



Jónás Melinda

## Sportlő jártatása, melegítése

**NSZFI**  
NEMZETI SZAKKÉPZÉSI  
ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI INTÉZET

A követelménymodul megnevezése:

### Gondozási feladatok

A követelménymodul száma: 1688-06 A tartalomazonosító száma és célcsoportja: SzT-009-30



## A LOVAK EDZÉSE SORÁN BEKÖVETKEZŐ ÉLETTANI VÁLTOZÁSOK

### ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Napjainkban a sportlovak egyre keresettebbé válnak a világban. Ennek köszönhetően a lótenyésztés is egyre nagyobb hangsúlyt fektet a kiemelkedő képességű és sportteljesítményt nyújtó lovak tenyésztésére. A kínálat egyre nagyobb és persze az árak felső határa is a "csillagos ég". Ebből adódóan nem mindegy hogyan képezünk, mozgatunk, edzünk és versenyeztetünk egy ilyen drága sporttársat. Milyen lehetőségeket, szempontokat kell figyelembe vennünk sportlovunk mozgatása edzése, melegítése közben hogy képességeihez mérten minél jobb teljesítményt hozunk ki belőle?



1. ábra. Jó képességű sportló

### SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

#### 1. Élettani változások

A szív-, és keringési rendszer felel sok az élő szervezet számára életfontosságú feladat lebonyolításáért. A keringési rendszer edzése javítja a lovak energiatermelő képességét, illetve az alkalmazott módszerek a végtagok teherviselő képességét is erősítik.

A lovak szívfrekvenciája – már akkor emelkedik, amikor a ló felismeri, hogy edzés fog következni, ezt **anticipációnak** nevezzük. Ez a ló mentális állapotának a függvénye. Általában a fiatal, temperamentumosabb egyedeknél magasabb az emelkedés (magasabb értéket mutat). Fiatal telivérnél nyergelés alatt 70–90 összehúzódnás/perc. Idősebb iskolalovak esetén nyergelés alatt 40–50 összehúzódnás/perc.

Edzés előre haladtával az érték gyorsan nő, a kezdeti egyenletes terhelés esetén túlemelkedés van, majd 2–3 perc után visszaáll egy alacsonyabb szintre. A túlemelkedés mértéke, ill. az alacsonyabb érték, amire visszaáll a szívfrekvencia, az függ a ló edzettségi állapotától és a terhelés intenzitásától. Nagy intenzitású terhelés után gyors szívfrekvencia csökkenés következik be. Ez a csökkenés a terhelés utáni első percben a legnagyobb. A csökkenés sebessége függ a lónak az edzettségétől, a környezeti tényezőktől (pl. hőmérséklet).

A lovak terhelés során nő a vázizmok vérellátása, nyugalmi állapotban a keringő vérnek a 15%-a jut el az izmokhoz, erős igénybevétel esetén akár 85% is eljuthat.

A terhelés során hő keletkezik → egyre több vért kell a bőrhöz juttatni a hűtés szempontjából. Ha túlhevült a szervezet (nagy terhelés esetén) a hűtés fontossága nagyobb, mint az izommunka (teljesítmény). Meleg, párás időben szükséges a hűtés.

### **Erőnléti edzések hatására nő az edzettség:**

- csökken a szívfrekvencia
- csökken a perctérfogat
- javul az oxigén felhasználás képessége
- javul az izmok hajszálerozettsége, ez kb. 3–4 hónapos edzés után alakul ki
- megváltozik az összfehérvérsejtszám
- ultrahanggal kimutathatóvá válik a szív méretváltozás
- nagyobb lesz a szív tömege, nagyobb lesz az aorta átmérője

### **Állóképességi edzések hatása:**

- Kb. 20%-kal nő a vérplazmaszint
- kb. 34%-kal nő a vérhemoglobín koncentrációja

### **Gyorsasági edzés hatása:**

- Az állóképességi edzést meghaladóan növeli a sejtmennyiséget, vörösvérsejt számot.
- Erős igénybevétel után rövid ideig tartó változás a fehérvérsejtek számában.

## AZ EDZÉS JELLEMZŐI

Az egyes foglalkozások egymásra épülnek és szorosan kapcsolódnak egymáshoz. Minden egyes edzésnek, foglalkozásnak megvan a maga feladata, amelynek teljesítése közelebb visz a kitűzött cél eléréséhez. Minden edzés tervszerű (rövid távú, közép távú, hosszú távú tervek).

### 2. Az edzés periodizálása

Az edzések és versenyek meghatározott időben követik egymást → edzésterv: naptár sajátos formában.

#### Edzésidőszakok:

- a sportbeli felkészülés pedagógiai folyamatának egymást követő állomásai
- meghatározottan jellemzik az alkalmazott edzésszerek és edzésmódszerek
- a határok nem élesek, nincsenek meredek tartalmi, terhelésbeli különbségek
- időben jól körülhatároltak, amelyek alatt folyamatosan változik a terhelés és tartalom
- valamennyi időszakban meghatározóan alakul a terjedelem, intenzitás és az edzéstartam
- a versenyidőszakig folyamatosan nő az intenzitás, csúcspontját a fő versenyek idején éri el
- az edzésterjedelem meredeken emelkedik az alapozó időszak feléig, majd a növekvő intenzitással ellentétesen mutat csökkenő tendenciát
- edzéstartalom szempontjából az alapozó időszak első felében az alaptulajdonságokat kell javítani, a második felében és a formába hozó időszakban a speciális edzések kerülnek túlsúlyba, versenyidőszakban a versenygyakorlat az edzés fő tartalmi eleme

### 3. Edzéstervezés

A rendszeres, egész éven át tartó munka az, amely az állandóan növekvő eredményekhez vezet. Az egész éven át folyó tervszerű edzés nem jelenthet állandó, megállás nélküli, erős munkát.





