

Vysoká škola aplikované psychologie, s.r.o.

Akademická 409

411 55 Terezín



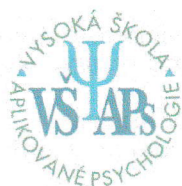
**Psychologické a pedagogické vzdělávání
instruktorů jezdeckví s akcentem na strach
jako negativní emoci a jeho vliv na jezdecký
výcvik**

**Psychological and pedagogical education of
riding instructors with an emphasis on fear
as a negative emotion and its effect on riding
training**

Bakalářská práce

Petra Kabešová, DiS.

VYSOKÁ ŠKOLA APLIKOVANÉ PSYCHOLOGIE TEREZÍN



Akademická 409, 411 55 Terežín, info@vsaps.cz, www.vsaps.cz

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

akademický rok 2020/2021

Jméno a příjmení studenta:	Petra Kabešová
Studijní program:	Personální a interkulturní management
Název tématu práce v českém jazyce:	Psychologické a pedagogické vzdělávání instruktorů v jezdeckém sportu s akcentem na strach jako negativní emoci a jeho vliv na výcvik
Klíčová slova v českém jazyce:	Jezdecký sport, vzdělávání, pedagogika, psychologie výcviku, instruktor, emoce, strach
Název tématu v anglickém jazyce:	Psychological and pedagogical training instructors in equestrian sports with an emphasis on fear as a negative emotion and its effect on training
Klíčová slova v anglickém jazyce:	Riding horses, education, pedagogy, psychology of training, instructor, emotions, fear

1.	Zdůvodnění tématu (min. 7 řádků): Jezdectví a koně mě provází celým životem a již od prahu dospělosti se věnuji výcviku jezdců v jízdě na koni. V době, kdy jsem s touto činností začala, ještě fungovaly zbytky původního systému jezdeckých klubů (Pionýr, SSM apod.), kde měl systém výcviku určitý řád a jeho znalosti bylo možné čerpat zkušeností a pozorováním zkušenějších. V současné době již původní oddílový či klubový systém nefunguje a celý jezdecký výcvik je velmi roztržitý a nesystémový. Často se tak stává, že jezdci zastávají názor, že pokud umí jezdit (nějak), tak mají co předávat dál. Systém rekvalifikačního kurzu Instruktor jezdeckví dle koncepce MŠMT ČR zahrnuje 7 teoretických hodin pedagogiky a psychologie a další 4 hodiny didaktiky sportu, ze zkušeností účastníků těchto kurzů však bývá tato látka „přeskočena“ pár větami. Budoucí instruktor tak nemá dostatečnou teoretickou oporu, podklady a znalosti pro optimální výkon své funkce. V rámci ČJF se mi dosud nepodařilo najít žádné relevantní a dostupné zdroje k danému tématu.
2.	Formulace problému, který bude v práci řešen (min. 10 řádků): Základním problémem, který budeme v práci řešit, je nalezení co nejvíce relevantních podkladů pro koncepci vzdělávání instruktorů jezdeckví v oblasti pedagogiky a psychologie. Uvedeme funkci instruktora v jezdeckém sportu a požadavky na jeho osobnostní i odborné kvality. Zaměříme se na dvě oblasti vzdělávání instruktorů, které mají, společně s odbornými jezdeckými znalostmi, podstatný vliv na kvalitu poskytovaného výcviku, na jeho bezpečnost a výsledky. První oblastí je pedagogika, v rámci které zaečíme na sportovní pedagogiku a její využití v rámci jezdeckví, především v oblasti různých druhů učení. V oblasti psychologie se zaměříme na základy psychologie osobnosti v rozsahu potřebném pro práci instruktora a základy práce s emocemi, sebevědomím, strachem atd. Budeme zkoumat možnosti využití mentálních nástrojů v rámci jezdeckého výcviku. Pro teoretickou část bude použita komparativní metoda a sumarizační práce s daty a informacemi na základě indukce. V praktické části bude použit kvalitativní výzkum a metoda sondy ve formě případové studie za využití získávání dat formou polostrukturovaných rozhovorů.

3.	<p>Cíl práce max. 5 řádků:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cílem teoretické části je zmapování a získání dostupných podkladů, dat a informací, které jsou relevantní pro přípravu a vzdělávání instruktorů jezdeckví v oblasti pedagogiky, psychologie a didaktiky sportu • Cílem praktické části je zjistit, jak strach jako negativní emoce a jedna z determinant v psychologické oblasti ovlivňuje jezdecký výcvik; vnímání strachu, jeho nejčastější příčiny a možná řešení z pohledu instruktorů a jezdců z vybrané zájmové skupiny
4.	<p>Formulace výzkumné otázky pro bakalářskou práci (jedna věta s otazníkem):</p> <p>Předpoklad: Jsou instruktoři jezdeckví schopni rozpoznat, vnímat a reflektovat strach u jezdců a znají nástroje a metody pro práci s ním?</p>
5.	<p>Struktura práce, pracovní rozčlenění kapitol (podkapitol): teoretická a praktická část</p> <p>Teoretická část:</p> <p>1/ Vzdělávání v jezdeckví – historie a aktuální trendy</p> <p>2/ Vzdělávání instruktorů v ČR – cíle výcviku, funkce a role instruktora, vlastnosti a kompetence instruktora</p> <p>3/ Pedagogické vzdělávání - a/ základy pedagogického vzdělávání ve sportu s akcentem na specifika jezdeckví b/ Metody učení, senzomotorické učení, metody a fáze jezdeckého výcviku</p> <p>3/ Základy psychologie – a/ Motivace v jezdeckví b/ Emoce c/ strach jako překážka i výzva, důvěra d/ psychologické nástrojů ve výcviku</p> <p>Praktická část:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oslovení instruktorů jezdeckví v ČR s otázkami týkajícími se daného tématu – strach v jezdeckém výcviku, jeho vliv, rozpoznání a práce s ním - Oslovení jezdců z vybrané zájmové skupiny na téma strach v jezdeckém výcviku, jeho vnímání ze strany jezdce, využití a účinnost nástrojů a metod pro jeho eliminaci ze strany instruktorů - Vyhodnocení získaných dat
6.	<p>Odborná literatura – seznam vybrané literatury k jednotlivým kapitolám teoretické a praktické části (min. 20 titulů, 3 recenzované časopisy, 3 zahraniční zdroje, případně internetové odkazy):</p> <p>BOŘÁNEK Václav. <i>Horsemanship, přirozené jezdeckví</i>. Blažejov: Harmony, 2008. ISBN 978-80-903484-1-7.</p> <p>ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. <i>Psychologie pro učitele</i>. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.</p> <p>DOBEŠ, Josef. <i>Jízda na koni: [trénink jezdce a koně ve skokovém ježdění všestrannosti a drezuře]</i>. Praha: Cesty, 1997. ISBN 80-7181-169-6.</p> <p>DOVALIL, Josef. <i>Výkon a trénink ve sportu</i>. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.</p> <p>HARTLEY EDWARDS, Elwyn. <i>Velká kniha o koních</i>. Bratislava: Gemini, 1992. ISBN 80-85265-36-2.</p> <p>JANSA, Petr. <i>Pedagogika sportu</i>. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.</p>

JANSA, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Praha: Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3.

Jokl, Z. a kolektiv. *Jezdectví a dostihový sport*. Praha: SZN 1. vydání, 1977. ISBN 07-100-77 04/47.

PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7178-944-5.

ROBERTS, Monty. *O koních a lidech: muž, který naslouchá koním a mluví s lidmi*. Vyd. 2. Přeložil Hana WHITTON. Praha: Ikar, 2010. ISBN isbn978-80-249-1425-1.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

STERN, Horst. *Jak si vysloužit ostruhy*. Praha: Brázda, 2002. ISBN 80-209-0305-4.

STEWART, Daniel. *Fitness pro jezdce*. Přeložil Michaela BURDOVÁ. Jihlava: Arcaro, 2018. ISBN 978-80-907127-4-4.

SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1.

ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. V Praze: Karolinum, 2004. ISBN 978-80-246-0841-9.

WOLFRAMM, Inga. *Čistá mysl: čistá jízda: sportovní psychologie pro úspěšné ježdění*. Přeložil Robin BURDA. Jihlava: Arcaro, 2016. ISBN 978-80-906222-4-1.

Zahraniční zdroje:

JANEANE Reagan PhD, *Rein in Your Brain: Do-it-Yourself Mental Training for Riders and Drivers*, Friesen Press, 2013, ISBN 978-1-4602-1073-4.

SCHINKE, Robert. *Focused Riding*. Compass Equestrian, 1999. ISBN 1-900667-56-8.

Waldo, Andrea Monsarrat. *Brain Training for Riders: Unlock your Riding Potential with StressLess Techniques for Conquing Fear, Improved Performance, and Finding Focused Calm*, Trafalgar Square Books, 2017. ISBN 9781570768163

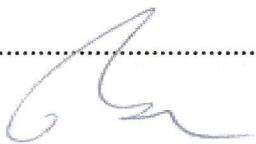
Internetové odkazy:

www.cjf.cz
www.jezdectvi.cz
<http://www.msmt.cz>
<http://www.equichannel.cz/kone-kinsti-a-velka-pardubicka>
<https://www.equisearch.com/>
<https://www.theplaidhorse.com/>
<http://speedhorse.netstranky.cz/frederico-caprilli.html>
<http://www.jezdec.cz/whoiswho/4>
<https://www.ifauna.cz/kone/clanky/r/detail/7720/450-let-spanelske-dvorni-jezdecke-skoly/>
<https://www.ifce.fr/en/cadre-noir/the-cadre-noir/>
<https://www.equitv.cz/clanek/Portugalska-skola-jezdeckeho-umeni-v-Lyse.html>
https://is.muni.cz/el/1431/jaro2011/XS060/um/23229286/2_Edukace.pdf

Souhlas vedoucího práce

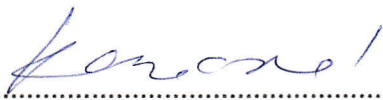
Jméno vedoucího: **PhDr. Jan Gruber, Ph.D.**

Podpis: dne: 20. 7. 2021



Souhlas prorektorky pro pedagogickou a vzdělávací činnost

Podpis: dne: 20. 7. 2021



Čestné prohlášení

Prohlašuji, že odevzdanou práci na téma „*Psychologické a pedagogické vzdělávání instruktorů jezdeckví s akcentem na strach jako negativní emoci a jeho vliv na jezdecký výcvik*“ jsem vypracovala samostatně, s použitím uvedené literatury a vlastních praktických zkušeností a práci jsem neodevzdala na žádné jiné škole k získání atestace.

V Doubku dne 27. 7. 2021

Petra Kabešová

Poděkování

Děkuji mému vedoucímu práce PhDr. Janu Gruberovi, Ph.D. za příkladné vedení, konzultace a podnětná doporučení, které mi poskytoval po celou dobu přípravy jak ročníkové, tak bakalářské práce.

Zároveň bych chtěla poděkovat všem respondentům z řad instruktorů i jezdců, kteří mi věnovali svůj drahocenný čas a podporu při pilotním výzkumu a poskytování rozhovorů.

V Doubku dne 27. 7. 2021

Petra Kabešová

Anotace

Předkládaná bakalářská práce se zabývá tématem psychologického a pedagogického vzdělávání instruktorů jezdeckví a jeho důležitostí při řešení konkrétních problémů vzniklých v průběhu jezdeckého výcviku.

V teoretické části se, vzhledem k absenci zdrojů v českém jazyce pro toto specifické sportovní odvětví, zaměřujeme na získání relevantních podkladů z obecné a sportovní pedagogiky a psychologie a z literatury určené pro sportovní jezdce pro jejich osobní rozvoj. S pomocí praktických zkušeností autora je uzpůsobujeme pro využitelnost instruktory v rámci jezdeckého výcviku, vybíráme podstatná témata a vhodné metody.

V praktické části se zaměřujeme na strach jako jednu z determinant v jezdeckém výcviku. V kvalitativním výzkumu ve formě polostrukturovaných rozhovorů přinášíme pohled na strach v průběhu výcviku jak z pohledu instruktorů, tak i jejich svěřenců.

Klíčová slova

Jezdecký sport, vzdělávání, pedagogika, psychologie výcviku, instruktor, emoce, strach

Annotation

This presented bachelor thesis deals with the topic of psychological and pedagogical education of riding instructors and its importance in solving specific problems arising during riding training.

In the theoretical part, due to the absence of resources in the Czech language for this specific sport, we focus on obtaining relevant information from general and sports pedagogy and psychology and from the literature intended for sports riders for their personal development. With the help of the author's practical experience, we adapt them for use by instructors in equestrian training, we select essential topics and appropriate methods.

In the practical part we focus on fear as one of the determinants in equestrian training. In qualitative research in the form of semi-structured interviews, we bring a view of fear during the training from the perspective of both instructors and their charges.

Key words

Riding horses, education, pedagogy, psychology of training, instructor, emotions, fear

Obsah

ÚVOD.....	1
1. VZDĚLÁVÁNÍ V JEZDECTVÍ	4
1.1 Historický vývoj výcviku koně a jezdce	4
1.2 Aktuální trendy v jezdeckém výcviku.....	4
1.3 Vzdělávání instruktorů v ČR.....	8
1.4 Obecné cíle základního jezdeckého výcviku	8
1.5 Funkce a role instruktora a požadavky pro získání kvalifikace instruktor jezdectví	10
2. PEDAGOGIKA SPORTU V JEZDECTVÍ.....	12
2.1 Potřebné vlastnosti a kompetence instruktora.....	12
2.2 Pedagogika sportu v jezdeckém výcviku	14
2.2.1 Sociální učení.....	14
2.2.2 Elementární učení	16
2.2.3 Komplexní učení a řešení problémů	17
2.2.4 Senzomotorické dovednosti	18
2.3 Hlavní metody a fáze senzomotorického učení v jezdeckém výcviku	20
2.3.1 Hlavní metody senzomotorického učení.....	20
2.3.2 Fáze motorického učení	22
2.3.3 Metody a fáze jezdeckého výcviku.....	23
3. PSYCHOLOGIE SPORTU V JEZDECTVÍ	25
3.1 Motivace v jezdectví	25
3.2 Emoce v jezdectví	27
3.3 Úzkost, strach a agrese v jezdectví	29
3.4 Psychologické nástroje ve výcviku	32
3.4.1 Verbální metody	32
3.4.2 Koncentrace, relaxace, aktivace.....	33
3.4.3 Regulace motivačních struktur	34
3.4.4 Trénink mentálních dovedností	34
3.4.5 Psychoterapeutické a alternativní přístupy	36
4. PRAKTICKÁ ČÁST: METODIKA VÝZKUMU	37
4.1 Definice výzkumného cíle, výzkumné otázky	37
4.2 Metodika získávání, zpracování a analýzy dat.....	38
4.3 Výzkumná skupina.....	39
4.4 Pilotní výzkum	40
5. VÝSLEDKY VÝZKUMU: STRACH, OBAVY A ÚZKOST V JEZDECTVÍ A JEJICH VLIV NA VÝCVIK Z POHLEDU INSTRUKTORA A JEZDCE.....	42
5.1 Výzkumná otázka A).....	43

5.2	Výzkumné otázky B) + C)	46
5.3	Výzkumná otázka D).....	52
5.4	Hlavní výzkumná otázka.....	57
6.	DISKUZE	58
	ZÁVĚR	62
	Seznam tabulek:.....	66
	Seznam obrázků:.....	66
	Seznam použitých zkratk:	66
	Použitá literatura:	67
	Přílohy:.....	72
	Příloha č. 1: Galopy – koncept výcviku jezdce (www.cjf.cz)	72
	Příloha č. 2: Učební plán – kvalifikací „instruktor jezdeckví“	73
	Příloha č. 3. Polostrukturovaný rozhovor – Instruktor	74
	Příloha č. 4. Polostrukturovaný rozhovor – Jezdec	75
	Příloha č. 5. Přepis vzorového rozhovoru – Instruktor	76
	Příloha č. 6. Přepis vzorového rozhovoru – Jezdec	79
	Příloha č. 7. CD nosič s nahrávkami realizovaných rozhovorů	83

Motto: „Nejkrásnější pohled na svět je ze hřbetu koně.“

(arabské přísloví)

ÚVOD

Jezdeckví zažívá, především v posledních desetiletích, velký rozmach a zájemců o jezdecký sport, jak ze strany dětí, tak i dospělých, neustále přibývá. Z toho vyplývá rostoucí poptávka po instruktorech jezdeckví, kteří budou schopni zajistit pro neustále se zvyšující počet zájemců prvotní seznámení se s koňmi a základní jezdecký výcvik.

Jezdeckví a koně provází autora práce celým životem a již od prahu dospělosti se věnuje výcviku jezdců v jízdě na koni. V době, kdy s touto činností začínal, ještě fungovaly zbytky původního systému jezdeckých klubů (Pionýr, SSM apod.), kde měl systém výcviku určitý řád a znalosti bylo možné čerpat ze zkušeností a pozorování zkušenějších. V současné době již původní oddílový či klubový systém téměř nefunguje a jezdecký výcvik je provozován v řadě nezávislých soukromých areálů a stájí. Budoucí instruktor je tak závislý ve velké míře na úrovni výcviku ve své domovské stáji a na dostupných teoretických podkladech. Málokdy má možnost, především z časových a finančních důvodů, přihlížet práci trenérů a instruktorů v jiných zařízeních a tím formou srovnávání hodnotit své vlastní postupy a metody.

Současný český systém rekvalifikačního kurzu Instruktor jezdeckví dle koncepce MŠMT ČR zahrnuje 7 teoretických hodin pedagogiky a psychologie a další 4 hodiny didaktiky sportu. Dle zkušeností účastníků těchto kurzů však bývá tato látka „přeskočena“ pár větami. Budoucí instruktor tak nemá na poli psychologického a pedagogického působení dostatečnou teoretickou oporu, podklady a znalosti pro optimální výkon své funkce. Oborově zaměřená literatura řeší především metodiku vlastní jízdy a výcvik koně, teprve v poslední době se objevilo několik titulů se zaměřením na sportovní psychologii. Ty jsou však, v rámci své prodejnosti, psány pro sportující jezdce a koncipovány v populárně – naučném duchu s minimem odborných informací.

Cílem této práce je nalezení co nejvíce relevantních podkladů pro koncepci vzdělávání instruktorů jezdeckví v oblasti pedagogiky a psychologie. Zároveň se budeme ptát, zda jsou instruktoři jezdeckví u svých svěřenců schopni rozpoznat, vnímat a reflektovat strach jako jednu z hlavních determinant v jezdeckém výcviku a zda a jak

strach jezdecký výcvik ovlivňuje. Bude nás zajímat, nakolik jsou si instruktoři vědomi, čeho se jejich svěřenci bojí, a jaké znají a volí nástroje a metody pro práci se strachem.

Úvodem přiblížíme historii jezdeckví a pilíře, ze kterých vychází aktuální trendy v jezdeckém výcviku. Samostatnou kapitolu věnujeme formě vzdělávání instruktorů jezdeckví v ČR a jejich funkci v jezdeckém výcviku, determinujeme jejich role a požadavky kladené na jejich osobnostní i odborné kvality. V rámci pedagogiky jezdeckví se zaměříme na druhy učení, jeho fáze, velký zřetel budeme věnovat učení senzomotorickému, které je základním stavebním kamenem jakékoliv pohybové aktivity, tedy i jezdeckví. V psychologii se zaměříme na motivaci a emoce v jezdeckví a uvedeme příklady několika psychologických nástrojů, které mohou pomoci instruktorovi s těmito faktory pracovat.

S využitím znalostí a dovedností autora práce získaných 25letou praxí v jezdeckém výcviku budeme tyto obecné informace následně aplikovat do specifického prostředí jezdeckví. Tato práce vychází a navazuje na ročníkovou práci autora, ve které shromáždil podstatnou část teoretických podkladů pro tuto práci.¹

V rámci praktické části práce specifikujeme jednu z nejvýraznějších determinant ovlivňující jezdecký výcvik – strach a obavy. Ke kvalitativnímu výzkumu využijeme metody sondy s případovými studii a formou polostrukturovaných rozhovorů s instruktory i jezdci budeme hledat nejčastější příčiny, projevy a možná řešení strachu a obav v jezdeckém výcviku.

V této práci se budeme opírat především o díla obecné a sportovní pedagogiky, např. *Pedagogika sportu – Jansa a kol.* a stejnojmenné monografie Bohumila Svobody, *Průchův Přehled pedagogiky a obecné, vývojové a sportovní psychologie*. Zde uvedme dílo *Psychologie sportu* autorů Slepíčky, Hoška a Hátlové a Čápovu *Psychologii pro učitele*.

Z titulů cílících přímo na jezdecký výcvik a sport uvedme dvě díla zaměřená na sportovní psychologii závodních jezdců. Prvním je *Čistá Mysl: Čistá jízda* od Ingy Wolfram², která se zaměřuje na psychologické aspekty závodního jezdeckví a poskytuje relevantní informace a návody pro práci jezdců na svém psychickém

¹ Ročníková práce: KABEŠOVÁ P., *Psychologické a pedagogické vzdělávání instruktorů v jezdeckém sportu*. 2020. VŠAPs.

² Inga Wolfram je držitelkou titulu MSc. v oboru Vědeckých studií sportu lidí a koní a Ph.D. v oboru Psychologie jezdce na Univerzitě v Essexu. Je docentkou sportovní psychologie jezdeckví na Univerzitě aplikovaných věd na Van Hall Larensteinu v Nizozemsku a na Univerzitě v Edinburhu..

nastavení a pro nácvik mentálních dovedností zvyšujících šance na lepší závodní výsledky. Ze zahraničních zdrojů můžeme uvést obdobně zaměřenou knihu manželů Schinkeových *Focused Riding*, opět psanou především pro závodní jezdce. Obecné zásady jezdeckého výcviku pak nabízí souhrnná díla *Jízda na koni* Josefa Dobeše a *Skokové ježdění* od německého reprezentačního trenéra A. Paalmanna.

1. VZDĚLÁVÁNÍ V JEZDECTVÍ

Dnešní jezdeckví je sport, pohybová aktivita, který má zároveň svá specifika, systém tréninku se velmi liší od jiných sportovních odvětví. Vychází především z toho, že účastníky aktivity jsou dva jedinci s rozdílnou fyzickou silou a inteligencí – člověk a kůň (Dobeš, 1997, s. 8). Zároveň díky vzniku závislého vztahu s jinou živou bytostí má i společenský, výchovný a etický význam - kůň v dnešních podmínkách je plně závislý na péči člověka ve všech aspektech svého života.

1.1 Historický vývoj výcviku koně a jezdce

Kůň provází člověka celou historií již od doby paleolitu, kdy došlo k jeho domestikaci. Každé z historických období doprovází snaha o výcvik koně a jezdce, a ten je vždy poplatný dané době. Ve starověku byl kůň spjat především s válečnými účely, s nástupem novověku začíná vstupovat do popředí i jeho hromadné využití v zemědělství a např. poštovních službách. Využívané postupy výcviku v těchto dobách nepřesáhly metodu „cukru a biče“ (Jokl, 1977, s. 10), teprve v renesanci se objevují snahy o propagaci mírných a ke koni přátelských výcvikových metod (Záliš, 2020, s. 11). Z pohledu jezdeckého sportu až zařazení jezdeckví mezi olympijské sporty v r. 1900 a přesun koně z válečného a pracovního využití do volnočasové a sportovní sféry po první světové válce mělo výrazný vliv na používané výcvikové metody. Teprve v tomto období můžeme mluvit o počátcích moderního jezdeckého výcviku, který se neustále vyvíjí tak, jak dochází k vývoji v chovu koní, jejich specializaci, vědeckým poznatkům z oboru fyziologie, etologie i psychologie zvířat (Jokl, 1977, s. 11).

1.2 Aktuální trendy v jezdeckém výcviku

Jezdecký výcvik stojí na prastarých základech a je vystavěn na množství pozorování, zkušeností, tradic i slepých uliček. Jako další obory lidské činnosti, podléhá i jezdeckví diktátu módy a odráží dobu, ve které se nachází. Současné jezdeckví doprovází snahy o modernizaci a vývoj tak, aby vyhovoval neustále se zvyšujícím požadavkům na lépe, dále, výše, rychleji...

Přesto, že je současné jezdeckví poměrně roztrženo mnoha různými školami a proudy, stojí na základních pilířích s historickým významem.

Klasická jezdecká škola

Klasické (akademické) jezdecké umění (Hartley, 1992, s. 220-221) má kořeny v jezdeckých školách, které se vyvinuly během renesance a baroka v evropských jízdárnách, především těch vojenských. Systém jízdy vychází z antického díla slavného řeckého vojevůdce Xenofonta (430 – 353 př. n. l.) a byl zdokonalen renesančními jezdci. Sloužil především v bitvách, kde jezdec potřeboval mít poslušného a obratného koně, schopného ustát hluk bitvy a pohybem svého těla pomoci jezdci mezi shluky pěších vojáků. Koně se tak učili za využití vysokého sebrání a soustředění síly do sevření zádě, ohnutí kloubů zadních nohou a zkrácení těla, množství pohybů nad zemí – vzpínání, výskoky a kopání, které jim tyto situace usnadňovali. Existuje sedm prvků této klasické jezdecké školy renesanční Evropy, z nichž část se zachovala a dodnes trénuje a předvádí v rámci vystoupení elitních evropských jezdeckých škol. Dva vznešené chody z této školy, piaffa a passage, byly zařazeny i do nejvyšších drezurních soutěží Grand prix. Pro dnešní jezdecké, především moderní drezurní ježdění, jsou výcvikové postupy klasické školy hlavním pilířem, na kterém se staví výcvik koně i jezdce.

Caprilli a moderní skokové ježdění

Moderní skokový styl není příliš starý, vznikl až na přelomu 19. a 20. století a do širší povědomosti se dostal až v době první světové války. Původní skokový sed se vyznačoval trupem jezdce v záklonu a nohama zcela nataženými. Tento způsob sice chránil jezdce před pádem, ovšem při skoku velice rušil, omezoval a vyčerpával koně (online: speedhorse.cz).

