

SZAKDOLGOZAT

CSONKA BARBARA

Lótenyésztő, lovassport szervező agrármérnöki BSc

MATE Kaposvári Campus
2024



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Kaposvári Campus
Állattenyésztési Tudományok Intézet
Lótenyésztő, lovassport szervező agrármérnöki
alapképzési szak

A DÍJUGRATÓ VERSENYEKEN INDULÓ LOVAK
EDZÉSTERVEZÉSÉNEK FELMÉRÉSE AZ ELTÉRŐ
TERHELÉS TÜKRÉBEN

Belső konzulens:	Dr. Vincze Anikó egyetemi adjunktus
Intézet/Tanszék:	Állattenyésztési Tudományok Intézet/Állatnemesítési Tanszék
Készítette:	Csonka Barbara WMHO4C nappali tagozat

MATE Kaposvári Campus
2024

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés.....	2
2. Célkitűzés	3
3. Szakirodalmi áttekintés.....	4
3.1. A díjugrató szakág bemutatása	4
3.1.1. A díjugratás története és fejlődése.....	4
3.1.2. A díjugratás napjainkban és az akadálytípusok	6
3.1.3. A díjugrató versenyekről és a versenyrendszer	8
2.2. A lovak kiképzése	11
2.2.1. Alapképzés	11
2.2.2. Ugrókiképzés	16
2.3. Edzésméлет.....	19
2.3.1. Általános edzésméleti alapok.....	19
2.3.2. Díjugrató lovak edzése	26
2.3.3. Edzések alternatívái.....	28
3. Saját vizsgálatok.....	29
3.2. Anyag és módszer	29
3.3. Eredmények és értékelésük	30
3.3.1. Edzésterv felépítése	32
3.3.2. Napi edzések felépítése	40
3.3.3. Lovak tulajdonságai a versenynapokon.....	46
3.3.4. Lovak egészségügye	50
3.4. Következtetések és javaslatok	51
4. Összefoglalás	54
5. Köszönetnyilvánítás.....	56
6. Irodalomjegyzék	57
7. Ábrajegyzék	61
8. Mellékletek.....	62

1. Bevezetés

Az 1921-ben alakult Nemzetközi Lovas Szövetség (a továbbiakban FEI) Alapszabálya szerint 7 különböző szakágat különböztetünk meg: díjugratás, díjlovaglás, lovastusa, fogatsport, lovastorna, távlovaglás, paralovaglás. Továbbá külön szakágként kezelendő a lovasíjászat, valamint a szabadidő lovasok szakága is (Magyar Lovassport Szövetség Alapszabálya, 2022). Ezen szakágak közül a díjugratás örvend a legnagyobb népszerűségnek, hiszen igen látványos sportágnak számít a lovassportokon belül. Emellett azt is fontos megemlítenünk, hogy ez a szakág rendelkezik a legtöbb versenyzővel, úgy hazai, mint világszinten (Konyhás, 2008).

Miután a díjugratás az utóbbi időben hatalmas fejlődésen esett át és egyre több versenyző választja ezt a sportágot, aktuálissá vált a díjugrató lovak edzéstervezésére több figyelmet fordítani. Szükségesnek találtam felmérni, hogy az országban milyen módszerek játszanak döntő szerepet a kiképzésben és edzésben, valamint, hogy a lovasok mennyire követik a szakirodalmakban régóta megtalálható szemléletmódokat vagy, hogy esetleg kapnak-e új meglátások is helyet a mai díjugartó versenyzők körében.

A FEI Díjugrató Szabályzatban (2024: 9) megfogalmazott definíció a lehető legjobb módon szemlélteti a díjugrató sportot: *„A díjugrató versenyszámban a ló és lovas együttes teljesítményét akadálypályán, különböző feltételek mellett bírálják el. Olyan teljesítménypróba, amelynek célja bebizonyítani a ló ugrókészségét és –képességét, ügyességét, engedelmességét, valamint a versenyző lovaglótudását.”*

2. Célkitűzés

A felmérés legfőbb célja, hogy a díjugrató versenyeken résztvevő lovak edzéstervezésének különbségeit (különböző edzésformák megoszlása, minősége és gyakorisága) felmérjem, annak függvényében, hogy milyen nehézségű kategória versenypályáinak sikeres teljesítésére irányul a felkészítésük, vagyis mekkora terhelésnek vannak kitéve egy-egy verseny alkalmával.

Emellett célom a különböző terhelési szintekre felkészített lovak napi edzéseinek tartalmi változásainak vizsgálata, vagyis mely gyakorlatok kerülnek előtérbe a különböző nehézségi szinteken és ezek a gyakorlatok a lovak mely képességeit kívánják fejleszteni. A dolgozat további célja a napi edzések különböző részeinek időtartami eltéréseinek felmérése, valamint az alternatív edzésformákkal helyettesített edzések gyakoriságának vizsgálata a lovak felkészítése alatt. Továbbá azt is célom megvizsgálni, hogy amennyiben egy egyed a válaszdó elmondása szerint valamilyen hibát vét a versenyek alkalmával, úgy visszavezethető-e valamely gyakorlat viszonylagos elhanyagolására az edzések alatt.

A dolgozatban szereplő vizsgálat arra a kérdésre is keresi a választ, hogy a vizsgált lovak fizikailag és mentálisan is megfelelően felkészítettnek minősülnek-e a versenynapokon, valamint, hogy a felkészítés alatt a lovasok tapasztaltak-e bármilyen egészségügyi károsodást lovaikon. Továbbá megvizsgálom azt is, hogy azon lovak, melyek a válaszdók által alkati és/vagy vérmérsékleti hibával terheltnek minősülnek, mennyiben tér el edzéstervezésük azon lovakétól, melyek a válaszdók szerint nem rendelkeznek ilyenfajta hibákkal.

3. Szakirodalmi áttekintés

3.1. A díjugrató szakág bemutatása

3.1.1. A díjugratás története és fejlődése

A mai lovas- és lókiképzés alapjait Xenophon (i. e. kb. 430 - kb. 355), görög parancsnok nevéhez kötjük, hiszen írásaiban elsőként fogalmazza meg átfogóan és rendezetten szakmai ismereteit, többek között a lovaglásról és a lovak edzéséről, amelyek a mai napig megállják helyüket a lókiképzésben (Némethy, 2007).

A díjugratás őseinek a falkavadászatokat tekintjük, melyek különböző terepeken zajlottak, ahol a lovasok nagy iramban, rókát vagy más ragadozót üldöző kopófalkát követtek. Miután a 18. század második felében a gypjű iránti kereslet növekedni kezdett Angliában, melynek hatására egyre több juhot tartottak a legelőkön, az angol parlament bevezette a bekerítési törvényt, mely minden tulajdonost kötelezett birtokaik szeparációjára. Így tehát a lovasoknak a falkavadászatok során a kerítések, sövények és karámok akadállyá váltak, melyek teljesítéséhez optimálisak voltak a jó ugrókészségű lovak. Ennek hatására a lovasoknak el kellett sajátítaniuk az ugratás technikáját, valamint a lovak kiképzésében is jelentős részt kapott az ugrás, mint gyakorlat (Zupán, 2020).

Az első ugróversenyt egyfajta alkalmassági vizsgának tekinthetjük a vadászlovak részére, melyet 1864-ben Dublinban rendeztek meg (Miesner et al., 2000). Az úgynevezett Dublin Horse Show az első elkerített területen lebonyolított verseny volt (Imberti, 2021). Az első hazai versenyt 1873-ban Pozsonyban, ameddig az első nemzetközi ugróversenyt 1900-ban Párizsban rendezték meg (Miesner et al., 2000; Monspart, 1975). Kezdetben egyáltalán nem volt jelen a mai ismert modern ugróstílus, ráadásul még a nemzetek között sem uralkodott egységes látásmód. A lovasok hosszú kengyelekkel, a nyeregben ülve maradvá ugrattak, az angolok teljesen előretolt lábszárral, ameddig a franciák a hevederen tartották lábszárukat, ugyan mindkét nemzet lovasai elegendő szárat adtak a lónak. A német ugróstílust még a szabad nyakhasználat sem jellemezte, hiszen a lovakat szoros keretben tartották, nem biztosítottak számukra elég szárat az ugrás kivitelezésekor. Egyik nemzet stílusa sem tudta tehermentesíteni lovaik hátát az ugrások felett, így az úgynevezett bascule sem alakulhatott ki (Zupán, 2020). Bascule-nek nevezzük, amikor a ló háta az akadály feletti lebegő fázisban meghajlik és előre, lefelé nyújtott nyakának köszönhetően egy parabola ívet ír le. Ennek fontossága abban rejlik, hogy az ugrás mozdulatsorát csak ilyen módon tudja a ló a lehető legkevesebb energiabefektetéssel kivitelezni (Burucs, 2011).

Azt a fajta ugróstílust, amely ma is használatos a díjugrató sportban, Federico Caprilli, olasz lovastiszt nevéhez kötjük. Caprilli terjesztette el azt a szemléletmódot, hogy a lovas ne korlátozza a ló hátát és nyakát az ugrás kivitelezésekor. Ennek eléréséhez szükségesnek látta, hogy a lovasok rövidebb kengyelekkel, ülepüket a nyeregből kiemelve, előredöntött felsőtesttel és „velemenő” kézzel hajtsák végre a gyakorlatot. A díjugrató sport e látásmódnak köszönhet a villámgyors fejlődését (Kövy et al., 2018). Ez a gondolat forradalmasította a lovasok ugróülését és egységességet teremtett a nemzetek között (Miesner et al., 2000).

A régi versenypályákon nem a manapság megszokott színes kitörők és rudak szerepeltek, hanem sokkal inkább természetes, minél szélesebb és magasabb akadályok, benkek és trakehneni árkok kaptak helyet. Mindezt az is nehezítette, hogy a lovasok az 1950-es évekig nem fektettek elegendő hangsúlyt a megfelelő elugrási pont megválasztására, egyszerűen csak a lovaikra bízta. Az akadályok méreteit tekintve végül maximum értékeket határoztak meg, amely 1,60 m-es magasságot és 2 m szélességet jelentett (Kövy et al., 2018).

Az 1912-es év egy hatalmas mérföldkönek számított, hiszen a Stockholmban megrendezett olimpiai játékokon versenyszám lett a díjugratás. A pálya 15 akadályból és 29 erőkifejtésből állt, melynél a maximális magasság 1,40 m volt. Emellett a pálya több kombinációt tartalmazott, valamint néhány akadályt többször is meg kellett ugratni. A maitól teljesen különböző hibapontrendszert alkalmaztak ekkoriban: különbséget tettek az között, hogy a ló az elülső vagy a hátsó lábaival veri le az akadályt; hibapont járt a súrolásért is; ahhoz mérten kaptak a versenyzők hibapontokat, hogy hányadik ellenszegülésnél tartottak a pályán; valamint a ló és a lovas bukásáért eltérő hibapontok jártak, attól függően, hogy a lovas ló nélkül vagy lóval esett (Kövy et al., 2018).

A díjugratás szabályai folyamatosan fejlődtek és alakultak a sportággal együtt. Az 1920-ban Antwerpenben megrendezett olimpiai játékokon a szabályzatot olyan módon módosították, hogy az akadály érintéséért már nem járt hibapont, valamint a negyedik ellenszegülés után kizárták a lovast a versenyből. Olimpiai játékokon nem vettek részt nők egészen 1956-ig (Kövy et al., 2018). 1952-ig csak és kizárólag az adott országok lovas tisztjei vehettek részt a kiírt versenyszámokban (Imberti, 2021).

Az 1936-os berlini olimpián Platthy József, Sellő nevű lovával egyéni bronzérmet szerzett, mely a mai napig a legjobb magyar sporteredménynek számít a szakágban. Az első világ bajnokság díjugratásban 1953-ban Párizsban, ameddig az első Világkupa 1979-ben került megrendezésre (Kövy et al., 2018).

1976-tól elkezdtek a pályaépítők sokkal inkább a pálya vonalvezetésére hangsúlyt fektetni, mely követelte a résztvevők ügyességét, a lovak fordulékonyágát és kifejezetten fontossá vált, hogy a lovasok pontosan tudják meglovagolni a távolságokat és kombinációkat. A nyolcvanas években egyre többet foglalkoztak a biztonsággal és a lovasetikai kérdésekkel, míg végül a kobak használatát kötelezővé tették és a FEI megfogalmazott egy etikai kódexet a lovak jólétéért (Kövy et al., 2018). A fentebb említett pályaépítési változások hatására ma már a sportág jó ugróképeségű, könnyen lovagolható, magasan képzett lovakat kíván, melyet a világ e tulajdonságokra specializálódott lótenyésztése elégít ki (Zupán, 2020).

3.1.2. A díjugratás napjainkban és az akadálytípusok

A mai díjugrató versenyeken a versenyzőknek egy sík pályán (kb.40-80 m x 50-100 m) felállított, általában 10-13 verhető, számozott akadályból álló pályát kell teljesíteniük, egy bizonyos időintervallumon belül, lehetőleg hibapont szerzés nélkül (Bokor et al., 2007; Imberti, 2021; FEI Díjugrató Szabályzat, 2024). Az alapidő a pálya hosszának és iramának függvénye, mely értékek általában 400 és 700 m között, valamint 300-400m/perc között változnak. A lovasok hibapontokat szerezhettek többek között az akadályok leverésekor, vagy az alapidő túllépése esetén (Bokor et al., 2007; FEI Díjugrató Szabályzat, 2024). Az a páros nyer, aki a leggyorsabban és legkevesebb hibaponttal teljesíti a pályát, vagy stílusversenyszámoknál a legmagasabb pontszámot éri el (FEI Díjugrató Szabályzat, 2024). A kategóriák nehézségi szintje többek között az akadályok magasságának és szélességének növekedésével, valamint az akadályok közötti különböző távolságokkal változik. Az akadályok közötti különböző távolságok sikeres lovaglása érdekében, különösen fontos, hogy a versenyző a lovának lépéshosszát gyorsan és a helyzethez mérten tudja változtatni (Bernard, 1996). Ezen kívül az adott pálya nehézségi fokát a vonalvezetés és a kombinációk is nagyban meghatározzák (Kövy, 2018).

A versenyeken résztvevő lovaknak rengeteg fontos tulajdonsággal kell rendelkezniük az eredményes pályateljesítés érdekében. Elengedhetetlen jellemzői egy ugrólónak az ugrás iránti motiváció és az arra való képesség, emellett az erő, a gyorsaság, a pontosság, a kitartás, nem beszélve a ló megfelelő testfelépítéséről (Bernard, 1996; Sommer et al., 2013). Ahhoz, hogy a versenyző megtalálja a megfelelő elugrási pontot, a talajfogás után pedig a lehető legjobb iramban és helyzetben érkezzen a következő akadályhoz, mindenkor könnyen lovagolható, teljes mértékben átengedő, segítségekre jól reagáló lóra van szükség, mely a magas szintű idomító munka és edzés után érhető el (Zupán, 2020).

Mint már korábban említettem, a vonalvezetés és a kombinációk fontos szerepet játszanak, ha a pálya nehézségi szintjét kívánjuk vizsgálni. A vonal és kombinációk közötti különbség a vágtaugrások számában rejlik. Az akadályvonalak esetében a két akadály 3-7 vágtaugrásra helyezkedik el egymástól, ameddig a kombinációk akadályai között 1-2, esetleg egyetlen vágtaugrást sem lovaglunk. Amennyiben olyan közel van egymáshoz kettő vagy több akadály egy kombinációban, hogy nincs köztük vágtaugrásra hely, „be-ki” („hipp-hopp”) kombinációnak nevezzük. Amikor két akadály között egy vagy két vágtaugrás megtételére szükség van, úgy kettes vagy hármas összetett akadályról beszélhetünk a kombinációban szereplő akadályok számától függően (Kövy, 2018). A vonalvezetéseket két nagy csoportra oszthatjuk: egyenes és ívelt. Egyenes vonal esetében az akadályok egymással párhuzamosan helyezkednek el, azaz középvonaluk egy egyenesre esik. Az ívelt vonal akadályai ezzel szemben szöget zárnak be. A vonalak esetében fontos, hogy a versenyző egyenletes iramot és ütemet tartson, hiszen az első akadály talajfogási pontja és a továbblovaglás megegyezik a következő akadályra történő rálovaglással is. Amennyiben a fentiek teljesülnek és képes a lovas azonos vágtaugrásokkal haladni, megfelelően fog odaérni a következő akadály elugrási pontjához. Amikor ez nem ilyen formán valósul meg, a lovasnak képesnek kell lennie megváltoztatni lova vágtaugrásainak hosszát (Zupán, 2020).

A mai díjugrató versenyek menete a versenyző számára a pályarajz megtekintésével kezdődik, melyeken többek között az alábbi információk kerülnek feltüntetésre: az akadályok helyzete, típusa, számozása; a rajt- és célvonal helyzete, iram és alapidő; a pályaépítő által mért pályahossz (FEI Díjugrató Szabályzat, 2024). Ezután következhet a pályabejárás, ahol a lovas memorizálni tudja az akadályok sorrendjét és a vonalvezetést, valamint megtervezni az elugrási és földet érési pontokat. A lovasok a kötelezően biztosított akadályokkal ellátott melegítőpályán tudják lovaikat bemelegíteni. A lovas a pályára lovaglást követően köszönti a versenybírószágot és a csengőszó után teljesíti a versenypályát (Némethy, 2007; Zupán, 2020). A győztes és a helyezett lovasok rangsorolása a versenyszámtól függ. A rendezvényen a hivatalos személyek jelenléte kötelező (FEI Díjugrató Szabályzat, 2024).

A díjugrató akadályok kitörőkből, rájuk illesztett kanalakból és verhető rudakból, esetleg palánkokból állnak. Az akadályok mindkét oldalán található zászlók jelölik az ugrás irányát: jobb oldalt piros, bal oldalt fehér zászló található (Kövy, 2018). Az akadályokkal szemben támasztott általános követelmények, hogy „meghívó jellegűek” legyenek, azaz semmi módon ne készítsék a lovat ellenszegülésre vagy az akadály kikerülésére, emellett nem

lehetnek építésüket tekintve sportszerűtlenek vagy balesetveszélyesek. Méretük minden esetben a versenyszám nehézségi szintjének függvénye (FEI Díjugrató Szabályzat, 2024).

A díjugrató versenyeken, az ugrás íve alapján találkozhatunk meredek és széles meredek (oxer, triple-bare) akadályokkal, valamint olyan speciális akadályokkal, mint a vizesárok, a liverpool, bank, zártan vagy részben zártan épített akadályok, esetleg alternatív ugrások (FEI Díjugrató Szabályzat, 2024; Kövy, 2018). Egy akadályt akkor nevezünk meredeknek, amennyiben egyetlen függőleges síkja van. Az oxer kettő, ameddig a tripple-bare három ilyen síkkal rendelkezik. A széles-meredek akadályok nem csak magas, de széles ugrás kivitelezésére is készítetik a lovat. A vizesárok akadály akkor tekinthető annak, ha a víz előtt, felett, illetve mögött sem épült más akadály és a pálya síkjával megegyező magasságú. Amennyiben az akadály alatt vízestálca található, úgy már liverpool akadállynak tekintjük. A bank-ek, úgynevezett „földhányások”, melyek mászató, csúszda vagy mélybeugró jellegűek lehetnek, esetleg tartalmazhatnak további erő kifejtést, amennyiben épül rá akadály. A zárt vagy részben zárt akadályok, olyan összetett akadállynak számítanak melyek olyan részeket tartalmaznak, ahol a lovas csak ugrással tud átjutni. Az alternatív ugrás alatt azt értjük, amikor két különálló akadály ugyanazzal a számmal kerül megépítésre és a lovas döntheti el, hogy melyik akadályt teljesíti (FEI Díjugrató Szabályzat, 2024). Az utóbb felsorolt, speciális akadályok meglovaglásukat tekintve teljesen eltérőek a meredek és széles-meredek akadályoktól, a hétköznapi versenyeken nem szerepelnek pályaelemként (Némethy, 2007).

3.1.3. A díjugrató versenyekről és a versenyrendszer

Előzetesen már esett szó arról, hogy hogyan van felépítve egy díjugrató pálya, vagy mire kell figyelni a lovasnak és az edzőnek a felkészülés során, azonban ejtsünk szót egy kicsit bővebben az eddig el nem hangzott szabályokról. A versenyző hibapontokat gyűjthet a pályán, azonban ilyen hibákat nem csak az akadályok leverésével vagy vízbelépéssel érdemel ki a lovas. Hibának számít a díjugrató sportban, ha a ló megtagadja a lovas segítségét, ilyen például a megállás, a kitörés vagy az ellenszegülés. Emellett hiba az is, ha a versenyző pályát téveszt, vagyis nem megfelelő sorrendben vagy irányban ugorja meg a pálya akadályait. Az alapidő/időhatár túllépésén túl, a külső segítség is hibának számít a verseny során (Imberti, 2021; FEI Díjugrató Szabályzat, 2024). A hibapontok kiosztására kétféle szabályzat létezik, melyet „A”, illetve „C” szabálynak nevezünk. Előzetesen a versenykiírásba foglaltaknak megfelelően ezen szabályzatoknak a hibaponttáblázatait használják a bírálás során, valamint az összevetések szabályai is ez alapján határozandók meg. A lovasok a versenyek alkalmával bírságot kaphatnak különböző cselekedetekért, többek között, ha nem hagyja el időben a

versenypályát, elmulasztja a versenybíróóság köszöntését pályára lovaglást követően, vagy nem megfelelő öltözékben lovagol. A pályatévesztés, a lovas esése, a ló bukása, a többszöri engedelmességmegtagadás, többek között a versenyző kizárásához vezet. Diszkvalifikálásra akkor kerülhet sor, ha például a versenyző túlzottan használja sarkantyúját/pálcáját, vagy esetleg lovával engedély nélkül a pályán tartózkodik. A verseny helyszínén szigorúan tilos, sárgalappal, vagy akár diszkvalifikálással büntetendő, ha a lovas durván bánik a lovával, melybe többek között beletartozik a bárolás, az egy alkalommal, több, mint háromszor használt pálcasegítség, illetve, ha a lovon bárhol friss vért okozó bánásmódra sor kerül (FEI Díjugrató Szabályzat, 2024).

A versenyeken részt vevő lovak tekintetében 4 évesnél fiatalabb lovat nem lehet versenyen indítani. A lovak szintjének meghatározása éppúgy cm-ben történik, akárcsak a lovasoké. Az adott szint megegyezik a legmagasabb versenyen teljesített pálya magasságával. Emellett a díjugratásban a lovak a 7. életévükig csak a meghatározott szinten versenyezhetnek (Magyar Lovassport Szövetség Díjugrató Szabályzat, 2024).

Jörg Kreutzmann Díjugratás (2012) című műve és a Magyar Lovassport Szövetség Díjugrató Szabályzata (2024) alapján az alábbi táblázattal kívánom szemléltetni, hogy milyen szintű pályákon és kategóriákban versenyezhetnek a lovasok, illetve a lovak.

Kategóriák	Magasság (cm)	Szélesség (cm)	Akadályok száma (db)	Megjegyzés
B/0	80-90	100	8-10	Nyitott versenyszámok.
B/1	100	100	8-10	Kezdő lovas versenyszámok, 4 éves lovak versenyszáma, nyitott és stílusversenyek.
B/2	110	130	10-12	Ifjúsági, amatőr, fiatal lovak számára kiírt versenyszámok, és stílusversenyek tartoznak ide. A Póni OB döntőjének szintje.
B/3	120	140	10-12	Amatőr, gyermek, ifjúsági, 6 éves lovak és összevetéses versenyszámok. A Gyermek OB döntőjének szintje.

A/1	125	145	10-12	6 éves lovak, nyitott, ifjúsági, gyermek versenyszámok. Amatőr és Veterán OB döntőjének szintje.
A/2*	130	150	10-12	Nyitott, U25 versenyszámok.
A/2**	135	155	11-13	Nyitott, U25 versenyszámok. Az Ifjúsági OB döntőjének szintje.
A/3*	140	160	12-14	Nyitott versenyszámok. Az U25 OB döntőjének szintje.
A/3**	145	170	12-14	Nyitott versenyszámok.
A/3***	150	170	12-14	Nyitott versenyszámok. Felnőtt OB döntőjének szintje.

A Díjugrató Szakág hivatalos versenyei, melyek a Nemzetközi és Országos Minősítők, valamint a Nemzeti és speciális versenyek szabadtéren és fedettpályán kerülhetnek megrendezésre. A versenyszámok különféle elbírálásúak lehetnek: csak alapidőre, ideális időre, hiba-idő, egyszeri összevetés, kétfázisos, kétfázisos megszakítás nélkül, „C” szabály szerint csak időre, kétfordulós, győztes kör. Természetesen az elbírálás stílus alapján is történhet, mely alatt megrendezésre kerül külön a lovasok és lovak stílusversenyszáma. A lovasok esetén a pályalovaglás, ülés, egyensúly és megjelenés alapján születnek a pontszámok, ameddig a lovak esetében a vágta, ugrás, lovagolhatóság és megjelenés függvényében bírálnak a versenybírók. A nemzeti versenyek célja, hogy a lovasok minősülhessenek a Championátusra, 4 éves lovak Tenyészszerenyére, valamint a Régiós Bajnokságokra. Minden évben megrendezésre kerül a Póni, Gyermek, Ifjúsági, U25, Felnőtt, Amatőr és Veterán Országos Bajnokság, elő- és középdöntővel egyaránt, melyre úgy minősülhet egy páros, hogy az adott szinten 3 db sikeres pályát teljesít, melyből 1 pálya esetében nem rendelkezik 4 hibapontnál többel. Tenyészszerenyeken 4-től 8 éves korú lovak vehetnek részt. A különböző korcsoportokra bontott Championátusokat elsődlegesen azon lovasok részére rendezik, akik nem érték el az OB szintjét. Kezdő lovas, ifjúsági, felnőtt és amatőr kategóriában Regionális Bajnokságokat rendeznek, melyen egyéni vagy csapatversenyszámban indulhatnak a lovasok a saját régiójukban: Észak- és Kelet-Magyarországi régió, Dél-Magyarországi régió, Nyugat-Magyarországi régió, Közép-Magyarországi régió. Ezenkívül a vármegyei szövetségek Vármegyei Bajnokságokat írhatnak ki (Magyar Lovassport Szövetség Díjugrató Szabályzat, 2024). Fontos rendezvénynek számítanak a szakágban még a CSIO (Concours de Saut

d'Obstacles International Officiel) és CSI versenyek is, melyek meghívásos alapon kerülnek megrendezésre (FEI Díjugrató Szabályzat, 2024).

2.2. A lovak kiképzése

A lovak felkészítése során fontos szerepet játszik a kiképzés, hiszen a lovak oktatása, tanítása során rögzül a speciális technikai tudás, valamint fejlődik a neuromuszkuláris koordináció és a mentális edzettség. Amint az erőnléti edzés vagy a kiképzés fontosságára kevesebb hangsúlyt fektetünk, a teljesítmény maximalizálása elérhetetlenné válik (Clayton, 1991). A kiképzés célja, hogy a lovunk olyan tulajdonságait idézzük elő vagy javítsuk, mint a kellemes mozgás, átengedőség, segítségekre adott gyors reagálóképesség, készségesség vagy az ügyesség (Szikszainé, 2013). Minden fiatal lónak át kell esnie egy alapkiképzésen, az idomítás a későbbiekben válik specifikussá a szakág követelményeihez mérten (Némethy, 2007).

