

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Fakulta tělesné kultury

**Zdravotní rizika jezdců v parkurovém skákání a všestrannosti a jejich
kompenzace.**

Bakalářské práce

Autor: Kateřina Kučerová, Trenérství a sport

Vedoucí práce: Mgr. Rudolf Rozsypal

Olomouc 2019

Jméno a příjmení autora: Kateřina Kučerová

Název diplomové práce: Zdravotní rizika jezdců v parkurovém skákání a všestrannosti a jejich kompenzace.

Pracoviště: Katedra rekreologie, Univerzita Palackého v Olomouci

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Rudolf Rozsypal

Rok obhajoby diplomové práce: 2020

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá zdravotními riziky jezdců parkurového a všestranného ježdění a jejich kompenzací. Teoretická část, představuje základní informace o jezdeckví, které je prvotním podkladem pro úrazy a kompenzaci v parkuru a všestrannosti. Výzkum byl proveden na základě ankety, při které byly zjištěny nejčastější úrazy a používání bezpečnostního vybavení v těchto dvou disciplínách.

Klíčová slova: sport, pohybová aktivita, jezdeckví, parkur, všestrannost

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Kateřina Kučerová

Title of the thesis: Health risks among riders in show jumping and eventing, and their mitigation.

Department: Department of Leisure and Outdoor Education, Palacký University in Olomouc

Supervisor: Mgr. Rudolfg Rozsypal

The year of presentation: 2020

Abstrakt: Abstract: the following bachelor's thesis deals with health risks among riders in show jumping and eventing, and mitigation thereof. The theoretical part presents basic information on riding, which is the primary source of injuries and a driver of mitigation techniques in show jumping and eventing. The research was carried out based on a survey, in which the most common injuries and the use of safety equipment in these two disciplines were identified.

Keywords: sport, physical activity, riding, show jumping, eventing

I agree the thesis paper to be lent within the library sevice.

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně na základě literatury a vlastních teoretických a praktických zkušeností. Seznam použité literatury a odborných zdrojů uvádím závěrem této práce. Byl/a jsem seznámen/a s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, ve znění pozdějších předpisů.

V Olomouci dne:

podpis.....

Poděkování:

Ráda bych poděkovala Mgr. Rudolfu Rozsypalovi, za odbornou pomoc a ochotu při zpracování mé bakalářské práce. Dále děkuji všem jezdcům parkurového skákání i všestrannosti, kteří vyplnili dotazník, a tím mi pomohli nashromáždit potřebné informace.

Obsah:

1 Úvod.....	8
2 Přehled poznatků	9
2.1 Jezdectví.....	9
2.2 Dělení jezdeckví.....	10
2.2.1 Anglický styl	10
2.2.2 Westernový styl.....	10
2.2.3 Parkur	11
2.2.4 Všestrannost	12
2.3 Sport	15
2.4 Pohybová aktivita	16
2.5 Zdravotní rizika	16
2.5.1 Jezdecká výstroj	17
2.5.2 Úraz	17
2.5.3 Bezpečnostní aspekty	18
2.5.4 Pád.....	18
2.6 Poškození zdraví	19
2.6.1 Poranění hlavy:.....	20
2.6.2 Poranění páteře a hrudníku.....	22
2.6.3 Poranění končetin	23
2.6.4 Poranění kloubů, vazů a šlach	24
2.7 Kompenzace	25
2.7.1 Psychika	25
2.7.2 Sebedůvěra	26
2.8 Mentální trénink	26
3 Cíl práce	28
3.1 Dílčí cíle	28

4 Metodika.....	29
4.1 Anketa	29
4.2 Sběr dat.....	29
4.3 Cílová skupina.....	29
5 Výsledky.....	30
6 Diskuse	40
7 Závěry.....	41
8 Souhrn	42
9 Summary	43
10 Referenční seznam	44
11 Přílohy	49

1 Úvod

Jezdectví v posledních letech zaznamenalo velký nárůst zájmu. V dnešní době, která s sebou nese negativní jevy, jako je nadváha, svalové dysbalance, stres a mnohé další, je dobrou prevencí pravidelná pohybová aktivita. Jezdectví působí pozitivně na tělo i mysl člověka, tím se stává velice příjemným způsobem trávení volného času a relaxací. Možná i proto je stále rozšířenější. Nabízí možnosti nejen rekreačního ježdění, ale také nejrůznější disciplíny a závody od malých soutěží až po olympijské hry. Je to velmi atraktivní sport, který však má i mnoho rizikových faktorů. Zranění v jezdeckém sportu mohou mít trvalé následky a mohou být smrtelné. Předcházet těmto nežádoucím jevům se snaží Česká jezdecká federace, která disponuje potřebným bezpečnostním vybavením a stanovuje závazná sportovní pravidla.

Cílem mé bakalářské práce je zaměřit se na negativní důsledky v jezdeckém sportu působící na člověka v oblasti parkurového skákání a všestrannosti a s tím spojenou kompenzací. Dále pak pomocí dotazníku zjistit základní informace o dodržování bezpečnosti a zdravotní úrazy profesionálních jezdců v České republice v disciplínách skoky a všestrannost. Práce se skládá z teoretické a praktické části. V teoretické části se budu věnovat obecnému rozdělení a vysvětlení pojmů parkurové skákání a všestrannost, pozitivním i negativním účinkům jezdeckví a následnou kompenzací. V praktické části pak vyhodnocuji veškerá nasbíraná data. Zvolenou metodou sběru dat bylo dotazníkové šetření, kterého se zúčastnili jezdci všestrannosti a parkurového skákání z celé České republiky.

2 Přehled poznatků

Cílem této části je seznámit čtenáře s uvedenou problematikou na základě vysvětlení teoretických poznatků, bezprostředně souvisejících s tématem mé bakalářské práce.

2.1 Jezdeckví

Jezdeckví se od většiny sportů liší tím, že podání kvalitního výsledku nezávisí pouze na jezdcovi a jeho fyzické či psychické připravenosti, ale vyžaduje dokonalou souhru celé dvojice – jezdce i koně.

V roce 1993 vznikla Česká jezdecká federace, která řídí český jezdecký sport a zaštiťuje osm disciplín. Kterými jsou skoky, všestrannost, drezura, spřežení, voltiž, reining, vytrvalost a pony. ČJF je přímo podřízena mezinárodní jezdecké federaci, FEI (Equestre Internationale) se sídlem ve Švýcarsku, která vydává, upravuje či pozměňuje pravidla soutěží. Dalšími disciplínami jsou například dostihy nebo pětiboj, kdy jezdec na koni před závodem nejzdí. My se však budeme věnovat disciplínám, u kterých to není možné. V parkurovém skákání i všestrannosti, prochází jezdec i kůň celou sportovní přípravou, která může trvat i několik let. Tento sport není jen o tréninku, podstatnou část hraje i určitá dávka talentu. Ani nejlepší jezdec nemůže dosáhnout maximálního výsledku s průměrným koněm a naopak skvělý kůň nemůže podat nejlepší výsledek s průměrným jezdcem. Je potřeba nalézt dokonalou souhru. U jezdce se klade důraz na smysl pro rytmus, soustředěnost, rychlost a reagovat na přicházející situace i psychickou odolnost. Kůň má schopnost vycítit psychický stav jezdce a reaguje na něj – často i negativně. U koně jsou na prvním místě schopnosti, dále spolehlivost, učenlivost a značnou část hraje i vzhled – především u drezurní disciplíny (CJF, 2019).

Za tímto sportem není jen krása závodění nebo relaxace, ale tvrdá práce a péče o koně ve stáji. V dnešní době, kdy obliba k jezdeckému sportu stoupá, si mnoho lidí neuvědomuje při pořizování koní tuto tvrdou práci a v některých případech toto nadšení z koní brzo opadá a koně jsou následně prodávány jiným majitelům (Doležalová, 2013).

2.2 Dělení jezdeckví

Jezdeckví můžeme rozdělit na základní dva typy, kterými jsou anglické a westernové ježdění. Tyto dva typy jezdeckví jsou rozdílné v ježdění, výstroji, ale také v historii. Většina jezdeckých disciplín se ale vyvíjela z ježdění anglického (Watson, Montgomery, 2003).

2.2.1 Anglický styl

Anglický styl (Obr. 1) se vyvíjel v Evropě. Jeho začátky však sahají až do starověké antiky. Vyvíjel se spojením loveckého sedu, vojenského ježdění a spojením základů drezúry. Základy této jezdecké tradice se předávaly z generace na generaci. Tento styl je v České republice nejvíce uplatňován. U tohoto stylu využívá jezdec působení váhy, holení a otěží, které drží v obou rukou. Jezdec vyžaduje neustálé přilnutí koně na udidle. Anglická sedla jsou pak lehčí než westernová (Edwards, 1998).

2.2.2 Westernový styl

Westernové ježdění (Obr. 2) bylo dříve používáno k práci na hnání dobytka na farmách v Severní Americe. Westernový styl ježdění je velice pohodlný. Jezdci takto jezdí i několik hodin. Ve westernu se jezdí s minimálním kontaktem mezi rukou jezdce a udidlem. Kůň je dokonale sladěn s pohyby jezdce, které vytváří pomocí sedu a pobídkami nohou, díky čemuž může kůň rychleji reagovat. Westernový jezdec a jeho jezdecké dovednosti a znalosti jsou obdobné jako u anglického, ale pomůcky používané k ježdění se liší (Anderson, 2018).



Obr. 1 počátky anglického ježdění



Obr. 2 počátky westernové ježdění

2.2.3 Parkur

Skoková soutěž neboli parkur je nejmladší a zároveň nejrozšířenější disciplínou jezdeckého sportu v České republice i na celém světě. V České republice je pod záštitou CJF (České jezdecké federace), ve světě pak pod FEI (Federation Equestre Internationale), (Moira, Harris, Clegg 2007).

Principem skokové zkoušky je překonat daný kurz překážek v závodním areálu, takzvaném kolbišti. Tento kurz se musí během krátké prohlídky parkuru naučit v pořadí, tak jak jdou skoky po sobě. Parkur musí absolvovat bez trestných bodů a ve stanoveném čase. Každá překážka musí být označena číslem pořadí a na každé straně skoku je praporek. Na pravé straně praporek červený a na straně levé bílý. Praporky jsou na skoku proto, aby jezdec věděl, ze které strany na skok najíždět. Parkur má zhruba 10-12 skoků, ale překážek může mít i více. V praxi to například znamená, že skok s číslem 4 má za sebou překážku označenou číslem 4A a 4B – to je takzvaný dvojskok. Trestné body jezdec dostává za neposlušnost, což může být shoení bariéry skoku, odmítnutí koně překonat překážku – tzv. zastavení, dále za uzavření kruhu a také za překročení stanoveného časového limitu. Penalizace za tyto neposlušnosti jsou 4 trestné body. Trestné body za čas jsou odvíjeny od množství překročeného času (CJF, 2019).

Skokovou zkoušku dělíme na parkur na limitovaný čas, kdy se dvojice snaží co nejvíce přiblížit časovému limitu, dále parkur s rozeskakováním, ve kterém pokud dvojice absolvuje první kolo bez trestných bodů, postupuje do druhého kola, které začíná po dojetí všech dvojic základního kola. Toto rozeskakování má méně překážek a je především na čas a bezchybnou jízdu. Dalším typem je soutěž parkuru s následným rozeskakováním, kdy po absolvování čistého základního kola, která má zhruba 10-12 překážek, pokračujeme ihned do rozeskakování, které má 5-6 překážkách. Toto kolo je na čas. U všech druhů je vítězem dvojice s nejmenším počtem trestných bodů a v případě shody rozhoduje rychlejší čas. V případě druhé neposlušnosti koně, skoku mimo pořadí nebo pádu jezdce či koně je dvojice vyloučena (CJF, 2019).

Parkur se rozděluje podle obtížnosti neboli výšky a šířky skoku do několika stupňů (ZZ, ZM, Z, ZL, L, S, T, TT), každý stupeň je větší o deset centimetrů. Má rozdílný počet skoků a kombinací. Parkur ZZ začíná na 80 cm. Jedná se o nejmenší oficiální parkur. Jsou však i nižší soutěže, které jsou určeny především pro poníky. Nejvyšší soutěž je TT, která je

do 160 cm. Překážky rozdělujeme na kolmý skok (úzký jednobariérový skok), oxery (široký dvoubariérový skok), dále pak triplebar, vodní příkop a plný skok (bedna, zeď), (CJF, 2019).

Nejvyšší soutěží v České republice je Mistrovství České republiky. Jeden z našich nejlepších jezdců je Aleš Opatrný (Obr. 3). Vyhrál několikrát Český skokový pohár (nejprestižnější parkurový závod u nás) a dokázal vybojovat zlatou medaili na Mistrovství Evropy. Několikrát byl mistrem republiky (Czech Equestrian Team, 2019).

K nejprestižnějším závodům ve světě pak patří určitě Mistrovství Evropy, Mistrovství Světa, Světové jezdecké hry, Grand prix (CSI) a vrcholem jsou Olympijské hry. Parkur je součástí olympijských her od roku 1912 (Mahler, 1995).