2. ábra. Vágtamunka terepen

**Edzésrendszerünkben négy időszak különböztethető meg:**

**Átmeneti időszak:** időtartama másfél-két hónap.

- Célja: a lovasok, valamint a lovak korától, felkészültségétől, hiányosságaitól, egészségi állapotaitól és a jövő év célkitűzéseitől függ
- célja lehet, főleg idősebb lovaknál, a pihentetés, a szervezet kikapcsolódása, természetesen megfelelő mozgatás és tornáztatás mellett
- lehet a megszerzett mozgás, ill. ugrókészség és képesség megtartása
- ülés- és stílushibák aprólékos gondos kijavítása
- A napi munkamegterhelésnek az utolsó versenytől fokozatosan kell csökkennie, majd az időszak második felében ugyancsak fokozatosan kell emelkednie, hogy mind a lovas, mind a ló magasabb szintről indulhasson neki az évi komoly munkának, mint az előző évben.

Első szakaszban: pihentető jellegű tereplovaglásokat végezzünk. A lovardában kényelmes hosszú, egyenes vonalon végezzünk ügető és vágta munkát.

Második szakasz (átmeneti időszak második fele): Fokozatosan emelkedő idomítási gyakorlatok, tornáztató és egyesítő jellegű ugrómunka jellemzi.

**Alapozó időszak:** időtartama általában két és fél, három hónap.

- Célja: megfelelő alapok biztosítása a versenyidényre
- mind a lovas, mind a ló szervezetének, mindenoldalú foglalkoztatása, idomítása, ugrásokon való sok tornáztatása
- ügyesítő gyakorlatok
- a vágtamunka fokozása, a tüdő- és szívkonfíció, valamint az állóképesség növelése céljából
- további átlovlás, a stílus további tökéletesítése, valamint az alaperőnlét biztosítása
- A munka megterhelése fokozatosan erősödik és különösen, ha korai versenyekre készülünk, a maximálist is elérheti.
- Az időszak vége felé nem annyira a munka mennyiségét, mint inkább minőségét kell emelni.

Első szakasza: A terhelés fokozódó. 50 % általános erőnlét és alapozó fizikai képesség fejlesztés. Tornásztató ugratás főleg ügetésből /nem lendületből/, hanem erőből/. Terepen sok mászatás fokozódó vágtamunka. A másik 50 % alapvető technikai és taktikai elemek begyakorlása. Idomítás, fegyelmezés, ugrógyakorlatok, ülésjavítás, rálovlási gyakorlatok, kombinációk begyakorlása.

Második szakasza: A maximális terhelés ideje. Cél az állóképesség növelése. Fokozott mennyiségű vágta, tornásztatás, mászatás, Fokozott követelményű idomítás, ugratás. A technikai és taktikai elemek összekapcsolása. Parkur- és programlovlás.

Harmadik szakasza: a terhelés némileg csökken. Kisebkek a vágtaadagok és az izomfejlesztő tornásztató gyakorlatok. A szakosítás sajátosságainak megfelelő speciális erőnlét kialakítása.



3. ábra. Gimnasztikai sor ugratása, tornásztatás

**Formába hozó időszak:** időtartama másfél-két hónap

- Célja: a versenyszámhoz szükséges speciális testi képességek továbbfejlesztése
- célszerű a kisebb versenyeken való részvétel, tapasztalatok szerzése miatt
- saját versenyszámmal való fokozott foglalkozás, a hely, a körülmények és a feltételek változtatásával
- A munkamegterhelés az időszak közepéig maximális, de nem úgy, mint az alapozó időszakban, hanem inkább minőségi jellegű. A második részben a megterhelés fokozatosan csökken. Erre esik az ellenőrző versenyek ideje.

Első szakasza: a terhelés majdnem maximális. Itt fejeződik be a szakágaknak megfelelő speciális erőnlét kialakításának. Parkur- és programlovaglása a versenyeknek megfelelő követelményekkel. A technika és a taktika további csiszolása.

Második szakasza: az ellenőrző versenyek ideje. A terhelés mennyiségben és minőségben is 75 %-os. A versenyeztetés fokozatos követelményű legyen úgy fizikai, mint idegi megterhelés tekintetében. Fontos a tapasztalatok alapján történő javító munka.



4. ábra. Programlovaglás versenyen

**Formában tartó időszak:** időtartama öt-öt és fél hónap

- Célja: a kialakított forma tartása és a csúcforma kialakítása a tervezett időre, ill. versenyre
- a küzdőszellem és a győzelmi akarat magas fokú fejlesztése
- Ebben a szakaszban célszerű mind a lovasokat, mind a lovakat minél többet versenyeztetni és a versenyeket is tervszerűen fel kell használni a forma állandósítására. Megterhelése az előző időszakhoz viszonyítva csökkentett. A versenyek folyamán feltárt hiányosságok kiküszöbölése, a versenytapasztalatok alapján a forma, a teljesítőképesség további emelése.

Jellege és anyaga a versenyeken tapasztalt hiányosságok és a következő versenyfeladatok szerint alakul. A munkában hetenként maximum kétszer alkalmazzunk nagyobb terhelést. Így ugróknál ugrómunkát, díjlovasoknál programlovaglást.

Az egyes időszakok az egész évi edzőmunkában csak általánosságban, céljukban, tartalmukban, jellegükben, megterhelésükben választhatók el egymástól. Az edzés folyamán a lehető legrosszabb összefüggésben vannak, egységet alkotnak. Az edzés terve mindig az egyénre: a lovasra, a lóra épül fel.

Az edzés időszakai eltolódhatnak, egymásba nyúlhatnak, speciális célokat szolgálhatnak, de mindig és következetesen a teljesítőképeség emelését, a magasabb színvonal, a jobb eredmény elérését kell szolgálniuk.

**Edzésterhelés:** az ingereket edzészatás céljából alkalmazom. Ez lehet külső (pl. egyéb környezeti tényezők, végzett edzőmunka), lehet belső (pl. biokémiai folyamatok, pszichikai folyamatok). Ennek hatására jön létre az edzettség.

