ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra psychologie

HIPOTERAPIE V ČR

Bakalářská práce

Martina Stupková
Specializace v pedagogice: Výchova ke zdraví
(2011 – 2014)

Vedoucí práce: Ing. Pavla Mizerová
Plzeň, červen 2014

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v přiloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 28. června 2014

……

vlastnoruční podpis

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala Ing. Pavle Mizerové za odborné vedení bakalářské práce, pomoc při jejím zpracování a podnětné rady. Mé díky patří všem, kteří byli ochotni vyplnit dotazníky týkající se zkušeností s hipoterapií.

OBSAH

Úvod

1 Vymezení základních pojmů hiporehabilitace 8

1.1 Oficiální slovník české hiporehabilitičaní společnosti 8

1.2 Definice pojmu léčebného ježdění na koni 10

1.3 Zásady hiporehabilitace 12

1.4 Pedagogicko-psychologické ježdění 12

1.5 Sportovní a rekreační ježdění pro handicapované a zdravotně oslabené 13

2 Historie léčebného ježdění na koni 14

2.1 Historie hiporehabilitace ve světě 14

2.1.1 Vznik organizací zabývající se léčebným ježděním 15

2.2 Historie hiporehabilitace v ČR 16

2.2.1 Česká hiporehabilitační společnnost (ČHS) 17

3 Výběr koně pro terapeutické účely 18

3.1 Výběr koně podle věku 18

3.2 Výběr koně podle pohlaví 19

3.3 Výběr koně podle temperamentu 20

3.4 Výběr koně podle plemene 20

3.5 Výběr koně podle povahy 23

4 Analýza pohybů koně a jezdce 24

5 Složky hiporehabilitace 28

5.1 Parajezdectví 28

5.1.1 Paradrezura 29

5.1.2 Paravoltiž 30

5.1.3 Parawestern 32

5.1.4 Paravozatajství 34

5.1.5 Paraparkur 34

5.1.6 SpecialOlympics 35

5.2 Terapie s využitím koní pomocí psychologických prostředků (TVKPP) 35

5.3 Aktivity s využitím koně (AVK) 36

5.4 Hipoterapie 37

5.4.1 Tým provádějící hipoterapii 39

5.4.2 Polohy provádějící při hipoterapii 39

6 Vztah člověka a koně 41

7 Praktická část 42

7.1 Grafické zpracování praktické části a slovní interpretace 43

Praktická část

Závěr

Resumé

Seznam použité literatury

Seznam příloh

Přílohy

Úvod

Téma hipoterapie jako zážitková činnost jsem si pro svou bakalářskou práci zvolila z důvodu, že se zajímám o koně a s tím spojené i jejich chování a cvičení. Znalosti jsem si rozšířila především četbou literatury, nebo z vlastních zkušeností. Spousta lidí považuje koně jen za zvířata, na kterých se dá jezdit, mít je jako domácí zvíře pro radost, ale netuší, jak moc jsou nápomocni pro lidskou psychiku, hlavně tu dětskou a nejméně důležitou psychiku handicapovaných a zdravotně znevýhodněných lidí. Chtěla bych přiblížit toto téma i těm, co nikdy na koni neseděli. Poukázat, jak je důležité a těžké vybrat toho správného koně určeného pro hipoterapii a jací lidé jsou nezbytní pro činnost provozování hipoterapie. Toto téma je pro mě velice zajímavé a myslím si, že by si lidé měli více uvědomit, jak mohou být velká zvířata nápomocná i v léčebné sféře.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. V úvodní části je obsažen slovník hiporehabilitační společnosti, aby pomohl osvítit čtenáři odborné výrazy hiporehabilitace. Teoretická část je zaměřena na historii hipoterapie v Čechách a porovnání historie hipoterapie ve světě. Další kapitoly jsou věnovány správnému výběru koně a jeho přípravy na hipoterapii. U správného výběru nesmí být opomenuta ani kvalifikovaná osoba, která se zabývá péči o koně a je nápomocná při důležitých cvicích a při práci mezi klientem a koněm. Teoretická část je obohacena o ilustrace, zobrazující správné držení těla na koni a jak správně koně k hiporehabilitaci využít.

Pro praktickou část byl vytvořen dotazník, který byl rozdán dětem ve věku 7 – 14 let. Dotazník je následně graficky zpracován a slovně interpretován. Praktická část je dále obohacena o kresby dětí docházející do Jezdecké školičky. Pro většinu dětí je to druh relaxace, psychického uvolnění, ale ne pro všechny, jak ukázaly výsledky dotazníku. Celá práce vychází z odborné literatury a článků od autorů, kteří se zabývají tímto tématem.

1 Vymezení základních pojmů hiporehabilitace

1.1 Oficiální slovník české hiporehabilitičaní společnosti

Aktivity s využitím koní (AVK) – obor hiporehabilitace, který využívá koně v oblasti speciální a sociální pedagogiky a prvky sociální práce, využívá se jezdeckého prostředí, kde dochází ke kontaktu s koněm a s ním spojená interakce k motivaci, aktivizaci a vzdělání a výchova lidí se specifickými potřebami, provádějí jí osoby, které prošli speciálním vzděláním - pedagog, sociální pracovník, apod.

Asistent – osoba, která prošla řádným proškolením, je nápomocna terapeutovi, či instruktorovi a napomáhá, aby terapeutická, či jezdecká lekce splňovala veškeré cíle.

Cvičitel jezdectví pro parasport – cvičitel jezdectví, který pracuje pod Českou jezdeckou federací (ČJF) a absolvoval speciální školení v rámci FEI (Mezinárodní jezdecká federace) Para-Equestrian (dříve I. P. E. C.), popřípadě se specializačním kurzem pod ČHS (Česká hiporehabilitační společnost).

Cvičitel koní pro hiporehabilitaci – osoba, která je zodpovědná za přípravu koní pro hiporehabilitační účely.

Hiporehabilitace (HR) – nadřazený název pro veškeré činnosti a terapie v oblastech, kde se setkává kůň s člověkem z důvodu zdravotních, či sociálních handicapů, nebo s lidmi se specifickými potřebami.

Hiporehabilitační kůň – kůň, který byl vybrán a speciálně připraven pro účely hiporehabilitace.

Hipoterapie (HT) – obor hiporehabilitace, specifická léčebná rehabilitační metoda fyzioterapie, která využívá přirozeného pohybu hřbetu koně v kroku, tento pohyb se pravidelně opakuje, jak rytmicky, střídavě, tak periodicky (trojrozměrný pohyb). Tento

pohyb přímo ovlivňuje CNS ve všech úrovních. Cíl adaptace klienta na koňský hřbet, výsledkem je usnadnění nápravných procesů na úrovni neurofyziologické a psychomotorické. Různorodost a využití poloh při dodržování posturálních možností klienta ovlivňují jeho posturu, ale i hrubou a jemnou motoriku. Dále pak lze využít hřbet koně k polohování klienta. Terapie se uskutečňuje na koni, který prošel speciálním výcvikem.

Instruktor pro přípravu koní pro hiporehabilitaci – pověřená osoba, která má na starost přípravu koně pro hiporehabilitační účely.

Instruktor pro AVK – osoba, která vede a je zodpovědná za průběh AVK. Má VŠ, VOŠ, SŠ vzdělání humanitního zaměření (psychologie, sociální práce, pedagogika). Dále musí mít pedagogické minimum, pracovník v sociálních službách a absolvoval kurz „Léčebné pedagogicko-psychologické ježdění“ na MU v Brně.

Klasifikátor handicapu – odborník s osvědčením FEI Para - Equestrian, je oprávněn klasifikovat parasportovce s cílem je rozdělit do jednotlivých tříd. Tyto třídy jim umožní závodění v duchu fair play. Klasifikátor handicapu může být jen lékař, či fyzioterapeut.

Klient/pacient v hiporehabilitaci – osoba, která využívá průběh hiporehabilitace jako východisko řešení nebo alespoň zmírnění svých problémů v oblasti zdravotní nebo sociální.

Léčebně pedagogicko – psychologické ježdění (LPPJ) – dříve se tento termín používal pro obor hiporehabilitace – jako metoda speciální pedagogiky a psychoterapie, využívající jezdeckého prostředí, kontaktu člověka s koněm a vzájemnou interakci a pomoc lidem se specifickými potřebami – dnes rozdělen na dva obory – AVK a PPK.

Lonžér – osoba, která musí být starší 18 - ti let a členem ČJF, podmiňující je splnění lonžovací zkoušky.

Parajezdec, paravoltižér, paravozatajec – soutěžící parajezdeckých závodů
Parajezdectví – odvětví hiporehabilitace, v minulosti používaný jako termín Sportovní ježdění handicapovaných. Parajezdectví se dělí na: paradrezuru, paraparkur, paravotiž, paravozatajství, parawestern, SpecialOlympics.

Rozhodčí – osoba proškolená ČJF, nebo ČHS, dbá na dodržování určených pravidel a rozhoduje o výsledcích parajezdeckých soutěží.

Specializační zkouška pro koně a pony zařazené do hiporehabilitace – zkouška, která prověřuje vlastnosti a dovednosti koně nebo ponyho, sloužící pro potřeby hiporehabilitace.

Terapie s využitím koní pomocí psychologických prostředků (TVKPP) – obor hiporehabilitace, metoda psychoterapie, využívá k terapii prostředí jezdecké stáje, kde dochází k vzájemné interakci mezi koněm a klientem, který má specifické potřeby. Terapii provádějí speciálně vzdělaní terapeuti - psychoterapeuté, psychologové, apod.

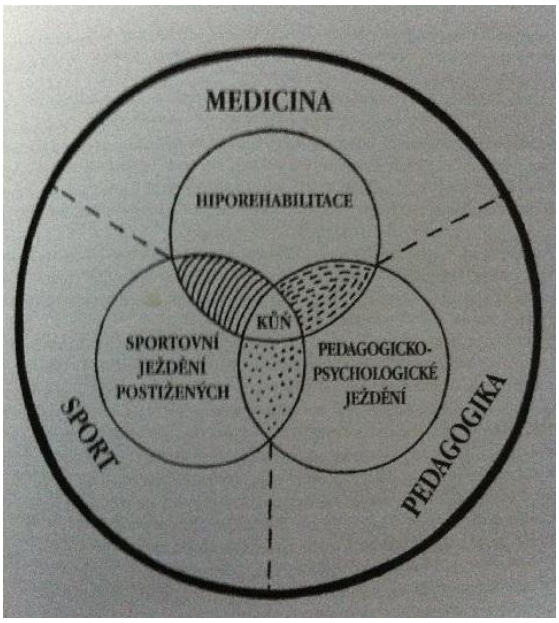
Terapeut – osoba absolvující speciální výcvik se zaměřením na zdravotnictví (fyzioterapie, ergoterapie).

Vodič koně – osoba, která prošla školením, má na starost vedení koně během terapeutické nebo jezdecké lekce.

1.2 Definice pojmu léčebného ježdění na koni

Působení hiporehabilitace na lidské tělo je komplexní. Opírá se o oblasti medicíny, psychologie, pedagogiky a sportu. I když hiporehabilitace působí celistvě, rozdělujeme jí na 3 části z hlediska praktického využívání. Hipoterapii, pedagogicko-psychologické ježdění (léčebně-psychologické ježdění) a sportovní ježdění handicapovaných. Tento model byl vytvořen v Německu pouze z praktických důvodů (vymezení finančních zdrojů a

udělování profesních licencí) a je přijímán po celém světě (Hipoterapie: léčba pomocí koně, Hollý, Hornáček, 2005).



Obrázek 1 schematické rozdělení oblasti hipoterapie

Hiporehabilitace se skládá ze slov hippos, to znamená kůň a rehabilitace (znovu schopný). Pacient sedící na koni je z hlediska ovládání koně zcela pasivní. Pacient se přizpůsobuje přirozenému pohybu koně, v tomto tkví podstata léčebného ježdění. Dochází k souladu pohybu koně s tělem pacienta. Terapeutická jednotka je vedena fyzioterapeutem, který je informována od lékaře. Každý pacient musí mít stanovený individuální plán s jasným cílem. Nejdůležitějším chodem koně je krok. Častá délka terapeutické jednotky trvá 20 minut, podle stavu pacienta může trvat terapeutická jednotka i 2 x 20 minut 1- 2x týdně. Tato metoda léčebného ježdění je u nás provozována již 20 let. Poprvé se objevila v 70. letech v rehabilitačním ústavu v Chuchelné, dále v Huculklubu Praha, který spolupracoval s Ústavem sociální péče Zbůch u Plzně a Jedličkovým ústavem Praha. Nejvíce se tato metoda používá u léčení dětské mozkové obrny a různých forem skolióz. Jsou zmíněny kladné účinky ve smyslu pozitivních změn v koordinaci, ale také dochází ke zlepšení subjektivních pocitů pacienta, jak motorických dovedností, tak i v rovině psychické.

1.3 Zásady hiporehabilitace

1. Hiporehabilitace se řadí mezi terapie
2. Hiporehablitace má jasný cíl, nejdůležitější jsou klientovi potřeby. Kůň hraje jen léčebný prostředek za pomocí terapeuta.
3. Díky její celistvosti je využívaná u široké škály klientů.
4. Hiporehabilitickou jednotku může provádět jen řádně proškolený tým.
5. Pomocí hiporehabilitace můžeme působit na klienta jak preventivně, tak i léčebně na psychické i fyzické funkce člověka.
6. Dbáme na odborný výcvik a výběr koně pro hiporehabilitaci a dle potřeb klienta.

1.4 Pedagogicko-psychologické ježdění

Tato metoda ježdění se nejvíce uplatňuje u psychiatrických pacientů. Nejvíce tam, kde se pokoušíme o vzájemnou interakci mezi pacientem – koněm - terapeutem, nebo mezi pacienty. Při terapeutických jednotkách se pracuje s koněm vedeným na lonži. Pacient na koni provádí cviky, které dle terapeutových instrukcí plní. Hlavním cílem pedagogicko-psychologického ježdění je posílit pacientovu sebedůvěru, odvahu, či také utlumení agresivity a učení k zodpovědnosti a kázni (Hiporehabilitace, Kulichová, 1995).

Psychorehabilitace je nejvíce rozšířena ve Francii, kde jí provádí speciálně proškolení psychoterapeuté. Odlišný přístup cvičení se aplikuje v Rakousku, je zaměřený více na disciplíně a klasických voltižních cvičeních. S jiným způsobem pedagogicko – psychologického ježdění se můžeme setkat ve Francii, kde psychoterapeutka Herzigová klade důraz na poskytování výuky jezdectví a tak lépe navozuje kontakt s pacientem, který se po hodině se společnými zážitky, stává více psychoterapeutovi otevřený (Hiporehabilitace, Kulichová, 1995).

Můj názor na cvičební jednotku psychoterapeutky Herzigové je takový, že pí. Herzigová je pacientům otevřenější a umožňuje tak více nahlídnout do jejich nitra. Více jim porozumět, či zmírnit jejich agresi a postupně, po vzájemné důvěře dojít krok po krůčku do cíle.

„Zajímavým projektem pro děti s poruchami chování, které se projevovaly agresivním chováním, krádežemi a fetováním byl prázdninový měsíční putovní tábor na koni Německem. Děti a mladiství se sociálně emotivními poruchami chování se prostřednictvím koně ve spojení s nevšedními zážitky dostali z nevhodného prostředí své party a lépe navázali trvalejší vztah ke svým psychoterapeutům, kteří je mají v trvalé péči. Ještě měsíce po skončení tábora tyto děti byly lépe akceptovány svým školním prostředím a lépe se socializovaly.“ (Hiporehabilitace, Kulichová, 1995, s. 7).

Tento projekt se mi jeví ze všech psychoterapií nejúčinnější. Děti si mohou vyzkoušet na měsíc péči o koně a veškeré činnosti s tím spojené. Pohybují se v kolektivu dětí se stejnými problémy, či sociálním zařazením. K vzájemné interakci mezi psychoterapeutem a pacientem dochází v mnohem větší míře, než kdyby se jen zúčastnily psychoterapeutické jednotky.

1.5 Sportovní a rekreační ježdění pro handicapované a zdravotně oslabené

Tato terapeutická jednotka se liší od ostatních tím, že klade důraz na aktivní ovládání koně pacientem. Pacient s vědomím na svůj handicap se učí jezdit na koni, s pomocí použití speciálních pomůcek. Pacient se též může účastnit sportovních aktivit. (Hiporehabilitace, Kulichová, 1995).

Na závěr této kapitoly bych chtěla poukázat, že i když se pokoušíme léčebné ježdění na koni dělit, pohlížet na danou problematiku vědecky a ověřovat výsledky psychoterapie, nesmíme zapomenout, že ježdění nás vždy musí bavit a práce s koňmi naplňovat.

2 Historie léčebného ježdění na koni

2.1 Historie hiporehabilitace ve světě

Společné soužití člověka a koně je od pradávna známé. Většina zdrojů udává, že kůň byl zkrocen pro potřeby člověka již v době kamenné. Ovšem, ale přesné datum, kdy koně začali pomáhat lidem se zdravotním, či psychickým onemocněním není známo. První zmínky o léčebných účincích koní se v literatuře dosti odlišují. Autor, Zoran Nerandžič píše, že jako první účinky léčebného ježdění pochází od jihoamerických indiánů, kteří nechávali své bojovníky nechat ležet přes hřbet koně, jenž chodil v kroku nebo klusu. Rytmický pohyb působil kladně tím, že masíroval hruď bojovníka, ovšem dýchací cesty zůstaly zcela průchodné. Tento způsob léčebného ježdění se zaměřoval na nepřímou srdeční masáž a zlepšení dýchací funkce bojovníka. Autorka Iva Jiskrová ve své publikaci poukazuje na první zmínky o pozitivním vlivu jízdy na koni ve spisech starořeckého lékaře Hippokrata z Kósu (5. stol. př. n. l.). První dochované lékařské zprávy o léčebném způsobu jízdy na koni jsou od římského lékaře Galena z 2. stol. př. n. l. Léčebné ježdění, a vliv na zdraví člověka má mnohaletou tradici, již od dob renesance. V 16. století Hieronymus Mercurialis v knize De Arte Gymnastica píše, že učitelé gymnastiky pod vedením odborného lékaře používají jízdu na koni k udržení zdraví a správného držení těla (Hiporehabilitace, Jiskrová, 2010).

