

Szent István Egyetem Állatorvos-tudományi Kar  
Lovas-tanár (Hippológus) és szervező szakirányú továbbképzés

**A sporttudományok (pedagógia, pszichológia, edzéselmélet és módszertan, sportegészségtan) elmélete, gyakorlata és hatása a lovassport szereplőire**

Készítette: Petrezselem Dorottya

Témavezető: Dr. Lóczi Márta, főiskolai tanár, SZIE ABK

2014.

# Tartalomjegyzék

<b>1. Bevezetés</b> .....	3
1.1. A témaválasztás indoklása .....	3
<b>2. Irodalmi áttekintés</b> .....	4
2.1. Pedagógia .....	4
2.2. Pszichológia .....	5
2.3. Edzéselmélet .....	7
2.4. Sportegészségtan .....	8
<b>3. Probléma felvetés, hipotézisek</b> .....	10
3.1. Hipotézisek .....	10
3.2. A dolgozat megírásának célja .....	11
<b>4. A kutatás anyagai és módszerei</b> .....	12
4.1. A kutatás módszere .....	12
4.1.1. Strukturált interjú .....	12
4.1.2. Dokumentum elemzés .....	13
<b>5. Eredmények értékelése</b> .....	16
5.1. Az interjúk kiértékelése .....	16
5.2. A1 .....	16
5.2.1. Személyes kérdések .....	16
5.2.2. Pszichológiai kérdések .....	16
5.2.3. Edzéselméleti kérdések .....	17
5.2.4. Pedagógiai kérdések .....	17
5.3. A2 .....	18
5.3.1. Személyes kérdések .....	18
5.3.2. Pszichológiai kérdések .....	18
5.3.3. Edzéselméleti kérdések .....	19
5.3.4. Pedagógiai kérdések .....	19
5.4. A3 .....	20
5.4.1. Személyes kérdések .....	20
5.4.2. Pszichológiai kérdések .....	20
5.4.3. Edzéselméleti kérdések .....	20
5.4.4. Pedagógiai kérdések .....	21
5.5. Következtetések .....	21
5.6. B1 .....	23
5.7. B2 .....	24
5.7.1. Következtetések .....	24
<b>6. Válasz a hipotézisekre, javaslatok</b> .....	31
6.1. Válasz a hipotézisekre .....	31
6.2. Javaslatok .....	32

<b>7. Összefoglalás</b> .....	33
<b>8. Köszönetnyilvánítás</b> .....	35
<b>9. Irodalomjegyzék</b> .....	36
<b>10. Mellékletek</b> .....	38

# 1. Bevezetés

*„A ló és általa a lovaglás esz-  
köz az embernek nevelésében,  
amely nem a szelleme útján  
nyomja el a testet, hanem a ló  
útján nyitja, érinti meg a lelket”*

*Dallos Gyula*

## 1.1. A témaválasztás indoklása

A mai rohanó világban egyre kevésbé képesek az emberek kikapcsolni akár egy percre is. Nem fordítanak gondot a stressz mentes, nyugodt életre, nincs idő pihenésre, a családdal együtt tölteni az időt. Pedig az élet gyorsan elszáll anélkül, hogy egy percre is élvezték volna. Úgy gondolom mindenkinek meg kell találnia a megfelelő hobbijt, mely segíthet túllendíteni a mindennapok problémáin, kiküszöbölteni a kerékvágásból, levezetni a felgyülemlett idegességet. A testmozgás hiánya pedig nagyon sok problémát tud okozni: vegetatív zavarok, tartáshibák, és ebből következően testi-lelki betegségek.

Magam részéről a lovaglást választottam, semmi sem tud annyira kikapcsolni, megnyugtatni. A legtöbb ember, amikor lovagolni kezd, a lóhoz való érzelmi viszonya köti össze. A ló a társas ösztönét a mai napig megtartotta: tekintettel van társaira, alárendeli magát a háziasított fajta a lovasának, vagy ápolójának, így alakul ki bizalom ember és ló között (Flandorffer - Hajas 2002.). Ez az állat rendkívül érzékeny mentálisan, rengeteg belső tulajdonsága alapján alkalmas az ember társává válnia. Könnyen szelídíthető, mivel alapjába véve szelíd állat, alkalmazkodik az emberhez, magas az együttműködő készsége, engedelmes, de mindemellett temperamentumos. Az idő elteltével a ló ragaszkodóvá válik az emberhez, és több szempontból jelentősége van ennek a kapcsolatnak. A korábbi időben munkatársként, ma már szociális és segítő (terápiás) társként van jelen legfőképpen. Sok élethelyzetben- például munka, sport, orvostudomány – a ló tulajdonságai kiegyenlítik az ember gyengeségeit, kiegészítik az erősségeit, így ki tud alakulni a szoros kötődés. Terápiás alkalmazásban az orvostudomány egyre jobban felismeri, hogy a ló egyedülálló tulajdonságai betegségek kezelésében és rehabilitációban is nagy segítséget nyújt (Hartje 2012.).

## 2. Irodalmi áttekintés

### 2.1. Pedagógia

Vizsgálatok igazolják, hogy egy tanuló eredménye mindenféle tanulás esetében függ attól, hogy mikor tanítják neki, hogyan, és milyen módszerekkel. A tudomány már rájött arra, hogy akkor tud a leggyorsabban tanulni egy tanítvány, ha azonnali visszajelzéseket kap arról, hogy helyesen, vagy helytelenül végzi el a gyakorlatot, ezt nevezik „**feed back**”-nek. A lovaglás tanításában nagyon sok hasznos dolgot lehet átvenni az általános tanításból. Azonban a lovaglás egyedülálló a maga nemében, hiszen semmilyen sporthoz sem lehet hasonlítani. A tanítás tartalmában már rég óta nem változott, hiszen ugyanúgy kell ülni a lovon, ugyanúgy kell adni a jelzéseket a lónak.

Ebben a sportban sincs másképp az, hogy az oktatás információk útján történik. Minden új feladat előtt szükséges elméleti oktatás, mert minden gyakorlat csak pontos mozgáselképzelés alapján lehetséges. A lovaglásban legfőképp egyéni oktatás zajlik, inkább az elején fordul elő a csoportos oktatás, ez az osztálylovaglás. Folyamatos gyakorlást igényel, amíg készségszintűvé nem válik. Kezdetekben szükséges a kontakt segítség adás, melyet a nagyobb gyakorlat elsajátítása után elég, ha csak szóban mondja az edző.

Az oktatásnak hat kritériuma van: felépítés, információ tartalma, információ formája, visszajelzések (feed back), helyezkedés, baleset védelem (Walter 2012.).

#### **A felépítés**

Három szakaszt szükséges a lovaglás során beiktatni, a bemelegítés, tanuló, gyakorló szakasz és végül a lenyugvási szakasz.

#### **Információ tartalma**

Az oktató információinak összhangban kell lennie a lovaglás alapelveivel. A legfontosabb pontok kiválasztása, amivel elkerülhető a túl sok információ átadása. Pontosnak és rövidnek kell lennie, mivel a tanuló a lovával van elfoglalva, azonnal tudjon reagálni a kért feladatra.

### **Információ formája**

Úgy kell közölni az információkat, hogy a tanuló nehézségek nélkül meg tudja érteni, mely az életkor függvénye is. A hanghordozásnak nem szabad túl gyorsnak lennie, tisztán kell beszélni, de nem lehet monoton.

### **Visszajelzések**

Fontos, hogy az oktató megvárja a tanuló reakcióját a korrekcióra, és haladéktalanul visszajelzést kapjanak róla. A mozgásos cselekvésoktatásnál a visszajelzés gyors, és látható.

### **Helyezkedés**

A kiképző a helyét úgy kell megválassza, hogy valamely feladat fontos részét láthassa, emellett az egész csoportot láthassa.

### **Baleset védelem**

Az oktatónak már a felülés előtti pillanatokban is figyelnie kell a baleset megelőzésre. Alaposan ellenőriznie kell az istállóban a ló és lovas felszerelését (Walter 2012.).

## **2.2. Pszichológia**

A sportpszichológia elsősorban az **ép, egészséges** sportolók teljesítményének fokozását, félelmek leküzdésének a segítség nyújtását tűzte ki céljául, különböző módszerek, eljárások segítségével. A sportpszichológia által a lovas jobban tud teljesíteni, ki tudja zárni a zavaró tényezőket, nagyobb önbizalommal tud az edzésre érkezni. Lényegében az agynak az edzése, hogy gondolataikat, érzelmeiket kezelni tudják a sportolók. A gondolkodási és érzelmi folyamatok ugyanúgy trenírozhatók, mint a mozgások. A legfontosabb működési tényezők a motiváció, a feszültség, idegesség, agresszió, harag és önbizalom (Gyömbér - Kovács 2012.).

Az egyik legfontosabb emberi hajtóerő a **motiváció**, ezáltal képes előbbre jutni, fejlődni, a kudarcokból kikerülni, a bennünk rejlő képességeket előhívni. A motiváció a viselkedés és a magatartás kiváltásában, szabályozásában és fenntartásában szerepet játszó tényezők összessége.

Két jellegzetes csoportot figyelhetünk meg Maslow szerint a motiváció fajtáiban:

### 1. Hiányalapú szükségletek

- fiziológiai szükségletek (éhség, szomjúság);
- biztonsági szükségletek (fizikai védettség, kiszámíthatóság);
- szeretet, valahová tartozás szükséglete (gyengédség, viszonzott szeretkapcsolat);
- elismerés szükséglete (önbecsülés, mások elismerése, hírnév, becsvágy).

### 2. Növekedésalapú szükségletek:

- kognitív szükségletek (tudni, érteni, megismerni);
- esztétikai szükségletek (szimmetria, rend, szépség);
- önmegvalósítás szükséglete (elérni a bennünk rejlő lehetőségeket).

A **feszültség**, illetve izgalom szükséges része az edzéseknek, versenyeknek, hiszen a teljesítménynek akkor kell lennie a legmagasabbnak. Ettől nehezen elválasztható az idegesség, mert az ronthatja a teljesíthető képességet.

