آن از یک عضو بدن برای اعمال اثر استفاده شود اثر ساده و اثری که برای اعمال آن متعاقباً از دو عضو بدن استفاده گردد اثر مرکب نام دارند. اثرهای مرکب به دو دسته موافق یا مخالف تقسیم می‌گردند. زمانی که ساق و دست هم جهت اعمال اثر می‌نمایند اثر مرکب موافق و زمانی که ساق و دست غیر هم جهت اعمال اثر می‌کنند به آن اثر مرکب مخالف گفته می‌شود.

این به این معنا نیست که در هنگام اعمال یک اثر سایر اعضای بدن سوارکار بی‌کار می‌مانند و یا کار خاصی انجام نمی‌دهند، بلکه هر کدام دست کم وظیفه‌ی کنترل‌کننده و یا حفظ حالت موثر برای تداوم اثر را بر عهده دارند. یک سوارکار در هر حالتی بایستی از نشست صحیح و متناسب با کار مد نظر (نشست سبک در پرش، نشست سنگین در کار زمینی و نشست عمیق در درساژ) و دستان همراه و ساق‌های فعال با همان حرکت را داشته باشد. (به‌عنوان مثال برای اعمال اثر یک، ساق‌ها و دست خارج وظایف خود را به‌عنوان عامل فشار، کنترل و ایجاد نیروی محرکه اجرا خواهند نمود و اثر اصلی برای این حرکت به وسیله‌ی دست داخل سوار به‌عنوان هدایت‌کننده سر در جهت مسیر دایره اعمال خواهد شد.)

اثر یک دست جلوی باز - مستقیم (ساده) در مسیر یک دایره دست داخل به‌عنوان دست اثر دهنده فعال است و در حالیکه میچ‌گردشی ۹۰ درجه در جهت عقربه‌ساعت دارد به سمت داخل متمایل می‌شود به‌طوری‌که انگشتان روی دست‌جلو، آسمان را نگاه می‌کنند و آرنج نزدیک بدن است. در موقع عمل، سوار بایستی از کشش دست‌جلوها به عقب اجتناب نموده و آرنج را از بدن جدا



نمایید. دست خارج تابع دست داخل کمی جلو و پائین تر از دست داخل قرار گرفته و به عنوان دست کنترل کننده حرکت سر و گردن اسب را در جهت حرکت کنترل می کند. فشار هر دو ساق پشت تنگ فقط برای تحرک اسب، به طور مساوی اعمال می شود و نشست سوار کمی متمایل به سمت داخل می گردد. این اثر برای آموزش کژه ها کاربرد دارد. برای مسیرهای منحنی در سطوح بالای پرش نیز بکار گرفته می شود.

پوزه ی اسب به سمت داخل متمایل می شود و سر و گردن اسب به سمت داخل خمیده می شود و شانه داخل کمی سنگین شده و به طور کلی شانه ها به نوبه خود از سر و گردن پیروی می نمایند و قسمت عقب اسب هم تابع حرکت قسمت جلوی آن است. بنابراین اسب در حال پیشروی در مسیر حرکت به گردش در می آید. نتیجه این اثر این است که در صورتی که خمیدگی سر و گردن و تحرک ایجاد شده کافی باشد اسب به سمت داخل متمایل شده و بر روی قوس دایره ای بزرگ به گردش در می آید و بدن اسب شانه ها را تعقیب می کند.

اثر دو (مرکب موافق) دست داخل به موازات شانه اسب به عقب می آید و دست خارج کمی پائین و جلوتر حرکت را کنترل می کند. پای داخل، پشت تنگ فشار آورده و قسمت عقب اسب را به سمت خارج دایره می راند و پای خارج، حرکت قسمت عقب اسب را تنظیم می کند. در آخر نشست سوار کمی متمایل به داخل خواهد بود.

پوزه ی اسب متمایل به داخل است. سر متمایل به داخل می شود. سر و گردن به سمت داخل خمیده شده، شانه داخل سنگین تر شده و هر دو شانه به سمت مسیر حرکت می کنند. قسمت عقب در اثر انحناء ستون فقرات در خلاف جهت حرکت شانه ها به حرکت در می آید. نتیجه این اثر این است که اسب روی قوس دایره ای کم و بیش کوچک گردش می کند. این اثر در گوشه ها برای حفظ قوس اسب مورد استفاده قرار می گیرد. این اثر هم چنین به عنوان اثری قاطع در گردش روی دست مورد استفاده سوار قرار می گیرد.

اثر سه دست جلوی مخالف یا اتکاء (مرکب مخالف) دست خارج کمی بالا آمده با حرکت به سمت مقابل از روی گردن اسب عبور می کند. دست داخل کمی پائین تر، حرکت سر و گردن اسب را تنظیم می کند. فشار هر دو ساق برای ایجاد تحرک مساوی است که در عین حال پای داخل حرکت را تنظیم می نماید و در همان حال پای خارج با اثری جانبی فعال تر عمل کرده و این کار منجر به قوس برداشتن اسب به دور ساق داخل سوار می شود. وزن سوار کار به سمت خارج تمایل دارد.

پوزه ی اسب کمی متمایل به خارج است و مرتفع ترین نقطه سر به داخل متمایل است. سر و گردن کمی به داخل متمایل شده اند. شانه داخل کمی سنگین شده چرا که وزن گردن اسب به شانه داخل تحمیل می گردد. قسمت عقب بدون هیچ گونه اثر مخالفی حرکت شانه ها را تعقیب می کند. نتیجه اثر این است که اسب در سمت مخالف حرکت دست خارج روی قوس دایره ای بزرگ به گردش در

آمده و قسمت عقب او حرکت شانه‌ها را تعقیب می‌کند. این اثر برای قوس‌های بزرگ کاربرد دارد. اثر چهار دست‌جلوی مخالف متضاد ( جلو شانه) (مرکب مخالف) در حالی که میچ دست راست سوار گردشی ۹۰ درجه دارد به صورتی که انگشتان دست بسته و آسمان را نگاه می‌کند، دست به طرف ران مخالف به حرکت در می‌آید به طوری که دست جلو جدوگاه اسب را قطع می‌کند. دست چپ جلو و پائین‌تر حرکت سر و گردن را تنظیم می‌کند. پای چپ فعال بوده قسمت عقب را به سمت راست می‌راند (ساق چپ پشت تنگ فشار می‌آورد) و پای راست تنظیم کننده حرکت است و نشست سوار کار متمایل به چپ است.

در این حالت پوزه و سر اسب به راست و داخل بدن متمایل می‌شوند. سر و گردن به راست خمیده و شانه چپ سنگین‌تر شده است. قسمت عقب در جهت مخالف حرکت شانه‌ها به سمت راست به حرکت در می‌آید. نتیجه اثر این است که اسب از قسمت جلویی بدن روی قوس دایره‌ای نه چندان بزرگ به سمت چپ به حرکت در می‌آید. این اثر در بازی چوگان و در اجرای حرکت گردش روی پا (پیروئند) مورد استفاده قرار می‌گیرد. ارزش اصلی این اثر تصحیح‌کنندگی برای نگاه‌داشتن و یا جابه‌جایی شانه‌ها است.

اثر پنچ Leg Yield یا تکیه (مرکب موافق) این اثر قوی‌ترین اثر دست‌جلو است که اغلب با عنوان اثر واسطه از آن یاد می‌شود و یا عنوان ملکه‌ی اثرهای دست‌جلو را به خود می‌گیرد. دست راست سوار کار از روی شانه راست به سمت چپ به حرکت در می‌آید به طوری که خط فرضی ادامه دست‌جلو بعد از جدوگاه ستون فقرات اسب را قطع کند. دست چپ پائین و جلوتر حرکت را تنظیم می‌کند. پای راست فعال بوده و قسمت عقب را به سمت چپ می‌راند و پای چپ سوار تحرک ایجاد می‌نماید. نشست متمایل به چپ است. پوزه و سر اسب متمایل به راست و داخل شده و سر و گردن به راست خمیده می‌شوند. شانه‌ی چپ سنگین‌تر شده و قسمت عقب به موازات شانه به سمت چپ حرکت می‌کند. نتیجه اثر این است که در اثر خمیدگی سر و گردن به سمت راست، شانه و کپل چپ سنگین‌تر می‌شود. دست‌جلوی راست از روی مرکز ثقل اسب عبور می‌کند و تمامی سنگینی را به سمت چپ منتقل می‌نماید و از آنجا که تحرک زیاد است اسب با انرژی هر چه تمام‌تر به طور مورب و بر روی چهار محور به سمت چپ حرکت می‌کند و در این حالت سر و گردن در جهت مخالف حرکت شانه‌ها و قسمت عقب قرار می‌گیرد. این اثر به عنوان مهم‌ترین اثر سوارکاری برای رشد و توسعه عضلات مهم بدن اسب، تعادل و بدنسازی بسیار کاربرد دارد.



تصویر شماره ۴۳- نمایی از نحوه حرکت اسب در گام چهار نعل مخالف و تعویض دست روی هوا

### چهار نعل مخالف و تعویض دست روی هوا

چهار نعل مخالف حرکت تمرینی بسیار مفیدی است و هر اسب پرنده‌ای باید آن را بیاموزد. اسب را بسیار نرم کرده و تمرین بسیار مفیدی برای هماهنگی اثرهای سوارکار است. در عین حال روشی است برای اصلاح کجی اسب. در نهایت، اسب پرشی که چهار نعل مخالف را آموخته باشد به راحتی تعویض دست روی هوا را می‌آموزد.

قبل از شروع آموزش چهار نعل مخالف، اسب باید به خوبی متعادل و جمع باشد. پیشنهاد می‌شود در شروع چهار نعل روی خط مستقیم بوده و در سمت دیگر میدان به نیم دوره‌ای با قطر زیاد برویم و در برگشت دست عوض نکنیم. سپس به آرامی نواخت حرکت را فعال‌تر کنیم که حرکت را برای اسب ساده‌تر می‌کند.

