



Fakulta zemědělská  
a technologická  
Faculty of Agriculture  
and Technology

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

# JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH FAKULTA ZEMĚDĚLSKÁ A TECHNOLOGICKÁ

Katedra zootechnických věd

## Bakalářská práce

Porovnání metod tréninku a přípravy skokových koní  
s rozdílným stupněm výkonnosti

Autorka práce: Karolína Vančurová

Vedoucí práce: Ing. Jana Zedníková, Ph.D.

České Budějovice  
2023

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích dne .....

.....  
Karolína Vančurová

## Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá porovnáním metod tréninku a přípravy skokových koní různé výkonnostní úrovně.

Bylo sledováno celkem šest koní s rozdílným stupněm výkonnosti od výkonnosti Z po T. Sledování probíhalo po dobu 3 měsíců, individuálně u každého koně. Byly sledovány rozdíly v metodách tréninku a objemy a frekvence intenzivní a klidové práce.

Podrobným sledováním byly zjištěny rozdíly v intenzivní, ale i v klidové práci u sledovaných kategorií koní. Rozdíly mezi kategoriemi byly nejvíce ve skokové práci (každý kůň se individuálně připravoval podle potřeb a svých skokových zkušeností). Statisticky významné rozdíly byly zjištěny také v klidovém režimu práce, a to v trávení času ve výběhu ( $F= 6,924^{++}$ ).

Příjezd'ovací práce byla nejvíce využita zejména u koní s výkonností Z – ZL než u ostatních koní. Příjezd'ování činilo během přípravy 66 %, resp. 70 % z celého objemu intenzivní práce. A o něco méně a podobné to bylo u koní stupně S-ST (43 %, resp. 64 %) a u koně stupně T (45 %, resp. 63 %).

Skoková práce do 100 cm byla využita u koní stupně Z – ZL v objemu 45 minut v 1. měsíci přípravy a postupně se stupňovala ve 2. a 3. měsíci (90, resp. 225 minut za měsíc). Skoková práce do 120 cm byla zastoupena pouze u koní s výkonností S-ST (45 resp. 135 min. za měsíc). Tato skupina koní taktéž více využívala skokovou práci do 125 cm (45, resp. 180 min. za měsíc). Kůň stupně T byl trénován na skocích od 110 cm do 135 cm během celé přípravy.

Práce v terénu byla nejvíce používána v tréninku u koní s výkonností Z – ZL (45 minut, resp. 570 minut za měsíc). Lonžovací práce byla využívána u všech kategorií koní, nejvíce u koní stupně S – ST (60, resp. 360 minut za měsíc) a u koně stupně T, kde se objem lonžovací práce stupňoval.

Klíčová slova: kůň, metody tréninku, skokový trénink, intenzivní práce, klidová práce

## **Abstract**

This bachelor thesis deals with the comparison of methods of training and preparation of showjumping horses with different performance levels.

A total of six horses with various levels of performance from Z to T were monitored. This research took 3 months with each horse individually. Differences in training methods and volumes and frequency of intensive and rest work were monitored.

Detailed monitoring revealed differences in both intensive and rest work in the studied categories. Differences between categories were most obvious in showjumping work (each horse was individually prepared according to its needs and showjumping experience). Statistically significant differences were also found in resting work, namely in spending time in the paddock ( $F= 6,924^{++}$ ).

Approach work was used especially more in horses with Z – ZL performance than in other horses. The approach work accounted for 66 %, resp. 70 %, of the total volume of intensive work during preparation. This was slightly less and similar for the S-ST horses (43 %, resp. 64 %) and the T horses (45 %, resp. 63 %).

Showjumping work up to 100 cm was used of horses with Z – ZL level of performance at a volume of 45 minutes in the 1st month of training and gradually increased in the 2nd and 3rd months (90, resp. 225 minutes per month). Showjumping work up to 120 cm was represented only with horses with S-ST level of performance (45, resp. 135 min per month). This group of horses also made more use of showjump work up to 125 cm (45, resp. 180 min per month). The T grade horse was trained on jumps from 110 cm to 135 cm throughout the training.

Field work was used most in the training of Z – ZL horses (45, resp. 570 min per month). Longe work was used in all horse categories, but most in S – ST horses (60, resp. 360 min per month) and in T horses, where the amount of longing work increased.

**Keywords:** horse, training methods, showjump training, intensive work, rest work

## **Poděkování**

Ráda bych tímto poděkovala vedoucí Ing. Janě Zedníkové, Ph.D. za odborné vedení a pomocnou ruku při vypracování bakalářské práce. Za užitečné rady a trpělivost.

## Obsah

Úvod.....	8
1 Literární přehled.....	9
1.1 Historie parkuru.....	9
1.2 Parkur .....	9
1.3 Parkurové soutěže a jejich pravidla.....	10
1.3.1 Typy soutěží .....	11
1.3.2 Skokové obtížnosti .....	11
1.4 Výcviková škála koně.....	11
1.4.1 Rytmus a uvolnění.....	12
1.4.2 Přilnutí a kmih.....	12
1.4.3 Narovnání a shromáždění.....	12
1.5 Příprava koně před parkurem .....	13
1.6 Skokový trénink.....	13
1.6.1 Tréninkový plán skokana .....	14
1.6.2 Skoková drezura.....	16
1.6.3 Metody tréninku .....	17
1.7 Překážky .....	18
1.7.1 Skoková gymnastika .....	19
1.7.2 Kombinace, Distance .....	20
1.8 Skokový trenér.....	21
1.9 Výběr skokového koně.....	21
1.10 Kůň a jezdec ve skoku .....	22
1.10.1 Historie pohybu.....	22
1.10.2 Skok koně.....	22
1.10.3 Jezdec ve skoku.....	23

1.11	Kolbiště, opracoviště a skoky na opracovišti.....	24
1.12	Výstroj .....	24
1.12.1	Skokový kůň.....	24
1.12.2	Parkurový jezdec.....	24
2	Cíl práce .....	25
3	Materiál a metodika.....	26
3.1	Materiál.....	26
3.2	Metodika.....	27
4	Výsledky a diskuse.....	28
4.1	Příprava parkurových koní výkonnosti stupně Z – ZL.....	28
4.2	Příprava parkurových koní výkonnosti stupně S – ST .....	33
4.3	Příprava parkurových koní výkonnosti stupně T.....	38
4.4	Porovnání metodiky tréninku skokových koní s různým stupněm výkonnosti	
	43	
	Závěr .....	46
	Seznam použité literatury.....	49
	Přílohy .....	51

---

## Úvod

Koně a jejich jezdci společně zdolávají přírodní překážky po tisíciletí, nejprve to byly překážky vyskytující se ve volné přírodě při lovu a ve válkách. V současnosti je parkurové skákání nejoblíbenější sportovní disciplínou.

Úspěšné absolvování skokové soutěže záleží na kombinaci dovednosti koně a jezdce. Základem úspěšnosti je trénink, v jehož průběhu se zlepšuje fyzická zdatnost, talent a vytrvalost koně. U dané dvojce budujeme sebevědomí, odvahu a koordinaci těla nad překážkami.

Nejdůležitějším bodem tréninku je souhra a důvěra mezi koněm a jezdcem. Přípravenost koně na skokovou soutěž se nesmí podceňovat, ale také se nesmí kůň fyzicky přetížít. Cílem tréninku koně je psychická vyrovnanost a dostatečná připravenost na daný výkon, v úvahu je třeba brát welfare koně, jeho tělesnou stavbu a zdravotní stav.

Parkurové skákání je rozděleno podle stupně obtížnosti, od nejnižšího stupně ZM až po nejvyšší stupeň TT. V závislosti na stupni obtížnosti se liší tréninkový plán a je žádoucí jej pečlivě dodržovat.

Tato bakalářská práce se zaměřila na analýzu rozdílů v přípravě koní pro různou skokovou obtížnost a využití výsledků pro jezdce k jejich sebe zlepšení a uvědomění si důležitosti základů tréninku skokového koně.



---

# 1 Literární přehled

## 1.1 Historie parkuru

Na úplném začátku skokových soutěží v polovině 19. století, bylo cílem dokázat, kdo může skákat přes koleje, zeď nebo přes vodní skoky s živým plotem. Skok do výšky se stal nejen zkouškou pro lovce, ale i velmi zajímavou zábavou. Pro větší zpestření skokových soutěží se často i přidávali krátké kurzy, nebo jenom pár pětimetrových plotů, který každý skákal třeba dvakrát. (Steinkraus, 2013)

**Mahler (1995)** udává že, první skokové závody se konali v roce 1864 v Irském Dublinu, kde skákali jezdci pouze přes přírodní překážky. Parkurové skákání bylo také zařazeno mezi disciplíny olympijských her v roce 1912. V České republice se pořádali skokové závody až v roce 1922 ve Velké Chuchli. Úspěšnými českými jezdci se stal olympijský vítěz František Ventura s koněm Eliot a úspěšný reprezentant, trenér a metodik Josef Dobeš.

V počátcích skokové soutěže se za shození lehké lišty a podle obtížnosti udávali trestné body nebo také za čistotu stylu jízdy. Pravidla se značně lišila ve všech zemích. (Dobešová, 2009)



Obrázek 1.1 Skok přes židli

## 1.2 Parkur

**Steinkraus (2013)** konstatuje, že parkur je národní a mezinárodní sport od poloviny 20. století a stal se tak globálním sportem, že se ho mohou účastnit lidé jak osobně, tak prostřednictvím internetových médií. Parkurové skákání se na rozdíl od minulosti naprosto zdokonalilo, a to tím že je mnohem pestřejší, vzrušující a naprosto dokonalou

---

podívanou. Sledujeme dovednosti jezdců a talentu skokových koní překonávat i někdy velmi obtížné překážky. Naši vlastní jezdci nyní úspěšně soutěží po celém světě.

Parkurové skákání je disciplína, která vyžaduje obratnost a vytrvalost od jezdce i koně. Skákání je také důležité i pro úplného začátečníka, který získává skákáním větší rovnováhu v sedle a zlepšuje si ovladatelnost koně. Na Olympijských hrách je parkur jediný sport, kde nejsou muži a ženy rozděleni do kategorií, ale soutěží dohromady. **(Burdová, 2012)**

**Santamaria (2005)** udává, že se stal jedním z nejoblíbenějších koňských sportů. Všechno závisí na kombinaci dovedností koně a jezdce překonat čistě všechny skokové překážky v nejkratším čase, nebo se trefit do časového limitu.

### **1.3 Parkurové soutěže a jejich pravidla**

V České republice jsou parkurové soutěže řízeny Českou jezdeckou federací. Skoková soutěž závisí na dvojici, tedy na koni a jezdci kteří musí čistě zajet parkur s překážkami. Soutěže mají prokázat sílu, dovednost a klid jezdce a jeho koně během parkuru. Pravidla parkuru nejsou složitá. Udělují se trestné body za shození překážky a také za čas. Za shození překážky dostává dvojice 4 trestné body. Za zastavení před překážkou dostává dvojice 4 trestné body, kdy záleží na výšce skoků. Parkur do výšky 115 cm jsou povolené pouze 3 odmítnutí poslušnosti a parkur nad 115 cm pouze 2 odmítnutí poslušnosti a dvojice je vyloučena ze soutěže. Trestné body se udělují také za překročení časového limitu, kdy se za každou započatou vteřinu přiděluje jeden trestný bod. Vyloučení jezdce a koně ze soutěže dochází tehdy, pokud jezdec spadne během parkuru z koně, nebo kůň spadne i s jezdcem a za odmítnutí poslušnosti a skok mimo pořadí. Vítězem soutěže je dvojice, která dostala nejnižší počet trestných bodů a dokončila parkur v nejkratším čase nebo získala v určitém typu soutěže nejvyšší počet bodů. Čas dvojice je spuštěn, když po zazvonění zvonce protne startovní čáru, nebo po uplynutí 45 sekund po odpočítávání. *„Sbor rozhodčích musí projít dráhu parkuru, aby ji zkontroloval před startem soutěže. Parkur je dráha, kterou musí Sportovec v sedle projet počínaje startem ve správném směru a konče projetím cíle. Délka dráhy musí být měřená po normální linii, zejména v obloucích, po které půjde kůň přesně na metry. Tato normální linie prochází středem překážky a celková délka parkuru v metrech nesmí nikdy překročit počet překážek v soutěži násobený číslem 60.“* **(Skoková pravidla, 2022)**

### 1.3.1 Typy soutěží

V parkurovém skákání máme neoficiální soutěže, oficiální soutěže a parkurové skákání na mezinárodní úrovni. Rozdíl mezi neoficiální soutěží a oficiální soutěží je ten že koně a jezdci nemusí mít licenci. Soutěže se nemusí řídit pravidly a výška překážek je na organizátorech. Napomáhají začátečnickům v přípravě na oficiální soutěže. Oficiální závody jsou mnohem lepší a trasa parkuru je sice náročnější, ale je postavena zkušenými staviteli a řízena pravidly České jezdecké federace. Na tyto soutěže jezdec i kůň musí být přihlášení a jezdec musí mít splněnou licenci. V oficiálních soutěží je parkur ježděn od stupně ZM až do TT. A mezinárodní úrovni soutěže jsou většinou poslední metou jezdecké kariéry. Parkury zde dosahují až výšky překážek do 1,60 m. Jezdci v těchto soutěžích jsou velmi talentovaní, finančně podporovaní a disciplinovaní. (Dillon, 2012)

### 1.3.2 Skokové obtížnosti

Parkur je rozdělen do kategorií podle výšky překážek. Písmeny a hvězdičkami jsou označeny stupně obtížnosti. (Anonym, 2015)

Tabulka č. 1: Skokové obtížnosti

Stupeň obtížnosti	Popis	Maximální výška	Maximální šířka
<b>ZZ</b>		<b>80 cm</b>	<b>80 cm</b>
<b>ZM</b>	<b>Základní malé</b>	<b>90 cm</b>	<b>90 cm</b>
<b>Z</b>	<b>Základní</b>	<b>100 cm</b>	<b>100 cm</b>
<b>ZL</b>	<b>Základní lehké</b>	<b>110 cm</b>	<b>110 cm</b>
<b>L*</b>	<b>Lehké</b>	<b>115 cm</b>	<b>120 cm</b>
<b>L**</b>	<b>Lehké</b>	<b>120 cm</b>	<b>130 cm</b>
<b>S*</b>	<b>Střední</b>	<b>125 cm</b>	<b>140 cm</b>
<b>S**</b>	<b>Střední</b>	<b>130 cm</b>	<b>150 cm</b>
<b>ST*</b>	<b>Středně těžké</b>	<b>135 cm</b>	<b>160 cm</b>
<b>ST**</b>	<b>Středně těžké</b>	<b>140 cm</b>	<b>170 cm</b>
<b>T*</b>	<b>Těžké</b>	<b>145 cm</b>	<b>180 cm</b>
<b>TT</b>	<b>Těžké</b>	<b>150 cm</b>	<b>200 cm</b>
<b>T***</b>	<b>Těžké</b>	<b>155 cm</b>	<b>220 cm</b>

## 1.4 Výcviková škála koně

Ritter (2009) uvádí ve svém článku, že výcviková škála byla zavedena před sto lety v Německu pod názvem „Skala der Ausbildung“. Stala se velmi známou po celém světě. Je složena ze šesti základních bodů v tomto pořadí: „rytmus, uvolnění, přilnutí, kmih, narovnání a shromáždění.“ Představují jednotlivé kategorie výcviku koně.