Az edzettség egy állapot, ami az edzésterhelés hatására jön létre, és egy speciális sportbeli tevékenységet fejez ki.

A terhelésnek és a pihenésnek ki kell egészítenie egymást. Az alkalmazkodási folyamat a terhelést követő pihenő időszakban alakul ki.

#### 4. Az edzés összetevői

Általános jellemzők (intenzitás, időtartam, ismétlések):

- szoros kapcsolatban állnak egymással
- mindig csak egy változtatható
- egyik változtatása befolyásolja a másik kettőt
- egymáshoz való viszonyuk függ a kitűzött céltól, mit akarunk fejleszteni - erőt, gyorsaságot, állóképességet.

Ha állóképességet fejlesztem, akkor az időtartam hosszú, az intenzitás alacsony, vagy közepes.



Ha erőre és gyorsaságra dolgozok, akkor rövid ideig tart és maximális, vagy határterheléses intenzitással.

Edzés módszer: valamely meghatározott tulajdonság fejlesztésére szolgáló eljárás.

## 5. Az edzés során képességek/ tulajdonságok fejlesztése

- ERŐ
- ÁLLÓKÉPESSÉG
- GYORSASÁG

**Erő:** izomerő: a külső erők és a mozgás közben fellépő erők, ellenállások legyőzésének képessége az izomzat aktív erő kifejtésének segítségével.

Erőkifejtés nagyságát meghatározza:

- ingerület jellege
- az izom tömege és válasza az ingerre
- az erő fejlesztése: az összehúzódás időtartama és intenzitása



5. ábra. Erőfejlesztés, hegynek fel

**Gyorsaság:** képesség a mozgások lehető nagy sebességű végrehajtására, adott feltételek mellett.

**Állóképesség:** a szervezet, fáradással szembeni képességét jelenti, hosszan tartó sportbeli erő kifejtésénél.

- Színvonala a keringési és légzőszervek, az anyagcsere és az idegrendszer működésétől függ.
- Lényeges feltétele a szervek és szervrendszerek koordinált működése.

Jelentős szerep a mozgáskoordinációnak – a jó technika nem energetikai pócsékoló. Fontosak a pszichikai tulajdonságok – erős akarat.

## 6. Az állóképességi edzés típusai

### Rövidtávú állóképesség:

- 45 mp – 2 perc közötti erő kifejtéseknél
- Viszonylag magas az anaerob folyamatok részesedése az anyagcserében

### Középtávú állóképesség:

- 2–9 perc közötti erő kifejtéseknél
- Részben anaerob folyamatok mellett, mérsékelt oxigén adósság mellett – fontos az aerob energianyerés, a maximális oxigén felvétel (gazdaságosabb)

### Hosszú távú állóképesség:

- 15–30 perc feletti erő kifejtésnél
- Majdnem kizárólag aerob feltételek mellett



6. ábra. Hosszú távú erőfejlesztés

## A KERINGÉSI RENDSZER EDZÉSE

### 7. Keringési rendszer edzése:

- javítja a szív, a vérkeringés, a légzés és az izomrendszer működését.
- javítja a lovak energiatermelő képességét
- erősíti a végtagok teherviselő képességét
- a terhelés intenzitása és időtartama határozza meg az aerob és anaerob anyagcsere folyamatok egymáshoz viszonyított fontosságát

Erőkifejlesztés: növeli a sportteljesítményekhez szükséges izomcsoportok teljesítményét és állóképességét

Lazítás: növeli az ízületek mozgásterjedelmét és csökkenti a sérülések kockázatát

### A keringési rendszer edzésének módjai:

#### 1. Tartós terhelés:

Adott időszak alatt, aránylag állandó intenzitású terhelés (alacsony intenzitású terhelés)

- Előnyei: javítja a keringési és anyagcsere folyamatok hatékonyságát
- adaptációk előidézésére a végtagokban (alkalmazkodik)
- hőszabályozás javítása
- Jellemzők:
- fontos: fiatal ló alapkiképzésekor
- hosszabb kihagyások után
- sérüléseket követő rehabilitációk során
- cél: felkészíteni a lovat 45–60 percnyi könnyű munkára
- kortól, fajtától, megelőző edzésektől és versenycéloktól függően
- időtartama általában 3–12 hónap

Minden lónak az erőnléti edzés kezdeti szakaszában van egy alacsony intenzitású aerob edzés időszaka (benne: lépés, ügetés, vágta, lovardai lovaglások, kilovaglások).

A kívánt szint elérése után a versenycélok és ezzel együtt a versenykövetelmények meghatározása következik.

- *szabadidő lovaglás, vagy alacsony intenzitású sportág:* szint fenntartása (pl. díjlovaglás középkategóriáig)
- *állóképességi verseny:* időtartam növelés mérsékelt sebesség mellett (pl. távlovaglás)

- teljesítményt és sebességet követelő sportág: távok csökkentése, intenzitás növelése (pl. galopp)
- váltakozó szintű energiaráfordítást igénylő sportok: módszerek kombinálása (pl. díjugratás, military, díjlovaglás középkategóriától)



7. ábra. Sebességet követelő sportág

## 2. Intervallumos terhelés

Magas intenzitású időszakok váltakoznak részleges regenerációt biztosító pihenőszakokkal.

- Előnyök: lehetővé teszi a munka mennyiségének (időtartam) növelését a minőség (intenzitás) megtartásával
- a kifáradástól adódó sérülések kockázatát a pihenő idők csökkentik
- Jellemzők: a pihenő idő alatt a felgyülemlett laktát részleges eltávolítása, a szív és légzésszám részleges regenerációja zajlik
- az intenzitás a mindenkori edzécéloknak megfelelően változik
- a munka és pihenő arány meghatározása az edzécéltől függ

## 3. Iramjáték vagy Fartlek módszer

Az iramjáték során a magas intenzitású terhelések beleolvadnak az alacsonyabb intenzitású terhelések sorába.

