

Jiho česká univerzita v českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2011

Kristina Böhmová

Jiho česká univerzita v českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra Výchova ke zdraví

Využití jízdy na koních v podpoře lidského zdraví

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Kornatovská, Dis.

Vypracovala: Kristina Böhmová

Studijní obor: Výchova ke zdraví

české Budějovice, duben 2011

University of South Bohemia in České Budějovice

Pedagogical faculty

Department of Health Education

Horseback riding utilization to human health support

Bachelor Thesis

Supervisor: Mgr. Zuzana Kornatovská, Dis.

Author: Kristina Böhmová

Department: Health Education

České Budějovice, April 2011

Jméno a příjmení autora: Kristina Böhmová

Název bakalářské práce: Využití jízdy na koních v podpoře lidského zdraví

Pracoviště : Katedra Výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v
eských Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Zuzana Kornatovská, DiS.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2011

Anotace:

Bakalářská práce je zaměřena na vytvoření přílohu intervenčního programu se soustředěním na využití jízdy na koni v podpoře lidského zdraví, pro členy jezdeckého oddílu v období od září 2009 do března 2010. Teoretická část se snaží přiblížit historii jezdeckví, využití koní a předpoklady pro ježdění na koni. Zabývala se zásadami bezpečnosti a především zdravotní benefity jezdeckví a využití koní v podpoře lidského zdraví. Praktická část se zabývala vytvořením intervenčním programem, do kterého jsem aplikovala poznatky z teoretické části a kde jsem se věnovala především vlivu jezdeckví na fyzické a psychické zdraví probandů.

Klíčová slova: Jezdeckví, koně, zdraví, hiporehabilitace, fyzická kondice

Name and surname: Kristina Böhmová

Title of the thesis: Horseback riding utilization to human health support

Department: Health Education, Pedagogical faculty, University of South Bohemia
in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Zuzana Kornatovská, DiS.

Year of the presentation: 2011

Abstract:

The bachelor thesis is focused on creating of half-year long intervention program focused on usage of horseback riding to human health support for equestrian team members during the period since September 2009 to March 2010. Theoretical part is trying to bring horseback riding history, horses utilization and conditions for horseback riding. It dealt with safety rules and health benefits from horseback riding and horse utilization to human health support. Practical part has brought on creation of intervention program, into which I applied the knowledge from theoretical part. I have focused on horseback riding effect to proband's physical and psychical health.

Keywords: Horseback riding, horse, health, hiporehabilitation, physical condition

Prohláuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Vyuffití jízdy na koni v podpoře lidského zdraví“ vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Zuzany Kornatovské, DiS., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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

V Českých Budějovicích dne: 29. 4. 2011

Kristina Böhmová

Pod kování:

Děkuji vedoucí bakalářské práce, paní Mgr. Zuzaně Kornatovské, DiS., za odborné vedení a ochotu pomoci při vypracování mé bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala všem zúčastněným probandům.

Obsah

1 ÚVOD	9
2 TEORETICKÁ ČÁST	10
2.1 Historie koní	10
2.2 Historie jezdeckví	10
2.3 Historie využití koní	11
2.4 Předpoklady pro ježdění na koních	12
2.5 Vlastnosti koní	14
2.6 Zásady bezpečnosti	16
2.7 Plemena koní	18
2.9 Výcvik jezdců	19
2.10 Zásady ježdění na jízdárně	21
2.11 Vliv jezdeckví na zdraví	22
3 METODOLOGIE	25
3.1 cíle práce	25
3.2 Úkoly práce	25
3.3 Výzkumné otázky	26
4 METODIKA	27
4.1 Charakteristika souboru probandů	27
4.2 Použité metody	28
4.2.1 Pozorování a posuzování	28
4.2.1.1 Měření jezdeckých dovedností	28
4.2.2 Dotazování	28
4.3 Organizace experimentálního –et ení	29
4.3.1 Popis metody experimentu	30
4.3.1.1 Charakteristika intervenčního programu	30
4.3.1.2 Prezentace programu	30
5 VÝSLEDKY A DISKUSE	45
5.1 Výsledky k charakteristice probandů	45
5.1.1 Poměr děvčat a chlapců	45
5.1.2 Věk probandů	45

5.1.3 Hmotnost a výška probandů	46
5.1.4 Průměrná rychlost a chování	47
5.1 Výsledky a diskuse k pozorování a posuzování	48
5.2.1 Výsledky a diskuse k anketě pro rodiče	48
5.2.2 Výsledky a diskuse k anketě „Seznam otázek na odbornou terminologii“	48
5.2.3 Výsledky a diskuse ke škole jezdeckých dovedností	53
6 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ZÁVĚRY	55
7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	
8 PŘÍLOHY	

1 ÚVOD

Má bakalářská práce se zabývá využitím jízdy na koni v podpoře lidského zdraví. Toto téma jsem si jakožto posluchačka VKZ vybrala proto, že se koním a sportovním jezdeckým zabývám od útlého dětství. Od 13 let vlastním jezdeckou licenci a v průběhu let jsem měla možnost spolupracovat s odborníky a podílet se na výcviku dětí a juniorů právě v tomto odvětví. Tato skutečnost mne přivedla na myšlenku v rámci mé bakalářské práce blíže prozkoumat a specifikovat vliv rekreačního jezdeckví na fyzické i psychické zdraví zejména dětí a mládeže.

Při zpracování mé bakalářské práce jsem nejprve zaslala studiem odborné literatury jak v knižní podobě, tak v podobě nových internetových zdrojů a odborných časopisů. Dále jsem tuto tematiku konzultovala s vedoucí práce a odborným poradcem, který se touto problematikou dlouhodobě zabývá. Získané v domosti jsem zpracovala do celku, porovnávala je a následně je i vyhodnotila.

O využití koní pro i lépe handicapovaných osob, jinými slovy o hipoterapii, toho bylo napsáno již mnoho, proto jsem toto téma chtěla pojmout poněkud jinak. Nespolupracovala jsem s handicapovanými osobami, nýbrž s normálními dětmi a mládeží a snažila jsem se zjistit, zdali má jízda na koni a činnost s ní spojené vliv na blahobyt i o zdraví a na vývojové a psychické vlastnosti probandů a jak se tento vliv projevuje. Jezdeckví je velice specifická sportovní aktivita, protože je třeba spolupracovat s jinou formou bytostí. Z tohoto důvodu nemá vliv na zdraví pouze fyzické jakožto pohybová aktivita, ale i na zdraví psychické a sociální. Klade velké nároky na zodpovědnost a pokoru.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Historie koní

Praprotky koní začínají hluboko v pravěku, téměř 60 milion let před okamžikem, kdy se na naší zemi objevil lov kůzpečím, náčepce. Až po 59 milionech letech se z drobných zvířátek vyvinul kon, jak ho dnes známe. A téměř milion let byla stáda koní zdrojem potravy primitivních lidí. Jejich význam kromě lidského vyjádření dokonale jeskynními malbami, jejich stáří odhadujeme na 15 tisíc až 20 tisíc let (EDWARDS, 1998).

První kon byl Hyracotherium, který je spíše známý jako Eohippus, což také znamená pradávňý kon. Toto zvíře o velikosti psa žilo během období eocénu zhruba před 55 až 45 miliony let. Jednalo se o předchůdce druhu Equus caballus - prvního pravého koně (HARRISOVÁ, CLEGGOVÁ, 2007).

Před 5 tisíci až 6 tisíci lety kočovníci árijského puvodu patrně v evropských stepích nebo i v krajích kolem černého a Kaspického moře postupně zahájili národní proces zkrácení a zdomácnění koně. Obyvatelé stepí tak docílili úsporného hospodářského i vojenského rozvoje a koně zahájili vítězné tažení svět. Ze vech domácích druhů zvířat byl koněm nejpozději. Možná to způsobila jeho velikost a síla, nebo snad jeho nevypovídatelnost, bojovnost a velký temperament. Koně jednoduše nebylo snadné polapit a zkrotit. První zdomácněná stáda koní se skládala pouze z klisví a hřebců, hřebci se nechovali, protože byli považováni za agresivní a nesnášenlivé. Princip chovu byl založen na tom, že klisvy lákají divoké hřebce, kteří je připoutají. Mladí hřebci se zabíjeli na maso nebo se kastrovali, aby se zmírnila jejich agresivita a mohli být používáni pro různé druhy práce. Klisvy byly opatrovány a z nich stávaly matky a produkovaly mléko (EDWARDS, 1998).

2.2 Historie jezdeckví

První jezdci na koních se pouze drfeli na hřebce, aniž by dokázali koněm jak významně ovládat, i když se o to snažili. Historické nálezy postrojů ukazují, že jezdci zjistili, že pokud dokážou ovládat přední část těla koně, pak zbytek těla koně bude tuto část následovat. Prvními postroji nalezenými ve vykopávkách v okolí černého moře byla pouze smyčka utvářená kolem čelisti koně nebo přes nos. Ve

chvíli, kdy bylo možné koně ovládat, obzory lidstva se značně rozšířily (HARRISOVÁ, CLEGGOVÁ, 2007).

Jízdu na koni zřejmě objevil náhodou, patrně jakýsi majitel stáda zjistil, že ty i nohy jsou výhodnější než dříve a tak si sedl na hřbet nějakého klidného koně a tak se bezdůvěky stal prvním jezdcem. Sledování stáda z košického hřbetu tak bylo mnohem snazší a efektivnější a na cválajícím koni pastevce snadno udržel stádo pohromadě. Když se na některé kmeny naučily jezdit na koni a používat je k tahání povozů a nošení břemen, markantně se zvýšila rychlost cestování a kmeny mohly využívat mnohem větší území k pastvě a hospodaření (EDWARDS, 1998).

2.3 Historie využití koně

Jak bylo již zmíněno, koně byl využíván především pro urychlení přepravy jak osob, tak nákladu a dále pro zemědělské účely. Další etapa, v níž byl koně využit, byly účely válečné. Armády začaly využívat koně již 1500 př. n. l. Košická síla byla používána k získání nadvlády nad celými národy. Jezdectví dosáhlo nové úrovně díky potřebám válčících národů. Lidé získali velké v domosti z oblasti fyziologie, psychologie, výživy a výcviku koně, zejména některé poznatky jsou využitelné dodnes. Z armádního využití také vzniklo využití sportovní. Košké závody patřily už od nepaměti téměř v každé civilizaci k oblíbeným sportům. Podle některých záznamů příslušníci nomádských kmenů ve Střední Asii závodili na domestikovaných koních pravděpodobně již kolem roku 4500 př. n. l. V roce 638 př. n. l. pořádali stařecké závody bojových vozů a samozřejmě také jezdci na seznam olympijských sportů. Po té se v 17. století mezi anglickou šlechtou staly velice populární dostihy (tehdy získalo jezdeckví přívlastek sportovní král). V těchto dobách docházelo ke křížení a postupnému vzniku anglického plnokrevníka. Dostihový sport s sebou nesl i velký nárost sázka (HARRISOVÁ, CLEGGOVÁ, 2007).

V roce 1555 až 1620 nejvýše podkoní Jindřicha III. a Jindřicha IV., používal při výcviku koně metodu uvolnění a položil tak základy akademického ježdění. Jeho nejvýšeším přínosem bylo vytvoření nových principů ovládnutí koně. Výcvik pářat, šlechticů a koně pro potřeby dvora probíhal v Královské jízdárně založené roku 1605 v Tuilleriích. Tím nejdovednějším předvedl po té své umění v Le Manège de Versailles. Nejvýznamnějším pokračovatelem versailleské školy, který v historii

světového jezdeckví zaujímá první postavení, byl F. Robichon de la Guérinière. Vídeňská Spanische Hofreitschule založena roku 1729 císařem Karlem VI. převzala atributy jeho jezdeckého výcviku a dodnes používá některých jeho metod (JISKROVÁ a kol., 2006).

Sportovní jezdeckví začalo dostihy, ale to nebylo všechno. S vynálezem parního stroje roku 1710 začala nová éra průmyslové revoluce a úloha koně ve světě lidí se začala značně měnit. Vztah mezi člověkem a koněm postupoval od práce k zábavě. Jak bylo již zmíněno, sportovní disciplíny měly základ ve vojenských zkouškách jako například pólo. Drezáž francouzsky znamená výcvik a plování vznikala pro potřeby bojovníků. Parkurové skákání pochází z honu na lišku, plování bylo nutné přeškrtnout vlnoflné překážky. První soutěže ve skákání se konaly v Irsku v polovině 9. století. Soutěže vozatajské mají plování ve starořímských závodech válečných vozů a westernová klání pocházejí z plování potěb amerických honáků (HARRISOVÁ, CLEGGOVÁ, 2007).

Možnost využít koně k léčebným účelům však není objevem dnešní doby. O blahodárném působení koně na lidský organismus věděli již lékaři minulých dob. Pozitivní vliv jízdy na koni zmínil již Hippokrates v 6. století před naším letopočtem. Nejstarší známou lékařskou písemností jsou Galenovy spisy z 2. století našeho letopočtu. Galenos byl osobním lékařem římského císaře Marca Aurelia, kterému doporučil také jízdu na koni (HOLLÝ, HORNÁ EK, 2005).

2.4 Předpoklady pro ježdění na koni

Každý, kdo sedl poprvé na koni, vám řekne, že to bylo neuvěřitelně bolestivé a tělo mělo celé ztuhlé a bolavé. Nepohodlí však brzy zmizí a nahradí je příjemný a radostný pocit z nových zážitků, jež se pamatují mnohem déle než bolest (HARRISOVÁ, CLEGGOVÁ, 2007).

Za všechno se platí a za nejkrásnější pohled na svět, kterým bezpochyby pohled ze sedla ulechtělého zvířete je, se platí taktéž. Platí se hlavně tvrdým úsilím. Bez obětování času, bez sebezapření a snášení nepohodlí a zpočátku i jezdeckých bolestí se na koni asi jezdit nedá. Jako většina skutečně cenných věcí v životě ani výuka ježdění na koni zpočátku není příjemná a často představuje pro nadšeného adepta, který zná ježdění převážně z televizní obrazovky, i zklamání. Záleží na mnoha

okolnostech vn j-ích, ale i t ch, které sídlí v lov ku samotném. Na pohybovém nadání, na smyslu pro rytmus, na nedefinovatelném talentu pro komunikaci s kon m a mnoha dal-ích aspektech. Nejd lefít j-í je v-ak v le. Nezáleží na v ku lov ka, pohlaví, t lesné hmotnosti, dokonce asto ani na zdraví. První eskoslovenský prezident T. G. Masaryk prý m l, 6 k ífk na zádech, kdyfl se u il jezdit a jezdil do svých osmdesáti let. Na paradrezních kolbi-tích lze vid t lidi, které osud p ipravil o zdraví a oni se s tím um li vyrovnat a je radost sledovat jejich fantastické výkony (KAROL HOLLÝ, 2003).

Vytvo ení hodnotného vztahu mezi lov kem a kon m, vyfladuje ur ité charakterové vlastnosti jezdce, které jsou v pr b hu výcviku usm r ovány a rozvíjeny cvi itelem. Proto je jezdeckví velmi vhodné pro rozvoj osobnosti, zejména u d tí a mládeffe. Vedle lásky ke zví at m a schopnosti empatie je zde nutná i trp livost, spravedlnost a disciplína. Jezdec nese ve-kerou odpov dnost za svého partnera kon . Musí být ochoten se neustále zdokonalovat a hledat chyby p edev-ím u sebe a nikoli u ko ského partnera (MIESNER, PUTZ, PLEWA ,1998).