---

#### 1.4.1 Rytmus a uvolnění

Takt neboli rytmus a také pravidelnost a čistota chodů musí být základním a také prvním stupněm při začátku každého tréninku. Kůň se energeticky pohybuje a čistě slyšíme všechny údery kopyt ve všech chodech. Dostává se do pravidelného rytmu, který se nemění ani při zpomalení ani při prodloužení chodů. Důležitou roli hraje jezdcova holeň, sed, pobídky a jemná ruka. Kůň musí být naprosto v psychické a fyzické rovnováze, aby došlo k uvolnění. Nervózního koně uklidňujeme pravidelnou jízdářskou prací ve stálém tempu, zapojujeme kruhy a dlouhé rovinky. To koně znovu zapojí do soustředěnosti a také dojde k uvolnění. **(Ritter, 2009)**

S uvolněním souvisí takt, pokud nebude u koně vyvinut správný takt při ježdění, nedojde ke správnému uvolnění. Svaly koně budou napnuté a křečovitě. Uvolnění koně je základní cíl jízdářské práce. Uvolnění by mělo začít správným zahřátím svalstva a aspoň deset minut v kroku, přechody a dlouhými liniemi a oblouky, aby nedošlo k poranění svalstva, šlach a kloubů koně. **(Schöffmann, 2006)**

#### 1.4.2 Přilnutí a kmih

Přilnutí znamená, že kůň reaguje na všechny pomůcky jezdce, pohybuje se vpřed s pružícím hřbetem a je uvolněný. Pohybuje se kulatě a udržuje stálý rytmus a huba koně je uvolněná. Zád' koně je aktivní a hlava koně je lehce před kolmicí. **(Hosie, 2014)**

Kmih se odvíjí od "motoru" koně neboli zádě koně. Kmih se nachází pouze u chodů, které mají fázi vznosu, kdy se končetina nedotýká v určitém okamžiku země. Tato fáze ukazuje pružnost a ladnost chodu. Kmih znamená sílu posunu vpřed a tím i posilování hýžďových a zadních stehenních svalů. **(Anonym, 2018)**

#### 1.4.3 Narovnění a shromáždění

Každý kůň, stejně jako člověk, je buď levák nebo pravák. Narovnění koně se odvíjí od jeho křivosti. Kůň má na jedné straně svaly zkrácené a je na tuto stranu ochotnější, vynáší jezdce po pleci ven, nebo vypadává zádí. Při zastavení stojí zadní končetinou ukročenou do strany. Narovnění křivého koně je důležitou částí výcviku. Jezdec musí být velmi vnímavý a často musí pozorovat svého koně při ježdění v obracech, na stěně a na kruhu, aby zaregistroval nerovnováhu pohybu koně. Narovnění jezdec docílí ohýbáním koně. Drezurní prací v obracech a prací na dvou stopách. **(Anonym, 2018)**

---

Shromáždění je pravidelné tempo ve všech chodech, kdy se kůň zkrátí v tělesném rámci v kroku, klusu a ve cvalu a jeho zadní končetiny se snižují a přední končetiny se napřímí v takové míře podle shromáždění. (Schoffmann, 2016)

### 1.5 Příprava koně před parkurem

Příprava koně pro daný výkon v parkuru by neměla koně psychicky ani fyzicky vyčerpat. Koně většinou v cizím prostředí jsou nervózní a je tedy důležité jejich uvolnění a uklidnění. Klidnější kůň je ježděn spíše v rychlejším tempu než kůň temperamentní. Před závodem se s koněm déle pracuje a dbá se na fungování pomůcek a pobídek. Jezdí se v lehkém sedu a dělají se častější přechody do kroku. V kroku požadujeme po koni ustupování na holeň a obraty kolem zádě. Uvolňovací práce by měla trvat aspoň 15 minut. Poté nastává práce svalová a přecházíme s koněm do cvalu. Cváláme rychlostí kolem 350 m/min a vkládáme mezi to přechody do klusu a přeskoky při změně směru. Důraz při přípravě se dají na cviky poslušnosti. Couvání čtyři kroky zpět a poté aspoň osm kroků dopředu a znovu opakování přivede koně do rovnováhy a lépe se uvolní. Často jezdec přechází s koněm do zastavení a znovu do nacválání, projíždění velkých a malých kruhů. Po menším odpočinku jezdec s koněm přechází do přípravy na skákání. Na opracovišti jezdcí mají zakázáno skákat překážky vyšší, než je výška parkuru. Na začátku si jezdec s koněm přeskáčou menší skok přes svislou překážku a také přes šířkovýškovou překážku. Pokud je před jezdcem ještě šest jezdců, může se zvednout výška překážky. Kůň se nesmí zbytečně přetáhnout a konečná fáze nastává, když má jezdec před sebou aspoň tři koně v parkuru. Mezitím jezdec má už prošlou trasu parkuru a spočítané vzdálenosti mezi kombinacemi. (Dobeš, 1986)

Podle článku **Tranquile (2017)** je důležité parkurového koně správně zahřát, aby vydal ze sebe to nejlepší v parkuru. Každý jezdec rozehřívá svého koně před parkurem podle jeho potřeb a kondice. Ačkoliv je zahřívání před parkurem důležité, není tak velký rozdíl ve výkonu koní, kterým jezdcí nedávají takový důraz na zahřátí. Ale je dokázané, že koně bez předeřtání mají větší šanci si zdravotně ublížit, a to zejména v oblasti končetin. Podle tohoto výzkumu bylo zjištěno že díky zahřívání má kůň větší délku cvalového skoku a je více ohebný nad skokem a při dopadu.

### 1.6 Skokový trénink

Trénink koně je činnost, která se vyvíjí celý život každého jezdce. Od správného tréninku se odvíjí skvělý výkon v soutěži. A to je důvodem proč trénování koně a

---

jezdci budou skákat výše a lépe, a hlavně bez velké fyzické námahy. Také platí že neustálé cválání přes nízké překážky, více nevyšší výkon dvojice. **(Dillon, 2012)**

Skokový výcvik může začít v případě, že jezdec ovládá lehký sed, který se jezdí ve všech chodech, přes překážky a v terénu. V lehkém sedu je důležité, aby se část těla jezdce nedotkla sedla ani při doskoku. **(Paalman, 1998)**

V tréninku koně ve skákání se zlepšuje výkonnost, díky fyziologickým změnám ve svalech. Svalstvo koní má vysoký potenciál přizpůsobit se při tréninkovému záprahu. Důkladným a pečlivým tréninkem se zlepšuje rychlost, vytrvalost a síla. **(Murariu, 2014)**

Trénink koně musí být rozmanitý, nedělat neustálé drezurní práce, které koně akorát znechutí k další spolupráci s jezdcem. Také skákání několikrát do týdne, nebo časté závodění je pro koně škodlivé. Nebát se do tréninku zařadit dny odpočinku a vyjížďky do terénu. Vše podporuje psychiku koně, a i jejich výkon. Jezdec si dává pozor na správný trénink, kdy kůň si zlepšuje fyzickou kondici a hlídá jeho zdravotní stav. Méně zranění, které může nastat při přepracování v tréninku, znamená silnější a výkonnější kůň. Zvyšujte trénink pravidelně a postupně. Trénink koně musí navazovat, aby byl viděn efekt. **(Lönnell, 2018)**

### **1.6.1 Tréninkový plán skokana**

Jak udává **Dobeš (1986)** začínáme s přípravou skokového koně do sezony nejlépe už v prosinci, pokud máme krytou halu a dovolují nám to povětrnostní podmínky.

Cílem plánu a pravidelného trénování je připravit koně do závodní sezony. Tréninkový plán by měl připravit jezdcem a koni jejich trenér, který dvojici zná a udělá jim tréninkový plán přímo pro ně. Ale jezdec si může plán svého tréninku sestavit i sám, nejdříve s menšími cíli a poté se přiblížit i k tím větším. Každý nový úkol by měl být stavěn na již hotové práci, aby se kůň neustále zlepšoval. Dát dostatek času koni pochopit daný úkol je to nejlepší co může jezdec pro koně udělat. Nikdy na koně nesmíme tlačit, například si zapsat cviky, které koni nejdou a pracovat na nich déle, aby je správně pochopil. Plán musí probíhat cílevědomě, systematicky a dlouhodobě. Celkový tréninkový plán je založen na klidovém období a pracovním období. Nejdůležitější je klidový režim, pokud bude kůň přetrénovaný nebude mít náladu spolupracovat a také je to pro něj velmi bolestivé. Podle toho, jaký výkon je po koni vyžadován, určujeme požadavky na tréninkový plán.

---

Říjen až listopad bude zaměřen na odpočinek po závodní sezoně. Například 2-3 třikrát do týdne jezdit na vyjížďku do přírody pouze v kroku nebo klusu, nebo více denní volna, pouze ve výběhu. Kůň nesmí vypadnout ze sportovní formy.

Prosinec a leden je zaměřený na kondici a dechovou rovnováhu, kterou získá krokem či klusem v terénu. Třikrát až čtyřikrát do týdne přiježdovat na jízdárně nebo kryté hale. A 1x týdně práce na lonži. V únoru se zvyšuje intenzita práce v terénu i na jízdárně aspoň 4-5 x do týdne. Zařazujeme do drezurní práce více přechodů z klusu do cvalu a zpět ze cvalu do klusu a kavaletovou práci v kroku a klusu.

Březen je zaměřený na větší intenzitě zátěže, zdelšení klusových a cvalových intervalů. Větší důraz na drezurní přiježděnost a uvolněnost koně. Přidá se i skoková gymnastika a kavaletová práce ze cvalu. Trénink se začne stupňovat a zařadí se do něj i kombinace a distance. Kůň potřebuje odpočinek, jeden den v týdnu ve výběhu a jeden den v týdnu na vyjížďku do terénu. Koně a jezdci kteří v tomto období už jezdí na závody, mají intenzivní trénink už v prosinci.

V dubnu nastanou těžší kombinace a distance a napojování několik překážek. Poté se zapojí celý parkur. V tomto období je důležitá drezurní práce a přiježděnost a zdokonaluje se pohyb v parkuru. Na konci dubna jezdci již závodí. Dodržuje se stále aspoň dva dny volna pro koně, aby se nepřetáhl.

V květnu až do srpna koně závodí cca jednou za 14 dní. Jedenkrát týdně zařazujeme skokový trénink před závody a vyjížďky do terénu. Základní přípravu na závodní sezonu musí jezdec a kůň stihnout v zimním období. V průběhu sezony udržujeme koně ve stálé kondici a zaměřuje se na nedostatky dvojce. Sezona se ukončuje většinou v období září, ale někdy jsou závody protaženy až do října na halové zimní závody. (Anonym, 2021)

Příklad jednoho z tréninkových plánů prvního měsíce popisuje **Dobeš (1986)** následovně. Pondělí má kůň odpočinek, nebo vyjížďku do terénu. V úterý začne s jízdárenskou prací. „Asi 10-15 min v kroku s volnou otěží, 10-15 min uvolnění v lehkém klusu v pracovním ruchu na dlouhé otěži s častou změnou ruky, přechody do kroku, zastavení. Obraty kolem předku, přechody do klusu z kroku i z místa. Asi 10 min krok s volnou otěží“ Pak jezdec začne 10-15 minut v lehkém klusu a na velkém kruhu. Častěji zastavuje na rovině i na kruhu. Obraty kolem předku a přechod do cvalu v plném sedu. Ukončení práce a přechod do kroku, dokud neoschne. Ve středu začínáme s kavaletovou prací. Překlusávání 0,20 m vysokých kavalet ve vzdálenosti 1,30-1,40 m. Zapojení přecházení přes kavalety i v kroku na dlouhé otěži.

---

Časté přechody, z kroku do klusu a z kroku do cvalu se zapojením kavalet. Pokud je kůň klidný můžeme dát za kavalety překážku ve výšce 0,90 m a ve vzdálenosti 2,80 m. Cvičení můžeme opakovat i čtyřikrát, střídavě na obě ruce. Čtvrtek je klidnější a začínáme v terénu krokem a klusem a poté přecházíme na jízdárnu, kde cváláme asi 4 minuty v tempu do 350 m/min. Pátek a v sobotu je podobná práce jako v úterý. V neděli uvolníme koně jako v úterý a přidáme si kombinaci čtyř kavalet s oxerem do výšky a šířky 0,90 m. A cvičení několikrát opakujeme. Nebo postavíme kombinaci dvou gymnastických dvojskoků až 1 m vysoký a mezi ně položíme kavalety. Druhý měsíc je dosti podobný jako první měsíc. Pondělí odpočinek. Úterý a pátek jízdárenská práce jako v prvním měsíci. Středa uvolnění jako v úterý a skákání přes jednotlivé skoky do výšky 1 m z klusu a ze cvalu až do výšky 1,10 m. V druhém týdnu skáče přes dva gymnastické dvojskoky. Čtvrtek vyjíždka jako v prvním měsíci. Sobotní práce jako v úterý, poté následuje skákání z klusu přes gymnastiku skoků na malé řadě z kavalet a různých skoků ve výšce 0,70-0,80 m. A neděle je zaměřena na skákání ze cvalu přes velkou řadu gymnastických skoků do výšky 1,10 m. Třetí měsíc začíná pondělím, kdy má kůň odpočinek, úterý drezurní práci jako v prvním měsíci. Středa je ježděna s větším důrazem na skokovou drezuru. Gymnastická kombinace do výšky 1,10 m. Poté v dalších týdnech skáče řadu čtyř překážek do 1,10m a jednu svislou překážku a jeden oxer. Další fázi skákání je dvojskok a vodní příkop až 2 m široký. Čtvrtek, pátek a sobota stejná jako v druhém měsíci a v neděli skáče 2-3 překážky s odskokovými kavaletami ve vzdálenosti 10,5-14-17,5 m a příkop s kombinací. Cvičení ukončíme skákáním bez odskokových kavalet. **(Dobeš, 1986)**

### **1.6.2 Skoková drezura**

Klasická drezurní práce není pro skokového koně tak přínosná jako drezura skoková. Skokan využívá posuvnou sílu podsazené zádi k posunu vpřed a ke výskoku do vysokého a dalekého skoku. Ve skokové drezuře se vypracují úplně jiné svaly než například u koně drezurního. Také jezdec musí ovládat základní drezurní výcvik, aby mohl zvládnout tu skokovou. **(Paalman, 1998)**

Skokový kůň ve skokové drezuře je ježděn spíše s uvolněným a nataženým krkem než kůň drezurní, který musí být vysoce sebrán. Skoková drezura je spojení skokového ježdění s drezurními cviky na vybraných gymnastických překážkách. Tím docílíme psychické a fyzické rovnováhy a klidu při změnách rychlosti chodu mezi překážkami a při odskoku. Při skokovém tréninku vkládáme mezi skoky drezurní prvky, jako jsou



---

změny tempa, přechody, malé kruhy, velké kruhy, couvání nebo úplné zastavení a znovu necválání na překážku. **(Dobeš, 1986)**

Není pravda jak si spousta jezdců vždy myslela, že základní drezurní ježdění je nudné a chtějí se pouze zlepšovat ve skákání. Drezurní práce a proježdování je velmi důležité. Protože bez správného ježdění drezury se kůň bude špatně ovládat a skákat. Ve skokové drezuře je základ holeň, ruce a lehký sed. Zlepšením fungování koně na všechny pobídky jako jsou pohyb vpřed, zastavení, poloviční zádrže, obraty, zrychlení tempa, změny ruchu a délky cvalového skoku napomáhají koni správně reagovat a zůstat v rovnováze i při nájezdu na překážku a po doskoku se ve správném čase a rychlosti pohybovat vpřed na další. **(Dillon, 2012)**