سوار نباید به هیچ وجه تغییری در وضعیت خود بدهد، یعنی تصورش بر این باشد که چهار نعل موافق است و نواخت حرکت، میزان درجه انحناء و وضعیت نشست او به همان حالت چهار نعل موافق حفظ شود. ساق داخل قبلی سوار در همان وضعیت قبلی باقی می‌ماند و فشار آن هم بیشتر می‌شود تا اسب با تحرک بیشتری حرکت کند، در حالی که وضعیت ساق خارج هم تغییر نکرده و از اسب می‌خواهد پاهایش حرکت دست‌های او را تعقیب کنند.

دست جلوی خارج شانه خارج را کنترل کرده و اسب را هدایت می‌کند. به عبارت دیگر وضعیت ساق‌ها و دست‌های سوار و اثرها و فشارهای آن‌ها هیچ تغییری نمی‌کند؛ فقط جهت حرکت اسب تغییر کرده و اسب برخلاف انحناء خود به جلو می‌رود. سوار می‌تواند به همین راحتی از چهار نعل موافق به چهار نعل مخالف برود. در ابتدا اسب باید در گوشه‌ها به خوبی خم شده باشد و بهتر است با، از گوشه روه‌ای مکرر چندین بار جهت عوض شود یا روی ۸ بزرگ و مارپیچ بدون تعویض دست حرکت کرد.

تمرین تعویض دست روی هوا به اسب‌های پرش، باید در گام کشیده آموزش داده شود و نه گام جمع. اگر این تمرین در گوشه و به هنگام حرکت با گام چهار نعل مخالف اجرا شد، اسب به راحتی دست عوض می‌کند. یا اینکه روی نیم دوره‌ای حرکت کرده در رسیدن به خط مستقیم دست عوض شود. قبل از شروع تمرین تعویض دست روی هوا بهتر است چند بار حرکت انتقالی معکوس از چهار

نعل به یورتمه و سپس انتقالی مستقیم از یورتمه به چهار نعل تمرین شود. با کاهش تدریجی تعداد گام‌های یورتمه می‌توان در گوشه‌ها و روی قوس دایره‌ای دست را روی هوا عوض کرد.

حال به چگونگی اجرای اثرها در چهار نعل به دست راست، اشاره می‌کنیم. ساق داخل اسب را به چهار نعل می‌اندازد، دست داخل جهت حرکت را نشان می‌دهد، دست خارج آهنگ حرکت را حفظ می‌کند، ساق خارج عقب تنگ هدایت‌کننده قسمت عقب است. قبل از اجرای اثر تعویض، از طریق نیم توقف اسب را جمع‌تر می‌کنیم و ساق‌های سوار باید فعال‌تر شوند تا مفاصل خرگوشی بیشتر درگیر شوند. در مرحله تعلیق و قبل از قرار گرفتن دست هادی جدید روی زمین، سوار با دقت هرچه تمام‌تر محل قرارگیری ساق‌های خود را عوض می‌کند. در این لحظه سر اسب به همراه وزن سوار باید کمی به داخل متمایل شوند. کلیه این فعل و انفعال‌ها باید در مرحله تعلیق به اجرا گذارده شوند. اسب باید در حالی که برای تعویض جهش می‌کند، کاملاً مستقیم و به جلو باشد.

اگر اسب تعویض را روی خط مستقیم به درستی انجام داد، می‌توان پس از هر چهار یا پنج گام، روی هوا دست عوض کرد. تعویض دست یک به یک یا دو به دو برای اسب‌های پرش ضروری نیست، چرا که هم اثر معکوس داشته و گاهی وسیله‌ای دفاعی می‌شود برای اسب به هنگام نزدیک شدن به مانع. توانایی اجرای مستقل اثرها توسط سوار مبتدی و سپس در مراحل حرفه‌ای جزو ملزومات اولیه و ضروری برای کسب مهارت کافی در اجرای اثرهای پنجگانه سواری است. توصیه می‌شود به‌عنوان یک روش موثر سوارکار در لنژ بدون بهره‌مندی از دست‌جلوها به نشست سنگین و حفظ تعادل و کنترل ساق‌ها دست یابد تا پس از کسب این مهارت‌ها و در دست داشتن دست‌جلوها قادر به استفاده موثر از اثر دست‌جلو و توانایی در کنترل میزان فشار روی دست‌جلوها داشته باشد. اثر دست‌ها که از طریق دست‌جلوها و آهن‌های تو دهنه‌ای به اسب منعکس می‌شود توسط اثر ساق، نشست و تنه حمایت می‌شود و باید به خاطر داشت اگرچه اثر دست‌ها بایستی خیلی اندک و همیشگی باشد، اما به‌عنوان آخرین پل ارتباطی با اسب محسوب می‌گردد.

با توجه به اینکه نهادینه شدن یک توانمندی در سوار نیاز به ممارست و تمرین فراوان و نیز شناخت کافی از اسب به‌عنوان همکار ورزشی و اصول سوارکاری دارد بایستی صبر، آرامش و پشتکار سرلوحه‌ی تمرینات یک سوارکار خوب باشد.

### گام و حرکت‌های انتقالی

حرکت انتقالی از تبدیل گامی به گام دیگر شروع می‌شود. از ایست به قدم، از قدم به یورتمه، از یورتمه به چهارنعل و برعکس. این تبدیل گام‌ها و تغییر سرعت‌ها حرکت انتقالی نامیده می‌شوند. تمرین گام‌ها و حرکت‌های انتقالی اسب باید دائم تکرار شود تا، اسب به راحتی بتواند با گام‌های سه‌گانه حرکت کرده و به همان راحتی از یک گام به گام سریع‌تر و یا بالعکس حرکت کند. اگر زمان کافی برای تمرین گام‌های اسب اختصاص دهید، او در هر یک از گام‌های سه‌گانه: قدم، یورتمه و چهارنعل با ریتم و قدرت مناسب حرکت خواهد کرد.

حرکت‌های انتقالی باید به خوبی، قاطع و در عین حال بسیار ملایم اجرا شوند. اثرها را در ابتدا در یک نقطه به اجرا بگذارید تا از این ویژگی اسب که حرکت‌ها را قبل از فرمان به اجرا کند، بهره‌مند شده و آموزش او را ساده‌تر نمایید.

اسب باید بیاموزد با کوچک‌ترین فرمان ایستی کامل را اجرا کند. برای این منظور، حرکت ایستی را از قدم ساده شروع کنید. در حالی که بالا تنه کمی به عقب متمایل شده، در عمق زین فرو بروید، بعد در حالی که ساق‌ها فشار می‌آورند، انگشتان دست‌ها جمع می‌شوند تا، اسب ایست کند. مدتی این تمرین را تکرار کنید و به همراه پیشرفت آموزش اسب از فشار ساق‌ها و اثر دست‌ها کاسته و اثر نشیمن را جایگزین کنید تا جایی که اسب با راست شدن بالا تنه‌ی سوار، ایست کند. اگر اسب شما ایستی مستقیم نمی‌کند و کج می‌ایستد، ساق سمتی که اسب به آن سمت منحرف می‌شود وارد عمل شده او را به راستای دلخواه هدایت می‌کند. برای ایست از گام یورتمه و چهار نعل هم اثرها به همین نحو است.



تصویر شماره ۴۴- نمایی از نحوه حرکت اسب در گام چهار نعل

## جمع و باز کردن گام‌ها

آموزش جمع و باز کردن گام‌ها برای اسب از اهمیت خاصی برخوردار است. این تمرین نه فقط انعطاف‌پذیری ستون فقرات او را بهبود می‌بخشد بلکه، پاهای او را هم به زیر می‌کشد. جمع و باز کردن گام‌ها در حرکت قدم، یورتمه و چهارنعل، اطاعت‌پذیری اسب را افزایش داده و او را گوش به فرمان تر می‌کند.



تصویر شماره ۴۵- نمایی از نحوه حرکت اسب در گام حرکت‌های جانبی Leg Yielding

## حرکت‌های جانبی Leg Yielding

حرکت‌های جانبی، مفاصل را انعطاف پذیر کرده، عضله‌های دست و پا را نرم کرده و حالت می‌دهد. اسب را جهنده تر کرده، پاها را بیشتر به زیر کشیده و حالت سر و گردن او را بهبود می‌بخشد. خمش‌های جانبی، نقائص عضلانی در گردن و فک را از بین می‌برد و به خاطر داشته باشید که فقط پائین بودن پوزه و یا جمع بودن سر، دلیل بر به دهنده بودن اسب نیست، بلکه اسب باید درحالی که پوزه را به زمین عمود کرده کاملاً گوش به فرمان‌های سوار داشته باشد، چهار نعل غلط و تعویض دست روی هوا، هم برای دست‌یابی به آهنگ دلخواه گام‌ها اهمیت داشته و موجب حفظ تعادل بیشتر در گردش‌ها می‌شوند، تا اسب بتواند هماهنگی دلخواه به هنگام پرش در یک خط سیر مسابقه را حفظ کند.

برای تعویض دست، اسب باید هم زمان جای دست‌های خود را عوض کند. و مناسب‌ترین زمان برای این تعویض چهارمین مرحله از مراحل چهارگانه چهار نعل یعنی مرحله ایست که هر چهار دست و پای اسب روی هوا هستند (مرحله تعلیق) و بهترین اتمام سومین مرحله (دست داخل) می‌باشد.

- این تمرین‌های درساژ به اسب شما می‌آموزد که :
- بیشتر گوش به فرامین داشته باشد.
- متعادل بودن، پاها به زیر کشیده شد و آهنگی مناسب داشته باشد.
- گام‌هائی سبک و جهنده داشته باشد.
- گردن آزاد بوده و به دهنه باشد.