Mar-álek íká, ff jízda na koni se m ff nau it opravdu kafdý, proto ff jízda na koni je v cí praxe. I p esto jsou na jezdce, jako na kafdého sportovce, kladeny ur ité nároky jak po stránce psychické tak fyzické. P edev-ím je nutné si uv domit, ff jízda na koni je specifická z toho d vodu, ff jezdec nesportuje sám, ale musí spolupracovat se svým partnerem - kon m, jeho fl pohyby a chování se ídí svými vlastními reflexy. Z tohoto p edpokladu je t eba vycházet p i poflavcích na fyzické a psychické vlastnosti kafdého jezdce:

- Psychické vlastnosti jezdce: spolupráce se flivým tvorem vyfladuje ur ité charakterové vlastnosti jezdce. D lefítým p edpokladem je láska ke koním a ke zví at m obecn , vytrvalost, trp livost a stoprocentní sebeovládání. Platí pravidlo, ff pokud nedokáffou ovládat svoji vlastní psychiku a chování, nemohu ovládat kon a naopak ho mohu svou nevyrovnanou psychikou negativn ovlivnit. Jezdec musí um t p iznat svoje chyby a nesvád t svoje neúsp chy na kon . Dále by m l být jezdec trp livý, p emý-livý se stálou touhou po zdokonalování se. Velmi d lefítá je také rozhodnost a energické, ale p i tom klidné jednání. Výcvik jezdce m ff být úsp -ný pouze tehdy, je-li ukázn ý, disciplinovaný a sportovního nasazení.
- Fyzické vlastnosti jezdce: z hlediska fyziologie postavy je pro jezdecký sport

ideální stědná vysoká, štíhlá postava s dlouhými nohama. Jízda na koni se však mohou v novat v podstatě všichni, kteří v zájmu koní udržují svoji tělesnou hmotnost na přijatelné hranici. Platí také, že jezdec váhící přes 90 kg, který je svalnatý sportovec a ovládá své tělo, je pro koně mnohem méně zle než 70 kg váhící obézní jedinec s povoleným svalstvem a nedostatečnou fyzickou kondicí. Platí také, že velká fyzická síla není podmínkou úspěšného ježdění na koni. Jezdec ale musí mít pevné a pružné tělo, musí být za každé situace schopen ovládat potřebné svaly. Obecná fyzická zdatnost, kondice a vytrvalost je pro kvalitní jízdu na koni nepostradatelnou podmínkou, protože obzvláště jízdářská práce s konem je fyzicky velmi namáhavá. Z hlediska komunikace, která probíhá mezi konem a jezdcem formou poměrek jezdce a následných reakcí koně, je důležité se zaměřit na určité tělesné partie jezdce a to jsou:

- břišní svaly - musí být dostatečně silné, aby přirozeně odlehčovaly pánevní oblast jezdce
- svalstvo oblasti kříže a beder - musí být dostatečně protažené, nesmí být zkrácené, jinak by neumožnilo dostatečný rozsah pohybu pánve a správně fungující poměry sedem
- hýžďové svaly - musí pracovat proti svalům na vnitřní straně stehen a zároveň stabilizovat pánev
- svaly po stranách trupu - musí být po obou stranách trupu stejně silné a protažené, protože jedině tak může člověk sedět na koni naprosto v rovině
- svaly na vnitřní straně stehen - jsou velice důležité, protože obzvláště tyto zajišťují pevný a stabilní sed
- lýtkové svaly - je třeba je pravidelně protahovat, nebo při zkrácení lýtkového svalu by nebylo možné správně prohlápnout patu

(MARTÁLEK, ZEDNÍKOVÁ, 1998)

2.5 Vlastnosti koně

Znalost vlastností koně je pro jezdectví naprosto nepostradatelná. Pouze ten, kdo se stále pokouší koním porozumět, se může ve styku s nimi správně chovat a jednat. Koně jsou stádovými zvířaty, stádo jim poskytuje bezpečí a jistotu a fládný koně není rád, když je sám, na tuto situaci se musí pozvolna zvykat. Avšak toho můžeme využít

přijetí výcviku, kdy je možné poučovat staršího zkušeného koně jako vodícího před remontu (mladý kůň). Koni mají pevnou hierarchii ve stáde a pravidla, jak se k sobě navzájem chovat, jim zajistí, jak v něm přežít. Umí přitom velmi intenzivně používat kopyta a zuby, na druhé straně dokážou koně projevovat i jemné chování a výraznou vzájemnou náklonnost a zvědavost. Nicméně každý jezdec si musí uvědomit, že kůň si ve vzájemném vztahu s člověkem chce ujasnit hierarchii. Pouze takový jezdec, který bude pro koně klidný, jistý a předvídatelný, bude koněm akceptován jako výše postavený, kterého má respektovat. Koni jsou zvířata bránící se v první řadě útoku, přeci jen útěk jim nabízí nejrychlejší ochranu před nebezpečím. Koni mají nízký práh dráždivosti, a proto i nejistoty mohou vést k útoku. Zpanikaření, jejich chování za nepostrádat jakoukoli smysluplnost a může vést až k zranění nebo nebezpečným situacím. Pro jezdce je takové chování koně velice nepřijemné, protože se může projevovat lekavostí. Pro koně je přirozený pohyb, proto člověk, který chce mít spokojeného koně, by mu měl zajistit dostatek pohybu, světla, vzduchu a kontaktu se svými stádovými soukmenovci (MIESNER, PUTZ, PLEWA, 1998).

Koni mají dlouhou paměť, jak kladné, tak negativní minulosti a zážitky ovlivňují myšlení a chování koně. Kůň dobře reaguje na pochvalu a brzo se naučí, že poplácání nebo pochvalná intonace hlasu znamená to, že něco správně udělal. Podobně si kůň spojí nějakou minulou situaci se současností. Vtíha trenér, kteří jsou úspěšní po dlouhou dobu, skutečně ví, jak vyvolat, co koně naznačí svým chováním (HARRISOVÁ A CLEGGOVÁ, 2007).

U koně jsou velice dobře vyvinuté smysly, které jsou:

- Zrak - koně mají výjimečně široké zorné pole, jsou schopni vidět téměř kolem dokola, avšak přibližně před sebe nebo za sebe vidět nemohou. Velmi dobře vidí koně v tmě a dokážou se kvalitně orientovat.
- Sluch - košatý sluch je nejvyvinutějším smyslem, kůň je schopen zaslechnout mnoho vysokých frekvencí, které jsou pro lidské ucho neslyšitelné, dokážou zaslechnout i zvuky na kilometry vzdálené. Proto silné zvuky mohou koně stresovat a vystrašit.
- Chuť - koně mohou rozlišit suché a stébelnaté seno od sena kvalitního, dokážou také rozlišit i dva typy vod, pokud se koni zdá chuť krmiva neznámá, může ji odmítnout.

- Hmat - Koně mají tenkou kůži a krátkou srst, a proto jsou velmi citliví na dotek. Pysky s hmatovými chlupy vyhledávají potravu v prostoru.

- Sluch - Spolu se sluchem je sluch velmi významným smyslem pro koně. Používají sluch pro rozlišení, zda ten, kdo se k nim blíží je přítel, či nepřítel (HARRISOVÁ A CLEGGOVÁ, 2007).

Koně mají odlišnou stavbu těla. Neexistuje norma týkající se stavby těla ani pravidlo, podle něho bychom mohli vhodného koně vybrat, avšak je několik hledisek, na které bychom měli brát zřetel. Hlava nemá s výkonem koně nic společného, ale velké a otevřené oko značí inteligenci. Ideální krk je dlouhý a dobře nasazený a pro koně vznošený. U kohoutku je dobré, aby byl o něco výše než nejvyšší místo zádi. Příliš vysoký kohoutek bývá často otláčen od sedla. Hrudník má být široký a hluboký, aby v něm byl dostatek velký prostor pro plíce a srdce. Hřbet je dřevitý, protože nese váhu jezdce, proto by neměl být moc dlouhý a musí být pevný. Konětinám koně věnujeme zvláštní pozornost, jelikož musejí vydržet velké zatížení (PAALMAN, 2002). Podrobný popis koně (viz. Příloha . 1)

Pro pohyb koně v prostoru, rozeznáváme tyto chody:

- krok - je nejpomalejší a pro koně nejméně namáhavý pohyb, je to rychlostí chod o rychlosti 6 - 8 km/h

- klus - je rychlejší než krok a je to dvoudobý pohyb o rychlosti 10 km/h

- cval - je druhým nejrychlejším a chodem, skládá se ze souvislého skoku, cval je chodem třídobým a rozlišíme cval vlevo a vpravo, rychlost cvalu je cca 27 km/h

- trysk - je nejrychlejším chodem, velmi se podobá cvalu s tou výjimkou, že každá tyčka úderů konětinami namísto tří, dostihoví koně zejména sprinterům mohou dosáhnout rychlosti až 70 km/h (HARRISOVÁ A CLEGGOVÁ, 2007)

- couvání - nepatří mezi základní chody, je to dvoudobý pohyb vzad, nohsled je jako v kroku, to znamená, že se pohybuje dozadu souasně diagonální pár konětin, pro koně je couvání poměrně obtížné a nepohodlné (MARŠÁLEK A ZEDNÍKOVÁ, 1998). Podrobný rozbor chodů koně je znázorněn (viz. Příloha . 2)

2.6 Zásady bezpečnosti

Při zacházení s konem si musí člověk uvědomovat, že disponuje značnou fyzickou silou a velkou rychlostí reakce, proto je důležité při jakékoli příležitosti pokud možno předvídat jeho následující jednání a chování a vyhýbat se konfliktním situacím. Při výcviku i zacházení by se mělo postupovat tak, aby koni byla dána možnost odmítnout poslušnost. Kůň snadno získává zkušenost o pevnosti své fyzické síly nad silami člověka. Při práci s kůněmi je základní opatrnost, rozvážnost, klid, rozhodnost, laskavost a důslednost. Důležité je neustále sledovat jeho reakce a jednání. Slyšitelný dech, rozšířené nozdry, sklopení ušních boltců, neklidné pohyby končetin a pohyb očí tvoří nervózní reakce při přípravě k obraně nebo útoku. Stejně tak nervózní pohyby člověka zvyšují nejistotu koně, lekají ho, dráždí nebo vedou k obranným nebo útočným reakcím. Zbraní koně jsou zuby nebo končetiny, a proto se nestavíme k předku nebo zadku koně. Ve vazných stájích jsou z hlediska bezpečnosti umístěny mezi kůněmi buď pevné, nebo pohyblivé překážky a koně jsou uvázáni za stájové ohlávky nejlépe dvěma vazáky se závažími, které procházejí volnými vazacími kroužky (MARŠÁLEK A ZEDNÍKOVÁ, 1998).

Maršálek uvádí tato bezpečnostní pravidla. Bezpečnostní pravidla máme rozdělit podle toho, kde se s kůněmi nacházíme:

- Zásady přístupu ke koni v boxu. Při boxovém ustájení se koně uvazují na místo a podávání jaderného krmiva. Ke klidnému koni kromě nemocného či zraněného se nesmí přistupovat. Při vstupu do stáje se zdržíme hlasitých projevů, ukvapených pohybů a jednáme klidně a opatrně. Ke koni přistupujeme ať po předchozím upozornění hlasem, pak můžeme koně uklidnit poplácáním. Stejně tak koně oslovíme, když odcházíme. U koní ustájených volně v boxu, pokud jsme uvnitř, si necháváme pootevřená dveře jako únikový prostor. Pokud se chceme dotknout některé části těla koně například končetiny, břícho, záda, přejedeme dlaní od krku směrem k potrubnému místu. Zásady přístupu ke koni na volném prostranství. Na volném prostranství přistupujeme ke koni zezadu, nejlépe s pamlskem v ruce. Uvazování koní je možno pouze ke pevným a k tomu určeným zařízením a koně nikdy neuvazujeme za otlak. Při uvazování mimo box či stání se používá speciální uzel, který je možno rychle rozvázat zatažením za konec vodítka i v případě, že bude napnuté silou koně (MARŠÁLEK A ZEDNÍKOVÁ, 1998).

- Miesner přidává navíc ještě dle leflitu zásadu bezpečnosti při vodění koní. Je nepřipustné vodit koně pouze za ohlávku bez vodítka, nikdy si nenamotáváme vodítka nebo otáčky, pokud je koně nazdán, na ruku. Při otáčení se vedený koně otáčí na pravou ruku. Pokud koně vedeme v zástupu, musí být minimální rozestupy 3 metry. Při vyvádění koní ze stáje musíme zohledňovat vzájemné vztahy mezi koňmi, agresivní jedinci jdou vředy na konci zástupu. Vedeme-li koně do úzkého prostoru, dbáme zvýšené opatrnosti, abychom ho neoděli (MIESNER, PUTZ, PLEWA 1998).

2.7 Plemena koní

Současně chovaná plemena se dělí na lehká, to znamená jezdecká, lehká tažná a těžká plemena tažná, určená především k náročným jízdám tažné práce a zemědělským účelům. Plemena lehká jsou mnohem početnější a rozdělujeme je na teplokrevná plemena a pony. Pony je celkem mladý pojem odvozený cca v 17. století od francouzského poulichon, což znamená hříbátko. Za poníky se považují především na základě dohody plemena do kohoutkové výšky 148 cm, avšak ve skutečnosti rozdíl netkví jen ve výšce, ale především v tělesné stavbě a proporcích. Pony má obvykle hlubší trup a nohy k poměru k výšce kratší, do skupiny pony samozřejmě patří i několik plemen a každé z nich má své specifické parametry (KHOLOVÁ, HOUBEK, 1996).

Jiným rozdělením, které je často zdrojem zmatků, je dělení plemen na plemena teplokrevná, chladnokrevná a plnokrevná. Teplokrevní a plnokrevní koně mají v těle delší končetiny, harmonické proporce a štíhlý trup. Naproti tomu chladnokrevníci mívají válcovitý trup, kratší a silné končetiny a větší kopyta. Plemeno je souhrn koní stejného fylogenetického původu a odpovídajícího typu. Koně jsou zaregistrováni v plemenné knize a dlouhodobou selekcí vznikla populace vyznačující se především charakteristickými rysy, jako jsou vzhled, stavba těla, chody a velmi často také specifická barva. Jak v teplokrevníky tak chladnokrevníky je zařazeno nepřehledné množství plemen, která jsou především pro různé využití. (EDWARDS, 1998)

2.8 Výstroj jezdce a koně

Pro první hodinu jízdy na koni se doporučuje pevné, pohodlné a dobře padnoucí oblečení. Vzhledem k finanční náročnosti se speciální jezdecké oblečení doporučuje až ve chvíli, kdy si je člověk jistý, že bude jezdit pravidelně. Speciální jezdecké holínky nejsou nutné, avšak důležité je, aby byla obuv pevná, uzavřená, nejlépe s malým podpatkem, který zabrání proklouznutí nohy skrz těmen.

- Pásky - nejúčinnější součástí jezdeckého vybavení je jezdecká pásky, která musí dobře padnout a nikdy by se její použití nemělo podcenit a měla by být používána od první hodiny

- Rajtky - nezbytné jsou jezdecké kalhoty (rajtky), které by měly dobře a pohodlně padnout, musí být pevné, ale zároveň pružné, nesmějí mít záhyby, které by byly pro jinou oklívých poranění. Takové kalhoty bývají vyztuženy v oblasti vnitřní strany kolen, nebo celého sedla (MIESNER, PUTZ, PLEWA, 1998).

- Boty - boty vysoké nebo nízké, musí být zhotoveny z tuhého materiálu nejlépe kůže, případně guma, jednou z nejpraktičtějších variant pro každodenní ježdění je kombinace nízkých jezdeckých bot neboli perka a minichapsy. Tato kombinace poskytuje stejnou ochranu jako vysoké jezdecké boty.

- Rukavice - rukavice musí dobře padnout a být hodně pružné, rukavice umožní ujmout dobré a neklouzavé uchopení otěže a zabránit ujmout oděru prstů.

- Bezpečnostní vesta - používání jezdecké vesty je velmi vhodné, protože v případě pádu zajistí ujmout, ochrání páteř a měkkých tkání trupu.

Zbytek oblečení by měl jezdcovi dopřát pohodlí a ochranu před povětrnostními vlivy a také je dobré mít na paměti, že každá obnažená kůže je snáze zranitelná. Samozřejmě je, že závodní oblečení je přesně specifikováno. Vybavení je vyobrazeno (viz. Příloha 3)

Pro jízdu na koni je důležité vybavení:

- sedlo - sedel je několik druhů, máme rozlišená sedla skoková, drezurní, univerzální, turistická, westernová, dostihová. Sedlo zajistí ujmout jezdcovi oporu a mělo by být pohodlné nejen pro jezdce, ale i pro koně, nepostradatelnou součástí sedla jsou těmeny, podbřišník a podsedlová deka

- uzdečka - slouží k ovládnutí koně skrze udidlo, které je umístěno v hubě koně

- bandáže - opotřebuje celá řada bandáží na nohy pro koně, jejich úkolem je

chránit nohy koně před poraněním (HARRISOVÁ A CLEGGOVÁ, 2007). Vybavení koně je blíže popsáno (viz. Příloha 4).

2.9 Výcvik jezdce

Výcvik jezdce by měl probíhat především klidně, postupně, systematicky, nejlépe pod vedením zkušeného cvičitele nebo trenéra, který vlastní licenci České jezdecké federace s dostatečnými znalostmi a zkušenostmi (STERN, 2002).

Základem pro úspěšné ježdění je správné používání pomůcek. Jak uvádí MARŠÁLEK, ZEDNÍKOVÁ (1998), jezdec musí přisobit na koně ve vhodném okamžiku, přiměřeným způsobem a na správném místě. Jediným spolupůsobením správných pomůcek dosáhneme toho, když jede pod kontrolou v požadovaném chodu a směru.

Pomůcka sedem patří mezi pomůcky pobízející. Jezdec musí být schopen přisobit své tělo koni ve všech chodech, proto je jezdec, který nesedí v rovnováze a není schopen jít s pohybem koně, hroší a také nemůže přisobit správnou svou váhou. Koně, který je zatížen rovnoměrně, jede rovno. Přenesl-li jezdec svou váhu na jednu stranu, nutí tím koně k odchýlení od požadovaného směru. Odlehčení se používá, když je třeba odlehčit koni hřbet.

Pomůcky holení mi povzbuzují kinnosti stejnostrannou pánevní končetinu. Dopředu pobízející hole leží těsně za podbříškem, nevhodné je neustálé kroužení sevření holení mi a okopávání koně. Pokud si přejeme, aby koně vykonal stranový pohyb, přisobíme holení více vzadu a hole přisobí do strany.

Otfl spojuje hubu koně s rukou jezdce a udržuje mezi nimi neustálý kontakt. Dlehlé je, aby měl jezdec ruku klidnou a nezávislou na sedu a netahal za otfl. Jednostranné použití otfl funguje tak, když se koně ohne a otočí se.

Jako vedlejší pomůcky považujeme:

- Hlas - používá se především na mladých koních, u starších není žádoucí a v drezurních soutěžích je dokonce zakázaný.
- Bít - používá se ke zvýšení pozornosti koně, také u mladých koní, kteří neznají pomůcky holení mi, u starších v případě, když nereagují na hole.
- Ostruhy - mohou je používat jen jezdci s nezávislým sedem a dobře vyvinutým jezdeckým citem. Časté používání ostruh koně otupuje a zásadně se používají tupé

ostruhy.

Dleflitě jsou pochvaly a tresty:

- Pochvala - součástí komunikace mezi jezdcem a koněm jsou pochvaly a tresty, pochvaly jsou velmi důležitým prostředkem pro získání si důvěry koně, odměnou za provedený výkon. Nejčastěji pochvalou je pohlazení či poplácání po zádech, vlídné slovo nebo podání pamlsku. Chválit koně je nutné bezprostředně po výkonu, který chceme odměnit. Za ochotu a poslušnost je rovněž možné koně odměnit po skončení výcvikové lekce, nejlépe okamžitě po sesednutí. Odměna bezpatičné zásluhy, například podávání pamlsku hned po vstupu do boxu, má obvykle negativní účinky. Kůň se velmi rychle naučí nezaslouženou pochvalu vyžadovat a za ni požadovat za prioritu ve vztahu k člověku, stejně tak takovéto bezdůvodné podávání pamlsku snižuje význam pamlsku po dobře provedeném výkonu.