### **1.6.3 Metody tréninku**

Existují dvě metody tréninku skokového koně. První je takzvaná od jezdců, kteří si myslí že mají neomylné oko, a to při odskoku před překážkou. Tato metoda není vhodná pro výcvik koní, neboť kůň si neumí sám poradit a čeká na povel jezdce, který přebírá velení, aby mohl správně odskočit. Pak nastává problém, když takového koně jezdí začátečník, kdy může dojít k nedorozumění nebo dokonce k úrazu. Druhá metoda je přirozenější a mnohem praktičtější tzv. přirozená metoda. Kůň si sám načasuje odskok, zdokonalí své skokové schopnosti, styl skoku a lépe spolupracuje s jezdcem, také si zlepšuje celkovou a svalovou rovnováhu. Mezi základní výcvikovou metodou skokového koně také najdeme skákání ve volnosti. Kdy se kůň učí skákat úplně sám a v přirozené rovnováze, kdy mu nepřekáží jezdcova ruka a váha. Zvyšuje se mu sebevědomí, odvaha a samostatně si hledá odskok. Skákání ve volnosti je velmi vhodné zapojit ho mezi gymnastický trénink skokových koní mezi sportovní sezonou. **(Paalman,1998)**

**Dillon (2012)** ve své knize uvádí, že lonžování koní také můžeme zařadit mezi metody výcviku koně. Která mu zvyšuje kondici a poslušnost. Vše, co nedokážeme koně naučit ze sedla se odvíjí z práce ze země. Na lonži koně dostatečně uvolníme a budujeme mu tak i svalovou hmotu. Poté co kůň umí dobře pracovat na lonži můžeme využít skákání bez jezdce neboli skok ve volnosti. Skok ve volnosti je další metodou tréninku skokového koně. Postavíme koni v uzavřeném prostoru uličku z bariér, aby nám nemohl utéct anebo uličkou podlézt a necháme ho samotného skákat přes překážku. Cílem této metody je budování sebevědomí, odvahy a zlepšit styl skoku koně. Proto nesmíme koně stresovat a ani moc rychle nahánět na překážku, protože kdyby došlo k úrazu nebo ke ztrátě důvěry, kůň nebude chtít dále skákat.

---

Necháme koně nejdříve proběhnout uličkou bez překážky, aby si zvyknul a nebyl vystresovaný, poté můžeme překážku postupně zvedat výše. Koně necháme cválat na překážku z obou stran, aby si nezvykl skákat pouze z jedné nohy. Takové skákání můžeme provádět i na lonži. Skákání ve volnosti trénujeme pouze občas a na dobrém povrchu.

**Švehlová (2021)** uvádí, že silový trénink je jednou z částí metod tréninku. Svaly koně jsou tréninkem nejvíce ovlivňovány. Kůň, který posiluje svalovou hmotu se lépe hýbe, skáče a má lepší kondici. Silový trénink, aby byl efektivní musí být velmi intenzivní a náročný. Například optimální jsou vyjížděky do terénu, prudké svahy, cviky a skoky. Každým cvičením posilujeme určitou část svalů, a proto je důležité cviky střídát. Sval koně se může stáhnout maximálně 812x, poté se unaví. Zátěž musí být proto krátká, ale intenzivní. Skákání je velmi účinný silový trénink. Posiluje zadní a přední končetiny, záď a plece. Začátek posilování může vypadat takto: Postavením 3-5 kolmých skoků na jeden nebo dva cvalové skoky. Můžou se postupně zvyšovat, přidat oxer nebo více překážek. Optimální jsou menší skoky in-outy. Silový trénink posiluje i shromažďovací práce, přechody a hluboký povrch. Před silovým tréninkem kůň musí být v kondici, dostatečně zahřátý a uvolněný.

## **1.7 Překážky**

Překážky musí být svým vzhledem a tvarem lákavé a různorodé. Nesmí splývat s okolím. Překážky jsou vždy postavené do háků, tak aby se dali pobořit. Nesmí být napevno sevřené mezi háky. Existuje pár typů překážek – výškové skoky, šířkové skoky a kombinované a specifické skoky.

Výškovým skokem, který je nejčastější je kolmý skok (kolmák), který vypadá jednoduše a lépe se odhaduje místo odskoku. Jde o vertikální skok tvořený dvěma stojany a bariérami nad sebou. Je žádoucí, aby kolmák měl více bariér a nepůsobil pro koně prázdně. Dalším výškovým skokem je zeď postavená z beden. Její vrchní část je zbořitelná.

Zeď je o něco širší než kolmý skok a koně nevidí na místo doskoku, tím je zeď pro koně děsivější. Klasický křížek také najdeme mezi výškovými překážkami. Dvě bariéry tvořící písmeno X, kde je těžké udržet koně přímo na středu překážky.

Dalším typem jsou šířkové překážky. Nejznámější je klasický oxer. Oxer je složen ze dvou stejně vysokých bariér, které jsou postavené za sebou. Podobně vypadající je dvojbradlí (double-bar) u kterého je zadní bariéra o kousek výše než

---

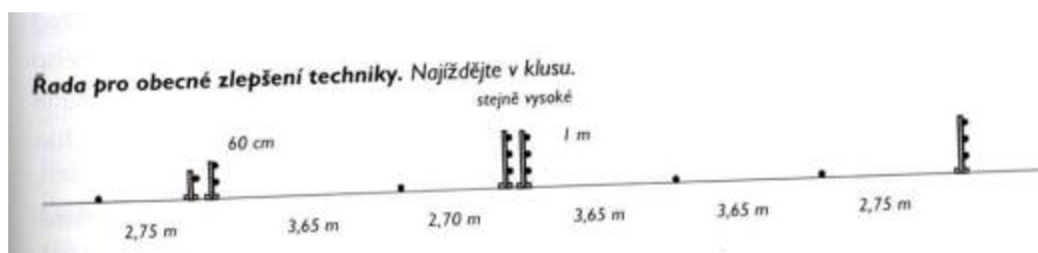
přední bariéra. A také existuje trojbradlí (triple-bar), má dohromady 6 stojanů a uvnitř se nachází tři bariéry, které se postupně stupňují. Zadní bariéra je nejvyšší.

Specifickým skokem je vodní příkop, který je i kombinovaný. Vodní příkop výško-šířkový s kolmákem, oxerem nebo s živým plotem. (Šverčicová, 2016)

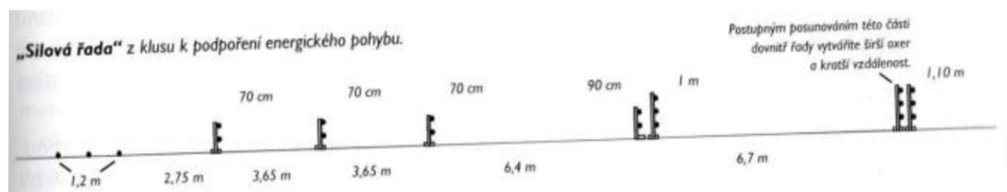
### 1.7.1 Skoková gymnastika

Pokud kůň bez problémů zvládá překračovat kavalety na zemi v klusu i v kroku, nastává čas na skokovou gymnastiku. Například položení kavalet na kruhu a cválání přes ně napomáhá koni se soustředit a nezrychlovat. Pokud dvojice zvládne jednotlivou kavaletu bez změny tempa překonat, může počet kavalet zvýšit. K tomuto cvičení se hodí In-outy (vyvýšené kavalety). Postavte kavalety ve vzdálenosti 3 metry za sebou a postupně se může přidávat. Menší skoky jsou dobré pro posilování zad koně a oka jezdce. In-outy můžete postavit i na kruhu, které pomáhá ke shromáždění. (Ciprová, 2021)

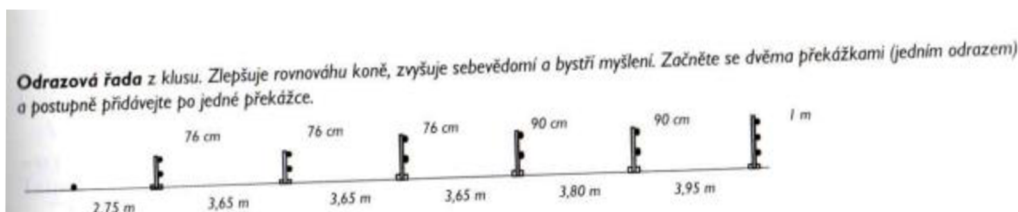
Dillon (2012) udává že skoková gymnastika je velmi důležitá pro výcvik koně. Jezdec i kůň získají větší sebedůvěru a rovnováhu v sedle. Pro koně je to spíše přínosem pro zlepšení techniky skoku a síly. Zlepšení techniky skoku koně docílíme „Řadou pro obecné zlepšení techniky“ jak můžeme vidět na **obrázku č.2**. Tato řada trénuje správné vyklenutí hřbetu nad překážkou. Dále máme více možností skokových řad. Pro zlepšení energetického pohybu vpřed **Obr.3** „Silová řada“ nebo pro zlepšení rovnováhy a myšlení koně jako můžeme vidět na **Obr.4** „Odrázová řada“ a nakonec gymnastickou řadu pro zlepšení rychlosti končetin **Obr.5** „Cvalová řada“ a **Obr.6** „Klusová řada“.



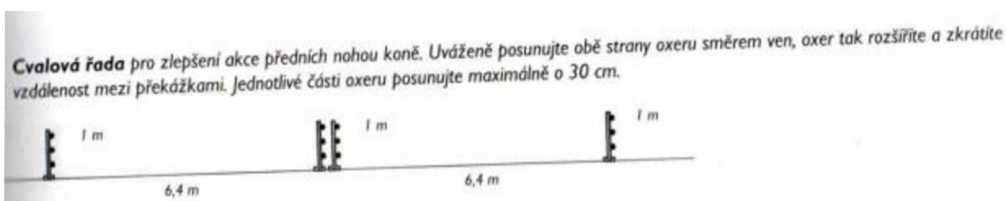
Obrázek 1.2 Skoková řada



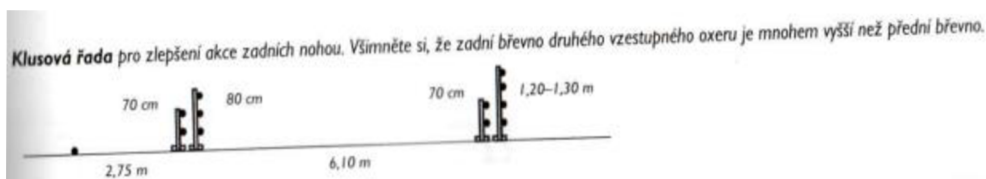
Obrázek 1.3 Silová řada



Obrázek 1.4 Odrazová řada



Obrázek 1.5 Cvalová řada



Obrázek 1.6 Klusová řada

### 1.7.2 Kombinace, Distance

Distance jsou dvě a více překážek postaveny přímo za sebou, že skok první překážky ovlivňuje provedení druhé překážky. Vzdálenost mezi distancí je od jednoho cvalového skoku až do deseti cvalových skoků. Typ překážek, který najdeme většinou v distanci je kolmák a oxer nebo pouze dva kolmáky za sebou. Nebo také oxer a dvojbradlí. Správné tempo závisí na typu překážek, pokud je distance delší, jezdec musí najet na první překážku rychleji. Když se distance zdá příliš dlouhá, jezdec musí přidat o jeden cvalový skok navíc, aby kůň dojel k druhé překážce v rovnováze. Kombinace jsou nejčastěji v podobě dvojskoků a trojskoků. Překážky jsou od sebe vzdáleny maximálně 11 metrů. (Dillon, 2012)

---

## 1.8 Skokový trenér

Je více variant osob trenéra, trenéra-jezdce a pouze jezdce. Kdy je většinou známo, že muži by měli používat méně síly a být více citlivý a ženy naopak by měli být méně opatrné, váhavé a měli by být důraznější a energetické. Charakter a schopnosti trenérů a jezdců jsou tak rozdílné, že si každý musí najít svůj způsob výcviku. Někdy i ti nejlepší trenéři mohou být špatnými jezdci a nejtalentovanější jezdci být špatnými trenéry. Bohužel je známo že trenéři většinou zůstávají v pozadí, i když hrají ve výcviku tu hlavní roli a dělá jim radost každý úspěch svého koně, nebo svěřence. Je to jeho náplní života. Dobrý trenér, ale i jezdec by měli mít tyto vlastnosti: trpělivost, cit a znalost jezdeckého sportu. Nejdůležitější hlavně pro jezdce je vzájemné porozumění mezi koněm a jezdce a dobrý vztah, který bohužel v tomto sportu některým jezdce chybí a koně jsou spíše pouze předměty k úspěchu a zvýšení sebevědomí, takže často koně mění za lepšího, i když si neuvědomují že je chyba na jejich straně. Tyhle jezdci neprožívají opravdový požitok tohoto sportu a spíše to dělají ze zvyku. A proto dobrý trenéři a jezdci mohou jenom potvrdit citaci od Winstona Churchilla „*Žádná hodina života strávená v sedle není promarněna.*“ (Paalman,1998)

Trenér se musí umět naučit svůj plán práce, bez kterého nedokáže správně trénovat své svěřence. Před začátkem tréninku musí mít všechno promyšlené a na začátku hodiny s tím seznámit své jezdce. Dobrý trenér musí mít dostatek zkušeností, znalostí a schopnosti se umět jednotlivě zaměřit na potřeby jezdce a koně. Někdy ale i ti nejlepší trenéři nedokážou vytvořit v jezdci a koni větší talent, než který už v sobě mají ukrytý. Dobrý trenér čerpá ze svých dobrých ale hlavně i špatných zkušeností. Kvalita trenéra se tedy odvíjí od jeho chování a učení. Bude jezdce nabádat, aby měli co nejvhodnějšího koně ke sportu, bude mít dobrý a promyšlený plán tréninku, schopnost trpělivosti a povzbuzení jedince, nebude zbytečně stresovat nebo mást jezdce. Bude očekávat od jezdce nezávislost a dobrou komunikaci a nikdy nebude trénovat pro sebe ale pro svého svěřence. (Dillon, 2012)

## 1.9 Výběr skokového koně

Výběr skokového koně není nikdy stoprocentní, ale můžeme se držet pár bodů, který z obyčejného koně dělá dobrého skokana. Hlavní rolí hraje vhodná stavba těla, výkonná a dobrá mechanika pohybu, charakter a chuť skákat. Hledáme hlavně koně, který má tyto vlastnosti v rovnováze, před krásným vzhledem. Při výběru koně se musí

---

dbát na jeho zdravotní stav, kondici a jestli netrpí žádnými exteriérovými vadami chodu. **(Paalman,1998)**

Také dokončený základní výcvik u skokového koně hraje hlavní roli ve výběru koně a také stáří koně, který by mělo být kolem pěti let. Důležitá je taktéž správná anatomická stavba těla jako je ušlechtilá velká hlava, dlouhý krk, výrazný kohoutek a poměrně dlouhý hřbet a dlouhá mohutná záď. Exteriér koně není vždy rozhodující. Skokan musí být velmi ochotný, nebojácný a výkonný. Na velikosti koně nezáleží, ačkoliv velký kůň nebývá tak dobrým a obratným skokanem, jako kůň menšího vzrůstu. **(Dobeš,1986)**

