Pedagogická fakulta
Faculty of Education

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra Výchovy ke zdraví PF JU

Bakalářská práce

Návrh a ověření intervenčního pohybového programu zaměřeného na jízdu na koni u dětí ve věku 10-15 let

Vypracovala: Izabela Drbalová

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice 2023

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Kolíně Podpis: …….

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji za odborné vedení a neobyčejnou pomoc při vypracování této práce svému vedoucímu bakalářské práce doc. PaedDr. Emilu Řepkovi, CSC.

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Návrh a ověření intervenčního pohybového programu zaměřeného na jízdu na koni u dětí ve věku 10-15 let

Jméno a příjmení autora: Izabela Drbalová

Studijní obor: Výchova ke zdraví, Pedagogická fakulta

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2023

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá sestavením a ověřením intervenčního programu zaměřeného na děti mezi 10–15 lety začínající výuku jezdectví a zdatnější jezdce dovést ke zkouškám základního výcviku jezdce (ZZVJ). Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí, na teoretickou a praktickou část. V teoretické části byla popsána historie jezdectví jak ve světovém měřítku, tak v České republice. Jezdectví se rozděluje na dva druhy, anglické a westernové. Nejvýznamnějším kladem jízdy na koni jsou však zdravotní benefity. Při jízdě na koni se zapojují jak pohybová soustava, tak dýchací. Hlavním benefitem je pak psychická stránka a pohybová stránka u dětí či dospělých s různým hendikepem. Jezdectví nám přináší i negativa v podobě úrazů při jízdě na koni. Největší podíl úrazů je z důvodu leknutí jezdce jako reakce na činnost koně. Obecně lze říct, že jízda na koni je považována za jednu z nejnebezpečnějších rekreačních aktivit. Dále je popsán rozdíl mezi výukou dospělého člověka a výukou dětí. Praktická část je rozdělena pomyslně do dvou částí. V první části se hodnotily dovednosti jezdců za celý půl rok a tím i připuštění ke zkouškám. Ve druhé části byly zhodnoceny již závěrečné zkoušky jezdců.

Klíčová slova: kůň, jezdec, hipoterapie, psychika, pohybová soustava, jezdectví, sport

Bibliographic identification

Title of bachelor's thesis: Design and verification of an intervention exercise program aimed at riding a horse for children at the age of 10-15

Name and surname of the author: Izabela Drbalová

Field of study: Health Education, Faculty of Education

Bachelor thesis supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

Year of defense of bachelor's thesis: 2023

ABSTRACT

The bachelor's thesis deals with the compilation and verification of an intervention program aimed at children between 10-15 years of age starting horse riding lessons. Bring more skilled riders to the basic rider training (ZZVJ) tests. The bachelor's thesis is divided into two parts, a theoretical and a practical part. In the theoretical part, the history of horse riding both on a global scale and in the Czech Republic was covered. Horse riding is divided into two types, English and Western. However, the most important advantage of riding a horse is the health benefits. Both the locomotor system and the respiratory system are involved in riding a horse. The main benefit is the psychological aspect and the movement aspect for children or adults with various handicaps. Horse riding also brings us a negative part in the form of injuries while riding a horse. The largest share of injuries is due to the rider being startled as a reaction to the horse's activity. In general, it can be said that riding a horse is considered one of the most dangerous recreational activities. Next, the difference between teaching an adult and children is described. The practical part is divided conceptually into two parts. In the first part, the riders' skills were evaluated for the whole six months and thus admission to the tests. In the second part, the final tests of the drivers were evaluated.

Key words: horse, rider, hippotherapy, psyche, locomotor system, riding, sport

OBSAH

ÚVOD 1

1 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY 3

1.1 Cíl práce 3

1.2 Výzkumné otázky 3

2 JEZDECTVÍ 4

2.1 Historie 4

2.1.1 Historie jezdectví v ČR 6

2.2 Rozdělení jezdectví 7

2.2.1 Anglie 8

2.2.2 Western 10

2.2.3 Zdravotní a rekreační ježdění 11

3 ZDRAVOTNÍ BENEFITY 11

3.1 Metabolismus 11

3.2 Energetické krytí 12

3.3 Intenzita zátěže 12

3.4 Dýchací soustava 13

3.5 Pohybová soustava 13

3.6 Psychika 14

3.7 Zdravotní rizika 15

4 HIPOTERAPIE 16

4.1 Organizace 20

5 JÍZDA NA KONI – DĚTI A DOSPĚLÍ 20

5.1 Ponysport 21

6 DIDAKTIKA VÝCVIKU JÍZDY NA KONI 22

7 ORGANIZACE PRO VÝUKU JEZDECTVÍ 28

7.1 Výuka jezdectví 29

8 METODIKA 31

8.1 Charakteristika regionu 31

8.2 Charakteristika souboru 31

8.3 Zkoušky základního výcviku jezdce (ZZVJ) 32

8.4 Charakteristika vyhodnocení 33

9 VÝSLEDKY 34

9.1 Hodnocení dovedností 34

9.2 Hodnocení výcviku 35

9.3 Zkoušky základního výcviku jezdce (ZZVJ) 36

10 DISKUZE 37

ZÁVĚR 39

ÚVOD

Již přes 4000 let lidé jezdí na koni. První jezdecké školy se vytvořily během středověku v jízdárnách vznikajících po Evropě. Tyto školy se opírají o poznatky řeckého vojevůdce Xenofonta. Jako první doklady využívání koní lze uvést příklad středověkých rytířů, kteří potřebovali vycvičené koně ovládané jednou rukou či nohama. Koně se nesměli zaleknout válečné vřavy a byli vycvičení k boji například naučeným vzpínáním či kopáním. Mezi první jezdecké školy řadíme Španělskou jezdeckou školu. Později se jezdecké umění netýkalo pouze přípravy koní a jezdců na válku, ale stalo se sportovním odvětvím (Hermsen,1998).

Jezdectví jako sport je v České republice datován založením jezdeckého spolku pražského Sokola v roce 1891. Hlavním přínosem jezdeckého spolku Sokola bylo zavedení jednotné tréninkové metody. Velký vliv na formování české jezdecké školy měla Armádní škola a výcvikové středisko v Hodoníně (Vrchotická,2011).

Ve 20. století vznikla Československá jezdecká společnost, která jezdectví proslavila a jako první v Československu začala pořádat závody, od roku 1923 dokonce se zahraniční účastí. V roce 1927 se tento spolek stal členem Mezinárodní jezdecké federace (FEI) (Vrchotická,2011).

U jezdectví je zajímavostí, že je jediným olympijským sportem, kterého se aktivně zúčastňují společně s lidmi zvířata, tedy koně. Jde také o jeden z mála sportů, při kterém se nedělá rozdíl mezi ženou a mužem, muži závodí společně se ženami a hřebci a valaši pak společně s klisnami (Vrchotická,2011).

V současné době existuje v České republice nepřeberné množství organizací na výuku jezdectví. Všechny organizace musí být zapsány v České jezdecké federaci (ČJF) a pro výuku jezdectví musí být kvalifikovaní trenéři a instruktoři. Výhodou jezdectví na koni je fakt, že jízdu na koni se člověk může naučit v každém věku (čjf,2022).

V neposlední řadě nemůžeme zapomenout na kladný vliv jízdy na koni na zdraví. Ježdění na koni má vliv na psychický stav, ale i na fyzický. U jízdy na koni člověk zapojuje jak

pohybovou soustavu, tak dýchací soustavu. Dokázaným faktem je, že jízda na koni velmi významně ovlivňuje psychiku člověka a je dobrým nástrojem pro odbourávání stresu. Především stav psychický se odráží na zdraví člověka a může zapříčinit i zdravotní komplikace. Jízda na koni není pouze o pohybové aktivitě. Jde o vztah koně s člověkem a vnímání přírody. Je prokázané, že člověk na koni zapomene na všechny každodenní starosti a cítí se svobodný. Mezi nejznámější pojmy spojené s jízdou na koni patří hipoterapie. Hipoterapie je metoda, která ovlivňuje nejen správný pohybový vývoj dítěte, ale umí i léčit koordinační a nervosvalové poruchy. Souhrnný název pro tuto léčbu je hiporehabilitace.

Má bakalářská práce se věnuje výcviku dětí ve věkovém rozmezí 10–15 let a přípravou na zkoušky základního výcviku jezdce. Tyto zkoušky nám slouží k tomu, aby se jezdec mohl účastnit soutěží na oficiálních závodech ČJF a dále si složením těchto zkoušek může jezdec zvyšovat kvalifikaci v jezdeckém sportu.

1 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

1.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je vytvořit a ověřit výcvikový intervenční jezdecký program pro děti ve věku 10–15 let, naučit je základním dovednostem ovládání koně a připravit je na složení zkoušky základního výcviku jezdce.

1.2 Výzkumné otázky

Z cíle vyplývají tyto výzkumné otázky:

1) Ve kterých cvičeních jezdci dosáhli nejlepších, nejhorších výsledků na základě hodnocení dovedností.
2) Jak hodnotí výcvikový program účastníci.

Hypotéza pro tuto práci tvoří předpoklad:

1. Jezdecké zkoušky splní 25 % účastníků, největší psychické zábrany budou mít s pohledem před sebe.

2 JEZDECTVÍ

2.1 Historie

Historie hovoří o tom, že prvním a zároveň nejstarším a nejušlechtilejším plemenem koně je perský arabský plnokrevný kůň, což dokládají zprávy už z dob 3000 let před naším letopočtem. Hermsen (1998) ve své publikaci uvádí, že původ plemena není přesně známý, ale pravděpodobně pochází ze severní Afriky.

První zmínky o jezdectví jsou datovány do přelomu starověku a středověku (kolem roku 1000). S koněm je spjat rozvoj mnoha řemesel, obchodu, překonávání určitých vzdáleností a poznávání jiných kultur či zemí. Kůň také fungoval pro účely rychlejšího předávání zpráv mezi lidmi. Koně se začali využívat i pro armádní účely, tedy v boji. V mnoha zemích kůň stále produkuje předměty spotřeby, ať jde o mléko, kůži či maso. Kůň byl důležitým pomocníkem v zemědělstvím i v dopravě (Hermsen, 1998).

Skutečným dějinným převratem byl okamžik, kdy člověk zapřáhl koně či přehodil nohu jeho hřbet koně. Dá se říci, že tím vznikl pojem jezdectví. V 19. století nastal zlom, kdy kůň začal být po vynalezení parního stroje odsouván na okraj svého využití. Koně získali ale nová poslání, a to že byli partnery v hipologických sportech a soutěžích. První zmínka o jezdectví se datuje kolem roku 350 před naším letopočtem, kdy vzniklo dílo O jezdectví od Xenofona. V tomto díle je popisován styl jezdění, který ale v současné době nelze použít, a to především proto, že se používají i jiné nástroje pro komunikaci s koněm, které více vyhovují anatomii jezdecké dvojice. I přes nové styly jezdectví a druhy komunikace člověka s koněm zůstává základ již 2600 let stejný (Dvořáková, Lipanská, 2011).

Dvořáková a Lipanská (2011) dále uvádějí, že jezdectví vzniklo ne jako styl relaxace či sportu, ale jako praktická činnost. Mezi nejznámější vojevůdce starověku, kteří používali koně, řadíme Alexandra Makedonského a Gaia Julia Caesara. Dalším plusem pro používání koně jako dopravního prostředku byl fakt, že kůň je zvíře honosné, tedy kdo jezdil na koni, vypadal na jeho hřbetu vznešeněji a honosněji. Patří sem různé přehlídky, církevní průvody či jízdy panovníků, a to platí dodnes.

Přelom 15. – 16. století byl průlomem v jezdectví, protože vznikla nová forma jezdeckého stylu, jak ji známe dnes. Byly zakládány hřebčíny a stáje, ve kterých se začali šlechtit plnokrevní a teplokrevní koně (Hermsen, 1998).

Jízdárny a stáje Španělské školy jsou nejstaršími na světě. V roce 1572 založil císař Maxmilián I. první Vídeňskou jezdeckou školu, v níž byli pro výcvik využíváni španělští koně; vzorem se mu stala Neapolská jezdecká škola. V této škole se cvičili koně a jezdci v těch nejobtížnějších drezurních prvcích, k nimž se řadí například Capriola. Cvik Capriola patří mezi nejtěžší skoky. Mohutným odrazem zadních nohou se kůň vymrští šikmo vzhůru, přičemž těsně před tím vymrští obě nohy směrem dozadu (Hermsen, 1998).

Největší inovace v jezdectví přišla na přelomu 17. – 18. století, kdy došlo k vyšlechtění dnešního anglického plnokrevníka a k obrovskému zájmu o jezdecký sport celkově. Dne 29. 5. 1921 vznikla Mezinárodní jezdecká federace, která sloužila k závodění. Tato federace funguje dodnes a je největší evropskou organizací jezdeckého sportu (Dvořáková, Lipanská, 2011).

Obrázek 1 cvik Capriola

Zdroj: https://www.ifauna.cz/kone/clanky/r/detail/6072/lipicky-kun/

2.1.1 Historie jezdectví v ČR

Jak uvádí Vrchotická (2011) ve své publikaci, počátek jezdeckého sportu je datován do roku 1891, kdy byl založen jezdecký spolek pražského Sokola. Hlavním přínosem spolku bylo zavedení jednotné tréninkové metody. První česká odborná kniha o koních vznikla v roce 1893 a jmenovala se O jízdě koňmo.

Dvacátá léta 20. století jsou pro jezdectví velmi důležitým milníkem, protože vznikla Československá jezdecká společnost. Československá jezdecká společnost zaštítila mnoho závodů na území Československa. V roce 1923 se poprvé na československých závodech objevili zahraniční účastníci. V roce 1927 se Československý jezdecký spolek, později Československý jezdecký svaz, stal členem Mezinárodní jezdecké federace, která nese zkratu FEI.