گاهی به هنگام سواری روی زمین و یا در بین موانع با جمع و باز کردن گام‌های اسب خود، اطمینان حاصل کنید که اسب به اندازه کافی تحرک داشته و پاها کاملاً به زیر کشیده شده باشند. اگر فرمانی صادر می‌کنید و اسب آنرا اجرا نمی‌کند، ممکن است اثرها ضعیف بوده، کامل نبوده‌اند و یا اسب گوش به فرمان نبوده است. (در تربیت اسب جوان، برای اتخاذ بهترین عکس‌العمل بسیار مهم است که مربی متوجه این نکته باشد که اسب در هنگام عدم اجرای یک فرمان: متوجه فرمان نشده؟ توان اجرای فرمان را نداشته؟ و یا نمی‌خواهد فرمان را اجرا کند!)

## نیم توقف Half Halt

اگر بخواهیم تعریفی ساده برای نیم توقف بیان کنیم، باید بگوئیم: نیم توقف را به اجرا می‌گذاریم تا اسبی را که بر روی دست‌ها افتاده (بیشتر وزن او را دست‌هایش تحمل می‌کنند) و از تعادل خارج شده، دوباره متعادل کنیم. فشار نشیمن و ساق اسب را به جلو می‌رانند تا قسمت عقب او بیشتر درگیر شود. دست‌ها هم زمان مقاومت کرده و پس از آن آزاد می‌شوند. آماده کردن اسب برای اجرای هر حرکتی احتیاج به اجرای نیم توقف دارد.

از مهم‌ترین اثرها در سواری است که بایستی خیلی زود آموزش داده شود، اثر نیم توقف از نشیمن به ساق صادر می‌شود. سوار بالاتنه را صاف کرده و همزمان با ساق‌ها فشار می‌آورد. انگشتان پی‌آمد اثر ساق کمی جمع شده و بلافاصله باز می‌شوند. کاربرد این اثر چنان است که لحظه‌ای سوار از اسب بخواهد تا اثر انتقالی معکوس انجام دهد و در پی آن با تحرک مضاعف اسب را به جلو براند. با نیم توقف اسب برای حرکت انتقالی آماده می‌شود. اسب بایستی حرکت را کندتر کرده، متعادل‌تر شود، پاهایش به زیر بدن کشیده شده و سپس با تحرک بیشتری پیش رود. این حرکت بایستی چنان به اسب و سوار آموزش داده شود که به حرکتی خودکار و هشدار دهنده تبدیل گردد. این اثر باید از سمت سوار به صورت رمزگونه (غیر قابل روئیت) صادر شده و از سمت اسب به صورت فریادگونه (قابل روئیت) اجرا شود.

## موارد کاربرد نیم توقف

### متعادل کردن اسب

چنانچه سنگینی اسب به تساوی روی دست و پای جانبی و هم‌زمان روی هر چهار دست و پاها تقسیم شده باشد، اسب به‌طور طبیعی متعادل است. زمانی که عقب اسب تحت تأثیر سوار کار بیش از حد درگیر می‌شود و پاهای او به جلوتر (نزدیک‌تر به گرانی‌گاه) کشیده می‌شوند، قسمت عقب پائین رفته، گرانی‌گاه به عقب‌تر میل کرده و دستهای او با تحمل وزنی کم‌تر، آزادتر می‌شوند. در نتیجه، اسب وزن کم‌تری روی دست‌ها تحمل کرده، تعادل طبیعی او حفظ شده و نیازی به سریع‌تر حرکت کردن ندارد. با دست‌یابی به این هدف، به تعادل دلخواه در سواری، آنچه «ریچارد وات جین» به هنگام نوشتن کتاب «درساز» منظور داشته یعنی «تعادل نتیجه تحرک هماهنگ با تجمع است» دست پیدا کرده‌ایم.

آهسته‌تر کردن ریتم حرکت.

جمع یا باز کردن گام‌ها.

سوار کار آموزش دیده، همواره به دنبال محل جهشی مناسب (نه دورتر و نه نزدیک‌تر) و متناسب با گام اسبش با توجه به شکل مانع در پیش رو برای پرش است.

در حالی که به مانع نزدیک می‌شوید، از حالت صحیح بدن خود اطمینان داشته و باید سعی کنید بیشتر وزن خود را روی پنجه‌های پا انداخته باشید. از تعادل و به دهنده بودن اسب اطمینان حاصل کنید.

### برای پرش به راحتی از روی مانع باید

- فاصله بین محلی که هستید تا مناسب‌ترین محل جهش را از هر چه دورتر به درستی تخمین بزنید.

- بتوانید گام‌های اسب خود را برای رساندن او به نقطه جهش تنظیم کنید.
- بدانید که حالت صحیح حرکت چیست و چگونه باید این حالت را تنظیم کنید.
- همواره، همه چیز در سواری به دور سه محور تعادل، آهنگ و تحرک دور می‌زند.

### مراحل پرش از روی مانع

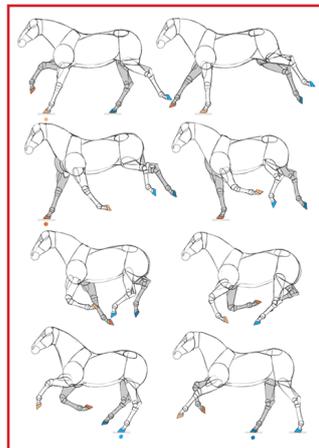
۱. نزدیک شدن به مانع (در مسیر مستقیم و درست وسط مانع)
۲. منطقه‌ی جهش
۳. در حال پرواز
۴. فرود اسب
۵. برقراری مجدد تعادل

### حرکت تحت کنترل روی دواير و گردش ه:

- اسب باید همواره از سر تا به دمش روی خط مستقیم یا قوس باشد و سوار و اسب در اشکال مختلف تمرین بایستی قادر به حفظ راستای مدنظر سوار باشند.

### مراحل آموزش اسب:

- آرامش / ریتم / تماس / صاف بودن / تحرک / تجمع



تصویر شماره ۴۶- نمایی از نحوه تماس سم‌های اسب با زمین در گام چهارنعل

## انواع گام‌ها

### قدم یورتمه چهارنعل

#### قدم

چهار نوع قدم شناخته شده توسط فدراسیون جهانی سواری (FEI) عبارتند از: قدم آزاد، متوسط

یا کار یا معمولی، جمع و کشیده، در قدم آزاد اسب به‌طور کلی آزادانه سر و گردن خود را به جلو و پائین می‌کشد. قدم معمولی، متوسط یا کار، حرکت آزادانه، منظم، آرام و با تحرک است که در این گام سم پاها جلوتر از سم دستها روی زمین قرار می‌گیرند. تماس دستجلوی سوار با دهان اسب ملایم و او به دهنه است. در قدم جمع، پاها درگیرترند و عقب‌تر از سم دستهای روی زمین قرار می‌گیرند زیرا طول گامها کوتاه‌ترند. دست و پای اسب بیشتر از روی زمین فاصله می‌گیرند و تحرک بیشتر است و گام منظم. گردن اسب افراشته و خمیده، پوزه اسب عمود و سوار تماس ملایمی با دستجلوها دارد. در قدم کشیده، گامها همچنان منظم هستند و طول گامها هم بیشتر است. سم پاها باید به خوبی جلوتر از سم دستها روی زمین قرار بگیرند. در حالیکه تماس دستجلوی سوار قطع شده، اسب گردن خود را کشیده و سر او جلوی خط عمود است.

**قدم جمع:** اسب به دهنه است و سوار از طریق دستجلوها تماس ملایمی با دهان او برقرار کرده است.

## یورتمه

یورتمه، آهنگین‌ترین گام حرکتی اسب است و حرکت با این گام اسب را کمتر از دیگر گامها خسته می‌کند و بهترین گام برای تربیت اسب و آموزش سوار است.

یورتمه هم چهار نوع است: جمع، متوسط، کار و کشیده. یورتمه کار باید زنده، با تحرک و آهنگین باشد. مفاصل خرگوشی باید به خوبی فعال بوده و سم پاها باید در جای سم دستها قرار بگیرند. باید بتوان بدون از دست دادن نظم و آهنگ، حرکت انتقالی جمع و باز را به اجرا گذارد. گردن باید به‌طور طبیعی انحناء داشته و پوزه کمی جلوتر از خط عمود باشد، در حالیکه تماس با دستجلوها ملایم است. اسب با گام یورتمه کار می‌تواند مسافت‌های طولانی، سوار را بدون خستگی حمل کند، که به همین دلیل در مسابقه‌های صحرائی مورد استفاده وسیعی دارد.