V 17. století, jako první cílený popis léčebného ježdění je znám od Němce Thomase Sydehmana, který předepisoval jízdu na koni z důvodu léčebného. Na začátku 18. století, autor Friedrich Hoffmann uvedl, že více pozitivních účinků přinese člověku jízda na koni než lékařem předepsané léky. V roce 1750 byla vydána kniha Medicina Gymnastica, v níž se popisuje a klade důraz na jízdu na koni mezi prvními tělesnými cvičeními a vyzdvihuje důležitost a zodpovědnost lékaře, který musí správně odhadnout stupeň zatížení, který je klient schopný zvládnout. Gerard van Swieten, známý jako osobní lékař Marie Terezie, poukazuje na to, že při jízdě na koni člověk procvičuje celé tělo. Ovšem zatím se jedná pouze o ježdění mužů, ženy v té době jezdily v dámských sedlech, které umožňovaly pouze sed bočný. Domnívám se, že ženám jízda na koni přinášela stejné pocity radosti a působila též na psychiku a zdraví těla stejně tak jako u mužů. Jako první pohyb jezdce

analyzoval lipský profesor Samuel T. Quellmaz, zavedl výraz trojdimenzionální kmit, dnes zcela běžně užívaný pojem. Jako zajímavost se snažil vytvořit přístroj, jenž nahradí pohyb koňského hřbetu. Nesmíme zapomenout na světového autora J. W. Goetheho. Věnoval se aktivnímu ježdění na koni do svých 55 let. Zajímal se o splynutí člověka s koněm a poukazoval na to, že není zcela jasné, kdo koho vychovává. Což je dnešní podstata hipoterapie. Po první světové válce byli koně používáni jako rehabilitace vojáků a válečných invalidů. Bohužel rozvoj léčebného ježdění na koni pozastavila druhá světová válka.

2.1.1 Vznik organizací zabývající se léčebným ježděním

Začátky amatérského léčebného ježdění můžeme datovat na počátek 60. let 20. století. V tomto období se začínají vyvíjet organizace a společnosti zabývající se léčebným ježděním na koni. Jejich hlavní myšlenkou bylo informovat veřejnost o ježdění handicapovaných. Mezi prvními byla Britská organizace Advisory Counsil of Riding for the Disabled. K největšímu profesionálnímu rozvoji dochází v Německu, později se přidává Rakousko a Švýcarsko. Na americkém kontinentě je nejvíce hiporehabilitace propagována v Kanadě a USA. Americká společnost NAHRA (North American Riding for the Handicapped Assocation) je jednou z nejlépe organizovaných společností na světě. V roce 1971 v Paříži se uskutečnil 1. mezinárodní kongres, který byl věnován léčebnému ježdění handicapovaných. Tento kongres se konal z důvodu, že bylo důležité, aby se předávaly informace i na mezinárodní úrovni. V roce 1985 byla v Miláně založena organizace Riding for the Disabled Internationa (RDI), pod níž patřilo 14 zakládajících organizací. Následně v roce 1986 byla tato organizace přejmenována na The Federation of Riding for Disabled International (FRDI). Od té doby jsou pořádány mezinárodní kongresy každé 3 roky (Hiporehabilitace, Jiskrová, 2010).

„FRDI je otevřená organizace, která sdružuje asociace, sdružení, organizace a jednotlivce provádějící aktivity a terapie pomocí koně z celého světa a napomáhá vývoji programů v nových oblastech. Podporuje vzdělávání v tomto oboru péčí o správu mezinárodní

bibliografie a kalendáře mezinárodních vzdělávacích aktivit a tréninků." (Hiporehabilitace, Jiskrová, 2010, 15. s).

Mezi další organizace patří Riding for the Disabled Association (RDA), (Asociace ježdění na koni pro osoby se zdravotním postižením), tato organizace byla založena ve Velké Británii v roce 1969. Cílem této organizace je zlepšení zdravotního stavu u lidí s mentálním postižením a to díky jízdě na koni, či vozatajství. Jsou to dlouhotrvající aktivity, které mají za úkol zlepšit koordinaci, pohyblivost a sebehodnocení. Další organizací, která se zabývá léčebným ježděním je organizace v USA, North American Riding forthe Handicapped Association (NAHRA), přeloženo jako ježdění na koni pro osoby se zdravotním postižením. Byla založena v roce 1969 a spravuje 800 hiporehabilitačních center. Tato organizace poskytuje certifikáty pro budoucí instruktory. Equine Assisted Growth And Learning Association (EAGALA) je organizací zabývající se učením a růstem pomocí koně. Asociace se věnuje jednotlivcům tak i rodinám a jejím cílem je zlepšení mentálního zdraví pomocí koní (Hiporehabilitace, Jiskrová, 2010).

2.2 Historie hiporehabilitace v ČR

Připomeňme si našeho prvního československého prezidenta T. G. Masaryka, který jezdil na koni od svých 18 - ti let. *Svůj velmi pozitivní postoj k ježdění na koni pronesl výrokem, který zaznamenal Karel Čapek v díle Hovory s TGM: „Proč rád jezdím na koni? – protože je to nejrychlejší tělocvik. To se cvičí najednou celé tělo, ruce, nohy, plíce, srdce – jen to zkuste!"* (Hipoterapie:léčba pomocí koně, Hollý, Hornáček, 2005, 15. s).

Počátky hiporehabilitace se u nás datují od roku 1947, nejvíce se tato metoda léčení využívala při léčbě klientů s pohybovými poruchami po infekční mozkové obrně. V roce 1976 v Hucul Clubu u Prahy poprvé odstartovali novodobou hipoterapii ve spolupráci s profesorem Lewitem. Tímto činem si zapsali prvenství ve střední Evropě. Následně se hipoterapie rozšířila do rehabilitačního ústavu v Chuchelné u Opavy, která sloužila převážně pro dětské klienty. V roce 1979 fyzioterapeutka Helena Hermach-Lewitová dovezla 2 huculy, metodiku a zkušenosti ze zahraniční stáže z kongresu pořádaného organizací RDI v Miláně. Poté tato metoda léčebného ježdění pronikla do

dalších hiporehabilitačních středisek, jakou jsou Luže - Košumberk, psychiatrické léčebny Zbůch, Praha – Bohnice a mnoho dalších. Díky odborné pomoci a podpoře v oblasti hiporehablitace patří velké uznání Doc. MUDr. Františkovi Véleovi, CSc., primářovi MUDr. Luborovi Zahrádkovi, profesoru Karlu Lewitovi, Doc. PaedDr. Pavlu Koláři a MUDr. Lie Frantalové. Rozvoj parajezdeckého sportu, zejména paravoltiže a paradrezúry se datuje od roku 1995 a každým rokem se koná Mistroství ČR. V roce 1997 se přidalo paravozatajství a v roce 2003 parawestern. (http://www.equichannel.cz/lecba-konmi-3-rozvoj-hiporehabilitace-v-cechach).

2.2.1 Česká hiporehabilitační společnnost (ČHS)

Její založení se datuje roku 1991. Jakožto dobrovolné, nezávislé a nepolitické sdružení. Hlavní náplní je propagovat rehabilitaci prostřednictvím koně spolu s psychoterapeutickým přístupem, integrací a sportovním vyžitím osob se specifickými potřebami. Pod ČHS spadají fyzioterapeuti, ergoterapeuti, lékaři, logopedi, zdravotní sestry, sociální pracovníci, pedagogové, psychologové i jezdečtí instruktoři, vesměs všechny osoby, které pracují s koňmi v oblasti zdravotnické, sociální, pedagogické či v parasportu. Velmi podstatnou část sdružení tvoří klienti. Hlavním cílem sdružení je prosazovat a udržovat odborné metody, provádět odbornou kvalifikaci a školit pracovníky. Další důležitou aktivitou ČHS je zajišťování a vydávání odborné literatury, poskytuje informační databázi. Nabízí pomoct hiporehabilitačním střediskům tím, že zprostředkovává kontakt mezi jednotlivci, dále předává informace mezi již fungujícími centry. ČHS je také v kontaktu s mezinárodními organizacemi, je členem organizace HETI, dříve jako FRDI.

3 Výběr koně pro terapeutické účely

Zaměření a možnosti terapeutického zapojení koní se liší v závislosti konkrétní země. Zejména tradicí využívání místních plemen v jednotlivých zemích (islandský pony, hucul). Výběr a příprava koně pro terapeutické využití musí vycházet ze spolupráce terapeuta a instruktora jezdectví podle druhu terapie, na kterou je kůň připravován. Podle toho by měly být zvoleny správné postupy výcviku. Příprava koně záleží na zkušenostech trenéra, cvičitele a jezdce, avšak musíme vzít v potaz jednotlivé požadavky terapeuta (Hiporehabilitace, Jiskrová, 2010).

3.1 Výběr koně podle věku

Věk koně hraje velkou roli, z toho důvodu, že mladý i starý kůň má své klady, ale ovšem i zápory. U mladých koní je malé riziko zlozvyků, ve většině případů je jejich pohybový aparát bez zdravotních potíží. Ovšem tací koně jsou z pohledu financí náročnější. Mezi nevýhody ve výběru mladého koně můžeme řadit jejich zatím nevypočitatelný charakter a kůň nemusí terapeutický výcvik zvládnout, zejména je kladen vysoký nárok na jeho psychiku a pacientovy potřeby. Volba staršího koně ovšem s sebou také přináší mnoho rizik. Starší koně musí absolvovat redrezuru, ta se snaží o to, zbavit koně nepříjemných zlozvyků. Také může spolupracovat s koňmi, kteří mají špatné zkušenosti s lidmi a s tím spojené reakce různého typu, reakce vzbuzující strach, úprk nebo agresivní chování. Rizikem starých koní v terapii je, že mohou mít opotřebovaný pohybový aparát v důsledku jejich sportovní kariéry. Velkým kladem starších koní zůstává jejich povaha. Zde můžeme plně hovořit o zcela zralém charakteru, velice často mívají klidnější temperament. Příprava, a zapojení starších koní do terapie netrvá příliš dlouho.

Hiporehabilitace je pro koně obtížná jak po stránce fyzické, tak psychické. Do terapeutické jednotky by neměl být zařazen kůň mladší 5 -ti let. V tomto roce by měl kůň projít speciálním výcvikem, a to jak pod sedlem, tak i na ruce. Měl by být připravován na nácvik potřebných dovedností. To zahrnuje klidné stání u rampy, pohyby jezdce po celém hřbetu a zádí (začínající u uší a konačíc kořenem ocasu), dále to zahrnuje dotyky po celém těle, včetně slabin. Také by měl kůň brát v potaz osoby na invalidním vozíku, osoby

chodící pomocí berlí, neměl by se lekat létajících předmětů. Mladé koně je dobré zařazovat vedle starších, zkušenějších, aby si osvojili jejich návyky. Koně můžeme zařadit do terapie tehdy, až jsou zcela vyzrálí, jak po fyzické, tak především po psychické stránce a to nejlépe v jeho 5 – 6 ti letech.

3.2 Výběr koně podle pohlaví

Pohlaví koně je velice důležité pro zařazení koně do terapeutické hodiny. Pro účely hiporehabilitace se z bezpečnostního hlediska využívají pouze klisny nebo valaši. U koní považujeme za spouštěč spontánního chování jejich pohlavní pud. Tento pud patří mezi primární pud a uspokojuje základní potřeby koně. Tento pud značně ovlivňuje chování hřebců v blízkosti říjících klisen. Dle řádu České hiporehabilitační společnosti na ochranu koní proti týrání se nemohou zapojovat zvířata, která by mohla svým chováním ohrozit bezpečnost osob a bezpečnost ostatních zvířat.

Závažnost problému se týká především zařazení hřebců do terapie, jejich chování je nevyzpytatelné, zejména když se ocitnou v blízkosti klisen. Klient nemusí jejich chování zcela předvídat a mohlo by dojít k narušení bezpečí. U klisen, které jsou zařazeny do terapeutické hodiny, musíme počítat s obdobím říje. V tomto období dochází k pohlavní zralosti a klisny mohou být značně podrážděné. To se projevuje nechutí k práci, kopou kolem sebe, koušou, apod. Měli bychom si řádně promyslet, zda zařadit klisnu do terapie a znát její chování právě v téhle době.

Po stránce pracovní je nejsnadnější práce s valachem. Jeho chování je bezpečnější pod sedlem, na ruce, tak i v terapii. Je zbaven kastrací samčích pohlavních hormonů. Bez sebemenšího problému mohou být valaši spolu s klisnami v těsném kontaktu (Hiporehabilitace, Jiskrová, 2010).

3.3 Výběr koně podle temperamentu

Jedním z kritérií koní pro výběr terapie je jejich temperament. Podle jejich rozdílných psychických reakcí byli rozděleni na teplokrevníky (teplokrevné koně) a chladnokrevníky (chladnokrevné koně). Teplokrevníci se řadí mezi více temperamentní koně a jsou využívány především k jezdeckým účelům nebo jako kočárový koně. Oproti nim chladnokrevníci jsou mohutnější a mají vyrovnanější a klidnější povahové vlastnosti. Toto rozdělení se uplatňovalo zejména v německy mluvících zemí, oproti v Anglii a ve Franci byl používán typ jezdecký a tažný kůň.

3.4 Výběr koně podle plemene

„Plemeno je skupina geneticky příbuzných zvířat shodujících se v morfologických, fyziologických, případně i psychických vlastnostech, které se ve stejném prostředí dědí jejich potomstvo. Statut plemene včetně selekčních kritérií podmiňuje schválení řádů plemenné knihy (PK) na její uznání.“ (Hiporehabilitace, Jiskrová, 2010, 19. s).

Terapii vyhledávají pacienti všech věkových kategorií. Počínajíc od malých dětí, několik měsíců starých až po klienty dospělé. Při výběru koně si terapeut musí uvědomit, pro jakého klienta a terapii koně vybírá. Uznávané pravidlo terapie říká, že hmotnost jezdce, který sedí na koni, by neměla překročit 1/8 živé hmotnosti určeného koně. Proto klademe důležitost při výběru koně a je zapotřebí mít různé typy koní. Od poníků pro malé klienty až po chladnokrevníky, kteří unesou i těžšího klienta. Ačkoliv není přímo určené plemeno pro hiporehabilitaci, tak se můžeme v praxi setkat s určitými plemeny koní. Měli bychom si pamatovat, že při výběru koně pro hiporehabilitace dáváme přednost individuálním vlastnostem před jeho příslušnosti k určitému plemeni. Ovšem názor jaké je nejvíce vhodné plemeno pro terapeutické účely, se značně liší. V Anglii jsou preferováni jezdečtí poníci, ve Švýcarsku dávají přednost islandským poníkům a v zemích USA jsou nejvíce využívaná westernová plemena. Bohužel nesmíme zapomenout na ekonomickou stránku a dostupnost koní v České republice. Český teplokrevník je jedním ze 4 nejčastějších jezdeckých sportovních plemen u nás. Jejich počet přesahuje jednu třetinu chovaných koní na našem území. Díky tomu se s tímto plemenem setkáváme

nejvíce při terapeutických hodinách. Kvůli různorodosti je nutné řádně vybírat koně do terapie a spíše se zaměřit na jeho individuální vlastnosti. V rámci plemene můžeme vybrat koně menšího pro dětského klienta, tak můžeme vybrat i koně mohutnějšího pro dospělého klienta. Ovšem šlechtění tohoto plemene směřuje k mechanice pohybu sportovního koně (prostorný klus i cval, výborná mechanika skoku). Všeobecně platí, že toto plemeno je vhodné pro terapii a to díky svojí různorodosti a lze jej využít ve všech složkách hiporehabilitace.

Mezi další nejčastější plemena využívaná k hiporehabilitaci u nás, můžeme řadit moravského teplokrevníka, koně Kinského a slovenského teplokrevníka. V České republice se můžeme setkat i s plemeny zahraničními, která jsou importována do Čech za účelem zušlechtění našich sportovních plemen. Pro jejich využití v hiporehabilitaci se vztahuje totéž jako pro českého teplokrevníka. Hlavním prioritou jsou charakterové vlastnosti a zdravotní stav jednotlivých koní.

Anglický plnokrevník na našem území nahrazuje nedostatek kvalitních koní středního rámce pro hipoterapii dětí. Toto plemeno bylo určeno pro rychlost a tomuto požadavku se přizpůsobila mechanika pohybu, exteriér a psychické vlastnosti. Hlavním kladem je jeho rychlost, energie a jejich úspornost. Anglický plnokrevník není exteriérově jednotný, nacházíme koně většího i menšího rámce. Tito koně mají tendenci k větší labilitě nervového systému, ale jejich kladnou stránkou zůstává rychlé učení a zapamatování. Pokud kůň neprošel dostihovou kariérou, patří mezi vynikající koně pro terapeutické ježdění. Cení se jich pro jejich vysokou spolehlivost. Mezi další výhody můžeme řadit finanční dostupnost těchto koní, zejména těch koní, kteří se nemohli věnovat plně dostihové kariéře. Ovšem jejich stinnou stránkou se stává potřebný výdej energie, potřebují dostatek pohybu v terénu, který je důležitý i pro jejich psychiku.

Westernová jezdecká plemena (Appaloosa, Quaterhorse, Painthorse) se v poslední době těší stále větší oblibě. Jsou vhodná nejen pro westernové disciplíny, ale i k rekreačnímu ježdění. Tito koně vynikají svojí obratností, vytrvalostí, jsou psychicky odolní a tyto zmíněné vlastnosti je předurčují k využívání hiporehabilitace. Nejvíce se uplatňují v AVK a TVKPP, kde se upřednostňují jejich výborné charakterové rysy, jako ochota pracovat a psychická odolnost. Příliš nejsou vhodní k hipoterapii, z důvodu malé

pohyblivosti hřbetu. Bohužel u těchto plemen je vysoká pořizovací cena pro terapeutické účely.

Chladnokrevná plemena (Českomoravský belgický kůň, Norický kůň, Slezský norik, Hafling) jsou nejvíce vhodná k terapii dospělých klientů. Jsou mohutnější a díky tomu zvládnou i velkou zátěž na svém hřbetu. V kroku zvládají jak zátěž po fyzické stránce, tak i po stránce psychické. Vynikají svojí vyrovnanou povahou a pracovním charakterem. Nejvíce se uplatňují haflingové a slezští norikové, kteří se řadí mezi lehčí typy chladnokrevných koní.