- Különösen fontos a váltakozó szintű energia ráfordítást igénylő sportágaknál; fogathajtás, military
- Az adott sportágra jellemző jármódban végzik (fogathajtás, távlovaglás ügetés; military vágta)
- Kezdetben magas intenzitású terhelési csúcsok, rövid időtartalmúak, a gyorsítások lassítások fokozatosak, a sprinteket hosszú időtartamú alacsony sebességű szakasz váltja fel



- Fokozatosan növeljük a terhelést, a sprintek sebességét, időtartamát növeljük, a pihenő szakaszok idejét csökkentjük vagy hirtelenebb gyorsításokat lassításokat alkalmazunk.



*8. ábra. Iramjáték, ügető fogat*

#### 4. Gyorsulási sprintedzés

- álló helyzetből történő maximális gyorsulás, rövid sprint szakaszokkal
- előre meghatározott távolság után a lovat lépésig visszaveszik, 1:6 arány
- előtte alapos bemelegítés

- fokozatosan növekvő terhelés: sebesség fenntartása hosszabb távon, emelkedőn végzett gyorsítások
- jól fejleszti a gyorsulási képességet
- lustább lovat felébreszti

#### 5. Tehetetlenségi edzés

- sportág megkívánta mozgásformák gyakorlása
- tehetetlenségi erő leküzdése, energia felhasználással (sebesség változtatásánál, ugrásnál, hirtelen fordulatoknál, irányváltoztatásnál)
- 1:6=munka: pihenő aránya használatos, pihenők alatt mozgásban, lazító gyakorlatokkal mozgásban tartjuk a lovat

#### 6. Erőfejlesztő edzések

- az izmok erejének, teljesítményének és állóképességének fejlesztése
- sportág specifikus → a tervezés előfeltétele, hogy ismerjük a sportág által megkívánt izomtevékenységet és mozgásformát

Hatásai:

- javítja a versenyeredményeket
- csökkenti a sérülésveszélyt az ízületek hatékonyabb rögzítésével
- megelőzi az izomhúzódásokat
- javítja a ló egyensúlyi állapotát és ezáltal javítja az összeszedettséget
- Mértékét meghatározó tényezők:
  - izom összehúzódás ereje és sebessége (intenzitás)
  - ismétlések száma
  - edzés gyakorisága

## AZ EDZÉSTERVEZÉSE

Az edzés és ennek folytán a versenyzés is csak akkor lesz sikeres, eredményes, ha a kitűzött céloknak, feladatoknak megfelelő tervszerűséggel történik. Fontos, hogy feladatainkat jól átgondolva, az edzések és foglalkozások anyagát, az előttünk állóversenyeket és az edzői munkával együtt járó egyéb teendőket a célnak megfelelően logikus sorrendben eltervezzük. A cél az, hogy lovaink átlageredményét évről- évre javítani tudjuk, mégpedig úgy, hogy legjobb eredményüket minden évben a legfontosabb versenyeken ériék el.

**Az edzéstervezés formái:**

- a) Program
- b) Éves edzésterv
- c) Időszakos vagy havi edzésterv
- d) Edzészvázat

**A program:** általában egy évre készül. Hosszabb időre 2 vagy 4 év Európa-, Világ-, vagy Olimpiai Bajnokságokra készüléskor készítünk. A program a legátfogóbb edzésterv.

- a) Célkitűzés: rögzítjük az adott idő alatt elérendő célt. A cél mindig legyen reális, és az előző időszakhoz képest fejlődést jelentsen.
- b) A célkitűzés megvalósításának módja: a módszerek meghatározása, amikkel a célt el szeretnénk érni. Pl.: szabálytalan távolságra állított akadályok leküzdésének gyakorlása.
- c) A foglalkozások száma és anyaga: konkrét adatokat tartalmaz. Pl.: heti 6 db edzés.



9. ábra. Akadály ugratása

**Éves edzésterv:** részletesebb konkrét program. Tartalmazza az évi edzések és foglalkozások általános anyagát és számát az egyes időszakokra osztva.

**Időszakos vagy havi edzésterv:** Általában célszerű egy-egy időszakra pl. átmeneti, alapozó stb. készíteni, de készülhet egy- egy hónapra is. Az évi edzésterv időszakainak kidolgozását jelenti foglalkozásokra, illetve edzésekre.

**Edzészvázat:** a napi edzés anyagát tartalmazza teljes részletességgel, az időbeosztásnak megfelelő sorrendben. Mindig négy részre oszlik:

- 1. bevezető rész
- 2. előkészítő rész
- 3. fő rész
- 4. befejező rész

## 8. Az edzés részei

Az edzés csak, mint szervezett pedagógiai folyamat tud megfelelni, annak a sokféle követelménynek, melyet a végső célkitűzés támaszt vele szemben. Ezért feltétlenül a tervszerűség és tudatos célra irányítottság kell, hogy jellemezze. Ez az edzések részleteinek bizonyos célszerű logikus egymásutánját követeli meg.

Az edzés szerkezeti felépítését elsősorban a foglalkozás célja és főfeladatai, másodsorban a résztvevő lovak pszichológiai és fizikai állapota szabja meg.

Az edzések szakaszai:

- a) Bemelegítés
- b) Előkészítő rész
- c) Főrész
- d) Befejező rész

### A bemelegítés

Célja: a lovak szervezetét olyan állapotba hozza, hogy minden károsodás nélkül meg tudjanak felelni a foglalkozás megterhelésének.

Jártatásszerű lépés, ügetés és vágtamunka egyenes vonalakon. Majd lazítás tornáztatás járóiskolán és alacsony összetett akadályon.

