

A lovaglás mint a rekreáció egyik lehetősége

Horse riding as a possible recreational sport



ÖSSZEFOGLALÁS:

Magyarországon, sajnálatos módon nem éli virágkorát a lovas élet. Számos őshonos magyar lófajttal rendelkezve sem érünk fel a nemzetközi szintű lóállományokhoz. Sokáig csak az elitréteg igen drága sportjának tartották, manapság azonban kezd elérhetőbbé válni mindenki számára. A lovaglás nem csak magából a lovaglásból áll, hiszen az embernek nem sporteszköze, hanem társa is a ló. A szabadidő aktív eltöltésének jelentősége napjainkban vitathatatlan, ezáltal a lovaglás mindinkább teret nyerhet, hiszen a test egészségét megmozgatja, emellett a természetet is kézzelfogható közelségbe hozza. A testedzés fontosságával a mai rohanó világunkban nem foglalkozhatunk eleget, hiszen manapság az emberek napirendje nagyon kötött, sem a gyermekek, sem a felnőttek nem fektetnek kellő hangsúlyt a rendszeres testmozgásra. A mozgásszegény életmódhoz elkerülhetetlenül társulnak különböző negatív következmények, például a rendszertelen, egészségtelen táplálkozás, az elhízás, különböző tartáshibák, krónikus és egyéb betegségek. A néhány éve bevezetésre kerülő új köznevelési törvény hivatott a Magyarországon élők egészségi állapotának rohamos romlását kezelni. Talán a leghatékonyabban a kisebb korosztálytól kezdve lehet változásokat generálni. Véleményünk szerint a lovassportoknak és a lovaglásnak helye van a gyermekek és a felnőttek életében, és ennek megvalósításában nagy segítséget jelenthet a lovaglás iskolai kereteken belül való népszerűsítése is. Nem elhanyagolható módon szólni kell a különféle hátrányos helyzetben lévő, esetlegesen a fogyatékkal élő gyermekekről, akiknél nem csupán a lovaglás sportértékét kell figyelembe vennünk, hanem annak számos jótékony hatását is. Segíthet a tanulási és a családi problémák leküzdésében, megszabadíthat a lelki terhektől, és nem utolsósorban segít a fejlődési rendellenességgel élők és a mozgáskorlátozottak fejlődésében, gyógyításában. Természetesen a lovaglásnak mind versenysport, mind rekreációs szinten számtalan változata és lehetősége nyílik számunkra, kinek-kinek igénye, kedve és fizikai állapota szerint. Meg kell említeni azt is, hogy bár nem a legolcsóbb sport, azonban ennél sokkal költségesebb elfoglaltságok is vannak. Alapvetően nem igényel több áldozatot, mint bármely más sportág, csak az elhatározás kell hozzá. Cikkünkben e témát és a lovaglás rekreációs lehetőségeit próbáljuk bemutatni és nagyvonalakban ismertetni.

Kulcsszavak: rekreációs lovaglás, szabadidősport, lovaglás pozitív hatásai.



ABSTRACT:

Unfortunately, horse riding is not prospering in Hungary at the moment. Even with several indigenous horse breeds we still cannot reach the standard of the national stable. For a long time it was viewed as the elite's quite expensive sport, however nowadays it is becoming more accessible for everyone. Horse riding doesn't only consist of riding a horse because horses are not equipment but they are rather the horse riders' partners. Nowadays spending our free time in an active way is unquestionable, therefore horse riding can appear as a possible opportunity, since it moves the whole body and it brings people closer to nature. In our hectic world physical activity has been neglected since people have busy, strict schedules and as a result not adults nor children put enough emphasis on working out in any form on a regular basis. A sedentary lifestyle however brings along a few negative consequences such as irregular, unhealthy eating habits, obesity, different kinds of incorrect body postures and many other chronic outcomes. A few years ago a new act was introduced in connection with Public Education, which aims to deal with the Hungarian citizens' alarmingly decreasing health. The most effective way to bring about a change is to start at the beginning, with the children. In our opinion, horse riding and sports related to horse riding have a place in both children and adults' life, and a way to support this could be to incorporate the promotion of horse riding into the education system. Regarding this matter we also have to bring attention to the underprivileged children and children living with disabilities as well. In their cases not only do we have to mention the benefits of the sport but the many other beneficial factors too. Horse riding can help deal with learning difficulties, family problems, mental health issues and last but not least, it can play a huge role in healing and helping those who are disabled or have developmental disorders. Horse riding both as a competitive sport and as a recreational sport has many variations which provide many opportunities for everyone to find the one that is the most suitable for them. It has to be mentioned that even though it does not belong to one of the cost-friendly sports, there are ones that require way more expenses. This sport doesn't need more sacrifice than any other, it only needs determination and perseverance. In this article we would like to talk more about this topic, review the recreational possibilities of horse riding and also briefly introduce them.