A sport lehetőséget teremt az agresszió leküzdésében, de elő is idézheti egy adott szituációban. Két fajta agresszióról beszélünk, az **instrumentális agresszió** és az **affektív agresszió**. Az instrumentális agresszió alatt értjük a megtanult agresszív cselekvéseket, vagyis alkalmazása tervszerű egy cél elérése végett. Az affektív agresszió pedig az, amikor tudatalatti, nem célirányos, egy erős emocionális folyamatokra adott reakció.

Az **önbizalom** abban nyilvánul meg, hogy egy sportoló alkalmasnak tartja-e magát a feladatra. A magabiztos sportoló azt gondolja, hogy „megteheti és meg tudja tenni”, soha nem adja fel. Pozitív belső párbeszédnek és képzeleti képek jellemzik őt, elképzeletli önmagát győztesnek és sikeresnek. Jellemző, hogy az adott feladat tökéletes végrehajtására koncentrálna és nem azon aggódik, hogy mi történik akkor, ha hibázik. Az igazán sikeres sportolót ez a pozitív beállítottság jellemzi, mely nem csak a sportban jelenik meg, hanem az élet más területein is, még akkor is, ha csalódás, kudarc éri őt (Walter 2012.).

A lovaglás során nagymértékű személyiség fejlődést figyelhetünk meg. Ló közelében megtanulja a lovas a katonás fegyelmet, mivel ez egy veszélyes sport, az állatok szere-

tetét, és pozitív énkép alakul ki az emberben, a lovaglás hatására. A lovaglás eredményes tanulásának több pszichológiai feltétele van:

- adottság, vagy érzék;
- tudatosság, vagy értelem;
- türelem;
- motiváltság;
- irányultság, felfogás;
- önkontroll;
- alázat, mindenk felett. (Dallos 2008.)

### 2.3. Edzéselmélet

Az edzéselméletre azért van szükség, hogy a lehető legtöbbet tudjon az edző kihozni a tanítványából. A sportteljesítményre a testi képességek, a pszichikai tényezők, a taktikai képességek és a környezeti tényezők hatnak.

#### **A testi képességek**

- motorikus kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség)
- motorikus koordináló képességek (a sport technikáinak megtanulása)
- mozgékonyaság (aktív-passzív nyújthatóság, hajlékonyság)

#### **Pszichikai tényezők**

- motiváció és teljesítményorientáltság
- stressz leküzdése
- emóciók

#### **Taktikai képességek**

- megfigyelőképesség
- tájékozódóképesség
- versenyszabályok ismerete
- stratégiai szabályok ismerete
- elhatározóképesség



## Környezeti tényezők

- család
- barátok
- foglalkozás, iskola

Az **edzés** alatt a sportolót állandóan speciálisan kiválasztott és adagolt **terhelésnek** teszik ki, ami a szervezet alkalmazkodási reakciója váltja ki. A mozgáshoz energia szükséges, amelyet a mozgás során az energia raktárakból a vérkeringés útján nyeri a szervezet. Az energia raktárak alacsonyabb szintre jutnak és bekövetkezik a fáradtság. A mozgás befejezése után a pihenő szakaszban feltöltődnek újra az energia raktárok, az előzőnél magasabb szintre, a szervezet túlkompenzál. A sportolás során a test energiát veszít, utána kezdődik a **pihenési szakasz**, a kiindulási szintre visszaállítódik a szervezet. A sportedzést meg kell tervezni, hiszen rendszerint hosszú távú folyamat, a sportoló életét gyakran évekig befolyásolja, ezért a csalódások és a helytelen tervezés elkerülése érdekében szükséges (Walter 2012).

A lovaglásban is vannak alapvető technikai elemek, mint minden sportban. A korrekt ülés elsajátításának folyamata a lovassá válás alapfeltétele. A lovat minden jármódjában úgy követi a lovas, hogy a fül-váll-csípő és sarok egy vonalban van. A helyes ülést kengyel és száraz nélkül kell megtanulni a tanulónak, melyet az edző először állás közben állít be neki, azaz kontakt segítség adással. Tehát, az ülés mindennek az alapja a lovaglásban, addig nem szabad előrelépni, amíg ez nincs meg a tanítványnak. (Dallos 2008.)

## 2.4. Sportegészségtan

Az emberi szervezetet karban kell tartani, a lovaglás erre nagyon jó, mert szinte minden izmot átmozgat (1. kép). A legnagyobb hatással a tarkóizomzatra, vállizomzatra, mellizomzatra, has és hátizomzatra, felkar és alkarizomzatra, a combizmokra, a farizmokra és a lábszárizmokra van. Átmozgatja, rugalmassá teszi a medencetájékot, mely egy passzív együttlengést, vagy a vele menő ülést alakítja ki a lovaglásban.

A **combizmok** akkor a megfelelőek ennek a sportnak a szempontjából, ha a hátulsó combok is meg vannak erősítve az elülső combizom mellé. Ha csak az elülső combizmok erősek, rengeteg probléma adódhat a lovas ülésében. Előre billenti a medencét, a hasizmok

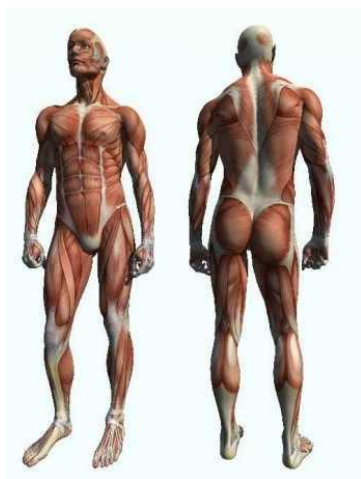
kinyúlnak, az alsó hátizmok megrövidülnek, homorú derék keletkezik, amely nagyon hátrányos.

A **has és hátizomzat** kiegyensúlyozásával érhető el a természetes, egyenes ülés. Amikor ez nincs jelen, a lovas nem képes helyes segítségeket adni a lónak.

A **tarkóizomzat** kialakítása is nagyon fontos, mert bólogatás és a fej előrenyújtása következhet belőle, ha gyenge. A leggyakoribb ok azonban a csípőtájék merevségében keresendő, melyet csak az ülésiskolázás útján lehet kiküszöbölni (Walter 2012.).

A **rendszeres izomtevékenység** az emberi szervezet számára olyan inger, mely alkalmazkodási folyamatokat vált ki. Az alkalmazkodási folyamatban fontos szempont az ingerek ereje. Ingerként az edzések láncolatában a testgyakorlatok, egy adott sportág technikai és taktikai elemei szerepelnek. Alkalmazkodási folyamatokat azonban, csak a megfelelő erősségű ingerek indítanak meg a szervezetben, vagy annak egyes szerveiben (például a tüdő vitálkapacitásának növekedése). Az edzésingerek erősségének fontosságát foglalja össze Arndt-Schulz módosított szabálya, mely szerint a gyenge és közepes erősségű ingerek alkalmazkodási folyamatokat nem váltanak ki. A közepesnél erősebb ingerek megindítják az **adaptációt** (alkalmazkodást), ám a túl erős ingerek alkalmazása veszélyezteti a sportolók egészségét. Az edzésingerek erősségének meghatározásánál különbséget kell tennünk a kezdő, és a már több éve edző sportolók között. A rendszeres sporttevékenység hatására megjelenésében megváltozik az izomrendszer, számottevő változások érhetők el a keringési és légzőrendszer működésében.

(<http://www.jozsefa-gy.sulinet.hu/tananyagok/sportegeszsegtan.pdf> 2014. 09.02).



1. kép: Az emberi izomzat. Forrás: kalirka-masszazs.eoldal.hu

## 3. Probléma felvetés, hipotézisek

Sok problémával találkoztam azóta, amióta elkezdtem a lovakkal és a lovaglással foglalkozni. Több lovardában, ahol oktatással foglalkoznak, nem elég megfelelőek a körülmények, nem eléggé képzettek az oktatók és a lovak. Minden oktátónak tudnia kell, hogy milyen szinten van a tudása, ennek megfelelően kellene tanítania, nem pedig többet követelve a tanítványtól, mint amit ő maga tud.

Nincsenek megfelelően, tudatosan felépítve az órák, nem eléggé felkészültek pszichológiai szempontból az oktatók. Gondolok itt arra, hogyan tudják kezelni a félelmet, szorongást, ha látják a tanítványaikon. Tudják-e pozitív irányba befolyásolni a személyiség fejlődését, a negatív dolgokat kiküszöbölni.

A lovaglás mellé nagyon fontos lenne egészség megőrzési szempontból másfajta testmozgás végzése is, erre nem kapnak sok helyen ajánlást a lovasok. Abban a lovardában, ahova én járok lovagolni, úgy gondolom megfelelő színvonalú az oktatás és a körülmények, ezért szeretném interjúban megkérdezni, milyen az ideális kép ezekről a kérdésekről, milyen problémákkal álltak szemben az oktatók. Ezeket a kérdéseket több szempontból szeretném megkérdezni, így a fiatal lovasok, és a felnőtt lovasok véleményét is meghallgatom.

### 3.1. Hipotézisek

1. Úgy gondolom, sok pozitív hatása van a lovaglásnak, testi-lelki szempontból is. Kialakul egy jó énkép, az iskolai szorongás visszaszorítódik.
2. Valószínűsítem, hogy szükséges más fajta sport is a lovaglás mellé, főleg, ha egy versenyzőről van szó. Az izom erősítése és védelme érdekében kiegészítő mozgás kellene a lovasoknak az óra előtt, illetve után.
3. Feltételezem, hogy az edzők jól tudják kezelni a félelmet, ha látják egy tanuló esetén. Mindenkinek különböző ötletei vannak arra, miként tudják leküzdeni a problémát.

4. Úgy vélem, a szocio-ökonómiai helyzet, a gazdasági helyzet, a környezeti hatások és az iskola hatással van a lovasok életére, képes előrevinni, és az akadályokat leküzdeni, ha megfelelő a háttér.