### Előkészítő rész

Csak ezután térhetünk át a főfeladatnak megfelelő előkészítő gyakorlatokra. Az ugrómunka esetén tornáztatás összetett akadályokon, majd utána a napi feladatnak megfelelő fokozatos terhelés elérése. Szoktatás különböző akadálytípusokhoz, rálovaglási gyakorlatok stb. lehet. Idomításnál az éppen esedékes díjlovagló program részleteinek gyakorlása.

A lovak szervezetét fokozatosan készítjük fel a főrész feladataiból adódó terhelés egészség károsodás nélküli teljesítésére.

### Főrész

Tartalma függ a feladatoktól, a szakág sajátosságaitól, az edzési időszaktól, a lovak kiképzési fokától, évszaktól és időjárástól.

Anyaga- edzésfajták szerint:

1. technikai
2. erőnléti
3. taktikai
4. kombinált
5. kiegészítő edzés.

1. **Technikai edzés:** ide tartoznak a technikai készségek elsajátítására, csiszolására irányuló gyakorlatok, mint az idomító munka minden fajtája. Ugró stílusgyakorlatok, ügyességi gyakorlatok, főleg összetett ugrások, szabálytalan kombinációk begyakorlása. Rálovaglási gyakorlatok. Különböző akadálytípusok meglovaglásának elsajátítása. Rugalmasság fejlesztése terepen.



2. **Erőnléti edzés:** Ebbe tartoznak az erő fejlesztésére irányuló összes gyakorlat, nagyobb távolságú ügetés és vágta munka. Mászató gyakorlatok. Kifejezetten a farizmok erősítése céljából végzett ugratás ügetésből. Magas akadályok ugratása. Gyorsági gyakorlatok főleg a military munka során, síkon és akadályokon.
3. **Taktikai edzés:** Díjlovasoknál teljes program lovaglása. Ugró lovasoknál több akadály összefüggő lovaglása, teljes parkur lovaglása. Militarynél összefüggő parkur lovaglás kombinálva sebességérzékelés begyakorlásával.
4. **Kombinált edzés:** amikor az előbbi edzésfajtákat nem külön-külön, hanem egy foglalkozáson belül alkalmazzuk.
5. **Kiegészítő edzés:** Díjlovak és ugrólovak részére tereplovaglás.

### Befejező rész

Rövid 5–6 perces megnyugtató munka. 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.



10. ábra. Hosszú száron végzett megnyugtató munka

## A LOVAK BEMELEGÍTÉSE

Minden edzés fontos része a bemelegítés, amelynek során fokozatosan növelik a terhelés intenzitását, amivel megkönnyíthető a szervezet nyugalomból terhelésbe történő átállása. A hatásos bemelegítés javítja a teljesítményt és csökkenti a sérülésveszélyt.

A bemelegítés kezdeti szakaszában a cél a ló fizikai állapotának és mentális ellazulásának biztosítása, aminek következtében a lábak mozgása lazává és rugalmassá válik, és a ló elkezd használni hátát.

A bemelegítés kezdetekor jelentkező élettani alkalmazkodások biztosítják, hogy elegendő oxigén jut a dolgozó izmokhoz. A dolgozó izmok más szervek kárára nagyobb arányban kapnak a keringő vérből. Ennek hatásaként több oxigén jut az izmokhoz, ami javítja az aerob munkavégzést és csökkenti az edzés során a laktát felgyülemelését. Ezért a jó bemelegítés késlelteti a magas intenzitású sportágaknál szokásos laktát felgyülemelés miatti kifáradás bekövetkezését.

A hő az energiatermelés mellékterméke. A bemelegítés során az izmok hőmérséklete kb. 1 °C-kal emelkedik, ami azért előnyös, mert a meleg izmok erőteljesebben húzódnak össze és a rostok engedékenyebbek lesznek, így csökkentve a rostok elhasználódásából származó sérülések kockázatát. A fokozatos bemelegítés elegendő időt biztosít az izmok optimális munkahőmérsékletének elérésére, még a terhelés intenzitásának növelése előtt.

A bemelegítés lassan, a ló hosszú száron lépésben történő sétáltatásával kezdődik. A lépés időtartama az egyes lovak és jelenlegi aktivitási szintjük függvénye.

A lépésmunka után fokozatosan növekszik a bemelegítés intenzitása élénk ügetés vagy rövid vágta alkalmazásával. A hangsúly az élénkségen van, hiszen a cél a vérkeringés felpörgetése, ami csak az izmok megfelelően kemény megdolgoztatása biztosít. A jármód megválasztása az egyedtől függ, némelyik ló ügetésben, némelyik vágatában lazul el előbb.

A bemelegítést a környezeti tényező is befolyásolja. Ha meleg az idő a lovak aránylag rövid idő alatt bemelegednek, de hideg időben az izmok hosszabb idő alatt érik el a munkahőmérsékletet. A ló hátának és ágyékának letakarása megkönnyíti a bemelegedést. Hideg időben a bemelegítés elkezdése előtt infralámpával is felmelegíthetők az izmok.

5–10 perc élénk mozgást követően az izom- csontszövetek már elég melegek a lazítási gyakorlatok elkezdéséhez. A hagyományos lazító gyakorlatok – fordulatok, körök, kígyóvonalak, és csizmára való engedtetés – a legmegfelelőbbek ebben a szakaszban. A bemelegítés előre haladtával, a lazító gyakorlatok egyre nehezebbé válnak, kiskörök és nehezebb oldaljárások kerülnek alkalmazásra. Komoly hiba már a melegítés kezdeti szakaszában, a még hideg szövetek mellett lazító gyakorlatok végzése, mivel ilyenkor a különböző rostok könnyebben túlhúzódnak.



11. ábra. Féoldalazás

A bemelegítés során a gyakorlatok fokozatosan nehezednek és a későbbi szakaszokban az azt követő edzéseknek megfelelően alakulnak.

