



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

A díjugrató versenyeken induló lovak edzéstervezésének felmérése az eltérő terhelés tükrében

Csonka Barbara

Lótenyésztő, lovassport szervező agrármérnöki alapképzési szak, nappali tagozat

Állattenyésztési Tudományok Intézet/ Állatnemesítési Tanszék

Belső témavezető: Dr. Vincze Anikó, egyetemi adjunktus, MATE Kaposvári Campus

A díjugrató sportág az utóbbi pát évtizedben rohamosan fejlődni kezdett, mindamellett, 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 jártatógép 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.