

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

2011

JITKA VOJTÍŠKOVÁ

**Univerzita Palackého v Olomouci**  
**Fakulta tělesné kultury**

**Příprava mladších skokových koní do parkúrového sportu**

**Bakalářská práce**

**Autor: Jitka Vojtíšková, rekreologie**  
**Vedoucí práce: RNDr. Jiří Kratochvíl**  
**Olomouc 2011**

## **BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE**

**Jméno a příjmení:** Jitka Vojtíšková

**Název:** Příprava mladších skokových koní do parkúrového sportu

**Pracoviště:** Katedra rekreologie

**Vedoucí bakalářské práce:** RNDr. Jiří Kratochvíl

**Rok obhajoby:** 2011

**Abstrakt:** Bakalářská práce se zabývá analýzou přípravy a tréninku skokových koní, do parkúrového sportu a stanovení optimálního modelu jejich přípravy. V úvodní části jsou vymezeny odborné pojmy a historie parkúru. Dále pomocí dotazníkového šetření vyhodnotit odpovědi na trénink mladších skokových koní parkurovými jezdci v praxi. Sestavit příklad tréninkového plánu skokana v jednom týdnu.

**Klíčová slova:** parkúr, jízdárna, výcvik a trénink koně, poslušnost koně

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

## **BIBLIOGRAPHICAL IDENTIFICATION**

**Author's first name and surname:** Jitka Vojtíšková

**Titule of the thesis:** Preparing young horses for showjumping

**Department:** Recreology

**Supervisor:** RNDr. Jiří Kratochvíl

**The year of presentation:** 2011

**Abstract:** The topic of this work is to describe and characterizes show jumping sport. Based on the study of professional literature and expert sources it describes history of showjumping and analyses the preparation and training of jumping horses in the advanced training.

The second part contains research survey on the issue related to preparation and horses training in actual practice.

**Keywords:** showjumping, training horse, horse obedience.

I agree the thesis paper to be lent winthin the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením RNDr. Jiřího Kratochvíla, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 15. 12. 2011

.....

Děkuji RNDr. Jiřímu Kratochvílovi za pomoc a cenné rady při zpracování bakalářské práce. Také děkuji, své setře, Radce Vojtíškové za praktické rady a poskytnuté informace během tréninkových příprav v sedle. A také svému koni, díky kterému jsem psala tuto práci.

# Obsah

1. Úvod.....	9
2. Přehled poznatků.....	10
2.1. Jezdeckví a volný čas.....	10
2.2. Jezdecké disciplíny.....	13
2.3. Parkúr.....	14
2.4. Základní pojmy.....	16
2.4.1. Jízdárna.....	16
2.4.2. Kolbiště.....	17
2.4.3. Přiuzděný kůň.....	17
2.4.4. Shromážděný kůň.....	17
2.4.5. Kůň na pomůckách.....	17
2.4.6. Kůň na přilnutí.....	17
2.4.7. Přistavení koně.....	18
2.4.8. Přiježděnost.....	18
2.4.9. Prostupnost.....	18
2.5. Historie parkúru.....	19
3. Hlavní cíl práce.....	20
3.1. Dílčí cíle a úkoly.....	20
4. Metodika.....	21
4.1. Metody výzkumu.....	21
4.2. Techniky výzkumu.....	21
5. Výsledky.....	23
5.1. Výsledky dotazníkového šetření.....	23
5.2. Modelový výcvik a trénink koně.....	34
5.2.1. Základní chody koně.....	34
5.2.2. Pomůcky.....	36
5.2.3. Uvolňovací práce.....	38
5.2.3.1. Přechody.....	38
5.2.3.2. Jízdárenské cviky.....	39
5.2.3.4. Obrat kolem předku.....	42
5.2.3.5. Obrat kolem zádě.....	42
5.2.3.6. Couvání.....	43
5.2.3.7. Ustupování na holeň.....	43

5.2.4. Lonžování.....	44
5.2.5. Kavalety .....	46
5.2.6. Jezdec a kůň ve skoku .....	47
5.2.7. Skokové řady.....	49
5.2.8. Práce v terénu .....	51
5.2.9. Výběr a péče skokového koně.....	51
5.3. Výsledky vyplývající ze studia odborných zdrojů a pozorování v praxi .....	55
6. Závěr.....	57
7. Shrnutí .....	58
8. Summary .....	59
9. Referenční seznam .....	60
10. Přílohy .....	62



# 1. Úvod

Říká se, že nejhezčí pohled na svět je z koňského hřbetu. I mě tento pohled uchvátil a koně se mi navždy vryli do srdce. Koně nejde nemilovat. Tato naprosto majestátná a ušlechtilá zvířata, bez kterých by byli lidé ve fázích svého vývoje bezradní. Byli tu, jsou tu a doufejme, že navždy budou.

Pro psaní této práce jsem se rozhodla proto, že jsem chtěla sestavit model přípravy a výcviku mladších parkúrových koní, který by byl dobrou radou pro zlepšení tréninkových plánů pro začínající jezdce a koně. Dalším důvodem bylo, že jsem čerstvou spolumajitelkou mladého parkurového koně. Jelikož mé zkušenosti s parkurovými koňmi nejsou příliš veliké, neboť jsem od malička jezdila na koních dostihových, spolupracuji se zkušenými jezdci a trenéry. Koně vlastním spolu se svou sestrou, která se pohybuje ve světě parkúru delší dobu a je mnohem zkušenější. Naší snahou je tedy připravit našeho koně na první parkúrové závody.

Má práce tedy popisuje svět koní sportovních a to přímo specializujících se na parkurové skákání. V úvodních kapitolách bych se zaměřila na přehled poznatků, tedy vysvětlení základních pojmů a historii parkurového skákání. V druhé části pak uvádím spolu s dotazovacím šetřením modelový výcvik a trénink koně.

Hlavním cílem této práce je analýza přípravy mladších koní do parkurového sportu a stanovení optimálního modelu jejich přípravy.

Věnuji se spíše pokročilejšímu základnímu výcviku koní. Tedy koním, kteří jsou již obsednutí a umí základní povely. Ráda bych také využila této práce na svou přípravu jezdecké licence v příštím roce.

## 2. Přehled poznatků

### 2.1. Jezdectví a volný čas

V této části práce se pokusím objasnit a propojit pojmy volný čas, rekreace, sport a jezdeckví.

Jezdectví je sportovní odvětví, kdy se kůň využívá pro jízdu v sedle. Jezdectví obsahuje celou řadu závodních disciplín.

Jízda na koni se stává jedním z nejrozšířenějších rekreačních sportů. V dnešní době už to není jenom výsada „bohatých“, ale díky jezdeckým klubům, jízdárnám, agroturistice, farmám se může učit jezdit na koni každý. Mnoho lidí jezdí pro potěšení bez uvažování o jezdeckých disciplínách nebo soutěžích. Ti druzí tráví svůj volný čas na závodních drahách a kolbištích. Všichni mají jedno společné, koně.

Jezdectví a volný čas. Ale co je vlastně volný čas? Nejprve si charakterizujeme čas.

Čas je něco co je neuchopitelné, něco co nemůžeme vlastnit. Lze ho označit jako „vědomí času“, něco, co se rozprostírá jakýmsi „prostorem“, lze s ním libovolně manipulovat, či do něj cokoli vkládat. Nemůžeme ho však zadržet, a tak ho tedy obecně nemáme. Je ale i pojmem, který byl zaveden, abychom mohli strukturovat naši činnost (Hodaň, Čihovský, 2005).

Jak uvádí Dohnal a Hodaň (2005), dle Eigena (1994), se časem rozumí to, co nám chybí, když se příliš mnoho děje. Tímto bych zakončila malou definici času a posunula se dál ke slovnímu spojení volný čas.

První zmínky o volném čase nacházíme již v antické společnosti. Kde Aristoteles chápe volný čas jako „čas na rozumování, čtení veršů, setkávání s přáteli, poslouchání hudby“ Dalo by se tedy říci, že volný čas je určen pouze nám. Nám individuálním osobám, které s ním mohou naložit, jak sami uznají za vhodné. Tedy aspoň tak to chápu já. Je to jenom můj, osobní čas.

Hodaň (1992), (Dohnal, Hodaň, 2005), hovoří o funkci volného času a to rozvíjející, regenerační a zábavní (prožitkové). Myslím si, že do všech těchto funkcí zapadá i jezdeckví.

Líbí se mi, co považuje Slepíčková (2000, 61), (Dohnal, Hodaň, 2005) za volný čas, *dobu, či časový úsek, v němž jedinec nemá žádné povinnosti a věnuje se pouze na základě vlastního rozhodnutí vybraným činností, které ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení, někdy obavy či pocity úzkosti.*

Přináší nám jízda na koni radost a uspokojení? Samozřejmě že ano, proč bychom jinak na koně sedali. A vzbuzuje u nás někdy obavy a úzkosti? Položme si ruku na srdce, ano vzbuzuje. Mísí se v nás směs pocitů strachu, obav, úzkosti, ale i vzrušení, blaženosti a nakonec i sebevědomí.

Kdybych to měla shrnout, tak jezdeckví se věnujeme převážně ve volném čase, pokud ovšem není naším zaměstnáním. Je odpočinkem, relaxací, zábavou ale i osobnostním rozvojem.

Pokud máme jezdeckví rekreační, uvedu vysvětlení pojmu rekreace.

Rekreace vyjadřuje podle Hodaně (Hodaň, Dohnal, 2005, 11) „*obnovování, znovuvytvoření něčeho, co již v určité podobě existovalo, vrácení do původního stavu, dosahování původní kvality, což vše bylo z nějakého důvodu v negativním smyslu zničeno*“.

Jde tedy o obnovu a další rozvoj člověka. V tomto případě je tedy rekreace vázaná na volný čas. Vzhledem k tomu, kde je jezdeckví realizováno, tedy v přírodě, s koňmi, má výrazně prožitkový charakter a má také dopad na duševní a sociální dimenzi člověka. Také se jedná o pohybovou rekreaci. Ta je zaměřena na jakoukoliv fyzickou, pohybovou činnost člověka, jejímž důsledkem jsou prožitky a žádoucí změny i v oblasti psychické a sociální. Cílem rekreace je především obnova sil po práci a život.

Takže pokud provozujeme jezdeckví ve svém volném čase a přináší nám uspokojení, oddech, uvolnění, „vypnutí“ ze zjetého stereotypu a zároveň nás i něco učí a rozvíjí, můžeme hovořit o rekreaci.

Jezdeckví je také spojováno se sportovními disciplínami. Nebudu je tady jmenovat, neboť jsou uvedené v další části práce.

Sport můžeme charakterizovat jako druh tělocvičné aktivity, jejímž obsahem je spontánně uspokojovaná potřeba pohybu, prožitek a seberealizace jedince, charakteristická snahou o dosažení relativně či absolutně nejvyššího výkonu v přesně vymezených podmínkách soutěže.

Dalo by se tedy říci, že je to pohybová aktivita soutěžního charakteru. Pokud se věnujeme sportovnímu jezdeckví, jde už o povinnost. Jde hlavně o povinnosti vůči koni. Pokud chci být v jezdeckém sportu úspěšný, musím s koněm pravidelně trénovat. Takže si nejdu zajezdit jen rekreačně, ale už se stanoveným cílem a plánem.



## 2.2. Jezdecké disciplíny

Široká škála jezdeckých sportů, z níž si můžeme v dnešní době vybrat, znamená, že každý kůň a jezdec si mohou zvolit takovou disciplínu, která jim nejlépe vyhovuje. Všechny prověřují duševní i fyzické síly koní i jezdců.

Jezdecké disciplíny můžeme rozdělit na skokové a neskokové sporty.

### Neskokové disciplíny

- *Rovinové dostihy* - prověřují výkonnost koní v rychlém cvalu na různé vzdálenosti na dostihovém ovále. Může být travnatý nebo písčový (hlavně v zahraničí).
- *Drezura* - je základní jezdecká disciplína, jejímž cílem je při prováděných cvicích dosažení maximálního souladu mezi koněm a jezdcem.
- *Voltiž* – je to gymnastika na neosedlaném koni.
- *Vytrvalost* – jsou to dálkové jízdy, závodí se na čas a sleduje se rychlost a vytrvalost koně.
- *Western* - vznikl praktickou potřebou obratnosti kovbojů na koních na dobytčářských rančích v USA. Jsou různé soutěže. Jde hlavně o obratnost a poslušnost koní.
- *Pólo a jiné hry* – pólo je kolektivní jezdecký sport, ve kterém proti sobě nastupují na venkovním hřišti dva čtyřčlenné týmy jezdců na koních. Cílem je dostat za pomoci pátky míček do branky soupeře. V současné době je spousta her na koních.
- *Vozatajství* – kůň či koně jsou zapřaženi do vozu.
- *Klusácké dostihy* - kůň táhne jezdce na lehkém vozíku zvaný sulka.

### Skokové disciplíny

- *Parkurové skákání* - je jezdecký sport, ve kterém se jezdec na koni snaží v co nejkratším čase a s co nejmenším počtem chyb projet trasu s překážkami.
- *Všestrannost (military)* – je to kombinace drezury, parkúru a terénní jízdy (cross country).
- *Překážkové dostihy* - kůň překonává proutěné, nebo pevné překážky, příkopy či vodní skoky.
- *Honební ježdění* – ve volné krajině, jezdec a kůň překonávají přírodní překážky.

Organizace, která zastřešuje jezdecký sport v České republice, je Česká jezdecká federace (ČJF). Tato organizace je členem Mezinárodní jezdecké federace (FEI) a Českého olympijského výboru (ČOV). Sdružuje přibližně 26 000 členů v 1 600 jezdeckých klubech. Disciplíny pod záštitou ČJF jsou: skoky, drezura, všestrannost, spřežení, voltiž, reining, vytrvalost a parajeďectví. ČJF zodpovídá zejména za organizaci jezdeckých národních a mezinárodních soutěží na území České republiky, distribuci finančních zdrojů, registraci jezdců, funkcionářů a koní a vytváření právního rámce jezdeckého sportu (<http://www.cjf.cz>).

### 2.3. Parkúr

Je to sport, ve kterém se jezdec na koni snaží v co nejkratším čase a s co nejmenším počtem chyb projet trasu s překážkami (<http://www.wikipedia.cz>).

Akademický slovník cizích slov (2001) uvádí, že „*parkúr je sport, je to závodní dráha s překážkami pro koňské jezdecké skokové soutěže*“.

Parkurové skákání spočívá v překonání řady uměle vytvořených překážek. Závody se odehrávají na ploše s travnatým povrchem nebo povrchem vhodným pro jakékoliv povětrnostní podmínky, a to jak venku, tak v hale. Je to olympijský sport pod patronací FEI, ale lze ho provozovat na téměř libovolné úrovni (Slyová, 1998).

Mezinárodní jezdecká federace (FEI) uvedla na svých webových stránkách o skákání: „*Skákání je pravděpodobně nejznámější z jezdeckých disciplín uznávaných FEI, kde muži a ženy závodí jako sobě rovní v individuální i týmové akci. V moderní skokové soutěži musí koně a jezdci absolvovat kurz 10 až 13 skoků, jejímž cílem je otestovat v kombinaci se schopnostmi, přesností a výcvik.*

*Cílem je vždy skočit kurz, který je určen pořadím překážek bez chyb – čisté kolo. Pokud jakákoliv část překážky bude sražená k zemi, nebo v případě, že kůň odmítne skočit, hromadí se sankce. Vítězem soutěže je kůň s jezdcem, kombinace, kteří mají nejmenší počet sankcí, dokončí kurz v nejrychlejší čase a získá nejvyšší počet bodů v závislosti na typu soutěže*“ (<http://fei.org>).

V parkúru existuje několik stupňů obtížnosti od nejlehčího ZM po nejtěžší TT. Každý stupeň má danou výšku překážek, přes které kůň skáče, určená je i maximální délka a počet skoků a kombinací, předepsané je i tempo. V tomto stupni může být překážka nanejvýš o 10

cm vyšší než je požadovaná výška stupně obtížnosti. Velmi často, se přistupuje k rozeskakování - pokud víc soutěžních dvojic dokončí parkúr bez chyby (a podle propozic soutěže nerozhoduje čas), tyto dvojice se zúčastní ještě jednoho parkúru, který je většinou kratší a o něco obtížnější (<http://wikipedie.cz>).

OZNAČENÍ	POPIS	VÝŠKA V cm
ZM	Základní malé	80-90
Z	Základní	100
ZL	Základní lehké	110
L	Lehké	120
S	Střední	130
ST	Středně těžké	140
T	Těžké	150
TT	Velmi těžké	160

**Tabulka č.1.** Stupně obtížnosti parkúru

Každý parkúr se skládá z překážek, které mají shoditelnou část, a její pád se trestá. Každá překážka se musí skákat ve stanoveném směru. Vlevo je umístěn bílý praporek, vpravo červený. Překážky se dělí na výškové (kolmý skok), šířkové (vodní příkop) a výško-šířkové (oxer). Součástí jsou také kombinace, což jsou dvě nebo tři překážky za sebou. Říká se jim dvojskok a trojskok. Jsou na jeden cvalový skok nebo na cvalové skoky dva. Pokud kůň musí udělat více cvalových skoků, tedy tři a více, není to už kombinace, ale distance. Počet překážek na kolbišti závisí na obtížnosti parkúru.