Momentálně nejprestižnější mezinárodní závod v české republice je Global Champions Prague playoff, které pořádá již po druhé v O2 aréně v Praze. Tyto závody se konají v listopadu 2019. Najdeme zde nejlepší parkurové závodní na světě, Mistry Světa, Evropy i Olympijské medailisty z družstev či jednotlivců (Prague Playooof, 2019).



Obr. 3 Aleš Opatrný

2.2.4 Všestrannost

Všestrannost neboli military, je nejnáročnější jezdecká disciplína. Byla vytvořena na popud armádního jezdeckva. První známé závody a zároveň také zkoušky proběhly ve Francii roku 1902 pod názvem Championat du Cheval d'Armes (Watson, Lyon, Montgomery, 2003).

Všestrannost se skládá ze tří disciplín, z drezurní zkoušky, cross-country a skokové zkoušky. Tato jezdecká disciplína se koná v průběhu tří dnů. V poslední době je často zkracována do dvou dnů, pořádají se ale také závody jednodenní. To se však týká pouze menších soutěží a malého počtu dvojic. Zpravidla by měly být závody třídenní. Pro závodníky jsou však závody vždy o den delší. První den je takzvaná příjemka koní, kdy kůň prochází veterinární kontrolou, na které je posouzeno jeho zdraví a schopnost nastoupit k závodu. První den závodů je oficiálně zahájen drezurní zkouškou. Následuje druhý den se závodem cross-country, a vše pak nakonec rozhodne skoková zkouška v den třetí. Pokud jsou závody zkráceny do dvou dnů, je první den na programu drezura i parkur a druhý den je cross-country (Edwards, 1991).

Základní dělení obtížnosti je Z, ZL, L, S a mezinárodní soutěže CNC, CNC*, CNC**, CIC, CCI. Nejvyšší soutěží v České republice je Mistrovství České republiky, které je rozděleno podle kategorií, od pony, přes děti, až k seniorům. Letošním mistrem České republiky je Pavel Březina (CJF, 2019).

Zmínila bych zde také jednoho z největších a nejstarších pořadatelů všestrannosti. Jedná se o soutěž Zlatá podkova o. p. s. Zlatá podkova je nezisková organizace, jejíž zakladatelé jsou z města Humpolce, kde se koná finále Zlaté podkovy (Koubal, 1996).

Hlavní mezinárodními soutěžemi jsou Mistrovství Evropy, Mistrovství světa, Badminton Horse Trials, Rolex Kentucky Three Day, Olympijské hry. První všestrannost se na Olympijských hrách konala v roce 1900 v Paříži. Jediný jezdec, který nás reprezentoval, a to dokonce 2x na Olympijských hrách je Jaroslav Hatla. Příští rok se konají Olympijské hry v Tokiu a zatím vše nasvědčuje, že i zde budeme mít české zastoupení a to Miloslava Příhodu. Poslední Olympijské hry vyhrál německý jezdec Michael Jung, který je jeden z nejlepších jezdců v celé historii jezdeckví.

První disciplína ve všestrannosti je drezurní zkouška (Obr. 4). Jde o souhru koně a jezdce. Společně předvádí drezurní úlohu, která se skládá z několika prvků. Jezdec musí danou drezurní úlohu umět z paměti. Za každý provedený cvik dostává dvojice trestné body v rozmezí od 0-10 trestných bodů, přičemž desítka je nejlepší známka. Hodnotí se správnost úlohy, provedení jednotlivých cviků, chody koně (krok, klus, cval), celkový dojem dvojice a mnohé další. Body od rozhodčích se sečtou a udělají výsledné pořadí dvojic. Nejnižší počet trestných bodů a naopak nejvyšší procento, řadí dvojici na první místo. Drezurní úloha se jezdí na kolbišti. Kolbiště je drezurní obdélník, který má kolem sebe rozmístěná písmena,

z daného písmene začíná stanovený cvik v drezuře. Drezurní obdélník má rozměry 20x40m nebo častěji 20x60m, kolem obdélníku sedí zpravidla tři rozhodčí, kteří udělují známky (CJF, 2019).

Slovo drezura, pochází z francouzského slova dressage, znamená vztyčit a v přeneseném významu pak cvičit zvířata (Edwards, 1992).

Cross-country (Obr. 5) neboli terénní zkouška představuje nejnáročnější část celého military. Jedná se o trať v terénu (v lese, na poli, ve vodě...), kde překonává dvojice většinou překážky přírodního charakteru – různě upravené kmeny stromů, zdi, díry, skoky v jezírku a mnoho dalších pevných skoků. Překážek bývá různý počet, u lehčích soutěží kolem 12-15 skoků, u vyšší obtížnosti pak kolem 30-40. Tratě mají i různé vzdálenosti, které jsou v rozmezí od 1000m-7000m, vzhledem k úrovni závodu. V terénní zkoušce dvojice dostává trestné body za neposlušnost, což může být zastavení nebo vybočení od překážky nebo uzavření kruhu mezi kombinacemi, v tomto případě inkasuje dvojice 20 trestných bodů, za duhou neposlušnost 40 trestných bodů a za třetí následuje vyloučení ze soutěže. Za překročení časového limitu se také udělují trestné body. Za každou překročenou vteřinu dostává dvojice 0,4 trestného bodu. Tyto body se přičítají k bodovému zisku z drezurní zkoušky, a tím se mění pořadí dvojic. Tato disciplína je velmi náročná a i u nejlepších jezdců může vzniknout kolize či pád. V posledních letech se pravidla velmi změnila, zvýšila se bezpečnost a snížilo se riziko pádu (CJF, 2019).

Třetí a poslední den se jezdí skoková zkouška. Před absolvováním této zkoušky probíhá tzv. kondiční prohlídka, což je veterinární prohlídka koně. Dvojice předstoupí před rozhodčí a veterináře, kde je podrobena kontrole zdravotního stavu koně. Kontroluje se především, jestli na koni není jakákoliv viditelná známka úrazu po terénní zkoušce, zda nekulhá nebo ho něco nebolí. Pokud veterinář odhalí nějakou vadu, je dvojice ze závodu vyloučena a nemůže nastoupit do závěrečné skokové zkoušky (CJF, 2019).

Poslední disciplínou je parkur (Obr. 6). Pravidla jsou stejná jako u klasické skokové zkoušky. Jezdec se v krátkém čase musí naučit kurz parkuru, který následně absolvuje. Parkur má 10-12 skoků podle obtížnosti a výšky překážek. Dvojice musí překonat trať bez trestných bodů a to ve stanoveném čase. Trestné body dvojice dostává za neposlušnost, což může být shození bariéry skoku, odmítnutí koně překonat překážku – tzv. zastavení, za uzavření kruhu, a také za překročení stanoveného časového limitu. Penalizace za tyto neposlušnosti jsou 4 trestné body. Při druhé neposlušnosti je dvojice vyloučena. Trestné body za čas jsou

odvíjené od množství překročeného času. Následně se trestné body za všechny tři disciplíny sečtou a tím se dozvíme konečné pořadí dvojic. Následuje vyhlášení vítěze a umístěných (CJF, 2019).



Obr. 4 Dressage: Michael Jung



Obr. 5 Cross-country: Michael Jung



Obr. 6 Show jumping: Michael Jung

2.3 Sport

V současné době jsou užívány ve světě dva přístupy k definování sportu. První z nich uvažuje jako základní znaky sportu hru, soutěž a výkon, což odpovídá severoamerickému pojetí sportu. Druhý pojímá sport šířeji – a to jako zábavu, rekreaci a cvičení, což odpovídá původnímu anglickému vymezení, který respektuje evropskou anglosaskou tradici novodobého sportu. Dokument Evropská charta sportu z roku 1992 vymezuje sport následovně: *„Sportem se rozumí všechny formy pohybové činnosti, které at' již prostřednictvím organizované činnosti či nikoliv, si kladou za cíl projevení nebo zdokonalení*

tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků na všech úrovních“ (Evropská charta sportu, 1992).

Další autor vymezuje sport jako dobrovolnou pohybovou aktivitu, motivovanou snahou po dosažení maximální výkonnosti, rozvíjené v tréninku a demonstrované v soutěžích (Dovalil 2002).

Pod pojmem sport se ukrývá velmi různorodá škála aktivit. „*Počet sportů, které jsou dnes provozovány výrazně vzrostl“ (Slepičková, 2001). Sport můžeme rozdělovat na závodní a rekreační (Hodaň, 1997).*

2.4 Pohybová aktivita

Při vysvětlování významu „pohybová aktivita“ autoři (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009) vycházeli z pojetí pohybové aktivity dle WHO- World Health Organization – Světová zdravotnická organizace (2003), definuje pohybovou aktivitu jako „*jakoukoliv aktivitu produkovanou kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence.*“

Pohyb úzce souvisí s prožitkem a je základním výrazovým prostředkem člověka, jazykem jeho pocitů a nálad. Pohyb je prvotní formou prastaré lidské komunikace (Mužík, Krejčí, 1997).

Specifickým projevem pohybového chování jsou tělesná cvičení, jejichž smyslem je fyzické, psychické i sociální zdokonalování a rozvoj člověka. Jakmile tyto pohyby přejdou k automatizaci motorické činnosti, kterou člověk vykonává při organizované kontrole vědomí, vznikají pohybové návyky. Ty jsou základním projevem každé sportovní pohybové aktivity a udávají smysl sportovní činnosti, která není jen podpůrným doplňkem života, ale stávají se přímo jeho uspokojivým smyslem (Hogenová, 2000).

2.5 Zdravotní rizika

Jízda na koni je krásný, ale velmi nebezpečný sport. Mnoho lidí si tento fakt stále neuvědomuje, a svým nezodpovědným a zbrklým chováním si mohou sami způsobit různé nepříjemnosti. Vše ale samozřejmě ovlivnit nemůžeme neboť je zde i kůň, který má svou vlastní hlavu a má svůj rozum (Binder, 2017).

Jezdit bezpečně znamená předcházet možným zraněním a nepříjemnostem s nimi spojenými. Kůň nám bohužel neřekne, zda ho něco bolí, a proto je důležité se ujistit, že tomu tak není. Je velmi důležité provádět pravidelnou veterinární kontrolu zubů a při každodenním čištění a ošetřování kontrolovat zda nemá odřeniny či jiné poranění. Tak jako je důležitá kontrola zdravotního stavu koně, tak stejně důležité je i zhodnocení zdravotního stavu sebe sama, aby se jezdec ujistil, že není nic, co by mohlo ohrozit jeho komunikaci s koněm. Tato zvířata jsou velmi vnímavá a dokážou rozpoznat i malé změny v chování jezdce a snadno toho mohou využít. Odborníci také upozorňují na problém kouření na koni, žvýkání žvýkaček, nebo používání mobilních telefonů. Problémem bývá i nezáměr o vlastní fyzickou kondici, což může být například nadváha. Další negativní vliv při úsudku jezdce na danou situaci může mít na svědomí alkohol, kterému je dobré se vyvarovat (Burdová, 2012).

2.5.1 Jezdecká výstroj

V jezdeckém sportu se neustále zdokonaluje výstroj a vybavení pro jezdce i koně. Každý jezdec i při rekreačním ježdění, by měl mít bezpečnostní helmu, vestu, jezdecké rukavice, jezdecké boty, nebo nízké jezdecké boty tzv. pérka a k tomu chapsy. Co se týká koní a bezpečnostního vybavení. To je různé, ale každý jezdec by měl mít kamaše, což jsou chrániče na nohy pro koně (Draperová, 2003).

Podle pravidel ČJF musíme na závodech dodržovat schválené vybavení jak pro jezdce – jeho jezdecké oblečení a obuv, tak pro koně (CJF, 2019). V praxi to znamená, že na závodech má každý to nejlepší vybavení, pro koně nejrůznější chrániče na nohy a mnoho dalších, ale především pro sebe nejnovější helmy na hlavu, bezpečnostní vesty, nově velmi rozšířené nafukovací vesty, vysoké jezdecké boty a mnoho dalšího vybavení. Práce u koní ale není jen o závodech. V jezdeckých stájích, při každodenním tréninku na toto vybavení a bezpečnost jezdci zapomínají. Jezdí bez helem, pérka a vesty nepoužívají téměř vůbec. Již zmíněná bezpečnostní vybavení vám nezaručí, že se nemůžete zranit, ale v případě pádu mohou alespoň snížit závažnost způsobeného zranění.

2.5.2 Úraz

Každý úraz vzniká spolupůsobením čtyř faktorů: hostitele (člověk postižený úrazem), činitele (různé druhy a formy přenosu energie), přenašeče (osoba nebo věc, která působí svojí

silou, přenáší energii anebo zabraňuje přenosu) a prostředí. Příklad u jezdeckví může být: hostitel – jezdec, činitel – mechanická energie, přenašeč – kůň, prostředí – mokrá tráva (Grivna et al., 2003).

„Jakékoliv neúmyslné či úmyslné poškození organismu, ke kterému došlo následkem akutní expozice termální, mechanické, elektrické či chemické energie a z nedostatku životně nezbytných energetických prvků či veličin, jako jsou kyslík nebo teplo“ (Frišová et al., 2006).