2.2.1. Alapkiképzés

Az alapkiképzés elsődleges célja, hogy a szakági specializálódáshoz megfelelő alapot biztosítsunk a ló számára (Klimke, 1990). Az átfogó, sokoldalú alapkiképzés minden ló számára elengedhetetlen, hiszen az alapkiképzés során javul a ló ügyessége és egyensúlya a lovas alatt, mindemellett pedig átengedő lesz, azaz ismeri a lovas testsúly-, comb- és szársegítségeit és ezekre megfelelően reagál (Klimke, 1990; Düle et al., 2002). A lovas alatti kiképzést a ló 3. életévében ajánlatos elkezdeni és nagyjából 1-1,5 év alatt tudunk megfelelő alapot biztosítani lovunk számára a továbbképzéshez. Ahhoz, hogy az alapkiképzés során szakszerűen járjunk el, néhány alapevet érdemes figyelembe vennünk: Mindig könnyebb feladatokat követeljünk először a lovunktól és csak fokozatosan növeljük a nehézségi szintet. A lovas segítségadásai mindig legyenek egyértelműek és következetesek. Vegyük figyelembe, hogy minden ló egyéni jellemvonásokkal rendelkezik, melyek egyéni bánásmódot követelnek meg (Kövy et al., 2018).

A lovak alapkiképzésének kezdeti szakaszát az úgynevezett kiképzési skála határozza meg. A kiképzési skála három szakaszból és hat elemből áll, melyek egymásra épülnek és szoros kapcsolatban állnak és mind az átengedőség elérését szolgálják. Átengedőség alatt azt értjük, hogy a ló engedelmesen, harmonikusan és minden feszültség nélkül reagál a lovas segítségadásaira (Kövy et al., 2018).

Amikor a ló hátára először lovas kerül, a ló egyensúlyi helyzete felborul. Ezt a lónak mindenekelőtt meg kell szokni, hiszen eleinte a súly eloszlása az első és hátsó lábak tekintetében egyáltalán nem egységes, több súlyt viselnek az elülső lábak. A kiképzés célja,

hogy először mind a négy láb azonos súlyt hordjon, majd a lovasnak fokozatosan el kell érnie, hogy lova egyre több súlyt viseljen a hátsó végtagjain, melyet szaknyelven iskolaegyensúlynak nevezünk. A megfelelő egyensúlyi helyzet megléte biztosítja az ütemes mozgást és az elengedettséget is fejleszti, mellyel már a kiképzési skála első két alappillérjéhez érkeztünk (Kövy et al., 2018).

Az alapjármódok (lépés, ügetés, vágta) meghatározott lábsorrenddel rendelkeznek, melyek alapján megállapítható, hogy a lépés 4, az ügetés 2, ameddig a vágta 3 ütemű jármód (Klimke, 1990). A lovak szabadon ütemesen mozognak, mely azt jelenti, hogy szabályos és tiszta a lábsorrendjük, ameddig a végtagok mozgása térben és időben egyenletes. A nyereg alatti munka során azonban hibák léphetnek fel az ütemességben, így ezt a lovasnak kell korrigálni. Egyik jármódban történő iramváltoztatás (térnyerés fokozása) sem vonhatja maga után az ütem megváltozását (Kövy et al., 2018). Az is cél, hogy az ütem a fordulatok és jármódok között átmenet alkalmával is állandó maradjon (Düle et al., 2002).

Az ütemes mozgás segít elérni a kiképzési skála következő elemét, az elengedettséget. Egy ló akkor dolgozik elengedetten, ha minden mentális vagy fizikai feszültségtől mentes, emellett nyugodt, koncentrált, együttműködik és figyel lovasára, mely a fülek játékából szűrhető le. Az izmokat tekintve ilyenkor a ló háta leng, hordja a lovast, nyakizomzata megfelelően dolgozik (Kövy et al., 2018). A mentális elengedettség legfőbb jele a prüsszkölés és a mozgás ütemét követő szépen lengő farok (Düle et al., 2002). Az elengedettség elérése minden bemelegítéskor elengedhetetlen, melyet a munkavégzés alatt fenn is kell tartani (Kövy et al., 2018).

Az elengedettség biztos alapot nyújt a helyes támaszkodás kivitelezésében. Akkor támaszkodik helyesen a ló, ha a lovas keze és a ló szája között egy könnyed, állandó kapcsolat képes kialakulni. Ennek eléréséhez szükséges, hogy a lovas kezeivel a zablát nyugodtan megtartsa, miközben előrehajtó segítséget alkalmaz. Eredményképp egy egyenletes támaszkodással rendelkező, hátsó lábaival folyamatosan a súlypont alá lépő lóval tudunk dolgozni, melynek nyaka megfelelően ívelt, ahol a tarkó a legmagasabb pont és a homlokvonal majdnem egy függőleges egyenessel esik egybe. Az egyenes vonalon haladó ló esetében a lovasnak mindkét kezében teljesen egyforma támaszkodást kell éreznie (Kövy et al., 2018).

A skála negyedik eleme, a lendület, a hátsó végtagok és far által előidézett energia átvitele az egész mozgásra (Düle et al., 2002). Fontossága azon jármódok esetében jelenik meg, melyek rendelkeznek lebegési fázissal (ügetés, vágta). Minél lendületesebben mozog egy ló,

lebegési fázisa annál nagyobb. Ezt a hátulsó végtag erejének, hajlíthatóságának és nyújthatóságának növelésével lehet elérni. A lendület fejlesztésére az iramváltoztató gyakorlatok a legjobbak. Iramváltoztatáskor nem a lépések gyorsasága, hanem hossza változik (Kövy et al., 2018).

A skála következő fontos részét képezi az egyenesre igazítottság. A lovak alapból természetes ferdeséggel rendelkeznek, azonban a lovas alatti egyensúlyuk megtalálása közben ez súlyosbodhat. Akkor jár ferdén a ló, ha az elülső lábak nyomvonala nem esik egybe a hátulsó paták nyomvonalával. Az egyenesre igazítás elérése a lovas feladata, melyet az elülső lábak igazításával szükséges elérni, hajlító gyakorlatok alkalmazásával. A legismertebb ilyen gyakorlatok a körök lovaglása és a körben váltás gyakorlat (Kövy et al., 2018). Az egyenesre igazítottság lehetővé teszi a végtagok egyenletes terhelését, az összeszedettség elérését és az egyforma támaszkodást mindkét oldalon (Düle et al., 2002).

Az eddig felsorolt elemek mindegyike az összeszedettség elérésének alapját szolgálja. Összeszedettségnek azt nevezzük, amikor a ló ugyan lendületét megtartja, de a léptek térnyerése csökken és mozgása sokkal inkább felfelé irányuló. Ekkor a far lesüllyed és eleje megemelkedik, így több terhet hord a hátsó végtagjain az elülsőkhöz képest (Kövy et al., 2018). A hátulsó lábak konchajlításának (térd- és csípőízület egyszerre történő meghajlítása) köszönhetően úgynevezett. „hegynek fel” mozgás jön létre (Düle et al., 2002). Összeszedő gyakorlatoknak számít a fél- és egészfelvételek alkalmazása, hiszen a hátulsó végtagok fokozott tevékenységét váltják ki (Miesner et al., 2000).

A kiképzési skála három szakaszra osztható. A szoktatási szakasz alatt az ütem, elengedettség és támaszkodás fejlesztését értjük. A következő szakasz, amely a tolóerő kifejlesztésére szolgál, az elengedettségen, a támaszkodáson, a lendületen és az egyenesre igazítottságon alapszik. Az utolsó szakaszban a hordozóerő kifejlesztése a cél, mely a lendület, egyenesre igazítottság és az összeszedettség fejlődésének függvénye. A tolóerő fejlesztése a hátulsó végtagok tevékenységének nagyfokú növelését jelenti és a hordozóerő kifejlesztésének alapja. A ló hordozóerejének fejlettsége a megfelelő szintre fejlődött, minden jármódban képes lesz a kiegyensúlyozott és öntartó mozgásra (Miesner et al., 2000).

A következőkben átfogóan ismertetem, melyek a legfontosabb alapgyakorlatok, miért érdemes használni a kiképzés során és hogy alkalmazásuk mely tulajdonságokra gyakorolnak pozitív hatást:

- Minden napi munkát a **megindulás közlépésben hosszú száron** feladattal kezdünk, mely egy elengedettető gyakorlatnak számít. Fontos, hogy a lépés szorgalmas és tértölő legyen (Kövy et al., 2018).
- A **munkaügetésben lovagolt patanyomfigurák** segítenek fejleszteni az ütemet, elengedettséget, támaszkodást és a lendületet. A patanyomfigurák lovaglásakor gyakran kell fordulatokat, íveket lovagolnunk, melyek lazító gyakorlatoknak számítanak (Kövy et al., 2018).
- A **jármódon belüli iramváltoztatások** lovaglása lehetővé teszi az ütem, lendület és tolóerő fejlesztését (Kövy et al., 2018).
- A **jármódok közötti átmenetek** (például: munkavágta-munkaügetés-lépés-állj) lovaglása segít az elengedettség fejlesztésében és az összeszedettség elérésében (Kövy et al., 2018). Az idő előrehaladtával nagyobb átmeneteket is érdemes gyakorolni, ilyenek például a lépés-vágta vagy az állás-vágta átmenetek (Némethy, 2007).
- A **combra való engedés** az elengedettség és az engedelmesség fejlesztését szolgálja. Ez egy olyan előre-oldalra irányuló mozgás, ahol a ló az állítással ellentétes irányba végzi a mozgást, miközben belső lábaival, külső végtagjait keresztezi (Némethy, 2007; Miesner et al., 2000). Az állítás mértéke nem haladhatja meg a 45°-ot. Az átlós vonalak mentén végzett combra való engedést **négyszög kissebbítése, illetve nagyobbítása** gyakorlatnak nevezzük, mely szintén az átengedőség fejlesztését szolgálja (Miesner et al., 2000).
- A helyben végzett fordulatokba az **eleje és hátulja** (másnéven **röviden hátraarc**) **körüli fordulatok** gyakorlatai tartoznak. Az eleje körüli fordulat során a ló a belső első lába körül tesz fordulatot, ameddig a hátulsó lábaival keresztez, miközben az adott irányú állításban van (Némethy, 2007; Müseler, 2000). Ez egy olyan elengedettető gyakorlat, mely átengedővé teszi a lovat az oldalirányú segítségekre (Miesner et al., 2000). A hátulja körüli fordulat hasonló, mint az eleje körüli fordulat, csak a ló a belső hátulsó lába körül tesz meg egy fordulatot. Fontos gyakorlat az összeszedettség eléréséhez, valamint fejleszti a ló éles fordulatok megtételéhez szükséges ügyességet (Némethy, 2007; Miesner et al., 2000).
- A **fél- és egészfelvételek** alkalmazása a gyakorlatok végrehajtása közben elengedhetetlenek. A félfelvétel alkalmazásakor a lovas egyidejűleg ad testsúly-, csizma- és szársegítséget, bár az utóbbit csak egy oldalon. A segítségadásokat mindig engedő szársegítség követi. Ez a gyakorlat fontos részét képezi a jármódon belüli vagy

a jármódok közötti átmenetek lovaglásának, illetve az összeszedettség elérését szolgálja. Az egész felvétel (megállítási) gyakorlat menete, hogy félfelvételek alkalmazása után a feladat álljban ér véget (Miesner et al., 2000). A korrekt megállás alatt a ló egyenes és összeszedett állapotban mozdulatlan marad, négy lábán egyformán oszlik el a súly (Némethy, 2007).

- A **hátraléptetés** az átengedőség és az összeszedettség fejlesztésére használatos gyakorlat. A jól kivitelezett hátraléptetés során a ló átlós lábsorrendben, azonos hosszúságú léptekkel, tisztán és egyenes vonalon lép hátra. A kivitelezés előrehajtó csizmasegítséggel és felvevő szársegítséggel érhető el (Miesner et al., 2000).
- A **vállat be** gyakorlat az összeszedettség és a megfelelő egyensúly és az egyenesre igazítottság elérésében játszik fontos szerepet. A vállat be gyakorlat során a ló hajlított és a külső mellső lábával a belső hátsó láb patanyomára lép, így három párhuzamos nyom létrehozásával végez előre irányuló mozgást. Ez a gyakorlat mindegyik jármódban végezhető (Némethy, 2007).
- A **farat be és farat ki** gyakorlatok olyan oldalirányú mozgást követelnek meg, melyek segítenek az egyenesre igazítottság elérésében és fejlesztik a hátulsó végtagok rugalmasságát. A farat be kivitelezéskor a ló a belső csizma körül meg van hajlítva és ameddig az elülső lábak egyenes nyomvonalon haladnak, a hátsó lábak befelé kitérnek. A farat ki esetében a mozgás a vállat be gyakorlathoz hasonló, azonban ebben az esetben a ló a haladás irányába néz (Némethy, 2007).
- Az elengedettség fokozására és az egyenesre igazítottság elérésére az **ellenvágta** hasznos gyakorlatnak bizonyul. Attól függően, hogy melyik oldali hátulsó láb kezdi a mozdulatsort, jobb kézre és bal kézre történő vágat különböztetünk meg. Ellenvágat összeszedett vágásban kell lovagolni úgy, hogy a bal kézen történő vágta során jobbra állítjuk a lovat és fordítva (Némethy, 2007; Miesner et al., 2000).
- A **szárazakat a kézből kiráogatni** gyakorlat a helyes ütem, elengedettség és támaszkodás próbája. A feladat végrehajtása közben a lovas kiengedi kezeiből a szárazakat, amihez a helyesen támaszkodó ló előre lefelé utánanyúl (Miesner et al., 2000).
- **Fordulatok, ívek és körök lovaglása** során a lótól nagymértékű hosszahajlítást várunk el és a belső hátulsó lábak nagyobb teher viselésére kényszerülnek. Ilyen feladatoknak számítanak, a nagykörök és kiskörök vagy a kígyóvonalak lovaglása, melyek használata során fokozódik az ügyesség, átengedőség és hajlékonyság (Miesner et al., 2000).

- A **féloldalazás** (másnéven oldaljárás) szintén oldalirányú mozgás, mely átengedővé, elengedetté teszi a lovat, miközben a hátsó lábak tevékenysége fokozódik. Oldaljárás gyakorlat közben a ló a mozgással megegyező irányba állítva és hajlítva van, haladáskor válla kissé előrebb jár, mint a hátulja és lábaival keresztez (Némethy, 2007; Kövy et al., 2018).
- Az **ugrásváltás** gyakorlatnak vágta jármódban van szerepe. Ugrásváltás során a lebegési fázisban felcserélődik a lábak sorrendje, az eddig a vágtaugrást indító hátsó láb helyett az ellenkező oldali hátsó láb fogja kezdeni a vágta lábsorrendjét. Ez a gyakorlat a lótól összeszedettséget és átengedőséget kíván (Kövy et al., 2018).

Az állítások és hajlítások elengedhetetlenek a gyakorlatok helyes teljesítéséhez. Állítás alatt tarkóban való oldalirányú engedést értjük, mely során a ló a fejét elfordítja. Hajlítás során ezzel szemben a ló egész teste, a fejtől a farokrépáig ívet ír le. A hajlítást mindig állítás előzi meg (Miesner et al., 2000).

A lovak kiképzése nagyban eltérhet a megszokottól, ha az adott ló alkati vagy vérmérsékleti hibákkal terhelt. Alkati hibák lehetnek a túl hosszú/ túl rövid hát, a rosszul izmolt nyak, a szűk állkapocs vagy az úgynevezett túlnőtt ló, amikor fara magasabban helyezkedik el a marhoz képest. A túl hosszú hátú lovak nehezebben lépnek hátsó lábaikkal a súlypontjuk alá, azonban nagyobb mértékű gimnasztikai munkával a toló- és hordozóerő kellő mértékig fejleszthető, valamint a szárazakat a kézből kiráogatni gyakorlat, a cavalettimunka és a másztatás hasznosnak bizonyul esetükben. A túl rövid háttal rendelkező lovak nehezen hajlíthatóak, ezért nagyobb figyelmet kell fordítanunk az ívek lovaglására, de itt is segítségünkre lehet a cavalettimunka vagy az ugrógimnasztika. A túlnőtt lovat nehezebb összeszedni, így fokozott gimnasztikai munkát, több átmenet lovaglását kívánja meg. A helytelen nyaki izmoltsággal rendelkező lovak háttevékenységét érdemes javítani ívek lovaglásával. A szűk állkapcsú lovak nehezebben érik el a megfelelő támaszkodást, mely több munkát igényel hosszú száron. Vérmérsékleti hibának kezelendő az idegességre való hajlam, mely körültekintést igényel és célként kezelendő a lovas iránti bizalom helyreállítása (Düle et al., 2002).

2.2.2. Ugrókiképzés

Az alapkiképzést egy sportágspecifikus kiképzés követi, mely a díjugrató versenyeken résztvevő lovak esetében az ugrókiképzés. Az ugrókiképzés mellett, hogy fejleszti a lovak erejét és állóképességét, nagy hangsúlyt fektet a különböző technikai elemek megtanítására is. Többek között az ugrókiképzés célja, hogy a lovat helyesen kivitelezett ugrásra és a megfelelő

elugrási pont megtalálására készítsük (Müseler, 2000; Monspart, 1975). E szakkiképzés arra ad lehetőséget, hogy olyan tulajdonságokat rögzítsünk lovunkban, mint az egyenletesen tartott alapíram; a magas fokú átengedőség a jármódok közötti átmentek és az ugrásváltás kivitelezésekor; a megfelelő egyensúly, ütem és lendület megtartása irányváltoztatáskor; vagy a képesség a vágtaugrások hosszának megváltoztatására. Ezenfelül ilyenkor arra is alkalma nyílik a lovasnak, hogy lovával a különböző akadályokat megismertesse, hogy a későbbiekben az akadályok megugrása harmonikusan és hibátlanul történhessen (Burucs, 2011; Kövy et al., 2018).

A következőkben részletesen kívánom ismertetni, hogy az ugrókiképzés milyen fő elemekből és gyakorlatokból épül fel, valamint, hogy a lovakra milyen hatást gyakorolnak.

A cavalettimunkával az ugratást kívánjuk előkészíteni, ezért fontos szerepet játszik az ugrókiképzésben (Miesner et al., 2000). Cavalettinek nevezzük azon 2,5-3,5 m hosszúságú rudakat, melyek rendszerint kereszt alakú állvánnyal rendelkeznek a két végükön, melyek lehetővé teszik a 3 különböző magasságban történő használatát: 15-20cm, 30-35 cm, illetve 50 cm. Az előbbi két méret lépés- és ügetőmunka során használatos, ameddig a vágóban érdemes az 50 cm-es magasságot használni. Először érdemes egy akadályt használni, de később akár 3-4 cavalettit is építhetünk egymás után (Klimke és Klimke, 1997). Az akadályok közötti távolságot a lovagolt jármód határozza meg: lépésben 80-90 cm, ügetésben 120-140 cm, ameddig vágóban 2,5-3,5 m a távolság (Monspart, 1975). Cavaletti akadályokat építhetünk egyenes és ívelt vonalakra is, valamint ezen akadályok mindhárom jármódban meglovagolhatóak. A cavalettimunka segíti az izomerő, valamint az ízületi hajlékonyság fejlesztését azzal, hogy a lónak meghatározott magasságra kell emelnie a végtagjait. Nagyon jó elengedtető gyakorlatnak számít és az ívelt vonalon végzett cavalettimunka segít az egyoldali merevségek megszüntetésében is, mely könnyebben kivitelezhető állításokat és hajlításokat tesz lehetővé. Az akadályok közötti távolságok enyhe változtatásával iramváltoztató gyakorlatok alatt is jó szolgálatot tesznek a cavalettik (Klimke és Klimke, 1997). A cavaletti akadályokon történő lovaglás megtanítja a lovat, hogy használja eredményesen hátizmait, valamint fejének előre-lefelé történő nyújtását idézi elő, mely segít a későbbiekben az ugrások helyes kivitelezésében. Emellett az egyensúly is fejleszthető ezekkel a gyakorlatokkal, hiszen a ló megtanulja súlypontját hirtelen áthelyezni, valamint fokozott lépésbiztonság érhető el vele (Monspart, 1975). Kifejezetten a két cavaletti között megduplázott távolság fejleszti a figyelmet és a ló távolságbecslését, ezért gyakran használják az elugrási pont szabályozására és az ugrótechnika fejlesztésére, olyan módon, hogy a cavalettik után, kétszeres távolságra egy ugrást

építünk, így az elugrási pont mindig ugyanoda fog kerülni (Klimke és Klimke, 1997; Némethy, 2007).

Ugrógimnasztika alkalmazása során a lovat cavalettiken és alacsony, 60-100 cm magasságú akadályokon, illetve akadálysorokon tornáztatjuk (Klimke és Klimke, 1997). Az ugrógimnasztikai sorok rendkívül változatos módon építhetők fel az akadályok típusa, száma és a köztük lévő távolságok variálásával. Az akadályok típusát tekintve építhetünk bele X ugrást, meredeket vagy akár oxert is, ameddig a távolságokat 5 vágtaugrásig bővíthetjük, de „be-ki” ugrás is helyet kaphat a gimnasztikai sorban. A sorok felépítése minden esetben az adott ló tulajdonságaihoz és az elérni kívánt célhoz igazodik (Némethy, 2007; Kövy et al., 2018; Düle et al., 2002). A gimnasztikai sorokon történő ugratás edzéstervbe építése lehetőséget nyújt arra, hogy a ló képes legyen szabályozni mozdulatait, beleértve a vágtaugrások rövidítését, nyújtását és súlypontja gyors áthelyezését az egyensúly elvesztése nélkül, valamint fejleszti az izmok erejét és a hajlékonyságot (Némethy, 2007). Az X akadályok beépítése a sorba segít a lónak megtalálni az akadály közepét, hogy merőlegesen tudja azt megugrani. Az ugrótechnika és az ügyesség oly módon fejleszthető, hogy a szűk távolságok az elülső lábak technikáját, ameddig a lassú iramból ugrott oxer akadályok a hátulsó lábak technikáját javítják. A „be-ki” ugrások gyakorlása ugyanilyen módon hatnak a ló ugrótechnikájának fejlődésére. A változatossággal nem csak a figyelem és a reagálóképesség fejlődik, hanem a távolságbecslés képessége is (Düle et al., 2002).

A gimnasztikai sorok mellett a szóló akadályok ugratása is eleme az ugrókiképzésnek. Az elugró rúddal ellátott ugrásokra először célszerű ügetésben, majd később vágásban rálovagolni. Az akadály utáni fordulatok vagy átmenetek lovaglásával fejlődik a ló átengedősége (Miesner et al., 2000). Az elugró rúd segít a helyes ütem és a megfelelő elugrási pont megválasztásában. A lassú iramból ugrott akadály a lótól nagyobb erő kifejtést igényel, így ez mindekor segíti az izomerő fejlesztését (Kreutzmann, 2014).

Az ugrókiképzés során kombinációk, vonalak és pályarészletek ugratására is hangsúlyt kell fordítanunk, mely gyakorlatokkal fejleszthető a megfelelő iram, valamint a megfelelő elugrási pont megválasztásának képessége. Az ívelt vonalakra felállított ugrások segítenek a vágtaugrások hosszának megváltoztatásának gyakorlásában. A pályarészletek nem csak kombinációkat és a vonalakat, hanem fordulatokat, esetleg közbeépített cavaletti sorok miatt átmeneteket is tartalmazhatnak. A pályarészlet lovaglása sok esetben az ugrásváltás gyakorlat helyes kivitelezését is megköveteli, ami a ló átengedőségét nagy mértékben fokozza (Miesner et al., 2000).

A pályarészletek lovaglása előkészíti a lovat a teljes pálya lovaglására, hiszen a követelmények azonosak, csak a lónak hosszabb ideig kell teljesítményt nyújtania. A teljes pálya lovaglásának célja, hogy az alaptempó egyenletessége a pálya egészén uralkodjon; a kitartás és az erőnlét olyan szintre fejlődjön, hogy a több, egymás után következő akadályt teljesíteni tudja a ló; a legkülönbözőbb akadályokat is bizalmasan és harmonikus ugorja meg; valamint a fordulatok és ugrásváltások során a lehető legnagyobb átengedőséget mutassa (Düle et al., 2002). Emellett a vizesárok ugratása is az ugrókiképzés része, mely gyakorlat végrehajtása körültekintést igényel (Kövy et al., 2018).

2.3. Edzéselmélet

Az edzés, vagy más szóval tréning kifejezésünket a latin „trahere” szóból származtatjuk (Bokor et al., 2007). De mit is értünk pontosan edzés alatt? Az edzés egy olyan tervszerű fejlődés, mely a komplex sportmotorikus és fizikális teljesítmény növekvő állapotváltozása, az elgondolt célok figyelembevételével (Korte, 2006). Tömören megfogalmazva az edzés egy terhelésre adott biológiai reakciója az élő szervezetnek (Monspart, 1975). A testben történő élettani változások következménye a teljesítménynövekedés, mely a lovas sportok legáltalánosabb célja. Az edzés olyan irányított folyamat, mely a ló kiképzését is nagy mértékben szolgálja, hiszen közben a ló technikai tudása is fejlődik (Zupán, 2020). Emellett az edzés teszi lehetővé, hogy a magasabb teljesítmény nyújtása közben a szervezetben semmilyen időszakos vagy maradandó kár ne keletkezzen (Bokor et al., 2007). A díjugrató edzések során fejlődik a lovak teherbíró-, ugró- és állóképessége a lovagolhatóság mellett (Sommer et al., 2013).

Összefoglalva a lovassportok mindegyike különböző speciális technika tudást és eltérő fizikai erőnlétet követel meg a lovaktól. Felkészítésük során mind az edzésre, mind a kiképzésre nagy hangsúlyt kell fordítani, hiszen az oktatás fejleszti a neuromuszkuláris koordinációt és a mentális edzettséget, ameddig az erőnléti edzés élettani és szerkezeti adaptációt idéz elő. E két tényező együttes megléte teszi lehetővé a teljesítmény maximalizálását és a sérülés veszélyének minimalizálását (Clayton, 1991)

2.3.1. Általános edzéselméleti alapok

A sportedzés legfőbb célja, hogy az idő előrehaladtával a teljesítőképesség fejlődni tudjon, illetve állandósuljon. Rengeteg tényező gyakorol hatást a sportteljesítményre, melyből az egyik legfontosabb részét a motorikus képességek teszik ki. Az úgynevezett testi képességek 3 csoportból állnak: a motorikus kondicionális képességből, mint az erő, gyorsaság,

állóképesség és különböző alakjaik; a motorikus koordinálóképességekből, melyek a sport technikájára korlátozódnak; valamint a mozgékonyaságból, mely magába foglalja az ízületek, izmok és inak nyújthatóságát, illetve hajlékonyságát. Ezen képességek mind tudatosan fejleszthetők az edzések alkalmával. A sportteljesítményt ezek mellett pszichikai (pl.: reakciókészség, ügyesség, egyensúlyérzék), taktikai (érzékelési, kognitív és intellektuális képességek) és környezeti tényezők is meghatározzák, nem beszélve olyan alapvető tényezőkről, melyek genetikailag meghatározottak, vagy az egészségi állapot függvénye. Az edzések alkalmával folyamatosan okozott terhelés hatására a szervezet alkalmazkodni képes. Ez az alkalmazkodási reakció az idegrendszer és izomcsoportok együttes működésére, valamint energianyerésére van hatással. Edzéshatásnak nevezzük, amikor terhelés után, a pihenési szakaszban nem csak a kiindulási szint visszanyerése történik, hanem a szervezet túlkompenzál, mely növekedett teljesítőkészséget idéz elő. Ha a szervezetet nem érik ezek után további ingerek, az elért szint egyszerűen leépül (Radnai, 1997).