- Trest - v případě, odpírá-li kůň poslušnost, používá jezdec trestu. Trest je bolestivým opatřením, kterým jezdec ukazuje svoje postavení. Z tohoto důvodu je velmi důležité používat tresty s rozvahou a hlavně bez emocí. Trest musí následovat okamžitě po chybě, v používání trestu platí zásada, že trestat co možná nejméně a s rozvahou (JISKROVÁ a kol., 2006).

2.10 Zásady ježdění na jízdárně a v terénu

Pravidla pro ježdění na jízdárně. Termínem jízdárna rozumíme prostor určený pro výcvik koní a jezdců. Jízdárny mohou být otevřené, to znamená venkovní nebo kryté jezdecké haly. Na venkovních jízdárnách bývá obvykle travnatý nebo pískový povrch. Výhodou jezdeckých hal je především nezávislost na klimatických podmínkách (JISKROVÁ a kol., 2006).

Ježdění na jízdárně obzvláště ve společnosti jiných jezdců a koní vyžaduje dodržování určitých pravidel. Důležitá je připravenost a vstřícnost. Je pravidlem, že by se měla udržovat bezpečná vzdálenost nejméně na jednu košovou délku mezi kůňmi, náhle nezastavovat před jiným jezdcem, či narušovat jeho práci. Při projíždění opačným směrem by se měli jezdcové míjet levými rukama. Názory na to, jak postupovat se zájezdy, se někdy liší. Některí instruktoři vezmou nového jezdce na krokovou vyjížďku do terénu a pak ať už s výcvikem na jízdárně, jiní za ním nejprve na jízdárně a až když jsou si jisti, že jejich svěřenec koně dobře sám

ovládá, umožní mu výlet v přírodě.

Pravidla pro ježdění v terénu. Ježdění venku, ve volné krajině, je rozhodně jedno z těch nejvýhodnějších uvolnění. Je možnost projet v určité vzdálenosti za krátkou dobu nejlépe v koních a mletě si tak vychutnat pohledy z výhodné pozice a tou je koškový hbit. Pokud zstanete potichu, je možné taky zahlédnout mnoho divoce létající zvířete, která pravděpodobně před koněmi neutěšují, jako by to udělala před lidmi (HARRISOVÁ A CLEGGOVÁ, 2007).

Dlefitou součástí výcviku jezdce je ježdění ve volné přírodě. Terén nabízí rozličné výhody a možnosti a požadavky. Jízda v terénu velmi posiluje důvěru mezi jezdcem a jeho koněm, jezdec se ujišťuje ve vlastních schopnostech vést a ovládat koně. Terénní lekce by měly být nedílnou součástí tréninku. Ježdění různými druhy terénu, na rozdílném povrchu, například překonávání různých překážek, je mimořádně vhodným doplněním jízdárenských lekcí. Pravidelným a systematickým výcvikem v terénu získává jezdec zkušenosti, jak pohotově reagovat na neočekávaný vývoj situace zapříčiněný prostředím. V terénu je rovnováha jezdce mimořádně důležitá, aby zůstal jezdec v sedle i při nepředvídaných situacích. Jezdec se musí neustále připisobovat změnám terénu. Ve chvíli, kdy jezdec tyto dovednosti ovládá, je možné přistoupit k jízdě ve lenitém terénu, slézání svahů, stoupaní do svahu atd., jezdec tak zvyšuje odvalu a je nucen zvládat ovládat koně i ve složitějším terénu (JISKROVÁ a kol., 2006).

Venku ve volné krajině je vzrušující svět, který však může skýtat rozličná nebezpečí a nástrahy. Koně mají vyjíšky do přírody rádi a mohou se proto chovat celkem neukázně (HARRISOVÁ A CLEGGOVÁ, 2007).

„Pouze jezdec, který zvládá svého koně v terénu, může tvrdit, že ovládá koně.“ (JISKROVÁ a kol., 2006, s. 51)

2.11 Vliv jezdeckví na zdraví

Řecké slovo "hippos" znamená kůň, rehabilitace je slovo latinské a dá se přeložit jako "náprava stavu". Hiporehabilitaci tedy můžeme vyložit jako léčebnou jízdu na koni. První zmínky o léčebném působení koně máme již z antiky od Hippokrata a Galena, ve středověku se touto metodou nejspíše nikdo nezabýval, zato v renesanci se Merkurialis zmiňuje o různých účincích při různých chodech koně. Známe bohatě na

literární příspěvky je v tomto oboru 18. století. Maximilian Stoll a osobní lékař Marie Terezie doporučí jízdou na koni u lidí s duševními poruchami. První sportovní medicínská učebnice vyšla v roce 1750 a označuje jízdu na koni jako nejlepší gymnastické cvičení a popisuje účinky jízdy na tělo i ducha. Roku 1782 vychází kniha Léčebná a chirurgická gymnastika, neboli výzkum o účinku pohybu, autorem je J. C. Tissot. Poprvé se zde dozvíme, že nejvýznamnějším chodem koně pro terapii je krok, a to platí dodnes. V tomto století také prof. Samuel Teodor vidí léčebné působení v trojrozměrném pohybu koněského hřebce, jedná se o současné pojetí hipoterapie. Na začátku 20. století se léčebné jezdectví dostává do střední zájmu zdravotníků a po první světové válce se používá k rehabilitaci válečných invalidů. V 60. letech vznikají organizace, které se zabývají hipoterapií prakticky v celé Evropě a i USA. Skromné začátky se v naší republice datují od roku 1947. Garantem hiporehabilitace v našich zemích je Česká hiporehabilitační společnost (HS), která byla založena roku 1991 a sdružuje lékaře, fyzioterapeuty, pedagogy i jezdecké instruktory, kteří používají koně v lékařství, pedagogice i sportu. Sdružuje i pacienty a rodiče handicapovaných dětí, HS je členem mezinárodní organizace FRDI (The Federation of Riding for the Disabled International). (VESELÝ, 2004, online)

Hiporehabilitace je moderní rehabilitační metoda s komplexním bio-psycho-sociálním působením na lidský organismus. Plynutím pohyb koněského hřebce na lidské tělo dochází ke stimulaci centrálního nervového systému, při přijímání motorického pohybu koně je ovlivněn svalový tonus a zdokonaluje pohyb člověka v prostoru. Aby bylo možné se účinně vnovat jednotlivým klientům s různým typem postižení, rozvíjí se tato komplexní metoda do dalších odvětví a to:

- Hipoterapie kdy v průběhu prováděných cvičení dochází především k nácviku pohybu v závislosti na pohybových impulsích hřebce koně. Hipoterapie je indikována u neurologických onemocnění (dětská mozková obrna, degenerativní nervová onemocnění, roztroušená skleróza atd.), dále u ortopedických onemocnění (svalové dysbalance, skoliózy atd.) a rovněž v kategorii interního lékařství (kardiovaskulární onemocnění, obezita, astma bronchiale atd.). U klientů, kteří využívají metod hipoterapie, dochází ke zlepšení koordinace pohybu, normalizaci svalového tonusu, facilitaci posturoreflexních mechanismů, narušení patologických stereotypů, úprava svalové dysbalance, zlepšení rovnováhy, pohybové symetrie a stimulační působení

na tvorbu a obnovu měkkých i tvrdých tkání, posílení kardiovaskulárního systému, stimulace dýchacího svalstva. Tyto pokroky jsou dosaženy ve spolupráci s klientem a na rozdíl od dalších metod s jeho kladným vztahem ke cvičení. Hipoterapii vede terapeut se vzděláním z oblasti fyzioterapie a lékaři a kurzem hipoterapie. Tým doplňuje hipolog a dobrovolní pomocníci z řad studentů vysokých a středních škol.

- Léčebně pedagogicko - psychologické ježdění. Do cílové skupiny klientů, u kterých je tato metoda práce vhodně uplatňovat, patří například lidé s psychiatrickým onemocněním, dále děti i dospělí s mentálním postižením, s lehkou mozkovou dysfunkcí, lidé s logopedickými vadami, s poruchami chování a poruchami učení i hyperaktivitou, lidé se smyslovými vadami nebo děti v institucionální péči. Pro všechny tyto skupiny má jízda na koni bezpochyby kladný psychologický dopad. Při odborném vedení zvyšuje jízda na koni sebehodnocení klienta, zlepšuje komunikační podmínky a působí relaxačně. Ježdění na koni nabízí možnost vytvoření interakce mezi terapeutem, klientem a koněm. Při

skupinové terapii nastává možnost interakce mezi jednotlivými členy terapeutické skupiny. Hlavním cílem léčebně pedagogicko psychologického ježdění na koni je podpora sebevědomí pacienta prostřednictvím cvičení samostatnosti, rozvoj komunikace klienta se zvířetem a zároveň s terapeutem a rozvoj obratnosti a odvahy. Dochází k tlumení agresivity, výchova k zodpovědnosti a kázi. Léčebně pedagogicko psychologické ježdění nabízí mnoho způsobů práce s klienty. Lze pracovat jak individuálně tak skupinově. Do terapie se zapojuje jak práce ve stáji tak i příprava koně pro ježdění (čištění a sedláni). Lze kombinovat činnosti prováděné ze sedla s hrami a prací klienta s koněm ze země. Volba konkrétní metody práce závisí na podmínkách, ve kterých se hiporehabilitace provádí a též závisí na druhu postižení klienta. Vedení této oblasti hiporehabilitace je nejčastěji v rukách psychoterapeuta, speciálních pedagogů, logopedů atd., kteří prošli kurzem léčebně pedagogicko psychologického ježdění na koni.

- Sport handicapovaných, v této oblasti hiporehabilitace umožňuje zdravotně handicapovaným jezdcům jezdecký výcvik v různých oblastech jezdeckého sportu (paradrezury, paravolturne atd.), ve kterých se pořádají soutěže i na mezinárodní úrovni. Volba druhu výcviku jezdce závisí na individuálních možnostech každého klienta a jeho náročnost musí být podřízena druhu a stupni postižení jezdce.

- Rekondiční jeřd ní p edstavuje opat ení vedoucí k obnov výkonnostního potenciálu. Rekondiční jeřd ní na koni pak p edstavuje aktiviza ní jeřd ní klient nap íklad po dlouhodobé nemoci nebo po úrazu atd. (CASKOVÁ, 2007, online).

3. METODOLOGIE

3.1 Cíle práce

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit benefity rekreačního a zdravotního ježdectví a využít ji v podpoře lidského zdraví a zjistit jak zefektivní jízda na koni působí o lidské zdraví u dětí a mládeže, dále vytvořit edukační a intervenční program využítí jízdy na koni v podpoře lidského zdraví pro děti.

3.2 Úkoly práce

1. Vyhledání odborných literárních pramenů, obsahová analýza české i zahraniční odborné literatury a analýza odborných a obecných internetových zdrojů vztahujících se k tématu.

2. Na základě obsahové analýzy stanovit cíl, úkoly a výzkumné otázky bakalářské práce.

3. Sestavit edukační a intervenční program využítí jízdy na koních v podpoře lidského zdraví

4. Realizovat edukační a intervenční program využítí jízdy na koni v podpoře lidského zdraví.

5. Před započetím programu, v průběhu a po jeho ukonění zachytit změny v navázání kontaktu člověka s konem a změny v motorických základních dovednostech jízdy na koni, definovat vztah koně ke zdraví a podpoře psychické pohody za použití metody pozorování, posuzování a dotazování

6. Vyhodnocení, zjistění skutečností pomocí analýzy zdrojů. Vyhodnocení získaných údajů základními statistickými metodami a pomocí grafů.

7. Provedení diskuse

8. Shrnutí závěrů

3.3 Výzkumné otázky

1. Má intervenční jezdecký program pozitivní vliv na zdraví a fyzické i psychické dovednosti probanda?
2. Má jízda na koni pozitivní vliv na prospěch a chování probanda?
3. Má p lro ní interven ní program vliv na osvojení si základních dovedností a znalostí probanda?
4. Jaké jsou hodnoty dovedností v jízdě na koni před začátkem a po skonění intervenčního programu?

4 METODIKA

4.1 Charakteristika souboru proband

Sledovanou skupinu proband , jsem získala metodou zámrného výb ru v jezdeckém oddíle Hatín. Hlavní p edpokladem bylo, že jsem zde mohla sledovat skupinu jak zdravých proband , tak probandy s diagnostikovanou lehkou mozkovou dysfunkcí, dyslektiky, hyperaktivní a alergické probandy.

Skupinu proband tvořilo celkem 25 dětí, ve věku od 9 do 17 let. Z toho byli 2 chlapci a 23 dívek. Průmrný věk proband činí 11 let.

Tabulka . 1: Přehled proband , anamnestické údaje

Po adí proband	Pohlaví	Věk	Výška	Hmotnost	Diagnóza	Rodinné prostředí a počet sourozenc	Prospěch ve škole
1	fiena	9	120	37	ADHD	Úplná rodina, 2	Průměr 1,5
2	fiena	9	126	28	Zdráva	Úplná rodina, 1	Průměr 1,4
3	fiena	10	134	36	ADHD	Úplná rodina, 0	Průměr 1,6
4	fiena	11	147	39	Dyslexie	Úplná rodina, 0	Průměr 1,2
5	fiena	10	130	30	Zdráva	fiije s matkou, 0	Průměr 1,5
6	fiena	9	131	32	ADHD	Úplná rodina, 1	Průměr 1,6
7	fiena	11	143	39	Zdráva	Úplná rodina, 2	Průměr 1,8
8	fiena	15	160	56	Zdráva	Stídává pé e, 2	Průměr 2,1
9	fiena	13	148	51	Zdráva	Úplná rodina, 0	Průměr 1,1
10	fiena	13	151	51	Zdráva	Stídává pé e, 1	Průměr 2,1
11	fiena	12	150	47	Zdráva	Úplná rodina, 3	Průměr 1,3
12	fiena	11	146	44	Zdráva	Úplná rodina, 1	Průměr 1,0
13	fiena	10	130	33	Dyslexie	Úplná rodina, 0	Průměr 1,9
14	fiena	17	162	59	Zdráva	Úplná rodina, 1	Průměr 1,3
15	fiena	14	155	43	Zdráva	Úplná rodina, 3	Průměr 1,8
16	fiena	11	147	44	Zdráva	Úplná rodina, 0	Průměr 1,0
17	fiena	11	139	37	Alergie	Úplná rodina, 0	Průměr 2,0
18	fiena	12	155	49	Zdráva	Úplná rodina, 1	Průměr 1,2
19	fiena	13	156	53	Zdráva	Úplná rodina, 2	Průměr 1,4
20	fiena	10	128	43	Zdráva	Úplná rodina, 1	Průměr 1,2
21	fiena	11	137	38	Zdráva	Úplná rodina, 0	Průměr 2,1
22	fiena	17	170	59	Alergie	Úplná rodina, 0	Průměr 2,9
23	fiena	13	157	56	Zdráva	Úplná rodina, 1	Průměr 1,8
24	Mufl	14	163	54	Dyslexie	Úplná rodina, 1	Průměr 2,0
25	Mufl	11	138	40	Zdráv	Úplná rodina, 2	Průměr 1,3

4.2 Poufíté metody

4.2.1 Pozorování a posuzování

4.2.1.1 TMkála jezdeckých dovedností

Test jezdeckých dovedností. Jednalo se o zám rné pozorování, kdy jsem se zam íla u každého probanda na ur itou p edem stanovenou jezdeckou dovednost. Tyto cviky byly za azovány každou cvi ební jednotku a jejich ú elem bylo zvládnout základní správnou techniku jezdeckví. Probandi byli rozd leni na za áte níky a pokro ílé a na každou skupinu byla kladena jiná kritéria.

Ukazatele jezdeckých dovedností:

1. Sedláání a odstrojování kon
2. Nasedání sesedání
3. Jízda v kroku na lonfli
4. Jízda v lehkém klusu na lonfli
5. Jízda v pracovním klusu na lonfli
6. Jízda v lehkém cvalu na lonfli
7. Jízda v pracovním cvalu na lonfli
8. Samostatná jízda po jízdaár n v kroku
9. Samostatná jízda po jízdaár n v lehkém a pracovním klusu
10. Samostatná jízda po jízdaár n v lehkém a pracovním cvalu
11. Vyjífl ka do terénu
12. Absolvování jednoduchých skok p es p ekáfky

4.2.2 Dotazování

a) Osobní anamnéza proband : viz. Tabulka . 1

b) Anketa pro rodi e:

1. Jak hodnotíte chování svého dít e? Tuto otázku jsem polofila rodi m p ed a po skon ení p íro ního interven ního programu. Rodi e hodnotili chování svých d tí na -kále od 1 do 10, p í emfl stupe íslo 1 bylo chování zcela neuspokojivé a stupe íslo 10, znamenal chování výborné. Podle získaných odpov dí jsem chtě la zhodnotit, zdali má jízda na koni vliv na chování proband .

2. Zmnila se tělesná kondice Vašeho dítěte v průběhu intervenčního jezdeckého programu? Na tuto otázku rodiče odpovídali pouze: ANO/NE.

Pokud ano, zajímalo mne, jestli tuto změnu přikládají programu.

c) Anketa šSeznamu otázek na odbornou terminologii, která byla určena pro probandy. Anketa seznamu otázek, je nestandardní typ ankety, kdy podle záměrného výběru a konzultací s cvičitelem, jsme vybrali 20 otázek, které se vztahují k jezdeckému. Tuto anketu jsem zadala před započetím intervenčního programu, tedy v září 2009 a zopakovala jsem ji v prosinci 2009 a v březnu 2010 v poslední den programu. Mým zájmem bylo ověřit, zdali si probandi v průběhu programu osvojili odbornou terminologii. Níže popsané otázky jsem vybírala, podle toho, co se probandi dozvěděli v teoretických přednáškách.