Jezdci se často milí, pokud si myslí že dobrý původ a plemeno koně je hlavním bodem k výběru skokového koně a dobrá stavba těla bude znamenat výkonnost a ladnost pohybu. I někteří koně se špatnou tělesnou stavbou těla mohou být velmi výkonný a na druhou stranu koně kteří jsou exteriérově dokonalý nechtějí skákat. V dnešní době spíše hledáme koně, kteří jsou lehčí s prostorným skokem a mají dobrou povahu. Kůň, který bude ve všem perfektní se ještě nenarodil a každému jezdcí sedí něco jiného. Důraz pro výběr koně dáme hlavně na zdravotní stav, proto při koupi bychom měli mít s sebou veterináře, který posoudí, zda je kůň vhodný k našim účelům. **(Dillon, 2012)**

## **1.10 Kůň a jezdec ve skoku**

### **1.10.1 Historie pohybu**

V minulosti jezdci bránili použít koním krk a vyklenutí hřbetu při skoku nad překážkou a používali dlouhé třmeny a ve skoku plně seděli v sedle a s pevným uchycením otěží. Vše se změnilo až když kapitán Caprilli pozoroval koně ve skoku ve volnosti a zjistil že překonávají překážky lehčeji bez jezdce. Díky Caprilliho sedu se zlepšovala výkonnost koní až k dnešním výkonům. Jezdec tedy musí koni poskytnout volný hřbet a dlouhý krk. **(Dobeš, 1986)**

### **1.10.2 Skok koně**

Jak konstatuje **Dobeš (1986)** Při nájezdu na překážku kůň mění prodloužením a snížením krku svou rovnováhu, podsazuje zadní nohy až do místa odskoku a oběma nohama se dotýká země. Dále posouvá hlavu a krk dopředu a vzhůru a tím se dostane do odrazu a dochází k zvednutí předních nohou. Celá záď koně přebírá celou tíhu koně a dojde k silnému napnutí svalů a sevření kloubů. Jednu končetinu má kůň už ve vzduchu a druhou se odráží od země. Klouby zádě se rozevírají a linie krku a hřbetu

---

se vyklenuje, takzvaně do tvaru. „*luku*“. Přední končetiny jsou pokrčené a kopyty se dotýká kosti prsní. Zadní končetiny, které jsou natažené se postupně pokrčují a nad skokem se stane „krátkým“. Po překročení nejvyššího bodu překážky, nastane fáze doskoku a kůň natahuje přední končetiny a více skrčí zadní. Přední nohy se přibližují k zemi, krk se zvedá vzhůru aby udržel rovnováhu při doskoku. Během doskoku se země dotýká jednou přední nohou a zadní podsazuje pod koně a blíže k předním končetinám. Poté se opět snižuje krk a dochází k dotyku země i druhé přední končetiny a pokračování ve cvalu.

### **1.10.3 Jezdec ve skoku**

Sed musí být uvolněný, ohebný a nezávislý na pohyb koně. Těžiště jezdce musí být vyrovnané a vybalancované. Správný sed jezdce je měkký s uvolněným svalstvem, tak aby mohl snadno následovat těžiště koně. **(Jokl, 1977)**

Jezdec v lehkém sedu s přiloženými holeněmi a pěstmi blízko u krku jede na střed překážky. Během nájezdu na překážku zesílí stisk holení a tím i pobídku. Ruce se postupně posouvají k hubě koně. Sed jezdce a jeho rozkrok se posouvá k přední rozsoše sedla. Jezdec je připraven k odskoku v lehkém sedu a jde s pohybem koně. Holeně zůstávají na místě a bedra jezdce jdou kupředu. Kolena jsou uzavřená a páteř pružná. Hlava s bradou předsunutou s pohledem dál za překážku. Trup jezdce je nejbliže ke koňskému hřbetu při odskoku. Jezdec se nad překážkou nijak více nehýbá a tím neruší koně. Při doskoku jezdce vyrovnává rovnováhu vzpřímenou hlavou a stiskem holení. **(Dobeš, 1986)**

Jak cituje v knize Rob Hoekstra „*Je velmi důležité zapamatovat si základy. V jakémkoliv jezdeckém sportu je sed vším. Musíte mít správný sed, abyste byli schopni ovládat koně, přinutit ho jít vpřed, zastavit, zatočit doleva nebo doprava přesně v ten pravý okamžik. Sed je vším.*“ Jezdec by měl zůstat v rovnováze a nepřekážet koni v sedle. Tělo jezdce musí zůstat v souladu s těžištěm koně a kůň by vás neměl na hřbetu ani cítit. Kolena a holeně by měla být přitisknutá a na stejném místě. Ruka jezdce nesmí koni překážet v hubě a musí být klidná. Pokud jezdce nebude ovládat dobrý sed na koni ve všech fázích skoku, nebude skok proveden dobře a nebude to nikdy fungovat. Kolena jezdce musí být uvolněná s patami prošlápnutýma dolů a špičkami u koně. **(Dillon, 2012)**

---

## **1.11 Kolbiště, opracoviště a skoky na opracovišti**

Kolbiště musí být ohrazené a vchody a východy kolbiště fyzicky uzavřené, když je v prostoru kůň. Kolbiště v uzavřené hale musí mít velikost 1200 m<sup>2</sup> a s minimální délkou strany 25 metrů. Minimální velikost venkovního kolbiště musí být 4000 m<sup>2</sup> a délkou strany 50 metrů. Výjimku povoluje pouze FEI skoková komise a ředitel. Opracoviště musí zajistit organizační výbor. Musí být alespoň jedno a v dostatečné velikosti. Je zde umístěna jedna kolmá a jedna šířková překážka. Terén musí být upravený a vyhovující pro koně. Při dostatečném prostoru a velkého počtu závodníků by mělo být zajištěno více překážek. Překážky musí být v dobrém stavu a označeny červeným a bílým praporkem, které mohou být nahrazeny páskou nebo barvou. **(Skoková pravidla, 2022)**

## **1.12 Výstroj**

### **1.12.1 Skokový kůň**

- Uzdečka s udidlem
- Otěže
- Martingal
- Kamaše s dvěma upevňovacími proužkami
- Skokové sedlo
- Podsedlová dečka
- Čabraka

### **1.12.2 Parkurový jezdec**

- Jezdecká ochranná helma
- Jezdecké sako
- Bílé, světlé jezdecké kalhoty
- Košile s dlouhým nebo krátkým rukávem a bílou vázankou nebo límečkem.
- Jezdecké boty nebo „čapsy“ s kotníčkovými botami
- Pomůcky: ostruhy, parkurový bičík (75 cm)

**(Skoková pravidla, 2022)**



---

## 2 Cíl práce

Cílem práce je na základě literárních údajů zpracovat základní informace o skokových soutěžích v České republice. Zmapovat historii, metody a formy tréninku koně. Vypracovat údaje o výcvikové škále koně a zaměřit se na specifika přípravy skokových koní.

Na základě vlastního sledování a evidence práce sportovních skokových koní se detailněji zaměřit na rozdíly v metodách tréninku a porovnání způsobu práce s koňmi různého stupně výkonnosti. Zaznamenat rozdíly v přípravě koní na skokovou sezonu a jejich rozsah přípravy. Zaměřit se také na podíl aktivního a pasivního odpočinku koní během přípravy. Pro dosažení stanovení cílů se využije zaznamenávání činnosti skokových koní v období příprav na závody.

---

### 3 Materiál a metodika

#### 3.1 Materiál

Do sledování bylo zařazeno šest sportovních skokových koní. Podkladovým materiálem pro zpracování bakalářské práce byly pracovní deníky sportovních koní.

Pracovní deník koně obsahoval 4 části:

1. část – identifikace koně (jméno, rok narození, původ, plemeno)
2. část – stupeň výkonnosti koně v sezoně 2021 a 2022
3. část – typ ustájení (výběr ustájení, ve kterém se sledovaný kůň pohybuje)
4. část – popis činnosti (konkrétní denní činnost sledovaného koně, čas aktivity)

Koně byli rozděleni podle stupně výkonnosti, specifikace sledovaných koní je uvedena v tabulce č.2.

**Tabulka č. 2: Data z pracovního deníku**

Kůň	Plemeno	Věk	Pohlaví	Výkonost 2021	Plánovaná výkonost 2022	Typ ustájení
Číslo 1	Slovenský teplokrevník	6 let	Klisna	ZL	ZL – L*	Boxové + výběh
Číslo 2	Český teplokrevník	15 let	Valach	Z	Z – ZL	Boxové + výběh
Číslo 3	Westfálský kůň	5 let	Valach	ZM	Z – ZL	Boxové + výběh
Číslo 4	Český teplokrevník	10 let	Klisna	S**	S** - ST*	Boxové + výběh
Číslo 5	Český teplokrevník	7 let	Hřebec	ST*	ST** - T*	Boxové
Číslo 6	Český teplokrevník	9 let	Hřebec	T*	T* - T**	Boxové

---

### **3.2 Metodika**

Sledování probíhalo po dobu 3 měsíců, a to v období od 14. února 2022 do 29. dubna 2022. Bylo sledováno 6 koní různého věku, pohlaví a výkonnosti. Po dobu 3 měsíců byla každý den zaznamenána denní aktivita koně. Do pracovního deníku se zaznamenalo datum, činnost koně, doba trvání aktivity a do poznámek případné změny, nebo zdravotní potíže koně.

Pracovní deník byl v tištěné formě (viz příloha č.1).

Shromážděná data byla statisticky zpracována programem Microsoft Excel 365.

---

## 4 Výsledky a diskuse

### 4.1 Příprava parkurových koní výkonnosti stupně Z – ZL

V tabulkách č.3–4 jsou zaznamenány jednotlivé ukazatele intenzivní a klidové práce u sledovaných koní (3 ks), s dosaženou výkonností stupně Z – ZL. Z hodnot v tabulce intenzivní práce vyplývá, že koně stupně Z – ZL více pracují na příjezdování než na skokové práci, a to zejména v druhém měsíci přípravy (405, resp.450 min. ve srovnání se 135, resp. 225 minutami). Objem práce a časová frekvence je dána věkem a individualitou koně. Stejně množství příjezdovací práce během sledovaného období má kůň 1 a 2 (mají stejného jezdce a jejich práce se výrazně neliší). O něco vyšší intenzita příjezdování je u koně, který je mladší a začíná svou druhou závodní sezónu a musí tedy více pracovat na příjezdování a uvolnění, jedná se zejména o koně 3. Podle potřeby koně a jezdce je příjezdování s kavaletami pouze doplňkem příjezdovací práce a koně uvedení v tabulce ji využívají pouze zřídka, maximálně 90 minut za měsíc.

**Jokl (1997)** píše, že příprava koně se rozdělí na 2-3 měsíce, kdy při klusové práci začíná jezdec vždy na volné otěži, aby kůň prodloužil krk a nezměnil ruch. Při cvalové práci krátkým cvałem se zlepšuje rozvoj svalů a dochází k uvolnění a rychlejším cvałem zase k větší vytrvalosti koně. Po uvolnění krokovou, klusovou a cvalovou prací spojenou se cvičením přes překážky se přechází na příjezdování.

Skoková práce se u sledovaných koní lišila výškou překážek a náročností. Skoková práce do 100 cm je v prvním měsíci lehčí, u sledovaných koní trvala pouze 45 minut. Druhý a třetí období skokové přípravy se stupňovalo na 135-225 minut za měsíc. Třetí měsíc byla skoková příprava do 110 cm využívána pouze u koně 2 a to 1-2x za měsíc (kůň je starší a připravuje se na závody se skokovou obtížností 110 cm).

**Paalman (1998)** udává, že příprava koně před skákáním je individuální podle typu koně. Některý potřebují více zpozornit a více práce a jiný jezdit klidně a uvolněně.

Grafy č. 1 až 3 znázorňují podíl intenzivní práce přípravy koní s výkonností Z – ZL během tříměsíčního období. V prvním a druhém měsíci byla nejvíce využita příjezdovací práce, a to konkrétně v 68 %, resp. 70 % z celkového času intenzivního tréninku. V prvním měsíci bylo stejné zastoupení skokové práce jako příjezdování s kavaletami. Ve druhém měsíci se trénink více zaměřil na skokovou práci do 100 cm než na příjezdování s kavaletami (jezdci a koně přecházeli na větší intenzitu tréninku

a začínali více skákat přes vyšší překážky). Ve třetím měsíci poměrně klesá příjezd'ovací práce (65,72 %) a zvětšuje se objem skokové práce do 110 cm.

Stejně metody tréninku doporučuje i **Dobeš (1986)**, který uvádí, že při parkurovém skákání vkládáme mezi překážky i drezúrní cviky, jako změny tempa, zastavení mezi překážkami, obraty kolem předku a zádě, couvání a couvání s výskokem do rychlejšího chodu a také letný přeskoky ve cvalu.

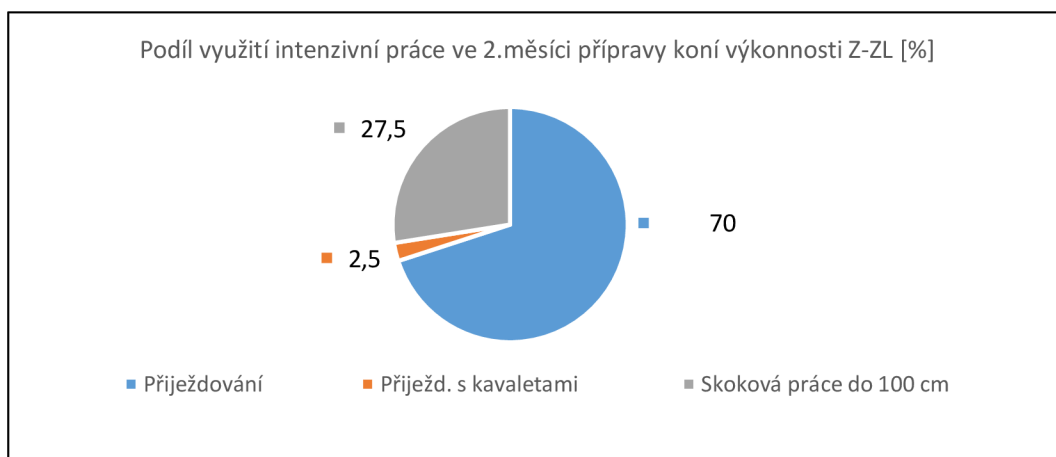
**Tabulka č. 3: Množství intenzivní práce jednotlivých kategorií s koněm stupně Z – ZL v minutách v jednotlivých měsících**

Kůň	Příjezd'ování	Příjezd'ování s kavaletami	SP do 100	SP do 110
Kůň 1	180	45	45	0
	405	0	135	0
	360	0	135	0
Kůň 2	135	45	45	0
	405	0	135	0
	405	0	90	90
Kůň 3	270	45	45	0
	450	45	225	0
	270	90	135	0

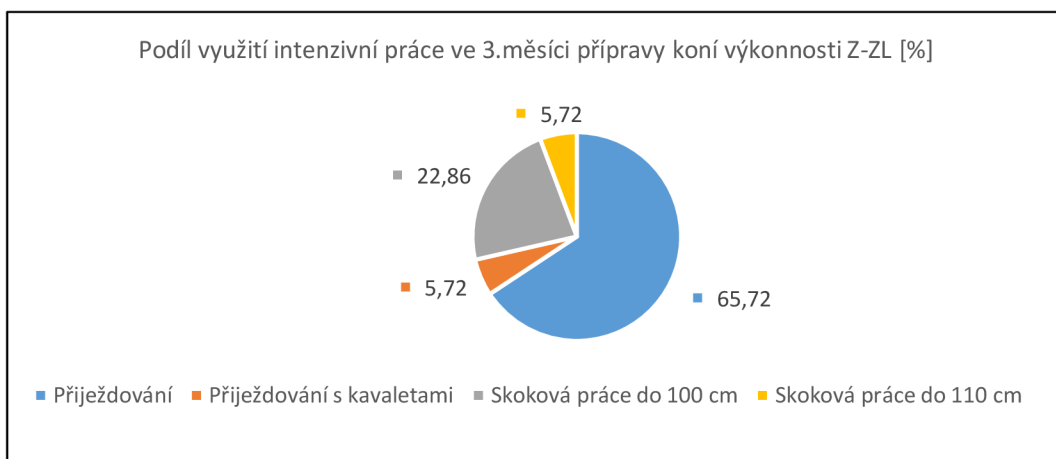
**Graf č. 1**



**Graf č. 2**



**Graf č. 3**



Klidová práce u sledovaných koní byla rozdělena na terénní práci, práci na lonži a odpočinek ve výběhu. Jezdci se s koňmi stupně Z – ZL více věnovali práci v terénu než příjezdování (tabulka č.4). V prvním měsíci to bylo 120–150 minut pohybu v terénu, druhý měsíc se více zaměřovali na intenzivní práci a třetí měsíc klidové práce se zase vrátili k práci v terénu, a to na 180–570 minut za měsíc. Nejvíce v terénu pracoval kůň 3 (záleží na dostupnosti k venkovnímu prostředí – louky, lesní cesty, vzdálenosti od stáje, a hlavně na počasí).