Az edzések hatására élettani változások mennek végbe a test különböző rendszereiben, mint a szív- és érrendszer, a légzőrendszer, energia forgalom, izomrendszer, hőszabályozás, valamint a test folyadék és elektrolitegyensúlya (Bernard, 1996; Clayton, 1991). A szív- és érrendszer változásait tekintve elmondható, hogy az edzések csökkentik a szívfrekvenciát és perctérfogatot, javul a szervezet oxigén felhasználása és az izmok hajszálerezettsége; a vérben megnövekszik a vérplazmaszint és a hemoglobin-koncentráció, valamint a szív nagyobb tömeggel és szélesebb aortával fog rendelkezni. A légzőrendszer esetében a legfontosabb változás, hogy a felső légutak izomzata fejlődik. Az izomrendszerben megváltozik az izomrostok szerkezete és kémiai összetétele, valamint hipertrófia jelentkezik, mely az izmok méret- és tömegnövekedésével jár. Az anyagcserefolyamatok egyik legfontosabb mellékterméke a hő; az edzések lehetővé teszik, hogy a hűtőfolyamatok hatékonyan működjenek (Bernard, 1996).

Edzéstervezés és edzésmódszertan egyik legfontosabb szempontja az energiaforgalom élettani váltoásaiban keresendő. A táplálkozás során bevitt kémiai energiát mechanikus energiává szükséges átalakítani a mozgásfolyamatok kivitelezéséhez, mely átalakításhoz adenoszin-trifoszfátra (ATP) van szükség, melyet az izomrostok használnak fel. Az ATP molekulákban raktározódik el, azonban az izmok csak néhány izomösszehúzódásra elegendő mennyiséget tárolnak, ezért folyamatos újraszintetizálás szükséges. Az energiaelőállításnak három lehetséges anyagcserefolyamata létezik: aerob, anaerob alaktát és anaerob laktát. Az aerob folyamat során az energiaforrást zsírok és szénhidrátok alkotják, melyeket oxigén

jelenlétében képes a szervezet lebontani. A szervezet alacsony intenzitású terhelés mellett, az edzettség függvényében változó időtartamig, e folyamattal tudja biztosítani az energiaellátást. Az anaerob folyamatoknál azonban az oxigén nincs jelen. Az anaerob alaktát rendszerben a kreatinfoszfát, ameddig az anaerob laktát folyamat esetében a glikogén szolgáltat energiát az izmoknak. Az anaerob alaktát folyamat nagy intenzitásnál lép életbe, azonban nagyjából 10 másodpercig tartható fent. Az anaerob laktát folyamat ezzel szemben akár 1-2 percig tartó nagy intenzitású igénybevétel esetén fennáll. Hátránya, hogy a folyamat során tejsav keletkezik, mely toxikus salakanyagnak számít a szervezetben, savas kémhatása miatt csökken az izmok pH értéke, mely lassítja az egész energiaforgalmat. A tejsav nagy mértékű jelenléte a szervezetben okozza az izomlázat. Edzések hatására kevesebb laktát termelődik a szervezetben, a máj gyorsabban távolítja el, ameddig az aerob rendszer könnyebben dolgozza fel. A kifejezetten intenzív terhelés után ezért is érdemes könnyű terhelésnek is kitenni a szervezetet, hiszen az aerob folyamat során a tejsav is felhasználásra kerül. A szervezet természetesen elsődlegesen oxigén felhasználásával biztosítja az energiaforgalmat, viszont megnövekedett intenzitás esetén a szervezet áttér az anaerob folyamatokhoz. A pontot, amikor az oxigén már nem játszik szerepet az energiaellátásban, anaerob küszöbnek nevezzük, mely az edzettség növelésével kitolható. A legtöbb lovassport mindhárom rendszer váltakozó működését igényli (Bernard, 1996). A díjugrató pálya lovaglása során is hasonló a helyzet: az ugrás anaerob, ameddig az ugrások közötti vágtaszakaszok elsődlegesen aerob folyamatban zajlanak (Zupán, 2020).

Az erőnléti edzéseket 3 csoportba sorolhatjuk: a szív- és vérkeringési rendszer edzése, erőfejlesztő edzések és lazító gyakorlatok. Minden edzés alkalmával a szövetek ideiglenesen sérülnek, melyek a terhelés utáni pihenőidőszakban regenerálódnak, mely lehetővé teszi a szövetek oly módú fejlődését, hogy a következő terhelések alkalmával strapabíróbbak legyenek (Clayton, 1991). Az erőnléti edzések tervezése néhány elv figyelembevételét igényli: A fokozatosság elve magába foglalja, hogy a terhelést fokozatosan emelni szükséges, annak érdekében, hogy a szervezet egyre magasabb alkalmazkodást mutasson a terhelés stresszhatásaira. A tudatosság elve alapján a lovasnak és az edzőnek is tisztában kell lennie az ok-okozati rendszerrel az edzések során. A rendszeresség elve szemlélteti, hogy a magas szint eléréséhez többszöri ismétlésre van szükség. A ciklikusság elve arra hívja fel a figyelmet, hogy a terhelés és a pihenés optimális váltakozására mindenkor törekednünk kell (Bokor et al., 2007).

Az edzések alkalmával lovunk erőnlétét és technikáját a verseny terhelési szintjéhez fejlesztjük (Monspart, 1975). A verseny terhelésének mértékét leginkább a pálya hossza, az akadályok magassága és az iram határozza meg (Radnai, 1997). Az edzések során a terhelés

mértékét három tényező határozza meg: intenzitás, időtartam, gyakoriság. Az intenzitás leírható azzal, hogy mekkora energiaráfordítást igényel a munkavégzés egy adott edzés alatt, mely leginkább a sebesség növelésével fokozható. Az időtartam nagymértékben függ az intenzitástól, hiszen egymáshoz viszonyított mértékük teszi lehetővé az aerob és anaerob munkavégzést. Alacsony intenzitásnál és hosszú időtartamnál a test aerob tartományban van, ameddig fordított esetben oxigénszegény környezetben, anaerob energiaelőállításról beszélhetünk. Az edzések munka-pihenés aránya aerob edzés során 1:1 vagy 1:2, ameddig anaerob tartományú alkalmak során 1:5, illetve 1:6 arányúnak szükséges lennie. Gyakoriság alatt az edzések számát értjük, mértéke nagyban függ az időtartamtól és az intenzitástól, hiszen a terhelés után a testnek időre van szükség a regenerációhoz. Amennyiben ezt a pihenőidőt nem biztosítjuk a test számára, a túlterhelés okozta sérülésveszély nagymértékben megnövekszik (Bokor et al., 2007). Az éves edzéstervet tekintve célszerű eleinte alacsony intenzitású és hosszabb időtartamú edzésalkalmakat beiktatni, ameddig az idő előrehaladtával szükséges növelni az intenzitást és az időtartamot rövidíteni (Clayton, 1991).

Amennyiben a terhelés mértéke alacsony, nem biztos, hogy a kívánt változások végbe mennek, viszont, ha a mérték túl magas és a szöveteknek nincs idejük a regenerációra túlterhelés léphet fel. A túlterhelésből adódó sérüléseknek leginkább a végtagok csontjai és injai vannak kitéve, hiszen ezen a területen alkalmazkodnak legnehezebben és leglassabban a szövetek (Bernard, 1996). A tünetek időben felismerhetők, amennyiben a lovas az edzések után végig tapintja lova lábait. Ilyenkor észrevehető a pata megemelkedett hőmérséklete, a csüd hátsó részén kitapintható probléma esetén a pulzus, valamint a lábszár hátulján észrevehető az inak és szalagok megemelkedett hőmérséklete, vagy duzzanata (Clayton, 1991).

A keringési edzések alkalmával elsősorban a lovak energiatermelő képessége, illetve a végtagok teherbírása javul. Ezen edzéseknek különböző módjai léteznek és az, hogy melyik módszereket érdemes választani a sportág követelményeitől függ (Bernard, 1996). Az egyik ilyen módszer a tartós terheléses edzés, mely elsősorban az aerob tartományban történő edzés, hosszú ideig tartó állandó intenzitással. Ezt a formát alkalmazzák a Long Slow Distance (LSD) edzések során is, melyek lépés-, ügetés- és rövid vágtamunkából állnak. Kifejezetten használatos fiatal lovak esetében, esetleg hosszú kihagyás, vagy sérülések után (Clayton, 1991). Az intervallumos terhelési (IT) edzések munka- és pihenőszakasz váltakozásokat foglalnak magukban. A munkaszakaszok viszonylag magasabb intenzitásúak, mely terhelés hatásában bekövetkezett változásokat, mint a magas tejsavkoncentráció vagy a megnövekedett pulzus, illetve légzésszám, a pihenőidőszakokban képes helyreállítani a szervezet. Ilyen IT edzésnek

számítanak a gyorsulási sprint edzések is, melyek menete, hogy álló helyzetből maximális gyorsulást végeznek egy meghatározott szakaszon, majd lassan felveszik lépésig a lovat. Az IT edzések gyakorisága az intenzitás függvénye: alacsony intenzitás esetén heti három, ameddig magasabb intenzitású munkaszakaszok esetén heti két alkalom is elegendő (Bernard, 1996). A következő módszer az „iramjáték” nevet viseli, melyet gyakran neveznek „Fartlek-módszernek” is. Ennél az edzésmódnál a magas és alacsony intenzitású terhelések nincsenek olyan élesen elválasztva, mint az IT edzések során, sokkal inkább egybeolvadnak. Az edzés során a terhelési csúcsok eleinte rövid ideig tartanak, a lovas fokozatosan gyorsít vagy lassít az edzések során, ameddig az alacsonyabb intenzitású terhelést hosszabb ideig tartják fent (Jónás, S. a. b). Léteznek emellett ún. tehetetlenségi edzések, melyek hirtelen gyorsulásokat, lassulásokat, éles fordulatokat, esetleg több ugrást tartalmaznak. Célja, hogy a ló adaptálódni tudjon a tehetetlenséghez, melynek leküzdésére energiát kell felhasználniuk. A keringési edzések gyakoriságát tekintve, eleinte heti háromszor, a későbbiekben akár heti öt ilyen edzésre is sor kerülhet (Bernard, 1996).

Az erőfejlesztő edzések célja, hogy az izomerőt fejlessze, hatására izommegnagyobbodás jelentkezik és a ló egyensúlyi állapotára is jótékony hatást gyakorol (Jónás, S. a. b). Ezen fajta edzések rövid, de magas intenzitást követelnek, gyakorisága eleinte heti három edzésalkalom, ameddig az idő előrehaladtával ez a szám kettőre csökken (Bernard, 1996). Erőfejlesztésre is különböző módszereket ismerünk a lovassportban, melyek közül az egyik legismertebb az emelkedőkön való lovaglás, mely jótékony hatással van a végtagok teljesítményének növelésére, különösen a hátsó lábakat figyelembe véve. Másik edzésmódszer a gimnasztikai sorok (60-70 cm magasságú akadályok felállítása adott vonalon) használatára épül. A lépcsők ugratása, vagyis a le- és felugrások szintén növelik a hátulsó lábak erejét elrugaszkodáskor, valamint az elülső lábak teherviselő képességét. A különböző talajokon (pl.: mélyebb homok, nem túl mély hó/víz) folytatott edzés is segít elérni a kívánt célt (Bokor et al., 2007). Emellett természetesen bizonyos sportágspecifikus mozgásformák megismétlésével is erősödnek az izmok (Bernard, 1996).

A lazító gyakorlatok az ízületek mozgásterjedelmének javítására szolgálnak. Az ínaknak, ínzalagoknak és ízületi tokoknak megfelelően lazának és hajlékonynak kell lenniük az eredményes sportoláshoz, melynek hatására a ló mozgása könnyedebb és erőteljesebb lesz, mindemellett a sérülések kockázata is csökken. Lazító gyakorlatokat naponta szükséges végezni (Bernard, 1996). A passzív lazító gyakorlatok során külső erő hatására, lassú, ellenőrzött nyújtást végzünk egészen, ameddig el nem érjük a mozgásterjedelem határát, ekkor

pedig nagyjából 20 másodpercig tartjuk fent ezt az állapotot. Ezen gyakorlatok a dinamikus lazítás kiegészítői, melyet csak felmelegített szöveteken lehet elvégezni, célirányosan a nyak, váll és csípő mozgásterjedelmének javítására. Ilyen gyakorlatnak minősül, ha bármilyen lovunk számára kívánatos táplálékot a mellső lábak közé vagy a heveder mögé helyezünk, ezáltal elérve, hogy lovunk a nyakát előre-lefelé, illetve oldalirányba meghajlítsa. A váll és a csípőízületek mozgásterjedelmének növelésére a végtagok előre, hátra, oldalra nyújtásával és kitartásával érhetünk el. Dinamikus gyakorlatokat a lovas általában a ló hátán ülve végzi. Ilyen jellegű gyakorlatnak számít a fordulatok, kis- és nagykörök lovaglása, a combra való engedtetés, a vállat/farat be/ki, vagy az oldaljárások (Clayton, 1991). Ezen gyakorlatok során azonban fennáll az ún. túlnyújtás veszélye, mely valójában izomhúzódást jelent. Tünetei közt lehet az ízület melegsége és/vagy duzzanata, esetleg a fájdalom tapintáskor vagy mozgás közben (Bernard, 1996).

A napi edzések négy fő szakaszra oszthatóak és az alábbi sorrendben követik egymást: bemelegítés, munka fő része, levezetés, valamint a lehülés szakasza (Clayton, 1991). Az edzés szakaszai időben és tartalmát tekintve is zárt részeket képeznek (Korte, 2006). Bemelegítés célja, hogy a lovat mentálisan és fizikailag felkészítsük a terhelésre. Hatására a keringési rendszer és a légzőrendszer elkezd adaptálódni az elkövetkező terhelésre, azaz megemelkedik a pulzus- illetve a légzésszám, valamint a test hőmérséklete is 1°C-kal, mely lehetővé teszi az izmok korrekt használatát, miközben a sérülésveszély csökken. A bemelegítés minden esetben hosszú száron történő lépéssel kezdődik, majd folyamatosan növekszik az intenzitás ügetés, illetve rövid vágta gyakorlatokkal. 5-10 percet követően elérhetjük a kívánt hőmérsékletet, mely után lazító gyakorlatok következnek, illetve a főrészt tartalmától függően más gyakorlatokra is sor kerülhet, így összesen a bemelegítés időtartama ideális esetben 15-30 perc (Clayton, 1991). Az edzések főrése attól függően változik, hogy a kiképzés vagy edzés mely részénél tartunk. Ez alapján beszélhetünk technikai, erőnléti, taktikai, kombinált, vagy kiegészítő edzésről. Technikai edzés alatt leginkább az idomító munkát és ugrógyakorlatokat értünk, ameddig az erőnléti edzések gyakorlatait korábban már kitárgyaltuk. A taktikai edzések alatt a díjugrató sportágat tekintve teljes pályát vagy pályarészletet lovagol a lovas. Kombinált edzés alkalmával a fentieket vegyítik, ameddig kiegészítő edzésnek számít a tereplovaslás (Jónás, S. a. b). A levezetés nagyjából 5-10 percnyi alacsony intenzitású terhelést foglal magába, mely hosszú száron történő lépéssel ér véget és testi és mentális ellazulást eredményez a lónál. A lehülés során áll véglegesen vissza a testhőmérséklet, pulzus- és légzésszám a nyugalmi értékekre, melynek időtartama nagyban függ az időjárástól és az edzettségi szinttől (Bernard,

1996). A különböző típusú edzések között szoros kapcsolat figyelhető meg és minden esetben tervszerűnek kell lenniük (Jónás, S. a. b).

Egy edzésterv elkészítése nagyban függ a lótól, a szakágtól, a lovastól és a környezettől. A ló életkora és edzésmúltja mérvadó, hiszen fiatal, kezdő lóval lassabban lehet haladni, ameddig idősebb, korábban edzett, vagy edzésben lévő lóval ez az időintervallum jelentősen rövidül. A ló fajtáját tekintve a fejlődést befolyásolja a temperamentum és a különböző élettani reakciók, hiszen egyes fajták keringési rendszere gyorsabb adaptációra képes. Amennyiben volt a lónak előzőleg sérülése, úgy a folyamat ismételt lassabb és nagyobb körütekintést igényel, hogy az esetleges kiújulás veszélye redukálódjon. Természetesen az edzéstervnek az egyik legmeghatározóbb tényezője a sportág, hiszen minden szakág eltérő követelményrendszerrel rendelkezik. Az edzéstervezés függ még emellett a versenyek szintjétől és azok időbeni elosztottságától (Clayton, 1991).

Az edzéstervben meghatározott fő versenyek idejére a lónak a lehető legjobb edzettségi állapotban kell lennie, amit csúcsformának nevezünk. Ahhoz, hogy ezek a csúcsforma időszakok a versenyek időpontjaira essenek, körültekintő tervezést igényel és egy viszonylag pontos becslést arra vonatkozóan, hogy a lónak mennyi időre van szüksége az állapot eléréséhez (Bokor et al., 2007). A versenyek után természetesen a fizikai és mentális állapot megőrzésére a lónak érdemes néhány nap pihenőidőt hagyni. Formaidőzítésnek azt nevezzük, amikor az utolsó nagy terheléssel járó edzés és a verseny időpontja között megfelelő mennyiségű időt töltünk alacsony intenzitású edzésekkel, hiszen így a szervezet a verseny napjáig képes regenerálódni. Ehhez 3-10 nap, az intenzitás mértékétől függően, elegendő (Bernard, 1996).

Egy éves edzéstervben 4 különböző időszakkal találkozhatunk. Az átmeneti időszak általában 1,5-2 hónap. Az utolsó versenytől fogva folyamatosan csökken a napi terhelés, így eleinte a ló pihenésén van a hangsúly, melyet aktívan, például tereplovaglás során vagy egyszerűbb idomító gyakorlatokkal végezhet. Az alapozó időszakban, mely kb. 2,5-3 hónapot ölel fel, a ló egy megfelelő alapot szerez az eredményes versenyzéshez. A cél eleinte a megfelelő erőnlét és technikai ismeretek megalapozása, majd fokozatosan növekszik az intenzitás, mely magas szintű idomító edzések és ugrógyakorlatok kivitelezésével érhető el, míg végül a terhelés viszonylag csökken és előtérbe helyeződik a sportág sajátosságaira történő felkészítés. Ezt nevezzük formába hozó időszaknak, mely 1,5-2 hónapnyi időintervallumot takar. Itt a minőségi, a sportághoz szükséges speciális képességek elsajátítása/fejlesztése a cél. A formában tartó időszak nagyjából 5-5,5 hónapig tart. Itt a versenyzésen, a csúcsformák kialakításán és az esetleges hiányok javításán van a hangsúly. Az időtartam végső alakulása a

lovak és a ló függvénye (Jónás, S. a. b). Az edzésterv lehet hosszú-, közép- és rövidtávú, attól függően, hogy több évre, egy évre, vagy néhány hétre korlátozódik (Martin et al., 1993). Egy éves edzésterv mikro- és makrociklusokat is tartalmaz, melyek heti vagy néhány havi részletességgel írják le a terhelések változását (Harsányi, 2000).

Az edzések alatt, illetve után történő szívfrekvencia mérés segítséget nyújt a lovasnak és az edzőnek, hogy nyomon követhessék az edzettségi szintjét a lónak. A két legkézenfekvőbb módszer az edzettség ellenőrzésére, ha ugyanolyan terheléssel rendelkező gyakorlatok közben kerül sor a pulzusmérésre, mely az idő előrehaladtával folyamatosan kisebb értékeket fog felvenni, vagy a másik eset, hogy adott munka után leköveti a pulzus nyugalmi értékéig eltelt időt, mely szintén az edzettség növekedésével fog csökkenni és egyre rövidebb idő alatt lesz képes visszaállítani a szervezetet a nyugalmi pulzusszámmá (Bernard, 1996).

A testi edzettség nem elegendő a magas teljesítmény eléréséhez, mindenkor szükséges, hogy a ló mentálisan is felkészült legyen. Ehhez szükséges együttműködő-készség, bizalom, fegyelem és koncentráció, mely az istállóban és szerszámozáskor nyugodtan viselkedő lovat eredményeznek, ami lovas alatt hamar lesz elengedett és a segítségekre könnyen reagál. A feszült, ideges és bizonytalan ló a teljesítmény romlásához vezet (Kövy et al., 2018).

2.3.2. Díjugrató lovak edzése

A díjugrató lovakkal szemben támasztott követelmények magasak, hiszen képesnek kell lenniük arra, hogy magas akadályokat nagy iramból, pontos kivitelezéssel teljesítsenek, gyakran éles fordulatok megtétele után (Dyson, 2000). Pályalovaglás során a ló ideje legnagyobb részét vágtában tölti, hiszen egy ugrás kivitelezése nagyjából csak fél másodpercet vesz igénybe, viszont emellett gyors energiakifejtést követel meg (Clayton, 1991). A versenyeken való eredményes szerepléshez a lovaknak elsődlegesen viszonylag nagy erőre és magas fokú ügyességre van szükségük, de nem elhanyagolható a megfelelő állóképesség, a relatív gyorsaság, a mozgékonyaság vagy a megfelelő koordinációs képesség sem, hiszen ezeknek is közel hasonlóan magas szintűnek kell lenniük (Radnai, 1997).

A keringési rendszer értékei egy díjugrató ló esetében, a szívfrekvenciát tekintve 150-200/ perc adott pálya lovaglása közben, ameddig a tejsavkoncentráció is emelkedett a szervezetben, így elmondható, hogy egy pálya teljesítéséhez anaerob folyamatok szükségesek. Természetesen aerob anyagcserefolyamatok is zajlanak közben, ennek mértéke a pálya nehézségi szintjétől függ leginkább. A könnyű kategóriák versenypályái kevésbé követelnek a lovaktól anaerob laktát folyamatot. Emellett a díjugratásban versenyző lovaknak tehetetlenségi

hatások legyőzéséhez is megfelelő energiaráfordítás szükséges, ezért ebben a sportágban fontosnak bizonyulnak a tehetetlenségi edzések. A keringési rendszer edzésekor kezdetben az aerob tartomány növelése a cél. A későbbiekben a magas intenzitású terhelések sem elhanyagolhatóak, hiszen az anaerob folyamatok teszik lehetővé a gyors és erőteljes izommunkát, mely az ugratás kivitelezéséhez nélkülözhetetlen. A LSD edzési szakasz után intervallumos terhelési edzésekre is sor kerül, mindemellett a Fartlek-módszer is helyet kap az edzéstervezésben, a versenyeken elvárt mozgásformákra tekintettel (Bernard, 1996).

A keringési rendszer edzéseit heti 3 alkalommal célszerű végezni, az intenzitást a nagyobb időtartamú vágtamunkára helyezve. A munkaszakasz és a pihenőszakasz egymáshoz viszonyított aránya az IT edzések során mindig 1:1. Későbbiekben a vágta gyorsaságával növelendő az intenzitás. Ezen vágtamunkákba könnyen beleilleszthető az iramjáték, mely kezdetben kettő gyorsítást és lassítást tartalmaz, azonban ez a szám az idő előrehaladtával tízig emelhető, ameddig a sprintek távolságának maximuma 100-200 m lehet. A nehezebb kategóriájú versenyeken résztvevő lovak számára ajánlott a sprinteket hirtelen gyorsítani vagy lassítani, de akár emelkedőn is végezhetőek a magasabb intenzitás érdekében. Amennyiben az intenzitás mértékéből adódóan a szervezet átlépi az anaerob küszöböt, akkor az 1:6-os munka-pihenés arány lesz az optimális. A magas intenzitású iramjátékok tehetetlenségi gyakorlatnak számítanak, csakúgy, mint a gyorsulási sprint edzések, vagy a fordulatok lovaglása. Mindhárom módszer elhanyagolhatatlan a tehetetlenségi edzések tekintetében (Clayton, 1991).

Az erőfejlesztő edzések elsősorban annak érdekében kerülnek az edzéstervbe beiktatásra, hogy az ugráshoz szükséges izomcsoportok ereje fejlődjön. Az izomerő mértéke az akadályok magasságának növekedésével szoros összefüggésben van: minél magasabb az akadály, annál nagyobb erő kifejtésre van szükség. Erőfejlesztő gyakorlatokat heti 2-3 alkalommal érdemes végezni. Sportágspecifikus erőfejlesztő edzésnek számítanak a gimnasztikai sorokon végzett gyakorlatok, melynek intenzitása az akadályok magasságának növelésével, valamint az ismétlésszámmal változtatható. Ez a gyakorlat nem csak izomfejlesztő hatású, de az ínak és szalagok is erősödést mutatnak használatuk során. Ugrólovak esetében az emelkedőkön végzett munka is izomerő fejlesztő hatással bír. Az emelkedőn felfelé történő vágatás a hátsó lábak, ameddig a lejtőn lefele történő léptetés a mellső lábak izomerejét fokozza, miközben az ugrás mozdulatsorának két fontos elemére is felkészíti a lovat: elrugaszkodás és földet érés (Bernard, 1996).

A lazító gyakorlatok szerepe a díjugrató lovaknál sem hanyagolható el, miután az ugrás felett a nyak és a hát lazasága és hajlékonysága elengedhetetlen a jó kivitelezéshez. A vállövezet

lazaságára is érdemes elegendő hangsúlyt fektetni, hiszen az ugrás anatómiai vonatkozását tekintve a ló csak akkor tudja felhúzni a lábtöveit, ha lapockáját előre-felfelé fordítja. Az dinamikus és passzív lazító gyakorlatokat ezért minden nap érdemes végezni a korábban megtárgyalt módokon (Clayton, 1991).

2.3.3. Edzések alternatívái

A lovak erőnlétének növelése érdekében, esetleg a változatosság és a mentális edzettség fenntartása okán a kiképzés alatt néhány jól bevált alternatíva áll a lovasok rendelkezésére. Ilyen alternatívának számít a futószárazás, a jártatógép használata, az úsztatás vagy a tereplovaglás (Jónás, S. a. a,b).

A futószárazás egy irányított edzés, mely helyettesíthet egy erőnléti edzést, de akár bemelegítéskor, vagy fiatal lovak kiképzésekor is hasznos lehet (Bokor et al., 2007). Általában 15-20 m átmérőjű körön végzik és a célnak megfelelően irányítják a lovak mozgását (Jónás, S. a. a,b). A futószárazás elengedhetetlen eszköz a ló alapkiképzésekor, hiszen a kiképzési skála minden eleme kiválóan fejleszthető használatakor (Kövy et al., 2018).

A jártatógép általában egyszerre 3-16 ló mozgására is alkalmas, jármódokra és irányváloztatásra programozható eszköz (Jónás, S. a. a,b). Alap edzettségi szint kialakítása vagy az edzettségi állapot fenntartása érdekében használatos (Bokor et al., 2007). Az edzések előtti bemelegítésnél és az utána történő levezetésnél is segítséget nyújthat a jártatógép (Jónás, S. a. a,b).

Az úsztatás nem egy elterjedt alternatíva Magyarországon, pedig számtalan hasznos hatása van. Úsztatás közben fejlődik az állóképesség, az izmok (különösen a combizom) ereje és az ízületek hajlékonysága a váll, csípő és térd tájékoknál, ezáltal kifejezetten magas edzettség érhető el. Legfontosabb, hogy mindeközben a végtagokat nem éri terhelés, így sérülések esetén is jól bevált módszernek számít, mely rövidíti a rehabilitációt (Jónás, S. a. a).