Anketa „Seznam otázek na odbornou terminologii“

1. Jaké jsou zásady podání první pomoci pro jezdce?
2. Jaké jsou bezpečnostní pomůcky pro jezdce?
3. Jaké jsou základy krmení koní?
4. Kolik spotřebuje dospělý kůň vody za den?
5. Jak dlouho je klisna březí?
6. Co je to sedlo?
7. Co je to uzdečka?
8. Co je to uzda?
9. Jaké znáte barvy koní?
10. Jaké znáte chody koní?
11. Jaká jsou pravidla bezpečnosti při jízdě na koni?
12. Jaká jsou pravidla bezpečnosti při ošetřování koní?
13. Co je to hiporehabilitace?
14. Jak se chová jezdec s koněm při vjezdu na veřejnou komunikaci?
15. Je kůň lichokopytník nebo sudokopytník?
16. Jaký vliv má jezdecký sport na zdraví lidí?
17. Jakou má kůň tělesnou teplotu?
18. Jak velký je drezurní obdélník?
19. Co jsou získané a vrozené znaky u koní?
20. Jaké jsou bezpečnostní pomůcky pro koně?

4.3 Organizace experimentálního –et ení

Se zpracováním mé bakalářské práce jsem začala v červnu 2009, studiem odborné literatury a konzultacemi s odborným poradcem. Na tomto podkladu jsem sestavila potřebné ankety.

S probandy jsem začala spolupracovat od září 2009 do března 2010. Celý výzkum probíhal –est m síc v jezdeckém oddíle Hatín, který zaji–uje výuku jízdy na koni pro děti a dospělé. V jezdeckém oddíle probíhají kroužky ve v–ední dny i o víkendu, p íblifn od 15:00 hod do 19:00 hod, p í emfl kařdý den nav–t vuje kroufek jiná skupina, která je složená ze začátečníků i pokročilých. Jezdecký oddíl se zam–uje spí–e na kvalitu než na kvantitu, a proto jsou jednotlivé skupinky malé, aby mohl probíhat individuální přístup ke kařdemu dítěti. V jezdeckém oddíle je k dispozici celkem 13 koní a poník . Vřdy po předchozí konzultaci s vedoucím tohoto oddílu jsem mohla pln spolupracovat s jeho řleny a vyuřívát koní a prostor pro pot eby výzkumu mé bakalářské práce. Celkem jsem s probandy absolvovala 8 výukových lekcí.

4.3.1 Popis metody experimentu

M ení jezdeckých dovedností probíhalo opakovan na začátku a na konci tréninkové lekce, kdy jsem si průběh zaznamenávala do tabulky pokroky v dovednostech jízdy na koni. Získaná data jsem seřadila, porovnávala a vyhodnotila.

4.3.1.1 Charakteristika intervenčního programu

Kařdá výuková lekce byla rozdělena na část úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Úvodní část slouřila pro pozdravení se a převlečení proband . V průpravné části si vřdy probandi zopakovali, co se nau řili minule. Byla probrána zejména pravidla bezpečnosti a v dal–ích lekcích následovaly předná–ky zam–ené na teorii jízdy na koni, historii a chov koní a v neposlední řad zdravotní benefity. Hlavní část byla zam–ena na pé ři o kon , kdy se probandi u řili o–et ování koní a probíhal v ní vlastní jezdecký výcvik. Závěrečná část slouřila k zodpovězení případných otázek a k zhodnocení výukové lekce.

4.3.1.2 Prezentace programu

V rámci prvních intervenčních programů, jsem měla možnost absolvovat s probandy 8 výukových lekcí. časový harmonogram jednotlivých lekcí byl vždy podobný, úvodní část nám obvykle zabrala cca 10 až 20 minut. Právná část trvala cca půl hodiny, hlavní část lekcí zabrala nejvíce času, a to podobně dvě a půl až tři hodiny a v posledních minutách jsme zvládli závěrečnou. Témata jednotlivých lekcí jsou zpracována do Tabulky . 2

Tabulka .2 Témata jednotlivých výukových lekcí

číslo lekce	typ lekce	Témata jednotlivých lekcí
1.	Teoretická	Zásady bezpečnosti
	Praktická	Nasedání a sesedání, nácvik správného sedu.
2.	Teoretická	Popis sedla a uzdek, popis správného sedu ve vřech chodech
	Praktická	Chyby sedu a trénink správného sedu
3.	Teoretická	Zdravotní aspekty jízdy na koni a základy hiporehabilitace
	Praktická	Cviky sedu
4.	Teoretická	Popis koně, teorie pádu
	Praktická	Individuální trénink - jízdárna (lonfl)
5.	Teoretická	Chody a zlovyky koní
	Praktická	Individuální trénink, opakování
6.	Teoretická	Drezurní úlohy
	Praktická	Drezurní úloha Z1
7.	Teoretická	Opakování
	Praktická	Vyjíždění na terénu
8.	Teoretická	Společná hra
	Praktická	Jízda zručnosti

1. výuková lekce

První lekci jsem zahájila úvodní částí, ve které jsem se seznámila s probandy. Zjistila jsem od nich jejich anamnestické údaje (viz výše v Tabulce . 1) a předložila jim k vyplnění anketu „Seznam otázek na odbornou terminologii“. Po jejím vypracování jsem nechala probandy převléci.

V právné části jsem s probandy teoreticky probrala zásady bezpečnosti. Do jezdeckého oddělu jsou sice vybíráni klidní koně s dobrou povahou a bez zlovyků, ale řádné zručnosti není stoprocentní a dále jsem uvedla, že pravidla bezpečnosti probandům neustále vřetována, je, řle později i mimo odděl mohou přijít do kontaktu s problémovým koněm. Dokud není tato část zvládnutá u vřech proband , není možno přistoupit ke koním.

Hlavní část první lekce probíhala nejdříve ve stáji. Probandům jsem vysvětlila, že když se koni přistoupí, musí ho nejprve oslovit, upozornit na sebe. A až pak mohou jakkoli s konem manipulovat. Další důležitou věcí je vždy si u koně ponechávat únikový prostor, protože nikdy nevíte, jak zvíře zareaguje. Není dobré, například přistoupit kopyt, si klekat, protože v případě, že se zvíře třeba poleká, nemůžeme tak snadno uskočit. Od začátku je probandům připomínáno, aby ve stáji a při kontaktu s koni byli potichu a nedělali zbytečné prudké pohyby, které by mohly zvířata polekat. Probandům od začátku vtipuji, aby si pokud možno nestoupali koni za záda, protože by je mohl kopnout, v tina koní kope pouze směrem dozadu, ale najdou se i jedinci, kteří obsáhnou únikový prostor. Při kontaktu s konem, například při sedlání a podobně, je dobré stát co nejbližší u koně, protože v případě, že uflí z jakéhokoli důvodu nás kopne, je rána menší, než když má prostor se rozmáchnout. Koně však nejsou nebezpeční jen kopyty, ale vyskytují se i jedinci, kteří umí i kousnout. Probandy jsem poučila i o správném vyvádění a vodění koní, dbáme zejména na to, aby si nikdy a za žádných okolností nenamotávali vodítko nebo lonfl na ruku, protože pokud se stane, že se koně poleká a bezmyšlenkovitě vyrazí vpřed, vodítko se na ruce utáhne, ruka pak nejde uvolnit a koně by nás mohl uvláčet za sebou. Musíme vždy počítat s tím, že i když je zvíře hodné, ve chvíli kdy má z něho strach, projeví se u něho pud sebezáchovy a pak můžeme být jeho chování nepředvídatelné.

Věichni probandi si musí zafixovat, jak se ke koni přistupovat, jak s ním manipulovat, jak se chovat ve stáji, v nepřehledných prostorech a jaké zásady dodržovat. Posléze došlo k poště nímu seznámení s koni ve stáji. Probandi si koně nejdříve prohlédli, pak si je mohli pohladit a poplácat. Následně dostali za úkol koně vyistit. Nejdříve jsem jim úinnost opřít popsala teoreticky a pak si probandi vyzkoušeli koně vyistit sami. Tato úinnost zabere z kraje vždy dlouhou dobu, protože za prvé jako každá nová motorická dovednost chce jistý grif, který je nutno získat praxí a za druhé u probandů, kteří jsou u koní opravdu poprvé, panuje obvykle i strach z tak velkého zvířete. Postupem času, když tento poště ní strach vymizí, si zejména děvčata tuto úinnost zamilují a kolikrát se na úinnost a péči o koně stávají více, než na vlastní ježdění.

Jakmile probandi s úinnostním skončili, přistoupili jsme k sedlání koní a vyvedení koní na venkovní jízďárnu, kde jsme se věichni společně rozcvičili. Jakožto prvotní

část jezdeckého výcviku jsem začal nácvik správného nasedání a sesedání. Samozřejmě je, že každé dítě má na hlavě ochrannou helmu, která je správné velikosti a je správně upevněna.

Nasednutí je základ, bez něhož na koni nelze vůbec jezdit, a proto je žádoucí, aby každý jezdec techniku nasednutí dobře ovládal. Nasedání se provádí vždy z levé strany koně, obvykle zády k jeho hlavě. Levá ruka drží otěže na kohoutku koně, levá noha se vsune do třmenů, pravá ruka se chytí zadní rozsochy sedla, pravá noha se odraší od země a zároveň se přitáhneme rukama k sedlu, pravá noha se pomalu přesouvá nad záď koně, rozkrok opatrně dosedá do sedla a pravá noha se zasouvá do třmenů (STERN, 2002).

Nasednout lze i s pomocí druhého člověka, kdy člověk nasedající stojí vlevo k levému boku koně, levá ruka drží otěže na kohoutku a pravá se drží za zadní rozsochu koně, levá noha stojí na zemi a pravá je pokrčena v kolenu. Pravou pokrčenou nohu uchopí pomocník a zároveň, co se levá noha odraší od země, pomocník jezdce zvedne za nohu pravou a vyhoupne do sedla. Dalším způsobem nasednutí je naskočení, jezdec uchopí otěže do levé ruky, postaví se vlevo k levému boku koně, levou rukou se chytí za přední rozsochu a pravou za zadní, silně se odrazí oběma nohama a pomocí rukou vyskočí do sedla tak, že leží bříchem na sedle, přehodí pravou nohu přes záď koně, macek dosedne do sedla a dá obě nohy do třmenů.

Sesednutí - Jezdec nejprve zastaví koně na vhodném místě, v levé ruce drží otěže, vyndá obě nohy ze třmenů, vzepne se o hřeben krku a pravou rukou opěrní rozsochu, přehodí pravou nohu přes sedlo a pomalu se spouští na zem. (MARTÁLEK, ZEDNÍKOVÁ, 1998).

Když bylo nasedání a sesedání probandů zvládnuto, přistoupila jsem k nácviku správného sedu. Doba potřebná pro osvojení si správného sedu není u každého žánějího jezdce stejná. Závisí nejen na pohybovém nadání, ale i na odvaze. Je známo, že i žánějíci, kteří v jiných sportech často vynikají svou odvahou, jí na koni způsobětku ztrácejí, nebo jsou překvapeni jízdou na flivém tvorě, jehož pohyby se řídí vlastními reflexy. (DOBETM, 1997)

Správný sed je základem veškerého působení jezdce na koně, jezdec se musí naučit, aby byl na koni v rovnováze, teprve tak může najít s koněm společně těžit.

Afl ve chvíli, kdy sedí jezdec na koni prufln , klidn a uvoln n , je schopn p izp sobit se pohybu kon , bez k e ovitosti a p idrflování. Rozli-ujeme sed drezurní (základní), lehký (stehnový) a dostihový. Podle situace m flme sed m nit a kon r zn zat flovat a odleh ovat (MIESNER, PUTZ, PLEWA, 1998).

„Hrubou silou nedosáhneme u kon ni eho“ (STERN, 2002, s. 44).

Sed je velice d leflitý nejen z hlediska estetického, ale i proto, fl dostáváme kontrolu nad pohyby zví ete. Jezdec sedí ve st edu sedla v jeho nejhlub-ím míst , z stává uvoln ný a vfldy p ipraven rychle reagovat na zm nu rovnováhy. První v cí je p ímé drflení t la, zcela nezávislé na ot flích. D leflitá je délka t men , trup musí být vzp ímený, v k íflí pruflný, nebo ztuhlost zp sobí k e ovité drflení t la. Hlava je vzty ená a pohled sm ũje mezi u-i kon . Kolena a stehna p ílnou k sedlu, kolena a kotníky musí pruflit. Nohy od kolen dol jsou drfleny kousek za podb í-níkem, aby bylo moflno na kon dobe p sobit. Správná poloha dolních kon etin je obzvlá-t d leflitá, proto fl -patné drflení poru-uje rovnováhu. Paty musí být pro-lápnuté sm rem k zemi, t men je na-lápnutý na nej-ír-ím míst nohy. Pafl e afl k lokt m p irozen visí podél t la, p edloktí s ot flmi tvo í p ímou linii vedoucí afl k tlam kon . Ruce jsou drfleny t sn nad kohoutkem a p ed sedlem, palce sm ũjí vzh ru a záp stí jsou uvoln ná, aby bylo moflno sledovat pohyby huby a krku zví ete. Ot fl probíhají dlan mi a jsou drfleny mezi malíkem (OWEN, 1991).

Záv re ná ást je v nována zodpov zení otázek proband a zhodnocení první výukové lekce, kam jsem zahrnula i motivaci na p í-t . Každému probandovi jsem dala anketu pro rodi e, ve kterém jsem je prosila o zhodnocení chování jejich dít te ve -kále 1 afl 10, p i emfl stupe íslo jedna byl ozna en jako chování zcela neuspokojivé a stupe íslo deset jako chování výborné.

2. výuková lekce

V úvodní ásti druhé výukové lekce, jsme se s probandy nejd íve pozdravili a ve zkratce jsem jim nastínila, co nás dnes eká. Probandi se p evlekli a mohli jsme p istoupit k pr pravné ásti.

Pr pravná ást prob hla jakoflto ást teoretická, kdy si probandi nejd íve zopakovali zásady bezpe nosti z minulé lekce, popsali jsme si sedlo, uzde ku a uzdu a posléze p istoupili k navazující teorii správného sedu v ostatních chodech kon .

Probrali jsme:

- Sed jezdců v lehkém klusu - jezdec se zvedá za souasného opření do kolen a tím se v jednom klusovém kroku nahoru a posléze opět tím kce dosedne do sedla. Při vysedání se vzdálí ze stědové polohy v sedle jen natolik, kolik si vyžaduje pohyb koně. Koleno je pevně zavěšené a zauhlené a pata je stále pro-lápnuta, holeně udržují stálý kontakt s koněm a při dosednutí zesílí pobídku.

- Sed v pracovním klusu - V pracovním klusu zůstává jezdec sedět v sedle, aniž by vysedal, dleflité jsou pruflné kotníky a křífl, díky nimufl je pohyb vysedání.

- Sed v pracovním cvalu je na stejném principu jako v pracovním klusu.

- Lehký (stehnový) sed se používá, je-li třeba odlehčit koni hbit, například při rychlém cvalu nebo při skákání. Jezdec ná-lápn hlouběji do tmeně, mírně předkloní trup a zvedne ho ze sedla. Trup je v křífl, lopatkách a bedrech pruflný a ohebný, holeně zůstávají stále na stejném místě, váha jezdců spoívá především na stehnech, v kolenou a na patách, pafl jsou předsunuty trochu více před kohoutek a jsou spu-těny nífl. Pohled smíuje vpřed (MARTÁLEK, ZEDNÍKOVÁ, 1998).

Při správném sedu, by mělo být zachováno pravidlo „**Ucho, rameno, kyelní hrbol a pata mají být na svislici**“ (HOLLÝ, 2003, s. 30). Obrázek správného sedu je uveden (viz. Příloha 5).

Hlavní část záala jako minule i-tím a sedláním koní. Téma dnešní výukové lekce byly chyby sedu a trénink správného sedu. Výuková lekce záala rozcvičením a pokračovala na lonflí, protofl názorné ukázký jsou pro správné pochopení mnohem efektivnější, obzvlá-tě u mladších dětí, které ještě nemají tak dobře vyvinutou představivost.

Při lonflování neustále připomínáme chyby v sedu, nebo chyby sedu ani při systematickém výcviku nelze vyloučit, je proto dleflité je včas rozpoznat a snaflit se je odstranit. Pokud si jezdec nějakou chybu v-típl, je velmi obtíflné se jí zbavit (MIESNER, PUTZ, PLEWA, 1998).

Nejastější chyby.

- kulatá a hrbatá záda

- hlava sklopená dol

- předloktí a loket k e ovit předtaflené krtlu, vybočené lokty

- otevřená pst

- vidlicový (nohy p řlí– natafiené) nebo stolicový sed (holen jezdcce jsou p řlí– dop edu)
- vytá ení stehen a kolen od sedla
- pata vytafiená nahoru, –pi ky od kon , p i emfl svírající úhel v t–í nefl 45° (MARTÁLEK, ZEDNÍKOVÁ, 1998).

Správný a pevný sed není lehká zálefitost, obzvlá–t pokud usilujeme o to, aby probandi od za átku jezdili a ne se jen vezli. P i jíz d na koni jsou vyuffívány i svaly, které vesm s jiný sport nijak enormn nezapojuje. Jedná se p eváfn o vnit ní stranu stehen, která zaji– uje bezpe ný a pevný sed. P i jíz d na koni se protahují lýtkové svaly a Achillova –lacha, které se naopak u jiných sport zkracují. Jízda na koni dále posiluje zádové svaly, a to i svaly kr ní páte e. Specifické pohyby ko ského h betu uvol ují k říl a zároveň dopomáhají dobrému drfiení t la, které je v d tské populaci velkým problémem.