## 2.4. Základní pojmy

V této části objasním a vysvětlím základní pojmy, které jsou v práci používány.

### 2.4.1 Jízdárna

Jízdárna je cvičný ohraničený prostor pro koně a jezdce. Máme krytou nebo venkovní jízdárnu. Povrch jízdárny bývá zpravidla písčítý, méně travnatý a v dnešní době se používá i písek smíchaný s tzv. geotextilií.

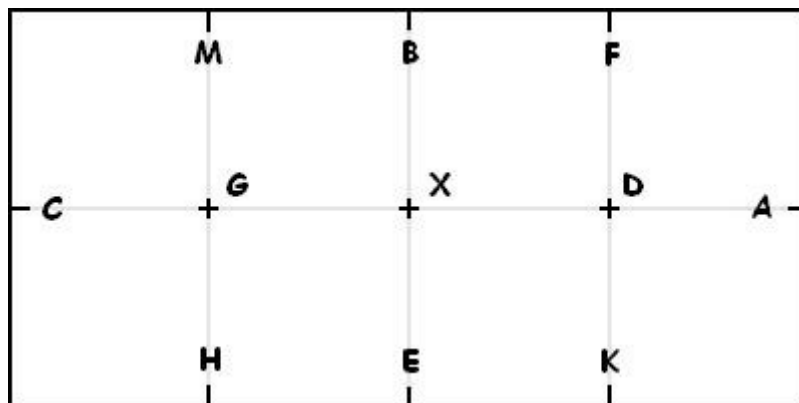
Wikipedie (<http://cs.wikipedia.org>) popisuje geotextilii jako materiál, který ve směsi společně s pískem vytváří pružný, stabilní a protismykový povrch. Při práci koně minimalizuje otřesy, chrání klouby a vazy a zabezpečuje celkovou jistotu a flexibilitu pohybu. V materiálu se nevyskytuje žádný hnijící prvek, který by poskytoval živnou půdu pro bakterie či plísně a tudíž mohl koně nebezpečně infikovat. Povrch upravený sekanou geotextilií s pískem představuje pro koně i jezdce nejen vysoký komfort, ale pro oba zaručuje především vysokou bezpečnost.

Jízdárna bývá obdélníkového tvaru o rozměrech 20x40 m nebo 20x60m. Podél stěny jsou značky s písmeny se stejnou polohou rozvržení. Písmena A a C označují středy krátkých stěn. B a E se nacházejí ve středech dlouhých stěn. D a G leží na středové čáře, na spojnici středů krátkých stěn, tedy A a C. Střed obdélníku se značí písmenem X. Dalšími písmeny na dlouhých stěnách jsou F, K, M a H.

Na jízdárně se setkáváme i s jinými jezdci, tak musíme dodržovat určitá pravidla jak se správně vyhybat. Už při příchodu na jízdárnu dáme o sobě vědět. Používáme vždy takový tón řeči či lehkého zapískání, abychom jezdce i koně upozornili, že chceme vstoupit. Vyčkáme na signál, že je volno. Snažíme se vyvarovat střetnutí koní při vstupu, či jejich leknutí. Při příchodu na jízdárnu jdeme doprostřed obdélníku, kde nikomu nepřekážíme a kde můžeme v klidu nasednout na koně.

Jezdce míváme na jízdárně po své levici. Když pojedeme po směru hodinových ručiček, to znamená na pravou ruku, jezdce jedoucího proti mineme ve vnitřní dráze. Jezdci se tedy mívají po levé ruce. Jezdec, který jede rychlejším chodem má přednost na stěně oproti tomu pomalejšímu. Rychlejší kůň má tedy vnější dráhu bez ohledu na to, jakým směrem se pohybuje. Předjíždíme po vnitřní straně. Pokud chce jezdec zastavit nebo koně „vykrokovat“ po práci, též se přesune do vnitřní dráhy jízdárny.





**Obrázek č. 1** Jízdárna

#### **2.4.2. Kolbiště**

Kolbiště je ohraničený prostor, místo, kde je postavený parkúr a kde jezdci na koních závodí. Musí být dostatečně veliký, aby se tam parkúr mohl postavit, stačí 30 x 60 m. Povrch na kolbišti musí být za každého počasí pružný a nesmí se smekat. Nesmí být hluboký, tvrdý, prašný a ani bahnitý. Nehodí se ani šikmý nebo zvlněný povrch.

#### **2.4.3. Přiužděný kůň**

Kůň udržuje stálé měkké přilnutí, linie hlavy se blíží ke kolmici.

#### **2.4.4. Shromážděný kůň**

Je to kůň přiužděný, zadní nohy jsou pod tělem, lepší rovnováha. Shromáždění neboli sebrání je držení koně, kdy kůň kráčí pružně a jde v rovnováze. Určitá část váhy spočívá na zadních nohách, které jsou podsazeny více pod tělo.

#### **2.4.5. Kůň na pomůckách**

Kůň je připraven reagovat na pomůcky jezdce, je poslušný.

#### **2.4.6. Kůň na přilnutí**

Je to jemné spojení mezi hubou koně a rukou jezdce. Pohyb koně vychází ze zadních nohou.

Wikipedie (<http://wikipedie.cz>) uvádí, že „*kůň má dobré přilnutí tehdy, když jde pravidelně na otěži, je uvolněný a svou zád' používá korektním způsobem. Správného přilnutí docílíme jemným vedením otěže, která vytváří stálý kontakt s hubou koně bez tahání zpět*“.

#### **2.4.7. Přistavení koně**

Kůň je přistaven k levé či pravé ruce tehdy, když je v krku nebo těle mírně ohnut k té či oné straně. Hlava koně může být přistavena také k levé nebo k pravé ruce. Kůň hlavu ohne vůči krku mírně k jedné ze dvou stran, přičemž ji však musí udržet ve svislé poloze.

#### **2.4.8. Přiježděnost**

Přiježděnost je stupeň výcviku koně. Poslušnost a ovladatelnost koně.

#### **2.4.9. Prostupnost**

Kůň ochotně přijímá působení pomůcek otěží, jež procházejí krkem a hřbetem k zádi.

## 2.5. Historie parkúru

Parkurové ježdění (z francouzského *par cours*) vzniklo stejně jako překážkové dostihy z loveckých soutěží. První parkúr, čili skokové závody přes soustavu umělých překážek se konal v roce 1864 v irském Dublinu. Publiku se zřejmě zalíbil, a tak se parkúry rychle rozšířily, a to nejen v ostrovní říši.

Od roku 1867 pořádala pravidelné skokové závody i *Société Hippique*, v USA se dočkali prvního parkúru v roce 1883 ve slavné *Madison Square Garden*, u nás až v roce 1922 na závodisti ve Velké Chuchli.

Mladá disciplína prošla řadou převratných vylepšení: na přelomu století prosadil italský kapitán *Federico Caprilli* nový skokový sed, při kterém se jezdec ve třmenech zvedne a předkloní, posune tedy své těžiště dopředu, odlehčí koni hřbet, a tím mu usnadní skákání. Nový styl byl označen za *Caprilliho revoluci*.

Parkurové skákání bylo od roku 1912 přiřazeno k ostatním jezdeckým disciplínám olympijských her. Mezinárodní jezdecká federace (FEI) pořádá pro všechny členské země každoroční parkurové šampionáty.

I české skokové ježdění má své hvězdy: nejvíce zazářil olympijský vítěz z roku 1928 *František Ventura* (na koni *Eliot*), úspěšný reprezentant, trenér a metodik *Josef Dobeš* a v poslední době *Jiří Pecháček* (Mahler, 1995).



## **Obrázek č. 2 Historie parkúru (jezdec a kůň ve skoku)**

### **3. Hlavní cíl práce**

Hlavním cílem této práce je analýza přípravy mladších koní do parkúrového sportu a stanovení optimálního modelu jejich přípravy.

Hlavní cíl práce byl řešen na základě dílčích cílů a úkolů.

#### **3.1. Dílčí cíle a úkoly**

- Na základě odborné literatury zpracovat přehled poznatků o parkúrovém skákání a přípravě koní pro parkúr.
- Vypracovat a vyhodnotit dotazník na dané otázky z praxe jezdců a trenérů pro základní sestavu týdenního tréninkového plánu skokana.
- Charakterizovat parkúrové skákání.
- Sestavit příklad tréninkového plánu v jednom týdnu mladšího parkurového koně.

## 4. Metodika

Ke zpracování této práce byly použity metody a techniky výzkumu pro splnění stanovených cílů a úkolů.

Metodou vědecké práce rozumíme určitý pracovní postup směřující k dosažení stanoveného cíle (Čihovský, 2006).

### 4.1. Metody výzkumu

Při vypracování této práce byly použity následující metody výzkumu:

- *Metoda práce s odbornou literaturou*
- *Metoda monografická*
- *Metoda statistická*
- *Metoda dotazovací*

Částečně byla také použita *metoda introspektivní*, která se opírá o osobní znalosti, zkušenosti výzkumníka na základě účasti v prostředí.

Nejvíce byla uplatněna *metoda práce s odbornou literaturou*.

Na výzkum v praxi pak byla využita metoda dotazovací, která byla formou dotazníku.

### 4.2. Techniky výzkumu

Technikami rozumíme konkrétní formy získávání informací. Mezi ně patří dotazník, anketa, rozhovor, pozorování. (Čihovský, 2006).

Pro vypracování této práce byly použity techniky výzkumu:

- *Technika pozorování*
- *Technika dotazníku*

Pozorování, Čihovský (2006) uvádí, že je to „sociologická výzkumná technika, kterou získáváme poznatky o okolním světě, tj. o sociální realitě a jejím prostředí pomocí smyslových orgánů“.

Při pozorování jsem také použila pozorovacích pomůcek, a to konkrétně fotoaparátu pro zachycení jevů.

Dotazník můžeme podle Čihovského (2006) považovat za nejpoužívanější výzkumnou techniku pro jeho nespornou výhodu- poměrně snadno, rychle, ekonomicky, nenáročně získat informace (odpověď) od většího počtu respondentů. Určitým problémem může být nebezpečí, kdy kvalita odpovědí je neprávem nahrazována vysokou kvantitou zkoumaného vzorku.

Cílem dotazníku bylo porovnat teorii přípravy skokových koní do parkúru mezi odbornou literaturou a dotazovanými parkurovými jezdci. Dotazník jsem rozdala 45 respondentům, z čehož se mi vrátilo 18.

Dotazník obsahoval otázky otevřené i zavřené.

Dotazník naleznete v příloze bakalářské práce.

## 5. Výsledky

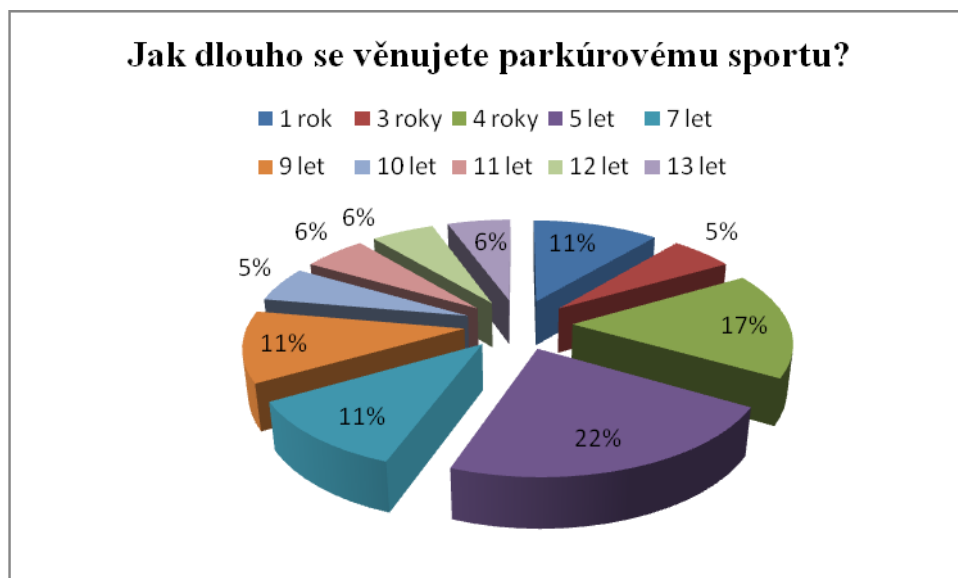
### 5.1. Výsledky dotazníkového šetření

Součástí práce mimo jiné, bylo také dotazníkové šetření. Hlavním cílem dotazníku, bylo ověření informací z odborné literatury s porovnáním přípravy koní jezdcí a trenéry v praxi. A také doplnění o další potřebné informace.

Dotazník byl cíleně zaslán jezdcům a trenérům, kteří se zabývají výcvikem a přípravě mladších koní do parkúrového sportu. Hodně parkúrových jezdců je zároveň majiteli koně. Ti pak společně s trenéry připravují své svěřence na závodní sezónu. Dotazník obsahoval 16 otázek a byl zaslán 45 respondentům. Vráceno bylo relativně málo dotazníků, a to 18. Příprava koní je časově i fyzicky náročná. Nejde pouze o výcvik jako takový, ale souvisí s celkovým ošetřováním koně. Právě proto si myslím, že odpovědělo méně respondentů.

V této kapitole vyhodnocuji jednotlivé otázky dotazníku, které jsou znázorněny v grafech.

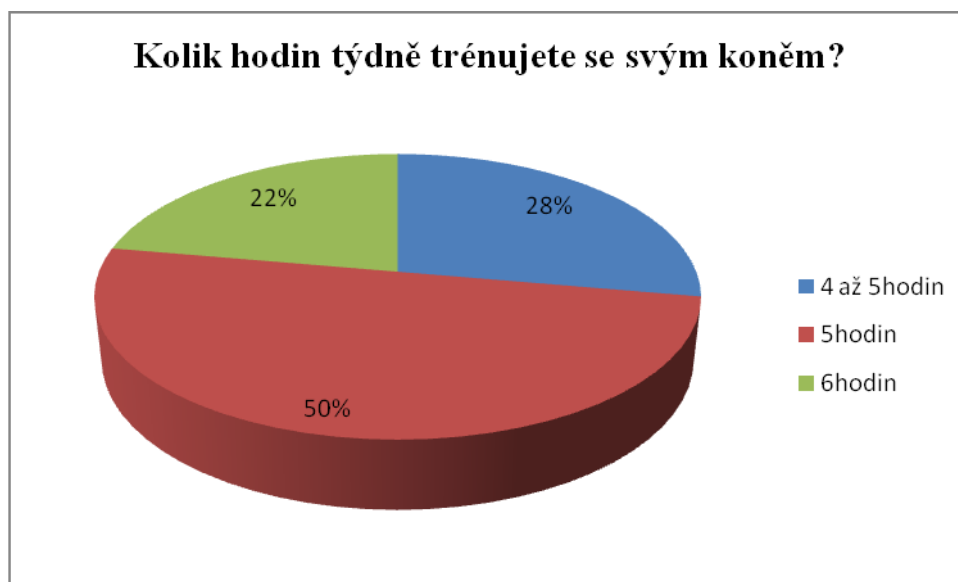
1. V první otázce jsem se ptala, jak dlouho se jezdcí a trenéři věnují parkúrovému sportu.



**Graf č. 1:** Určení doby věnované parkúrovému sportu

Z grafu je známé, že se roky u každého respondenta odlišují. Můžeme tedy říci, že parkúrovému sportu se dá věnovat po dlouhý čas, bez většího omezení.

2. Druhá otázka zjišťovala, kolik hodin týdně trénují jezdcí a trenéři se svým koněm v průměru.



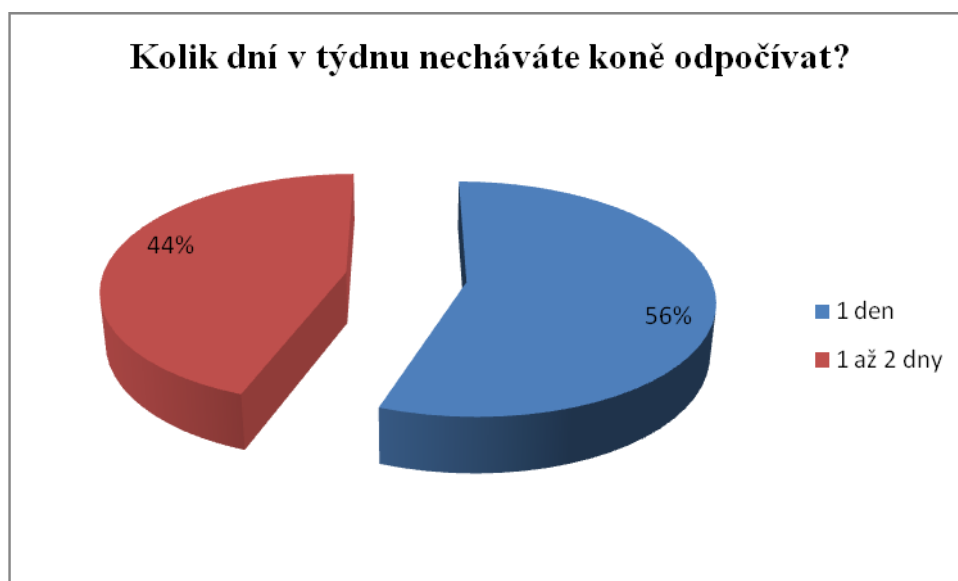
**Graf č. 2:** Doba tréninku koně

Graf nám ukazuje, že 50% se věnuje tréninku 5 hodin týdně, 28% 4 až 5 hodin týdně a 22% 6 hodin týdně. Každý jezdec či trenér by měl sám poznat, kolik hodin tréninku kůň týdně potřebuje k tomu, aby nebyl přetěžován a na druhou stranu aby měl trénink nějaký smysl. Vše je dáno výkonností koně.