Významnou roli v rozšíření jezdectví měla Československá armáda. První školou pro výcvik důstojníků na koni byla v roce 1919 Ústřední ekvitační škola, která byla o rok později nahrazena Ústředním jezdeckým ústavem v Hranicích na Moravě (Vrchotická, 2011).

Značný vliv na formující se Českou jezdeckou školu mělo Armádní výcvikové středisko v Hodoníně. Jak ve své publikaci uvádí Hlavář (2017), dvacátá a třicátá léta 20. století patří ze závodního pohledu k těm nejvydařenějším v historii. Tato léta přinesla mnoho úspěchů našim reprezentantům v zahraničí, a to především armádním jezdcům. Tyto jezdci se v roce 1924, 1928 a 1936 zúčastnili olympijských her a v roce 1924 se náš reprezentant Thiele umístil na 5. místě v drezuře. Dalším úspěchem byl rok 1928, kdy kapitán Ventura získal ve skocích a v drezuře opět 5. místo. V roce 1936 na olympijských hrách získal československý tým opět 5. místo, ale tentokrát ve všestrannosti. Nesmíme opomenout ani známá jména z této doby, jako je Býček, Dobeš, Seyfried, Statečný, Popler a Ventura.

Vzhledem k rozvoji jezdeckého sportu bylo zapotřebí, aby vznikla organizace, která by soustřeďovala jezdce a nastavila celkově pravidla pro závody na koních. Dne 12. června 1990 vznikla Česká jezdecká federace, která je členem Mezinárodní jezdecké federace (FEI) a členem Českého olympijského výboru (ČOV) (cjf,2023).

V dnešní době jezdectví známe především díky soutěži Velká Pardubická, která se koná každý rok a jejíž součástí je obávaný Taxisův příkop. Jezdectví se také proslavilo díky žokejům Václavu Chaloupkovi, Tomáši Lukáškovi, Josefu Bartošovi a samozřejmě nejznámějšímu současnému žokeji Josefu Váňovi (Ebra, 2022).

Obrázek 2 kapitán Ventura

Zdroj: https://equichannel.cz/clanky/historie-jezdectvi/historie-jezdectvi-1417461088

2.2 Rozdělení jezdectví

Jezdectví je rozmanitá aktivita a můžeme ji spatřit v mnoha různých podobách. Jak uvádí Hermsen (2010), nejznámějším jezděním je anglické a westernové. Tyto dva styly jezdění se od sebe rozlišují způsobem jízdy a vybavením.

2.2.1 Anglie

Anglický neboli klasický styl se vyvinul zpočátku především za účelem zlepšení ovladatelnosti koně, pohybu a nesení koně. Tento styl měl chránit koně před předčasným opotřebením, které způsobuje nepřirozeně působící váha jezdce na koně. Anglický styl je celkově upjatější než jiný styl. K jízdě na koni se používá přilba a jezdecký oděv, anglické sedlo je krátké, malé, s velkými kolenními opěrkami. Sedlo je uzpůsobené tak, aby mohl jezdec zaujímat správně působící sed. Anglický styl jízdy se od westernu liší hlavně v držení otěží oběma rukama a těžištěm jezdce, kdy je jezdec více vepředu a nohy jsou více pod jezdcem. Mezi pomůcky řadíme například bičík, pomocné otěže nebo ostruhy. Jezdec se v sedle hýbe, v klusu vysedává a v trysku si může stoupnout do třmenů, zvednout hýždě ze sedla a zaujmout lehký sed (horse-trade,2020).

Dostihy

Dostih je závod koní, ve kterém se jezdci snaží dostat do cíle jako první a jehož úkolem je prokázat výkonnost koně. Výkonnost koně je velmi důležitá pro případné zařazení do chovu. Dostihy se v dnešní době konají na dostihových závodištích. Každý dostih má jinou propozici. Je to samostatné sportovní odvětví, které se odlišuje od ostatních jezdeckých sportů. Dostihy existují rovinné, kdy koně běhají po oválu, nebo překážkové, kdy jsou na závodišti překážky, které musí kůň překonat. Překážkový běh neboli steeplechase řadíme mezi obtížnější závody. Při těchto závodech se využívají především přírodní překážky a ty jsou ve světě jezdců málo oblíbené. Mezi největší steeplechase v Evropě řadíme naši Velkou pardubickou, která i mezi veřejností patří k nejznámějším soutěžím. Cílem koně je vyvinout vysokou rychlost a nezranit se na žádné překážce. Historicky je dáno, že při této disciplíně se stává nejvíce úrazů u koní, které leckdy končí usmrcením zvířete. Jezdec musí mít logicky co nejmenší váhu, aby koně příliš nezatěžoval (anethoo, 2023)

Parkur

Parkur neboli skákání přes překážky se řadí mezi jezdci k oblíbeným disciplínám. Toto odvětví je také atraktivní disciplínou pro diváky. Parkur jednoduše znamená překonávání překážek s co nejméně shozenými překážkami. Při závodech je daná trasa, kterou kůň musí s jezdcem překonat, a to co nejrychleji a s co nejméně trestnými body za shození

břeven. Tato soutěžní břevna mohou dosahovat výšky až 160 cm. Parkur je velmi fyzicky náročný pro člověka, ale také pro zvíře (horse-trade,2020).

Drezura

Kůň je inteligentní zvíře s vynikajícími pohybovými schopnostmi. Díky tomu dokáže aktivně spolupracovat s jezdcem a drezurní ježdění dává možnost skloubit tyto dvě výhody koně do sebe. Všeobecně lze říct, že drezura je spojení elegance a umění koně s jezdcem. Kůň musí být správně vycvičen a je vyžadována vysoká míra poslušnosti. Základem drezurního sportu je důraz na uvolněnost, pružnost a pravidelnost chodu, lehkost a nenucenost pohybu koně. Cílem drezury je, aby kůň odlehčil předek a aby pohyb vycházel od zádě, která je zdrojem kmihu. Kůň musí přijmout udidlo a poslouchat svého pána vždy bez napětí nebo odporu. Kůň se poslušně ohýbá ve všech obloucích a na rovných liniích zůstává rovný (equos, 2023).

Pólo

Pólo je známé především v Anglii, kde je tento sport velmi oblíbený. Pólo je kolektivní hra pro dva týmy po čtyřech jezdcích na koních. Cílem hry je dostat míček do branky soupeře. Tento sport se může hrát buďto v hale, nebo venku. Česká republika ještě pólu nepropadla a tento sport není tak populární jako v Anglii. V České republice je pouze jeden klub, který se pólu věnuje, a to v Chlumci nad Cidlinou (czechpolo,2023).

Voltiž

Voltiž je v České republice jedna z nejúspěšnějších a nejznámějších disciplín na mezinárodní úrovni. Voltiž si můžeme jednoduše představit jako gymnastiku nebo tanec na koni. Ve voltiži jde samozřejmě o mnohem více než jenom o gymnastiku. Voltižéři, tedy jezdci, jsou atleti, akrobati i tanečníci zároveň. Voltiž je z pohledu jezdce velmi fyzicky náročná aktivita, navíc kůň musí být stoprocentně poslušný, klidný a dokonale vytrénovaný. Od roku 1920 patřila voltiž mezi olympijské sporty. Při voltiži se kůň pohybuje po kruhu na lonži dlouhé 15 m a je ovládaný lonžérem. Může se cvičit jednotlivě, v párech či skupinách (Vegrichtová, 2021)

2.2.2 Western

Westernové jezdění vzniklo v USA, kde farmáři využívali koně při práci s dobytkem. Majitelé dobytčích stád se potřebovali pohybovat mnohem rychleji, obratněji a potřebovali takoví být v prostorech, kam se nedostala jiná technika. U westernu jde především o pohodlnost a praktičnost. Sedlo obsahuje praktickou hrušku a sedlové polštáře lépe rozkládají váhu jezdce. Jezdec i kůň jsou uvolnění. Nejčastěji mají jezdci na sobě džínové kalhoty, košili, kožené návleky, klobouk a boty. Jezdec otěže drží pouze v jedné ruce a směr jízdy ukazuje koni přenesením většiny váhy do jednoho nebo druhého třmenu. Jezdec používá slovní povely pro koně (Bílková, 2007).

Reining

Reining lze přeložit jako práci s otěží nebo vedení koně. Tato westernová disciplína se začala rozvíjet na jihozápadě Evropy (Španělsko, Portugalsko) a v Mexiku. Cílem reiningu je, aby jezdec prokázal plnou kontrolu pohybu koně. Kůň musí mít klidnou a vyrovnanou povahu. Při plnění reiningu musí závodník předvést schopnost dokonalého ovládání svého koně a veškerých pohybů, které kůň předvádí. Ideálním koněm pro tento styl je kůň, který ochotně reaguje na neznatelné pobídky a nechá se jezdcem plně ovládat. Při plnění této disciplíny musí závodní dvojice předvést spiny, což je série otoček o 360^0, klouzavé zastavení neboli sliding stopy, rollbacky obrat o 180^0, kterému předchází cval, přeskoky a přechody (Pokorný, 2019).

Cutting

Součástí tohoto stylu je celé stádo dobytka, ze kterého soutěžící dvojice musí vybrat jeden kus a zabránit mu v návratu do stáda. Každý účastník má 2,5 minuty na vstup do stáda, oddělení telete a zabránění mu v návratu. Kůň by měl pracovat sám, za výrazné pobídky je jezdec penalizován (Westernburianek, 2020).

Barrel race

Jak Bílková (2007) vysvětluje, vítězem se stává dvojice, která v nejrychlejším čase projede předepsanou dráhu, v tomto případě vymezenou třemi barely tvořícími rovnoramenný trojúhelník, kde základna trojúhelníku měří 27 m a odvěsny jsou 32 m.

Kůň kolem každého barelu musí uzavřít plnou smyčku. Za převržení barelu soutěžící získá pět trestných sekund, každá dvojice soutěží samostatně.

2.2.3 Zdravotní a rekreační ježdění

Za poslední druh jezdectví se považuje zdravotní a rekreační ježdění. Tento druh ježdění má jednoznačně nejvíce příznivců, a to především z důvodu zlepšení zdraví. Řadí se sem hiporehabilitace a hipoterapie, těmto oblastem se budu více věnovat v následujících kapitolách. Hermsen (2010) uvádí, že rekreační jezdění patří k nejrozšířenějším odvětvím jezdectví. Je to především z důvodu, že rekreační ježdění nemá žádná pravidla, jezdec si může prakticky dělat na koni, co se mu líbí, a cílem je především radost z jízdy. Řadí se sem jak jezdci, kteří jezdí na koni v přírodě, tak i jezdci, kteří jezdí pouze v jízdárně. Obecně se dá říct, že je to sport bez výhry.

3 ZDRAVOTNÍ BENEFITY

Jako všechny jiné sporty, tak i jízda na koni skýtá nespočet přínosů nejen pro fyzickou schránku, ale i pro psychiku. Jezdectví, pokud je provozováno pravidelně, má v mnoha směrech příznivý vliv na lidský organismus. Nejvýznamnějším je kladné působení na pohybovou a nervovou soustavu. Příkladem může být celosvětově známý příběh dánské jezdkyně Lis Hartolové, která trpěla onemocněním poliomyelitida a ochrnula od kolen dolů. Po několika letech terapie získala stříbrnou medaili v drezuře na olympiádě v Helsinkách (hyporehabilitace-cr, 2023).

3.1 Metabolismus

Dle Paalman (2006) se jezdectví řadí mezi cvičení mírné až submaximální intenzity. Zatížení metabolismu se liší podle disciplíny. Z hlediska metabolické charakteristiky zařazujeme rekreační jízdu na koni jako cvičení mírné intenzity. Naproti tomu u jezdectví jako sportu stoupá intenzita zatížení na submaximální úroveň, krátkodobě se může vyšplhat i na hodnoty maximální. Tyto maximální hodnoty jsou především těsně před skokem a při skocích. Dalším vlivem na zatížení je fakt, zda je jezdec začátečník či již zkušený jezdec a na jakém koni se jízda provádí. Čím rychleji kůň běží, tím bude muset jezdec více zapojit lopatkové svalstvo, svaly v ramenou a svaly v horních končetinách.

V případě, že je kůň lenivý, musí ho jezdec pobízet a tím zapojuje břišní svaly, kyčle, stehna a lýtka.

3.2 Energetické krytí

„Energetický výdej jezdce při jízdě na koni dle odborné literatury podle Havlíčková a kol. (1997) odpovídá v kroku koně 12,5 kJ/min (260 % BM), v klusu se zvyšuje na 33,5 kJ/min (700 % BM) a při cvalu intenzita stoupá až na 42 kJ/min (880 % BM).“

Rekreační jezdectví se řadí mezi pohybové aktivity, ve kterých převládá aerobní způsob úhrady energetických požadavků kosterního svalu. Aerobní systém je fyzická aktivita na nízké či střední úrovni, při které se zapojují velké skupiny svalů alespoň 15 minut, ale zpravidla se jedná o delší časový úsek (Taussig, 2010).

Při aerobních aktivitách se zvyšuje frekvence dýchání a tepu a tím pomáhají udržovat srdce, plíce a oběhový systém zdravý. Při pohybové aktivitě, kde převládají aerobní prvky způsobem zajištění energie, dochází k látkové přeměně za účasti kyslíku, při tom se jako hlavní zdroj energie využívá tuk (Semiginovský, Vránová, 1999).

