

SZAKDOLGOZAT

Komjáthy András Ferenc

**Gödöllő
2024**



**Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Szent István Campus
Lótenyésztő, lovassport szervező agrármérnök Szak**

A futószárazás jelentősége a lókiképzésben

Belső konzulens: Abayné dr. Hamar Enikő
Egyetemi docens

Belső konzulens intézete/tanszéke:
Állattenyésztési Tudományok Intézete/
Állattenyésztéstechnológiai és Állatjóléti Tanszék

Készítette: Komjáthy András Ferenc
NYBVUO

**Gödöllő
2024**

Tartalom

Bevezetés és célkitűzések.....	3
Célkitűzések:	4
1. Szakirodalmi áttekintés	5
1.1. Anatómiai áttekintés.....	5
1.1.1. A mozgás szervrendszere	5
1.1.2. A mozgás folyamata	6
1.1.3. A ló jármódjai	7
1.2. A ló mozgásának lehetőségei	8
1.3. A futószárazás definíciója	9
1.4. A futószárazás rövid történelme	10
1.5. A futószárazás tárgyi feltételei.....	11
1.6. Segédszárak, kikötőszárak és kiképzőszárak	13
1.7. A futószárazás gyakorlati aspektusai	19
1.8. A futószárazás fizikai és mentális hatása a lóra.....	23
1.9. A futószárazás szerepe a hátszló kiképzésben	25
1.10. A futószárazás szerepe a fogatló kiképzésben	28
1.11. A futószárazás helye az edzéstervben.....	28
2. Következtetések és javaslatok	32
3. Összefoglalás	33
4. Köszönetnyilvánítás.....	34
5. Irodalomjegyzék.....	35
6. Ábrák és táblázatok jegyzéke	38
7. NYILATKOZAT	1

Bevezetés és célkitűzések

A futószárazás a lókiképzés egyik legősibb és legfontosabb eszköze, mely a mai napig meghatározó szerepet tölt be a fiatal lovak képzésének folyamatában. Gyakran hallani azt a mondást, miszerint „*Ahol sokat futószáraznak, ott gyengén lovagolnak.*” Ez a kijelentés azonban félrevezető lehet, és sokszor negatív előítéleteket generál a futószárazás valódi értékével kapcsolatban. A valóság az, hogy a futószárazás, ha helyesen és tudatosan alkalmazzák, a ló fizikai, mentális és viselkedésbeli fejlődésének egyik alapköve, mely nélkülözhetetlen a hosszú távú sikeres kiképzéshez.

Azonban sok lovas és tréner számára a futószárazás valódi célja és technikája homályos marad. Gyakran csak egy módszerként tekintenek rá, amely segít a ló „lemozgatásában” és a felesleges energia levezetésében, mielőtt nyeregbe ülnének. Azonban ez a felületes megközelítés figyelmen kívül hagyja a futószárazás mélyebb jelentőségét, ami sokkal több, mint pusztán egy fizikai fárasztó gyakorlat. A futószárazás az egyik legfontosabb kommunikációs eszköz a tréner és a ló között, amely segít a bizalom és a kölcsönös megértés kialakításában. Ezen túlmenően, a futószárazás során a ló izomzatának és kondíciójának fejlesztése, az egyensúly és hajlékonyság növelése, valamint a mentális érettség előmozdítása is fontos szerepet kap.

Dolgozatom témája a futószárazás jelentősége a lókiképzésben, különös tekintettel annak klasszikus formájára, amely a modern lovassport alapját képezi. Nem tévesztendő össze más földi munkamódszerekkel, mint a szabadidomítás, az akadémista vagy a western stílus, hiszen a klasszikus futószárazás specifikus célokat szolgál, és a ló hosszú távú fejlődésének kulcsfontosságú eleme. A fiatal ló kiképzésének kezdeti fázisában a futószárazás megalapozza a nyereg alatti munka sikerességét, miközben hozzájárul a ló mentális stabilitásának és fizikai erejének növeléséhez.

A futószárazás gyakorlati haszna messze túlmutat a fizikai tréningen. Számos olyan tulajdonságot fejleszt, amelyek elengedhetetlenek a későbbi lovas munkához, beleértve a hangsegítségek betanítását, a ló és tréner közötti együttműködés erősítését, valamint a ló egyensúlyának és hajlékonyságának finomhangolását. A futószárazás során a ló megérti, hogy a tréner irányítása alatt áll, ugyanakkor elegendő mozgásteret kap arra, hogy természetes mozgásformáit gyakorolja, így erősödik a bizalom és a kommunikáció közte és a tréner között. Ezt az összhangot nem lehet elérni pusztán nyereg alatti munkával, ezért a futószárazás kiemelkedő jelentőséggel bír a ló és lovas közötti kapcsolatban is.

Nem véletlen, hogy az olyan nagy mesterek, mint Némethy Bertalan, az olimpiai bajnok William Steinkraust is futószárazás segítségével készítette fel a versenyeire. Ebből is látszik, hogy a futószárazás nem csak a fiatal lovak kiképzésében, hanem a már tapasztalt sportlovak felkészítésében is elengedhetetlen szerepet játszik. Ahogyan az egyes tréningstílusok és technikák változtak az idők folyamán, úgy vált a futószárazás is viták tárgyává, sokan félreértik annak helyes alkalmazását és céljait.

Célom, hogy dolgozatomban részletesen bemutassam a futószárazás technikáját, annak történelmi hátterét, valamint a modern lókiképzésben betöltött szerepét. Részletesen kitérek a futószárazás által fejlesztett fizikai és mentális jellemzőkre, különös figyelmet fordítva arra, hogy milyen mértékben járul hozzá a ló harmonikus mozgásának és természetes egyensúlyának kialakításához. Ezzel együtt igyekszem eloszlatni azokat a tévhiteket is, amelyek a futószárazás köré épültek az évek során, és amelyek gyakran téves irányba terelik a tréning folyamatát. Munkám áttekintő jellegű, és a témában rendelkezésre álló irodalmi hivatkozások részletes elemzésére és összehasonlítására alapul. Személyes motivációm is szorosan kapcsolódik a témához, hiszen családi vonatkozásaim révén már régóta érdekel a futószárazás. Nagybátyám, Komjáthy György, 2003-ban kiadta „A futószárazás” című kötetet, amely máig egyedülálló a témában. Ezen személyes kötődés még inkább arra sarkalt, hogy mélyebben megismerjem és kutassam a futószárazás szerepét és jelentőségét a lókiképzés világában. Dolgozatom célja, hogy bemutassam a futószárazás komplex hatásait, és hozzájáruljak annak megértéséhez, hogy miért elengedhetetlen eszköz a lovas sportokban, különösen a fiatal lovak kiképzésében és fejlesztésében.

Célkitűzések:

1. Ismertetni a futószárazás fogalmát, történelmét, valamint a különböző technikákat és módszereket, amelyek az edzés során alkalmazhatóak.
2. Elemezni, hogyan befolyásolja a futószárazás a ló izomzatát, koordinációját és általános kondícióját, valamint hogyan járul hozzá a ló teljesítményének növeléséhez.
3. Összehasonlítani a futószárazás jelentőségét a nyereg alá, illetve fogatba szánt lovak képzésében.
4. Bemutatni, és elemezni a különböző segédszárak helyes használatát.
5. Kiértékelni a futószárazás jelentőségét a különböző szakágakban helyt álló lovak heti edzéstervében.

1. Szakirodalmi áttekintés

1.1. Anatómiai áttekintés

Wyche (2006) szerint: „*ha a mozgás a nyelv, akkor az anatómia a nyelvtan. Az izmok helyzetének és a csontvázal kialakított kapcsolatának az ismerete szolgáltatja a nyelvtan nagy részének a megértését.*” Egészen pontosan az anatómia nem más, mint, a szervezetet alkotó szervek formájának, elhelyezkedésének, szerkezetének és funkcióinak tana.

1.1.1. A mozgás szervrendszere

A lovak hely- és helyzetváltoztatásra képes élőlények, amelyeknek ehhez elengedhetetlen a mozgás szervrendszerének két szorosan együttműködő alrendszere: az aktív és a passzív mozgató szervrendszer (Szajkó et al., 2008). Az aktív szervrendszert a mozgást kivitelező izmok alkotják, míg a passzív szervrendszer a csontokból áll. A csontok kapcsolódása révén alakul ki a test vázát biztosító csontvázrendszer (Gyürü, 1998). A ló csontvázrendszerét három fő részre oszthatjuk: a fej csontjaira, a törzs csontjaira és a végtagok csontjaira. A csontok száma nemcsak állatfajonként, hanem fajtánként és egyedenként is eltérhet. A lovak átlagosan kétszázötvenegy és kétszázötvenkilenc csonttal rendelkeznek (Fehér, 2004). A törzs szilárd, ám rugalmas tengelyét a gerincoszlop alkotja, amely sorban elhelyezkedő, hasonló felépítésű csigolyákból áll. A gerincoszlop elöl a koponyához kapcsolódik, a végtagok csontjai pedig két ponton csatlakoznak hozzá. A ló testében több száz vázizom található, amelyek a helyváltoztatásban, valamint a fej, a törzs és a végtagok mozgásában nyújtanak alapvető erőt. A test felépítésében háromféle izomszövetet különböztetünk meg, amelyek mindegyikére jellemző az összehúzódás és elernyedés képessége (Szikszai et al., 2011). Ezek a simaizomszövet, a szívizomszövet és a harántcsíkolt izomszövet. A simaizomszövet simaizomsejtekből áll, amelyek orsó alakúak és egymáshoz szorosan illeszkednek, így nem tartalmaznak sejtközzötti állományt. Ennek a szövetnek az egyik különleges tulajdonsága, hogy kis erő kifejtés mellett is képes hosszú ideig fenntartani az összehúzódást anélkül, hogy hamar kifáradna. Ez a tulajdonság különösen fontos a belső szervek, például az erek, a belek és a húgyhólyag falának működésében, mivel ezek a szervek folyamatos és kontrollált összehúzódást igényelnek a test működéséhez (Csókási et al., 2005). A szívizomszövet szívizomsejtekből épül fel, amelyek egyedi szerkezeti és működési tulajdonságokkal rendelkeznek. Ezek a sejtek hosszúkásak, elágazóak és egymással szorosan

összekapcsolódnak, ezzel biztosítva a szívizom együttes összehúzódását. A szívizomsejtek működésük során nagy erő kifejtésre képesek, és rendkívül hatékonyan végzik ezt hosszú időn keresztül anélkül, hogy kimerülnének (Röhlich, 2014). Ez a tulajdonság elengedhetetlen a szív folyamatos pumpáló tevékenységéhez, amely a vérkeringés fenntartásához szükséges. A szívizomszövet nevéből adódóan a szív izomzatát alkotja, amely nélkülözhetetlen az élet fenntartásához. A harántcsíkolt izomszövet vázizomsejtekből áll, amelyek hosszú, henger alakú sejtek és mikroszkóp alatt jól látható harántcsíkot mutatnak. Ez a csíkozottság az izomsejtekben található aktin- és miozinféhérjék rendszeres elrendeződésének köszönhető, amelyek összehúzódásra és elernyedésre képesek (Csókási et al., 2005). A harántcsíkolt izomszövet képes a legnagyobb erő kifejtésre, de gyorsan kifárad intenzív terhelés esetén. Ez a szövet alkotja a vázizomzatot, így a mozgásban részt vevő izmokat is. Az izmok ínakkal kapcsolódnak a csontokhoz, ezáltal segítik az erőátvitelt (Gere, 2003). Összehúzódásukkal úgy hozzák létre a mozgást, hogy emelőkarokként működnek és támogatják egymás munkáját. Emellett a test súlyának egy részét is hordozzák, fenntartják az egyensúlyt, valamint meghatározzák a test formáját (Szajkó et al., 2008).