Huculský kůň, o tomto plemenu je všeobecně známo, že patří mezi nejméně náročné a nejhouževnatější plemena na pastvu, krmení a ustájení. Vynikají svojí výbornou pamětí a inteligencí. Původně byli vyšlechtěni k celoročnímu pobytu v přírodě. Tito koně v počátcích hiporehabilitace byli doporučováni jako nejvhodnější plemeno. Mezi hiporehabilitačními středisky byl značně oblíben, ovšem s postupem času a díky rozvoji výzkumu se ukázalo, že jeho chody nejsou zcela vyhovující pro klienta v hipoterapii. Jejich chod je krátký a málo prostorný, tudíž pro hipoterapii nevyhovující. Z důvodu malých impulzů vycházejících ze hřbetu a působících na klienta. Ovšem stále větší uplatnění nachází s mentálně postiženými klienty, jeho schopnost nesení a manipulace velké váhy je obdivuhodná.

Plemena pony jsou odvozena od malého severského koně. Nyní se tento název používá pro označení koní, kteří mají v kohoutku do 148 cm. Jsou šlechtěna pro jezdecké a sportovní vyžití. V případě pony se jedná o širokou škálu koní s různými podskupinami plemen, která se uplatňují ve všech složkách hiporehabilitace.

Koně bez plemenné příslušnosti se řadí na druhou příčku chovaných koní v České republice. Nejvíce se jedná o kříženec, kteří nemohou být zapsáni do žádné plemenné knihy. Někteří jedinci jsou vhodní pro využití hiporehabilitace. Poukazuje se na zajímavost fyzických a psychických vlastností po rodičích. Zařazení kříženců do terapie je velice časté (Hiporehabilitace, Jiskrová, 2010).

3.5 Výběr koně podle povahy

Koni náleží povaha buďto živá nebo klidná. Můžeme mluvit o stejném dělení jako u lidí, dělí se na 4 kategorie – sangvinik, cholerik, flegmatik a melancholik. Ovšem nejvíce potkáme typů smíšených. Výsledky výzkumy poukazují na vhodnost typů sangvinika a flegmatika. Tito koně nejlépe snáší zátěž velké intenzity a podávají vyrovnané výkony. Počet plemen, využívaných pro hipoterapii, je nespočet, proto jsem se zaměřila na konkrétní plemena, která se nejvíce využívají v našich podmínkách, a tudíž s nimi můžeme přijít do kontaktu a pracovat s nimi. Převážně jsem se zabývala jejich charakterovými vlastnostmi z důvodu, že se domnívám, že nezáleží tolik jaký má kůň typ exteriéru nebo jestli se řadí mezi teplokrevné či chladnokrevné koně. Jak jsem zde uvedla, každé plemeno je specifické svými povahovými rysy. Zde je bezpochyby důležitá role terapeuta a cvičitele koně, kteří musí rozpoznat u jednotlivých koní jejich povahu, či zdravotní obtíže. Popřípadě provést nutnou redrezuru.

4 Analýza pohybů koně a jezdce

Kůň má tři základní chody - krok, klus a cval. Existují i chody umělé, ale pro hipoterapii je nejdůležitější krok. Každá z končetin prochází fázemi: odraz-vznos (pohyb nad zemí – přísun a vykročení vpřed) – došlap – nesení – podpírání – odraz. U stylu pohybu hodnotíme jeho pravidelnost, prostornost, čistotu, kmih, akci, kadenci a ruch.

Pravidelnost je rytmické střídání končetin, je důležité, aby nevstupovaly jednotlivé fáze přes sebe. Pokud k tomuhle problému dojde, dochází ke kulhání.

Prostornost chodu znamená délku kroku, tím myslíme vzdálenost odrazu a došlapu. Dbáme na tělesnou stavbu těla koně a jeho temperament a s jakou chutí chce jít dopředu.

Čistotou chodu myslíme, že kůň nerozhazuje končetinami (nevytáčí), nestrouhá (končetiny vedle sebe se nedotýkají) a nestíhá (střetávání se zadní končetina s přední). Čistota přesně znamená zachování nohsledu v jednotlivých fázích základních pohybů.

Kmih je energie jakou kůň dává do pohybu. Závisí na odrazu zadních končetin a na tom, jaký má kůň temperament. Dva rozdílní koně mohou jít stejně rychle, ale jeden s kmihem – s energií a druhý bez kmihu – flegmaticky. Ruch je rychlost určitého chodu.
Jedna kroková jednotka obsahuje osm fází. Síla, která koně posouvá vpřed, vychází z jeho zádě a probíhá trupem do krku, který plní rovnovážnou funkci. Pokud dojde k přilnutí koně na udidlo, váha jezdce se přesouvá více na záď a dochází k zdůraznění kmitání hřbetu. Kmitající hřbet tvoří celou podstatu hipoterapie.

Kmity neboli hybné impulzy se uskutečňují ve třech rovinách: horizontální, sagitální a frontální.

„ V horizontální rovině působí odraz zadní končetiny pohyb vpřed a její došlap záraz pohybu. V této rovině se projevuje též rotační pohyb, způsobený diagonálním střídáním končetin. V sagitální rovině dochází odrazem zadní končetiny k poklesnutí zádě a vyklenutí beder, při došlapu ke zvednutí zádě a poklesu beder. Výsledný pohyb je vzhůru a dolů. V rovině frontální působí opora na stejnostranných končetinách pokles těla na druhou stranu a opačně, tudíž dochází k výkyvům do stran.“ (*Hiporehabilitace, Kulichová, 1995, 19.s).*

Kůň vykonává pohyb, jehož hlavní struktura je totožná s pohybem lidským. Představme si pohyb zádi koně, který kráčí v kroku, všimneme si podobnosti s pohybem pánve při chůzi člověka. Posadíme-li člověka na koňský hřbet, je nucen se tomuhle pohybu přizpůsobit, brát v potaz jeho tempo, směr a související změny, které mohou nastat. V případě, jestliže tohle nebude brát v potaz, tak se stěží na koni udrží. Jak jsem již uvedla na začátku práce výrok T. G. Masaryka, když tvrdil, že kůň je nejrychlejší tělocvik, neboť se najednou cvičí celé tělo. Cílem jakéhokoliv ježdění na koni je splynutí s jeho pohybem. Je-li klient postižen pohybově, stačí, aby klient přijal od koně pouze to, co mu nabízí. V tomto okamžiku se klientovo tělo pohybuje po zdravých nohách. Jeho svalové napětí a držení těla se musí přizpůsobit a je nuceno reagovat na pohyb koně. Klient na koňském hřbetu zažívá to, co kvůli vrozené vadě, nebo úrazu dlouho, nebo nikdy nezažil a to je zdravý a svobodný pohyb.

Sed, jedna z nejdůležitějších aktivit, jsou zde utajeny veškeré jezdecké dovednosti. Není rozdíl v pojetí sedu drezurního a hipoterapeutického, pouze v tom, že chování jedince v sedu hipoterapeutickém je, že je pasivní. Při sportovním ježdění jezdec působí na koně aktivně. Správný, korektní sed se vyvíjel mnoho let. Začátkem 5. století kdy se propagoval sed s nataženým nohama, rytíři seděli ve vysokých sedlech, s nataženými koleny a vytaženou patou vpřed. Poté následoval styl podobný, ovšem s tím rozdílem, že špička měla být výš než pata, ale natažená kolena zůstávají. V 17. století nastal zlom, kdy bylo zrušeno staré, vysoké sedlo a bylo nahrazeno novým, jeho konstrukcí se více přibližovalo hřbetu koně. Jezdec se již nedržel s nataženýma nohama, ale seděl volně, na kostech sedacích, s nohama mírně pokrčenýma, za vertikálou. Tento sed v podstatě používáme dodnes. Jedná se o sed, který prošel staletým vývojem a jde o přiblížení splynutí jezdce a koně. Na ukázku důležitosti sedu uvádím pár citátů:

„J. W. Goethe (nesmrtelný básník – filosof, ale též vynikající jezdec a hipolog) „MenschundTierverschmelzenhierdergestalt, dass man nichtzusagenwusste, wer den eigentlich den Andersen erzieht“. (Člověk a zvíře se tak navzájem prolnou, že se nedá říci, kdo koho vychovává.)

Alois Podhajsky (ředitel jezdecké, španělské školy ve Vídni)

„Jezdec musí cítit, že je součástí svého koně.“

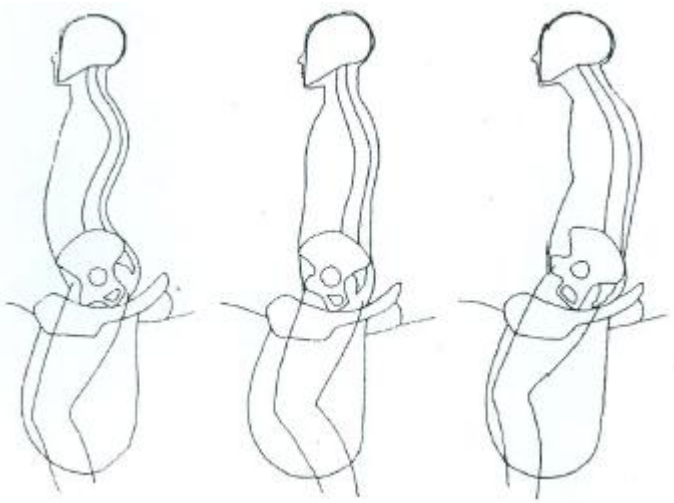
J. Bount (anglický hipolog)

„Itisimpossible to ridewithpoorposture.“ (Je nemožné jezdit na koni se špatným držením těla.)

W. Museler (význačný, německý učitel jízdy)

„Ich kann nichtsitzenwie mein Sitz-Geistdochte, sondernwie mein Sitz-Fleischmuss, weildasPferd so mochte.“ (Nemohu sedět podle mých představ, ale musím sedět podle svého zadku, poněvadž tak to chce kůň.) (*Hiporehabilitace, Kulichová, 1995, 20. s).*

V následující části si přiblížíme správný korektní sed jezdce. Sed se provádí v plné šíři v nejhlubším místě sedla. Váha jezdce musí být stejně rozložena na obou sedacích kostech. Stehna musí být celou plochou přiložena na bočnicích sedla. Holeň má být přiložena tak, aby se jezdcova pata dotýkala okraje podbřišníku. Kolena svírají sedlo. Pata se nachází v nejnižším bodě a jezdec ji tlačí směrem od koně, na rozdíl od špiček, které směřují ke koni. Trup se vypíná z pánve, ramena jezdec tlačí směrem dolů a lopatky tlačí mírně k sobě. Ruce jsou lehce vzpřímené s dlaněmi k sobě a palcemii nahoře. Nachází se na šíři ruky nad kohoutkem koně. Prsty mírně uzavřené, svírají otěž. Hlava se nachází ve vzpřímené poloze a oči hledí do dáli před sebe. Nic z toho by nemělo působit křečovitě a napjatě. Správný korektní sed uvádím níže na obrázku č. 2.



Obrázek 2 - Korektní sed (uprostřed) 1)zvětšená bederní lordóza 3)zvětšená hrudní kyfóza

Ke správnému sedu je třeba rovnováha, na rozdíl od síly. Při každém kroku koně se mění aktuální místo, tudíž musíme neustále hledat rovnováhu. Jak kůň, tak i jezdec se snaží udržet obě těžiště v jedné rovině. Působení pohybu z koně na jezdce se uskutečňuje pomocí pánve, kde se též podílejí svaly zádové, sedací a stehenní. Pohyblivost klientovy pánve je rozhodující pro prostupnou činnost kmitů do trupu, je to beze sporu bezpodmínečná složka hiporehabilitace. Páteř pacient drží v napřímeném postavení, čím menší má pacient kyfózu s lordózou, tím je pro něj snazší udržet páteř ve správném balančním postavení. Hlava zakončuje rovnováhu a bilancování páteře.

5 Složky hiporehabilitace

V dnešní době hiporehabilitaci chápeme jako obor, který se prolíná do tří různých odvětví, mluvíme o zdravotnictví, sociálně právním odvětví a pedagogicko – psychologickém. Jejím cílem je začlenit znevýhodněné, či handicapované jedince do společnosti a aktivního života. Jak jsem již uvedla na začátku své práce, ve středu zájmu je vždy klient a jeho potřeby. Jednotlivé složky se navzájem propojují a pomáhají vytvořit osobnost jednotlivého člověka. Ve všech složkách hiporehabilitace, klient sedící na koni by měl mít bezpečnostní přilbu, popřípadě další bezpečnostní pomůcky.

5.1 Parajezdectví

Parajezdectvím rozumíme takový sport, ve kterém soutěží osoby se zdravotním postižením. Toto odvětví je založeno na aktivním ovládání koně jezdcem. Jezdec ovládá koně díky speciálním pomůckám, nebo změněné technice jízdy na koni nebo voltižním cvikům. Musíme dbát na stupeň zdravotního postižení klienta, posléze se klient může zúčastnit sportovních soutěží. Jezdecký kurz vede pouze cvičitel jezdectví s licencí na určitou disciplínu. Cvičitel musí mít znalost o zdravotním stavu jejich klientů a tomu přizpůsobit trénink. Je zapotřebí, aby při tréninku asistovali vyškolení pomocníci, z důvodu, aby klient dosáhl svých cílů. Důležitost hraje výběr a příprava správného koně a možnosti klienta. Některé soutěže jsou bez úprav pravidel, kde závodí soutěžící bez zdravotních obtíží, na stejné úrovni. Nedílnou součástí je dodržování maximálních bezpečnostních opatření a daná pravidla. Parajezdectví původně spadalo pod mezinárodní paralympijskou jezdeckou asociaci (IPEC). Ovšem od roku 2006 je součástí FEI (FédérationEquestreInternationale), Mezinárodní jezdecká federace. Parajezdectví se řadí na 8. disciplínu s názvem „Para – Equestrian“. Mezi oficiální disciplíny jsou zde uvedeny paradrezura a paravozatajství. V lednu 2007 se stalo parajezdectví platnou disciplínou spadající pod ČJF. Všichni parajezdci jsou členy České jezdecké federace a jsou držiteli mezinárodní hodnotící karty. Z dalších možností pro parajezdce je úspěšné absolvování ZZVJ (základní zkoušky výcviku jezdce) a tudíž získání jezdecké licence.

5.1.1 Paradrezura

Již od roku 1996 je paradrezura součástí paralympijských her. Pravidla vztahující se na závody a jejich organizaci jsou stejná jako pro ostatní disciplíny. Pravidla pro organizování parajezdeckých závodů jsou platná od roku 2006. V paradrezuře soutěží zdravotně znevýhodnění jezdci s jezdci zdravými na vysoké úrovni. Je to upravená klasická drezura. Hodnotí se podle stejných pravidel. Jediná výjimka je, že zdravotně znevýhodnění jezdci mohou používat kompenzační pomůcky (úpravy sedla, bičíky), které pomáhají k dokonalé jízdě a liší se od daného handicapu. Fyzioterapeut nebo lékař s řádným osvědčením jednotlivé jezdce ohodnotí a podle jejich závažnosti handicapu zařadí do jedné z pěti kategorií, podle které je zvolena obtížnost drezurní úlohy. Cílem je dosáhnout úspěch a soutěžení v duchu fair play. Kategorie a kompenzační pomůcky jezdců jsou uvedeny v mezinárodní klasifikační kartě, kterou spravuje FEI (Mezinárodní jezdecká federace). V 70. letech minulého století se uskutečnily první paradrezurní závody, v Anglii a v zemích Skandinávie. První mistrovství světa se datuje roku 1987 ve Švédsku, kde se zúčastnilo 8 soutěžních zemí. Poté následovalo mistrovství světa v Dánsku v roce 1991, kde byla založena IPEC (The International Paralympic Equestrian Committee) Mezinárodní paralympijský jezdecký výbor. V roce 1996 v Atlantě, v USA se stala paradrezura jednou z disciplín paralympijských her. O deset let později se IPEC stal součástí FEI pod názvem Para – Equestrian jako 8. disciplína.

Za zmínku stojí paradrezurní jezdkyně Liss Hartelová, která dvakrát po sobě vyhrála stříbrnou medaili na olympijských hrách, i navzdory tomu že měla ochrnutí od kolen dolů. V současné době je nejlepším parajezdcem Lee Pearson, který vyhrál tři zlaté medaile a to na paralympijských hrách v Sydney, Aténách a Pekingu.

V roce 1997 se objevily první zmínky paradrezury u nás. Kdy se konaly první paradrezurní závody, ve městě Třebíč. Od té doby se pořádají každý rok mezinárodní závody v paradrezuře a mistrovství ČR.

Rozhodčí paradrezurních závodů jsou registrovaní pod ČJF, ale mohou si svoji kvalifikovanost rozšířit i pro parajezdecké závody pod záštitou mezinárodního semináře. Koně, kteří se zúčastní těchto závodů, musí mít řádnou registraci v databázi ČJF a musí být

starší 5 – ti let. Paradrezurní soutěže se řídí pravidly pro paradrezuru, tyto pravidla vydává FEI.

5.1.2 Paravoltiž

Díky paravoltiži jedinci se zdravotním postižením či znevýhodněním nejsou tolik distancováni od svých vrstevníků. Zařazení do skupiny lidí se stejným zájmem a spoluutváření společného cíle vedou k získání sebedůvěry, sebeuvědomění a samozřejmě k seberealizaci. Nesmíme zapomenout na velice kladný účinek pohybu koně na jezdce, díky němuž dochází ke zlepšení schopnosti rovnováhy, koordinace, prostorové orientaci a pohyblivosti. Později k nárůstu sebedůvěry.

Paravoltiž patří mezi disciplíny parajezdectví, ovšem pochází z pedagogicko-psychologických aktivit s využitím koní. Jedinec se zdravotním znevýhodněním, neboli paravoltižér provádí pod odborným trenérem na nesedlaném koni gymnastické cviky. Buďto jsou soutěže pro jednotlivce, nebo pro dvojice. Koně vede proškolená osoba, která se nazývá lonžér, ten vede koně na lonži ve voltižním kruhu. Tato disciplína je určena především pro jedince s poruchami chování (hyperaktivita a agresivní chování), pro jedince se specifickými vývojovými poruchami učení (dyslexie, dyskalkulie), dále pak pro tělesně postižené (skoliózy, vadné držení těla, nadále pro jedince s psychiatrickými poruchami (bulimie), s mentální retardací, s dětskou mozkovou obrnou, či se smyslovými vadami (zrakové, sluchové vady).

