

Ιππασία



Τι είναι η ιππασία

- Η Ιππασία είναι ένα από τα αρχαιότερα αθλήματα. Η εφαρμογή ιδίων κανόνων αξιολόγησης και βαθμολόγησης ανδρών και γυναικών, καθώς επίσης και η επιβράβευση όχι μόνο του ιππέα ή της αμαζόνας αλλά και του αλόγου, καθιστούν την Ιππασία μοναδική ως άθλημα. Ο ιππέας ή η αμαζόνα και το άλογο θεωρούνται μια ομάδα. Απαιτούνται χρόνια συστηματικής προσπάθειας προκειμένου να μπορούν να εκτελούν ασκήσεις δεξιοτεχνίας, ταχύτητας, αντοχής και υπερπήδησης εμποδίων. Η ιππασία είναι ολυμπιακό άθλημα από το 1900.
- Επίσης είναι ένα από τα πιο ευγενή αθλήματα, που γυμνάζουν το σώμα αλλά ομορφαίνουν και την ψυχή. Διαμορφώνει σωστούς κι υπεύθυνους χαρακτήρες, με σεβασμό στα ζώα και τους ανθρώπους, με ευαισθησίες και αγάπη για το περιβάλλον. Η εμπιστοσύνη, ο αμοιβαίος σεβασμός, η φιλία, η αγάπη είναι πολύ σημαντικά συναισθήματα που παίρνετε από την επαφή με τα άλογα.



Τι μας προσφέρει η Ιππασία

- Ισορροπία και σταθερότητα.
- Όταν ανεβαίνεις σε μια ασταθή «επιφάνεια» όπως η πλάτη ενός αλόγου, η ισορροπία έχει ζωτική σημασία. Ακούγεται αρκετά εύκολο όταν κάποιος κρατάει το άλογο και το κάνει κύκλους, αλλά το πράγμα αλλάζει γρήγορα όταν προστεθούν ταχύτητα και μανούβρες. Αν το άλογο γέρνει προς τα αριστερά, δεν πρέπει να γείρεις κι εσύ προς τα εκεί, αλλά να μείνεις ίσια για να διατηρήσεις ισορροπία ή να μεταφέρεις το βάρος σου στα δεξιά για να κρατηθείς επάνω στη σέλα. Και για να γίνει πιο δύσκολο, τα πόδια και τα χέρια σου θα πρέπει να είναι ελεύθερα για να καθοδηγείς το άλογο και αυτό είναι αδύνατο αν τα έχεις τυλίξει γύρω από το λαιμό του!
- Συντονισμό.
- Είναι πολλά αυτά που πρέπει να συμβούν ταυτόχρονα για να οδηγήσεις ένα άλογο να αναπτύξει ταχύτητα ή ακόμη και να βαδίσει σε κύκλο. Απαιτεί συντονισμένη πίεση των ποδιών, των χαλιναριών και σωστή στάση σώματος. Ασχολήσου με την ιππασία 2 ώρες την εβδομάδα για να δεις βελτίωση στο συντονισμό σου. Θα αρχίσεις να αντιλαμβάνεσαι καλύτερα τις κινήσεις που πρέπει να κάνεις για να έχεις το επιθυμητό αποτέλεσμα, όπως να ωθήσεις το άλογο να στρίψει αριστερά / δεξιά αν θες να πας προς τα εκεί. Έπειτα από λίγο, θα είσαι εξαιρετική/ος στις ταυτόχρονες αλλά ανεξάρτητες κινήσεις των χεριών, του σώματος και των ποδιών.

Τι μας προσφέρει η Ιππασία

- Μηρούς από “ατσάλι”.
- Προετοιμάσου για «πιάσιμο» στα πόδια, στον κορμό και στα χέρια την επόμενη μέρα. (από την λίγη εμπειρία που έχω και εγώ την 1η και την 2η μέρα ήμουν αρκετά “πιασμένη”, αλλά αυτό έχει να κάνει και με την φυσική κατάσταση του καθενός). Ένας αναβάτης πρέπει να «σφίγγει» αυτούς τους μυς για να μείνει πάνω στη σέλα. Ο κορμός πρέπει, επίσης, να είναι σφιχτός για να προστατεύει τη σπονδυλική στήλη και να κρατάει τον αναβάτη ίσιο. Οι τετρακέφαλοι, οι δικέφαλοι και οι γλουτοί υποστηρίζουν τη δουλειά των προσαγωγών. Εμπλέκονται, επίσης, με τις κινήσεις των ποδιών προς τα μπρος, πίσω και πλάγια που θα κάνεις για να ελέγξεις το άλογο. Οι γλουτιαίοι συσπώνται και σφίγγουν όταν κινείς τα ισχία σου για να δώσεις εντολή στο άλογο να σταματήσει.