### 3.2. A dolgozat megírásának célja

Szakedolgozatom megírásának célja, hogy ezekre a felmerülő problémákra választ és a hipotézisekre választ kapjak, amelyeket a későbbiekben fel tudok használni, amikor oktatni fogok. Tíz éves korom óta lovagolok, és csak pozitív hatást tudok elmondani a lovaglásról. Megtanított a felelősségvállalásra, a pontosságra, a munka szeretetére. Nagyon sokat kell dolgozni, foglalkozni egy lóval, hogy ki lehessen nála vívni a tiszteletet, a kölcsönös bizalmat. Fontosnak tartom, hogy a magyar lovas nemzet újra talpra álljon, sikeresek és híresek legyünk az egész világon. Rengeteg tehetséges lovas és ló van az összes szakág területén. Hiszem, hogy egyszer a magyar lovassport a világ élvonalára fog törni, ezért kell széleskörű fejlesztést létrehozni Magyarországon.

Ezzel a témával rengeteg híres lovas és szerző foglalkozott, többek között Dallos Gyula, Némethy Bertalan (2.kép) , Sally Swift, Ernst József, Hecker Walter, Wipke C. Hartje és még rengeteg szakember.



2. kép: Némethy Bertalan. Forrás: lovaglotanar.sokoldal.hu

## 4. A kutatás anyagai és módszerei

### 4.1. A kutatás módszere

#### 4.1.1. Strukturált interjú

A strukturált interjú talán leginkább egy kérdőíves adatfelvételhez hasonlítható – készülhet személyesen vagy telefonon keresztül. A kérdések sorrendje kötött, azokat (néhány kivételtől eltekintve) szó szerint teszik fel, a kérdező az interjúvázlatban jelen levő témák nagy részére választ vár. Strukturált interjú során sok esetben használnak a kutatók olyan, a kérdőívre hasonlító sablont, amely a kérdéseket magába foglalja, és amelyben a válaszok legfontosabb részei az interjúkészítés helyzetében dokumentálásra kerülnek. Emellett sokszor magnetofonnal, minidiszkkal, esetleg videokamerával is rögzítik az egész diskurzust.

#### **A strukturált interjú jellemzői**

Nagyon sok adathoz jut a kutató a vizsgálat során, és ezekre a beszélgetés közben vissza is térhet. Ugyanakkor a feleletek nehezebben operacionalizálhatók (hátrány a kérdőívvel szemben) és kevésbé van mód egyes válaszok mélyebb részletezésére (mint például a mélyinterjú során). Strukturált interjú esetében nem vagy csak minimális mértékben van mód eltérni az interjúvázlattól, az abban szereplő kérdéseket (lehetőleg szó szerint) kell feltenni. Éppen emiatt tudjuk a különböző interjúalanyok válaszait egybevetni.

A kérdező személye (neme, pozíciója, társadalmi státusza, életkora, öltözködése stb.) befolyásolja az interjú folyamatát még strukturált interjú esetében is.

El kell készíteni az interjú vázlatot, az interjúvázlat elsősorban azt írja elő, hogy mely kérdésekre kell választ kapnunk; másodlagos, hogy milyen sorrendben. Az interjúvázlatnak egyfajta útvonalakat tartalmazó térképként, lehetőleg a teljes tematikát le kell fednie.

([http://media.ektf.hu/levelezo/orai\\_anyagok/interju.pdf](http://media.ektf.hu/levelezo/orai_anyagok/interju.pdf) 2014.08.17.)

A dolgozatomhoz az interjúkat edzőkkel és tanítványokkal készíttem el. A tanítványok felnőtt- és fiatalabb korú lovasok. A helyszín egy lovarda Tordason, ahova én is kijárok mindennap, személyesen ismerem az edzőket és az ott tanuló lovasokat.

A kérdéseim négy részre oszthatóak az edzők esetében:

**1. Személyes kérdések:**

- mióta foglalkozik lovaglással
- milyen szinten képez lovasokat
- hány éves tanítványai vannak

**2. Pszichológiai kérdések**

- milyen változásokat vélt felfedezni a tanulóiban
- mik a tapasztalatai a lovaglás lelki hatásairól
- milyen irányba tudja fejleszteni a lovaglás a személyiséget
- hogyan befolyásolja a környezeti tényezők a lovasok fejlődését

**3. Edzéselméleti kérdések**

- milyen kiegészítő sportokat ajánl a lovaglás mellé
- milyen fizikai hatásait észleli a lovaglásnak

**4. Pedagógiai kérdések**

- hogyan tudja kezelni a félelmet, ha egy tanítványán észleli
- hogy építi fel az óráit

#### 4.1.2. Dokumentum elemzés

A dokumentum-elemzés a kvalitatív kutatási technikák alapvető módszere, amely széles körben alkalmazható:

Másodlagos vizsgálat esetén egyéni módszerként mások által létrehozott dokumentumok (pl. újságcikkek, blogbejegyzések, levelek, fejlesztési dokumentumok, stb.) kutatására. Elsődleges kvalitatív kutatás során a kutató által előállított dokumentumok (pl. interjúszövegek, megfigyelési naplók) taglalására.

A dokumentumelemzés lényege a dokumentumokban található összefüggések, jellegzetességek felfedése. Szaknyelven ezt úgy fejezzük ki, hogy a strukturálatlan szövegből

„kiemeljük” és strukturált formába rendezzük a kutatás szempontjából lényeges adatokat. Jellemzően fogva a tartalomelemzés szükségszerűen egy visszatekintő kutatás módszer, hiszen korábban elkészült dokumentumok utólagos felhasználására épül (szemben például a megfigyeléssel, ahol, legalábbis a kutatás időpontjában, jelen idejű cselekvések vizsgálata történik.) Ez azonban természetesen nem von le a módszer értékéből, mivel a legtöbb esetben a vizsgálat során valóban ez a visszatekintő jellegű, az eseményeket utólagosan elemző szemléletmód jellemző.

Fontos kiemelni, hogy a tartalomelemzés, akár önálló kutatási módszerként, akár más kutatási módszerek elemzési fázisaként szükséges a bizonyos mértékű kutatói felkészültség. Módszertanilag jártasnak kell lenni a szövegelemzésben, ami elsősorban a szövegben található összefüggések felismerését, a hasonlóságok és logikai kapcsolatok átláthatóságát jelenti. Emellett szakmailag pedig a vizsgált téma bizonyos mértékű tudása szükséges, hiszen ez elősegíti a szöveg összefüggéseinek felismerését.

Tartalmilag a dokumentumokban rögzített kommunikációt keressük. Ennek során a kommunikáció klasszikus modelljét (Shannon, 1948) alapul véve a kibocsátó, az üzenet, a csatorna és a befogadó azok az alapvető elemzési kategóriák, amelyekbe a dokumentum tartalmát elrendezzük. Szociológiai szempontból abból indulunk ki, hogy minden cselekvés információközlés – vagyis üzenet kibocsátása – is egyben.

A kutatás célja szerint a tartalomelemzés során leíró és oksági eredményeket egyaránt meg lehet találni. Egyes helyzetekben a kutatás célja egyszerűen a leírás: egy új jelenség első megismerése, bemutatása. Ha azonban a vizsgálat tárgyáról már rendelkezünk bizonyos ismeretekkel, akkor ennél többet, a kutatás tárgyának okát és következményeit is vizsgálhatjuk (amellett, hogy a kutatás tárgyára vonatkozó leíró információk bővítésére és pontosítására is sor kerülhet).

Ennek megfelelően a szöveg elemeit három fő csoportba sorolhatjuk:

**1. Tények:** Ide azokat a fogalmakat, dolgokat, eseményeket soroljuk, amelyeket az elemzés középpontjába helyeztünk, vagyis amiről a tanulmányozás szól. A feltáró jellegű kutatás központi célja e tények jellegének és típusainak meghatározása és leírása.

**2. Befolyásoló tényezők:** A befolyásoló tényezők azok a dolgok és események, amelyek a tények jellegét meghatározzák.

**3. Következmények:** A tények által kiváltott hatások. Az ide sorolt dolgok és események közös jellemzője, hogy azért jöttek létre, mert a vizsgálat középpontjában álló tények a kutatás során megismert módon léteznek.

Ezek a komponensek tehát már nem egyszerűen önmagukban fontosak a vizsgáló számára, hanem csak a kutatás középpontjában álló tényekkel összefüggésben, pontosabban az azokra gyakorolt, vagy azok által rájuk gyakorolt hatásukban.  
([http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0051\\_Turizmus\\_kutatasok\\_modszertan\\_a/ch03s03.html](http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0051_Turizmus_kutatasok_modszertan_a/ch03s03.html) 2014.09.29.)



## 5. Eredmények értékelése

### 5.1. Az interjúk kiértékelése

Ebben a részben az interjúk eredményeit értékelem ki. Három edzővel, kettő felnőtt lovassal készítettem interjút.

Edzők:

A1 – 27 éves nő, saját lovardáját vezeti, oktat benne

A2 – 43 éves férfi, lovardában dolgozik oktatóként

A3 – 45 éves nő, saját vállalkozással rendelkezik

Felnőtt lovasok:

B1 – 54 éves nő, ügyintéző, hobbi lovas

B2 – 38 éves férfi, hobbi lovas

### 5.2. A1

#### 5.2.1. Személyes kérdések

Lovassport edzői papírral rendelkeznek, de már 13 évesen segédként dolgozott edzői mellett. Szabadidő lovasokat és díjlovasokat oktat. A díjlovasok alap, könnyű és középszintben tartanak. Gyerekekkel és felnőttekkel egyaránt foglalkozik. Tervei szerint Nagy Díjig szeretné képezni és versenyen segíteni a lovasainak.

#### 5.2.2. Pszichológiai kérdések

Fizikálisan és mentálisan is folyamatosan fejlődnek az évek során a tanítványai. Javul az egyensúlyérzékük, összpontosító képességük, reflexeik. Személyiségüket tekintve megfontoltabbá, higgadtabbá és alázatosabbá váltak. Különösen a fiatal tanulóinál figyelte meg ezt a jelenséget.

A lovaglás negatív és pozitív hatásairól is beszámolt nekem részletesen. A siker növelheti a lovas önbizalmát, egy-egy jó lovaglás kiegyensúlyozottságot biztosít. Jó esetben a lovas a fair-play gondolatára neveli, empátiára, tudatosságra, és rendszerességre tanít. Negatív szempontból a gyakran megélt kudarc, rossz hozzáállást eredményezhet és szorongást. A túlságosan sok siker pedig, deformálja a személyiséget. Gyakran „Ki ha én nem?” gondolkodásmódhoz vezethet. Túlzott önbizalmat, becsvágyat, irreális képet tud felébreszteni a lovasban önmagáról és a tudásáról.