Jízda na koni je velmi náro ná na koordinaci pohyb a rovnováhu, proto její po áte ní zvládnutí je zároveň náro né i na soust ed ní. V prvních lekcích jsem cht la po probandech, aby vnímali pohyby ko ského t la a snařili se jim p izp sobit a sřít se s ním. Dobrou pom ckou je zav ení o í. Ve chvíli, kdy t lo ztratí jeden smysl, znásobí tak ostatní a navíc d ti nejsou rozptylovány okolním d jem a jsou schopny mnohem intenzivn ji vnímat zví e pod sebou. Vhodné je i u za áte ní k vyzkou–et jízdu bez sedla, nebo p římý kontakt se h betem kon je nejvhodn j–í jak správn pochopit jeho pohyb. Snařím se dbát p edev–ím na to, aby si probandi odnesli p řjemné pocity a zářitky.

Jezdec by si m l pamatovat, fle jeho t lo se pohybuje v souladu s t řlí–t m kon , zatímco jeho ruce v souzn ní s ko skou hubou. Drfiení se za ot fle k vyrovnání rovnováhy jezdce je nejen nesprávné, ale naprosto nep řipustné. Lehký (stehnový sed) cvi íme nejprve v kroku, posléze v klusu a cvalu, jistota získaná nácvikem stehnového sedu v klusu umofní jezdcí snadn j–í vasedávání v klusu lehkém (MARTÁLEK, ZEDNÍKOVÁ, 1998).

P i nácviku sedu ve cvalu je vhodné se ze za átku p idřflovat sedla, protofle pohyb cválajícího kon bude jezdce z kraje vyhazovat ze sedla. Je t eba nau it se pohyby ko ského h betu vyrovnávat p edozadními pohyby pánve. řiák snáze pohyb pochopí v mírném záklonu (HOLLÝ, 2003).

V části závěrečné části jsme odstrojili koně, probandi se převlekli a zhodnotili jsme druhou výukovou lekci.

3. výuková lekce

Úvodní část této výukové lekce začala opět vzájemným pozdravením se, posléze se probandi převlekli a já jsem jim nastínila, na co bude dnešní lekce zaměřená. Ve této lekci jsem se zaměřila na cviky sedu.

V praktické části byly probrány zdravotní aspekty jízdy na koni a základy hiporehabilitace. Snadila jsem se probandům co neefektivněji nastítnit kladný význam jízdy na koni jak na zdraví fyzické, psychické tak sociální. A zopakovali jsme si pravidla bezpečnosti. Většina probandů již všechna pravidla bezpečnosti dobře znala, tudíž jsme mohli přistoupit k hlavní části dnešního programu.

Hlavní část, jak již bylo řečeno, byla zaměřena na cviky sedu. Tyto cviky jsem s probandy prováděla na lonžii a hlavní účel těchto cviků je získání správného a pevného a nezávislého sedu. Probandi nejprve koně vstoupili, nasedli a vyvedli na jízdárnu, kde jsme se rozcvičili.

Pro získání správného a pevného sedu existují jednotlivá cvičení, prováděná na vedeném koni, pohybujícím se krokem, která jsou zároveň velmi dobře využitelná i jako cvičení rehabilitační, a proto je důležité brát na ně zřetel. Hlavním aspektem pro provádění cviků, je zvolit si klidného a vyrovnaného koně.

- První cvičení vychází z drezurního sedu, obě ruce opeme o zadní rozsochu, uvolníme sevření kolen a nadzdvihneme je co nejvýše a při tom se hluboce nadechneme. Pak vydechneme a vrátíme kolena do výchozí polohy. Opakujeme desetkrát, při tomto cvičení pracují svaly zad a partie beder, jezdec se učí napínat kříž a vytlačovat vpřed bederní kosti, které jsou jakořto pobízející pomůcka.

- Druhé cvičení - výchozí poloha je stejná jako u předchozího cviku, ale kmitneme holení jedné nohy co nejvíce vzad směrem k zadní rozsoce, zatímco druhou holo souasně vytlačíme dopředu, důležitě je, aby kolena stále zůstala normálně na sedle. Dýcháme hluboce a pomalu. Toto cvičení posiluje zejména kýčelní svaly.

- Třetí cvičení - opět zaujmeme stejnou výchozí polohu, zatímco obě paty předpisovně náležející bod, kroučíme oběma směry kamí nahoru z vnějšku dovnitř. Tímto cvičením se uvolňuje kotník a jezdec se učí sedět s prodlápnutou patou.

- čtvrté cvičení vychází opět ze stejné polohy. Trup zůstane nehybný, zavěsíme obojí a bradu necháme volně spadnout na hrudník a krouhníme hlavou několikrát v obou směrech, při pravidelném dýchání je toto cvičení výborné zejména pro získání rovnováhy.

- Páté cvičení - sedíme opět v drezurním sedu, levá ruka je opřena o zadní rozsochu, levá noha je v normální poloze, pravou rukou zvedneme pravý kotník co možná nejvýše, ale koleno zůstane v předpisové poloze. Po té spustíme nohu a vedeme ji pomalu podél těla koncem dolů a vsuneme prstíky do tlamy. Toto cvičení lze provádět i na klusajícím, šplhající a i pěstě, ale v rychlejších chodech je značně náročné, ale velmi pomáhá, když jezdec potřebuje rychle najít těmen.

- Šesté cvičení - opět vycházíme z drezurního sedu, obě ruce máme upafleny a kmitáme rameny tak daleko, jak je to jen možné, napřed v jednom a pak v druhém směru. Pohyb sledujeme hlavou, sedací část musí zůstat stále pevně v sedle. Při normálním dýchání se uvolní svaly trupu.

- Sedmé cvičení - při tomto cvičení je velmi důležitá, aby paty byly prohlápnuty, protofle jinak ztrácíme rovnováhu. Předkloníme se souasně s výdechem a snažíme se prsty na ruku dotknout obou prstíky nohou. Pak pomalu zvedneme ramena a nadechneme se. Ruce vztyčíme vysoko a zakloníme se tak, aby se ramena a záda dotknou zád koncem a při tom vydechneme, pak opět zvedneme ramena a trup a sedíme zpět. Celé několikrát opakujeme. Při tomto cvičení posilujeme břišní svaly.

- Osmé cvičení - sedíme v drezurním sedu obě ruce opřeny o zadní rozsochu, pravé koleno s prohlápnutou patou zvedneme zároveň s hlubokým nadechnutím, pak kmihem přešvihne nohu přes krk koncem na druhou stranu a zároveň hluboce vydechneme. Stejně tak vedeme nohu zpět a pokračujeme se cvičením na druhé straně.

- Deváté cvičení - levou rukou zvedneme levý kotník směrem k sedlu, při něm koleno zůstane pevně ve své poloze. Pravou paflí předpaflíme, hluboce se nadechneme a s tím ji zvedneme. Otočíme dlaň ven, při tom musíme cítit napnuté svaly v zápěstí, rameni a zádech. S pomalým vydechnutím vedeme paflí dozadu a položíme dlaň na kyčel koncem. Pak paflí necháme svisle klouzat dolů. Opakujeme desetkrát na každé straně.

- Desáté cvičení - Toto cvičení má zpevnit stehnový sed. Těmto zkrátíme natolik, aby koleno leželo pevně v sedle a zůstala prodlápnutá pata. Hleďte tak daleko vzadu, aby těmto menový úhelník byl kolmý. Postavíme se se zdviženou hlavou a vypnutou hrudí ve těmto menech, záda jsou bez strnulosti lehce vyklenutá sedací část, se za příhodných okolností nedotýká sedla.

a) Sedíme v lehkém sedu, předpaříme obě paže a vydechneme, pak kmitneme oběma pažemi dozadu a při tom se nadechneme.

b) V lehkém sedu zkloníme se za zády oběma pažemi. Vydechneme, posadíme se do sedla a po nadechnutí se zvedneme. Cvik provádíme při zastavení a klusu s nohama vyndanými ze těmto men, dochází k posilování svalů na nohou.

c) Jsme v lehkém sedu, sedací část se nedotýkáme sedla, obě paže rozpaříme a celým trupem se otáčíme v jednom a následně v druhém směru. Hlavou sledujeme pohyb a zároveň volně dýcháme.

d) S výdechem se v lehkém sedu předkloníme a pokusíme se prsty pravé ruky dotknout prsty levé nohy. Hlavu musíme držet nahoře, protože jinak bychom ztratili rovnováhu (PAALMAN, 2002)

Maršálek a Zedníková je to uvádí cviky jako Mrtvý indián, při něm si jezdec lehne na břiše přes sedlo, což přinese nejen uvolnění, ale hlavně překonání předátného strachu. Dále Holubička, kdy si jezdec klekne do sedla a provede klasickou holubičku, opět tak překonává strach a zároveň si protahuje svaly trupu a trénuje rovnováhu. Možná je provádět i dámský sed nebo Koloto, kdy se jezdec otočí v sedle o 360° (MARŠÁLEK, ZEDNÍKOVÁ, 1998). Obrázky cvičení sedu jsou obsaženy (viz. Příloha 6)

V závěrečné části jsme koně opět odstrojili, probandí se převlékli a zhodnotili jsme dnešní výukovou lekci. Probandy tato cvičení velmi bavila a pozorovala jsem, jak jim dodala potřebnou dávku sebejistoty na koněském hbitě.

4. výuková lekce

Úvodní část je věnována opět převlékání probandů a po té jsem jim vysvětlila, jak bude dnešní lekce probíhat a na co bude zaměřená. Dnes budou probandí jít samostatně jezdit po jízdárně.

Připravenou část jsem zaměřila na teoretické probrání barev koní a popisu koně a

v neposlední řadě jsme probrali teorii pádu.

Iti nejlepší jezdcí z koní občas spadnou, a proto je vhodné trénovat správný způsob pádu, který nám napomůže v těch případech minimalizovat nebezpečí zranění. Skákání a ježdění při vysoké rychlosti s sebou samozřejmě nese větší riziko, ale spadnout můžeme i při turistické jízdě. A proto se snažíme padat z koně dopředu, nikoli rovnou dolů, dává nám to tak prostor moci udlat kotoul směrem dopředu, namísto tvrdého dopadu na kterou část těla. Při dopadu na zem se stočíme do klubíčka nebo alespoň sklopíme hlavu na hrudník a provedeme kotoul směrem dopředu. Jestliže to nemůžeme udlat, zastavíme alespoň v klidu se skloněnou hlavou a vykejme, dokud k nám neodběhne. Na který kůň by mohl chtít kopnout, ale v té chvíli se snaží svého jezdce vyhnout a jeho pohyby mu to znesnadní. Neříkáme, pokud si myslíme, že spadneme, koně by to mohlo vylekat, snažíme se vykopnout nohy ze třmenů, abychom mohli dopadnout co nejdále a nerozhazujeme pařez, abychom pádu zabránili, protofale si je pravděpodobně zlomíte. Otáčíme se snažíme udržet v rukách. (HARRISOVÁ A CLEGGOVÁ, 2007)

Hlavní část záležitosti vyvíjíme, nasedláním, vyvedením koní na jízdárnu a rozcvikou. Další fáze jezdeckého výcviku probíhá již zcela individuálně, podle zkušeností a nadání.

Výuku jízdy na koni jsem rozdělila na dva stupně, první stupeň je zvládnutý ve chvíli, kdy jezdec bez problémů a ve správném sedu zvládá všechny chody, ale na koni, který jde na lonžii, tudíž jezdec se nemusí zabývat jeho vedením a ovládnutím. Tato fáze výcviku se často podceňuje.

Druhý stupeň označuji za zvládnutý ve chvíli, kdy je jezdec schopen sám bez cizí pomoci jezdit a korektně vést koně po jízdárně ve všech chodech a až posléze si troufám s takovým jezdcem vyjet ven do terénu na vyjížďku.

Z tohoto důvodu jsem začala pracovat s probandy podle předchozích pravidel. Každý a sebenadějně jezdec si nejdříve proberá pravou na lonžii, kdy začínáme v kroku, posléze postupujeme ke klusu a nakonec ke cvalu. Rychlost zvládnutí jednotlivých kroků je zcela individuální, na který proband se naučí vysedávat tím okamžikem, jinému to trvá delší dobu, ale ze zkušeností se to naučí každý a my nikdy nesmíme zapomínat na pochvalu, bez které to jednoduše nejde.

Ve chvíli, kdy byl proband schopen bez obtíží na lonfi klusat i cválat, mohla jsem přistoupit k druhé fázi výcviku. Nejprve jsem odepnula jezdcova koně z lonfle a nechala ho začít se za zkušeného jezdce jdoucího po jízdárně. Kůň je stádové zvíře, a pokud má možnost jít s jiným koněm nemá, obvykle tendenci jít na kam jinam, a pokud bychom měli vyuffit a ulehčit za jinajícím jezdcovi práci s ovládním koně. Pokud jezdec bez problémů tuto fázi zvládá, umožníme mu pohybovat se po jízdárně samostatně. Správné a zdrazují korektní vedení koně, není záležitostí, kterou se lze naučit ze dne na den, je to poměrně složitý souhrn poměk, který nám umožní ovládní koně. V prvních fázích je dosta ujjící, zvládne-li jezdec koně sám rozejít, zato it, zmnit směr a zvládá p echody z kroku do klusu, z klusu do cvalu a naopak. Op t doba, za jakou je jezdec schopen se tomuto nau it, je rozli ná a v neposlední ad hraje roli i strach, který se d íve nebo pozd ji vfdy vyskytne. Ob as bývá strach tak svazující, že jezdec p estane jezdit úpln .

V záv re né ásti se probandi op t p evlékli a společ n jsme zhodnotili dne-ní výukovou lekci.

5. výuková lekce

Úvodní ást byla jako vfdy vyhrazena pro p evlékání a ujasn ní si eho se bude dne-ní výuková lekce týkat.

Právná ást byla op t teoretická, Probrali jsme chody koně jakofto krok, klus, cval a trysk. A zlozvyky koně jako kousání, kopání, klkání, tkalcování, vyhazování, vzpínání, odmítání poslu-nosti, lekavost a dal-í.

Hlavní ást byla zahájena ve stáji i-t ním a následným nasedláním koně a vyvedním jich na jízdárnu, kde jsme se op t rozcvili. Dne-ní výuková lekce navazovala na p ede-lé a byla individuáln p izp sobena jezdeckým dovednostem jednotlivých proband , jak jifl bylo e eno, pokroky p i jezdeckém výcviku jsou individuální záležitostí a rychlost jejich zvládnutí je rozli ná. Z tohoto d vodu jsem dne-ní lekci zam íla p eváfn na dopilování p edem probraných cvik . U kafdého probanda jsem se zam íla na cviky, které mu íní problémy a společ n jsme se snaflili chyby odstranit a daný cvik zvládnout.

Záv re ná ást byla tentokrát v nována vy i-t ní a namazání jezdecké výstroje, p i emfl si probandi zopakovali popis sedla, uzde ky a uzdy. Na záv r se probandi

p evlekli a já jim předložila její podruhé anketu „Seznam otázek na odbornou terminologii“

6. výuková lekce

Úvodní část opět posloužila pro převlečení probandů a nastínění si tématu jak teoretické přednášky, tak praktického výcviku.

V právní části jsme teoreticky probrali drezurní úlohy a drezurní obdélník, který je vyobrazen (viz. Příloha . 7). Drezurní úlohy slouží k tomu, abychom mohli ohodnotit chody, kmih a prostupnost koní, dále držení, přesnost a účinnost pomůcek a sed jezce. Drezurní úlohy jsou označeny dle stupně obtížnosti od základních po ty nejnáročnější, jejichž provedení vyžaduje léta tréninku jezce i koně.

Hlavní část tvoří začala s tím, sedláním a vyvedením koní do prostor jízdárny, kde jsme se rozvíjeli. Výcvik probíhal opět zcela individuálně podle jejich zvládnutých jezdeckých dovedností probandů, ti, kteří ještě potřebovali pilovat cviky z předchozích lekcí, se vnovali případným nedostatkům v jezdeckých dovednostech. Pokročilejší probandů přistoupili k nácviku základní drezurní úlohy, která je označena jako Z1. Přesné znění úlohy (viz Příloha . 8). Tato úloha neklade příliš velké nároky na stupeň výcviku koně. Jejím úkolem je provést jezdecké schopnosti ve vedení a ovládnutí koně jdoucího v drezurním obdélníku a samozřejmě základní jezdecké dovednosti. Drezurní obdélník existuje ve dvou velikostech, první je 20 x 40 m, na kterém se jezdí základní drezurní úloha a 20 x 60 m, na kterém se jezdí její úlohy obtížnější. Pro naše potřeby bohatě postačí obdélník 20 x 40 m. Je to ohraničená rovná plocha, po jejímž obvodu jsou rozmístěna písmena sloužící k orientaci jezce v prostoru.

S pokročilejšími probandy jsem začala cvičit její zmiňovanou drezurní úlohu Z1. V závěrečné části se probandů převlékli a jako vždy jsme společně zhodnotili právě probíhanou výukovou lekci. Na probandech pozoruji jejich značné zlepšení v jezdeckých dovednostech a dnes cvičená drezurní úloha to jen potvrdila.

7. výuková lekce

Úvodní část jako vždy posloužila k převlékání probandů. Tématem předposlední výukové lekce, bylo zopakování si zásad bezpečnosti a krmení koní a bezpečnost klisen

a co se praktické části týká, dnes byla na program zařazena vyjížďka do terénu.