3. Ve třetí otázce jsem zjišťovala, kolik dní v týdnu, nechávají koně odpočívat.

Aby byl kůň dostatečně fit, rád pracoval a těšil se z práce, je nutné proložit týdenní výcvik jedním dnem volna. Kůň si odpočine, zregeneruje své síly a bude opět připraven s námi spolupracovat. Odpočinek koně během pracovního týdne je velmi důležitý a jsem ráda, že je na to dle grafu brán zřetel. Vidíme, že 56% jezdců a trenérů, nechává koně odpočívat 1 den a 44% 1 až 2 dny. Podle toho, že nikdo neuvědl více dní, koni bohatě postačí 1 nejvíce 1 až 2 dny volna.





**Graf č. 3:** Odpočinek

4. U čtvrté otázky jsem se ptala jak dlouho (minut, hodin) pracují jezdci a trenéři se svým koněm na jízdárně během jednoho tréninku.



**Graf č. 4:** Doba na jízdárně

28% odpovědělo 30 až 50 minut, 45 minut také 28%, 17% 40-60 minut, 16% 30-60 minut a 11% uvedlo 50 minut. Je tedy zřejmé, že je doba trvání tréninku u každého jiná a nelze brát jednotně. Můžeme jenom říci, že netrvá déle jak 60 minut a méně jak 30 minut. Vždy záleží na individualitě koně a na připraveném tréninku jezdce a trenéra.

5. Pátá otázka zněla: „Kolik času věnujete uvolňování koně na začátku tréninkové hodiny?

Uvolňování koně na začátku hodiny je velmi důležité a je třeba se mu věnovat velmi pečlivě. Pokud koně řádně uvolníme, zbytek tréninkové hodiny bude kůň pracovat tak jak má. Doba samotného uvolňování koně záleží je individuální a záleží na mnoha faktorech. Na koni samotném, na ročním období a na počasí samotném, i na práci den předtím. Nejvíce procent, tedy 61% se věnuje uvolňování 15 až 20 minut. 33% rovných 20 minut a pouhých 6% 15 minut.



Graf č. 5: Uvolňování koně

6. V této otázce jsem se ptala, kolik hodin týdně se věnují jezdcí a trenéři skokové přípravě.



Graf č. 6: Skoková příprava

Skokové přípravě se 50% respondentů věnuje 1 až 2 hodiny týdně, 33% pak 1 hodinu, 11% 2 hodiny týdně a 6% 2 až 3 hodiny týdně. Tady zase záleží na koni, na jeho individualitě.

7. Sedmá otázka zjišťovala, kolik hodin týdně se jezdcí a trenéři věnují drezurní přípravě – příjezdování.

Drezurní příprava skokového koně je velmi důležitá a leckdy více, než samotná skoková hodina. Obecně se dá říci, že každý kůň umí skákat, ale je třeba ho naučit poslušnosti, aby byla spolupráce na parkúru co nejjednodušší. Jak je vidět z grafu předtím, a s porovnáním s tímto grafem, se jezdcí a trenéři v samotné praxi věnují více jezdecké přípravě než skokové. 28% se shoduje jak na 2 až 3 hodinách tak na 3 až 4 hodinách. 22% pak je stejně na 3 hodinách a na 4 hodinách. Podle grafu vidíme, že je to velmi individuální a každý kůň potřebuje jinou dobu příjezdování.



**Graf č. 7: Drezurní příprava**

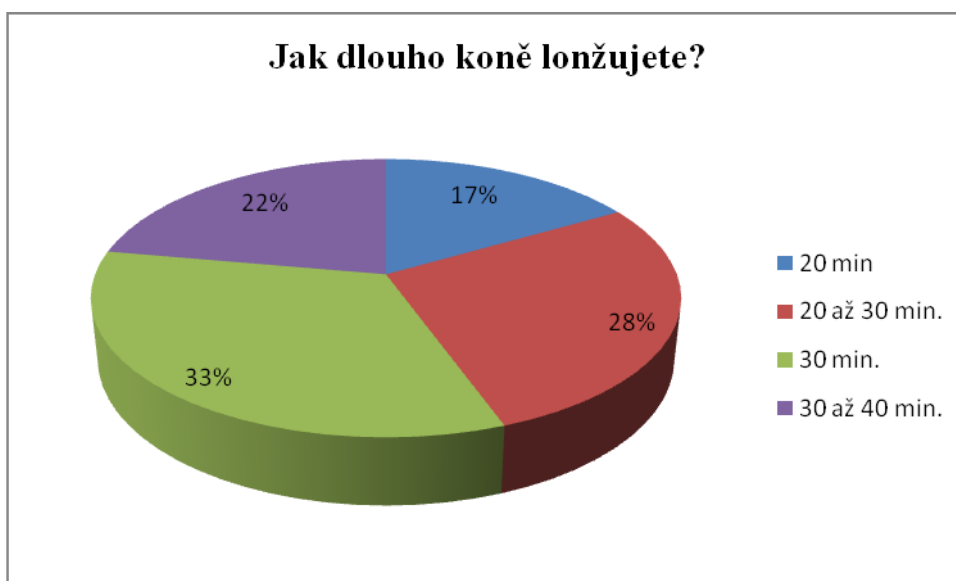
8. Osmá otázka zněla: „Kolik dní v týdnu se věnujete přípravě koně na lonži?“

Lonžování koně není jen nesmyslné pobíhání koně po kruhu, ale má své výcvikové přednosti. 72% lonžuje svého koně 1 den v týdnu a 28% 1 až 2 dny v týdnu. Zase záleží na potřebách koně.



**Graf č. 8:** Lonžování

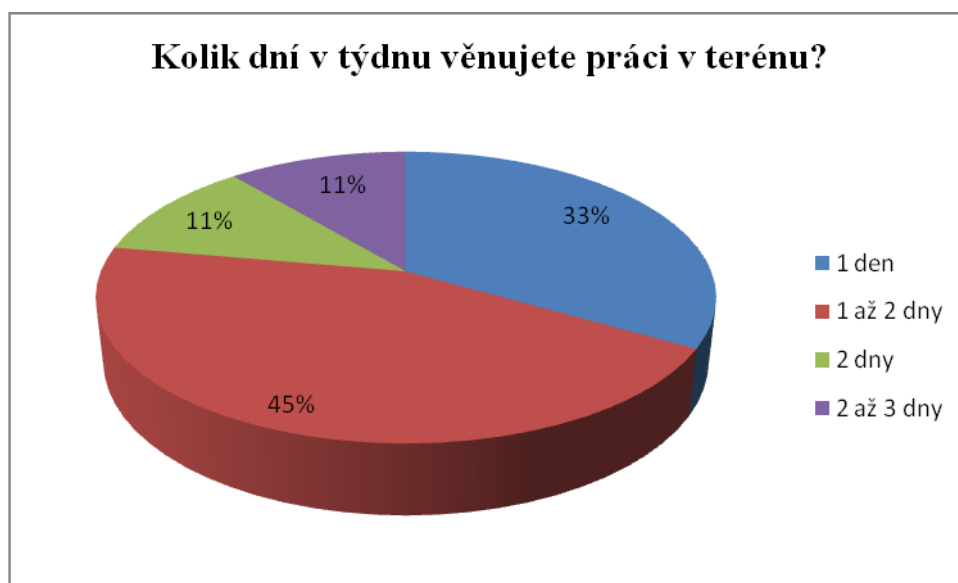
9. Touto otázkou jsem se ptala, jak dlouho každý koně lonžuje.



**Graf č. 9:** Doba lonžování

Kůň by se neměl lonžovat příliš dlouho, kvůli velkému zatěžování nohou. I z praxe tady vidíme, že je to maximálně 30 až 40 minut a to pouze u 22 % respondentů. 33% koně lonžuje 30 minut, tedy nejvíce. 28% pak 20 až 30 minut a pouhých 17% 20 minut.

10. Desátá otázka zjišťovala, kolik dní v týdnu, se jezdci a trenéři věnují práci v terénu.

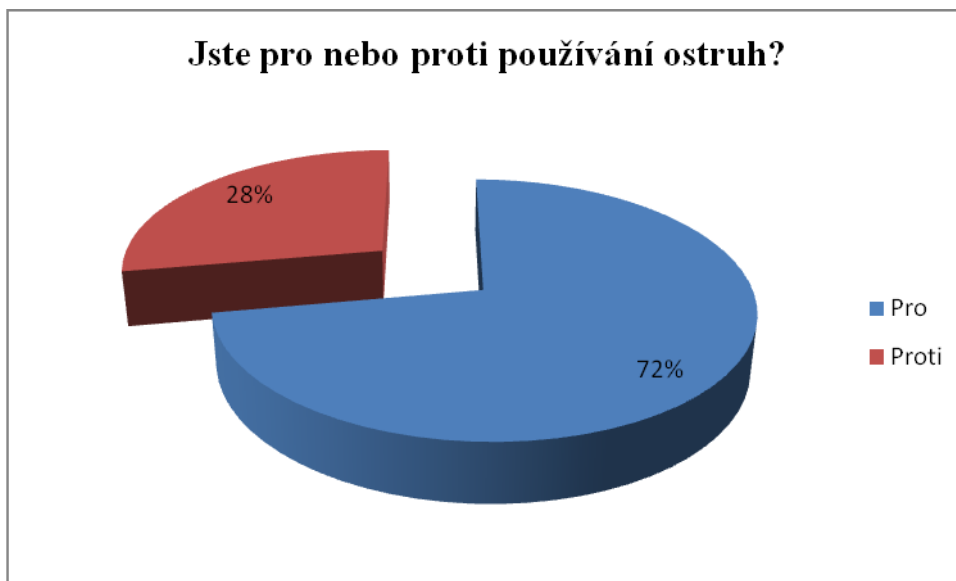


**Graf č. 10:** Práce v terénu

K tréninku a přípravě neodmyslitelně patří práce v terénu. Podle grafu nejvíce jezdci a trenéři pracují v terénu 1 až 2 dny, to je 45%, 33% pracuje 1 den, 11% 2 dny a stejných 11% 2 až 3 dny. To kolik dní se pracuje v terénu, opět záleží na složení tréninku, fyzické kondici koně a jeho trénovanosti. Pokud kůň potřebuje „nabrat“ fyzickou, vynecháme trénink na jízdárně a jdeme cválat do terénu.

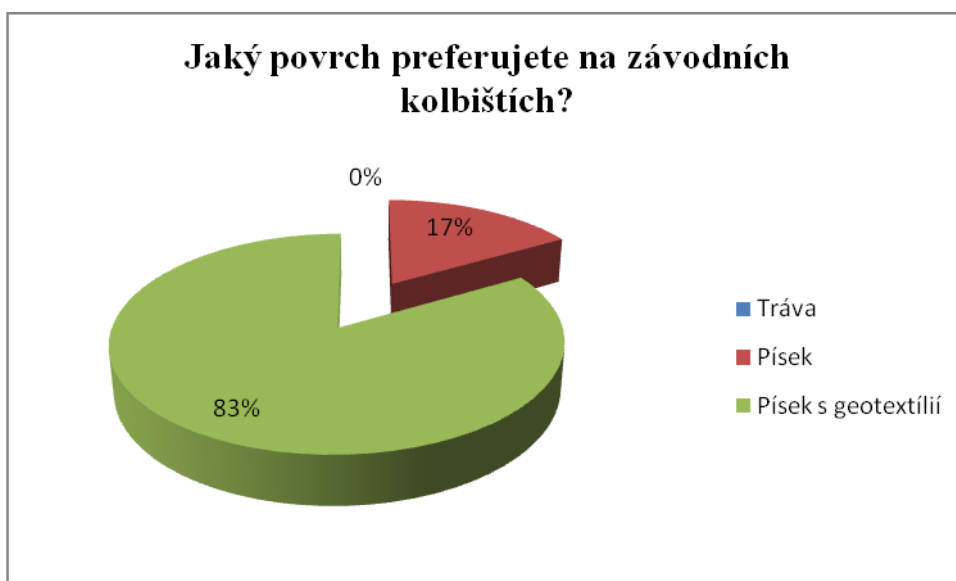
11. Jedenáctá otázka zněla: „Jste pro nebo proti používání ostruh?“

Spoustu lidí se domnívá, že se ostruhami koni ubližuje, opak je ale pravdou. Pokud se ostruhy používají správně, jsou velmi důležité pro výcvik koně. Používají se hlavně u koní, kteří nejsou poslušní na pomůcky a u kterých je zapotřebí větší tlak holení. Je to účinnější než koně nemožně „okopávat“ či ho bít bičem. U větších parkúrů je absolutní nutnost, protože může hrát roli poslední záchrany. Tady vidíme, že používání ostruh je u 72% jezdců a trenérů nezbytné a zbylých 28% je proti.



**Graf č. 11:** Používání ostruh

12. Tato otázka zněla: „Jaký povrch preferujete na závodních kolbištích?“

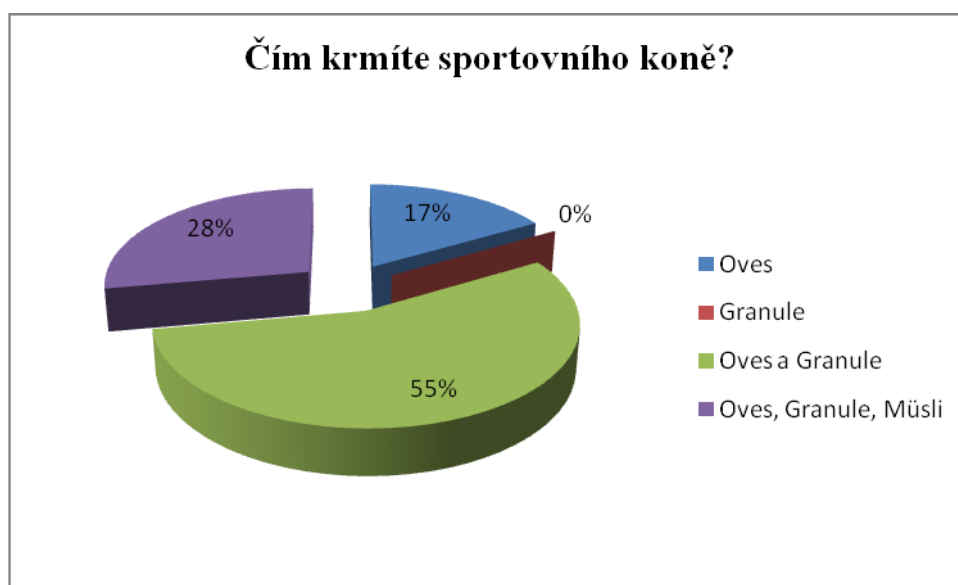


**Graf č. 12:** Povrch na kolbištích

To jaký povrch pokrývá závodní kolbiště je velice důležité. Jak vidíme, 83% si zvolilo jako nejlepší povrch písek s geotextílií. Ta je v dnešní době asi nejlepším dostupným povrchem a více sportovních jízdáren ji pokládá na svá kolbiště, jízdárny i kryté haly. 17% pak odpovědělo písek. Málokde je ale kvalitní a kvalita je proměnlivá z hlediska působení

živlů. Nejméně vyhovuje tráva, 0%. O travnatý povrch musí být velmi pečováno, aby nevznikalo nebezpečí na kolbištích. Bohužel je ze všech nejméně vyhovující a to především v suchu svou tvrdostí a v dešti blátivostí a klouzáním. Je, tedy spíše byla to tradice, klasika a přirozenost, musíte také nandávat ozuby což je časově náročnější.

13. Třináctá otázka zjišťovala, čím trenéři a jezdci krmí své sportovní koně.



**Graf č. 13: Krmivo**

Z tohoto grafu je zřejmé, že se nejvíce krmí sportovní koně ovsem a granulemi, tedy 55%. Samotné granule se nepoužívají, tedy aspoň ne těmito respondenty. 17% krmí pouze ovsem a 28% přidává k ovsu a granulím ještě energetické müsli. To se přidává nejvíce v závodní sezóně, kdy mají koně největší výdej energie.

14. V této otázce jsem se ptala, v kolika letech je nejlepší začít s mladým koněm závodit.

Tato otázka je spíše hypotetická, protože tady záleží na více faktorech. S každým koněm je to individuální, ale předpokládejme, že podle respondentů, je tedy nejlepší začít s mladým koněm závodit na 4 až 5 letech. 28% pak odpovědělo na 5 letech, tedy když je kůň vyzrálější, 28% na 4 letech a pouze 5% na 3 letech.