Anaerobní cvičení je jakékoliv aktivita, při které svaly pracují bez přístupu kyslíku. Je to tedy namáhavá činnost, která probíhá v krátkém a intenzivním čase. Stav, kdy nad oxidativním systémem začne mít navrch systém anaerobní, nazýváme anaerobní práh. Anaerobní práh můžeme chápat jako bod zlomu, při kterém dochází k podstatnému zvýšení kyseliny mléčné neboli laktátu v krvi. Dle Radvanského (2010) je hodnota laktátu na úrovni ANP kolem 4 mmol/l. V případě jezdeckých sportů se na úrovni anaerobního prahu pohybuje jezdec zejména v cross-country nebo pólu. Důvodem může být fakt, že obě disciplíny se řadí mezi fyzicky náročnější a je pro ně typická rychlá změna polohy těla a vyšší psychická zátěž (Havlíčková a kol.,1997).

3.3 Intenzita zátěže

Dobšák a kol. (2009) uvádí, že spolehlivým ukazatelem intenzity cvičení je tepová frekvence. Podle tepové frekvence lze trénink efektivně řídit (viz. tabulka č. 1).

Tabulka 1 Charakteristika tepové frekvence

Forma cvičení	**Tepová frekvence tepy/min**
Lehká intenzita	Méně než 100
Střední intenzita	100–124
Vyšší intenzita	124–150
Vysoká intenzita	Nad 150

Zdroj: vlastní

Hodnoty tepové frekvence mohou kolísat v rozmezí 50–150 % průměrných hodnot v závislosti na stylu provádění pohybu a záleží také na vnějších podmínkách.

3.4 Dýchací soustava

Hlavním předpokladem pro jízdu na koni je perfektní sed a správné dýchání. Dýchání je považováno za základní stavební kámen při jízdě na koni. Dýchání nám napomáhá k určování rychlosti či zpomalení pohybu koně. V případě, že jezdec chce koně zastavit, stačí uvolněně vydechnout většinu obsahu plic. „Výdech je pasivní pochod stěny hrudníku a břicha a bránice svou pružností vytlačí vzduch z plic při ztrátě napětí příslušných svalů, plný výdech v tomto smyslu zajistíme plným uvolněním svalů trupu.“ Základem správného dýchání je dýchání do břicha (Šmídová,2011).

Dle Gruma a Druga (2001) pouze jezdec, který dokáže volně a uvolněně dýchat, může dosáhnout toho, že jeho kůň je volný a nevládne mezi nimi napětí.

3.5 Pohybová soustava

Kromě břišních svalů jízdou na koni posilujeme celkovou pohybovou soustavu. Posilujeme lýtka, stehna, hýžďové svaly a trup. Z fyziologického hlediska jsou nejvýraznější změny spojeny s pohybovým systémem. Míra zapojení jednotlivých svalových skupin je v jezdectví hodně variabilní. Pohybová soustava reaguje jinak při

pohybu v klusu či cvalu. Dalším rozdílem jsou i jednotlivé jezdecké disciplíny. Velkým vlivem na pohybovou soustavu je vybavení jezdce a typ sedla (Klašková, 2010).

Hollý a Hornáček (2005) ve své publikaci uvádějí, že při jezdění se zapojuje více svalů, oproti ostatním sportům. Základ je vždy stejný, kdy je zapojován hluboký stabilizační systém (autochtonní svalstvo páteře, bránice, svaly pánevního dna a břišní svalstvo).

Pánevní dno

Hlavní funkcí pánevního dna je podpora orgánů, které se nacházejí v pánvi. U svalů pánevního dna je důležitá nejenom jeho pružnost, ale také síla a pevnost. Mezi svaly pánevního dna řadíme m. levator ani a m. coccygeus. Při jízdě na koni se zpevňují svaly pánevního dna, proto můžeme jízdu na koni brát jako skvělou prevenci proti inkontinenci. Jezdění na koni je doporučováno i ženám po porodu, ovšem až po šestinedělí (Lipanská, 2010). Při jízdě na koni se využívá jak přední skupina (m. rectus abdominis a m. pyramidalis), laterální skupina (m. obliquus externus abdominis, m. obliquus internus abdominis a m. transversus abdomini), tak i zadní skupina (m. quadratus lumborum) a tím dochází k vyrovnávání pohybu jako odpověď na trojdimenzionální pohyb koňského hřbetu (Grim, Druga, 2001).

Břišní svaly

Ačkoli většina začínajících jezdců cítí především bolavá stehna a hýždě, nejvíce se namáhá břišní svalstvo. Tato oblast mezi spodní a koncem hrudní kosti a stydkou kostí musí být otevřená, tedy nesmí být žádný propad nebo hrbení ramen. Silné břišní svaly jsou potřebné pro stabilizaci páteře a střední části trupu během ježdění. Slabý trup nutí jezdce, aby používal při ježdění ruce. Naopak pokud má jezdec břišní svaly silné, tak mu umožní používat velmi účinně pomůcky sedem (Morris, 2012).

Dle Grima a Druga (2001) pohyb koňského hřbetu funguje jako balanční plocha, která se pohybuje nahoru a dolů, ze strany na stranu a zepředu dozadu.

3.6 Psychika

Výhodou jezdectví je možnost duševního odreagování a načerpání energie. Je prokázáno, že jízda na koni pozitivně ovlivňuje psychiku člověka a slouží jako dobrý nástroj pro zbavení se každodenního stresu. Jak víme, stres vyjadřuje odpověď našeho

těla na fyzickou, emociální či intelektuální zátěž. Jízda na koni rozvíjí v člověku trpělivost, sebeovládání a vytrvalost. Z psychického hlediska stojí v popředí schopnost soustředění, anticipace reakcí koně a usměrňování vlastních reakcí a pocitů. Nezdravý a uspěchaný život je pro organismus náročný a tím vzniká případný stres. Tělo je biologicky nastaveno ke zvládnutí zátěžových situací, ale v případě, že stres v člověku přetrvává delší dobu, může dojít k negativnímu působení na celkové zdraví člověka.

Mezi projevy stresu řadíme únavu, slabost, bolest břicha, nevolnost, podrážděnost, špatnou náladu apod. V případě, že stres je chronické povahy, může dojít až k syndromu vyhoření. Většina lidí se snaží se stresem nějakým způsobem pracovat. Prokazatelným pozitivním vlivem na odbourávání stresu je právě pohyb, který v životě nesmí chybět. Pohyb celkově odstraňuje blokády a fyzické napětí. Pohyb člověku pomáhá při redukci nadváhy, snižuje hladinu cholesterolu v krvi a posiluje imunitu (Mládková, 2003).

Ve své publikaci Hollý (2005) uvádí, že jízda na koni není jen pohybová aktivita, ale že jde o vztah koně s člověkem a splynutí s přírodou. Je vědecky dokázané, že člověk v koňském sedle zapomene na každodenní starosti. Péče o koně zároveň učí člověka novým věcem a ovlivňuje osobnost. Lze říct, že jízda v koňském sedle způsobuje zvýšené sebevědomí a sebeuvědomění. Jízda na koni představuje specifický styl pohybu těla, čímž pomáhá s odstraněním nedůvěry, úzkosti a strachu. Dalším pozitivem je pozornost a koncentrace člověka. Jízda na koni se vyžívá jako účinná psychoterapie při léčení určitých duševních poruch (Hollý, Hornáček, 2005).

Obecně lze říct, že předpokladem pro úspěch v jezdectví je pozitivní myšlení, duševní vyrovnanost, klid, vytrvalost a víra ve vlastní schopnosti, a to je dobrým předpokladem psychické pohody člověka obecně (Meier, 2004).

3.7 Zdravotní rizika

Nesmí být opomenutá i negativní stránka jízdy na koni, a to především stránka úrazů. Velký podíl na úrazech při jízdě na koni má chybná metodika sportovní přípravy. Patří sem špatné rozcvičení, některé chybné metodiky sportovní přípravy anebo nesprávné provádění sportovních cviků. Za nejčastější příčinu úrazů je považováno špatné sportovní vybavení (helma, sportovní výstroj, nářadí) a patří sem i celkové špatné vybavení sportovního areálu, ve kterém se výcvik koná. Dalším vlivem poté může být

psychická a fyzická stránka jezdce. Jezdec je zbrklý, neopatrný nebo může být unavený (Kvapilik a kol., 1981).

Dle Bernátha (2019) je nejčastějším zraněním kopnutí koně a pád jezdce pod koně. Ve většině případů je jezdec zraněn v oblasti hrudníku, hlavy či pánve. Dalším faktem je, že se úrazy v 87 % procentech stávají více ženám než mužům. „V roce 2018 středočeští záchranáři vyjížděli celkem k 306 zraněním způsobeným koněm, tedy zhruba každých 28,5 h."

Obecně lze říct, že jízda na koni je považována za jednu z nejnebezpečnějších rekreačních aktivit. Musíme si uvědomit, že kůň váží v průměru kolem 500 kg a pohybuje se až 65 km/h. Velké riziko představuje pohyb koně, který kdykoliv nezávisle a nepředvídatelně může změnit směr a rychlost. Úraz se nemusí stát pouze pádem apod., ale k úrazu může docházet i při krmení, sedlání či vodění koně. U začínajících jezdců je nejčastějším důvodem úrazu leknutí z reakce koně. Během jízdy na koni nás neohrožují pouze úrazy spojené přímo s koněm, ale ohrozit nás může také okolí, ve kterém se pohybujeme, jako větve, kmeny stromů, sloupy a různé přírodní útvary. K nejvážnějším zraněním dochází při disciplíně všestrannosti (Kvapilik a kol., 1981).

4 HIPOTERAPIE

Není možné stanovit přesné datum, kdy koně začali pomáhat lidem se zdravotním postižením či znevýhodněním. První zmínky o lékařském doporučení využívat koně pro lékařské účely se objevily 5. st. př. n. l. ve spisech starořeckého lékaře Hippokrata z Kósu. První dochovaná lékařská doporučení, která bychom dnes nazvali hiporehabilitacemi, jsou od římského lékaře Galéna z 2. st. n. l. Lipský profesor Samuel T. Quellmalz jako první analyzoval pohyb jezdce na koni a zavedl pojem trojdimenzionální kmity. Pokud se jedná o jízdu k utužení zdraví a k jeho nápravě, zprávy o ní pocházejí již z dob renesance. Na začátku 20. století se objevily publikace, kde byla hodnocena jízda na koni jako prostředek léčby u mnohých onemocnění. Jízda na koni byla doporučována jako „relaxans" při neklidném životě a vyčerpávající práci. V letech 1950–1960 se rozšířila hipoterapie jako metoda fyzioterapie pro postižené epidemií dětské obrny a tím začaly v 60. letech 20. století vznikat první organizace a společnosti věnující se hiporehabilitaci.

Velký zlom přišel v roce 1985, kdy byla založena mezinárodní organizace sdružující všechny zájemce o tento obor pod zkratkou RDI (Riding for the Disabled International) a v roce 1988 byla organizace přejmenována na The Federation of Horses in Education and Therapy International a tento název nese dodnes. Toto sdružení spojuje organizace a jednotlivce z celého světa provádějící aktivity a terapie prostřednictvím koní a napomáhá k jejímu vývoji (Smíšková, 2014).

V Československu jako první zmínku o účinku koní na zdraví člověka vyslovil T. G. Masarykovi, který pronesl, že jízda na koni je nejrychlejší tělocvik, protože cvičí celé tělo, zejména plíce a srdce. V roce 1947 vypukla dětská obrna a tam se datují první začátky hiporehabilitace v ČR. V roce 1991 byla založena Československá později Česká hiporehabilitační společnost známá pod zkratkou ČHS, která je aktivní dodnes. V současné době sdružuje přes 70 hiporehabilitačních center a desítky individuálních členů. Kromě odborného lidského personálu pracuje ve střediskách přes 300 speciálně vycvičených koní. Posláním ČHS je rozvoj, propagace a zkvalitňování metodiky hiporehabilitace (hiporehabilitace,2023).

Hipoterapie je stále známější metodou, kterou lze nejen ovlivnit správný pohybový vývoje dítěte, ale i léčit koordinační a nervosvalové poruchy. Souhrnný název pro léčbu, kde se kůň setkává s člověkem se zdravotním znevýhodněním nebo specifickými potřebami, se nazývá hiporehabilitace (Smíšková, 2014).

Kůň člověka komplexně ovlivňuje. Působí na něj svou přítomností, komunikací, ale také pohybem. Hiporehabilitace se dělí do několika disciplín:

Hipoterapie

Jedná se o pohybovou léčbu, kdy prostřednictvím jízdy na koni ovlivňujeme koordinační a nervosvalový systém člověka. Využívá přirozený pohyb koně v kroku jako stimul a rehabilitační prvek. Krok koně se promítá do trojrozměrného pohybu koňského hřbetu, který se stává pro terapii jedinečnou balanční plochou. „Cílem je správné zasazení klienta do pohybu kráčejícího koně a dosažení pohybové souhry člověka s pohybem hřbetu koně. Tím dochází u člověka k aktivaci již retardovaných nebo postižených pohybových programů, což bylo způsobeno buďto poruchou CNS, onemocněním nebo úrazem (Jiskrová, Casková, 2010).

Mezi hlavní účinky hipoterapie patří:

- Nácvik chůze
- Výcvik trupové rovnováhy a vzpřímeného sedu
- Nácvik rytmu
- Nácvik symetrie
- Regulace svalového tonu
- Zlepšení postavení a stabilizace páteře
- Rytmizace dýchaní
- Narušení patologických stereotypů
- Rovnoměrné zapojení všech částí do celkového motorického vzoru (Jiskrová, Casková, 2010).

Hlavní indikace:

- Dětská mozková obrna
- Roztroušená skleróza
- Skolióza
- Svalová dysbalance
- Vertebrogenní syndrom
- Astma bronchiale
- Cystická fibróza (Jiskrová, Casková, 2010).