Zakladatel a průkopník stehenního (lehkého) sedu, italský vojenský důstojník Frederico Caprilli (online: jezdec.cz), dokázal, že to jde i jinak a lépe. Jeho styl zahrnuje stehnový (lehký) sed nejen při skoku samém, ale i najíždění, zkrácené třmenové řemeny, které umožňovaly pevné našlápnutí do třmenů, odlehčení hřbetu koně a vyšší stabilitu. Funkčnost a kvalitu tohoto stylu dokázal mnoha vítězstvími ve skoku do výšky, kde dosáhl až na, v té době nepředstavitelnou, výšku 208 cm (online: speedhorse.cz). Výrazný rozdíl mezi původním a moderním skokovým sedem můžeme vidět na obrázcích č. 1 a 2 níže.



Obr. č. 1 Původní skokový styl
(zdroj: equichannel.cz online)



Obr. č. 2 Moderní skokový styl
(zdroj: vlastní foto autora)

GALOPS®

Jak uvádí ČJF (online), Galops® neboli Galopy, je francouzský systém vzdělávání v jezdeckém sportu, který je ve světě jedinečný především svou provázaností s klubovým systémem a jasně definovaným plánem vzdělávání jezdce, které ho provází celou jezdeckou kariérou. Postupně se prosazuje i v ostatních zemích Evropy, především ve výuce dětí a mládeže, od roku 2017 je součástí vzdělávacího plánu ČJF.³

Učení je dlouhodobý proces, jehož výsledkem je zkušenost a je ideální, pokud je při něm postupováno po logicky provázaných stupních. Metodika Galopů nabízí vzdělávání učitelů ve formě zaměřené na adaptovanou pedagogiku (zejména v přístupu „škola hrou“) a jasně definovanou strukturou plánu výcviku, který určuje, jakých klíčových kompetencí má být dosaženo na každém stupni výcviku. Usnadňuje tak učitelům přípravu výukových plánů a přispívá ke sjednocení postupů při výcviku jezdců. Ve výukovém plánu najdeme plán rozvoje ve všech aspektech, které vstupují do jezdeckého výcviku - dvojici jezdec / kůň (pony), citová/emoční a vztahová stránka, poznávací a psychomotorická a popis, čeho má být na konkrétním stupni dosaženo (online: cjf.cz). Tento velmi přehledný plán je dostupný i českém jazyce, viz příloha č. 1.

³ Pozn, autora: Bohužel do doby zpracování této práce byly přeloženy pouze sešity pro začínající jezdce a děti na pony, na stránkách ČJF avizovaná učebnice pro učitele jízdy nikoliv.

Natural Horsemanship – přirozené jezdectví a komunikace s koněm

Kůň je od přirozenosti stádové, hierarchické zvíře a jako takové myslí ve všech kontextech svého života. Jeho prvotním instinktem v nebezpečí je útek, nikoliv útok (Roberts, 2010, s. 28). Natural Horsemanship (dále jen NH) vychází z pozorování koně v jeho přirozeném prostředí, protože pochopení koně, jeho reakce, uvažování a instinkty jsou základem práce dle NH (Bořánek, 2008). Kůň vládne velice jasným a srozumitelným jazykem, který je univerzální pro všechny živočišné druhy. Lidé však, přes svou fenomenální mozkovou kapacitu, často potřebují pomoc, aby se vůbec jeden s druhým domluvili (Roberts, 2010, s. 53). Pokud se chce tedy člověk s koněm domluvit, musí vstoupit do světa koní a chovat se jako součást koňského stáda. Snaha o vtažení koně do lidského světa nevede nikam... Jak říká Bořánek (2008, s 14): *„Horsemanship ztělesňuje jisté duchovní a filosofické přesvědčení, že kůň je cítící tvor s oprávněnými potřebami, inteligencí a emocemi. Představuje systém a metodu tréninku, která je založena na komunikaci a způsobu vzájemného porozumění.“* Zároveň však zdůrazňuje, že veškerá práce musí být založena na vzájemném respektu a spolupráci, kde nejde o zápas, ale o možnost výběru a správnou volbu. Na člověku je nabídnout správnou volbu tak, aby šla snadno a ta špatná byla obtížná.

Souhlasíme s Bořánkem (2008, s. 14), že NH jako tréninková metoda se dá s úspěchem používat ve všech druzích jezdeckého sportu. Pokud totiž kůň správně rozumí, je ochoten pracovat pro člověka až do výše svých fyzických možností.

1.3 Vzdělávání instruktorů v ČR

V České republice zajišťuje vzdělávání instruktorů jezdeckví několik akreditovaných středisek ve formě rekvalifikačních kurzů vedených pod záštitou Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Střediska zároveň musí mít schválení České jezdecké federace, která navrhla rozsah rekvalifikační zkoušky a navrhuje složení zkušební komise z řad svých funkcionářů.

Jezdeckví je v současné době především zájmovým odvětvím, profesionalizace v jezdeckém sportu se pohybuje v řádech jednotek procent z celkového počtu aktivních jezdců. Lze ho zařadit mezi klasické zájmové vzdělávání. Specifikem tohoto odvětví je, že i instruktorství je z velké části zájmovou činností. Mnoho instruktorů se věnuje jezdeckému výcviku jako svému koníčku a byť za úplatu, věnují se mu ve svém volném čase, nikoliv jako hlavnímu zdroji obživy. Procento profesionálních instruktorů z celkového počtu instruktorů v ČR je jistě vyšší než profesionálních jezdců vůči všem jezdcům, přesto však nedosahuje ani 50%. Budeme tedy považovat vzdělávání instruktorů za vzdělávání především zájmové, kde hlavní podstatou a ideou zájmového vzdělávání je sebevzdělání a sebeřízené učení, kde v procesu člověk přebírá iniciativu a vynakládá vlastní úsilí za účelem rozvoje a formování své osobnosti, zkušeností, schopností a vědomostí (Šerák, 2009).

1.4 Obecné cíle základního jezdeckého výcviku

Metodika výcviku samotné jízdy na koni je popsána v řadě jezdeckých publikací, shrneme si zde tedy jen obecné cíle základního jezdeckého výcviku. Výcvik je souhrnem činností, které mají za cíl naučit jezdce správnému sedu a systému pomůcek, jejichž prostřednictvím může komunikovat s koněm a získat kontrolu nad požadovanou činností. Výcvik má také za úkol vypěstovat základy jezdeckého taktu (etický kodex). Označení výcvik používáme pro přípravu jezdce (nebo koně) od základů až do určitého stupně výcviku (Dobeš, 1997, s 8), o tréninku hovoříme pouze u jezdců (a koní), kteří se účastní přípravy k vyššímu sportovnímu soutěžení. Dle obecně uznávaného modelu má být instruktor schopen dovést své svěřence k úrovni potřebné pro složení Zkoušek základního výcviku jezdce⁴ a provést ho sportovními soutěženími základní obtížnosti.

⁴ ZZVJ jsou složeny z teoretické části (anatomie a fyziologie koně, chov koní, úrazy a nemoci koní, první pomoc, disciplíny a pravidla jezd. sportu) a praktické části (vodění a předvádění koně, drezurní úloha, parkur do výšky 80 cm a bezpečný pohyb na jízdárně). Po úspěšném splnění zkoušky dostane jezdec licenci a může se účastnit oficiálních soutěží ČJF i mezinárodních.

Hlavním cílem základního výcviku je získat pevný sed, rovnováhu a ovládat koně ve všech chodech (Stern, 2002), nebo také „přežij a neublížuj“. V prvním hesle jde o moment, kdy žák dosáhne dostatečného stupně vzdělání a je schopen ovládat své tělo, chování a emoce natolik, že nad nimi má dostatečnou kontrolu k tomu, aby mohl na základě vědomých činností ovládat své tělo a chování koně. Tím se jízda stává bezpečnější, snazší a příjemnější pro obě strany. Doba potřebná k získání správného pevného sedu se u začátečníků liší, závisí na věku, na pohybovém nadání a odvaze (Dobeš, 1997).

Druhé heslo, „neublížuj“, z prvního vychází (Stern, 2002) - jezdec je díky naučenému a zažitému chování dostatečně zodpovědný za své tělo, chování a emoce, aby svému partnerovi – koni neublížoval tím, že s ním manipuluje a jezdí na něm, a to ani fyzicky (špatnou technikou jízdy, špatným sedláním atd.), ani emocionálně (nevhodným zacházením a chováním k němu, ztrátou kontroly nad emocemi apod.). Základní jezdecký výcvik má žáka připravit fyzicky i psychicky na samostatnou jízdu, ale i na základní znalost chovu koní a péče o ně (základní fyziologie, etologie atd.).

Abychom si udělali časovou představu o průběhu jezdeckého výcviku, uvádí Dobeš (1997), že výcvik začátečníka do fáze vhodné k absolvování zkoušek základního výcviku jezdce (to je do doby, než se smí oficiálně účastnit závodů) trvá zhruba sto hodin. Při tréninku 2x týdně se jedná o rok výcviku, než může jezdec pomýšlet na „řidičák“ na koně. Pro srovnání, řidičský průkaz na osobní vůz dostanete po dvaceti osmi hodinách jízdy.

Jezdectví je specifickou zájmovou, pohybovou či sportovní činností, a to jak dospělých, tak dětí od toho nejtělejšího věku. „Do hry“ vstupuje poměrně nevyzpytatelný prvek, a tím je kůň jako samostatně myslící a reagující jednotka a jako nositel činnosti. Jezdec by se měl jezdeckým výcvikem stát vedoucím a mozkiem této činnosti. Než se však do této fáze dostane, je takřikajíc „v rukách“ koně a závislý na znalostech a schopnostech instruktora, poměrně dlouhou dobu neschopný dostatečně ovlivnit počínání své ani svého koně. To klade, jak si ukážeme dále v této práci, i zvýšené požadavky na kompetence instruktorů, kteří se ve své praxi většinou setkávají se všemi věkovými skupinami jezdců.

1.5 Funkce a role instruktora a požadavky pro získání kvalifikace instruktor jezdectví

Ježdectví je v masovém měřítku především zájmovým vzděláváním, profesionalizace jezdců se pohybuje v řádech jednotek procent z celkového počtu osob, které se ježdectví na různých úrovních věnují⁵. V současné době registruje ČJF 1894 instruktorů jezdectví, z toho 1680 s aktivní licenci. **Instruktor jezdectví** je osobou, která by měla být pro zájemce o ježdectví prvním zprostředkovatelem vzdělání v jízdě na koních a péči o ně (online: cjf.cz). Je jeho hlavním úkolem a zodpovědností je položit kvalitní základy, na kterých bude moci jezdec budovat svou další kariéru. Instruktor má dle Paalmana (2006, s. 295) na jezdce – začátečníka velký psychický vliv a případný úspěch či neúspěch výcviku záleží na jeho umění jednat s jezdcem dle jejich psychických a fyzických možností. Především u dětí si musí být instruktor neustále vědom, že důvěru dítěte může zklamat snadno, proto s ní nesmí hazardovat.

Svoboda (2007) definuje role trenéra dle reálných činností, např. instrukční (vede trénink), stratég (vedení v soutěži) a terapeuta (působí na mentální rovnováhu svěřenců). Dále uvádí sociální role trenéra, se kterými se v rámci výzkumu ztotožnili i samotní oslovení trenéři:

- 1) Informátor – instruuje, informuje, vysvětluje
- 2) Důvěrník – hledá důvody a motivy jednání svěřenců, kteří se mu svěřují se svými problémy
- 3) Ukazňovatel – vyžaduje poslušnost, disciplínu, trestá
- 4) Motivátor – nepřímo podněcuje k aktivitě, odměňuje
- 5) Referent – řeší problémy s vedením instituce
- 6) Vychovatel – nejde mu jen o výkon, ale i o výchovné působení na svěřence

Instruktor jezdectví plní v podstatě identické role, do své výbavy však přidává ještě roli zprostředkovatele a tlumočnicka pro komunikaci jezdce s koněm a obráceně.

Ježdectví je pro učitele – v tomto případě instruktora jezdectví, velmi nesnadné odvětví sportu. Očekává se od něj, že sám bude poměrně zdatný jezdec s teoretickými

⁵ ČJF sdružovala v r. 2018 18.800 členů (novější údaje nejsou k dispozici), statistika zahrnuje pouze jezdce, kteří jsou v ČJF registrováni, nevypovídá o celkovém počtu jezdců všech kategorií. V současné době není dostupná žádná studie o počtu profesionálních jezdců v ČR. Agrární komora ČR evidovala k 1. 4. 2019 36,9tis. koní.

znalostmi i praktickými zkušenostmi, které bude zároveň schopen účelně a srozumitelně předávat dále svým svěřencům. ČJF (online) od zájemce o získání kvalifikace instruktor jezdectví požaduje složení praktické zkoušky formou předepsané drezurní úlohy na úrovni „L“ a překonání parkuru do výšky 100 cm. Dále uchazeč prokazuje znalost vedení výcvikové hodiny začátečníků / pokročilých na dané téma a znalost lonžování koně se začátečníkem. Jako další prokazuje teoretické znalosti z rozsahu dle učebního plánu (příloha č. 2). Zároveň musí být starší 18 let a být minimálně 3 roky držitelem jezdecké licence.

Instruktorova činnost má dvě hlavní stránky – teoretickou a praktickou, interakční (Svoboda, 2007). Teoretická složka obsahuje především jeho odborné vzdělání, zkušenosti a schopnosti, praktická pak přímo vedení výcviku, jeho hodnocení a komunikaci s žákem. V rámci teoretické přípravy je velmi důležitá práce s informacemi, jejich získávání a třídění dle objektivitu a praktické hodnoty, především je důležité usilovat o vědomosti z oboru fyziologie, psychologie, pedagogiky a biomechaniky, které využije při své práci. V praktické části je jeho hlavními úkoly plnit dílčí úkoly sportovní výchovy (Jansa, 2012, s. 168 a násl.), v našem případě jezdeckého výcviku.

Tyto činnosti vychází z rolí instruktora a jde především o následující:

- 1) Utváření potřebných vědomostí o jízdě na koni, péči o koně a jezdectví obecně (technika, postupy, pravidla atd.);
- 2) Utváření nezbytných, především pohybových dovedností a jejich upevňování, rozvoj fyzické zdatnosti;
- 3) Utváření potřebných návyků a zvyků, především v péči o koně, rozvoj zodpovědnosti a samostatnosti;
- 4) Rozvoj specifických sensorických a kognitivních schopností (pozorování, vnímání pohybu a reakcí koně, odhad možností sebe i koně, rozhodování);
- 5) Regulace meziosobních vztahů ve skupině, stáji, klubu...;
- 6) Všestranné působení na vlastnosti jezdce (ukázněnost, spolehlivost, zodpovědnost, smysl pro fair play, cílevědomost ...).

Vymezení činností nebývá však takovým problémem, jako jejich praktická realizace v konkrétních situacích (Jansa, 2012).

2. PEDAGOGIKA SPORTU V JEZDECTVÍ

Peníze a byrokratizace hrají v dnešním sportu, a to ne jen ve vrcholovém, ale i zcela rekreačním, velkou a bohužel často negativní roli (Svoboda, 2007, s. 22). Přesto nestačí na vše a sportovní výkon a výchova sportovce na jakékoliv úrovni je utvářena třemi oblastmi poznání – obecným i specifickým poznatkovým zázemím (věda a výzkum), vědomostmi a zkušenostmi trenérů a cvičitelů, kteří přenášejí poznatky do praxe a zkušenostmi samotného sportovce, který tyto poznatky přijímá a rozvíjí (Svoboda, 2007). „**Je povinností učitele, aby vytvořil takové prostředí, v němž se žák může učit a prospívat**“ (Roberts, 2010, s. 22).

Psychologie a pedagogika sportu nabízí toto poznatkové zázemí všem, kteří se ve své praxi potřebují opřít o známé a vyzkoušené principy či řešit psychologické a pedagogické problémy s výchovou sportovce spojené.

2.1 Potřebné vlastnosti a kompetence instruktora

Osobnost instruktora je faktorem, který bude jezdecké vzdělávání žáka ovlivňovat v převládající míře. Instruktorství je především **práce s lidmi** (Jansa, Dovalil, 2007), při které instruktor aplikuje své znalosti a vědomosti, z čehož vyplývá celá řada nároků na jeho **osobnost**. Nejčastěji uváděné (Jansa, 2007; Dovalil, 2002, Jansa, Dovalil, 2007) jsou jeho:

- schopnost vedení lidí - např. optimismus, vstřícnost, zodpovědnost, komunikativnost, emoční stabilita, schopnost motivovat, podporovat...;
- odbornost a didaktické předpoklady – „znát a umět“, schopnost učit a vysvětlovat, ochota se dále vzdělávat a být otevřený novým přístupům a postupům...;
- volní a charakterové vlastnosti – pracovitost, cílevědomost, čestnost, nezávislost, spolehlivost, obětavost, vytrvalost, rozhodnost...;
- intelektové vlastnosti – bystrost, předvídavost, odhad možností, plánovitost atd.

Předchozí výčet vhodných vlastností je jakýmsi ideálem a v takto dokonalé struktuře budou jen obtížně existovat (Jansa, 2012), nikdo z nás totiž není dokonalý. Může však sloužit jako východisko pro různé typologie osobnosti, které mohou být, při

souběhu určitého okruhu vlastností, úspěšnými instruktory i přesto, že neobsáhnou celou popsanou paletu.

Dalším faktorem, který ovlivňuje práci instruktora, je **vhodný a odpovídající kůň**, jehož výběr by, pokud je to možné, měl být v kompetenci instruktora. V praxi však často musí instruktor pracovat s koňmi, na jejichž výběr neměl žádný vliv a kteří neodpovídají svým stupněm výcviku, charakterem a temperamentem stadiu výcviku jezdce. Nevhodný kůň tak může být aspektem, který negativně ovlivňuje výsledky instruktora i přesto, že sám má dostatečné kompetence.

Autor považuje za nezbytný předpoklad kvalitní instruktorovi práce dostatečnou výši **intelligence**. Ta se, jak si blíže ukážeme na základě tvrzení Slepíčky, Hoška a Hátlové (2009) v kapitole 3.3, podílí na míře obav a strachu, které instruktor v rámci výcviku svěřenců prožívá. Míra strachu či obav vyplývá z anticipace možných důsledků (prognóza) a je v jezdeckém výcviku úzce spjata se schopností instruktora odhadnout jezdci možnosti, možné reakce koně a důsledky následující v případě jeho špatného odhadu. Přiměřená míra obav cvičitele tak zajišťuje jezdcovi ochranu před požadavky a nároky, které přesahují jeho aktuální možnosti. Krajní situace však mohou průběh jezdeckého výcviku negativně ovlivnit. V případě vysoké míry strachu instruktora bude postup výcviku velmi pomalý, bude obsahovat hodně rutiny a opakování již známého a tím může dojít k ochabnutí zájmu jezdce o činnost. Naopak v případě, že instruktor při výcviku pocítuje jen velmi málo nebo žádné obavy či strach, dochází k nebezpečným a vyhrcovaným situacím, které mohou skončit získáním strachu na straně jezdce i těžkými úrazy. Přílišné obavy a vysoká míra zodpovědnosti mohou být brzdou pokroku, nízká míra obav a nezodpovědnost ohrožuje jezdce na zdraví a životě.

Instruktor nemá ve svých rukách jen samotnou výuku a její kvalitu, ale i zdraví a život svého žáka. Jeho prvním úkolem je zajistit jezdci **bezpečnost**, a to výběrem koně odpovídajícího fyzickým možnostem a aktuálním dovednostem jezdce, zajištěním veškerých možných bezpečnostních opatření (ochranné pomůcky, správné vybavení, dostatečné poučení žáka atd.) a přizpůsobení výcviku věku, tělesné zdatnosti, psychickým možnostem i dosavadním zkušenostem žáka.

2.2 Pedagogika sportu v jezdeckém výcviku

Svoboda (2007, s. 23) definuje pedagogiku sportu jako výchovu, která probíhá ve sportovních činnostech a je hraniční disciplínou dvou oborů - obecné pedagogiky a kinantropologie⁶, která sleduje základní kauzální otázky souvislostí tělesného a duševního a evidence o vlivu sportování a cvičení na tělesný a psychický stav člověka. Součástí každého sportovního výcviku či výchovy, jezdeckví nevyjímaje, jsou různé formy **učení**. Učením (Svoboda, 2007, s. 75) dochází k relativně stálému zlepšování chování v důsledku praxe či zkušenosti a přesto, že není pozorovatelné, jeho existenci je možné vyvodit z chování a výkonu jedince. Mluvíme tak o behaviorální a mentální změně v důsledku životní zkušenosti. V základu můžeme rozdělit učení na intelektové (racionální), sociální a senzo-motorické.

Pro instruktora jezdeckví je důležité z pedagogického hlediska znát a ovládat základní **teorie a principy učení**, což může výrazně ovlivnit a usnadnit práci s jezdci různých věkových skupin, s různým sociálním statusem či motivací k účasti v edukačním procesu (online: muni.cz). Oblast učení je velmi obsáhlá a široká, pro naše účely tak podrobněji rozebereme ty, které jezdecký výcvik ovlivňují v nejvyšší míře a uvedeme i konkrétní příklady.

2.2.1 Sociální učení

Sociální učení označuje soubor procesů, jimiž se dítě (člověk) učí, ve vztahu s druhými lidmi, žít ve společnosti, aktivně se do ní začlenit, dodržovat její normy, přejímat sociální role, komunikovat a účastnit se sociální interakce, a to v rámci své společnosti a sociální skupiny (Čáp, 2007, s. 192). Dle Svobody (2007, s. 25) je cílem sociálního učení **socializace** jedince, tzn., že se člověk učí dovednostem, postojům, hodnotám a chování, které mu umožňují začlenit se do společnosti, v níž žije. Jak uvádí Čáp (2007), v rámci sociálního učení se formují i rysy osobnosti týkající se vztahu k lidem. Uvádí tyto nejdůležitější formy sociálního učení:

- 1) Napodobování;
- 2) Učení sociálním posilováním (odměnou a trestem);
- 3) Observační učení (zástupné učení);
- 4) Učení identifikací, přejímáním nebo zamítáním modelů;

⁶ Věda o pohybu člověka, zabývající se různými formami lidského pohybu.

5) Sociální učení se zdůvodněním a záměrem, založené na kognici, přijatém principu a vůli

Ad 1) Napodobování je nejstarší forma sociálního učení (Čáp, 2007), která je zároveň jednou z prvních, které dítě využívá, především při osvojování senzomotorických dovedností, např. v pracovním či sportovním výcviku, v chování ve vztahu k jiným lidem atd. Napodobování umožňuje vhodně reagovat i v neznámé či problémové situaci (Čáp, 2007, s. 193).

V jezdeckém výcviku je napodobování využíváno především při výcviku začátečnicků při imitačním senzomotorickém učení (Jansa, 2012, s. 158), je však využitelný i u zkušených jezdců při nácviu nových cviků či technik, které jsou náročné na abstraktní myšlení. Důležité je správné předvedení požadovaného pohybu a upevňování mnohonásobným opakováním a korekcí nesprávných provedení.

Ad 2) Učení sociálním posilováním (zpevňováním, odměnou a trestem) je velmi stará a velmi rozšířená forma učení, která se dlouhodobě využívá i při drezuře zvířat. Čáp (2007) však upozorňuje, že přes vysokou oblíbenost je tento typ učení tradičně přeceňován a napodobování často získává převahu nad sociálním posilováním.

Uvedeme příklad z jezdeckého prostředí: Instruktor vyžaduje po svém svěřenci klidné a přívětivé chování vůči koni a jiné chování trestá slovně či různými formami distance. Sám při ošetřování či ježdění na koně křičí, nadává mu či ho fyzicky trestá za neochotu či nepochopení. Je velmi pravděpodobné, že jeho svěřenec, především v době, kdy nebude instruktor v dohledu či doslechu, bude vůči koni uplatňovat stejný typ chování jako instruktor. Platí zde obecné pravidlo, že „ukázaná platí a příklady táhnou“, v tomto příkladu bohužel v negativním smyslu.

Ad 3) Observační či zástupné učení (Čáp, 2007) vychází z pozorování jiných osob, na které je v danou chvíli uplatňováno učení sociálním posilováním. Do této formy učení spadá i anticipační učení, které silně působí na sebehodnocení a vytyčování cílů, osvojování návyků, způsobů chování, na formování postojů a rysů osobnosti. Funguje na principu *sebesplňující předpovědi*, kdy sociálně významná osoba či malá sociální skupina anticipuje, jak se bude jedinec chovat, vysloví sugestivní soudy o jeho chování či budoucnosti a ten se následně tímto směrem vyvíjí (Čáp, 2007).

Pokud si v roli sociálně významné osoby představíme jezdeckého instruktora, je jeho postoj a komunikace vůči svěřenci faktorem, který má sílu výrazně ovlivnit postoj a chování svěřence ke koni a ve výcviku jak kladným (posílení sebedůvěry, zvýšení motivovanosti a úsilí, trpělivost), tak i negativním způsobem (nízká sebedůvěra, nechut k aktivitě, nevhodné až agresivní chování).

Ad 4) Učení identifikací je vývojově vyšší formou napodobování, kde již člověk projevuje záměrné úsilí o převzetí způsobu chování modelu, se kterým se identifikuje a vůči němuž má silný emoční vztah (Čáp, 2007, s. 194). Může se jednat o identifikaci vůči pozitivnímu vzoru, která je založena na kladném vztahu k modelu či o identifikaci s „agresorem“, která vychází spíše ze strachu či závisti. Působí zde pozitivní i negativní, odstrašující modely (takový já nikdy nebudu) a identifikace s nimi zahrnuje složitý autoregulační mechanismus odpovídající rozvinutější osobnosti (Čáp, 2007). Takovýmto modelem se může stát i jezdecký instruktor a mělo by být v jeho zájmu, aby byl pro své žáky kladným modelem hodným následování. Tato pozitivní identifikace ze strany jeho žáků může být významným motivačním faktorem k jeho další práci.

Ad 5) Kognitivní a autoregulační mechanismy v sociálním učení (Čáp, 2007) zdůvodňují záměr jednat ve shodě s principem, který jedinec přijal a snaží se jím řídit. „*Jedinec si osvojuje a upevňuje takové formy chování, které chápe jako odpovídající principu, ideologii, kterou přijal a jejíž prosazování prožívá jako silně uspokojující.*“ (Čáp, 2007, s. 195).