1.1.2. A mozgás folyamata

A ló mozgása régóta segíti az embert, és teljesítményének alapját a mozgás minősége adja (Hecker, 1998). A természetes egyensúlyban mozgó ló minden jármódja könnyed, magát hordozó, szinte lebegő mozgást eredményez. Ilyenkor a hátsó lábakból induló lendület akadálytalanul, tiszta ütemben és hatékonyan járul hozzá a test továbbításához. Amennyiben azonban a ló egyensúlyát veszíti, a súlyát előbb kénytelen az első lábakra helyezni, mielőtt a hátsó lábak és a far tolóereje hasznosulna, ami mozgásának rövidüléséhez és az erő részleges elvesztéséhez vezet (Hecker, 1998). A ló lendületes mozgásának feltétele, hogy a hát és a hátsó lábak izomzata kellően megerősödjön ahhoz, hogy a ló képes legyen súlypontját az elülső részéről hátrébb helyezni (Monsport, 1974). Az egyensúly nemcsak hossz-, hanem oldalirányban is fontos, és egy olyan testtartást jelent, amely könnyedséget, hatékonyságot, és kecsességet tükröz, függetlenül attól, hogy a ló éppen mit csinál (Higgins, 2015). A ló képzésében háromféle egyensúlyi helyzetről beszélhetünk: a csikó, vagy természetes egyensúlyról, a vízszintes egyensúlyról és az úgynevezett iskolaegyensúlyról. Ezek a szintek fokozatosan követik egymást a kiképzés során. Szabad mozgásában a ló természetes egyensúlyban van, ám ha lovas kerül a hátára, az elülső lábakra nagyobb súly nehezedik, és az egyenletes súlyelosztás megbomlik. A képzés elején álló ló, így a csikó is, egyensúlyban van

mindaddig, amíg nem képes a lovas súlyát egyenletesen elosztani az első és hátsó lábak között. Amikor a ló már lovas alatt is egyenletesen terheli mindkét részt, akkor beszélhetünk vízszintes egyensúlyról. Ebben az állapotban a lovas nem zavarja a ló mozgását, így a ló biztonságosan használja testét (Nyárasdi, 2020). A súlypont a test azon pontja, amely körül a ló tömege egyenletesen oszlik el. Nyugalmi állapotban a ló súlypontja a középvonal mentén, a lapockaporc mögött helyezkedik el, ahol a test alsó és középső harmadát metsző sík találkozik. Még nyugalomban is változhat a súlypont helyzete, ha a ló fejének, nyakának, farkának vagy a zsigeri szervek teltségének pozíciója módosul (Gere, 2003). Erdődy (1937) szerint pontos súlypontot nem lehet meghatározni, csak súlyvonalat, mivel a ló elülső része nehezebb, mint a hátsó. Céltudatos képzéssel azonban a súlyvonalat hátrébb lehet helyezni, így kiegyenlítve az elülső és a hátsó rész súlykülönbségét, bár ez nem állandó, mivel a ló lendületes előre mozgása és a hát rugalmassága idézi elő. A mozgás korrektsége mellett kiemelkedően fontos annak térnyerése, lendülete, rugalmassága, törésmentessége és harmonikus folyamata, amelynek minősége a ló testfelépítésétől, öröklött ideg- és izomrendszerei, valamint mozgáskoordinációs képességeitől függ (Hecker, 1998).

1.1.3. A ló jármódjai

Alapvetően jármódnak nevezzük azokat a mozgásfolyamatokat, mely során a ló helyváltoztatást hajt végre. Ilyen alapjármód a lépés, az ügetés és a vágta.

A lépés négyütemű jármód. A négy ütem és a velejáró négy patadobbanás azonban öt fázisban valósul meg. Első ütem lehet a külső hátsó láb földet érése, ugyanakkor a belső hátulsó már elrugaszkodott a talajtól, a belső első a talajon van, a külső első pedig előre mozdul a talaj felett. A második ütemben a külső első érkezik a talajra, itt a belső hátsó mozdul előre, a külső hátsó és a belső első a talajon van. A harmadik mozzanatban a külső oldal lábai a talajon maradnak, míg a belső hátsó tovább mozdul előre, a belső első pedig már elrugaszkodott. Itt nem ér pata a földre, vagyis nem hallatszik dobbanás, így ez a fázis nem számít ütemnek. A negyedik mozzanat, ami valójában a harmadik ütem a belső hátsó érkezik a talajra, mialatt a külső első és külső hátsó a talajon van, és a belső első előre mozdul. Az utolsó ütemet a belső első talajfogása adja, miközben külső első és belső hátsó a talajon van, míg a külső hátsó már elrugaszkodott (Domokos, 1987). A lépés iramai: középlépés, nyújtott lépés, és összeszedett lépés.

Az ügetés kétütemű mozgásforma. Ilyenkor a ló az átlósan elhelyezkedő lábaival egyszerre lendül előre és fog talajt. Az átlós lábpárok váltása közben egy pillanatig lebegő fázis alakul ki

(Iby, 2003). Az ügetésnek négy fokozatát különböztetjük meg: munkaügetés, összeszedett ügetés, középügetés és nyújtott ügetés.

A vágta a legmagasabb jármód, valamint az egyetlen páratlan ütemszámú, és asszimetrikus mozgásforma. Háromütemű mozgás, ami egymást követő ugrások sorozatából tevődik össze, melyek között lebegő fázis áll. Aszerint, hogy melyik oldali lábpár nyúlik előre, jobb és bal kéz vágatát különböztetünk meg (Klimke, 1996). Mozgásfolyamatának első lépéseként a külső hátulsó láb mozdul, majd azt egyszerre követi a belső hátsó és a külső első láb. A mozdulatot a belső elülső láb után a lebegőfázis zárja. A vágtnak szintén négy irama van: összeszedett vágta, munkavágta, középvágta, és nyújtott vágta.

Léteznek még úgy nevezett különleges jármódok, melyeket az ember mesterséges úton tanított meg lovainak, majd gondos szelekcióval rögzítette azt bizonyos fajtákban. A legismertebb ilyen jármódok a tölt, a paso, vagy a poroszkálás. A tölt rendkívül gyors, négyütemű mozgás, mely az izlandi pónik jellegzetes jármódja. Lábsorrendje a lépésé, de a lábak rövidebb ideig érintkeznek a földdel. A paso a Dél-amerikai spanyol származású fajták, mint például a criollo vagy a paso fino fajták egyik járásmódja. Azért számít különlegesnek, mert a jármódon belül több változat is elterjedt, így igazából nem is jármódról, hanem jármódcsopotról beszélhetünk. Lábsorrendje a poroszkálás lábsorrendjének bizonyos variációja. Poroszkálásról akkor beszélünk, mikor az azonos oldali lábak együtt mozognak. Kétütemű jármód, mivel az azonos oldali lábpárok leérkezésekor mindössze két patadobbanás hallható (Hecker, 1998).

1.2. A ló mozgásának lehetőségei

A lovaglason, hajtáson, és a ló természetes mozgásán kívül néha előfordul, hogy az erőlet fenntartásához, vagy a befejelés – vagyis a huzamosan egysíkián, az esetek nagy százalékában helytelenül lovagolt ló elveszíti a motivációját (Schramm, 1999) – elkerülésének érdekében más típusú, alternatív mozgatási módszereket kell alkalmaznunk. Ilyenkor kerül előtérbe a körkarámban végzett földimunka, a jártatógép, a futószárazás, és magasabb színvonalú helyeken az aquatréner, valamint a futópad.

Ideális esetben nem csak alternatív esetben, például sérülés esetén dolgoznak földről a lóról. Ennek színtere legtöbb esetben a körkarám. A körkarám rendkívül hasznos eszköz a ló képzésében, és számos célt szolgál a mindennapi munkában. Alapvetően a futószárazáshoz és a szabad idomításhoz, valamint a földimunkához alkalmazzák, mivel lehetővé teszi, hogy a ló egy meghatározott, biztonságos területen mozogjon (Fenner, 2018). Ez a munkatér nagy előnyt

jelent a kezdő lovak idomításában és az edzési folyamatokban, mivel szabadabb mozgást enged a lónak, miközben a futószárazó vagy edző könnyen kontrollálhatja és irányíthatja.

A legtöbb sportistállóban a lovak napja aránytalanul oszlik meg. Nagyjából egy-másfél órát töltenek munkában, míg a nap többi részét ideális esetben karámban vagy kevésbé ideális esetben az istállóban töltik. Ennek kiküszöbölésére kezdték el használni a különböző jártatógépeket, melyek előnye, hogy viszonylag kicsi helyen, egyszerre több ló mozgatása végezhető vele (Iby, 2001). Ezen felül kiválóan alkalmas a lovaglás előtti hatékony bemelegítésre, vagy a levezetéshez is. A modern jártatógépek programozhatók, mind irány-, és iramváltoztatások szempontjából szabályozhatóak (Jónás, N.a.).

A jártatógépek egyik kisebb, sokkal funkcionálisabb változata a futópad. Ebben csak egy ló mozgatható, és kifejezetten csak lépésben lehet használni. Ellenben dőlésszöge a legtöbb esetben változtatható, így akár segítség lehet a ló kardió edzésében is (Jónás, N.a.). Mivel a futópad lehetővé teszi a ló mozgásának precíz irányítását és ellenőrzését, különösen hasznos olyan esetekben, amikor a ló speciális edzést igényel, például sérülésből történő rehabilitáció esetén.

Az aquatréner a futópad és a hidroterápia pozitív tulajdonságait egyesíti. Az aquatréner vagy vízalatti futópad népszerű eszköz a lovak, emberek és kutyák rehabilitációs-, valamint edzéstervükben. Számos tényezőt figyelembe kell venni, mielőtt az eszközt beillesztik egy ló edzéstervébe. Azon kívül, hogy az eszköz szűkös mérete is szoktatást igényel, a víz jelenléte, a sebesség változása és a vízmélység ingadozása is eléggé zavaró lehet a ló számára (Tranquille et al., 2016). Külföldön egyre több kutató- és terápiás központ, valamint versenystálló rendelkezik vízalatti futópaddal. Az aquatrénerek sebessége általában 0,1 és 5,5 m/másodperc között mozog, és a szárazföldi változattal ellentétben, ezek nem kínálnak dőlésszög beállítást (Nankervis et al., 2016).

1.3. A futószárazás definíciója

Magát a futószárazást talán Komjáthy és társai (2003) definiálták a legpontosabban: „*A futószárazás nem más, mint a ló olyan edzése, amelynek során gyalogos edzője körül egy vagy két, körülbelül hét méter hosszú szár végén mozog. Az egyik legértékesebb eszköznek tekinthető a lovas, a hajtó és az edző birtokában.*” A futószárazás nem csak az alapképzésben, hanem a későbbiekben is hasznos eszköz a kiképző tárházában, kísérő, korrigáló, rehabilitáló és a lovaglást kiegészítő elemként is alkalmazható.

1.4. A futószárazás rövid történelme

Bár a Komjáthy és társai (2003) által írt „*A futószárazás*” című könyv átfogó képet nyújt a futószárazás technikáiról, eszközeiről és a helyes végrehajtásról, a módszer történeti háttére sajnálatos módon nem szerepel benne. E felismerés vezetett arra, hogy saját kutatást indítsak a technika eredetének feltárására. A rendelkezésre álló szakirodalom átvizsgálása során Xenophón alapvető művét, a *Peri hippikés*-t (A lovaglás művészete) is átnéztem, de egyáltalán nem említ sem futószárazást, sem kézen végzett munkát. A kiképzés ezen formája azonban bizonyítottan nagyon régi: már a 17. századi festményeken is láthatók lovak egyes vagy kettős futószáron. A futószárazás technikája nagy valószínűséggel Európából ered, azon belül is Németországból vagy Franciaországból. Az angolszász „lunge” kifejezés a francia „allonge” szóból származik, amely jelentése „meghosszabbítani,” vagy egy másik értelmezésben „kötél, amely az akrobatát gyakorlat közben megtartja”. J. G. Paschen, francia vívótanár kiadott egy könyvet a lovak és lovasok futószáron történő edzéséről, amely a „Teljes vívó-, birkózó- és voltizáló könyv” címet viselte. Ebben mutatta be a „voltizálás” kifejezést, amelynek eredeti jelentése a spanyol „volteggiare” kifejezésből ered, és lovon való gyakorlatozást jelent (Perei, 2011). Pluvinel és de La Guérinière például bizonyítottan alkalmazták a kézen történő kiképzést, és de La Guérinière jelentős hatással volt a modern díjlovaglás fejlődésére. A futószárazásról La Guérinière már 1731-es *L'École de Cavalerie* című művében is említést tesz, amely máig hivatkozási alap a klasszikus lókiképzésben (Wallshausen, 2012). A kettős futószáron való munka első forrásai a 18. századból maradtak fenn. Federico Mazzuchelli, olasz mester, 1805-ös *Elementi di Cavalerazza* című könyvében használta először a „hosszú szár” kifejezést a ló kiképzésével kapcsolatban. A Bécsi Spanyol Lovasiskola is, amely több mint 450 éves hagyományra tekint vissza, a futószárazás alkalmazásának klasszikus központja. Bár a lovasiskola módszerei részleteiben szigorúan őrzött titkok, a nyilvánosság számára elérhető felvételekből és interjúkból ismert, hogy az ott tanuló lovasok gyakran alkalmaznak futószáras edzéseket. Napjaink futószárazására azonban érvényesül a régi magyar közmondás: „Ahány ház, annyi szokás”. A lovas szakma felhígulásával, és az önjelölt kiképzők megjelenésével a futószárazás klasszikus módszere háttérbe szorult. Ma a futószárazási módszerek skálája nemcsak jelentősen bővült, hanem a különböző lovaglási stílusok közötti határok is átjárhatóvá váltak. Ennek eredményeképpen különféle felszereléseket használnak szinte minden stílusban. Ez a fejlődés annak felismerésével is együtt járt, hogy nem léteznek eleve jó vagy rossz futószárazási technikák; a hatékonyságot a végrehajtás minősége határozza meg, vagyis minden a módszert alkalmazó személyen múlik.