A tereplovaglás és a legeltetés/karámozgatás meglepően jó hatást gyakorol a lovak pszichéjére, mindamellett, hogy a tereplovaglások során fizikálisan is képesek fejlődni, ameddig legeltetéskor szabad mozgásteret biztosíthatunk számukra. Versenyek utáni regeneráció előidézésére mindkét módszer kifejezetten hatékonynak bizonyult (Jónás, S. a. b).

„Ugratásban eredményt csak különleges ugrótechnikai kiképzéssel és fokozódó edzésterheléssel felépített változatos gyakorlatokkal érhetünk el.” (Monspart, 1975: 63)

3. Saját vizsgálatok

3.2. *Anyag és módszer*

Miután a díjugratásban versenyző lovak edzéstervezéséről nem találtam korábbi kutatásokból származó, aktuális és átfogó adatbázis, így a vizsgálatot primer kutatás alapján végeztem, melynek keretein belül az információkat direkt módon, saját vizsgálati célra gyűjtöttem össze. A témakör mennyiségi eredményeket kíván meg, így a megkérdezésen alapuló kvantitatív kutatási módszert alkalmaztam a vizsgálatom során. Ennek érdekében egy kérdőívet készítettem, melyet papíralapon és online is a kitöltők rendelkezésére bocsájtottam.

A kérdőívemben (4. sz. *melléklet*) összesen 35 kérdés szerepelt, melyek általános és szakmai jellegűek voltak, valamint elsősorban az edzésterv felépítésére, a napi edzések tartalmára és a lovak egészségügyi és versenyállapotára vonatkoztak. Ennek eredményeképp egy széles körű képet kaphattam arról, hogy a kitöltők hogyan készítik fel lovaikat a díjugrató versenyek követelményeinek teljesítésére.

A kérdőív speciális célcsoportnak készült, hiszen az eredmények validitása érdekében csak és kizárólag olyan személyek kitöltésére volt szükségem, akik aktív résztvevői a díjugrató versenysportnak. Így a célcsoport nemtől, kortól, iskolai végzettségtől és területi megosztottságtól is független volt, azonban szükséges volt a kitöltőknek valamely kategória aktuális versenyzőjeként sportolni, B/0 és A/3*** közötti szinten.

Az adatgyűjtést elsősorban a Pannon Lovasakadémia által megrendezett Regionális Díjugrató versenyeken végeztem Kaposváron, 2023. április 22.-23-ai, valamint május 6.-7-ei időpontokban. A kérdőívek kitöltésében ezen kívül a Lovasakadémia SE sportolói, valamint a lakóhelyemhez közel eső sportistálló, díjugratásban versenyző lovasai is a segítségemre voltak. A második verseny lezajlása után konstatáltam, hogy nem sikerült a kellő mennyiségű információt ilyen módon összegyűjteni, ezért 2023. május 7-én létrehoztam és kitöltésre bocsájtottam egy online kérdőívet is, mely tartalmát tekintve teljesen megegyezett a papíralapú kérdéssorral. Az online kérdőív elkészítéséhez a Google Űrlapok nevű űrlapkészítőt használtam, ahol az elkészült kérdéssort több online felületen is közzé tettem a nagyobb kitöltőszám érdekében. Ilyen online felületek voltak a Facebook nevű közösségi hálózat „Országos Lovas Fórum”, „Baranyai lovasok” és „Díjugrató lovasok” csoportjai, valamint több, a szakágban jártas ismerősöm is megosztotta a kérdőívet a saját ismerősi körében. Az elektronikus kitöltésre egészen 2024. május 7-éig lehetőség volt, így összesen 40 darab kitöltött

kérdőív alkotja a vizsgálatban felhasznált adatállományt. A válaszadók többsége a Dél-dunántúli régióhoz tartozott, viszont az elektronikus megkérdezés lehetővé tette, hogy az ország bármely területén élő versenyzők is részt vegyenek a felmérésben.

Az információszerzés befejeztével a feldolgozását a Microsoft Excel nevű szoftverrel végeztem, ahol táblázatokot készítettem a beérkezett adatok alapján. Összesítve és különböző terhelési szintenként is rendszereztem az információkat, az utóbbi alapját a versenyszámok kategóriái határozták meg. Emellett összehasonlítottam a válaszadók szerint alkati hibával rendelkező lovak edzéstervezését azon lovakéval, melyek a kitöltések alapján ilyesfajta hibákkal nem rendelkeznek, valamint összevettem a kitöltők edzéstervezésről szerzett információkat az alapján is, hogy a lovak versenyhelyzetben követnek-e el hibákat és ha igen, akkor milyen hibákat vétenek, valamint, hogy ezek hibák mely edzéstervezési hiányosságokra vezethetők vissza. Továbbá összefüggést kerestem a tartási mód és bemelegítés időtartama, valamint a felkészülésre szánt időintervallum és a lovak versenyállapota között.

3.3. Eredmények és értékelésük

A kérdőívet összesen 40 személy töltötte ki, ami ugyan az alacsony számú kitöltöttséget figyelembe véve nem tekinthető releváns adatnak, viszont a dolgozat céljához elegendő és megközelítő eredményeket tartalmaz. A válaszadók 95%-a nő volt, így 38 nő és mindössze 2 férfi személy által szolgáltatott információra épül a vizsgálatom. A kitöltők korcsoportját tekintve elmondható, hogy a viszonylag fiatal, 18 év alatti korosztályba tartozó válaszadókon át, egészen az 55 év feletti korosztályba tartozó kitöltőkig érkeztek válaszok. Az adatok legnagyobb részét azonban 18-25 éves korcsoportba tartozó személyek válaszai teszik ki, mely mindössze 22 kitöltőt jelent, amely 55%-kal a válaszadók több, mint fele. A kitöltők legmagasabb iskolai végzettsége döntő többségben (45%) gimnáziumi érettségi volt, azonban a válaszadók 12,5%-a felsőoktatásban szerzett képesítéssel, ameddig 20%-a egyetemi végzettséggel rendelkezik. Az utóbbi csoportba tartozó válaszadók legnagyobb részben valamely alapképzésben szereztek végzettséget, azonban bizonyos kitöltők mesterdiploma, vagy ennél is magasabb végzettség birtokában vannak. Amennyiben a kitöltők kapcsolatát vizsgáljuk a versenyeken résztvevő lóval, elmondható, hogy a válaszadók közel fele (47,5%) csak lovagolja az adott lovat, ameddig a kitöltők 30%-a saját lóval versenyzik. Ezenkívül 3 kitöltő mellett, hogy az általuk lovagolt ló a tulajdonukban van, még edzői szerepet is betöltenek, ameddig 4 személy csak lótulajdonos. A vizsgálatban 2 válaszadó szerepelt, akik ugyan nem saját lóval indulnak a versenyeken, viszont edzőként tevékenykednek, vagyis a lovakat önállóan készítik fel az eredményes versenyzésre. A legtöbb kitöltő (30%) B/1

kategóriában versenyzik lovával, mely 100 cm-es magasságot jelent. Emellett a válaszadók 25%-a 80-90 cm-es pályákon (B/0 kategória) versenyez, ameddig az adatok B/2 (110 cm) és B/3 (120 cm) kategóriában 6-6 díjugrató versenyző adatai szerepelnek. Ezenkívül a kitöltők között többen (15%) versenyeznek magasabb szinteken, mint az A/1 (125 cm), az A/2* (130 cm), az A/2** (135 cm) és az A/3*** (150 cm) kategóriák. Az előbbi két kategóriába 2-2 versenyzője, ameddig az utóbbi két kategória versenyzői közül 1-1 személy töltötte ki a kérdőívet. A lovak felkészítése különböző szakágak versenyeire egy komplex feladat, mely helyes kivitelezése nagymértékű tapasztalatot, valamint magas szintű elméleti és gyakorlati tudást kíván meg. Annak érdekében, hogy valamilyen szinten meghatározható képet kapjunk a kitöltők tapasztalatáról és edzés módszereik eredményességéről, fontosnak találtam versenymúltjuk időtartamát és eredményeik vizsgálatát is. A kitöltők legnagyobb csoportja (40%-a) mindössze csak kevesebb, mint 5 éve vesz részt aktívan a díjugrató versenysportban, ameddig a válaszadók 35%-a 5-10 éves versenymúlttal rendelkezik. 8 díjugrató versenyző (20%) 10-20 éve a szakág aktív versenyzője, ameddig 2 személy több, mint 20 éve üzi ezt a sportágat. Ezekből az adatokból megállapítható, hogy a vizsgálatban szereplő lovak viszonylag tapasztalt lovasok által felkészítettek. A válaszadók 60%-a számolt be olyan különféle jelentős versenyeredményekről, mint Világkupa helyezés, valamint regionális bajnokságokon, döntőkön, Championátusokon és nemzetközi versenyeken elért magas eredmények, dobogós helyezések.

A vizsgálatban szereplő lovak 47,5%-a magyar sportló volt, azonban nagy hányadot (37,5%) tettek ki a magyar félvér, holsteini, oldenburgi, gidrán, angol telivér és belga melegvérű fajtájú lovak is. A fennmaradó 15%-ot német sportló, lipicai, kisbéri félvér, furioso-north star, zweibrücker és württembergi lovak tették ki. A lovak életkora 7 és 22 éves kor között változott, a vizsgált egyedek átlagéletkora 11 évre tehető. A lovak 42,5%-a közepes szintű, 10%-a alacsony szintű és mindössze 5%-a magas szintű ugrókiképzéssel rendelkezik a válaszadók véleménye alapján. A lovak versenymúltját tekintve, döntő többségük (60%) 3-4 vagy 5-10 év versenymúlttal rendelkezik a válaszadók szerint, fele-fele arányban. Ez az adat arra enged következtetni, hogy a felmérésben viszonylag tapasztalt lovak vettek részt. A lovak 15% 1-2 éves versenymúlttal, ameddig 7,5%-a 10 évnél több versenymúlttal rendelkezik. A vizsgálat alatt összesen egy olyan egyed volt, mely a kérdőív kitöltésekor az első versenyszezontját teljesítette. A felmérésben szereplő lovak 17,5%-ának korábban már volt valamilyen sérülése, mely legtöbb esetben (57%) valamilyen jellegű szalagsérülés volt, azonban néhányan patasérülésről, csonthártya- és csánk gyulladásról is beszámoltak. Ez a kérdés olyan

szempontból fontos, hogy a továbbiakban esetlegesen felmerülő szokatlan értékek megmagyarázhatóak a rehabilitációs idő vagy a kiújulás elkerülése érdekében megváltoztatott edzésfelépítéssel. Az edzéstervezés néhány aspektusa, mint a bemelegítés időtartama összefüggésben állhat a lovak tartási módjával, így kérdőívemben erre is kitértem. A lovak 77,5%-a angol boxos tartásban, 15%-a félrideg tartásban, valamint 7,5%-a rideg tartásban van elhelyezve. Düle és munkatársai (2002) szerint az alkati és/ vagy vérmérsékleti hibákkal terhelt lovak edzésének tervezése is eltérést mutat, ezért egy erre irányuló kérdés is helyett kapott a kérdőívemben. A lovak kevesebb, mint fele (45%) nem rendelkezett ilyen fajta hibákkal a kitöltők válaszai alapján. Ezzel szemben a lovasok 30%-a jegyezte fel azt, hogy lova idegességre, hevesse válásra való hajlammal rendelkezik. Emellett a lovak 17,5%-a helytelenül izmolt nyakkal rendelkezik, valamint 10%-a „túlnőtt” ló, mely azt jelenti, hogy a lovak fara magasabban helyezkedik el marjukhoz képest, mely természetesen egy ugróló esetében nem kívánatos. A túl hosszú vagy túl rövid hát is hasonlóan negatív hatást gyakorol az eredményes felkészítésre; az előbbivel 5 (12,5%), ameddig utóbbival csak egy ló rendelkezik. Az alkati hibák meghatározása minden esetben a válaszadó feladata volt, így a kitöltők felismerésére és megítélésére hagyatkoznak ezek az adatok.

3.3.1. Edzésterv felépítése

Bokor és munkatársai (2007) szerint annak érdekében, hogy a lovunkat csúcsformába tudjuk hozni az év egyes versenyeire, szükségesnek bizonyul egy éves edzésterv megléte. Ez részletesen tárgyalja, hogy mely időszakokban milyen céllal érdemes edzeni a lovat és pontosan mennyi, milyen terjedelmű és milyen fajta edzéseket szükséges tartani a fentebb említett csúcsforma eléréséhez. Az éves edzéstervnek mindekor a lóhoz, a lovashoz és a terhelési szinthez szükséges igazodnia (Clayton, 1991). A vizsgálatban szereplő lovasok mindössze 35%-a rendelkezik csak ilyesfajta edzéstervvel, ameddig a válaszadók 40%-a nem éves edzésterv alapján készíti fel lovát a versenyekre. A kitöltők 25%-a, vagy csak a kitöltés évében nem rendelkezett edzéstervvel, de korábban már igen, vagy a jövőben szeretne éves edzésterv alapján dolgozni lovával.

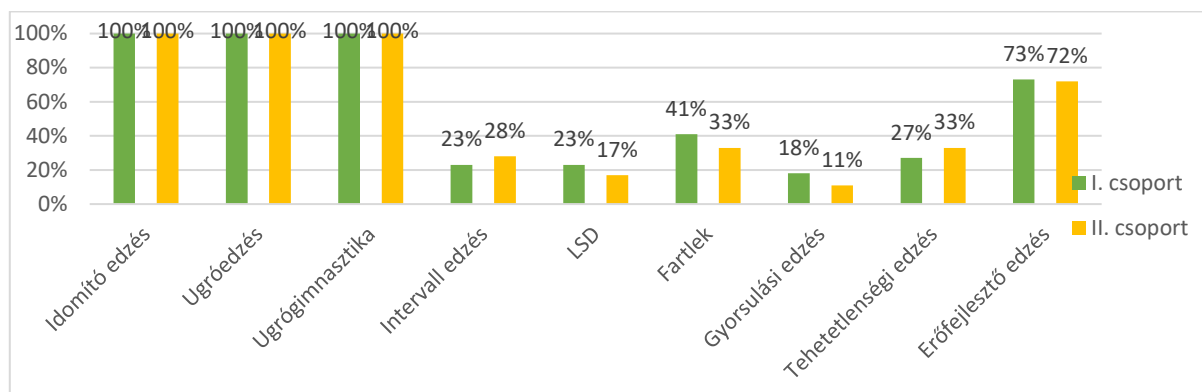
Jónás (S. a. b) szerint a formába hozó időszak 6-8 hétig tart ideális esetben, ahol a szakághoz szükséges speciális képességek kerülnek fejlesztésre. A kérdőív következő kérdése ezért arra irányult, hogy a lovasok átlagosan hány hetet fordítanak a felkészülésre a versenyszezon első versenye előtt. A válaszok ugyan nagyon megosztóak voltak, viszont a legtöbb lovas (22,5%) 3-4 hetes időintervallumban készül fel az első versenyre, mely a szakirodalomban megfogalmazott időintervallum fele. Ezen kívül a kitöltők több, mint 60%-

ának válaszai majdnem teljesen egységesen oszlott meg 1 és 12 hét intervallumban, így elmondható, hogy a vizsgálatban szereplő lovasok között közel sincs egységes szemléletmód a felkészülés időintervallumát illetően. A válaszadók mindössze 27,5%-a fordít annyi időt a felkészülésre, melyet a szakirodalom ajánl, ameddig 50%-uk ehhez mérten kevesebb időt, míg 15%-uk több időt fordít. Fontos még megjegyeznünk, hogy 3 válaszadó (7,5%) arról adott információt, hogy egész évben ugyanúgy zajlanak az edzéseik, azaz esetükben nincs kifejezett átmeneti időszak. Továbbá elmondható, hogy a különböző kategóriákban versenyző lovasok felkészülési időintervallumában nem lelhető fel jelentős összefüggés.

A következőkben és a dolgozat további részeiben több helyen is a kategóriák közötti eltéréseket két csoportra osztva fogom szemléltetni. Az első csoportba a B/0 és B/1 kategória lovasai tartoznak, ameddig a második csoportot a B/2, B/3, A/1, A/2*, A/2** és A/3*** versenyzői alkotják. A felosztásnak köszönhetően az ábrákon való szemléltetés könnyebben értelmezhető az olvasónak, valamint a terhelési szint jól elkülöníthetővé válik, hiszen a 80-90cm-es és a 100 cm-es pályák a kezdő kategóriába tartoznak, ameddig az egy méter magasság feletti pályák komolyabb felkészítést igényelnek. Az utóbbi állításomat az is alátámasztja, hogy Jastrzębska és munkatársai (2017) is szintén hasonló módon választották szét a vizsgálatukban a nehézségi szinteket (100 cm alatti/feletti akadályok). Továbbá Bernard (1996) is leírja művében, hogy az alacsonyabb akadályokat a lovak elsődlegesen az alsó lábszáruk hajlításával teljesítik és a súlypontemelésük minimális, ameddig az egy méter feletti akadályok esetében magasabbra szükséges emelniük súlypontjukat, mely fokozott erő kifejtést követel. Az első csoportba 22, ameddig a második csoportba 18 lovas található.

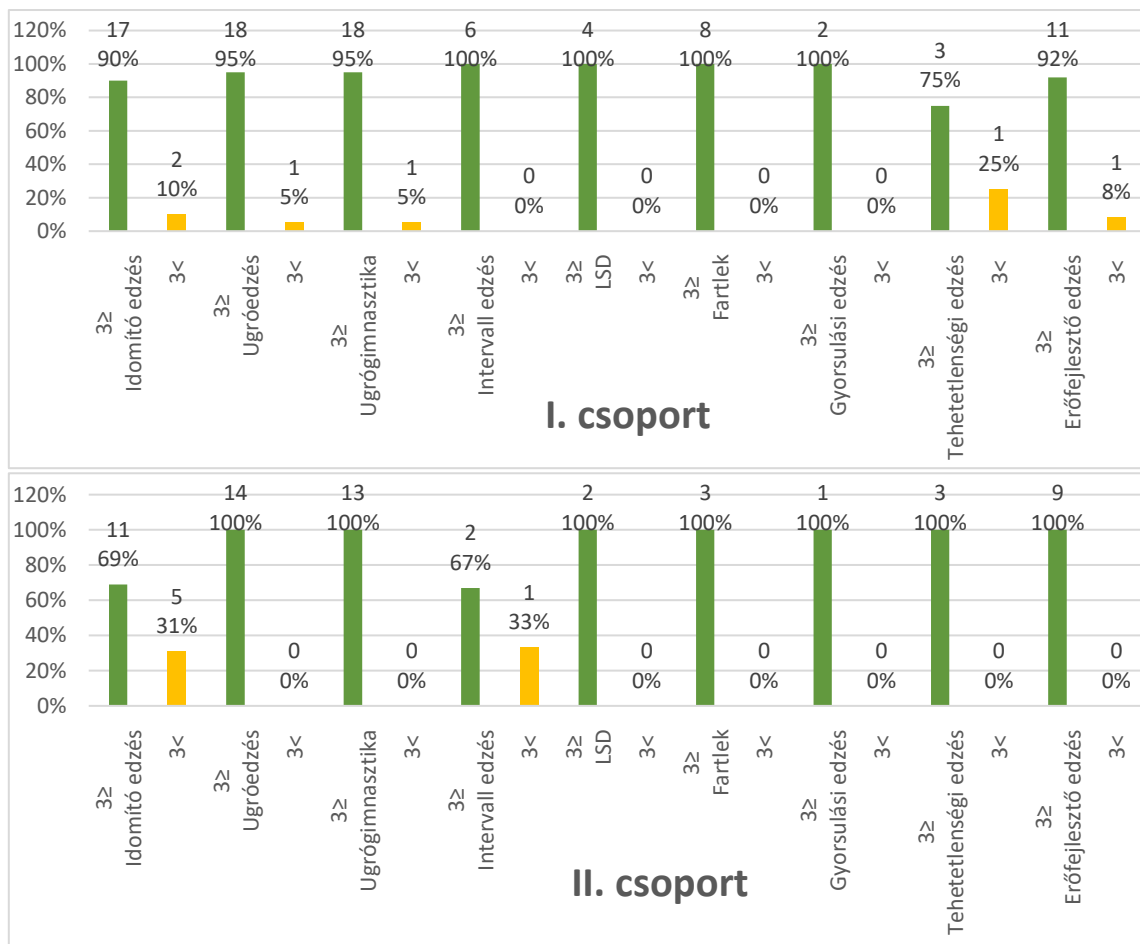
Az alábbi diagram (*1. ábra*) azt szemlélteti, hogy a két csoportba tartozó lovasok mely edzésformákat használják a felkészülés alatt. Tisztán látható, hogy a vizsgálatban szereplő mindegyik lovas tart idomító, ugró- és ugrógimnasztikai edzéseket is, valamint, hogy a kifejezetten erőfejlesztő edzések is a csoportok több, mint 70%-ánál jelen van. Az intervall, LSD, Fartlek, gyorsulási és tehetetlenségi edzések (*lásd: „Általános edzéselméleti alapok” fejezet*) mindkét csoportban sokkal kevésbé használatosak. Az intervall és tehetetlenségi edzéseket a magasabb kategóriákban versenyző lovasok nagyobb része használja a másik csoporthoz viszonyítva. Az LSD, Fartlek és gyorsulási edzések az alacsony kategóriába tartozó lovasoknál (I. csoport) elterjedtebb, a magas kategóriában versenyző lovasokhoz (II: csoport) képest. Bernad (1996) szerint az ugrólovak edzésének nélkülözhetetlenek a tehetetlenségi, intervall, Fartlek és erőfejlesztő edzések, azonban csak az utóbbi edzésforma kap több figyelmet az eredmények szerint. Az első csoport mindössze 23%-a végez intervall, 41%-a Fartlek, és

27%-a tehetetlenségi edzéseket. A második csoport az első csoporthoz viszonyított nagyobb hányada (28%) intervall edzéseket, ameddig 33%-uk tehetetlenségi edzéseket tart. A Fartlek edzéseket a második csoport lovasainak kisebb hányada (33%) végzi. Megállapítható, hogy a vizsgálatban szereplő lovasok nagyon kis csoportja fordít figyelmet azokra az edzésformákra, melyeket a szakirodalmak kifejezetten ajánlanak.



1. ábra Különböző edzésformák használata az I. és II. csoportban
(Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)

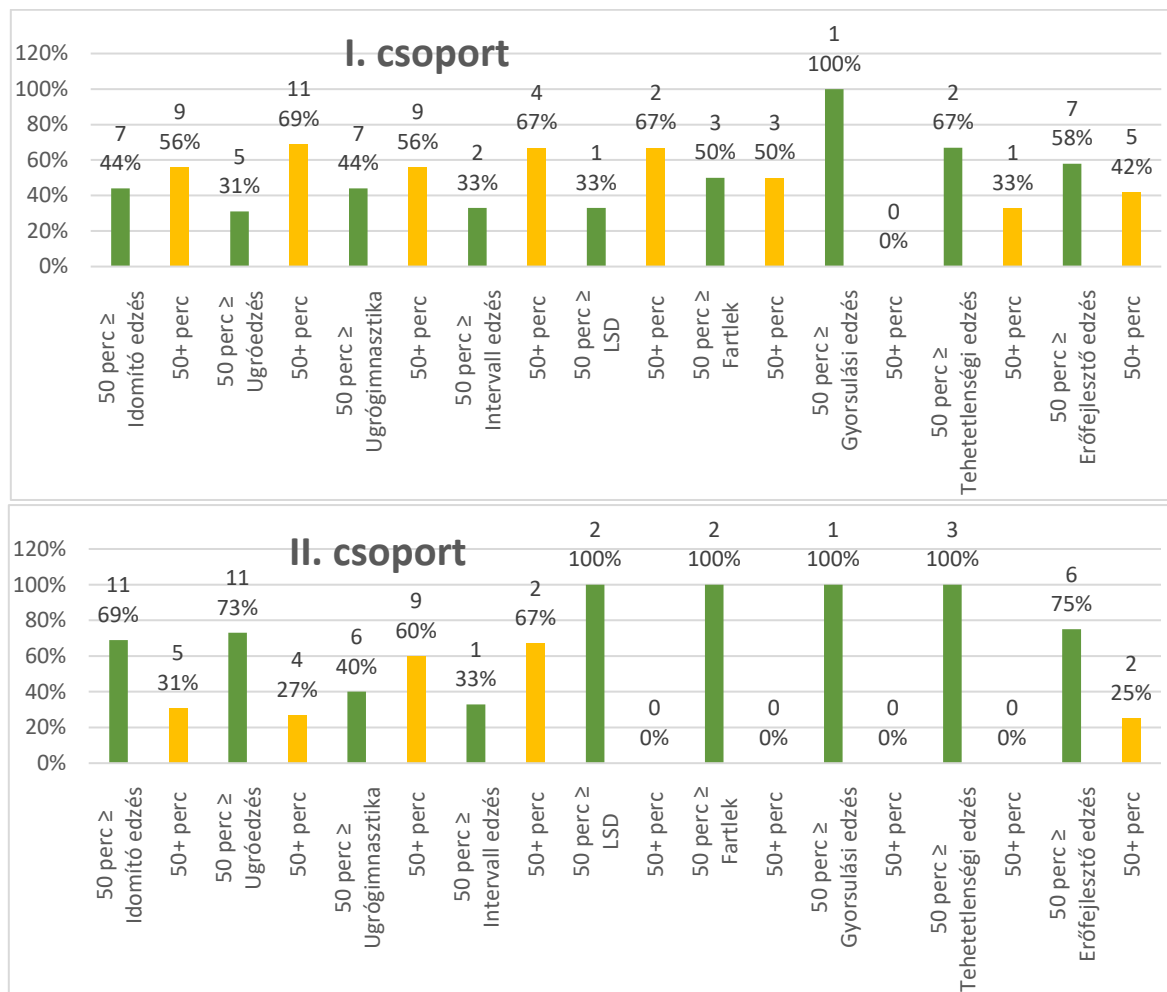
A következő két oszlopdiagram (2. ábra) a fentebb említett edzésformák gyakoriságát mutatja be, hetekre lebontva. A számadatok igazodnak a válaszok számához, hiszen nem érkezett mind a 40 kitöltőtől erre a kérdésre irányuló válasz. A diagramok alapján elmondható, hogy mindkét csoport lovasai az adott edzésformákat túlnyomó részben heti három vagy annál kevesebb alkalommal használják. Ennél nagyobb gyakoriság mindkét csoport esetében az idomító edzések során mutatkozik meg. A két csoport azon tagjai között, akik hetente több, mint 3 idomító edzést tartanak nagy különbség mutatkozott meg, mely arra visszavezethető, hogy a magasabb kategóriában versenyző lovak (II. csoport) felkészítése az edzések gyakoriságának növekedését vonzza magával. Ameddig az első csoportba tartozó válaszadók mindössze 10%-a végzi ezt az edzésformát több, mint három alkalommal hetente, addig a második csoporthoz tartozó lovasoknál ez a szám 31%, ami több, mint 20%-os eltérést mutat. Clayton (1991) szerint az LSD, IT, Fartlek, gyorsulási és tehetetlenségi edzéseket érdemes heti átlagosan 3 alkalommal végezni, de az idő előrehaladtával akár 5 ilyen edzést is érdemes edzéstervbe iktatni. Ezzel szemben Bernard (1996) azt írja le, hogy az erőfejlesztő edzések, mely magukba foglalják az ugrógimnasztikai edzéseket, optimális esetben nem haladják meg a heti 2-3 edzésalkalmat. A vizsgálatban szereplő lovasok, néhány kivétellel, nem végeznek heti 3-nál többször erőfejlesztő edzést.