Socializace je proces komplexní a dlouhodobý (Svoboda, 2007) a sportovní aktivita, v našem případě jezdeckví, umožňuje jedinci propojení specifické fyzické a psychické činnosti ve specifickém prostředí, které na něj působí a ovlivňuje tak jeho osobnostní vývoj. Emočně výraznou osobností je zde instruktor, je proto důležité, aby si byl své úlohy ve vedení žáka vědom a jeho působení mělo pozitivní vyznění (Svoboda, 2007).

2.2.2 Elementární učení

Elementární forma učení zahrnuje tvorbu **asociací** a **podmiňování** (Čáp, 2007, s. 81). Asociacemi rozumíme spojení mezi jednoduchými zážitky, zejména vjemy, představami a jednoduchými city, které se postupně spojují s dalšími do složitějších souborů a řetězců představ a emocí (Čáp, 2007). Rozlišujeme dvě formy podmiňování – klasické (Pavlovovo, nebo dle R. M. Garného učení signálů), kde dvě události následují

za sebou nezávisle na jedincově aktivitě, a operativní (instrumentální), kde se jedinec učí, že po jeho určitém chování bude následovat určitá událost (Čáp, 2007, s. 81). Tento typ učení Garné popisuje jako tvorbu spojů S-R, tedy stimul, podnět – reakce.

Příklady v jezdeckém výcviku:

Asociace: spojení nečekaného zvuku (bouchnutí, prásknutí) – úlek koně;

Klasické podmiňování: Instruktor se při příchodu nového žáka usmívá a je milý, což i u žáka vyvolá dobrou náladu a příjemné pocity, na příště se bude těšit (existuje samozřejmě i v negativní variantě).

Instrumentální podmiňování: je to vlastně celý proces jezdeckého výcviku v jeho mechanistickém pojetí. Jezdec pobídne koně nohama, ten se rozejde. Zatažení za otěž vyvolá změnu směru. Zatažení za obě otěže vyvolá snížení rychlosti pohybu až zastavení. Jedná se o velmi zjednodušený popis činností, který neodpovídá přesně metodice a komplexitě jezdeckých pomůcek, ale názorně ilustruje vytváření spojů stimul, podnět – reakce. Vědomým spojováním několika spojů S-R, tzv. řetěžením (Čáp, 2007) pak vzniká v kombinaci se zvládnutím pohybu senzomotorická dovednost uplatňování jezdeckých pomůcek. Cestou k tomu je opakování, učení pokusem a omylem, proces kontroly, zpětné vazby a sebekontroly.

2.2.3 Komplexní učení a řešení problémů

Při zapojení **myšlení**, které Čáp (2007) považuje za vrcholný proces lidského poznávání, již mluvíme o komplexním učení. „*Celostní psychologie ukázala, že se učení nevyčerpává elementárními procesy tvoření asociací, podmiňování či tvoření spojů S-R, nahodilých pokusů a chyb, mechanického opakování. V lidském učení jsou podstatné také procesy myšlení.*“ (Čáp, 2007, s. 83). Pokud opět využijeme Garného typu učení, zařadíme sem slovní asociace (významy slov), mnohonásobné diskriminace (rozlišování v souboru spojů a pohybových a slovních řetězců), učení pojmům, principům a obecným vztahům a řešení problémů.

Představme si nyní jednotlivé typy přímo na příkladech z jezdeckého prostředí. Slovní asociace, pokud pomineme učení se jazyka a mluvení v útlém dětském věku, budou sloužit žákům především při pojmenování neznámých věcí, částí těla koně i jezdce. Žák se tak postupně naučí jak odborným pojmům v jezdecké užívaným, tak i tzv. hantýrce. Na ně navazující učení pojmům již za použití myšlení tyto slovní asociace začíná srovnávat, uspořádávat, třídit do logických celků (Čáp, 2007). Při učení

se principům a obecným vztahům se tyto naučené a klasifikované pojmy spojují s dalšími myšlenkovými procesy a vytváří vědomý systém činností se sebekontrolou a znalostí morálních důsledků. V jezdeckví se jedná o úroveň, kdy již jezdec zná systém práce s koněm, metodiku pomůcek a umí domyslet důsledky své činnosti v reálném čase i do budoucna, v rovině tělesných projevů, reakcí koně i morálních zásad.

Řešení problémů je pak vrcholem procesu učení, kde každému praktickému pokusu předchází myšlenková analýza situace završená formulováním hypotézy, tj. představy o řešení problému (Jansa, 2012, s. 158). To umožňuje veškeré získané znalosti využít k vytváření kognitivních map a vzorců řešení pro různé typy situací (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 55), čímž se razantním způsobem zvyšuje rychlost a efektivitu řešení v běžných podmínkách a umožňuje správně reagovat v situacích nestandardních a krizových. Kvalita řešení problémů závisí na vyspělosti jedince, vyžaduje od učícího se samostatnost a tvořivost (Jansa, 2012).

2.2.4 Senzomotorické dovednosti

Sport je důležitou součástí zdravého životního stylu a zvládnutí některých jeho senzomotorických dovedností má pro děti, mladistvé i dospělé značný význam např. pro sebehodnocení a celkový životní pocit (Čáp, 2007, s. 373). Pro sportovní činnosti všeho druhu využíváme v nejvyšší míře právě senzomotorický typ učení, které zajistí zlepšování a ustálení získaných dovedností. Tyto činnosti mohou být zcela **jednoduché** nebo vysoce **komplexní** a náročné, jejich zvládnutím na určité úrovni a za určitých podmínek pak hovoříme o dovednosti (Jansa, 2012, s. 153). Jednou z podmínek je požadavek provedení s maximální jistotou a minimálním výdejem energie. Čáp (2007) osvojení senzomotorické dovednosti charakterizuje následovně:

- Kvalita průběhu činnosti a výsledů (přesné splnění, nízký počet zásadních chyb);
- Rychlost a zvýšení výkonu;
- Snižování míry únavy;
- Dobrá metoda či styl vykonávané techniky.

Při osvojování pohybových dovedností nejde jen o spojení dílčích pohybů, ale i o vnímání a rozlišování signálů, o propojení pohybu s určitou informací našich smyslů (Čáp, 2007).

Třídění a klasifikace dovedností mají svůj vztah k didaktické činnosti učitele, k vyučovacím principům a metodám, uvádíme tedy základní **taxonomii dovedností**, jak ji klasifikují ve svých dílech Jansa (2012) i Svoboda (2007):

- 1) Jednoduchý pohyb
- 2) Pohybový akt
- 3) Pohybová operace
- 4) Pohybová činnost

a členění dovedností, které uvádí Schmidt (1991, in Svoboda, 2007) takto:

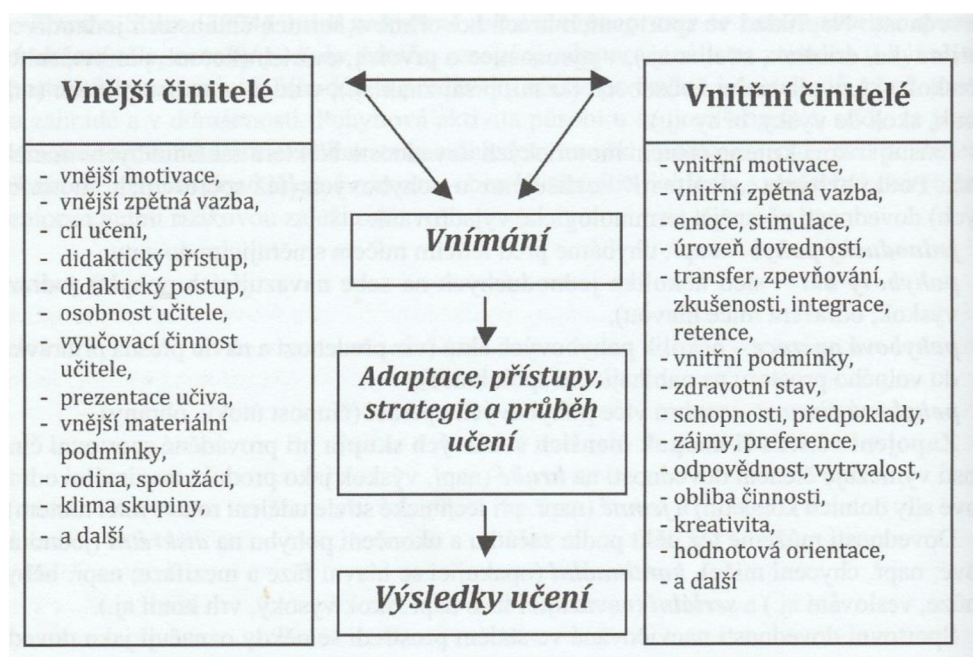
- 1) otevřené – variabilní a nepředvídatelné,
zavřené – předvídatelné, se stabilním prostředím,
polopředvídatelné – obě varianty se prolínají;
- 2) diskrétní – mají jasný začátek a konec,
kontinuální – nemají jasný začátek a konec, trvají minuty i déle;
- 3) motorické – kvalita provedení,
kognitivní – důležitější je rozhodnutí, kdy provést pohyb,
uprostřed – uplatňují se obě dovednosti.

Jednotlivé kategorie si přiblížíme přímo na jezdeckví: Jedná se o sled pohybových aktů a pohybových operací, kdy jezdec musí využít jak jemné dovednosti (zapojení drobných svalových skupin, např. při práci s otěžemi), tak dovednosti celkové, kdy dochází k pohybu celého těla. Zároveň musí získat dovednosti zavřené, tj. rutinní pohyby na koni ve všech chodech i otevřené, kdy musí reagovat na nepředvídatelné a variabilní podněty v okolí i v pohybu a chování koně. Kontinuální průběh jízdy na koni vyžaduje ve svém průběhu využití motorických i kognitivních dovedností, tzn. jezdec musí zvládnout jak samotný pohyb, tak i správné rozhodování o typu pohybu a jeho načasování. Současně musí být neustále schopen reagovat na změny v podobě atypických a nečekaných reakcí koně pod sebou. Když se podíváme zpět na text, můžeme si říci, že je jezdeckví jedním z nejkompexnějších a nejkompikovanějších sportovních odvětví vůbec, za což vděčí také tomu, že jedním z účastníků je druhý jedinec s naprosto odlišným typem myšlení, pohybu a reakcí – kůň.

Senzomotorické činnosti a dovednosti jsou spjaty se všemi psychickými procesy i s důležitými subsystemy osobnosti. Mají i sociální souvislosti, jsou důležitým momentem v zařazení jedince do sociální skupiny a společnosti (Čáp, 2007, s. 374).

2.3 Hlavní metody a fáze senzomotorického učení v jezdeckém výcviku

Teorii motorického učení je mnoho, uvedeme zde proto jen ty, které napomáhají porozumění procesu osvojování sportovních, především jezdeckých, dovedností. Do senzomotorického učení vstupují činitelé motorického učení, které klasifikujeme jako relativně nezávislé intervenující proměnné ovlivňující průběh učení i jeho výsledky (Jansa, 2012) (viz. Obr. 3).



Obr. č. 3: Působení vnějších a vnitřních činitelů na motorické učení (Jansa, 2012)

2.3.1 Hlavní metody senzomotorického učení

Druhy motorického učení odlišujeme podle dominance kognitivních procesů, interakčních vztahů, regulace a aktivity učících se jedinců i činností edukátora na učení **imitační, instrukční, problémové, zpětnovazební a ideomotorické** (Jansa, 2012, s. 158).

Imitační učení (nápodobou) patří k nejrozšířenějším druhům učení a využívá se především u začátečníků. S jeho verzí jsme se setkali již v rámci sociálního učení (viz bod 2.2.1). Dodáme, že pouhá nápodoba je málo efektivní metoda (Čáp, 2007, s. 380), která může vést bez dalších instrukcí a zpětné vazby k zafixování chybných pohybových vzorců.

Instrukční učení (Jansa, 2012) je založeno na slovních pokynech – instrukcích a jedinec musí před prvním pokusem sdělený obsah analyzovat a zpracovat, čímž je tento druh učení náročnější na abstrakci. Proto se toto cvičení aplikuje především při nácviu obtížnějších pohybových struktur u dětí od 10-11 let výše, které již mají částečně rozvinuté abstraktní učení.

Bez zpětné vazby nedochází k pokroku v učení, je proto velmi důležitým aspektem v edukačním procesu (Jansa, 2012). Pokrok v učení je nutno přičíst kognitivním procesům, při kterých jedinec uspořádává zpětnovazební informace z předchozích pokusů (Svoboda, 2007), a to jak intrinzičních (vlastních, např. kinestéze – svalový polohocit), tak extrinzičních (poskytnutých edukátorem) (Jansa, 2012). Zpětná vazba může být výsledková (po ukončení činnosti) nebo průběhová, která poskytuje informaci o průběhu pohybu či činnosti. Všichni autoři shodně upozorňují na to, že přesto, že je **zpětnovazební učení** pro pokrok velmi důležité, hrozí zvýšené riziko vzniku závislosti na podávané zpětné vazbě od edukátora, který následně bez této podpory není schopen vyhodnotit situaci a dopouští se chyb.

Problémové učení vyžaduje od učících se samostatnost a tvořivost, patří proto k náročným druhům učení. Tímto tématem jsme se zabývali již v části o sociálním učení (viz bod 2.2.1), přesto ještě stojí za zmínku několik bodů. Tento typ učení je vhodný především v dovednostech otevřenějších s větším podílem variability, kde je výhodou jejich větší trvanlivost a odolnost proti zapomínání (Jansa, 2012). Díky představivosti a sbíraným zkušenostem může jedinec využívat anticipace a předvídat reakce z okolí (Svoboda, 2007), což mu usnadní rozhodování, zkrátí reakční čas a umožní optimální timing. Ten je v jezdeckví determinující pro správné udílení pomůcek, korekce chyb a reakce na chování koně.

Ideomotorické učení (Jansa, 2012) může být vhodným doplňkem praktického cvičení. Jeho podstata spočívá v teorii, že kinestetické buňky v CNS mohou být drážděny i centrálně, tj. představou pohybu, ne jen aktivním pohybem. Zde můžeme uvést příklad z jezdecké praxe – vizualizací se velmi často připravují špičkoví drezurní jezdci na předvádění drezurní úlohy, zapojí několik smyslů současně. Vizualně vidí krk koně, své ruce, otěže, obdélník před sebou a písmena⁷, slyší rytmus pohybu koně

⁷ Drezurní obdélník má velikost 20 x 40 nebo častěji 20 x 60 m a je po obvodu ve specifických rozestupech označen písmeny. Drezurní úloha je sled pohybu a cviků v různých chodech, jejichž prostorové uspořádání udávají právě písmena okolo obdélníku.

a vnímají kinestetický pohyb svého těla, např. tlak holení, práci ruky, usazení v sedle, pružnost zad a reakci koně na pomůcky (Schinke, 1999).

2.3.2 Fáze motorického učení

1) Fáze generalizace a iradiace je fáze převážně kognitivní, orientační a přípravná, avšak s klíčovým významem (Čáp, 2007). Žák se seznamuje s novými pohybovými dovednostmi, získává o nich představu a pokouší se o jejich provedení (Jansa, 2012). Jedná se o fázi hrubé koordinace (Svoboda, 2007), kde mentální aktivita a soustředěnost je velmi vysoká a úroveň dovednosti velmi nízká (Jansa, 2012). Adekvátní zpětná vazba edukátora je v této fázi výcviku nepostradatelná a vede k budování správných pohybových vzorců a návyků.

2) Fáze diferenciacce a koncentrace je především fází postupného zpevňování pohybů, které vedou na základě odměny (pochvala) ke správnému provedení pohybové dovednosti, jeho zpřesnění a schopnosti úspornějšího provedení (Jansa, 2012). Dochází ke kontrole a řízení pohybu a schopnosti jeho cyklického opakování (Čáp, 2007).

3) Fáze automatizace a stabilizace umožňuje již koordinované a vysoce ekonomické pohyby, dochází k automatizaci a k detailní a přesné souhře v provedení pohybu s minimální mentální kontrolou (Jansa, 2012). Důležitou roli zde hraje osvojení si správné a přesné sebekontroly a práce s chybami, zvyšuje se kvalita i výkon a snižuje únava (Čáp, 2007). Jde o fázi s jemnou koordinací pohybu (Svoboda, 2007).

4) Fáze tvořivé koordinace a asociace je příznačná především pro otevřené, proměnlivé dovednosti, kde k dobře technicky zvládnutým a zautomatizovaným pohybům přistupuje kreativita, schopnost rozhodování a improvizace v neustále se měnících podmínkách (Jansa, 2012). V této fázi variabilní použitelnosti (Svoboda, 2007), můžeme s vědomím rizika dočasného zpomalení či zhoršení kvality přistoupit k přechodu k efektivnější metodě nebo účinnějšímu stylu vykonávání činnosti (Čáp, 2007).

2.3.3 Metody a fáze jezdeckého výcviku

Učení v průběhu jezdeckého výcviku využívá všech forem výše uvedených typů učení v propojeném souboru, který by měl být uzpůsobený vyspělosti jedince a jeho stávajícím senzomotorickým dovednostem (fázi učení). Hlavní metodou výuky u začátečníků je kombinací imitace a instruktáže, kde, v ideálním případě, kombinuje instruktor předvedení požadovaného pohybu se slovním vysvětlením (buď předvede sám, nebo ukáže na pokročilejším jezdcí) a následně žák provádí **nácvik pohybu** za slovních instrukcí, případně i mechanické dopomoci instruktora (např. opravení těla jezdce do správné polohy fyzickým kontaktem, nikoliv jen slovně). Nácvik probíhá jak na zemi – ošetřování koně, sedláni, uzděni apod., tak přímo na koni – samotný nácvik jízdy, uvolňovací cvičení, rovnováha, koordinace, ovládání koně atd.

V každé další fázi výcviku existují souběžně všechny dosud dosažené fáze učení - jak zautomatizované pohyby a procesy (to již naučené, například vysedávání v lehkém klusu, zvládnutí pobídky do všech chodů, zastavení), tak přichází nové, dosud neznámé, které prochází opět všemi fázemi učení od počátku (pracovní vysezený klus, skoky přes překážky, jízda v terénu atd.).

Nesmíme opomenout ani učení náhledem, tedy fenomén **AHA efektu**, kdy žákovi najednou dojde, co instruktor některým často opakovaným pokynem myslel. Nejčastěji k tomuto efektu dochází při přechodu z druhé do třetí fáze, tedy po zautomatizování pohybu, kdy jsou uvolněny mentální kapacity pro více vjemů a pocitů. Pocit se, bohužel, nedá zprostředkovat, dá se jen zažít a zde je na instruktorovi, aby zpětnou vazbou upozornil žáka na správný moment, který by si měl uvědomit a zapamatovat. Tím mu umožní rozpoznání stejného pocitu i následně a možnost jeho zapamatování a zafixování.

Dobrý instruktor se pokouší v určité fázi výcviku omezovat instrukční a zpětnovazební metodu výcviku a zařazovat v automatizovaných dovednostech samostatnou práci jezdců, která podporuje jejich sebevědomí a schopnost rozhodování se bez neustálé opory instruktora. Pro hobby a sportovní jezdce, kteří se účastní soutěží na jakékoliv úrovni, je toto nezbytným předpokladem ke sportovnímu výkonu, protože v samotné soutěži již instruktor či trenér nemůže zasahovat do postupu ani do provedení výkonu.

Velmi komplexní didaktickou pomůckou pro instruktory jezdeckví, kde je podrobně rozpracován plán jezdeckého výcviku ve svých jednotlivých fázích a v důležitých aspektech jezdeckého sportu, představuje tabulka Galops®, která je od r. 2017 k dispozici na stránkách ČJF (viz příloha č. 1). Metoda Galops® při jezdeckém výcviku reflektuje jednotlivé věkové skupiny a stupeň jejich psychické a fyzické vyspělosti v návaznosti na vývojovou psychologii. Jedná se o téma velmi důležité a zároveň obsáhlé natolik, že by si zasloužilo vlastní prostor a může být tématem na další samostatnou práci.

3. PSYCHOLOGIE SPORTU V JEZDECTVÍ

Hošek (in Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2009, s 19) specifikuje jako předmět psychologie sportu zkoumání vzájemných, oboustranných vztahů mezi sportem, sportovní činností či pohybovou aktivitou a psychikou člověka. Hlavní otázkou tedy je, jak sport ovlivňuje psychické procesy a osobnost člověka na straně jedné a jak je průběh sportovní a pohybové činnosti ovlivňován psychikou člověka na straně druhé. „Sport psychology enables us to combine our mental processes and emotions with our physical skills, so that we can apply our whole selves positively, to optimum effect⁸“ (Schinke, 1999, s. 12). V následujících kapitolách uvedeme základní psychické děje a procesy, které mohou výrazným způsobem ovlivnit průběh a efektivitu výcviku jezdce a nastíníme možná řešení vzniklých psychologických problémů.

3.1 Motivace v jezdeckví

Motivace je mnohotvárným **komplexem příčin a motivů**, vědomých i nevědomých, podvědomých či potlačených, s ohromnou proměnlivostí kvality a intenzity v čase (Dovalil, 2002, s. 41). Motivace dodává směr a energii každé naší činnosti, prožívání a chování, tzn. aktivizuje a směřuje zároveň (Čáp, 2007, s. 92). Pro účely motivace ke sportovní činnosti nás budou zajímat především ty motivační tendence, které vedou člověka k pravidelnému pohybu, tréninku a mohou být příčinou dosahování sportovních výkonů (Jansa, 2012). Z primárních potřeb (Svoboda, 2007) jde především o potřebu pohybu a potřebu hrát si (motiv hravosti), které jsou nejvýraznější v dětství. Jako sekundární potřeby vstupují do motivační struktury potřeba výkonu, sebepojetí a uplatnění a vnější incentivy.

Vnější motivace má za úkol přivést člověka k aktivitě a vytvořit mu prostor, v němž najde vůli přinutit se k činnosti (Svoboda, 2007). K tomu slouží nejčastěji **incentivy** jako vnější motivační podněty (Jansa, 2012), které mohou mít povahu např. materiální, estetickou, zdravotní či společenskou a jejich působení bývá velmi komplexní. Hodnotou se stávají takové objekty, aktivity nebo situace, které mohou **uspokojit subjektivně důležitou potřebu** (Vágnerová, 2004, s. 169). Mezi ty, které nejvíce ovlivňují motivaci ve sportu, můžeme zařadit tyto (Svoboda, 2007; Jansa, 2012):

⁸ Sportovní psychologie nám umožňuje kombinovat naše duševní procesy a emoce s našimi fyzickými dovednostmi, abychom mohli s pozitivním efektem aplikovat celé naše já. (vlastní překlad autora)

- 1) Senzorické incentive – podněty při sportovní činnosti vedou ke vzniku příjemných a nepříjemných pocitů. Při velkém množství nepříjemných pocitů souvisejících s vykonávanou činností mohou tyto převládnout nad ostatními motivy a odradit tak jedince od sportovní aktivity.
- 2) Incentivy zvědavosti a novosti – zájem o sport je logickou součástí procesu socializace a zvědavost iniciuje chuť vyzkoušet a prožít vybranou aktivitu a zapojit se do dané skupiny.
- 3) Afiliace a sociální incentive – mezi významné sociální incentive řadíme slovní i taktilní podněty kamarádů i dalších osob (povzbuzení, ale i posměch), kdy kladné podněty povzbuzují sounáležitost a motivují k většímu úsilí. Afiliací rozumíme navozování a udržování přátelských vztahů ve vlastní skupině, ale i se členy jiných skupin téhož sportu. Často jsou tyto vztahy větším motivem pro účast na aktivitě než touha po výkonu.
- 4) Incentivy nezávislosti, moci a respektu – tento typ motivace je nejčastější u mládeže, která si je velmi dobře vědoma toho, že dobrý výkon jí získá respekt a uznání nejen od vrstevníků, ale i dospělých. Často se pojí s hmotnými a ekonomickými incentive.
- 5) Ekonomické a hmotné incentive – váží se především na vrcholový sport, který by bez dotací a pobídek dnes již nemohl existovat. V rámci jezdeckví se však v ČR bavíme o možná čtyřech až pěti desítkách jezdců na nejvyšší úrovni (mezinárodní a reprezentace), kteří dosáhnou na sponzorské finance. Pro ostatní je jezdeckví buď zaměstnáním, nebo velmi nákladným koníčkem.
- 6) Trenér jako motivátor – správné podněcování a organizování činnosti bez zbytečného drilu je akcentováno dnešní pedagogikou jako optimální působení trenéra. Trenéři sami se vyjadřují, že motivování svěřenců považují za svou nejdůležitější kapacitu.

Jak upozorňuje Vágnerová (2004), „*subjektivní hodnota jakéhokoliv vnějšího podnětu se může měnit v závislosti na okolnostech i vnitřním stavu člověka.*“

Vnitřní motivace je tvořena komplexem vnitřních motivů, které vychází z osobnostní charakteristiky každého jedince, z jeho zájmů, zkušeností, aktuálních schopností a dovedností, temperamentu a charakteru. U dětí jde především o primární potřeby pohybu a hraní si, s postupujícím věkem vstupuje do komplexu potřeba výkonu

(výkonová motivace), zvědavost, potřeba kompetence, osobní přičinnosti (kontrola nad vlastní činností), potřeba uplatnění a sebepojetí (Svoboda, 2007). Velkou vnitřní sílu mají i city a emoce, které mohou podněcovat k výkonu a posilovat volní úsilí k dosažení výkonu či cíle (Čáp, 2007). „*Sport vyžaduje úsilí, chtění a to po relativně dlouhou dobu. Proto je potřebná silná motivace k činnosti, jakási „psychická síla“, která je konkrétně zaměřena k určitému vybranému sportu*“ (Svoboda, 2007, s. 61).

Udržení aktivity a zájmu o činnost je ve sportu velmi důležité, protože jde o aktivitu, v níž nelze dosáhnout výkonu naráz (Svoboda, 2007). Vysoká emotivnost a zdroj citů, libých i těch nepříjemných, je výhodou a cit je považován za vysoce aktivizující moment, který ovlivňuje průběh jiných psychických procesů.

V případě jezdeckví nesmíme opomenout ani emocionální motivaci - lásku ke koním, potřebu partnerství, kontaktu s přírodou, atd. Ta bývá primárním spouštěčem zájmu o tuto konkrétní pohybovou činnost a často převažuje nad potřebami a motivy pro pohybovou aktivitu. Pro velké procento jezdců je jízda na koni jedinou pohybovou a zájmovou aktivitou, kterou jsou ochotni pravidelně vykonávat a věnovat ji svou energii, čas a finance.