Τι μας προσφέρει η Ιππασία



- Η ιππασία είναι μια πολύ χαλαρωτική εμπειρία, διότι η μόνη εστίαση είναι στην σωστή καθοδήγηση του αλόγου και στην παραμονή πάνω σε αυτό.
- Για πολλούς ένα άλογο είναι μια σύνδεση με τη φύση είτε οδηγούν στην Αρένα ή σε ένα μονοπάτι. Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν παρηγοριά και συντροφιά, ενώ συνεργάζονται με το άλογό τους.
- Το άλογο γίνεται θεραπευτικό μέσο σε άτομα με αναπηρία και έχει βασικό σκοπό την αποκατάσταση του ασθενούς, και τη βελτίωση της υγείας και της ζωής τους.

Εξοπλισμός ιππεία

- Ο βασικός εξοπλισμός του ιππεία ή της αμαζόνας για τα αγωνίσματα Υπερπήδησης εμποδίων και το Cross Country αποτελείται από το προστατευτικό καπέλο ιππασίας, το παντελόνι ιππασίας, τις μπότες ιππασίας και το σακάκι. Οι ιππείς φορούν πουκάμισο και γραβάτα ενώ οι αμαζόνες φορούν πουκάμισο με κολαρίνα.



Εξοπλισμός ίππου

- **Σέλα:** η σέλα σχεδιάστηκε για να βοηθά τον ιππέα να διατηρεί την ισορροπία και το κάθισμά του στον ίππο. Η σέλα είναι σχεδιασμένη έτσι ώστε να ταιριάζει στον ίππο και να συμβάλλει στη δουλειά για την οποία αποσκοπεί. Γι αυτό το λόγο υπάρχουν διαφορετικοί τύποι σέλας για τα διαφορετικά ιππικά αθλήματα.
- **Ηνία:** Είναι σχεδιασμένα έτσι ώστε να κρατάνε τη στομίδα στο στόμα του ίππου. Υπάρχουν διαφόρων ειδών ηνία για να ταιριάζουν σε κάθε τύπο ίππου.
- **Οι στομίδες:** Αποτελούν το συνδετικό κρίκο της επαφής του ίππου με του ιππέα. Ο τύπος της στομίδας ανταποκρίνεται και στον έλεγχο που επιθυμεί να έχει ο ιππέας επί του ίππου του.
- **Ριτήρες:** Είναι αυτό που κρατάει ο ιππέας για να ελέγχει το άλογο.

Αγώνες

- Τα αναγνωρισμένα από τη Διεθνή Ομοσπονδία Ιππασίας (Federation Equestre Internationale – FEI) αγωνίσματα είναι τα ακόλουθα: Υπερπήδηση εμποδίων, Dressage, Ιππικό τρίαθλο, Reining, Γυμνιππευτική (vaulting), Μαραθώνιος και Αμαξοδήγηση (driving).
- Τα επτά αυτά αγωνίσματα συμπεριλαμβάνονται στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Παγκόσμιων Πρωταθλημάτων Ιππικών Αγώνων (World Equestrian Games), τα οποία διεξάγονται ανά τέσσερα χρόνια, στο ζυγό έτος μεταξύ δύο θερινών Ολυμπιάδων. Το τελευταίο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα διεξήχθη τον Σεπτέμβριο του 2002 στην Jerez της Ισπανίας, ενώ το επόμενο έλαβε χώρα στο Άαχεν (Aachen) της Γερμανίας το 2006. Στις πρώτες Ολυμπιάδες υπήρχαν ορισμένα επιπλέον αγωνίσματα, τα οποία σήμερα δεν διεξάγονται, όπως τα άλματα εις μήκος και εις ύψος. Από το 1924 σταθεροποιήθηκε ο αριθμός των έξι αγωνισμάτων (τριών ατομικών και τριών ομαδικών) που διεξάγεται μέχρι σήμερα. Δύο φορές στην ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων οι ιππικοί αγώνες διεξήχθησαν σε άλλη πόλη από τους υπόλοιπους του προγράμματος.

Πηγές πληροφοριών

- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%99%CF%80%CF%80%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1>
- <https://www.shape.gr/fitness/programmata-askiseon/mathe-ta-panta-gia-thn-ippasia/>
- <https://www.katsiti-horses.gr/%CE%AC%CF%81%CE%B8%CF%81%CE%B1/16-%CE%B9%CF%80%CF%80%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1.html>