Hlavním cílem této disciplíny je, aby docházelo ke zlepšování pohybových schopností, zlepšování psychické kondice a podporování samostatnosti. Díky splnění těchto cílů se zlepší znovu začlenění do společnosti. Cvičení by mělo být vždy uspokojivé a mělo by vyvolávat pocity radosti z dosažených výsledků a samozřejmě nadále motivovat.

Paravoltiž se může provádět pouze tehdy, kdy jí doporučí odborný lékař (pediatr, neurolog, psycholog nebo psychiatr). Za kvalitu výukové jednotky je zodpovědný cvičitel koně, dále lonžér, trenér, rehabilitační lékař a nesmím zapomenout na speciálního pedagoga a koně. Tato disciplína se u nás začala rozvíjet především v Olomouckém kraji v roce 1994, kde fyzioterapeuti, zařazovali gymnastické prvky u těch klientů, kde hipoterapie dosáhla maximálního účinku. V roce 1998 vzniklo oddělení pro paravoltiž pod

záštitou České hiporehabilitační společnosti. Ten samý rok se konaly první oficiální závody. Bylo k vidění osm závodů, včetně mistrovství ČR. Účast absolvovalo 22 cvičenců ze tří různých středisek. V současné době se pořádá 8 – 10 závodů ročně, včetně MČR, kde se vystřídá 40 – 60 cvičenců. V roce 1999 se píší pravidla pro paravoltižní soutěže, roku 2007 je paravoltiž uznanou parajezdeckou disciplínou pod ČJF. První závody v sezóně začínají trenažérem, poté následují soutěže na koni. Stejně jako u předchozí disciplíny se cvičenci dělí do skupin podle stupně postižení. V jezdeckém sportu je tato disciplína málo rozšířenou.

Paravoltižní kůň je nesmírně důležitou součástí kvalitní paravoltiže. Měl by být klidný a vyrovnaný, to platí i ve stáji. Samozřejmě by neměl být lechtivý, jelikož paravoltižéři sahají skoro na všechny části koně. Důležitost při výběru koně hraje zdravotní stav a mechanika jeho pohybu. Ideální jsou tací koně, kteří vynikají pružným hřbetem a vyrovnaným chodem. Kůň by měl být řádně osvalený a vynikat kulatým hřbetem. Výstroj koně pro paravoltiž je totožná s výstrojí pro voltiž. Skládá se z uzdečky bez nánosníku, z dvou vyvazovacích otěží s gumovými kroužky a z voltižního pásu se dvěma pevnými madly, na které je přichycena poduška, dále nesmím zapomenout na lonž a lonžovací bič. Při paravoltiži se pracuje s koněm na voltižním kruhu o průměru 15-20 m. Během cvičební jednotky kůň obíhá okolo lonžéra, který se nachází uprostřed kruhu a vždy je čelem ke koni. Ke kontaktu mezi lonžérem a koněm dochází prostřednictvím napnuté lonže. Kůň musí chodit na kruhu pravidelně s vyklenutým hřbetem a s hlavou dolů. Nevýhodou práci v kruhu je jednostranné zatěžování vnitřních končetin a ohnutí koně, z toho důvodu se musí směr jízdy měnit. Je zajímavé, že na závodech kůň jezdí jen levým směrem.

Dříve, než cvičenec začne závodit, musí podstoupit tréninkovou část. Začíná seznámení a starání s koněm, mezi cvičencem a koněm musí být maximální důvěra. Nejdůležitější je taktilní kontakt – hlazení, česání, tímto je podporována senzitivní složka. Tréninková přípravná fáze nastává před samotným paravoltižním ježděním. Cvičenec musí mít zcela zpevněné tělo a bez problému vyskočit na koně, k tomu mu pomáhá gymnastické cvičení. Barel, nebo-li paravoltižní trenažér, je jedno z nejdůležitějších nářadí. Na barelu cvičenec může pilovat všechny cviky důležité pro paravoltižní soutěže. Barel je

svými rozměry podobný postavě koně, má stejně jako kůň madla. Na pevném nářadí se cvičenci naučí získat jistotu a zbavit se strachu.

5.1.3 Parawestern

Tato disciplína umožňuje jezdcům se zdravotním znevýhodněním soutěžit na koni ve westernovém stylu. V USA je tento sport velice oblíbený. U nás se tato disciplína začala rozvíjet u těch klientů, kteří samostatně zvládnou koně a chtěli si vyzkoušet jízdu ve westernovém sedle. V tomto druhu sedla se většina začínajících klientů cítí bezpečněji a je bezpochyby pohodlnější než anglické sedlo. V dnešní době se můžeme setkat s mnoho typů sedel. Ve westernových soutěžích jsou nejvhodnější reiningová sedla, ve kterých má jezdec dobrý kontakt s koněm a sedla all - aroundová, obě tyto sedla mají širší posedlí, na přední rozsoše se nachází „hruška“, která slouží k přichycení, pokud si není jezdec jistý a zadní rozsocha je vyšší. Co se týče třmenů, jsou méně pohyblivé, tudíž drží nohu ve správné poloze.

Koně pro westernové disciplíny jsou naučeni na zcela jiné pobídky, než jsou v klasickém ježdění. Většina pobídek jsou pro zdravotně znevýhodněné jezdce snazší a lépe srozumitelné. Pokud se setkáme s dobře připraveným koněm, tak na lehký dotek holeně ustoupí, na stisk obou holení se rozejde, či přejde do rychlejšího chodu. Po westernových koních požadujeme jiné chody, než v anglickém ježdění. Krok (walk), by měl být uvolněný a pohodlný. Klus (jog) je dvoudobý chod, oproti pravidelnému klusu, kde jezdec vysedá, při tomto klusu by měl jít kůň co nejvíce pomalu, ovšem musí zachovat pružnost hřbetu. Westernový cval (lope) se též provádí ve velmi pomalém tempu, kůň by měl cválat sám od sebe. Ovšem stále by měl zůstat cval třídobým chodem, ve všech chodech, které jsem zmínila, zůstává jezdec v pracovním sedu, jezdec tak působí klidně a může se plně věnovat správnosti pobídek.

Pravidla parawesternu se stále mění a přizpůsobují se dnešní době, dochází k získávání mnohonohých poznatků. Western riding klub udává pravidla pro westernové ježdění, tento klub je zastřešující pro Českou republiku. Spolupracuje se Slovenskem, kde

se parawestern jezdí delší dobu než u nás. Jezdci startují všichni společně a jejich hodnocení závisí na stupni jejich handicapu, jsou hodnoceni individuálně.

V této disciplíně není předepsané uzdění ani vedení koně, ale ve většině případů se používá stihlové udidlo a obouruční vedení. Jezdci, jež to jejich handicap neumožňuje, mohou vést koně jednou rukou na kroužkovém udidle. Jezdec nesmí být k sedlu připevněn. Nejčastějším oděvem jezdce můžeme říci, že jsou džíny a košile s dlouhým rukávem, obuv je kožená a vysoká, klobouk je nahrazen přilbou. Ostruhy by měli používat pouze ti jezdci, kteří mají klidnou nohu, ale většina westernových koní reaguje i na nepatrné pomůcky holeně. Parajezdci ovládají koně pomůckami (sedem, holení, otěží a hlasem), ovšem koně lze ovládat i bez otěží, pouze holení a hlasem. Ve westernovém ježdění je bič zakázaný, jen existuje výjimka, když jezdec neovládá koně pomocí holení, používá místo toho bič.

Jezdci se zdravotním znevýhodněním rádi soutěží a je to pro ně motivující. Soupeří s ostatními klienty, tudíž dochází k větší snaze, ale i větší zodpovědnosti ke svému koni. Klienti se nachází ve známém prostředí a kolektivu. Někteří jezdí samostatně, jiným napovídá trenér hlasem, někteří jsou jištěni na vodítku. Nejde o to vyhrát, ale jezdit s radostí. Jedna z disciplín se nazývá „trail“, tato disciplína patří k těm více oblíbeným. Parajezdci velice snadno pochopí, co se bude hodnotit a na co se musí soustředit. Dráha v této disciplíně je sestavena z překážek, které kůň velice dobře zná. Mezi povinné překážky patří projetí branky, jízda přes kavalety, couvání do určitého úseku. Jezdec si může zvolit slalom, jízdu přes most, aj. Vyhodnocení spočívá v sečtení kladných a záporných bodů a tak získáme výsledek. Tempo a styl jízdy se samozřejmě liší podle toho, jaký má jezdec handicap. Další disciplínou, která se řadí mezi westernové disciplíny je „western pleasure“, neboli jízda pro potěšení. Je velmi jednoduchá, tím se rozumí trať a úloha. O to více se rozhodčí soustředí na jezdce na jeho sed, vedení koně, dává pozor, aby bylo správné tempo a rytmus. Na kolbišti se nachází více koní a jezdci musí reagovat na pokyny o změně směru a tempu jízdy od rozhodčího. Otěže by měly být volné a přechody jednotlivých kroku by měly být plynulé. Od jezdce se očekává minimální viditelnost pobídek. Tato disciplína je velice oblíbená i z toho důvodu, že se nachází více jezdců na kolbišti.

Vhodný kůň pro parawestern má pevnou kostru a širší hřbet. Jsou specifičtí svými pohodlnými chody. Využívají se plemena vhodná pro westernová ježdění, o tom jsem se již ve své práci zmínila. Jsou snadno ovladatelní, pracovití, spolehliví a vynikají vyrovnanou povahou. Výběr koně pro parawestern by měl být pečlivý, také dbáme na původ koně. Příprava koně není vůbec jednoduchá, kůň musí být připravený na neobvyklé situace, to platí i u koní ostatních odvětví hiporehabilitace. Musí být přiježděn zkušeným trenérem, aby byl schopný reagovat na odlišné pobídky cvičenců. S koněm se musí pracovat nejen ze sedla, ale je dobré práci s koněm střídat. Pracujeme s koněm ze země nebo v terénu. Samozřejmě by nemělo dělat koni potíže cestování a potkávání nových koní.

5.1.4 Paravozatajství

Je další alternativa pro zdravotně znevýhodněné jezdce. Umožňuje, těm jezdcům, kteří pro svůj handicap nemohou jezdit, jak pro svoji nadměrnou váhu, špatnou koordinaci, vysokou únavnost, atd. pocit ze soutěžení, lepší sebedůvěru, zlepšení rovnováhy a též zlepšení sociálního cítění. Paravozatajství není tolik oblíbené jako předešlé disciplíny a bohužel se kvůli malému počtu soutěžících nezařadil do paralympijských her. Se zdravotně znevýhodněným jezdcem jezdí vždy zdravý, ovšem nesmí mu zasáhnout do vedení koně. Paravozatajci jsou mentálně postižení a další kritériem závodění je dospělost. Závod se dělí do tří dnů, kde je potřeba ukázat zručnost rychlost a přesnost.

5.1.5 Paraparkur

Tento druh sportu je nejpopulárnější ve Francii, kde se koná každým rokem Světový pohár ve skocích. Soutěží jezdci se zrakovým postižením, jež následují jezdce zdravého. Další skupina jezdců, kteří jsou znevýhodněni amputacemi. Jezdci jsou rozděleny do skupin podle závažnosti handicapu a podle toho, kterých soutěží se zúčastňují. Paraparkur není zatím zařazen do paralympijských her. Bohužel u nás se tento druh sportu neprovozuje.

5.1.6 SpecialOlympics

Je mezinárodní nezisková organizace, má za cíl pořádání sportovních aktivit a soutěží pro děti a dospělé se zdravotním znevýhodněním. S cílem je začlenit do společnosti jako rovnocenné partnery. Závody se pořádají od roku 1983 v USA. Od roku 2003 se uskutečňují každé dva roky Speciální olympijské hry. Jezdectví je jednou z 30 - ti sportovních disciplín a v roce 2005 bylo registrováno 16 914 jezdců ze 160 zemí.

5.2 Terapie s využitím koní pomocí psychologických prostředků (TVKPP)

TVKPP je způsob psychoterapie, při níž se využívá prostředí stáje, kde dochází ke kontaktu s koněm a vzájemnému působení. Tato terapie se zabývá psychiatrickými, psychologickými a emocionálními poruchami. Cílem této terapie je odstranit, nebo alespoň zmírnit projevy agresivního chování, odstranit duševní poruchy, ovlivnit psychiku klienta tak, aby jeho myšlení bylo více pozitivní, podpořit motivaci, sebevědomí, utvářet citové vazby a znovu se naučit mít rád. Terapii můžeme mít buďto individuální, nebo skupinovou. Cvičební jednotku vede psychoterapeut, psycholog, nebo psychiatr. Musí absolvovat speciální kurz. Náplň terapeutické jednotky se liší a záleží na potřebách klienta. Může se jednat pouze o práci ve stáji, péči o koně, ale i aktivní ježdění. Vždy záleží, jaký má terapeut cíl. Klient může být zařazen do programu až na základě písemného doporučení, které vydává lékař, psycholog, nebo psychoterapeut. Za bezpečné absolvování jezdecké lekce je zodpovědný vedoucí terapeut nebo vodič koně. Při této terapii je patrné, že ve většině případů terapeuti sledují z povzdálí, jak sám kůň s klientem splývají v jednu duši. Terapeut slouží pouze k navázání správné komunikace. Všichni členové by měli navázat díky koni s klientem kontakt a hlavně jeho důvěru. Hlavní důvody, proč koně zařazovat do terapie jsou následující. Kůň je vůči člověku ohleduplný a musí se vcítit do potřeb daného klienta, nereaguje typicky lidsky – netrestá bezdůvodně, nemstí se, když klient něco pokazí. Za jednu krátkou chvíli zapojí všechny soustavy v lidském těle. Nadále terapie probíhá v duchu citového kontaktu člověk – kůň. Koně, zejména valaši jsou stálí ve svém chování.

5.3 Aktivity s využitím koně (AVK)

Tato aktivita je důležitá zejména pro ty klienty, kteří mají specifické vlastnosti (děti s poruchami učení, s poruchami chování, pozornosti, klienti, kteří se obtížně začleňují do společnosti, děti s Dawnovým syndromem, klienti se smyslovými vadami, osoby se sluchovým postižením, aj). Kůň působí v oblasti sociální a pedagogické. Hlavním záměrem této aktivity je podpořit klienty v procesu učení, a aby došlo k pozitivní změně chování. Při správném vedení, jízda navozuje relaxaci a vybízí k lepší komunikační dovednosti. Pro skupinu dětí, které jsem již zmínila, se jeví tento druh terapie jako nejúčelnějším. Vhodným působením terapeuta prostřednictvím koně můžeme u těchto dětí korigovat nesprávné zafixované chování, u hyperaktivních dětí prodloužit dobu relaxace a zvyšovat dobu soustředění, učit děti spolupráci a komunikaci s terapeutem, ale i se svými vrstevníky. Kůň svým přirozeným chováním určuje dítěti své jasně vymezené hranice. Skupinová terapie má tu výhodu, že dochází ke vzájemnému ovlivňování jednotlivých členů. Skladba terapeutické hodiny je různorodá. Využívá prvků her, soutěží, klienti spolupracují mezi sebou, např. při péči o koně. Za kladný průběh zodpovídá pedagog, speciální pedagog, nebo sociální pracovník, který absolvoval speciální kurz.

Jak v oblasti TVKPP tak v AVK učíme děti i dospělé k lepšímu sebepoznání. Zde využíváme velké motivace, kterou kůň klientovi nabízí. Klienti se učí spolupracovat mezi sebou, vzájemně si pomáhají při čištění a ošetřování koně, při nasedání aj. Kůň je pro klienty silným motivačním prvkem, tudíž role terapeuta, jako pedagoga je značně ulehčena. Mezi cílovou skupinu klientů nejčastěji patří, děti s poruchami učení a chování, děti s vadami řeči, klienti s mentálním postižením, se smyslovými vady, autističtí klienti, klienti trpící poruchami příjmu potravin, klienti závislí na návykových látkách nebo na hracích automatech.

Mnohé studie ukázaly, že na psychiku člověka má mnohem větší význam vzájemný vztah člověka s koněm, než samotné ježdění. Proto se více zaměřujeme na tuto složku.

5.4 Hipoterapie

Přes dlouhou historii problematiky vztahu mezi jízdou na koni a zdravím se dá o hipoterapii hovořit, jako o léčebné metodě od poloviny našeho století. Do té doby se kladla jen otázka, jestli jízda na koni jako druh tělocviku prospívá a když ano, tak jakým způsobem. Kolébkou hipoterapie je Norsko. Kde norská fyzioterapeutka Elisabeth Bodtkerová použila jako nástroj k rehabilitaci pacienta s postižením hybného aparátu. Posazovala ho na své vlastní pony, mimoto se terapie zúčastňovaly děti postižené mozkovou obrnou. Norsko je kolébkou hipoterapie, ale systém a odbornost získala v Německu.

Pro člověka s poruchou hybností je prvním stupněm kontakt s koněm většinou ve formě hipoterapie. Všichni klienti mají základní problém, poruchu pohybu, ať v důsledku nemoci, nebo vnějšího zásahu.

Hipoterapie se řadí jako jedna z forem fyzioterapie. Využívá přirozeného pohybu koně, kterému se klient přizpůsobuje. Cílem je úplné splynutí klientova těla s koňským hřbetem. Mezi pozitivní účinky hipoterapie můžeme řadit teplotu koně, která působí na klientovo ztuhlé svalstvo. Uvolnění svalů je též důležité pro psychickou stránku. Hipoterapie využívá veškeré prostředky, co kůň nabízí. Ať mluvíme o pohybu, nebo taktilním kontaktu, emocí.

Při hipoterapii koně vždy vede vodič v kroku, klient z hlediska ovládání koně je pasivní. Pod vedením terapeuta a jeho asistenta klient provádí na hřbetu koně terapeutické cviky. Podle klientovy potřeby je jištěn z jedné, nebo obou stran koně. Hipoterapii a sportovní jízdu na koni nelze zaměnit, společné je pouze kůň. Pacient je pohybem koňského hřbetu manipulován, při sportovní jízdě jezdec manipuluje s koněm. Hipoterapii můžeme též definovat metodou, která fyziologicky ovlivňuje patologickou chůzi člověka, nebo také metodu, která nabízí pacientům živé protézy, takže se i pacient s postiženým hybným aparátem může procházet po zdravých nohách, byť koňských.