Znalost motivační struktury konkrétního jezdce je pro instruktora podstatnou informací, na základě které může zvolit vhodný systém, strukturu a metodiku výcviku i prostředky vnější motivace pro udržení zájmu o aktivitu. Velmi rozdílný systém a metodika výcviku jezdce bude pro účely rekreačního ježdění (občasného nebo pravidelného ježdění v terénu či na jízdárně) a v metodice výcviku jezdce se zájmem o ježdění závodní.

3.2 Emoce v jezdeckví

Emoce působí stimulačně či tlumivě, spoluurčují zaměřenost aktivity ve smyslu potřeby něčeho dosáhnout nebo se něčemu vyhnout a zejména ve své intenzivní nebo dlouhotrvající variantě mohou zásadním způsobem ovlivňovat chování jedince (Vágnerová, 2004, s. 158).

Pro sportovní činnosti (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009) je charakteristická silná emocionalita, daná zátěžovým a přitažlivým programem, což vede ke zvyšování aktivační úrovně. City neboli emoce (Čáp, 2007, s. 96) jsou těsně spjaty s motivací, mohou podněcovat a motivovat k činnosti stejně jako potřeby, můžeme je tedy zařadit k motivům. Zároveň emoce doprovází průběh i výsledek činnosti, uspokojení či

neuspokojení potřeb, dosažení cíle nebo jeho zmaření atd. Emoce je afektivní aspekt zkušenosti, prožitku příjemného či naopak, zájmu apod., který se projevuje subjektivně změnami v chování či výrazu; může měnit a energizovat následující chování (Svoboda, 2007, s. 63).

U autorů nacházíme různé dělení emocí:

Svoboda (2007) uvádí emoce přímo spojené s pohybovou sportovní činností nebo s vlastním oceněním výsledku činnosti sportovcem a emoce spojené s oceněním výkonu či akce ze strany druhých lidí.

Jansa (2012) rozlišuje z hlediska prožívání emoce **stenické** a **astenické**. Stenické emoce činnost povzbuzují a posilují (radost, zvládnutí činnosti a s tím spojená sebedůvěra, vzrušení z rizika, pocit síly a moci...). Astenické emoce mají na činnost tlumící vliv, patří sem vztek, hněv, strach, pocit únavy a nedostatečnosti při činnosti. Ukážeme si na konkrétním příkladu v jezdeckém výcviku, kdy stejná aktivita může v různých jedincích vyvolat velmi rozdílné emoce.

První skok přes překážku, technicky zvládnutý:

- 1) jezdec pociťuje radost a vzrušení ze zvládnuté akce, cítí se sebejistý a touží po opakování;
- 2) jezdec cítí strach a nejistotu, netouží po opakování, ztrácí jistotu, emoci doprovází fyzické zatuhnutí;
- 3) jezdec pocítil při nájezdu na skok a nad ním strach, po překováním však pociťuje radost ze zvládnutí úkolu a je ochoten strach překonat a akci opakovat.

U emocí narážíme na problém při pedagogickém působení (Svoboda, 2007), protože city nelze cvičit nebo vyvolat a ovlivnit vůlí (nebo minimálně) a slova mnoho nezmůžou. Je tedy lepší vytvářet takové situace, kde jedinec emocionální stav prožije a kde zážitek je východiskem citové zkušenosti.

Pokud bychom použili uvedený příklad, u prvního jezdce může instruktor pokračovat ve výcviku dále, podporovat dobrý pocit jezdce, korigovat technické provedení; je však třeba hlídat případ, kdy u jezdce existuje absence strachu či přílišné sebedůvěry. Zde musí instruktor citlivě jezdce usměrňovat, aby nezkažil jeho radost, ale zároveň rychlým postupem neohrozil jeho zdraví či život.

Druhý jezdec bude od instruktora potřebovat hodně opory (slova: „Pojed', vždyť to nic není“ příliš nepomohou) a ochotu vrátit se ve výcviku na místo, kde se ještě

jezdec nebojí (např. k překonávání bariér na zemi či zvýšených kavalet⁹ ve všech chodech). Po navrácení sebejistoty je možné vyzkoušet skok znovu. V případě, že se strach v takové míře, že dochází k fyzickému zatuhnutí jezdce, stále vrací a neustupuje, je na zvážení, zda se o výcvik nad překážkami dále pokoušet. Zde již jde i o pohodu koně, který toto napětí, které je často provázáno chybným a koni nepříjemným pohybem, citlivě vnímá a v případě spojení s bolestí (chycení se za otěže při skoku, tvrdé dopadnutí do sedla po skoku) může dojít k jeho následné neochotě spolupracovat a vystavovat se nepříjemným prožitkům (začne vyhýbat či zastavovat skoky).

Třetí případ patří mezi nejběžnější a pro instruktora ideální – pomocí habituace, tj. opakováním akce bez zvyšování obtížnosti úkolu dodá jezdcovi pocit jistoty a sebedůvěry, po odeznění pocitů strachu na dané úrovni obtížnosti je možné postoupit dále.

3.3 Úzkost, strach a agrese v jezdecké

Astenické emoce, konkrétně generalizovaná **úzkost** (anxiozita, neurčitá obava z neznámého, bez objektivní příčiny) a **strach** (zaměřen na konkrétní objekt a vznikající z objektivní příčiny), mají ve sportu, i v tom jezdeckém, své místo, jelikož fungují jako ochranný faktor před přehnaným riskováním (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009). Úzkost a strach vyvolávají stoupající aktivitu člověka, což můžeme považovat za pozitivní jev, ovšem přesáhne-li míra úzkosti či strachu určitou individuální hranici, změní se tato aktivita v **neurotickou reakci**. Jak uvádí Praško (2006, s. 39), experimenty ukázaly, že s mírnou úzkostí se výkon zlepšuje, ale pokud člověk neprožívá žádnou úzkost, nebo je úzkost příliš velká, výkon klesá.

Mezi projevy úzkosti a strachu patří jak ovlivnění vědomí a chování, tak i fyziologické projevy (ztuhnutí nebo naopak ochabnutí svalstva, zadýchání a třes), což má při přesáhnutí snesitelné míry úzkosti negativní vliv na prováděnou činnost či výkon. „*Strach vyplývá z anticipace možných důsledků (prognóza) a je tedy věcí kognitivních schopností (intelligence). Riskování je spojeno s nepředvídatostí a často je podmíněno nižší mentální úrovní sportovce, případně jeho citovou chladností (alexitýmie).*“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009). Jak uvádí Carlton (2016), současné modely získávání strachu předpokládají, že kognitivní nebo emoční faktory jsou

⁹ Kavaleta je dřevěná bariéra (kladina) umístěná na obou stranách na křížovém stojanu tak, že je možné otáčením dosáhnout různých výšek bariéry nad zemí.

základní odpovědi na strach, nicméně pro získání strachu zůstávají kritické interakce mezi přirozeně vybranými predispozicemi a proměnnými prostředí.

Wolframm (2018, s. 93) rozlišuje úzkost také na kognitivní a somatickou. Kognitivní úzkost se odehrává čistě v jedincově mysli a obavy, pochybnosti a nejistoty v době stresu nebo nátlaku vyvolávají silné emocionální tlaky. Somatická úzkost se projevuje na fyzické úrovni fyziologickými projevy, přičemž může reagovat jak na skutečné nebezpečí, tak na podněty vyvolané kognitivní úzkostí. Kognitivní úzkost a její vznik je vázán na získané zkušenosti, je tedy doménou především dospělých.

Paalman (2006, s. 295) oproti tomu upozorňuje, že děti si často nejsou vědomy ani reálného nebezpečí a je na instruktorovi, aby stanovil hranice, poznal schopnosti dítěte a dle toho určil, kolik může od dítěte požadovat v různých fázích výcviku.

V jezdeckví můžeme opět využít příkladu překonávání překážky. Při přijatelné míře strachu jezdec překážku překoná a následně vyhodnotí povýkonový pocit – bojím se, ale zvládnou to i příště x tohle už zažít nechci. Je čas situaci řešit. Pokud však již před samotným skokem, tj. ve fázi nájezdu, přesáhne míra strachu pro jezdce únosnou mez, jeho fyzická aktivita se „vypne“, amygdala spustí alarm pudu sebezáchovy a mohou nastat dvě základní situace:

- 1) jezdec si situaci včas uvědomí a zvládne zareagovat dostatečně dopředu a koně před skokem zastaví či od skoku odvede a odmítne činnost provádět. S postupem výcviku je možné zkusit cvičení zopakovat;
- 2) jezdec zareagovat nestihne a kůň buď vycítí jeho nervozitu a zatuhlost a odmítne skok skočit nebo skočí i s „vypnutým“ jezdce. Obě varianty mohou mít za následek pro jezdce nečekaný a nechtěný pohyb, který může skončit narušenou rovnováhou až pádem. To může vést k výraznému zvýšení strachu z dané aktivity a snížení stropu pro překročení jeho snesitelné míry.

Strachy v jezdeckví, jako v jiných sportovních činnostech, mají specifický charakter (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009) a jsou vázány na specifické strachové podněty, zde především přítomnost velkého zvířete, nízká kontrola nad jeho vůlí a aktivitou, sezení ve výšce, neznámý pohyb s nízkou mírou ovladatelnosti, rychlost pohybu, pocit nedostatečné kontroly nad směrem či rychlostí pohybu atd.

Jak uvádí Carleton (2016, online) ve svém výzkumu *Fear of the unknown: One fear to rule them all?*¹⁰, kromě základních a zásadních strachů ze smrti a bolesti, které jsou nám lidem vrozené, je nejběžnější příčinou strachu či obav strach z neznáma. “The oldest and strongest emotion of mankind is fear, and the oldest and strongest kind of fear is fear of the unknown” (Joshi & Schultz, 2001 in Carleton, 2016, online)¹¹. Pro jezdeckví platí tento citát v maximální míře. Týká se začínajících jezdců, kteří čelí strachu z neznáma při každém pohybu koně, který ještě nezažili, při každé reakci koně na nečekaný podnět, při každém novém, náročnějším požadavku. A týká se i pokročilých a sportovních jezdců, kteří se dostávají do nečekaných a nepředvídatelných situací během sportovního výkonu. Na vrozeném strachu z neznáma se usazují kognitivně získané obavy a strachy, které již více souvisí s učením a získanými zkušenostmi. Zároveň však učení a získávání zkušeností snižuje reakce na stimuly a úroveň strachu z neznáma, umožňuje tak adaptaci na změny a nové podněty.

Úzkost a strach, ale i nespokojenost s vlastním výkonem, jsou v jezdeckví, především u pokročilejších jezdců, častým zdrojem vzteku a **agrese** vůči koni, jak té verbální (nadávky, křik), tak té fyzické, v podobě hrubého zacházení, bití či nepřiměřených jezdeckých pomůcek (ostruhy, bič, otěže, to vše může posloužit jako nástroj). Zde je na instruktorovi, aby včas a razantně zasáhl a korigoval a směřoval aktivitu a soustředění jezdce jiným směrem. Dlouhodobý strach či nezvládnutí požadovaných úkolů vede následně k vyšší stresové hladině a vzniku frustrace, která může, při necitlivosti instruktora a podcenění prožívání strachu u jezdce, vést až k rezignaci (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009) a dočasnému či trvalému ukončení výcviku. Můžeme tak souhlasit s tvrzením Slepičky, Hoška a Hátlové (2009), že „*vleklé strachové stavy obvykle zhoršují kvalitu a produktivitu psychických i tělesných funkcí.*“

Abychom si dokázali představit rozsah a sílu strachu, uvádíme zde příklad z vlastní praxe autora. Jedná se o jezdkyňu v mladším středním věku, která s výcvikem začínala až v dospělosti. Dle jejích vlastních slov byla na počátku výcviku průměrně (běžně) odvážná, po nevhodném způsobu tréninku ze strany následně vybrané instruktorky (příliš rychlý postup, požadavky nad rámec jejích možností, nevhodný kůň) však několikrát spadla v běžné i skokové práci. Během několika málo měsíců její strach

¹⁰ Strach z neznáma: Jeden strach vládne všem (vlastní překlad autora)

¹¹ „Nejstarší a nejsilnější emoce lidstva je strach a nejstarší a nejsilnější formou strachu je strach z neznáma.“ (vlastní překlad autora)

z ježdění dosáhl až panických stavů, kdy se při každém nečekaném pohybu koně rozplakala a jízdu ukončila. Náprava tohoto stavu (její vnitřní motivace pro jízdu na koni a vůle byla opravdu silná) trvala našemu zkušenému instruktorovi několik let trpělivého postupu, výběru vhodných koní a opakovaných návratů do komfortní zóny jezdkyň. Přesto dosud nedosáhla a je předpoklad, že ani nedosáhne, na původní míru odvahy. Tato zkušenost autora je jedním z motivů pro tematické zaměření výzkumu v rámci práce.

3.4 Psychologické nástroje ve výcviku

Psychologická příprava sportovce je jednou ze složek jeho přípravy (Jansa, Dovalil, 2007), kdy se učí zvládnout zátěž spojenou s jeho rolí sportovce, s tréninkem a nároky v soutěži, a na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost přípravy a stabilizovat výkon (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009). Jelikož se v této práci zabýváme výcvikem v kompetenci instruktorů, tedy základním, především na rekreační a předsoutěžní úrovni, potřebujeme si informace dostupné ve vybrané literatuře zabývající se sportovní psychologií (Jansa, Dovalil, 2007; Jansa, 2012; Dovalil, 2002; Slepička, Hošek, Hátlová, 2009; Stewart, 2018; Schinke, 1999, Wolfram, 2018; Šafař, Hřebíčková, 2014) pro naši práci modifikovat a upravit. Vybíráme heteroregulativní nástroje a postupy (kdy působí z venku instruktor na jezdce), které, při vhodné úpravě, mohou posloužit instruktorům jezdeckví při řešení vzniklých psychologických problémů, především v oblasti bouřlivých emočně-motivačních procesů.

3.4.1 Verbální metody

Nejběžnější verbální metodou je pohovor, **rozhovor**, tedy verbální působení, kdy je psychologicky využíván moment racionalizace, argumentace a persuaše (vtíravé opakování) (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009). Pro instruktora je tento způsob nejnáze využitelný a spolu se zúčastněným nasloucháním mu může přinést informace a objasnění mnoha vzniklých problémů, tedy co se děje, co je špatně, proč... Má také možnost zpětné reakce, kdy může situaci vysvětlit, zlehčit humorem, povzbudit a dodat sebedůvěru, připomenout motivaci k ježdění atd.

Pokročilou verbální technikou je **koučink**, jehož účelem je formou vedeného rozhovoru hledat skryté a dosud neobjevené schopnosti, dovednosti a předpoklady (Šafař, Hřebíčková, 2014) a rozvíjet důvěru ve vlastní schopnosti, tvořivost a samostatnost. Jde o vedení jedince k vyššímu uvědomění možností a pohledů na

danou věc a rozvoj vlastního vnímání formou vhodných otázek bez mentorování a udělování rad, byť požadovaných. Nepředpokládáme u instruktora jezdeckví kompletní znalost koučinkových technik a otázek, pokládání dotazů bez udělování rad mu však může přiblížit pohled jezdce na daný problém a opačně jezdcí může odpověď na dotaz bez udělené rady poskytnout náměty k zamyšlení a hledání jiných pohledů a možností řešení. Jednoduchý příklad rozdílu mezi radou (pokynem) a koučovací otázkou: Zvedni hlavu a dívej se, kam jedeš! / Popiš mi, mezi kterým skoky pojedeš a u kterého sloupku na skok odbočíš, abys měl ideální nájezd?

3.4.2 Koncentrace, relaxace, aktivace

Koncentrace pozornosti je takový stav mysli, kde není rozdíl mezi tím, na co myslíme a tím, co děláme (Jansa, Dovalil, 2007). V jezdeckém výcviku je aktivní pozornost životně důležitá, nepozornost může snadno vést k pádu a úrazu jezdce i koně. Přesto existuje množství rušivých vlivů, které mohou rozptýlit jezdce i koně (štěkající pes, troubení auta, řehťající kůň...). Udržení pozornosti je závislé i na vyspělosti jezdce, děti obecně udrží plnou koncentraci krátkou dobu a je třeba tomu lekci přizpůsobit. Jak radí Stewart (2018), je vhodné, aby si instruktor s jezdci domluvil srozumitelný signál, kterým vyzve jezdce k obnovení koncentrace, např. zapískání či slovo „pozor“ apod.

Relaxace je důležitá pro odstranění tělesného i duševního napětí před výkonem, nebo po náročném tréninku. Pro jezdecké účely, tj. přímo v průběhu tréninku na koni, je možné využít především dechové techniky formou **bráničního dýchání**, ale často postačí pouze obrátit pozornost na dech. Částečně je možné použít i **progresivní relaxace**, která je založena na postupném napínání a uvolňování svalových skupin (Jansa, Dovalil, 2007). Techniku můžeme využít v takovém rozsahu, která zajistí dostatečnou stabilitu jezdce na koni a koně nebude obtěžovat. V případě začátečníků doporučujeme koně ze strany cvičitele zajistit na vodítko či lonž.

Aktivace je vlastně opakem relaxace a slouží k zvýšení aktivity a připravenosti na výkon. V jezdeckém výcviku je občas potřebná pro dosažení optimální míry aktivity a tempa u klidnějších a pomalejší jedinců, abychom zrychlili jejich reakční čas a zvýšili pozornost. Metodou může být např. časté a rychlé změny tempa či ruchu, které přinutí jezdce k plnému soustředění a rychlým reakcím.

3.4.3 Regulace motivačních struktur

Regulace motivační struktury představuje ovlivňování komplexu sportovních motivací jedince (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009). Regulace může probíhat **nepřímo**, pomocí motivačních zdrojů (rodina, přátelé, kolektiv...) či **přímou** cestou, která zasahuje do oblasti výchovy a působí v oblasti *ideové, morální a volní*. Soustředme se na přímou cestu, kterou může využít instruktor k ovlivnění svých svěřenců a uveďme konkrétní příklady pro jezdecký sport a výcvik.

Ideová příprava může položit základy pohledu jezdce na celý jezdecký svět a měla by mu umožnit odkrýt širší obzory než jen jeho domovskou stáj. Pro jeho vývoj je potřeba mu umožnit rozhled a dostatek znalostí pro vytvoření vlastního názoru. Pak je možné vhodně usměrňovat jedince zejména na základě logické argumentace.

Morální příprava má za cíl dostat hodnoty a normy jezdce do souladu s normami a hodnotami žádoucími, společensky uznávanými (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009). Nejdůležitějším činitelem v této sféře je osobní příklad instruktora a normy a hodnoty sdílené, vyznávané a prezentované v místě aktivity jezdce. Je vhodné v jezdcovi budovat pocit zodpovědnosti vůči čtyřnohému partnerovi i vůči ostatním jezdcům ve stáji.

Volní příprava je důležitá a slabá místa jsou trenérům dobře známá, se záměrným rozvojem volních vlastností je to už horší. V jezdeckví je vhodné jezdcovi připomínat, proč vlastně jezdí, využít jeho vlastních motivů a ty podporovat. „*Síla vůle spočívá v harmonickém skloubení iniciativy a sebevlády.*“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009)

3.4.4 Trénink mentálních dovedností

Je důležité si uvědomit, že každý jedinec reaguje na emoce, především z řady negativních, individuálně. Neexistuje tedy žádný univerzální návod, jak s emocemi pracovat (Procházková, 2016). Je tedy vhodné, aby instruktor znal rozmanité možnosti a postupy a byl schopen jejich aplikace v konkrétních případech.

Odpoutání pozornosti

Odpoutání pozornosti je jednou z technik především pro zvládnutí strachu a úzkosti (Procházková, 2016). Funguje na principu odvedení pozornosti od problematické situace formou jiného stimulu. V jezdeckví účinnost závisí na míře strachu i jeho původu a na osobnostním nastavení jedince – pokyny typu „dýchej“ či

„zpívej si“ většinou nepřináší dostatečné výsledky. Jako funkční se ukazuje převedení pozornosti na jiný, mentálně složitější úkol, vyžadující plné soustředění jezdců.

Imaginace a vizualizace

Imaginace, či také řízené představy, je technika založená na vytváření snových obrazů, fantazírování a představování si různých situací či míst (Kalousová in Procházková, 2016).

Mentální vizualizace je oproti tomu schopnost vytvářet si nebo obnovovat zkušenost v mysli (Wolframm, 2016, s. 143). Jde o schopnost představit si určitou událost, činnost nebo sled událostí a to jak retrospektivně, tak jako imaginativní budoucí stav. V jezdecktví je možné použít vizualizaci k trénování určitých dovedností, sérií pohybů nebo opravení chyb v technice jako součást ideomotorického učení, jak jsme popsali výše v kapitole 2.3.1. S pomocí vizualizace se můžeme motivovat a dostat se do správného rozpoložení. Jak uvádí Wolframm (2016), mentální nácvik nebo mentální trénink, tzv. představování si, jak opakujeme určitou činnost, techniku nebo dovednosti se ukázal být velmi efektivním pomocníkem tréninku. Psychoneuromuskulární teorie předpokládá, že na základě představy vykonávání činnosti jsou aktivovány stejné neuromuskulární vzorce, jako bychom danou činnost skutečně vykonávali.

Tuto techniku často v rámci naší výcvikové praxe využíváme u jezdců při přípravě na ZZVJ, kdy se snažíme formou vizualizace tzv. „na sucho“ nacvičit předvedení drezurní úlohy či zkouškového parkuru. Představy, kdy jezdec ve své hlavě projíždí úlohu nejen v dané posloupnosti cviků, ale představuje si i konkrétní činnosti a pomůcky s daným cvikem spojené (např. umístění holení, rukou a váhy při projetí kruhu) se ukazují jako velmi nápomocné a snižují potřebný počet reálného projíždění úlohy s koněm.

Přivykání – technika postupných kroků

Habituační nebo také přivykání, je typ učení, při kterém dochází na základě opakovaně působící zkušenosti ke snížení reakčnosti na daný podnět, který nepředstavuje nebezpečí, a to bez toho, že by se oslabila míra reakce na ostatní podněty. Waldo (2016) uvádí jako příklad snížení strachových reakcí při jezdeckém výcviku opakované překonávání nízkého skoku až do doby, kdy pomine úzkost či strach a jezdec je schopen naplno vnímat i ostatní podněty a ovládat sebe i koně.

3.4.5 Psychoterapeutické a alternativní přístupy

Na tomto místě zmiňme několik psychoterapeutických a alternativní přístupů, které jsou zmiňovány v zahraničních zdrojích jako formy využitelné v jezdeckví, především pak při práci se strachem a obavami jezdců. Přesto, že existuje jen málo vědeckých důkazů, které by podpořily účinnost alternativních technik, mnoho lidí je považuje za velmi účinné a považujeme tedy za vhodné je zmínit.

EFT (Emotional freedom techniques)

EFT je metodou, která se řadí mezi meridiánové terapie, tzn., že ke svému fungování využívá síť meridiánů, kterou je lidské tělo protkané. Jde o formu psychologické akupresury určené primárně pro práci s negativními emocemi (online: eft.cz). Pomocí lehkého ťukání na akupunkturální body při současné koncentraci na své pocity má docházet ke změnám v energetickém systému a navracet ho zpět do rovnováhy.

Tato metoda je mezi jezdci poměrně známá i ČR, v roce 2012 o ní vyšel článek v časopise Jezdeckví (Kvapilová, 2012, jezdeckvi.cz online) a terapeuty EFT jsou jezdci se strachem často uváděni jako klienti.

NLP (Neurolingvistické programování)

NLP je psychoterapeutická metoda postavená na myšlence vytváření vnitřních map (neuromap) a modelů chování, myšlení a komunikace (online: nlp.cz). Svět vnímáme smysly a způsob myšlení, zpracování a naše vnímání je jedinečné – NEURO. Co vnímáme a prožíváme, si organizujeme a předáváme pomocí jazyka a použitá slova mají vliv na naše přemýšlení, chování a pocity – LINGVISTICKÉ. Vytváříme si programy – zvyky, opakované vzorce chování, myšlení a cítění – PROGRAMOVÁNÍ. NLP využívá přerámování (změna popisu situace a tím její vnímání) a různé typy podmiňování myšlenek za účelem změny těch, které se ukazují jako neefektivní nebo patologické.

Obě metody, mimo jiné, doporučuje ve svém článku „How to Overcome a Fear of Riding Horses“¹² Katherine Blocksdorf (2019, thesprucepets.com, online). Jako další zmiňuje i hypnózu, či sebehypnózu jako formu vizualizace.

¹² Jak překonat strach z jízdy na koni (vlastní překlad autora)

4. PRAKTICKÁ ČÁST: METODIKA VÝZKUMU

Strach a obavy se ukazují jako jedna z nejvýraznějších determinant ovlivňujících jezdecký výcvik. Ovlivňují jezdce všech věkových kategorií a na všech úrovních výcviku, od úplného začátečníka až po vrcholové sportovce.

Prvotní motivaci pro výběr tématu strachu v jezdeckví pro výzkum uvádíme v čl. 3.3 v odkazu na autorovu zkušenost z oblasti jezdeckého výcviku. Zároveň může autor práce deklarovat zkušenost s vlastním strachem, kde přesto, že se jezdeckví věnuje od dětství, díky mnoha nepříjemným zážitkům, především z kategorie ztráty kontroly nad koněm či situací, došlo v průběhu času k vysoké zátěži strachem. Ta v důsledku vedla k omezení vlastního ježdění a nutnosti velmi důslednému výběru bezpečného koně, neochotě jezdit na cizích, neznámých koních a vyhýbání se situacím, kde může dojít ke ztrátě kontroly (jízda na velkém otevřeném prostoru, jízda ve větší skupině apod.).

4.1 Definice výzkumného cíle, výzkumné otázky

Cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, zda jsou instruktoři jezdeckví u svých svěřenců schopni rozpoznat, vnímat a reflektovat strach jako jednu z hlavních determinant v jezdeckém výcviku, zda jsou si vědomi toho, čeho se jejich svěřenci bojí. Druhou částí cíle je zjistit, zda instruktoři znají nástroje a metody pro práci s ním a jaké strategie ke zvládnutí strachu svých svěřenců skutečně volí.