یورتمه متوسط بین یورتمه کار و کشیده است. حرکت اسب به جلوتر و گامها کشیده‌تر و همچنان منظم‌اند. سم پاها کمی جلوتر از سم دستها روی زمین قرار می‌گیرند. توسعه این گام چندان ساده نیست، چرا که به راحتی تضعیف شده، تحرکش را از دست می‌دهد و یا بسیار نامنظم و کشیده می‌شود. در یورتمه جمع گامها کوتاه‌تر، دست و پاها بیشتر از روی زمین بلند شده با طی فواصل کمتری روی زمین قرار می‌گیرند. عقب اسب به‌طور فزاینده‌ای درگیرتر می‌شود، گردن خمیده‌تر، سر افراشته و پوزه عمود، سم پاها عقب‌تر از سم دستها روی زمین قرار می‌گیرند. با تماسی ملایم اسب به دهنه مانده در طول مدت حرکت در حالی که تحرک و نظم همچنان باقی است کمی از سرعت او کاسته می‌شود. هرگز در مسافت‌های طولانی یورتمه جمع نروید، به این حالت جمع ماندن برای اسب بسیار مشکل است و به همین خاطر بلافاصله پس از مدت یا مسافتی کوتاه یورتمه جمع، حرکت بعدی را با دست‌جلوی آزاد دنبال کنید. در یورتمه کشیده، اسب با شلنگ‌های بلند، منظم و جهنده حرکت کرده و گام‌های او حداکثر پوشش ممکن را دارا هستند. شانه‌های اسب آزادانه به جلو حرکت می‌کنند،

جای سم پاها به طور مشخص و مشهود جلوتر از جای سم دست‌ها روی زمین دیده خواهند شد، اندام اسب کشیده شده سر و گردن به جلو و پائین متمایل می‌شوند، پوزه جلوتر از خط عمود قرار گرفته و تماس دست‌جلوها قاطعانه‌تر می‌شوند. این حرکت برای اسب بسیار طاقت فرساست و فقط هر از گاهی آن‌هم روی زمین بسیار نرم قابل اجرا است. به‌طور کلی من خود ترجیح می‌دهم تمام گام‌های یورتمه را به صورت آزاد اجرا کنم. به نظر من، امروزه کمتر سواری، از آنچنان نشستنی مطمئن برخوردار است که در یورتمه نشستنی مزاحم آهنگ و تعادل حرکت نشود.

یورتمه متوسط، در حالی که اسب پشت به دهنه افتاده است. توجه داشته باشید که پوزه اسب در حدود بین ۵ تا ۷ سانتیمتر پشت خط عمود است.

یورتمه متوسط درست: حالت سر و گردن اسب درست و به دهنه است، شانه‌هایش به درستی به جلو کشیده شده‌اند و تماس دست‌جلوهای سوارکار کامل است.

شروع حرکت چهار نعل: تمایل سوار به داخل است، دست‌جلوی داخل کمی آزادتر است، عقب اسب به خوبی درگیر شده است.

## چهار نعل

چهار نوع چهار نعل شناخته شده توسط فدراسیون جهانی سواری (FEI) عبارتند از: کار، متوسط، جمع و کشیده.

چهار نعل کار، گامی است فعال، متعادل، متحرک و نه آنقدر کوتاه که شبیه به چهار نعل جمع باشد. اسب در حالی که به دهنه است، مفاصل خرگوشی‌اش فعالند به طوری که در صورت لزوم قادر باشد بدون شتاب، گام‌ها را کشیده‌تر کند و همچنان با حفظ ضرب آهنگ گام چهار نعل، گام‌ها را جمع‌تر کند. این گام منشأ گام‌های جمع و کشیده در چهار نعل است:

چهار نعل متوسط، گامی است بین چهار نعل جمع و کشیده. گامی است با تعادل مشهود و مشخصه آن، آهنگ مناسب است. اسب همچنان به دهنه و پوزه‌اش کمی جلوتر از خط عمود است. گام‌ها کشیده و منظم‌اند. این مناسب‌ترین گام برای اسب پرش در میدان مسابقه است.

در چهار نعل جمع، درگیرتر شدن قسمت عقب و کوتاه‌تر شدن گام‌ها باعث افراشته و کمانی‌تر شدن گردن می‌شود. از مشخصه‌های این گام دست‌های سبک و آزاد به همراه قسمت عقبی کاملاً فعال است. در حالی که گام‌ها آنچنان کشیده نیستند، اسب متحرک است و حرکت او آهنگین، تحرک ایجاد شده هیچگاه نباید به حرکت شتابان تبدیل شود. چهار نعل جمع که چهار نعل غلطان هم گفته می‌شود، نیازمند تماس بیشتری است و به همین دلیل کاربرد وسیعی نداشته و پرش با این گام از روی بعضی موانع مناسب نیست. در چهار نعل کشیده گام‌ها کاملاً کشیده‌اند، در حالی که اسب نباید سبکی و آرامش خود را از دست داده و عجولانه حرکت کند. به دهنه بودن اسب به گونه‌ایست که سر و گردن به جلو و پائین کشیده شده و پوزه جلوتر از خط عمود قرار می‌گیرد. اوج هنر سوارکار

در هنگام پرش، توانائی باز کردن گام‌هاست در حالی که اسب از کنترل خارج نشده، روی دست نیفتاده و به دست جلو تکیه نمی‌کند. در بسیاری از مواقع بهترین راه گریز از نکته انحرافی طراح مسیر، باز کردن گام‌ها است و به همین دلیل قدرت اجرای چهار نعل درست کشیده از اهم وظایف سوارکار پرش است. در این حالت سوار باید بتواند خود را با مرکز ثقل اسب رو به جلو هماهنگ کرده و تعادل و کنترلش کامل باشد.

هر سوارکاری، اعم از پرش، درساژ و یا سه روزه، باید به تفاوت بین گام‌ها کاملاً آشنا باشد. این نیازها، پایه‌ای و اصولی هستند. باید آن‌ها را یک به یک توسعه داد و با گام‌های مقدماتی مورد نیاز برای تربیت که، شرح داده خواهد شد هماهنگ کرد.

نکته: اسب‌هایی که در حرکت اسکوپ (ذاتی) ندارند برای ورزش حرفه‌ای قابلیت چندانی نخواهند داشت. اسب بایستی تحرک کافی برای حرکت مطلوب به جلو داشته باشد.

چهارنعل رفتن روی دست مخالف بدون اینکه اسب دست عوض کند نیازمند آرامش، کنترل و تعادل کامل سوارکار است، مقداری سر اسب در جهت مخالف قرار می‌گیرد و کتف اسب را به تحرک وادار کرده و عضلات کمر و پشت اسب را تقویت می‌کند. (محل اثر پاها تعویض می‌شود و بایستی سوار کنترل کامل داشته باشد) این اثر به اسب کمک می‌کند تا بتواند صاف تر در مسیر به جلو حرکت کند.

### حرکت به جلو

مفهوم به جلو رفتن، فقط حرکت روی خطوط مستقیم پیوسته نیست. در ورزش های سواره مفهوم آن والاتر است. اسب می‌تواند در حالی که به فشارها و اثرهای سوارکار جواب می‌دهد، بدون تمایل به تحرک در سمت و یا جهتی حرکت کند.

حرکت به جلو، به تاخت فرار گونه اسب هم اتلاق نمی‌شود، که در آن صورت سوارکار به کلی کنترل سرعت جابجائی و نظم گام‌ها را از دست خواهد داد. تمایل برای حرکت به جلو یعنی قبول مشتاقانه اثرها و اشاره‌های سوار برای افزایش تحرک به جلو.

شادابی و تحرک هر دو لازمه حرکت به جلو هستند که هرگز نباید با عصبانیت صرف اشتباه گرفته شود و معیار سنجش آن نظم و آهنگ خدشه ناپذیر گام است. به هر حال، شادابی را نمی‌توان از تحرک جدا دانست که تحرک بخشی ذاتی و برخاسته از خصوصیات درونی اسب است و بخشی از آن از طریق تربیت درست تقویت می‌شود. مثالش مقایسه اسبی بدون تحرک به جلو با خودرویی است که راننده‌اش ترمز دستی را تا نیمه بالا کشیده و پی در پی گاز می‌دهد که در نتیجه خودرو نمی‌تواند یکدست و روان به جلو حرکت کند. به‌طور خلاصه، اسبی که به جلو رانده می‌شود باید کاملاً آرام، خوشحال و هوشیار بوده و سوارکارش اطمینان داشته باشد که همانگونه که می‌خواسته روی اسب تأثیر گزارده است.

از طریق آموزش منظم و پیوسته حرکتهای مقدماتی، به خصوص به کار گرفتن ماهرانه ساق‌ها به



همراه اثرهای استادانه شلاق و مهمیز و تشویق‌های مداوم، تحرک اسب رو به بهبود می‌رود. یورتمه در سواری آزاد، چهار نعل در مسیرهای طولانی مستقیم و کار در سر بالائی و سرایشی‌ها تأثیر به سزا در بهبود تحرک اسب دارند. آموزش اسب و سواری نیازمند حس قوی است. برای دستیابی به گام جمع، سوارکار با ایجاد کمی انقباض در عضلات جلویی شکم و تغییر اثر وزن قادر خواهد بود تا اسب را به گام جمع ببرد، این رفتارهای طبیعی بدون بهره‌گیری از ابزارهای اضافی می‌تواند کمک موثری به سوارکار در انتقال اثرها داشته باشد که نیاز سوار به برخورداری از شناخت دقیق و حس قوی را به خوبی نمایان می‌کند.

### برای پرش با اسب بایستی چه کارهایی انجام دهیم؟

- کنترل
- یافتن مسیر صحیح (حرکت در راستای دلخواه)
- ریتم (ایجاد تحرک مناسب با سرعت مطلوب)
- تعادل
- منطقه پرش (نقطه ی جهش)

### مراحل پرش

- نزدیک شدن (کنترل) بایستی به صورت مستقیم وسط مانع وارد شویم.
- منطقه‌ی پرش (نقطه ی جهش)
- پرواز (باسکول)
- فرود
- برقراری مجدد تعادل (تعادل و کنترل)

### وظایف مربی

کنترل استرس و تمرکز برای سوار در مسابقات اهمیت بسیار بالایی دارد. برای مربی خوب بودن نیاز است که مربی یک روانشناس خوب، یک تربیت کننده ی اسب آگاه و یک سوارکار ماهر با قابلیت انتقال مطالب به اسب و شاگرد باشد تا بتواند در مراحل مختلف آموزش به شاگرد خود کمک کند تا به خوبی و با موفقیت مراحل را پشت سر بگذارد. مربی باید قادر باشد تا روی بالا بردن اعتماد بنفس شاگرد کار کرده و شناخت کافی از ابعاد مختلف روانی شاگرد و قدرت مدیریت بحران داشته باشد.