Posadím-li pacienta s poruchou hybnosti dolních končetin na hřbet koně. Vystavíme jeho tělo působení koňského hřbetu, který vyvolá v trupu pacienta obdobné pohyby, které vykonává zdravý člověk při chůzi. Dochází ke kmitání pánve a kyčelních kloubů, nastává fyziologické napřímení páteře, nad ní se tyčí rovnováha hlavy s temenem

jako nejvýše položeným bodem. Pletenec ramenní, zároveň s pažemi jsou součástí tohoto složitého pohybu. Tyto dvě aktivity, pohyb vpřed v kroku a trénink chůze v trupu ve vzpřímeném postavení tvoří celou podstatu působení hipoterapie, žádná jiná terapie nemůže nabídnout to, co právě hipoterapie. Je to jediná, chůzi odpovídající metoda, kde dochází k tréninku trupu, aktivita trupu je předpokladem pro zlepšení funkce končetin. V jemné koordinaci trupu se kůň stává nenahraditelným. Je to fyziologický vývojový postup, neboť vývoj u dítěte je zprvu naučit se držet rovnováhu v sedu, posléze vestoje. Při hipoterapii dochází k tréninku stability a rovnováhy, mobilizaci páteře a kloubů, zpevnění svalového korzetu, zafixování správných hybných stereotypů do centrální nervové soustavy, nácviku chůze, zlepšení koordinace pohybu, posílení kardiovaskulárního systému a stimulaci dýchacího svalstva. Mezi psychické účinky patří navození pohody a uvolnění, odbourání úzkosti, strachu a nedůvěry, dochází k novým prožitkům a v neposlední řadě učí k soustředění a přizpůsobení se.

Nyní se budu zabývat nejčastějším postižením klientů, kteří vyhledávají hipoterapii za účelem léčby a zlepšení jejich zdravotního stavu. Jednou z nejčastějších poruch je vadné držení těla, u této poruchy často hraje roli úraz, přetížení svalové soustavy nebo nedostatek pohybu. Většina těchto poruch se dá odstranit nebo zmírnit. Déle hipoterapii využívají pacienti se skoliózou páteře. Páteř člověka je uspořádaná tak, aby byla zároveň pevná, ale i ohebná, díky ní má člověk vzpřímený postoj, skládá se ze 7 krčních obratlů, 12 hrudních obratlů, 5 bederních, z kosti křížové a z kostrče. Páteř je dvojesovitě prohnutá. Deformity páteře jsou odchylky od fyziologického tvaru páteře, vybočení páteře, neboli skolióza, hyperlordóza a v poslední řadě plochá záda. Výhodou při jízdě na koni je rovnoměrné zatížení, hipoterapii můžeme zařadit tehdy, kdy je klient schopný aktivně udržet požadovanou polohu páteře. Důležitá je výrazná motivace klienta. Dále hipoterapie je vhodná k léčení dětské mozkové obrny, jedná se o poškození nezralého centrálního nervového systému s projevy motorickými, mentálními nebo smyslovými poruchami. Tento druh onemocnění se nedá zcela vyléčit, ale lze díky hipoterapii jeho projevy zmírnit a kladně ovlivnit jeho kvalitu života. Mezi příčiny vzniku DMO v době prenatální je infekce matky, intoxikace. V době perinatální je příčinou předčasný, komplikovaný porod a v době postnatální je nejčastější příčinou poporodní adaptace, ovšem v dnešní době za vznik DMO je nejčastější příčinou nedonošenost. DMO se

projevuje opožděným psychomotorickým vývojem, neschopnosti dobré lokomoce, pohybové vzorce negativně působí na motorický vývoj, dále je to porucha intelektu, smyslové vady, epilepsie. Základem DMO je problém na úrovni CNS. Hipoterapie se snaží ovlivnit svalové napětí, vytvořit nové pohybové vzorce, zlepšit koordinaci a rovnováhu pohybů, vnímání prostoru a orientaci a následně jemnou motoriku (Hiporehabilitace, Jiskrová, 2010).

5.4.1 Tým provádějící hipoterapii

Nejdůležitější osobou pro hipoterapii fyzioterapeut, který vybírá nejvhodnějšího koně pro klienta, určuje též polohy na koni, tempo, jakým kůň půjde a samozřejmě i délku terapeutické hodiny. Musí být vždy přítomen. Dále pro hipoterapii je důležitý lékař, který pacientovi buďto terapii doporučí, nebo naopak zamítne. Při terapeutické jednotce musí terapeutovi asistovat asistent. Na hipoterapii se podílí instruktor, který má za úkol připravit koně pro hipoterapii. Nesmím zapomenout na vodiče a nejdůležitější část a tím je hiporehabilitační kůň.

5.4.2 Polohy provádějící při hipoterapii

Všechny polohy v hipoterapii by se měly provádět bez sedla, pouze za pomocí madel a slabé deky, která slouží, aby nedošlo k odření koně. Poloha pacienta hraje důležitou roli v celkovém výsledném efektu hipoterapie. Musíme vzít na vědomí, že poloha je závislá na pacientově momentálním zdravotním a psychickém stavu. Nejzákladnější terapeutickou polohou je sed. Tento sed nazýváme balančním. Každý klient má sed jiný, závisí na druhu handicapu. Sedem v hipoterapii rozumíme rovnovážný, nikoliv silový. Jak kůň, tak jezdec se snaží udržet svojí rovnováhu v jedné rovině. To dosáhneme pouze jemným koordinovaným balancováním. Je-li jezdec pružný, balancování je pro něj mnohem jednodušší.

Při poloze pytel pacienta položíme napříč přes hřbet koně. Tato poloha umožňuje dobré uvolnění v oblasti bederní páteře. Velikost a šířka koně se samozřejmě řídí velikostí klienta.

Poloha vleže na břiše proti směru jízdy, v této poloze je klient položen tak, že dolní končetiny volně visí. Klient může zaujmout polohu v opoře o předloktí, nebo může být v relaxovaném lehu, kdy hlava leží na hřbetu koně. Praxe tohoto cviku poukazuje na výrazné zlepšení kontroly držení hlavy, popřípadě trupu v rámci sedu. Při včasném zahájení tohoto cviku dochází u dětí k nastartování vzpřimování. Podobnou polohou je obrácený sed. Poloha v sedu proti směru jízdy s oporou o horní končetiny. Tuto polohu může klient provádět tehdy, pokud prošel polohou předešlou. Pokud dojde k únavě klienta, vrátíme se do polohy vleže.

Při poloze lehu na břiše ve směru jízdy se klient volně předkloní vedle krku koně, jeho dolní končetiny visí volně dolů po obou stranách koně. Tato poloha má emoční význam, kdy klient objímá krk koně, dochází k relaxaci a uvolnění.

V poloze v sedu s držením sedí pacient obkročmo s možností chycení madel. Základem této polohy je vzpřímený, hluboký sed.

Jako poslední sed nazýváme asistovaný, kdy terapeut sedí na koni za klientem. Napomáhá mu v udržení rovnováhy, často se tento sed používá u dětí s DMO. Výhodou je bezprostřední kontakt s klientem a sledování svalového napětí klienta. Také je tento sed výhodou u malých dětí, které mají strach, dodat jim pocit důvěry a bezpečí. Ovšem tento sed je pro koně náročný z hlediska rozložení váhy.

Polohy může opravovat pouze terapeut. Přes úpravu relaxačního sedu lze nastavit klienta do polohy požadované pro jeho stimulaci. Úprava polohy není nutná ihned po zahájení terapie.

„Pravidlo hipoterapie – příliš nezasahovat do korektní polohy a zbytečně nerušit polohu, korekci řeší kůň, klient se má soustředit na vnímání přijímaných impulzů z koňského hřbetu.“ (Hiporehabilitace, Jiskrová, 2010, 81. s).

6 Vztah člověka a koně

Stejně jako u lidí, tak i u koní platí, že každý jedinec je individualita. Kůň citlivě vnímá aktuální naladění člověka. Od člověka přijímá informace, které vyjadřuje formou neverbální komunikace, jeho reakce na tyto signály je okamžitá. Koně nelze oklamat, ten si člověka analyzuje hned při první setkání a podle toho ho bude v budoucnu vnímat. Jelikož je kůň stádové zvíře, kde platí přesně stanovená hierarchie, tudíž by měl terapeut tuhle skutečnost v potaz dát koni hned najevo, kdo je podřízený a naopak, kdo nadřízený. Terapeut s přirozenou autoritou by měl být vůdce, netrestá koně bezdůvodně a dává mu pocit jistoty a důvěry. Diktátor u koně respekt nezíská. Vztah člověka a koně by měl být ve vzájemném respektu a důvěře.

7 Praktická část

V této kapitole se zaměřuji na cíle bakalářské práce, metody a výzkumný vzorek, díky kterému budou zodpovězeny výzkumné otázky. Ke sběru dat jsem použila kvantitativní metodu pomocí dotazníku.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, zda děti docházející do Jezdecké školy se cítí lépe v kolektivu ve škole, nebo právě u koní. Zda se změnil jejich postoj, strach vůči koním. Chtěla bych potvrdit, nebo vyvrátit, že děti navštěvující Jezdeckou školu se těší na výukovou hodinu, rády vykonávají práci spojenou s koňmi (kydání a krmení koní, čištění koní, udržování uzdeček a sedel v dobrém stavu, atd.), jestli si ve svém volném čase vyhledávají informace o koních a nesmím zapomenout ani na finanční stránku. Ke zjištění cíle jsem stanovila 4 výzkumné otázky.

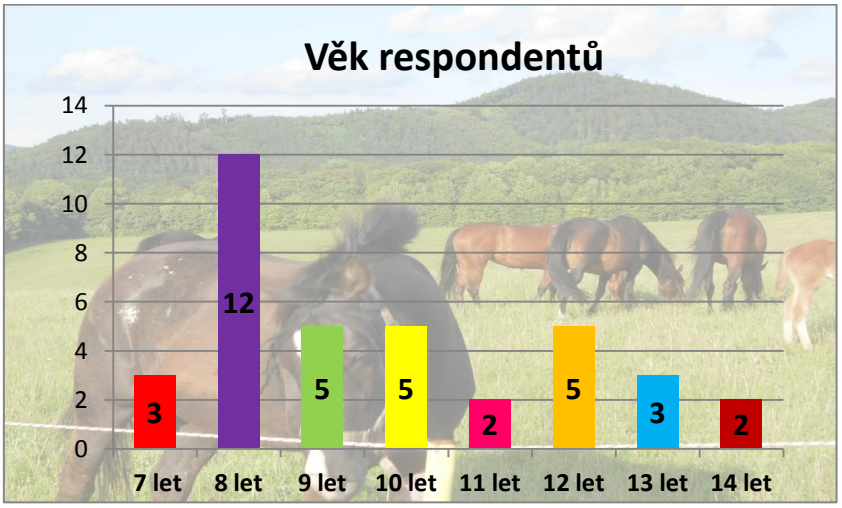
1) Těší se na kamarády, které má u koní, cítí se lépe v kolektivu u koní, než ve školním prostředí?
2) Jsou rádi v přítomnosti koní, mazlí se rádi s koněm, rádi se o něj starají?
3) Zda se změnil jejich postoj vůči koni, jestli se někdy bojí koně?
4) Trávily by více času u koní?

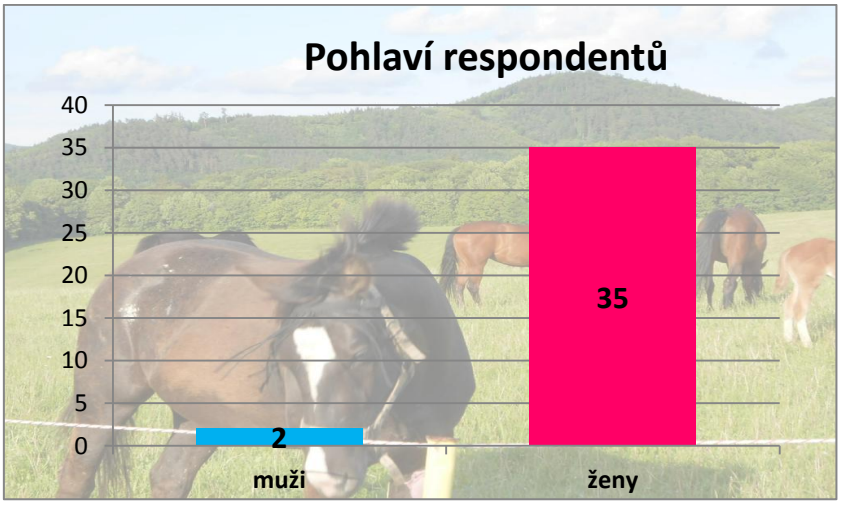
O vyplnění dotazníku jsem požádala děti ve věku 7 - 14 let, které dochází do Jezdecké školičky v Kozolupech u Plzně. Ze strany Jezdecké školičky se nevyskytla žádná negativní odezva. Vedení školičky bylo maximálně vstřícné a ochotné. Všech 37 oslovených respondentů vyplnilo dotazník svědomitě a někteří se se mnou podělily o obrázek, nebo mi napsaly své další postřehy a pocity. Vše přikládám v příloze.

Dotazník se skládal ze 4 částí. V první části nalezneme mé představení, oslovení respondentů a žádost o vyplnění dotazníku. Také jsem respondenty informovala o anonymitě, kterou dotazník umožňoval, aby se nebály vyplnit dotazník pravdivě. V další části jsem se zajímala o věk a pohlaví. Třetí část obsahovala 13 otázek, které obsahovaly jak polootevřené, tak uzavřené odpovědi, respondenti tak mohli zaškrtnout jednu odpověď, případně doplnit v polootevřených otázkách svůj názor. V poslední části

dotazníku děkuji respondentům za vyplnění a žádám je, pokud budou ochotni, aby mi napsali další jejich pocity, či je žádám o nakreslení obrázku.

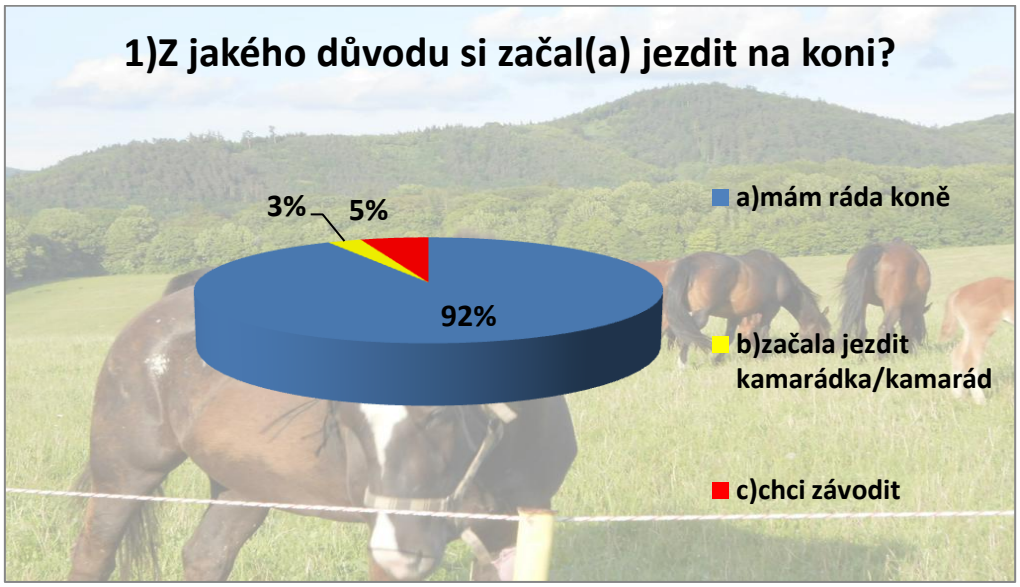
7.1 Grafické zpracování praktické části a slovní interpretace





1) Z jakého důvodu si začal(a) jezdit na koni?

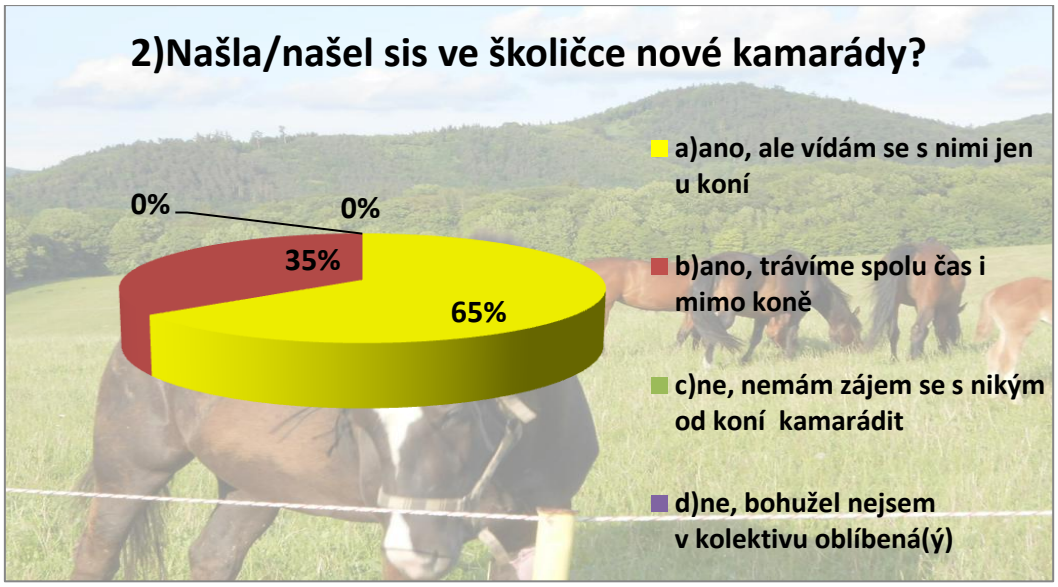
a)	mám ráda koně	**34**
b)	začala jezdit kamarádka/kamarád	**1**
c)	chci závodit	**2**



Překvapilo mě vysoké procento u první odpovědi, celých 92% respondentů odpovědělo, že jako hlavní důvod pro začátek ježdění na koni považují to, že mají koně především rádi. K zamyšlení bylo, že většina dětí nemá vysoké cíle jako začít závodit a být vrcholoví sportovci, to zodpovědělo pouze 5% respondentů. Většina dětí tráví čas u koní z důvodu, že mají tato velká zvířata, plná lásky ráda a chtějí trávit čas v kolektivu u koní, nebo jen s koňmi. Pouze 3% dětí začaly jezdit z důvodu, že začal jezdit jejich kamarád.