2.5.3 Bezpečnostní aspekty

Při práci s koňmi se musí dodržovat celá řada bezpečnostních opatření. Mnohá z nich mají jezdecké stáje a kluby zahrnuté ve svých provozních řádech – které a kolik vždy závisí na samotných provozovatelích stájí.

2.5.4 Pád

K pádu může dojít za různých okolností. My se věnujeme parkurovému skákání a všestrannosti – to jsou jedny z nejnáročnějších disciplín. Zde se pády vyskytují velmi často a procenta zranění jsou vysoká. Při pádu jezdce hraje několik důležitých faktů – na jaký povrch dopadne, zda dopadne na zem, což bývá v těchto soutěžích nejčastěji trávník, či textilie s pískem, nebo zda dopadne na pevnou překážku. I když je pád lehký, musíme brát v potaz, že je jezdec na koni ve výšce okolo 3,5 metru, takže i samotný pád se stává velmi nebezpečným.

V cross-country se často stává, že se kůň při skoku dostane do styku s překážkou (nevyskočí dost vysoko), což znamená, že se o ni zachytne, jelikož překážky jsou pevného charakteru (nejdou shodit), může dojít k tzv. katapultu, kdy nárazem jezdec vyletí ze sedla, horším případem bývá, že se kůň převrátí. Jezdec při katapultu letí ze sedla a dopadá většinou před koně – padá hlavou dolů s nataženými horními končetinami. Při těchto pádech vznikají nejrůznější zranění od zlomenin, zprerhaných vazů, šlach a svalů, vykloubení ramenního kloubu, poranění hlavy a páteře (Hirt, 2012). Ne vždy při pádu jezdec opustí sedlo – pak hrozí zalehnutí jezdce koněm. Pokud jezdec nespadne přímo pod koně, může dojít k přimáčknutí na překážku, kdy dochází k poranění, která mohou být také velmi vážná (Obr. 7). Někdy se však stává, že kůň i jezdec padají současně. Pak hrozí velké riziko – zalehnutí celou vahou koně (Obr. 8). Tragicky končí pády jezdců, kdy noha ve třmenu zůstane zaseknutá, jezdec je v tu

chvíli hlavou dolů a je koněm vláčen i desítky metrů. Kůň při takové situaci nechce jezdcí ublížit, jen se bojí tělesa, které ho mlátí kolem nohou, a tím ho pobízí k běhu. Tyto pády mívají fatální konce. Bohužel nejenom ve světě, ale také v České republice býváme svědky těchto tragických událostí.

Váha sportovního koně je okolo 550-600 kg, jezdcí mívají přibližně 50-80 kg s předpokladem, že mají sportovní postavu. Rychlost, kterou se kůň pohybuje v závodě je přibližně 65km/h. Každý si dokáže představit, jak tento střet koně a jezdce může dopadnout.

Pády, které končí smrtí, jsou ty, o kterých neradi mluvíme, ale jsou bohužel neodmyslitelnou součástí tohoto sportu. Máme zaznamenáno několik úmrtí v jezdeckém sportu. Tyto čísla bývají vysoká v dostizích, máme ale i malé procento na parkurových závodech, kde k tomu dochází opravdu zřídka, spíše je pravděpodobné že dojde k utonutí koně, což se stává při závodě, kdy koni nevydrží srdce. Ve všestrannosti však dochází i k utonutí jezdců. V zahraničí je procento utonutí při pádu z koně vyšší. Ale i v České republice jsme byli svědky těchto tragických událostí. Jedna z nich se stala velmi nedávno a to přímo na pardubickém závoděšti, kde zemřela velmi mladá jezdka po tom, co ji kůň svou celou vahou zavalil.



Obr. 7 Pád jezdce na překážku



Obr. 8 Zalehnutí při pádu z koně

2.6 Poškození zdraví

Jezdectví se jako každý sport neustále posouvá dopředu. Což znamená, že i diváci chtějí vidět stále lepší výsledky a lámání rekordů. S narůstajícími požadavky a intenzitou tréninku jsou na organismus kladeny vysoké nároky, někdy i na hranici poškození organismu. Riziko poškození zdraví není pouze při jízdě na koni, určité riziko je i při ošetřování, kdy kůň může člověka kopnout, kousnout, nebo na něj může stoupnout, popřípadě zatlačit ho v boxe

na stěnu. Sportovní koně váží kolem 550-600 kg) a jsou schopni dosáhnout rychlosti přes 60kph. Není divu, že u tohoto sportu dochází k vážným zraněním (Caine et al., 2005).

Riziko oproti jiným sportům spočívá zejména v nevypočitatelnosti koně. Přes 80% všech úrazů vzniká pádem z koně a téměř 70% pádů z koně se uskuteční při vyjížděcích a péči o koně (Tettenbornová, 2016).

Poškození sportem musíme odlišovat od sportovních úrazů. Každá část pohybového aparátu má svou hranici, do které může být namáhána. Větší jednorázové překročení této hranice je úraz. Naproti tomu opakovaná zátěž pohybového aparátu, stále se pohybující na hranici biologické tolerance tkáně, vede také ke změnám na pohybovém aparátu. Tyto změny vznikají pozvolně a projeví se v podobě menších či větších potíží až po určité době (Kvapilík, 1981).

Většina jezdců (42%) trpí na bolest zad a bolest kyčlí či kolen (25%). Velmi typické je výrazné zkrácení svalů, nejvíce v oblasti hamstringů. K dalším negativním změnám dochází na dolních končetinách. Kost je velmi mechanicky aktivní, a tak může docházet k modelaci kosti podle typu zatížení. V jezdecké je typické, že tvar nohou pak většinou připomíná písmeno O. Setkáváme se také s tzv. únavovou zlomeninou. Vzniká u zdravých jezdců, na místech, které jsou nejvíce namáhané (McCrorya, Turne, 2005).

2.6.1 Poranění hlavy:

Zranění hlavy se považuje za jedno z nejčastěji se vyskytujících zranění v jezdeckém sportu. Vzniká většinou při silném nárazu do země, překážky, nebo při úderu do hlavy kopytem při pádu. Pro představu, kopnutí koně kopytem do hlavy, může mít sílu nárazu až 10 000 Newtonů (1 000 kg). Samozřejmě, že na devastaci tkání má vliv nejen rychlost, plocha, vzdálenost a úhel, ale také, zda je kopyto okované či nikoliv (Burdová, 2019).

Poranění hlavy mohou být různá – od odřenin, otřesu mozku, až po velmi vážná traumatická zranění mozku, která mohou mít trvalé následky, a v nejhorším případě mohou způsobit i smrt. Poranění hlavy se podílí z 60 % na celkové úmrtnosti v důsledku zranění, které vzniklo v souvislosti s koňmi. Zhruba 20% jezdců okolo 21 let, trpí poraněním centrální nervové soustavy – většinou jsou to pohmožděniny, otřes mozku nebo zlomenina lebeční kosti.

Pád jezdce ze cválajícího koně na zem způsobí zrychlení hlavy na 100-300 g, podle výpočtů stačí pouze 80g, aby došlo ke zlomenině lebky. Po otřesu mozku nejsou trvalé následky, ale jezdec může trpět tzv. postkomočním syndromem. Tyto syndromy se u každého projevují trochu jinak, například, bolestí hlavy, poruchou paměti, problémy se soustředěním, depresí a nespavostí. Tyto příznaky mohou začít až po několika dnech. Trvají týdny, někdy až měsíce. Příkladem můžeme uvést úspěšného britského jezdce Williama Fox-Pitta, který startoval v náročné disciplíně všestrannosti už 10 měsíců po vážném poranění hlavy. Mnohem obtížněji a déle se zotavoval irský olympionik Jonty Evans, po 6 týdnech v komatu následkem poranění hlavy. Musel se znovu učit chodit a mluvit (Caine, Maffulli, 2005).

Na otázku jak těmto zraněním předejít odpovím, „to bohužel nejde“, toto riziko můžeme ale zmírnit nebo eliminovat – a to nošením bezpečnostní helmy (Obr. 9). Každý jezdec ví, jaké riziko přináší helmu nenosit, neustále se setkáváme s jezdci, kteří ji i přesto v práci nepoužívají skoro vůbec. Častými argumenty jsou, „je v ní teplo, jdu jen na procházku, nemůže se nic stát“. To se však často stává velkým a osudným omylem (Chehaibi, 2018).

Na závodech je helma povinná. Po celou dobu jízdy na koni, musíme mít upevněnou helmu, a to kdykoliv a kdekoliv se pohybujeme v areálu. Pokud se Sportovec rozhodne helmu sundat, ať už to pravidla umožňují, či nikoliv, činí tak na svou vlastní odpovědnost a nebezpečí. Sportovec, kterému helma spadne, nebo se rozepne během parkuru, si ji musí znovu nasadit nebo zapnout. V tomto případě není sportovci počítána žádná penalizace za úpravu nebo nasazení helmy, ale čas se nezastavuje. Sportovec, který se pokusí skočit, skočí, nebo projede cílovou čarou bez řádně zapnuté/nezapnuté helmy, bude vyloučen. Sportovci-senioři mohou helmu sundat pouze při dekorování nebo při státní hymně nebo jiném ceremoniálu. Závodní přilba musí mít certifikát a splňovat evropskou normu VG1 (CJF, 2019).



Obr. 9 Bezpečnostní jezdecká přilba

2.6.2 Poranění páteře a hrudníku

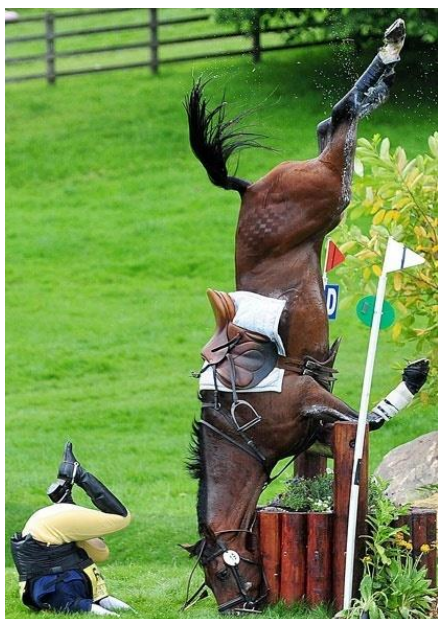
Další velmi vážná poranění jsou zranění páteře a hrudníku. V parkuru i cross-country je jezdec ve stehenním sedu, to znamená, že jezdec stojí ve třemenech a trup jezdce je nakloněn dopředu nad krk koně. Při pádu jezdec padá dopředu, hlavou napřed, což mívá za následek poranění hlavy a s tím i poranění krční páteře, klíční kosti a obratlů. Klíční kost je jeda z nejčastějších zlomenin v jezdeckém sportu. Zlomenina klíční kosti je dokonce v nemocničním slangu nazývána „zlomenina žokejů“. Jedná se o zlomeniny zevního konce klíční kosti nebo diafýzy. Mechanismem vzniku je pád na volnou končetinu, nebo na rameno.

U skokového tréninku či závodů, hrozí pád na překážku, kdy je poraněn většinou hrudník. Nejčastější zlomeniny jsou žeberní kosti. V případě drezury, kdy jezdec sedí vzpřímeně, při pádu jezdec padá nejčastěji na hýždě, kdy je zasažena bederní část. U poranění bederní páteře, se často projevuje mravenčení v dolních končetinách a poruchy vyprazdňování (Kelnarová et al., 2007).

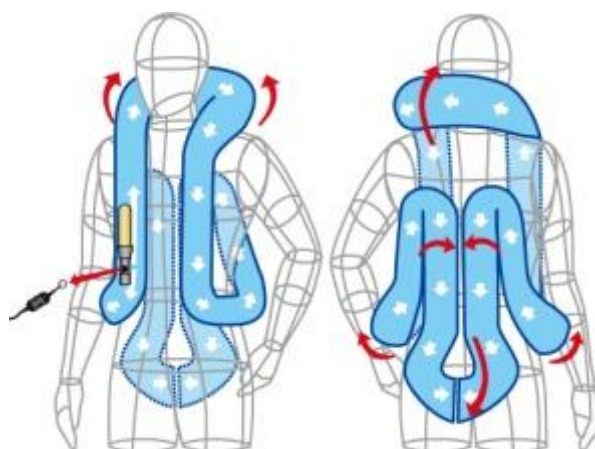
Při pádu se v drtivé většině jedná o kompresivní zlomeniny, kde dojde ke stlačení těla obratle, nebo se můžeme setkat s flekčně distrakční zlomeninou, která vzniká prudkým ohnutím trupu, tělo obratle se vklíní a dojde k roztrhnutí vazů (Obr. 10), (Valenta, 2007).

Zraněním můžeme předcházet používáním bezpečnostních vest, páteřáků a nafukovacích vest. Bezpečnostní vesty pomáhají chránit páteř, hrudní koš, klíční kosti a také vnitřní orgány. Tato vesta není moc pohodlná, takže v tréninku ji jezdci nenosí. Na parkurových závodech jsou vesty povinné pro děti a juniory. Ve všestrannosti jsou vesty také povinné v parkuru pro děti a junioři do 18 let a v cross-country jsou povinné pro všechny. Bezpečnostní vesty podléhají certifikaci, která byla ustanovena jako CE 13158/2009 dle BETA 1, 2 nebo 3 a normou EN 13158.