2. ábra Különböző edzésformák gyakorisága heti szinten az I. és II. csoportban
(Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)

A 3. ábra szemlélteti, hogy a csoportokban bizonyos edzésformák edzésalkalmai milyen időtartammal kerülnek lebonyolításra. A diagrammok alapján elmondható, hogy az első csoport lovasai sokkal gyakrabban edzenek 50 percnél nagyobb időintervallummal a második csoporthoz képest. Az első csoportba tartozó versenyzők mindegyike, egyedül a gyorsulási edzések során nem haladják meg a napi munkában az 50 percet. Az alacsony kategóriában tartozó lovasok (I. csoport) több mint fele a tehetlenségi és erőfejlesztő edzéseket 50 percnél alacsonyabb időintervallumban végzik átlagosan, ameddig a Fartlek edzések során a válaszok aránya 1:1. A korábban nem említett edzésformákon túlnyomórészt az 50 percnél hosszabb edzések dominálnak. A második csoport lovasainál az ugrógimnasztikai és az intervall edzések kivételével az 50 percet nem meghaladó edzéseket részesítik előnyben. Az idomító, ugró-és erőfejlesztő edzések esetében néhány lovas 50 percnél hosszabb ideig edz, azonban ez a szám egyik esetben sem több a magasabb kategóriában versenyző lovasok (II. csoport) harmadánál. Ezzel szemben az ugrógimnasztikai és intervall edzéseken a válaszadó lovasok több mint fele (60%; 67%) több mint 50 percet dolgozik a lovával, ameddig az LSD, Fartlek, gyorsulási és

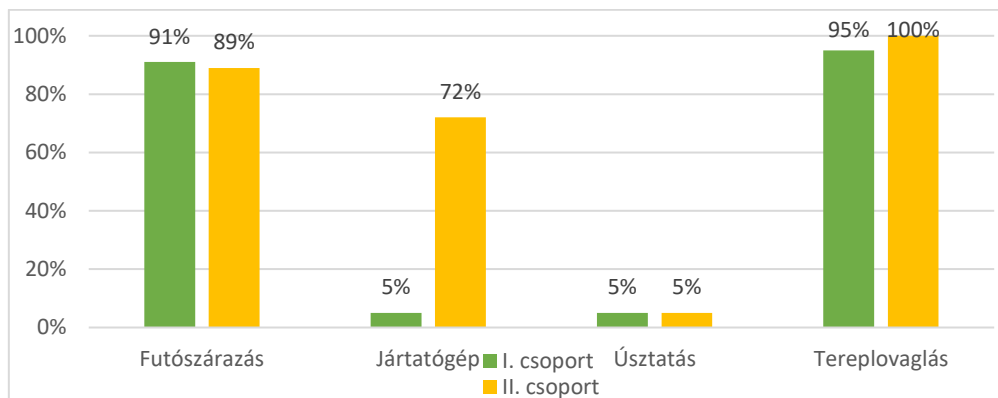
tehetetlenségi edzések kevesebb mint 50 perces időintervallummal kerülnek lebonyolításra minden lovas esetében.



3. ábra Különböző edzésformák időtartama az I. és II. csoportban
(Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)

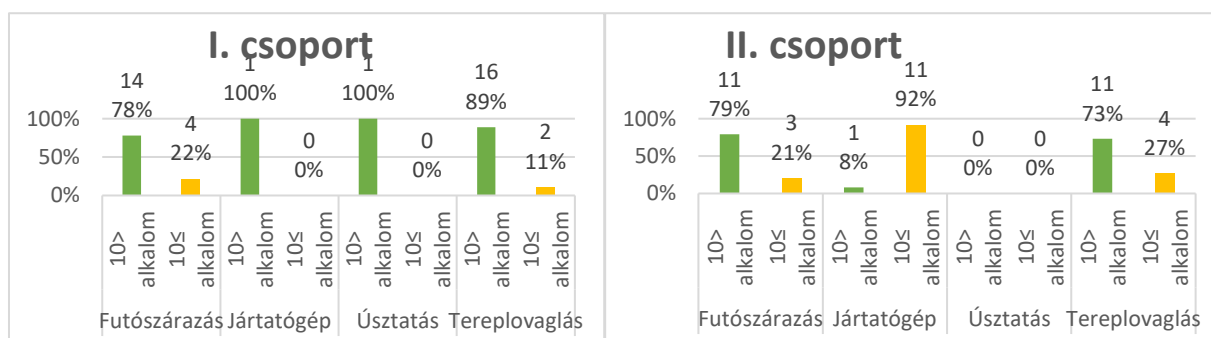
A következő diagramm adatai (4. ábra) szemléltetik, hogy a két csoportba tartozó lovasok mely alternatív edzésformákat használják a felkészülés során. A futószárazást tekintve a használati arány mindkét csoport esetében kifejezetten magas (91%; 89%), valamint a tereplovaglás esetében is hasonló számokat vélünk felfedezni, hiszen a második csoport lovasainak mindegyike és az első csoport lovasainak 95%-a használja ezt az alternatívát. A jártatógép használatának számadatai nagy eltérést mutatnak, hiszen az első csoport lovasainak mindössze 5%-a ameddig a magasabb kategóriákban versenyző lovasok (II. csoport) 72%-a használja a jártató gépet, mint alternatív edzésformát. Jónás (S. a. b) szerint Magyarországon az úsztatás nem elterjedt edzésforma, mely állítást az is alátámasztja, hogy a két csoport mindössze 5-5%-ának a felkészülésében szerepel az úsztatás. Arról nem rendelkezek

információval, hogy a vizsgálatban szereplő lovasok mekkora hányadának álltak rendelkezésre az úsztatáshoz és a jártatógép használatához megfelelő eszközök és/vagy berendezések.



4. ábra Alternatív edzésformák használata az I. és II. csoportban
(Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)

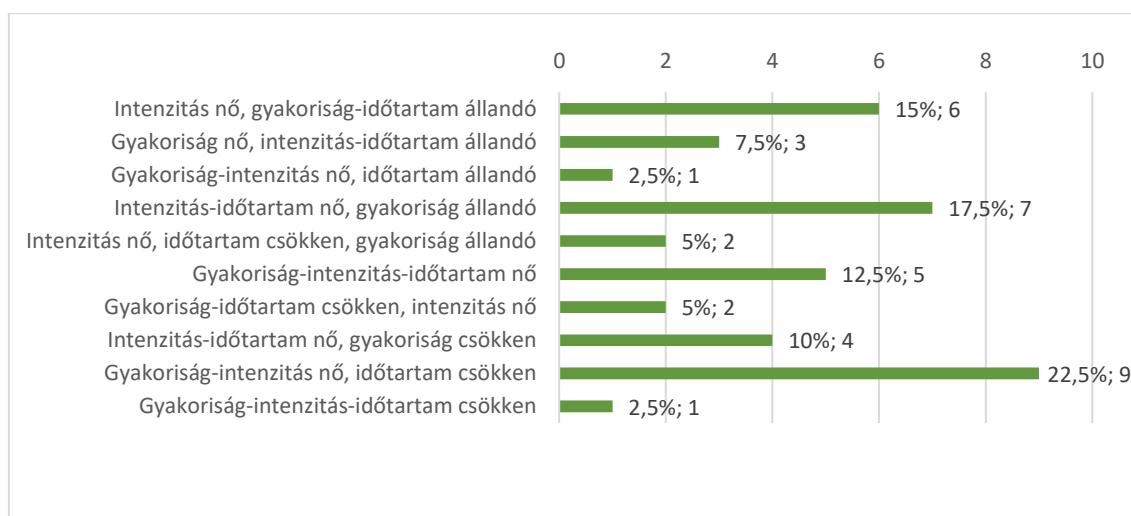
Az 5. ábra leírja, hogy a két csoport azon lovasai, akik használják az adott edzésformát, milyen havi gyakorisággal végzik az adott alternatív edzésformákat. Az első csoport esetében a futószárazás és tereplovaglás során jelenik meg havi 10 vagy annál több alkalom, azonban az előbbi esetben ez a válaszadók 22%-a, ameddig a tereplovaglást tekintve mindössze 11%-a. A második csoportban a futószárazás és tereplovaglás esetében megközelítően hasonló adatok jöttek ki, viszont a válaszadó lovasok 92%-a 10 vagy annál több alkalommal használja a jártatógépet havi szinten, mely azt jelenti, hogy a II. csoportban ez nem csak elterjedt, de nagyon gyakori edzésformának is minősül.



5. ábra Alternatív edzésformák gyakorisága havi szinten az I. és II. csoport azon lovasai körében, akik használják az adott edzésformát
(Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)

Ebben a kérdésben emellett arról is kérdeztem a lovasokat, hogy havi szinten milyen gyakorisággal mászatnak, illetve végeznek kifejezett vágtamunkát lovaikkal. A lovasok döntő többsége, mindkét edzésforma gyakoriságát tekintve kevesebb, mint 10 alkalom egy hónapban. Bernard (1996) szerint az emelkedőn végzett munka is izomerőfejlesztő hatású, így az erőfejlesztő gyakorlatok közé sorolandó, melyet heti 2-3 alkalommal érdemes végezni. Így elmondható, hogy a vizsgálatban szereplő lovasok optimális gyakorisággal mászatnak.

A 6. ábra azt mutatja be, hogy vizsgálatban szereplő 40 lovas felkészülése során a gyakoriság, intenzitás és időtartam milyen módon változik az idő előrehaladtával. Bokor és munkatársai (2007) szerint, terhelés után a testnek elegendő pihenőidőt kell biztosítanunk. A legtöbb válaszadó (22,5%) esetében a gyakoriság és az intenzitás nő, ameddig az időtartam csökken, mely megegyezik a Clayton (1991) által megfogalmazott elvekkel. A vizsgált lovasok esetében nem lelhető fel kifejezetten egységes szemléletmód és többségük válasza eltér a szakirodalomokban megfogalmazott elvektől. A kategóriákra lebontott elemzésben semmilyen összefüggés nem található erre vonatkozóan.



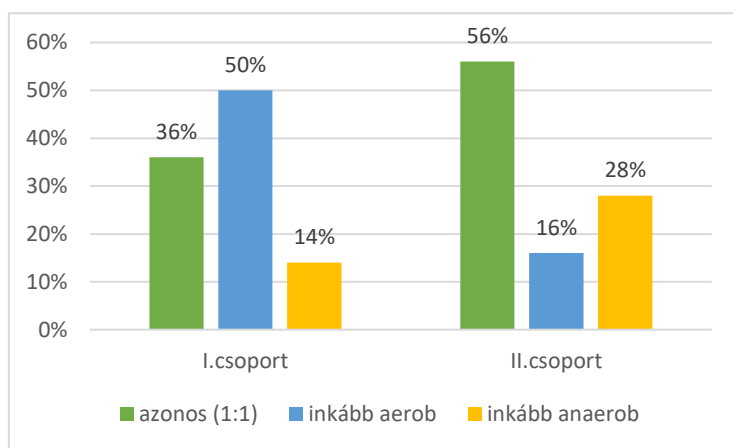
6. ábra A gyakoriság, intenzitás és időtartam változása a felkészülés alatt az idő előrehaladtával a felmérés összes válasza alapján

(Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)

Az edzésfelépítés esetében a fokozatosság elvének betartása szükségszerű, melyet a lovasok 82,5%-a minden esetben betart, valamint 12,5%-uk csak felkészülés jelentős részében. Összesen csak két versenyző szerepelt a vizsgálatomban, akik nem veszik figyelembe ennek az elvnek a fontosságát.

Egyes edzések alkalmával végzett gyakorlatok jellege és időtartama alapján az edzések során előtérbe kerülhet az aerob vagy az anaerob energiaeőllítő folyamat. A 7. ábra azt szemlélteti, hogy azok az edzések, ahol az aerob és az anaerob folyamatok dominálnak milyen arányban viszonyulnak egymáshoz a felkészülés során. A válaszadók, egy rövid leírás után, maguk határozták meg, hogy az edzéseik döntően aerob vagy anaerob jellegűek, vagy esetleg ugyanolyan arányban áll egymással a két folyamat által dominált edzések száma. Az első csoport lovasai felének az edzéseken döntően az aerob folyamatok dominálnak, ameddig a válaszadók 36,4%-ának edzéstervében 1:1 arányban szerepelnek aerob és anaerob jellegű edzések. A magasabb kategóriában versenyző lovasok (II. csoport) esetében már sokkal

nagyobb részt tesznek ki az anaerob edzések, hiszen 28%-uk felkészülésében az anaerob edzések dominálnak, ameddig 55%-uk fele-fele arányban végez aerob és anaerob edzéseket egyaránt. A csoportok válaszai alátámasztják Bernard (1996) állítását, miszerint az alacsonyabb kategóriák versenypályáinak lovaglása során az aerob anyagcserefolyamatok dominálnak, ameddig a magasabb kategóriák pályái teljesítéséhez nagyobb arányban szükségesek anaerob folyamatok.



7. ábra Különböző energiaelőállítási folyamatokkal végzett edzések egymáshoz viszonyított aránya az I. és II. csoportban
(Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)

Az ugrógimnasztikai edzések legkedveltebb gyakorlata a gimnasztikai sorok ugratása, mely terhelési szintjét leginkább az egyes akadályok magassága határozza meg. A vizsgálatomból kiderül, hogy az alacsony (I. csoport), illetve a magasabb szinteken versenyző (II. csoport) lovasok általában milyen magassággal építik fel a gimnasztikai sorokat. Ameddig az első csoport lovasai átlagosan 75 cm magasságú akadályokból álló soron edzenek, addig a második csoportnál ez a szám 96 cm-re emelkedik, mely több mint 20 cm eltérést jelent. Bernard (1996) arról tett említést, hogy az akadályok magasságának növelésével a gyakorlat intenzitása is növekszik, mely megmagyarázza, hogy a magasabb kategóriában versenyző lovasok miért használnak magasabb akadályokat. Klimke és munkatársa (1997) viszonylag alacsony 60-100 cm magasságú akadályokat tart optimálisnak a gimnasztikai sorok építésénél, ameddig Bokor és munkatársai szerint elegendőek az 50-70 cm magasságú akadályok. A vizsgálat eredményei alapján elmondható, hogy a lovasok megközelítőleg 67,5%-a használja a gimnasztikai sorokat a szakirodalomban megfogalmazott magasságok szerint.

3.3.2. Napi edzések felépítése

Azokat az információkat, hogy az első és második csoport lovasai milyen gyakorlatok használnak, milyen edzésformákon és milyen gyakorisággal végzik azokat, az *1. és 2. számú melléklet* szemlélteti. Nagy terjedelme és részletessége miatt a következőkben csak a legnagyobb eltéréseket és néhány általános jellegű információról fogok szót ejteni, melyek a mellékletekben piros színnel lettek kijelölve.

A vizsgálatban szereplő összes lovas napi edzéseinek része az ügetésben történő patanyomfigurák lovaglása, a munkavágta fokozása, a jármódok közötti és jármódon belüli átmenetek lovaglása, a fordulatok, ívek és körök lovaglása, kiegészülve a gimnasztikai sorok ugratásával. Ezen gyakorlatok majdnem mindegyike szerepel idomító és ugróedzéseken egyaránt, viszonylag magas gyakorisággal. Az első csoport lovasai emellett gyakran használnak járóiskolát ugróedzéseiken. Ezzel szemben a fentebb említett listát a második csoport lovasai sokkal több gyakorlattal kiegészítik, hiszen a combra való engedést, az eleje/hátulja körüli fordulatot, a hátraleptetést, a farat ki/be gyakorlatot, az oldaljárást, a be-ki ugrások, szóló akadályok és kombinációk ugratását a második csoport összes lovasa végzi, szintén viszonylag gyakran, a hátraleptetés kivételével. A hátraleptetést az első csoport gyakrabban végzi, ameddig a második csoport lovasai edzésein kisebb szerepet játszik ez a gyakorlat. Általánosságban elmondható mindkét csoport lovasairól, hogy a szóló akadályok és kombinációk ugratását kifejezetten gyakran végzik, ameddig teljes ugrópályát jelentősen kevesebbet lovagolnak.

Az ügetésben történő iramváltoztatásokat, a munkavágta fokozását, a jármódok közötti és jármódon belüli átmeneteket, a vállat előre/be és farat ki/be gyakorlatokat és a munkaügetés-munkavágta-munkaügetés, valamint a munkaügetés-munkavágta-munkaügetés-lépés átmeneteket a második csoport lovasainak átlagosan 82%-a kifejezetten gyakran/szinte minden edzésen végzi az első csoporthoz képest, ahol ez az állítás csak a lovasok átlagosan 51%-ra igaz. Amellett, hogy a lépből beugratás munkavágtában gyakorlat kisebb gyakorisággal szerepel az alacsonyabb kategóriában versenyző lovasok edzésein (mindössze 66%-uk használja kifejezetten gyakran/minden edzés keretein belül, ameddig a II. csoport lovasainak 86%-a), még az is elmondható, hogy az első csoport lovasainak 66%-a csak ugróedzés keretein belül használja ezt a gyakorlatot, ameddig a magasabb kategóriákban versenyző lovasok 73%-a idomító és ugróedzéseken is nagy hangsúlyt fektet erre a gyakorlatra. Az ugrásváltás gyakorlat gyakorisága is kisebb az első csoport lovasainál, a második csoporthoz képest (mindössze 61%-uk használja kifejezetten gyakran/minden edzés keretein belül, ameddig a II. csoport lovasainak 84,5%-a), mely azzal magyarázható, hogy az alacsonyabb kategóriájú versenypályák

vonalvezetése kevesebb ugrásváltást követel a versenyzőktől. Ameddig a második csoport mindegyik lovasa viszonylag nagy hangsúlyt fektet az oldaljárás gyakorlatra, addig az első csoport lovasainak majdnem fele, 45%-a nem is használja ezt a gyakorlatot az edzésein. A magasabb kategóriák versenypályáinkat eredményes teljesítéséhez a lovaknak magasabb szintű erőnléttel kell rendelkezniük, mely magyarázza azt az eredményt, hogy a második csoport lovasai sokkal gyakrabban lovagolnak emelkedőn, az első csoporthoz képest. Bernard (1996) is hasonló elveket írt le, miszerint minél magasabb akadályokat kívánunk meglovagolni, lovunktól annál nagyobb erő kifejtést követelünk meg. Így miután az emelkedőkön végzett munka nagymértékben fejleszti az izomerőt, a magasabb kategóriákban versenyző lovasoknak érdemes gyakrabban végezniük, mely a II. csoport lovasainak 33%-ra igaz, ameddig az I. csoportban egyetlen lovas sincs, aki kifejezetten gyakran használná ezt a gyakorlatot. Mint tudjuk, a cavaletti akadályokon való edzés nem csak az ugrómunkát képes segíteni, de az idomító edzéseken is nagy hasznára válhat a lovasoknak. Ezzel szemben az alacsony kategóriában versenyző lovasok (I. csoport) többsége (87%) mégis csak ugróedzéseken használ cavaletti akadályokat, ameddig a második csoport 60%-ának, mind az idomító, mind az ugróedzéseik részét képzik. A be-ki ugrások gyakorlása nagymértékben segíti az ugrótechnika fejlődését és miután a nagyobb magasságú akadályokból álló pálya lovaglásához, sokkal fejlettebb ugrótechnikára van szükség. Ez magyarázza, hogy a magasabb kategóriákban versenyző lovasok (II. csoport), miért használják gyakrabban ezt a gyakorlatot, az első csoport lovasaihoz képest (mindössze 29%-uk használja kifejezetten gyakran/minden edzés keretein belül, ameddig a II. csoport lovasainak 70%-a). Végül pedig elég szembetűnő eltérés mutatkozott a két csoport között a vizesárok ugratása gyakorlatnál. Ameddig az első csoport lovasainak mindössze 18%-a végzi, addig ez a szám a második csoport esetében 39%-ra nőtt. Az is jól látható, hogy az alacsony kategóriákban versenyző lovasok sokkal ritkábban építik edzéseikbe ezt a gyakorlatot, a második csoporthoz képest (II. csoport 58%-a használja kifejezetten gyakran/minden edzés keretein belül, ameddig az I. csoport lovasainak közül egyetlen lovas sem). Ez azzal magyarázható, hogy a vizesárok speciális akadálynak számít és csak magasabb szintű versenypályák részét képezi, valamint lovaglását tekintve sokkal több tapasztalatot és ügyességet kíván a lovastól és a lótól is (Némethy, 2007). Clayton (1991) azt is megfogalmazta, hogy a dinamikus és passzív lazító gyakorlatokat napi szinten érdemes végezni díjugrató lovak esetében és dinamikus lazító gyakorlatoknak többek között a fordulatok, körök lovaglása, az oldaljárás, combra való engedés, és a farat be/ki, illetve vállat be/ki gyakorlatok számítanak. Az első csoportban a fordulatok és körök lovaglásán kívül az előbbieken felsorolt gyakorlatok nem számítanak gyakorinak az edzéseik alatt (mindössze átlagosan 40%-uk

használja ezeket a gyakorlatokat kifejezetten gyakran/minden edzés keretein belül), ameddig a második csoport a dinamikus lazító gyakorlatok közül csak az oldaljárásra fektet kevesebb hangsúlyt (mindössze 40%-uk használja kifejezetten gyakran/minden edzés keretein belül). Ezért feltehetőleg az első csoport lovainak kisebb hányada fog rendelkezni nagy mértékű hajlékonysággal.

A napi edzések felépítését elemeztem a válaszadók által meghatározott alkati hibával rendelkező, illetve alkati hibával nem rendelkező lovak esetében is. A vizsgálat alapját Düle és munkatársai (2002) által megfogalmazott leírt elvek szerint végeztem. Az elemzés során kiderült, hogy túl hosszú háttal rendelkező lovak lovasai a „szárakat a kézből kirágatni” gyakorlatra, a fordulatok és ívek lovaglására, a cavaletti és ugragimnasztikai munkára elegendő hangsúlyt fektetnek, azonban az emelkedőn való lovaglást viszonylag ritkán használják. Az alkati hibákkal nem terhelt lovak lovasai hasonlóan ilyen alacsony gyakorisággal használják ezt a gyakorlatot, azonban esetükben nem feltétlen lenne indokolt többször edzéstervbe illeszteni, ellentétben a túl hosszú háttal rendelkező lovak lovasaival. A túl rövid háttal rendelkező lovak lovasai ezzel szemben kifejezetten gyakran használják a fordulatok és ívek lovaglását, valamint a gimnasztikai sorokat is, mely megegyezik a szakirodalomban leírtakkal. A túlnőtt lovak esetében hasonló eredményeket kaptam, hiszen lovasaik gyakran használják a jármódok közötti átmeneteket és a gimnasztikai sorokon való edzést is viszonylag gyakran végzik. A helytelenül izmolt nyakú lovak esetében érdemes lenne minél gyakrabban fordulatokat és íveket lovagolni. Azonban az eredmények azt támasztják alá, hogy a helytelenül izmolt nyakú lovak lovasai sokkal kisebb gyakorisággal végzik ezt a gyakorlatokat, az alkati hibákkal nem terhelt lovak lovasaihoz képest.

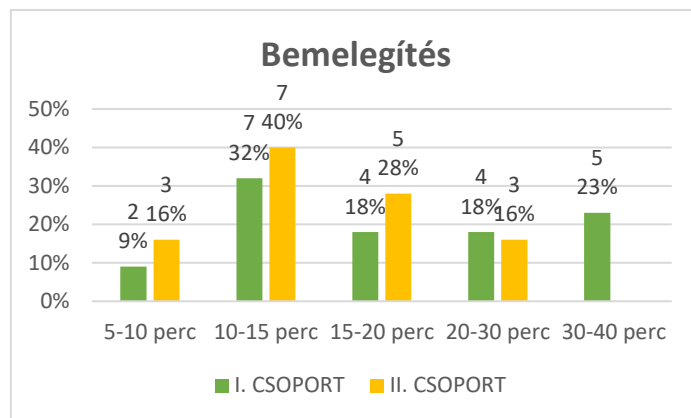
A vizsgálatban résztvevő lovasokat arról is megkérdeztem, hogy milyen fő gyakorlatokat végeznek a versenyek előtti utolsó edzésen. Erre a kérdésre összesen 38 lovas adott választ. Leggyakoribb válasz a könnyű idomító munka volt, melyről a lovasok 26%-a számolt be. Emellett a válaszadók 16%-a szóló akadályokat szokott ugratni a verseny előtti utolsó edzésen, ameddig 13%-uk járóiskolán, illetve gimnasztikai sorokon edz. Viszonylag gyakori gyakorlatoknak számít 11%-kal az X-oxer és teljes pálya ugratása, valamint az iramváltoztatások gyakorlása. Emellett 3 lovas (8%) az utolsó edzésen a tereplovaglást részesíti előnyben. További válaszok közé tartozott még többek között a kombinációk ugratása, az oldaljárás és hajlítások, valamint a jármódok közötti átmenetek gyakorlása, azonban e gyakorlatokat igen kis hányada válaszolta a vizsgált lovasoknak. A lovasok többsége figyelembe veszi a Bernard (1996) által leírt elvet is, miszerint a verseny előtt alacsony

intenzitású edzéseket érdemes tartanunk, annak érdekében, hogy a formaidőzítés elve érvényesüljön és a ló szervezete regenerálódni tudjon.

Az edzések három fő részre különíthetők el, melyek a bemelegítés, a munka fő része és a levezetés, melyet „visszaszáradási időszak” fázisa követ (Clayton, 1991). A kérdőívemben arról is kérdeztem a lovasokat, hogy az edzések szakaszaira mennyi figyelmet fordítanak, valamint, hogy a különböző szakaszok és a visszaszáradási fázis nagyjából hány percet ölel fel a napi edzéseken. A lovasok 95%-a az edzések három fő részét minden esetben pontosan betartja, ameddig 5%-uk a levezetésre nem fektet elég hangsúlyt.

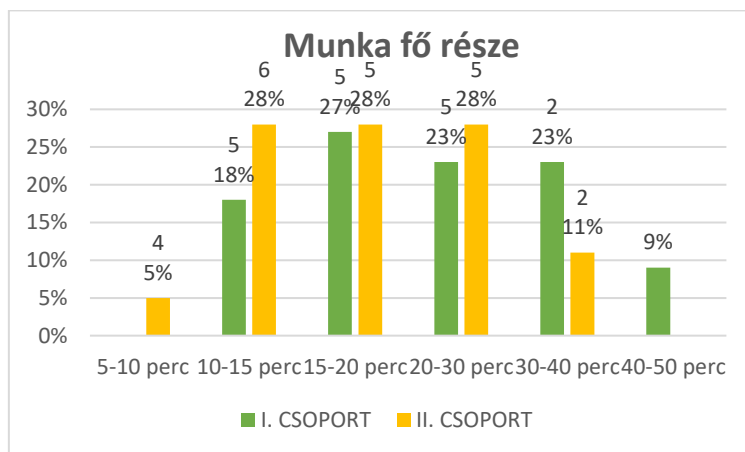
A napi edzés a bemelegítéssel kezdődik, mely során felkészítjük a lovat az elkövetkezendő terhelésre. A 8. ábrán az látható, hogy az első és második csoport lovasai hány percet fordítanak a bemelegítésre a napi edzések elején. Az oszlopdiagramról leolvasható, hogy mindkét csoport legnagyobb hányada a 10-15 perces idő intervallumot részesíti előnyben: az első csoport lovasainak 32%-a, ameddig a második csoportba tartozó lovasok 39%-a. Ezzel szemben a második leggyakrabban választott intervallum az első csoport lovasai esetében 30-40 perc, 23%-kal, ameddig a második csoport esetében 15-20 perces időintervallum, 28%-kal. Clayton (1991) szerint az ideális bemelegítés 15-30 percig tart. A szakirodalomban megfogalmazott időintervallumába az első csoport lovasainak 36%-a, ameddig a második csoportba tartozó lovasok 44%-a esik bele. Az első csoport lovasai átlagosan a napi edzések során 20 percet szánnak bemelegítésre, ameddig ez a szám a második csoport esetében 13 percre csökken, így elmondható, hogy a magasabb kategóriában versenyző lovasok átlagosan 7 perccel kevesebb időt fordítanak a bemelegítésre.