**Graf č. 14:** První start s mladým koněm

15. Patnáctá otázka zněla: „Stříháte koně na zimu?“

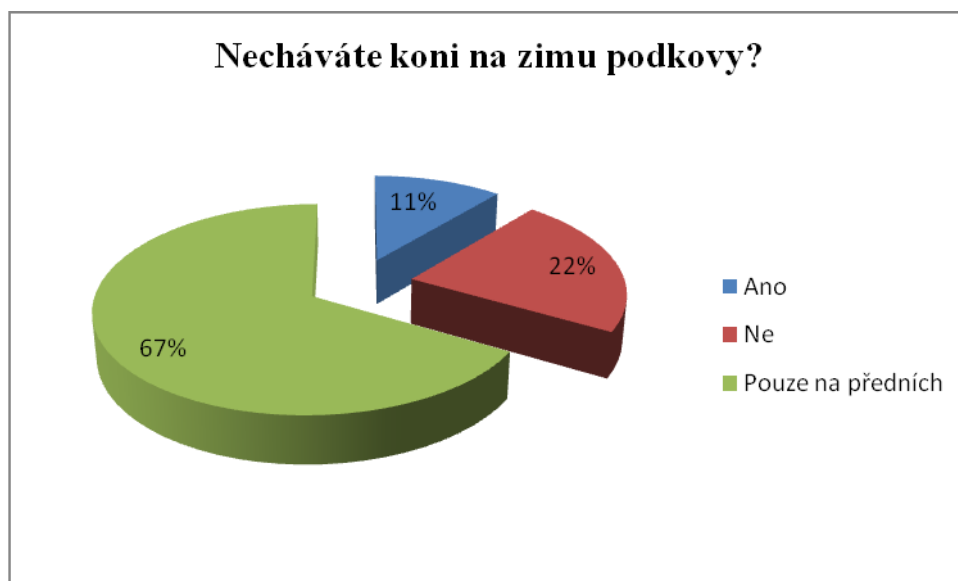


**Graf č. 15:** Stříhání koní

Se stříháním koní se setkáváme především u koní sportovních. Dle grafu je vidět, že se stříhání koní stalo oblíbeným a 72% koně stříhá a zbylých 28% ne. Myslím si, že je stříhání u sportovního koně důležité, neboť kůň se méně potí, lépe a rychleji schne a neztrácí tolik energie. Je však potřeba určit jaké stříhání bude koni nejlépe vyhovovat.



16. Poslední otázkou jsem se ptala, jestli trenéři a majitelé nechávají koni na zimu podkovy.



**Graf č. 16:** Nechávání podkov na zimu

U pasivního odpočinku, tedy odpočinku po závodní sezóně, je dobré sundat koni podkovy. 67% odpovědí bylo, že nechávají koni podkovy pouze na předních nohách. S tímto se setkáváme v praxi nejčastěji. Pokud máme krytou jízdárnu, trénuje se s koněm i přes zimu. Jelikož při doskoku je koňské kopyto namáháno, nechávají se podkovy na předních nohách. 11% nechává okováno po celou zimu a 22% sundává podkovy úplně. Jestli sundávat nebo nesundávat záleží především na zimní přípravě koně a také na stavu jeho kopyt.

## 5.2. Modelový výcvik a trénink koně

Na základě vlastních šetření a studia literatury, navrhuji v této části optimální model přípravy mladších koní pro parkúrové ježdění.

Uvádím zde jak s koněm a jezdcem pracovat za pomoci základních praktik a pomůcek v jezdeckví.

Mnoho dobrých jezdců tvrdí, že nezáleží na tom, jak dlouho se ježdění věnujete, koně mají vždy něco, co vás mohou naučit (Steinkraus, 1997).

Mahler (1995,118) popisuje, že „*moderní výcvik vychází ze znalostí psychiky koně, využívá jeho přirozených vlastností a pohybových schopností, citlivou přípravou je rozvíjí a přizpůsobuje potřebám člověka*”.

Přirozená metoda výcviku obnovuje vrozenou rovnováhu logicky sestaveným tréninkem, během skokové drezúry, v nerovném členitém terénu a později při skákání (Paalman, 1998).

Příprava koně do parkúru tedy nespočívá pouze v tréninku jednotlivých skoků, ale je to sled na sebe navazujících postupných výcviků. Každý kůň umí skákat, ale parkúr není jen o skákání, ale o celkové poslušnosti koně. Jde o souhru jezdce a koně, jen takoví mohou vítězit.

Systém výcviku koně postupuje od jeho uvolněnosti k poslušnosti pomůcek a k potřebám sebrání (Dobeš, 1997).

Nelze pracovat s koněm, který není uvolněný a poslušný na pomůcky. Proto se v této části zabývám tím, jak koně správně uvolnit, přinutit poslušnosti na pomůcky a přijezdit.

### 5.2.1. Základní chody koně

Základními chody koně jsou krok, klus a cval. V těchto základních chodech rozeznáváme různé ruchy neboli tempa. Ty se odlišují stupněm shromáždění a tím i délkou kroků a skoků. Pravidelnost pohybů pak nazýváme takt.

#### Krok koně

Krok má být uvolněný, prostorný a stopa zadního kopyta by měla daleko překračovat stopu kopyta předního (Paalman, 1998).

Když jde kůň v kroku, pohybuje se rychlostí cca 7-8 km/h. Slyšíme při něm čtyři údery kopyt v pravidelných intervalech, jde tedy o chod čtyřdobý (Mahler, 1995).

Sekvence kopyt v kroku jde za sebou: vnější zadní, vnější přední, vnitřní zadní, vnitřní přední. Kůň by měl dělat kroky stejné délky. Jednotlivé ruchy jsou střední krok, prodloužený krok a shromážděný krok.

### **Klus koně**

Klus má být kmihuplný, pružný, kůň má lehký vznos a kopyta netahá po zemi (Paalman, 1998).

V klusu se kůň pohybuje rychlostí cca 15km/h. Při klusu se shodně střídají diagonální končetiny, tedy odráží-li se pravá zadní, zvedá se i levá přední a kůň pak dopadá na pravou přední a levou zadní. Slyšíme tedy pravidelný pouze dvoudobý klapot (Mahler, 1995).

Dělíme jej na pracovní klus, střední klus a prodloužený klus. Doležalová (2003, 98) uvádí, že *„klus je nejvíce používaným chodem k příjezdění koně. Vyžaduje totiž zvýšenou činnost svalstva a kloubů koně“*.

Proto také dbáme na to, aby byl klus uvolněný, prostorný a kůň se natahoval.

### **Cval koně**

Cval je pro skokového koně důležitý chod, neboť se parkúr jezdí pouze ve cvalu. Cval dělíme na pracovní, střední, prodloužený a shromážděný.

Mahler (2005, 58) popisuje cval jako *„sérii skoků, ke kterým se končetiny odrážejí na tři doby. Podle toho, která přední končetina vykoná poslední třetí dobu, říkáme, že kůň cválá na levou nebo pravou nohu“*.

Cval je pro skokového koně chodem základním. Kůň má cválat svižně vpřed v přirozené rovnováze (Paalman, 1998).

Cváláme-li na pravou ruku, tzn. po směru hodinových ručiček, kůň cválá na pravou nohu. Měníme-li směr na levou ruku, kůň si musí „přeskočit“ na levou nohu. U mladých koní to bývá z počátku problém, a tak musíme být dosti trpěliví s výcvikem.

### **Letmý přeskok ve cvalu**

Letmý přeskok se nazývá figura, kdy kůň přejde z cvalu na levou nohu přímo do cvalu na pravou nohu a naopak. Dříve než je možno koně přimět k přeskoku, musí být poslušný, vnímavý k holeni a jeho cval musí být vyvážený a být schopen sebrání (Slyová 1998).

Aby si kůň přeskočil, použijeme změnu pomůcek nohama z jedné strany na druhou. Pro změnu na levou nohu tiskneme levou holeň na podbřišníku a pravou nohu posuneme za podbřišník. Když tento cvik koně učíme, měníme nohy na diagonále, kdy ve středu diagonály měníme chod koně ze cvalu do klusu. Při projíždění oblouku, koně pobídneme do cvalu.

V začátcích učení je dobré dělat přeskoky na jednom místě s výraznějšími pobídkami a postupně sílu pobídek zjemňovat.

Dobeš (1998, 160) uvádí, že „většině koní se letmý přeskok podaří, vyžadujeme-li jej zpočátku ze cvalu na pravé ruce. Teprve když kůň provádí letmý přeskok ze cvalu vpravo v klidu a bez spěchání, začínáme jej ze cvalu vlevo“.

„Pro skokového koně je zvlášť důležité, aby se učil při všech změnách podsadit zadek, protože po každém padnutí na předek následují chyby v parkúru“ (Paalman, 170).

Pokud kůň přeskočí správně, pochválíme ho a necháme chvíli cválat, aby si to zapamatoval. Jestli naskočí na špatnou nohu, ihned přecházíme do klusu a zkoušíme přeskok znovu.

### 5.2.2. Pomůcky

Prostřednictvím pomůcek komunikuje jezdec s koněm. Současným působením různých pomůcek dosáhneme požadovaného chodu, tempa, držení a všeobecné kontroly koně. Cílem správných pomůcek je zjemňování jejich vlivů na koně a nenápadnost. Veškeré pomůcky se udílejí současně sedem, holeněmi a otěžemi (Učebnice jezdeckví a vozatajství, 1998).

Základem všech pomůcek je použití holeně. Pokud budeme po koni chtít uvolnění, přilnutí, nelze jenom tahat za otěže, vždy musíme přiložit holeně.

Pomůcky se dělí na hlavní a vedlejší, nebo na přirozené a umělé. U mladých koní se používá více přirozených pomůcek. Je to z toho důvodu, aby kůň nebyl necitlivý na pomůcky přirozené. Pokud kůň neuposlechne přirozených pomůcek, využijeme pomůcky umělé, např. ostruh, bičíku. Veškeré pomůcky postupně zjemňujeme.

Učebnice jezdeckví a vozatajství (1998) uvádí, že jednou z nejdůležitějších vlastností jezdce je cit. Označuje se i jako jezdecký takt nebo jezdecký cit. Jezdec potřebuje cit, aby mohl působit na koně správným způsobem, ve správný okamžik, správnou silou a ve správném poměru pomůckami sedem, holeněmi a otěžemi. Jezdec, který má cit se rychleji a snadněji učí a rychleji splyne se svým koněm.

#### **Pomůcka sedem**

Doležalová (2003) uvádí, že sed jezdce je dán rovnováhou a pružností a nikoliv silou a křečovitostí. Optimální rovnováha jezdce je zcela nezávislá na otěžích.

Někteří jezdci ještě nemají dostatečnou sílu v nohách a opírají se koni do otěže a hledají rovnováhu. U pomůcky sedem jde hlavně o působení váhy jezdce na koně a na přenesení váhy na jednu stranu. Kůň se totiž pohybuje směrem zatížení, aby zachoval rovnováhu. Tato

pomůcka se využívá hlavně v obrazech, kdy zatížíme vnitřní sedací kosti a silněji našlápneme do vnitřního třmenu.

### **Pomůcka holeněmi**

Tlak holení, úměrný citlivosti koně, vybízí k pohybu kupředu. Stejný tlak obou holení koně nutí k rovnému pohybu, větší tlak jedné holeně k současnému pohybu stranou nebo ohnutí po podélné ose. Tlak holení začíná pod koleny a je zesilován prošlápnutím pat (Dobeš, 1997).

Citlivost koně je u každého jiná. U citlivých koní stačí jen naznačit a okamžitě reaguje. Jinému musíte dát zřetelně vědět, a až pak splní co od něho očekáváte. Samozřejmě se také jinak pracuje s koněm mladým, který se pomůckám nejprve učí, než kůň starší, který reaguje okamžitě. Je to pak výhoda pro začínající jezdce, když mají koně „učitele“.

Pokud pracujete s mladým koněm, není někdy od věci použít i vedlejší pomůcku a to bičík. Lehký úder bičíkem na pleci nebo za podbřišníkem je účinnější než koně „okopávat“ holeněmi či ostruhami, neboť i nadměrné používání ostruh koně otupuje a stává se méně citlivější na pomůcky přirozené.

### **Pomůcka otěží**

Držení otěží

Jezdec drží otěže měkce sevřenými prsty v pěst, mezi malíčkem a prsteníčkem s palci nahoru. Jednoduše řečeno by se dalo říci, jako když držíte půllitr. Otěž, pěst a předloktí tvoří přímku a paže s předloktím svírá tupý úhel. Tak nejlépe poznáte, jestli držíte otěž příliš krátce, nebo naopak je otěž dlouhá. Pokud pracujeme s koněm, otěž má být napnutá, pro lepší ovládnutí koně. Koně vede vnější otěž.

Pomůcku otěží používáme za doprovodu holení.

### **Hlasové pomůcky**

Hlasové pomůcky se používají při učení více u mladých koní. Patří mezi vedlejší pomůcky.

Dobeš (1997, 16) uvádí, že *„mladý kůň často dříve reaguje na pomůcky hlasové než na pomůcky holeněmi a otěžemi. K pohybu kupředu jej vyzývá mlasknutí, zpravidla spojené s pobídkou holeněmi nebo bičíkem. Při přechodech do nižšího ruchu a do zastavení můžeme použít tichý sykot“*.

Je to pravda, i můj kůň reaguje dříve na hlasovou pomůcku, zvláště z rychlejšího chodu do pomalejšího.

Kůň se naučí reagovat na hlasové pomůcky již na lonži. Na jízdárně se pak používají stejné hlasové pomůcky. Kůň pochopitelně nerozumí, co mu říkáme, ale reaguje na náš tón. Já osobně používám při přechodu do nižšího tempa jemný tón, KROOOK a do zastavení pak STÁÁÁÁT. Do vyššího tempa ostřejší a výrazný tón, např. KKLUS. U příježděných koní se pak hlasové pomůcky nepoužívají.

### **5.2.3. Uvolňovací práce**

Pouze kůň, který je psychicky a fyzicky uvolněný, je schopen plného výkonu a ochoty k práci. Uvolňovací práci se uvolní svaly, šlachy a vazy koně a současně se zahřejí. Bez odpovídající uvolňující fáze mohou vzniknout zdravotní poruchy, jako jsou např. natržení svalu nebo poškození kloubu. Uvolňovací cviky musí odpovídat individualitě koně. Učebnice jezdeckví a vozatajství (1998).

Uvolňovací práci nazýváme také opracování koně. Provádí se na začátku tréninku nebo samotných závodů. Jedná se o zahřátí a rozcvičení koně. Délka opracování záleží na typu koně. Je to tak kolem 15-30 minut. Kůň by se měl začít soustředit na vás i na práci a být pozorný, rozhybaný a uvolněný. Začínáme krokem na volnější otěži, postupně přecházíme na klus a později na pracovní cval. Je také důležité zapojit časté přechody, tzn. z klusu do kroku a naopak. Kůň se pak mnohem lépe uvolňuje, podsazuje a je přístupný.

Dobeš (1997, 48) uvádí, že *„uvolněný kůň po zastavení klidně stojí a při prodloužení otěži podle do uvolněné délky prodlužuje a snižuje krk“*.

Ukazatelem uvolněnosti je rytmické odfrkávání a pružně se pohupující ocas. (Meier, 2001).

#### **5.2.3.1. Přechody**

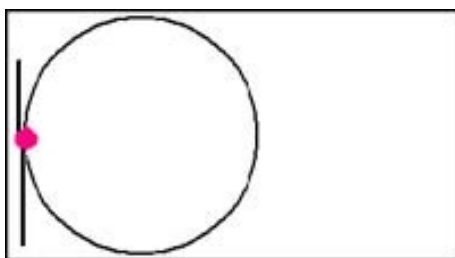
Přechody jsou jedny z uvolňovacích cviků. Jsou to změny chodu koně. Např. ze zastavení do kroku, z klusu do cvalu či naopak. Provádějí se jemným a vyváženým použitím ruky a nohy. Slouží k tomu, aby se kůň podsadil a síla vycházela ze zadních nohou. Kůň pak má lepší rovnováhu a neopírá se do udidla. U přechodů můžeme využít hlasových pomůcek, na které je kůň naučen. Potom co je kůň uvolněn, můžeme provádět cvičení s přechody na velkém kruhu. Kůň se učí reagovat na naše signály a podsazuje zadní nohy. Provádíme všechny přechody. Musíme si hlídat holeněmi, sedem a otěží, aby kůň neutíkal, nebo nevypadával z kruhu.

### 5.2.3.2. Jízdárenské cviky

Tato část práce obsahuje cviky pro lepší dosažení uvolnění, přilnutí a celkového shromáždění. Na jízdárně se provádějí jak s mladými tak i se zkušenými koňmi. Měly by být součástí každého tréninku na začátku hodiny. Kolik času a kolik cviků kůň potřebuje, záleží na jeho příjezděnosti.