V posledních letech se bezpečnostní vesty velmi zlepšily. Existují i nafukovací bezpečnostní vesty (Obr. 11), které mají připojenou plynovou bombičku, která se připevní na sedlo a jakmile dojde k pádu, kdy se pružinka natáhne natolik, že se odhrne od vesty, vzduchový systém se zpustí a vesta se nafoukne. Tato nafukovací vesta je oblečena na již zmíněné povinné bezpečnostní vestě. Vesta chrání záda, páteř, pánev, hrudník, žebra a životně důležité orgány. Je velmi lehká, takže i pohodlná. Při vytržení lanka se vzduchové vaky nafouknou méně než za 0,10 sekundy.



Obr. 10 Pád



Obr. 11 Nafukovací vesta

2.6.3 Poranění končetin

Poranění končetin představuje největší skupinu zranění. Jedná se převážně o poranění měkkých tkání a dlouhé zlomeniny kostí (Caine et al., 2005).

Zlomeniny v jezdeckém sportu představují více než 30% zranění. Jedna anglická studie z roku 2015, která je zaměřena na zlomeniny v jezdeckém sportu, uvádí, že až 50,7% zlomenin bylo u horních končetin a zhruba 22,9% v oblasti dolních končetin. Více zlomenin bylo zaznamenáno u žen, než u mužů (Young et al., 2015).

Při pádu z koně, jezdec často pod sebou nechá ruku nebo si přisedne nohu a vznikají zlomeniny dlouhých končetin, nejčastěji zlomeniny zápěstí či kotníku. Časté bývají úrazy prstů, ke kterým dochází při pádu, kdy jezdec drží otěže, aby kůň neutekl. Lehké odřenyiny prstů vznikají neustálým držením otěží. Těmto oděrkám můžeme zabránit nošením jezdeckých rukavic. Dalším velmi častým zraněním bývá poranění kotníku, nártu, nebo prstů na noze. K poranění nártu, nebo prstů na noze dochází většinou, když jezdec koně připravuje nebo ošetřuje a chodí kolem něj, kdy kůň jezdcovi stoupne na nohu. Poranění kotníku, vzniká nejčastěji při pádu, kdy zůstane noha ve třmenu a dochází ke zlomenině nártu. Další zlomeniny se stávají při pádu nebo i jízdě kdy kůň narazí o překážku nebo na ni jezdec přimáčkne. Nejvíce ohrožená je pak noha od kolene dolů. Pokud dojde k pádu, kdy spadne

i kůň –nejčastěji dochází k přilehnutí dolní končetiny jezdce a může dojít ke mnohočetné zlomenině dolní končetiny, lýtkové i stehenní kosti (Obr. 12), (Hirt, 2012).

Některým z těchto zranění můžeme předcházet bezpečnostními třmeny (Obr. 13). U těchto třmenů by se nemělo stát, že noha zůstane zaseknutá, třmen se ohne nebo rozepne a noha z něj vyklouzne. Také vysoké jezdecké boty mohou některým zraněním předejít.



Obr. 12 Přilehnutí nohy při pádu



Obr. 13 Bezpečnostní třmeny

2.6.4 Poranění kloubů, vazů a šlach

U poranění kloubů jde především o poškození kloubního pouzdra, vazů, chrupavky nebo menisků. Kloub může být jen podvrtnutý anebo jde o úplné vykloubení, což v jezdeckém sportu bývá častější (Hirt, 2012).

Nejčastější vykloubeniny, bývají v ramenním kloubu, k tomu může dojít při pádu, kdy se jezdec snaží udržet otěže tak, aby kůň neutekl. Dalším zraněním bývají natažené šlachy nebo pohmožděné svaly. Nejvíce náchylné na poranění bývají zadní svaly a šlachy na lýtku. Na koni jezdec tlačí paty dolů ve třmenech, a tak je noha v nestandardním postavení, tímto způsobem jsou šlachy a svaly více namáhány a hrozí vznik patofyziologie (Moira, Harris, & Clegg, 2007).

2.7 Kompenzace

V předchozích kapitolách jsme se věnovali spíše negativním jevům spojenými s koňmi, avšak jízda na koni má spoustu pozitivních účinků a je využívána u různých léčebných technik. Jedná se o pohybovou aktivitu, podporující vytrvalost, sílu, koordinaci, kardiovaskulární a respirační soustavu (Jokl, 1977).

Jízdou na koni procvičujeme základní svaly těla, a tím i zpevňujeme svalstvo. Jedná se především o břišní svalstvo, zádové svalstvo, svaly vnitřních stehen a svaly pánevního dna. Jízda na koni se řadí do izometrického cvičení, což znamená, že využíváme konkrétní svaly, abychom se udržely v sedle – takzvané vyvážení. Ježdění není jen o zdravém těle, ale procvičujeme i koordinaci a stabilitu. Při jízdě na koni je důležitá stabilita a rovnováha. Také různé výzkumy říkají, že pro zrakově postižené jedince mají velké úspěchy právě proto, že se pomocí nich u dětí a postižených lidí rozvíjí lepší koordinace. Ježdění také pozitivně působí na duševní stránku člověka, čímž posilujete duševní rovnováhu. Má skvělé meditativní účinky, protože spojuje člověka se živým tvorem. Dále je to dobré psychické odreagování a načerpání energie z pohybu v přírodě s koněm (Cramer Quarter Horses, 2018).

Jízda na koni, působí na osobnost člověka, rozvíjí trpělivost, sebeovládání, vytrvalost a celkovou pozitivní vírou ve své schopnosti (Hess & Fialová, 1995).

2.7.1 Psychika

Jízda na koni velmi pozitivně působí také na psychiku. Mezizávodní období je vhodné pro regeneraci, projížďky v lese jsou nejlepší odreagování. Člověk na koni zapomene na každodenní problémy, vnímá pouze přírodu a osobnost koně. Pokud se zaměříme na psychiku v období závodů, už to bude horší. Před závodem jezdcí trpí trémou a může je i pohlcovat strach. Jízda na koni může zvyšovat i snižovat sebevědomí a sebedůvěru. Odbourává nedůvěru, úzkosti a strach. Podporuje koncentraci a pozornost. Pomáhá s některými duševními poruchami. Po pádu nebo zranění je to spíš naopak a zase se snažíme zmíněná pozitiva nabrat a odbourat strach či pochybnosti.

2.7.2 Sebedůvěra

Sebedůvěra je na koňském hřbetu velmi důležitá, jelikož koně umí vycítit nedůvěru. Pokud se člověk bojí, přenesse to na koně. Sebedůvěru nám může dodávat okolí, trenér, rodina, tým, že nás povzbuzují, chválí nás, ale stejně tak nám jí mohou brát přehnaným napomínáním a nejistotou jestli to zvládneme. Rozhodčí nám zase sebedůvěru berou nebo dodávají ať už dobrým nebo nespravedlivým hodnocením, například v drezurní zkoušce. Takže naše sebedůvěra se neustále mění. „*Sebedůvěra není něco, s čím se – nebo naopak bez čeho – se člověk narodí. Sebedůvěra není jednou pro vždy daná vlastnost, která vám zůstane až do smrti*“ (Yeung, 2009). Hartl (2015) definuje sebedůvěru jako kladný postoj člověka k sobě samému, svým možnostem a výkonnosti.

Sebedůvěra je velmi důležitá a zrovna u všestrannosti velmi náročná. Jelikož každý jezdec ví, jaké riziko obnáší jízda cross-country. Mnoho jezdců bylo svědky pádů, které skončily velmi špatně, někdy i smrtí. Což si mnoho lidí nese po celý život sebou. Jezdce by to mělo popohánět k větší opatrnosti při jízdě, ale také možná paradoxně k větší důvěře v koně. Protože jít do crosu, znamená věřit a mít odvalu, a to platí jak u jezdce, tak u koně. Mnoho jezdců, kteří byli svědky těchto tragických událostí, už jezdí pouze malé soutěže, kde je riziko mnohem menší. Je těžké dostat se do správného rozpoložení před startem do cross-country, protože buď jsou jezdci ve stresu a obávají se například náročné trati, což negativně působí na koně a může to vést k úrazu. V druhém případě je jezdec v klidu, což může vést k podcenění trati a to vede zase k možnostem úrazu. Každý si musí najít určitou bilanci v těchto dvou možnostech a použít to k co nejlepšímu výkonu.

2.8 Mentální trénink

Pod pojmem mentální trénink jezdce si většina lidí představí nevyrovnaného sportovce, který má psychický problém a potřebuje ho léčit. To je však omyl. Mentální trénink je určen pro všechny jezdce od rekreačních jezdců, až po vrcholové sportovce. Jezdci na vrcholové úrovni mívají i vlastního sportovního psychologa. Často je velmi nápomocný při překonávání strachu po pádu nebo nějakého zranění, což může být i u hobby jezdců. Mentální příprava by měla být součástí tréninkové jednotky.

Mentální trénink rozdělujeme do tří základních fází. První fází je část edukační, při které se sportovec seznamuje s tím, jak je důležitá psychika při závodění. Další je fáze nácviková, kdy je sportovec obeznámen s metodami a technikami mentálního tréninku. Ta se zařazuje do tréninkové jednotky. Poslední fáze je praktická. Naučené mentální dovednosti umět použít v závodu (Weinberg & Gould, 2003).

3 Cíl práce

Hlavním cílem této práce, bylo zjistit jak je jezdeckví v disciplínách parkur a všestrannost nebezpečný sport a jak je velké riziko úrazu u jezdců v České republice.

3.1 Dílčí cíle

- zjistit nejčastější typ zranění při pádu z koně
- používání jezdeckého bezpečnostního vybavení
- zjistit zda jezdcí trpí bolestmi způsobenými jízdou na koni, nebo pádem

4 Metodika

4.1 Anketa

Anketa je z francouzského slova enquete. Je to průzkum veřejného mínění. Tato anketa může být posílána telefonicky, internetovou formou aj. Výběr respondentů může být náhodný i konkrétní (Dvořák, 2017).

Jednotlivé otázky ankety byly zpracovány do přehledných grafů pomocí tabulkového programu Excel. Tyto grafy byly přeneseny do programu Word, kde byly doplněny. Jednotlivé otázky byly vždy popsány.

4.2 Sběr dat

Ve výzkumné části bakalářské práce, jsem vytvořila anketu s cílem zjistit co nejvíce informací k danému tématu. Respondenty jsem oslovila z celé České republiky, obojího pohlaví a různé věkové kategorie. Tuto anketu jsem poslala k vyplnění elektronickou formou, přes aplikaci messenger. V anketě bylo 15 otázek, které byly zaměřeny na prevenci a úrazovost v jezdeckém sportu a to v parkurovém skákání a ve všestrannosti, zahrnula jsem i rekreační jezdce. Veškeré informace z vyplněné ankety jsem shromáždila a vyvodila jsem z nich výsledky.

4.3 Cílová skupina

Anketu jsem poslala 25 náhodným jezdčům, 5 respondentů anketu nevyhodnotilo. 15 z nich bylo žen a 5 mužů, ve věku od 18 let, kteří se věnují všestrannosti nebo parkurovému skákání na závodní i rekreační úrovni v České republice.

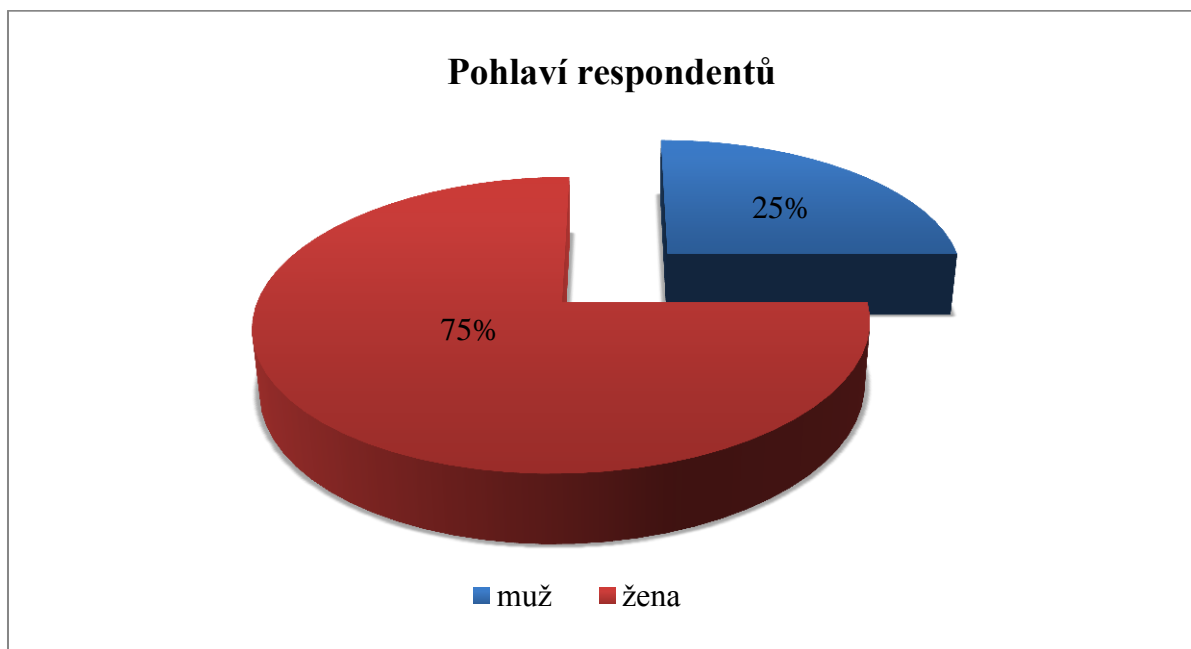
5 Výsledky

Pomocí ankety jsem náhodným výběrem oslovila 25 skokových a všestranných jezdců z České republiky. Pět lidí mi dotazník nevyplnilo, takže bylo vyhodnoceno 20 dotazníků. Z celkového počtu oslovených lidí, bylo 75% žen a 25% mužů. Výsledky potvrdily tvrzení z materiálů a studii, ze kterých jsem čerpala v teoretické části, že bezpečnost, není vždy na prvním místě, a že jezdci utrpěli mnohá zranění. Výsledky jsou k vidění z 15 otázek anketního šetření, které jsou znázorněny v 10 grafech.