1.5. A futószárazás tárgyi feltételei

A lóval való munkavégzés nem veszélytelen. A lovaglás és a hozzá kapcsolódó technikák a katonaságnál emelkedtek magas szintre, ahol a munka során gyakran előfordultak balesetek és veszélyhelyzetek. A sok tapasztalat eredményeként alakultak ki a mai balesetvédelmi szabályok, amelyek olykor feleslegesnek tűnhetnek, de valójában mindegyiküknek megvan a maga fontos szerepe. Sajnos akadnak, akik nem ismerik fel ezek jelentőségét, vagy nem adják meg a ló iránti tiszteletet azáltal, hogy figyelmen kívül hagyják ezeket a szabályokat. A futószáraz munka során elengedhetetlen, hogy a futószárazást végző személy is megfelelő lovas felszerelésben legyen. Tiszteletlenség, ha a szükséges eszközöket lustaságból nem helyezzük fel a lóra, ezzel veszélyeztetve mind a lovast, mind a ló épségét (Pusztai, 2019). A futószáraz munka során használt felszerelés kiválasztása függ a kitűzött céltól, a futószárazó elméleti és gyakorlati tudásától, valamint a ló alkatától, idegrendszerétől és kiképzési szintjétől. Fontos, hogy a futószáraz edzést egyenletes, csúszásmentes talajú területen végezzük, lehetőleg nyugodt környezetben, ahol minimális a külső ingerek száma. Az ideális helyszín egy legalább 16 méter átmérőjű, homokos körkarám. Ha ilyen terület nem áll rendelkezésre, akkor zárt kültéri pályán vagy fedett lovardában is végezhetünk futószárazást, utóbbi esetben azonban fontos, hogy kérjük a bent tartózkodó lovasok beleegyezését.

Alapfelszerelés:

- nyereg/ futószárazó heveder
- csikókantár
- ínvédő/fásli
- kápican
- kikötőszár
- futószár
- ostor

Tehetünk a lóra kápican, vagy kantárt, de semmiféleképpen nem futószárazhatunk kötőfékkal. (Pusztai, 2019) A kápican alapvetően egy átalakított, multifunkcionális kantár, melynek orr részén három karikát helyeztek el egyenlő távolságokra (1.ábra). Zabla szintén csatolható hozzá, de nem feltétlenül szükséges. Maga az eszköz a klasszikus lókiképzés egyik legfontosabb szerszáma. Göblyös (2014) szerint alkalmazásának alapvetően két célja van, egyrészt a kiképző befolyását biztosítja fiatal lovak, vagy erős ménnek esetében a száj

presszionálása nélkül, másrésről a fiatal lovak helyes hajlítását biztosítja a száj, a nyelv és az állkapocs fölös tortúrája nélkül. Klimke (1996) ezt egy kicsit finomabban és érthetőbben fogalmazta meg: A kápácán használátának az a célja, hogy a futószárazó segítségével az orr kevésbé érzékeny részeire vigyük át és kíméljük a ló száját.

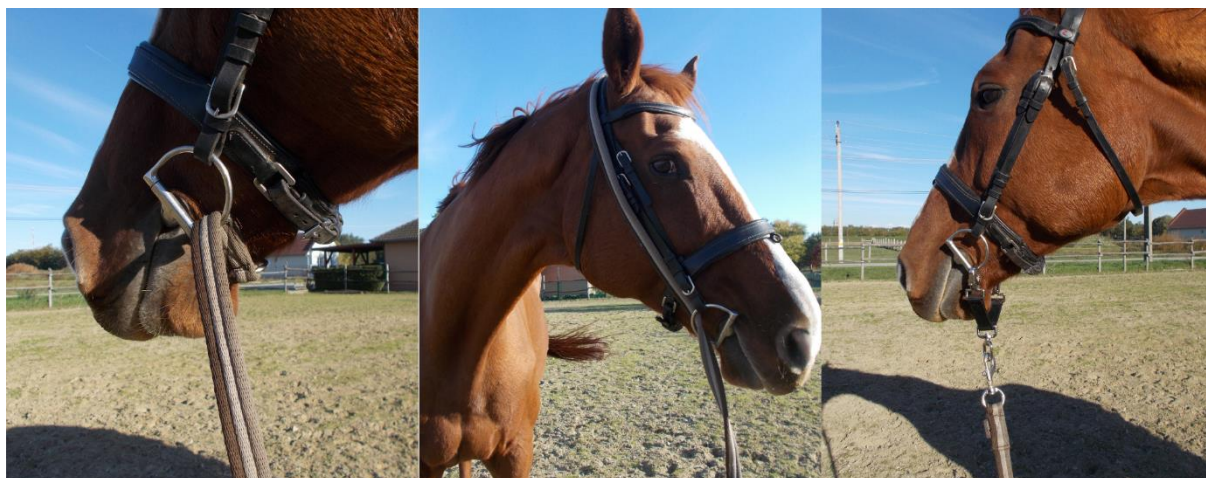
1. ábra: A helyesen felhelyezett kápácán
(forrás: Alsóhegyi Lovas Sportház Kft.)



S bár Göblyös (2014) mélyen megveti a csikókantárral és zablával történő futószárazást, addig Klimke (1996) szelídebben áll a dologhoz. Szerinte, akinek nem áll kápácán a rendelkezésére, az csatolja a futószárat a csikókantár szakállsúlyjába és ne a belső zablakarikába, hogy a zablát, ne húzza ki oldalra a ló szájából. Manapság elterjedt, hogy a futószárat a belső zabla karikán át vezetve csatoljuk a külsőbe (2. ábra), ezt kétféleképpen tudjuk megtenni:

- A belső zablakarikán keresztül, a tarkón át, a külső zablakarikához
- A belső zablakarikán keresztül, az áll alatt, a külső zablakarikához

2. ábra: A futószár csatolási módjai
(forrás: saját fotók alapján)



A futószárazáshoz a nyereg helyett alkalmazhatunk futószárazó hevedert. Ez egy körülbelül húsz centiméter széles, párnázott bőr vagy gurtni alapú heveder, amelyen mindkét oldalon négy-öt centiméter távolságban karikák helyezkednek el, lehetővé téve a kikötőszárak magasabbra vagy alacsonyabbra állítását. Ha a futószárazást kezdő lovas oktatására használjuk, érdemes kapaszkodókkal ellátott voltizs hevedert helyezni a lóra. A kikötőszárak a lovas kezeit helyettesítik, mivel stabil helyzetet biztosítanak a zabláknak, ezáltal segítve a lovat abban, hogy bizalommal keressen támaszt. Fontos, hogy a kikötőszárakat olyan hosszúságban állítsuk be, hogy ne akadályozzák a ló szabad térnyerését (Klimke, 1996). Mivel a futószárazás során a ló folyamatosan körív mentén mozog, testének két oldala aszimmetrikusan dolgozik. A ló belső oldala, amely közelebb helyezkedik a kör középpontjához, kevésbé nyúlik, míg a külső oldal erőteljesebben megnyúlik. Ennek megfelelően a belső oldalon lévő szírat ajánlott két-három lyukkal rövidebbre csatolni, hogy biztosítsuk a ló számára az optimális állítást. A futószárazó ostor a talajmunka során a futószárral együtt használatos. A ló farán alkalmazva serkenti és fenntartja az előre haladó mozgást, a hátsó lábak irányításával pedig az aláléptetést javítja. A ló előtt alkalmazva az ostor a lassításban vagy megállásban segít. Az ostort mindig finoman és nyugodtan kell használni, hogy a ló tisztelettel, de félelem nélkül viszonyuljon hozzá (de Ruffieu, 1997).

1.6. Segédszárak, kikötőszárak és kiképzőszárak

A segédszárak használatát napjainkban sok vita övezi, amelyeket gyakran a kérdések özöne kísér: Használjunk-e segédszárakat? Melyik típust válasszuk? Bár ezek releváns kérdések,

egyértelmű válaszokkal nehezen szolgálhatunk. A Spanyol Lovasiskola rendszeresen alkalmazza őket, míg Plewa csak helytelenül képzett lovaknál használja, Stahlecker csak kapicánhoz rögzítve tartja indokoltnak, és olyan neves kiképzők, mint Oleivera, Anja Beran, illetve számos francia, spanyol, portugál és orosz szakember elutasítják alkalmazásukat. Parelli például meg sem említi őket (Walleshausen, 2012). Mindezt jól összefoglalja az a mondás, miszerint: „*A segédszár értő kezekben hasznos lehet, de ha a lovas értő, akkor segédszárra sincs szüksége...*”

Értékelésem során szeretnék eltekinteni a segédszárak használata körüli vitáktól, és helyette a ló mozgására, biomechanikájára gyakorolt hatásukat elemzem, illetve szemléltetem a helyesen felhelyezett szárokat. Először azonban érdemes a nevezéktani alapokat tisztázni:

- **Segédszárak:** Mobilis, csúszó mechanizmussal ellátott szárak, amelyek viszonylag nagyobb mozgásteret engednek a lónak. Például a weirother szár ebbe a kategóriába tartozik.
- **Kikötőszárak:** Fix keretet biztosító eszközök, amelyek a segédszárakhoz képest kisebb mozgásteret engednek.
- **Kiképzőszárak:** Olyan csúszó hámok, amelyek célja a teljes ló átmozgatása, különösen a hát, nyak és far izmainak erősítése.

A segédszárak, kikötőszárak és kiképzőszárak mind a ló képzésének specifikus eszközei, amelyek a ló pozíciójának és mozgásának szabályozását szolgálják, ám különböző célokra és módon használhatók. A segédszárak olyan kiegészítő szárak, amelyeket ideális esetben csak alkalmanként, vagy ideiglenesen használnak a ló képzése során, hogy segítsenek fejleszteni a ló egyensúlyát, hajlékonyságát és fejtartását. Többféle típus létezik, egyik fele rögzíthető akár a ló két elülső végtagja között, akár oldalt a hevederen, vagy a nyereg elülső kápáján, ahonnan a zabla karikán átfűzve, a szárral párhuzamosan fut a lovas kezébe.

Ilyen eszköz például a veiroter szár. A szarat William Cavendish Duke of Newcastle "A general system of horsemanship" című – eredetileg francia nyelvű - művében saját találmányként említi, bár az eszközt magát Maximilian von Weyrother-ről nevezték el. A veiroter sokoldalúan használható. Egyrészt megfelelő alkalmazás esetén futószárazáskor különböző kikötési technikákat alkalmazva segíthet, hogy a ló rugalmasan, feszültségmentesen helyezkedjen el a keretben, így nem fixálja a nyakát és nem akadályozza a mozgását – sőt, támogatja azt. Nyeregben is többféleképpen használható: például az oldalra csatolva segíthet korrigálni a ló vállának helyzetét, ami hasznos lehet a laterális mozdulatok tanításában vagy a

ferde ló egyenesítésében, különösen, ha a ló hajlamos vállával befelé fordulni. Fontos azonban, hogy mértékkel használjuk, nehogy a ló hozzászokjon. Stabil támaszkodású lovaknál, amelyeket mélyebb mozgásra szeretnénk ösztönözni, szintén irányadó lehet (Dobos Áron, 2024). A veiroterhez hasonló eszköz még a Thiedemann szár. A helyesen felcsatolt Thiedemann szárákkal a lovas könnyebben el tudja engedtetni a lovat, a segédszárákkal ellentétben csak egy pár és nem két pár szárat tart a kezében, ami megkönnyíti a lovaglást. A Thiedemann szár és a veiroter közti különbségeket a 3. ábra szemlélteti.