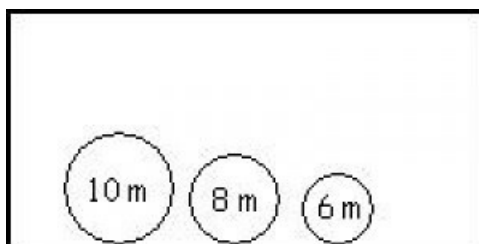
- **Velký kruh**

Průměr 20 m, „dotýkáme“ se dlouhých stěn. Při ježdění na velkém kruhu je potřebné stálé ohnutí, při kterém se kůň pohybuje pravidelně po obvodu kruhu. Vnitřní holeň, ležící na podbřišníku, pobízí vnitřní zadní nohu, která udržuje podélné ohnutí a zabraňuje koni tlačit se dovnitř kruhu. Vnější holeň leží jako varovná za podbřišníkem. Učebnice jezdeckví a vozatajství (1998).



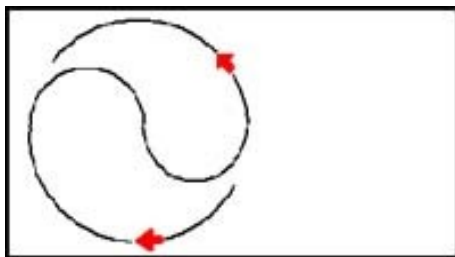
- **Malý kruh**

Průměr je zpravidla 6-10m. Malý kruh vyžaduje od koně největší možné podélné ohnutí. Můžeme je provádět n libovolném místě jízdárny.



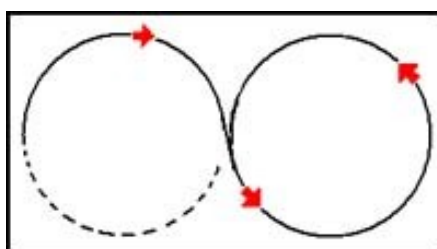
- **V kruhu změnit směr**

Jsme na velkém kruhu. Před přejetím na novou ruku musíme koně srovnat na jednu délku, teprve potom si ho ohneme na druhou ruku za pomoci holení, přenesení váhy na vnitřní stranu a úpravě otěží.



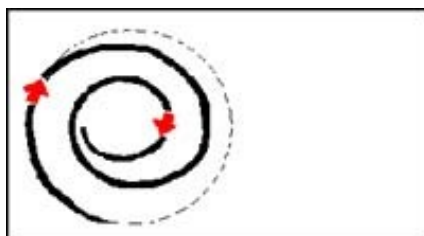
- **Kruhy změnit**

Viz. V kruhu změnit směr.

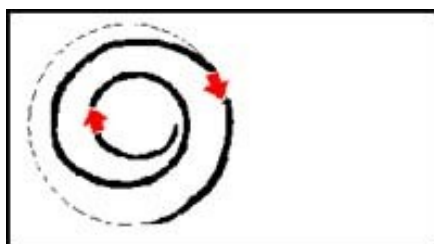


- **Kruh zmenšit**

Za stupňovitého přenášení váhy obracíme koně dovnitř pomocí vnitřní otěže za hlavní podpory vnější holeně. Ramena natočíme do kruhu.



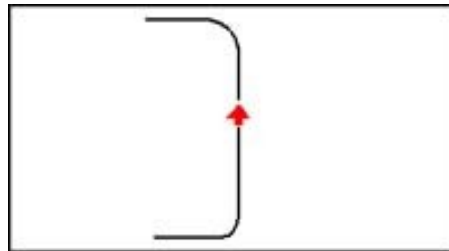
- **Kruh zvětšit**





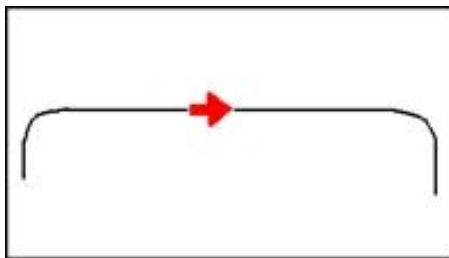
- **Půl jízdárny**

Začátek je ve středu dlouhé stěny, jezdí se přes B X E.



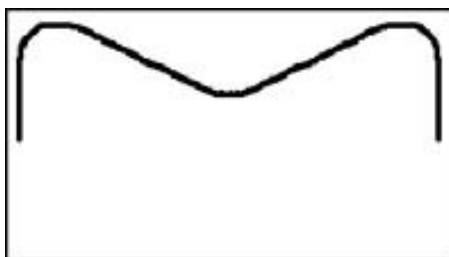
- **Ze středu**

Začátek je ve středu krátké stěny, jezdí se přes A X C.



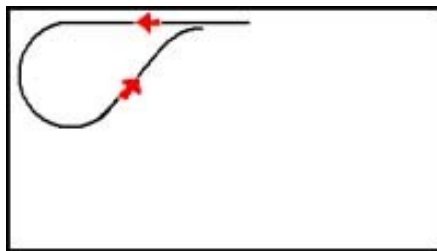
- **Od stěny ke stěně**

Jezdec jede po stěně a nejvíce se vzdálí od stopy uprostřed dlouhé stěny směrem ke středu. Přistavujeme koně v každém místě změny směru a nezapomínáme přesezat jedeme-li v klusu.



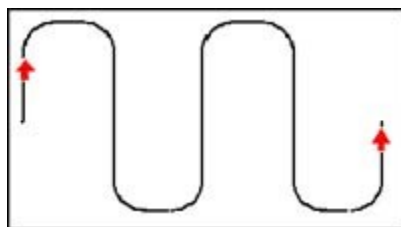
- **Obloukem změnit směr**

Koně vedeme po dlouhé stěně a jako kdybychom chtěli dělat malý kruh koně pomocí holeně ohýbáme. Měníme směr a koně přistavujeme na druhou ruku.



- **Vlnovky**

Vlnovky jsou podle počtu a šířky oblouků uvolňovacím cvikem nebo slouží k přípravě shromáždění koně. Počet oblouků volíme podle velikosti jízdárny. Při tomto provedení vlnovky musíme koně vždy po ukončení půlkruhu narovnat a na konci rovné linie, kdy začíná další půlkruh, na druhou stranu, koně opět ohneme.



#### **5.2.3.4. Obrat kolem předku**

Obrat kolem předku patří mezi uvolňovací cviky a slouží zároveň k tomu, aby si kůň osvojil pobídku do strany. Provádí se ze zastavení nebo za pohybu. Zatížíme vnitřní sedací kost, našlápneme do vnitřního směru. Vnitřní holeň je přiložená na podbřišníku a vnější za podbřišníkem. Kůň se točí za vahou jezdce.

Během celého obratu musí jezdec svým sedem a oběma holeněmi tlačit koně před sebe (Učebnice jezdeckví a vozatajství, 1998).

#### **5.3.3.5. Obrat kolem zádě**

Tento cvik slouží ke zlepšení shromáždění. Kůň při něm má z jistého zastavení na přilnutí a s mírným podélným ohnutím opisovat předkem půlkruh okolo zádě. Váha je na vnitřní sedací kosti, vnitřní holeň přiložená na podbřišníku a vnější za podbřišníkem. Kůň se otáčí

předkem vždy dovnitř kruhu. Po ukončení obratu má kůň stát srovnaný a rovnoměrně na všech čtyřech končetinách na původní stopě.

#### **5.2.3.6. Couvání**

Couvání je pro koně nepřírozený pohyb. Avšak pro jezdeckou gymnastiku je velmi důležitý. Učebnice jezdeckví (1998, 116) a vozatajství říká, že „*couvání podporuje a přezkušuje prostupnost koně. Protože se klouby zadních nohou více ohýbají, slouží couvání také ke zlepšení shromáždění*”.

Kůň se musí naučit kráčet zpět v dvoutaktu, pravidelně, diagonálně s podsazeným zadkem a s hleznovými klouby těsně při sobě. Kůň má být při couvání na oteži uvolněný stejně jako při pohybu vpřed. Paalman (1998).

Zjistila jsem, že je couvání pro koně opravdu nepřírozený pohyb. Ze začátku mi couvat nešlo, a tak jsem využila rady Praktické příručky jezdeckví, která radí, stisknout obě nohy za podbřišníkem a zdvihnout obě sedací kosti ze sedla. Také mi šlo couvání lépe po větším uvolnění koně, kdy byl více pružný a prostupný.

#### **5.2.3.7. Ustupování na holeň**

Ustupování na holeň patří také mezi uvolňovací cviky a zvyšuje prostupnost koně, obzvláště na pobídky působící do strany (Učebnice jezdeckví a vozatajství, 1998).

Carl Hester (Weeksová, 21) uvádí, že „*při ustupování na holeň kůň směřuje dopředu a do strany s hlavou a tělem ohnutým od směru pohybu*“.

U ustupování na holeň jsou ramena a kyčle rovnoběžné s osou koně. Vnější otež ovládá vnější plec koně a zajišťuje rovnoměrné ohnutí těla koně v průběhu cviku. Povolíme vnější otež, aby se kůň lépe ohýbal. Prošlápneme a zatěžujeme více vnější třmen, abychom koně přiměli k pohybu do strany. Pobízíme vnitřní holení přesně za podbřišníkem a žádáme tak úkroky stranou Hester, (Weeksová, 2009).

Pokud kůň nereaguje na pobídku, upozorníme ho dotykem biče zároveň s holení za podbřišníkem.

Dalšími prvky uvolňování jsou ještě dovnitř plec a dovnitř zád.



**Obrázek 3.** Kůň na pomůckách

Na obrázku č. 3 můžeme vidět koně po uvolnění a na pomůckách. Podle pění v hubě a sklonu uší, víme, že kůň je vnímavý k práci i jezdcí. Kůň má „sbalenou“ hlavu. Je také patrné, že hlava je trochu za kolmicí a kůň zalézá za otěž.

#### **5.2.4. Lonžování**

K přípravě a tréninku koně patří neodmyslitelně lonžování.

Wikipedie uvádí, že lonžování je způsob výcviku koně. Lonžováním začíná opravdový výcvik koně. Lonžováním rozumíme výcvik a vedení koně na kruhu pomocí dlouhé opratě (lonže). Výhodou lonžování je, že si kůň takto zvyká reagovat na pomůcky a hlasové povely.

*„Lonžování je pohybování, gymnastika a výcvik mladých i starších koní na šňůře dlouhé asi 7m“ (Směrnice jezdeckví a vozatajství Německé jezdecké federace), Švehlová, 2003.*

Proč se kůň lonžuje? Důvodů je hned několik:

- na lonži si mladý kůň zvyká na spolupráci s člověkem, na práci pod sedlem

- doplňuje a podporuje i další výcvik jezdeckého koně
- na lonži vidíme, jak kůň chodí
- pomáhá výcviku koní s exteriérovými nedostatky nebo vadami
- náprava zkažených koní
- vypohybování koně po nemoci, rekonvalescenci, rehabilitace
- posílení svalstva, zvláště krku a zádového

Dobeš (1997, 108) uvádí, že „*lonžováním se kůň uvolňuje, učí poslušnosti a pravidelnosti chodů. Cvičením na kruhu na střídavě na obě ruce sílí jeho záď, protože k udržování rovnováhy musí více podsunout a zatěžovat vnitřní zadní nohu*“.

Pokud chceme s koněm jemně a citlivě komunikovat, nesmí být lonž nikdy volná (prověšená), protože se přeruší pružné spojení mezi rukou lonžujícího a hubou (nosem) koně a lonž ztrácí svou úlohu ve vedení koně. Nesmí být však napnutá úplně, abychom, hlavu koně netahali dovnitř. Používáme hlavně jemné pohyby zápěstí (Švehlová, 2003).

Právě na lonži používáme hlasových pomůcek. Ty musejí být přesné a stálé. Používají se převážně při přechodech koně, uklidnění, upozornění, pokárání. Hlas používáme, jen když je potřeba. Když kůň zareaguje správně, přestaneme mluvit. Při lonžování měníme strany, nikdy nesmíme lonžovat jen na jednu stranu. Pokud pracujeme s velmi mladým koněm, naopak neměníme strany příliš často, koně to stresuje.

Lonžování začínáme v kroku. Jakmile je kůň klidný, přejdeme do klusu. Klus by měl být svižný a prostorný. Se cváláním začínáme, když kůň chodí pravidelně na kruhu v kroku a klusu. K lonžování koně můžeme využít i pomocných otěží, jako jsou na příklad otěže vyvazovací, chambon, gogue a jiné. Vlastní práce na lonži by neměla trvat déle než 60 minut.

Při lonžování se používají i kavalety, jejichž výška by neměla překročit 0,20 m. Kavalety na lonži mají svůj význam:

- můžeme jimi dobře simulovat nerovnosti terénu
- připravujeme koně ke skákání bez zatížení jezdcem
- můžeme koně dobře uvolnit
- zlepšuje takt a prostornost chůze koně
- u použití vyšších kavalet docílíme zvedání nohou a tím posílení jejich svalů, svalů břišních a hřbetních, kůň zapojuje i záď.

Koně také můžeme lonžovat přes menší skoky nebo skokové řady. Tato práce je však pouze příprava bez jezdce na vlastní skokovou práci koně a potřebujeme k tomu speciálně upravené stojany. Skákání na lonži se používá jen výjimečně a ve výcviku koně ho lze zcela vynechat (Švehlová, 2003).

Každou práci musíme ukončit dříve, než bude kůň unavený.

### 5.2.5. Kavalety

Pokud kůň zvládá bez problémů uvolňovací a jízdářské cviky, chodí ve správném kmihu, reaguje na pomůcky a udržuje rovnováhu, můžeme přejít na kavalety.

Při výcviku koně nám jde o posílení jeho svalů, zlepšení prostupnosti, o to, aby kůň správně pracoval hřbetem. Protože kůň musí při překonávání kavalet zvedat nohy výš a tím i více pracovat, posilují se svaly, aniž by se měnil sled kroků. Pravidelný krok pravidelně stahuje a uvolňuje svaly, zmírňuje strnulost a rozhýbává hřbet. Práce na kavaletách zlepšuje rytmus a výraznost kroku a klusu, protože kůň musí více zvedat nohy (<http://www.equi.wz.cz>).

Kavalety jsou 2,5 až 3,5 m dlouhé klády, břevna, zasazené na obou stranách do stojanů ve tvaru kříže, vysokých asi 40 cm. Používají se i břevna bez stojanů, jednoduše položená na zemi. Jezdění přes kavalety slouží jako příprava ke skákání. Je to dobrá gymnastika pro koně i pro jezdce. Jezdí se nejdříve v kroku, pak v klusu a i ve cvalu. Můžeme jezdit přes jednotlivé kavalety nebo přes řadu kavalet. Kavalety vždy musí být uzpůsobeny na chod koně. Pro krok je vzdálenost klád asi 0,80 m, v klusu asi 1,30 m, a ve cvalu je průměr 3 m. Pokud koni nevyhovuje, vždy upravíme, aby mu jednotlivé kroky vycházely.

*„Kavalety přinášejí do výcvikových lekcí několik variací: Inteligentní koně potřebují výrazně zaměstnat mysl a kavalety jim nabízejí něco viditelného, na co se mohou zaměřit. Kromě toho jsou výborné pro získávání důvěry koně v jezdce”.* Davidson, (Weeksová, 2009).

Na kavalety najíždíme vždy rovně a na střed. Hlídáme si koně vnější otěží, která je vodící a přiloženými holeněmi. Jezdec jede s klidnou rukou, s koněm na otěži a dívá se přímo rovně před sebe, nikdy ne pod sebe. Pokud cítíme, že kůň váhá či se snaží vyhnout, zesílíme pobídku holeněmi. Chybou je před nájezdem povolit otěž, kůň se nám pak „rozpadne“.

Kavalety můžeme různě obměňovat. Dají se poskládat do vějíře, takže koně máme na kruhu. Nebo různě rozložit po jízdárně.



**Obrázek 4.** Kavalety

#### **5.2.6. Jezdec a kůň ve skoku**

Podmínkou správného skoku koně je volný hřbet a dlouhý krk. Jezdec musí koni sedem a rukou dovolit vytvořit tzv. „luk“ nad překážkou a tím skok v rovnováze.

#### Skok koně

- při nájezdu na překážku v poslední chvíli před zvednutím předku mění kůň prodloužením a snížením krku rovnováhu, takže je před překážkou „delší“.
- Podsazuje zadní nohy až do místa, z něhož se chce ke skoku odrazit. Oběma předními nohama se stále dotýká země.
- Posouvá hlavu a krk dopředu a vzhůru. Tím pomáhá odrazu a zvednutí předku.
- Odráží se a zvedá předek nad překážku, linie krku se vyklene, tvoří „luk“
- Nad překážkou kůň snižuje prodloužením krčních svalů hlavu a krk, to mu umožní pokrčit přední nohy. Zadní nohy, které byly v počátcích této fáze natažené, začíná kůň pokrčovat.
- Po překročení nejvyššího bodu překážky rozvírá klouby předních nohou a více pokrčuje zadní nohy. Předkem se blíží k zemi a chystá se k doskoku. Krk se začíná zvedat, a tím pomáhá udržet rovnováhu v doskoku.

- Při doskoku se kůň dotýká nejdříve jednou přední nohou, zadní nohy pokrčené míří pod koně.
- Po doskoku na jednu z předních nohou staví zadní nohy blíže k předním a opět snižuje krk. Po dotyku se zemí staví druhou přední a ve cvalu pokračuje v dalším pohybu.