Aktivity s využitím koní

Jedná se o metodu speciální pedagogiky využívající prostředí určené pro chov koní a práci s nimi. Kontakt s koněm a interakce s ním se používají jako prostředek k motivaci, aktivizaci, výchově a vzdělávání lidí se zdravotním postiženým a specifickými potřebami. Provádí to pedagog, speciální pedagog nebo sociální pracovník, který prošel odborným výcvikem (Jiskrová, Casková, 2010).

Psychoterapie pomocí koní

Psychoterapie pomocí koní patří mezi integrativní směry psychoterapie. K terapii se využívá speciální triáda terapeut-kůň-pacient. „Cílem léčby je působení psychologických prostředků s využitím specifických vlastností koně jako koterapeuta v psychoterapeutickém procesu k ovlivnění duševní poruchy a duševních onemocnění.“ Tuto metodu provádí proškolený personál v čele s psychoterapeutem, psychologem nebo psychiatrem (Hollý, Hornáček, 2005).

Parajezdectví

Dříve se parajezdectví nazývalo Sportovní ježdění hendikepovaných. Jezdec se zdravotním znevýhodněním, sociálním znevýhodněním nebo se specifickými potřebami se s ohledem na svoje onemocnění snaží za pomocí pomůcek či změněné techniky jízdy na koni, voltižním cvikům nebo vedení koně v zápřeži. Tyto jezdci se mohou účastnit i sportovních soutěží. Do této disciplíny patří paradrezura, paravoltiž, parawestern, paravozatajství, paraparkur a hry Special Olympics (Hollý, Hornáček, 2005).

Obrázek 3 Hipoterapie

Zdroj: Diakonie, https://skolapraha.diakonie.cz/prectete-si/clanky/hipoterapie/

4.1 Organizace

V současné době máme mnoho organizací, které se zabývají hipoterapií. Nad všemi organizacemi je FRDI (The Federation of Riding for Disabled International), která koordinuje rozvoj hipoterapie ve světě. Jejím členem je i Česká republika. Další institucí s velkým významem je nezisková organizace NARHA, která sídlí v USA. NARHA má ve svém programu řadu léčebných činností souvisejících s jízdou na koni.

V České republice existuje více sdružení, která se zabývají hipoterapií. Zaštiťuje je Česká hiporehabilitační společnost (ČHS), která má za cíl podporovat kvalitní a bezpečnou hiporehabilitační praxi se zaměřením na zlepšení kvality života dětí a dospělých se zdravotním znevýhodněním, jejich rodinných příslušníků a pečovatelů (hiporehabilitace-cr,2015).

5 JÍZDA NA KONI – DĚTI A DOSPĚLÍ

Výhodou u jízdy na koni je, že se prakticky může začít v jakémkoliv věku. Nejdůležitějším faktorem je čas, čas, který chce člověk výcviku věnovat. Nejde však pouze o vlastní výcvik, ale o následnou péči o koně po ježdění. Proto je v mnoha případech u výuky dospělých těžší zkoordinovat výuku s jejich časem. Další stránkou tohoto sportu je stránka finanční, kdy se částky za výcvik pohybují v rozmezí několika stokorun až po desítky tisíc měsíčně. Dalším krokem v začátcích výcviku na koni je vhodné vybavení, kam patří rajtky, jezdecká obuv, chapsy a další. Důležitou součástí vybavení je helma a páteřní chránič (equito,2023).

Jak již bylo zmíněno, ježdění na koni je především o čase stráveném na jízdárně. Součástí výcviku je výuka bezpečnosti pohybu v okolí koně. Instruktor vás naučí také péči o koně (to, jak koně hřebelcovat, česat hřívu i ocas, čistit kopyta anebo například i sprchovat). Co se týče péče o koně, stejná pravidla platí jak pro dospělé, tak pro děti. Dále je zapotřebí počítat s tím, že výcvik se pořádá jak v zimě, za deště či v horkých dnech. Je prokázáno, že pravidelnou péčí o koně si člověk prohlubuje vztah k danému zvířeti.

Prakticky lze říct, že děti se lépe učí jízdě na koni, a to především z hlediska kondice a osvojování dovedností. U dospělého člověka je již kondice vypěstována a tělo je na něco zvyklé. Oproti tomu děti jsou v tomto směru mnohem flexibilnější.

V dospělosti je hlavním bodem věnovat více času vlastnímu protažení před nasednutím do koňského sedla. V začátcích dospělí jedinci po sesednutí z koně trpí a prakticky cítí svaly na celém těle. Odměnou výdrže v jízdě na koni je pohled z koňského hřbetu a symbióza jezdce s koněm. V případě dospělých jedinců, kteří se chtějí učit jezdit na koni, jde hlavně o odpočinek od stresu a o relaxaci po pracovní zátěži. Dospělý jezdec využívá jezdectví více rekreačně než závodně (Meier. 2001).

Je vědecky dokázáno, že děti ve věku 3 až 4 let se začínají zajímat o zvířata. Jelikož kůň potřebuje péči, tak vyvolává v dětech touhu se o ně samostatně starat. Výcvik začátečníků, především malých dětí, začíná tak, že instruktor vede koně na lonži na velkém kruhu, přičemž kůň by měl být klidný a poslouchat povely instruktora. S dětmi se tímto způsobem dá začít cca v 6 letech. Dítě by mělo zvládat základní orientaci v prostoru (pravá a levá strana, dopředu a dozadu) a povely předklonit a zaklonit (jizdynakonich,2023).

Podle Dickinse a Harvay (2000) je nejlepší věk pro učení jízdě na koni mezi 10. a 13. rokem. Tyto děti zvládají vnímat úkoly instruktora a dokážou ovládat své tělo. Umí se naučit základní teoretická pravidla jezdectví a umí se samovolně bezpečně pohybovat na jízdárně a u koně. Důležitým základem před vlastní jízdou je výběr koně pro dítě. Pro nejmenší děti je nejvhodnějším typem koně pony. Pony se od dětí nechá mnohem lépe vést, uzdit i sedlat. Neznamená to ale, že o poníka je menší starost než o velkého koně. Oba typy koní potřebují péči.

5.1 Ponysport

Jezdectví dětí v mladším školním věku nebyla dlouho věnována pozornost. Pro jezdectví dětí nebyly vytvořeny vhodné podmínky. Až od poloviny 70. let 20. století přišel rozmach v jezdeckém sportu u dětí a konaly se první soutěže pro děti na ponících (ponysport,2006).

Chov sportovních pony se v České republice rozvíjí v posledních 15 letech. Důvodem je rozkvět jezdeckého sportu u dětí a nutnost vychovávat budoucí jezdce.

Jelikož děti nejsou ještě natolik fyzicky zdatné zvládnout koně velkého rámce, začaly se v tomto případě hojně využívat právě pony. Sportovní pony umožňuje dětem získat jezdecké zkušenosti a návyky již v útlém věku. Vytváří předpoklady pro úspěšnou účast dětí na sportovních soutěžích, což zvyšuje motivaci dětí k jezdectví (sites,2023).

Sportovní pony vznikl křížením jezdeckých koní malého rámce s poníky velšského typu. Pony je ušlechtilý, temperamentní a pohybově velmi dobře disponovaný malý kůň, který má v kohoutku maximálně 148 cm bez podkov nebo 149 s podkovami. Před začátkem jezdecké sezóny je vyžadováno oficiální měření (sites,2023).

V roce 2000 se poprvé konalo mistrovství ČR dětí v drezurním a skokovém jezdectví na pony. Soutěží se smí účastnit děti od 8 let a podmínkou je také stáří ponyho minimálně čtyři roky a zároveň jeho zařazení buď do skupiny A – Velšský horský pony, nebo do skupiny B – Velšský pony. U malých dětí je při soutěžích zapotřebí doprovod dospělého člověka, kdy otěže drží soutěžící dítě a vodítko upevněné k nánosníku drží dospělý člověk. Pomocné otěže, bandáže nebo ostruhy nejsou povoleny, naopak povinná je helma. Při závodech je věnována velká pozornost estetické stránce jak soutěžícího dítěte, tak doprovodné osoby. Hlavním hodnoticím kritériem je poslušnost a ovladatelnost poníka, sleduje se také sed dítěte (Pokorný, 2019).

V roce 2001 navrhla komise Výkonného výboru ČJF zřídit komisi pony a v březnu téhož roku byla tato komise schválena. V dubnu roku 2001 byla schválena první směrnice pro Zkoušky základního výcviku jezdců na pony. Oficiálně mohou děti závodit na pony již od 8 let (ponysport,2006).

6 DIDAKTIKA VÝCVIKU JÍZDY NA KONI

Nejdůležitějším krokem je výběr vhodného koně a výcvikového prostoru, tedy jízdárny. Dále si začátečník sestaví společně s instruktorem výcvikový plán. Na výcvik začátečníků se nehodí každý kůň, kůň v každé životní a výcvikové fázi, v každém fyzickém a psychickém stavu (Rottová, 2020).

Požadavky na koně při výcviku

Rottová (2020) ve svém článků uvádí, že „tělesná stavba a kohoutková výška školního koně by měla odpovídat tělesné konstituci konkrétního jezdce.“ Pokud se jedná o těžšího jezdce, výuka by měla probíhat na silných koních. Naopak lehčí jezdci, junioři či děti by se měli učit na malých koních nebo nejlépe na ponících. Pro výcvik jezdce na lonži je vhodný zdravý kůň spíše klidného temperamentu a kůň, který je schopen se uvolněně pohybovat. Rytmus je totiž velkou překážkou ve výcviku jezdce (Rottová, 2020).

Požadavky na cvičiště

Pro výcvik jezdců na lonži musí být cvičiště rovné, nesmí být „krpaté“, kluzké a nemělo by se cvičit na louce. Cvičiště, na kterém se začátečník učí, má velký význam při budování ideální pozice jezdce v sedle, při nalezení rovnováhy, zároveň se tříbí smysl pro rytmus, stabilita a upevňuje sebevědomí. Nejideálnější stav je výcvik pořádat v hale, kde je ohrazený prostor s pružným a neklouzajícím povrchem (Rottová, 2020).

Výcvik začátečníků začíná na lonži. Výcvik by měl být prováděn organizovaně, systematicky a mělo by být přihlíženo k věku jezdce, schopnostem, fyzickým a psychickým dispozicím, v neposlední řadě i k jeho zdravotnímu stavu. Jezdec by měl být s výcvikem seznámen a měl by vědět od instruktora, jak dlouho bude probíhat jízda na lonži (přibližně). Výcvik nesmí být uspěchaný, nesmí být na jezdce vyvinut nátlak či vysoké požadavky. Jezdec začátečník se může prakticky na lonži naučit vše od lehkého, stehenního a drezurního sedu až po funkční pobídky a vedení koně. Důležitým faktorem je zpětná vazba od instruktora (Rottová, 2020).

Dle Rottové /2020) můžeme výcvik rozdělit do následujících 4 fází:

První fáze

V první fázi se jezdec učí lehkému a stehennímu sedu, prostocvikům. Důraz je vždy kladen na dokonalé ovládnutí základního drezurního sedu. V prvním kroku instruktor seznamuje jezdce s tím, jak vypadá základní drezurní sed a jezdec si pod jeho vedením začíná sed osvojovat. Nácvik drezurního sedu je naprostým základem pro jízdu na koni. V první výcvikové fázi má jezdec třmeny (obrázek č. 4), které pomáhají jezdci najít stabilitu, jistotu, fyzickou a psychickou pohodu v sedle.

Obrázek 4 Třmeny

Zdroj: třmeny, https://pixabay.com/cs/photos/j%C3%ADzda-na-koni-k%C5%AF%C5%88-t%C5%99men-jezdec-3389356/

Při lekcích na lonži jsou koně vyvázáni, aby mohli chodit i pod začátečníkem v lehkém přilnutí. Vyvazovací otěže podporují shromáždění koně a umožňují tak, aby pracoval zády a mohl lépe čelit ztrátě rovnováhy na straně jezdce. Neznamená, že když jezdec v první fázi výcviku nemá v rukou otěže, že je to pro koně úleva. Tvrdé dopady jezdce do sedla a nedostatečná koordinace těla koně též unavují.

Instruktor musí v této úvodní první fázi důsledně dbát na to, aby si jezdec vybudoval základ drezurního sedu spolu s rovnováhou. Proto se první fáze zaměřuje především na horní polovinu těla jezdce, jako je trup, záda, ramena, poloha hlavy a pánev. Dobrá pozice horní poloviny těla jezdce intenzivně ovlivňuje rovnováhu v sedle a působení sedu na koně.

Dle Kottové (2020) musí být sed jezdce hluboký a uvolněný v hýžďových svalech a skrzeně i na obou sedacích kostech. Oba kyčelní klouby vázané v pánvi by měly být rovnoměrně zatíženy. „Žádný z kyčelních kloubů by neměl být horizontálně výše či níže,

směrem do strany, tzn. sedací kosti jedním ani druhým směrem neklesají a leží ve shodné vzdálenosti od podélné osy sedla. Trup jezdce musí být na svislici, kterou tvoří rameno, kyčel a pata volně spuštěné nohy. Ramena by měla být volná, stejně vysoko a směřovat mírně dozadu a dolů.“ U hlavy je zapotřebí, aby byla vzpřímená, pohled je fixován do vzdáleného bodu před sebou a mimické svaly v obličeji jsou uvolněné. Ruce jsou v klidu nad kohoutkem koně. Jezdec dýchá volně a pravidelně, aby nedocházelo k píchání v boku. Nejdůležitější je, aby se jezdec cítil v sedle dobře, a poté se mohou opravovat chyby. Primárně musí instruktor dbát na to, aby byl jezdec uvolněný a pravidelně dýchal. Proto se v první fázi hledá cit pro rytmus a rovnováhu.