Ha egy lovas elkezd félni valamilyen oknál fogva, sikertelenség, rossz élmények miatt, a megkérdézett edző együttérző a lovasával és megpróbálja önbizalmát növelni. Ha szükséges, hosszasan átbeszéli vele a probléma forrását, és könnyebb feladattal zárja az órát, hogy helyre álljon az önbizalma a tanulónak.

A család anyagi és időráfordítás szempontjából tudja befolyásolni egy lovas fejlődését, de a legfőbb dolog, ami hatást gyakorol, az az edző kérdése. Mindenkinek meg kell találnia a hozzá megfelelő edzőt, különben a hosszú távú munka nem lesz gyümölcsöző.

### 5.2.3. Edzésméleti kérdések

Fizikai hatásait tekintve a lovaglás pozitívan befolyásolja az alkatot, kondíciót és edzettséget biztosít. Negatív fizikai hatásai akkor jelentkeznek, ha a lovas napi 5-6 lónál többet lovagol és túlerőlteti magát, valamint ha valamilyen baleset éri és súlyos sérüléseket szenved.

A lovaglás mellé szükséges kiegészítő sport, mivel az izomzatot és a csontokat más fajta munkának is kell tenni, hogy a szervezet egészséges maradjon. Az egyoldalú sport fásultsághoz, kiegészítéshez vezethet. Az úszást és a futást emelte ki az edző.

### 5.2.4. Pedagógiai kérdések

Az adott cél érdekében egy edzésterv alapján halad az óra felépítésében. Ha versenyre való felkészülés történik az órák többsége a részfeladatok gyakorlásáról szól, ha a téli pihenőidőszak van, akkor rendszeresen beépíti az edzéstervbe az ugratást és a cavaletti (3. kép) munkát. Az edzések nehézségét a héten napról napra egyre jobban növeli, mindig a könnyebb munkától a nehezebb feladat felé haladva.



3. kép: Cavaletti munka. Forrás: reitsportcoaching.de

Egy hét felépítése:

1. nap pihenőnap
2. nap futószárazás
3. nap könnyűmunka
4. nap lazítógyakorlatok
5. nap programrészletek lovaglása
6. nap programlovaglás
7. nap sétálós terepmunka

Egy óra felépítése:

1. Bemelegítés: 10 perc lépés hosszú száron, 5 perc lépés felvett száron, hosszahajlítá-  
sok, laza ügetés, egyszerű vonalakon
2. Munkaszakasz 1: átmenetek lovaglása, vágta bemelegítés
3. Munkaszakasz 2: tényleges feladatok gyakorlása, új feladatok tanítása  
Ezt a szakaszt mindig olyan folyamat zárja, amit a ló-lovas páros biztosan végre tud  
hajtani.
4. Levezetés: ügetésben, vágtaban mélyrelovaglás, végül hosszú száron 10-15 perc lé-  
pés

Mindig előre meghatározott feladatra építi az óráit, de ha a lovas/ló hajlandóságot mutat egy másik típusú gyakorlatra, akkor menet közben változtat a felépítésen. Ha valahol pedig el-  
akadás történik, visszatérnek egy könnyebb gyakorlatsorra.

A kisebb tanulókat megkérdezve, amióta lovagolnak, egy-két jegyet tudtak javítani az iskolai teljesítményükön, a lovaglás ösztönzően hat a tanulásra.

## 5.3. A2

### 5.3.1. Személyes kérdések

Hivatalosan három éve kezdte meg az oktatást, akkor végezte el az edzői iskolát. Előtte már 12 éve foglalkozott oktatással, lovaglással. Alapszintű oktatással foglalkozik, megtanítja a kezdő lovasokat a helyes ülésre, a magasabb szintű feladatokat képzett edzőkre bízta.

### 5.3.2. Pszichológiai kérdések

Megfigyelései alapján az ütem-és egyensúlyérzék fejlődik a lovaglás tanulása során a lovasainál, fegyelmezettebbé és határozottabbá válnak. Fejleszti a testtartást, szimmetriku-

san megmozgat sok izomcsoportot. Mint minden sport, endorfint termel, amely lelki segítséget nyújt: frissé, felszabadulttá tesz. A lovaglás során a személyiségre gyakorolt hatásait is megfigyelte tanítványainál, melyek az együttműködés, empátia, fegyelem és türelem. A szorongást részletesebben kifejtve a továbbiakat tudtam meg tőle:

„Attól függ, mitől fél: a lovaglástól, mint sporttól, egy bizonyos lótól, vagy a kapott feladattól. Ha a lovaglástól fél, megpróbálom türelemmel, lassan megismertetni a lovat, annak mozgását stb. Ha egy bizonyos lótól fél, másik lóra ültetem, ami önbizalmat ad neki, később újra próbálkozunk a korábbi lóval. Semmiképpen nem erőltetve az összeszokást. Ha egy bizonyos feladattól fél, akkor azt megpróbálom felépíteni: gyengébb, hasonló feladatokat gyakoroltatok vele, amikor azokat magabiztosan tudja, visszatérünk a nehezebb feladathoz.”

A környezeti tényezők befolyásoltsága alapján fontos, hogy a tanuló milyen állapotban érkezik az órára (mennyire fáradt, ideges, jókedvű)- az órát ennek megfelelően kezdem, igyekszem a feszültséget feloldani.

Családon belül rivalizálásra, folyamatos feszültségre adhat okot, ha két gyerek ugyanazt a sportot választja.

### 5.3.3. Edzéselméleti kérdések

Az oktató szerint, a futás jó kiegészítő sport. A futás megfelelő erőnlétet, állóképességet biztosít, természetesen a nyújtásról sem lenne szabad megfeledkezni.

### 5.3.4. Pedagógiai kérdések

A futószáras óráinál a bemelegítés és az egyensúlyfejlesztés az óra első fele, második felében az ütemérzék, valamint a ló-lovas harmonikus együttmozgásának a fejlesztése a cél, majd levezető tornagyakorlatokkal zárja az órát.

Osztálylovaglásnál az óra első részének a célja a ló és a lovas bemelegítése, összehangolása majd következik a feladatok gyakorlása a lovas képzettségének megfelelő szinten. Az óra végén levezető gyakorlatok, esetleg visszatérünk a gyengébben véghezvitt feladatokhoz, gyerekeknél játékos levezetés.

Iskolás korú tanítványi is vannak, elmondásuk szerint tovább tudnak koncentrálni az órákon, fegyelmezettebben végig ülnek, mint társaik.

## 5.4. A3

### 5.4.1. Személyes kérdések

Az utolsó megkérdezett edző 1990 óta foglalkozik oktatással komolyabb szinten, melyet a Kaposvári Lovas Akadémián kezdett meg, miután elvégezte az edzői diplomát. Ugyanitt lehetőséget kapott arra, hogy edzőként, lovaglótanárként dolgozhasson ott. Minden szinten oktat lovasokat, a kezdő szinttől a Nagy Díj szintjéig, sokat foglalkozott elrontott lovak utóidomításával, ugró lovak síkmunkájával.

### 5.4.2. Pszichológiai kérdések

A lovaglás hatására szinte csak pozitív jellemzőket tudott felsorolni, mint a felelősségtudat, a lelkiismeretesség, a szorgalom, az önkontroll és az empátia fejlődése. Tökéletes testmozgás a szellemi és testi kikapcsolódásra, nagyfokú önismeretet ad. Negatív hatása szerinte az lehet, hogy nem megfelelően értékeli önmagát a lovas, vagy túlértékeli magát az adott feladathoz, vagy versenyszituációban. Ehhez szükséges rengeteg segítség a lovasnak, mert van, aki alulértékeli önmagát, vagy túlértékeli önmagát egy-egy pillanatnyi eredmény alapján.

Ha egy tanítványa fél, nagy tapasztalattal tudja kiségeteni a nehéz szituációkból. Hatalmas szakismerete révén, a lovas értelmére próbál hatni, ésszerű és megfelelő magyarázatokkal értelmezi tanítványával a ló reakcióit adott helyzetben, elfogadtatja a helyes hozzáállást, tanítja a pozitív körülmény felismerést, ami a megoldás záloga lehet egy-egy elakadásban. Ezáltal sikerélményhez juthat a ló és a lovas, így pozitív megerősítést kaphatnak, mely oldja a félelmet. Ő maga is sokszor átélte a félelem érzését a lovon, melyet segítség híján egyedül kellett megoldania, ezt kamatoztatja a saját tanítványainál, ha probléma van. Nagy befolyásoltsága van a családnak a lovas fejlődésére, hiszen szükséges a támogatás, segítség, megértés a kiegyensúlyozott előrehaladáshoz.

### 5.4.3. Edzéselméleti kérdések

A legnehezebb „technikai sportnak”, tartja az oktató a lovaglást, mely komoly fizikai állóképességet fejleszt, kitartást ad, arányosan építi fel a testet, és villámgyors reakciókészséget fejleszt. A lovaglás mellé legfőképp a nyújtó, lazító sportokat emelte ki fontosnak, ilyen például a callanetics, stretching, úszás, jóga. Ellentmondásban áll a korábbi oktatók javaslatával, hiszen nem ajánlja a futást, a gimnasztikát, és az atlétikát, mivel a lovagláshoz szükséges izmokat nem jó irányba fejleszti, túlságosan kerekké és kötötté teszik ezek a

sportok, melyből következtetve a lovas nem tud simulékonyan, „vele menően” és mélyen ülni a lovon.

#### 5.4.4. Pedagógiai kérdések

Az órája megkezdése előtt felkészíti a tanulókat fizikálisan és mentálisan is. Fizikai felkészítést jelent nála a ló kellő besétáltatása, mentálisan a lovassal való tárgyalás a korábbi munkanapokról, tapasztalatokról, eseményekről. Először a rutin feladatok lovaglása történik, majd az új feladatok következetes gyakorlása folyik állandó állapotellenőrzéssel, illetve korrigálással. Gyakorta használja a pozitív megerősítést, a dicséretet a fegyelem és figyelem fenntartására.