3. ábra: Thiedemann szár és veiroter segédszár
(forrás: saját szerkesztés a NagyLovas Kft. képei alapján)



A segédszárak kategóriájába tartozik még a chambon és a gogue. A gogue-t egy francia lovas lovas René Gogue találta fel, az elnevezése is hozzá köthető. Az eszköz a chambon-hoz nagyon hasonlatos segédszár, éppen ezért szeretném őket együtt tárgyalni (4. ábra). Míg a chambont a zablához csatoljuk vagy azon átvezetjük, a gogue-ot minden esetben átvezetjük a zablán, és a tarkón lévő speciális szíjon visszafordítva becsatoljuk hevederhez rögzített bőrszíjba. Mind a gogue, mind a chambon komoly segédszárnak minősül, kezdő lovas csak tapasztalt edző vagy segítség felügyelete mellett használja. Ügyelni kell rá, hogy a gogue ne legyen állandó használatban, ez egy korrekciós eszköz, mellyel célunk a ló rávezetése a gyakorlatok helyes végrehajtására.

4. ábra: Chambon és gogue

(forrás: saját szerkesztés a NagyLovas Kft. képei alapján)



Amikor a ló a kíváncsiságnál magasabbra emeli a fejét, a zabla karikákon megnövekszik a nyomás, erősebb hatást gyakorolva a szájszegletre. Amennyiben a ló visszaengedi a fejét, a nyomás azonnal megszűnik, ezzel rávezetve a lovat a helyes pozíció hosszútávú fenntartására.

A legelterjedtebb segédszár a martingál (5. ábra). A bizonytalan kéztartás kényelmetlenséget okozhat a lónak, ami konfliktusos viselkedésformákhoz vezethet, mint például a fejrázás vagy a farokcsapkodás. A martingál egy olyan szíj, amelyet a hevederhez rögzítene, két részre oszlik, és mindkét végén található egy-egy gyűrű, amelyen a szarak szabadon futnak át (Vogel, 2003). Egyes oktatók úgy vélik, hogy a martingálok vagy rugalmas szárbetétek csökkenthetik a tapasztalatlan és bizonytalan kezek által okozott kényelmetlenséget (Heleski et al., 2009). Feladata, hogy meggátolja a ló fejének csapkodását, valamint túl magasra emelését (Lovas Kalendárium, 2019). A többi segédszárhoz képest a martingál viszonylag gyengéd hatással rendelkezik.

5. ábra: Martingál használat közben
(forrás: saját kép)



Összefoglalva, a martingál elsődleges célja, hogy finoman korrigálja a ló testtartását, stabilizálja a szárat, és ezáltal nagyobb biztonságot nyújtson a lovas számára. Emiatt a kezdő díjugratók számára gyakran javasolják a martingál használatát.

A kikötőszárak célja, hogy a ló fejét rögzített helyzetben tartsák, és megakadályozzák, hogy a ló túlságosan emelje vagy dobálja a fejét. Ezáltal nagyobb kontrollt biztosítanak a ló mozgása felett, és biztosítják, hogy a ló ne húzza ki magát a kialakult vagy kialakulóban lévő támaszkodásból. Közvetlenül kapcsolják össze a nyerget/futószárazó hevedert és a ló száját. Ennek értelmében megkülönböztetünk gumikarikás-, vagyis rugalmas kikötőszárat, valamint merev kikötőszárat (6. ábra).

6. ábra: Merev-, és gumikarikás kikötőszár

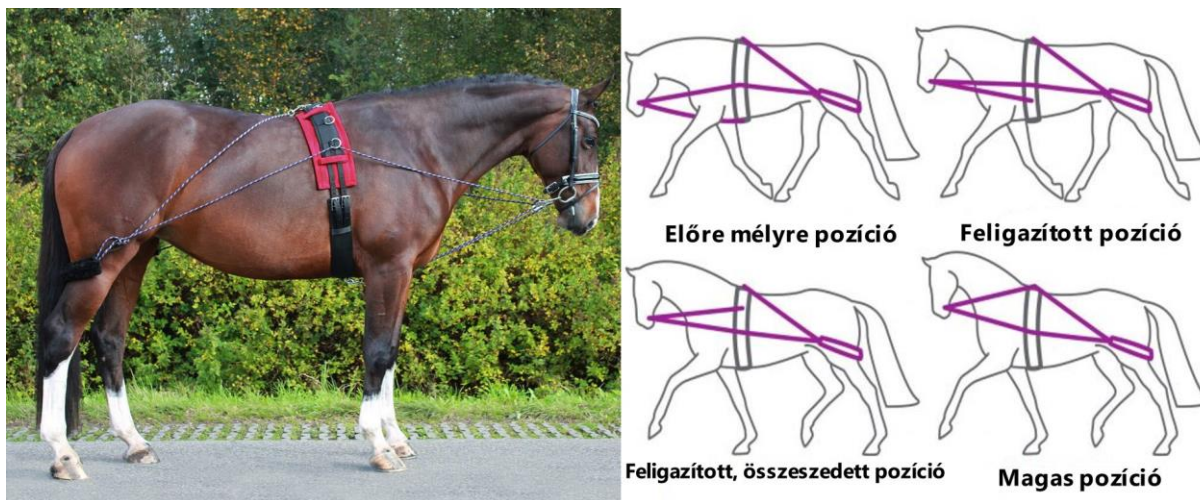
Bal oldalon a merev, jobb oldalon a gumikarikás verzió
(forrás: saját szerkesztés a Nagylovas Kft. képei alapján)



A merev kikötőszár általában erősebb, kevésbé rugalmas anyagból, például bőrből vagy vastag szintetikus anyagból készül, beállítás szempontjából jóval kevesebb opció áll rendelkezésre, éppen ezért sokkal fontosabb a pontos méret kiválasztása. A gumikarikás kikötőszár alapja készülhet gurniból, vagy akár bőrből is. Különlegessége a szár nagyjából háromnegyedénél elhelyezett gumikarika. A gumikarika által okozott enyhe rugalmasság lehetőséget ad a lónak, hogy válaszoljon a kiképző által adott jelzésekre, így kevésbé erőteljes nyomást helyez a szájszegletre és tarkóra.

A pessoa kiképzőszár (7. ábra) gyakran használatos a lovak kiképzésében és rehabilitációjában (Tabor és Williams, 2018). Az eszközt Nelson Pessoa brazil olimpikon díjugrató találta fel. Kötél- és csigasorokból áll, amelyek a ló fara körül helyezkednek el, és befolyásolják a ló fejének és nyakának helyzetét. Az első rész a zablához van rögzítve, a második pedig egy hevederhez (William, 2020). A legtöbb futószárazáshoz használt segédeszköz a szár és a heveder között helyezkedik el, ezzel a ló első harmadát mozgatja át, így a hát izmainak edzése kevésbé kap hangsúlyt (Siqueira et al., 2023). Ezzel szemben a pessoa kiképzőszár erősíti a nyak és a gerinc melletti izmokat, és olyan testtartást idéz elő, amely hasonlít a lovaglás közbeni pozícióhoz. Emellett a rendszer segít a helyes súlypont megtalálásában vágózás közben is.

7. ábra: A pessoa kiképzőszár, és csatolási lehetőségei
(forrás: saját szerkesztés az Aranypatkó lovasbolt fotói alapján)

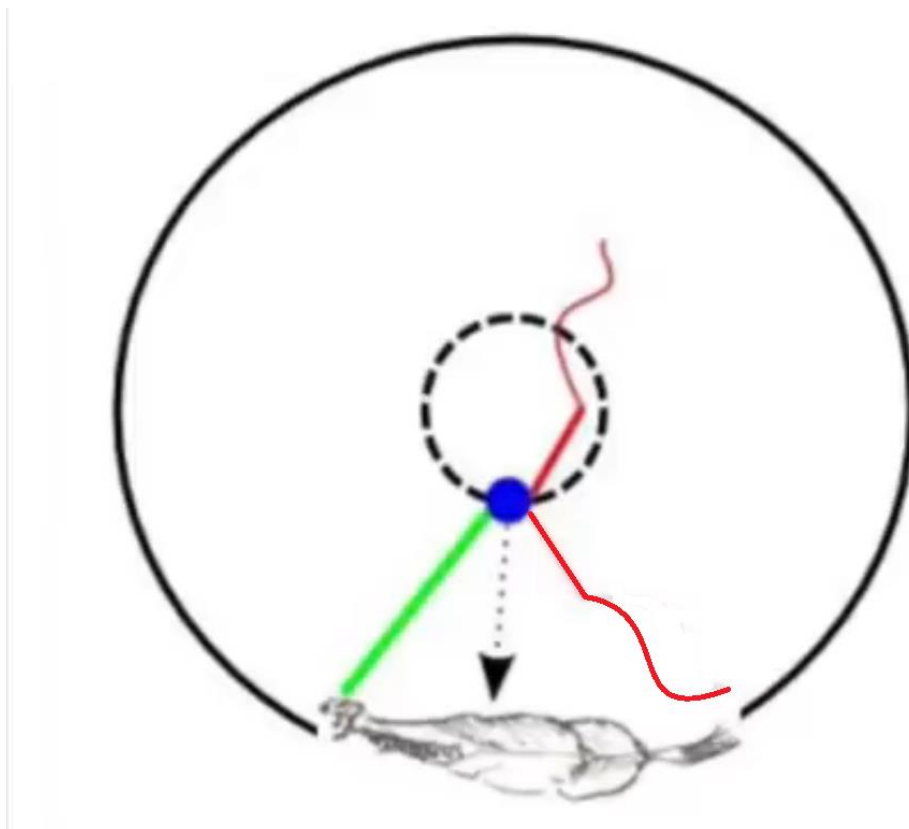


Bár a pessoa kiképzőszárát széles körben alkalmazzák a lókiképzők és lovasok edzésprogramok részeként, a tudományos vizsgálatok főként a rehabilitációs célú használatára összpontosítanak (Walker et al., 2013; Clayton, 2016). A rendszer fő célja, hogy a lovat arra ösztönözze, hogy hátulso lábait erőteljesebben használja, maga alá lépjen, miközben a hátát felengedi, ezzel előrébb helyezve a súlypontját. Fontos, hogy a kiképzőszár helyes használata jelentős szakértelmet és odafigyelést igényel, mivel rossz beállítás esetén a ló mozgása túlzottan feszessé válhat, ami akár sérülést is okozhat. Ezért a kiképzőszár használata előtt ajánlott kiképző vagy állatorvos tanácsát kérni, különösen rehabilitációs célú alkalmazás esetén.

1.7. A futószárazás gyakorlati aspektusai

A futószárazó a kör közepén állva, ideális esetben egyhelyben maradva, vagy a 8. ábrán szaggatott vonallal szemléltetett kör ívén mozog, tehát a ló mozgását követve kis lépésekkel forog a saját tengelye körül. A futószárát egyforma, rendezett hurkokban feltekerve abban a kezében tartja, amelyik kézen a ló mozog. A másik kezében a futószárazó ostort tartja, melynek hegye a ló csánkja felé mutat.

8. ábra: A futószárazó és a ló egymáshoz viszonyított helyzete a futószárazás közben
(forrás: saját szerkesztés)



A ló a futószár és az ostor által közrefogva halad előre, vagyis együtt egy egyenlő szárú háromszöget alkotnak, melynek alapját a ló képezi, csúcsát pedig a futószárazó személy. Egyik oldala a futószár, másik oldala pedig az ostor. (Pusztai, 2019) Az ostor tartási pozíciói a ló és a lovas közötti kommunikáció finom, de nagyon fontos részei. Az ostor megfelelő használata és a különböző pozíciók ismerete elengedhetetlen a hatékony kiképzéshez és a kívánt eredmények eléréséhez. Éppen ezért az Irish Coaching Manual – amely a Horse Sport Ireland (röviden HSI) edzőképzési rendszer tankönyve – négy féle ostorpozíciót különböztet meg: passzív, készenléti, aktív, és vezetés közbeni pozíció (9.ábra).