Abychom dosáhli cíle výzkumu, **hlavní výzkumnou otázku** jsme definovali následovně:

„Jsou instruktoři jezdeckví schopni rozpoznat, vnímat a reflektovat strach či obavy u jezdců v rámci jezdeckého výcviku?“

Dílčí výzkumné otázky formulujeme tak, aby nám posloužily jako podklad pro odpověď na hlavní výzkumnou otázku, na kterou se v rámci rozhovorů nebudeme samostatně ptát. Respondenti výzkumnou otázku neznají a naším cílem při rozhovorech bylo docílit co nejvolnějších odpovědí bez navádění k nim. Dílčí výzkumné otázky mají zároveň vlastní vypovídací hodnotu v souvislosti se zkoumaným tématem. Bude nás zajímat především vliv strachu na kvalitu a rychlost jezdeckého výcviku, rozpoznávání různých forem a důvodů strachu, v neposlední řadě řešení konkrétních situací.

Dílčí výzkumné otázky jsme zvolili následovně:

- A) Jaké limity či problémy se pojí s jezdeckým výcvikem zahájeným až v dospělosti?
- B) Ovlivňují strach a obavy rychlost a kvalitu jezdeckého výcviku?
- C) S jakým typem strachu či obav se instruktoři u svých svěřenců setkávají a jsou si vědomi důvodů a původu tohoto strachu, obav?
- D) Jaké metody a strategie ke zvládnutí strachu či obav svých svěřenců instruktoři znají a jaké v praxi opravdu volí a používají?

4.2 Metodika získávání, zpracování a analýzy dat

Jako základní metodu výzkumu jsme si stanovili kvalitativní výzkum ve formě případových studií. Kvalitativní výzkum je studií, ve které se neprování statistické procedury nebo jiné způsoby kvantifikace (Strauss, Corbin, 1999, s. 10). Jednotlivé studie budou získávány formou polostrukturovaných rozhovorů s respondenty výběrového vzorku a s respondenty ze vzorku zájmové skupiny. Tuto formu dvou skupin volíme především za účelem možné komparace názorů a zkušeností instruktorů a samotných jezdců - účastníků výcviku. U respondentů ze zájmové skupiny jsme se snažili, aby patřili mezi svěřence instruktorů - respondentů z výběrového souboru, což nám umožní i přímou konfrontaci a komparaci odpovědí.

Pro vlastní rozhovory jsme si připravili soubor základních otázek, které mají zajistit získání odpovědí v takovém rozsahu, aby bylo možno získat dostatečné spektrum a šíři odpovědí, ze kterých lze dovést závěry korespondující s výzkumnými otázkami. Rozhovory budou vedeny osobní formou nebo v on-line prostředí dle toho, jakému způsobu dávají respondenti přednost. Otázky jsou formulovány takovým způsobem, aby bylo zajištěno porozumění ze strany respondentů, předem připravené otázky budeme doplňovat otázkami sondážními pro hlubší vhled do zjištěných skutečností (Hendl, 2012, s. 105-111). Výsledky získaných dat budou prezentovány na základě analýzy a interpretace, u některých otázek bude využito i metody komparace.

Sebraná data budou před vlastní analýzou redukována a zobrazena ve formě selektivního protokolu (Hendl, 2012, s. 208 a násl.). Ne všechny otázky, které budou v rozhovoru použity, budou nakonec zpracovány, ale jsou voleny proto, že souvisí s tématem a umožňují hlubší vhled do tématu, zajišťují plynulost rozhovoru a mají odvést pozornost respondentů od klíčových otázek. Analýza výsledků bude zpracována pomocí otevřeného kódování z důvodu lepší orientace mezi zkoumanými daty.

4.3 Výzkumná skupina

Základním souborem pro náš výzkum jsou instruktoři jezdeckví evidovaní v ČJF. Vzorkem (výběrovým souborem) jsou pak instruktoři jezdeckví vybraní formou náhodného výběru, kteří byli po oslovení ochotni se výzkumu zúčastnit. Výběr respondentů není podmíněn věkem ani pohlavím. Při výběru respondentů využil autor práce provozování vlastního jezdeckého areálu a oslovil primárně čtyři instruktory, kteří v něm působí. Dva respondenti jsou z řad známých instruktorů, se kterými se autor práce potkával na závodech či obdobných akcích. Jsme si vědomi toho, že tento vztah s respondenty může mít za následek ovlivnění způsobu vnímání výzkumu, vliv na způsob a formulaci odpovědí a tím na výsledky celkový výzkumu. Názor ze strany instruktorů považujeme za subjektivní.

Pro vyvážení, částečnou objektivizaci získaných dat a možnost jejich komparace jsme se rozhodli oslovit i výběrový vzorek ze zájmové skupiny. Pokládáme otázky budou korespondovat s otázkami kladenými instruktorům a jejich hlavním cílem je zjistit důvody a vnímání strachu či obav jezdcem, jeho rozpoznání a práce s ním ze strany instruktora a výsledek jeho činnosti z pohledu samotných jezdců, kterých se tento faktor výcviku dotýká. Druhotným výsledkem výzkumu tak bude i zjištění, zda instruktoři správně dokáží identifikovat původ a typ strachu a porovnání úspěšnosti jednotlivých metod práce se strachem.

Zájmovou skupinou, ke které budeme celý výzkum vztahovat, jsou dospělí jezdci ve věku 25 let a více, kteří začali s jezdeckým výcvikem v dospělém věku nebo se k jezdeckví po delší pauze vrátili. Dalším požadavkem je, aby patřili mezi mírně až středně pokročilé jezdce, kteří jsou schopni samostatného pohybu po jízdárně v základních chodech.

Naše zájmová skupina je poměrně rozsáhlá v rámci zahrnutého věku, což má svůj důvod ve vývojové psychologii. Jak uvádí Řičan (2004, s. 229 a násl.), biologický vývoj

probíhá po dvacátém roce pomalu, zatímco rozmanitost životních cest je naopak vysoká a v průběhu času se ještě zvyšuje. Fyzický vývoj jedince je po dvacátém roce v podstatě ukončený a až do doby involuce, která začíná být patrná kolem 45. roku, jsou jedinci na vrcholu svých fyzických i duševních sil. Zároveň se s touto skupinou pojí životní zkušenosti, rodinný a pracovní život a z toho vycházející životní hodnoty a postoje.

S postupujícím věkem přibývá zkušeností, roste zodpovědnost jak na pracovním, tak rodinném poli, zároveň však dochází k fyzické involuci spojené se ztrátou pružnosti, zpomalují se naše reakce. Můžeme tak říci, že zatímco naše zkušenosti jsou s rostoucím věkem bonusem, naše zodpovědnost a vědomí zhoršující se funkce těla, pomalejšího hojení a zpomalených reflexů jsou naopak našimi limity. V jezdecktví se toto období, a to nejen u jezdců začínajících s jezdecktvím až v dospělosti, často pojí se vznikem strachu či obav spojených s vysokou mírou zodpovědnosti (vůči rodině, práci, vlastnímu zdraví...) (Rotová, 2019, Equichannel.cz, online). Jedná se o přirozený proces vývoje osobnosti jezdce v důsledku stárnutí. Strach, či spíše úzkost, je v tomto období častěji spojován s našimi zkušenostmi a chápeme ji jako produkt výchovy a učení (Barešová, 2007, s. 30).

4.4 Pilotní výzkum

Před zahájením vlastního výzkumu jsme provedli pilotní výzkum u čtyř instruktorů a to metodou sondy ve formě kombinovaného kvalitativně kvantitativního dotazování. Zajímalo nás, jaké aspekty a faktory jezdeckého výcviku vnímají pro své svěřence jako nejvíce omezující, odpovědi jsme omezily na 3 nejvýraznější. Z odpovědí vyplývá, že instruktoři jako výrazné omezení vnímají fyzickou nekoordinovanost (tuhost, nedostatky v rytmu a kontrole těla), nesoustředěnost a roztěkanost, omezení vyplývající z věku jezdce (především se týká mladších dětí), nevhodného koně a strachu.

V následující tabulce uvádíme odpovědi jednotlivých instruktorů:

	A	B	C	D
Fyzická nekoordinovanost		x		x
Nesoustředěnost a roztěkanost	x		x	x
Omezení vyplývající z věku jezdce		x	x	
Nevhodný kůň	x			
Strach	x	x	x	x

Tabulka. č. 1: Omezující faktory v jezdeckém výcviku (zdroj: vlastní)

Jak z pilotního výzkumu vyplývá, všichni oslovení instruktoři vnímají **strach** jako výrazný **faktor**, který ovlivňuje a omezuje úspěšnost jezdeckého výcviku. Z tohoto důvodu jsme faktor strachu vybrali jako téma pro vlastní výzkum. Abychom mohli co nejpřesněji stanovit cílovou skupinu, oslovili jsme stejné instruktory v rámci pilotního výzkumu s otázkou, u které věkové skupiny vnímají tento faktor nejčastěji a nejsilněji. Jeden instruktor uvedl, že největší problém se strachem vnímá u začínajících dětí mladšího školního věku, další tři udali jako odpověď skupinu jezdců v dospělém věku, především pak těch, kteří s jezdeckým výcvikem začínali až jako dospělí nebo se k jezdeckví vrátili po delší době.

V rámci pilotního výzkumu jsme zároveň u stejných respondentů provedli před vlastním zahájením natáčení rozhovorů ověření správnosti a funkčnosti navržených otázek pro polostrukturované rozhovory. V této fázi pilotního výzkumu se ukázalo, že některé navržené otázky jsou pro respondenty zavádějící – bylo třeba dovysvětlit, co jsme otázkou zamýšleli a co konkrétně nás zajímá. Zároveň u některých otázek docházelo k jejich prolínání a odpovídání respondentů na několik otázek najednou, aniž byly položeny. Na základě těchto zjištění byly otázky pro rozhovory upraveny tak, aby bylo dosaženo co nejrelevantnějších odpovědí v rámci stanovených výzkumných otázek. Základní otázky k rozhovorům s respondenty jsou přílohami č. 3 a 4.

5. VÝSLEDKY VÝZKUMU: STRACH, OBAVY A ÚZKOST V JEZDECTVÍ A JEJICH VLIV NA VÝCVIK Z POHLEDU INSTRUKTORA A JEZDCE

Před vlastním zpracováním výsledků výzkumu předkládáme tabulky se základními informacemi o respondentech, se kterými byly uskutečněny rozhovory. Respondenti nám dali souhlas s užíváním křestních jmen v rámci prezentace výzkumu.

Respondenti instruktoři	věk	délka instruktorské praxe (v letech)
Jana	48	5
Tereza	23	4
Renáta	46	21
Veronika	40	20
Michaela	54	30
Daniel	50	1

Tab. č. 2 – Respondenti z výběrového souboru z řad instruktorů jezdeckví (zdroj: vlastní)

Respondenti jezdci	věk	délka jezdeckého výcviku (v letech)	Instruktor
Hanka	49	10	Renáta
Jindra	56	2	Renáta
Jana II.	40	3	Tereza, Jana
Miloš	35	1	Tereza
Iva	49	6	Renáta, Daniel

Tab. č. 3 – Respondenti z řad jezdců ze zájmové skupiny (zdroj: vlastní)

Pro náš výzkum jsme natočili celkem jedenáct rozhovorů, z toho šest s respondenty z řad instruktorů jezdeckví a pět s respondenty ze zájmové skupiny, tedy jezdci ve výcviku. Genderová nevyváženost obou skupin respondentů je dána realitou v jezdeckém prostředí, kde jak v instruktorské, tak i jezdecké části výrazně dominují ženy. Vzorové přepisování rozhovoru s instruktorem a jezdci tvoří přílohy č. 5. a 6., audiozáznamy rozhovorů na CD tvoří přílohu č. 7.

Pokládání otázky můžeme rozčlenit do pěti okruhů, ve kterých budeme hledat odpovědi na položené dílčí výzkumné otázky, a to jak u instruktorů, tak z důvodu možné komparace i u jezdců:

- Úvodní a ověřovací otázky – u těchto otázek zjišťujeme základní údaje o respondentech, jako věk, délku praxe, délku jezdeckého výcviku, ověřujeme, zda praxe u instruktorů zahrnuje jezdce ze zájmové skupiny, u jezdců, zda spadají do zájmové skupiny,
- Odpovědi k dílčí výzkumné otázce A): rozdíly mezi zájmovou skupinou a jinými, především mladšími skupinami jezdců, limity či problematické momenty ve výcviku zahájeném v dospělosti,
- Odpovědi k dílčí výzkumné otázce B): vliv strachu na kvalitu výcviku,
- Odpovědi k dílčí výzkumné otázce C): existence strachu či obav při výcviku, jeho formy a příčiny,
- Odpovědi k dílčí výzkumné otázce D): postupy a metody řešení situace při existenci strachu, jejich použití a úspěšnost.

Odpovědi získané v rámci první skupiny otázek jsou shrnuty v tabulkách č. 2 a 3 výše v této kapitole, do výzkumu byli zahrnuti pouze respondenti odpovídající specifikovaným požadavkům na výzkumný vzorek a zájmovou skupinu.

5.1 Výzkumná otázka A)

Otázky č. 2) v rámci rozhovoru:

I: Jaké nejvýraznější pozitivní a negativní rozdíly vnímáte při výcviku u zájmové skupiny oproti dětským a juniorským věkovým skupinám?

J: Jaké limity nebo problematické momenty ve výcviku jste vnímal/-a nebo vnímáte?

Renáta uvádí: „*Starší lidé už často mentálně ani svalově nedokáží natolik tělo uvolnit, aby bylo ježdění příjemné pro ně i pro koně*“. Jako pozitivní vnímá více rozumu, s čímž se ale pojí i vyšší uvědomění rizik, která jsou s jezdeckým spojená, a to může limitovat.

Tereza se s Renátou shoduje, že vnímá jako pozitivní především schopnost dospělých více u ježdění přemýšlet a lépe komunikovat. Jako negativní vidí vyšší tuhost, tvrdost, neohebnost.

Jana říká: „*Dospělí mají větší respekt k ježdění, ale pokud je nějakým způsobem navádím, vysvětluji ježdění, tak se s nimi daleko lépe pracuje, protože jsou schopnější vědomě vnímat, co se po nich chce.*“

Veronika u dospělých naráží převážně na časové potíže, tedy např. trénink pouze 1x týdně, problémy sladit tréninky s rodinou, kdy pak jsou pokroky pomalejší. Dospělé vnímá jako méně tvárné a přizpůsobivé, s nižšími ambicemi a cíli, dospělí dle ní mívají větší strach, zvláště ženy s dětmi, větší respekt ke koni. Též kondička u dospělých je nižší. „*U dospělých pocítuji větší podíl zodpovědnosti za sebe, za rodinu, za péči o domácnost...*“

Daniel vnímá pozitiva dospělých především v tom, že již vědí, proč ježdění dělají, co chtějí, čeho chtějí dosáhnout. Říká, že na tom se již velice dobře staví celý výcvik. „*Negativum je, že tím, že jsou starší, tak jim to tak rychle nespojuje mozek s tělem a je trošku náročnější jim vytvořit dynamické stereotypy, aby byly upevněné.*“¹³

Michaela se shoduje s Danielem, že zásadním rozdílem oproti mladším věkovým skupinám je motivace. „*Ti starší lidé naprosto jasně vědí, proč to chtějí dělat a kam se chtějí posunout.*“ Dodává, že to vůbec nemusí být touha po sportovních výsledcích, ale obecně chuť se dále učit a vzdělávat, což je zase pro ni jako pro instruktora velmi motivující při práci s nimi.

JEZDCI

Jezdci se shodují s instruktory v tom, že ve fyzické rovině je problémem zahájení výcviku v pozdějším věku především vyšší tuhost těla a horší ovládnutí svalů.

Hanka říká: „*Hlavně ze začátku jsem byla velmi překvapená tím, jaké nároky jezdeckví na člověka klade z hlediska toho být zároveň uvolněný a zároveň pevný na koni, až mi to připadalo někdy protichůdné a najednou vše nezvládnutelné.*“ Dodnes cítí, že je potřeba se vracet ke cvičením, která tuto koordinaci těla upevňují.

Miloš se shoduje s Hankou, že v jezdeckví byl nucen začít používat svaly, které nikde jinde předtím nevyužil, že to bylo z počátku náročné, ale zvykl si.

¹³ Daniel patří mezi instruktory jezdeckví zatím velmi krátkou dobu, má však více než dvacetiletou praxi jako trenér karate.

Jindra ke svým limitům říká: „*Já mám strach, a strach mám z toho, že kuň udělá něco, co já nebudu umět nebo nebudu schopna ho nějak zastavit nebo zpacifikovat.*“

Jana II. jako svůj limit vnímá skutečnost, že začínala u instruktora, který neměl velké zkušenosti se začínajícími jezdci a tak jí chyběly některé důležité informace a dovednosti, ke kterým se dnes vrací se svou druhou instruktorkou. Přiznává, že ji ani nenapadlo se ptát nebo upozornit na to, že něčemu nerozumí. Limity spojené s věkem nevnímá žádné.

Iva reflektuje skutečnost, že jako dospělá věci více domýšlí, obává se pádu s následky, což by pro ni byl velký problém z provozních důvodů a nechce padat, protože ji ta představa děsí. Také se shoduje s instruktory v tom, že už není tak ohebná. Jako další limit vnímá svou mysl: „*Moji mysl zaměstnává milion věcí a přesto, že se snažím se pekelně soustředit, tak holčičce se vysvětlí kurz a jede a mě se vysvětluje třikrát až čtyřikrát. Někdy to ani nepoberu a připadám si hloupě.*“

Shrnutí

V rámci této otázky jsme se snažili zjistit, jaké pozitivní a negativní aspekty vnímají instruktoři u zájmové skupiny jezdců, pro snazší odpovědi jsme jako protiklad zájmové skupiny postavili dětskou a juniorskou skupinu jezdců. V následující tabulce shrnujeme uváděné, a to bez výčtu četností odpovědí, pouze se zaměřením na obsah.

	Pozitiva při výcviku dospělých	Negativa při výcviku dospělých
Instruktoři	více rozumu, přemýšlení o věcech	horší mentální i fyzické uvolnění
	lepší komunikace	vyšší uvědomování rizik, zodpovědnost
	vědomé vnímání	tuhost, tvrdost, neohebnost
	motivace	vyšší míra strachu
	vědí, co a proč chtějí	časové potíže
	chuť a ochota se vzdělávat, učit se	nižší kondička

Tab. č. 4. Pozitiva a negativa při výcviku dospělých (zdroj: vlastní)

Jezdců jsme se ptali na to, jaké limity či problémy vnímali z toho pohledu, že začínali s jezdeckým výcvikem až v dospělosti. Zde uvádíme souhrn odpovědí:

	Limity a problémy při výcviku v dospělosti
Jezdci	vyšší tuhost těla a svalů
	horší koordinace a sžití s koněm
	strach z nedostatečné kontroly
	nedostatečně položené základy
	roztěkanost, nesoustředěnost
	obavy a nervozita z neznámého, nového

Tab. č. 5. Limity a problémy při výcviku v dospělosti z pohledu jezdců (zdroj: vlastní)

Pokud porovnáme obě tabulky, můžeme prohlásit, že instruktoři i jezdcí vnímají ve výcviku obdobné problémy a limity související s počátky jezdeckví v dospělosti.

5.2 Výzkumné otázky B) + C)

K těmto výzkumným otázkám se váží otázky pro rozhovor č. 3a) resp. 3b) a 4). Otázka 3) je rozdělena na dvě části v závislosti na odpovědi č. 2). Pokud se v otázce jako limit či negativní vliv objeví strach, ptáme se dále:

3a) Zmínil/-a jste strach. V jaké míře strach, obavy či úzkosti u dané skupiny nebo konkrétního jedince vnímáte a jak z vašeho pohledu ovlivňuje jezdecký výcvik? Uveďte prosím příklad.

Pokud se v odpovědi 2) strach neobjeví, pokračujeme otázkou – 3b):

3b) Setkal/-a jste se u této skupiny / jedince při výcviku s nějakou formou strachu, obav či úzkosti? Jak případně ovlivňoval či ovlivňuje výcvik? Uveďte prosím příklad.

Jana uvádí především obavu z prvotního pohybu na koni, strach z pádu a s tím související vliv na výcvik z důvodu ztuhlosti. Považuje strach za jeden z nejvýraznějších aspektů, které ovlivňují rychlost a kvalitu výcviku, jelikož ovlivňuje fyzické možnosti jezdce.

Veronika k otázce říká: „*U mé konkrétní svěřenkyně je strach z pádu, z toho, že se jí stane úraz a nebude se mít jak postarat o děti, o domácnost..., strach z toho, že se kůň splaší a ona ho nezvládne. Výcvik, pak postupuje pomaleji, více práce na lonži, více práce v kroku, podpora důvěry v koně.*“

Na rozdíl od Veroniky nevnímá Michaela u svých svěřenců strach ze sebepoškození, že přijde pád a podobně, ale „*spíše, že se jim to nepovede, že jim to nepůjde s koněm, protože tady se bavíme o jezdeckví, že toho koně zkazí. Dospělí o tom mnohem více přemýšlí.*“ Poukazuje na to, že více přemýšlení má své výhody, především v komunikační rovině a v pochopení požadavků, ale i nevýhody – právě v podobě zvýšených obav z chyb. Na doplňující dotaz ohledně situačního strachu uvádí, že pokud se klient do takové situace dostane, prostě to řekne a dle toho se ve výcviku zařídí.

Renáta se setkala za svou praxi s jezdci, které ovlivňoval při výcviku strach, a to především takto: „*Tuhne jim svalstvo, mozek je nepustí přes to, aby se tělo nějak zkoordinovalo s koněm, a v podstatě je to neustále ve výcviku brzdí.*“ Často se stává, že zážitek spojený se strachem posune výcvik o několik kroků zpět a není výjimkou, kdy se díky strachu výcvik v určité fázi zastaví a není možné se dostat dále, jen udržovat stávající. Stejně jako Veronika vnímá u dospělých především existenční obavy, tedy, co by následovalo, kdyby se jezdci něco stalo.

Tereza uvádí, že se při výcviku setkala spíše s nejistotou než se strachem, s nejistotou z nějakého cviku, obavy z něčeho ve výcviku nového.

Daniel říká, že dospělí jsou mnohem úzkostlivější než např. děti, je třeba jim pohybové stereotypy nastavovat pomalu a postupně, nejit do dalšího cvičení, než se upevní základ. „*Jde o to, že jsou tam dvě jednotky – jezdec a kůň a potřebujeme to sladit tak, aby byl kůň co nejdříve uvolněný a jezdec byl co nejdřív uvolněný, nejlépe oba současně.*“ Strach vnímá jako překážku pro uvolnění jezdce, která může vést k zatuhnutí jeho i koně a neschopnosti provádět zadaná cvičení a postupovat ve výcviku.

JEZDCI

Hanka se zpočátku výcviku vůbec nebála, zmiňuje, že strach přišel až později a objevuje se u ní ve vlnách, kdy často nedokáže identifikovat jeho původ. V jezdeckých začátcích nepřijemnou zkušenost, nemyslí si, že je původcem jejího strachu, ten se objevil až v řádu několika let po této zkušenosti. Strach vnímá ve výcviku jako

velmi limitující: „*Když člověk není uvolněný v hlavě, tak podle mě není uvolněný ani po fyzické stránce, takže jsem přesvědčená, že to má na výcvik velký vliv.*“

Jindra vnímá strach především z toho, že něco nezvládne, kůň je pro ni obrovské, silné zvíře a přesto, že je miluje a myslí si, že je již schopná zajistit si u koně poslušnost, má strach i z toho nepoměru sil. Zároveň přiznává, že se bojí i toho, že spadne a něco si zlomí. Díky strachu postupuje ve výcviku pomaleji, instruktorka s ní musí cvičení často opakovat a při problému se vrátit o krok zpět.

Miloš pociťoval strach pouze v počátku výcviku, především z toho, že koně nezvládne uřídit. Tento strach ale během několika týdnů opadl. „*Neřekl jsem, že se bojím, držel jsem to v sobě, přes strach jsem to chtěl vyzkoušet a překonat.*“ Necítil strach jako limit při výcviku, jako jediný projev strachu vnímal větší pocení.

Jana II ve výcviku nepociťovala stejně jako Miloš velký strach, spíše obavy a nervozitu z nového a neznámého, zmiňuje např. počátky skákání, nájezd na vyšší skok a podobně. Větší úzkost zažívala v momentě, kdy se splašil kůň s její dcerou.

Iva zažívala strach spíše v počátcích ježdění, nyní, tím, že má svého koně a ten je hodný, tak již nevnímá obavy např. při nasedání, spíše ty, co vyplynou z momentální situace. „*Mám obavy ze skákání, protože kůň občas zastavuje a já to neumím zvládnout, tak to je nepříjemné, ale jinak si to spíše užívám.*“ Pokud se však strach objeví, vidí jako problematické to, že se okamžitě přenáší na jejího senzitivního koně, ten se ve vypjaté chvíli začne chovat hůře než obvykle, a Iva zatuhne.

Shrnutí

U výzkumné otázky B) potvrzujeme, že **instruktoři vnímají strach jako prvek negativně ovlivňující jezdecký výcvik**. Jako hlavní příčinu vidí skutečnost, že strach ovlivňuje fyzické možnosti jezdce, brání jeho uvolnění a splynutí s koně, čímž následně ovlivňuje chování a pohyb koně. Pokud není včas a správně řešeno, může dojít k začarovanému kruhu, kde bojící se jezdec vyvolá zatuhnutí koně a jeho nevhodné či nepříjemné chování a pohyb, což následně neumožní jezdcům dosáhnout uvolnění a zmírnění obav.

Jezdci, kteří při výcviku pociťují strach či obavy, potvrzují skutečnosti zjištěné od instruktorů.

4) Když se strach nebo obavy ve výcviku objevily, jakou měly konkrétní formu? Jak se ve výcviku konkrétně projevovaly, dle čeho jste je identifikoval/-a, poznal/-a?

Jana říká, že u většiny dospělých, které trénuje, má problémy se strachem, především se strachem spojeným s nečekanými pohyby koně, což se projevuje především v neuvolnění, nečekaný pohyb vede ke ztuhlosti, snaze o zachycení se čehokoliv. „*Stává se spíše mimořádně, že dospělí tyto obavy nemají.*“ Na doplňující otázku Jana přibližuje, že vnímá strach jezdců spíše jako typickou reakci na nečekaný pohyb či akci, tj. na konkrétní podnět vzniklý v dané chvíli. Případné obavy typu „coby kdyby“ zaznamenává až v případě negativní zkušenosti jezdce.