Při sledování jednotlivých fází skoku vidíme, že kůň, který skáče přirozeným a správným stylem, je před překážkou „dlouhý“ a nad překážkou „krátký“ (Dobeš 1997).

#### Jezdec ve skoku

- Při nájezdu jezdec v lehkém sedu s pěstmi nízko u krku koně a s holeněmi klidně přiloženými za zadním okrajem podbřišníku směřuje na střed překážky.
- Ve vzdálenosti nejméně 6 m před překážkou zesílí podle potřeby pobídku holení, aniž by předklonil trup.
- Ruce se posunují ve směru huby, pro lehčí spojení.
- Rozkrok se více přiblíží přední rozsoše a jezdec je připraven k odskoku v předklonu lehkého sedu. Díky tomu jde jezdec s pohybem koně.
- Hlava s bradou je mírně předsunutá dopředu, s pohledem daleko za překážku.
- Pěsti se neopírají o krk koně, ale s lehce napnutou otěží sledují pohyb jeho hlavy a krku.
- Když je kůň nad překážkou, jezdec se chová pasivně, aby koně nerušil. Zachovává lehký sed.
- Při dopadu předních nohou jezdec vzpřímí hlavu, stiskne holeně a je pružný v páteři, aby vyrovnal rovnováhu a nedopadl na krk koně.
- V dalším pohybu pak cválá dál v lehkém sedu.

(Dobeš, 1997)

Při nájezdu na překážku je důležité nepřejet obrat. Najíždíme na prostředek překážky v klidném tempu a nezrychlujeme. Pokud se kůň na překážku žene, uděláme si před překážkářkou velký kruh i více kruhů. Když se kůň zklidní a jde v pravidelném kmihu, najíždíme na překážku. Nikdy nenajíždíme zbrkle na skok. Koně vždy uklidníme.





**Obrázek 5.** Jezdec a kůň ve skoku

### **5.2.7. Skokové řady**

Když kůň zvládá přechody přes kavalety, můžeme přejít na skokové řady. Skokové řady stavíme na dlouhých stěnách jízdárny. Skládají se z kavalet, menších skoků a odskokových bariér. Odskokové bariéry neboli břevna, se pokládají před překážku. Mají za úkol pomoci koni odhadnout místo odrazu. Skoková řada může být zakončena těžším šířkovým skokem, např. oxerem. U mladých koní začínáme s menším počtem překážek a postupně přidáváme do řady. Po opracování a uvolnění koně, který dobře reaguje na pomůcky a je shromážděný, můžeme začít skákat skokovou řadu. Začínáme nejprve s malou výškou překážek a postupně zvyšujeme podle schopností koně. Skokové řady skáče z klusu nebo z velmi pomalého cvalu.

Kůň má do řady překážek skočit klidně a skákat pak až dokonce ve stejné rychlosti neboli ruchu Učebnice jezdeckví a vozatajství (1997).

Pokud kůň zdolá řadu bez problémů, musíme jej pochválit. V dalších tréninkových hodinách skokové řady různě kombinujeme. Měníme vzdálenosti, rozměry a typy překážek.

Díky změnám vzdáleností zlepšujeme techniku koně. Dají se je zkrátit, nebo prodloužit. Pokud máme koně, který skáče dlouhými plochými skoky, vzdálenost postupně zkracujeme,

aby se kůň musel více sebrat a použít více síly. Kůň s krátkými skoky, by měl být veden k tomu, aby se natahoval, vzdálenosti prodloužíme. Toto je příprava na parkúr, který je stavěn podle určitých velikostí a vzdáleností (Slyová, 1998).

Pokud máme mladého temperamentního koně, který se na překážku žene a zrychluje tempo, před i za skokovou řadou si uděláme velký kruh. Po doskoku za překážku přecházíme okamžitě do klusu a je-li třeba i do kroku. Koně si vždy srovnáme a uklidníme. Nezapomínáme koně pochválit. Jakmile kůň skočí pár řad dobře, končíme s tréninkem a koně nepřetěžujeme. Chceme, aby si zapamatoval správné skákání, kterým končil. Nesmíme koni neustálým skákáním tréninkem zošklivit. Musí to být pro něj pořád zábava a radost.

Pokud máme naopak koně, který se do překážek nežene a má tendenci vyhýbat, neboli „štycovat“ překážku, musíme být více důrazní na pobídky. Doporučuji využít i vedlejších pomůcek a to biče a ostruh. Základem je pak použití holení a otěží, kdy je vnější vedoucí otěž napnutá.

Při skákání jednotlivých skoků, začínáme s koněm postupně. Nejdříve na malých výškách, které postupně zvyšujeme podle možností koně. Pro lepší odhad odskoku koně, položíme před překážku odskokovou bariéru. Vzdálenost bariéry od skoku měníme v závislosti na chodu koně.



**Obrázek 6.** Skoková řada

### 5.2.8. Práce v terénu

Během pracovního týdne je dobré proložit trénink na jízdárně s prací v terénu. Kůň, který pracuje delší dobu na jízdárně, může být unavený, znužený a nepracuje tak jak si přejeme.

Vyjet ven do přírody je pro něho zpestření, i odměnou.

Dobeš (1998, 122) říká, že *„ježděním v terénu se kůň přirozenými prostředky uvolňuje, stává se obratnějším, samostatnějším, učí se chodit v rovnováze a sílí“*.

V přírodě na rovné louce, můžeme zapojit i jízdářské cviky. Cvalové práce v terénu jsou dobré na vytrvalost koně. Také doporučuji kopce a dlouhé práce v klusu na fyzickou kondici. U koně, který je nervózní a spěchá ve cvalu, jezdíme směrem od domova. Pokud máme temperamentního koně, který je v terénu divoký, před vyjížděnkou ho olonžujeme.

Od začátku vyjížděky zachováváme stálé a měkké přilnutí a postupně koně přivádíme na pomůcky. S mladým koněm je lépe chodit ze začátku se starším, zkušeným koněm. V sedle musíme být neustále pozorní a předvídat. Mladý kůň se rychle něčeho poleká a může se stát nebezpečným. Upozorňuji především na hlasité zvuky, jako jsou např. sekačky, motorové pily, motorky, čtyřkolky. Na koně mluvíme a uklidňujeme ho.

Po příchodu můžeme koně ještě opracovat na jízdárně a vyzkoušet jeho uvolněnost a přilnutí. Ve stáji pak koni osprchujeme nohy, a pokud je mokrá, zpocený, dáme odpocovací deku a celkově ošetříme.

### 5.2.9. Výběr a péče skokového koně

Neexistuje norma týkající se stavby těla dobrého sportovního koně ani pravidlo, podle kterého lze skokového koně vybrat. Přesto je několik záchytných bodů, kterými se můžeme při výběru skokového koně řídit.

- vhodná stavba těla
- dobrá a uvolněná mechanika pohybu
- odvaha a chuť ke skákání.

Důležitou roli hraje také krk a jeho nasazení, protože skokový kůň pomocí hlavy a krku udržuje rovnováhu (Paalman 1998).

Trenér a reprezentant ČR Jaroslav Jindra radí: *„vhodný kůň by neměl být moc dlouhý, spíše kratší, lépe se s ním manipuluje a pracuje, pohybuje se v lepší rovnováze. Také klademe důraz na jezditelnost, aby kůň nebyl příliš tvrdohubý“*.

Charakter koně velmi závisí i na jeho původu a zacházení během odchovu. Velké rozdíly v charakteru a schopnostech koní najdeme nejen u koní stejného plemene, ale i u jedinců ze stejných rodičů. Vliv na povahu a charakter má také životní prostředí (Dobeš, 1997).

S tímto výrokem naprosto souhlasím. Je opravdu možné vidět shodné rysy u rodičů a u samotného koně. Proto je dobré vybírat do chovů jen charakterově a samozřejmě jezdecky spolehlivé koně. Bohužel se dědí i vady a špatné charaktery rodičů.

#### Péče o sportovního koně

Ve speciálním tréninku kůň potřebuje ustájení v prostorném boxu s dobrou a suchou podestýlkou. Kůň by měl mít neustálý přístup k vodě. Pokud v boxe není samočinná napáječka, musí tam být vědro s čerstvou vodou. Krmíme kvalitním ovsem a senem. Mrkev, čerstvě posekaná tráva nebo pastva jsou důležitým doplňkem vitamínů.

Velkou péči věnujeme také šlachám a dobrému a včasnému kování. Po každém tréninku necháme koně vychladnout, umyjeme mu nohy, vytřeme spěnky a namažeme dobrým tukem. Stříkání šlach přiměřeně studenou vodou nebo stavění koně do proudící vody jsou preventivní prostředky v péči o šlachy (Dobeš 1997).

V dnešní době jsou na trhu i krmiva granulová, která jsou obohacená o spoustu vitamínů a minerálů. Více se tak ve stájích setkáváme s přidáváním granulového krmiva do ovsu. Na jaře se pak sportovním koním přidává do krmení více vitamínového krmiva, např. müsli, a to z toho důvodu, že koně mění srst a ztrácí energii.

Další z věcí jak zabránit ztrátě energie u koně, je stříhání. Dnes, kdy již většina jezdeckých areálů má k dispozici haly a s koňmi se pravidelně pracuje i v zimním období, je zcela běžné jejich stříhání. S hustou zimní srstí by totiž kvůli zvýšené potivosti nemohli podávat plnohodnotné výkony.

Equ.tv.cz uvádí seriál o stříhání koní, kde Monika Brucknerová radí „*že ideální termín stříhání je září, kdy začíná zimní srst růst. V průběhu zimního období pak koně ještě minimálně jedno ostříháme. Po ostříhání dbáme na ochranu koně před nepříznivými vlivy počasí, které řešíme formou dekování. Koně je možné stříhat napoprvé i v průběhu celé zimy, podle toho jak s koněm pracujeme*“.

Ostříhaný kůň po práci lépe a rychleji osychá, takže je tam menší pravděpodobnost nachlazení a je to i z důvodů usnadnění si práce s čištěním koně.

#### Odpočinek koně

Nesmíme však zapomínat ani na odpočinek koně. Odpočinek máme aktivní a pasivní.

Aktivní odpočinek kůň občas potřebuje v průběhu závodní sezóny, přiněmž se spokojíme s pouhými vyjíždkami, většinou s volnou a na volné otěži v kroku, v krátkých klusových reprízách a krátkými cvalovými vložkami (Dobeš 1997).

Pasivní odpočinek je po skončení závodní sezóny. K úplnému pasivnímu odpočinku se nejlépe hodí pastviny. Koně ponecháváme co nejdéle ve výběhu, za nepříznivého počasí pod příkrývkou. Ovšem krmíme jen ráno a večer. Seno založíme ve výběhu a napájíme v napájecím žlabu. Dávky ovsu se postupně snižují (Dobeš 1997).

V době pasivního odpočinku, tedy po závodní sezóně se koním sundávají podkovy. Buď všechny čtyři, nebo jen na zadních nohách.



**Obrázek 7.** Odpočinek koně na pastvě

Celou tuto kapitolu bych uzavřela popisem denní práce a drezury pana Steinkrause (Reflections on Riding and Jumping, Winning Techniques for Serious Riders, 1997).

Pokaždé když sednete na koně, měli byste mít jasnou představu o tom, čeho byste chtěli se svým koněm dosáhnout. Někteří jezdci mají zvyk svého koně přehnaně drilovat každý den se zarážejícími výsledky.

Každý kůň, který se může zlepšit přinejlepším o 100% za rok, musí dosáhnout svého plného potenciálu. V plánování každodenní práce pamatujte, že průměrná délka závodního období koně není jiná než odsouzení k vězení.

Vaše denní práce bude obvykle zdůrazňovat jeden nebo více z pěti rozdílných oblastí tréninku a také často zahrnovat od každého trochu. Kondice (cválání), opakování předešlého tréninku, učení něčeho nového, ježdění a pracování na volné otěži a skokový trénink.

Jedna z nejdůležitějších věcí, která bývá velmi často zanedbávána skokovými jezdci, je kondiční práce. Cválání a práce v terénu, v kopcích nebo na pláži by byla nejideálnější, ale i dvanáct až patnáct kol na dobré velké jízdárně ve středně rychlém cvalu otevře plíce a je to lepší než nic.

Další částí vašeho denního tréninku je opakování toho, co kůň už zná a většinu vašeho tréninku bude obsahovat pouze to samotné. Třetí přichází na řadu nové věci: technické problémy jednak na jízdárně nebo při skákání jakými jsou problémy s distancemi, kombinacemi nebo gymnastika, letmé přeskoky, práce do stran, shromážděný cval a všechno ostatní co ještě kůň nemá dostatečně naučené a procvičené.

Čtvrtou důležitou součástí tréninku, která je také velice zanedbávaná je ježdění na volné otěži. Čím více se kůň na práci musí koncentrovat, tím častěji by měl dostávat alespoň pěti minutové pauzy během tréninku, aby si odpočinuly svaly i jeho celková koncentrace. A navíc k jeho tréninku na volné otěži je vhodné vzít koně na krokovou vyjížďku do lesa nebo na louky do terénu. Nakonec, samozřejmě, by měl mít každý kůň jeden den v týdnu volný od jakékoliv práce.

### 5.3. Výsledky vyplývající ze studia odborných zdrojů a pozorování v praxi

Od prvních parkúrových závodů, uběhlo přibližně 140 let, a přesto se tento sport stává více oblíbeným. Můžeme ho vidět na Olympijských hrách, kde se společně utkávají muži a ženy se svými koňmi. I v České Republice se tento sport rychle rozrůstá a zastřešuje ho Česká jezdecká federace (ČJF), která je pod patronací Mezinárodní jezdecké federace (FEI).

Parkurový sport není jenom o skákání, ale je to souhrn pečlivé přípravy jezdeckého, drezurního a skokového výcviku. Abychom mohli s koněm začít skákat, musíme ho naučit celkové poslušnosti. K tomu nám pomůžou základní praktiky a pomůcky v jezdecké praxi.

Metody výcviku a přípravy, musí vycházet ze znalostí jak psychických, tak fyzických cvičeného koně, a jemu logicky sestavenému tréninku. Je třeba brát na vědomí, že každý kůň je charakterově i výkonnostně jiný a co aplikujeme na jednoho koně, nemusí vyhovovat koni druhému. Obecně lze ale říci, že každý výcvik a trénink probíhá podle daných vzorců, které pak upravujeme podle samotného koně.

Od všech koní, připravovaných do parkúrového sportu se očekává poslušnost na pomůcky, přilnutí, prostupnost, shromáždění a především chuť a radost pracovat. Proto, aby byl kůň schopen plného výkonu a ochoten k práci je třeba ho na začátku každé tréninkové hodiny uvolňovat. K tomu nám slouží celá škála uvolňovacích cviků. Ty vybíráme v souladu s výkonností koně a jeho výcviku. Doba uvolňování se pohybuje od patnácti až do třiceti minut. V praxi se čas pro uvolňování koně může měnit. Závisí to na mnoha faktorech, Ať už na ročním období, aktuálním počasí, stupněm výcviku koně, prací dnem předtím, zvoleným odpočinkem či jeho náladou.

Do výcvikového plánu by mělo být zařazené také lonžování koně. Je dobrou pohybovou gymnastikou a kůň přitom posiluje svalstvo. Také napomáhá při podpoře a doplňování jezdeckého výcviku, a je správnou volbou při rekonvalescenci koně po nemoci. Při lonžování nesmíme zapomínat na časté změny stran. Samotné lonžování nesmí přetěžovat koně, a tak se doporučuje nepřekročit hranici 60 minut.

V přípravě skokového koně by neměla chybět práce na kavaletách. Ta koni napomáhají při posílení svalů, zlepšení prostupnosti a správnou práci hřbetem. Kůň se učí zvedat a natahovat nohy a výsledkem je, že se zlepšuje práce zádočných a bederních svalů. Kavalety musí být vždy přizpůsobeny na chod koně. Hlavním smyslem práce na kavaletách je, že kůň získá sebedůvěru při hledání správného odskoku a spolupracuje s jezdcem v těžkých situacích. Postupně pak přecházíme na skákání malých jednotlivých skoků s odskokovou bariérou a na

skokové řady. Překážky přidáváme postupně. Podmínkou správného skoku koně je volný hřbet a dlouhý krk. Pokud je výraz koně důvěřivý a pozorný, ukazuje to na přirozenost výcvikové hodiny. Pokud se kůň žene do skoků, děláme s ním před řadou velké kruhy, dokud se neuklidní a nebude schopen v klidném tempu najet do skoků. V opačném případě, kdy kůň překážku vyhne, či nejde v dostatečném tempu, použijeme pobízejících pomůcek holení nebo pomůcek bičíku a ostruh. Ani v tomto případě koně nesmíme přetěžovat a zavčasu odhadnout konec tréninku. Trénink vždy končíme po správném skočení překážek.

Nedílnou součástí přípravy koně, je také práce v terénu. Ta koni umožňuje posílit potřebné svalstvo a hlavně zvyšuje jeho fyzickou zdatnost. Mnoho jezdců toto podceňuje, a pak má na závodech kůň problém „ucválat“ daný kurs. Je dobré s koněm provádět v terénu jak klusovou práci, tak cvalovou práci a vycházení kopců.