## A LOVAGLÁS ÉS HAJTÁS ALTERNATÍVÁI

Néha előfordulhat, hogy korlátozott ideig a ló erőnlétének fenntartásához valamilyen alternatív módszert kell alkalmazni. Például rossz időben vagy kisebb sérülés miatt lehet, hogy nem végezhetőek a megszokott edzések, ilyenkor kerül előtérbe a futószárazás, a jártatógép, futópad vagy az úsztatás alkalmazása.

### 9. A futószárazás

A futószárazás: a ló irányított mozgata, mely során egy min. 15–20 m átmérőjű körön mozog a futószár végén, a futószárazó személy utasításai szerint.

A futószárazás fiatal lovak belovaglásánál és edzés eszközként alkalmazható. Néha lovaglás helyett futószárazzuk a lovat vagy az erőnlét fenntartásához, ha valamilyen ok miatt nem lehet lovagolni vagy a lovak valamilyen hibájának javítása céljából.



12. ábra. Futószárazás munka

A futószárazás munka célja:

- Csikók betanítása nyereg alá, fogatba
- fiatal lovak lovas alatti kiképzésének előkészítése
- Lovak mozgatása
- Lovak támaszkodásának javítása
- a helytelen lovaglásból adódó mozgás és tartáshibák javítása,
- „rossz” testalkatú lovak korrigálása (pl: szár felett, beejtett háttal mozgó, rövid feszes hátú lovak),
- betegségen átesett, könnyű munkát igénylő lovak mozgatása
- kezdő lovas oktatása
- lovasok ülés javítása



## 10. A jártatógép

Több ló egyidejűleg történő, kis munkaerőt igénylő jártatását segíti elő. A jártatógép méretétől függően 3–16 ló jártatására alkalmas, az igényeknek megfelelő jármódban. A jártatógép használatával nagyon hatásosan lehet kiegészíteni a nyereg alatti-, vagy fogat munkát. Kiválóan alkalmas a lovak munka előtti hatékony bemelegítéséhez vagy munka után a lovak klinikai alapértékeinek visszaállításához. Ezen kívül pihenőnapok alkalmával, ha nem áll rendelkezésünkre karám, legelő akkor a lovak lemozgatását is elvégezhetjük vele. A jártatógépek jól programozhatóak jármód-, irányváloztatásra és időbeli szabályozásukra is van lehetőség. Itt is tartsuk szem előtt a bemelegítés és a levezető szakaszok fontosságát.

A jártatógép használata során a lovak lábára szükséges védőfelszereléseket tegyük fel. Használatakor tartsuk be a lovak vezetésének szabályait.



13. ábra. Jártató gép

## 11. A lovak mozgatása futópadon

**A futópád** a lovak kis helyen történő jártatására kiválóan alkalmas készülék. Egyszerre csak egy ló jártatását szolgálja ki, de akár istállóban is elhelyezhető méreténél fogva. A lovakat lépésben lehet rajta mozgatni, de dőlésszöge változtatható, ezért a mászatás segítségével a lovak szív-, keringési rendszerét és farizmait jól edzi.

A futópad segítséget nyújthat lovak tréningezésében, mind verseny-, díj, táv- és ugrólovak esetében. Műtéteket, sérüléseket követően a rehabilitáció során javítja a gyógyulási esélyeket és csökkenti a rehabilitációs időt.

A víz alatti futópad a termál- és gyógyvizek alkalmazásával is növeli a lovak gyógyulási esélyeit, amelyek jótékony hatásai a humán egészségügyből is jól ismertek. A víz alatti futópad víz nélküli használata lehetővé teszi terheléses klinikai vizsgálatok elvégzését, amely lehetőséget ad kizárólag mozgás közben jelentkező rendellenességek diagnosztizálására.

Alkalmazása során nagy körültekintéssel járjunk el. A lovakat fokozatosan szoktassuk hozzá.



14. ábra. Futópad

A futópadon történő munka egyenesre állított felületen, bemelegítéssel kezdődik. A ló néhány percre sétál, ami után fokozatosan növekszik a sebesség. A bemelegítés végére a dőlésszöget növeljük az előírt mértékig és a sebességet is az előírtra emeljük. Az edzés végeztével fokozatosan csökkentjük a dőlésszöget és a sebességet.

## 12. A lovak úsztatása

Magyarországon nem elterjedt formája ez a lovak edzésének. Az úsztatás a lábak támasztó szerkezeteinek terhelése nélkül tartja fenn a keringési rendszer edzettségét és lazaságát. Ahogy más típusú edzéseknél, úgy itt is előnyös, ha az úsztatás előtt bemelegítik a lovat. Ez elvégezhető 5–10 perces futószárazással, infralámpák alá állítással vagy meleg zuhannyal.

A lovak többsége jól úszik, de első alkalommal figyelni kell, mert néhány ló elmerül. Ajánlatos, hogy első alkalommal csak egy percet ússzon, majd az időt fokozatosan lehet növelni 10–20 percre.

Az úzás során a lovak számos különféle lábmunkát végezhetnek és ilyenkor széles mozgásterjedelemben mozognak, ami nagyon előnyös a lazaság szempontjából.

Mint tudjuk, a lovak lába okozhatja a legtöbb problémát, könnyen lesántulhatnak, lábuk beszűrődhet, és előre nem látható okokból akár hónapokra is bent ragadhat lovunk az istállóban egy kis kényszerpihenőre. Úzás közben nem éri a ló lábát rázkódás, így nem éri semmilyen negatív hatás az ízületeket, csontokat, izmokat. Arról nem is beszélve, hogy milyen magas fokú edzettséget érhetünk el a lovunknál, ha úsztatjuk. A ló „rugója” a hátulsó lábában, a combizmában rejlik, ezért ezt a legfontosabb fejleszteni. Főként, ha díjugrató lovakról van szó, de nincs ez másként a fogatlovaknál sem. Az úzástól a combizmok sokkal jobban és gyorsabban fejlődnek, mint talajmunkánál.