Hlavní část opakovaně zabývala jíždou, sedláním a vyvedením koní na jízdárnu, kde byli probandi rozděleni do lot podle zkušeností a jezdeckých dovedností a podle toho byla určena obtížnost vyjížďky. Probandi, kteří ještě neměli takové zkušenosti a dovednosti, aby byli schopni bezpečně absolvovat vyjížďku do terénu, zůstali na jízdárně a cvičili se právě v tom, v čem měli nedostatky. Takto zvládnutá práva postačí pro rekreační ježdění, pokud má dítě větší ambice, například se chce naučit skákat nebo se vnovat drezuře, je před ním ještě dlouhá a náročná cesta k úspěchu. Jezdeckví je náročný sport nejen po fyzické stránce, ale i po stránce časové a finanční.

Závěrečná část posloužila ke sdělení dojmů probandů, kterých bylo obzvláště u těch, kteří absolvovali vyjížďku do terénu poprvé, opravdu mnoho. Dojmy byly v podstatě většinou kladné.

8. výuková lekce

Poslední výukové lekce se zúčastnili všichni probandi z jednotlivých skupin najednou a byli pozváni rodiče probandů, aby viděli, co se probandi naučili. Úvodní část osmé výukové lekce probíhala jako vždy. Probandi se převlékli a po té jsme si zahráli hru, jejímž cílem bylo zopakovat si v domosti nabyté v minulých lekcích. Probandi byli rozděleni do dvojic, ve které bylo úkolem jednoho v časovém limitu slovně popisovat termíny napsané na kartičkách, aniž by při tom použili kořen slova. Druhý měl za úkol daná slova hádat. Dvojice, která za určený čas uhodla nejvíce slov, zvítězila. Termíny, které probandi hádali, byly samozřejmě spjaté s tematikou předcházejících lekcí.

V právné části probandi vyplnili naposledy anketu: „Seznam otázek na odbornou terminologii“ a zopakovali jsme si společně otázky, které zodpovědli předtím.

Do hlavní části bylo neméně zahrnuto jíždění a sedlání koní. Koně jsme vyvedli na venkovní jízdárnu a společně jsme se rozvíjeli. Na dnešní den jsem připravila na venkovní jízdárně tak zvanou jízdou zručnosti. Jízda zručnosti spočívala v absolvování slalomu, kde si probandi ověřili, zda jsou schopni koně dobře ovládat, pak museli probandi sesednout z koně a doběhnout co nejrychleji na druhý konec

jízdárny, tam prolézt velkou pneumatikou a zase se co nejrychleji vrátit zpět ke koni a nasednout zpět do sedla. Tímto si vyzkoušeli, jak se naučili sesedat a nasedat na koně. Dalším úkolem bylo objet na koni několik barelů v klusu a překonat šest kavalet lefků na zemi. Jako poslední úkol bylo trefit se mezi vrátka, za nimiž byl také cíl. Všechny tyto úkoly měli probandi splnit v co nejrychlejší době. Aby byla jízda zrušností spravedlivá vzhledem k tomu, že někteří probandi byli na stejném stupni výcviku, pro zkušenější byly přidány ještě dva malé skoky, které museli překonat. V závěru jsme vyhodnotili první tři nejlepší, kteří byli zaslouženi odměnou. Tato soutěž nejenže probandy velice bavila, ale já jsem si mohla nenásilnou formou ověřit jejich jezdecké dovednosti.

Závěrečná část poslední lekce byla věnována zhodnocení všech osmi lekcí. Probandi se mi pokusili dát zpětnou vazbu. K mé velké radosti převážně většina zhodnotila program více než kladně. Po té jsem položila opět řadu otázek, jak hodnotí chování svého dítěte po skončení intervenčního programu na úroveň 1 až 10, přičemž jak bylo již výše uvedeno stupeň 1, je chování zcela neuspokojivé a stupeň 10 je chování výborné. Dále jsem je poprosila o zhodnocení, zdali se podle jejich názoru zlepšila v souvislosti s intervenčním programem tělesná kondice jejich dětí. Probandům jsem poděkovala za spolupráci a společně jsme se rozloučili.

Témata teoretických přednášek:

1. Správný sed a skokový sed. Popis správného sedu a jeho vliv na správné držení těla.
2. Popis sedla, uzdek a uzdy.
3. Zdravotní benefity jezdeckví. Vliv jezdeckví na zdraví a základy hiporehabilitace.
4. Popis koní a barvy koní.
5. Chody koní a zlozvyky koní.
6. Drezurní úlohy a práce na jízdárně.
7. Opakování.

5 VÝSLEDY A DISKUSE

5.1. Výsledky k charakteristice proband

5.1.1 Poměr děvčat a chlapců

Jedním z nepehlédnutelných údajů je, že je obrovská preference děvčat nad chlapci, kteří se do jezdeckého oddílu hlásí. Snáhl jsem se najít vysvětlení a dle sexuologa MUDr. Šiháka je rozdíl v prepubertálním a pubertálním věku děvčat jakousi sexuální náhražkou, kdy mladé dívky vnímají veškerou lásku a péči, která je v pozdějším věku nována partnerovi, koni. Tyto dívky ve chvíli, kdy si najdou partnera a zamilují se, v té době ztrácejí o koně zájem.

I já jsem pozorovala, že mladé dívky velmi baví péče o koně, vyhledávají pocit zodpovědnosti, dívky jsou všeobecně citlivější a empatičtější než chlapci a z tohoto důvodu se také domnívám, že tíhne k jízdě a především péči o koně markantně více děvčat než chlapců. Děvčata mají od útlého věku potěbu navazování vztahů, velmi rády o ně koho přejí a projevují tak lásku. Biologicky se tak liší žena od muže, protože má potřebu přivolat si svou bytost, čímž se potažmo připravuje na budoucí mateství. Vím, že jsem si, že se i děvčata mnohem raději koně dotýkají, hladí je, o ně přejí. Haptické projevy jsou u nich mnohem častější než u chlapců právě proto, že děvčata navazují s koněm vztah a vnímají ho jako partnera, oproti tomu chlapci ho vnímají spíše jako nástroj.

Dalším aspektem, pro který se jezdeckví věnuje mnohem více děvčat, je, že je to zcela specifické odvětví sportovní aktivity, kdy je výsledek závislý na mnoha dílčích okolnostech a tudíž je dlouhá cesta k viditelnému výsledku, což v té době chlapci v tomto věku nevyhledávají.

5.1.2 Věk proband

Věk mých probandů byl od 9 do 17, let nejvíce jich bylo ve věku 11 let. Domnívám se, že děti jezdecký oddíl vyhledávají v tomto věku proto, že pro děti mladší devíti let je jezdecký sport a činnost s ním spojené příliš náročné, ba dokonce nebezpečné. Naopak starší pubertální děti, již za sebou vyhledávají jiný druh zábavy, jejich zájmem jsou spíše mezilidské vztahy. Jsou ovlivňováni partou a mají se jejich hodnotový systém. Děti kolem jedenácti let se teprve začínají do určitých sociálních

skupin, hledají si své role, z tohoto důvodu vyhledávají nové způsoby zábavy a nové koníčky.

5.1.3 Hmotnost a výška probandů

Přehled jak se změnila výška a váha během prvního intervenčního programu.

Tabulka 3.3 Poměr hmotnosti a výšky

Probandi	Na začátku i.p. Výška (cm) / Váha (kg)	Na konci i.p. Výška (cm) / Váha (kg)
1	120/37	124/37
2	126/28	129/30
3	134/36	137/37
4	147/39	151/43
5	130/30	133/33
6	131/32	134/34
7	143/39	146/40
8	160/56	162/56
9	148/51	150/52
10	151/51	155/52
11	150/47	153/48
12	146/44	149/46
13	130/33	134/36
14	162/59	162/58
15	155/43	156/45
16	147/44	150/46
17	139/37	143/39
18	155/49	157/50
19	156/53	159/54
20	128/43	132/43
21	137/38	140/40
22	170/59	170/59
23	157/56	160/57
24	163/54	167/56
25	138/40	142/42

V tabulce jsem porovnávala výšku a hmotnost jednotlivých probandů na začátku a po skončení intervenčního programu. U dvou probandů bylo možné na začátku intervenčního programu sledovat nadváhu. Jak je patrné v tabulce, Probandi u kterých se vyskytla nadváha, během prvního intervenčního programu vyrostli,

av-ak váha z stala konstantní nebo se dokonce snížila. U proband se standardními hodnotami jsem pozorovala optimální přibytěk váhy, který odpovídá přirozenému vývoji nebo opět z stala váha konstantní, z čehož vyplývá, že jízda na koni měla pozitivní vliv na snížení hmotnosti u proband s nadváhou.

5.1.4 Průběh práce – kole a chování

Přehled kolního průběhu je přehledně znázorněn v Tabulce 1. Na začátku intervenčního programu jsem zmapovala kolní prospěch proband a po skončení programu jsem učinila stejná a musím konstatovat, že na prospěch ve kole měl program vliv minimální. Jediný, u koho byly výsledky ve kole o něco lepší, byl proband trpící lehkou mozkovou dysfunkcí, který sice navštěvuje klasickou základní školu, ale rodiče uvažují o přeložení do zvláštní školy. Tento proband se během programu vyznačoval pomalejšími reakcemi, více bylo nutno mu několikrát zopakovat a ze začátku jsem na něm pozorovala zafixovaný strach, že to, co udělá, bude opět špatně. Sněžila jsem se mu proto dávat jednodušší úkoly, které v tichou splnil správně a byl za to vždy pochválen a postupem času byl schopen plnit úkoly s ostatními probandy. Tento proband byl jinak velice pohybově nadaný a v praktických věstech při jízdě na koni dělal velké pokroky, které mu dodávaly velmi potěšné sebevědomí. Konzultace s rodičem tohoto probanda následně ukázala, že je od doby kdy navštěvuje jezdecký klub, schopen více se soustředit a i jeho výsledky ve kole se o něco zlepšily.

Podobné zlepšení jsem zaznamenala i u dyslexie, jinak zůstávaly kolní výsledky v tichou neměnné a jediný faktor vlivu jízdy na koni na prospěch byl, když rodiče zakázali probandovi po tom, co přinesl špatnou známku, jít ke koním, což pro něj bylo motivací si ji opravit, ale tento efekt by měl jakýkoli jiný zákaz něho oblíbeného, tudíž tento výsledek k jízdě na koni příliš nevtahují.

Ve skupině proband se objevilo několik hyperaktivních dětí, na které měl intervenční program obzvlášť dobrý vliv. Po konzultaci s rodiči bylo patrné, že tyto děti jsou po návratu domů z jezdeckého klubu klidnější, schopny se lépe soustředit například na učení, je s nimi lepší domluva a celkově jsou umírněnější než v jiných dnech. Tyto děti se během programu projevovaly zvýšenou aktivitou, kterou jsem měla úkoly navíc. Takovéto úkoly probandy zabavily a ve chvíli, kdy byli za dobré

provedený úkol pochválení, stávala se jejich aktivita motivující pro, na rozdíl od nich, laxnější, takže vznikla zdravá soutěživost o to, kdo bude nejlepší.

Chování dítěte je hodnotou –patrně měřitelnou, proto jediným mým ukazatelem bylo mé vlastní pozorování, jak se probandí ve skupině chovají a především konzultace s rodiči. Vycházela jsem z ankety, kterou jsem probandům předložila při první výukové lekci, kdy jsem prosila rodiče o zhodnocení chování jejich dítěte na výše uvedené –škále 1 až 10. Tuto anketu jsem zopakovala při poslední výukové lekci a získané údaje jsem vyhodnotila takto. Dva rodiče uvedli, že chování před a po skončení intervenčního programu zůstalo neměnné a ostatní rodiče uvedli, že se chování jejich dítěte zlepšilo o jeden až čtyři body na dané –škále. Zajímalo mne, zda rodiče toto zlepšení přikládají absolvovanému intervenčnímu programu.

Rodiče víceméně shodně uvedli, že jsou probandí po absolvování jezdeckého intervenčního programu doma o něco poslušnější a zejména u probandů, u nichž se již projevují pubertální projevy chování, rodiče pozorovali zlepšení obzvláště v komunikaci. Ve skupině jsem zachytila zlepšení chování po stránce lepší kooperace a ohleduplnosti mezi probandy. Hodnocení rodičů jsem pro přehlednost zaznamenala do Tabulky . 4

Tabulka .4 odpovídá rodičům na otázku zlepšení chování Vašich dětí před intervenčním programem a po jeho skončení.

Rodiče	Před intervenčním programem	Po intervenčním programu	Rodiče	Před intervenčním programem	Po intervenčním programu
1.	5	5	14.	7	8
2.	7	8	15.	6	9
3.	6	7	16.	5	9
4.	4	7	17.	4	6
5.	8	8	18.	6	7
6.	5	6	19.	7	7
7.	5	7	20.	6	8
8.	8	8	21.	8	8
9.	6	8	22.	6	7
10.	7	9	23.	5	7
11.	6	7	24.	6	7
12.	5	6	25.	6	8
13.	6	6			

5.2 Výsledky a diskuse k pozorování a posuzování

5.2.1 Výsledky a diskuse k anketě pro rodiče

Po skončení jezdecké intervenčního programu jsem konzultovala s rodiči, zdali se podle jejich názoru změnila fyzická kondice jejich dětí v souvislosti s intervenčním jezdeckým programem. Z 25 dotazovaných rodičů, mi 22 rodičů odpovědělo, že došlo ke zvýšení fyzické kondice jejich dětí a že tento posun překládají jízdou na koni. Dále mi potvrdili, že z této skutečnosti vyplývá i vyšší obranyschopnost vůči nákazám. Ti rodiče odpověděli, že fyzická kondice dle jejich názoru zůstala neměnná. Zjištěná data jsou viditelná v Tabulce 5.

Tabulka 5. Odpovědi rodičů na otázku zdali se zvýšila fyzická kondice jejich dětí v průběhu intervenčního programu

Rodič	Zvýšení fyzické kondice
1.	ANO
2.	ANO
3.	ANO
4.	ANO
5.	ANO
6.	NE
7.	ANO
8.	ANO
9.	ANO
10.	ANO
11.	ANO
12.	ANO
13.	ANO
14.	ANO
15.	NE
16.	ANO
17.	ANO
18.	ANO
19.	ANO
20.	NE
21.	ANO
22.	ANO
23.	ANO
24.	ANO
25.	ANO

5.2.2 Výsledky a diskuse k anketě „Seznam otázek na odbornou terminologii“

Anketu jsem provedla celkem třikrát na začátku, v průběhu a na konci intervenčního programu. Anketa měla za úkol zmapovat, jestli jsou probandi schopni si během pironího jezdeckého intervenčního programu osvojit odbornou terminologii a správně zodpovědět připravené otázky. Anketa seznam otázek na odbornou terminologii byla probandům předložena celkem třikrát. Poprvé na začátku intervenčního programu v září 2009, podruhé v prosinci 2009 a potřetí na konci programu v březnu 2010. Pro větší přehlednost, jsem výsledky ankety zpracovala do tabulek a následně vyhodnotila v grafu.

Tabulka 6 Výsledky prvního –etní ankety „Seznam otázek na odbornou terminologii“

Zná odpověď - X Nezná odpověď - O

Probandi	Íslo otázek																				Počet správných odpovědí
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	
1.	o	o	o	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	1
2.	o	o	o	o	o	x	o	o	o	o	o	o	x	o	o	o	o	o	o	o	2
3.	o	o	o	o	o	x	o	o	x	o	o	o	o	x	o	x	o	o	o	o	4
4.	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	x	o	o	o	o	o	o	o	1
5.	o	o	o	o	o	o	o	o	o	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	1
6.	o	o	x	o	o	x	o	o	x	x	x	o	x	o	x	o	x	x	x	o	10
7.	o	o	o	o	x	x	o	o	o	x	o	o	x	o	o	o	o	x	x	o	6
8.	o	o	o	o	o	x	o	o	o	x	o	o	o	o	o	o	o	o	x	o	3
9.	x	o	x	o	o	o	o	o	x	x	x	o	o	x	o	x	o	o	o	o	7
10.	o	x	o	x	o	o	x	o	o	o	o	o	o	x	o	o	o	x	o	o	5
11.	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	0
12.	o	o	o	o	o	o	x	o	o	o	o	o	o	x	o	o	o	o	o	o	2
13.	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	x	o	o	o	x	o	o	o	o	o	3
14.	x	o	o	x	o	x	o	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	x	5
15.	o	x	o	x	x	o	o	x	o	o	x	o	x	o	o	o	o	x	x	o	8
16.	o	o	o	o	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	x	o	o	3
17.	o	o	o	x	o	o	x	o	o	x	x	o	o	o	o	x	o	o	o	o	5
18.	o	o	x	o	o	o	o	x	o	o	x	o	o	o	o	o	x	o	o	o	4
19.	o	o	x	o	x	x	o	o	o	o	x	o	o	x	o	x	o	o	o	o	6
20.	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	x	o	o	o	1
21.	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	0
22.	o	o	o	o	o	o	o	x	o	o	x	o	o	x	o	o	o	o	o	o	3
23.	o	o	o	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	1
24.	o	o	o	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	x	o	o	x	o	o	o	3
25.	o	o	o	o	o	o	o	o	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	1
Výsledky správných odpovědí																				85	

Výsledky prvního –et ení k anket „Seznam otázek na odbornou terminologii“
p evedené na procenta.