Keywords: recreational riding, leisure sports, benefits of horse riding

Úgy tartják, hogy a magyar népvadász nemzeti, ezért is aktuális a témáról beszélnünk. Az ember lóval való kapcsolata szinte létezésétől fogva jelen van a természetben. Idővel a ló használatként való alkalmazásának gátat szabott a technika fejlődése, a harctérről az első világháborút követően szorult ki, míg a mezőgazdasági munkákban a traktor, a közlekedésben pedig a vasút váltotta fel.

Sporttársként azonban a mai rohanó világunkban is fontos szerepet kap.

Hazánkban rengeteg lovarda és emellett számos kisebb, nem lovardai minőségben működő hely várja a lovagolni vágyókat. Itt többnyire szakképzett

oktatók egyénre szabott módon vezetnek be a lovagolni vágyókat a sport rejtelmeibe. Napjainkban egyre több lovarda szerzi meg a működéséhez szükséges **patkós minősítést**, vizsgáztatja le oktatóit. Azonban a lovarda megközelítése még nagyobb áldozatot és problémamegoldó képességet kíván tőlünk. Ez kihívás elé állítja az embert télen és nyáron, hétköznap és hétvégén. Problémamegoldásra sarkallva a gyermeket, hiszen a munka után fáradtan a fotelban ülő szülőit igen nehéz meggyőzni arról, hogy miért is érdemes kimenni a lovardába. Pedagógusként, edzőként, szülőként, egyáltalán felnőttként arra kényszerülünk, hogy erre stratégiát dolgozzunk ki. Amint nekünk megfelelő lovardát kiválasztottuk, az első lépés a **lóhoz szoktatás**. A szó egészen egyszerűen azt jelenti, hogy az ember megismerkedik a lóval, a közeggel, a személyekkel, akik a ló körül tevékenykednek, a szerszámokkal, eszközökkel stb. Ezek egytől egyig fontos állomások a lóhoz szoktatásnak, ám a gyakorlatban korántsem ennyire elkülöníthetőek a fázisok.



Tapasztalatom szerint legelső dolog, amit a gyermek a lovardáról megemlíti, hogy „lőszag” volt. Erre a természet egy remek trükkkel talált megoldást. **Az emberi szaglóideg ugyanis nagyjából 2 perc alatt elfárad.** Tehát az első inger, a „lőszag”-probléma ennyi idő alatt gyakorlatilag megoldottnak tekinthető.

Már maga a lovardai közeg **rengeteg pozitív tulajdonsággal** ruházhatja fel az embert. A gyermek tisztelgetés és alázatot fog tanúsítani a nála 10-15-ször

nagyobb állattal szemben. Megtanulja, hogy azok az állatok, melyeket az ember háziasított, eltérő mértékben ugyan, de kiszolgáltatottak, pl. a ló megfelelő hozzáértő gondoskodás híján elpusztulhat.