مربی خوب باید برای آموزش، مسابقات و تمام امور برنامه ریزی دقیق و منظم داشته باشد. نعلبندی اسبی که بدون برنامه ریزی دقیق درست چند روز قبل از مسابقه ی مهمی انجام شود به طوری که اسب زمان کافی برای دستیابی به شرایط مطلوب (حساسیت زدایی سم) نداشته باشد،

می تواند تمام زحمات یک مربی، مالک و سوارکار را که در طول مدت بسیار کشیده شده در یک شب بر باد داده و بی اعتبار کند.

### مثبت باشید

مربی بایستی بتواند با شناخت دقیق و آموزش صحیح حس اعتماد به نفس را در شاگردان تقویت نماید. سعی کنید در طول آموزش هرگز از کلید واژه "نه" استفاده نکنید. استفاده از کلمات دارای بار منفی می تواند اثر مخربی در روحیه و عملکرد سوار برجای گذارد.

### اجزای مربی گری:

- توانایی شناخت ویژگی های شخصی افراد
  - توانایی برقراری ارتباط موثر و مدیریت بر شیوه ی زندگی
  - توانایی مدیریت فیزیکی
  - بهره‌مندی از توان تاکتیکی
  - توانایی مدیریت ذهنی
  - دانش فنی
- مواردی که یک سوارکار پرش باید برای انجام پرش با اسب آموزش ببیند!
- سوارکار باید قادر به کنترل خود و سپس قادر به کنترل اسب باشد.
- در ابتدا سوار بایستی به حرکت مستقیم روی زمین، دوره روها و نیم دوره روها و اجرای اشکال مختلف تمرین و اجرای اثرات سوارکاری به صورت مطلوب مسلط باشد.
- سوارکار باید با سرعت گام ۲۵۰ تا ۳۰۰ متر در دقیقه سواری آشنا شده و قادر به گام شماری و تنظیم سرعت و دستیابی به ریتم منظم و مطلوب گام اسب باشد.
- اسب را باید در خطوط اولیه فعال نگه داشت تا سوار با تمام وجود روی نشست خود تمرکز کرده، حرکت‌های خود را با اسب هماهنگ نماید و هر چه بیشتر تعادلش را اصلاح کند. سوار فرصت دارد نشستش را که شالوده تماس او با اسب است هر چه بیشتر استحکام ببخشد. از طرف دیگر موانع به سرعت و یکی پس از دیگری باید پریده شوند و این کار نیازمند واکنش های سریع اسب و سوار است.

### چگونگی تغییر فواصل با هدف اصلاح واکنش های اسب:

- فواصل جمع = چهارنعل متعادل و گام جمع
- فواصل بیشتر = گام بلندتر (جهت دریافت ریتم مناسب مسابقه)
- موانع بدون گام میانی = افزایش قدرت و استفاده از قسمت عقبی بدن اسب
- تغییر فواصل به صورت متناوب = حفظ تعادل و تمرکز بیشتر
- نکته: بالا بردن ارتفاع و سرعت بیشتر ویژه ی اسب‌های با تجربه است.

## آموزش پرش

پرش های ژیمناستیک یعنی ورزیده کردن اسب روی کاوالتی، موانع کوتاه تیرهای روی زمین و رشته‌ای از موانع به هم پیوسته. این تمرین‌ها اعتماد به نفس اسب و سوار را برای شرکت در مسابقه‌ها بالا می‌برد. پرش های ورزیدگی اسب را او می‌دارد جسم و ذهن خود را در مسیر مثبت به کار بیاندازد. اسب باید قادر باشد با کمترین دخالت سوارکار از پس کار بر آید و اگر لازم شد، سوار می‌تواند برای حمایت از اسب در کارش دخالت کند.

ارتفاع موانع باید حداقل ۶۰ یا حداکثر ۱۰۰ سانتیمتر باشد. که همین ارتفاع کافی است و باعث می‌شود دست و پای اسب هم سالم بمانند. آماده سازی اسب برای مسابقه نیازی به تمرینات پرش با ارتفاع خیلی بلند ندارد چون می‌تواند موجب استهلاک و آسیب به اندام حرکتی اسب گردد، اما به‌طور کلی شناخت کافی از توان و عملکرد اسب می‌تواند کمک بزرگی در جهت چگونگی طرح برنامه تمرین برای اسب باشد.

با تمرین روی این موانع کوتاه نتایج بسیار خوبی به دست خواهد آمد.

طراحی مسیر های پرش ژیمناستیک بایستی هر چه دقیق تر آموزش داده شود. با تغییر موانع و فواصل از دلزدگی اسب و سوار جلوگیری نموده و با ایجاد تنوع آگاهانه و متناسب، اشتیاق و دقت اسب و سوار را بالا ببرید.

با تمرین روی تیرها، کاوالتی و موانع متنوع توانایی‌های مختلف اسب و سوار اصلاح شده و هماهنگ با هم توسعه پیدا می‌کنند نه، جداگانه و تک تک.

تمرین‌ها باید آنچنان طراحی شوند که اسب و سوار راحت بوده و پایان تمرین رضایت بخش باشد. در خصوص رعایت اصول پایه در تربیت اسب بهتر است پایان تمرین پس از بهترین عملکرد هر روز در نظر گرفته شده و اسب حتما تشویق شود، زیرا این مسئله را در ذهن اسب تداعی خواهد کرد که سوار از عملکرد وی راضی بوده و تشویق نتیجه‌ی عملکرد مثبت اوست؛ بنابراین در دوره‌های بعدی تمرین مشتاقانه به فرامین سوار گوش فر خواهد داد. برای گرفتن بهترین نتیجه، تمرین برای اسب و سوار باید لذت بخش باشد و نه یادآور مشقت و فشار.

اهداف تمرین عبارت است از ورزیدگی، تقویت و هر چه انعطاف پذیرتر کردن عضلات پشت اسب. پرش های معقول با ارتفاع و فواصل مناسب تقویت کننده هر چه بیشتر عضلات پشت اسب هستند. کار روی کاوالتی های چیده شده در مسیر های متنوع و یا پرش های ژیمناستیک می‌تواند هفته‌ای دو و یا سه روز در برنامه تمرین گنجانده شود.

## آموزش سوار

کلاه ایمنی: همه سوارکارها (نه فقط مبتدی‌ها) همواره باید کلاه ایمنی به سر داشته باشند.

به هنگام پرش کلاه ایمنی باید حتماً مجهز به چانه بند و دارای قفل سالم باشد تا در هنگام سقوط احتمالی از سر به خوبی محافظت شود.

**شلاق و مهمیز:** علاوه بر کلاه شلاق و مهمیز هم مورد نیاز هستند (سوار مبتدی تا زمانی که نمی تواند از ساق ها یش به درستی استفاده کند نباید مهمیز ببندد.) فقط سوارهای با تجربه اجازه دارند مهمیز ببندند تا در صورتیکه اسب به اثر ساق جواب نداد از آن ها کمک بگیرند. مهمیزها باید اندازه بوده و به درستی بالای قوزک بسته شده تا، کارآئی آنها کافی باشند. یک ضربه شلاق (با اندازه متوسط) پشت ساق به مراتب کارآتر از ضربه های پی در پی پاشنه های مجهز به مهمیز است.

### اصولی که باعث موفقیت سوار در پرش می شود.

کلید موفقیت در سواری انضباط شخصی و تمرکز است. سوار باید روی نشست خود تمرکز کند. بهترین روش پریدن را پیدا کرده و بدون هیچگونه دخالتی حرکت های اسب را تعقیب کند. با پیروی از این دستورها سوار به هیچ مشکلی بر نمی خورد.

تا زمانی که سوار روی زمین متعادل نشده و قادر به کنترل اسب خود نیست، اجازه ندارد پرش کند. او باید آنچنان اعتماد به نفس و مهارت داشته باشد که اثرها را به اجرا بگذارد و مثلاً به هنگام حرکت در گام یورتمه آزاد دستان او نباید به همراه بالا تنه اش پایین و بالا برود. اسب هم باید به اثرهای سوار جواب بدهد مثلاً بدون کمک مهمیزهای پایه بلند و یا شلاق بلند او باید حرکت های انتقالی را انجام داده و به راحتی بایستد.

اگر سوار به خود، اسب و مربی اش اعتماد دارد تمرین ها باید هر چه ساده تر طراحی شوند. سوار نباید در شروع کار هیجان زده بلکه آرام باشد در غیر این صورت او قادر به درک و تعقیب حرکت های اسب نخواهد بود.

سوار باید بهترین مسیر، مناسب ترین ریتم و گام را برای پرش انتخاب کند و وقتی اسب به منطقه جهش رسید در کار اسب دخالت نکرده و اثرها را به موقع به اجرا بگذارد.

### منطقه جهش

مناسب ترین محلی که اسب از آن، جهش برای پریدن از روی مانع را شروع می کند و به راحتی و با صرف حداقل نیرو، بدون اصابت دست و پایش به تیرها و یا خود مانع، از روی آن با زیباترین حالت عبور می کند، محل جهش نامیده می شود.

محل جهش همواره در جلوی هر مانعی متناسب با ارتفاع، عرض یا، عرض و ارتفاع آن مانع قرار گرفته است. به طور کلی ارتفاع، عرض و یا عرض و ارتفاع با هم تعیین کننده محل جهش می باشند. به عنوان مثال، برای مانعی عمودی به ارتفاع ۱۰۵ سانتی متر محل جهش تقریباً ۱۲۰ سانتی متر در

جلوی آن می‌باشد.