Pohlaví respondentů

Otázka ankety: Jste muž, nebo žena?

Z celkového počtu oslovených lidí, bylo 75% žen a 25% mužů. Je to způsobeno hlavně tím, že větší část respondentů byli jezdci všestrannosti, kterou jezdí spíše ženy. Jezdců, kteří anketu vyplnili, bylo z všestrannosti 15 a 5 bylo parkurových jezdců. Výsledek je k vidění v grafu na obrázku č. 14.

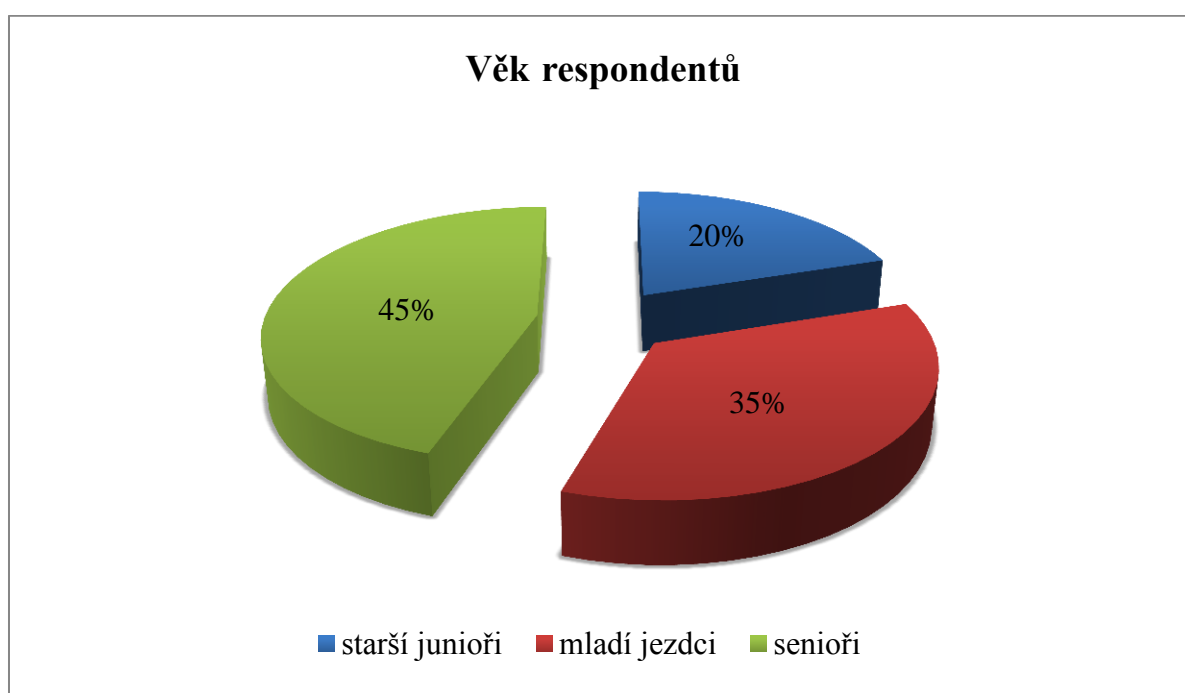


Obr. 14 Graf zastoupení pohlaví respondentů

Věk respondentů

Otázka ankety: Kolik vám je let?

Věk respondentů byl z velké části do 35 let. Anketu jsem rozposlala internetovou formou přes aplikaci messenger a většina starších jezdců tuto aplikaci nemají. Respondenty jsem rozdělila do 3 kategorií. Nikdo z respondentů neměl méně než 18 let. První kategorie je 18 – 21 což jsou v rozdělení do jezdeckých kategorií podle věku starší junioři, zde bylo 20% respondentů. Druhá je 21-25 let což jsou mladí jezdci 35% a poslední kategorie je 25 a víc což jsou senioři, zde bylo respondentů nejvíce 45%.

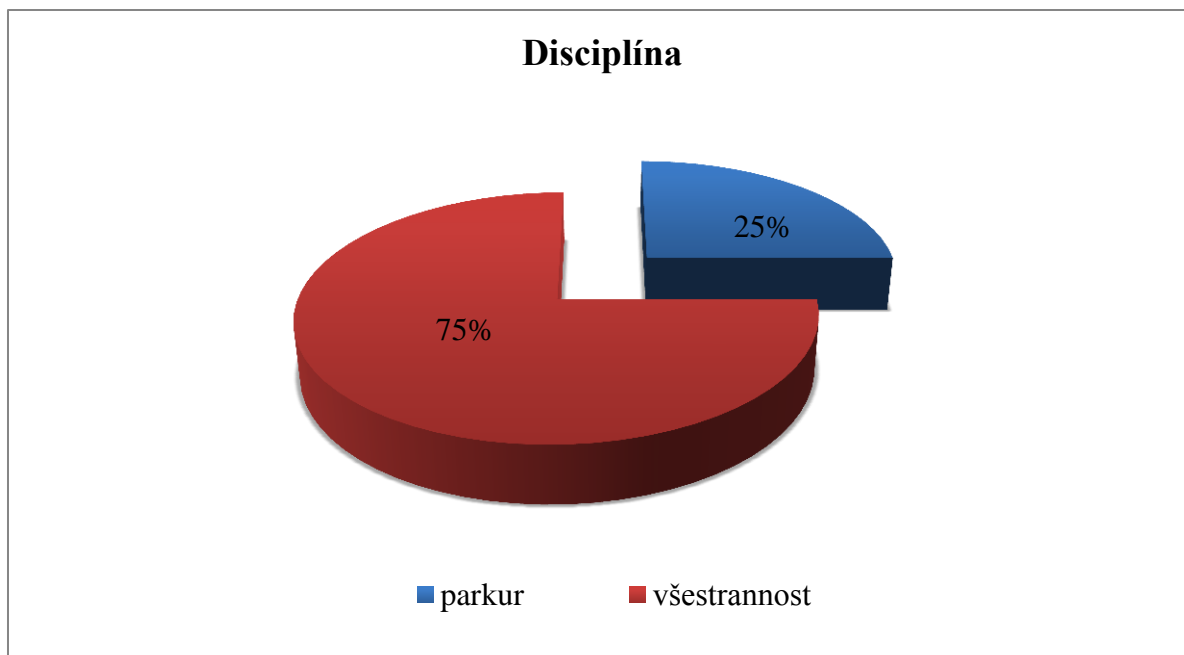


Obr. 15 Graf věkového zastoupení respondentů

Disciplína

Otázka ankety: Jezdíte parkur nebo všestrannost (oboje)?

V grafu č. 16 jsou respondenti rozděleni do dvou disciplín, podle toho, kterou dělají a to je parkur a všestrannost. 25% se věnuje parkurovému skákání a 75% jsou zaměřeni na všestrannost, někteří respondenti, dělají obě disciplíny. Protože já osobně se věnuji všestrannosti, více lidí znám z této disciplíny, proto je větší zastoupení respondentů z všestrannosti.

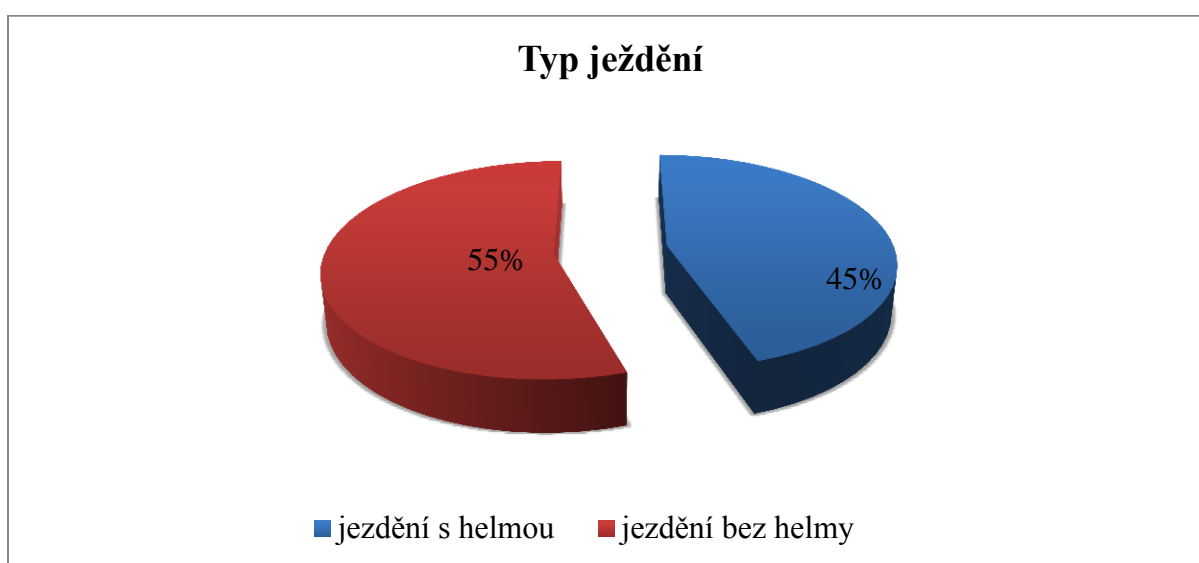


Obr. 16 Graf rozdělení podle disciplíny

Typ ježdění

Otázka ankety: Jezdíte rekreačně nebo závodně?

V grafu č. 17 je uvedeno rozdělení podle výkonnosti jezdců. Zda se věnují jezdeckému sportu na rekreační nebo závodní úrovni. 15% jezdců se věnuje rekreačnímu ježdění. Zbytek respondentů, což je 85% reprezentuje Českou republiku v parkuru i všestrannosti a jezdí i na mezinárodní závody.

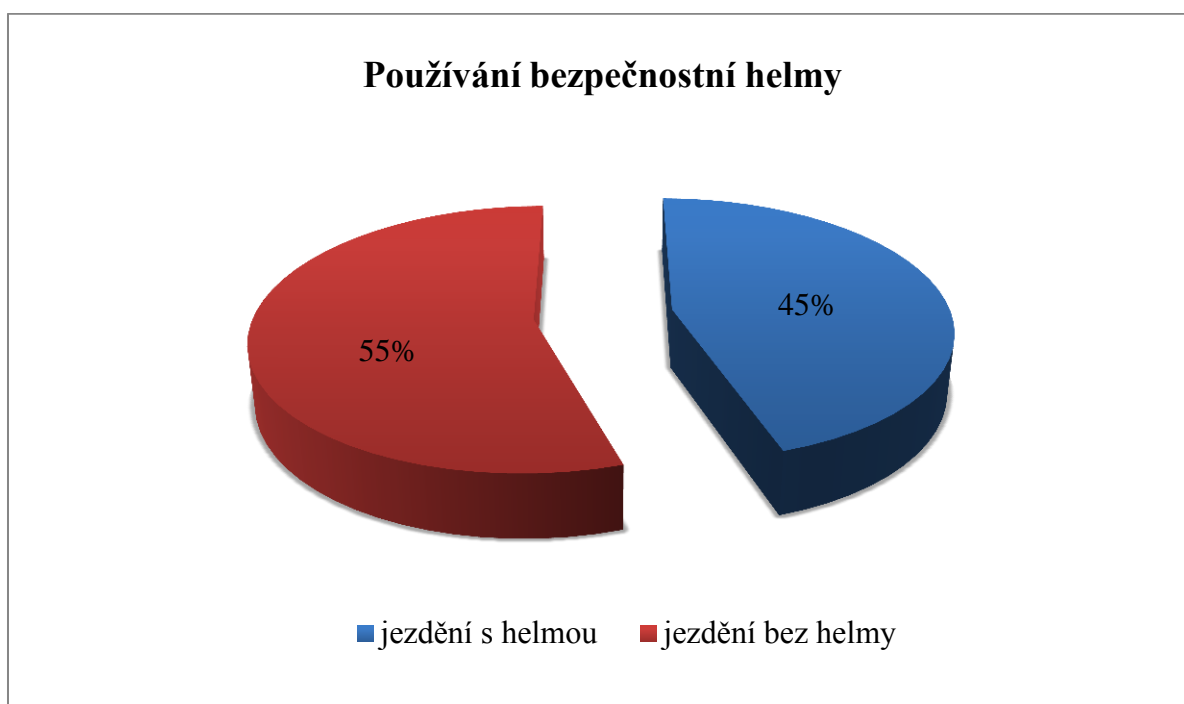


Obr. 17 Graf typu ježdění

Používání helmy

Otázka ankety: Používáte jezdeckou přilbu? Doma/závody/v obou případech.