2) Našla/našel sis ve školičce nové kamarády?

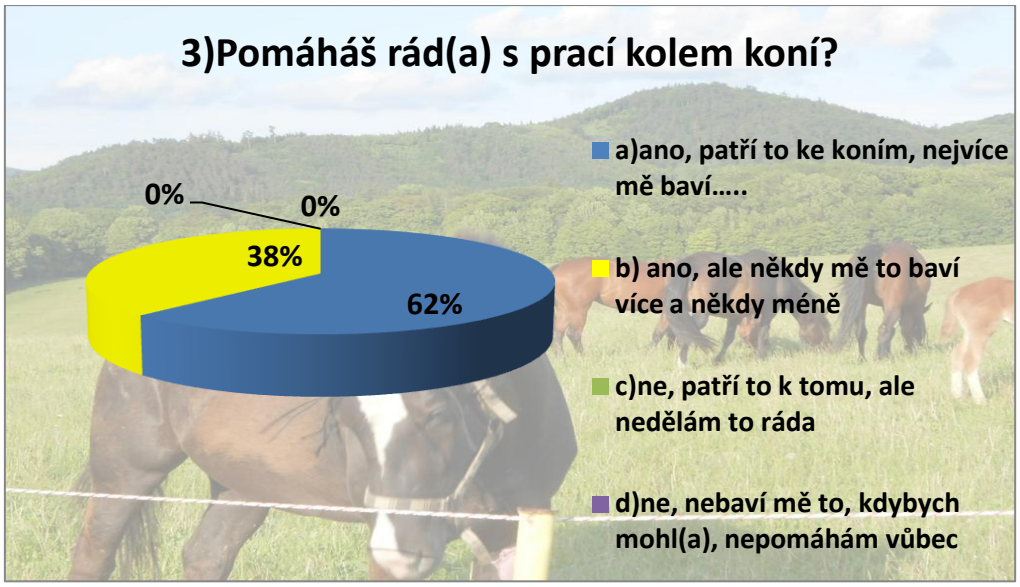
a)	ano, ale vídám se s nimi jen u koní	**24**
b)	ano, trávíme spolu čas i mimo koně	**13**
c)	ne, nemám zájem se s nikým od koní kamarádit	**0**
d)	ne, bohužel nejsem v kolektivu oblíbená(ý)	**0**
Celkem respondentů		**37**



Více jak polovina dotazovaných odpověděla, že si kamarády ve školičce našli, ale vídají se jen u koní. Zbytek respondentů uvedlo, že si kamarády našli a tráví spolu čas i mimo koně. Žádný z respondentů neuvedl, že by se mu v kolektivu u koní nelíbilo, ba dokonce, že by se necítil dobře.

3) Pomáháš rád(a) s prací kolem koní?

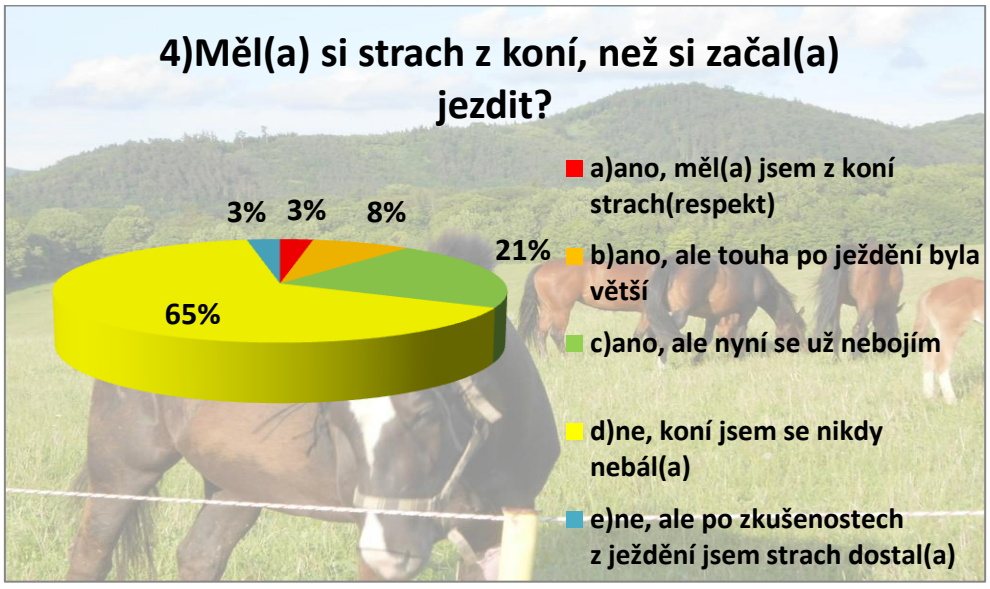
a) ano, patří to ke koním, nejvíce mě baví…..	**23**
b) ano, ale někdy mě to baví více a někdy méně	**14**
c) ne, patří to k tomu, ale nedělám to ráda	**0**
d) ne, nebaví mě to, kdybych mohl(a), nepomáhám vůbec	**0**
Celkem respondentů	**37**



Tato otázka byla zaměřena s cílem zjistit, zda děti rády pomáhají s prací kolem koní. Z celkového počtu oslovených respondentů uvedlo 62%, že je práce baví a jejich nejoblíbenější aktivitou je čištění koně. Dále 38% dětí odpovědělo, že je to baví, ovšem někdy méně, někdy více. Ani jeden z dotazovaných neuvedl, že práce kolem koní ho nebaví.

4) Měl(a) si strach z koní, než si začal(a) jezdit?

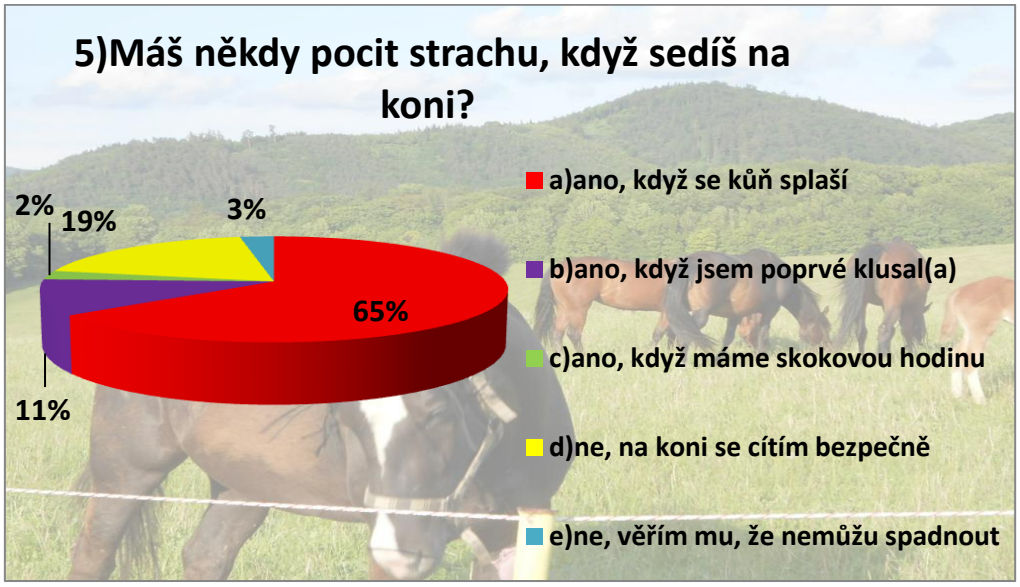
a)	ano, měl(a) jsem z koní strach(respekt)	**1**
b)	ano, ale touha po ježdění byla větší	**3**
c)	ano, ale nyní se už nebojím	**8**
d)	ne, koní jsem se nikdy nebál(a)	**24**
e)	ne, ale po zkušenostech z ježdění jsem strach dostal(a)	**1**
Celkem respondentů		**37**



Otázkou číslo 4 jsem chtěla zjistit, jestli měly děti strach z koní, než začaly jezdit. Více jak polovina, přesně 24 dětí zodpovědělo, že nikdy strach z koní neměly. 8 dětí odpovědělo, že se koní bálo, ale nyní strach překonaly. Pouze 1 dítě odpovědělo, že strach z koní nemělo, ovšem po zkušenosti s koňmi se strach objevil.

5) Máš někdy pocit strachu, když sedíš na koni?

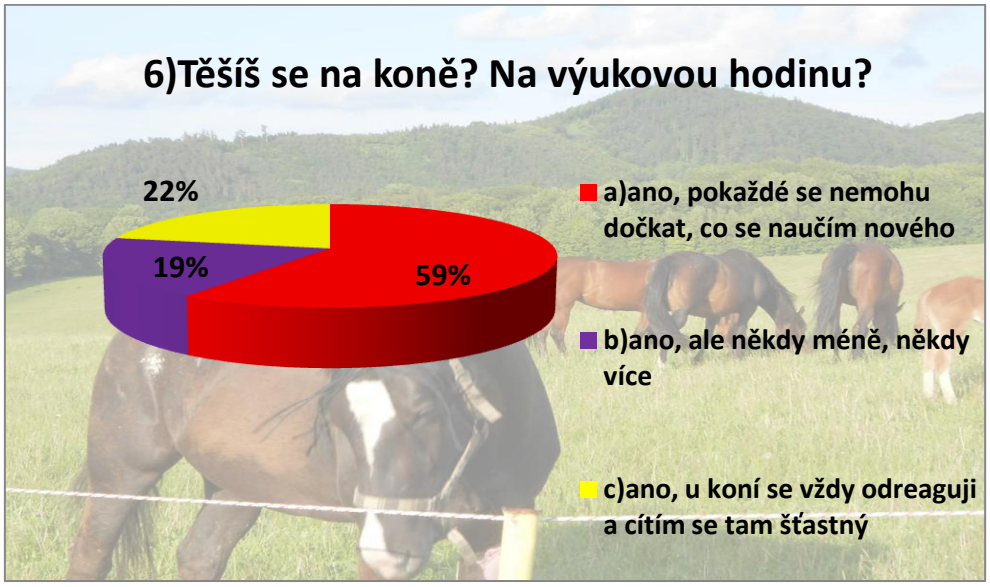
a)	ano, když se kůň splaší	**24**
b)	ano, když jsem poprvé klusal(a)	**4**
c)	ano, když máme skokovou hodinu	**1**
d)	ne, na koni se cítím bezpečně	**7**
e)	ne, věřím mu, že nemůžu spadnout	**1**
f)	jiná odpověď	**0**
Celkem respondentů		**37**



Tuto otázku jsem zvolila záměrně, protože mi připadá zcela přirozené mít strach, když se kůň něčeho lekne - „splaší“. Z odpovědí vyplynulo, že 65% respondentů pocítilo strach právě tehdy, když se s nimi kůň splašil. Na koni se cítí bezpečně 19% dotázaných dětí a to za jakékoliv situace. Dále 11% uvedlo, že pocítili strach, či malé obavy, když poprvé klusaly, což je zcela přirozené. Jen nepatrné procento pociťuje strach při skokové hodině.

6) Těšíš se na koně? Na výukovou hodinu?

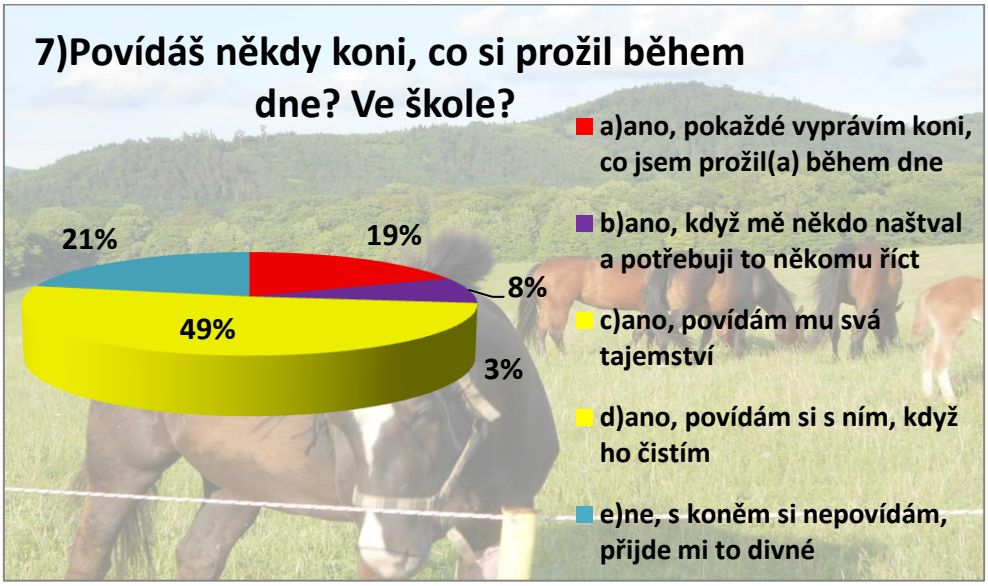
a)	ano, pokaždé se nemohu dočkat, co se naučím nového	**22**
b)	ano, ale někdy méně, někdy více	**7**
c)	ano, u koní se vždy odreaguji a cítím se tam šťastný	**8**
d)	ne, mám stále z koní respekt	**0**
e)	ne, v kolektivu se necítím příliš dobře	**0**
f)	ne, na koně chodím kvůli rodičům	**0**
Celkem respondentů		**37**



Více než polovina respondentů uvedlo, že se nemohou dočkat, co se naučí nového. Podle mého názoru zde hraje velkou roli trenér, jak děti motivuje, jakou formu učení zvolí. Pouze 8 dětí odpovědělo, že se těší, ale z důvodu, že se u koní odreagují, tudíž není pro ně priorita naučit se něco nového, co se týče jezdeckých dovedností. Méně jak ¼ dětí se těší někdy méně a někdy více na výukovou hodinu.

7) Povídáš někdy koni, co si prožil během dne? Ve škole?

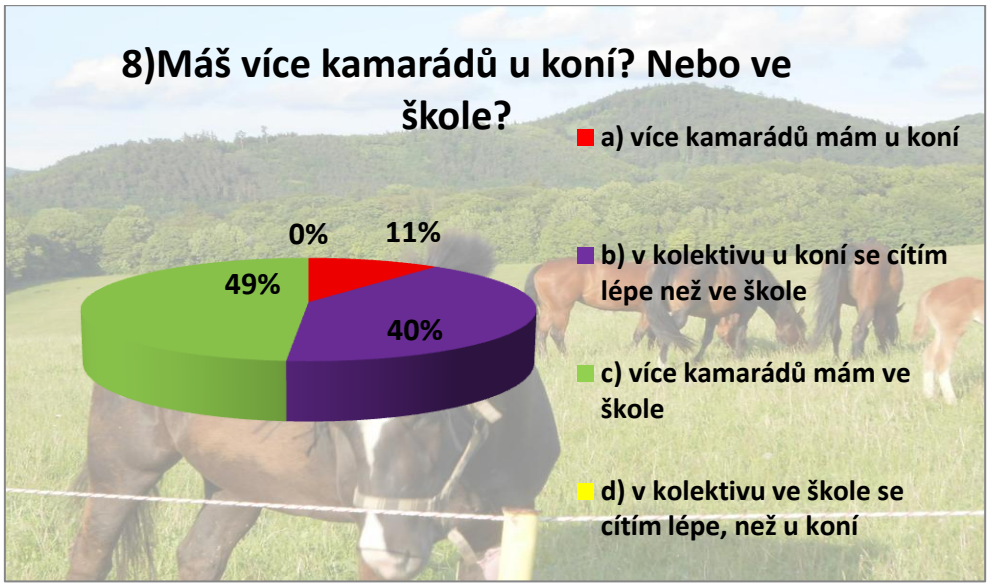
a)	ano, pokaždé vyprávím koni, co jsem prožil(a) během dne	**7**
b)	ano, když mě někdo naštval a potřebuji to někomu říct	**3**
c)	ano, povídám mu svá tajemství	**1**
d)	ano, povídám si s ním, když ho čistím	**18**
e)	ne, s koněm si nepovídám, přijde mi to divné	**8**
Celkem respondentů		**37**



Necelá polovina dotazovaných odpověděla, že si s koněm povídá, když ho čistí. Z vlastní zkušenosti vím, že je to zcela přirozené. Překvapil mě vysoký počet respondentů u odpovědi d, necelá ¼ zodpověděla, že jim připadá divné si s koněm povídat. Méně než 1/5 respondentů vypráví koni, co prožily během dne, což se i zdá také zcela přirozené.

8.) Máš více kamarádu u koní? Nebo ve škole?

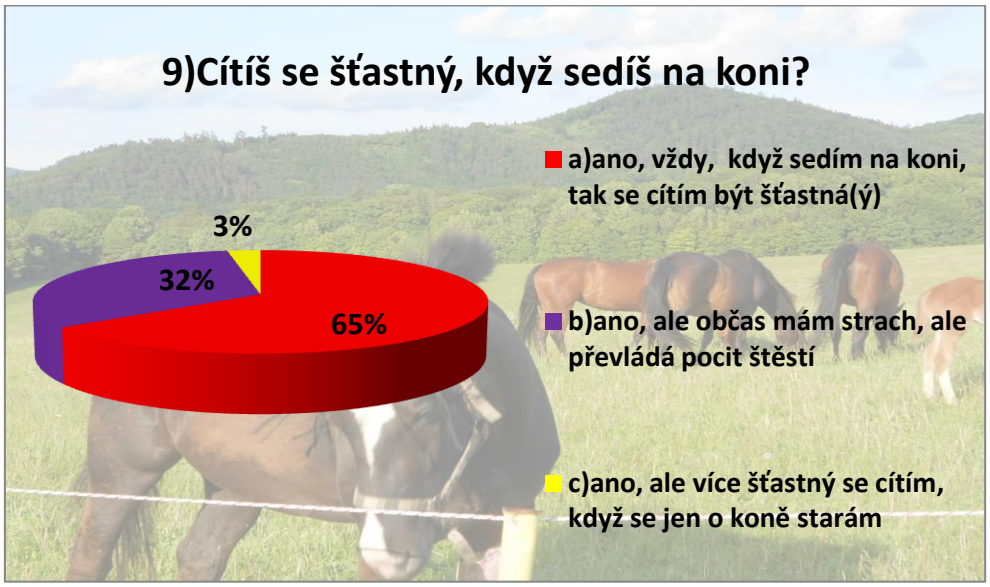
a)	více kamarádů mám u koní	**4**
b)	v kolektivu u koní se cítím lépe než ve škole	**15**
c)	více kamarádů mám ve škole	**18**
d)	v kolektivu ve škole se cítím lépe, než u koní	**0**
Celkem respondentů		**37**



U této otázky mě velice překvapily odpovědi. Celých 49% dětí odpovědělo, že má více kamarádů ve škole, než u koní. Ale na druhou stranu 40% dotázaných se cítí v kolektivu u koní lépe, než ve škole. Pouze 11% odpovědělo, že více kamarádů mají u koní. V kolektivu ve škole se nikdo necítí lépe vůči kolektivu u koní. Z těchto odpovědí můžeme usoudit, že kolektiv u koní je více soudržnější, má více společných zájmů a cílů, než školní kolektiv. Ovšem ve škole mají děti více kamarádů, domnívám se, že hlavní důvod bude takový, že většina dětí dochází do Jezdecké školičky jen jedenkrát týdně. Tím pádem není moc čas a prostor si najít nové kamarády. To se může zlepšit díky prázdninovým táborům, které Jezdecká školička každým rokem pořádá.