**به‌طور کلی موانع بر دو نوعند:**

**موانع ساده:** موانعی که فقط دارای ارتفاع و یا عرض هستند.

**موانع مرکب:** موانعی که دارای عرض و ارتفاع هستند.

تمامی انواع بقیه موانع مانند نردبانی، بادبزی، و ... مشتقاتی از این دو نوعند. تیرهائی که برای ساختن موانع به کار می‌روند باید بین ۳ تا ۴ متر طول و ۱۰ سانتیمتر قطر داشته باشند و برای ساختن موانع با عرض کم نباید طول تیر از دو متر کمتر باشد. منطقه جهش برای پرش از روی مانع ساده عمودی کمی دورتر و برای مانع مرکب (دارای عرض و ارتفاع) کمی به مانع نزدیک تر است.

### برنامه یک ساعت تمرین می‌تواند شامل:

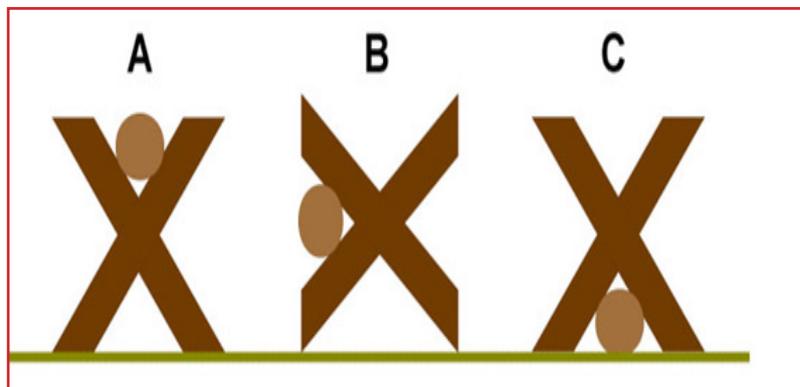
#### نرم کردن

حداقل ۱۰ دقیقه کار با دست‌جلوی آزاد و کار روی کوالتی با قدم (آموزش قدم روی کوالتی پس از آموزش یورتمه و چهارنعل توسط سوار مجرب انجام می‌شود زیرا قدم گام ۴ مرحله ای است و فراگرفتن آن برای اسب دشوارتر است.)

#### کار

۱۰ تا ۲۰ دقیقه پرش با افزایش تدریجی و متناسب موانع. در انتها، ۱۰ دقیقه یورتمه با دست‌جلوی آزاد و پس از آن حداقل ۱۰ دقیقه قدم آزاد با دست‌جلوی آزاد.

● نکته: صرف زمان و حفظ آرامش نتایج درخشانی را برای اسب و سوار به همراه خواهد داشت.  
هر تمرین دارای سه مرحله است: گرم کردن، نرم کردن و برگرداندن اسب به حالت عادی.  
این سه مرحله اهمیت یکسانی برای اسب و سوار دارند.



تصویر شماره ۴۷- نمایی از نحوه قرار گیری تیر بر روی پایه‌های کوالتی برای دستیابی به ارتفاع‌های متفاوت

## ارتقا آموزش جهت دستیابی به ریتم مناسب

در چهار نعل طول جابه جایی هر گام اسب به طور متوسط  $3/5$  متر است. این فاصله زمانی به حساب می آید که کوالیتی دوم را در مسیر قرار داده باشیم. یک گام را به حساب فرود و جهش بگذارید. روشن است که این اندازه گیری با تغییر ارتفاع مانع و سرعت حرکت تفاوت می کند. وقتی ارتفاع پایین است نقطه جهش و فرود کوتاه تر می شود.

برای آموزش ریتم با گام چهارنعل در مراحل ابتدایی از تیر روی زمین با فاصله ۳ متر تا ۳,۵ متر بسته به گام اسب و جثه حیوان با تعداد ۳ عدد شروع کرده و به ترتیب به تعداد تیرها می افزاییم. ۳ عدد کوالیتی حد اکثر ۴۰ سانتیمتر برای تنظیم گام می تواند به فواصل ۱۸ متر روی زمین گذاشته شود و از شاگرد بخواهیم با ۴ تا ۶ گام مسیر را طی کند.

۲ عدد کوالیتی با فاصله ۲۰ متر روی زمین می تواند گذاشته شود و شاگرد مسیر را با ۵، ۶، ۷ و ۸ گام طی کند.

● برای آشنایی با سرعت و گام مطلوب در مسابقات باید شاگرد قادر باشد ۱۸ متر را با ۴ گام بلند و فعال طی کند.

تمرین چهارنعل روی کوالیتی ها روی خط مستقیم: این تمرین به سوار امکان می دهد در حالت تکیه به رکاب حرکت اسب را حس کند.

### اولین تمرین پرش چهار مرحله دارد:

روی خط مستقیم به مانع نزدیک شوید.

اسب را به وسط کوالیتی برانید.

بعد از پرش روی خط مستقیم حرکت کنید.

روی خط مستقیم ایست کنید.

با توجه به خلق و خوی اسب تمرین می تواند در قدم و یورتمه هم اجرا شود. تعویض دست تمرین را جالب تر کرده و هر از گاهی می توان تکرارش کرد. بعد کوالیتی را به بلندترین اندازه برگردانید و تمرین را با گام چهار نعل تکرار کنید. این تمرین سوار را با احساس پرش آشنا می کند.

اگر سوار توانست روی خط مستقیم حرکت کند می تواند پس از پرش ایست کند. او برای تنوع می تواند به جای ایست دایره زده و یا دست عوض کند تا اسب عادت نکند پس از پرش خود به خود ایست کند، بلکه باید گوش به فرمان سوار باشد (نکته ای بسیار مهم برای مسابقه های پرش) پس از اتمام اولین تمرین، سوار می تواند گام شماری بین دو کوالیتی را شروع کند. او را باید عادت داد که با صدای بلند گام ها را بشمارد تا مربی متوجه شود که آیا او مرحله فرود راه هم به حساب آورده است یا نه (چه بسیار مبتدی هایی که این کار را می کنند) شمارش از اولین شلنگ بعد از فرود شروع می شود (۱، ۲، ۳، ۴، ۵...) در حالی که حفظ ریتم مناسب حرکت نباید فراموش شود. قبل از پیچیدن به طرف مانع باید تحرک مناسب بوده و تا مرحله ایست بعد از مانع ادامه داشته باشد.

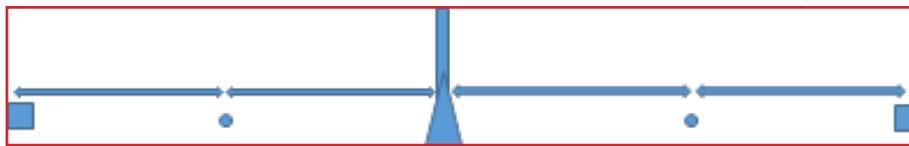


تصویر شماره ۴۸- نمایی از نحوه عبور اسب از روی کوالتی

### جایگاه تیر در موانع ژیمناستیک

فاصله ی قرارگیری تیر اوستا با مانع ایکس که با گام یورتمه وارد می شویم ۲,۲۰ است. در بین موانع ژیمناستیک تیر اوستاها با فواصل ۳ متر به تعداد گامها بین دو مانع قرار می گیرند تا گام اسب تنظیم شود و به تدریج از تعداد تیرها می کاهیم. تیر اوستای بعد از مانع با فاصله ی ۳,۵ قرار می گیرد و تیرهای بعدی می تواند فواصل ۳ متری با هم داشته باشند. هر چه اسب جوان تر باشد به تیر اوستاهای بیشتری برای پیدا کردن نقطه جهش صحیح نیاز دارد. با کسب تجربه بیشتر کم کم تیر اوستاها را کم و به ترتیب حذف می کنیم.

- نکته: توصیه می شود به جهت بدچشمی نکردن اسبان جوان و فراهم کردن امکان تشخیص دقیق فاصله مانع برای آنها، از تیر راهنما در زیر پایه ی جلویی مانع استفاده نگردهد. برای هماهنگ شدن اسب و حفظ تحرک و شتاب اسب در طول مسیر و بهبود بخشیدن به گام اسب قبل و بعد از مانع می توانیم از توالی کوالتی، تیر و مانع ایکس در مسیر به شکل زیر با رعایت فواصل استفاده کنیم.



تصویر شماره ۴۹- نمایی از نحوه قرار گیری کوالتی (مربع)، تیر(دایره)، مانع (وسط تصویر)

دو گام اصولاً فاصله ی تنگی برای تنظیم گام پرش است و اسب باید بسیار ریتم مناسبی برای پرش داشته باشد و سوار صرفاً مثل یک رباط فشاردهنده عمل کرده و ریتم را حفظ نماید. سوار باید از دخالت در حرکت اسب و برهم زدن ریتم اکیداً خودداری کند. طول گام مطلوب یک اسب ورزشی استاندارد معمولاً حدود ۳,۵ متر است.