*15. ábra. Lovak úsztatása*

A lovak úsztatása segítséget nyújthat lovak tréningezésében, mind verseny-, díj, táv- és ugrólovak esetében. Műtéteket, sérüléseket követően a rehabilitáció során javítja a gyógyulási esélyeket és csökkenti a rehabilitációs időt.

Ugyanakkor nagyon igénybe veszi a légzőrendszert, mivel a tüdő teljesen víz alatt van, így nem ajánlatos alkalmazása tüdőbetegségek esetében. Hátrányos lehet hárbetegségekkel küszködő lovak esetében is.

### 13. A lovak szabad mozgatása

#### Legeltetés

A legelőn való tartás, legeltetés, jótékonyan hat a felnőtt munkába vett lovakra is, ha van rá lehetőségünk, legeltessük lovainkat a munka mellett. Pihenőnapokon vagy versenyszezon után nagyon jó regenerálódást biztosít lovaink számára mind fizikálisan, mind mentálisan a legelő.



16. ábra. Sportlovak a legelőn

#### Karámoztatás

A karám sokkal kisebb, de mégis szabad mozgásteret biztosít lovaink mozgásigényének kielégítésére. A munkában tartott lovak idegrendszerére is jótékonyan hat, ha a munka mellett szabad mozgáslehetőséget biztosítunk nekik.

Sérülésveszély elkerülése végett tehetünk lovaink lábára védőfelszereléseket /ín-, bokavédő, pataharang/.

## TANULÁSIRÁNYÍTÓ

Menjen ki az istállóba és vegye fel egy munkából frissen visszatért ló klinikai alapértékeit! Majd jegyezze fel őket és hasonlítsa össze a szakirodalom által közölt adatokkal!

---

---

---

---

---

---

---

---

Készítsen egy éves edzésprogramot egy ugró ló számára, amivel könnyű osztályban szeretnének indulni. Térjen ki a konkrét célmeghatározásra, az alkalmazandó módszerekre és határozza meg az edzések számát, anyagát is!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Olvassa el Dr. Mentés Katalin A lovak jóléte és egészségvédelme című tankönyv 236. oldalán a Fáslik és ínvédők használata című fejezetet! Jegyzetelje ki mikor és hogyan kell használni őket!



A large rectangular area with a yellow border, containing 15 horizontal lines for taking notes. A large, light gray watermark reading 'MUNKANYAG' is diagonally overlaid across the page.

## ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

### 1. feladat

Mit értünk anticipáció alatt?

MUNKANYAG

---

---

---

---

---

### 2. feladat

Írja le, hogy az erőnléti edzések hatására miben nyilvánul meg az edzettség növekedése?

MUNKANYAG

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**3. feladat**

Sorolja fel lovak edzésrendszerének időszakait, és írja az egyes szakaszok mellé jellemző időtartalmukat!

MUNKANYAG

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**4. feladat**

Sorolja fel és jellemezze az alapozó időszak szakaszait!

MUNKANYAG

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**5. feladat**

Ismertesse az edzés szakaszait!

---

---

---

---

---

**6. feladat**

Egészítse ki a szöveg hiányzó részeit!

Minden edzés fontos része a ....., amely során fokozatosan növelik a terhelés intenzitását, amivel megkönnyíthető a szervezet nyugalomból terhelésbe történő átállása. A hatásos bemelegítés javítja a teljesítményt és ..... a sérülésveszélyt.

A bemelegítés kezdeti szakaszában a cél a ló fizikai állapotának és mentális ellazulásának biztosítása, aminek következtében a lábak mozgása lazává és .....válík, és a ló elkezd használni hátát.

A bemelegítés kezdetekor jelentkező élettani alkalmazkodások biztosítják, hogy elegendő .....jut a dolgozó izmokhoz. A dolgozó izmok más szervek kárára nagyobb arányban kapnak a keringő vérből. Ennek hatásaként több oxigén jut az izmokhoz, ami javítja az aerob munkavégzést és csökkenti az edzés során a laktát felgyülemelését. Ezért a jó bemelegítés késlelteti a magas intenzitású sportágaknál szokásos ..... felgyülemelés miatti kifáradás bekövetkezését.

A hő az energiatermelés mellékterméke. A bemelegítés során az izmok hőmérséklete kb.....

°C-kal emelkedik, ami azért előnyös, mert a meleg izmok erőteljesebben húzódnak össze és a rostok engedékenyebbek lesznek, így csökkentve a rostok elhasználódásából származó .....kockázatát. A fokozatos bemelegítés elegendő időt biztosít az izmok optimális munkahőmérsékletének elérésére, még a terhelés intenzitásának növelése előtt.

A bemelegítés lassan, a ló hosszú száron lépésben történő sétáltatásával kezdődik. A lépés időtartama az egyes lovak és jelenlegi aktivitási szintjük függvénye.

A lépésmunka után fokozatosan növekszik a bemelegítés intenzitása élénk .....vagy rövid.....alkalmazásával. A hangsúly az élénkségen van, hiszen a cél a vérkeringés felpörgetése, ami csak az izmok megfelelően kemény megdolgoztatása biztosít. A jármód megválasztása az egyedtől függ, némelyik ló ügetésben, némelyik vágásban lazul el előbb.

**7. feladat**

Írja le, hogy a sportlovak lovaglásán és hajtásán kívül milyen jártatási lehetőségeket ismer!

---

---

---

---

---

---

---

---

**8. feladat**

Írja le mit lát a képen, és milyen hátrányai lehetnek ennek az alternatív mozgatási lehetőségnek!



---

---

---

---



## MEGOLDÁSOK

### 1. feladat

A lovak szívfrekvenciája – már akkor emelkedik, amikor a ló felismeri, hogy edzés fog következni, ezt **anticipáció**nak nevezzük. Ez a ló mentális állapotának a függvénye. Általában a fiatal, temperamentumosabb egyedeknél magasabb az emelkedés (magasabb értéket mutat).