V tomto grafu č. 18 si ukážeme kolik jezdců používá při ježdění bezpečnostní helmu. Ježdění s helmou je základním bodem bezpečné jízdy na koni. Helmu používá při každodenním ježdění pouze 45% respondentů, 55% jezdí s helmou při skokovém nebo všestranném tréninku. Na závodech s helmou jezdí všichni respondenti, protože je to stanoveno v pravidlech České jezdecké federace. Podle výsledků z ankety se ukázalo, že na každodenní používání nosí helmu necelá polovina respondentů.



Obr. 18 Graf používání bezpečnostní helmy

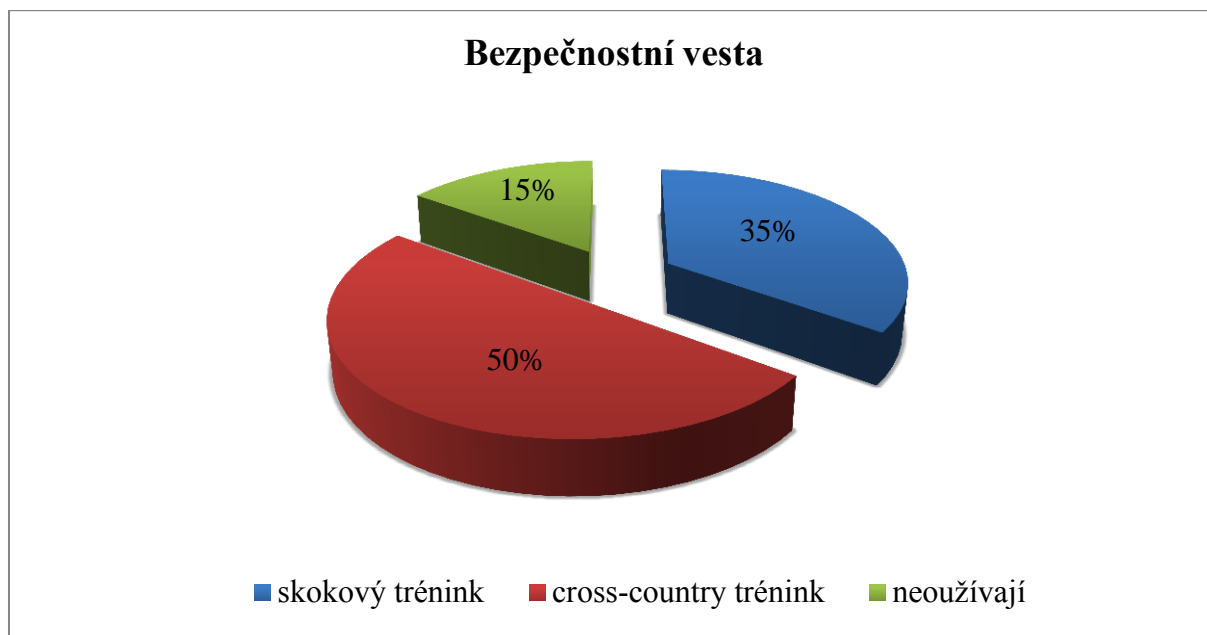
Používání bezpečnostní vesty

Otázka ankety: Používáte bezpečnostní vestu? Doma/závody/v obou případech. Máte do cross-country pouze bezpečnostní vestu nebo i nafukovací? Pouze bezpečnostní vestu/obě vesty.

V tomto grafu č. 19 je hodnocena otázka číslo 6 i otázka číslo 7. Kdy zjišťuji zda jezdci nosí bezpečnostní vestu a nafukovací vestu. Jezdeckou bezpečnostní vestu při každodenním ježdění nepoužívá ani jeden respondent. V parkuru bezpečnostní vestu nepoužívá ani jeden respondent ani na závodech ani v tréninku. U všestranných jezdců je to

při parkurovém tréninku z 15 respondentů 35% a při tréninku cross-country je to 50%, zbytek respondentů 15% vestu používají pouze na závodech, kdy v soutěži cross-country je to povinné.

Nafukovací vestu při ježdění doma, nebo tréninku nepoužívá ani jeden respondent a při cross-country ji používá skoro všichni, je to 12 z 15 respondentů. Tuto vestu parkurový jezdci vůbec nepoužívají.

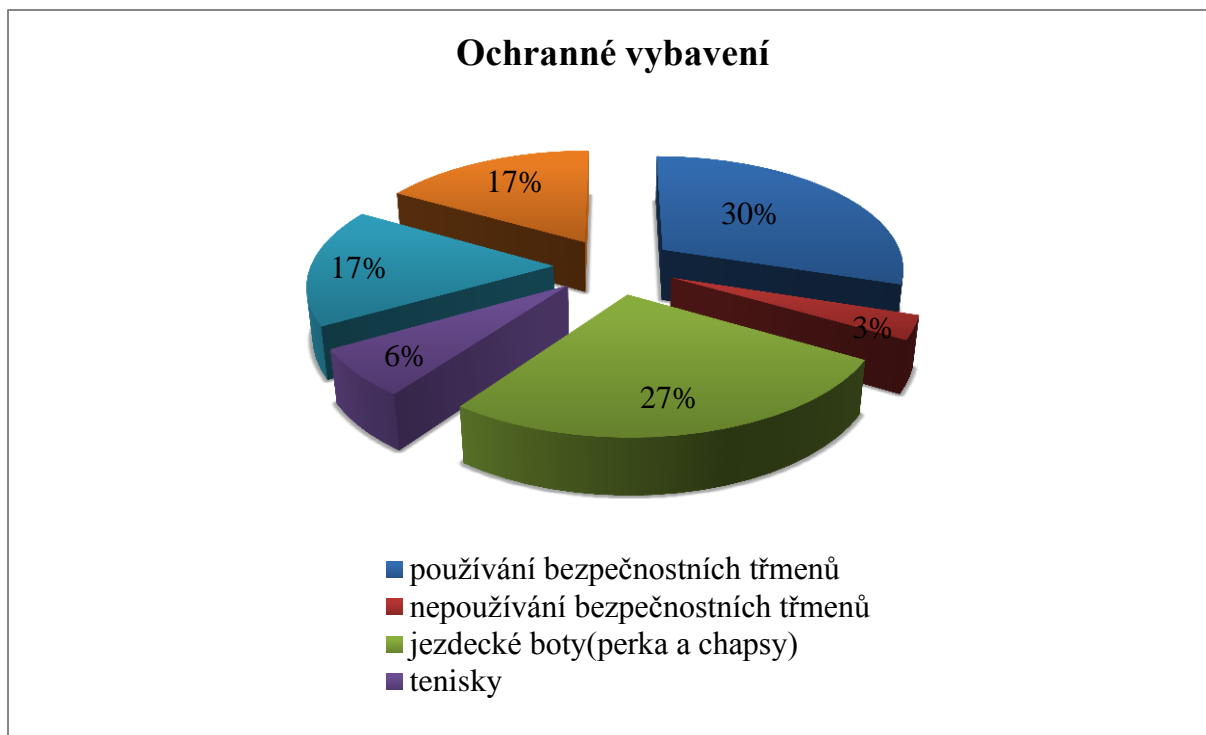


Obr. 19 Graf používání bezpečnostní vesty.

Používání jiného ochranného vybavení

Otázka ankety: Používáte další ochranné vybavení (rukavice, jezdecké boty, bezpečnostní třmeny)? Doma/závody.

Na otázku zda jezdci používají bezpečnostní třmeny, odpovědělo 90% ano, zbylých 10% používají normální třmeny. V jezdeckých botách nebo s nízkými jezdeckými botami tzv. pérky a k tomu chapsy jezdí 80% respondentů, zbylých 20% jezdí v teniskách nebo jiné nevhodné obuvi. Co se týká jezdeckých rukavic 50% je používá při každodenním ježdění, zbylých 50% jen na závodech. (Obr. 20)

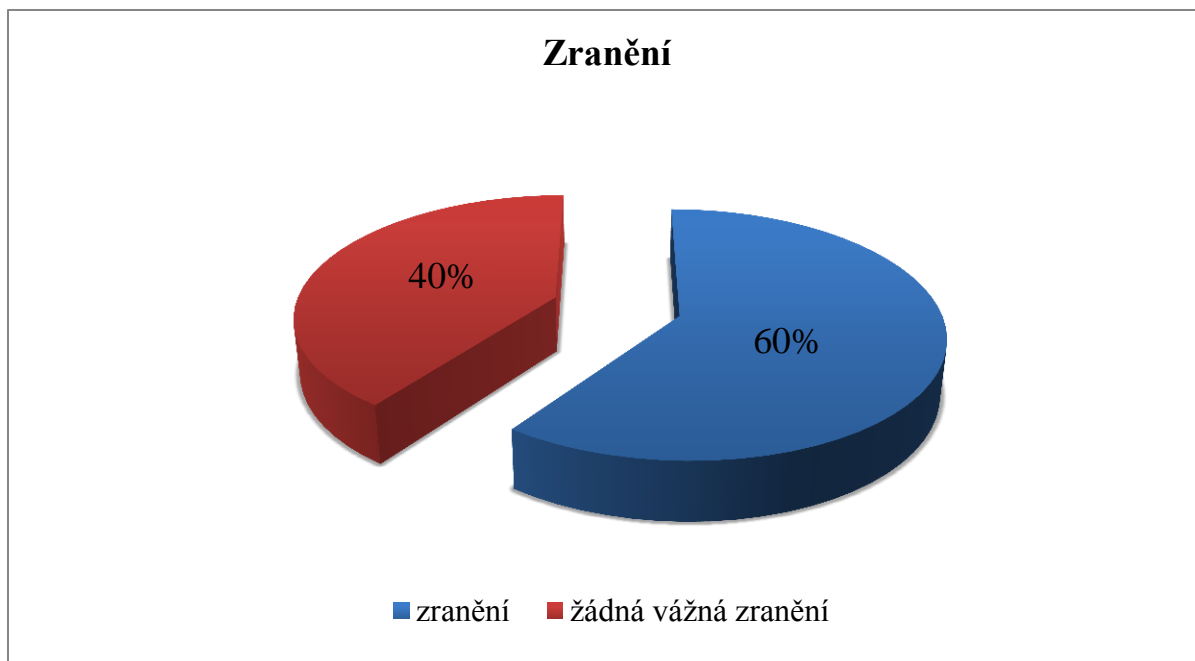


Obr. 20 Graf používání bezpečnostního vybavení

Zranění v jezdeckém sportu

Otázka ankety: Měli jste nějaké zranění nebo zlomeniny v souvislosti s jízdou na koni nebo péčí o něj? Ano/ne, jaké?

Úrazy v jezdeckém sportu jsou velmi časté, což se v anketě potvrdilo. Většina jezdců měla nespočet úrazů a zlomenin. Všichni respondenti uvedli, že měli nějaký úraz spojený s ošetřováním koně. Většinou šlo o odřeniny, pohmožděniny, nejčastější bylo zranění prstů na noze, kdy jim kůň stoupl na nohu. 60% respondentů mělo i vážnější úraz spojený s pádem (odřeniny, vykloubeniny, zlomeniny a jiné zranění). Zbylých 40% respondentů napsali, že žádný vážný úraz neměli.