جدول شماره ۱- فواصل بین گام‌ها در کوالتی و موانع

گام	ارتفاع کمتر از ۵۰ سانتیمتر	ارتفاع ۵۰ تا ۱۰۰ سانتیمتر	ارتفاع ۱۰۰ تا ۱۲۵ سانتیمتر	فواصل عادی در مسابقات
گام کوتاه	۳ متر	-	-	-
یک گام	۵,۲۰ متر	۵,۷۰ متر	۶,۸۰ متر	۷,۵۰ متر
دو گام	۸,۲۰ متر	۹ متر	۹,۵۰ متر	۱۰,۵۰ متر
سه گام	۱۱,۲۰ متر	۱۲,۵۰ متر	۱۳ متر	۱۳,۵۰ متر
چهار گام	۱۴,۲۰ متر	۱۶ متر	۱۶,۵۰ متر	۱۷,۵۰ تا ۱۸ متر
پنج گام	۱۷,۲۰ متر	۱۹,۵۰ متر	۲۰ متر	۲۱ تا ۲۲ متر
شش گام	۲۰,۲۰ متر	۲۳ متر	۲۳,۵۰ متر	۲۵ تا ۲۶ متر

در طراحی مسیر برای محاسبه طول مسیر قوس، پارکورچین ابتدا متر را به اندازه مورد نظر باز کرده و سپس به مسیر قوس می‌دهد. طی مسیر درست به سمت مانع و امتناع از حرکت به خارج و یا رفتن به داخل قوس‌ها سبب می‌شود تا سوارکار مسافت درستی را برای طی مسیر در اختیار اسب قرار داده و اسب در منطقه جهش درست از زمین بلند شده و با موفقیت مسیر را طی می‌کند. چنانچه در طراحی مسیر به پیچ‌های تنگ و کم قطر برخورد کنیم، با کمی بزرگتر کردن قطر دایره و افزایش یک یا دو گام می‌توان ریسک برخورد با مانع را کاهش داده و چه بسا امکان جبران خطای زمانی در ادامه‌ی مسیر برای یک سوارکار هوشیار فراهم شود. بدیهی است برهم خوردن توالی حرکت و ریتم اسب موجب برهم خوردن ریتم کلی سواری و انداختن موانع بعدی و بروز خطا در طی مسیر می‌گردد؛ بنابراین قبول ریسک‌های بالا در طی مسیر مثل پرش اریب از روی موانع و یا زدن پیچ‌های تنگ با اسبی که هنوز به قدر کافی ورزیده نباشد امکان بروز خطا را بالا می‌برد.

● نکته: گونیا کردن موانع ژیمناستیک و در طراحی مسیر بسیار مهم است.

### حرکات سوارکار برای دستیابی به ریتم مطلوب

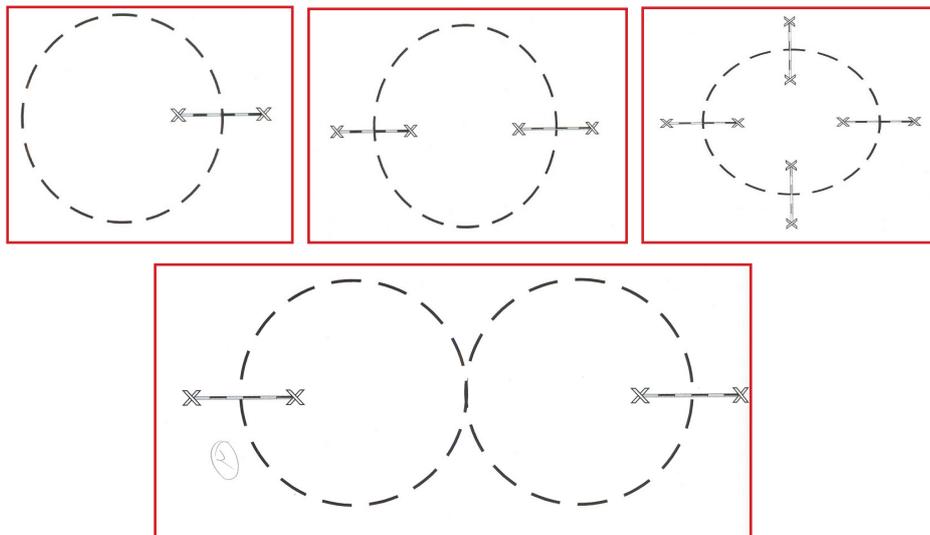
- پای خارج سوار کمی بالای تنگ کنترل کننده‌ی حرکت است.
- پای داخل تولید نیروی محرکه برای به جلو راندن اسب را بر عهده دارد.
- دست خارج نقش کنترل کننده دارد.
- دست داخل مسیر حرکت را به اسب نشان می‌دهد.
- دست‌جلوها از دهان اسب تا آرنج سوار یک خط مستقیم را تشکیل داده و دست‌ها باید زاویه داشته باشند، فشار دست‌ها نباید چنان باشد که فک اسب تحت فشار قرار بگیرد. اثر از نشیمن به وسیله‌ی ساق‌ها به بدن اسب منتقل می‌گردد.
- سوارکار باید توانایی اجرای اثرها را به صورت مستقل با نشست، ساق‌ها و دست‌ها داشته باشد.



- اهمیت در تداوم اجرای صحیح و کنترل شده‌ی اثرها از آنجایی اهمیت بسیار می‌یابد که اسب نقطه اتکا پیدا کرده و حرکت ریتمیک و آهنگین پیدا می‌کند و سوار قادر خواهد بود اسب را در راستای دلخواه هدایت نماید، عدم توجه به حرکت در مسیر مناسب برای حرکت به سمت وسط مانع (در قوس‌ها و مسیر مستقیم) موجب افزایش و یا کاهش طول مسیر و چه بسا برهم خوردن تعداد گام‌های اسب و نرسیدن به منطقه‌ی جهش مناسب می‌گردد.
- استراحت در بین حرکت‌ها ضرورت است.

### کلید طلایی پرش

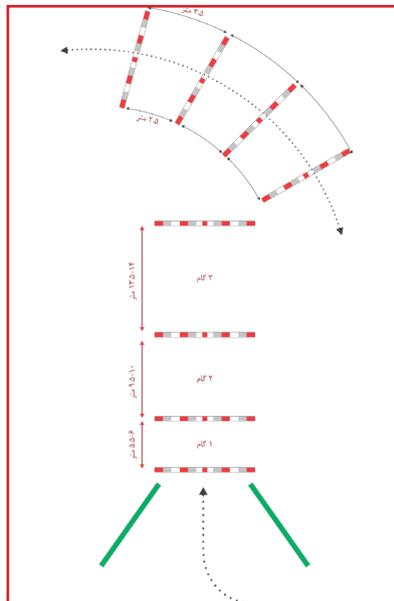
- حفظ ریتم مناسب و حرکت در راستای درست به سمت مانع از مهم‌ترین ارکان سواری در پرش به‌شمار می‌رود.
- به جهت حفظ ریتم در مسیر توصیه می‌شود در فواصل زمانی کمتر از ۳ دقیقه تعویض دست نکنیم، تعویض دست بین فواصل اسب را درگیر می‌کند و ریتم را برهم می‌زند. سوار می‌تواند با نگاه کردن به جهت مسیر و انتقال وزن سر به جهت مورد نظر و با ظرافت در اجرای اثرها بدون برهم زدن تعادل اسب، او را روی دست صحیح فرود بیاورد.
- چگونگی طی مسیر در دواير بسیار مهم است، زیرا اسبی که به داخل دایره متمایل شود قابلیت هیچگونه انفجاری برای انجام حرکت و پرش از روی موانع را نخواهد داشت. برای تمرین در خصوص مسیرهای دایره باید به‌سوار آموزش دهیم که دایره‌ای به قطر ۱۵ تا ۲۰ متر را در ذهن مجسم نموده و مسیر را با چشمش دنبال کند. سوار باید قادر به حفظ بدن اسب و خودش در راستای مطلوب باشد. ♦ برای کسب مهارت در طی مسیرهای دایره و مستقیم با گام‌های مختلف می‌توانیم از تیرهای خوابیده روی زمین به صورت‌های زیر بهره‌مند شویم.



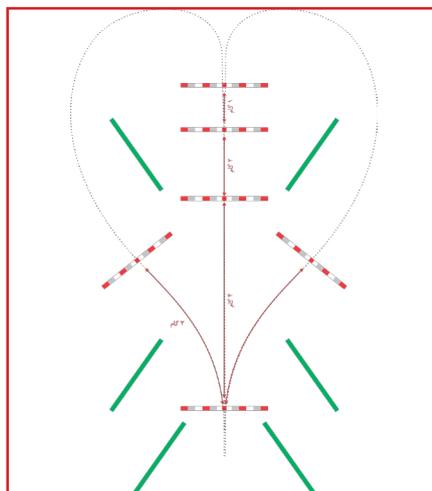
تصویر شماره ۵۰- نمایی از نحوه قرارگیری تیرهای کوالتی در مسیر دایره



دو کاوالتی روی قوس دو دایره مماس که حرکت روی آن‌ها به شکل هشت انگلیسی باشد.

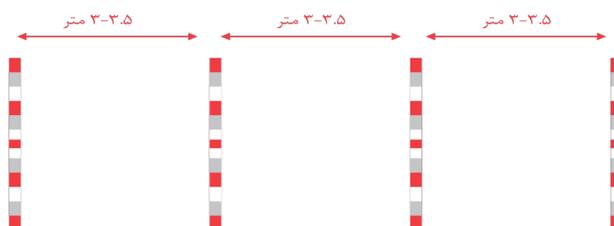


تصویر شماره ۵۱- نمایی از فواصل بین کاوالتی‌ها با در نظر گرفتن تعداد گام اسب در حرکت چهارنعل