A bemelegítés időtartamát különböző tartási módokra bontva is elemeztem, azzal a hipotézissel, hogy minél több mozgásteret biztosítunk a lovaknak tartásuk során, annál kevesebb időt kell fordítani a bemelegítésükre az egyes edzésalkalmak során. Az eredmények alátámasztották ezt az állítást, hiszen az angol boxos tartásban tartott lovak bemelegítése átlagosan 19 percet, a félrideg tartású lovak bemelegítése 18 percet vesz igénybe, ameddig a ridegtartásban tartott lovak bemelegítése átlagosan mindössze 13 percig tart. Így a rideg tartásban élő lovak edzése 5-6 perccel rövidül a boxos vagy félrideg tartású lovakhoz képest.



8. ábra Bemelegítés időintervalluma az I. és II. csoportban
(Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)

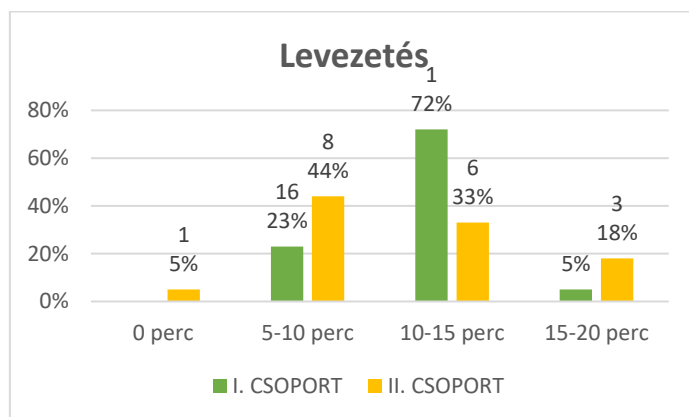
A vizsgálatban résztvevő lovasok ezután arról szolgáltattak információt (9. ábra), hogy az edzések alatt a munka fő részére hány percet szánnak. Itt a válaszok eléggé megosztóak voltak, hiszen az első csoport lovasainak 27%-a 15-20 percet tölt kifejezett munkával a napi edzéseken, ameddig 46%-uk 20-30 vagy 30-40 perces időintervallumban dolgozik lovával. A második csoport lovasainak többsége (84%) egyenlő arányban oszlott meg a 10-15, a 15-20 és a 20-30 perces időintervallumokban. Az alacsonyabb kategóriák lovasai (I. csoport) átlagosan 25 percet, ameddig a magasabb kategóriákban versenyző lovasok (II. csoport) 4 perccel kevesebbet, 21 percet szánnak napi edzéseiken a munka fő részére.



9. ábra A munka fő részének időintervalluma az I. és II. csoportban
(Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)

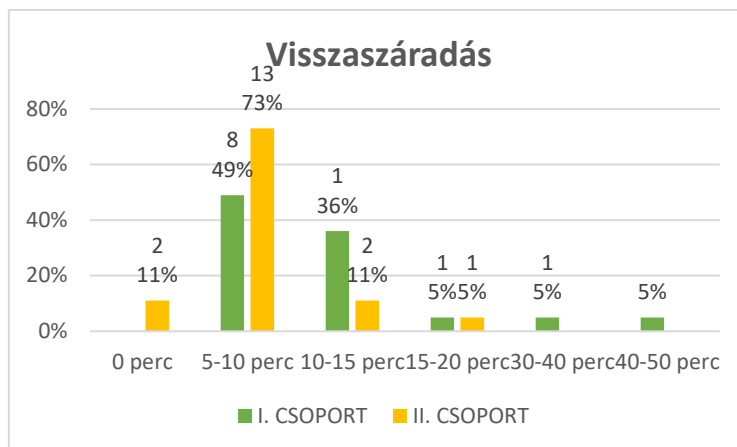
A munka fő része után általában alacsony intenzitású gyakorlatok következnek, melyet levezetésnek nevezünk. Ez a szakasz segít elérni a lóban a fizikai és mentális ellazulást (Bernard, 1996). A lovasok válaszait a 10. ábra szemlélteti. Az első csoport lovasainak legnagyobb hányada (72%) 10-15 percet fordít az edzés ezen szakaszára, ameddig a második csoport versenyzőinek 44%-a 5-10 percet, valamint 33%-a 10-15 percet tölt alacsony

intenzitású gyakorlatokkal a levezetés érdekében. Így elmondható, hogy az első csoport lovasai átlagosan 11 percet töltenek levezetéssel, ameddig a második csoport lovasai mindössze 9 percet. Bernard (1996) szerint a levezetésre elegendő mindössze 5-10 percet szánni. A csoportok lovasainak majdnem mindegyike minimum ennyi, vagy ennél több időt fordít a levezetésre.



10. ábra A levezetés időintervalluma az I. és II. csoportban
(Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)

A levezetés fázisa után egy úgynevezett „visszaszáradási időszak” következik, ahol a ló leszárad, a pulzusa visszaáll a nyugalmi tartományba és testhőmérséklete 39°C alá esik (Bernard, 1996). A vizsgálatban szereplő lovasokat arról is megkérdeztem, hogy átlagosan hány perc alatt megy végbe ez a folyamat lovaiknál, mely eredményeit *11. ábra* szemlélteti. Az első csoportba tartozó lovak legnagyobb hányadának (49%) elegendő 5-10 perc, ameddig 36%-uk 10-15 perces időintervallum alatt éri el a folyamat végét. Ezzel szemben a második csoportba tartozó lovak 73%-ának 5-10 perc alatt visszaáll a keringési és légzőrendszerének értékei. A visszaszáradási időszak intervallumának csökkenése, leginkább a nyugalmi pulzus visszaállásának időtartami csökkenése az edzettségi szint fejlettségét jelzi (Bernard, 1996). Így elmondható, hogy a második csoportba tartozó lovak magasabb edzettségi szinttel rendelkeznek, hiszen átlagosan 7 perc alatt visszaáll pulzusuk a nyugalmi értékre, ameddig az első csoport lovai esetében ez a folyamat átlagosan 13 percet vesz igénybe.



11. ábra A visszaszáradási időszak időintervalluma az I. és II. csoportban
(Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)

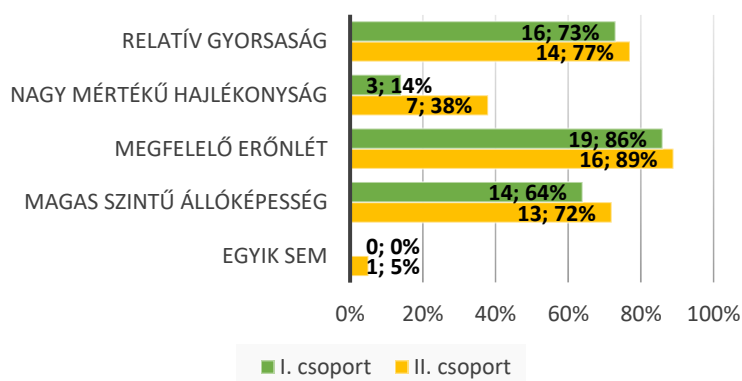
A vizsgálati szakasz utolsó pontjaként arról gyűjtöttem információt, hogy a lovasok milyen gyakorlatokat részesítenek előnyben a lovak ugróstílusának fejlesztésekor, melyre összesen 36 db választ kaptam. A vizsgálatból kiderült, hogy a legkedveltebb gyakorlatnak az ugrógimnasztikai sorok számítanak, melyet a lovasok harmada adott válaszként. Továbbá a válaszadók 22% szűkebb távolságokra felállított akadályokat, illetve nyugodt iramból széles akadályokat ugrat stílusfejlesztő céllal. Emellett néhány lovas információt adott arról, hogy az Ő esetükben az ügetésből való ugratás, a be-ki ugrások ugratása, vagy éppen az ugrás előtt lévő beosztórudak váltak be. Némethy (2007), Kreutzmann (2014), valamint Düle és munkatársai (2002) szerint a fentebb említett gyakorlatok valóban képesek az ugróstílust fejleszteni.

3.3.3. Lovak tulajdonságai a versenynapokon

A vizsgálat során a következő felmérési fázisban arról gyűjtöttem információt, hogy az előző fejezetekben leírt edzéstervezés és edzésmódszerek alapján a lovak milyen tulajdonságokkal rendelkeznek, illetve milyen teljesítményt nyújtanak a versenynapokon. Emellett a vizsgálat ezen részében térek ki arra is, hogy a versenyzők mennyi időt hagynak lovaiknak pihenésre az adott versenyek után.

Az első és az egyik legfontosabb kérdésem a versenyzők felé az volt, hogy a lovaik kondicionális képességeit megfelelően fejlettnek ítélik-e meg a versenynapokon nyújtott teljesítmény alapján. Az alábbi diagram (12. ábra) azt szemlélteti, hogy az első és második csoportba tartozó lovasok lovai megfelelően felkészítettek-e a versenyre. A diagramon látható, hogy a magasabb kategóriákban versenyző lovak (II. csoport) nagyobb hányada éri el a megfelelő fejlettségű kondicionális képességeket az alacsonyabb kategóriákban versenyző lovakhoz (I. csoport) képest. A második csoportba tartozó lovak 38%-a megfelelő szintre

fejlesztett hajlékonysággal rendelkezik a versenynapokon, ameddig ez a szám az első csoport lovainál mindössze 14%, mely a legnagyobb eltérést mutatja a két csoport számadatai között. A viszonylag nagy eltérés magyarázható a korábban említett kevesebb dinamikus lazító gyakorlat alkalmazásával az első csoportban. Radnai (1997) szerint a díjugrató lovaknak elsődlegesen megfelelő erőnlétre van szükségük, mellyel az első csoport lovainak 86%-a, míg a második csoport 89%-a rendelkezik. Ezt az adathalmazt elemeztem a felkészülésre szánt hetekre bontva melynél a hipotézis az volt, hogy minél több időt töltenek a lovasok felkészüléssel lovaik, annál magasabb szintű képességekkel fognak rendelkezni, azonban a kapott eredmények alapján pont az állítás ellenkezője mondható el, hiszen azon lovak esetében, melyek 1-4 hetet vesznek részt aktív felkészülésben, átlagosan 75%-uk rendelkezik megfelelő kondicionális képeségekkel, ameddig azon lovak esetében, ahol 5-8 hét a felkészülési időintervallum ez a szám 60%-ra csökken. Azon lovak esetében, melyek felkészülése 3 hónap, vagy annál több, mindössze átlagosan 45,5%-a rendelkezik megfelelő szintre fejlesztett kondicionális képeségekkel, a felmérésben résztvevő lovasok válaszai alapján.



12. ábra A motorikus kondicionális képességek fejlettsége az I. és II. csoportban
(Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)

A következő kérdés a kérdőívben arra vonatkozott, hogy a lovasok mely hibákat szokták véteni pályalovaglás közben. A hibák többek között arra is visszavezethetőek, hogy a lovak felkészítése esetleges hiányosságokat tartalmaz. Ilyen hiányosságok lehetnek például a nem megfelelő szintre fejlesztett ugróstílus vagy a kisebb mértékű átengedőség. A lovasok 62,5%-a gyakran vét verőhibát, valamint 27,5%-ának lovai gyakran megtagadják az engedelmességet, ami magában foglalja a megállást, kitörést és ellenszegülést. Ezzel szemben a pályatévésztes, ló és/vagy a versenyző bukása, valamint az alapidő vagy az időhatár túllépése a lovasok igen kis százalékánál gyakori hiba az előbb említett verőhiba, vagy az engedelmesség megtagadáshoz képest. A vizsgálatban szereplő lovasok mindössze 17,5%-a nem szokta a

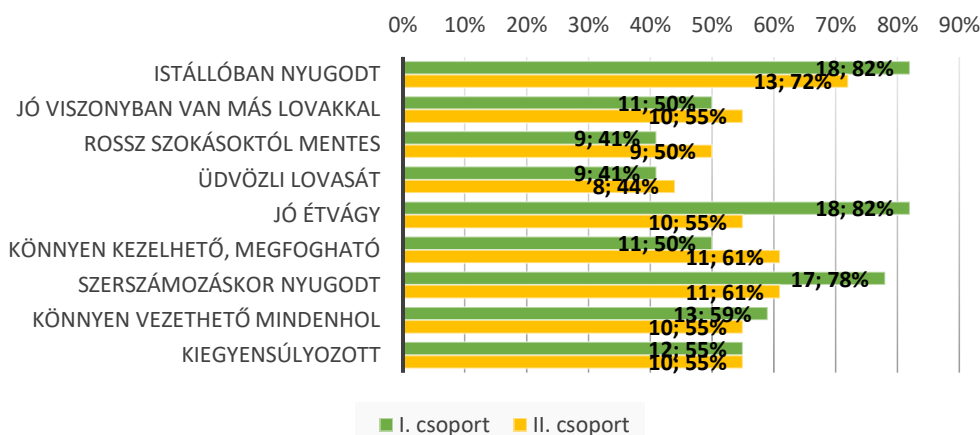
fentebb említett hibákat véteni, így elmondható, hogy lovaik valószínűsíthetően megfelelő felkészítésben részesültek.

Arra, hogy kifejezetten a lovak milyen hibát vétenek a versenyek alatt a következőkben tértem ki. A lovak versenyen vétett hibáit Klimke és Klimke (1997) műve nyomán határoztam meg. Leggyakoribb hibának az számít, amikor a ló felgyorsul és elsiet az ugrások között, hiszen ilyesfajta hibát a versenyzők 37,5%-a gyakran tapasztalja a lován. Emellett a versenyzők 17,5%-a gyakran küzd azzal, hogy a lova bizonytalan az elugrási pont megválasztásakor vagy ellaposodik az ugrása során, esetlegesen ferdén ugrik. Emellett a vizsgált lovak 15%-a az ugrás előtt valamely oldalra kitör, ameddig 12,5%-uk elsiet a sor előtt. A fentebb említett hibákhoz képest a lovak elenyésző hányada habozik az ugrás előtt. A vizsgálatban szereplő lovasok közül 13 válaszadó számolt be arról, hogy lova nem szokott hasonló hibákat véteni pályalovaglás során, mely a vizsgált lovak 32,5%-a. Annak érdekében, hogy esetlegesen felderíthetők legyenek a lovak hibázásának okai összehasonlítottam a versenyeken hibát nem vétő, valamint a különböző hibákat tapasztaló lovasok lovait. Az elemzés során itt a lovak tapasztalatát, edzés tervezését, napi edzések felépítését és az ugróstílusuk fejlesztésére használt gyakorlatokat vizsgáltam. Az eredmények néhány helyen mutattak csak eltérést, melyet a következőkben mutatnék be, valamint a 3. sz. *melléklet* táblázatán nyomon követhetők a számadatok is. Azok a lovasok lovai, melyek nem vétenek hibát a versenyek során, nagyobb hányada többször vesz részt idomító edzésen heti szinten, a hibázó lovakhoz képest. Ez valószínűleg magyarázható azzal, hogy a nem hibázó lovak csoportjában azon egyedek esetében, akik hajlamosak lennének hibákat véteni, magasabb szintű idomítottságot képesek elérni a gyakoribb idomító edzéseken, így csökkentve a vétett hibák gyakoriságát. Ezzel szemben, azon lovak kivételével, melyek hajlamosak ferdén ugrani, a többi hibával rendelkező lovak többsége, több, mint 50 perc időtartamú idomító edzéseken vesz részt. Így valójában a hibázó lovaknak is hasonló idomítottsági szinttel kellene rendelkezniük, mint a nem hibázó lovaknak, viszont feltehetően nem célravezető kevesebb, de hosszabb idomító edzéseket tartani. Saját tapasztalatom szerint a lovak viszonylag kevés ideig tudnak lovasaikra teljes mértékben koncentrálni, így az edzésalkalmak végén egy mentálisan kimerült lóval kevesebb eredményt érhetünk el. Perciavalle és munkatársai (2014) vizsgálatukban arra mutattak rá, hogy a vér laktátszintjének növekedése a figyelem csökkenésével jár a díjugrató lovasok esetében, mely véleményem szerint a lovak esetében is hasonló jelentőségű lehet. Jelentős eltérés mutatkozott emellett a „szárazakat a kézből kiráogatni” gyakorlat gyakoriságában. Azok a lovasok lovai, melyek elsietnek a sor előtt vagy haboznak az ugrás előtt sokkal kisebb gyakorisággal végzik ezt a gyakorlatot.

Ezzel megmagyarázhatóak hibáik, hiszen a „szárat a kézből kiráogatni” gyakorlat segít fejleszteni az ütemet, elengedettséget és támaszkodást, melynek megléte lehetővé teszi a megfelelő átengedőség elérését a lóban (Miesner et al., 2000; Kövy et al., 2018). Az átengedő lóval pedig helyes iramban található meg a megfelelő elugrási pont, így a ló feltehetőleg se elsietni nem fog, se habozni az ugrás előtt. Azonban nem csak a fentebb említett gyakorlat gyakoriságában mutatkoztak eltérések. A különböző hibákat vétő lovak, a ferdén ugró lovak és az ugrás során ellaposodó lovak kivételével, ritkábban ugranak szülő akadályokat, valamint kombinációkat azon lovakhoz képest, melyek nem hibáznak verseny közben. Így elmondható, hogy a gyakorlatok megfelelő gyakorisága lehetővé teszi, hogy a lovak kevésbé hibázzanak a versenypályán, mely megegyezik a dolgozat egyik hipotézisével. Az ugróstílus fejlesztésére használt gyakorlatoknál szintén nem tapasztaltam jelentős eltéréseket, azonban elmondható, hogy azon lovasok esetében, akiknek a lovai felgyorsulnak és elsietnek az ugrások között vagy kitörnek valamelyik oldalra, kevesebb hányaduk részesíti előnyben a gimnasztikai sorokat, a többi csoporthoz képest. Ez a hiba valószínűleg megfelelő mennyiségű ugrógimnasztikai edzéssel javítható lenne. A lovak oldalra történő kitörésének egyik legáltalánosabb oka a helytelenül megválasztott elugrási pont, mely sok esetben a helytelen iram függvénye (Kreutzmann, 2014), így ezeket a lovakat érdemes eltérő távolságokra felállított akadályokon edzeni (Düle et al., 2002). A vizsgálat eredménye alapján a valamely oldalra kitörő lovak lovasainak 80%-a használja a szűkebb távolságokra felállított akadályok ugratását az ugróstílus fejlesztésére.

A lovaknak a versenyeken kapott terhelés után megfelelő regenerációs időt kell biztosítani. Mind az alacsony (I. csoport), mind a magasabb kategóriákban versenyző lovasok (II. csoport) átlagosan két nap pihenőt hagynak lovaiknak.

A testi edzettség mellett a mentális edzettség sem elhanyagolható, melynek jeleit a 13. ábra írja le. A jellemzőket Kövy és munkatársai (2018) nyomán határoztam meg a diagrammon. Az ábráról az is leolvasható, hogy az első és második csoportba tartozó lovak hány százaléka rendelkezik a különböző jellemzőkkel. Az eredmények alapján elmondható, hogy megközelítőleg mindkét csoport lovainak fele megfelelő mentális edzettséggel rendelkezik. Ennek ellenére az is megállapítható, hogy a magasabb kategóriákban versenyző lovak (II. csoport) kisebb hányada rendelkezik a diagramon szereplő jellemzőkkel, az első csoport lovaihoz képest.

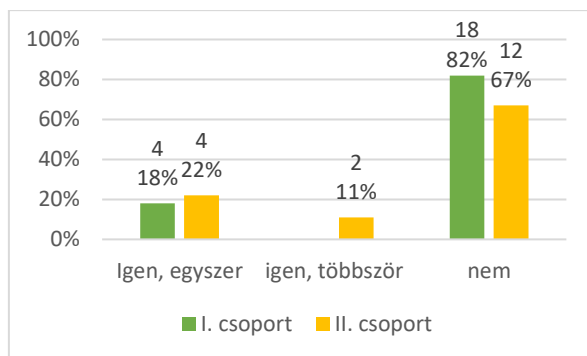


13. ábra A mentális edzettség jellemzőinek jelenléte az I. és II. csoportban
(Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)

3.3.4. Lovak egészségügye

A vizsgálat utolsó részében arról kérdeztem a lovasokat, hogy lovaik egészségügyi állapota változott-e negatív irányba az edzések hatására, illetve, hogy amennyiben bármilyen károsodásra utaló jelet véltek felfedezni, pontosan mit tapasztaltak. Ebben a részben tértem ki a pulzusmérésre, hiszen ez az edzettségi szint ellenőrzésére szolgáló legkézenfekvőbb módszer.

A túledzettségnek számtalan tünete ismert és köztudottan a túlterheltség következménye, mely nagyfokú teljesítményromlást okoz a lovakban (Bokor et al., 2007). A 14. ábra azt szemlélteti, hogy az első és második csoport lovasai tapasztaltak-e már túledzettségi tüneteket lovaikon. Az első csoport lovasainak 18%-a egyszer tapasztalt túledzettségre utaló jelet, ameddig a második csoport lovasainak egyharmada egyszer vagy többször tapasztalta már lován. Ez azzal magyarázható, hogy a magasabb kategóriákban versenyző lovasok felkészüléséhez intenzívebb és gyakoribb edzésekre van szükség, ameddig az alacsony kategóriákban induló lovaknak kisebb terhelés is elegendő, így náluk kevésbé áll fent a túledzettség kockázata.



14. ábra A túledzettség tüneteinek megjelenése az I. és II. csoportban
(Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)

A túlterheléshez a végtagok alkalmazkodnak a legnehezebben, így az edzések után érdemes megvizsgálni a ló végtagjait bizonyos lehetséges elváltozásokat keresve (Clayton, 1991). A vizsgálatban szereplő lovasok 95%-a végig szokta tapintani lova lábait, melyből 47,5%-uk minden edzés után elvégzi ezt a vizsgálatot, ameddig 17,5%-uk kisebb gyakorisággal tapintja végig lova lábát. Azon lovasok közül, akik az edzések után ellenőrzik lovaik lábát legnagyobb százalékban a pata megnövekedett hőmérsékletéről és az ínak és szalagok elváltozásáról számolt be. Emellett a válaszadók 30%-a megnövekedett pulzust, valamint 20%-uk lábon található csontkinövést vélt felfedezni. A kérdésre mindössze kettő darab válasz érkezett, mely arról adott információt, hogy az edzés után lova lábán szűrődést tapasztalt.

A túledzettség és túlterhelés mellett a túlhajlítás is problémát jelenthet a versenyre felkészülő lovasok körében. A 40 válaszadónak 82,5%-a nem tapasztalt túlhajlítással kapcsolatos tüneteket, ameddig azon lovasok, akik tapasztaltak ilyesfajta tüneteket, legtöbbjük (12,5%) helyi melegségről és mozdulat közbeni fájdalomról számolt be. Emellett a lovasok 10%-a valamely ízületnél duzzanatot vélt felfedezni, ameddig a lovasok 5%-ának lovai fájdalmat mutattak tapintáskor.

Az edzettség fejlődését, illetve ellenőrzését a pulzus számonkövetésével ajánlatos végezni. Ilyenkor az időtartamot célszerű lemérni, ameddig a test a munka pulzusról visszaáll a nyugalmi pulzusra (Bernard, 1996). A lovasok több mint fele (55%) nem szokta lova pulzusát lemérni, 35%-uk ezzel szemben néha fektet rá hangsúlyt, mindössze a vizsgálatban szereplő lovasok 10%-a szokta végezni ezt a gyakorlatot viszonylag gyakran. Így feltehetőleg a lovasok más módszerrel becsülik meg lovuk edzettségi szintjét.

3.4. Következtetések és javaslatok

Összességében elmondható, hogy a vizsgálatban szereplő lovasok a szakirodalmakban megfogalmazott általános elvek és javaslatok szerint szakszerűen végzik a felkészítést. Ennek ellenére az edzéstervezés néhány szegmensében hiányosságokat véltem felfedezni.

Az, hogy a vizsgálatban szereplő lovak többsége nem éves edzésterv alapján készül fel a versenyekre, arra enged következtetni, hogy edzéseik nem kifejezetten tervszerűek, feltehetőleg sokkal inkább szokásaik és lovuk állapota játszik döntő szerepet a felkészülésük során. Ennek ellenére érdemes lenne minden lovasnak teljes mértékben tervszerűen végezni a felkészülést. A lovasok kevés figyelmet fordítanak a szakirodalmak által ajánlott edzésformák végzésére, hiszen a lovasok sokkal nagyobb hányadának kellene kifejezetten tehetetlenségi, intervall és Fartlek edzéseket építeni a felkészülésébe. Az alacsonyabb kategóriák lovasai (I.

csoport) kevésbé használják ki a jártatógép által nyújtott edzésforma lehetőségét, ameddig a vizsgálatban szereplő lovasok közül alig néhányan használják ki az úsztatásban rejlő pozitív hatásokat, feltehetően azért, mert a legtöbb lovardában nem áll rendelkezésre jártatógép és nincs úsztatásra való lehetőség. Érdekesnek találnám ezen alternatív edzésformák népszerűsítését és szakszerű használatának oktatását. Ezenkívül a lovasok viszonylag nagy hányada nem fordít figyelmet a megfelelő intenzitás, gyakoriság, és időtartam megválasztására a különböző időszakokban, feltehetőleg ennek szakszerű megítéléséhez segítséget nyújtana egy éves edzésterv megléte.

Az egyes edzésalkalmak felépítésének tekintetében elmondható, hogy az alacsonyabb kategóriában versenyző lovasok (I. csoport) gyakorlatainak repertoárja sokkal kisebb, a magasabb kategóriákban versenyző lovasokhoz (II. csoport) képest. Kategóriától függetlenül minden lovasnak kellene végeznie olyan alapvető gyakorlatokat, mint a lépésből beugratás munkavágtába, az ugrásváltás, a combra való engedés, az eleje/hátulja körüli fordulatok és a farat ki/be gyakorlatok. Az alacsonyabb kategóriák lovasai (I. csoport) kevésbé fektetnek hangsúlyt a dinamikus lazító gyakorlatokra, mely hátráltatja a lovak nagy mértékű hajlékonyságának elérését. Ez a kondicionális képesség azonban a díjugrató sportban elengedhetetlen, így javasolt az erre irányuló gyakorlatok gyakoriságának növelése. Ugyan a bemelegítés időtartama nagyban eltérhet a szakirodalomban javasolt időintervallumtól, hiszen ez nagymértékben egyedfüggő. A vizsgálatban azt tapasztaltam, hogy a bemelegítésre a lovasok viszonylag nagy hányada nem hagy minimum 15 perces időintervallumot sem. Javaslatom szerint, minden ló bemelegítésének érdemes lenne meghaladni a 15 percet, annak érdekében, hogy az edzések során a fejlődés menete ne legyen korlátozott, valamint, hogy a sérülésveszély a minimumra korlátozódjon.