9. ábra: Az ostor tartásának négy pozíciója
(forrás: saját szerkesztés az *Irish Coaching Manual* alapján)



Passzív pozíció esetén az ostor a lovas kezében van, de nem vesz részt a ló előrehajtásában. Az ostor a ló figyelmének fenntartására szolgálhat, de nem jelent közvetlen jelzést. A passzív tartás azt a célt szolgálja, hogy az ostor jelenlétéhez szoktassa a lovat, anélkül, hogy az közvetlen hatással lenne a ló viselkedésére. A készenléti pozíció olyan szituációkat fed le, amikor a lovas az ostort felkészíti az esetleges használatra. A készenléti pozíció lehetővé teszi, hogy az ostor könnyen és gyorsan átkerüljön aktív helyzetbe, ha szükséges. Ebben a pozícióban a lovas már felhívja a ló figyelmét, és előkészíti a kommunikációt, de még nem alkalmaz közvetlen ingert. Az aktív pozíció az, amikor az ostor ténylegesen használatban van, akár érintéssel, akár vizuális jelként. Ebben a helyzetben az ostor segíti a kommunikációt a lóval, például az előrehajtásban, oldalirányú mozgások segítésében, vagy figyelemfelkeltő jelként. Az aktív pozíció a ló ösztönzésére és irányítására szolgál, és az edzés szerves része. Az utolsó, a vezetés közbeni pozíció. Ez igazából az ostor helyzete, amikor a lovat a futószárazó körbe be-, vagy kivezetik. Ilyenkor az ostor olyan pozícióban van, hogy segítséget nyújtson a vezetésben vagy a lovas és a ló közötti kommunikáció fenntartásában.

Futószárazás közben a ló figyelme jobban rákényszerül a hangsegítségeinkre, a testmozgásunk jeleire, mivel a közvetlen csizma-, és ülés interakció hiányában kevesebb információ továbbítási

lehetőségünk van. Ez nagyobb összecsiszolódot igényel a helyes megértés és feladatvégzés miatt. A futószáras munka készíti elő gyakorlatilag a ló nyereg alá, illetve fogatba történő tanítását. A ló a hang, az ostor és a futószár együttes hatása által tehát megtanulja megkülönböztetni az előre hajtó és a felvevő segítségeket. A fellebb felsorolt három segítségen kívül fontos megemlíteni még a helyes pozíció fontosságát is. Ahogy a lovaglással, itt is teljes mértékben elérhető, hogy a ló támaszkodásban, önhordozásban, feligazodva, elengedetten, lengő háttal dolgozzon. Ehhez szükségünk van három segítségre, melyek a testbeszéddel átszóttek. (Pusztai Zsófia, 2019) A lovak kommunikációja alapvetően nonverbális, az esetek legnagyobb hányadában testbeszéddel történik, éppen ezért nagyon fontos fiatal lovak képzésénél, hogy a kiképző/futószárazást végző személy milyen testtartással végzi a futószárazást. A hangsegítség lehet előre hajtó és felvevő. Jó azonban, ha megkülönböztetjük mind az előre hajtó, mind a felvevő hangsegítségénél a jármód váltáshoz és az iramváltoztatáshoz használt hangsegítséget. A szársegítségek használata elengedhetetlen. Folytonos összeköttetésben kell lennünk a ló szájával. Nem löttienhet meg a futószár, mert ez esetben elveszítjük a kontrollt a ló fölött. Feladat előtt félfelvétellel felhívjuk a ló figyelmét arra, hogy valami következni fog. Használjuk ezt az iram rövidítéséhez is.

Ennek a három segítségre – hang, szár, testbeszéd - teljes összhangban kell lennie, hogy a lovat ne zavarja össze. Ez sok gyakorlást igényel, és a lóval is össze kell szokni. Nem szabad megfélekedni a dicséretéről sem, hiszen futószárazás közben nem érzük el a lovat, hogy meg tudjuk simogatni, ezért nagyon fontos a hanggal való dicséret (Pusztai, 2019).

A klasszikus futószárazásnak létezik még egy metódusa, amikor is a ló ugyanúgy a futószárazó körül, egy kör alakú patanyomon halad, ám nem egy szárral, hanem két szárral van irányítva. A kettős vagy dupla futószárnak számtalan előnye van, funkciója, hogy a lónak nagyobb egyensúlyt ad, s mivel legtöbb esetben a kengyeleken átfűzve alkalmazzák, így ugyanott helyezkedik el, mint ahol a lovas lába, ezért szinte minden lovaglási feladatot szimulálni lehet vele lovas nélkül is. Ezért nagyon jól használható sérülések utáni rehabilitáció során is, amikor a lónak már kell mozognia, de lovas még nem ülhet rá (Pataky, 2010). Ezzel a módszerrel a hosszahajlításokat, az oldalléptetéseket és a fordulatokat is könnyebb tanítani, hiszen a fiatal lovat nem befolyásolja a lovas súlya. Ezen felül tökéletes előkészítése az első felülésnek, hiszen a csikó két oldalán végig futó szárazak, jelzik, hol fog helyezkedni a lovas lába, vagy fogatló esetén az istráng.

Mint minden edzés formát, úgy a futószáras munkát is lóra szabottan, az adott egyed kondíciójához, képzettségéhez és a vele kitűzött célhoz kell igazítani. Edzés előtt, itt is

szüksége van a lónak a bemelegítésre, általában ezt bal kézen kezdik úgy, hogy a kikötőszárakat még nem csatolják be lépésben. Ez körülbelül 5-10 perc, mindkét kézen. Az izmok, ínszalagok, ízületek bemelegítése épp oly fontos lónál, mint lovasnál. A fő munkaszakasz tartalma az edzéstervüinktől és a ló állapotától függ. A kikötőszárakat ennek a munkarésznek az elején csatoljuk fel, és a végén csatoljuk le. A munka valódi része nem lehet több fél óránál, amit 4 részre kell osztani:

- 5 perc munka a ló számára kényelmesebb kézen (legtöbbször a bal kéz)
- 10 perc munka a ló számára a nehezebb kézen
- Ismételten kezdet váltva 5 perc munka a ló számára kényelmesebb kézen
- 10 perc munka a ló számára a nehezebb kézen

Ezzel a gyakorlattal hamarosan a kezdetben merevebb oldal ugyanolyan rugalmassá válik, mint a könnyebbik oldal. Fontos továbbá átmenetek rendszeres kérése lépés-ügetés, ügetés-lépés, ügetés-vágta, és vágta ügetés sorrendben. Ha csak az edzés célja nem követeli meg, akkor két-három kör vágatánál többet nincs értelme kérni. A futószárazás alatt a ló viselkedését és mozgását folyamatosan figyelni kell. Ha szükséges, el kell térni az előre kidolgozott edzés felépítéstől. A levezetést ügetésben kell kezdeni, majd lépésre váltani, szintén mindkét kézen, amíg a ló le nem szárad és a légzése vissza nem áll a normális értékre.

1.8. A futószárazás fizikai és mentális hatása a lóra

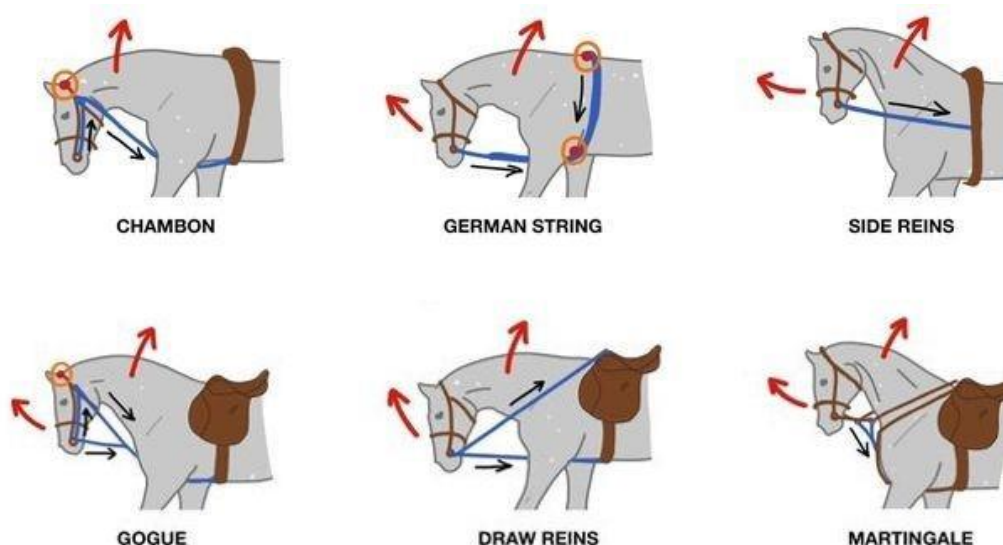
Az ismétlődő testmozgás, avagy edzés számos változást eredményez a testben sejtszinten, szöveti, szervi és egész szervezeti szinten. Alapvető szinten az edzés a fehérjék – szerkezeti és funkcionális fehérjék – fokozott termelése révén megy végbe (Hinchcliff et al., 2008). A futószárazás praktikus és sokoldalú módszer a ló kiképzésében. Segíti a ló fizikai fejlődését, fegyelmezettségét és mentális fókuszát. Heuschmann (2011) szerint a futószár és a dupla futószár kiváló lehetőséget biztosítanak például a kiképzőkön kívül azoknak az állatorvosoknak is, akik nem jártasak a lovaglásban, hogy mozgás közben vizsgálják meg a lovat. A dupla futószár használata azonban alapos ismereteket és gyakorlati tapasztalatot igényel, mivel helytelen alkalmazásával kárt is lehet okozni. Emellett a dupla futószár a ló részéről erőteljes védelmi reakciókat válthat ki.

Túlzóan, egyoldalasan alkalmazva a folyamatos körön való munka, vagyis a kizárólagos hosszirányú hajlítások következményeként a háti-, és ágyéki izmok, valamint a tarkószalagok

túlnyúlnak, összenyomódik a fültőmirigy, ami az egyensúly megzavarásához vezethet. Ha csak egy futószárral, és egy irányba dolgozunk a lóval, akkor az egy idő után ferdeséghez vezet. A lónak a körön a centripetális erő ellen kell dolgoznia és ehhez még az is hozzáadódik, hogy az ember a kör közepén állva húzza a ló fejét. Nem kell erővel húzni ahhoz, hogy a ló fejére ható erő hátráltassa őt a mozgásban. Így a ló gerince megtörik, egyensúlya felborul. Feje a kör ívéhez képest kifelé fordul, a gerince pedig pont az ellenkező irányba hajlik meg. Ez azt eredményezi, hogy a ló elkezd hamis lábra beugrani vágtaiba, keresztbe vágtazik, vagy a két hátsó lábával egyszerre rugaszkodik el. Ezen kívül a ló vázszerkezetére, a medence és a far tájékára is rossz hatással van ez az aktus, mert a természetellenes tartás miatt megerőlteti a szalagokat. Ebben az esetben, ha egyszer szabadon mozoghat a ló, például egy körkarámban, akkor is kifelé fog nézni a fejével, és a kör íve ellen fog meghajolni. (Pataky, 2010) Az Anatómiai Szempontból Helyes Lovaglás Központja (német rövidítése ARR), egy lóképző és rehabilitációs intézmény, melynek célja, hogy a ló, mint későbbi hátszló, a feladataiban a lehető legjobban megállja a helyét. Módszerük elsődlegesen nem az izomtömeg, erő, vagy az állóképesség növelésére épít, helyette időt adva, rengeteg földről végzett munkával alapozzák meg a ló tudását. A ló természetes ferdeségének korrekciója két fázisban zajlik náluk. Első a földi munka, ami nem egészen futószárazás, hanem kapicánnal, kézen, vagy hosszúszáron történik. A „jobb-és baloldalasság” kiegyenlítésével, az izmok egyensúlyának helyreállításával, a hajlékonyság, hajlíthatóság fejlesztésével párhuzamosan válik a ló izomzata alkalmassá arra, hogy lovasa súlyát hordozza (Andics és Tajty-Szalay, 2017).