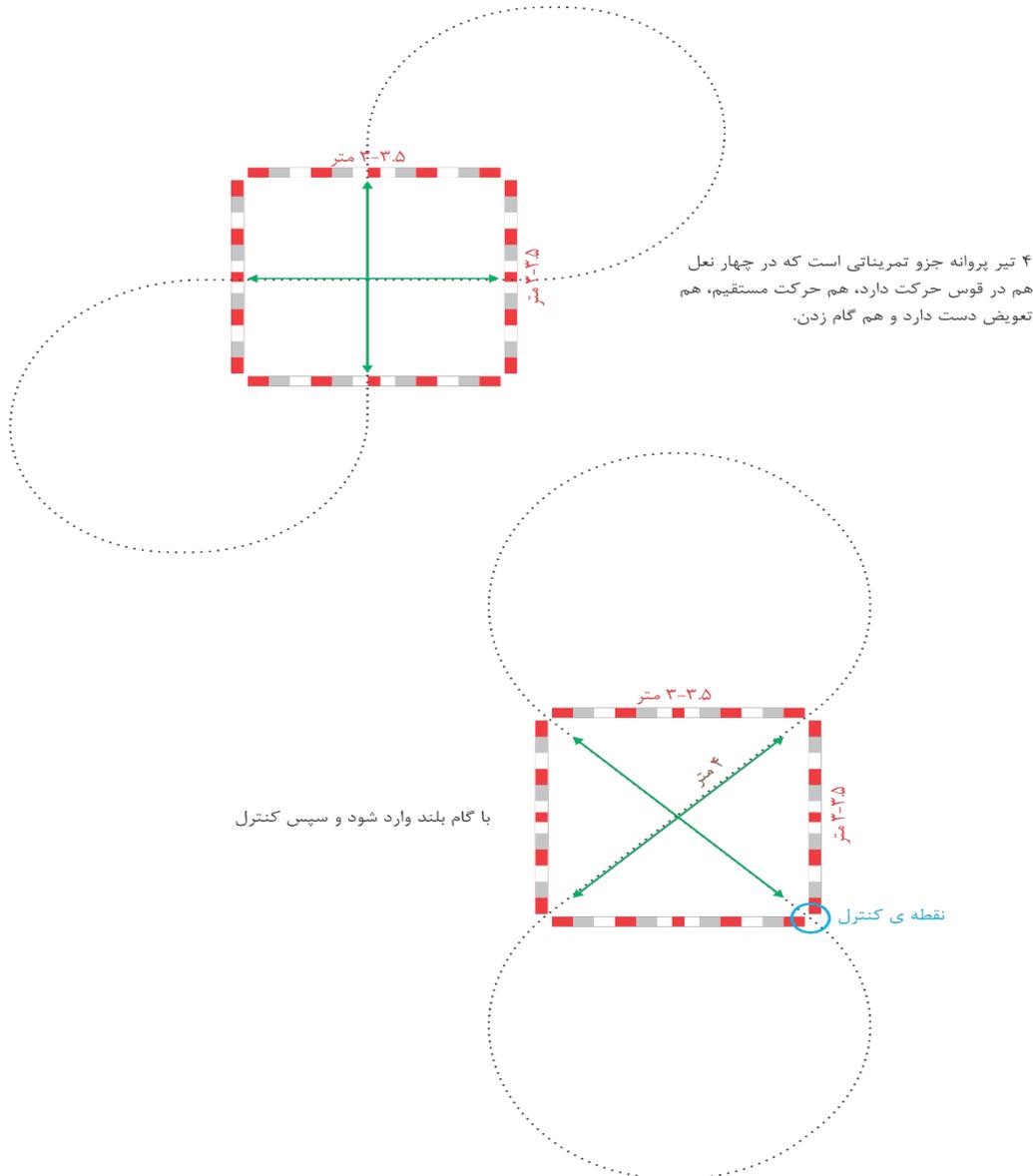
تصویر شماره ۵۲- نمایی از فواصل بین کاوالتی‌ها با در نظر گرفتن تعداد گام اسب در حرکت چهارنعل

برای موانع ژیمناستیک تیراوستا‌ها را ابتدا با فاصله‌های ۳ متری روی زمین می‌گذاریم تا گام اسب تنظیم شود و سپس یکی یکی تیرها را حذف می‌کنیم



شماره ۵۳- نمایی از فواصل بین کاوالتی‌ها با در نظر گرفتن تعداد گام اسب در حرکت چهارنعل برای تنظیم گام





تصویر شماره ۵۷- نمایی از نحوه چیدن کوالتی ها جهت دستیابی به کنترل تنظیم حرکت اسب در قوس

## اندازه گیری گام های اسب

فواصل بین موانع برای اسب هایی تعبیه می شوند که طول هر گام آن ها در حدود ۳/۵ متر است بنابراین، اسبی که طول گام هایش بیشتر و یا کمتر از این تعداد باشد برای عبور از این فواصل با مشکل روبرو می شود. پس قبل از ورود به مانژ پرش باید اندازه طول گام های اسب خود را بدانید. برای این منظور در طول حصار یک خط پهن سی متری را کاملاً با غلطک صاف کنید بعد، با نواخت حرکت ۳۵۰ متر در دقیقه با گام چهار نعل در روی این خط پهن حرکت کنید و بعد طول، دو سه یا چهار گام را اندازه بگیرید. به این ترتیب طول هر شلنگ اسب شما به دست می آید. بعد این کار را برای حرکت ۴۰۰ و ۴۵۰ متر در دقیقه تکرار کنید.



برای رسیدن به مانع هر گام یک شانس محسوب می‌شود و این به این معناست که با از دست دادن هر گام یک شانس برای عبور موفق از مانع را از دست داده‌ایم.

در پارکور همیشه قبل و بعد از موانع مسیر قوس دارد، بنابراین حرکت صحیح روی قوس‌ها برای دستیابی به ریتم مطلوب و حرکت مستقیم به سمت مانع و قرار گرفتن اسب در منطقه پرش درست بسیار حائز اهمیت است. اگر چنانچه روی قوس کوچک به سمت مانع بعدی در حرکت باشیم می‌توانیم به صورت اریب از روی مانع عبور کنیم. اگر اسب و سوار با تجربه توان جبران خطای زمانی را داشته باشند، می‌توانند کمی دایره را بزرگ‌تر گرفته و یک یا دو گام قوس را بزرگ‌تر کرده و به صورت مستقیم وارد مانع شوند. (سوار باید در حین حفظ ریتم و مسیر مستقیم ورود به مانع مراقب خطای زمانی باشد.)

برای برطرف کردن خمش بدن سوار کار به سمت داخل دایره می‌توانیم دست‌جلوها را به دست خارج داده و دست داخل را پشت کمر نگه دارد. (داشتن دانش کافی از انواع نرمش‌ها و چگونگی مکانیزم اثر آنها و اشکال مختلف تمرین جزو ضروریات حرکات اصلاحی است)

برای به عقب برگشتن و کنترل اسبان پر خون توصیه می‌شود پاها را همچنان میخی که در زمین فرورفته در رکاب‌ها به سمت زمین فشار دهیم و زانوان را به زین نزدیک نماییم، مشابه اثری که در کورس برای متوقف کردن اسبان کاربرد دارد. چون در این روش عضلات روی جدوگاه تحت فشار قرار می‌گیرند اسب به عقب بر می‌گردد و تحت کنترل قرار می‌گیرد.

شناخت کافی از شخصیت و قابلیت‌ها و همچنین محدودیت‌های اسب و سوار کمک بسیاری در طرح برنامه ریزی درست و هدف‌گذاری صحیح و متناسب با توان فرد و اسبش برای مربی به‌شمار می‌رود.

در مورد سواری که به یک سمت مانع متمایل می‌گردد، توصیه می‌شود که از او درخواست کنیم به جهت مخالف مانع نگاه کرده تا خط مسیر را بیابد. باید حرکات سوار به وسیله تمرین با نرمش‌ها و قدرت بخشیدن به اجرای صحیح اثرها اصلاح شود.

تعریق عضلات پشت زین، پشت ران و عضلات زیر شکم نشان دهنده‌ی عملکرد عضلات محسوب می‌شود.

**نکته:** در صورتی که پس از تعریق روی بدن اسب حالت کف آلود به وجود آمده باشد (ناشی از خروج الکترولیت‌ها و پروتئین‌ها از سطح پوست) بایستی حتما کف را به وسیله حوله از روی بدن حیوان پاک کرد، اسب را تا مرحله خنک شدن بدنش به آرامی با گام قدم دستگردان نمود و از شستن او جدا خودداری شود زیرا کف حاصله جلوی تعریق مطلوب و خنک شدن بدن اسب را می‌گیرد و موجب بالا رفتن حرارت داخلی شده و ریسک شوک حرارتی را بالا می‌برد.

برنامه ریزی برای کار روزانه با اسبان برای یک مربی می‌تواند ضامن موفقیت وی باشد. در صورتی که برنامه‌ای وجود نداشته باشد، رصد کردن دقیق نتیجه‌ی یک عملکرد یا تمرین خاص با اسب امکان پذیر نخواهد بود.

## منابع:

- فیزیولوژی گایتون/هال، خلاصه ۲۰۱۶، با مقدمه و زیر نظر دکتر سید علی حائری روحانی، ترجمه و تلخیص: دکتر حوری سپهری، علی راستگار فرج نژاد، کامران قاسمی
- سوارکاری و مدیریت اصطبل (مرحله اول BHS)، نویسندگان: هازل رید، جودی ردهد، مترجم: مهدی جمشیدخانی
- سوارکاری و مدیریت اصطبل (مرحله دوم BHS)، نویسندگان: هازل رید، مترجم: مهدی جمشیدخانی
- سوارکاری و مدیریت اصطبل (مرحله سوم BHS)، نویسندگان: هازل رید، مترجم: مهدی جمشیدخانی
- مقدمه‌ای بر رفتارشناسی، نویسنده اوبری مینینگ، مترجم: عبدالحسین وهاب‌زاده
- رفتارشناسی اسب، دکتر سید محسن احمدی‌نژاد
- شناخت سن اسب به کمک دندان، نگارش: دکتر محمد تقی ابراهیم‌پور
- تغذیه اسب، حسین منافی رانی، سید داوود شریفی
- بیماری‌های اندام‌های حرکتی اسب، محمدرضا اسدی، محمد حجازی، محسن احمدی‌نژاد
- ساختمان و تأسیسات پرورش اسب، نویسنده ماشا... خشنود
- بهترین روش آموزش سوار و تربیت اسب‌های جوان، نویسنده: برتلان دونمتی، مترجم مهدی جمشیدخانی
- کاوالتی، نویسنده: دکتر رینر کلیمکه، مترجم مهدی جمشیدخانی
- موانع ژیمناستیک، نویسنده اینگرید کلیمکه، مترجم مهدی جمشیدخانی
- طراحی مسیر مسابقات پرش با اسب، نویسنده: کریستوفر کلدری، مترجم مهدی جمشیدخانی