Na instruktora se v této fázi také kladou nároky v podobě stále živé komunikace mezi jezdcem a instruktorem. Dialog pomáhá diagnostikovat potíže. Jezdec musí od instruktora slyšet v první fázi základní pojmy, a to „uvolněte se, pravidelně dýchejte, vnímejte své tělo a tělo koně“. Závěrem první fáze je naučit jezdce schopnosti plynule následovat pohyb koně pod sebou a zároveň se jezdec musí snažit držet tělo v kolmici.

Obrázek 5 První fáze

Zdroj: teorie ježdění, https://equichannel.cz/clanky/teorie-jezdeni/zaciname-idealne-na-lonzi

Druhá fáze

Druhá fáze začne, jakmile jezdec začne působit v sedle sebejistě. Jezdec je schopen v kroku a klusu uvolněně následovat pohyb koně a neobjevují se u něj významné odchylky od ideálního sedu. Druhá fáze znamená jízdu na koni bez třmenů, čímž zlepšíme pozici jezdce v sedle. Bez třmenů se nám může stát, že efektivně zlikvidujeme vidlicový i stolicový sed, proto přistupujeme k jezdci individuálně podle jeho schopností. Ježdění bez třmenů naplňuje buď celou délku lekce, nebo její určité úseky. „Stehno jezdce by mělo být v drezurním sedu dlouhé a ploché, koleno by mělo být hluboko dole, volně přiložené, holeň je v návaznosti na dobrou pozici stehna a kolene také volná a těžiště je stabilní a nízko položené“ (Kottová, 2020).

Jezdec je kontrolován v tom, aby kolena netlačil do sedla; kolena musí být volná a stabilní. Úkolem instruktora je toto uhlídat. Fáze bez třmenů se ukončuje až tehdy, kdy instruktor vidí, že jezdec je schopný ve všech směrech udržovat linii rameno-kyčel-pata. Nohu má dlouhou, volnou a hlubokou a jeho sed nevykazuje významné odchylky od individuální dispozice jezdce.

Obrázek 6 Druhá fáze

Zdroj: teorie ježdění, https://equichannel.cz/clanky/teorie-jezdeni/zaciname-idealne-na-lonzi

Třetí fáze

Ke třetí fázi se přistupuje až v situaci, kdy jezdec dobře ovládá horní polovinu těla a je schopen ve všech chodech koordinovat rovnováhu. Pozice jezdce je stabilizována a má dlouhé, volné a lehce působící stehno a koleno. Při třetí fázi se používají opět třmeny. Tato fáze má za úkol stabilizaci pozice nohy od kolene dolů k patě.

Instruktor nejdříve musí jezdci pomoci najít dobrou pozici horní poloviny těla, umístit sedací kosti, stehna a kolena. Poté se řeší spodní část končetin. Dle Kotové (2020) „holeně a šlapky nohou musí výhledově zůstat měkké a poddajné“.

Jezdec je v této fázi schopen v kroku, klusu i cvalu pocítit pružnost v kotnících i kolenou. Pocity v sedle jezdec musí verbalizovat.

Obrázek 7 Fáze tři

Zdroj: teorie ježdění, https://equichannel.cz/clanky/teorie-jezdeni/zaciname-idealne-na-lonzi

Čtvrtá fáze

Ve čtvrté fázi přicházejí na řadu ruce, které se musí na držení otěží připravit. Hlavním předpokladem jsou uvolněné paže. Instruktor jezdce vede k tomu, aby měl lokty u těla, předloktí směřuje mírně dolů. Svalový tonus by měl být minimální. Je zapotřebí docílit

čisté, rovné linie loket, pěst a otěž. Jezdec se musí naučit držet pěst sevřenou, ale volnou. Prvním krokem k používání otěží je, že jezdec si držení otěží nejprve nacvičí bez otěží, a až když ruka bez otěží vypadá uvolněně a měkce, do ruky se mu dostanou otěže. Čtvrtá fáze je tedy ukončena jízdou na koni, kdy jezdec drží otěže v rukou a jeho pohyb na koni je v jedné symbióze.

Obrázek 8 Fáze čtyři

Zdroj: teorie ježdění, https://equichannel.cz/clanky/teorie-jezdeni/zaciname-idealne-na-lonzi

7 ORGANIZACE PRO VÝUKU JEZDECTVÍ

V roce 2018 dle České jezdecké federace bylo registrováno celkem 18 512 členů v 1590 sportovních klubech. Aktivní sportovní licenci vlastní 7950 sportovců, 8356 koní a aktivních hobby jezdců je 3500 a 3800 koní. Za rok 2018 bylo uspořádáno přibližně 750 závodů. Tedy z podkladů od české jezdecké federace lze říct, že existuje nepřeberné množství organizací pro výuku jezdectví. Podmínkou všech oficiálních organizací je zápis do ČJF.

7.1 Výuka jezdectví

Pro výuku jezdectví musí být trenéři a instruktoři kvalifikovaní. Tyto kvalifikace získávají za přesně stanovených podmínek, které jsou akreditovány MŠMT a odsouhlaseny ČJF (čjf, 2016).

Podmínky pro získání kvalifikace instruktora jezdectví

Tyto podmínky stanovuje akreditované pracoviště MŠMT a podmínky jsou schválené ČJF. První podmínkou je, že uchazeči musí být minimálně 18 let. Uchazeč musí být alespoň 3 roky členem ČJF a držitelem jezdecké licence ČJF. Uchazeč, který chce být instruktorem ve všestrannosti, musí být min. 3 roky držitelem kategorie D. Uchazeč musí prokázat své dovednosti v praktické části, a to v jízdě na koni, lze i se spřežením. Praktická část zahrnuje drezuru, parkur, voltiž, spřežení, reining a vytrvalost. Uchazeč musí prokázat praktické vedení výcvikové hodiny pro začátečníky a mírně pokročilé, a to na dané téma. Musí prokázat praktické znalosti z lonžování koně se začátečníkem. Dále musí splnit teoretické zkoušky z daného učebního plánu. Nejdříve se teorie prokáže při vyplnění testu a poté u ústní zkoušky, kde se uchazeč prezentuje. V neposlední řadě musí uchazeč složit zápisné za zkoušky, které činí 1000 Kč (čjf,2016).

Podmínky pro získání kvalifikace trenéra

ČJF stanovuje následující podmínky pro získání kvalifikace trenéra v jezdectví. Vzdělávání trenérů provádí akreditované pracoviště MŠMT. Uchazeč, který se chce stát trenérem, musí mít všeobecnou licenci. Uchazeč dále musí dovršit v den konání 25 let a musí mít minimálně středoškolské vzdělání ukončené maturitou. O licenci se může ucházet i člověk bez maturity, pouze s výučním listem, ale je zapotřebí si v rámci vzdělávání doplnit obecné vzdělání (FTVS). Uchazeč musí dosáhnout prokazatelnou výkonnost „S*“ = výsledná listina, výkonnostní odznak apod. Pro disciplínu vytrvalosti musí být uchazeč držitelem kategorie E 3 roky a více. Dále musí uchazeč prokázat, že vykonává nepřetržitě posledních 5 let funkci instruktora jezdectví, musí být členem ČJF a mít platnou jezdeckou licenci. Uchazeč musí prokázat teoretické znalosti v rozsahu daném učebním plánem a své znalosti poté prokáže formou písemné práce a ústní zkoušky. Uchazeč musí prokázat praktické znalosti v jízdárně a vést výcvik jezdců a koní a to následovně:

- zjištění úrovně výcviku jezdce
- předvedení tréninkové hodiny
- vedení určené hodiny stanovené komisařem
- vyhodnocení a stanovení postupu v další přípravě jezdecké dvojice

Uchazeč mimo jiné musí složit praktické zkoušky v dovednosti v jízdě na koni (drezura, parkur, spřežení, voltiž, reining, vytrvalost). V poslední řadě uchazeč platí poplatky za zkoušky (čjf,2016).

PRAKTICKÁ ČÁST

8 METODIKA

8.1 Charakteristika regionu

Praktická část bakalářské práce byla realizována ve Stáji Václav v Kolíně. Jezdecký oddíl Stáj Václav je občanské sdružení, jehož minulost sahá až do roku 1911 a tím se řadí mezi nejstarší stáje v ČR. Samostatný jezdecký oddíl byl založen v roce 1992. Stáje se věnují především parkurovému skákání, výcviku koní a výuce mladých jezdců. V průběhu roku stáj organizuje různé akce a soutěže (staj-vaclav-kolin,2023).

Obrázek 9 Logo stáje

Zdroj: https://www.facebook.com/stajvaclavkolin.cz/

8.2 Charakteristika souboru

Pro tento projekt nám posloužil výcvik, který má za cíl připravit jezdce na Zkoušky základního výcviku jezdce (ZZVJ). Výcviku se zúčastnilo 5 dívčích jezdců mezi 10 a 15 lety. Výcvik trval od září do března a zkoušky se konaly 1. 4. 2023. Výcvik byl veden jedním trenérem a probíhal každý den jednu hodinu.

Koně pro výcvik vybírá trenér. Kůň by měl vyhovovat jezdci, podržet ho a pomoci mu při výuce. Stává se, že pro parkur má jezdec jiného koně než pro drezuru. V tom případě si

jezdci berou na zkoušky oba koně. U zkoušek tedy jezdec zná svého koně a může předpokládat, jak se bude chovat. Je tedy zapotřebí, aby si jezdec a kůň navzájem věřili.

8.3 Zkoušky základního výcviku jezdce (ZZVJ)

ZZVJ jsou výchozím předpokladem pro získání jezdecké licence. Ta není pouze podmínkou pro účast v soutěžích na oficiálních závodech, ale také podmínkou pro následné zvyšování kvalifikace. Zkoušky jsou rozděleny na teoretickou část a na praktickou část.

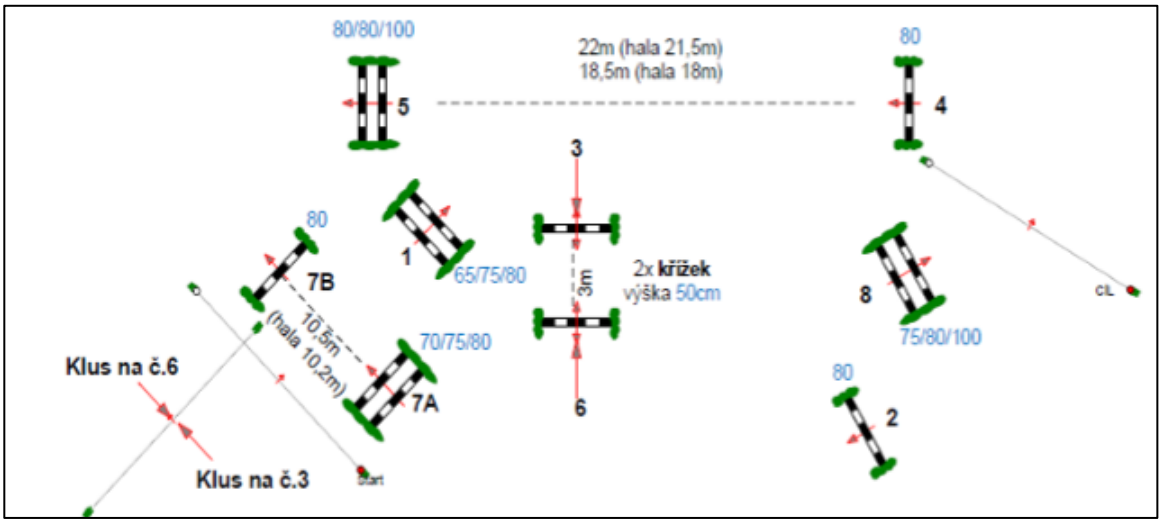
Součástí teoretické části je test, který se skládá z několika typů otázek:

- Otázky všeobecné části
- Otázky spřežení
- Otázky reining
- Otázky vytrvalosti

Praktická část zahrnuje tyto testy na koni:

- Bezpečný pohyb na jízdárně
- Parkur (obrázek č. 7)
- Drezurní úloha (obrázek č. 8) (cjf,2023).

Obrázek 10 Parkur ZZVJ



Zdroj: https://www.cjf.cz/files/stranky/vzdelavani/zzvj/

Obrázek 11 Drezurní úloha

ČJF Drezurní úloha ZZVJ – Z1

2019 **Obdélník 20x40 m**

	Místo	Cvik	koef	Řídící myšlenky
1.	**A** **X** **C**	Vjezd v pracovním klusu Stát-nehybnost-pozdrav Pracovním klusem vchod Na levou ruku		Rovnost. Přechody do a ze zastavení. Stání. Pravidelnost. Postavení a ohnutí.
2.	**FM**	Od stěny ke stěně		Postavení a ohnutí. Přesnost. Pravidelnost.
3.	**C** **A**	Ze středu Na pravou ruku		Postavení a ohnutí. Rovnost. Pravidelnost.
4.	**E**	Střední krok		Přechod. Pravidelnost.
5.	**C** **CA**	Pracovní klus Vlnovka o 3 obloucích		Přechod. Postavení a ohnutí. Přesnost.
6.	**AXA**	Pracovní cval a kruh 1 x kolem		Rovnost vskoku do cvalu. Přesnost. Pravidelnost.
7.	**A**	Pracovní klus		Přechod.
	AXC	Kruhy změnit		Přesnost.Přestavení. Pravidelnost.
8.	**CXC**	Pracovní cval a kruh 1 x kolem		Rovnost vskoku do cvalu. Přesnost. Pravidelnost.
9.	**C** **HK** **K**	Přímo Cvalové skoky prodloužit Pracovní cval		Prodloužení rámce a skoků. Pravidelnost. Přechody.
10.	**A** **BXB**	Pracovní klus Kruh		Přechod. Přesnost. Pravidelnost.
11.	**A** **X**	Ze středu Stát - nehybnost - pozdrav		Postavení a ohnutí. Přechod do zastavení. Stání.