A segédszárak célja, hogy támogassák a lóképzés folyamatát, segítve a lovat a helyes testtartás kialakításában és fenntartásában. Azonban nem megfelelő alkalmazásuk több problémát okozhat, mint amennyit megoldanak. A helytelenül felhelyezett segédszár természetellenes testtartásba kényszerítheti a lovat, a szájára nyomást gyakorolva, ami így elveszíti hatékonyságát. Ez különösen veszélyes lehet a lovak egészségére és kiképzési folyamatára nézve, mivel tartós fizikai és pszichés károkat is okozhat. Teljesen kezdő lovasok számára nem ajánlott, mivel használata a szárak helyes kezelésére épül, amit a kezdők még csak részben vagy egyáltalán nem tudnak megvalósítani. Ezért a segédszárak alkalmazása csak olyan lovasok számára javasolt, akik már biztosan bánnak a szárakkal és értik a lovak természetes mozgásának és reakcióinak alapjait. Heuschmann (2011) szerint a segédszárak használatát be kellene tiltani. Ezt azzal indokolja, hogy a segédszárak és kikötőszárak megsokszorozzák a zabla hatását a szájszegleten, illetve a tarkón (10. ábra).

10. ábra: A különböző segédszárak és kikötőszárak hatása
(forrás: Tavian, 2020 nyomán)



Emellett megterhelhetik a ló izmait és ízületeit, különösen a nyak, tarkó és gerinc területén. Ez hosszú távon ízületi kopást, izomfájdalmat és gyulladást okozhat, ami komolyabb sérülésekhez vezethet. A ló bizalmát és hajlandóságát is csökkentheti a munkára, ami megnehezíti a kiképzést, hiszen a pozícióba kényszerített ló mentális terhelésnek van kitéve. Némethy (1988) azt vallja, hogy mind a segédszárak, mind a futószár, nagyon hasznos és értékes eszköz a kiképző kezében, de tudni kell vele bánni, mert avatatlan kezekben nagy károkat okozhat.

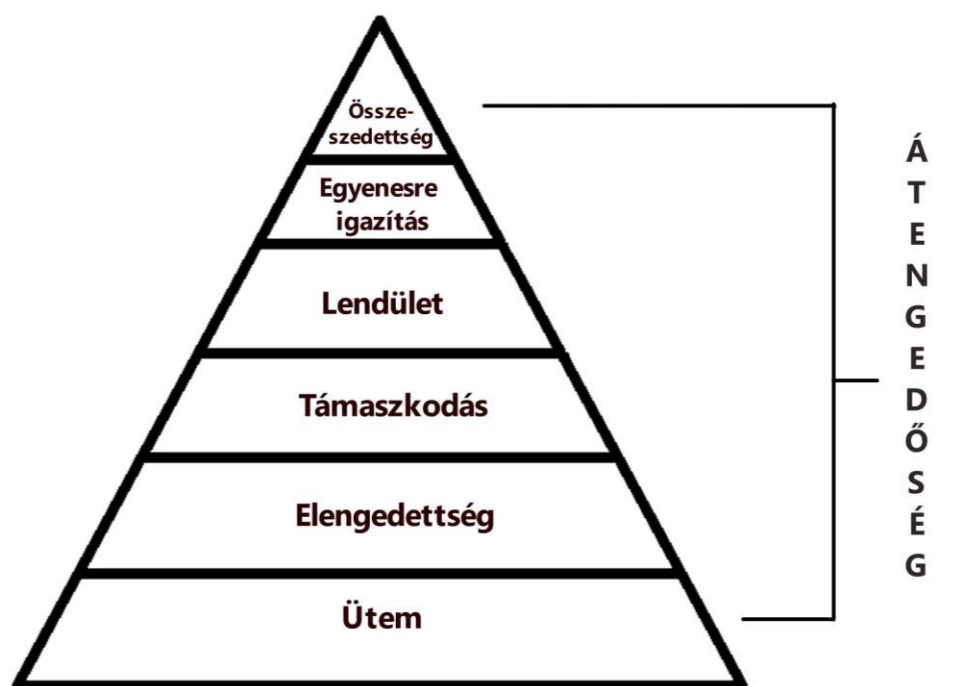
1.9. A futószárazás szerepe a hátszló kiképzésben

Futószáron kezdődik nem csak a lovas, hanem a hátszló és fogatlovak képzése is. Ugyanígy célja lehet a ló lemozgatása, sérülésből felépülő lovak fokozatos visszazoktatása, vagy éppen a pihenőnapjukról visszatérő lovak „istállógőzének” kieresztése is. Használható továbbá korrekciós célokra is: helytelen lovaglásból adódó mozgás és tartáshibák javítása, támaszkodás, illetve egyensúly javítása, nem megfelelő tartású, ferde lovak korrekciója. Viszont amennyire megfelelő eszköz lehet elrontott lovak utóidomítására, annyira funkcionálhat magasabb képzési szinten álló lovak továbbképzésére is. A futószárazás alapelvei megegyeznek a lovaglással (Némethy, 1988). Tehát ahhoz, hogy meghatározzuk a futószárazás jelentőségét a hátszló kiképzésben, át kell gondolnunk magát, a ló alapkiképzésének, és helyes lovaglásának célját. Szikszai et al. (2011) szerint a ló kiképzésének célja a lovat testalkatának és erőnlétének megfelelő, kiegyensúlyozott állapotba hozása. Ennek

alapját a kiképzési skála (11. ábra) adja, melynek lépcsői az ütem, az elengedettség, a támaszkodás, a lendület, az egyenesre igazítás és az összeszedettség (Karl, 2011).

11. ábra: A kiképzési skála piramisa

(forrás: saját szerkesztés)



Az ütem a mozgás tér- és időbeli egyenletességét jelenti mindhárom alapjármódban: lépésben, ügetésben és vágásban. Például munkaügetés során minden egyes lépésnek ugyanolyan hosszúnak és dinamikusnak kell lennie, mint az előzőnek, miközben a mozgás ritmusa folyamatosan egyenletes marad (Düe et al., 2006). A piramis következő lépcsőfoka az elengedettség. A ló akkor számít elengedettnak, ha a háta laza, de aktívan mozog, és csak a mozgáshoz szükséges izmok dolgoznak. Ilyenkor az egész testével határozottan együttműködik (Molnár, 2007). A támaszkodás, amely a piramis harmadik szintjét jelenti, a ló tolóerejének természetes eredménye, és nem szabad, hogy a lovas kezének húzása révén alakuljon ki (Némethy, 1988). A lovasnak puha kézzel kell a lovat vezetnie, így lehetőséget biztosítva számára, hogy a zablón támaszt találjon, miközben a lovas keze követi a ló fejének természetes mozgását. Fontos elkerülni, hogy a ló a szárra nehezedjen és azt mintegy ötödik lábként használja. Ha ez mégis megtörténik, a lovasnak élénk előrehajtással és utánaengedéssel kell korrigálnia. Egyenes vonalon a lónak mindkét száron egyformán kell támaszkodnia, ívelt vonalon pedig a külső száron legyen kissé nagyobb mértékű a támaszkodás. A lendület, vagyis a negyedik elem a ló hátulsó lábainak és farának energikus impulzusából származik, és az egész

test előremozgását segíti. A ló lendületesen halad, amikor erőteljesen elrugaszkodik a talajtól, és a lebegési fázisban végtagjai messzire előre lendülnek (Düe et al., 2006). A ló egyenesnek számít, amikor hátsó lábai az első lábak nyomvonalát követik mind egyenes, mind ívelt vonalon, és teste párhuzamos marad a haladás irányával. Ez az egyenesség biztosítja, hogy a ló mindkét oldalát egyenlően terhelje, mindkét száron egyformán támaszkodjon, és lendületét a súlypontja felé irányítsa, ezzel összekapcsolva a szársegítségeket a ló hátulsó részével. A lovardai munka során azonban könnyen megtévesztő lehet az egyenesség, mivel a ló hajlamos az elejével közelebb haladni a külső falhoz, mint a hátuljával. Ennek oka, hogy a ló válla keskenyebb, mint a csípője és fara, így, ha a ló oldalával a falhoz igazodik, középvonala nem lesz párhuzamos a mozgás irányával. Az egyenesre igazítás gyakori feladat a képzés során, mivel a legtöbb lónál előfordul bizonyos fokú veleszületett ferdeség. Ezt a helyesbítést a kimaradó hátsóláb aktivizálásával lehet elérni, amit segítenek az ívelt vonalak lovaglása, a combra való engedés, az oldaljárások és a vállat be gyakorlat. A gimnasztikai kiképzés alapvető célja, hogy megőrizze a ló teljesítőképességét és sokoldalú használhatóságát. Ehhez elengedhetetlen, hogy a ló testsúlya – a lovas súlyával együtt – egyenletesen oszson el terhelést mind a négy lábon. Az első lábak, amelyek természetüknél fogva a testsúly nagyobb részét viselik, könnyítésre szorulnak, míg a hátsó lábakat, amelyek alapvetően a mozgás előre irányításáért felelősek, egyenlő mértékben nagyobb terhelés alá kell helyezni (Düe et al., 2006). Tehát amint a ló megtanulja súlypontját hátra helyezve, lengő háttal, lendületesen, feligazítva megrövidülve hordozni magát összeszedettnak tekinthető. Egy képzett ló, futószárazás során szűkebb körre állítva, lendületét megtartva automatikusan nagyobb összeszedettséget mutat (Némethy, 1988), ugyanis az összeszedettséget minden jármódban nagyobb mértékű fölfelé, és kevésbé előre felé irányuló mozgás jellemzi (Molnár, 2007). Ez a hat elem alkotja az átengedőség állapotát, mely során a ló engedelmisséget mutat a lovas segítségeire.

A kiképzési skála és a futószárazás kapcsolata az ütem, elengedettség és a támaszkodás triumvirátusára épül. Ez a három elem alkotja a kiképzési skála első szintjét, és ezek képezik az alapját minden további munkának. Ez érvényes mind a futószárazás során, mind pedig lovaglás közben. A futószárazás különösen hasznos lehet ezen három elem kialakításában, ha azt helyesen hajtják végre (*Irish Coaching Manual*, 2014). A fiatal lóval elérhetjük, hogy könnyű támaszkodás mellett egyszerű fordulatokat – váltsd a köröket, körben válts – hajtson végre. Így már a lovas súlya nélkül is megtanulja felvenni a szársegítségeket (Komjáthy et al., 2003).

A futószár egy másik fontos alkalmazási területe a már belovagolt ló továbbképzése, vagyis iskolázása (Némethy, 1988). Javítható a ló egyensúlya, nyújtásokkal és összeszedésekkel célzottan fejleszthetők a jármódok, valamint a megfelelően kivitelezett átmeneteknek is jó alapot biztosít.

1.10. A futószárazás szerepe a fogatló kiképzésben

A fogathajtás több ponton is kapcsolódik Magyarországhoz. Legyen szó a Kocs, községből származó kocsiról, a sügyhámról, vagy a magyar fogatolási módról (Pataki, 2010). Futószárazás szempontjából, a hátsó-, és a fogatló képzése ugyanúgy szimpla futószáron indul, majd a kiképzési skála első három elemének kifejlesztése után, a fogatlovaknál a kiképzés következő fázisában a duplafutószár dominál. A duplafutószár sokoldalú használatának előnyeit főleg díjlovaglásban és fogathajtásban élvezhetjük (Komjáthy et al., 2003). A fogatlovak betanításának fontos eszköze a dupla futószár, mellyel a kikötőket helyettesíthetjük. A külső szárat először laza állapotban hagyjuk, és csak fokozatosan kezdjük használni. A kettős futószárral a hajtószárhoz nagyon hasonló, finom segítségeket adhatunk. Az ívek szűkítésével, bővítésével a ló hajlékonyságát is növelhetjük. A kettős futószár használatának egyik előnye, hogy a ló nyakának mozgásszabadságát nem korlátozzák kikötőszárok, így a ló szabadon nyújthatja a nyakát, ezáltal erősítve a hátizmait (Komjáthy et al., 2003). A gyakori kézváltás segít az egyoldali merevségek csökkentésében. A kettős futószárral végzett munka jelentősen hozzájárulhat a hát felíveléséhez és rugalmasságának javításához.