Fiatalabb lovasait megkérdezve javult a teljesítményük az iskolában, amióta elkezdtek lovagolni.

### 5.5. Következtetések

Mint korábban említette az A3 edző, a lovaglás az egyik legnehezebb „technikai sport”. A lovaglási készség, bizonyos cselekvések és mozgásfolyamatok optimalizálhatók, ha megfelelően edzik őket. Akkor a legsikeresebb, ha a gondolkozási folyamatok és az érzelmi állapotok támogatják. A legfontosabb tényezők a pszichikai szempontból a feszültség, az agresszió, a harag és az önbizalom. Bizonyos fokú feszültség szükséges a jó edzéshez, de ez az állapot könnyen átcsaphat türelmetlenségbe és nyugtalanságba. Ekkor a lovas nem képes már úgy koncentrálni, mint nyugalmi állapotba. A jó sportolónak általánosságban véve hasonlóak a tulajdonságai. Önbizalom kapcsán a sikeres lovasok sokkal jobban bíznak magukban, mint akik kevésbé sikeresek. Tehát nagyon fontos a magabiztosság, mert az egy jó alap a sikeres sportolónak. A koncentráció által kevésbé tudják megzavarni a külső tényezők, képesek folyamatos figyelmi kontrollra anélkül, hogy összezavarodnának a gondolataik. Az elkötelezettség, illetve a kitartás azt jelenti, hogy gyakran gondolnak egy álomra, mely a sporttal kapcsolatos és nem adják fel a kudarc ellenére sem. Tudják, hogy kell a hibákat kezelni, képesek tanulni belőlük, és túllépni rajtuk. (Kurimay - Faludi - Kárpáti 2012.)

A legfontosabb tulajdonságok, melyeket kiemeltek az edzők az az alázatosság, higgyadság, kitartás, határozottság, önkontroll, empátia, szorgalom, lelkiismeretesség, felelősségtudat és a kiegyensúlyozottság. Lehet negatív hátulütője is a lovaglásnak, ami abban

nyilvánul meg, ha a lovas túlságosan elbízza magát, türelmetlen a lóval szemben, becsvágy és irreális kép alakulhat ki önmagáról és a tudásáról.

Dallos Gyula mesteredző (4. kép) a könyvében nagyon hasonló tulajdonságokat emelt ki az optimális lovasnak:

1. Adottság: Az ember veleszületett képessége, amelyet befolyásolni szinte lehetetlen. Ez az érzék megkönnyíti a tanulási folyamatokat, megtalálja a „kulcsot” amelyben a ló teljes adottságával meg tud nyílni előtte.
2. Tudatosság, értelem: Minden időben és helyzetben tudni kell, hogy: Mit? Hogyan? Milyen mértékben? kell cselekedni. A hiba elkövetésekor gyorsan reagálva kell döntenie, hol volt a hiba, és hogyan kell korrigálni.
3. Türellem: A türellemre a feladatok tanításának első fázisaiban van a legnagyobb szükség. Ez nem jelent passzivitást, hanem tudatos kontrollált intenzitást.
4. Motiváltság: A belső „érdeklődés” magas szintű pszichés készítése, amely megerősíti a tenni akarást. A motiváltságnak az önkontrollal és adottsággal együtt szerepe van a célok elérésében.
5. Irányultság: A jó felfogással, irányultsággal a lovas az adott feladatot képes maximálisan előhozni a ló genetikai adottságaiból.
6. Alázat: A legfontosabb tényező, mivel ezt a sportot csakis a ló szeretetére, tiszteletére alapozva lehet választani.
7. Önkontroll: Ez segít abban, hogy a lovas soha ne vesse el a súlykot, és ne ragadtassa el magát.



4. kép: Dallos Gyula Aktionnal. Forrás: lovasclubhu.network.hu

A félelem az az érzés, ami a nehéz, kockázatos, veszedelmes, vagy megoldhatatlannak tűnő és ismeretlen feladatokkal való szembesüléskor keletkezik, mely az emberi cselekvésben természetes jelző- és védőfunkcióként tölt be. A félelemérzés a szervezetben a hormonok fokozott mértékű kiválasztását jelenti. Ilyenkor nő a vérnyomás, az érverés és az adrenalin szint. A félelem leküzdését az edző tudja a leginkább megsegíteni. Legfontosabb tényező a megelőzés, tehát mindig mindent tudatosan tenni, azt követelni a lovastól, ami a saját szintjének megfelel. A kiképzőnek a tanítvány felé pozitív tanulási szituációt kell teremtenie, melynek jellemzői a tisztelt, a megértés, az elismerés, az előzékenység és az emberi melegség. Ez a tanulási szituáció motiválóan hat a tanulóra, és bizalmat teremt neki. Ha mégis bekövetkezik a félelem, azt nagyon tudni kell kezelnie az oktatónak. Soha nem szabad kényszeríteni a tanítványt olyan feladatra, amelyben félne. Az edzőnek építően kell korrigálnia a helyzetet, ahelyett, hogy kritizálna. A legelső félelmek akkor keletkeznek a kezdő lovasban, mikor először találkozik a lóval. A legtöbb kezdő városból érkezik, így meg kell szoknia az állat nagyságát, pszichológiáját, ösztöneit és reakcióit. További félelmek keletkezhetnek a nehezebb díjlovas feladatokban, vagy ugratáskor, illetve versenyzéskor. A jó edző tudja kezelni mindezt, és ésszerű magyarázatokkal segíti a lovast, hogy túlendüljön ezen a holt ponton (Walter 2012.).

Nagy befolyásoltsága van a családnak, és a közvetlen környezetnek a lovas fejlődésére, erre mind három edző egyöntetűen válaszolt. Családon belül előfordulhat rivalizálás, ha testvérek együtt lovagolnak. Mindenféleképpen előreviszi a fejlődést, amennyiben a család támogatja, segíti a kezdő lovast.

A lovaglás mellé szükséges kiegészítő sport, nemcsak az izmok teljes átmozgatása miatt, hanem helyesen tudjanak ülni a lovasok a lovon. Több fajta testedzést emeltek ki a lovasok, némi ellentmondással. Kettő edző a futást hasznosnak tartja, egy edző pedig ellene van, mert keményvé teszi az izmokat. Nagyon fontos lenne nyújtó gyakorlatokat végezni, mint a callanetics, stretching, úszás, jóga. A lovas sportban az erő-álló képességek kiemelt jelentőségűek. Erősítést lehet végezni medicinlabdával, és a köredzésekkel, emellett nagyon fontos a hajlékonyság, mozgékonyág edzése.

## 5.6. B1

A következő személy, akit megkérdezek egy felnőtt hobbi lovas, aki 10 évvel ezelőtt kezdte a lovaglást Csabdíban. Számára a legnagyobb élmény a lovaglásban, hogy egy ilyen



állattal kapcsolatba tud kerülni, ami egy nagyon figyelmes élőlény és minden rezdülésüket figyeli, lereagálja. Hetente kétszer jár ki lovagolni, többször terepre. Az idejét úgy osztja be, hogy soha ne maradjon el a lovaglás, mert nagyon fontos számára.

Hatással van az egész lelkivilágára, sokkal empatikusabb és együtt érzőbb lett azóta, amióta ezt a sportot űzi. Megtanította a rendszerességre, türelmes az emberekkel szemben. Ha bármilyen problémája merül fel a lovaglás során, azonnal megbeszéli az edzővel. Óra után is elbeszélgetnek róla, hogy mi volt a gond, hol volt az elakadás, kikéri a véleményét és közösen keresnek valamilyen megoldást.

Szükségesnek gondolja, hogy más sporttal is kiegészítse a lovaglást, hogy ne legyen egyoldalú az edzés. Edzőterembe jár, hogy minden izmát átmozgassa, és kellőképpen nyújtsa, erre a callanetics és a jóga jó. Fizikailag rugalmas tudott maradni, korához viszonyítva erős és nincsenek ízületi fájdalmai.

## 5.7. B2

A másik felnőtt lovas egy 38 éves férfi, aki Mányon kezdte meg a lovaglást 5 évvel ezelőtt. Orvosa tanácsára kezdett egy új hobbit, mert súlyos depresszióban szenvedett a munkája elvesztése után. A lovaglás által sikerült túljutnia a válságos időszakán, sokkal boldogabb életet tud élni azóta. Szerinte a ló átformálta az egész gondolkodás módját, nagyobb lendülettel tud belekezdeni mindenbe, magabiztosabb és kitartóbb lett. Munkája mellett minden nap szorít ki időt, saját lóval rendelkezik.

Erősebb és a hát fájdalmai is elmúltak a lovaglás által. Nem űz semmilyen sportot se emellett, neki ez bőven elég.

Általában egyedül jár lovagolni, így ha valamilyen problémája merül fel, egy szakembert hív segítségül, de próbálja önállóan megoldani.

### 5.7.1. Következtetések

A sportolás személyiségformáló hatásairól már rengeteg írás jelent meg az elmúlt években. Elősegíti a feszültségoldást, valamint a megfelelő énkép és testkép kialakulását.

Testkép:

„A testünkről szerzett információt számos tapasztalatból merítjük, amelyeknek alapjai részint szomatikus ingerek, valamint tónusváltozásokkal és mozgásokkal fellépő ingerek

(testséma), de befolyásolják más pszichoszociális tényezők is, például azok a sikerek vagy kudarcok, amelyeket egész testünkkel, vagy testrészeinkkel kapcsolatban megélünk. A testkép számos esztétikai élmény hordozója is, amelyet a szűkebb, illetve a tágabb környezet alakít ki és erősít meg. Mindezen tartalmakat magába foglaló komplex élmény alkotja a testről alkotott képet, azaz a testképet.” (Kudar, 1979.)

Énkép:

Két fogalom van az énképpel kapcsolatban, az ideális és az aktuális énkép. Az ideális énkép az, ahogyan elképzeljük magunkat, az aktuális énkép pedig az, ahogy a jelenben vélekedünk önmagunkról. Ennek a két fogalomnak az eltérése jelenti az önértékelés alapját. Amennyiben a kettő túl közel van egymáshoz, jó véleménnyel vagyunk magunkról, nem szeretnék fejlődni semmiben, viszont ha túl távol van, akkor úgy gondoljuk, nem tudunk változtatni ezen. Egyik sem ösztönzi a változtatást, csak a kettő közötti megfelelő távolság.