Az elején a lovaglás nem kifejezetten nagy erőpróba, azonban az alapok elsajátítását követően válik érdekesebbé, mikor az ember megpróbálja magát megérteni a lóval, és értelmezni annak jelzéseit. „A jó lovas megtanulja megérteni azokat a jelzéseket, amelyeket a ló a vérmérséklete és viselkedése révén közöl” (M. C., Harris, L. Clegg: 2006, 102. o.). Furesca és más kommunikáció ez, mint amihez az ember szokott, de mélyebb és átfogóbb. „A lovassport egyúttal csaknem minden más sportágnál inkább természetközelséget és természetélményt nyújt” (dr. H. Walter: 1997, 11. o.).

„A testmozgás hiánya egyik legfőbb oka a vegetatív zavaroknak, a tartáshibáknak, valamint ezek következményeinek és számtalan testi-lelki megbetegedésnek” (dr. H. Walter: 1997, 11. o.).

A lovassport egészségmegőrző szerepe mellett számos érv szól. Lovaglással a tartáshibák megelőzhetőek, illetve korrigálhatóvá válnak. A lovas ugyanis egész testével részt vesz a munkában. Ez a kommunikáció számos emberi funkciókat fejleszt. Nem meglepő tehát, hogy a lovak, a lovaglás, mely alapvetően igen sokrétű, olyan körrel bővült, mint a terápiás funkció. (Bóka F., Dinya E. 2014.) „Az állatterápia számtalan területen hasznosítható, segíthet a tanulási, a családi problémák leküzdésében, megszabadíthat a lelki terhektől, és nem utolsósorban segít a fejlődési rendellenességgel élők és a mozgáskorlátozottak fejlődésében” (Bóka F., Dinya E. 2014, 58. o.). Mozgásterápiás szempontból pedig hatással van a kóros izomtónus szabályozására, a mozgásérzékelésre, a testséma, a fej- és törzskontrollra, illetve az egyensúly és koordináció javulására is. (Bóka F., Dinya E. 2014.)

Fontos tudni, hogy gyakorlatilag **kortól függetlenül vághatunk bele a lovaglás tanulásába.**

Természetesen a tevékenység intenzitása, módja életkoronként változó, de nem elvetendő gondolat idősebbek számára sem, hiszen ugyanúgy, mint más sportágaknál, a lovaglás segítségével is jelentős teljesítményfokozást érhetünk el. (dr. H. Walter, 1997.) Azonban mint minden új mozgásforma elsajátítását, úgy a lovaglás tanulását is **érdemesebb minél fiatalabb korban elkezdni.** Véleményem szerint a lovaglásnak és alapvetően a lovassportoknak helye van a gyermekek életében. Talán nem túlzás kijelenteni, hogy az emberek nagyobb hányada a lovaglást nem

mint versenysportot, hanem **mint szabadidős tevékenységet űzi.** Így nem elhanyagolható ennek a tevékenységnek a rekreációs jelentősége.

A lovaglás alapvetően egyéni tevékenység, ám mégis valamilyen szinten csapatsport.

Hiszen akármennyire is egyedül van az ember, a ló mindig ott lesz, mint plusz egy „fő”. Ugyanakkor a lovaglást az alapok elsajátítása után már csoportosan is lehet végezni. (M. C. Harris, L. Clegg, 2006.)

A lovaglás az ember és a ló egymás iránti feltétlen bizalmán alapszik.

Úgy szoktam fogalmazni, hogy a ló olyan, mint egy szivacs, minden, ami éri, az hatással van rá. Ezekből az információból nemcsak a lovas tudásunk szintjéről és a lóval való közös munkánk milyenségéről, hanem saját magunkról is képet kaphatunk. Ugyanis a lóval való viszonyunk bizonyos hatalmi harcokként is felfogható. A lovak olyanok, mint a gyermekek, feszegetik a határaikat. Nektünk, mint „jó szülőknak”, hol gyengédebben, hol határozottabban korlátokat kell felállítanunk számukra és fenntartani a dominanciahelyzetet. A lovaglás az ember részéről is teljes figyelmet, koncentrációt és összpontosítást igényel. Ilyenkor **teljesen ki tudjuk kapcsolni a mindennapok problémáit, feladatait.** Ezáltal stresszmentesíteni tudjuk magunkat, legalább arra a kis időre, míg a ló hátán ülünk.