Az eredmények elemzést követően úgy vélem, hogy a lovasok valószínűleg nem rendelkeznek kellő elméleti tudással ahhoz, hogy meg tudják helyesen határozni lovaik kondicionális képességeik fejlettségét. Erre megoldást nyújthat, ha a lovasok több elméleti oktatáson vagy továbbképzésen vennének részt, annak érdekében, hogy a felkészülést minél szakszerűbben tudják végezni. Emellett további következtetésem az, hogy a lovasok kevésbé fektetnek arra hangsúlyt, hogy lovaik versenyen vétett hibáinak okát feltárják és kijavítsák, hiszen az eredmények alátámasztották, hogy azon gyakorlatok, melyek esetlegesen megoldást nyújthatnak az adott versenyhelyzetben vétett hibára, nem szerepelnek kellő gyakorisággal az edzéstervezésükben. Érdekes lenne ilyen helyzetekben egy külsős személy segítségét kérni, aki esetlegesen rá tudna mutatni olyan hibákra, melyet a lovasok vagy az edzőik a felkészülés

alatt nem vettek észre. A vizsgálatból az is kiderült, hogy ritkán végzett hosszú időtartamú edzések nem feltétlen célravezetőek. Javaslatom, hogy a lovasoknak érdekesebb lenne gyakoribb, de kisebb időtartamú edzéseket végezni, arra tekintettel, hogy a lovak csak viszonylag kevés ideig képesek lovaikra koncentrálni és viszonylag időigényes, mire egy adott feladat annyira rögzül a lóban, hogy hiba nélkül legyen képes teljesíteni azt. Ez kizárólag a gyakoriság növelésével érhető el, nem az adott edzésalkalmon a gyakorlat ismétlésszámának emelésével. Továbbá az eredményekből arra következtettem, hogy a magasabb kategóriákban versenyző lovasok (II. csoport) lovai viszonylag kisebb mértékű mentális edzettséggel rendelkeznek, az alacsony kategóriákban versenyző lovakhoz (I. csoport) képest. Javaslatom szerint a magasabb kategóriákban versenyző lovasoknak is elegendő hangsúlyt kellene fektetniük lovaik egészséges mentális edzettségének elérésére és kialakítására, például néhány alkalommal lóápolói feladatok (szerszámozás, kézen történő vezetés, karámozás stb.) végzésével, esetlegesen gyakoribb használatával az alternatív edzésformáknak.

A felmérésben szereplő lovasok kifejezetten odafigyelnek lovuk egészségügyi állapotára, azonban a pulzusmérésre nem fektetnek elegendő hangsúlyt. A lovasoknak kifejezetten hasznára válhatna, ha különböző pulzusmérési módszereket alkalmaznának, hiszen így az edzettség fejlődése számszerűsíthető és könnyen lekövethető. Javaslatom hatására a módszerek széles körben elterjedtebbé válhatnának és a lovasok sokkal szakszerűbben folytathatnák a felkészülésüket és feltehetően lovaikkal magasabb eredményeket érhetnének el.

4. Összefoglalás

A díjugrató sportág az utóbbi pát évtizedben rohamosan fejlődni kezdett, mindamelllett, hogy egyre több sportoló választja ezt a szakágat. Ezen tények pedig aktuálissá tették a díjugartó versenyeken résztvevő lovak edzéstervezésének átfogó vizsgálatát.

A dolgozatom elsődleges célja a díjugrató lovak edzéstervezésében rejlő különbségek felmérése, ahhoz mérten, hogy az adott lovak mekkora terhelésnek vannak kitéve a versenyek alkalmával. Vizsgálatom tárgyát főként az edzésformák megoszlása, gyakorisága, időtartama, a napi edzések felépítése, a versenynapokon nyújtott teljesítmény és a felkészítés egészségügyi vonatkozásai alkották.

A felmérést primer kutatás alapján, kvantitatív kutatási módszerrel végeztem. Az információszerzés alapját egy általam összeállított 35 kérdésből álló kérdőív képezte, melyet személyesen, díjugartó versenyek keretén belül és online formában is kitöltésre bocsájtottam. A vizsgált adatállományt 40 kitöltés alkotta, a kitöltők minden esetben aktívan, valamely B/0 és A/3*** közötti kategóriában versenyeztek. A legtöbb vizsgálati résznél az adathalmazt két nagy csoportra bontottam a terhelési szintek elkülönítése érdekében, így az első csoportot a B/0 és B/1 kategória lovasai teszik ki, ameddig a második csoportba a B/2, B/3, A/1, A/2*, A/2** és A/3*** kategóriákban versenyző lovasok tartoznak.

Az eredmények alapján elmondható, hogy a vizsgálatban szereplő lovasok a szakirodalmakban megfogalmazott elvek szerint végzik felkészülésüket az edzéstervezés legtöbb szegmensében. Ennek ellenére az edzésterv felépítésének vizsgálata során megállapítható, hogy a versenyzők többsége nem fordít elég figyelmet a tehetetlenségi, intervall és Fartlek edzésekre, valamint az alacsonyabb kategóriák lovasai sokkal kisebb hangsúlyt fektetnek a járatógép használatára a magasabb kategóriákban versenyző lovasokhoz képest és az úsztatás, mint alternatív edzésforma egyáltalán nem elterjedt a vizsgálatban szereplő lovasok körében. Továbbá a napi edzések felépítése során elmondható az alacsonyabb kategóriákban versenyző lovasok gyakorlatainak repertoárja nagyban eltér a magasabb kategóriák lovasaihoz képest és kifejezetten fontos gyakorlatok nem kapnak szerepet az edzések alkalmával, valamint a dinamikus lazító gyakorlatok is háttérbe szorulnak. Emellett az is megállapítható, hogy a napi edzések során a bemelegítés időtartama a lovasok nagy hányadánál nem éri el a szakirodalmak által meghatározott 15-30 perces időintervallumot sem. A versenynapokon nyújtott teljesítmény felmérésének eredményeiből kiderül, hogy a lovasok feltehetőleg nem tudják meghatározni

lovaik kondicionális képességeit, valamint kevésbé fektetnek hangsúlyt arra, hogy a versenyeken vétett hibák okait kijavítsák. További fontos eredmény, hogy a magasabb kategóriákban versenyző lovak kevésbé mentálisan felkészítettek az alacsony kategóriákban résztvevő lovakhoz képest. A lovak egészségügyi állapotát tekintve végül elmondható, hogy a felmérésben részt vett lovasok kevésbé használnak különböző pulzusmérési módszereket, ennek ellenére kifejezetten odafigyelnek lovuk egészségügyi állapotára.

Javaslatom szerint célravezető lenne, ha a szakirodalmak által ajánlott edzésformákra több figyelmet fordítanának, valamint, hogy a versenyzők elméleti oktatáson is részt vennének és az alacsony kategóriákban versenyző lovasok több, a felkészülés szempontjából fontos gyakorlatot építenének az edzéstervezésükbe. Fontos lenne az úsztatás és jártatógép használatának elterjesztése és szakszerű használatának oktatása is. Célravezető lenne, ha a lovasok a bemelegítés időintervallumát sokkal inkább a szakirodalmak által meghatározott időtartamhoz igazítanák. A lovasoknak kifejezetten hasznára válhatna, ha nagyobb hangsúlyt fordítanának arra, hogy a lovaik hibázásának okát feltárják és kijavítsák, akár egy külsős személy segítségével. Emellett a magasabb kategóriákban versenyző lovasoknak nagyobb hangsúlyt kellene fektetniük lovuk megfelelő mentális edzettségének kialakítására. Továbbá javasolnám a pulzusmérési módszerek használatát, hogy teljesítménynövekedés könnyen lekövethető legyen.

5. Köszönetnyilvánítás

Ezúton szeretném megköszönni konzulensemnek, Dr. Vincze Anikó, egyetemi adjunktus asszonynak a hatalmas segítséget, melyet folyamatosan nyújtott az elmúlt pár évben. Köszönettel tartozom Gömbös Endre András, díjugartó edzőnek is, amiért időt és energiát szánt rám, annak érdekében, hogy szakmailag fejlődjek és szélesebb körben tudjam megvizsgálni a témát. Nem utolsó sorban szeretném megköszönni a családomnak, hogy lehetővé tették azt, hogy ezen a képzésen tanulhassak. Végül köszönettel tartozom a barátaimnak, akik mindenben támogattak és segítettek.

6. Irodalomjegyzék

1. E. Bernard (1996): *Sportlovak edzése*. S.l.: S.n.
<https://elearning.uni-mate.hu/course/view.php?id=25658>
2. Bokor Á., Pongrácz L., Burucs B., Czimber Gy., Nagy L. (2007): *Lóerő, A ló teljesítményét befolyásoló tényezők*. Budapest: Equinter Kiadó (ISBN 978-963-86891-3-9)
3. H. M. Clayton (1991): *Conditioning sport horses*. Mason [MI]: Sport Horse Publication (ISBN 0-9695720-0-X)
4. M. Düle, K. Miesner, S. Miesner, M. Plewa, M. Putz, C. Veltjens-Otto-Erley (2002) - Hecker W. (szerk.) -fordította Agócs M. (2005): *Lovasakadémia 13.: A jól képzett ló*. Budapest: Mezőgazda Kiadó (ISBN 978-963-286-448-8)
5. S. Dyson (2000): *Lameness and Poor Performance in the Sports Horse: Dressage, Show Jumping and Horse Trials (Eventing)*. Newmarket, Suffolk: American Association of Equine Practitioners
<https://www.ivis.org/sites/default/files/library/aaep/2000/308.pdf> [letöltés dátuma: 2022.12.13.]
6. Fédération Equestre Internationale (FEI) (2024) -fordította Juhász D.: *FEI Díjugrató Szabályzat*. Budapest: Magyar Lovas Szövetség
https://dijugratoszakag.hu/wp-content/uploads/2024/02/2024_FEI_ugroszabalyzat_clean_0211.pdf [letöltés dátuma: 2024.04.08.]
7. Harsányi L. (2018): *Edzéstudomány*. Budapest: Dialóg Campus Kiadó (ISBN 978-615-5376-88-7)
8. Hecker W. (szerk.) -fordította Radnai I. (1997): *Lovasakadémia 2.: Edzéselmélet*. Budapest: Mezőgazda Kiadó (ISBN 978-963-286-515-7)
9. N. Imberti (2021): *10 Themen über das Springreiten -Teil I*.
<https://ampascachi.com/de/blog-uber-reiterferien-und-pferde/reitsport/springreiten-herkunft-regeln.php> [letöltés dátuma: 2024.04.28.]
10. E. Jastrzębska, A. Wolksa, M. Minero, M. Ogłuszka, B. Early, J. Wejer, A. Górecka-Bruzda (2017): *Conflict Behavior in Show Jumping Horses: A Field Study*. DOI: 10.1016/j.jevs.2017.07.009

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0737080617300552> [letöltés dátuma: 2024.10.25.]

11. Jónás M. ([S.a.] a): *A lovak mozgatása*. Budapest: Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet
https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Bemeneti_kompetencia_k_meresi_ertekelesi_eszkozrendszerenek_kialakitasa/20_1688_007_101115.pdf
[letöltés dátuma: 2022.12.13]
12. Jónás M. ([S.a.] b): *Sportló jártatása, melegítése*. Budapest: Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet
https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Bemeneti_kompetencia_k_meresi_ertekelesi_eszkozrendszerenek_kialakitasa/20_1688_009_101115.pdf
[letöltés dátuma: 2024.03.26.]
13. R. Klimke (1990) -Hecker W. (szerk.) -fordította Radnai I. (1996): *Lovasakadémia 1.: A fiatal hátszló alapkiképzése*. Budapest: Mezőgazda Kiadó (ISBN 978-963-286-463-1)
14. I. Klimke, R. Klimke (1997) -Hecker W. (szerk.) -fordította Agócs M. (1999): *Lovasakadémia 8.: Cavaletti: Díjlovaglás, díjugratás*. Budapest: Mezőgazda Kiadó (ISBN 978-963-286-460-0)
15. Konyhás I. (2008): *A lovak világa*. Debrecen: Tóth Könyvkereskedés és Kiadó Kft. (ISBN 978-963-596-581-6)
16. M. Korte (2006): *Leistungsbewertung bei Pferden mit definierten Trainingsprogrammen und bei Pferden mit nicht überwachtem Training*. Inaugural-Dissertation. Hannover: Tierärztliche Hochschule
https://elib.tiho-hannover.de/servlets/MCRFileNodeServlet/etd_derivate_00002128/kortem_ss06.pdf
[letöltés dátuma: 2022.12.13.]
17. Kövy A. (2018): *A lovasedző*. Budapest: Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat Magyar Egyesület (ISBN 978-963-89962-6-8)
18. Kövy A., Bozori G., Németh G. (2018): *Sportlovak és lovasterápiás lovak kiképzése*. Budapest: Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat Magyar Egyesület (ISBN 978-963-89962-7-5)
19. J. Kreutzmann (2014): *Díjugratás*. Budapest: Bioenergetic Kft. (ISBN 978-963-291-177-9)
20. Magyar Lovassport Szövetség (2022): *Alapszabály*. S.l.: S.n.

<https://lovasszovetseg.hu/wp-content/uploads/2022/05/Alapszabaly-2022.05.10.pdf>

[letöltés dátuma:2024.04.08.]

21. Magyar Lovassport Szövetség Díjugrató Szakbizottság (2024): *Díjugrató Szabályzat valamint szabadtéri és fedettpályás versenyrendszer*. Budapest: Magyar Lovas Szövetség Díjugrató Szakbizottság https://dijugratoszakag.hu/wp-content/uploads/2024/03/2024_DU_szabalyzat_tervezet12_28_jav-tartjegyzclean.pdf
[letöltés dátuma: 2024.04.08.]
22. D. Martin, K. Carl, K. Lehnertz (1993): *Handbuch Trainingslehre 2. Auflage*. Schorndorf: Verlag Hofmann
23. S. Miesner, M. Putz, M. Plewen, E. Meyners, A. Frömming (2000) -Hecker W. (szerk.) -fordította Agócs M. (2005): *Lovasakadémia 12.: A jól képzett lovas*. Budapest: Mezőgazda Kiadó (ISBN 978-963-286-516-4)
24. Monspart G. (1975): *Ugratás (Jegyzet)*. Kaposvár: Mezőgazdasági Főiskola <https://lovasszovetseg.hu/wp-content/uploads/2023/11/Monspart-Gabor-Ugratas.pdf>
[letöltés dátuma: 2022.12.13.]
25. W. Müseler -Hecker W., Csizmadia L. (szerk.) -fordította Agócs M. (2000): *Lovasakadémia 7.: A lovasoktatás kézikönyve*. Budapest: Mezőgazda Kiadó (ISBN 978-963-286-357-3)
26. Némethy B. -Hecker W. (szerk.) (2007): *Lovasakadémia 11.: Díjugratás a Némethy-módszerrel*. Budapest: Mezőgazda Kiadó (ISBN 978-963-286-359-7)
27. V. Perciavalle, D. Di Corrado, C. Scuto, V. Perciavalle, M. Coco (2014): *Attention and Blood Lactate Levels in Equestrians Performing Show Jumping*. DOI: 10.2466/29.30.PMS.118k22w1
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/29.30.PMS.118k22w1> [letöltés dátuma: 2024.10.25.]
28. Pony Club -fordította Burucs B. (2011): *A lovasember kézikönyve 2. kötet*. Budapest: Magyar Lovassport Szövetség (ISBN 978-615-5852-13-8)
29. L. H. Sommer, R. Munk, S. M. Nielsen, A. Lindner (2015): *Training of Horses Used for Show Jumping and Its Effect on v4*. DOI: 10.1016/j.jevs.2015.01.021
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0737080615000477> [letöltés dátuma: 2022.12.13.]
30. Szikszainé Bujdosó Zs. (2013): *Lovak alapkiképzése*. Budapest: Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet

https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Bemeneti_kompetencia_k_meresi_ertekelesi_eszkozrendszerenek_kialakitasa/20_1688_014_101115.pdf

[letöltés dátuma: 2024.05.27.]

31. Zupán P. (2020): *A díjugrató lovas kiképzése*. Budapest: Bioenergetic Kiadó Kft. (ISBN 978-963-291-440-4)

7. Ábrajegyzék

1. ábra Különböző edzésformák használata az I. és II. csoportban (Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)	34
2. ábra Különböző edzésformák gyakorisága heti szinten az I. és II. csoportban (Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)	35
3. ábra Különböző edzésformák időtartama az I. és II. csoportban (Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)	36
4. ábra Alternatív edzésformák használata az I. és II. csoportban (Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)	37
5. ábra Alternatív edzésformák gyakorisága havi szinten az I. és II. csoport azon lovasai körében, akik használják az adott edzésformát (Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)	37
6. ábra A gyakoriság, intenzitás és időtartam változása a felkészülés alatt az idő előrehaladtával a felmérés összes válasza alapján (Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)	38
7. ábra Különböző energiaelőállítási folyamatokkal végzett edzések egymáshoz viszonyított aránya az I. és II. csoportban (Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)	39
8. ábra Bemelegítés időintervalluma az I. és II. csoportban (Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)	44
9. ábra A munka fő részének időintervalluma az I. és II. csoportban (Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)	44
10. ábra A levezetés időintervalluma az I. és II. csoportban (Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)	45
11. ábra A visszaszáradási időszak időintervalluma az I. és II. csoportban (Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)	46
12. ábra A motorikus kondicionális képességek fejlettsége az I. és II. csoportban (Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)	47
13. ábra A mentális edzettség jellemzőinek jelenléte az I. és II. csoportban (Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)	50
14. ábra A túledzettség tüneteinek megjelenése az I. és II. csoportban (Forrás: Saját szerkesztés, saját vizsgálat alapján, 2024)	50

8. Mellékletek

1. sz. melléklet: Különböző edzésformákon használt gyakorlatok és gyakoriságuk B/0 és B/1 kategóriákban (Forrás: saját munka, 2024)

2. sz. melléklet: Különböző edzésformákon használt gyakorlatok és gyakoriságuk B/2, B/3, A/1, A/2, A/2** és A/3*** kategóriákban (Forrás: saját munka, 2024)*

3. sz. melléklet: Jelentős eltérések az edzéstervezésben a versenyhelyzetben hibát vétő és a nem hibázó lovak körében, a válaszadók véleménye alapján (Forrás: saját munka, 2024; hibák meghatározása: Klimke és Klimke (1997))

4. sz. melléklet: A vizsgálat során használt kérdőív (Forrás: saját munka, 2024)

5. sz. melléklet: Konzulensi nyilatkozat

6. sz. melléklet: Hallgatói nyilatkozat

1. sz. melléklet: Különböző edzésformákon használt gyakorlatok és gyakoriságuk B/0 és B/1 kategóriákban (Forrás: saját munka, 2024)

B/0 (80-90 cm); B/1 (100 cm)

Edzések gyakorlatai, különböző edzésformák keretein belül és gyakoriságuk
(1= Nagyon ritka, 2= Ritka, 3= Gyakori, 4= Kifejezetten gyakori, 5= Szinte minden edzésen használt gyakorlat)

Gyakorlat neve	A válaszad ó használja (db)	A válaszadó nem használja (db)	Vála- szok szám a (db)	Idomít ó edzés (db)	Ugró- edzés (db)	Idomító ÉS ugróedzés (db)	Egyé b edzés (db)	Vála- szok szám a (db)	1 (db)	2 (db)	3 (db)	4 (db)	5 (db)
Megindulás középlépésben hosszú száron	19 (86%)	3 (14%)	18	5 (28%)	-	13 (72%)	-	13	-	1 (8%)	3 (23%)	1 (8%)	8 (61%)
Munkaügetés, könnyűügetés patanyomfigurák lovaglása	22 (100%)	-	19	3 (15%)	1 (5%)	15 (80%)	-	16	-	-	2 (13%)	4 (25%)	10 (62%)
Iramváltoztatások ügetésben	20 (81%)	2 (9%)	17	5 (29%)	1 (6%)	11 (65%)	-	14	-	-	9 (65%)	2 (14%)	3 (21%)
Munkaügetés- munkavágta- munkaügetés átmenetek	21 (95%)	1 (5%)	18	6 (33%)	2 (11%)	10 (56%)	-	15	-	1 (7%)	4 (27%)	5 (33%)	5 (33%)
Munkavágta fokozása	22 (100%)	-	19	4 (21%)	6 (36%)	9 (57%)	-	16	-	2 (13 %)	6 (38%)	5 (30%)	3 (19%)
Munkaügetés- munkavágta- munkaügetés- lépés	21 (95%)	1 (5%)	19	5 (26%)	2 (11%)	10 (52%)	2 (11%)	15	-	1 (7%)	5 (33%)	3 (20%)	6 (40%)

átmenetek													
Combra való engedés	19 (86%)	3 (14%)	16	4 (25%)	1 (6%)	11 (69%)	-	13	-	-	4 (31%)	3 (23%)	6 (46%)
Eleje/hátulja körüli fordulat	21 (95%)	1 (5%)	19	5 (26%)	2 (11%)	12 (63%)	-	16	-	-	7 (44%)	7 (44%)	2 (12%)
Megállítás (teljes felvétel)	21 (95%)	1 (5%)	18	4 (22%)	2 (11%)	12 (67%)	-	15	-	1 (7%)	4 (27%)	2 (13%)	8 (53%)
Hátraléptetés	20 (81%)	2 (9%)	17	5 (29%)	2 (12%)	10 (59%)	-	14	-	3 (21%)	4 (29%)	2 (14%)	5 (36%)
Jármódok közötti átmenetek	22 (100%)	-	19	-	2 (11%)	16 (84%)	1 (5%)	16	-	-	5 (31%)	5 (31%)	6 (38%)
Jármódon belüli átmenetek	22 (100%)	-	19	2 (11%)	3 (16%)	14 (73%)	-	16	-	-	8 (50%)	4 (25%)	4 (25%)
Vállat előre/be	19 (86%)	3 (14%)	17	8 (47%)	1 (6%)	8 (47%)	-	14	-	2 (14%)	6 (43%)	4 (29%)	2 (14%)
Farat ki/be	19 (86%)	3 (14%)	16	8 (50%)	1 (6%)	7 (44%)	-	13	-	1 (8%)	7 (53%)	4 (31%)	1 (8%)
Lépésből beugratás munkavágtába	21 (95%)	1 (5%)	18	5 (28%)	12 (66%)	1 (6%)	-	15	-	-	5 (33%)	5 (33%)	5 (33%)
Ugrásváltás	19 (86%)	3 (14%)	16	3 (19%)	4 (25%)	8 (50%)	1 (6%)	13	-	1 (8%)	4 (31%)	3 (23%)	5 (38%)
Ellenvágta	12 (55%)	10 (45%)	11	4 (37%)	1 (9%)	6 (54%)	-	9	-	4 (45%)	3 (33%)	1 (11%)	1 (11%)
„A szárazakat a kézből kirágatni”	21 (95%)	1 (5%)	18	3 (17%)	-	15 (83%)	-	15	-	-	3 (20%)	4 (27%)	8 (53%)

Fordulatok, ívek lovaglása	22 (100%)	-	19	1 (5%)	2 (11%)	15 (79%)	1 (5%)	16	-	-	4 (24%)	2 (13%)	10 (63%)
Körök lovaglása	22 (100%)	-	19	2 (11%)	2 (11%)	15 (78%)	-	16	-	-	4 (25%)	1 (6%)	11 (69%)
Oldaljárás	12 (55%)	10 (45%)	9	7 (78%)	-	2 (22%)	-	9	1 (11%)	3 (33%)	4 (45%)	1 (11%)	-
Emelkedőn való lovaglás	17 (77%)	5 (23%)	12	3 (25%)	-	1 (8%)	8 (67%)	11	1 (9%)	3 (27%)	7 (64%)	-	-
Hóban/vízben való lovaglás	10 (45%)	12 (55%)	9	2 (22%)	-	1 (11%)	6 (67%)	9	1 (11%)	5 (56%)	2 (22%)	1 (11%)	-
Járóiskola	22 (100%)	-	19	2 (11%)	10 (53%)	7 (36%)	-	16	-	-	8 (50%)	5 (31%)	3 (19%)
Lovaglás cavaletti akadályokon	18 (82%)	4 (18%)	15	-	13 (87%)	2 (13%)	-	12	-	-	9 (75%)	2 (17%)	1 (8%)
Gimnasztikai ugrások ugratása	22 (100%)	-	19	1 (5%)	17 (90%)	1 (5%)	-	16	-	1 (6%)	9 (57%)	5 (31%)	1 (6%)
Be-ki ugrások ugratása	20 (81%)	2 (9%)	17	1 (6%)	15 (88%)	1 (6%)	-	14	-	3 (21%)	7 (50%)	4 (29%)	-
Lépcsők ugratása	4 (18%)	18 (82%)	4	-	3 (75%)	-	1 (25%)	4	-	3 (75%)	1 (25%)	-	-
Vizesárok ugratása	4 (18%)	18 (82%)	4	-	3 (75%)	-	1 (25%)	4	-	2 (50%)	2 (50%)	-	-

Szóló akadályok (X, meredek, oxer) ugratása	21 (95%)	1 (5%)	18	-	18 (100 %)	-	-	15	1 (7%)	-	4 (27%)	4 (27%)	6 (39%)
Kombinációk ugratása	21 (95%)	1 (5%)	18	-	18 (100 %)	-	-	15	-	-	2 (13%)	4 (27%)	9 (60%)
Teljes ugrópálya ugratása	21 (95%)	1 (5%)	19	-	19 (100 %)	-	-	16	-	5 (31 %)	5 (31%)	2 (13%)	4 (25%)

2. sz. melléklet: Különböző edzésformákon használt gyakorlatok és gyakoriságuk B/2, B/3, A/1, A/2*, A/2** és A/3*** kategóriákban
(Forrás: saját munka, 2024)

B/2 (110 cm); B/3 (120 cm); A/1 (125 cm); A/2* (130 cm); A/2 (135 cm); A/3*** (150 cm)**

Edzések gyakorlatai, különböző edzésformák keretein belül és gyakoriságuk

(1= Nagyon ritka, 2= Ritka, 3= Gyakori, 4= Kifejezetten gyakori, 5= Szinte minden edzésen használt gyakorlat)

Gyakorlat neve	A válaszad ó használj a (db)	A válaszadó nem használja (db)	Vála- szok szám a (db)	Idomít ó edzés (db)	Ugró- edzés (db)	Idomító ÉS ugróedzés (db)	Egyé b edzés (db)	Vála- szok szám a (db)	1 (db)	2 (db)	3 (db)	4 (db)	5 (db)
Megindulás középlépésben hosszú száron	16 (89%)	2 (11%)	10	3 (25%)	-	7 (75%)	-	13	-	-	4 (31%)	1 (7%)	8 (62%)
Munkaügetés, könnyűügetés patanyomfigurák lovaglása	18 (100%)	-	12	3 (25%)	-	9 (75%)	-	15	-	-	1 (6%)	2 (14%)	12 (80%)
Iramváltoztatások ügetésben	18 (100%)	-	12	2 (17%)	-	10 (83%)	-	15	-	1 (6%)	3 (20%)	1 (6%)	10 (68%)
Munkaügetés- munkavágta- munkaügetés átmenetek	18 (100%)	-	12	2 (17%)	-	10 (83%)	-	15	-	1 (6%)	2 (13%)	2 (13%)	10 (68%)
Munkavágta fokozása	18 (100%)	-	12	2 (17%)	2 (17%)	8 (66%)	-	15	-	1 (6%)	3 (20%)	2 (14%)	9 (60%)

