

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

## Hagyományörző sportágak - íjászat és lovaglás -, mint rekreációs tevékenység, akár minden korosztály számára

(Traditional sports – archery and horse riding – as recreational activities  
for all ages)

**Pásztk Norbert**

Miskolci Egyetem, Egészségtudományi kar

**Kulcsszavak:** idős sport, hagyományörző sportág, rekreáció, íjászat, lovaglás

A mai értelemben vett hagyományörző sportágak ősidők óta jelen vannak az emberek életében, azonban pár száz évvel ezelőtt még nem a szabadidő aktív eltöltése volt a céljuk, hanem az életben maradás és a zsákmányszerzés. Az idők folyamán viszont megváltoztak funkcióik és sportágak lettek belőlük, melyek jó rekreációs lehetőségként szolgálhatnak az érdeklődők számára. Az íjászat és a lovaglás fejleszti az ember fizikális és szellemi kondíciót, valamint lelki feltöltődésre is alkalmas lehet, bármely korosztály számára. Mindkét sportágban megjelenik a tehetségfejlesztés, mint fontos tényező, annak érdekében, hogy a szabadidős és profi sportolók utánpótlása egyaránt biztosított legyen.

Az íjászat és a lovaglás talán a két legnépszerűbb hagyományörző sportág Magyarországon. Legtöbben nem is gondolják, milyen sokan űzik ezeket a sportágakat és hány versenyt tartanak hétvége az ország különböző pontjain, szinte egész évben.

A hagyományörzés manapság virágkorát éli, mivel nagyon sok embert érdekel a történelem, annak felelevenítése, a hagyományok fenntartása. A hagyományörzésnek és az ezen belül végezhető tevékenységeknek számos előnye létezik. Első, talán a legfontosabb a mozgás fontossága. Kiváló lehetőség nyílik itt az aktív kikapcsolódásra, mozgásra, edzésre. Jellemző, hogy előbb utóbb a legtöbb hagyományörző felkeres egy egyesületet és csatlakozik hozzájuk.

Ezekben a csapatokban általában nagyon jó a társaság, azonos érdeklődésű emberek vannak és a kikapcsolódás, megfelelő mozgás biztosított.

Mindkét sportág bármely életkorban művelhető 6-7 éves kor felett. Az idősebb korosztály is gyakran végzi ezeket a mozgásformákat, melyeknek közösség összetartó ereje is van. Összehozza a különböző generációkat egy hagyományőrző program, sportesemény, előfordul, hogy nagyszülő és unoka együtt jár lovagolni, íjászkodni közös programként.

### Lovaglás

Szakképzett lovas szakemberek, oktatók és túravezetők, valamint megfelelően képzett, nyugodt, pálya és terep, biztos lovak,- ezek talán leglényegesebb elemei a biztonságos lovaglásnak, főként kezdő lovasok esetében. A lovaglás olyan sporttevékenység, mely a lovas és ló harmonikus együttműködésére épül. Szinte minden izmot megmozgat, és jelentős szerepe van mind a prevenció, mind a terápia terén, számos betegség esetén. Akár lelki, testi vagy szellemi kikapcsolódásra, gyógyulásra vágyik az ember, a lovaglás során mindent megkaphat, ami a holisztikus egészséghez szükséges. Hiszen mi lehetne felemelőbb érzés, mint a vágta egy gyönyörű erdőben vagy mezőn? Nem véletlen tehát, hogy manapság egyre népszerűbb, nagyon sokan választják a kikapcsolódás ezen formáját (Bóka-Dinya, 2019).

Egy másik élőlényel dolgozhatunk együtt, azonban ezt a több száz kilós élőlényt megfelelően kell tudni kezelni, irányítani, ami nem könnyű feladat. A lónak és lovasnak megfelelő összhangban kell lennie ahhoz, hogy eredményesen tudjanak együtt dolgozni. Minden ló más és más, eltérő a személyiségük és nem passzolnak minden lovashoz. Az oktatók feladata ez is, hogy a megfelelő ló-lovas párosítást kiválassza az oktatáshoz. Minél több lovon ül valaki, annál többet tanulhat, annál több mindent tapasztalhat, ezért nem szabad egy „kedvenc” lónál leragadniuk a kezdőbb lovasoknak.

Szokták mondani, hogy a „magyar lovas nemzet”, ami igaz is, hiszen a honfoglaló magyarok harcmodorától egészen napjaink nemzetközi versenyzőikig minden korszakban találkozhattunk a lovakkal és folyamatosan jelen voltak történelmünkben. Magyarországon pedig minden lehetőség adott a lovasturisztikai fejlesztésekre, a kínálat bővítésére is (Müseler, 2000; Sly, 1999).

### Íjászat

Az íjászat egy manapság egyre népszerűbbé váló sportág, szabadidős és hagyományőrző tevékenység, mely minden korosztály számára elérhető. A Magyar Íjász Szövetség honlapja

szerint csak a Budapesti és Pest megyei régióban több, mint 50 egyesület működik és ebben nincsenek benne a nem Magyar Íjász Szövetség tagságú egyesületek.

Az íjászatot szintén 6-7 éves korban szokták elkezdni és sok csapatban akár 80-90 évesen is íjászkodnak néhányan. Fontos figyelembe venni, hogy az íjászat alapvetően egy egyoldalú mozgásforma, mivel a lovasíjászok kivételével általában mindenki csak egyik kézzel lő. Tehát a másik oldal erősítésére, edzésére is oda kell figyelni, melyet különböző kiegészítő gyakorlatokkal is megtehetünk, annak érdekében, hogy megelőzzük a gerinc és az izmok egyoldalú terhelését. Az idősebb korosztály számára itt is fontos a fokozatosság és a rendszeresség. Idősebb korban is fontos a megfelelő látás és jó egyensúly a sportág műveléséhez (Baranyi, 2009; Horváth-Mátyás-Kulcsár-Mátyás, 2009).

### **Irodalomjegyzék**

- 1, Bóka, F. – Dinya, E. (2019): A lovaglás, mint a rekreáció egyik lehetősége. Recreation tudományos magazin 9.1 14-17. o. DOI: 10.21486/recreation.2019.9.1.2
- 2, Sly, D. (1999): A lovaglás gyakorlati kézikönyve. Alexandra Kiadó. Budapest
- 3, Müseler, W. (2000): A lovasoktatás kézikönyve, Mezőgazda Kiadó. Szentendre
- 4, Baranyi, T. I. (2009): Tanulmányok a tradicionális íjászatról. Kvintesszencia Kiadó. Debrecen
- 5, Horváth, Zs. – Mátyás-Kulcsár, É. – Mátyás, Sz. (2009): A kezdő íjászok kézikönyve. Mátyás Szabolcs és Társa magánkiadás, Budapest

A szerző:

Pásztk Norbert mestertanár a Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Karán.