Opustit obdélník v A krokem na dlouhé otěži

Zdroj: https://www.cjf.cz/files/stranky/vzdelavani/zzvj/

8.4 Charakteristika vyhodnocení

Pro účely postupu k ZZVJ nám posloužila hodnoticí tabulka (příloha č. 1) pro každého jezdce, kde se během výcviku sledovalo těchto 10 ukazatelů:

- Tření kolenou k sobě
- Prošláplé paty, špičky ke koni
- Celková souhra s koněm
- Nezávislá ruka na sedu, ruce nad kohoutkem koně
- Správné vysedávání v klusu / pracovní klus
- Lehký sed ve cvalu / pracovní sed ve cvalu

- Pohled před sebe
- Správné držení těla
- Kolmice rameno/kyčel/pata
- Vodění koně v kroku/klusu

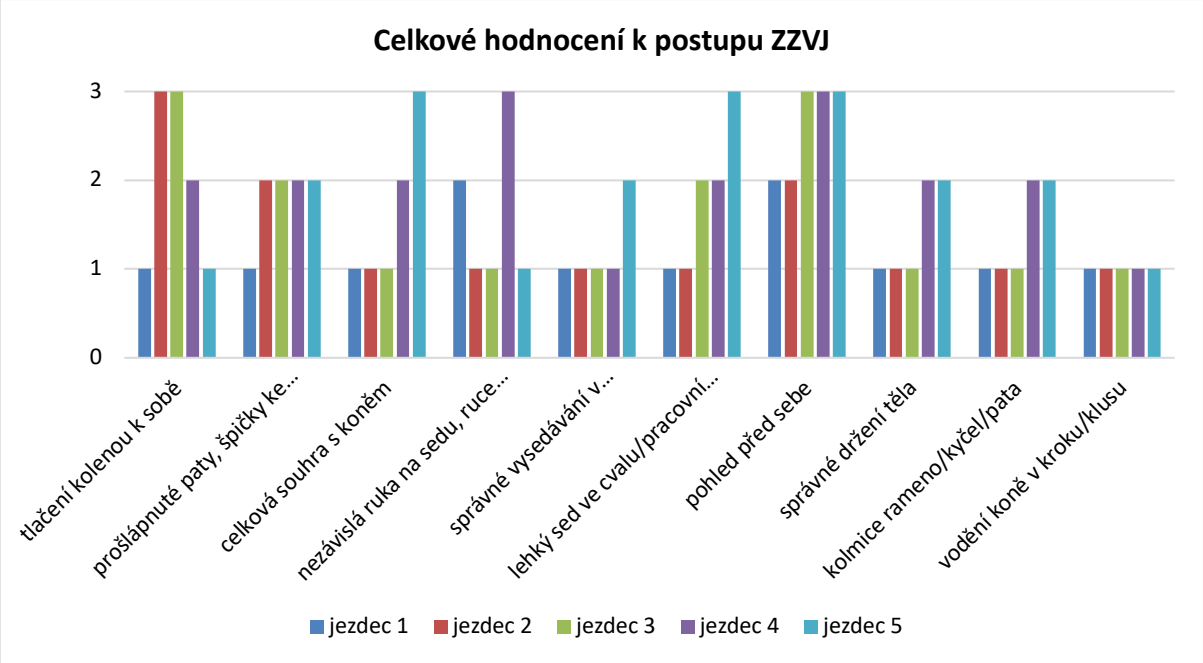
Každý měsíc se hodnotily tyto ukazatele na hodnoticí škále od 1-3, kdy nejlepší byla 1 a nejhorší 3.

9 VÝSLEDKY

9.1 Hodnocení dovedností

Z hodnoticí tabulky pro postup k ZZVJ (příloha č. 1) se ke zkouškám dostali pouze 2 jezdci z 5. Jak je vidět na grafu č. 1, největším problémem u jezdců byl pohled před sebe a tlačení kolenou k sobě. Naopak nejlepší výsledky byly zaznamenány ve správném držení těla a vodění koně v kroku/klusu.

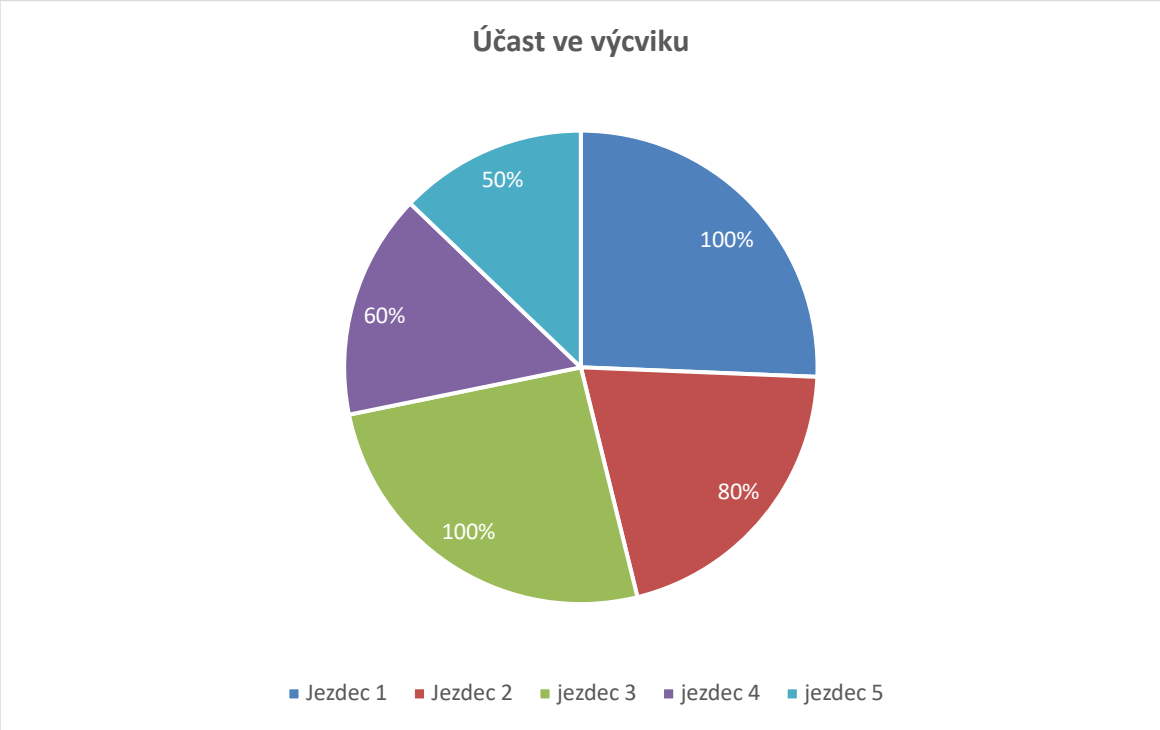
Graf 1 Celkové hodnocení k postupu ZZVJ



Zdroj: vlastní

Dalším sledovaným faktorem byla účast ve výcviku. V grafu č. 2 je znázorněn procentuální poměr docházky na výcvik. Pro postup ke zkouškám bylo zapotřebí mít nejméně 70% účast. Z grafu je tedy zřejmé, že dva jezdci nesplnili tuto podmínku, a proto nemohli být připuštěni k ZZVJ již z tohoto hlediska.

Graf 2 Účast ve výcviku



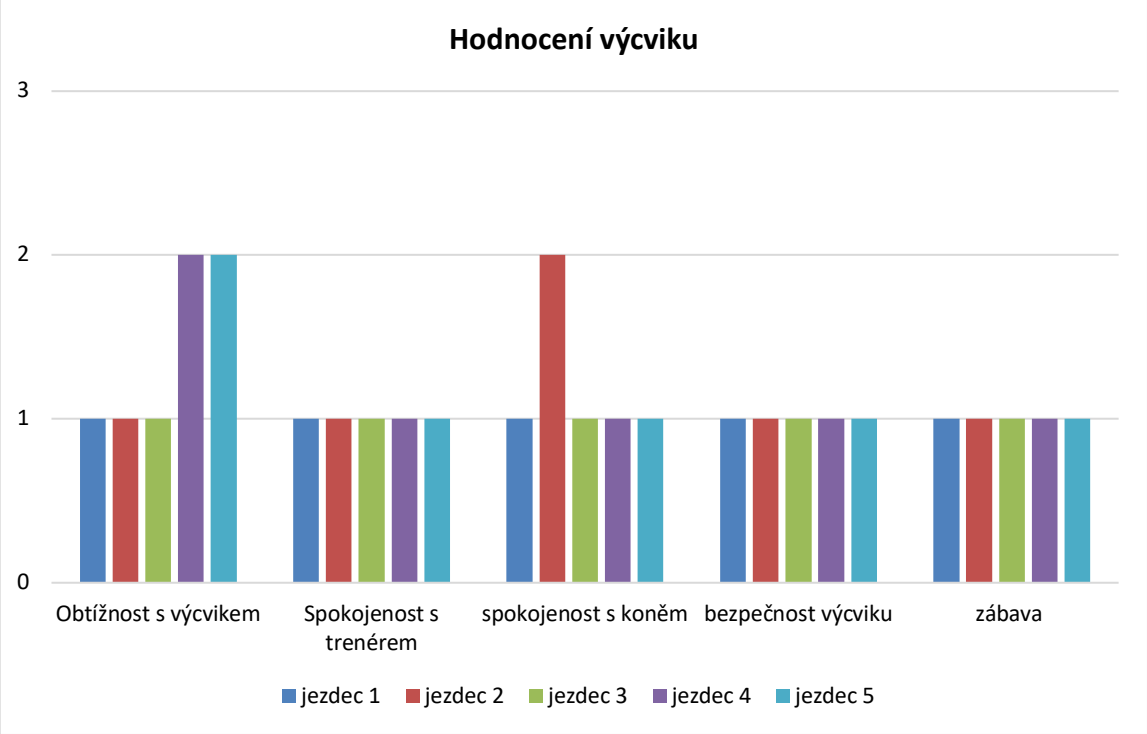
Zdroj: vlastní

9.2 Hodnocení výcviku

Pro tyto účely nám posloužil rozhovor, který proběhl po skončení výcviku. Hodnocení přednesl trenér, který posoudil celkovou adaptaci jezdce s koněm a vysvětlil jezdci, z jakého důvodu ho připouští či nepřipouští ke zkoušce ZZVJ.

Pro hodnocení výcviku byly použity známky 1 až 3, kdy známka 1 znamenala spokojenost, 2 průměrná spokojenost, 3 nespokojenost. Jak je vidět z grafu č. 3, celkově byl výcvik hodnocen kladně.

Graf 3 Hodnocení výcviku



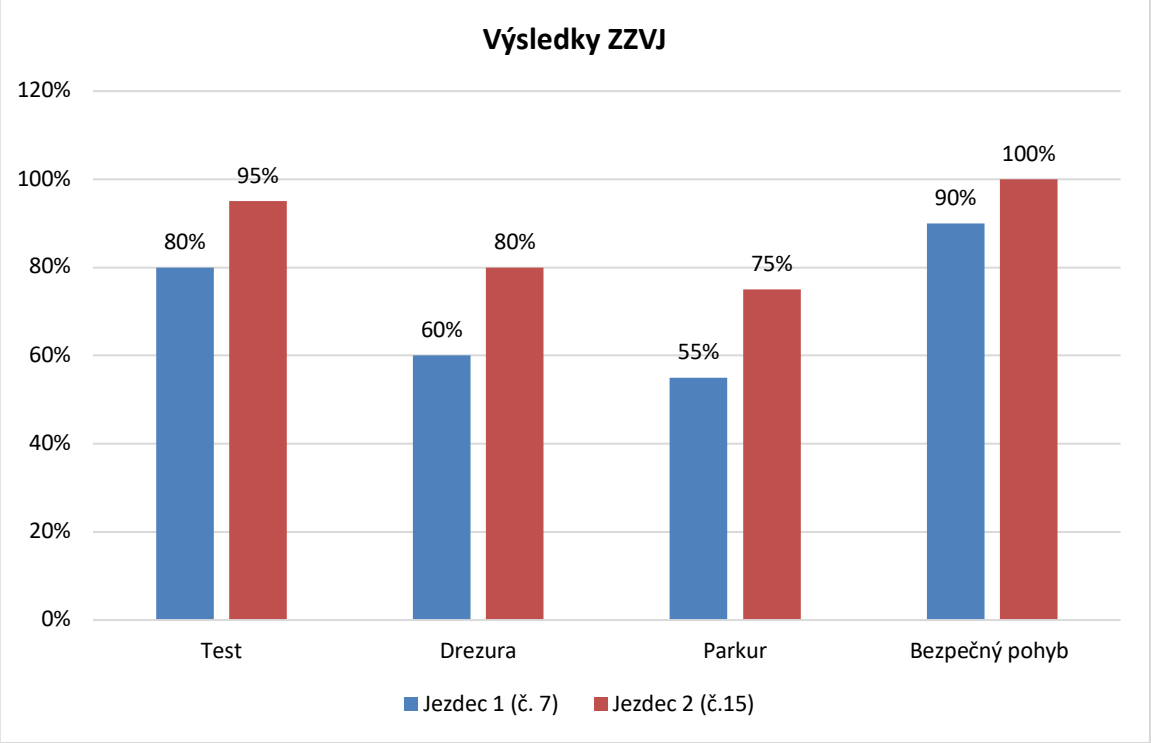
Zdroj: vlastní

9.3 Zkoušky základního výcviku jezdce (ZZVJ)

Ke zkouškám ZZVJ byli připuštěni 2 jezdci, a to jezdec č. 1 a jezdec č. 2.