1.11. A futószárazás helye az edzéstervekben

Az edzés a teljesítményfokozás tudományosan irányított folyamata, amelynek során tervszerűen alakítjuk a sportoló teljesítőképességét és teljesítőkészségét, hogy ezzel a sportágában, versenyszámában eredményt érjen el (Szikszai et al., 2011). Az alapvető jellemzője tehát a teljesítményfokozásra, az elért teljesítményszint fenntartására való törekvés. Ennek rendszerszinten felépített sorozata az edzéstervek, vagy edzésrendszer. Az edzésrendszer rendszerfeltételeknek megfelelően szervezett és vezetett edzés alapelemeinek – erőnléti, technikai, taktikai edzés, verseny- előkészítés, értékelés – összessége, az elemek között fennálló kölcsönhatásokkal. Gyakorlati értelemben az egymást követő, egymással összefüggő edzések, versenyek sorozata a teljesítményfokozás, az elért teljesítményszint fenntartása érdekében. Hatékony érvényesülésében döntő szerepe van az edzésfeladatok, edzéselvek, edzéseszközök és edzésmódszerek kölcsönös összefüggésének. Az edzéstervek az edzés

céljainak, elveinek, módszereinek, eszközeinek logikus kapcsolata (Klimke-Klimke, 1999). Ahhoz, hogy megfelelő edzéstervet építhessünk fel, szükségünk van arra, hogy magát az edzést, mint alapkövet is fel tudjuk építeni. Az edzés szerkezeti felépítését elsősorban a foglalkozás célja és főfeladatai, másodsorban a résztvevő lovak pszichológiai és fizikai állapota szabja meg. Három nagy szakaszra bontható: bemelegítés vagy elengedtetési szakasz, munkaszakasz és levezetőszakasz. Az edzés minden esetben bemelegítéssel, vagyis elengedtetéssel kezdődik. Célja, hogy a lovak szervezetét olyan állapotba hozza, hogy minden károsodás nélkül tudjanak megfelelni a foglalkozás megterhelésének. Ennek elemei a jártatásszerű lépés, ügetés és vágтамunka egyenes vonalakon, majd lazítás. Csak ezután térhetünk át a főfeladatnak megfelelő előkészítő gyakorlatokra. Az ugrómunka esetén tornásztatás összetett akadályokon, majd utána a napi feladatnak megfelelő fokozatos terhelés elérése. Idomításnál az éppen esedékes díjlovagló program részleteinek gyakorlása. A munkaszakaszt különböző kategóriákba sorolhatjuk, ezeket az 1. táblázat részletezi.

1. Táblázat: Az edzés három főbb típusa
(forrás: saját szerkesztés)

Edzés típusa	Feladat típusa
Technikai edzés	Idomító feladatok, ugró stílusgyakorlatok, összetett ugrások gyakorlása, rálovaglások, kombinációk és vonalak lovaglása,
Erőnléti edzés	Mászató gyakorlatok. Kifejezetten a farizmok erősítése céljából végzett ugratás ügetésből. Magas akadályok ugratása.
Taktikai edzés	Díjlovasoknál teljes program lovaglása. Ugró lovasoknál több akadály összefüggő lovaglása, teljes pálya, parkur lovaglása.

A technikai edzés a technikai készségek elsajátítására, csiszolására irányuló gyakorlatok, mint az idomító munka minden fajtája. Az erőnléti edzésbe tartoznak az erő fejlesztésére irányuló gyakorlatok, nagyobb távolságú ügetés és vágта munka. Ennek a két típusnak a párosítása a kombinált edzés, amikor egy foglalkozáson belül végeznek erőnléti és technikai munkát. A versenyhelyzetet legjobban imitáló edzés típus a taktikai edzés, ez esetben szakág specifikusan dolgoznak a ló-lovas párosok. Díjlovak és ugró lovak részére a tereplovaglás remek kiegészítő edzés lehet.

A levezetés tíz-tizenötperces munkaszakasz az edzés végén. Feladata a lovak hangulati és élettani lecsillapítása a szervezet számára a nyugalmi állapotba való átmenet biztosítása. Alkalmas erre a nyugodt ütemű ügetésmunka hosszúszáron, végül séta.

A jól felépített edzésterv biztosítja a változatos és következetes munkavégzést. Függetlenül attól, hogy melyik szakágban versenyzünk, elengedhetetlen, hogy a lovaink sokoldalú tréningben részesüljenek a nyereg alatti edzések során. Fontos például, hogy egy díjló is kapjon alapvető ugrókiképzést, rendszeresen menjünk vele terepre, és az ugrólovat is folyamatosan idomítsuk. Különböző szakágak eltérő követelményeket támasztanak a lovak felé, így a sokoldalúság elősegíti a lovak teljesítőképességének és alkalmazkodóképességének fejlesztését (Jónás, N.a.).

A ló éves edzéstervének felosztásában négy időszakát alkalmazzuk (Szikszai et al., 2011). Ezek az átmeneti-, az alapozó-, a formába hozó-, és a formában tartó időszakok.

Az átmeneti időszak a pihenésről és a regenerációról szól. Általában a versenyszezon vagy intenzív edzési időszak után következik, amikor a ló testének és elméjének szüksége van a feltöltődésre. Az átmeneti időszakban a terhelés jelentősen csökken, és a ló lazább, kevésbé strukturált mozgásformákban vesz részt, például séták, könnyű futószárazás vagy szabad mozgás a legelőn. Ennek célja, hogy a ló visszanyerje erőnlétét és mentálisan is felfrissüljön.

Az alapozó időszak célja, hogy megalapozza a ló fizikai állóképességét és erőnlétét. Ebben a szakaszban a hangsúly a hosszabb, mérsékelt intenzitású edzéseken van, amelyek fejlesztik a ló állóképességét, izomerejét és ízületeinek rugalmasságát. Ez a szakasz alapvető fontosságú ahhoz, hogy a ló későbbi, intenzívebb edzéseket biztonságosan és hatékonyan teljesítse.

A formába hozó időszakban a cél a ló teljesítőképességének növelése és a versenykész állapot elérése. Az edzések intenzitása fokozatosan növekszik, a ló számára összetettebb és technikailag igényesebb feladatok kerülnek bevezetésre. Célja, hogy a ló csúcsformába kerüljön, és fizikailag, valamint mentálisan is felkészült legyen a versenyekre.

A formában tartó időszak pedig maga a versenyszezon. Itt az edzések intenzitása változó, a terhelés pedig gondosan megtervezett, hogy a ló megőrizze teljesítőképességét, de ne legyen túlterhelt.

Ezen tényezők ismeretében kell összeállítani a ló edzéstervét, legyen az heti-, havi- vagy évesterv. Mivel ennek felépítésében nagy szerepe van a szakágnak, amelyben a lovat képzik, és versenyeztetik, így nehéz általános edzéstervet létrehozni. Ami biztos, hogy a lónak is szüksége van minimum egy pihenőnapra, amikor a karámban, vagy a legelőn szabadon mozoghat. Mindennek az alapja a talaj-, vagyis a síkmunka. Mivel az idomítómunka lényege, hogy a lehető legrendezettebben, megfelelő kontaktusban, átengedően mozogjon a ló, így a síkmunka ugyanolyan fontos a díjugratóknak is, mint a díjlovasoknak. Ha a lovas elhanyagolja az

idomítást, a ló merevvé és ferdévé válhat (Endrődy, 2007). Ennek megelőzéseképpen érdemes az idomító edzéseken nagy hangsúly fektetni az átmenetek lovaglására, a lovardai alakzatok gyakorlására, valamint a ló-lovas összhang kifejlesztésére. Amennyiben a díjugrató szakág felé hajlunk érdemes heti egy, vagy magasabb szinten két ugróedzést beiktatni. Ugyanúgy ahogy a díjugratóknak fontos heti két idomító edzés, úgy a díjlovasoknak is érdemes lenne megfontolnia legalább egy ugrómunkát beépíteniük hetente. Nem az ugrás magassága, hanem a gimnasztikai sorok, valamint az ügetésből megugrott akadályok által fejlesztett far-, és hátsóvégtagizmok számítanak. Hasonlóképpen fontos a heti egy nap futószárazás beépítése, hiszen ez egy remek alkalom arra, hogy a lovat a lovas befolyása nélkül tudjuk fejleszteni. Ugyanakkor kombinálható járóiskolával, cavalettikkal és kisebb ugrásokkal is. Arról nem is beszélve, hogyha mégsem lovas nélkül dolgozunk futószáron, akkor ez egy remek lehetőség a lovas ülésének javítására anélkül, hogy a kontroll fenntartásán kellene dolgoznia. A változatosság fenntartása érdekében hasznos lehet még egy terepnap, amely erősíti a ló állóképességét és segít fejleszteni a biztos lábakon való közlekedést. A tereplovaglás során a ló különböző talajokon és emelkedőkön dolgozik, ami javítja az izomerőt és a szív- és érrendszeri állóképességet. Emellett mentális felfrissülést is nyújt, ami különösen fontos a motiváció fenntartásához

2. Következtetések és javaslatok

Mint, ahogy a dolgozatban több helyen is kiemeltem, a rendszeres futószárazás segíthet a lovak mentális és fizikális egészségének megőrzésében és hozzájárulhat a fizikai állapotuk javításához. Az edzéstervekbe történő következetes integrálásával lehetőség nyílna a lovak szellemi és testi egyensúlyának fenntartására, ami különösen fontos a harmonikus mozgás és a kiegyensúlyozott teljesítmény szempontjából. További javaslatként kielném a futószárazás módszertani oktatásának bevezetését a lóképzéssel foglalkozó képzések és tanfolyamok anyagába. A módszerek helyes alkalmazásának ismerete és gyakorlása elengedhetetlen ahhoz, hogy a kiképzők, lovasoktató, valamint szakedzők megfelelően használhassák a futószárazást mint eszközt, elkerülve a helytelen gyakorlatokból adódó esetleges káros hatásokat. A futószárazással kapcsolatos ismeretek széleskörű terjesztése érdekében jó lenne egy átfogó, újabb könyv vagy friss tanulmány írása magyar nyelven, amely összegzi a futószárazás és a segédszáraz helyes használatának modern szemléletét és gyakorlati példáit. Egy ilyen kiadvány hozzájárulna a magyar lóképzők, edzők és tulajdonosok tudásának fejlesztéséhez, segítve ezzel a szakma színvonalának emelését és a lovak jólétének előmozdítását.

3. Összefoglalás

A futószárazás napjainkban is egy elismert és széles körben alkalmazott módszer a lókiképzésben, amelynek célja a ló mozgásának fejlesztése, kondíciójának javítása és figyelmének fokozása. Különösen jelentős szerepet tölt be a fiatal lovak alapkiképzésében, illetve a sérülésből lábadozó lovak rehabilitációs programjának részeként. Ennek egyik kiemelt előnye, hogy a lovak fokozatos, kontrollált munkáját teszi lehetővé, támogatva ezzel az izomzat fejlődését és az általános mozgásminőség javítását, amely hosszú távon hozzájárul a ló egészségének megőrzéséhez.

A futószárazás hatékony eszköz a ló izmainak és ízületeinek alapos bemelegítésére, valamint a lovas nélküli edzés során a mentális és fizikai kontroll erősítésére. Az edzésterv változatosságának biztosításához minden ló számára – legyen az díjló, ugróló, vagy távló – javasolt heti egy futószáraz edzést beiktatni. A fiatal lovak esetében a futószárazás különösen előnyös az alapvető engedelmesség kialakításában és a kiképzési skála alapjainak fejlesztésében, míg a tapasztaltabb lovaknál segít a finomhangolásban és az esetleges hibák korrigálásában.

A modern futószárazási megközelítések középpontjában áll a biomechanikai hatások elemzése és a technikai kivitelezés helyes alkalmazása. A különböző segédszárazak, kikötőszárazak és kiképzőszárazak precíz használata lehetővé teszi, hogy a ló helyesen használja hátát, farát és hátsó végtagjait, fokozatosan építve ki az önhordáshoz szükséges izomzatot. Azonban rendkívül fontos hangsúlyozni, hogy a helytelenül alkalmazott segédszárazak és futószárazási technikák sérüléseket okozhatnak és ronthatják a ló mozgásminőségét. Emiatt elengedhetetlen a helyes futószárazó módszerek oktatása, különösen a fiatalabb generáció számára.