Munkaügetés- munkavágta- munkaügetés- lépés átmenetek	18 (100%)	-	12	4 (33%)	-	8 (67%)	-	14	-	-	2 (14,5 %)	2 (14,5 %)	10 (71%)
Combra való engedés	18 (100%)	-	12	4 (33%)	-	8 (67%)	-	15	-	-	2 (14%)	5 (33%)	8 (53%)
Eleje/hátulja körüli fordulat	18 (100%)	-	11	5 (45%)	-	6 (55%)	-	15	-	3 (20 %)	4 (27%)	5 (33%)	3 (20%)
Megállítás (teljes felvétel)	17 (94%)	1 (6%)	11	1 (9%)	-	10 (91%)	-	14	-	2 (14 %)	2 (14%)	2 (14%)	8 (58%)
Hátraléptetés	18 (100%)	-	11	3 (27%)	2 (18%)	6 (55%)	-	15	2 (13 %)	4 (27 %)	2 (13%)	3 (20%)	4 (27%)
Jármódok közötti átmenetek	18 (100%)	-	11	-	-	11 (100%)	-	15	-	-	1 (7%)	3 (20%)	11 (73%)
Jármódon belüli átmenetek	18 (100%)	-	11	1 (9%)	-	10 (91%)	-	15	-	-	1 (7%)	1 (7%)	13 (86%)
Vállat előre/be	17 (94%)	1 (6%)	11	4 (46%)	-	7 (64%)	-	14	-	1 (7%)	2 (14%)	5 (36%)	6 (43%)
Farat ki/be	18 (100%)	-	11	3 (27%)	-	8 (73%)	-	15	1 (7%)	1 (7%)	1 (7%)	6 (40%)	6 (40%)
Lépésből beugratás munkavágtába	17 (94%)	1 (6%)	11	3 (27%)	-	8 (73%)	-	14	-	-	2 (14%)	1 (7%)	11 (79%)
Ugrásváltás	16 (89%)	2 (11%)	10	1 (10%)	2 (20%)	7 (70%)	-	13	-	-	2 (15,5 %)	2 (15,5 %)	9 (69%)

Ellenvágta	15 (83%)	3 (17%)	8	4 (50%)	-	4 (50%)	-	11	2 (18 %)	1 (9%)	5 (46%)	-	3 (27%)
„A szárazakat a kézből kirágatni”	16 (89%)	2 (11%)	10	3 (30%)	-	7 (70%)	-	13	-	1 (7%)	3 (23%)	-	9 (70%)
Fordulatok, ívek lovaglása	18 (100%)	-	11	-	1 (9%)	10 (91%)	-	15	-	1 (7%)	1 (7%)	1 (7%)	12 (80%)
Körök lovaglása	18 (100%)	-	11	-	-	11 (100%)	-	15	-	-	1 (7%)	2 (14%)	12 (79%)
Oldaljárás	18 (100%)	-	11	6 (55%)	-	5 (45%)	-	15	-	2 (14 %)	7 (46%)	1 (7%)	5 (33%)
Emelkedőn való lovaglás	13 (72%)	5 (28%)	9	1 (11%)	-	2 (22%)	6 (67%)	9	-	3 (33 %)	3 (33%)	2 (22%)	1 (11%)
Hóban/vízben való lovaglás	7 (39%)	11 (61%)	2	1 (50%)	-	1 (50%)	-	5	2 (40 %)	1 (20 %)	1 (20%)	-	1 (20%)
Járóiskola	15 (83%)	3 (17%)	9	1 (12%)	4 (44%)	4 (44%)	-	12	-	2 (16, 5%)	3 (25%)	5 (42%)	2 (16,5 %)
Lovaglás cavaletti akadályokon	17 (94%)	1 (6%)	10	-	4 (40%)	6 (60%)	-	14	-	1 (8%)	7 (50%)	3 (21%)	3 (21%)
Gimnasztikai ugrások ugratása	18 (100%)	-	11	-	7 (64%)	4 (46%)	-	14	1 (8%)	2 (16 %)	3 (21%)	4 (27,5 %)	4 (27,5 %)
Be-ki ugrások ugratása	18 (100%)	-	10	-	7 (70%)	3 (30%)	-	10	1 (10 %)	-	2 (20%)	2 (20%)	5 (50%)

Lépcsők ugratása	2 (11%)	16 (89%)	1	-	-	1 (100%)	-	4	3 (75 %)	-	1 (25%)	-	-
Vizesárok ugratása	7 (39%)	11 (61%)	5	-	5 (100 %)	-	-	7	1 (14 %)	1 (14 %)	1 (14%)	2 (29%)	2 (29%)
Szóló akadályok (X, meredek, oxer) ugratása	18 (100%)	-	10	-	10 (100 %)	-	-	12	-	-	2 (17%)	4 (33%)	6 (50%)
Kombinációk ugratása	18 (100%)	-	10	-	10 (100 %)	-	-	12	-	-	5 (42%)	1 (8%)	6 (50%)
Teljes ugrópálya ugratása	17 (94%)	1 (6%)	10	-	10 (100 %)	-	-	11	-	-	6 (55%)	3 (27%)	2 (18%)

3. sz. melléklet: Jelentős eltérések az edzéstervezésben a versenyhelyzetben hibát vétő és a nem hibázó lovak körében, a válaszadók véleménye alapján (Forrás: saját munka, 2024; hibák meghatározása: Klimke és Klimke (1997))

A vizsgált szempont	Versenyen hibát nem vétő lovak (Válaszok száma: 17 db) (%)	Elsiet a ló a sor előtt (Válaszok száma: 5 db) (%)	A ló habozik az ugrás előtt (Válaszok száma: 3 db) (%)	A ló felgyorsul és elsiet az ugrások között (Válaszok száma: 15 db) (%)	A ló bizonytalan az elugrási pont megválasztásakor (Válaszok száma: 7 db) (%)	A ló ellaposodik az ugrás során (Válaszok száma: 7 db) (%)	A ló ferdén ugrik (Válaszok száma: 7 db) (%)	A ló valamely oldalra kitör (Válaszok száma: 6 db) (%)
Idomító edzés gyakorisága: 3+ alkalom/hét	45	0	0	7	17	29	0	0
Idomító edzés időtartama: 50+ perc/alkalom	19	100	100	62	66	86	33	100
Gimnasztikai sorok használata az ugróstílus fejlesztésére	44	50	50	27	50	33	50	20
Szűkebb távolságokra felállított akadályok ugratása az ugróstílus fejlesztésére	11	0	0	36	16	33	50	80

A következő számadatok arra utalnak, hogy a lovasok milyen gyakran végzik az adott gyakorlatokat. A számérték egy 1-től 5-ig tartó skálán mozog, ahol: 1= Nagyon ritka, 2= Ritka, 3= Gyakori, 4= Kifejezetten gyakori, 5= Szinte minden edzésen használt gyakorlat.

„Szárakat a kézből kiráogatni” gyakorlat átlagos gyakorisága	4,4	3,3	3	4,09	4,3	4,4	4	4
Szóló akadályok ugratásának átlagos gyakorisága	4,4	3,5	3	3,6	3,8	4,4	4,2	3
Kombinációk ugratásának gyakorisága	4,3	3,25	3	3,7	3,8	4,6	4	3

A díjugrató versenyeken résztvevő lovak edzésének tervezése az eltérő terhelés tükrében

Tisztelt Kitöltő!

A szakdolgozati témám kutatásának alapjául ezt a kérdőívet készítettem, mellyel arra keresem a választ, hogy a díjugratásban versenyzők, illetve edzők, milyen elvek alapján, valamint milyen módszerekkel készítik fel a lovaikat egy adott versenyszezonra és milyen eredményeket érnek el ezáltal.

E kutatáshoz szeretném az Ön segítségét kérni! A teszt kitöltése nagyjából 15-20 percet igényel.

Amennyiben Ön, mint versenyző/edző több lóval dolgozik és eltérő nehézségű versenyszámokban indul, úgy a kérdőív kitöltésére több lehetőség van, mivel a kutatásom szempontjából fontos, hogy a lehető legtöbb versenyszámhoz kapjak elég információt.

A kérdőívem teljes mértékben anonim és a benne szereplő adatok csak a szakdolgozathoz lesznek felhasználva.

Köszönettel:

Csonka Barbara, 3. évfolyam, lótenyésztő, lovassport szervező agrármérnök hallgató

I. Általános kérdések

1. Az Ön neve:

(A kérdésnél csak egy kört jelöljön be.)

- ☐ Férfi
- ☐ Nő

2. Ön mely korosztályba tartozik?

(A kérdésnél csak egy kört jelöljön be.)

- ☐ 18 alatt
- ☐ 18-25
- ☐ 26-35
- ☐ 36-45
- ☐ 46-55
- ☐ 55 felett

3. Az Ön legmagasabb befejezett iskolai végzettsége:
(A kérdésnél csak egy kört jelöljön be.)

- ☐ Általános iskola
- ☐ Gimnáziumi érettségi
- ☐ Szakiskolai/szakközépiskolai végzettség
- ☐ Felsőoktatásban szerzett végzettség
- ☐ Egyetemi alapképzés
- ☐ Egyetemi mesterképzés
- ☐ Magasabb egyetemi végzettség (pl.: PhD)
- ☐ Egyéb: _____

4. A versenyeken induló lóval való kapcsolata:
(Válassza ki az összeset, amely érvényes!)

- ☐ Lovas
- ☐ Edző
- ☐ Tulajdonos
- ☐ Egyéb: _____

5. Az alábbiak közül mely szinten szokott lovával legtöbbször versenyezni?
(A kérdésnél csak egy kört jelöljön be.)

- ☐ B/0 (magasság: 80-90 cm, szélesség: 100 cm)
- ☐ B/1 (magasság: 100 cm, szélesség: 100 cm)
- ☐ B/2 (magasság: 110 cm, szélesség: 130 cm)
- ☐ B/3 (magasság: 120 cm, szélesség: 140 cm)
- ☐ A/1 (magasság: 125 cm, szélesség: 145 cm)
- ☐ A/2* (magasság: 130 cm, szélesség: 150 cm)
- ☐ A/2** (magasság: 135 cm, szélesség: 155 cm)
- ☐ A/3* (magasság: 140 cm, szélesség: 160 cm)
- ☐ A/3** (magasság: 145 cm, szélesség: 170 cm)
- ☐ A/3*** (magasság: 150 cm, szélesség: 170 cm)

6. Ön hány éve vesz részt aktívan a díjugrató versenysportban?
(A kérdésnél csak egy kört jelöljön be.)

- ☐ Kevesebb, mint 5 éve
- ☐ 5-10 éve
- ☐ 10-20 éve
- ☐ Több, mint 20 éve

7. A ló fajtája és kora:

8. A ló legmagasabb képzettségi szintje/edzésmúltja/versenymúltja:
(Válassza ki az összezet, amely érvényes!)

- ☐ Alapkiképzés.
- ☐ Alacsony szintű ugrókiképzés.
- ☐ Közepes szintű ugrókiképzés.
- ☐ Magas szintű ugrókiképzés.
- ☐ 1 évnél kevesebb versenymúlt
- ☐ 1-2 év versenymúlt
- ☐ 3-4 év versenymúlt
- ☐ 5-10 év versenymúlt
- ☐ 10 évnél több versenymúlt

9. A ló korábbi sérülése, ha volt:

10. A ló tartási módja:
(A kérdésnél csak egy kört jelöljön be.)

- ☐ Boxos tartás.
- ☐ Futóistálló tartás.
- ☐ Félrídeg tartás.
- ☐ Rídeg tartás.
- ☐ Egyéb: _____

11. Amennyiben az Ön lova alkati és/vagy vérmérsékleti hibákkal terhelt, melyek ezek a hibák?
(Válassza ki az összezet, amely érvényes!)

- ☐ Nem terhelt alkati és/vagy vérmérsékleti hibákkal.
- ☐ Túl hosszú hát.
- ☐ Túl rövid hát.
- ☐ Túlnőtt ló. (A marnál magasabb far.)
- ☐ Helytelenül izmolt nyak.
- ☐ Szűk állkapocs, hiányos állkapocsszabadság.
- ☐ Idegességre, hevessé válásra való hajlam.
- ☐ Egyéb: _____

12. Legmagasabb elért eredményeim (ezzel a lóval):

13. Megjegyzések:

II. Edzésterv felépítése

13. Ön rendelkezik-e éves edzéstervvel?

(A kérdésnél csak egy kört jelöljön be.)

- ☐ Igen.
- ☐ Nem.
- ☐ Jelenleg nem, de korábban volt már rá alkalom.
- ☐ Jelenleg nem, de a jövőben szeretnék éves edzésterv alapján dolgozni.

14. Ön átlagosan hány hetet fordít a felkészülésre az első versenye előtt a szezonban?

15. Töltse ki az alábbi táblázatot az alapján, hogy Ön mely edzésformákat használja a felkészülésben, valamint, hogy milyen gyakorisággal, illetve időtartammal szerepelnek az edzéstervében! Kérem a táblázatba a megfelelő helyre X-et, illetve az adott számot írni!

Edzésforma	Ön használja-e az alábbi edzésformát?		Amennyiben igen, hetente átlagosan hány ilyen edzést tart?	Amennyiben igen, átlagosan hány perces időtartammal tartja az adott edzést?	Megjegyzés:
	Igen	Nem			
Idomító edzés					
Ugróedzés					
Ugrógimnasztika					
Intervall edzés (nagy iramú blokkokból és a köztük tartott pihenő blokkokból épül fel.)					

Ön használja-e az alábbi edzésformát?					
Edzésforma	Igen	Nem	Amennyiben igen, hetente átlagosan hány ilyen edzést tart?	Amennyiben igen, átlagosan hány perces időtartammal tartja az adott edzést?	Megjegyzés:
Long Slow Distance (LSD) edzés (alacsony intenzitású, nagy időtartamú edzésforma.)					
Iramjáték (Speed play- Fartlek) (Magas intenzitású terhelések beleolvadnak az alacsonyabb intenzitású terhelések sorába.)					
Gyorsulási edzés (Álló helyzetből történő maximális gyorsulás, rövid sprint szakaszokkal.)					
Tehetetlenségi edzés (Tehetetlenségi erő leküzdése energia-felhasználással, pl.: sebesség változtatásánál, ugrásnál, hirtelen fordulatoknál vagy irány változtatásánál.)					
Erőfejlesztés edzés (Az izmok erejének, teljesítményének és állóképességének fejlesztésére irányuló edzés.)					

16. Töltse ki az alábbi táblázatot az alapján, hogy Ön mely alternatív edzésformákat szokta alkalmazni a felkészülés során, valamint milyen gyakorisággal! Kérem a táblázatba a megfelelő helyre X-et, illetve az adott számot írni!

		Ön használja-e az alábbi alternatív edzésformát?		
Alternatív edzésforma	Igen	Nem	Amennyiben igen, hányszor alkalmazza egy hónapban?	Megjegyzés:
Futószárazás				
Jártatógép				
Úsztatás				
Tereplovaglás				
Mászatas				
Vágtamunka				

17. A gyakoriság, intenzitás és időtartam milyen módon változik az Ön edzéstervében az idő haladtával?

(Válassza ki az összeset, amely érvényes!)

- ☐ A gyakoriság nő.
- ☐ A gyakoriság csökken.
- ☐ Az intenzitás nő.
- ☐ Az intenzitás csökken.
- ☐ Az időtartam nő.
- ☐ Az időtartam csökken.

18. Ön figyelembe veszi-e az edzések alatt a fokozatosság elvét?

(A kérdésnél csak egy kört jelöljön be.)

- ☐ Igen, mindig.
- ☐ Igen, általában.
- ☐ Igen, azonban ritkán.
- ☐ Nem.

19. Az Ön edzéstervében milyen arányban szerepelnek az aerob és anaerob edzések?

(Aerob edzés: alacsony intenzitású terhelésnél a szükséges energia nagy mennyiségű oxigén felhasználásával történik, nincs kifáradás/zihálás; anaerob edzés: magas intenzitású terhelésnél az energia előállításához a szervezet számára nem áll rendelkezésre elegendő oxigén, kifáradás/zihálás jelentkezik.)

(A kérdésnél csak egy kört jelöljön be.)

- ☐ Az arányuk 1:1
- ☐ Inkább az aerob edzések dominálnak.
- ☐ Inkább az anaerob edzések dominálnak.

20. Amennyiben szokott gimnasztikai ugrásokon (gimnasztikai sor) edzeni, általában milyen magas ugrásokat használ?

(A kérdésnél csak egy kört jelöljön be.)

- ☐ 30 cm-nél kisebb
- ☐ 30-50 cm
- ☐ 50-70 cm
- ☐ 70-90 cm
- ☐ 90-110 cm
- ☐ 110-130 cm
- ☐ 130 cm-nél nagyobb

III. Edzések felépítése

21. Töltse ki az alábbi táblázatot az alapján, hogy Ön mely gyakorlatokat szokta használni az egyes edzések során, mely edzésformák keretein belül használja, valamint milyen gyakorisággal használja ezeket a gyakorlatokat! Kérem a táblázatba a megfelelő helyre X-et, szót, illetve az adott számot írni!

Gyakorlat megnevezése	Ön használja az alábbi gyakorlatot?		Amennyiben igen, mely edzésforma keretein belül használja leginkább? (pl.: idomító edzés, ugróedzés)	Amennyiben igen, milyen gyakorisággal használja ezt a gyakorlatot? Kérem 1-től 5-ig a megfelelő számot beírni! (1= nagyon ritkán, 2= ritkán, 3= gyakran, 4= kifejezetten gyakran, 5= szinte mindig)	Megjegyzés:
	Igen	Nem			
Megindulás középlépésben hosszú száron					
Munkaügetés, könnyűügetés, patanyomfigurák lovaglása					
Iramváltoztatások ügetésben					
Munkaügetés-munkavágta-munkaügetés átmenetek					
Munkavágta fokozása					

Ön használja az alábbi gyakorlatot?					
Gyakorlat megnevezése	Igen	Nem	Amennyiben igen, mely edzésforma keretein belül használja leginkább? (pl.: idomító edzés, ugróedzés)	Amennyiben igen, milyen gyakorisággal használja ezt a gyakorlatot? Kérem 1-től 5-ig a megfelelő számot beírni! (1= nagyon ritkán, 5=kifejezetten gyakran)	Megjegyzés:
Munkaügetés- munkavágta- munkaügetés- lépés átmenetek					
Combra való engedés					
Eleje/hátulja körüli fordulat					
Megállítás (teljes felvétel)					
Hátraléptetés					
Jármódok közötti átmenetek					
Jármódon belüli átmenetek					
Vállat előre/be					
Farat ki/be					
Lépésből beugratás munkavágtába					
Ugrásváltás					

		Ön használja az alábbi gyakorlatot?			
Gyakorlat megnevezése	Igen	Nem	Amennyiben igen, mely edzésforma keretein belül használja leginkább? (pl.: idomító edzés, ugróedzés)	Amennyiben igen, milyen gyakorisággal használja ezt a gyakorlatot? Kérem 1-től 5-ig a megfelelő számot beírni! (1= nagyon ritkán, 5=kifejezetten gyakran)	Megjegyzés:
Ellenvágta					
„A szárazakat a kézből kirágatni”					
Fordulatok, ívek lovaglása					
Körök lovaglása					
Oldaljárás					
Emelkedőn való lovaglás					
Hóban/vízben való lovaglás					
Járóiskola					
Lovaglás cavaletti akadályokon					
Gimnasztikai ugrások ugratása					
Be-ki ugrások ugratása (két akadály között nincs vágtaugrás)					
Lépcsők ugratása					

Ön használja az alábbi gyakorlatot?					
Gyakorlat megnevezése	Igen	Nem	Amennyiben igen, mely edzésforma keretein belül használja leginkább? (pl.: idomító edzés, ugróedzés)	Amennyiben igen, milyen gyakorisággal használja ezt a gyakorlatot? Kérem 1-től 5-ig a megfelelő számot beírni! (1= nagyon ritkán, 5=kifejezetten gyakran)	Megjegyzés:
Vizesárok ugratása					
Szóló akadályok (X, meredek, oxer) ugratása					
Kombinációk ugratása					
Teljes ugrópálya ugratása					
Egyéb:					

22. Az edzések általában három részre különíthetők el: bemelegítés, a munka fő része, levezetés. Ön mennyire szokta e szakaszokat betartani?
(A kérdésnél csak egy kört jelöljön be.)

- ☐ Minden esetben betartom.
- ☐ Nem fordítok nagy figyelmet a bemelegítésre.
- ☐ Nem fordítok nagy figyelmet a levezetésre.
- ☐ Nem fordítok nagy figyelmet sem a bemelegítésre, sem a levezetésre.

23. Ön mely gyakorlatokat szokta használni adott verseny előtti utolsó edzésen?

24. Töltse ki az alábbi táblázatot az alapján, hogy Ön átlagosan hány percet szokott szánni a napi edzések különböző részeire! Kérem a táblázatba a megfelelő helyre beírni a számot!

Edzés része	Hány perces időintervallum?
Bemelegítés (Lépés hosszú száron +ügetés, vágta +hajlító gyakorlatokkal való elengedtetés)	
Munka fő része (lehet: technikai, erőnléti, taktikai, kombinált, kiegészítő)	
Levezetés (Alacsony intenzitású gyakorlatok +séta hosszú száron)	
„Visszaszáradási időszak” (A ló hűvös, száraz, nyugalmi pulzus visszaáll, testhőmérséklete 39°C alá esik.)	

25. Ön mit használ az ugróstílus fejlesztésére? (Pl.: szűkebb távolságokra felállított akadályok ugratása; nyugodt iramból megugrott széles meredek akadályok, stb.)

IV. Versenynapokra vonatkozó kérdések

26. A verseny napján az alábbiak közül mely tulajdonság(ok) szoktak igazak lenni a lovára?

(Válassza ki az összezet, amely érvényes!)

- ☐ Az alábbiak közül egyik sem.
- ☐ Magas szintű állóképesség.
- ☐ Megfelelő erőnlét.
- ☐ Nagy mértékű hajlékonyság.
- ☐ Relatív gyorsaság.

27. Ön mely hibákat szokta véteni versenyhelyzetben, melyre hibapont/kizárás jár?

(Válassza ki az összezet, amely érvényes!)

- ☐ Verőhiba, vízbelépés.
- ☐ Engedelmeség megtagadása. (megállás, kitörés, ellenszegülés)
- ☐ Pályatévesztés.
- ☐ Ló és/vagy versenyző bukása.
- ☐ Alapidő vagy az időhatár túllépése.
- ☐ Egyik sem.

28. Ön mely hibákat szokta versenyhelyzetben tapasztalni lován?

(Válassza ki az összezet, amely érvényes!)

- ☐ Az alábbiak közül egyik sem.
- ☐ Elsiet a ló a sor előtt.
- ☐ A ló habozik az ugrás előtt.
- ☐ A ló felgyorsul és elsiet az ugrások között.
- ☐ A lova bizonytalan az elugrási pont választásakor.
- ☐ A ló ellaposodik az ugrások során.
- ☐ A ló ferdén ugrik.
- ☐ A ló valamely oldalra kitör.
- ☐ Egyéb: _____

29. Ön egy adott verseny után hány napot szokott hagyni a lovának pihenésre?

30. Ön mely jellemzőket szokta tapasztalni a lován versenynapokon?

(Válassza ki az összeset, amely érvényes!)

- ☐ Istállóban nyugodt.
- ☐ Jó viszonyban van más lovakkal.
- ☐ Rossz szokásoktól mentes.
- ☐ Üdvözli lovasát.
- ☐ Jó étvágy.
- ☐ Könnyen kezelhető, megfogható.
- ☐ Szerszámozáskor nyugodt.
- ☐ Könnyen vezethető mindenhol.
- ☐ Kiegyensúlyozott.
- ☐ Egyik sem.

V. Egészségügyre vonatkozó kérdések

31. A túledzettségnek gyakori tünetei a következők:

lelkesedés elvesztése, közömbösség, versenyszellem csökkenése, fáradékonyság, kitartás hiánya, ingerlékenység, idegesség, koncentráció képesség csökkenése, alvási szokások megváltozása, étvágytalanság, fakó szőrzet, libidó csökkenése, képtelenség a megszokott edzőmunka elvégzésére, koordinációs hibák a mozgásgyakorlatok során, ínsérülés, izomsérülés, szapora vagy nem megfelelő ritmusú szívverés, nehézlégzés, légzésszám lassan áll vissza terhelés után, duzzadt nyirokcsomók, bélproblémák, allergiás reakciók kialakulása/fokozódása, fokozott érzékenység hidegre/melegre, visszatérő fertőzések/gombás betegségek, sebek lassú gyógyulása, csontsérülésre való hajlam.

Tapasztalta-e már ezeken lovánál?

(A kérdésnél csak egy kört jelöljön be.)

- ☐ Igen, egyszer.
- ☐ Igen, többször.
- ☐ Nem.

32. Ön végig szokta-e tapintani lova lábait az edzések előtt és után a melegség és a duzzanatok ellenőrzése céljából?

(A kérdésnél csak egy kört jelöljön be.)

- ☐ Igen.
- ☐ Igen, minden alkalommal.
- ☐ Igen, néha.
- ☐ Nem.

33. Amennyiben Ön az edzések során szokta vizsgálni a lova lábát, mely elváltozásokkal találkozott már?

(Válassza ki az összeset, amely érvényes!)

- ☐ A pata megemelkedett hőmérséklete.
- ☐ Megnövekedett pulzus.
- ☐ A lábon található csontkinövés.
- ☐ Inak és szalagok elváltozása.
- ☐ Egyéb: _____

34. Ön szokott-e túlhajlítással kapcsolatos tüneteket tapasztalni lován, ha igen, melyeket?
(Túlhajlítás: A ló ízületeinek túlzott hajlítása, a ló edzettségéhez és/vagy biológiai adottságaihoz képest.)
(Válassza ki az összeset, amely érvényes!)

- ☐ Nem szoktam.
- ☐ Duzzanat.
- ☐ Helyi melegség.
- ☐ Fájdalom mozdulatkor.
- ☐ Fájdalom tapintáskor.

35. Az edzettség egyik legkézenfekvőbb ellenőrzése a nyugalmi és munka pulzus mérése, valamint az időtartam becsülése a kettő között. Ön milyen gyakran szokta számon követni lova pulzusát?
(A kérdésnél csak egy kört jelöljön be.)

- ☐ Nem szoktam.
- ☐ Néha szoktam.
- ☐ Gyakran szoktam.
- ☐ Mindig szoktam.

5. sz. melléklet: Konzulensi nyilatkozat

MATE Szervezeti és Működési Szabályzat

III. Hallgatói Követelményrendszer

III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat

6.13. sz. függelék: A MATE egységes szakdolgozat /
diplomadolgozat / záródolgozat / portfólió készítési útmutatója

4.1. sz. melléklete: Konzulensi nyilatkozat

NYILATKOZAT

CSONKA BARBARA (név) (hallgató Neptun azonosítója: WMH04C)
konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot áttekintettem, a hallgatót az
irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól
tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő
védésre javaslom / nem javaslom.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem

Kelt: 2024 év október hó 21 nap

U. U.
belső konzulens

6. sz. melléklet: Hallgatói nyilatkozat

MATE Szervezeti és Működési Szabályzat

III. Hallgatói Követelményrendszer

III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat

6.13. sz. függeléke: A MATE egységes szakdolgozat /
diplomadolgozat / záródolgozat / portfólió készítési útmutatója

4.2. sz. melléklete: Nyilatkozat a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

NYILATKOZAT

a szakdolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve:	Csonka Barbara
A Hallgató Neptun kódja:	WMHO4C
A dolgozat címe:	A díjugrató versenyeken induló lovak edzésének tervezése az eltérő terhelés tükrében
A megjelenés éve:	2024.
A konzulens intézetének neve:	Állattenyésztési Tudományok Intézet
A konzulens tanszékének a neve:	Állatnemesítési Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott szakdolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemitulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: 2024. év november hó 4. nap


Hallgató aláírása

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.