Práce na lonži je poměrně často řazena mezi denní aktivitu koně. V prvním měsíci byla zařazována u všech koní pouze 1x za měsíc, ale ve druhém a třetím měsíci se objem této práce zvýšil na 30–90 minut za měsíc.

Další klidovou aktivitou je odpočinek ve výběhu. Během tří měsíců trávili koně ve výběhu 15–90 hodin za měsíc. V těchto dnech nebyli ježděni a ve výběhu strávili každý den minimálně 5-6 hodin. Jelikož mají typ ustájení boxový s dostupností padoku nebo výběhu, čas strávený ve výběhu se lišil podle domluvy majitelů a vlastníkem stáje.

Podle **Paalmana (1998)** je výběh pro koně místem odpočinku a uvolněním ztuhlých svalů po dlouhém stání v boxe nebo tréninku. I pouhé dvě hodiny denně ve výběhu stačí pro uspokojení koně, kteří často vyskakují do vzduchu radostí z volného prostoru. Je součástí výcviku jak mladého, tak staršího koně.

Grafy č. 4-6 udávají podíl klidové práce u sledovaných koní s výkonností Z-ZL. Nejvíce během 3 měsíců koně trávili čas ve výběhu. První a druhý měsíc to bylo více času, ale ve třetím měsíci klesla z 96 % na pouhých 89 % (intenzivní trénink se během měsíce zvyšuje a koně netráví tolik času ve výběhu).

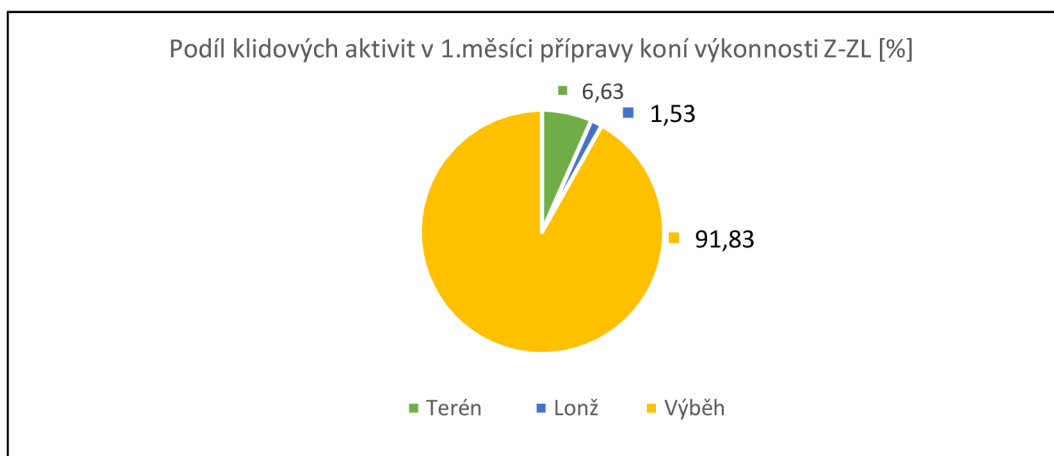
Od prvního měsíce do třetího měsíce se zvyšovala doba strávená s koňmi v terénu – důvodem byla snaha o přirozené nasvalení koně a zvýšení kondice. Práce na lonži se v průběhu sledovaného období neodlišuje ani nezvyšuje. Z výsledků vyplývá, že koně s výkonností stupně Z – ZL více tráví svůj čas odpočinkem ve výběhu než intenzivní prací, koně věnují více času regeneraci a odpočinku.

**Dobeš (1986)** udává že, aktivní odpočinek u sportovních koní je brán i jako pouhý vycházka do přírody, vyjíždky na volné oteži a krátké klusové pasáže s cvalovými vložkami.

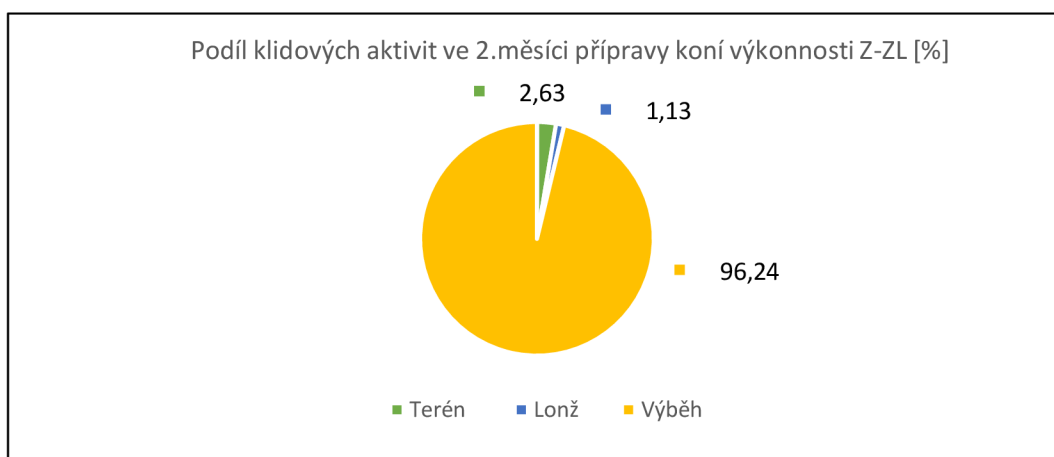
**Tabulka č. 4: Množství klidové práce jednotlivých kategorií s koněm stupně Z – ZL v minutách za 3 měsíce**

Kůň	Terén	Lonž	Výběh – hod
Kůň 1	120	30	33
	45	75	66
	300	60	66
Kůň 2	120	30	42
	90	0	90
	180	90	54
Kůň 3	150	30	15
	180	60	36
	570	30	53

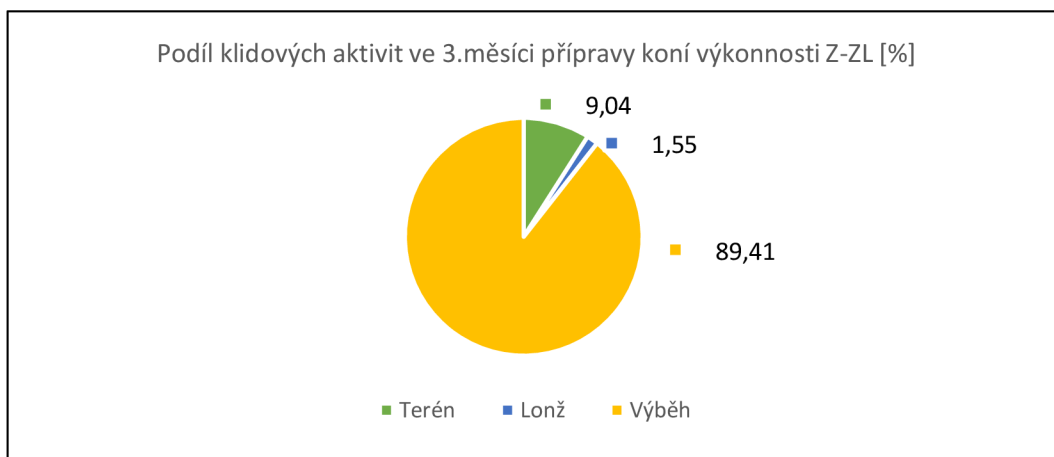
**Graf č. 4**



**Graf č. 5**



**Graf č. 6**





---

## 4.2 Příprava parkurových koní výkonnosti stupně S – ST

V tabulkách č.5–6 jsou shrnuta data o přípravě parkurových koní s výkonností S - ST. Tito koně mají vyšší objem i intenzitu práce než koně nižších stupňů výkonnosti.

První měsíc byla příjezd'ovací práci věnována kratší doba v porovnání s druhým a třetím měsícem (120, resp. 180 minut v porovnání ve druhém měsíci 315, resp. 720 min. a ve třetím měsíci to činilo 315, resp. 540 minut).

Příjezd'ování s kavaletami bylo u koně 4 více zařazeno do denní práce, a to zejména v druhém měsíci přípravy – 135 minut. Kůň 5 příjezd'ování s kavaletami využíval pouze v prvním měsíci přípravy, a to pouze 1x za měsíc (tento parkurový kůň více trénuje na vyšších skocích a méně se zabývá tréninkem přes kavalety, záleží na tréninkovém plánu jezdce).

Výkonost a fyzická zdatnost mohou být dosaženy i bez vysokých výkonnostních požadavků. První lekcí pro koně je překračování bariér v kroku a v klusu na zemi, čím větší počet a uložení bariér za sebou, tím se zvyšuje pozornost koně. Měli by být dodrženy dvě důležité podmínky: klid, pravidelnost rytmu a také držení těla s vyklenutým hřbetem a krkem koně. **(Reinhard, 2001)**

Skoková práce je u sledovaných koní odlišná, např. skoková práce do 100 cm u sledovaného koně 4 není využívána v prvním měsíci, ale pouze 1x v druhém měsíci a 1x ve třetím měsíci, ale u koně 5 je více zařazena do práce, hlavně v prvním a v druhém měsíci (90, resp. 135 minut). Rozdíl mezi koňmi je značně individuální, každý jezdec si připravuje svého koně odlišně a nastavuje koni takový tréninkový plán, který je nejvhodnější pro daného jezdce a koně. Při analýze skokové práce do 110 centimetrů, bylo zjištěno, že kůň 5 ji využíval pouze 1x za třetí měsíc, na rozdíl od koně 4, který skokovou práci do 110 cm zařadil do přípravy častěji (45, resp. 95 minut za měsíc, důvodem bude probíhání skokového tréninku, kdy trenér vhodně nastaví výšku překážek k přípravě koně). V 1. a 2. měsíci kůň 4 trénoval na skocích do 120 centimetrů 2x za měsíc a na skocích do 125 cm netrénoval vůbec. Až ve třetím měsíci intenzivní práce byla tato výška využita 130 minut za měsíc (důvodem byla větší intenzita skokového tréninku před závodní sezónou, kdy se kůň musí připravit na danou výšku překážek). Kůň 5 častěji využíval skokové práce do 125 centimetrů, zejména v prvním a druhém měsíci, v porovnání s koněm 4 (1x pouze v druhém měsíci v porovnání s koněm 5 na 90, resp. 180 minut).

---

Důvodem byly větší skokové zkušenosti koně 5 a jeho jezdce, kteří začali závodit již v dubnu, tedy skoro ihned po třetím měsíci přípravy, na rozdíl od koně 4. Ten do závodní sezóny vstoupil až déle a věnoval více času skokovému tréninku a intenzivní práci.

Skokovou gymnastikou dosáhneme zklidnění celkového projevu koně na parkuru. Kůň také získává sebevědomí na skocích a učí se cválat mezi skoky pravidelným cvalem. Tím vším předcházíme případným zraněním koně i jezdce plynoucím z chybování na parkuru.

V grafech č. 7–9 je znázorněno využití intenzivní práce. V prvním měsíci byly nejméně zastoupena v příjezd'ovací práci (42,55 %) v porovnání s 2. a 3. měsícem (60,17 %, resp. 63,81 %). Důvodem narůstání intenzity příjezd'ovací práce bylo zvyšování kondice a uvolněnosti koní po zimní pauze, protože navykáním na častější a intenzivnější práci, se zlepšuje celková rovnováha pohybu koně a tím i spolupráce s jezdce, jak ve drezúrním ježdění, tak ve skokových trénincích. Na druhou stranu u sledovaných koní klesala intenzita příjezd'ování s kavaletami a více se zaměřovali na skokovou práci. Skoková práce do 100 centimetrů byla využívána nejčastěji. Ale ve třetím měsíci její zastoupení klesalo (stejně procentuální zastoupení jako skoková práce do 120 cm).

Skoková práce do 110 cm a skoková práce do 120 cm byla v prvním a druhém měsíci identická, v obou měsících se koně a jezdci zaměřovali na skokovou přípravu rovnoměrně (5,52, resp. 6,39 %). Intenzita práce do 110 cm pomalu klesala na rozdíl od skokové přípravy do 120 cm která narůstala, a to hlavně mezi druhým a třetím měsícem (5,52, resp. 10,07 %).

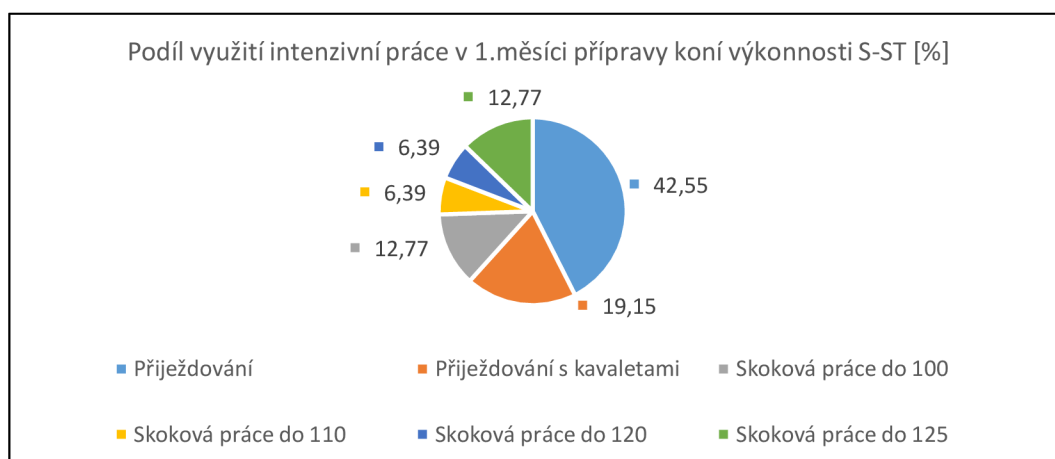
Skoková příprava do 125 cm v prvním měsíci dosahovala podílu 12,77 %, v druhém nastal mírný pokles na 10,47 % a ve třetím měsíci opět viditelný nárůst na 13,06 % (je to dáno zaměřením směru tréninku koně a připraveností koně a jezdce na skokový trénink této výšky).