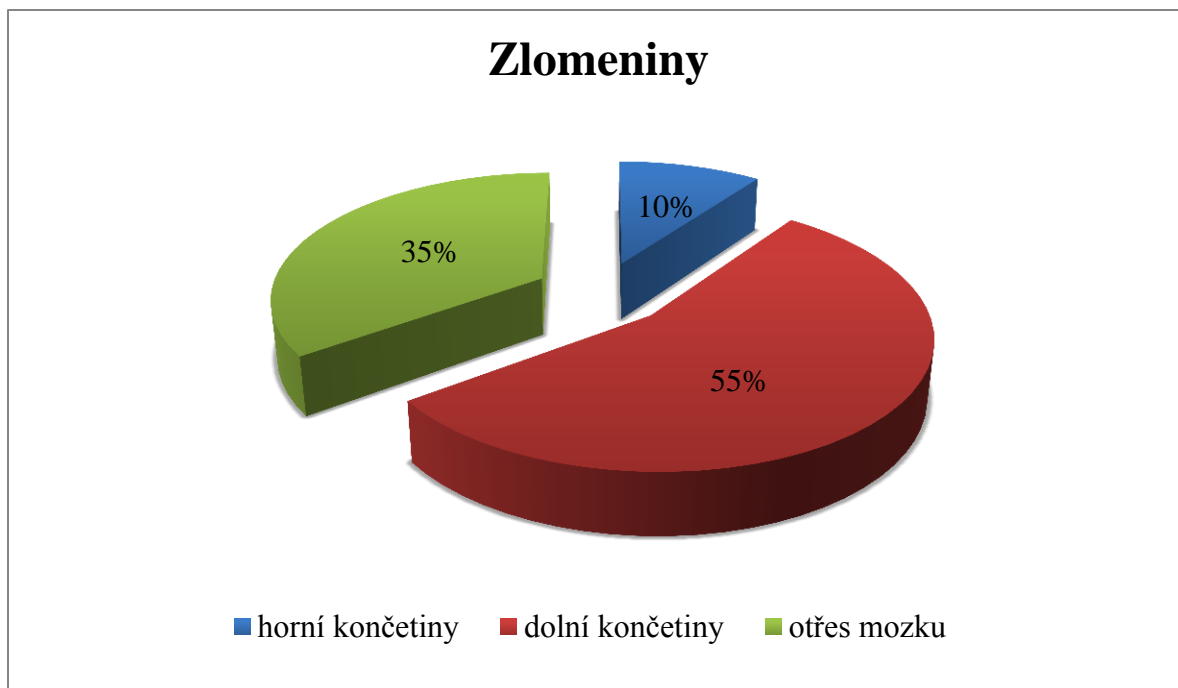


Obr. 21 Graf zranění

Zlomeniny a úrazy

Otázka ankety: Co jste měli zlomeného? Měli jste otřes mozku? Ano/Ne

V předešlém grafu jsme vyhodnotili, zda respondenti měli nějaká zranění. V grafu č. 21 si upřesníme úrazy a zlomeniny respondentů. Tím si přiblížíme, jaké zlomeniny jsou nejčastější při pádu z koně. V tomto grafu je vyhodnocena otázka číslo 10 a 11 z příložené ankety. Velmi častým úrazem bývá i otřes mozku a 10% respondentů potvrdilo, že tento úraz měli. 35% respondentů uvedlo, že měli zlomeninu horní končetiny, 55% dolní končetiny. Jedna respondentka měla vážný pád, kdy kůň zachytil o překážku a převrátil se na jezdkyňi, měla velké štěstí, že to dopadlo jen se zlomenou klíční kostí, zlomenými obratli, výběžky z páteře a několika žebry. Další respondent měl velmi podobný pád a měl ty stejné zlomeniny a navíc měl naprasklou lebku. Díky bezpečnostní helmě a vestě, které pád zmírnili, to skončilo pouze se zlomeninami. Oba jezdci jsou plně zotavené a v letošní sezóně už závodili. Další dva respondenti měli zlomené prsty na noze, po stoupnutí od koně. Tři respondenti měli zlomený nos, po pádu. Další časté zlomeniny uvedené v anketě byly zlomeniny kotníku, nártu a zápěstí. Pouze tři respondenti uvedli, že žádnou zlomeninu naštěstí doposud neměli.



Obr. 22 Graf zlomenin

Pády

Otázka ankety: Kolikrát jste spadly s koně a jaké nejčastější pády to byly?

V této otázce, bylo vyhodnoceno, kolik pádu mají přibližně jezdci na svém kontu. Všichni odpověděli 20 a více, tím potvrzujeme teoretickou část, že pády v jezdecké jsou velmi časté. Na otázku jaké pády jsou nejčastější je podle mého názoru jasná odpověď. Je to pád, kdy jezdec neusedí vyhazování nebo skákání koně, který to nedělá s úmyslem ublížit, ale má pouze radost. Časným pádem bývá, špatný skok koně, kdy zachytí o překážku a jezdce vyhodí ze sedla. Další typ, je při pádu obou, jezdce i koně, pouze dva respondenti uvedli, že se na ně kůň převrátil a zalehl je, další čtyři uvedli, že jim kůň lehce přilehl nohu při pádu.

V rámci celosvětových soutěží všestrannosti, se v letech 2002-2007, podle Mezinárodní jezdecké federace FEI (Fédération Equestre Internationale) se stalo 235 vážných a smrtelných pádů.

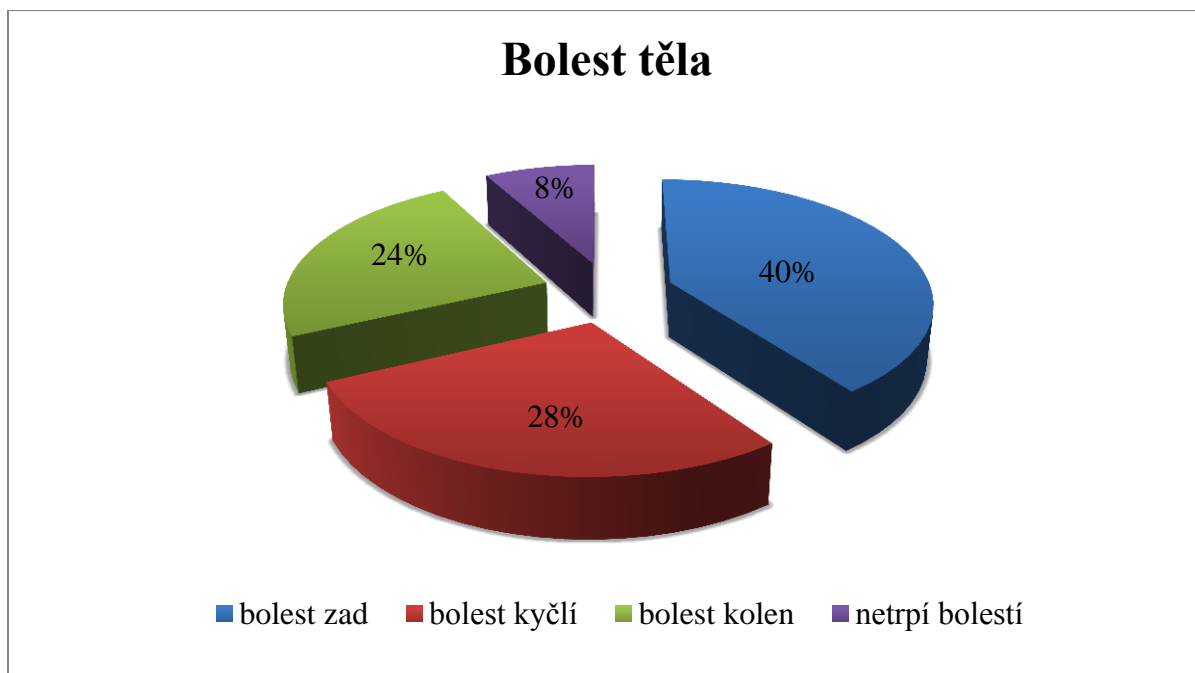
V roce 2010 byl zaveden nový systém sledování zranění jezdců a koní. V rámci celosvětové všestrannosti. Proto údaje od roku 2010 až do současnosti by mely být považovány za spolehlivější, než v předešlých letech. V roce 2018 se celkové procento pádu lehce zvýšilo oproti roku 2017. Z 15,99% na 19,50%. V tomto bylo uvedeno 41 vážných

a 26 menších zranění. Což je každý 284 start v soutěži všestrannost, kdy jezdec utrpí lehčí zranění, každý 544 start bývá s vážnějším zraněním a každý 17 367 start je ten nejhorší, kdy zaznamenáváme smrtelný pád. V letošním roce se tyto pády zatím nesčítaly (FEI, 2018).

Bolest

Otázka ankety: Máte nějaké bolesti nebo následky z pádu? Jaká část těla vás bolí?

V dalších dvou otázkách ankety řešíme, zda jezdci trpí nějakými bolestmi spojenými s pády nebo jízdou na koni. Respondenti z velké části uvedli, že je převážně bolí záda, kyčle a kolena, které jsou způsobené trvalým zatížením. Pouze dva jezdci uvedli, že trpí bolestmi spojenými s následky po pádu. Z grafu na obrázku č. 22 je vidět, že dotazovaných respondentů trpících na bolest zad je 40%, 28% trpí bolestí kyčlí a 24% bolestí kolen. 8% respondentů uvedlo, že bolest nepocítují. 3 respondenti uvedli, že trpí i bolestmi kotníků.



Obr. 23 Graf typy bolestí

Sportovní psycholog

Otázka ankety: Byli jste někdy u sportovního psychologa? Ano/ne

V poslední otázce ankety řešíme, zda respondenti navštěvují sportovního psychologa. Tato otázka dopadla podle mého očekávání. V České republice tato možnost, navštěvovat sportovního psychologa není moc rozšířená. Pouze jeden respondent uvedl, že po hrozných událostech, kterým byl svědkem, několikrát docházel na tyto konzultace. Ostatní respondenti uvedli, že sportovního psychologa nikdy nevyhledali.

6 Diskuse

V oblasti jezdeckví bylo zpracováno mnoho bakalářských prací, ale nenašla jsem žádnou která by se zabývala konkrétními zdravotními riziky v disciplínách parkur a všestrannost. Proto jsem se rozhodla této problematice věnovat. Dalším důvodem je, že já sama se věnuji těmto disciplínám. Od 10 let jsem jezdila parkury a od 12 se již věnuji naplno disciplíně všestrannost. Sama jsem zažila nespočet pádu a zranění, naštěstí žádná vážná, která by mi negativně ovlivnila zdraví. Ale byla jsem svědkem a to dokonce 2x pádu, které končilo tou nejhorší možností a to byla smrt jezdce. Proto mě často zajímá jestli, kdyby například jezdci měli bezpečnostní nafukovací vestu, jim mohla život zachránit.

Do výzkumu bakalářské práce bylo zapojeno 20 respondentů, kteří se věnují těmto dvěma disciplínám. Do ankety se bohužel nezapojilo více jezdců, takže tato práce má spíše nahlédnout na tuto problematiku. Nedokážeme vyhodnotit stoprocentní výsledky i z důvodu například věku respondenů, kdy většina z nich byla mladšího věku. Z vlastních zkušeností v praxi, kdy na závodech potkávám i jezdce od padesáti let a více, by úrazovost byla mnohem větší a počet zranění také. Když nahlédnu na fakt, že mnoho jezdců mělo kolem 25 let a mělo již několik úrazů, jak zlomenin tak například i otřesu mozku, dá se předpokládat, že by s věkem tato zranění dále přibývala. Můžu sice potvrdit, že s věkem přichází i více zkušeností, takže některým situacím, které by mohly být kritické a mohly by z nich vzniknout úraz, se tito jezdci dokážou vyhnout. Druhý jasný fakt je, že člověk stárne a sním i jeho tělo, svaly mohou ochabnout a tím pádem, při pádu dochází k více úrazům a zlomenin, neboť mladé tělo je více odolné. Jsou to však pouze mé zkušenosti a domněnky, které v průběhu let co závodím, vidím a zjišťuji. Ale jak se říká, výjimka potvrzuje pravidlo. Mohla bych jako příklad uvést jednoho jezdce, kterému je přes 65 let a s vážným pádem se setkal až minulý rok, kdy měl velmi vážné zlomeniny. V tomto roce však již znovu byl na startovních listinách viděn.

Když se zaměřím na další z otázek, kde jsem se ptala respondentů, zda používají bezpečnostní vybavení, konkrétně bezpečnostní vestu mnoho jezdců uvedlo odpověď, že ne. Tento fakt byl ovlivněn, tím že v parkurovém skákání se vesta používá pouze zřídla a povinná je pouze u jezdců do osmnácti let. Anketu jsem však posílala pouze jezdcům nad osmnáct let. Tedy výsledky této otázky by byla také spekulativní, zda vestu reálně nepoužívá jezdců více.

Z mého pohledu, se v anketě potvrdily informace, které jsou viditelné i v praxi.

7 Závěry

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit, jak nebezpečné jsou jezdecké disciplíny parkur a všestrannost, a jak velké je riziko úrazu jezdců. Podle anketního šetření jsme potvrdili teoretickou část, že tyto dvě disciplíny jsou velmi náročné a nebezpečné ať v rekreačním nebo sportovním odvětví. Především všestrannost je a bude patřit mezi rizikové druhy sportu.

Prvním dílčím cílem bylo zjistit nejčastější úrazy spojené s koňmi. Průzkum potvrdil, že nejčastější úrazy jsou při pádu z koně především v disciplíně všestrannost, a to právě při crossové zkoušce. Nejčastější bývají lehká zranění, odřeniny a pohmožděniny, ale velmi častým zraněním jsou zlomeniny. Z anketního šetření jsme zjistili, že 35% respondentů mělo zlomeninu horních končetin a 55% dolních končetin. Nejčastější byli zlomeniny kotníku, žeber a klíční kosti, časté zranění bývá i otřes mozku. Úrazy při ošetřování nebývají tak časté.