Není dobrých výsledků bez zregenerování sil koně. Kůň potřebuje během pracovního týdne odpočinek. Kolik dní volna kůň má, zase záleží na daném tréninkovém a výcvikovém plánu. Nejčastěji se pohybuje kolem jednoho až dvou dnů. Koně vypustíme na pastvu, nebo jdeme na vyjížďku do přírody v kroku na delší otěži.

Také doporučuji před prvním závodem vyjet s koněm trénovat někam do neznámého prostředí. Jednak si kůň zvyká na převoz v přepravě a na nové prostředí.

Odbornou literaturu nemůžeme brát dogmaticky. Je vždy potřeba si z ní vybrat to, co koni bude „sedět na míru“. Přípravu koně vždy sestavujeme podle toho, co od koně očekáváme. Je nutné si na začátku upřesnit, na co kůň má předpoklady, abychom po něm zbytečně nechtěli něco, co on nikdy nezvládne. Nemůžeme při koupi koně vždy předpokládat, do jaké výkonnosti s ním můžeme závodit. Nejvíce se případné předpoklady objeví během základního výcviku koně. Pak je nutno postupovat pod odborným dohledem trenérů.



## 6. Závěr

Jezdecký sport je u nás velmi oblíbený a také popularita parkúrového sportu stále roste. Parkurovému skákání se může věnovat prakticky kdokoliv. Ti, kteří nemají prostředky na koupi skokového koně, či jeho ustájení, mají možnost vyplnit si tento sen, díky jezdeckým klubům a jízdárnám. Pokud se tomuto sportu chceme věnovat závodně, je třeba složit zkoušku pro získání jezdecké licence, tedy zkoušku základního výcviku jezdce (ZZVJ).

V bakalářské práci jsem si kladla za cíl na základě odborné literatury zpracovat přehled poznatků o přípravě mladších skokových koní do parkúrového sportu, jeho analýzy a stanovení optimálního modelu jejich přípravy. Dále pak vyhodnotit dotazníkové šetření na přípravu koní v praxi a sestavit příklad tréninkového plánu skokana v jenom týdnu, který je uvedený v příloze.

Tato práce popisuje jen část z přípravy koně. Samozřejmě výcvik a příprava skokového koně, se skládá s mnohem více věcí a uvádí to tak i odborná literatura. Bohužel kapacita bakalářské práce mi nedovolila uvést veškeré formy výcviku a hlouběji je popsat. Zaměřuje se tedy na obecnější část. Myslím si, že i přesto umožňuje přípravu koně do parkúru.

Jak jsem již uvedla ve výsledcích, odbornou literaturu nemůžeme brát dogmaticky. Je vždy potřeba si z ní vybrat to, co koni bude „sedět na míru“, jak je poznat v dotazníkovém šetření. Každému koni vyhovuje něco jiného a každý kůň má jiný charakter. Přípravu vždy sestavujeme podle toho, co od koně očekáváme. Je nutné si na začátku upřesnit, na co kůň má předpoklady, abychom po něm zbytečně nechtěli něco, co on nikdy nezvládne. Pro výcvik mladších koní je pak nejvíce za potřebí trpělivosti. Také je důležité si umět říci, že na samotný výcvik koně nestačíme, a potřebujeme odbornou radu zkušených trenérů. Nejlepší je provádět výcvik a přípravu skokového koně pod dozorem trenéra.

Mohu konstatovat, že cíle bakalářské práce byly splněny a že tato práce umožní případným čtenářům a zájemcům o tento jezdecký sport nahlédnout do problematiky parkúrového skákání. Dále pak může poradit při sestavě tréninkových hodin a seznámit jak s teoretickými tak praktickými postupy v ucelené práci.

## **7. Shrnutí**

Tato bakalářská práce se v první teoretické části zabývá propojením jezdeckví a volného času. Dále pak charakterizuje samotný parkúrový sport a seznamuje potencionálního čtenáře se základními pojmy, stručnou historií a pravidly podle České jezdecké federace (ČJF), která zastřešuje parkúrový sport. Na základě studia odborných zdrojů a literatury, popisuje a analyzuje přípravu a výcvik mladých skokových koní v pokročilejším výcviku.

V druhé části pak obsahuje výzkum dotazníkového šetření na dané otázky týkající se přípravy a výcviku koní v samotné praxi.

Na závěr jsou shrnuty výsledky dle teoretických informací a dotazníkového šetření.

## **8. Summary**

In the first theoretical part this thesis deals with the combination of horseback riding and leisure time. Furthermore, it characterizes show jumping sport itself and familiarizes a potential reader with the basic concepts, a brief history of this sport and with the rules according to the Czech Equestrian Federation (ČJF) that covers show jumping in the Czech Republic. Based on the study of professional literature and expert sources it describes and analyses the preparation and training of jumping horses in the advanced training.

The second part contains research survey on the issue related to preparation and horses training in actual practice.

There are summarized results according to the theoretical information of questionnaire survey in the conclusion.

## 9. Referenční seznam

- Čihovský, J. (2006). *Sociologický výzkum*, Olomouc.
- Dickinsonová, R. & Harvey, G. (2000). *Učebnice jezdeckví*, Havlíčkův Brod: Fragment.
- Dobeš, J. (1997). *Jízda na koni*, Praha: Cesty.
- Doležalová, L. (2003). *Průvodce jezdeckvím*, Olomouc: Rubico.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hodaň B., Dohnal T. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: HANEX.
- Mahler, Z. (1995). *Člověk a kůň*, České Budějovice: Dona.
- Meier, R. (2001). *Samostatně v sedle*, Praha: Brázda.
- Paalman, A. (1989). *Skokové ježdění*, Praha: Brázda, s.r.o.
- Slyová, D. (1998). *Praktická příručka jezdeckví*, Praha: Václav Svojtka & Co.
- Steinkraus, W. (1997). *Reflections on Riding and Jumping: Winning Techniques for Serious Riders*, Vermont: Trafalgar Square Publishing.
- Švehlová, D. (2003). *Lonžování*, Ostrava: Montanex.
- Weeksová, J. (2008). *Mistrovské lekce jezdeckého učení: Výuka s deseti současnými špičkovými trenéry*, Praha: Metafora.
- Velké kniha o chovu a výcviku koní*, (1995), Praha: Cesty.
- (1998). *Učebnice jezdeckví a vozatajství ,Díl I.: Základní výcvik jezdce a koně*, (1998), Praha: Saga.
- Akademický slovník cizích slov*, (2001), Praha: Academia

## Internetové zdroje

<http://equitv.cz>

<http://www.wikipedia.cz>

<http://www.equichannel.cz>



## 10. Přílohy

### **Příloha 1. Pravidla České jezdecké federace o.s.**

Skoková soutěž je soutěží, při které se za různých podmínek prověřuje dvojice jezdců a koně na parkúru s překážkami. Tyto soutěže mají prokázat klid, uvolněnost, sílu a dovednost koně při skákání a jezdecké schopnosti jezdce. Jestliže se jezdec dopustí určitých chyb, např. poboření překážky, zastavení před překážkou, překročení časového limitu apod., je penalizován. Vítězem soutěže se stává jezdec, který dostal nejnižší počet trestných bodů nebo dokončil parkúr v nejkratším čase nebo získal v určitém typu soutěže nejvyšší počet bodů.

Kolbiště musí být ohrazeno. Během soutěže, kdy je v prostoru kolbiště kůň, musí být všechny vchody a východy kolbiště fyzicky uzavřeny. V halách musí kolbiště mít minimální velikost 1.200 čtverečních m s minimální délkou krátké strany 20 m. Otevřená kolbiště musí mít minimální velikost 4.000 čtverečních m s minimální délkou krátké strany 50m. Výjimku z tohoto pravidla může povolit jen FEI Jumping Department.

V národních soutěžích může být u vjezdu do kolbiště místo závory použita vhodná zábrana (např. z bezpečně postavené překážky). Jezdec, který bez souhlasu sboru rozhodčích, před startem nebo v průběhu svého parkúru projede prostorem mezi pomyslným ohrazením a touto zábranou, bude vyloučen. Jestliže kůň v době konání soutěže (nebo celých závodů) vstoupí bez svolení SR do kolbiště, může být dle rozhodnutí SR ze závodů diskvalifikován.

#### **Přístup na kolbiště a cvičná překážka**

Soutěžící mohou jen jednou vstoupit pěšky na kolbiště před každou soutěží a to včetně soutěží s jedním nebo více rozeskakováními. Vstup na kolbiště je zakázán vyvěšením tabule s nápisem „Kolbiště uzavřeno – Arena Closed“ umístěné při vstupu do kolbiště nebo uprostřed kolbiště. Povolení vstupu do kolbiště dává sbor rozhodčích pomocí zvonce a vyvěšením tabule „Kolbiště otevřeno – Arena Open“. Otevření kolbiště musí být také ohlášeno veřejným rozhlasem. Ve více kolových soutěžích s různými parkúry pro každé kolo, mají soutěžící možnost projít parkúr i před druhým kolem.

Konají-li se závody v kryté hale, kde jsou značně omezené možnosti pro přípravu koní, může organizační výbor závodů se souhlasem sboru rozhodčích, povolit opracování koní na kolbišti v přesně vymezené době.

Jestliže opracoviště nebo cvičná plocha je nevyhovující, a nebo ji nelze použít, musí být na kolbišti umístěna cvičná překážka, která není součástí parkúru. Ve všech ostatních případech nejsou dovoleny žádné volitelné nebo cvičné překážky v žádné soutěži.

Šířková překážka (umístěna na kolbišti) nesmí překročit 140 cm výšky a 160 cm šířky, svislá překážka nesmí překročit 140 cm výšky. Překážka musí být opatřena červeným a bílým praporkem a je bez číselného označení. Rozměry překážky se v průběhu soutěže nesmí měnit. Na této překážce jsou povoleny pouze dva pokusy. Více skoků nebo pokusů o skok na této cvičné překážce má za následek pokutu a může vést i k diskvalifikaci. Přeskočení cvičné překážky v opačném směru má za následek diskvalifikaci. K provedení těchto pokusů má soutěžící maximálně 90 sekund, které se počítají od okamžiku, kdy sbor rozhodčích dá znamení zvoncem. Poboření, zastavení před překážkou nebo vybočení se posuzují jako pokus. Jestliže kuň při prvním pokusu odmítne poslušnost a dojde k poboření nebo posunutí překážky musí se vše uvést do původního stavu a teprve potom může soutěžící provést druhý, tj. poslední pokus. Čas potřebný na opravu překážky se nepočítá.

### **Zvonec**

Zvonce se používá pro dorozumívání se soutěžícími. Jeden člen sboru rozhodčích je pověřen zvoněním a je odpovědný za jeho užití. Zvonec se používá:

- k povolení vstupu soutěžícím na připravené kolbiště k prohlídce parkúru a ke znamení o ukončení prohlídky
- jako znamení ke startu a spuštění odpočítávání 45 sekund na ukazateli (světelné tabuli).

Jízda soutěžícího začíná, když soutěžící, po zaznění zvonce, protne startovní čaru ve správném směru. Čas u soutěžícího je však spuštěn buď v okamžiku projetí startovní čáry nebo po uplynutí 45 sekund při odpočítávání.

### **Plánek parkúru**

Nejméně půl hodiny před zahájením každé soutěže musí být co nejbližší vstupu na kolbiště umístěn plánek parkúru s přesným vyznačením všech podrobností parkúru. Totožná kopie musí být předána sboru rozhodčích. Překážky jsou číslovány v takovém sledu v jakém musí být překonávány, pokud není uvedeno jinak.

### **Praporky**

Plně červené praporky a plně bílé praporky musí být použity k označení těchto prvků parkúru:

- startu; povinné umístění tabulky s písmenem „S“
- ohraničení překážek

- praporky musí být také použity u překážek na opracovišti a cvičné ploše, nebo u cvičné překážky na kolbišti
- povinných průjezdů;
- cíle; povinné umístění tabulky s písmenem „F“

Pokud soutěžící mine praporky po nesprávné straně, musí se vrátit a znovu projet mezi praporky po jejich správné straně a teprve potom může pokračovat v parkúru. Jestliže tuto chybu neopraví, je vyloučen.

### **Překážky**

Překážky musí být svým celkovým tvarem a vzhledem lákavé, různorodé a ladící se svým okolím. Překážky samotné i jejich jednotlivé prvky musí být sestaveny tak, aby je bylo možno pobořit. Na druhé straně nesmí být natolik lehce shoditelné, aby spadly při sebemenším dotyku, a nebo natolik těžké, aby zavinily pád nebo zranění koně. Překážky nesmí být nesportovní, ani nesmí znamenat nepříjemné překvapení pro cizí soutěžící.

### **Svislá překážka**

Překážka jakékoliv konstrukce může být svislou překážkou pouze tehdy, jestliže všechny prvky, ze kterých se skládá, jsou umístěny ve stejné svislé rovině na straně odskoku a bez odskokové bariéry, proutěnky, zídky nebo příkopy.

### **Šířková překážka**

Šířkovou překážkou je taková překážka, která je postavena způsobem vyžadujícím výkon jak ve skoku do dálky tak i do výšky. Na zadní bariéře šířkové překážky musí být použity FEI schválené bezpečnostní háky. Bezpečnostní háky v případě trojbradlí musí být také na střední bariéře. Bezpečnostní háky musí být používány také na opracovišti. Alespoň na jedné straně zadní bariéry šířkového skoku musí být použit bezpečnostní hák.

### **Vodní příkop**

Vodním příkopem je taková šířková překážka, která není doplněna žádnou překážkou před, nad nebo za vodní hladinou. Vodní příkop musí mít minimální šířku 250 cm a musí být zapuštěn, je-li jeho skákaná šířka více než 3,20m.

### **Kombinované překážky (kombinace)**

Dvojskok, trojskok a kombinací více skoků představují skupinu dvou, tři nebo několika překážek - prvků, která jsou mezi sebou vzdáleny od 7 m minimálně do 12 m maximálně, které vyžadují dva nebo více následných skoků. Vzdálenost se měří od základny prvku na straně doskoku k základně dalšího prvku na straně odskoku.



V kombinacích každý prvek musí být přeskočen odděleně a bezprostředně za sebou, bez kruhu kolem kteréhokoliv prvku. Chyby na jednotlivých prvcích kombinace jsou penalizovány samostatně. Soutěžící v případě zastavení před překážkou, vybočení musí znovu skočit všechny prvky kombinace.

### **Alternativní překážky a žolík**

Jsou-li v určité soutěži na parkúru umístěny dvě překážky se stejným číslem má soutěžící možnost zvolit a překonat jednu z nich. Na každém z prvků této alternativní překážky musí být umístěny červené a bílé praporky.

Žolík je obtížnou překážkou, která nesmí být překážkou nespportovní. Může být použit v soutěžích „Soutěž se stupňovanou obtížností“ nebo „Volba překážek“. Na národních soutěžích může být však jeho výška nebo šířka maximálně o 10 cm vyšší nebo širší než maximální výška, nebo šířka překážek dané soutěže.

### **Penalizace**

V průběhu parkúru se soutěžící penalizuje za:

- poboření překážky a dotknutí se vodní hladiny nebo lišty ohraničující vodní příkop
- neposlušnost
- vybočení na parkúru
- pád koně a nebo jezdce
- nedovolená pomoc
- překročení stanoveného nebo přípustného času

### **Rozeskakování**

Rozeskakování se mohou zúčastnit pouze soutěžící, kteří se po jednom nebo několika předchozích kolech umístili se stejným výsledkem na prvním místě. Soutěžící musí v rozeskakování startovat na stejném koni jako v základním kole.

Rozeskakování se musí konat při zachování stejných pravidel a podle stejných stupnic jako základní soutěž a v souladu s pravidly pro rozeskakování pro daný typ soutěže. Avšak nižší soutěže rozhodované podle tabulky A mohou být v rozeskakování rozhodovány podle tabulky C, je-li toto uvedeno v rozpise soutěže. V každém případě se rozeskakování musí konat bezprostředně po základním kole resp. kolech soutěže.

Startovní pořadí v rozeskakování musí být stejné, jako bylo v základním parkúru, s výjimkou jiného určení pořadí startů uvedeného v rozpise nebo v pravidlech.

Je-li v rozpisu soutěže uvedeno rozeskakování, může se v případě shodného výsledku několika soutěžících na prvním místě konat rozeskakování v souladu s tímto ustanovením. Není-li v rozpisu soutěže rozeskakování uvedeno, soutěž se koná bez rozeskakování.

### **Umístění jednotlivců a rozdělení cen (dekorování)**

- umístění soutěžícího - jednotlivce se rozhoduje podle použité tabulky a v souladu s podmínkami soutěže uvedenými v rozpisu a programu či dodatků uvedených na plánu parkúru.
- kteréhokoliv soutěžícího, nemajícího již šanci na umístění může sbor rozhodčích, na základě svého rozhodnutí, kdykoliv v průběhu jeho parkúru zastavit.
- soutěžící, kteří nedokončili první kolo soutěže, nemají nárok na žádnou cenu, s výjimkou určitých zvláštních soutěží.
- soutěžící, kteří obdrží ceny, se musí zásadně zúčastnit rozdělení cen a měli by tak učinit s koněm, se kterým se umístili.