X ó 85.....17 % Správných odpov dí

O ó 415í í í 83% Tpatných odpov dí

Tabulka . 7 Výsledky druhého –et ení k anket „Seznam otázek na odbornou terminologii“

Zná odpov - X Nezná odpov - O

Probandi	ísla otázek																				Po et správných odpov dí
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	
1.	o	x	x	x	o	x	o	x	o	x	x	o	x	x	x	o	o	x	x	x	13
2.	o	x	o	o	x	x	x	o	x	x	o	x	x	o	x	x	o	o	x	x	12
3.	x	o	o	o	x	x	x	o	x	x	x	x	o	x	o	x	x	x	x	o	13
4.	x	o	x	x	o	o	o	x	o	o	x	x	o	x	x	x	x	x	o	o	11
5.	o	x	o	o	x	o	x	o	o	x	o	o	x	o	x	x	o	o	o	x	8
6.	o	o	x	o	o	x	x	o	x	x	x	x	x	x	x	o	x	x	x	o	13
7.	o	x	o	o	x	x	x	x	o	x	o	o	x	x	x	x	x	x	x	o	13
8.	x	o	x	x	x	x	o	x	o	x	o	x	x	x	x	o	x	o	x	o	13
9.	x	x	x	o	x	x	o	x	x	x	x	o	o	x	x	x	x	o	o	x	14
10.	o	x	o	o	o	o	x	o	x	o	o	x	o	x	o	x	x	x	o	o	8
11.	x	o	o	x	x	o	x	x	x	x	o	x	x	o	x	o	x	o	x	x	13
12.	o	x	x	x	o	o	x	x	x	x	x	o	x	x	x	o	x	x	o	o	13
13.	x	o	x	o	x	x	o	x	x	x	x	o	x	o	x	o	o	x	x	x	13
14.	x	o	x	x	o	x	x	x	o	x	x	x	o	x	o	x	x	x	x	o	14
15.	o	x	o	x	x	o	x	x	o	x	x	o	x	x	x	x	x	x	x	x	15
16.	o	x	o	o	x	x	o	o	x	o	x	x	x	x	x	x	x	x	o	x	13
17.	x	x	o	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	x	x	x	x	o	x	17
18.	o	o	x	o	x	o	x	x	x	o	x	x	x	o	x	o	x	o	o	x	11
19.	o	x	x	o	x	x	o	x	x	x	x	o	x	x	x	x	o	x	o	o	13
20.	o	o	o	x	x	o	o	x	x	x	x	o	x	x	x	o	x	o	x	x	12
21.	x	x	x	o	o	x	x	o	x	x	x	o	x	o	x	o	x	x	o	x	13
22.	o	x	o	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	x	x	x	x	x	x	x	17
23.	x	x	x	x	o	x	o	x	x	x	o	o	x	x	x	o	o	x	x	o	13
24.	x	o	x	x	o	x	x	x	x	x	o	x	o	x	o	x	x	o	x	o	13
25.	o	x	o	x	x	x	o	o	x	o	x	x	x	x	o	x	o	x	x	o	12
Výsledky správných odpov dí																				320	

Výsledky druhého –et ení k anket „Seznam otázek na odbornou terminologii“
p evedené na procenta.

X ó 320.....64 % Správných odpov dí

O ó 180í í í .36 % Tpatných odpov dí

Tabulka 8 Výsledky testůho –et ení k anket „Seznam otázek na odbornou terminologii“

Zná odpověď - X Nezná odpověď - O

Probandi	Íslo otázek																				Počet správných odpovědí
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	
1.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	19
2.	X	X	O	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	19
3.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	20
4.	X	O	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	19
5.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	X	19
6.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	20
7.	O	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	19
8.	X	O	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	19
9.	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	19
10.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	20
11.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	20
12.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	20
13.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	19
14.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	20
15.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	20
16.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	20
17.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	20
18.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	20
19.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	X	19
20.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	20
21.	X	X	X	O	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	18
22.	X	X	O	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	19
23.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	19
24.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	19
25.	X	X	O	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	19
Výsledky správných odpovědí																				485	

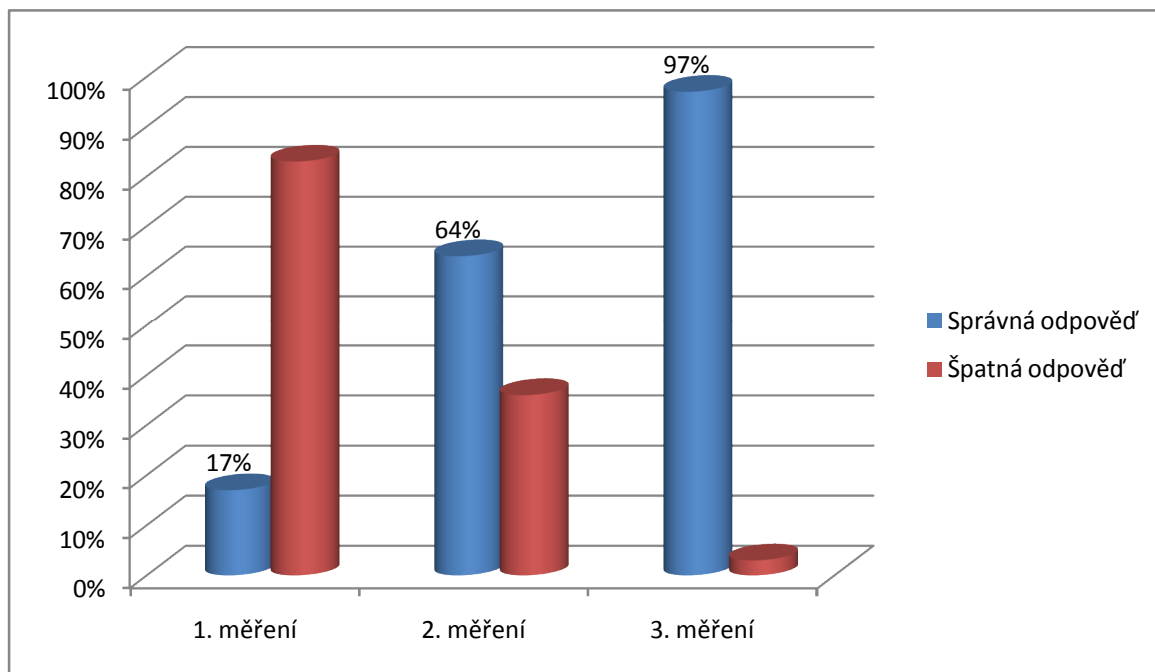
Výsledky testůho –et ení k anket „Seznam otázek na odbornou terminologii“ provedené na procenta.

X ó 485 í í í í .97 % Správných odpovědí

O ó 15 í í í í í .3 % Tpatných odpovědí

Vyhodnocení ankety „Seznam otázek na odbornou terminologii“

Graf .1



Na tomto grafu je patrné, jak se změnila znalost odborné terminologie v průběhu prvního intervenčního programu ve třech etapách. Na začátku intervenčního programu měla většina probandů znatelný problém správně odpovědět na otázky, správných odpovědí bylo 85 z 500, vyjádřeno v procentech je 17%. V průběhu programu jifi byly hodnoty správně zodpovězených otázek o poznání vyšší, to je 320 správných odpovědí z 500, což znamená 64% a po skončení intervenčního programu byly hodnoty 485 správných odpovědí z 500, což je 97%. Těmito účastníky osvojili požadované znalosti a dokázali správně odpovědět na otázky jim k danému tématu položené téměř se stoprocentní úspěšností. Tento pozitivní výsledek přikládám tomu, že si v domosti osvojili nejen v teoretických přednáškách, ale hlavně v praktickém styku s koňmi.

5.2.3 Výsledky a diskuse ke kvalitě jezdeckých dovedností

V průběhu intervenčního programu jsem pozorovala a prakticky zaznamenávala, jak se změnila jezdecká dovednost probandů. Zjištěná data jsem pro přehlednost zaznamenala do grafu, který ukazuje, jak se během tří etap jezdecké dovednosti

vyvíjely. P ehled vývoje jezdeckých dovedností v pr b hu interven ního programu u jednotlivých proband , jsou uvedeny v Tabulce . 9, 10, 11.

Tabulka . 9 Výsledky prvního -et ení ke -kále jezdeckých dovedností.
Zvládá dovednost- X Nezvládá dovednost- O

Probandi	ísla jezdeckých dovedností												Po et zvládnutých dovedností
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	
1.	X	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	5
2.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	O	10
3.	O	X	X	O	O	O	O	O	O	O	O	O	2
4.	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	O	4
5.	O	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	4
6.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	O	O	9
7.	X	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	5
8.	O	X	X	O	O	O	O	O	O	O	O	O	2
9.	O	X	X	O	O	O	O	O	O	O	O	O	2
10.	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	O	4
11.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	O	10
12.	O	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	O	3
13.	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	O	4
14.	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	O	4
15.	O	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	O	3
16.	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	O	4
17.	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	O	4
18.	O	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	4
19.	X	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	5
20.	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	O	4
21.	O	X	X	O	O	O	O	O	O	O	O	O	2
22.	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	O	4
23.	X	X	X	X	X	X	X	X	O	O	O	O	8
24.	O	X	X	O	O	O	O	O	O	O	O	O	2
25.	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	O	4
Výsledky	17	25	25	20	9	4	4	4	3	2	0	0	112

Tabulka . 10 Výsledky druhého -et ení ke -kále jezdeckých dovedností.
Zvládá dovednost- X Nezvládá dovednost- O

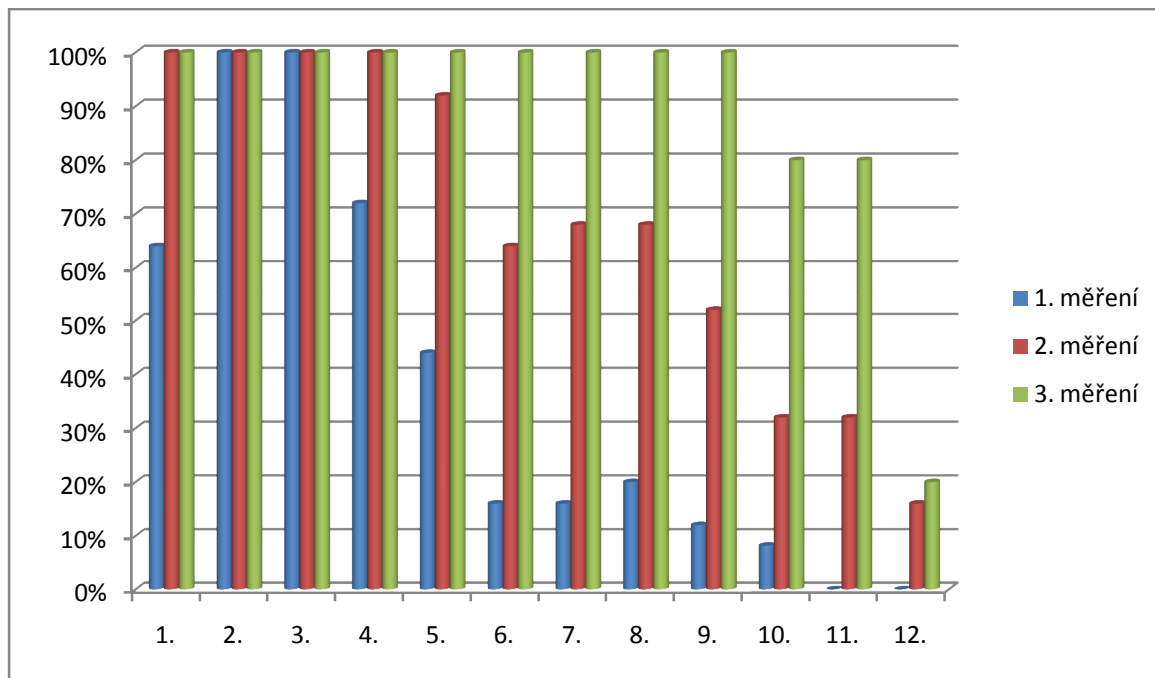
Probandi	ísla jezdeckých dovedností												Po et zvládnutých dovedností
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	
1.	X	X	X	X	X	X	X	X	O	O	O	O	8
2.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12
3.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	O	O	9
4.	X	X	X	X	X	X	X	X	O	O	O	O	8
5.	X	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	5
6.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12
7.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	11
8.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	O	10
9.	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	O	4
10.	X	X	X	X	X	X	X	X	O	O	O	O	8
11.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	11
12.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	O	O	9
13.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	O	O	9
14.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12
15.	X	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	5
16.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	O	O	9
17.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	O	O	9
18.	X	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	5
19.	X	X	X	X	X	X	X	X	O	O	O	O	8
20.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	11
21.	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	O	4
22.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12
23.	X	X	X	X	X	X	X	X	O	O	O	O	8
24.	X	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	5
25.	X	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	5
Výsledky	25	25	25	25	23	18	18	18	14	8	7	4	209

Tabulka . 11 Výsledky druhého -et ení ke -kále jezdeckých dovedností.
Zvládá dovednost- X Nezvládá dovednost- O

Probandi	ísla jezdeckých dovedností												Po et Zvládnutých Dovedností
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	
1.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12
2.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12
3.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	11
4.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	11
5.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	O	O	9
6.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12
7.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	11
8.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	11
9.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	O	O	9
10.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	11
11.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	11
12.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	11
13.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	11
14.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12
15.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	O	O	9
16.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	11
17.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	11
18.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	11
19.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	11
20.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	11
21.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	O	O	9
22.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12
23.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	11
24.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	11
25.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	O	O	9
Výsledky	25	25	25	25	25	25	25	25	25	20	20	5	272

Přehled vývoje jezdeckých dovedností v průběhu intervenčního programu

Graf 2. Přehled vývoje jezdeckých dovedností v průběhu intervenčního programu



Čísla na spodní části grafu označují měřené jezdecké dovednosti.

1. Sedlání a odstrojování
2. Nasedání a sesedání
3. Krok na lonfi
4. Lehký klus na lonfi
5. Pracovní klus na lonfi
6. Lehký cval na lonfi
7. Pracovní cval na lonfi
8. Krok po jízdárně
9. Klus po jízdárně
10. Cval po jízdárně
11. Vyjíždění do terénu
12. Jednoduché skoky

Jak je z grafu patrné, jezdecké dovednosti se v průběhu intervenčního programu značně zlepšily i když rychlost, s jakou si jednotlivé jezdecké dovednosti osvojovali, byla různá. Při jízdě na koni nehraje roli jen plynulé nadání a péče, ale především

faktorem, který limitoval n kolik proband , byl strach. K je p ece jen velké zví e, které má velkou sílu a nikdy není úpln vyzpytatelné. Pozorovala jsem, že i p esto, že já jsem daný cvik jifl hodnotila jako zvládnutý a p istoupila bych k výuce dal-ího cviku, probandi nem li o za azení nového cviku zájem, protože se báli. V takovém p ípad jsme dále nepokra ovali, protože pokud si lov k není jistý sám sebou, nelze ho do ni eho nutit, ufl jen proto, že k nejistotu vycítí a mohlo by to být pro lov ka nebezpe né.

Výuka jízdy na koni si vyřaduje skute n individuální p ístup, protože jsem se setkala i s opakem bázlivých d tí, které paradoxn nebývají tak pohybov nadané, ov-em chybí jim jakýsi pud sebezáchovy a mají tendenci se pou-t t do cvik , na které v danou dobu je-t nejsou p ípravené a mohly by se p i jejich provád ní zranit. Postupný výcvik se asto podce uje a je bohufel b flnou praxí, že naprosto nezku-ený jezdec, který nikdy na koni ani neklusal, nato fl cválal, jde na vyjífl ku do terénu. Taková vyjífl ka sice m že být ozna ena pouze jako kroková, av-ak k je flivá bytost, která, le m že být sebehodn j-í, kdykoli se m že polekat a rozb hnout se a v tomto p ípad jezdec bez kvalitních základ kon í obvykle na zemi, cofl ho v lep-ím p ípad m že naprosto zbyte n demotivovat a v hor-ím p ípad se m že zranit. Jak jifl jsem vý-e popsala, tento postup je velmi asto podce ován, obzvlá-t z komer ních d vod , na úkor bezpe nosti jezdc a zejména v p ípad d tí se mi toto jednání zdá zna n nezodpov dné.

Kdyfl se vrátíme k vý-e uvedenému grafu, vidíme, že na konci interven ního programu jsou procentuální hodnoty zvládnutých dovedností ve v t-ín p ípad stoprocentní, cofl sv d í o tom, že p i individuálním p ístupu jsou v-ichni schopni bez v t-ích problém zvládnout pofladované dovednosti

6 ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření intervenčního programu využití jízdy na koni v podpoře lidského zdraví, díky kterému jsem chtěla zjistit, jaké má rekreační a zdravotní jezdectví vliv na lidské zdraví a jakým způsobem ho lze efektivně využít.

- První má výzkumná otázka se zabývala tím, zdali má intervenční jezdecký program pozitivní vliv na zdraví a fyzické i psychické dovednosti probanda. Pozitivní vliv na zdraví jsem skutečně během programu pozorovala a předkládám ho, zvýšené fyzické zátěže a především pobytu na čerstvém vzduchu, stimuluje i vnitřní odolnost a obranyschopnost. Jízda na koni má pozitivní vliv na držení těla, zpevnění svalstva, probouzí v člověku smysl pro rytmus a rovnováhu. S tím souvisí lepší koordinovanost pohybů. A sami rodiče probanda mi potvrdili, že jejich ratolesti jsou odolnější vůči onemocněním.

Dalším kladem jízdy na koni, je zvýšení fyzické aktivity a výkonnosti u probanda. Na závěr intervenčního programu byla po ukončení tréninkové lekce patrná na probandech únava a několikrát se objevilo i namožení svalstva, protože při jízdě na koni se využívají specifické svalové skupiny, které obvykle nebývají zatěžovány. Tato poslední únava a svalové indispozice v průběhu programu vymizely, což vypovídá o kladném vlivu jízdy na koni na trénovanost probanda. Avšak přání a velká fyzická zátěž bývá častým důvodem, proč jíždě dál nepokračovat. Naivní důtky a takřka pohádkové představy o jednoduchosti jízdy na koni se rozplynou a nastane tvrdá realita dlouhodobé námahy a péle, která v podstatě nikdy nekončí.