Veronika uvádí jako častý zdroj obav momentální rozpoložení jezdce, se kterým přichází ke koni z práce či domova (stres, špatná nálada): „*Strach se projevuje napětím, neochotou k práci, svěřenec přichází se špatnou náladou, kouká k zemi...*“ Důsledkem je napětí, neochota práci, výmluvy, proč zrovna dnes nejít jezdit.

Tereze většinou klienti sami říkají, že si v něčem nejsou jistí, nerozumí novému cviku, případně toto pozná z toho, že opakovaně nedojde ke správnému provedení. Vrací se pak s klienty k těmto cvičením opakovaně, a to i v rámci několika následujících hodin, více vysvětluje.

Renáta zachytila u svých klientů jak klasický situační strach (z rychlého nečekaného pohybu, ztráty kontroly), tak i obavy, kdy s nežádoucími pocity již jezdec na koně nasedá, zažila i jezdce, kteří zažívali oba typy současně. „*V momentě, kdy se kuň rychleji hne, ten člověk vykřikne, ztuhne, a vidím na něm, že se mu chce v podstatě brečet.*“

„*Strach na jezdci poznám dříve, než po něm něco chci*“ říká Daniel a dodává, že je samozřejmě ideální se k němu vůbec nedostat, ale když se tak stane, nejdříve s jezdce procvičuje to, v čem je pevným, co zná a pak se nenápadně, postupně, přesouvá k těžšímu cvičení. Účelem je jak psychické uklidnění, tak částečně i fyzická únava, opadnutí strnulosti. Předchozí opakování vnímá Daniel jako cestu k vyšší důvěře jezdce vůči instruktorovi, což pak vede k tomu, že je jezdec ochotný se posunout k těžšímu cvičení a automaticky plnit pokyny instruktora, aniž by o tom příliš nepřemýšlel.

Michaela uvádí, že paradoxně pozná strach primárně na koni – kůň začne pracovat a projevovat se jinak a to je pro ni upozorněním, že je nějaký problém v komunikaci mezi jezdcem a koněm. „*Je to pro mě jako pro instruktora obrovské avízo k tomu, abych něco stopla a něco přehodnotila.*“

JEZDCI

Hanka zmiňuje, že u ní panuje mírná obava při práci v terénu v podstatě kontinuálně, jde o zvýšenou pozornost, hledání potenciálního nebezpečí; při tréninku má obavy v mnohem menší míře a jen občas. Nemá vyzozorováno, že by se u ní existence strachu opírala o něco racionálního, neví, odkud a proč strach přichází.

Jindra oproti Hance zažívá spíše klasický situační strach, který vzniká jako reakce na neočekávaný pohyb či akci ze strany koně. „*Mám strach, že kůň zakopne a já si zlomím ruku, jako se mi stalo.*“

Stejně jako Jindra zažívá Iva převážně situační strach spjatý s problematickou situací, jako příklad uvádí skákání, kdy její kůň občas nečekaně zastavuje a to jí je nepříjemné a ne vždy má pocit, že je to schopna vyřešit. Jinak si ježdění spíše užívá.

Miloš v současné fázi výcviku již klasický strach nepocituje, popisuje spíše lehkou nervozitu v případě, že jde do nějakého nového cvičení či situace. Tento pocit ale nevnímá jako strach.

Jana II. při výcviku stejně jako Miloš nepocituje strach, jen lehké obavy z nového.

Shrnutí

Pro výzkumnou otázku C) jsme získané odpovědi shrnuli do tabulky, kde k danému typu strachu či obavy připojujeme jeho projevy, zároveň pro přehlednost uvádíme i respondenty zmiňované a realizované postupy, metody či řešení uvedených situací; tuto část tabulky využijeme následně pro dílčí výzkumnou otázku D). Tabulku jsme z důvodu možné komparace rozdělili na instruktory a jezdce.

	Typ strachu, obavy	projev	Metoda pomoci, řešení
Instruktoři	strach z nečekaného pohybu	neuvolnění, ztuhlost, chytání se koně	návrat k uvolnění, budování důvěry v koně, výběr vhodného koně nebo jeho adekvátní příprava pro daného jezdce
	momentální rozpoložení jezdce, špatná nálada, stres	napětí, neochota k práci, výmluvy	odpoutání pozornosti, převedení pozornosti na jiné téma než koně, uvolňování, snížení požadavků na akceptovatelnou úroveň
	nejistota při novém, případně těžším požadavku	špatné provedení či neprovedení cviku, jezdec si řekne, že neví, nerozumí	vizualizace, rozhovor, předvedení, opakované procvičování, i v rámci několika hodin, upevňování základů
	strach z neznámého cvičení (vyšší míra než v případě nejistoty)	zatumnutí jezdce i koně, neprovedení	návrat k uvolnění, krok zpět k jednoduššímu, známému cvičení, na něm posilování sebedůvěry a důvěry v koně, postupné přivykání na nové okolnosti
	obavy z jízdy obecně, bez aktuální příčiny, většinou spojené s předchozí špatnou zkušeností	úlek při každém nečekaném či rychlejším pohybu, zatumnutí, emocionální projevy (nervozita až pláč)	zvyšování důvěry v koně, uvolnění jezdce, výběr vhodného koně, zvýšit důvěru a respekt k instruktorovi častým opakováním a pomalým postupem, empatie instruktora
	strach ze selhání, z chyby, z pokažení koně, z ublížení koni	nejistota při provádění požadovaných cvičení, snížení požadavků na koně, práce tzv. "na půl plynu", v důsledku špatné nebo žádné provedení cviku; často se pozná spíše na koni než jezdci	snížení požadavků, vybudování a posílení sebedůvěry jezdce na lehčím cvičení, snížit nátlak, vysvětlovat
Jezdci	obavy bez racionálního důvodu, vzniklé z aktuálního rozpoložení	hledání potencionálního nebezpečí, zvýšená pozornost vůči okolí, nervozita	odpoutání pozornosti, pomoc s koněm ze strany instruktora, komunikace, empatie instruktora
	nejistota při novém nebo těžším cvičení	nejistý projev a působení na koně, požadavek na opakované vysvětlení	opakované vysvětlení, důvěra v instruktora, že odhadne možnosti jezdce i koně
	strach ze ztráty kontroly, nečekaného pohybu	zatumnutí, neochota k rychlejšímu pohybu, snaha o maximální kontrolu s nežádoucím účinkem na koně	uvolnění jezdce, časté opakování, velmi pozvolné zvyšování požadavků a obtížnosti, vhodný kůň
	strach z nového či těžšího cvičení, z nové situace	nejistý projev a působení na koně, zatumnutí, odmítnutí provedení cvičení	snížení požadavků, postupné zvyšování náročnosti, zvyšování sebedůvěry a důvěry v jezdce i instruktora, že odhadne jezdcovi možnosti

Tab. č. 6: Uváděné typy strachu či obav, jejich projevy a metody řešení (zdroj: vlastní)

Při pohledu na tabulku můžeme konstatovat, že s jezdeckým výcvikem se pojí všechny běžné typy strachu a obav, které jsme uvedli v kapitole 3.3, jejich reálné vnímání, intenzita i pocity a projevy s nimi spojené jsou však naprosto individuální a závisí na osobnostním nastavení každého jedince. **Instruktoři jsou si vědomi a poznají strachy a obavy, které provází jejich svěřence při jezdeckém výcviku a většinou dokáží identifikovat jejich původ či důvod.**

5.3 Výzkumná otázka D)

Pro tuto dílčí výzkumnou otázku jsme v rozhovoru zvolili otázky č. 5) – 7), a kde jsme pokládali otázky především na postupy a metody řešení situace při existenci strachu, jejich použití a úspěšnost a ověřovali jsme znalosti instruktorů v této oblasti.

5) **Jak jste jako instruktor situaci řešil/-a. Prosím, uveďte konkrétní příklad postupu, použité metody a jeho účinnost.**

Tereza uvádí jako formu řešení nejistoty při výcviku u nových cviků formu vizualizace, rozhovoru, kdy cvik s klientem probere. V některých případech využívá druhého jezdce k tomu, aby cvik předvedl, což bývá poměrně efektivní.

Veronika zmiňuje příklad dvou svých klientek. „*Jednu moji svěřenkyni do ničeho nemutím, pokud mi řekne, že se dnes necítí a nechce jít jezdit (má různé výmluvy, bolí ji hlava, je unavená...), jdeme pracovat pouze ze země, lonžovat... Chci, aby vždy měla dobrý pocit a odcházela spokojená. Vím, že si chce užít jen čas s koněm a ježdění by stejně nemělo smysl.*“ U druhé naopak uvádí, že je třeba občas direktivně zatlačit, že trénink dnes bude, aby se mohli trochu ve výcviku posunout dál, ale pokud není v dobrém rozpoložení, věnují se více uvolnění, pomalejší práci tak, aby měla jezdce na konci práce dobrý pocit. Veronika říká, že je třeba budovat důvěru mezi jezdcem a instruktorem a pro to, aby instruktor zvolil správný přístup, je třeba, aby svého klienta dobře znal. Obecně se v situacích, kdy se u klientů objeví strach, snaží dělat cviky na uvolnění jezdce i koně, zaměstnat jezdce hlavu, případně na koně sedne, s koněm chvíli pracuje a ukazuje jezdcovi, že je vše v pořádku, kuň se uklidnil a může si na něj bezpečně sednout sám.

Jana uvádí příklad klientky, která přišla k ní do výcviku se špatnou zkušeností z minulého výcviku, který na ní byl velmi rychlý. Byla tuhá a měla obavy z toho, co se bude ve výcviku dít. Když jí Jana vysvětlila, že není kam spěchat, že je potřeba, aby se s koněm sžila, a nikdo na ni nebude tlačit, aby jezdila v rychlejších chodech, než je jí příjemné, uklidnila se a byla schopná se uvolnit a v lekci spolupracovat.

Renata hlídá již z počátku, v jakém rozpoložení přichází jezdec na trénink, pokud zachytí náznak strachu či obav, upravuje již od počátku trénink tak, aby byl klidnější a méně náročný. Upozorňuje, že ne pokaždé je jezdec v takovém rozpoložení, ale pokud ano, „*snažím se na ně hodně mluvit a snažím se je rozmluvit i o věcech, které se vůbec*

netýkají koni, protože mám pocit, že když ti lidé na chvíli zapomenou, že na tom koni sedí, tak se tělo dokáže povolit a uvolnit.“ Jde vlastně o klasické odpoutání pozornosti.

Daniel shrnuje to, co již zmínil v předchozí odpovědi, že využívá metody postupného přivykání, odpoutání pozornosti a doplňuje, že se snaží i na zaměření pozornosti na svou osobu a ne jen na prováděné cvičení. Říká, že se snaží naučit jezdce ho během lekce poslouchat a on ho tak po jednoduchých cvičeních, např. cválání na kruhu, poslechne i v případě, že chce, aby na tom kruhu cválal přes kavaletu.

Michaela volí jako první postup snížení svých požadavků na jezdce a vybudování a posílení jeho sebevědomí na lehčím cviku či cvičení. Příkladem uvádí skok přes křížek, kdy při problému vrací jezdce na kavalety za sebou na zemi, postupně přidává na konec velmi nízký křížek pro překonání v klusu a teprve postupem času obnovuje svůj původní požadavek, a to třeba až v průběhu několika dalších lekcí. *„Nesmí se jít na ty jezdce nátlakem.“* Pokud se Michaela potkala ve výcviku s jezdci, kteří měli obavy již dopředu nebo při jakémkoliv prudším pohybu, vracela se s nimi na úplný začátek a snažila se vybudovat důvěru v koně i vlastní schopnosti.

JEZDCI

Hanka potvrzuje to, co nám ve výzkumu řekli instruktoři o lepší komunikaci s dospělými jezdci. Svůj strach s instruktorkou komunikovala, předem ji o něm řekla a v takovém případě instruktorka uzpůsobila výcvik aktuálním možnostem. Uvádí příklad: *„Já jsem ocenila, že trenérka teď, když jsem měsíc nejezdila, protože byl kůň zraněný a necítila jsem se dobře ve větší míře než dřív, byla jsem v takové psychické nepohodě, tak jsem jí to řekla a ona to přijala s pochopením a na začátku tréninku mi na koně sedla. Krásně ho uvolnila a já jsem si pak tak dobře zajezdila, že mě to hodně psychicky povzbudilo a dalo mi to chuť do dalšího ježdění.“* Cítí, že má v instruktorovi oporu.

I Jindra má dobrou zkušenost s komunikací s instruktorkou, ta je dle ní velmi empatická a schopná okamžitě reagovat v případě jakékoliv problematické situace. Instruktorka u ní také často využívá formu odpoutání pozornosti, povídá si s ní o tématech mimo ježdění. Jindra má ve svou instruktorku plnou důvěru, což považuje za jeden z nejdůležitějších podpůrných prvků při výcviku.

Jana II. uvádí, že ji při nových cvičeních instruktorka spíše opravuje a navádí, jak má cvičení provádět, tím že nepociťuje strach a s tím spojené fyzické projevy, nedává instruktorovi důvod něco takového řešit.

6) Měl zvolený postup pozitivní výsledek nebo jste musel/-a hledat a zkoušet více postupů?

Veronice se výše uvedené postupy osvědčují, uvádí však, že je třeba znalost klienta, aby odhadla, jaký přístup bude na daného klienta platit.

Jana k případu klientky výše uvádí, že postup byl velmi úspěšný, zpomalení vedlo k vybudování důvěry, uvolnění a následně bylo možno bez tlaku na klientku postupovat ve výcviku mnohem rychleji bez negativních pocitů.

Renata uvádí, že na každého funguje něco jiného, někdy zabere první vybraný postup, někdy jich musí vyzkoušet více. Zná své jezdce natolik, že už ví, na koho může například více zatlačit a svou autoritou pocit strachu „přetlačit“.

Daniel potvrzuje, že má s uvedenými metodami pozitivní zkušenost, musí ale vždy v danou chvíli odhadnout schopnosti jezdce a koně, aby jezdce nedostal mimo komfortní zónu. „*Mohli bychom se tak dostat k nějaké chybě, která by nás vrátila hodně zpátky.*“

I Michaela uvádí, že má s metodou návratu na nižší požadavky dobré zkušenosti, u některých typů jezdců je dle ní potřeba zvolit trochu direktivnější postup, např. zvýšit hlas a donutit jezdce se překonat. „*Instruktor musí vědět, čeho je jezdec schopen a dle toho s ním pracovat... Je to hrozně individuální.*“ Stejně jako Daniel potvrzuje, že je potřeba, aby měl instruktor u svých klientů dostatek důvěry i autority.

Tereza bývá při odbourání nervozity z nového cvičení za použití postupného přivykání úspěšná, má štěstí, neboť u svých dospělých svěřenců není nucena strach řešit.

JEZDCI

Hanka vnímá postupy zvolené její instruktorkou jako přínosné, ta k ní přistupuje s pochopením a respektem a netlačí na ni. Hance pomáhá, že může spíše zatlačit ona sama na sebe a to jí dodává sebedůvěru.

Také Jindra s Ivou mají zkušenost s tím, že zvolené postupy u nich fungují a pomáhají jim s vyšší sebedůvěrou na koni.

7) Znáte nějaké psychologické nástroje, které se dají v těchto případech aplikovat a mohou pomáhat? Používáte je ve své cvičitelské praxi?

Veronika říká: „*Pro mě vždy byla nejdůležitější důvěra mezi instruktorem a jezdcem.*“

Jana používá metodu postupného přivykání na pohyb koně, pomalých kroků, častého opakování a uvolňování, ke kterému se vždy vrací v případě, že se objeví strach a s ním i ztuhlost.

Tereza se při výcviku zatím nesetkala s jezdcí ze zájmové skupiny, kteří by zažívali při výcviku strach, což můžeme potvrdit díky skutečnosti, že dva z respondentů z řad jezdců (Miloš, Jana) patří mezi její klienty a sami sebe prezentovali jako jezdce beze strachu, pouze s lehkou nervozitou z nových cviků a požadavků. Na dotaz, jak by takovou situaci řešila, odpovídá: „*Využila bych co nejspolehlivějšího koně, kterého bych měla k dispozici, museli bychom postupovat pomalu a hodně o tom mluvit.*“ Přiznává, že nemá dostatek praxe a trpělivosti na bojácné jezdce a že by zvážila, zda takového jezdce nepřenechá zkušenějšímu či trpělivějšímu kolegovi.

Renáta ráda, především u dětí, využívá metodu odpoutání pozornosti ve formě různých cvičení, držení jiných předmětů, u dětí využije i formu vizualizace. I u dospělých využívá s úspěchem metodu odpoutání pozornosti, zároveň propojenou s „rozdýcháním“ pomocí mluvení. „*Mám tady paní, která ráda nakupuje, a když vidím, že je ve stresu, tak se jí začnu ptát, kde byla nakupovat, co koupila, co objevila. A samozřejmě když ti lidé začnou víc mluvit, tak je to nutí se rozdýchat a uvolnit, a na tuto konkrétní paní to funguje.*“

Daniel popsal známé metody, které i využívá, v předchozích odpovědích, souhrnem využívá stejně jako Renáta odpoutání pozornosti, postupné přivykání, navíc pak oproti ostatním vědomě využívá svou autoritu k získání respektu a důvěry během lekce, což následně využívá při zvyšování výcvikových požadavků.

Michaela je přesvědčena o tom, že v tak specifickém sportu, jako je jezdeckví, je nejdůležitější, aby byl instruktor schopen vždy aktuálně odhadnout možnosti koně i jezdce. Pokud ví, že dispozice daného koně jsou pro požadované cvičení dostatečné, ale narazí na nějaký blok u jezdce – nedostatek důvěry, sebevědomí, strach atd., snaží se využít možností koně k jejich překonání, k posílení sebedůvěry jezdce.

JEZDCI

Hanka s Jindrou pozitivně reflektují to, že je instruktorka již dobře zná, ví, jak s nimi pracovat a je empatická. Obě jsou přesvědčeny, že její postupy vychází z letité praxe, jsou používané vědomě a na individuální bázi.

Shrnutí

V kapitole výše jsme popsali instruktory využívané metody a strategie ke zvládnutí strachu u jezdců ve výcviku. Z výsledků můžeme konstatovat, že instruktoři využívají běžně verbální metodu rozhovoru a s tím spojeného zúčastněného naslouchání, jak jsme popsali v kapitole 4.4.1. Dalšími běžně užívanými metodami je odpoutání pozornosti a habituace neboli postupné přivykání. V rámci nových cvičení se objevila i metoda vizualizace pro představu provedení cvičení. Instruktoři mají se svými metodami dobré zkušenosti a připadají jim dostatečně funkční. Metody s přiřazením ke konkrétním situacím jsou zaznamenány v tabulce č. 6.

Jezdci zmiňují jako podstatnou pro funkčnost uváděných metod důvěru v instruktora. Dále uvádí jako potřebnou ze strany instruktorů dobrou znalost jezdců a empatii vůči jejich potřebám a emočním stavům. V takovém případě pak hodnotí metody jako úspěšné.

Obě skupiny se shodují, že instruktory používané metody vychází z jejich praktických zkušeností a intuice, ani jedna skupina nebyla schopna uvést jiné metody vhodné ke zvládnutí strachu, než které běžně a intuitivně využívají nebo jsou pro ně využívány.

5.4 Hlavní výzkumná otázka

Díky odpovědím respondentů a vyhodnocení dílčích otázek, můžeme potvrdit, že **instruktoři jezdeckví jsou schopni u svých svěřenců v rámci jezdeckého výcviku rozpoznat a vnímat strach a obavy**. Zároveň jsou schopni poznat, z čeho obavy či strach pramení a dle aktuální situace zvolit metodu pro její řešení a nápravu. Musíme však konstatovat, že instruktoři tak činí především na základě své intuice a znalostí a dovedností získaných praxí, nikoliv na základě znalosti teoretických základů psychologie a pedagogiky. Přesto bývají jejich strategie a metody o řešení většinou úspěšné.

Jako doplňující otázku jsme v rozhovoru vznesli dotaz, zda by instruktoři měli zájem o další sebevzdělávání v oblasti pedagogiky a výcviku. Instruktoři i někteří jezdci projevili zájem s tím, že by je to velmi zajímalo a že by to mělo pozitivní vliv na jejich další praxi. V době přípravy této práce to však byla pouze teoretická otázka, neboť v ČR v současné době nejsou dostupné zdroje ani neprobíhají kurzy na toto téma.

6. DISKUZE

Účelem této práce bylo ve formě kvalitativního výzkumu získat představu o práci instruktorů v rámci zvoleného tématu a úzké zájmové skupiny. Výzkum může sloužit jako pilotní průzkum pro případné další bádání na téma pedagogiky a psychologie v rámci jezdeckého výcviku a vzdělávání instruktorů. V případě požadavků na možnost zobecnění výsledků výzkumu by bylo vhodnější využít formu kvantitativního výzkumu s formou standardizovaných dotazníků na vybrané téma a se statistickým vyhodnocením výsledků.

Získané výsledky výzkumu budeme diskutovat především vůči zjištěním z teoretické části této práce a využijeme několika zahraničních populárně naučných zdrojů z oblasti jezdeckví, především článků z časopisů s jezdeckou tematikou.

Díky zjištěním z výzkumu se můžeme přiklonit k názoru Carltona (2016), že jedním z nejzákladnějších lidských strachů je strach z neznáma. Carlton ho tak řadí po bok základních existenciálních strachů, kam patří strach ze smrti a strach z bolesti. V našem výzkumu se strach z neznámého, nového, objevuje jak reflektován ze strany instruktorů, tak potvrzen ze strany jezdců. Strach ze smrti jsme nezaznamenali, strach z bolesti je respondenty uváděn v jiné souvislosti, především jako obava ze zranění vyplývající ze zodpovědnosti za rodinu, práci, domácnost, kde způsobený úraz ovlivní fungování jezdce v těchto provozních oblastech. Přímý strach z bolesti respondenti ve svých odpovědích nezmiňovali.

Můžeme také souhlasit s tvrzením Slepíčky, Hoška a Hátlové (2009), že strachy ve sportu, v tomto případě jezdeckém, mají specifický charakter a jsou vázány na specifické strachové podněty. Jak z výzkumu vyplývá, vnímají respondenti jako takové podněty neočekávaný pohyb koně (úlek, úskok), ztrátu kontroly nad směrem a rychlostí pohybu, ale i nezvládnutí určitého úkonu či činnosti na koni. Strachové podněty se tak pojí především s existencí druhé, nezávislé jednotky s vlastním myšlením a zkušenostmi, tedy koně, ve sportovním tandemu.

V rámci práce jsme v odborné, především sportovně zaměřené literatuře, vyhledávali metody práce s psychickými a emociálními stavy sportovce. Jak jsme již shrnuli v rámci vlastního výzkumu, instruktoři i jezdci využívají poměrně omezenou škálu metod a postupů při práci se strachem a obavami jezdce. Tyto metody jsou většinou výsledkem intuice a v praxi získaných zkušeností. Při vyhledávání relevantních

zdrojů a podkladů z oblasti jezdeckví jsme narazili na několik článků v zahraničních periodikách, kde je zmiňován strach z ježdění a metody jeho zvládnání, které bychom rádi využili ke komparaci našich zjištění a jimi zmiňovaných doporučení. Naši respondenti zmiňují, mimo jiné, jako základ pro práci se strachem důvěru v instruktora, jeho dobrou znalost jezdců, metody rozhovoru a zúčastněného naslouchání, metodu habituace a odpoutání pozornosti. Zmiňují důraz na uvolněnost jezdce, aby bylo možné postupovat ve výcviku k těžším a náročnějším cvičením.

Faith (meredithmanor.edu, online) ve svém článku *Overcoming Riding Fears*¹⁴, stejně jako Skinner (2021, askinner89.wordpress.com, on-line) ve svém článku *FEAR*¹⁵ uvádí, že strach obvykle souvisí s úrovní dovednosti jezdce, proto jako nejlepší způsob, jak překonat strach z jízdy, doporučují pracovat na rozvoji nezávislého a pevného sedu jezdce. Faith poukazuje na to, že je důležité najít kompetentního instruktora, který uzná krizi jezdcova sebevědomí, aniž by ho bagatelizoval a který umí i couvnout a najít místo, které je pro jezdce komfortní. Naši respondenti tuto metodu často využívají a stejně jako jezdci ji hodnotí jako úspěšnou. Zde si dovolíme poznámku, že najít kompetentního instruktora nemusí být v rámci našich jezdeckých areálů vůbec jednoduchý úkol, který navíc naráží na ten problém, že jezdec – začátečník nemá dostatečné kompetence k tomu, aby v začátku výcviku dokázal posoudit, zda je výcvik veden vhodným a správným způsobem.

Na webu equisearch.com (2017, on-line) jsme narazili na článek *Five Fear Busters for Riders*¹⁶ (autor neuveden), který nabízí metody, které mohou pomoci jezdcům v případech strachu z ježdění. První zmiňuje rytmické dýchání pro uvolnění a soustředění. V našem výzkumu se nikdo z cvičitelů ani jezdců vědomému dechovému cvičení nevěnuje, Renáta (ot. č. 5) však zmiňuje, že jezdce nutí k mluvení, aby docílila jeho pravidelného dýchání. V dalším bodu článek radí jezdcům přeprogramovat spouštěcí bod, tj. reakci na situace vyvolávající strach. Účelem je změnit automatickou reakci těla na strach (zatuhnutí, shrbení v sedle, zadržení dechu) na reakci konstruktivní, proaktivní. Jako prostředek uvádí zaměření na cíl jízdy, nádech a narovnání, soustředění pozornosti na nesouvisející činnost, kde uvádí příklad zvedání prstů nohy střídavě na jedné a druhé noze, dokud strach nepoleví. Metodu označují jako „bilaterální stimulaci“. Naši respondenti využívají odpoutání pozornosti v kontextu aktuálního problému, snaží se

¹⁴ Překonání obav z jízdy (vlastní překlad autora)

¹⁵ Strach (vlastní překlad autora)

¹⁶ Pět ničitelů strachu pro jezdce (vlastní překlad autora)

metodou postupných kroků, opakování a případného návratu na nižší úroveň výcviku či požadovaného cvičení vrátit jezdce do jeho komfortní zóny a zmírnit či odbourat obavy a pocity strachu.