### 2. feladat

- csökken a szívfrekvencia
- csökken a perctérfogat
- javul az oxigén felhasználás képessége
- javul az izmok hajszálerozettsége, ez kb. 3–4 hónapos edzés után alakul ki
- megváltozik az összfehérvérsejtszám
- ultrahanggal kimutathatóvá válik a szív méretváltozás
- nagyobb lesz a szív tömege, nagyobb lesz az aorta átmérője

### 3. feladat

Átmeneti időszak: időtartama másfél–két hónap.

Alapozó időszak: időtartama általában két és fél, három hónap.

Formába hozó időszak: időtartama másfél–két hónap

Formában tartó időszak: időtartama öt–öt és fél hónap

### 4. feladat

- Első szakasza: A terhelés fokozódó. 50 % általános erőnlét és alapozó fizikai képesség fejlesztés. Tornásztató ugratás főleg ügetésből /nem lendületből, hanem erőből/. Terepen sok mászatás fokozódó vágtamunka. A másik 50 % alapvető technikai és taktikai elemek begyakorlása. Idomítás, fegyelmezés, ugrógyakorlatok, ülésjavítás, rálovaglási gyakorlatok, kombinációk begyakorlása.

- Második szakasza: A maximális terhelés ideje. Cél az állóképesség növelése. Fokozott mennyiségű vágta, tornásztatás, mászatás, Fokozott követelményű idomítás, ugratás. A technikai és taktikai elemek összekapcsolása. Parkur- és programlovaglás.
- Harmadik szakasza: a terhelés némileg csökken. Kisebber a vágtaadagok és az izomfejlesztő tornásztató gyakorlatok. A szakosítás sajátosságainak megfelelő speciális erőnlét kialakítása.

## 5. feladat

1. Bemelegítés
2. Előkészítő rész
3. Fő rész
4. Befejező rész

## 6. feladat

Minden edzés fontos része a **bemelegítés**, amelynek során fokozatosan növelik a terhelés intenzitását, amivel megkönnyíthető a szervezet nyugalomból terhelésbe történő átállása. A hatásos bemelegítés javítja a teljesítményt és **csökkenti** a sérülésveszélyt.

A bemelegítés kezdeti szakaszában a cél a ló fizikai állapotának és mentális ellazulásának biztosítása, aminek következtében a lábak mozgása lazává és **rugalmassá** válik, és a ló elkezd használni hátát.

A bemelegítés kezdetekor jelentkező élettani alkalmazkodások biztosítják, hogy elegendő **oxigén** jut a dolgozó izmokhoz. A dolgozó izmok más szervek kárára nagyobb arányban kapnak a keringő vérből. Ennek hatásaként több oxigén jut az izmokhoz, ami javítja az aerob munkavégzést és csökkenti az edzés során a laktát felgyülemelését. Ezért a jó bemelegítés késlelteti a magas intenzitású sportágaknál szokásos **laktát** felgyülemelés miatti kifáradás bekövetkezését.

A hő az energiatermelés mellékterméke. A bemelegítés során az izmok hőmérséklete kb. 1

°C-kal emelkedik, ami azért előnyös, mert a meleg izmok erőteljesebben húzódnak össze és a rostok engedékenyebbek lesznek, így csökkentve a rostok elhasználódásából származó **sérülések** kockázatát. A fokozatos bemelegítés elegendő időt biztosít az izmok optimális munkahőmérsékletének elérésére, még a terhelés intenzitásának növelése előtt.

A bemelegítés lassan, a ló hosszú száron lépésben történő sétáltatásával kezdődik. A lépés időtartama az egyes lovak és jelenlegi aktivitási szintjük függvénye.

A lépésmunka után fokozatosan növekszik a bemelegítés intenzitása élénk **ügetés** vagy rövid **vágta** alkalmazásával. A hangsúly az élénkségen van, hiszen a cél a vérkeringés felpörgetése, ami csak az izmok megfelelően kemény megdolgoztatása biztosít. A jármód megválasztása az egyedtől függ, némelyik ló ügetésben, némelyik vágtaiban lazul el előbb.

**7. feladat**

Lovak futószárazása, jártatógép, futópad, úsztatás, illetve karámozás, legeltetés

---

**8. feladat**

Ugyanakkor nagyon igénybe veszi a légzőrendszert, mivel a tüdő teljesen víz alatt van, így nem ajánlatos alkalmazása tüdőbetegségek esetében. Hátrányos lehet hátbetegségekkel küszködő lovak esetében is.

## IRODALOMJEGYZÉK

### FELHASZNÁLT IRODALOM

Dr. Kósa Reznek Jenő, Máchánszky Gyula: Lovaglás (Edzőképző- tanfolyamok szakanyaga)  
Magyar Testnevelési Főiskola, Sportvezető- és Edzőképző Intézet Bp. 1962

Eric Bernard, Sportlovak edzése, 1996

### AJÁNLOTT IRODALOM

Dr. Kósa Reznek Jenő, Máchánszky Gyula: Lovaglás (Edzőképző- tanfolyamok szakanyaga)  
Magyar Testnevelési Főiskola, Sportvezető- és Edzőképző Intézet Bp. 1962

Endrődy Ágoston: A militaryló kiképzése (Adj esélyt a lovadnak!) Mezőgazda Kiadó Bp.,1999

Eric Bernard, Sportlovak edzése, 1996

A(z) 1688-06 modul 009-es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
31 621 04 0000 00 00	Lótartó és -tenyésztő
31 621 04 0100 31 01	Lóápoló és gondozó
52 812 02 0000 00 00	Lovastúra-vezető

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:  
23 óra

MUNKANYAG



MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv  
TÁMOP 2.2.1 08/1–2008–0002 „A képzés minőségének és tartalmának  
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet  
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210–1065, Fax: (1) 210–1063

Felelős kiadó:  
Nagy László főigazgató