**Dillon (2012)** připomíná, že v pokročilém tréninku talentovaných koní, by měl mít kůň zafixovaný správný kmih, ruch, takt a rovnováhu. Prošel soutěžemi stupně Z a L a je schopný postoupit k vyšším překážkám.

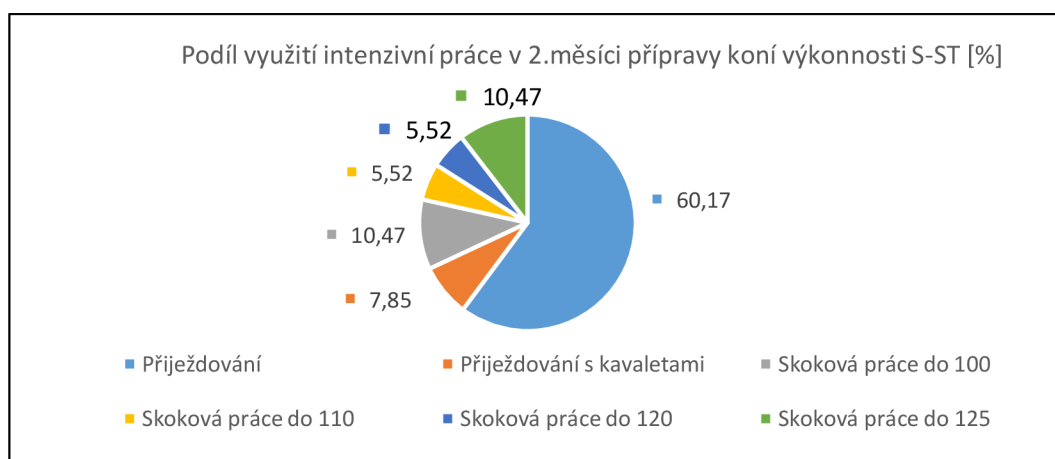
**Tabulka č. 5: Množství intenzivní práce jednotlivých kategorií s koněm stupně S – ST v minutách za 3 měsíce**

Kůň	Příjezdování	Příjezdování s kavaletami	SP do 100	SP do 110	SP do 120	SP do 125
Kůň 4	120	90	0	45	45	0
	315	135	45	95	50	0
	315	40	45	0	0	130
Kůň 5	180	45	90	0	0	90
	720	0	135	0	45	180
	540	0	45	45	135	45

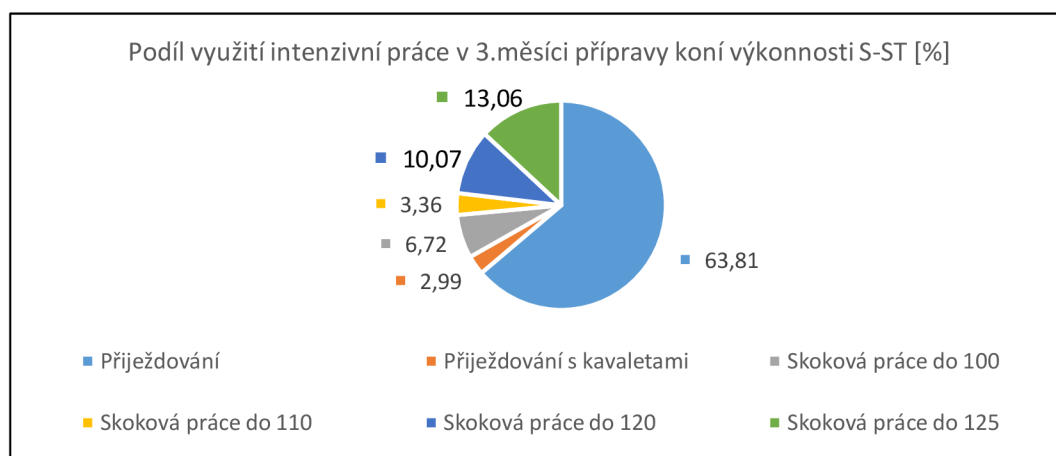
**Graf č. 7**



**Graf č. 8**



Graf č. 9



V tabulce č. 6 je evidována klidová práce. Sledovaní koně tolik nevyužívali klidové práce, jako koně s výkonností Z – ZL. Práci v terénu využívali koně po celou dobu přípravy. Kůň 4 v prvním a druhém měsíci jezdil do terénu o něco méně než kůň 5 (45, resp. 60 minut v porovnání 125, resp. 165 minut). Třetí měsíc byl u koně 4 terén více využíván, než u koně 5 (150 minut, resp. pouze 115 minut trávených při terénní práci). Zde vždy záleželo na podmínkách a rozhodnutí jezdce o konkrétní práci.

**Dobeš (1986)** udává že, ke zvýšení kondice koně, cváláme alespoň dvakrát týdně 2400 m v tempu do 400 m/min a pro dechovou práci cváláme 1x týdně asi 500 m v tempu 475-500 m/min.

Lonžovací práce u koně 4 není tak významná jako u koně 5. Například při porovnání v druhém a třetím měsíci přípravy jsou značné rozdíly u sledovaných koní (60, resp. 75 minut v porovnání u koně 5 na 110, resp. 360 minut). Rozdíl bude zřejmě důvodem zaměření tréninku koně. U více lonžovaného koně jezdec kladl důležitost hlavně na uvolněnost, rovnováhu a budování svalové hmoty daného koně.

Dalším důvodem, proč by se koně měli lonžovat je budování jeho kondice. V tabulce lze shledat největší rozdíl v zastoupení u trávení času ve výběhu. Kůň 4 pravidelně chodil do výběhu, trávil tam minimálně 22 hodin a maximálně 55 hodin za měsíc, a to zejména ve druhém měsíci přípravy (čas trávený ve výběhu se mohl lišit podle počasí, ustájení a denní aktivity koně, každý den ve výběhu netrval stejný počet hodin). Naproti tomu kůň 5 trávil svůj čas ve výběhu pouze v 1. měsíci, a to pouhých 5 hodin. Důvodem byl typ ustájení koně a hlavně to, že kůň 5 byl hřebeč a kvůli opatrnosti jezdce a zřejmě i kvůli špatnému stavu ohrad, nebyl tento kůň do výběhu

tolik pouštěn. Proto je u tohoto koně větší zastoupení lonžování než trávení času ve výběhu.

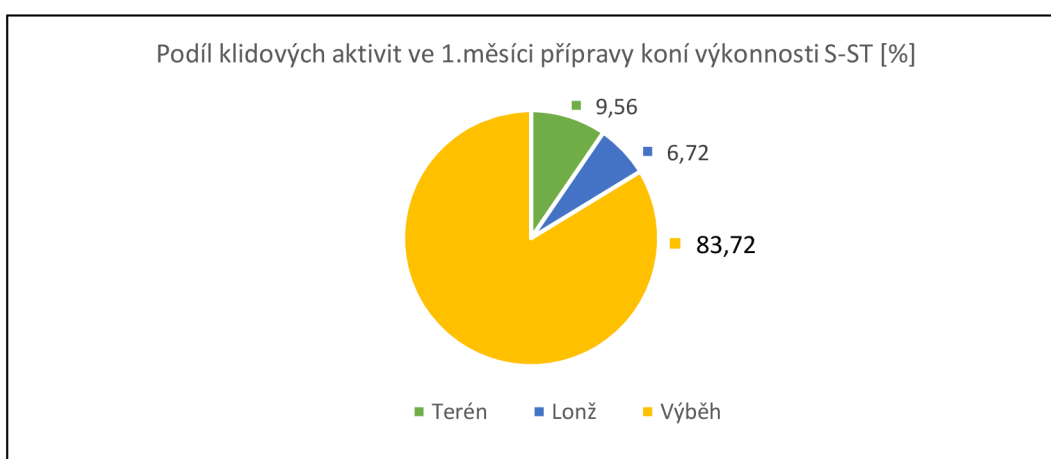
**Lonnell (2018)** píše že, tréninkový plán není složen pouze z jezdeckých lekcí a o klidovém odpočinku ve stáji v boxu. Mezi to patří i vodění na ruce, pasení na loukách, chození do výběhu na celý den, lonžovací/kolotočová práce nebo i lehké vyjížďky můžeme zařadit mezi trénink.

V grafech č. 10-12 je zanesen podíl využití klidových aktivit koní v průběhu přípravy. Z grafů je patrné, že koně trávili podobný čas ve výběhu po celou dobu přípravy (zejména kůň 4). U lonžovací práce to bylo podobné. V prvním a ve druhém měsíci se procenta zastoupení práce o tolik neodlišovala (6,72, resp. 5,01 %). Ale ve třetím měsíci vzrostla až na 11,4 %. Objem práce v terénu u koní během přípravy kolísal. První měsíc koně jezdili ven vícekrát než v druhém a ve třetím měsíci.

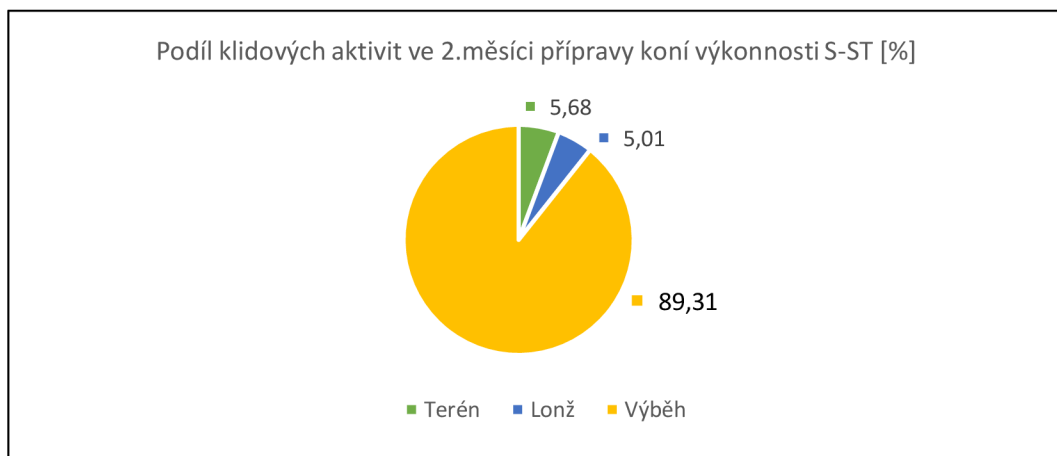
**Tabulka č. 6: Množství klidové práce jednotlivých kategorií s koněm stupně S – ST v minutách za 3 měsíce**

Kůň	Terén	Lonž	Výběh – hod
Kůň 4	60	70	22
	45	75	55
	150	60	50
Kůň 5	125	60	5
	165	110	0
	115	360	0

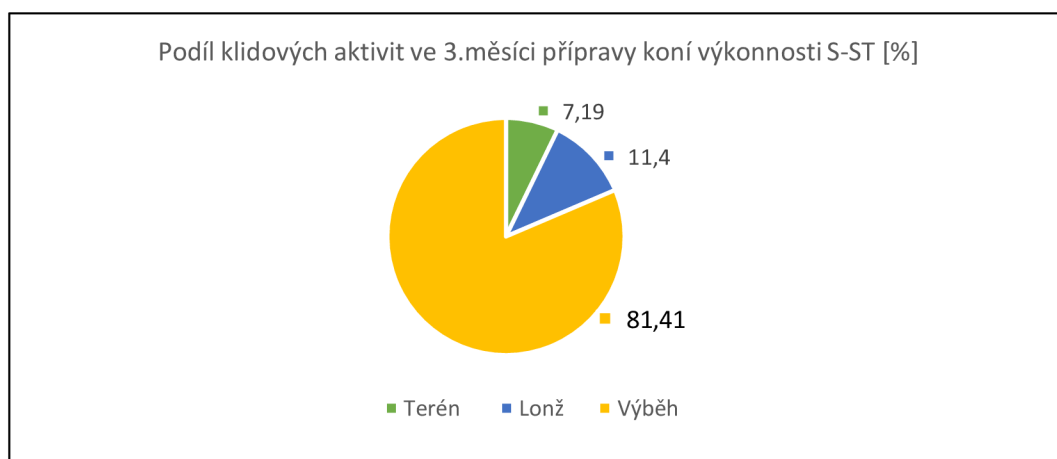
**Graf č. 10**



**Graf č. 11**



**Graf č. 12**



### 4.3 Příprava parkurových koní výkonnosti stupně T

Příprava koně výkonnosti T je velmi odlišná od přípravy předešlých sledovaných koní. Je zřejmé, že kůň na tak vysoké úrovni musí více trénovat na skocích, ale v ježdění přes kavalety i v drezúrní práci musí mít stejné nebo podobné zastoupení práce. Bez příjezdování nebude skoková práce uvolněná a správně provedená. Každý skokový kůň má stejné podmínky přípravy na skokovou sezónu, ale liší se intenzitou a výškou skoků v tréninku.

Z hodnot v tabulce č.7 je patrné, že příjezdování se postupně zvyšuje od prvního měsíce do třetího měsíce přípravy (225 minut příjezdování v prvním měsíci, 585 minut ve druhém měsíci a nárůst během třetího měsíce na 450 minut). Příjezdování s kavaletami bylo v prvním a v druhém měsíci využito stejně – 135

minut, ale ve třetím minutové zastoupení poměrně kleslo na 1x za měsíc (důvodem bude přechod na skokovou práci ve výškách od 110 cm – 135 cm). Skokovou práci začal kůň 6 na skocích výšky 110 centimetrů (45, resp. 90 minut). A pak pokračoval v dalším tréninku až do výšky 135 centimetrů a to 90, resp. 180 minut za měsíc. Tento kůň má vysokou skokovou schopnost, a proto se musel zdokonalovat na nejvyšší skokové obtížnosti, zde zejména v trénincích do 135 cm. Kůň trénoval taktiku a styl skoku, ale současně se trénuje oko jezdce, který musí být zvyklý a trénovaný na tuto výšku skoků. Stejný důraz se dává i na přípravu na výšce překážek do 110 cm a do 125 centimetrů. Objem této práce dosahoval 45, resp. 90 minut za měsíc.

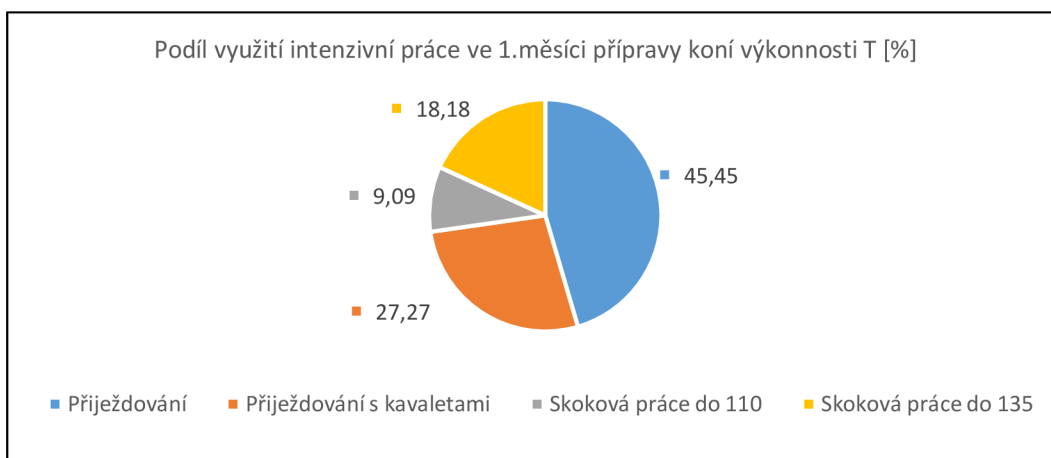
**Reinhard (2001)** uvádí, že hranice skokových možností začíná u výšky překážek. Například pro koně stupně Z je výška do 120 cm již náročným úkolem, pro parkurové koně stupně L (120 cm), je hraniční výška překážek do 130 cm, ale koně s výkonností T využívají všechny svoje síly v parkuru s obtížností od 150 cm a výše.