Další radou pro jezdce je udržení pozornosti koně, ježdění se záměrem a cvičení na uvolnění koně kdykoliv jeho pohyb nebo akce vyvolávají strach. Naši respondenti z řad instruktorů zmiňují především snahu o uvolňování jezdce, jezdci sami však reflektují, že pokud se jim podaří mít uvolněného koně, je pro ně snazší uvolnit i sebe a snížit tak míru vnímaného strachu. Upozorňujeme z vlastní praxe, že schopnost jezdce uvolnit koně patří k pokročilejším jezdeckým technikám, kdy je již vyžadována od jezdce plná koordinace pohybu, vědomá práce s koně se znalostí příčinných souvislostí mezi akcí jezdce a reakcí koně a tzv. timing (načasování), tedy schopnost rozeznat, kdy jakou činnost provést a také ji včas a správně zrealizovat.

Poslední rada v článku na equisearch.com (2017, online) nabádá jezdce ke zvýšení fyzické síly a pružnosti, což bude mít pozitivní dopad na bezpečnost a jejich sebedůvěru v sedle. Stejně jako zmiňuje v rozhovoru Jana (ot. č. 5), i zde potvrzují, že existuje korelace mezi silou a rovnováhou, a jezdci s vyšší fyzickou kondicí a sportovní přípravou z jiných oblastí sportu bývají v sedle jistější, uvolněnější a často díky tomu méně bojácní. Jejich výcvik tak postupuje podstatně plynuleji a rychleji.

Skinner (2021, on-line) upozorňuje, že za strachem může stát i výběr nevhodného či špatně připraveného koně. V rámci našeho výzkumu s ní souhlasíme, přestože téma vhodnosti koně a jeho vliv na strach či jeho absenci bylo zmiňováno spíše okrajově. Výhodu vhodného koně pro své začátky reflektovali především jezdci, kteří ve výzkumu patřili mezi ty nebojácné. Souhlasíme se Skinner, že vhodný a správně připravený kůň může omezit vznik strachu u jezdců či může být lékem na jejich strach v případě, že se již dostavuje ve zvýšené míře.

Pokud bychom se tématem strachu a obav v jezdeckví chtěli v budoucnu věnovat do větší hloubky, volili bychom bádání ve formě kvantitativního výzkumu s přesněji cíleným dotazníkovým šetřením a širším spektrem respondentů. Zde by bylo možné zkoumat četnosti různých jevů, typy strachů a obav i formy a metody jejich řešení. Výsledky takového výzkumu bychom již mohli využít k určitému míře zobecnění pro daný výzkumný vzorek a zkoumanou problematiku. Výzkum provedený v této práci by tak mohl sloužit jako pilotní průzkum a podklad pro pokládání dalších relevantních

výzkumných otázek v rámci psychologického a pedagogického vzdělávání instruktorů jezdeckví.

Dalším velmi přínosným tématem, které by si zasloužilo v rámci jezdeckého výcviku vlastní bádání, je pohybová a sportovní příprava dětí z pohledu vývojové psychologie. Bylo by vhodné a přínosné, kdyby instruktoři znali rozdíly mezi jednotlivými věkovými kategoriemi a dokázali pracovat s jednotlivými jezdci v rámci jejich aktuální vývojové fáze po stránce fyzické, senzomotorické, mentální i sociální. Rozsah naší práce bohužel neumožňuje toto téma blíže rozvinout, mohlo by však být námětem pro další práce a výzkumy.

ZÁVĚR

Jezdeckví je jako sport či pohybová aktivita velmi specifický svým spojením s druhým jedincem s rozdílnou fyzickou silou a inteligencí – koněm, což na instruktory jezdeckví klade vyšší nároky na jeho kompetence. Instruktor jezdeckví by měl mít dostatečné znalosti a dovednosti nejen v metodice samotného jezdeckého výcviku, měl by mít základní vědomosti o fyziologii člověka i koně a především základní pedagogické a psychologické znalosti a dovednosti. To mu umožní zvolit vhodný systém práce s konkrétním žákem, odpovídající jeho věku, stadiu vývoje, fyzickými a psychickým možnostem. Instruktor by také měl reflektovat osobnostní nastavení žáka, jeho vlastnosti, povahu a charakter, v neposlední řadě pak i jeho vnímání a projevování emocí a reakce na ně.

Současný systém vzdělávání instruktorů v rámci rekvalifikačních kurzů klade důraz především na jezdecké dovednosti adeptů a na jejich schopnost vést hodinu začátečníků či pokročilých na zadané téma. Zkoušející vyžadují především znalost odborné jezdecké terminologie a schopnost vysvětlit konkrétní požadavek, cvik či postup v rámci samotné jízdy. Kurz je koncipován v minimálním rozsahu na základě požadavků MŠMT ČR a jako takový nepředstavuje institut, ve kterém může být tématům pedagogiky a psychologie věnována patřičná pozornost. Navíc časovou dotaci pro tato témata často „spolknou“ témata jiná, která jsou přednášejícím bližší nebo jim připadají relevantnější.

V úvodu této práce jsme čtenáře seznámili s historickým vývojem jezdeckého výcviku a jeho aktuálními trendy a pilíři. Kůň provází člověka již od doby paleolitu a celá jejich společná historie je protkána snahou o výcvik koně i jezdce. Až do doby po první světové válce je využití koní spojeno převážně s válečnými, zemědělskými a pracovními potřebami lidí a metodou výcviku ve formě „cukru a biče“. Teprve zařazením jezdeckví mezi olympijské sporty nalezl kůň své využití ve volnočasové a sportovní sféře, od této doby také můžeme mluvit o vývoji moderního jezdeckého výcviku, který stojí na původních vojenských základech, ale je ke koni mírnější a přátelštější a využívá vědecké poznatky ze souvisejících oborů.

Obecným cílem jezdeckého výcviku je vypěstovat u jezdce základy jezdeckého taktu, položit základní znalosti o chovu koní a péče o ně, naučit jezdce správnému sedu a systému pomůcek, kterými může komunikovat s koněm a získat kontrolu nad požadovanou činností. Tímto výcvikem by měl jezdce provádět instruktor jezdeckví,

jako zprostředkoval vzdělání. Aby toho mohl dosáhnout, musí plnit funkce a role, které na něj instruktorská funkce klade. Hlavními rolami instruktora jsou především role informátora, důvěrníka, motivátora, vychovatele a také tlumočnicka a zprostředkovatele pro komunikaci mezi jezdcem a koněm. Jeho hlavní praktická činnost pak spočívá v utváření potřebných vědomostí a dovedností spojených s jízdou na koni a chovem koní. Zároveň musí mít instruktor potřebné vlastnosti a kompetence pro práci s lidmi, především schopnost vedení lidí, odbornost, didaktické předpoklady a volní a charakterové vlastnosti (např. čestnost, spolehlivost, vytrvalost ...). Pro zajištění bezpečnosti jezdce je třeba předvídatost, ke které je zapotřebí i jistá výše inteligence. V neposlední řadě ovlivňuje práci instruktora i vhodný a odpovídající kůň pro daného jezdce.

V rámci této práce jsme připravili souhrn základních teoretických podkladů z obecné a sportovní pedagogiky a psychologie, který jsme modifikovali pro potřeby jezdeckého výcviku. V pedagogicky zaměřené kapitole jsme hledali především téma forem a fází učení. Typy učení jsme si rozdělili na sociální učení, elementární učení (asociace a podmiňování), komplexní učení a řešení problémů a senzomotorické dovednosti. Celý proces jezdeckého výcviku je vlastně instrumentálním podmiňováním, při kterém dochází k vytváření spojujících stimulů (podnět) – reakce. Zároveň je výcvik jezdce souhrnem senzomotorického učení a základní taxonomie dovedností - pohybových vzorců, zvyšování fyzické kondice, koordinace, řešení problémů, timingu. Z pohledu senzomotorického učení je jezdecký jedním z nejkomplicovanějších a nejkomplicovanějších sportovních odvětví vůbec, za což vděčí také tomu, že jedním z účastníků je druhý jedinec s naprosto odlišným typem myšlení, pohybu a reakcí – kůň.

V oblasti psychologie jsme se zabývali především motivací a emocemi ve sportu, opět v propojení s jezdeckým. Kromě základních motivací pro sportovní výkon, jako je potřeba pohybu, výkonu, sebepojetí a uplatnění, nesmíme v jezdeckém opomenout emocionální motivaci spojenou s láskou ke koním, potřebou partnerství, kontaktu s přírodou atd. Znalost motivačních struktur konkrétního jezdce je pro instruktora podkladem pro zvolení vhodného systému, struktury a metodiky výcviku. S jezdeckým je spojena silná emocionalita, která je spojena i s motivací. V jezdeckém se vyskytují pozitivní emoce – radost, zvládnutí činnosti se zvýšením sebedůvěry, vzrušení, pocit síly, stejně jako negativní emoce typu vztek, strach, úzkost, pocit únavy či nedostatečnosti při výkonu. Velkou pozornost jsme, vzhledem k zaměření výzkumu této

práce, věnovali kapitole o strachu a obavách v jezdeckví. Strach jsme vymezili jako negativní pocit zaměřený na konkrétní objekt a vznikající z objektivní příčiny. Generalizovanou úzkost jsme pojali jako neurčitou obavu z neznámého, bez objektivní příčiny. Strachy v jezdeckví jsou vázány mimo jiné, na specifické strachové podněty, např. přítomnost zvířete, nízká kontrola nad jeho vůlí a pohybem, neznámý pohyb, rychlost, nedostatečná kontrola. Téma psychologie v jezdeckém výcviku uzavíráme kapitolou o využití psychologických instrumentů, která může instruktorům pomoci s emocemi pracovat i přímo v rámci jezdeckých lekcí. Jako hlavní jsme uvedli tyto metody - verbální (rozhovor se zpětnou vazbou), metody koncentrace, relaxace a aktivace, regulaci motivačních struktur a metody tréninku mentálních dovedností. Do poslední skupiny patří např. odpoutání pozornosti, vizualizace a habituace, které jsou nejčastěji zmiňovanými technikami v rámci našeho výzkumu.

V praktické části jsme specifikovali vybraný typ výzkumu jako kvalitativní ve formě případových studií, s daty získanými formou polostrukturovaných rozhovorů. Jako výzkumnou skupinu jsme si určili instruktory jezdeckví v ČR, z jejichž řad byli vybráni respondenti pro náš výzkum. Na základě pilotního výzkumu jsme jako zájmovou skupinu zvolili dospělé jezdce 25+, kteří začínali s jezdeckvím v dospělosti nebo se po delší době k jezdeckví vrátili. Otevřenou věkovou strukturu zájmové skupiny jsme si dovolili na základě poznatků vývojové psychologie, kdy u této skupiny již nedochází k výrazným změnám ve fyzickém a psychickém vývoji. V rámci možné komparace výsledků jsme vybrali respondenty i z řad zájmové skupiny.

Pro obě skupiny respondentů jsme sestavili otázky pro udržení požadovaného směru výzkumu, otázky byly sestaveny tak, abychom pomocí odpovědí respondentů mohli zodpovědět dílčí výzkumné otázky, kterými jsou

- A) Jaké limity či problémy se pojí s jezdeckým výcvikem zahájeným až v dospělosti?
- B) Ovlivňuje strach rychlost a kvalitu jezdeckého výcviku?
- C) S jakým typem strachu či obav se instruktoři u svých svěřenců setkávají a jsou si vědomi důvodů a původu tohoto strachu, obav?
- D) Jaké metody a strategie ke zvládnutí strachu či obav svých svěřenců instruktoři znají a jaké v praxi opravdu volí a používají?

Zjištění provedená v rámci rozhovorů a shrnutá do odpovědí na dílčí výzkumné otázky jsme následně využili k odpovědi na hlavní výzkumnou otázku:

„Jsou instruktoři jezdeckví schopni rozpoznat, vnímat a reflektovat strach u jezdců v rámci jezdeckého výcviku?“

Výsledkem našeho výzkumu je zjištění, že instruktoři opravdu jsou schopni strach či obavy u jezdců rozeznat a vnímat. Dokáží poznat strach a obavy u jezdců a daří se jim odhalit typ strachu a obav a jejich příčiny a původ. Instruktoři využívají poněkud omezený, přesto však účinný repertoár metod a postupů, především techniku odpoutání pozornosti, postupného přivykání, rozhovorů a koncentrace pozornosti. Pro tyto postupy využívají instruktoři především svých zkušeností, praktických dovedností, intuice a empatie vůči jezdcům, než aby se opírali o teoretické základy z odborné literatury. V rámci výzkumu jezdci vyzdvihují jako velmi účinný prvek v boji se strachem důvěru v instruktora a jeho empatii vůči jezdcům.

Na úplný závěr zmiňme, že práce instruktora jezdeckví je velmi náročná a klade vysoké požadavky na jeho znalosti a schopnosti. Na rozdíl od svých kolegů v jiných sportovních odvětvích musí být schopen pracovat se dvěma nezávislými entitami, jezdcem a koně, a následně je oba propojit do funkční a spolupracující dvojice. Doufáme proto, že tato práce umožní instruktorům načerpat alespoň základní vědomosti a zorientovat se v oblasti pedagogiky a psychologie sportu se zaměřením na jezdecký výcvik.

Seznam tabulek:

Tab. č. 1: Omezující faktory v jezdeckém výcviku	41
Tab. č. 2: Respondenti z výběrového souboru z řad instruktorů jezdeckví	42
Tab. č. 3: Respondenti z řad jezdců ze zájmové skupiny	42
Tab. č. 4: Pozitiva a negativa při výcviku dospělých	45
Tab. č. 5: Limity a problémy při výcviku v dospělosti z pohledu jezdců	46
Tab. č. 6: Uváděné typy strachu či obav, jejich projevy a metody řešení	51

Seznam obrázků:

Obr. č. 1: Původní skokový styl, zdroj: HOLUBCOVÁ, Eva. Koně Kinští a Velká pardubická. 2015, equichannel.cz [online].

Dostupné z <https://www.equichannel.cz/kone-kinsti-a-velka-pardubicka>

Obr. č. 2: Moderní skokový styl, zdroj: archiv autora

Obr. č. 3: Působení vnějších a vnitřních činitelů na motorické učení, zdroj: JANSKA, Petr. Pedagogika sportu. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8, s. 157.

Seznam použitých zkratk:

ČJF	Česká jezdecká federace
FTVS UK	Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzita Karlova
CNS	centrální nervová soustava
ZZVJ	zkoušky základního výcviku jezdce
NPL	neurolingvistické programování
EFT	Emotional freedom techniques
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

Použitá literatura:

BAREŠOVÁ, Zuzana. *Strach předškolních dětí a strategie jeho zvládní*. Praha, 2007. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, Katedra školní a pedagogické psychologie.

BOŘÁNEK, Václav. *Horsemanship, přirozené jezdectví*. Blažejov: Harmony, 2008. ISBN 978-80-903484-1-7.

CARLTON R. Nicholas. *Fear of the unknown: One fear to rule them all?* Anxiety and Illness Behaviours Laboratory, Department of Psychology, University of Regina, Regina, SK, Canada. *Journal of Anxiety Disorders*. 2016, Volume 41 (June 2016) Pages 5-21 [online].

Dostupné také z:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0887618516300469?via%3Dihub>

ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.

DOBEŠ, Josef. *Jízda na koni: [trénink jezdce a koně ve skokovém ježdění všestrannosti a drezuře]*. Praha: Cesty, 1997. ISBN 80-7181-169-6.

DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.

HARTLEY EDWARDS, Elwyn. *Velká kniha o koních*. Bratislava: Gemini, 1992. ISBN 80-85265-36-2.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0219-6.

JANSA, Petr. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.

JANSA, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Praha: Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3.

Jokl, Z. a kolektiv. *Jezdectví a dostihový sport*. Praha: SZN 1. vydání, 1977. ISBN 07-100-77 04/47.

PAALMAN, Anthony. *Skokové ježdění: výcvik koně a jezdce pro skokový sport, parkurové ježdění, stavba parkuru*. 2. vyd. Praha: Brázda, 2006. ISBN 80-209-0348-8.

PRAŠKO, Ján, Jana VYSKOČILOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ. *Úzkost a obavy: jak je překonat*. Praha: Portál, 2006. Rádci pro zdraví. ISBN 80-7367-079-8.

PROCHÁZKOVÁ, Zuzana. *Strategie zvládnutí strachu a bolesti u dětí v souvislosti s ošetrovatelskou péčí*. České Budějovice, 2016. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta.

ROBERTS, Monty. *O koních a lidech: muž, který naslouchá koním a mluví s lidmi*. Vyd. 2. Přeložil Hana WHITTON. Praha: Ikar, 2010. ISBN isbn978-80-249-1425-1.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006, c2004. ISBN 80-7367-124-7.

SCHINKE, Robert. *Focused Riding*. Compass Equestrian, 1999. ISBN 1-900667-56-8.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

STERN, Horst. *Jak si vysloužit ostruhy*. Praha: Brázda, 2002. ISBN 80-209-0305-4.

STEWART, Daniel. *Fitness pro jezdce*. Přeložil Michaela BURDOVÁ. Jihlava: Arcaro, 2018. ISBN 978-80-907127-4-4.

STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce, 1999. SCAN. ISBN 80-85834-60-x.

SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1.

ŠAFÁŘ, Michal, Hana HŘEBÍČKOVÁ. *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku*. Oloumouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-24-4366-9 (e-kniha)

ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. V Praze: Karolinum, 2004. ISBN 978-80-246-0841-9.

WALDO, M. Andrea. *Brain training for Riders*. Vermont: Trafalgar Square Books, 2016. ISBN 9781570768163 (Kindle)

WOLFRAMM, Inga. *Čistá mysl: čistá jízda: sportovní psychologie pro úspěšné ježdění*. Přeložil Robin BURDA. Jihlava: Arcaro, 2016. ISBN 978-80-906222-4-1.

ZÁLIŠ, Norbert. *Hovory o drezuře*. V Kladrubech nad Labem: Národní hřebčín v Kladrubech nad Labem, 2002. Scripta equestrica. ISBN 80-902840-9-4.

Online zdroje:

BLOCKSDORF, Katherine. *How to Overcome a Fear of Riding Horses*. 2019, thesprucepets.com [online]. Dostupné z: <https://www.thesprucepets.com/how-to-overcome-a-fear-of-riding-horses-1887067>

ČJF. *ČJF představila Galopy*. 2017, cjf.cz [online]. Dostupné z: <http://www.cjf.cz/aktuality/cjf-predstavila-galopy-2017-06-27/>

ČJF. *Instruktoři*. cjf.cz [online]. © 2016. Dostupné z: <http://www.cjf.cz/vzdelavani/instruktori/>

EDUKACE A KURILULUM. Masarykova univerzita, Brno, 2011. Muni.cz [online]. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1431/jaro2011/XS060/um/23229286/2_Edukace.pdf

FAITH, Meridith. *Overcoming riding fears*. meredithmanor.edu [online]. © 1997 -2021. Dostupné z: <http://www.meredithmanor.edu/features/articles/faith/fears.asp>

FIVE FEAR BUSTERS OF RIDERS. 2017, equisearch.com [online]. © 2021. Dostupné z: <https://www.equisearch.com/discoverhorses/five-fear-busters-for-riders>

HRBAČEK, Tomáš. *Frederico Caprilli*. Speedhorse.netstranky.cz [online]. Dostupné z: <http://speedhorse.netstranky.cz/frederico-caprilli.html>

INSTITUR ENERGETICKÉ PSYCHOLOGIE. *O EFT*. Eft.cz [online]. Dostupné z: <http://eft.cz/index.php/jaktodelame/metoda-eft-revoluce-v-terapii>

INSTITUT PRO NLP. *Co je to NLP*. Nlp.cz [online]. © 2019. Dostupné z: <https://nlp.cz/co-je-to-nlp/>

JEZDEC.CZ. *Kdo je kdo – Caprilli Federico*. Jezdec.cz [online]. Dostupné z: <http://www.jezdec.cz/whoiswho/4>

KVAPILOVÁ Romana. *Jak se zbavit strachu?* 2012, jezdeckvi.cz [online].
Dostupné z: <https://jezdeckvi.cz/clanek/volny-cas/co-se-do-jezdeckvi-neveslo-jak-se-zbavit-strachu>

ROTOVÁ, Gagiela. *Bojíte se? Jen hlupák by se nebál!* 2019, equichannel.cz [online].
Dostupné z: <https://www.equichannel.cz/bojite-se-nevadi-jen-hlupak-by-se-nebal>

SKINNER, Amy. *Fear.* 2021, askinner89.wordpress.com [online].
Dostupné z: <https://askinner89.wordpress.com/2021/01/01/fear-3/>

Přílohy:

Příloha č. 1: Galopy – koncept výcviku jezdce (www.cjf.cz)