Talán a legfontosabb kérdésről még nem beszéltünk, hogy mennyi költséggel jár ez a sportág. **Egy lovaglósra nagyságrendileg kb. 3-4000 Ft.**

A lovaglás felszerelésigénye meglehetősen kevés, hiszen amire szükségünk lehet, azt a lovardáknak biztosítaniuk kell.

Saját ló esetén

természetesen egész **más a képlet.** Egy ló ára, attól függően, hogy milyen célra kívánjuk használni, a 100 000 Ft-tól a milliós, többmilliós skálán mozoghat. Azonban ha hobbi célra vásárolnánk egy átlagosan képzett lovat, kb. 150-250 000 Ft körül kell számítanunk. A ló vásárlása feltételezi, hogy rendelkezünk a lovagláshoz szükséges összes saját felszereléssel. Nyereg, kantár, zabla, kötőfék,



Szerző:
DR. BÓKA FERENC
adjunktus
SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet
boka@szte.jgypk.hu

Társ szerző:
DINYA ESZTER
lovasoktató,
mesterszakos hallgató
Eszterházy Károly Egyetem,
Sporttudományi Intézet, Eger
kisesz1@gmail.com

izzasztó, invédő, bokavédő, fásli (*kombinált, gumis, polár*), lótarakó (*légytarakó, esőtakaró, istállótakaró*), szütyelő, martingál, veiroter, és ezek még csak a ló felszerelése. A számunkra szükséges felszerelések: lovaglónadrág, lovaglópípó, csizma, csizmaszár, vagy chaps, lovaglókésztyű, lovaglópálca, gerincvédő, kobak, esőkabátok, pulóverek.

Még nem tettem említést az ápolószerekről, melyek a ló ápolása és tisztán tartása mellett a mi felszerelésünk állagának megóvása érdekében fontosak: vakarók (*gumi, fém*), szörkefe, gyökérkefe, patakaparó, sörényfésű, olló, pataszír vagy olaj, sampon, nyeregzsappan vagy zsír. A felsorolás nem teljes, de azt hiszem, kezdőcsomagoknak bármelyik lovas elfogadná.

Ha mindezek megvannak, akkor már „csak” el kell tartanunk a lovat. A tartási formától (*rideg, félrideg, istállózó*), illetve az évszaktól függően számolhatunk átlagosan takarmányárakat. **Az istállózó állattartás ma a legnépszerűbb forma**, amikor is a ló napközben karámban, estére, illetve rossz idő esetén pedig istállóban van. E tartási formának a legmagasabb a **takarmányigénye**. Egy ló átlagos napi tápanyagigénye: szalastakarmányból (*széna, lucerna, szalma, zöldtakarmány*) 8-10 kg, szemestakarmányból (*zab, árpa, kukorica*) 1-2 kg, emellett a lovak igényelnek némi nyalósót is, de ez anyagilag talán a legelhanyagolhatóbb tétel. Összegezve önköltségi áron csak a takarmány egy hónapra: széna: 7000 Ft, zab: 6000 Ft, szalma: 4000 Ft, nyalósó: 500 Ft, tehát összesen 17 500 Ft. Ezzel szemben lovardánként változó a bértartások ára, nagyjából 35-50 000 Ft körül mozog, ami minden egyéb feltételt biztosít a lovak számára. **A lótarakó velejárója a 6-8 hetente történő körmölés is**. Ennek ára kovácskonként változó, a kiszállási díjon felül egy körmölésért 3-6000 Ft-ot is elkérnek. Az **állatorvosi díjak** sem olcsók, még akkor sem, ha teljesen egészséges a lovonk. Mint a kutyáknál, a lovaknál is vannak évente kötelező vizsgálatok és oltások, ezen felül fél évente féreghajtást kell végeznünk. Az évente kötelező vakcinázás ára természetesen állatorvosfüggő, de kb. 5-6000 Ft-ra számítsunk. A féreghajtó paszta mennyisége a lovonk súlyától függ, emellett többféle termék közül választhatunk, 3000 Ft-tól kezdődően igen széles skálán mozog.