Dne 1. 4. 2023 se konaly zkoušky a byl proveden záznam ze zkoušky (příloha č. 2). Dle výsledků oba jezdci zvládli písemný test. V drezuře měli oba jezdci problém s držením hlavy nahoru a s koleny k sobě, ale jezdec 1 měl v tomto případě horší výsledky, a to i v celkovém rozložení těla a v první části prvků s koněm. Dle výsledků parkur u žádného z jezdců nevyšel pozitivně, opět se tam vyskytovala chyba jako v drezuře, a to držení hlavy nahoru. Oba jezdci měli dobré výsledky v dodržování bezpečnosti na jízdárně.

Graf 4 Výsledky ZZVJ



Zdroj: vlastní

10 DISKUZE

Z výše uvedených výsledků je vidět, že se ke zkouškám základního výcviku jezdce dostali pouze dva jezdci. Dva jezdci neměli dostatečnou účast na výcviku, který zapříčinil také mezery mezi sledovanými dovednostmi. I přes vysokou absenci nebyly výsledky hodnocení dovedností tak špatné, ale bohužel z důvodu vysokého tempa přípravy na zkoušky nebylo možno tyto dva jezdce doučit chybějící dovednosti. Ostatní tři jezdci splnili první předpoklad pro připuštění ke zkouškám v podobě účasti na výcviku, ale jeden z jezdců měl velké odlišnosti v dovednostech a nezvládal spojení jezdce s koněm. Z tohoto důvodu byli připuštěni ke zkouškám pouze dva jezdci s nejlepšími výsledky z hodnocení dovedností. Oba připuštění jezdci měli problém se vztyčenou hlavou a díváním se před sebe, a ne na koně. To se také potvrdilo i na závěrečných zkouškách, kdy jeden z jezdců vlivem stresu nezvládl jízdu na koni a kůň ho příliš neposlouchal.

Z výsledků je zřejmé, že jak jezdec č. 1, tak jezdec č. 2 byli dobře připraveni na písemný test. Jakmile měli absolvovat jízdu na koni, oba jezdci byli ve stresu a dělali zbytečné

chyby, které jim komisaři vytkli. Zásadnější problém byl s parkurem, který klade velký důraz na to, jak jezdec na koni vypadá, jaké je spojení koně s jezdcem. I přes některé chyby, které jezdci udělali při zkouškách, oba jezdci uspěli ve zkoušce a všechny nedostatky jim byly vysvětleny.

ZÁVĚR

Jízda na koni se stává velice atraktivním sportem jak pro děti, tak pro dospělé. Výhodou tohoto sportu je, že se může začít kdykoliv v jakémkoliv věku. Velký zájem se v posledních letech ukazuje především u dětí předškolního věku, které chodí na kroužky či výcviky do různých jízdáren. Nesmíme zapomenout na fakt, že jízda na koni pomáhá jak po fyzické stránce, tak po psychické. A to platí pro děti i pro dospělé. U dětí je vidět fyzický posun v oblasti pohybové soustavy, naproti tomu u dospělých jsou důvody jízdy na koni především psychické. Je vědecky prokázáno, že jízda na koni pomáhá od všedního stresu, od stresu z práce a celkově umožňuje uvolnit se a přestat myslet na každodenní starosti.

V teoretické části jsem se zabývala historií jezdectví a popsala první začátky jezdectví v ČR. Jezdectví v ČR se především proslavilo pořádáním Velké pardubické, která se koná každým rokem a v souvislosti s ní se veřejnosti vybaví jméno Josefa Váni. Na dráze dlouhé 6900 m je nejznámější překážkou Taxisův příkop, kterého se jezdci obávají asi nejvíce.

Jezdectví je velmi různorodá aktivita a vyskytuje se v mnoha různých podobách. Hermsen (2010) zmiňuje, že nejznámějším ježděním je anglické a westernové. V kapitolách také zmiňuji jednotlivé rozdělení disciplín, jako je např. parkur, western nebo dostihy.

Nejvýznamnějším kladem jízdy na koni jsou však zdravotní benefity. Při jízdě na koni se zapojuje jak pohybová soustava, tak dýchací. Hlavním benefitem je pak psychická stránka a pohybová stránka u dětí či dospělých s různým hendikepem.

Pro praktickou část bakalářské práce jsem využila výcvikový intervenční jezdecký program pro děti ve věku 10–15 let, jehož cílem bylo naučit děti základním dovednostem ovládání koně a připravit je na složení zkoušek základního výcviku jezdce. ZZVJ slouží k tomu, aby se jezdec mohl účastnit oficiálních závodů od Jezdecké federace a případně aby si jezdec mohl svou kvalifikaci prohlubovat.

Praktická část byla rozdělena pomyslně do dvou částí. V první části jsem hodnotila celý půl rok práce jezdců a následně případné připuštění ke zkouškám. Ve druhé části byly zhodnoceny již ZZVJ jezdců.

Z cíle vyplynuly tyto výzkumné otázky:

1) Ve kterých cvičeních jezdci dosáhli nejlepších / nejhorších výsledků na základě hodnocení dovedností.
2) Jak hodnotí výcvikový program účastníci.

Jezdci dosáhli nejlepších výsledků ve správném držení těla a vodění koně v kroku/klusu. Naopak největší problém u jezdců byl s pohledem před sebe a tlačením kolenou k sobě. Tento problém se poté ukázal i při závěrečných zkouškách ZZVJ.

Odpovědí na druhou otázku je kladné hodnocení výcviku ze strany jezdců. Bezpečnost, hravost a práci trenéra hodnotili velmi kladně, náročnost byla hodnocena průměrně. Hodnocení průměrné náročnosti se vyskytlo především u dvou jezdců, kteří měli vysokou absenci, a tudíž nemohli dorovnat lekce ostatních jezdců a výcvik byl pro ně celkově náročnější.

Hypotézou této práce bylo, že jezdecké zkoušky splní 2 jezdci a největší psychické zábrany budou mít s pohledem před sebe a celkovou stabilitou na koni. Tato hypotéza se také potvrdila. Zkoušky splnili pouze dva jezdci a největší chybou, která se u obou jezdců vyskytovala, byl pohled před sebe, kde se v mnoha případech jezdci dívali na koně, zda cvik dělá správně. Tento výstup přisuzuji stresu jezdce a strachu z toho, aby kůň dělal to, co jezdec vyžaduje. V případě stability nebyla pochybení tak výrazná jako v pohledu před sebe.

Ze svého trenérského hlediska hodnotím výcvikový program jako průměrný z důvodu připuštění menšího počtu jezdců k závěrečným zkouškám jízdy na koni. Doporučením pro jezdce, kteří nepostoupili ke zkouškám, bylo intenzivněji se o výcvik zajímat, a především na výcvik docházet.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

MONOTEMATICKÉ PUBLIKACE

BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Fyziologie člověka a tělesných cvičení: učební texty pro studenty fyzioterapie a studia Tělesná a pracovní výchova zdravotně postižených*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 978-80-246-1171-6.

DICKINS, Rosie. *Učebnice jezdectví*. Havlíčkův Brod: Fragment, c2000. ISBN 8072004611.

DOBŠÁK, Petr. *Klinická fyziologie tělesné zátěže: vybrané kapitoly pro bakalářské studium fyzioterapie*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4965-9.

DRUGA, Rastislav a GRIM Miloš. *Základy anatomie*. Praha: Galén, c2001. ISBN 80-246-0307-1.

HAVLÍČKOVÁ, Ladislava a kol. *Fyziologie tělesné zátěže I: obecná část*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-875-1.

HERMSEN, Josée. *Encyklopedie koní 1. vyd*. Praha: Rebo Productions, 1998, 312 s. ISBN 80-85815-86-9.

HOLLÝ, Karol a HORNÁČEK Karol. *Hipoterapie: léčba pomocí koně. 1. vydání.* Ostrava: Montanex, 2005. ISBN 80-7225-190-2.

JISKROVÁ, Iva a Vladimíra CASKOVÁ. *Hiporehabilitace. 1. vydání*. Brno: Mendelova univerzita v Brně, 2010. ISBN 978-80-7375-390-0

KOHLÍKOVÁ, Eva. *Fyziologie člověka: učební texty pro trenérskou školu FTVS UK v Praze*. V Praze: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2004. ISBN 80-86317-31-5

KVAPILIK, J. a KOL. *Tělovýchovné lékařství l. vyd.* Univerzita Karlova v Praze, 1981. 230 s. ISBN 17-246-82

MEIER, Reinhard. *Samostatně v sedle: cíl a skladba tréninku, drezurní cviky, skoková gymnastika, parkúrové ježdění*. Praha: Brázda, 2001. ISBN 80-209-0300-3

PLACHETA, Zdeněk. *Zátěžové vyšetření a pohybová léčba ve vnitřním lékařství*. Brno: Masarykova univerzita, 2001. ISBN 80-210-2614-6.

SEMIGINOVSKÝ, B., VRÁNOVÁ, J. *Fyziologická chemie.* Praha: UK, 1999. ISBN: 80-7066-727-3.

VRCHOTICKÁ, Hana. *Jezdectví: inventář č. 25*. Praha: Archiv sportu a tv, 2011.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

BERNÁTH, Michal. *Kopnutí do hlavy či zavalení. Záchranáři denně řeší zranění způsobená koňmi* [online]. 2019, 1 [cit. 2023-03-01]. Dostupné z: https://www.lidovky.cz/domov/nebezpecny-konicek-k-urazum-spojenym-s-konem-vyjizdeli-vloni-stredocesti-zachranari-skoro-denne.A190114_154235_ln_domov_mber

BÍLKOVÁ, Jana. Westernové ježdění – Barrel Race. *Equichannel* [online]. 2007 [cit. 2022-10-17]. Dostupné z: https://equichannel.cz/clanky/westernove-jezdeni/westernove-jezdeni-barrel-race-1

BURIANEK, Ladislav. Cutting: Cutting srdcem. *Western burianek* [online]. [cit. 2023-04-17]. Dostupné z: https://westernburianek.websnadno.cz/Cutting.html

Česká hiporehabilitační společnost. Hipoterapie ve fyzioterapii a ergoterapii – HTFE. *Hiporehabilitace* [online]. 2019 [cit. 2022-12-10]. Dostupné z: https://hiporehabilitace-cr.com/hiporehabilitace/pro-odborniky/htfe/

Český sportovní pony: Atlas hospodářských zvířat. *Sites* [online]. [cit. 2023-12-01]. Dostupné z: http://sites.zf.jcu.cz/projekty/atlasHZ/czech/kone_csportovnipony.html

Dostihy. *Anethoo* [online]. 2010 [cit. 2023-01-28]. Dostupné z: https://anethoo.estranky.cz/clanky/dostihovy-vystroj.html

Drezura. *Equos* [online]. 2010 [cit. 2022-12-01]. Dostupné z: https://www.equos.cz/index.php/drezura

Ebra. [online]. 2022 [cit. 2023-01-28]. Dostupné z: https://www.mzone.cz/z-historie-jezdectvi-aneb-kdyz-to-zeny-v-sedlech-koni-natrou-muzum/

Hipoterapie [online]. 2018 [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: https://skolapraha.diakonie.cz/prectete-si/clanky/hipoterapie/

HOFMANNOVÁ, Hana a Šárka SMÍŠKOVÁ. *Hipoterapie aneb Léčba koněm* [online]. 2014 [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: https://sancedetem.cz/hipoterapie-aneb-lecba-konem

Instruktoři. *Česká jezdecká federace* [online]. [cit. 2023-01-12]. Dostupné z: https://www.cjf.cz/vzdelavani/instruktori

LIPANSKÁ, Kateřina. Ježdění po porodu. *Equichannel* [online]. 2010 [cit. 2022-01-12]. Dostupné z: https://equichannel.cz/clanky/zdravi-a-psychologie-jezdce/jezdeni-po-porodu

MÁČEK, M., J. RADVANSKÝ, K. SLABÝ a M. PROCHÁZKA. *Základy zátěžové fyziologie – poznámky* [online]. In: s. 1 [cit. 2023-01-17]. Dostupné z: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://tvl.lf2.cuni.cz/wordpress/wp-content/uploads/Zaklady-zatezove-fyziologie.pdf

MATUŠKA, Jan, ed. Pony sport. *Privátní blog o ponících* [online]. [cit. 2023-01-12]. Dostupné z: http://www.ponysport.wz.cz/

MLÁDKOVÁ, D. Psychologie: Jste vyhořelí? [online]. C2003, [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: http://archiv.neviditelnypes.lidovky.cz/veda/clanky/30543_41_0_0.html

MORRIS, Sue. Usaďme se na koni. *Equichannel* [online]. 2012 [cit. 2022-12-01]. Dostupné z: https://equichannel.cz/clanky/zapisnik-klasickeho-jezdeni/usadme-se-na-koni

POKORNÝ, Zbyněk. Dětské závody na ponících. *Chov zvířat* [online]. 2019, 1 [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: http://www.chovzvirat.cz/clanek/906-detske-zavody-na-ponicich/

POKORNÝ, Zbyněk. Westernová disciplína reining. *Chov zvířat* [online]. 2019, 1 [cit. 2022-12-01]. Dostupné z: https://www.chovzvirat.cz/clanek/920-westernova-disciplina-reining/

ROTTOVÁ, Gabriela. Začínáme ... ideálně na lonži. *Equichannel* [online]. 1 [cit. 2023-02-17]. Dostupné z: https://equichannel.cz/clanky/teorie-jezdeni/zaciname-idealne-na-lonzi

ŠMÍDOVÁ, Kristýna. O dýchání. *Nech se nést* [online]. Hustopeče u Brna, 2011 [cit. 2023-03-03]. Dostupné z: https://www.nechsenest.cz/o-dychani/

TAUSSIG, J. Aerobní cvičení – co bychom měli vědět. [online]. C2010, [cit. 2022-12-01]. Dostupné z: http://www.sportvital.cz/sport/trenink/vytrvalost/aerobnicviceni-co-bychom-meli-vedet/