9)Cítíš se šťastný, když sedíš na koni?

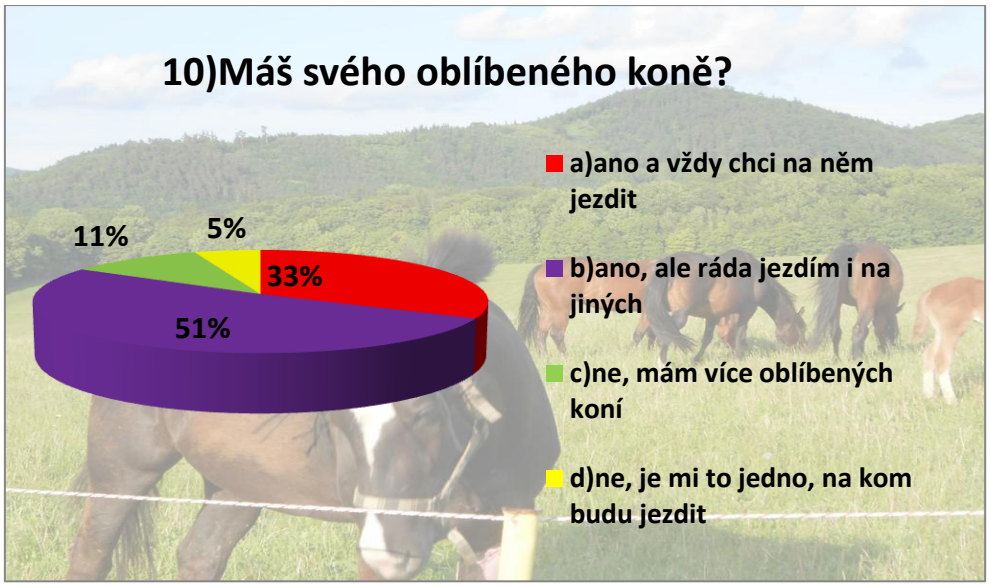
a)	ano, vždy, když sedím na koni, tak se cítím být šťastná(ý)	**24**
b)	ano, ale občas mám strach, ale převládá pocit štěstí	**12**
c)	ano, ale více šťastný se cítím, když se jen o koně starám	**1**
d)	ne, převládá pocit strachu a malé sebejistoty	**0**
e)	ne, koní se stále bojím a mám z nich respekt	**0**
Celkem respondentů		**37**



Více jak polovina, přesně 65% dětí odpověděly, že jsou šťastní, když sedí na koni, 32% uvedlo, že občas mají strach, když sedí na koni, ale převládá pocit štěstí. Jen 3% dětí uvedlo, že se cítí nejšťastnější, když se o koně pouze starají. Zde bych navrhla řešení sdělit tuto skutečnost dospělé osobě za to zodpovědné, že se děti necítí zcela bezpečně, když sedí na koni, protože většinou z převládajícího strachu vzniká úraz.

10)Máš svého oblíbeného koně?

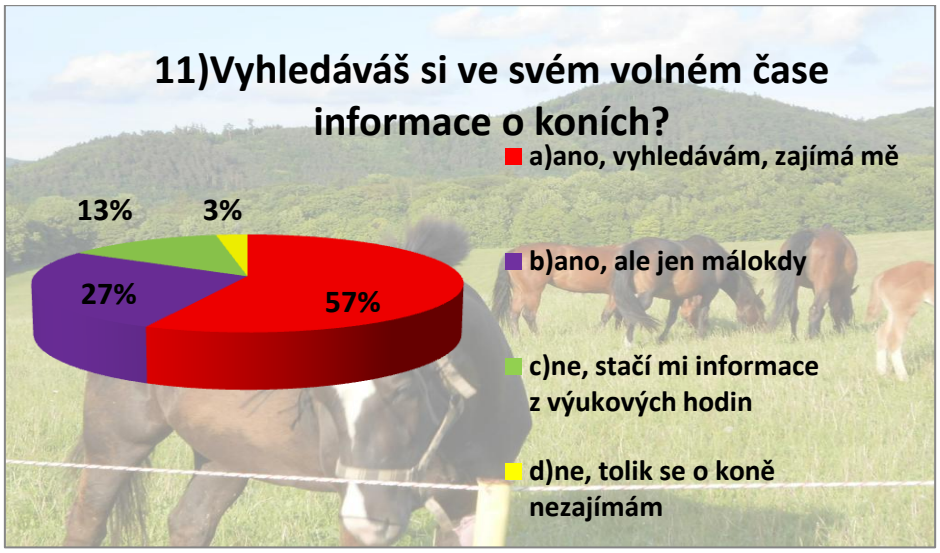
a) ano a vždy chci na něm jezdit	**12**
b) ano, ale ráda jezdím i na jiných	**19**
c) ne, mám více oblíbených koní	**4**
d) ne, je mi to jedno, na kom budu jezdit	**2**
Celkem respondentů	**37**

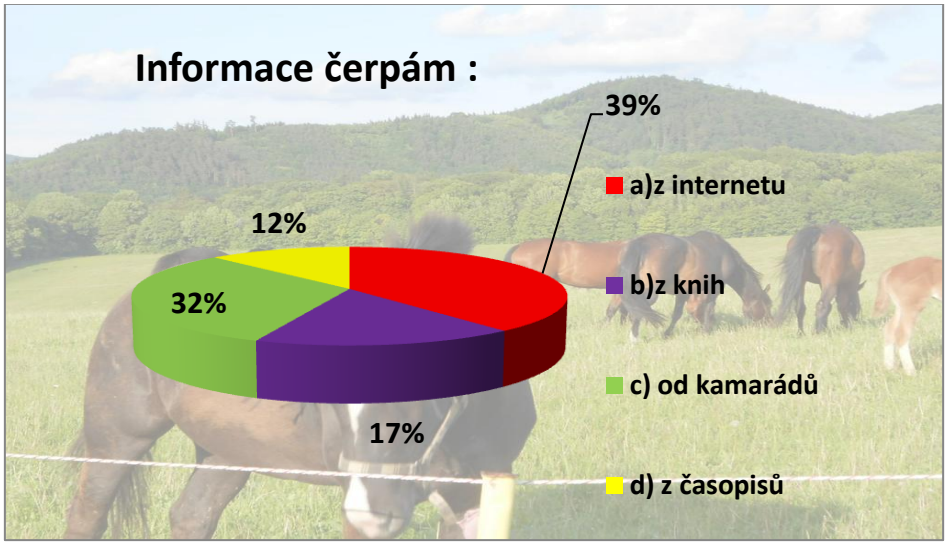


Polovina dotazovaných odpověděla, že ano, ale jezdí rádi i na jiných koní. Tato odpověď je nejvíce rozumná, protože každý jezdec ví, že pokud se chce naučit jezdit, je třeba jezdit na různých koních, z důvodu, že každý kůň má jinou povahu, stavbu těla, temperament. 33% odpovědělo, že chtějí jezdit pouze na svém oblíbeném koni. Myslím si, že hlavním důvodem je, že vědí, co od daného koně čekat, jak se v určitých situacích zachová. Z dotazovaných dětí 11% odpovědělo, že má oblíbených více koní a pouze 5% dotazovaných zodpovědělo, že svého oblíbeného koně nemá.

11.) Vyhledáváš si ve svém volném čase informace o koních?

a)	ano, vyhledávám, zajímá mě	**21**
b)	ano, ale jen málokdy	**10**
c)	ne, stačí mi informace z výukových hodin	**5**
d)	ne, tolik se o koně nezajímám	**1**
Celkem respondentů		**37**

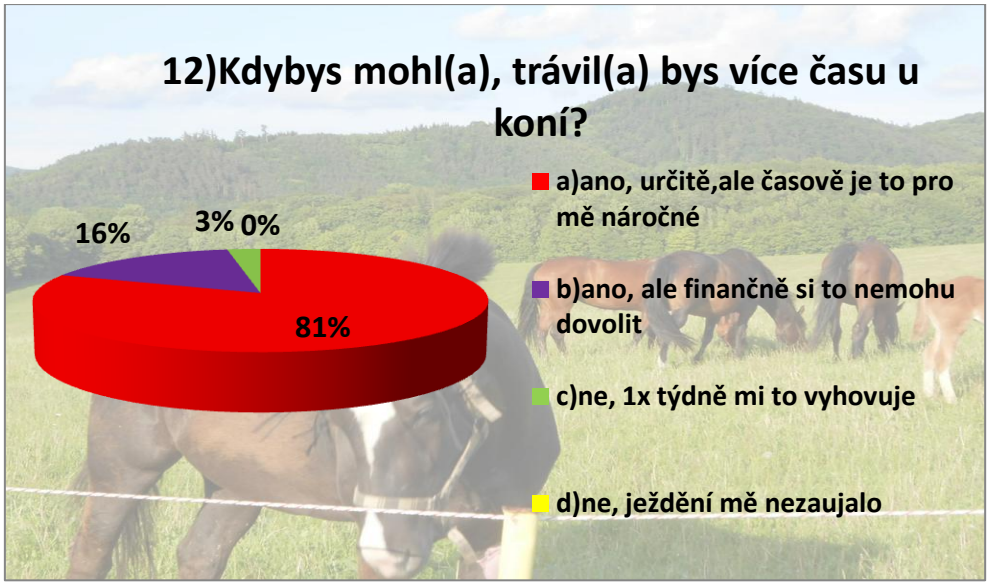




Více jak polovina dětí uvedla, že ve svém volném čase vyhledává informace o koních, dále 1/3 dětí odpověděla, že vyhledává, ale jen málokdy, pouze 5 - ti dětem stačí informace, co se dozví ve výukové hodině od trenérky. Jen 1 dítě zodpovědělo, že si informace nevyhledává žádné. Pokud si děti hledají ve svém volném čase informace týkající se koní, nejvíce k tomu používají internet, dále se ptají kamarádů, či jezdců. Na třetím místě uvedly knihy a v poslední řadě čerpají informace z časopisů.

12)Kdybys mohl(a), trávil(a) bys více času u koní?

a)	ano, určitě,ale časově je to pro mě náročné	**30**
b)	ano, ale finančně si to nemohu dovolit	**6**
c)	ne, 1x týdně mi to vyhovuje	**1**
d)	ne, ježdění mě nezaujalo	**0**
Celkem respondentů		**37**



Více jak ¾ respondentů uvedlo, že by trávily více času u koní, ale z hlediska času je to pro ně náročné. S tím mohu jen souhlasit, z vlastní zkušenosti vím, jak starání a ježdění na koni je i co se týče času náročné. Na ježdění do školičky je zapotřebí denně dojíždět a to několik kilometrů. Bohužel 16% respondentů odpovědělo, že si více výukových hodin nemohou dovolit po finanční stránce. Tento druh koníčku není vůbec finančně levný, což mohu potvrdit z vlastní zkušenosti. Jen 3% respondentů odpovědělo, že jim ježdění jedenkrát týdně plně vyhovuje.

13)Mazlíš se ráda s koněm?

a)	ano, rád(a) koně hladím	**37**
b)	ano, ale záleží jak se cítím	**0**
c)	ne, koně jen rychle vyčistím, dávám přednost ježdění	**0**
d)	ne, nenapadlo by mě mazlit se s koněm	**0**
Celkem respondentů		**37**

Všech 37 respondentů odpovědělo, že se rádi mazlí s koněm. Tato věc je zcela přirozená. Překvapilo by mě, kdyby děti zvolily jinou odpověď.

Závěr

Cílem mé práce je především představit hiporehabilitaci jako celek. Chtěla jsem poukázat na pozitivní vlivy, kterými kůň působí na člověka, ať handicapovaného, tak člověka zdravého. Hiporehabilitace je rozsáhlá rehabilitační metoda, která působí na lidský organismus nejen fyzicky, ale zejména psychicky. Souhra mezi jezdcem a tak velkým zvířetem, jako je kůň, je nenahraditelná a neopakovatelná.

V teoretické části nejprve informuji o základních pojmech, které se užívají ve slovníku spojený s hiporehabilitací. Dále se zabývám rozdělení hiporehabilitací, jak se navzájem tyto odvětví od sebe liší. V další kapitole se věnuji historii jako takové. Nejprve rozebírám historii ve světě, následně organizace, které působí v oblasti terapeutické. Na historii hiporehabilitace navazuje historie u nás a nesmím zapomenout zmínit Českou hiporehabilitační společnost, která zastřešuje všechny společnosti u nás. Též velice důležitou částí je výběr správného koně pro terapeutické účely a jak pohyb hřbetu koně působí na klienta. Dále jsem představila jednotlivé složky hiporehabilitace. V poslední kapitole se zabývám vztahem mezi koněm a člověkem. Jak je důležitá vzájemná důvěra a respektování jeden druhého.

Podklady pro mou praktickou část mi umožnili poskytnout v Jezdecké škole v Kozolupech u Plzně. Oslovila jsem Jezdeckou školu a její účastníky formou dotazníku, který obsahoval 37 respondentů ve věku 7 – 14 let. Dotazník obsahoval 13 otázek, s uzavřenými a polootevřenými odpověďmi. Překvapilo mě, že děti mají více kamarádů ve škole, než u koní, ale na druhou stranu se cítí lépe v kolektivu u koní. Myslím si, že by mělo vedení školičky do výuky zapojit hry na zlepšení sociálního klimatu v kolektivu, ne se pouze soustředit na výuku jezdeckých dovedností. Oslovené děti by trávily více času u koní, ovšem buď si to nemohou dovolit z hlediska časové tísně, nebo bohužel kvůli příliš velkým finančním výdajům. Všechny děti uvedly, že se rády s koněm mazlí, čistí ho a starají se o něj.

Myslím si, že cíl bakalářské práce jsem splnila. Teoretická část byla zpracována dle odborné literatury a zkušeností lidí s hipoterapií. Výsledky dotazníkového šetření jsou přehledně zveřejněny v příslušných grafech, tabulkách a také jsou slovně interpretovány. Tato práce může rovněž sloužit jako informační a studijní materiál o hipoterapii.

Tato práce obohatila mé znalosti a dlouholeté zkušenosti s koňmi. Měli bychom si být vědomi, co tohle velké zvíře vše pro nás, pro lidi je schopné udělat. Jak moc může ovlivnit naší psychiku. Ne nadarmo se říká, že nejkrásnější pohled na svět je z koňského hřbetu. Kdo ještě nikdy neseděl na hřbetu koně, netuší, o co přichází.

Resumé

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. V úvodní části je obsažen slovník hiporehabilitační společnosti, aby pomohl osvítit čtenáři odborné výrazy hiporehabilitace. Teoretická část je zaměřena na historii hipoterapie v Čechách a porovnání historie hipoterapie ve světě. Další kapitoly jsou věnovány správnému výběru koně a jeho přípravy na hippoterapii. Teoretická část je obohacena o ilustrace, vyjadřující správné držení těla na koni a jak správně koně k hiporehabilitaci využít. Pro praktickou část byl vytvořen dotazník, který byl rozdán dětem ve věku 7 – 14 let. Dotazník je následně graficky zpracován a slovně interpretován. Praktická část je dále obohacena o kresby dětí docházející do Jezdecké školičky. Pro spousta dětí je to druh relaxace, psychického uvolnění, ale ne pro všechny, jak ukázaly výsledky dotazníku. Celá práce vychází z odborné literatury a článků od autorů, kteří se zabývají tímto tématem. Cíl bakalářské práci byl splněn.

Summary

The bachelor ´ s thesis is devided into two parts. In the introductory part there is a terminology of hiporehabilitation society to help the reader understand key terms. The theoretical part focuses on the history of hipotherapy in the Czech Republic. The second part deals with the choice and preparation of horses. The theoretical part contains ilustrations which show right attitude on the horse and how to use horses in the right way. For the practical part a questionare was made which was handed out to children at the age between 7 and 14. The questionare is then grafically formed and described. The practical part contains additionally draughts made by the children who attend the horseback riding school. For many children this is a kind of rest and psychical relaxation, but not for everyone, as the results of the questionare showed. The whole thesis has been based on reference books and scientific articles. The aim of the thesis has been attained.

Seznam použité literatury

Literární zdroje

DUŠEK, Jaromír a kol. Chov koní. Praha: Brázda, 2007. ISBN: 80-209-0352-6

HOLLÝ, Karol a Karol HORNÁČEK. Hipoterapie: léčba pomocí koně. Praha: XXX 1999. Překlad Dominika Švehlová. Ostrava: Montanex, 2005, 293 s. Kůň v životě člověka. ISBN 80-722-5190-2

ISAACSON, Rupert. Léčba koněm: pouť otce za uzdravením syna. Vyd. 1. Překlad Ondřej Fafejta. Praha: Portál, 2011, 349 s., [16] s. barev. obr.příl. ISBN 978-807-3678-784.

JISKROVÁ, Iva, Vladimíra CASKOVÁ a Tereza DVOŘÁKOVÁ. Hiporehabilitace. 1. vyd. Brno: Mendelova univerzita v Brně, 2010, 147 s. ISBN 978-80-7375-390-0

KULICHOVÁ, Jana. Hiporehabilitace. Praha: Nadace OF, 1995.