### **Úbor a pozdrav**

#### **Úbor**

Jezdci jsou povinni nosit před diváky korektní úbor. Při prohlídce parkru, musí být úbor čistý a upravený. Jezdec musí mít v každém případě jezdecké boty, bílé jezdecké kalhoty, bílou nebo světle barevnou košili, bílou vázanku nebo košili se stojáčkem a jezdecké sako. Má-li košile dlouhé rukávy, nesmí být vyhrnuté. Při špatném počasí může sbor rozhodčích povolit jezdcům dlouhý kabát nebo nepromokavý plášť. Sbor rozhodčích může povolit jezdcům jezdit bez sak.

Při národních závodech mohou jezdcí s dodržáním předepsané ústroje použít bezpečnostní vestu. Tvrdá čepice uchycena ve třech bodech je povinná pro každého. Velmi se také doporučuje každému, kdo opracovává koně na opracovišti a cvičné ploše či kdekoliv jinde na závoděšti. Tvrdá ochranná čepice, uchycena ve třech bodech je však povinná pro juniory a děti vždy, když jsou na koni. Pro mladé jezdce je doporučena. Pro seniory při národních závodech tvrdá čepice nemusí mít trojbodové uchycení.

Jezdcům, kteří nemají korektní úbor, může sbor rozhodčích na základě svého rozhodnutí zakázat start v soutěži.

## **Pozdrav**

Ve všech soutěžích, které se konají na kolbišti pod pravomocí sboru rozhodčích, musí každý soutěžící pozdravit předsedu sboru rozhodčích, jako projev zdvořilosti, nedá-li však předseda sboru rozhodčích jiné instrukce. Sbor rozhodčích může odepřít start soutěžícímu, který nepozdravil.

Jezdci musí zdravít při slavnostním nástupu, čestném kole, při ohlášení na udílení cen a při státních hymnách. Sbor rozhodčích může ve zvláštních případech rozhodnout, že pozdrav není nutný. Muži nemusí při pozdravu smekat. Zvednutí bičíku nebo úklon hlavy je posuzováno jako pozdrav (<http://www.cjf.cz>).

## **Příloha 2. Kodex chování ke koni**

Mezinárodní jezdecká federace (FEI) očekává od všech zainteresovaných v jezdeckém sportu, že budou dodržovat Kodex chování a uznají, že pohoda a zdraví koně musí být vždy prvořadé

a nikdy nesmí být podřízeny vlivům konkurence nebo komerčnosti.

**1.** Ve všech stupních přípravy a výcviku sportovních koní, pohoda a zdraví koně musí mít přednost před všemi dalšími požadavky. Toto pravidlo zahrnuje dobrý management koně, metody jeho tréninku, kování, ale také přepravu koně.

### **a) Dobrý management koně**

Ustájení, krmení a trénink se musí doplňovat s dobrým managementem koně a musí být bez kompromisů ku prospěchu koně. Jakákoliv praxe vedoucí k fyzické nebo jiné strasti koně v soutěži nebo i mimo, nesmí být tolerována.

### **b) Tréninkové metody**

Koně musí absolvovat jen takový trénink, který odpovídá jejich fyzickým schopnostem a úrovni jejich vyspělosti v dané disciplíně. Tréninkové metody nesmí být vůči koni hrubé, způsobující strach, nebo takové, na které nebyli vhodně připraveni.

### **c) Ústroj koně a kování**

Péče o nohy koně a kování musí být vysokého standardu. Podkova musí být navržena tak, aby nezpůsobila bolest, a nebo zranění.

### **d) Přeprava koní**

Během přepravy, musí být koně úplně chráněni před zraněním a jinými zdravotními riziky. Vozidla musí být bezpečná, dobře větrná, udržovaná ve vysokém standardu, pravidelně dezinfikována a řízena schopnými řidiči. Schopný pomocník musí být vždy přítomen k starosti o koně.

#### **e) Přeprava – vlastní převoz**

Všechny cesty musí být uvážlivě plánované, a koni dovolovat pravidelný odpočinek, krmení a napájení ve shodě s aktuálními směrnici FEI. Soutěžící, tj. koně a jezdci, musí být tělesně zdatní, odborně způsobilí a zdraví, aby se mohli zúčastnit soutěží. Toto pravidlo se týká užití léků a provedení chirurgických zákroků, v případech ohrožení pohody a zdraví koně, březosti u klisen a nezneužívání veterinární pomoci.

### **2.**

#### **a) Tělesná zdatnost a odbornost**

Účast v soutěži musí být omezena na vhodné koně a jezdce podle jejich schopností.

#### **b) Zdravotní stav**

Žádný kůň vykazující příznaky nemoci, kulhání nebo jiného lehkého onemocnění, nebo pro předchozí klinické stavy by neměl soutěžit nebo pokračovat v soutěži, když jej to ohrožuje. Je potřeba vždy konzultace s veterinářem máme-li jakoukoli pochybnost o schopnosti koně pokračovat v soutěži.

#### **c) Veterinární léčení**

Zneužití léčby je vážná záležitost a nesmí být tolerována. Po každé veterinářské léčbě, musí být dostatečný čas pro plné zotavení před soutěží.

#### **d) Chirurgické postupy**

Všechny veterinární zákroky, které ohrožují soutěžícího koně, nebo ostatní koně, a nebo soutěžící jezdce nesmí být povoleny.

#### **e) Březost a porod**

Klisy nesmějí soutěžit po jejich čtvrtém měsíci březosti, nebo s hříbětem „u nohy“.

#### **f) Zneužití běžných jezdeckých praktik**

Trápení koně použitím běžných jezdeckých praktik, nebo jiných pomůcek ( t.j. biče, ostruhy a pod.) nesmí být tolerovány.

**3.** Závodní závody nesmí poškozovat pohodu a zdraví koně. Toto znamená věnovat dostatečnou pozornost všem prostorám na závodních (kolbiště a opracoviště), jejich povrchu, povětrnostním podmínkám, ustájení, zajištění bezpečnosti a zajištění kondice koně pro jeho další přepravu po závodech.

#### **a) Prostory závodních**

Koně musí trénovat a soutěžit jen na vhodných a bezpečných površích. Všechny překážky musí být postaveny tak, aby zajišťovali bezpečnost koní.

#### **b) Povrchy prostor závodistiště**

Všechny povrchy, na kterých koně krokují, trénují nebo soutěží musí být navrženy a udržovány tak, aby redukovaly faktory, které by mohly vést ke zraněním. Zejména musí být věnována pozornost k přípravě, složení a údržbě povrchů.

#### **c) Extrémny počasí**

Soutěže se nesmí konat za podmínek extrémního počasí, když podpora a bezpečnost koni jsou ohroženy. V horkých, anebo při nadměrně vlhkých podmínkách je třeba učinit vše pro ochlazování koní ihned po ukončení soutěžního předvedení.

#### **d) Ustájení na závodech**

Ustájení musí být bezpečné, hygienické, pohodlné a dostatečně větrané a dostatečně velké pro typ a dispozici koně. Čisté, dobře kvalitní a vhodné krmení a podestýlka, čerstvá pitná voda a voda pro omývání musí být také dostupná.

#### **e) Způsobilost pro přepravu**

Po soutěži musí být kůň fit pro přepravu v souladu se směrnicemi FEI.

**4.** Je třeba věnovat maximální úsilí k zajištění správné péče o koně po závodech a také o koně, kteří ukončili svojí závodní kariéru. Toto znamená řádnou veterinární péči, ošetření zranění při závodech a i po vyřazení ze sportu a euthanasii.

#### **a) Veterinární ošetření**

Na všech závodech musí být dostupná veterinární prohlídka. Jestliže kůň je zraněný, nebo vyčerpaný během soutěže, jezdec musí sesednout a veterinář zkontrolovat stav koně.

#### **b) Doporučení do veterinárního centra**

Kdykoli je třeba, kůň uklidněný a ošetřený má být převezen k nejbližšímu léčebnému centru pro další léčení. Zranění koně musí být ošetřena před přepravou.

#### **c) Zranění v soutěži**

Musí být sledován dopad zranění na soutěžící, kteří pokračují v soutěžích. Základní stav kondice, frekventovanost soutěží a všechny jiné rizikové faktory by měly být zkoumány, aby ukázaly způsob, jak minimalizovat další zranění.

#### **d) Nutné utracení koně**

Jestliže zranění jsou dostatečně velká a kůň musí být utracen, učiní tak veterinář co nejdříve, humánně, a s jediným cílem, minimalizovat utrpení koně.

#### **e) Ukončení závodní kariéry**

Je třeba usilovat o zajištění soucitné a „lidské“ zacházení s koněm, který končí svojí závodní kariéru.

#### **f) FEI požaduje**

od všech, kteří jsou zainteresovaní do jezdeckého sportu dosáhnout nejvyšší možné úrovně vzdělávání v oblastech péče a managementu sportovního koně.

**5. FEI zdůrazňuje, že všichni zainteresovaní v jezdeckém sportu by měli dosáhnout nejvyššího stupně znalostí v oblastech jejich odborné kvalifikace.**

### **Příloha 3. Příklad tréninkového rozvrhu parkurového koně během týdne**

V této části uvádím praktický příklad tréninku parkurového koně v jednom týdnu, při skokové přípravě. Jedná se o koně v pokročilém výcviku, který má osvojen základní výcvik.

**Pondělí: Volno** – odpočinek, nebo vyjíždka do terénu v kroku na delší otěži.

**Úterý: Lonžování** – koně připravíme na lonžování, vyvedeme ho na kruh. Nejdříve koně uvolníme. Začínáme v kroku 7-10 minut. Můžeme během krokování změnit strany. Pak nastává fáze klusání, která trvá 10-15 minut. Střídáme ruce a i přechody koně z klusu do kroku a naopak. Po uvolnění koně můžeme použít pomocné pomůcky, ať už např. vyvazovací otěže, champon, gogue či jiné, podle stádia výcviku koně. Po klusu koně nacváláme a necháme ho cválat několikrát dokola. Provádíme přechody z klusu do cvalu a zase do klusu. Práci končíme po 20 minutách. Pak vykrokujeme buď na lonži nebo lepší na ruce po obvodu jízdárny.

**Středa: Práce na jízdárně** – Hodinu začínáme uvolňování koně nejdříve v kroku, v klusu, a pak ve cvalu. Uvolňujeme přibližně 20 minut. Provádíme jízdářské cviky, obraty kolem předku, zádě. Zařadíme ustupování na holeň, couvání. Koni během práce necháme vytáhnout otěže na narovnání a protažení krku. Najedeme na velký kruh, kde provádíme přechody v kruhu. Začínáme z kroku do pracovního klusu, do cvalu a do klusu. V kruhu měníme směr a to samé na druhou ruku. Kruhy postupně zmenšujeme a zvětšujeme. Tréninkovou hodinu ukončíme podle poslušnosti koně. Na závěr necháme v klusu vytáhnout otěže, vyklusáme a pak i vykrokujeme na dlouhé otěži.

**Čtvrtek: Skoková hodina** – na začátku hodiny koně nejdříve opracujeme, uvolníme a přivedeme na pomůcky. Začínáme krokem 10 min na levou i pravou ruku. Pak přejdeme do klusu, kdy koně ohýbáme a přistavujeme k ruce. Využíváme jízdářských cviků po celé jízdárně. Později koně uvolníme v lehkém cvalu, necváláme příliš dlouho. Vložíme pár přechodů, pro lepší prostupnost a zařadit můžeme i couvání. Celé uvolnění koně nesmí trvat příliš dlouho, aby se kůň před skákáním příliš neunavil.

Pro skokový trénink můžeme zvolit např. skokovou řadu (obr.5.), kterou umístíme na dlouho stěnu do vnitřní stopy. Vedle přidáme pár kavalet, 4-5 a jeden kolmý skok s odtokovou bariérou. Na překážky i skokovou řadu najíždíme nejprve z klusu. Po pár zdařilých pokusech jdeme překážky ze cvalu. Koně nesmíme přetěžovat. Pokud kůň skáče dobře, klidně trénink ukončíme po pár skocích. Je důležité, aby si zapamatoval dobrý skok. Koně pak vyklusáme na dlouhé otěži a následně vykrokujeme.

**Pátek:** Po skokovém tréninku je dobré zařadit uvolňující, lehkou práci. Koně můžeme vzít buď na vyjížďku do terénu, nebo na lonž. Převážně se zaměřujeme na klusovou práci, pro celkové uvolnění a protažení.

**Sobota: Práce na jízdárně** - Hodinu začínáme uvolňování koně nejdříve v kroku, v klusu, a pak ve cvalu. Uvolňujeme přibližně 20 minut. Provádíme jízdářské cviky, obraty kolem předku, zádě. Zařadíme ustupování na holeň, couvání. Koni během práce necháme vytáhnout otěže na narovnání a protažení krku. Na dlouhou stěnu položíme 4-5 kavalet, které chodíme nejdříve v kroku. Pak uspořádáme na klus a chodíme kavalety v klusu. Na druhé dlouhé stěně jezdíme cvik od stěny ke stěně. Diagonálou změním směr a totéž jezdíme na druhou ruku. Pak kavalety uspořádáme na cval a jezdíme ve cvalu, také na obě ruce, kdy provádíme letný přeskok ve cvalu. Zařadíme velké kruhy na hoře a dole jízdárny. Po práci koně vykrokujeme na dlouhé otěži.

**Neděle: Práce v terénu** – Vycházíme na volnější otěži v kroku. Na rovném či mírně zvlněném terénu naklušeme a umožňuje-li to situace, klušeme 2-3 km. Po klusání necháme koni vytáhnout otěže. Podle fyzické kondice koně můžeme zařadit i kopeček v kroku či na rovné louce jízdářské cviky. Domů se vracíme na volné otěži, kdy kůň kráčí v kroku.

#### **Příloha 4. Modlitba koně**

Nasyť mne, pane, napoj mne a dej mi čistou, prostornou stáj,  
když skončena je denní práce.

Mluv se mnou, neboť Tvůj hlas mi nahrazuje otěže.

Budeš-li ke mně laskavý, budu Ti sloužit s radostí  
a najdeš místo v mém srdci.

Netrhej otěžemi, prosím, nesahej po biči, jdeme-li kupředu.

Dej mi čas, abych pochopil Tvůj záměr.

Nebij mne, když Ti nerozumím.

Neměj mne za nepozorného, když nesplním Tvou vůli - možná,  
že sedlo nebo podkovy nejsou v pořádku.

Neuvazuj mne příliš krátce a nestříhej mi ocas,

který je mou jedinou zbraní proti mouchám a komárům.

Až poznáš, že se mé dny krátí, až Ti již nebudu moci sloužit,

můj milovaný pane, nenech mne, prosím,

hladovět a mrznout a neprodávej mne.

Buď tak dobrotivý a připrav mi rychlou, milosrdnou smrt

a Bůh se Ti odmění zde i na věčnosti.



## **Příloha 5. Dotazník**

### **DOTAZNÍK**

Dobrý den,

jsem studentkou Fakulty tělesné kultury v Olomouci, a ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci. Práce pojednává o přípravě mladších skokových koní do parkúru.

Předem Vám děkuji za spolupráci.

Jitka Vojtíšková

- 1. Jak dlouho se věnujete parkurovému ježdění?**
  
- 2. Kolik hodin týdně trénujete se svým koněm? (průměrně)**
  
- 3. Kolik dní v týdnu necháváte koně odpočívat?**
  - a. 1 den**
  - b. 1-2 dny**
  - c. 2 dny**
  - d. 3 dny a více**
  
- 4. Jak dlouho (minut, hodin) pracujete se svým koněm na jízdárně během jednoho tréninku?**
  
- 5. Kolik času věnujete uvolňování koně na začátku tréninkové hodiny?**
  
- 6. Kolik hodin týdně se věnujete skokové přípravě?**
  
- 7. Kolik hodin týdně se věnujete drezurní přípravě – příjezdování?**

- 8. Kolik dní v týdnu se věnujete přípravě koně na lonži?**
- 9. Jak dlouho (min, hod.) koně lonžujete?**
- 10. Kolik dní v týdnu se věnujete práci v terénu?**
- a. 1 den
  - b. 1-2 dny
  - c. 2-3 dny
  - d. 3 a více
- 11. Jste pro nebo proti používání ostruh?**
- a. Pro
  - b. Proti
- 12. Jaký povrch preferujete na závodních kolbištích? (krátce a proč?)**
- a. Tráva
  - b. Písek
  - c. Písek s geotextilií
- 13. Čím krmíte svého sportovního koně?**
- a. Pouze oves
  - b. Pouze granule
  - c. Oves a granule
  - d. Jiné (jaké)
- 14. V kolika letech je podle vás nejlepší začít s mladým koněm závodit?**
- 15. Stříháte koně na zimu?**
- a. Ano
  - b. Ne

**16. Necháváte koni na zimu podkovy?**

- a. Ano
- b. Ne
- c. Pouze na předních

**DĚKUJI ZA VYPLNĚNÍ**

**A PŘEJI VÁM MNOHO ÚSPĚCHŮ S VAŠÍM KONĚM ☺**