V grafech č. 13–15 je znázorněna intenzivní příprava koně s výkonností T. Největší zastoupení má příjezd'ování oproti ostatním pracím, v prvním měsíci je hodnota objemu na 45,45 % a postupně narůstá každý měsíc, ve třetím měsíci je jeho procentuální zastoupení až na 62,5 %. Příjezd'ování s kavaletami není rovnoměrné a každý měsíc jeho zastoupení v práci postupně klesalo. Skoková práce do 110 cm byla zastoupena ve druhém měsíci stejným podílem jako skoková práce do 125 centimetrů – 4,54 %. Skoková práce do 125 centimetrů v prvním měsíci není do přípravy zařazena vůbec a začíná až ve druhém měsíci a navazuje i ve 3. měsíci (4,54 %, resp. 6,25 %). Také skoková příprava do 135 cm se objemem lišila mezi prvním, druhým měsícem, kdy je stejná a třetím měsícem (18,18 %, resp. 12,5 %).

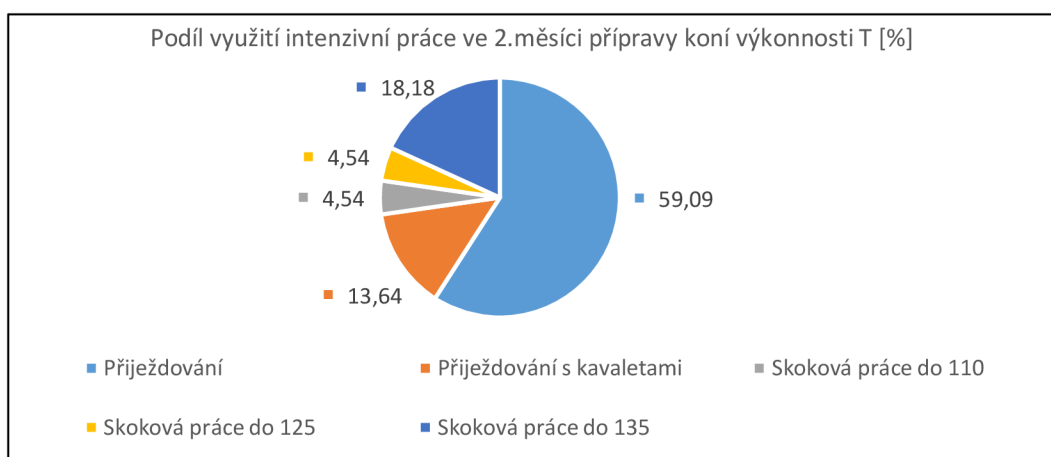
**Tabulka č. 7: Množství intenzivní práce jednotlivých kategorií s koněm stupně T v minutách za 3 měsíce**

Kůň	Příjezd'ování	Příjezd'ování s kavaletami	SP do 110	SP do 125	SP do 130–135
Kůň 6	225	135	45	0	90
	585	135	45	45	180
	450	45	90	45	90

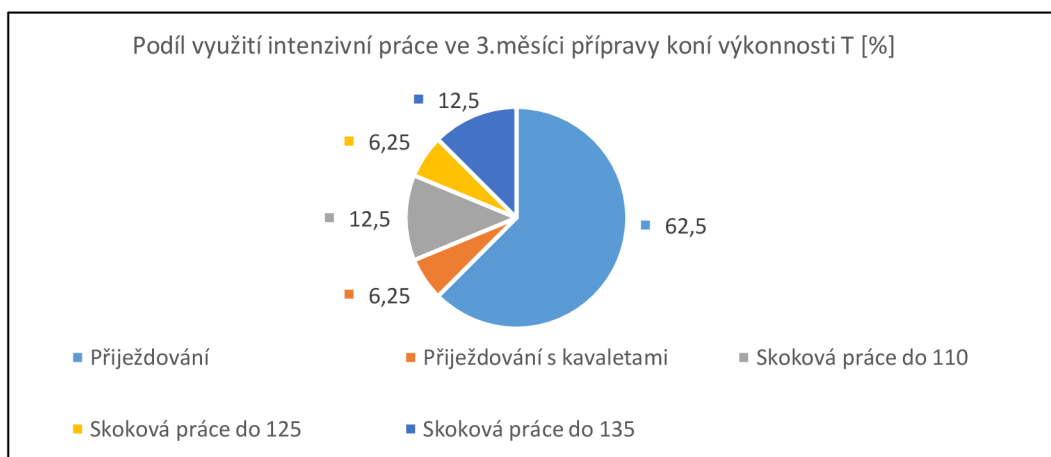
**Graf č. 13**



**Graf č. 14**



**Graf č. 15**





Klidová práce koně s výkonností T je uvedena v tabulce č. 8. Z tabulky vyplývá, že T kůň nechodil do výběhu (s výjimkou 1. měsíce, kdy strávil ve výběhu 4 hodiny). Důvodem je fakt, že kůň na tak vysoké skokové úrovni může snadno přijít k poranění ve špatně zařízeném výběhu a tím může dojít k přerušení závodní kariéry. Proto jezdec dbá na bezpečí tohoto koně a nevystavuje ho riziku zranění. Dalším aspektem bylo to, že v dané sportovní stáji nejsou hřebci vypouštěni společně a nemohlo být zajištěno individuální vypouštění do výběhu. Proto se více pracuje na lonži a v terénu, aby došlo k uspokojení obou stran – koně a jezdce.

**Dillon (2012)** uvádí že, lonžovací práce je stejně důležité jako správné ježdění, potlačuje se odpor, který může přijít při ježdění a také se buduje horní část svalů. Dalším důvodem, proč by se koně měli lonžovat je budování jeho kondice.

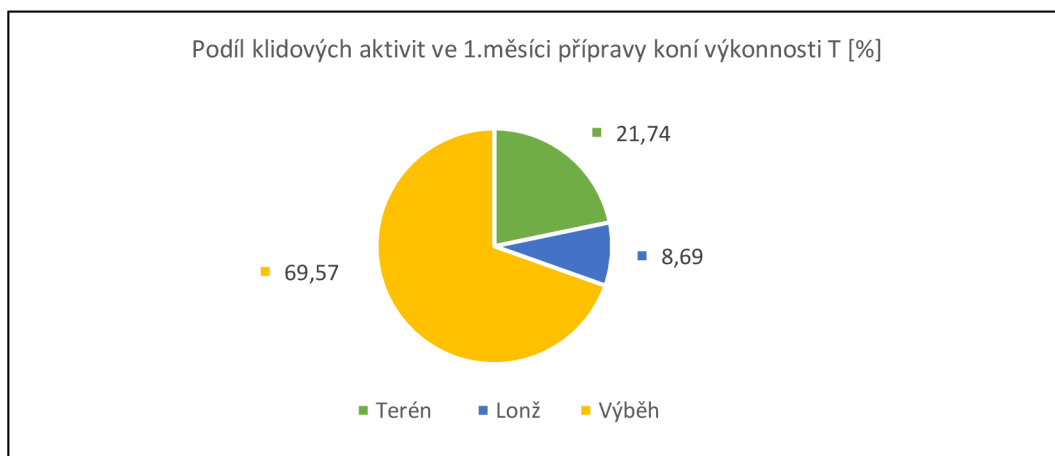
Podíl klidových aktivit v grafu č. 16–18 je u tohoto koně rozdílný, např. ve výběhu byl pouze první měsíc. Co se týče kategorie lonžování, ve 3. měsíci byl podíl lonžování až 84,21 %, z důvodu nevyužívání výběhu, nejmenší pak v 1. měsíci přípravy (pouhých 8,69 %). Co se týká vycházek do terénu neboli vyjížděk a práci v kopcích, kůň 6 využíval tento způsob práce nepravidelně. V prvním měsíci tvořila tato kategorie práce 21,74 % a ve druhém a třetím měsíci 44,44 %, resp. 15,79 %. Terén napomáhá koni k správnému nasvalení těla a nadýchání čerstvého vzduchu a roztáhnutí plic koně – zvyšování kondice a výdrže koně.

Mezinárodní studie ukazuje, že obměna tréninku byla faktorem, který ovlivňoval počet dní bez tréninku, čím různorodější trénink, tím méně má kůň sklon ke zdravotním potížím a tím i ke ztrátě tréninkových dnů. Přispívá ke zdraví a kondici koně. (**Lönnell, 2018**)

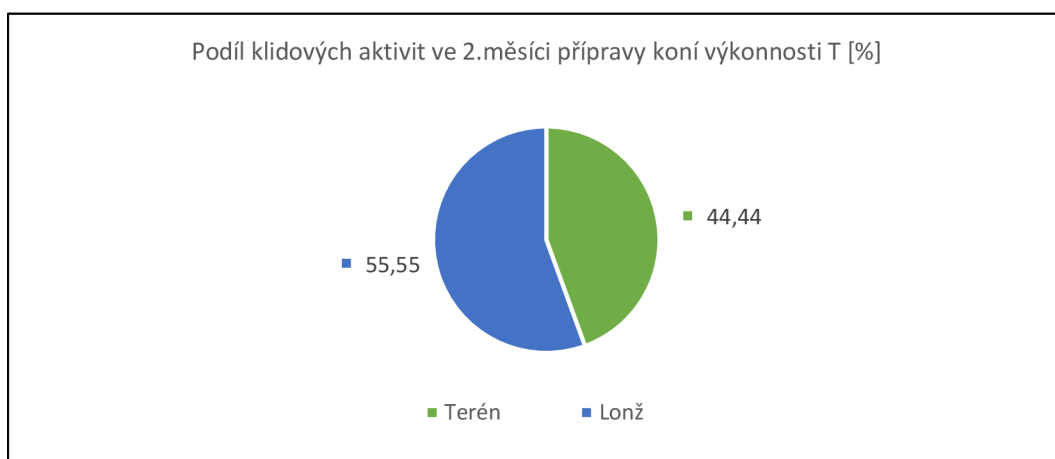
**Tabulka č. 8: Množství klidové práce jednotlivých kategorií s koněm stupně T v minutách za 3 měsíce**

Kůň	Terén	Lonž	Výběh – hod
Kůň 6	75	30	4
	160	200	0
	75	400	0

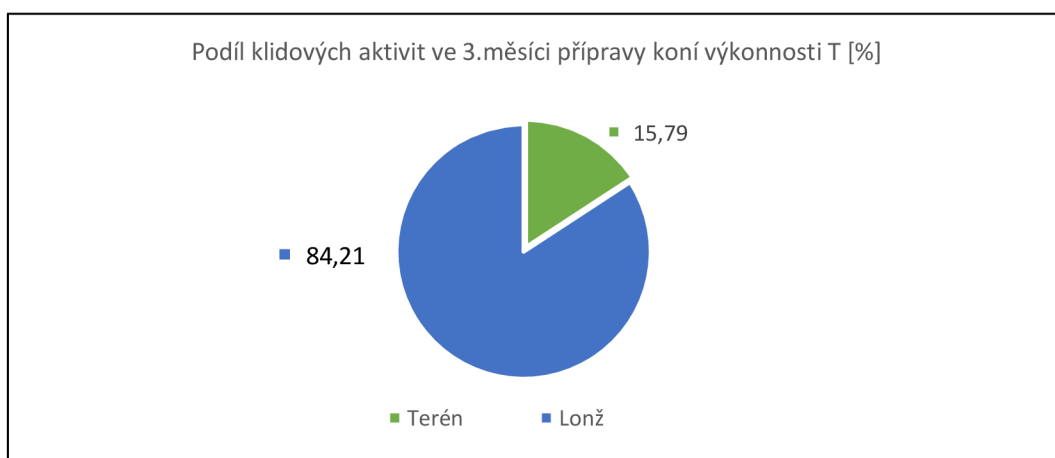
**Graf č. 16**



**Graf č. 17**



**Graf č. 18**



---

#### **4.4 Porovnání metodiky tréninku skokových koní s různým stupněm výkonnosti**

Hlavním cílem bakalářské práce bylo porovnání způsobu intenzivní a klidové práce koní při tréninku s různou výkonností. Pro zpracování výsledků bylo využito F – testu a v případě statistické významnosti párového t-testu.

Výsledky jsou uvedeny v tabulce č.9 a v tabulce č.10. Rozdíl mezi sledovanými koňmi ukazuje tabulka – porovnání intenzivní práce (tabulka č.9). U skokové práci do 120 cm, která je viděna pouze u koní s výkonností S-ST. Důvodem zřejmě bude vysoká náročnost překážek pro koně stupně Z-ZL, který se teprve připravují na závody se skokovou obtížností do 110–120 cm a postupně trénují na vyšších překážkách. Ohledně sledovaného koně stupně T spíše trénuje ve výškách překážek podle dané náročnosti tréninku.

Ze začátku jezdec připravoval a uvolňoval svého koně na skocích do 110 cm a poté stupňoval výšku překážek, kde skoková hodina končila výškou do 125 cm (neznamená to ale, že by kůň výšku překážek do 120 cm úplně vynechal ze své přípravy ale to, že jeho skoková hodina končila ve výšce překážek do 125 cm). Příprava koně na závody ve 3. měsíci byla zahrnuta do skokové práce do 135 cm a zde ukazuje tabulka, že tato výška je zatím velmi náročná a nezvladatelná pro koně Z-ZL, ale i pro koně S-ST.

Rozdíly však s ohledem na malý počet sledovaných koní nejsou statisticky významné.

**Tabulka č. 9: Porovnání využívání intenzivních způsobů práce při tréninku koní různého stupně výkonnosti – v hodinách**

Sledovaný ukazatel	Stupeň výkonnosti	n	průměr	Směr. odch.	Var. koef. [%]	min	max	F-test/t-test
Příježd'ování	Z-ZL	9	5,33	1,75	32,78	2,25	7,50	0,429
	S – ST	6	6,08	3,44	56,58	2	12	
	T	3	7	2,47	35,35	3,75	9,75	
Příježd'ování + kavalety	Z-ZL	9	0,50	0,50	100	0	1,50	3,469
	S – ST	6	0,86	0,80	93,27	0	2,25	
	T	3	1,75	0,71	40,41	0,75	2,25	
Skok.práce do 100	Z-ZL	9	1,83	0,94	51,43	0,75	3,75	2,954
	S – ST	6	1	0,71	70,71	0	2,25	
	T	x	x	x	x	x	x	
Skok.práce do 110	Z-ZL	9	0,17	0,47	282,84	0	1,50	2,780
	S – ST	6	0,51	0,58	113,67	0	1,58	
	T	3	1	0,35	35,36	0,75	1,5	
Skok.práce do 120	Z-ZL	X	X	X	X	X	X	
	S – ST	6	0,76	0,75	98,27	0	2,25	
	T	X	X	X	X	X	X	
Skok.práce do 125	Z-ZL	X	X	X	X	X	X	0,983
	S – ST	6	1,24	1,11	89,47	0	3	
	T	3	0,5	0,35	70,71	0	0,75	
Skok.práce do 135	Z-ZL	x	x	x	x	x	x	
	S – ST	x	x	x	x	x	x	
	T	3	2	0,71	35,36	1,5	3	

Statisticky významný rozdíl ukazuje až tabulka č.10. Statisticky vysoce významné hodnoty byly zjištěny u hodnot týkajících se výběhu.