A lovaglás felosztása:

Lóspport: A lovaglás egyik ága, melyben az eredmény (*mint az a nevében is benne van*) leginkább a ló tehetségén múlik. A lovaglás ezen ága két sportágat foglal magába, a galoppot és az ügetőt. A galopp sportág neve a ló leggyorsabb jármódjának, a vágtnak másik elnevezéséből jött létre. A sportág lényege, hogy a lovak vágtnak

futnak a cél felé nyergükben lévő zsokéjuk irányításával. A galoppverseny két fajtája a sík és az ugróverseny. Az ügetőnél a lovak nem nyereg alatt, hanem versenykocsiba fogva futnak. A Magyar Ügetőverseny Szabályzat alapján a futásokon a lovak három szempont alapján méretetnek meg: maga az ügető jármód, a verseny távja és a gyorsaság alapján.

Lovassport: A lovaglás másik ága, melyben az eredmény leginkább a lovas tehetségén, ügyességén múlik. Természetesen itt nem választható szét a ló és a lovas munkája, mint a lósportok esetében „A lovassportok szakágai a következők: díjugratás, díjlovaglás, military, fogathajtás, távlovaglás, lovastorna (*voltizsálás*)” (<http://www.lovasok.hu>).

Díjugratás: Az egyik legkedveltebb és legismertebb szakág itthon és külföldön egyaránt. A lovas a lovon ülve a pályán felállított 8-13 leverhető akadály felett átugrik. Az akadályokat meghatározott sorrendben kell megugrani. A díjugrató verseny pályája lehet füves, homokos vagy egyéb mesterséges talajú. (<http://www.lovasok.hu>)

Díjlovaglás: A díjlovaglást a lovasportok királynőjeként tartják számon, nem alopaltalanul. Ebben a szakágban a ló idomítotttsága dominál, aminek eredményeképp a díjlovagló programok (*kűrök*) leginkább egy balettelőadás hatását keltik a nézőben.

Military vagy lovastusa: Ez egy többnapos, három részből álló verseny. Első része a díjlovaglás, második a tereplovaglás, harmadik a díjugratás. A végső eredményt a három részfeladat összesített hibapontjaiból számítják ki.

Fogathajtás: A fogathajtásnál a lovak egy kocsit elötte befogva, azt húzva hajtának végre feladatokat, a lovasból pedig hajtó lesz, a bakon ül, onnan irányítva a lovat / lovakat. A fogathajtó verseny három számból áll. Az A versenyszám a díjhajtás, a B versenyszám a maratonhajtás, a C versenyszám pedig az akadályhajtás.

Lovastorna: A lovasportok e szakága a tornaversenyektől csupán annyiban mutat eltérést, hogy a versenyzők egy folyamatosan, nyugodtan vágtnak vagy lépő lovon mutatnak be tornagyakorlatokat egyénileg, illetve csoportosan.

Távlovaglás vagy távhajtás: A lovasportok e szakágának lényege, hogy a lovasok vagy hajtók hosszú távon, megadott útvonalon, kötelező ellenőrzőpontok útba ejtésével igyekeznek minél hamarabb célba érni. Távlovas és távhajtó versenyeket 20, 40, 80, 120 km-es távokon rendeznek.

A lovaglás rekreációs lehetőségei:



A lovaglás egyre népszerűbb sport hazánkban, egyre többen kapcsolódnak be a lovas életbe mind hobbi-, mint versenyszinten. Felmérések szerint a világon több mint 100 millió embernek, Európában 45 milliónak van valamilyen kapcsolata a lovakkal. Magyarországon nehéz meghatározni a pontos adatokat, körülbelül 50 ezer főre tehető a szabadidőlovasok, 5 ezerre pedig a versenyzők létszáma. Egy korábbi kutatásunk eredményeit figyelembe véve meglepő módon a megkérdezett fiatalok negyede végezheti heti 4 alkalommal testmozgást. Ez azért érdekes, mert a 2012-ben bevezetésre került mindennapos testnevelés gyakorlati megvalósulását is minősíti. Természetesen az emberek igen változatos okokból és célokkal választanak sportágat. Nincs ez másképp azokkal, akik a lovaglás mellett teszik le a voksukat.