Szorongás:

Az egyének szorongásszintje nagyban befolyásolja a teljesítményüket és a viselkedésüket. A szorongás egy kellemetlen, bizonytalan nyugtalanságérzés, ami később tudatosul és külsőleg is megmutatkozik. Az oka belső természetű, ismeretlen és nem nyer megfogalmazást, mint a félelem esetében. Változó funkciója van, jelentkezhets veszélyes, vagy új helyzetben, ilyen esetben vészjelzőként nyilvánul meg. Minden ember életében rendszeresen előfordul, ezért a szorongás normális jelenség. A sportteljesítményeket is befolyásolja az egyéni szorongásszint nagysága, de a több mozgástevékenységet végzőknél alacsonyabb a szorongásszint, de a pedagógusnak is kiemelt szerepe van. (Nagykálldi, 1998.)

Rég óta tudjuk, hogy a lovaglásnak rendkívül nagy hatása van a depresszió leküzdésében. Ezért alkalmazzák a lovasterápiát is, mint kezelést, de a hétköznapi lovaglásnak is vannak ilyen befolyása a személyiségre. Az ember és a ló kapcsolatában különösképpen a tisztelt és a bizalom alakul ki, mely elősegíti a depresszió leküzdését. Kölcsönös viszonyt jelent, ami találkozásról találkozásra alakul ki, mint ahogy az emberi kapcsolatok: közeli, távoli, jó, rossz, barátságos, stb. A tisztelet egy olyan belső magatartás, amely a szemben álló felet tulajdonságaival, tudásával, teljesítményével együtt elismeri, becsüli, vagy figyelmen kívül hagyja. A ló erősíti a bizalmat, amennyiben megbízható és következetesen érzel és cselekszik.

A lovaglás által ezek a dolgok tudnak fejlődni és változni:

- A félelem leküzdése;
- Az agresszió csökkentése;
- A figyelem és koncentráció edzése;
- A bizalom felépítése;
- Általános mobilizálás;
- Szociális tanulás;
- A szociális elszigeteltség leküzdése;
- Az együttműködési készség fejlesztése;
- Sikerélmények közvetítése;
- Pozitív érzelmek;
- Egészség- és higiéné modell megtanulása. (Hartje 2012.)

### *Nemzeti Lovas Program*

Magyarországon megindult egy lépés a lovassport fellendítése céljából, ez a Nemzeti Lovas Program. Ennek a programnak a magyar lótenyésztés, a versenyzés, oktatás, szakemberek képzése, létesítményfejlesztés és a turizmus fellendítése a célja. A lótenyésztésben a hagyományos magyar lófajták megőrzése a cél, a lipicai, a gidrán, a hucul, a nóniusz, a furioso north-star, a shagya-arab, a magyar hidegvérű és a kisbéri félvér. Turisztika terén Európa vezető lovasbarát régiójává váljon a magyar föld. A megkezdett minőségjavító fejlesztéseket folytatni kell, illetve ki kell egészíteni a lovas szolgáltatások kínálatát új, csak Magyarországra jellemző sajátosságokkal. Több nagy létesítmény fejlesztése is tervben a van, a Szilvássvárad Lovasközpont, a Nemzeti Lovarda, a Ludovika lovarda, és a Cziráky-kastély. Az iskolákban a Nemzeti Lovaskultúra oktatásának a beépítése a terv, a nemzeti lovaskultúra és a magyar lovas hagyományok, valamint a lovaglás gyakorlati alapjainak megismertetése az általános iskolásokkal, azokban az iskolákban, amelyek a programhoz csatlakoznak.

### *Kormányrendeletek a Nemzeti Lovas Programban*

A Kormány 1061/2012. (III. 12.) Korm. határozata a Nemzeti Lovas Programban meghatározott feladatokról és a kiemelt feladatok végrehajtásához szükséges intézkedésekről. A Kormány a lovaságazat működőképességének fenntarthatósága, és jelenlegi állapotának javítása érdekében felhívja a nemzeti lovas stratégia kialakításáért és a végrehajtás koordi-

nálásáért felelős miniszterelnöki megbízottat (a továbbiakban: miniszterelnöki megbízott), hogy a Nemzeti Lovas Programban meghatározott célok elérése érdekében szükséges jogalkotási lépésekre tegyen javaslatot az érintett minisztereknek, és a végrehajtás koordinálásában vegyen részt, különös tekintettel az alábbi pontokra:

1. A Kormány egyetért azzal, hogy kiemelt jelentőségű az állami méneseink egységes és hatékony állami irányítása, ezért felhívja az érintett minisztereket egy állami ménesekről szóló törvény előkészítésére és annak a Kormány elé terjesztésére, a miniszterelnöki megbízott javaslata alapján.

Felelős: vidékfejlesztési miniszter, nemzeti fejlesztési miniszter, közigazgatási és igazságügyi miniszter

2. A Kormány felhívja az érintett minisztereket a lovaságazat támogatási rendszerének felülvizsgálatára.

Felelős: vidékfejlesztési miniszter, nemzeti fejlesztési miniszter

Ez a rendelet elősegíti a kezdő lovasok tanulásának lehetőségeit, támogatás segítségével újabb lovas központok alakulhatnak.

**M A G Y A R K Ö Z L Ö N Y** • 2012. évi 29. szám 63033. A Kormány felhívja a vidékfejlesztési minisztert a lovaságazat hatósági intézményrendszerének megerősítésére, és egységes informatikai rendszerének továbbfejlesztését szolgáló intézkedések lehetőségének megvizsgálására.

Felelős: vidékfejlesztési miniszter, közigazgatási és igazságügyi miniszter, nemzeti fejlesztési miniszter

4. A Kormány egyetért azzal, hogy a nemzeti lovaskultúra és kapcsolódó történeti helyszíneinek megismertetése, oktatása megjelenhessen a köznevelés rendszerében. A Kormány felhívja a nemzeti erőforrás minisztert, hogy a bevezetés ütemezésére, feladataira, költségeire vonatkozó részletes akciótervet készítse elő, és terjessze a Kormány elé a miniszterelnöki megbízott javaslata alapján.

Felelős: nemzeti erőforrás miniszter

A fiataloknak meg kell ismerniük a magyar lovas történelem múltját, és a lóval való foglalkozást. Kevés fiatal választja a lovaglást hobbinak, ez ellen tenni kell, úgy, hogy minél szélesebb körben iskolai oktatás rendszeren belül bemutatják ezt a sportot elméletben és gyakorlatban is.

5. A Kormány felhívja az érintett minisztereket Magyarország lovastúra-hálózatának kialakítására, és digitális térképének elkészítésére a Bejárható Magyarország Keretprogram célkitűzéseivel összhangban, amely tartalmazza a jelentős múltira visszatekintő lovaskultúrához, lótenyésztéshez, lótartáshoz kapcsolódó épített örökség elemeket is.

Felelős: közigazgatási és igazságügyi miniszter, nemzetgazdasági miniszter, vidékfejlesztési miniszter, nemzeti fejlesztési miniszter, nemzeti erőforrás miniszter, belügyminiszter

6. A Kormány felhívja az érintett minisztereket, hogy teremtsék meg a szabad terephasználat törvényi biztosításának feltételeit.

Felelős: vidékfejlesztési miniszter, közigazgatási és igazságügyi miniszter, nemzeti fejlesztési miniszter, nemzetgazdasági miniszter, belügyminiszter

7. A Kormány egyetért azzal, hogy szükséges a lovaságazat önfinanszírozó képességének megteremtése. A fenntarthatóság érdekében indokolt a lóverseny fogadási rendszer és -hálózat fejlesztése. A Kormány felhívja az érintett minisztereket – a Magyar Program deregulációs céljainak figyelembevételével – egy önálló lóverseny törvény előkészítésére és annak a Kormány elé terjesztésére.

Felelős: közigazgatási és igazságügyi miniszter, vidékfejlesztési miniszter, nemzetgazdasági miniszter, nemzeti fejlesztési miniszter, nemzeti erőforrás miniszter

8. A Kormány felhívja az érintett minisztereket a lovaságazatot érintő képzési rendszer felülvizsgálatára, valamint felhívja a miniszterelnöki megbízottat, hogy a felülvizsgálatot követően tegyen javaslatot a képzési rendszer átalakítására az érintett minisztereknek.

Felelős: vidékfejlesztési miniszter, nemzetgazdasági miniszter, nemzeti erőforrás miniszter, nemzeti fejlesztési miniszter

6304 M A G Y A R K Ö Z L Ö N Y • 2012. évi 29. szám9. A Kormány felhívja az érintett minisztereket az egységes vagyongazdálkodás érdekében, egy állami lovaságazati vagyonszervezet elkészítésére.

Felelős: vidékfejlesztési miniszter, nemzeti fejlesztési miniszter, nemzetgazdasági miniszter, honvédelmi miniszter, közigazgatási és igazságügyi miniszter, nemzeti erőforrás miniszter

10. A Kormány felhívja az érintett minisztereket, hogy értékeljék a lovaságazati vagyonszervezet elemeinek szervezeti működését, és szükség szerint tegyenek javaslatot hatékonyabb megoldások kialakítására.

Felelős: vidékfejlesztési miniszter, nemzeti fejlesztési miniszter, nemzetgazdasági miniszter, honvédelmi miniszter, közigazgatási és igazságügyi miniszter

11. A Kormány felhívja az országmárka szerves részét képező lovaságazati marketing célok elérésének érdekében az érintett minisztereket, hogy a közigazgatási és igazságügyi miniszter koordinációja mellett készítsék el a lovaságazati marketing akció tervét.

Felelős: közigazgatási és igazságügyi miniszter, nemzetgazdasági miniszter, nemzeti fejlesztési miniszter, vidékfejlesztési miniszter

12. A Kormány felhívja a miniszterelnöki megbízottat, hogy kezdeményezzen egyeztetéseket a nemzeti erőforrás miniszterrel és a nemzetgazdasági miniszterrel a lovasterápia hazai terápiás kezelésekre történő beépítéséről, és az egészségbiztosítási rendszerbe való befogadás lehetőségéről.