Klidové období u sledovaných koní je určeno pro regeneraci svalů a odpočinku po těžké zátěži v intenzivní práci ale také pro získání dobré kondice koně. Napomáhá k lepším výsledkům v trénincích a ke zlepšování pohybu koně. Kdy hodnota F – testu dosáhla hodnot 6,924<sup>++</sup> (důvodem bude častější trávení koní ve výběhu u koní Z-ZL, než u druhé skupiny koní). U ostatních ukazatelů se statistická významnost nebo statisticky vysoká významnost neobjevuje a jejich poměr a objem práce se o tolik neliší.

**Tabulka č. 10: Porovnání využívání doplňkových a klidových aktivit při tréninku koní různého stupně výkonnosti – v hodinách**

Sledovaný ukazatel	Stupeň výkonnosti	n	průměr	Směr. odch.	Var. koef. [%]	min	max	F-test
Práce na lonži	Z-ZL	9	0,75	0,44	58,79	0	1,50	3,457
	S – ST	6	2,04	1,79	87,79	1	6	
	T	3	3,5	2,52	72,01	0,5	6,67	
Práce v terénu	Z-ZL	9	3,25	2,48	76,24	0,75	9,50	1,195
	S – ST	6	1,83	0,73	39,97	0,75	2,75	
	T	3	1,72	0,67	38,78	1,25	2,67	
Výběh	Z-ZL	9	50,56	20,84	41,22	15	90	6,924 <sup>++</sup>
	S – ST	6	22	22,84	1,3,82	0	55	
	T	3	1,33	1,89	141,42	0	4	

---

## Závěr

Cílem práce bylo porovnat způsoby intenzivní a klidové práce u koní různého stupně výkonnosti. Dále pak zmapovat rozdíl a intenzitu práce v metodách skokového tréninku včetně objemu a množství vykonané práce.

Bylo sledováno šest koní různého věku a skokové výkonnosti. Každý kůň měl jiného jezdce a tím i rozdílný přístup k přípravě na sezonu. Každý jezdec má svého trenéra, a tím i jiný přístup k ježdění a intenzitě práce. Rozdíly v práci mezi koňmi byly proto znatelné i ve stejné skupině se stejnou skokovou výkonností.

Příprava na závody a průběh tréninkové hodiny je založen vždy na individuálních potřebách jezdce a jeho koně, i když jsou na stejné výkonnostní úrovni.

U skupiny koní Z – ZL je viditelný rozdíl v příjezdování s kavaletami během celé 3. měsíční přípravy, kdy jezdec u koně 1 a koně 2 ji využíval velmi zřídka, a to na pouhých 45 minut za první měsíc přípravy, tak kůň 3 ji plně využíval během celých tří měsíců (45, resp. 90 minut za měsíc). Důvodem bude zřejmě věk a tréninkový plán jezdce a jeho koně, který je mladší a musí se toho více učit na gymnastické řadě nebo v práci s kavaletami. Dalším viditelným rozdílem mezi stejnou výkonnostní skupinou je i u skokové práce. Skoková práce do 100 cm se sice moc neliší u sledovaných koní Z – ZL, ale co se týče skokové práce do 110 cm tam je rozdíl v celé přípravě, kdy ji využíval pouze jeden kůň ze skupiny a to na 90 minut za třetí měsíc. Tento rozdíl naznačují větší zkušenosti tohoto koně a také to, že jezdec se bude posouvat během sezony na vyšší překážky v parkuru, než doposud překonával.

Ohledně koní s výkonností S – ST, kteří mezi sebou mají rozdíly jak v objemu příjezdování, kdy u koně 4 to bylo 120 minut, resp. 315 minut za měsíc a u koně 5 byl objem práce o něco ve větším zastoupení (180, resp. 720 minut za měsíc). Rozdíl je i v příjezdování s kavaletami, kde větší zastoupení měl hlavně kůň 4 (90, resp. 135 minut za měsíc). Kůň 5, který více využíval skokovou práci, se příjezdování s kavaletami věnoval pouze 1x za první měsíc.

Z výsledků bakalářské práce během přípravného období lze tedy vyhodnotit následující: Příjezdovací práce byla nejvíce využita zejména u koní s výkonností Z – ZL než u ostatních koní. Příjezdování činilo během přípravy 66 %, resp. 70 % z celého objemu intenzivní práce. O něco méně a podobné to bylo u koní stupně S-ST (43 %, resp. 64 %) a u koně stupně T (45 %, resp. 63 %).

---

Příjezdovací práce s kavaletami je nejvíce zastoupena u koní stupně S – ST a T. Tyto koně příjezdovací práci s kavaletami využívali stejně a pravidelně během tří měsíců (45 minut, resp. 135 minut za měsíc). U koní stupně Z – ZL zastoupení této práce je v menším poměru (45, resp. 90 min za měsíc).

Skoková práce do 100 cm byla u koní stupně Z – ZL základem skokového tréninku, kdy její zastoupení činilo 45 minut v prvním měsíci přípravy a postupně se stupňovala ve druhém a třetím měsíci. (90, resp. 225 minut za měsíc). U sledovaných skokových koní stupně S – ST se skoková práce sice také řadila mezi hlavní složku tréninku, ale byla o něco v menším poměru než ostatní skokové práce (45, resp. 135 minut za měsíc). A u nejvyššího výkonného koně stupně T se tato skoková práce sice objevovala ve skokovém tréninku, ale tento kůň se spíše více věnoval skokové práci až od 110 cm do 135 cm během celé přípravy.

Skoková práce do 110 cm byla nejméně zastoupena u koní stupně Z – ZL na 90 minut za měsíc, a to pouze u jednoho koně. A u koní se skokovou výkonností S-ST a T se tato skoková práce více využívala v době přípravy (45, resp. 95 minut za měsíc). Skoková práce do 120 cm byla zastoupena pouze u koní s výkonností S-ST (45 resp. 135 min. za měsíc). Tato skupina koní taktéž více využívala skokovou práci do 125 cm (45, resp. 180 min. za měsíc). Na rozdíl od koně se skokovou výkonností T, který tuto skokovou práci využil pouze 1x za měsíc.

Skoková práce do 135 cm končila u obou skupin koní (Z-ZL a S-ST). Tato práce nebyla zde vůbec zastoupena v tréninku, pouze u koně stupně výkonnosti T (90, resp. 180 minut za měsíc). Tento kůň se soustředí již na vyšší překážky a má vysoký skokový potenciál.

Z hodnot klidové práce a její zastoupení v terénní práci byla nejvíce používána v tréninku u koní s výkonností Z – ZL (45 minut, resp. 570 minut za měsíc), tato skupina koní více využívala svůj čas v sedle v terénu než na jízdárně při intenzivní práci. U koní stupně S – ST byl objem práce v terénu nižší, než u předchozí skupiny koní (45 minut, resp. 165 minut za měsíc). Taktéž to tak je u koně stupně T (75 minut, resp. 160 minut za měsíc). Lonžovací práce je viditelná u všech kategorií koní, ale největší zastoupení mají koně stupně S – ST (60, resp. 360 minut za měsíc) a u koně stupně T, kde se lonžovací práce stupňovala každý měsíc během přípravy. Tedy v prvním měsíci byla pouze 1x za měsíc. V druhém a třetím měsíci se objem práce zvětšil na 200 minut, resp. 400 minut za měsíc. Konec stupně Z-ZL lonžovací práci využívali pravidelně (30, resp. 75 min za měsíc).

---

Statisticky významně se liší v objemu klidové práce v hodnotách ve výběhovém odpočinku ( $F= 6,924^{**}$ ). Odpočinkové období trávené ve výběhu je u skupiny koní stupně Z – ZL a S – ST podobné a tyto skupiny chodí pravidelně do výběhu během dne, jelikož mají ustájení boxové kombinované s výběhem, a tudíž mají výběh kdykoliv k dispozici. Koně stupně Z – ZL tráví svůj čas ve výběhu nejvíce, ale zjištěné hodnoty jsou zejména zařazena do denní aktivity tak že během tohoto dne nic jiného už neprováděli. Tedy to činilo u koní stupně Z – ZL 15 hodin – 66 hodin za měsíc. U skupiny koní stupně S – ST je rozdíl v objemu odpočinku ve výběhu. Kůň 4 chodí do výběhu pravidelně - 22 hodin resp. 55 hodin. Oproti koni 5 který do výběhu nechodí, pouze v prvním měsíci byl ve výběhu 5 hodin a zbytek dne strávil pod sedlem nebo v boxu. Taktéž to je u koně stupně T. Ten ve výběhu netráví skoro žádný svůj čas. Pouze v prvním měsíci přípravy byl ve výběhu 4 hodiny z celého dne.

Doporučení pro majitele, trenéry a jezdce:

- během skokové přípravy postupovat systematicky ve zvyšování výšky překážek, přes procvičování skokové gymnastiky až ke skokové práci přes vyšší překážky.
- správným sestavením pravidelného tréninkového plánu napomoci koni a jezdcovi k nejlepším skokovým výkonům a ke sebezlepšování.
- nezanedbávat základní příjezdovací a drezurní práci, bez které se kůň nebude pohybovat uvolněně a ve správném rytmu po parkuru a může tak dojít i ke přetížení pohybového aparátu koně.
- Zbytečně nepřetahovat koně ve skákání a dopřát mu i častý klidový režim v podobě odpočinku ve výběhu nebo vyjížděky do přírody.



---

## Seznam použité literatury

- Ciprová, M. (2021). Výcvik: Chytře přes kavalety. *Jezdectví*, 69: 45-49.
- Dillon, E. (2012). *Výcvik skokového koně*. Brázda s.r.o., Praha. ISBN 978-80-209-0396-9
- Dobeš, J. (1986). *Jízda na koni*. Ottovo nakladatelství s.r.o., Praha. ISBN 80-7181-169-6
- Dr. Lönnell, C. (2018). *Správný režim*. Arcaro s.r.o., Praha. ISBN 978-80-907127-1-3
- Jokl, Z. (1977) *Jezdectví a dostihový sport*. SZN Praha. ISBN 07-100-77
- Lönnell, A.C. (2014). Variation in training regimens in professional showjumping yards. *Equine Veterinary Journal* 46(2): 233-238
- Mahler, Z. (1995). *Člověk a kůň*. DONA, Praha. ISBN 80-85463-52-0
- Murariu, F. (2014) Effects of 3 different interval training programs on horses used for obstacle courses. Evaluation based on blood lactate concentration, heart rate, obstacle faults, technique and energy level while jumping. *Journal of Biotechnology* 185 s.
- Paalman, A. (1998). *Skokové ježdění*. Brázda s.r.o., Praha. ISBN 80-209-0348-8
- Reinhard, M. (2001). *Samostatně v sedle*. Brázda s.r.o., Praha. ISBN 80-209-0300-3
- Santamaria, S. (2005). Effect of early training on the jumping technique of horses. *American Journal of Veterinary Research* 66(3), 418-424
- Schöffmann, B. (2016). *Drezurní cviky, správné ježdění*. Brázda s.r.o., Praha. ISBN 978-80-209-0429-4
- Schöffmann, B. (2006). *Stupnice vzdělání koně*. Brázda s.r.o., Praha. ISBN 80-209-0343-7
- Štrupl, J. (1983). *Chov koní*. SZN Praha. ISBN: 45-82-2
- Tranquille, C.A. (2017). Quantification of warm-up patterns in elite showjumping horses over three consecutive days: a descriptive study. *Comparative Exercise Physiology*.13(2): 53-61
-

---

### Internetové zdroje:

Anonym 1 (2018): *Pojďme jezdit jinak – Narovnáni*. [online] [18.8.2022]. Dostupné z: [POJĎME JEZDIT JINAK | Koně jinak | Malá rodinná stáj v podhůří Šumavy \(konejinak.cz\)](#)

Anonym 2 (2015): *Stupně obtížnosti parkuru*. [online] [12.8.2022]. Dostupné z: [Stupně obtížnosti parkuru \(equos.cz\)](#)

Anonym 3 (2021): *Instruktor jezdeckví: Co se do knih nevezlo*. [online] [12.8.2022]. Dostupné z: [Co se do knih nevezlo | Zzv-j-instruktor-jezdeckvi \(wbs.cz\)](#)

Burdová, M. (2012). *Parkurové skákání*. [online] Equichannel.cz [10.8.2022]. Dostupné z: [Parkurové skákání | Equichannel](#)

Česká jezdecká federace (2022). *Skoková pravidla 2022*. [online] Cjf.cz [10.8.2022]. Dostupné z: [Skoky 2022 20220401 CLEAN.pdf \(cjf.cz\)](#)

Dobešová, J. (2009). *Historie parkuru*. [online] Stránka o koních a o psech [cit. 25.8.2022]. Dostupné z: [Koně & psi | Historie parkuru \(dobesova.com\)](#)

Hosie, K. (2014) *Krok třetí: Přilnutí*. [online] Equichannel.cz [3.9.2022] Dostupné z: [Krok třetí: Přilnutí | Equichannel](#)

Ritter, T. (2009). *Úvahy o klasickém ježdění III: Trochu jiný pohled na výcvikovou škálu*. [online] Equichannel.cz [24.8.2022]. Dostupné z: [Úvahy o klasickém ježdění III: Trochu jiný pohled na výcvikovou škálu | Equichannel](#)

Steinkraus W. (2013). *The essential history of show jumping*. [online] Horse network [26.8.2022]. Dostupné z: [Základní historie parkurového skákání \(horsenetwork.com\)](#)

Švehlová, D. (2021). *Vlastní kůň, díl 24: Koně a posilování*. [online] ifauna.cz [2.9.2022] Dostupné z: [Vlastní kůň, díl 24: Koně a posilování | iFauna.cz](#)

Šverčicová, J. (2016) *Koně a hříbata: Typy překážek*. [online] Equichannel.cz [30.8.2022] Dostupné z: [Koně a hříbata: Typy překážek | Equichannel](#)

---

---

## Přílohy

Příloha č.1: Pracovní deník koně

### PRACOVNÍ DENÍK KONĚ – BP KAROLÍNA VANČUROVÁ

Jméno koně:

Datum narození:

Pohlaví:

Plemeno:

Plemeno matky:

Plemeno otce:

Stupeň výkonnosti v roce 2021:

Plánovaný stupeň výkonnosti v roce 2022:

Technologie ustájení (VYBERTE): BOXOVÉ BEZ VÝBĚHU – BOXOVÉ V KOMB. S VÝBĚHEM – 24/7 – JINÉ:.....

Měsíc/rok:

Vysvětlivky

\* pokud kůň nepracoval uvést např. výběh od-do, při celodenním stání v boxu uvést: box 0-24 atp.

\*\* do poznámky uveďte, zda byl kůň ježděn závodníkem (jezdec, který koně jezdí v soutěžích) nebo tréninkovým jezdcem, dále pak např. aktuální zdravotní problémy koně, výraznější změny v krmné dávce atd.

---

---

Datum	Činnost koně*	Od – do	Poznámka**
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			

---