A fiatalok többsége az állatok szeretete miatt kezdett lovagolni. Egyesek kihívásnak tekintik a lovakkal történő közös munkát, mások azonban a saját félelmeit kívánják leküzdeni a lovak segítségével. A fiatalok elsősorban saját ötlettől vezérelve döntenek a lovaglás mellett, bár a család hatása is igen erős.

Nyugodtan kijelenthetjük, hogy **szinte minden sport rejt magában veszélyeket**. Ez a megállapítás hatványozottabban igaz lehet a lovaglásra és a lovak körüli teendőkre, hiszen saját akarattal, kifejezésrendszerrel rendelkező állattal kell együttműködnünk. Kezdő és haladó, amatőr és versenylovasban más-más félelmek fogalmazódnak meg. Találkozhatunk olyan fiatalokkal, akik nem tartanak se a ló harapásától, se a leeséstől, se a lórúgástól. Azonban edzőként tisztában vagyok azzal, hogy a leggyakrabban előforduló „baleset” a lóról esés. (*Dinya E. 2014*)

Az állatokkal, köztük a **lóval való foglalkozás az emberek nagy részére igen pozitívan hat**. Azonban egyénenként eltérhet, hogy a lovas rekreáció mely ága nyújtja a legnagyobb szellemi vagy testi felzárkózást. A lovaglás komplex testi-lelki hatása egyedülálló a szabadidős tevékenységek között, így különösen alkalmas a felnőttek aktív felüdülésére és a

gyermek fizikai, pszichés és magatartás-béli fejlesztésére egyaránt. **A lovaglás az egyik legkomplexebb mozgás,** mivel a test minden izma dolgozik, elősegíti és fejleszti a mozgáskoordinációt, emellett minden friss levegőn töltött idő jótékony hatással van a szervezetünkre. A gyermekek esetén ezek az előnyök már pár alkalom után észlelhetőek. Segít kiragadni őket a játékkonzolok, számítógépek virtuális valóságából. Az érzelmi, akarati funkciók fejlődésén keresztül lehetőséget ad a kicsiknek a függetlenségre, önkifejezésre, az önbizalom fejlesztésével a környezetváltozás (óvoda, iskola) okozta stressz kezelésére. Az állatokkal való törődés nem csak a hangulatot, hanem a vérkeringést is javítja, stabilizálja a vérnyomást, aktivizálja a depressziós betegeket. Természetesen a lovaglás és a lovak körüli munka hosszú távú környezettudatos magatartásra is nevel.

A rekreációs lovaglás felosztása:

Vadászlovaglás: egy igen régi lovas hagyomány gyakorlott lovasok számára. Manapság a középpontjában már nem az üzőtt vad elejtése, hanem a terepakadályokkal nehezített pálya leküzdése áll. „Minden, ami az egészséget előmozdítja, az érzékelést élesíti, a függetlenséget emeli, az érzékiséget távol tartja, nagy, kiszámíthatatlan értékkel bír, ezért – és egyedül ezért szeretem a lovasvadászatot.” Gróf Széchenyi István

Túralovaglás: nagyszerű módja a természetben való barangolásnak, és egyben családi programnak is kiváló. Ez akár több napos is lehet.

Szabadidős lovaglás

Lovasturizmus: a lóval, lovaglással kapcsolatban álló turisztikai tevékenységeket foglalja magába.

Pónilovaglás: egyes lovardákban már 2 éves kortól foglalkoznak a gyermekekkel.