Jízda a především péče o koně je náročnější záležitostí nejen po stránce fyzické, ale zároveň vyžaduje i velkou zodpovědnost a pokoru, nebo máme tu estetický tvorek a jezdectví na rozdíl od ostatních sportů je výjimečné tím, že výsledek je nejenom podmíněn tvrdým tréninkem, ale i souzníváním s jinou živou bytostí, která má také své pocity a nálady a je uměním jí porozumět a splynout s ní, i když to bývá obtížný proces, který ne každý je ochoten podstoupit a dotáhnout do konce.

Co se psychické pohody týče, jakožto stvoření velmi impulzivní si sám vyfladuje klidný a vyrovnaný přístuplovka s ním zacházejícím. Konjsou velmi citliví na nálady a pocity lidí, stejně tak jako na strach, při dlouhodobějším kontaktu s tímto zvířaty jsem pozorovala lepší sebeovládání, vyrovnanost a soustřednost proband. Při pozorování proband jsem zachytila, jak se v průběhu programu smazávaly mezi nimi sociální rozdíly. Musím podotknout, že se z nich stala velmi dobrá parta, která drfela p i sob . Kon bývají totiž prost edníky v lidských p átelstvích.

- Má druhá výzkumná otázka se zabývala tím, zdali má jízda na koni pozitivní vliv na prospěch a chování probanda. Jak bylo již výše uvedeno, má přirozený intervenční program vliv na prospěch minimální. Co se vlivu na chování týká, mé pozorování a především konzultace s rodiči proband ukázala, že jízda na koni a innosti s ní spjaté, mají pozitivní vliv na soustředění a komunikaci, zejména u hyperaktivních dětí. Dále jsem pozorovala v průběhu intervenčního programu výrazné zlepšení kooperace a ohleduplnosti u proband
- Ve třetí výzkumné otázce jsem se zabývala tím, zda má přirozený intervenční program vliv na osvojení si základních dovedností a znalostí probanda, mohou jednoznačně odpovědět, že ano. Jak je patrné ve výše uvedeném grafu, který ukazuje, jak se vyvíjely znalosti odborné terminologie v průběhu intervenčního programu. Na konci intervenčního programu bylo 97% proband schopno správně odpovědět na požadované otázky.
- čtvrtá odborná otázka byla zaměřena na to, jaké jsou hodnoty dovedností v jízdě na koni před začátkem a po skonění intervenčního programu. Jak lze pozorovat v grafu . 2, jezdecké dovednosti se vyvíjely následovně . V prvním měření bylo schopno splnit požadované jezdecké dovednosti přibližně 36,7% proband . Při druhém měření již to bylo 68% proband a při třetím měření bylo 90% proband schopno zvládnout požadované jezdecké dovednosti. Z tohoto vyplývá, že přirozený intervenční program postačí k osvojení si jezdeckých dovedností u většiny proband .

Svoji práci hodnotím tak, že se mi podařilo odpovědět na mé výzkumné otázky, jejichž výsledky jsem již zveřejnila. V rámci přirozeného intervenčního programu

využití jízdy na koni v podpoře lidského zdraví, se mi skutečně potvrdil kladný vliv na zdraví jak fyzické tak psychické. Zejména mohu tento intervenční program doporučit i do praxe a zjištěná fakta použít i jako motivační faktor pro rodiče, aby právě tímto užitím času s sebou vyplnily volný čas svých dětí.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literatura:

- ADÁMEK, Václav. *Jízda na koni*. 1.vydání. Praha: Naše vojsko, 1955, 245 s.
- DOBEŠ, Josef. *Jízda na koni*. 2.vydání. Praha: Cesty, 1997, 200 s.
- EDWARDS, Elwyn Hartley. *Obrazová encyklopedie koní*. 2.vydání. Praha: Ottovo nakladatelství, 1998. 400 s. ISBN 80-718-1192-0
- GOHL, Christiane. *Jezdíme pro radost*. 1.vydání. Praha: Granit, 1995, 102 s. ISBN 80-85805-28-6
- HARRISOVÁ, Moira C.; CLEGGOVÁ, Lis. *Jezdeckví*. 1.vydání. Praha: Slovart, 2007. 344 s. ISBN 80-7209-913-9
- HOLLÝ, Karol. *Jezdeckví pro samouky*. 1.vydání. Ostrava: MONTANEX, 2003, 105 s. ISBN 80-7225-105-8
- HOLLÝ, HORNÁ EK. *Hipoterapie : léčba pomocí koní*. Ostrava : Montanex, 2005. 293 s. ISBN 80-722-5190-2
- JISKROVÁ, Iva. *Jezdeckví a vozatajství*. 1. vydání. Brno : Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, 2006. 82 s. ISBN 80-715-7969-6
- KHOLOVÁ, HOŠEK. *Koně*. 1.vydání. Praha: Aventinum, 1996. 224 s. ISBN 80-85277-36-0
- MARŠÁLEK, Miroslav; ZEDNÍKOVÁ, Jana. *Jezdeckví : (cvičení)*. 1.vydání. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1998. 91 s. ISBN 80-7040-309-8
- MIESNER-PUTZ-PLEWA. *Uebnisse jezdectví a vozatajství 1. díl: Základní výcvik jezdce a koně*. 1. vydání. Praha: SAGA, 1998, 196 s. ISBN 80-86133-17-6
- MODLIŠKÁ, Dorota. *Koně a hubata*. 1.vydání Praha: Slovart, 1994, 93 s. ISBN 80-85871-09-2
- OWEN, Robert. *Jezdeckví*. 1.vydání. Praha: Aventinum, 1991. 143 s. ISBN 80-85277-13-1
- PAALMAN, Anthony, *Skokové ježdění*. 7. vydání. Praha: Brázda, 2002, 358 s. ISBN 80-209-0277-5
- ROBERTS, Monthy. *Mufl, který naslouchá koním*. 1.vydání. Praha: Knížeňský klub, 1999, 287 s. ISBN 80-7176-877-4

STERN, Horst. *Jak si vysloufít ostruhy*. 1.vydání. Praha: Brázda, 2002. 199 s. ISBN 80-209-0305-4

Elektronické zdroje:

EPONA. *Hiporehabilitace*. 2007, <http://www.hipoterapie.cz/index.html>

TEMPERIES, Ob anské sdružení pro hiporehabilitaci. *Hiporehabilitace*. 2004, <http://hippo.jinak.cz/sluzby.htm>

JEZDECKÝ KLUB HATÍN, *Fotoalbum ó koníci*. Aktualizováno 2011, <http://www.hatinskykonici.estranky.cz/fotoalbum/konici>

8 P ÍLOHY

Seznam p íloh

P íloha . 1: Popis kon

P íloha . 2: Chody kon

P íloha . 3: Vybavení jezdce

P íloha . 4: Vybavení kon

P íloha . 5: Správný sed

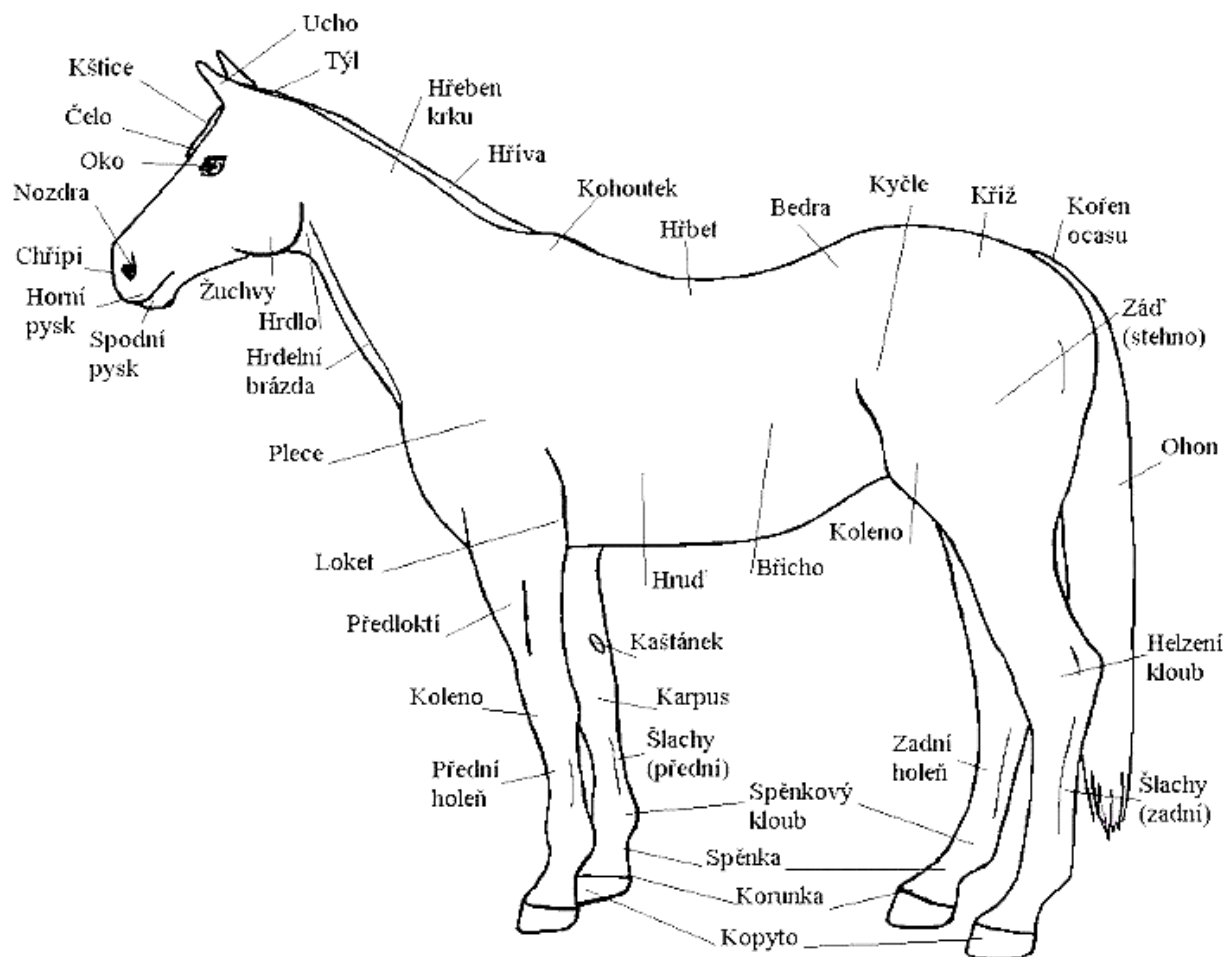
P íloha . 6: Cvi ení pro získání správného a pevného sedu

P íloha . 7: Drezurní obdélník

P íloha . 8: Drezurní úloha Z1

P íloha . 9: Fotografie z interven ního programu

Příloha . 1 Popis kon
Zdroj online

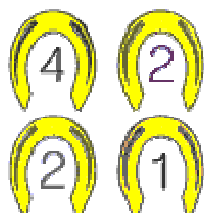


(<http://www.koneamy.wz.cz/popis.jpg>)

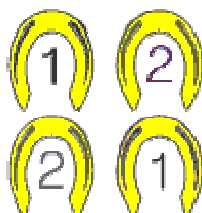
Příloha . 2 Chody koní (čísla naznačují pořadí končetin)

Zdroj online

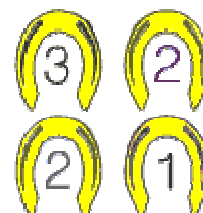
Krok



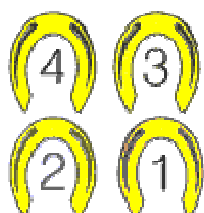
Klus



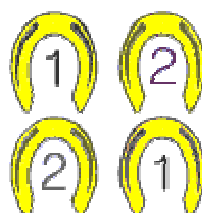
Cval



Trysk



Couvání



(http://www.koniny.ic.cz/jizdanakoni/index_Page364.htm)

Příloha . 3 Vybavení jezdce

Zdroj online

Jezdecká přilba



(http://www.walkerswestern.cz/bmz_cache/5/55bdee4302b1ab7620cb126da462f818.image.289x270.jpg)

Jezdecké kalhoty (rajtky)



[http://www.equisboy.cz/user/shop/big/1080\(1\).jpg](http://www.equisboy.cz/user/shop/big/1080(1).jpg)

Jezdecké boty vysoké



<http://staj.ufonek.net/obrazky/obchudek/1471.jpeg>

Jezdecké boty nízké (perka)



(<http://www.jezdeckepotreby-pegas.cz/857-767-large/perka-e-theme-pvc.jpg>)

Chaps



(http://nd04.jxs.cz/902/173/1b973379ea_71766277_o2.jpg)

Jezdecké rukavice



<http://www.bukefalos.cz/images/311005-300.jpg>

Jezdecká ochranná vesta



Příloha . 4 Vybavení koní
Zdroj online

Sedlo skokové



(<http://www.kone.ksoft.cz/images/sedlo5.jpg>)

Sedlo westernové



(<http://www.staj-vaclav.cz/desatero-zacatecnika/postroj-kone/velke/westernove-sedlo.jpg>)

Sedlo drezurní



(http://www.danceandjump.cz/images/products/408_vyr-457elektra-20drezurn-u-1-jpg.jpg)

Sedlo turistické



(<http://www.bukefalos.cz/images/A%20HORAL.bmp>)

Sedlo dostihové



http://nd01.jxs.cz/142/815/b21f937d31_10510287_o2.jpg

T meny



<http://www.zemedelske-potreby.cz/jezdecke-potreby/obrazky/trmeny.jpg>

Podb i-ník



(http://nd01.jxs.cz/254/569/31a3cd05df_7862135_o2.jpg)

De ka pod sedlo



([http://www.equisboy.cz/user/shop/big/1130\(1\).jpg](http://www.equisboy.cz/user/shop/big/1130(1).jpg))

Uzde ka



(http://www.danceandjump.cz/images/products/272_uzdecka-chelsea-jpg)

Bandáfle



(<http://www.oblibene.biz/userdata/shoping/jezdeckepotreby/image/gener/big/Profi%20Jump.jpg>)



<http://www.jezdecke-potreby-viktorie.cz/data/catalog/246--900-.jpg>

P íloha . 5 Správný sed



(PALLMAN, 2002)

P íloha . 6 Cvi ení pro získání správného sedu
První cvi ení



Druhé cvičení



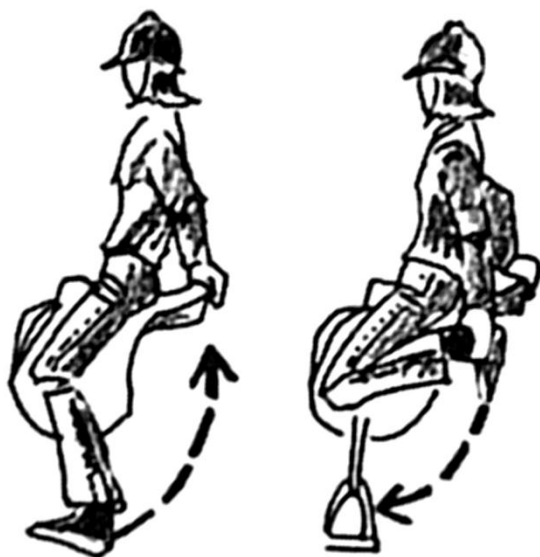
Třetí cvičení



tvrté cvi ení



Páté cvi ení



Šesté cvičení



Sedmé cvičení



Osmé cvičení



Deváté cvičení



Desáté cvičení a)



Desáté cvičení b)



Desáté cvičení c)



Desáté cvičení d)



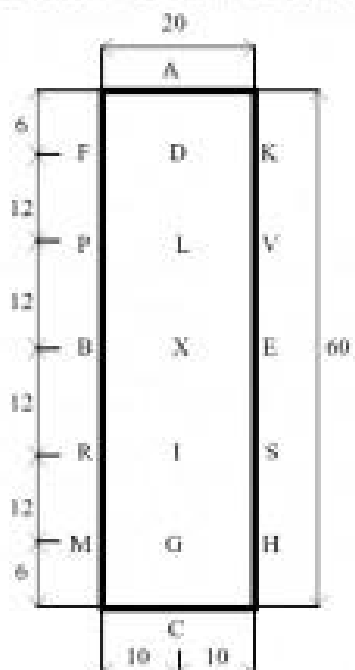
(PALLMAN, 2002)

Příloha . 7 Dřezurní obdélník

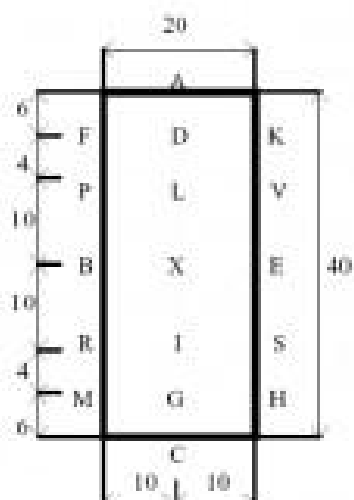
Zdroj online

Dřezurní obdélník

Dřezurní obdélník 20 x 60 m



Dřezurní obdélník 20 x 40 m



(http://www.jizdarnachaby.org/files/images/drezurni_obdelnik.gif)

Příloha . 8 Drezurní úloha Z1

Zdroj online

ČJF Drezurní úloha - Z 1

Z1/2000

Obdélník 20 x 40 m

informativní čas 4 minuty

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

Opustit obdélník v A krokem na dlouhé otěži

(http://md02.jxs.cz/721/118/d05882b70c_52243164_o2.jpg)

Příloha . 9 fotografie z intervenčního programu



Na vyjížďce



Jízda zručnosti



Jednoduché skoky



Jízda zru nosti



Na jízdn



Výcvik na lonfi



Cvi ení



Na jízdn