7	Jezdec se již naučil od sebe svého koně a přiměřeně k vzájemné komunikaci spolupráci. Koordinuje tak, aby měl aktivní vliv na jeho s vykonávaním blížem. Omylá svého koně a vede ho po roztřené trase.	Průběh odměně a se spolu častí chovat se respektivně, umělejší a zodpovědnost ke koni, druhým a životnímu prostředí. Jednat taktně a ve vřadnou chvíli. Spolupracovat s vyučujícím a ostatními. Zároveň spolupracovat s vykonávaním blížem a s vykonávaním blížem.	Vnímat chování, přizpůsobit se jeho plynule. Stanovt si cíle a hodnotit se analyzovat výsledky svého počínání. Oslovit koně svým jménem a poklonit se.	7	Prizpůsobit svůj pohyb a situaci při zachování práce s koněm v lehkém klusu.	Prizpůsobit svůj pohyb a situaci při zachování práce s koněm v lehkém klusu.	Zachovávat kadenci všech třech chodůch. Udržet pravidelnou kadenci ve cvalech. Měnit délku kroku v práci a cvalech.	Naučování na libovolnou růhu. Přejít do cvalech. Přechody cvalech-cval.	Přizpůsobit délku kroku a ruce v závislosti na náročnosti parkuru v členitějším terénu.	Zvládnout kontravali v obou směrech s velkým poměrem. Shromáždění cvalech několik skoků. Přistavení koně v obou směrech s malým poměrem.	Prizpůsobit práci v obou směrech s velkým poměrem. Přistavení koně v obou směrech s malým poměrem.	Zvládnout kontravali v obou směrech s velkým poměrem. Shromáždění cvalech několik skoků. Přistavení koně v obou směrech s malým poměrem.	Překonat kontravali v obou směrech s velkým poměrem. Přistavení koně v obou směrech s malým poměrem.	Folyby po prázdné trase a jednostranně předávkou. Překonat rady skoků v členitějším terénu ve cvalech.	Zvládnout kontravali na rovné lince, změna směru. Nalobženi/vylobženi koně do/z přepravníku a kamionu.	Lunžování koně/ponyho s pomocnými přídružími. Práce na dvou lincích – krok, klus, na kruhu na rovné lince, změna směru. Nalobženi/vylobženi koně do/z přepravníku a kamionu.
6		Průběh odměně a se spolu častí chovat se respektivně, umělejší a zodpovědnost ke koni, druhým a životnímu prostředí. Jednat taktně a ve vřadnou chvíli. Spolupracovat s vyučujícím a ostatními. Zároveň spolupracovat s vykonávaním blížem a s vykonávaním blížem.	Vnímat chování, přizpůsobit se jeho plynule. Stanovt si cíle a hodnotit se analyzovat výsledky svého počínání. Oslovit koně svým jménem a poklonit se.	6	Stabilní sed v lehkém klusu při změně směru i různých délkách kroku.	Udržet kadenci všech třech chodůch. Udržet pravidelnou kadenci ve cvalech. Měnit délku kroku v práci a cvalech.	Zastavení z klusu. Zastavení několik kroků. Zastavení z klusu.	Udržet kadenci cvalech a na rovné lince. Překonat rady skoků v členitějším terénu.	Udržet kadenci cvalech a na rovné lince. Překonat rady skoků v členitějším terénu.	Kontrola narovnaní koně v klusu na rovné lince. Ohnutí koně v obou směrech. Seznamní se s tvrdými ruce ve všech třech chodech.	Prizpůsobit práci v obou směrech s velkým poměrem. Přistavení koně v obou směrech s malým poměrem.	Udržet kadenci cvalech a na rovné lince. Překonat rady skoků v členitějším terénu.	Udržet kadenci cvalech a na rovné lince. Překonat rady skoků v členitějším terénu.	Folyby po prázdné trase a jednostranně předávkou. Překonat rady skoků v členitějším terénu ve cvalech.	Lunžování koně/ponyho s pomocnými přídružími. Práce na dvou lincích – krok, klus, na kruhu na rovné lince, změna směru. Nalobženi/vylobženi koně do/z přepravníku a kamionu.	
5		Průběh odměně a se spolu častí chovat se respektivně, umělejší a zodpovědnost ke koni, druhým a životnímu prostředí. Jednat taktně a ve vřadnou chvíli. Spolupracovat s vyučujícím a ostatními. Zároveň spolupracovat s vykonávaním blížem a s vykonávaním blížem.	Vnímat chování, přizpůsobit se jeho plynule. Stanovt si cíle a hodnotit se analyzovat výsledky svého počínání. Oslovit koně svým jménem a poklonit se.	5	Ovoření stabilního klusu v členitějším terénu.	Zachovávat kadenci všech třech chodůch. Udržet pravidelnou kadenci ve cvalech. Měnit délku kroku v práci a cvalech.	Naučování v členitějším terénu. Naklání ze zastavení.	Naučování v členitějším terénu. Naklání ze zastavení.	Prizpůsobit práci v obou směrech s velkým poměrem. Přistavení koně v obou směrech s malým poměrem.	Prizpůsobit práci v obou směrech s velkým poměrem. Přistavení koně v obou směrech s malým poměrem.	Udržet kadenci cvalech a na rovné lince. Překonat rady skoků v členitějším terénu.	Udržet kadenci cvalech a na rovné lince. Překonat rady skoků v členitějším terénu.	Folyby po prázdné trase a jednostranně předávkou. Překonat rady skoků v členitějším terénu ve cvalech.	Lunžování koně/ponyho s pomocnými přídružími. Práce na dvou lincích – krok, klus, na kruhu na rovné lince, změna směru. Nalobženi/vylobženi koně do/z přepravníku a kamionu.		
4		Průběh odměně a se spolu častí chovat se respektivně, umělejší a zodpovědnost ke koni, druhým a životnímu prostředí. Jednat taktně a ve vřadnou chvíli. Spolupracovat s vyučujícím a ostatními. Zároveň spolupracovat s vykonávaním blížem a s vykonávaním blížem.	Vnímat chování, přizpůsobit se jeho plynule. Stanovt si cíle a hodnotit se analyzovat výsledky svého počínání. Oslovit koně svým jménem a poklonit se.	4	Hledání rovnoměrného klusu při změně směru a různých délkách kroku.	Zachovávat kadenci všech třech chodůch. Udržet pravidelnou kadenci ve cvalech. Měnit délku kroku v práci a cvalech.	Naučování v členitějším terénu. Naklání ze zastavení.	Naučování v členitějším terénu. Naklání ze zastavení.	Prizpůsobit práci v obou směrech s velkým poměrem. Přistavení koně v obou směrech s malým poměrem.	Prizpůsobit práci v obou směrech s velkým poměrem. Přistavení koně v obou směrech s malým poměrem.	Udržet kadenci cvalech a na rovné lince. Překonat rady skoků v členitějším terénu.	Udržet kadenci cvalech a na rovné lince. Překonat rady skoků v členitějším terénu.	Folyby po prázdné trase a jednostranně předávkou. Překonat rady skoků v členitějším terénu ve cvalech.	Lunžování koně/ponyho s pomocnými přídružími. Práce na dvou lincích – krok, klus, na kruhu na rovné lince, změna směru. Nalobženi/vylobženi koně do/z přepravníku a kamionu.		
3		Průběh odměně a se spolu častí chovat se respektivně, umělejší a zodpovědnost ke koni, druhým a životnímu prostředí. Jednat taktně a ve vřadnou chvíli. Spolupracovat s vyučujícím a ostatními. Zároveň spolupracovat s vykonávaním blížem a s vykonávaním blížem.	Vnímat chování, přizpůsobit se jeho plynule. Stanovt si cíle a hodnotit se analyzovat výsledky svého počínání. Oslovit koně svým jménem a poklonit se.	3	Vyředit v lehkém klusu na správnou růhu.	Zachovávat kadenci všech třech chodůch. Udržet pravidelnou kadenci ve cvalech. Měnit délku kroku v práci a cvalech.	Naučování v členitějším terénu. Naklání ze zastavení.	Naučování v členitějším terénu. Naklání ze zastavení.	Prizpůsobit práci v obou směrech s velkým poměrem. Přistavení koně v obou směrech s malým poměrem.	Prizpůsobit práci v obou směrech s velkým poměrem. Přistavení koně v obou směrech s malým poměrem.	Udržet kadenci cvalech a na rovné lince. Překonat rady skoků v členitějším terénu.	Udržet kadenci cvalech a na rovné lince. Překonat rady skoků v členitějším terénu.	Folyby po prázdné trase a jednostranně předávkou. Překonat rady skoků v členitějším terénu ve cvalech.	Lunžování koně/ponyho s pomocnými přídružími. Práce na dvou lincích – krok, klus, na kruhu na rovné lince, změna směru. Nalobženi/vylobženi koně do/z přepravníku a kamionu.		
2		Průběh odměně a se spolu častí chovat se respektivně, umělejší a zodpovědnost ke koni, druhým a životnímu prostředí. Jednat taktně a ve vřadnou chvíli. Spolupracovat s vyučujícím a ostatními. Zároveň spolupracovat s vykonávaním blížem a s vykonávaním blížem.	Vnímat chování, přizpůsobit se jeho plynule. Stanovt si cíle a hodnotit se analyzovat výsledky svého počínání. Oslovit koně svým jménem a poklonit se.	2	Prizpůsobit svůj pohyb a situaci při zachování práce s koněm v lehkém klusu.	Zachovávat kadenci všech třech chodůch. Udržet pravidelnou kadenci ve cvalech. Měnit délku kroku v práci a cvalech.	Naučování v členitějším terénu. Naklání ze zastavení.	Naučování v členitějším terénu. Naklání ze zastavení.	Prizpůsobit práci v obou směrech s velkým poměrem. Přistavení koně v obou směrech s malým poměrem.	Prizpůsobit práci v obou směrech s velkým poměrem. Přistavení koně v obou směrech s malým poměrem.	Udržet kadenci cvalech a na rovné lince. Překonat rady skoků v členitějším terénu.	Udržet kadenci cvalech a na rovné lince. Překonat rady skoků v členitějším terénu.	Folyby po prázdné trase a jednostranně předávkou. Překonat rady skoků v členitějším terénu ve cvalech.	Lunžování koně/ponyho s pomocnými přídružími. Práce na dvou lincích – krok, klus, na kruhu na rovné lince, změna směru. Nalobženi/vylobženi koně do/z přepravníku a kamionu.		
1		Průběh odměně a se spolu častí chovat se respektivně, umělejší a zodpovědnost ke koni, druhým a životnímu prostředí. Jednat taktně a ve vřadnou chvíli. Spolupracovat s vyučujícím a ostatními. Zároveň spolupracovat s vykonávaním blížem a s vykonávaním blížem.	Vnímat chování, přizpůsobit se jeho plynule. Stanovt si cíle a hodnotit se analyzovat výsledky svého počínání. Oslovit koně svým jménem a poklonit se.	1	Lehký klus v výřvu.	Zachovávat kadenci všech třech chodůch. Udržet pravidelnou kadenci ve cvalech. Měnit délku kroku v práci a cvalech.	Naučování v členitějším terénu. Naklání ze zastavení.	Naučování v členitějším terénu. Naklání ze zastavení.	Prizpůsobit práci v obou směrech s velkým poměrem. Přistavení koně v obou směrech s malým poměrem.	Prizpůsobit práci v obou směrech s velkým poměrem. Přistavení koně v obou směrech s malým poměrem.	Udržet kadenci cvalech a na rovné lince. Překonat rady skoků v členitějším terénu.	Udržet kadenci cvalech a na rovné lince. Překonat rady skoků v členitějším terénu.	Folyby po prázdné trase a jednostranně předávkou. Překonat rady skoků v členitějším terénu ve cvalech.	Lunžování koně/ponyho s pomocnými přídružími. Práce na dvou lincích – krok, klus, na kruhu na rovné lince, změna směru. Nalobženi/vylobženi koně do/z přepravníku a kamionu.		

Příloha č. 2: Učební plán – kvalifikací „instruktor jezdeckví“ (www.cjf.cz)

Učební plán - kvalifikací „instruktor jezdeckví“ (všeobecná licence, spřežení, voltíž, reining, vytrvalost, drezura):

Předměty	Teorie	Počet hodin praxe	Dohromady
VŠEOBECNĚ: základy sportovního tréninku			
Pedagogika	4	0	4
Kineziologie	2	0	2
Fyziologie	2	0	2
Biomechanika	2	0	2
Psychologie	3	0	3
Teorie a didaktika sportu	4	0	4
Hygiena, prevence úrazů, regenerace, první pomoc	7	2	9
Právní problematika	2	0	2
Problematika boje proti dopingu	2	0	2
Dohromady	28	2	30
ODBORNĚ: chov, sport			
Vývoj a historie jezdeckví	2	0	2
Základy chovu koní	8	8	16
Ekonomika provozu stájí	4	0	4
Výkonnostní zkoušky koní	2	0	2
Organizace a pravidla jezdeckého sportu	10	0	10
Dokumenty ČJF	3	0	3
Dohromady:	29	8	37
SPECIÁLNÍ: dle jednotlivých disciplín/specializací			
Teorie jízdy , přípravy jezdce	15	20	35
Metodika výcviku jízdy	20	20	40
Metodická praxe	0	20	20
Dohromady:	35	60	95
Zkoušky	3	5	8
CELKEM	95	75	170

Příloha č. 3. Polostrukturovaný rozhovor – Instruktor

Iniciály nebo jméno, pod kterým mohu zveřejnit případovou studii:

Žena Muž

Věk:

Délka instruktorské praxe:

- Zájmová skupina:
- Dospělá osoba 25 let a více
 - Počátek jezdeckví v dospělosti nebo navrácení se po letech nečinnosti
 - Mírně pokročilý až středně pokročilý jezdec (samostatný pohyb po jízdárně či v terénu ve všech chodech, nesportující)

Připravené dotazy pro vedení rozhovoru

- 1) Trénujete nebo jste trénoval/-a osoby, které lze zařadit do uvedeného vzorku?
- 2) Jaké nejvýraznější pozitivní a negativní rozdíly vnímáte u této skupiny oproti dětským a juniorským věkovým skupinám?

Pokud se strach v odpovědi objeví – 3a/ Pokud se neobjeví – 3b/

3a) Zmínil/-a jste strach. V jaké míře strach, obavy či úzkosti u dané skupiny nebo konkrétního jedince vnímáte a jak z vašeho pohledu ovlivňuje jezdecký výcvik? Uveďte prosím příklad.

3b) Setkal/-a jste se u této skupiny / jedince při výcviku s nějakou formou strachu, obav či úzkosti? Jak případně ovlivňoval či ovlivňuje výcvik? Uveďte prosím příklad.

4) Když se strach nebo obavy ve výcviku objevily, jakou měly konkrétní formu? Jak se ve výcviku konkrétně projevovaly, dle čeho jste je identifikoval/-a, poznal/-a? (Lze navést na rozdíl mezi konkrétními strachy či obavami a úzkostí bez zjevné příčiny).

5) Jak jste jako instruktor situaci řešil/-a. Prosím, uveďte konkrétní příklad postupu, použité metody a jeho účinnost.

6) Měl zvolený postup pozitivní výsledek nebo jste musel/-a hledat a zkoušet více postupů?

7) Znáte nějaké psychologické nástroje, které se dají v těchto případech aplikovat a mohou pomáhat? Používáte je ve své cvičitelské praxi?

8) Zajímalo by Vás téma psychologie ve výcviku a psychologické nástroje aplikovatelné pro jezdeckví v rámci prohlubování vlastního vzdělávání? Byl/-a byste ochotný/-á do takového typu vzdělávání investovat svůj čas a finanční prostředky?

Příloha č. 4. Polostrukturovaný rozhovor – Jezdec

Iniciály nebo jméno, pod kterým mohu zveřejnit případovou studii:

Žena Muž

Věk:

1) Jak dlouho jezdíte na koni a na jaké úrovni se nyní nacházíte? (pro ověření cílové skupiny)

2) Jaké limity nebo problematické momenty ve výcviku jste vnímal/-a nebo vnímáte?

Pokud se strach v odpovědi objeví – 3a/ Pokud se neobjeví – 3b/

3a) Zmínil/-a jste strach – v jaké formě jste ho u sebe vnímal/-a či vnímáte? (Případně pomoci – konkrétní obavy či strach nebo spíš úzkost bez jasného zacílení?)

3b) Setkal/-a jste se při výcviku s pocitem strachu, obav či úzkosti? V jaké formě, z čeho konkrétně plynuly, objevují se opakovaně či stále?.

4) Jak z vašeho pohledu ovlivnily či ovlivňují strach či úzkost průběh výcviku a jeho výsledky?

5) Zjistil instruktor, že tyto pocity máte? Řekla jste mu, že je máte a kdy, za jakých okolností?

Pokud ano – 6a) a dále

6a) Jak instruktor situaci a vaše pocity řešil, jak na ně reagoval, jaký zvolil postup a metodu řešení?

7) Měl zvolený postup pozitivní výsledek nebo byste potřebovali jiný postup či řešení?

Jak vnímáte přístup instruktora k vašemu strachu či úzkosti?

8) Použil instruktor nějaké psychologické nástroje, aby vám se situací pomohl? Jaké, s jakým úspěchem a výsledkem?

Pokud ne – 6b)

6b) Jaký vliv to mělo či má na váš další výcvik? Vnímáte to jako problém či nedostatek na straně instruktora?

Příloha č. 5. Přepis vzorového rozhovoru – Instruktor

A: Rozhovor s instruktorem jezdeckví, žena, 46 let, instruktorská praxe 21 let. První poprosím o souhlas nahrávání pro studijní účely.

B: Ano.

A: Děkuji. Mohu tě v rámci rozhovoru oslovovat křestním jménem?

B: Ano.

A: Děkuji. Jako první ti představím zájmovou skupinu, o kterou se jedná. Jde o jezdce, dospělé osoby 25 a více let, kteří začali s jezdeckvím v dospělosti nebo se k němu po letech nečinnosti vrátili a spadají do skupiny mírně pokročilých až středně pokročilých jezdců. Tzn., že nejde o úplné začátečníky a nejde nám ani o jezdce, kteří už jsou činní ve sportu. Trénuješ někoho z této skupiny?

B: Ano.

A: Jaký nejvýraznější pozitivní a negativní rozdíl vnímáš při výcviku u této skupiny oproti třeba dětským nebo juniorským věkovým skupinám?

B: Určitě děti a junioři se dokáží na koni daleko více uvolnit. Dokáží s ním víc splynout, dokáží daleko lépe kopírovat pohyby koně. A ti starší lidé samozřejmě už mentálně i svalově nedokáží tělo natolik uvolnit, aby ježdění bylo příjemné i pro koně i pro toho člověka.

A: Vidiš tam nějaká pozitiva oproti těm mladším věkovým skupinám?

B: Možná mají víc rozumu, ale zase o to víc si uvědomují rizika s tím sportem spojená, což je někdy zase limitující.

A: Setkala ses někdy v téhle skupině jezdců při výcviku s nějakou formou strachu nebo obav, úzkosti?

B: Setkala.

A: A jak to ovlivňuje ten výcvik? Uveď mi nějaký příklad.

B: Ovlivňuje to tak, že v podstatě ti lidé, kteří mají nějakou negativní předchozí zkušenost, tak jim tuhne jim svalstvo, mozek je nepustí přes to, aby se tělo nějak zkoordinovalo s koněm. V podstatě je to neustále ve výcviku brzdí. Když se člověk posune dál ve výcviku, tak pak přijde jeden moment, kdy to ho zase vrátí o krok

zpátky. Takže výcvik je takový, že se posouvá strašně dlouho dopředu a někdy se zarazí na jednom místě a už to prostě nejde dál. Člověk nemůže dál pokračovat např. do sportu.

A: Jaké vnímáš formy strachu? Pokusím se to trochu rozvést: strach bereme jako něco, co je reakce na konkrétní, aktuální podnět. Obavy jsou spíše, co by, kdyby, míří do budoucna, spíše takové neurčité. Vnímáš tam jedno, druhé, oboje nebo kombinaci?

B: Vnímám to tak, že někteří lidé úplně zkamení a nejsou schopní najednou žádného rychlejšího pohybu a samozřejmě ti starší lidé už vidí ten strach - když si zlomí nohu, jak bude fungovat domácnost, kdo se postará o děti, kdo se postará o zvířata. Každý má ten strach asi trochu jako jiný, ale každopádně to vede k tomu, že se nemůžu s tím koněm posouvat dál.

A: Mně šlo spíše trochu o to, jestli je to strach tady a teď, momentální, např. z nějakého rychlejšího pohybu koně, anebo jestli na koně lezou s tím, že už mají obavy.

B: Já myslím, že oba objevují oba typy. Někdo má ten, někdo ten, a někdo má oba dva. V momentě, kdy se kůň rychleji hne, tak ten člověk úplně vykřikne, ztuhne a vidím na něm, že se mu chce v podstatě brečet, když je to nějaká slabší povaha.

A: Jak jako instruktor takovéto situace řešíš, uved' mi nějaké metody, které používáš nebo na příkladu nebo obecně?

B: Tak za prvé, když vidím, že ten člověk už jde na koně se strachem, tak už dopředu vím, že budu muset vést trénink nějakým jemnějším stylem, nebudu ten konkrétní trénink moct být tak náročná, nebudu moc vyžadovat určité cvičení, které dělám s jinými lidmi. Ne pokaždé mají ti lidi tento pocit, ale pokud ano, musím vést trénink klidnějším způsobem. Pak se snažím na ně hodně mluvit, snažím se je podstatě rozmluvit i o věcech, které se vůbec netýkají koní, protože mám pocit, že když ty lidi na chvíli zapomenout, že na tom koni sedí, tak se tělo dokáže povolit a dokáže se uvolnit.

A: Takže klasické odpoutání pozornosti. Mívá tento postup pozitivní výsledek nebo musíš vyzkoušet více postupů, než něco zabere, začne fungovat?

B: Někdy to bývá hned dobré, někdy musím vyzkoušet víc postupu a taky na každého funguje něco jiného. Na někoho vím, že když je ve stresové situaci, tak můžu zatlačit a svým tlakem tu situaci přemoci, ale u někoho musím hrozně ubrat.

A: V podstatě používáš odpoutání pozornosti a postupné přivykání, abych to odborně. Znáš nějaké další psychologické nástroje, které by se daly ve výcviku použít, nebo co ve výcviku používáš, co jsi teď nezmínila?

B: Používám například u dětí, ne tolik u dospělých, že jim při ježdění něčím zamětnám ruce, když je lonžuji, tak jim dávám do ruky kamínek, který si musejí nést, nebo jim říkám, že si mají představit, že jsou nějaké jiné zvíře nebo jinak odpoutám pozornost, aby se jim tělo uvolnilo a být v křeči. Najednou zjistí, že jim je to na koni příjemnější, že s tím koněm najednou plynou a nejdou proti pohybu koně. Ale jinak asi nic moc navíc.

A: Nezkoušela jsi s jezdcí třeba nějaké dechové cvičení?

B: Ano, to určitě. Myslím si, že to dýchání musí používat i u toho rozmluvení. Třeba mám tady paní, která ráda nakupuje, a když vidím, že ve stresu, tak se začnu ptát, kde byla nakupovat, co koupila, co objevila a samozřejmě ti lidé, když začnou víc mluvit, tak je to nutí se rozdýchat, a na tuto funguje.

A: Zajímalo by tě téma psychologie ve výcviku nebo metody a nástroje v rámci jezdeckví třeba v rámci nějakého kurzu, pokud by existoval, v rámci tvého vzdělávání?

B: Určitě.

A: Byla bys ochotná do takového typu vzdělávání investovat čas a finance?

B: Myslím, že ano.

A: Moc děkuji za rozhovor.

Příloha č. 6. Přepis vzorového rozhovoru – Jezdec

A: Rozhovor s jezdcem ze zájmové skupiny, žena, věk 49 let. Mohu poprosit o souhlas? Souhlasíš s tím, že budu rozhovor nahrávat a že ho mohu použít pro studijní účely?

B: Ano, souhlasím.

A: A mohu tě v rozhovoru oslovovat křestním jménem?

B: Ano.

A: Děkuji. Jen si ověřím, že spadáš do mé zájmové skupiny, tzn. dospělá osoba 25 let a více, začátek ježdění na koni v dospělosti a patříš mezi mírně až středně pokročilé jezdce.

B: Ano.

A: Ivo, jak dlouho jezdíš na koni?

B: Poprvé jsem si sedla na koně asi ve 27 letech, ale bylo to takové, že jsem si sedla, oni se koukli, jestli stále ještě sedím a takovým stylem jsem začala jezdit.

A: Takže už poměrně dlouhou dobu?

B: No, to ano, ale tímhle tím způsobem, ale učím se jezdit, jakože jezdit, až co jsem tady, a to je nějakých 5 let, do té doby to bylo jenom takové plácání.

A: Vzhledem k tomu, do jaké skupiny jezdců patříš, jaké limity nebo problematické momenty jsi v tom výcviku vnímala, nebo jaké vnímáš třeba i do teď.

B: Jak to myslíš?

A: Děti, když jdou do výcviku, tak samozřejmě jsou na tom, jinak, než když začíná jezdit ten dospělý. Tak jestli z toho pohledu, že jsi začínala až jako dospělá, vnímáš nějaké limity např. proti nim.

B: Myslíš strach a podobně? No určitě, oproti dětem stoprocentně. Za prvé víc domýšlím, protože když spadnu, tak to bude velký problém, teda, když spadnu a blížím si, takhle to myslím. Za druhé padat nechci, protože mě děsí vůbec padal. Tak ano, nejsem tak ohebná. Další, moji mysl zaměstnává milion věcí, a přestože se snažím se pekelně soustředit, tak holčičce se vysvětlí kurz, holčička to hned pobere, mně se vysvětluje 3× až 4× a nejsem schopná to třeba vůbec pobrat, takže si připadám hloupě. Jo, jo, jo, jo, oproti dětem vnímám ty rozdíly.

A: Zmínila jsi tam i strach, v jaké formě ho u sebe vnímáš nebo jsi vnímala? Jdeme teď spíš o to, jestli jsou to takové ty běžné obavy nebo teď aktuální strach z něčeho, co konkrétně nastane nebo kombinace.

B: Teď už to není nějaký strach, jakože úplně strach, v minulosti ano, že to se mnou někde ten kůň zabalí, tak ano, bála jsem se. Dneska, tím, že jezdí na svém koni a ten mě hodný, tak nějaký strach, když na něj nasedám, tam není. Já samozřejmě mám obavy ze skákání, protože Adámek má dny, kdy zastavuje a já to neumím zvládnout, a to je nepříjemné, ale jinak si to spíš užívám.

A: Takže když se objeví strach, tak je takový ten situační, teď v reálný moment.

B: Přesně tak, ale je zvládnutelný. Do fáze, kdybych měla takový strach, že bych se bála nasednout nebo něco takového, tak takový strach si nepamatuju.

A: A když se tedy objeví, máš pocit, že ten strach nějak ovlivňuje průběh výcviku? Co tam nastává v ten moment?

B: Samozřejmě v momentě, kdy já se začnu bát, tak za prvé to působí na něj, protože on v tu ránu - my jsme perfektně propojení - se chová ještě hůř než normálně. Já začnu být dřevěná, prkenná, v podstatě se mnou nic není. Přestože se snažím to zvládnout, tak to není úplně ono.

A: Když tyhle pocity máš, zjistí to instruktor?

B: Vidí to na mě stoprocentně. Vidí to právě podle té uvolněnosti, pozná to kolikrát ještě dřív, než já si ten strach uvědomím.

A: Jak to pak ten instruktor s sebou řeší, když tato situace nastane?

B: Tahle ta situace v podstatě na nastává, teď, co si pamatuji, tak jenom, v uvozovkách jenom, když mi ten kůň zastaví a když se zase na něco řítím a nemůžu ani dýchat. Tak mě napomíná: dýchej, uklidni se, uvolni se, a kolikrát snížíme úplně na minimum ten skok, abych prostě se nebála, opakujeme, opakujeme, opakujeme, abych se úplně uklidnila tímhle způsobem.

A: Když takto postupujete, mívá to ten pozitivní efekt? Když instruktor takto strach zareflektuje, pomůže ti ten postup?

B: Ještě se nestalo, anebo asi jednou nebo dvakrát se stalo, že jsi na něj musela instruktorka sednout a vlastně ukázat mi, že to jde a pak mě stejně donutila, abych si sedla ještě já a zkusila to. Takže takový to, že bych se strachem a s brekem odešla od

v podstatě rozdělané práce, tak to se nestalo nikdy, tak vždycky to zafungovalo. Ne, že bych tedy potom, když lezu na koně po té instruktorce, že bych si byla jistá v kramflecích, to vůbec ne, ale to vědomí toho, že to funguje, že to funguje v podstatě nenásilně, že to funguje pod jezdcem, který si věří, tak to je to je dobré. Je to zkušenost, já pak sice jsem ještě taková jako prkenná, ale vím, že to jde.

A: Takže ten postup ti vysloveně pomáhá?

B: Určitě ano.

A: Já se teď zeptám na trošku odbornější věc, zachytila jsi někdy, že by instruktor používal nějaké psychologické nástroje, které bys dokázala pojmenovat, určit?

B: Poznám, s jakou jsem přišla tzn. že když mám opravdu špatný nějaký den, což se může stát, a 10× za sebou mě napomene za něco, že dělám špatně, tak já si to samozřejmě víc beru a kolikrát už jsem natahovala, přestože mi bude 50, tak se mi chtělo bulet. A pravda je, že jednou jsem se až musela smát, protože mně přišlo, že to poznala a v tu ránu mě pochválila za něco, byť jsem si říkala: „No tohle moc na pochvalu nebylo, ale dobře“, protože viděla, že jsem úplně někde dole a že, že se to jenom horší. Takže pak hledá, za co může pochválit. To jsem jí nachytala:-).

A: Takže vidíš, že o tom ten instruktor přemýšlí, o tom, co s tebou dělat, jak s tebou pracovat?

B: Myslím, že určitě to pozná, že pozná moji jako momentální náladu.

A: Myslíš si, že aspoň základy nějaké psychologie a pedagogiky by měli být součástí vzdělávání instruktorů?

B: Tak stoprocentně, já nevím, jak to funguje úplně u dětí, ale mně nemůže někdo jenom hanit, to já si potom řeknu: „Tak si za to platím, teď se tady plahočím a teď jsem tady ještě za blbce, tak to mi za to nestojí.“ Pokud tam není nic pozitivního, tak já bych to silou nelámala.

A: Takže si myslíš, že by jim to rozhodně prospělo?

B: U mě ano, na mě se musí takhle, a myslím, že asi většinu lidí. Já myslím, že asi většinu lidí. Nevím, jestli to tak mají i malé holčičky, já jsem se nikdy s žádnou nebavila, jestli si to takhle taky tak berou, protože tam zase odpadá to, že oni si nemusí vydělat na toho koně.

A: Ano, oni o tom takhle nepřemýšlejí.

B: Já myslím, že asi většinu lidí. Nevím, jestli to tak mají i malé holčičky, já jsem se nikdy s žádnou nebavila, jestli si to takhle taky tak berou, protože tam zase odpadá to, že oni si nemusí vydělat na toho koně. Tam si myslím, že možná ne. Ne, že by chtěli, aby je někdo neustále cepoval, to asi ne, ale myslím si, že to zvládají víc. Já si to pak všechno sčítám, sečtu, podtrhnu, a když z toho vyjdu jako úplný blbec, který se plahočí, platí a ještě se nezlepšuje, tak to není dobrý.

A: Sebralo by ti to motivaci to dělat...

B: Já to trošku potřebuji mít, přestože nemám žádné ambice, že potřebuji vědět, že to, co dělám, je správně.

A: Moc děkuji za rozhovor.

Příloha č. 7. CD nosič s nahrávkami realizovaných rozhovorů