Fogathajtás: ha valaki mégsem bátorkodik felülni a ló hátára, úgy még mindig élhet egy felettebb közkedvelt ágával a lovassportnak. A fogathajtásnál a lovak egy kocsi előtt befogva, azt húzva hajtják végre feladatokat, a lovasból pedig hajtó lesz, hiszen nem a ló hátán ül, hanem a bakon, onnan irányítva a lovat/lovakat.



Lovaskocsizás: A lovassport ezen ága szintén egy fantasztikus rekreációs élmény, még akkor is, ha mi magunk nem is hajtunk, csak utazunk.

Tereplovaglás: miután elsajátították a lovaglás alapjait, és stabilan haladnak a ló mind a három jármódjában, akkor nyílik számukra lehetőség a lovas rekreáció egy újabb formájának megtapasztalására.



Lovasíjászat: egy sport és szabadidős tevékenység, lényege, hogy egy mozgó ló hátáról íjjal kell célba löni.



Lovaspóló: A lovaspólót két négytagú csapat játssza lóhátról. A játék lényege az ütökkel a labdát minél többször az ellenfél kapujába juttatni. A játék során csakúgy, mint a jégkorongban, csak a tiszta játékidőt számolják. A játék során a játékezőt és a játéktér két felén elhelyezkedő bírók is lovon ülnek. (<http://www.lovasok.hu>)



Nincs még egy szabadidősport, melynek hatása ennyire összetett. A ló mozgása ritmusos, egyenletes, rugalmas, háromdimenziós, amely az emberi szervezet számára rendkívül hasznos fizikai hatásokkal rendelkezik: fokozza a medence, a gerincoszlop és a vállak mozgékonyágát,

aktivizálja a gerinc tartásáért felelős izmokat, javítja a mozgáskoordinációt, fejleszti az izomerőt, az agyhoz kötött bizonyos funkciók (számolási, olvasási, beszéd- és íráskészség) is jelentősen javulhatnak.

A lovaglás terápiás lehetőségei:

- Terápiás célú lovaglás
- Lovasterápia és parasport
- Gyógypedagógiai lovaglás

Láthatjuk tehát, hogy a ló és a lovaglás egészen kisgyermekkorától öregkorig részei lehetnek az életünknek.

Fontos megemlíteni, hogy nem csupán az egészséges emberek életében játszhat szerepet a ló. Magyarországon 1997-ben megalakult a Magyar Lovasterápia Szövetség Alapítvány, melynek célja és feladata megfelelő szakembereket képezni, s ezáltal a legmegfelelőbb segítséget adni azoknak, akik rászorulnak. A lovasterápia során nemcsak a terapeuta, hanem a ló is speciálisan erre a célra képzett. Bizonyított tény, hogy a ló és a lovaglás által kiváltott pozitív lelki hatások és különleges mozgásfolyamatok nem csak az egészséges szervezetre fejtenek ki pozitív hatást, hanem a különféle egészségügyi problémákat is képesek orvosolni. A gyógylovaglás segítségével olyan betegek egészségi állapotát tudják javítani, amelyre korábban nem volt lehetőség. A lovasterápia ma már elismert fejlesztő eszköz a viselkedészavarokkal küzdő gyermekeknél is.



Irodalomjegyzék

- Bóka F., Dinya E. (2014): Módszertani foglalkozások hátrányos helyzetű fiatalokkal foglalkozó testnevelők és pedagógusok számára. Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány. Szeged.
- C. L. Busch (2009): Ló és lovas összhangja: A segítségek. Mezőgazda Kiadó, Budapest
- Dinya E. (2014): A fiatalok sportaktivitása és a lovaglás mint a mindennapos testnevelés egyik lehetősége. (szakdolgozat) Szeged.
- Dr. Hecker W. (1997): Edzéselmélet. Mezőgazda Kiadó, Budapest.
<http://www.lovasok.hu>
<http://www.pointernet.pds.hu/lovaglas/tudas/publication/polo/2006040314524497100000819.html>
- M. C. Harris, L. Clegg, (2007): Lovaglás. M-ÉRTÉK Kiadó Kft., Budapest.