A futószárazás nemcsak a lókiképzés területén hasznos, hanem jelentős szerepet játszik a kezdő lovasok képzésében is. Ez a módszer segít a lovas egyensúlyának és testtudatának fejlesztésében, lehetőséget biztosítva arra, hogy a lovas a saját ülésére és testtartására összpontosítson anélkül, hogy a ló irányítása elvonná a figyelmét. Mindezek alapján javasolt lenne egy friss, átfogó, magyar nyelvű könyv írása, amely részletesen bemutatja a futószárazás helyes módszertanát, valamint a segédszárazak alkalmazásának elveit és gyakorlati példáit.

4. Köszönetnyilvánítás

Ezúton szeretnék köszönetet mondani témavezetőmnek, Abayné dr. Hamar Enikő tanárnőnek a sok segítségért, kitüntető figyelméért a leadás előtti pár napban, amelyek hozzájárultak ennek a szakdolgozatnak a létrejöttéhez, és tanulmányom ideje alatt kapott tanácsokért, folyamatos figyelmességért. Valamint szeretném megköszönni szüleimnek, hogy szeretetükkel és türelmükkel támogattak egyetemi tanulmányaim alatt.

5. Irodalomjegyzék

1. Agócs M., Komjáthy Gy., Kovács I. (2002): *A futószárazás*. Budapest: Képzőművészeti Kiadó Kft.
2. Andics B., Tajty-Szalay M. (2017): *Segédszár helyett időt adnak a lónak*. Lovasok.hu. Letöltés dátuma: 2024.10.07. forrás: <https://www.lovasok.hu/rendezveny-hirek/segedszar-helyett-idot-adnak-a-lonak/>
3. Bodó I., Bökönyi S., Bucsy L., Ernst J., Fekete S., Gyürü F., Hecker W., Pataki B., Szent-Iványi T. (1998): *Lótenyésztők kézikönyve*. Harmadik kiadás. Budapest: Mezőgazda Kiadó.
4. Clayton, H.M. (2016): Core training and rehabilitation in horses. *Veterinary Clinics of North America: Equine Practice*, N.a. (32) 49-71.
5. Csókási A., Horváth A., Jámbor Gy., Kissné G. Á. (2005): *BIOLOGIKA*. Második kiadás. Szeged: Mozaik Kiadó.
6. de Ruffieu, L. F. (1997): *A lovaglás technikája*. Budapest: K. n.
7. Domokos L. (1987): *A lovaglás alapjai*. Budapest: Mezőgazdasági Kiadó.
8. Düe, M., Miesner K., Miesner S., Plewa, M., Putz, M., Veltjens-Otto-Erley, C. (2006): *A jól képzett ló*. Budapest: Mezőgazda Kiadó.
9. Endrődy Á. (2007): *A militaryló kiképzése*. Budapest: Mezőgazda Kiadó.
10. Erdődy P. ZS. (1937): *A lovaglás vezérfonala*. Budapest: Szent György képes sportlap. pp. 11-18; 79-80.
11. Fehér Gy. (2005): *A háziállatok funkcionális anatómiája 1*. Budapest: Mezőgazda Kiadó.
12. Fenner, K., Mclean, A. N., McGreevy P. D. (2018): Cutting to the chase: How round-pen, lunging, and high-speed liberty work may compromise horse welfare. *Journal of Veterinary Behavior*, 2019 (29) 88-94.
13. Göblyös I. (2014): *A kapicán*. Zabla&Kengyel. Letöltés dátuma: 2024.10.02. forrás: https://zablaeskengyel.blog.hu/2014/04/23/a_kapican
14. Heleski, C.R., McGreevy, P.D., Kaiser L.J., Lavagnino, M., Tans E., Bello, N., Clayton, H.M. (2009): Effects on behaviour and rein tension on horses ridden with or without martingales and rein inserts. *Journal of Veterinary Behavior*, 2009 (181) 56-62. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tvjl.2009.03.011>
15. Heuschmann, G. (2011): *Ne árts! Amit a ló kiképzéséhez tudni illik*. Budapest: Mezőgazda Kiadó.

16. Higgins, G. (2022): *Testreszabott lóképzés az anatómia tükrében*. Budapest: Bioenergetic Kft.
17. Hinchcliff, K. W., Geor, J. R., Kaneps, A. J. (2008): *Equine Exercise Physiology*. H.n.: Saunders Ltd.
18. Horse Sport Ireland(2014): *Irish Coaching Manual*. H. n.: K. n.
19. Iby Z. (2012): *Lóhasználat és versenyzési ismeretek I*. Harmadik, változatlan kiadás. Budapest: Nemzeti Agrárszaktanácsadási, Képzési és Vidékfejlesztési Intézet.
20. Iby Z. (2020): *A lótartás műszaki ismeretei*. Ötödik, változatlan kiadás. Budapest: Hermann Ottó Intézet Nonprofit Kft.
21. Jónás M. (N.a.): *A sportló jártatása, melegítése*. Budapest: Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet. Letöltés dátuma: 2024.10.30. forrás:
https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Bemeneti_kompetencia_k_meresi_ertekelesi_eszkozrendszerenek_kialakitasa/20_1688_009_101115.pdf
22. Jónás M. (N.a.): *Lovak mozgatása*. Budapest: Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet. Letöltés dátuma: 2024.10.30. forrás:
https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Bemeneti_kompetencia_k_meresi_ertekelesi_eszkozrendszerenek_kialakitasa/20_1688_007_101115.pdf
23. Juhász B. (N.a.): *A futószárazási munka*. Budapest: Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet. Letöltés dátuma: 2024.10.30. forrás:
https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Bemeneti_kompetencia_k_meresi_ertekelesi_eszkozrendszerenek_kialakitasa/20_1688_008_101030.pdf
24. Karl, P. (2011): *Lóképzés – Nézetkülönbségek*. Budapest: Mezőgazda Kiadó.
25. Klimke, I., Klimke, R. (1999): *Cavaletti: díjlovaglás, díjugratás*. Budapest: Mezőgazda Kiadó.
26. Klimke, R. (1996): *A fiatal hátszló alapképzése*. Budapest: Mezőgazda Kiadó.
27. Lovas Kalendárium (2019): *Lovaglás és hajítás*. Reprint kiadás. Székesfehérvár: LAPU Lap- és Könyvkiadó Bt.
28. Miesner, S., Putz, M., Plewa, M., Meyners, E., Frömming, A. (2005): *A jól képzett lovas*. Budapest: Mezőgazda Kiadó.
29. Molnár J. (2007): *Fogatlovak kiképzése, idomítása*. Budapest: Mezőgazda Kiadó.
30. Nankervis, K. J., Launder, E. J., Murray, R. C. (2017): The Use of Treadmills Within the Rehabilitation of Horses. *Journal of Veterinary Behavior*, 2017 (53) 108-115.

31. Nemes J. (2006): *Xenophón: Peri Hippikés - A lovaglás művészete az ókori Athénban*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
32. Némethy B. (1988): *A Némethy-módszer (Modern technikák ugrólovak és lovasok kiképzéséhez)*. H.n.: K. n.
33. Nyárasdi M. J. (2020): *Futószárazás*. H. n.: K. n.
34. Pataki B. (2010): A fogathajtás. *Kistermelők Lapja*. 54. (5). 42-43.
35. Pataky K. (2010): *A kettős futószárról*. Lovasok.hu. Letöltés dátuma: 2024.10.07.
forrás: <https://www.lovasok.hu/index-archive.php?i=48817>
36. Perei G. (2011): *Lovastúra vezetés*. Budapest: VM Vidékfejlesztési, Képzési és Szaktanácsadási Intézet.
37. Pusztai Zs. (2019): *Mesterlovász Oktatási Segédanyag*. Budapest: Nemzeti Agrárgazdasági Kamara.
38. Röhlich P. (2014): *Szövektan*. Negyedik kiadás. Budapest: Semmelweis Kiadó és Multimédia Stúdió.
39. Schramm, U. (1999): *Az elrontott ló utóidomítása*. Budapest: Mezőgazda Kiadó.
40. Siqueira, R. F., Teixeira, M.S., Perez, F.P., Gulart, L.S. (2023): Effect of lunging exercise program with Pessoa training aid on cardiac physical conditioning predictors in adult horses. *Arquivo Brasileiro de Medicina Veterinária e Zootecnia*. 75 (4) 545-553.
41. Somogyvári Anett (2015): Ülészavító futószárazás Gömbös Endrével. *Pegasus: a lovasok lapja*. 11 (2) 28-29.
42. Szajkó I., Kertész Gy. E., Mentés K. (2023): *A lovak tenyésztése takarmányozása és betegségei*. Hetedik, változatlan kiadás. Budapest: Hermann Ottó Intézet Nonprofit Kft.
43. Szikszai Z., Rozmán F., Jónás M. (2011): *Belovaglóképzőkönyve*. Budapest: VM Vidékfejlesztési, Képzési és Szaktanácsadási Intézet.
44. Tabor, G., Williams, J. (2018): Equine rehabilitation: a review of trunk and hind limb muscle activity and exercise selection. *Journal of Equine Veterinary Science*. N.a.(60), 97-103.
45. Tranquille, C. A., Nankervis, K. J., Walker, V. A., Tacey, J. B., Murray, R. C.: Current Knowledge of Equine Water Treadmill Exercise: What Can We Learn From Human and Canine Studies? *Journal of Veterinary Behavior*, 2017 (50) 76-83.
46. Vogel, C. (2011): *Complete Horse Care Manual*. London: Dorling Kindersley Limited.

47. Walker, V.A., Dyson, S.J., Murray, R.C. (2013): Effect of a Pessoa training aid on temporal, linear and angular variables of the working trot. *The Veterinary Journal*. N.a. (198), 404-411.
48. Walleshausen Gy. (2012): *Fiatal lovak alapképzése kézen*. [Szakdolgozat] Budapest: Szent István Egyetem. forrás:
<https://huveta.hu/bitstream/handle/10832/834/WalleshausenGyulaThesis.pdf;jsessionid=28F816898EC583B68D3AB4D1E237C9F2?sequence=1>
49. Williams, J. (2020): Equine training aids: can they really improve performance? *UK-Vet-Equine*, 4 (6), 196-200.
50. Wychse, S. (2006): *The Horse's Muscles in Motion*. Ramsbury: The Crowood Press Ltd, pp. 7-8.

6. Ábrák és táblázatok jegyzéke

1. ábra: A helyesen felhelyezett kapicán. 12. o.
 2. ábra: A futószár csatolási módjai. 13. o.
 3. ábra: Thiedemann szár és veiroter segédaszár. 15. o.
 4. ábra: Chambon és gogue. 16. o.
 5. ábra: Martingál használat közben. 17. o.
 6. ábra: Merev-, és gumikarikás kikötőaszár. 18. o.
 7. ábra: A Pessoa kiképzőaszár, és csatolási lehetőségei. 19. o.
 8. ábra: A futóaszarázó és a ló egymáshoz viszonyított helyzete a futóaszarázás közben. 20. o.
 9. ábra: Az ostor tartásának négy pozíciója. 21. o.
 10. ábra: A különböző segédaszarak és kikötőaszarak hatása. 25. o.
 11. ábra: A kiképzési skála piramisa. 26. o.
-
1. táblázat: Az edzés három főbb típusa. 29. o.

7. NYILATKOZAT

NYILATKOZAT

KOCSÁTHY ANDRÁS FERENC név (Neptun azonosítója: NYB100) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót¹ áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védelemre javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem³

Kelt: 2024 év november hónap 05. nap

Alulírt
belső konzulens

7. NYILATKOZAT

Alulírott KOCSÁTHY ANDRÁS FERENC, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, SENYI ISTVÁN Campus, LOTENYÉSZŐ LOVASSPORTSZERVEZŐ AGGREGÁTOROK szak nappali/levelező* tagozat végzős hallgatója nyilatkozom, hogy a dolgozat saját munkám, melynek elkészítése során a felhasznált irodalmat korrekt módon, a jogi és etikai szabályok betartásával kezeltem. Hozzájárulok ahhoz, hogy Záródolgozatom/Szakdolgozatom/Diplomadolgozatom egyoldalas összefoglalója felkerüljön az Egyetem honlapjára és hogy a digitális verzióban (pdf formátumban) leadott dolgozatom elérhető legyen a témát vezető Tanszéken/Intézetben, illetve az Egyetem központi nyilvántartásában, a jogi és etikai szabályok teljes körű betartása mellett.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem*

Kelt: 2024 év NOVEMBER hó 5 nap

Alulírt
Hallgató