The Horse Magazine. Ježdění jako umění: Co učil Xenofón. *Equichannel* [online]. 2011 [cit. 2022-10-12]. Dostupné z: https://equichannel.cz/clanky/jezdeni-jako-umeni/jezdeni-jako-umeni-co-ucil-xenofon

VEGRICHTOVÁ, Denisa. Voltiž je dobrým základem pro sedlové disciplíny, říká Lukáš Klouda. *Jezdci* [online]. 2021, 1 [cit. 2022-12-01]. Dostupné z: https://www.jezdci.cz/clanky/voltiz-je-dobrym-zakladem-pro-sedlove-discipliny-rika-lukas-klouda

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Obrázek 1 cvik Capriola 5

Obrázek 2 kapitán Ventura 7

Obrázek 3 Hipoterapie 19

Obrázek 4 Třmeny 24

Obrázek 5 První fáze 25

Obrázek 6 Druhá fáze 26

Obrázek 7 Fáze tři 27

Obrázek 8 Fáze čtyři 28

Obrázek 9 Logo stáje 31

Obrázek 10 Parkur ZZVJ 32

Obrázek 11 Drezurní úloha 33

Graf 5 Celkové hodnocení k postupu ZZVJ 41

Graf 6 Účast ve výcviku 42

Graf 7 Hodnocení výcviku 43

Graf 8 Výsledky ZZVJ 44

Tabulka 2 Charakteristika tepové frekvence 21

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Výstupní list při ZZVJ

Příloha č. 2: Výstupní list výcviku

Příloha č. 3: Účast na výcviku

Příloha č. 1: Výstupní list při ZZVJ

ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE

Protokol hodnocení drezurní zkoušky
číslo jezdce: 15

Sed (rovnováha, uvolněnost, soulad s pohybem koně, správnost držení těla) NEKLIDNÁ RUKA, PĚSTI K SOBĚ NESEDÍ, STOJÍ VE TŘMENECH ŠPIČKY KE KONI, PATY DOLŮ NEDÍVAT SE POD SEBE ZPEVNIT SED
Používání pomůcek (správnost a účinnost) VÍCE SEDU + HOLENĚ MÉNĚ RUKY
Provedení úlohy (přesnost a kvalita cviků) POVÍŽDĚT NA STŘED V OBRATECH KONTRA POSTAVENÍ/PŘISTAVĚNÍ K VNITŘNÍ RUCE NEDOVÍŽDÍ DO PÍSMEN NEVYUŽÍVAT NOHY V KRUZÍCH

ZZVJ konané v MĚLNÍKU dne 1.4.2023 Komisař .....

ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE

Protokol hodnocení skokové zkoušky
číslo jezdce: 15

1.	DOBRÝ NÁJEZD, SPRÁVNÁ POBÍDKA.
2.	NEPOSLUŠNOST, AKTIVNÍ OPRAVA
3.	SPRÁVNÝ NÁJEZD, DOBRÉ TEMPO
4.	KONTRA CVALU) OPRAVENO, ODSKOK POD SKOKEM
5.	KŮŇ ŠPATNĚ PŘIVEDEN KE SKOKU
6.	SILNÝ SKOK, SPRÁVNĚ DRŽENÍ V KOLENOU
7 A 7 B	AKTIVNÍ POBÍDKA → SPRÁVNÁ REAKCE
8	CHYBA → VEDEC PŘED KONĚM → ŠPATNÁ ROVNOVÁHA

Celkové hodnocení projevu jezdce
DLOUHÉ OTĚŽE NOHY PŘÍLIŠ VEPŘEDU - POLOŽIT RUKU (TVRDÁ A ZVEDLÁ RUKA) - DRŽÍ SE PATAMA - KŮŇ VÍ VĚDEC - DOBRÁ TRASA - SPRÁVNÉ TEMPO

ZZVJ konané v HELNÍKU dne 1. 4. 2023 Komisař: .....

ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE

Protokol hodnocení drezurní zkoušky
číslo jezdce: 7

Sed (rovnováha, uvolněnost, soulad s pohybem koně, správnost držení těla)

HLAVU NAHORU, DÍVAT SE PŘED SEBE!
LOKTY K TĚLU
RAMENA DOLŮ, LOPATKY K SOBĚ, NECHOVAT SE DO SEBE
A ZVODNOUT BRADU A OTEVŘÍT HRUDNÍK Y
UKLIDNIT HOLEŇ
DOPORUČENÍ: PRODLOUŽIT TŘMENY ZA LEPŠÍ SE
KLOUBKA SEDU

Používání pomůcek (správnost a účinnost)

KLIDNĚJŠÍ RUKA
AKTIVNĚJŠÍ HOLEŇ
KOLENA K SOBĚ

Provedení úlohy (přesnost a kvalita cviků)

VYUŽÍVAT V PÍSMENECH
PRAVIDELNOST TEMPA
KONTRACVAL
ŠPATNÉ PŘISTAVENÍ KONĚ V OBRATECH
KŮŇ VEDOUCÍ NEVNÍMÁ

ZZVJ konané v MĚLNÍKU dne 1.4.2023 Komisař .....

ČESKÁ JEZDECKÁ FEDERACE

Protokol hodnocení skokové zkoušky
číslo jezdce: 7

1.	DIVOKÝ NÁJEZD - NEKLID
2.	KONTRACVAL, KŮŇ NEBRNÍMÁ VEZDCE
3.	ZKLIDNĚNÍ, SPRÁVNÝ ODSKOK
4.	ŠPATNĚ ZVOLENÝ NÁJEZD Z ZBYTEČNÉ ZKRÁCENÍ TRASY
5.	AKTIVNÍ POBÍDKA
6.	ODSKOK PŘÍLIŠ BRZY, JEZDEC VDĚ S KONÉM
7 A 7 B	SKVĚLÉ PŘÍVEDENÍ KONĚ, DOBRÁ PODPORA
8	SOUSTŘEDĚNÝ JEZDEC, DOBRÉ VEDENÍ KONĚ

Celkové hodnocení projevu jezdce
PRVNÍ POLOVINA PARKURU NEJISTÁ, DRUHÁ POLOVINA VE SPRÁVNÉM TEMPU SPRÁVNĚ ZVOLENÁ TRASA DOBRÉ POBÍDKY, AKTIVNÍ VEDENÍ DOBRÝ PROJEV JEZDCE A SOUHRA S KONÉM

ZZVJ konané v MĚLNÍKU dne 1.4.2023 Komisař .....

Příloha č. 2: Výstupní list výcviku

Jezdec: (1) Natálka

Věk: 13

sledovaný měsíc	tlačení kolenou k sobě	Prošláplé paty, špičky ke koni	celková souhra s koněm	Nezávislá ruka na sedu, ruce nad kohoutkem koně	správné vysedávání v klusu/pracovní klus	Lehký sed ve cvalu/pracovní sed ve cvalu	Pohled před sebe	správné držení těla	kolmice rameno/kyčel/ pata	vodění koně v kroku/klusu
Říjen	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1
Listopad	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1
Leden	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1
Únor	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Březen	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
celkem:	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1

100% účast

Jezdec: (2) karolínka

Věk: 10

sledovaný měsíc	tlačení kolenou k sobě	Prošláplé paty, špičky ke koni	celková souhra s koněm	Nezávislá ruka na sedu, ruce nad kohoutkem koně	správné vysedávání v klusu/pracovní klus	Lehký sed ve cvalu/pracovní sed ve cvalu	Pohled před sebe	správné držení těla	kolmice rameno/kyčel/ pata	vodění koně v kroku/klusu
Říjen	3	2	1	1	1	2	3	1	2	1
Listopad	2	2	1	1	1	2	3	1	2	1
Leden	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1
Únor	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1
Březen	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1
celkem:	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1

86% účast

Jezdec: (3) Ťuška

Věk: 14

sledovaný měsíc	tlačení kolenou k sobě	Prošláplé paty, špičky ke koni	celková souhra s koněm	Nezávislá ruka na sedu, ruce nad kohoutkem koně	správné vysedávání v klusu/pracovní klus	Lehký sed ve cvalu/pracovní sed ve cvalu	Pohled před sebe	správné držení těla	kolmice rameno/kyčel/ pata	vodění koně v kroku/klusu
Říjen	3	3	2	2	1	3	3	2	1	1
Listopad	3	3	2	2	1	2	3	2	1	1
Leden	3	2	1	1	1	2	3	1	1	2
Únor	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2
Březen	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1
celkem:	3	2	1	1	1	2	3	1	1	1

100% účast

Jezdec: (4) Monika V

Věk: 15

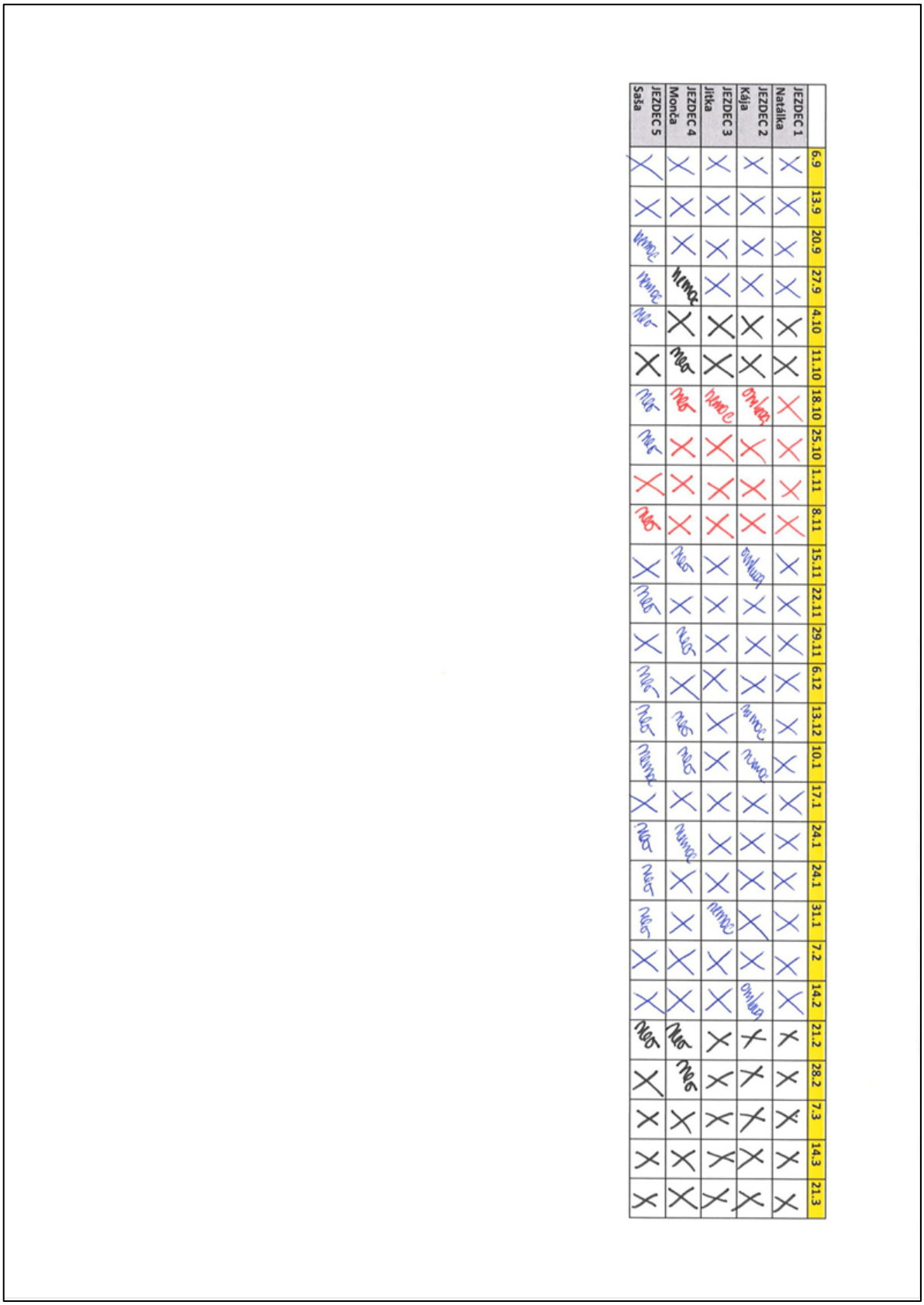
sledovaný měsíc	tlačení kolenou k sobě	Prošláplé paty, špičky ke koni	celková souhra s koněm	Nezávislá ruka na sedu, ruce nad kohoutkem koně	správné vysedávání v klusu/pracovní klus	Lehký sed ve cvalu/pracovní sed ve cvalu	Pohled před sebe	správné držení těla	kolmice rameno/kyčel/ pata	vodění koně v kroku/klusu
Říjen	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2
Listopad	3	2	2	3	1	2	3	3	2	2
Leden	2	2	2	3	1	2	3	2	2	1
Únor	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1
Březen	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1
celkem:	2	2	2	3	1	2	3	2	2	1

60% účast!

Jezdec: (5) Saša

Věk: 13

sledovaný měsíc	tlačení kolenou k sobě	Prošláplé paty, špičky ke koni	celková souhra s koněm	Nezávislá ruka na sedu, ruce nad kohoutkem koně	správné vysedávání v klusu/pracovní klus	Lehký sed ve cvalu/pracovní sed ve cvalu	Pohled před sebe	správné držení těla	kolmice rameno/kyčel/pata	vodění koně v kroku/klusu
Říjen	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3
Listopad	1	2	1	2	2	3	3	2	3	2
Leden	1	2	3	1	2	3	3	2	2	1
Únor	1	2	3	1	2	3	3	3	2	1
Březen	1	2	3	1	2	3	3	2	2	1
celkem:	1	2	3	1	2	3	3	2	2	1

50% účast!

Příloha č. 3: Účast na výcviku