Druhým dílčím cílem bylo zjistit, zda jezdci používají bezpečnostní vybavení, a to především bezpečnostní helmu a vestu. Zde se také potvrdily informace z teoretické části, kde je uvedeno, že mnoho jezdců jezdí bez jakéhokoliv bezpečnostního vybavení. Podle anketního šetření respondenti vypověděli, že helmu používá ke každodennímu ježdění pouze 45% jezdců a zbytek což je 55% ji používají pouze na závody, kde je to předepsáno pravidly. U bezpečnostní vesty to bylo velmi podobné. Respondenti, kteří jezdí pouze parkury vestu nepoužívají vůbec a všestranní jezdci uvedli, že 35% používá vestu při skokovém tréninku, 50% při crossovém tréninku a zbytek ji používá pouze na závodech v cross-country kde je to povinné.

Třetím dílčím cílem bylo zjistit, zda jezdci trpí nějakou bolestí spojenou s každodenním ježděním, nebo po následku z pádu. V teoretické části uvádím, že jako při každém sportu i při jezdeckví, dochází k postupnému opotřebení těla. Což potvrdili respondenti, když uvedli, že 40% trpí bolestí zad, 28% bolestí kyčlí a 24% bolestí kolen. Někteří jezdci si stěžovali i na jiné bolesti. Pouze dva jezdci uvedli, že trpí posttraumatickou bolestí po pádu.

8 Souhrn

Bakalářská práce obsahuje teoretickou a výzkumnou část. V teoretické části máme čtyři důležité kapitoly, které jsou podkladem pro lepší přehled v jezdeckví. První kapitola teoretické části se zabývá samotným jezdeckvím, jejich součástí je parkurové skákání a všestrannost. Zabývá se vymezením pojmů, sport a pohybová aktivita. Druhá kapitola je věnovaná zdravotním rizikům, která tyto dvě disciplíny s sebou přináší. Třetí kapitola se věnuje konkrétním zdravotním úrazům lidského těla. Poslední neméně důležitá část, popisuje kompenzaci v jezdeckvím a zabývá se ne jen lidským tělem ale i lidskou psychikou. Výzkumná část je orientovaná pro potvrzení předem stanovených cílů. Zvolila jsem výzkumnou metodu formou anketního šetření, který byl určen pro vybrané respondenty. Pro rozšíření výzkumného šetření byla zvolena další forma kvalitativního výzkumu v podobě přidaných studií. Z výsledků jsme zjistili, že tento sport je velmi náročný a je zde velké procento možných úrazů.

9 Summary

The bachelor thesis contains theoretical and research part. The theoretical part consists of four important chapters, which are the basis for a better overview of equestrian riding. The first chapter of the theoretical part deals with riding itself, including show jumping and eventing. It deals with the definition of terms, sport and physical activity. The second chapter is devoted to the health risks these two disciplines bring with them. The third chapter deals with specific health injuries on the human body. The last, equally important, part describes mitigation of risks during riding and deals not only with the risks to the human body, but also to the human psyche. The research part is aimed at confirming predetermined suppositions. I chose a research method in the form of a survey among a group of selected respondents. Another form of qualitative research, in the form of added studies, was chosen to extend the research. From the results, we found that this sport is very demanding, and that there is a considerable probability of injuries.

10 Referenční seznam

- Anderson, C. (2018). *Horsemanship podle metody Clintona Andersona*. Praha: Citadella. 222 s.
- Binder, S. L. (2017). *Co si myslí kůň: úplný pohled na chování koně*. Praha: Ottovo nakladatelství, 88 s.
- Burdová, M. (2012). *Jezdectví - Nejkratší cesta k invaliditě?* Retrieved: <http://www.equichannel.cz/jezdectvi-nejkratsi-cesta-k-invalidite>
- Burdová, M. (2012). *Jezdectví - Nejkratší cesta k invaliditě?* Retrieved: <http://www.equichannel.cz/jezdectvi-nejkratsi-cesta-k-invalidite>
- Caine, D. J., Maffulli, N. (2005). Epidemiology of Pediatric Sports Injuries. *Individual Sports. Equestrian Injuries*. 15(8). <https://doi.org/10.1159/000084280>
- Cramer Quarter Horses. (2018). Cramer Quarter Horses, Inc. *10 Health Benefits of Horseback Riding*. Retrieved: <http://cramerquarterhorses.com/2018/06/21/10-health-benefits-of-horseback-riding/>
- Czech Equestrian Team. (2019). Aleš Opatrný. Retrieved: <https://www.c-est.cz/cs/product/Aleš+Opatrný>
- Česká jezdecká federace. (2019). Drezurní zkouška. *Všestranná pravidla, (57)*, 97 s. Retrieved http://www.cjf.cz/files/stranky/dokumenty/pravidla/2019/Vsestrannost/2019_pravidla_vsestrannosti_V20190601.pdf
- Česká jezdecká federace. (2019). Národní úpravy. *Všeobecná pravidla, (9)*, 88 s. Retrieved: http://www.cjf.cz/files/stranky/dokumenty/pravidla/2019/Vseobecna/2019_vseobecna_pravidla_V20190601.pdf
- Česká jezdecká federace. (2019). *Parkur, všestrannost*. Retrieved: <http://www.cjf.cz/discipliny/>

- Česká jezdecká federace. (2019). Penalizace v průběhu parkuru. *Skoková pravidla*, (23-25), 106 s. Retrieved: http://www.cjf.cz/files/stranky/dokumenty/pravidla/2019/Skoky/2019_pravidla_skokova_V20190601b.pdf
- Česká jezdecká federace. (2019). Překážky. *Skoková pravidla*, (19-22), 106 s. Retrieved: http://www.cjf.cz/files/stranky/dokumenty/pravidla/2019/Skoky/2019_pravidla_skokova_V20190601b.pdf
- Česká jezdecká federace. (2019). Skoková zkouška. *Všestranná pravidla*, (67), 97 s. Retrieved: http://www.cjf.cz/files/stranky/dokumenty/pravidla/2019/Vsestrannost/2019_pravidla_vsestrannosti_V20190601.pdf
- Česká jezdecká federace. (2019). Soutěže. *Skoková pravidla*, (58-75), 106 s. Retrieved: http://www.cjf.cz/files/stranky/dokumenty/pravidla/2019/Skoky/2019_pravidla_skokova_V20190601b.pdf
- Česká jezdecká federace. (2019). Sportovci a koně. *Skoková pravidla*, (48), 106 s. Retrieved: http://www.cjf.cz/files/stranky/dokumenty/pravidla/2019/Skoky/2019_pravidla_skokova_V20190601b.pdf
- Česká jezdecká federace. (2019). Struktura soutěží. *Všestranná pravidla*, (10-14), 97 s. Retrieved: http://www.cjf.cz/files/stranky/dokumenty/pravidla/2019/Vsestrannost/2019_pravidla_vsestrannosti_V20190601.pdf
- Česká jezdecká federace. (2019). Terénní zkouška. *Všestranná pravidla*, (59-64), 97 s. Retrieved: http://www.cjf.cz/files/stranky/dokumenty/pravidla/2019/Vsestrannost/2019_pravidla_vsestrannosti_V20190601.pdf
- Česká jezdecká federace. (2019). Zdraví a prosperita sportovců a koní. *Všestranná pravidla*, (38), 97 s. Retrieved: http://www.cjf.cz/files/stranky/dokumenty/pravidla/2019/Vsestrannost/2019_pravidla_vsestrannosti_V20190601.pdf

- Doležalová, L. (2003). *Průvodce jezdeckví*. Rubico: Olomouc, 142 s.
- Dovalil, J., et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 331 s.
- Draperová, J. (2003). *Vše o koních: průvodce péčí o koně a poníky*. Praha: Svojka & Co, 256 s.
- Dvořák, P. (2017). *Sociologická encyklopedie*. Praha: Sociologický ústav AV ČR
- Edwards, E. H. (1991). *Velká kniha o koních*. Bratislava: Gemeni, 240 s.
- Edwards, E. H. (1998) *Odborná encyklopedie koní*. Praha: Ottovo nakladatelství s.r.o., 400 s.
- Evropská charta sportu, (1992). *Tělesné výchovy a sportu*. Olomouc: Fak, 7 s.
- FEI. (2018) *FEI Eventing final Statistics Report 2018*. Retrieved: <https://inside.fei.org/system/files/FINAL%202018%20Statistics%2028.02.2019%20-%202.pdf>
- Frišová, L., Coufalová, L., Soukupová, K., Kostner, R. & Blažek, J. (2006). *Úrazy dětí*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 36 s.
- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 108 s.
- Grivna, M., Benešová, V., Bouška, I., Čelko, A. M., Hořín, J., Chadová, L., Škodáček, I. (2003). *Dětské úrazy a možnosti jejich prevence*. Praha: Centrum úrazové prevence UK 2. LF a FN Motol, 144 s.
- Hartl, P. & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník*. Praha: Portál. 776 s.
- Hess, L. & Fialová, R. (1995). Vesmír. Tajemství zvířecích miláčků. *Vliv zvířat na psychiku člověka*. 74, 636. Retrieved: <https://vesmir.cz/cz/casopis/archiv-casopisu/1995/cislo-11/vliv-zvirat-psychiku-cloveka.html>
- Hirt, M. (2012). *Dopravní nehody: v soudním lékařství a soudním inženýrství*. Praha: Grada, 160 s.
- Hogenová, A. (1998). *Pohyb a tělo: výběr filosofických textů*. Praha: Karolinum, 236 s.

- Chehaibi, I. (2018). Bezpečnost nadevše. *Rozumíme koním*. Retrieved: <https://www.rozumimekonim.cz/bezpecnost-nade-vse/>
- Jokl, Z. (1997). *Jezdectví a dostihový sport*. Praha:SZN, 338s.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE – institut, 172 s.
- Kelnarová, J., Sedláčková, J., Číková, Z., Kalnarová, E., & Toufalová, J. (2007). *První pomoc*. Praha: Grada, 104 s.
- Koubal, J. (1996). *O nás*. Retrieved: <https://www.zlatapodkova.cz/o-nas>
- Kvapilík, J. (1981). *Tělovýchovné lékařství*. Praha: SPN, 230 s.
- Mahler, Z. (1995). *Kůň a člověk*. České Budějovice: Dona, 183 s.
- Malinnovský, J. (2019). *Olympiáda je na dosah. Miloslav Příhoda v elitní stovce jezdců světa*. Retrieved: <http://www.jezdci.cz/clanky/olympiada-je-na-dosah-miloslav-prihoda-v-ELITNI-STOVCE-JEZDCU-SVETA/>
- McCrorya, P. & Turne, M. (2005). *Equestrian Injurie*. Basel: Karger 10 s.
- Moira, C., Harris, M. C., & Clegg, L. (2007). *Jezdectví*. Praha: Slovart, 344 s.
- Mužik, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex, 139 s.
- Prague Playoffs, (2019). O akci. Retrieve: <http://www.pragueplayoffs.com/o-akci>
- Slepičková, I. (2001). *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Karolinum, 127 s.
- Taylor, J., & Taylor, S. (1997). *Psychological Approaches to Sports Injury Rehabilitation*. Aspen: Aspen Publishers, 332 s.
- Tettenborn, M. (2016). *Škola jezdectví*. Praha: Svojtka & Co., 176 s.
- Valenta, J. (2007). *Základy chirurgie*. Praha: Galén, 276 s.
- Watson, M. G., Lyon, R. & Montgomery, S. (2003). *Kůň*. Praha: Fragment, 256 s.
- Watson, M. G., Montgomery, S. & Vet on call. (2003). *Kůň: historie chovu, plemena, péče o koně, jezdecký výcvik*. Havlíčkův Brod: Fragment, 256 s.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetic, 680 s.

Young, J. D., Gelbs, J. C., Zhu, D. S., Gallacher, S. E., Sutton, K. M., & Blaine, T. A. (2015). Orthopaedic Injuries in Equestrian Sports: A Current Concepts Review. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, <https://doi.org/10.1177/2325967115603924>

11 Přílohy

Anketní otázky

1. Jste muž, nebo žena?
2. Kolik vám je let?
3. Jezdíte parkur nebo všestrannost (oboje)?
4. Jezdíte rekreačně nebo závodně?
5. Používáte jezdeckou přilbu? Doma/závody/v obou případech
6. Používáte bezpečnostní vestu? Doma/závody/v obou případech
7. Máte do cross-country pouze bezpečnostní vestu nebo i nafukovací?
Jen bezpečnostní/obě dvě
8. Používáte další ochranné vybavení (rukavice, jezdecké boty, bezpečnostní třmeny)?
Doma/závody
9. Měli jste nějaké zranění nebo zlomeniny v souvislosti s jízdou na koni nebo péčí
o něj? Ano/ne, jaké.....
10. Co jste měli zlomeného?
11. Měli jste otřes mozku? Ano/ne
12. Kolikrát jste spadly s koně a jaké nejčastější pády to byly?
13. Máte nějaké bolesti nebo následky z pádu?
14. Jaká část těla vás bolí?
15. Byli jste někdy u sportovního psychologa? Ano/ne