Felelős: miniszterelnöki megbízott, nemzeti erőforrás miniszter, nemzetgazdasági miniszter

13. A Kormány egyetért a lovaságazathoz kapcsolódó jelentős épített örökségi helyszínek teljes körű feltárásával, azok újrahasznosítási, és felújítási lehetőségeinek megvizsgálásával, valamint elrendeli egy ehhez kapcsolódó átfogó forrástérkép elkészítését.

Felelős: nemzeti erőforrás miniszter, vidékfejlesztési miniszter, nemzeti fejlesztési miniszter, nemzetgazdasági miniszter

14. A Kormány felhívja az érintett minisztereket, hogy vizsgálják meg a kiemelt létesítményfejlesztések keretében a Szilvásvárad Lovasközpont, Nemzeti Lovarda, Ludovika Lovarda, Lovasberényi Lovasközpont, Bábolnai Nemzeti Ménesbirtok (3. kép), Mezőhegyesi Állami Ménes, és a Kincsem Park fejlesztésére rendelkezésre álló forrásokat, azok igénybevételének lehetőségét.

Felelős: nemzeti fejlesztési miniszter, nemzetgazdasági miniszter

(<http://lovasprogram.kormany.hu/kincsem-nemzeti-lovas-program> 2014.07.30.)



5. kép: Bábolnai Nemzeti Ménesbirtok. Forrás: tralandia.hu

## 6. Válasz a hipotézisekre, javaslatok

### 6.1. Válasz a hipotézisekre

1. Úgy gondolom, sok pozitív hatása van a lovaglásnak, testi-lelki szempontból is. Kialakul egy jó énkép, az iskolai szorongás visszaszorítódik.

Ez a hipotézisem beigazolódt, mivel az edzők és a lovasok válaszai alapján rengeteg tulajdonságot kiemeltek, hogy mi tud változni. A lovasoknak nő a felelősségtudata, a lelkiismeretessége, a szorgalma, az önkontrollja és az empátiája. Tökéletes testmozgás a szellemi és testi kikapcsolódásra, nagyfokú önismeretet ad, fegyelmezettebbé és határozottabbá válnak, növeli az önbizalmukat, megfontoltabbá, higgadtabbá és alázatosabbá alakulnak. Sokkal empatikusabbak és együtt érzőbbek lesznek és rendszerességre nevel.

2. Valószínűsítem, hogy szükséges más fajta sport is a lovaglás mellé, főleg, ha egy versenyzőről van szó. Az izom erősítése és védelme érdekében kiegészítő mozgás kellene a lovasoknak az óra előtt, illetve után.

Ez a hipotézisem is beigazolódt, mert több fajta sportot is kiemeltek a megkérdezett edzől, némi ellentmondással. Javasolták az úszást, a futást, a nyújtó-lazító sportokat és a gimnasztikázást.

3. Feltételezem, hogy az edzők jól tudják kezelni a félelmet, ha látják egy tanuló esetén. Mindenkinek különböző ötletei vannak arra, miként tudják leküzdeni a problémát.

Nagyon jó megoldásokat mondtak az edzők az interjúkban. Az egyik edző a lovas értelmére próbál hatni, ésszerű és megfelelő magyarázatokkal értelmezi tanítványával a ló reakcióit adott helyzetben, elfogadtatja a helyes hozzáállást, tanítja a pozitív körülmény felismerést, ami a megoldás záloga lehet egy-egy elakadásban. Ezáltal sikerélményhez juthat a ló és a lovas, így pozitív megerősítést kaphatnak, mely oldja a félelmet.

A második edző véleménye szerint, ha a lovaglástól fél, megpróbálja türelemmel, lassan megismertetni a lovat, annak mozgását stb. Ha egy bizonyos lótól fél, másik lóra ülteti, ami önbizalmat ad neki, később újra próbálkoznak a korábbi lóval. Semmiképpen nem erőltetve az összeszokást. Ha egy bizonyos feladattól fél, akkor azt megpróbálja felépíteni: gyengébb, hasonló feladatokat gyakoroltat vele, amikor azokat magabiztosan tudja, visszatérnek a nehezebb feladathoz.



Az utolsó megkérdézett edző együttérző a lovasával és megpróbálja az önbizalmát növelni. Ha szükséges, hosszasan átbeszéli vele a probléma forrását, és könnyebb feladattal zárja az órát, hogy helyre álljon az önbizalma a tanulónak.

4. Úgy vélem, a szocio-ökonómiai helyzet, a gazdasági helyzet, a környezeti hatások és az iskola hatással van a lovasok életére, képes előrevinni, és az akadályokat leküzdeni, ha megfelelő a háttér.

Az utolsó hipotézisem is igaznak bizonyult, mert az edzők és lovasok is egyöntetűen azt mondták, hogy a család támogatása nagyban hozzájárul a lovas tudás fejlődésében, viszont ha nincs megfelelő hozzá állás a család részéről, az oda vezethet, hogy a lovaglást abba hagyja a tanuló.

## 6.2. Javaslatok

A jó lovas edzőnek magas szakmai tudással kell rendelkeznie, mind pedagógiai és pszichológiai szempontból felkészülve. Sok helyen jártam, ahol az edzők nem foglalkoznak eléggé a tanítványokkal semmilyen szempontból, nem elég átfogó a szakmai ismeretük. Ezért kellene összefogni az összes szakágnak, mert mindenhol lehet tanulni, egymást segíteni. Minden edzőnek mennie kellene továbbképzésekre, mert a megszerzett tudásanyag sohasem elég.

Nem eléggé felkészültek abból a szempontból, hogy a lovaglás mellé kiegészítő sportokat, a lovaglás előtti bemelegítésre, és a lovaglás utáni levezetésre javaslatokat tegyenek. Sok fiatal és idősebb lovasnak is fájdalmak jelentkeznek a hátában legfőképp, ez elkerülhető lehetne, ha megfelelően melegítene, erősítene és nyújtana a lovaglás mellett.

Megkezdődött egy pozitív kezdeményezés a kormány felől, az iskolai lovagoltatásnak. Rengeteget változnának a gyerekek véleményem szerint, nagyobb teljesítményre lennének képesek. A lovaglás által egészségesebb életmódra lennének ösztönözve, mert nagyon kevés gyermek sportol a mai világban, nem figyelnek eléggé az étkezésre oda. A társas kapcsolataikban is javulás következne be, hiszen csapatépítő jellege is van.

A lovardákban a legfontosabbnak a lovak kiképzettségét kellene tekinteni, mert sok helyen azt figyeltem meg, hiányos tudású lovakkal oktatnak. Ez azért veszélyes, mert egy kezdő lovas nem tud uralni egy kevés tudású lovat, úgymond azt tesz vele a ló, amit akar. Ezt is pozitív kezdeményezésnek tartom, hogy a lovaknak egy alapfokú vizsgát kell letenni, ahol iskolásokat szeretnének oktatni.

## 7. Összefoglalás

Szakedolgozatomban a sporttudományok hatásait a lovasokra elemeztem interjúk segítségével. Empirikus kutatást végeztem gyakorlati szakemberekkel, interjú alanyaim három edző és két lovas volt, akiknek pszichológiai, pedagógiai és edzéselméleti kérdéseket tettem fel.

Amiről a szakedolgozatom szólt nagyvonalakban és az interjúkérdések között szerepelt:

- Az ember és a ló kapcsolata
- Pszichológiai rész, a lovaglás a felnőttekre és gyerekekre mért jellemformáló hatása, pozitív irányba legfőképpen.
- Rengeteg tulajdonságot ki lehet emelni, miket tud erősíteni.
- A ló hogyan tud részt venni ebben a folyamatban.
- Edzéselméleti rész, több figyelmet kell fordítani egészségügyi szempontból a kiegészítő sportokra.
- Az órákat összeszedetten, felkészülten kell tartania az edzőnek.
- A környezet nagyban befolyásolja a lovasok fejlődését.
- Pedagógiai rész, hogy tudják kezelni a felmerülő problémákat az edzők, és lovasok.
- A szorongás leküzdése, mik a lehetséges megoldások.
- Egészségügyi rész, miért fontos testedzést végezni.
- A lovaglás milyen izmokat dolgoztat át, mik kerülnek háttérbe.

Beigazolódtott az összes hipotézisem, amiket a dolgozat elején tüntettem fel:

1. Úgy gondolom, sok pozitív hatása van a lovaglásnak, testi-lelki szempontból is. Kialakul egy jó énkép, az iskolai szorongás visszaszorítódik.

2. Valószínűsítem, hogy szükséges más fajta sport is a lovaglás mellé, főleg, ha egy versenyzőről van szó. Az izom erősítése és védelme érdekében kiegészítő mozgás kellene a lovasoknak az óra előtt, illetve után.

3. Feltételezem, hogy az edzők jól tudják kezelni a félelmet, ha látják egy tanuló esetén. Mindenkinek különböző ötletei vannak arra, miként tudják leküzdeni a problémát.

4. Úgy vélem, a szocio-ökonómiai helyzet, a gazdasági helyzet, a környezeti hatások és az iskola hatással van a lovasok életére, képes előrevinni, és az akadályokat leküzdeni, ha megfelelő a háttér.

Rengeteg jó szakember, lovas és ló van a magyar lovas sportban, ezért kellene mindannyiunknak összefogni, hogy a magyar nemzet újra híressé tudjon válni. Ehhez még sokat kell fejlődni mind hozzáállásban, tudásban, egymáshoz való viszonyunkban. A lovaslás egy nagyon szép és nehéz sport, ezért kell hozzá rengeteg kitartás és segítség. Ez megmutatkozik az edzők válaszaiban is.

Úgy gondolom elindult egy pozitív változás a magyar lovas sport történelmében, amelyet tovább kell építenünk az új lovas nemzetnek kitartóan, elszántan és tudatosan. Nagy munka vár még ránk, hiszen az út elején állunk, de a rengeteg szép sport eredmény, melyet az elmúlt években Magyarország tudott szerezni a lovas sportokban előremutató és bizalmat ébreszt. Ahhoz, hogy ez az út járható legyen, az alapoknál kell kezdeni, tehát magas színvonalú oktatás szükséges, hogy már a kezdetektől megfelelő kezekbe kerüljenek a kezdő lovasok, és a későbbiekben sikeres versenyzés várjon rájuk. A gyerekeknek be kell mutatni ezt a csodálatos sportot, erre a legmegfelelőbb az iskolai körülmények, ezért talá- lom nagyon jónak a kormány kezdeményezéseit. Bízom benne, hogy sikerben gazdagok lesznek az elkövetkezendő évek mind az oktatási rendszer, mind a versenyzés, mind a te- nyésztés és végül, de nem utolsó sorban a magyar lovas nemzet összefogása szempontjá- ból.

## **8. Köszönetnyilvánítás**

Ezúton szeretném megragadni az alkalmat arra, hogy köszönetemet és tiszteletemet fejezzem ki mindenkinek, aki a diplomamunkám elkészítéséhez nagyban hozzájárult.

Megköszönöm Dr. Lóczy Márta főiskolai tanár segítségét, aki mindvégig nagy szakmai odaadással kísérte figyelemmel munkámat, és tanácsokkal, ötletekkel látott el a dolgozatom megírása folyamán.

Köszönöm az interjúkban való részvételüket és segítőkészségüket a tordasi edzőknek és lovasokat, hogy a legjobb szakmai tudásuk szerint bőséges válaszokkal szolgáltak és emelték a szakdolgozatom színvonalát.

Köszönetet szeretnék nyilvánítani a családomnak a támogatására, hogy mellettem álltak a tanulmányaimban és segítettek, szakdolgozatom elkészítése alatt türelmet és megértést tanúsítottak irántam.

## 9. Irodalomjegyzék

1. DALLOS Gy. 2008: Dallos Gyula Lovasiskolája II. Dunakeszi: Xenophon Lovas Klub Kft. 10-17 p.
2. FLANDORFFER T., HAJAS J. 2002: Ló és lovaglás. Budapest: Noran könyvkiadó. 7 p.
3. GYÖMBÉR N., KOVÁCS K. 2012: Fejben dől el. Budapest: Noran Libro Kiadó 28-118 p.
4. HARTJE W. 2012: Lovasterápia. Budapest: Mezőgazda Kiadó. 94-102 p.
5. KUDAR K. 1979: A testséma elemzése a pszichológiai szakirodalomban In.: tanulmányok a TFKI kutatásaiból. Budapest: TF 155-178 p.
6. KURIMAY T., FALUDI V., KÁRPÁTI R. 2012: A sport pszichológiája. Budapest: Magyar Pszichiátriai Társaság & Oriold és Társa Kiadó. 145-163 p.
7. NAGYKALÁDI Cs. 1998: Stressz és szorongás elméletei és alkalmazásuk a sportban In: Sporttudomány, 1998/2sz. 14-17 p.
8. WALTER H. 1997: Edzéselmélet. Budapest: Mezőgazda Kiadó. 68-75 p.

*Internetes források:*

<http://www.jozsefa-gy.sulinet.hu/tananyagok/sportegeszsegtan.pdf>

(2014.09.02.)

<http://lovasprogram.kormany.hu/kincsem-nemzeti-lovas-program>

(2014.07.30.)

[http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0051\\_Turizmus\\_kutatasok\\_modszertana/ch03s03.html](http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0051_Turizmus_kutatasok_modszertana/ch03s03.html)

(2014.09.29.)

[http://media.ektf.hu/levelezo/orai\\_anyagok/interju.pdf](http://media.ektf.hu/levelezo/orai_anyagok/interju.pdf)

(2014.08.17.)

## **Képjegyzék**

1. kép: Az emberi izomzat. Forrás: [kalirka-masszazs.eoldal.hu](http://kalirka-masszazs.eoldal.hu)
2. kép: Némethy Bertalan. Forrás: [lovaglotanar.sokoldal.hu](http://lovaglotanar.sokoldal.hu)
3. kép: Cavaletti munka. Forrás: [reitsportcoaching.de](http://reitsportcoaching.de)
5. kép: Bábolnai Nemzeti Ménesbirtok. Forrás: [tralandia.hu](http://tralandia.hu)
4. kép: Dallos Gyula Akciónnal. Forrás: [lovasclubhu.network.hu](http://lovasclubhu.network.hu)

# 10. Mellékletek

1. számú melléklet

## Az interjú kérdései

2. Mióta foglalkozol oktatással?
3. Milyen szinten oktatsz gyerekeket/felnőtteket?
4. Milyen változásokat láttál a tanítványaidon a lovaglás tanulása során?
5. Hogyan építed fel az óráidat?
6. Mi a véleményed a lovaglás testi-lelki hatásairól?
7. Milyen irányba tudja a személyiséget fejleszteni a lovaglás?
8. Hogyan építesz fel egy órát?
9. Hogy tudod kezelni a helyzetet, ha egy tanítványodon látod, hogy fél?
10. Szükséges-e a lovaglás mellé valamilyen kiegészítő sport? Ha igen/nem miért?
11. Hogyan tudja befolyásolni a környezeti tényezők egy tanuló fejlődését?  
(család, iskola, foglalkozás)

2. számú melléklet

## HuVetA - SZIA

### ELHELYEZÉSI MEGÁLLAPODÁS ÉS SZERZŐI JOGI NYILATKOZAT\*

Név: .....

Elérhetőség (e-mail cím):.....

A feltöltendő mű címe:.....

.....

A mű megjelenési adatai:.....

Az átadott fájlok száma: .....

---

Jelen megállapodás elfogadásával a szerző, illetve a szerzői jogok tulajdonosa nem kizárólagos jogot biztosít a HuVetA és a SZIA számára, hogy archiválja (a tartalom megváltoztatása nélkül, a megőrzés és a hozzáférhetőség biztosításának érdekében) és másolásvédtett PDF formára konvertálja és szolgáltatassa a fenti dokumentumot (beleértve annak kivonatát is).

Beleegyeznek, hogy a HuVetA és a SZIA egynél több (csak a HuVetA és a SZIA adminisztrátorai számára hozzáférhető) másolatot tároljon az Ön által átadott dokumentumból kizárólag biztonsági, visszaállítási és megőrzési célból.

Kijelenti, hogy a átadott dokumentum az Ön műve, és/vagy jogosult biztosítani a megállapodásban foglalt rendelkezéseket arra vonatkozóan. Kijelenti továbbá, hogy a mű eredeti és legjobb tudomása szerint nem sérti vele senki más szerzői jogát. Amennyiben a mű tartalmaz olyan anyagot, melyre nézve nem Ön birtokolja a szerzői jogokat, fel kell tüntetnie, hogy korlátlan engedélyt kapott a szerzői jog tulajdonosától arra, hogy engedélyezhesse a jelen megállapodásban szereplő jogokat, és a harmadik személy által birtokolt anyag rész mellett egyértelműen fel van tüntetve az eredeti szerző neve a művön belül.

A szerzői jogok tulajdonosa a hozzáférés körét az alábbiakban határozza meg (**egyetlen, a megfelelő négyzetben elhelyezett x jellel**):

engedélyezi, hogy a HuVetA-ban/SZIA-ban tárolt művek korlátlanul hozzáférhetővé váljanak a világhálón,

a Szent István Egyetem belső hálózatára (IP címeire) korlátozza a feltöltött dokumentum(ok) elérését,



a SZIE Állatorvos-tudományi Könyvtárban található, dedikált elérést biztosító számítógépre korlátozza a feltöltött dokumentum(ok) elérését,

csak a dokumentum bibliográfiai adatainak és tartalmi kivonatának feltöltéséhez járul hozzá (korlátlan hozzáféréssel),

---

\* Jelen nyilatkozat az 5/2011. számú, *A Szent István Egyetemen folytatott tudományos publikációs tevékenységgel kapcsolatos adatbázis kialakításáról és alkalmazásáról* című rektori utasításhoz kapcsolódik, illetve annak alapján készült.

Kérjük, **nyilatkozzon a négyzetben elhelyezett jellel a helyben használatról is:**

Engedélyezem a dokumentum(ok) nyomtatott változatának helyben olvasását a könyvtárban.

Amennyiben a feltöltés alapját olyan mű képezi, melyet valamely cég vagy szervezet támogatott illetve szponzorált, kijelenti, hogy jogosult egyetérteni jelen megállapodással a műre vonatkozóan.

A HuVetA/SZIA üzemeltetői a szerző, illetve a jogokat gyakorló személyek és szervezetek irányában nem vállalnak semmilyen felelősséget annak jogi orvoslására, ha valamely felhasználó a HuVetA-ban/SZIA-ban engedéllyel elhelyezett anyaggal törvénytörtő módon visszaélne.

Budapest, 201... év .....hó .....nap

---

aláírás  
szerző/a szerzői jog tulajdonosa

---

*A HuVetA Magyar Állatorvos-tudományi Archívum – Hungarian Veterinary Archive a Szent István Egyetem Állatorvos-tudományi Könyvtár, Levéltár és Múzeum által működtetett szakterületi online adattár, melynek célja, hogy a magyar állatorvos-tudomány és -történet dokumentumait, tudásvagyonát elektronikus formában összegyűjtse, rendszerezze, megőrizze, kereshetővé és hozzáférhetővé tegye, szolgáltatassa, a hatályos jogi szabályozások figyelembe vételével.*

*A HuVetA a korszerű informatikai lehetőségek felhasználásával biztosítja a könnyű, (internetes keresőgépekkel is működő) kereshetőséget és lehetőség szerint a teljes szöveg azonnali elérését. Célja ezek révén*

- *a magyar állatorvos-tudomány hazai és nemzetközi ismertségének növelése;*
- *a magyar állatorvosok publikációira történő hivatkozások számának, és ezen keresztül a hazai állatorvosi folyóiratok impakt faktorának növelése;*
- *az Állatorvos-tudományi Kar és az együttműködő partnerek tudásvagyonának koncentrált megjelenítése révén az intézmények és a hazai állatorvos-tudomány tekintélyének és versenyképességének növelése;*
- *a szakmai kapcsolatok és együttműködés elősegítése,*
- *a nyílt hozzáférés támogatása.*

*A SZIA Szent István Archívum a Szent István Egyetemen keletkezett tudományos dolgozatok tára.*