KULICHOVÁ, Jana. Průvodce ježděním. Středisko pro handicapované jezdce. Vyškov: Piafa, 1995.

MAHLER. Zdeněk. Člověk a kůň. České Budějovice: DONA, 1995. ISBN: 80-85463-52-0

NERANDŽIČ, Zoran. Animoterapie, aneb, Jak nás zvířata léčí: praktický průvodce pro veřejnost, pedagogy i pracovníky zdravotnických zařízení a sociálních ústavů. 1. vyd. Praha: Albatros, 2006, 159 s. Albatros Plus, 59. ISBN 80-000-1809-8

Terapie a asistenční aktivity lidí za pomoci zvířat: odborná konference s mezinárodní účastí: sborník příspěvků: ČZU v Praze 16.-17. dubna 2008. Vyd. 1. V Praze: Česká zemědělská univerzita. ISBN 978-80-213-1773-4

Terapie ve speciálně pedagogické péči: Therapien in der onderpädagogischenBehandlung. Editor Jarmila Pipeková, Marie Vítková. Brno: Paido, 2000, 85 s. ISBN 80-859-3183-4

VÁVROVÁ, Eva, PODRÁPSKÁ, Jana, VLACHOVÁ, Martina. Povídání o hipoterapii. Vyškov: Piafa, 1996.

Zvíře jako partner a průvodce člověka, sborník ze semináře konaného ve dnech 12. až 14. Září 1997 ve Slapech nad Vltavou Praha, 1999.

Internetové zdroje

http://www.hiporehabilitace-cr.com/vse-o-chs/oficialni-slovnik-chs/

http://www.hiporehabilitace-cr.com/vse-o-chs/uvodni/

http://www.equichannel.cz/lecba-konmi

Přehledové studie – elektronické informační zdroje (EIZ):

www.nkp.cz: *Česká hiporehabilitační společnost* [online]. [Praha]: Česká hiporehabilitační společnost, [2009]- [cit. 2013-12-04]. Dostupné z: http://hiporehabilitace-cr.cz.

www.medvik.cz: Terapie a asistenční aktivity lidí za pomoci zvířat(Praha, Česko, 2008) SRAZ.sdružení

Hiporehabilitace: informační zpravodaj o rehabilitaci na koni. Praha: Česká hiporehabilitační společnost, 1994-2006.

Hipoterapie je jednou z nejpřirozenějších léčebných metod: Téma - léto dětí s postižením. *Zdravotnické noviny*, 2003, Roč. 52, č. 35, s. 14. ISSN: 1805-2355.

KLUSÁKOVÁ, Petra. Naše koně mají cenu zlata: Hipoterapie pomáhá. *Zdravotnické noviny*, 2004, roč. 53, č. 25. ISSN: 1805-2355.

www.googlescholar.com : NOVOTNÝ, Erik. MANAGEMENT HIPOTERAPIE. Brno, 2010. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/166823/pedf_m/Diplomova_prace.pdf. DP. Masarykova Univerzita.

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Nohosled v jednotlivých chodech podle Heipenz – Hengst

Příloha č. 2 – Správný korektní sed, zvětšená bederní lordóza, narovnané horní a dolní končetiny, zvětšená hrudní kyfóza

Příloha č. 3 – Faktory působící v hipoterapii

Příloha č. 4 – Stimulační polohování na koni

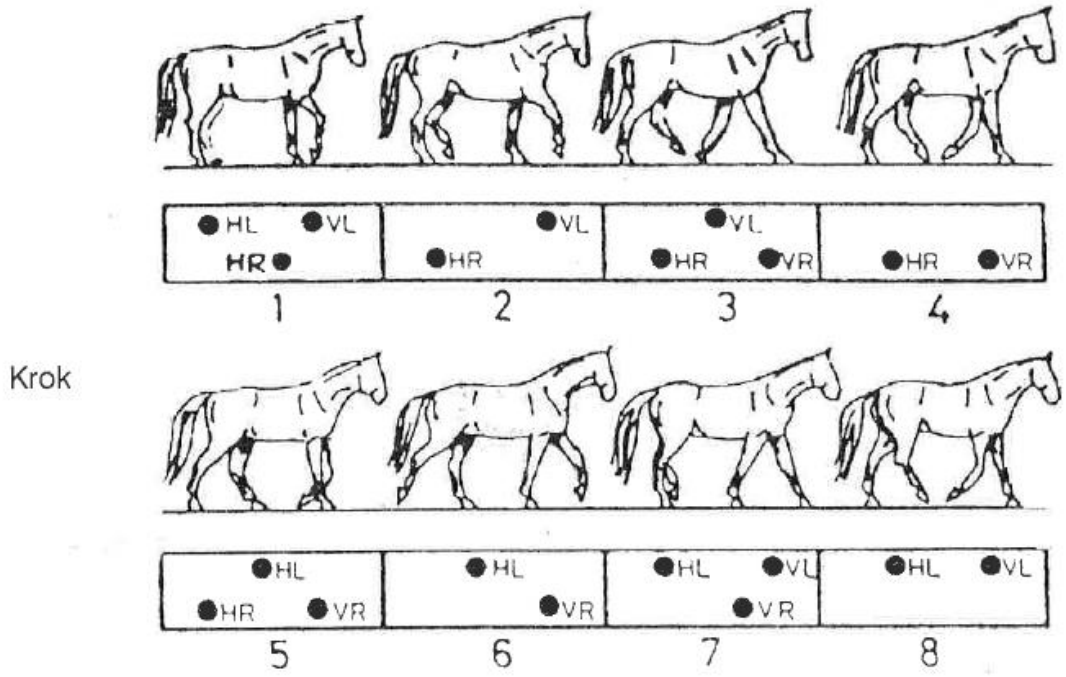
Příloha č. 5 – Dotazník

Příloha č. 6 – Názory dětí na strávený čas v Jezdecké škole

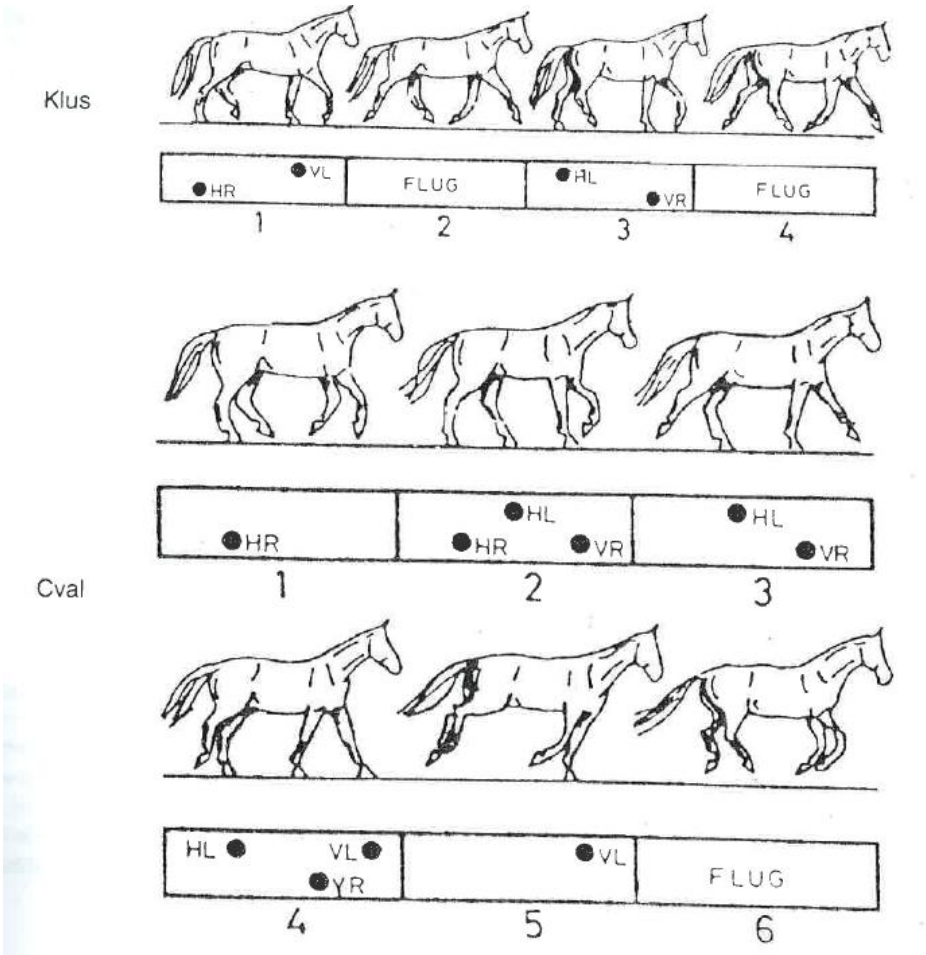
Příloha č. 7 – Obrázky nakreslené dětičkami z Jezdecké školy

Příloha č. 8 – Fotografie z Jezdecké školy

Příloha č. 1 – Nohosled v jednotlivých chodech podle Heipenz – Hengst

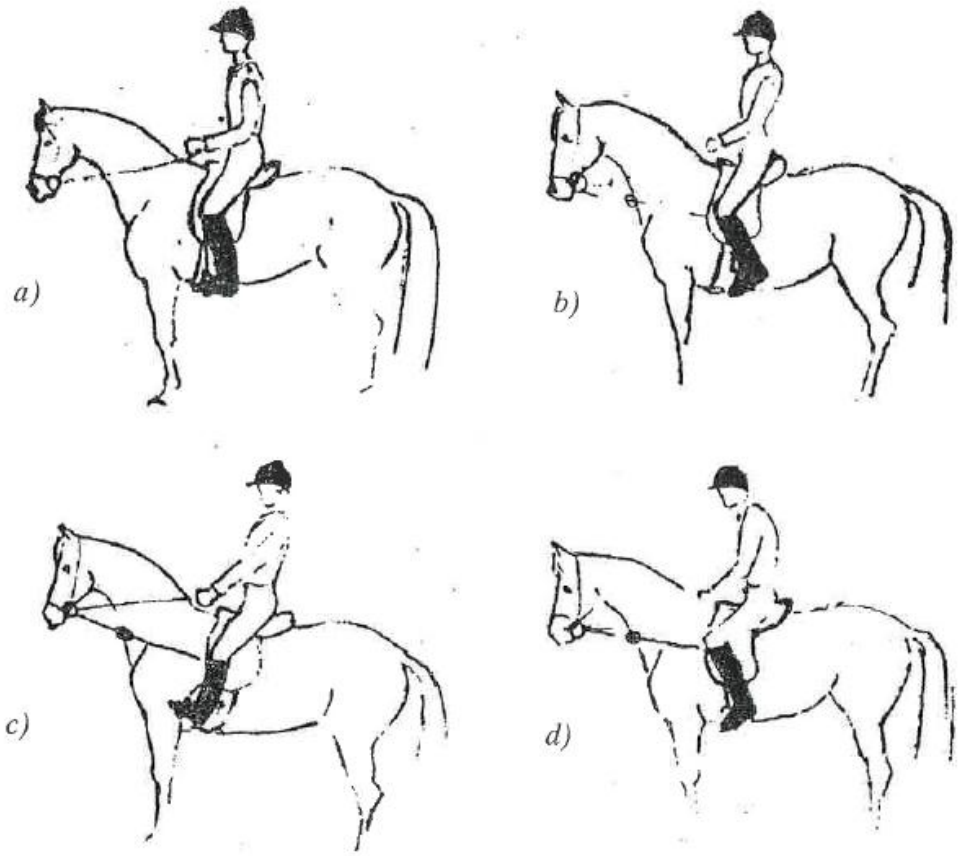


Obr. č. 1 - Kladení nohou v jednotlivých chodech podle Heipertz-Hengst.(pokračuje na následující straně)



Obr. č. 1 - Kladení nohou v jednotlivých chodech podle Heipertz-Hengst.(pokračování z předchozí strany)

Příloha č. 2 – Správný korektní sed, zvětšená bederní lordóza, narovnané horní a dolní končetiny, zvětšená hrudní kyfóza



Obr. č. 2 - a) korektní sed, b) zvýrazněná lordosa, vytažené paty, c) natažené horní i dolní končetiny d) kulatá záda, vytažená kolena (pokračování z předcházející strany)

Příloha č. 3 – Faktory působící v hipoterapii

Tab. 1 – Prvky, které působí v hipoterapii (Horváček, 1995)

NESPECIFICKÉ	SPECIFICKÉ
➢ vliv tepla ➢ taktilní kožní podněty ➢ vytahování zkrácených tkání ➢ podpůrné reakce ➢ cvičení proti odporu ➢ obranné reakce proti pádu ➢ krční a bederní hluboké posturální reflexy ➢ labyrintové reflexy ➢ iradiace podráždění ➢ uvědomování si proprioceptivních vzruchů při emotivním prožívání pohybu na koni ➢ facilitace centrálního posturálneho vzoru (globálního posturálně lokomočního vzoru) ➢ vliv na vegetativní nervový systém	➢ rytmické přenášení trojdimenzionálních pohybových stimulů podmíněných krokem koně ➢ pohyb vzad a vpřed jako základ motorického vývoje ➢ simulace chůze ve vzpřímené poloze, jako základní pohybový vzorec ➢ energetické ovlivnění pacienta, konkrétně přes neprogramovaný bioenergoinformační přenos z pole zvířete na pacienta

Příloha č. 4 – Stimulační polohování na koni

Tab. 6 – Stimulační polohování na koni – schematický souhrn

Poloha pacienta	Pozice koně	Facilitace periody
Na břiše a zádech pacienta kolmo a podélně na hřbet koně	Stojící kůň	Holokinetické, samostatné pohyby končetin a pozdějších vývojových stádií (PVS): šikmý sed, plazení, lezení, sezení, chůze, jemná motorika
Na břiše pacienta kolmo na hřbet koně ➢ hlava otočená do kruhu ➢ hlava otočená ven z kruhu	Krok Krok	Holokinetické, samostatné pohyby končetin a PVS Plazení vpřed a PVS
Podélné (kolmé) polohování na jednom a potom na druhém boku ➢ proti a později ve směru kroku koně	Stojící kůň i krok	Otáčení se, šikmý sed a PVS
Podélné polohování na břiše s tváří na koni ➢ proti směru pohybu koně ➢ po směru pohybu koně	Krok Krok	Plazení a lezení vzad, šikmý sed a PVS Plazení a lezení vpřed, šikmý sed a PVS
Podélné polohování na břiše, opřený o lokty a otevřené dlaně (pozice normálního posturálního vzoru na konci 1. trimenonu) ➢ proti směru kroku koně ➢ ve směru kroku koně	Krok Krok	Plazení a lezení vzad, šikmý sed a PVS Plazení a lezení vpřed, šikmý sed a PVS
Podélné polohování na břiše, opřený o natažené lokty (pozice normálního posturálního vzoru na konci 2. trimenonu) ➢ proti směru kroku koně ➢ ve směru kroku koně	Krok Krok	Plazení a lezení vzad, šikmý sed a PVS Plazení a lezení vpřed, šikmý sed a PVS
Boční sed Kontrased Korektní sed	Stojící kůň i krok Stojící kůň i krok Stojící kůň i krok	Sed a chůze do strany s oporou Sed a chůze vzad a PVS Sed a chůze vpřed a PVS
Stoj na koni	Stojící kůň i krok	Facilitace stoje

Příloha č. 5 - Dotazník

DOTAZNÍK

(VĚK RESPONDENTŮ 7-14LET)

Jmenuji se Martina Stupková a tento dotazník bude sloužit k praktické části mé bakalářské práci. Všechna data budou anonymní, tudíž se nemusíte bát vyplnit dotazník.

Děkuji za pár minut, které věnujete dotazníku a za ochotu.

Pohlaví:…….. Věk:……

1)Z jakého důvodu si začal(a) jezdit na koni?
a)mám ráda koně
b)začala jezdit kamarádka/kamarád
c)ne, nemám zájem se s nikým od koní kamarádit, chodím tam pouze za čelem výuky

2)Našla/našel sis ve školičce nové kamarády?
a)ano, ale vídám se s nimi jen u koní
b)ano, trávíme spolu čas i mimo koně
c)chci závodit
d)ne, bohužel nejsem v kolektivu oblíbená(ý)

3)Pomáháš rád(a) s prací kolem koní? (kydání, čištění, mazání uzdeček, sedel, …)
a)ano, patří to ke koním, nejvíce mě baví…..
b) ano, ale někdy mě to baví více a někdy méně
c)ne, patří to k tomu, ale nedělám to ráda
d)ne, nebaví mě to, kdybych mohl(a), nepomáhám vůbec

4)Měl(a) si strach z koní, než si začal(a) jezdit?
a)ano, měl(a) jsem z koní strach(respekt)
b)ano, ale touha po ježdění byla větší
c)ano, ale nyní se už nebojím
d)ne, koní jsem se nikdy nebál(a)
e)ne, ale po zkušenostech z ježdění jsem strach z koní dostala

5)Máš někdy pocit strachu, když sedíš na koni?
a)ano, když se kůň splaší
b)ano, když jsem poprvé klusal(a)/cválal(a)
c)ano, když máme skokovou hodinu
d)ne, na koni se cítím bezpečně
e)ne, věřím mu, že nemůžu spadnout
f)jiná odpověď

6)Těšíš se na koně? Na výukovou hodinu?
a)ano, pokaždé se nemohu dočkat, cose naučím nového
b)ano, ale někdy méně, někdy více
c)ano, u koní se vždy odreaguji a cítímse tam šťastná(ý)
d)ne, mám stále z koní respekt
e)ne, v kolektivu se necítím příliš dobře
f)ne, na koně chodím kvůli rodičům

7)Povídáš někdy koni, co si prožil během dne? Ve škole?
a)ano, pokaždé vyprávím koni, co jsem prožil(a) během dne
b)ano, když mě někdo naštval a potřebuji to někomu říct
c)ano, povídám mu svá tajemství
d)ano, povídám si s ním, když ho čistím
e)ne, s koněm si nepovídám, přijde mi to divné

8)Máš více kamarádů u koní? Nebo ve škole?
a) více kamarádů mám u koní
b) v kolektivu u koní se cítím lépe, než ve škole
c) více kamarádů mám ve škole
d) v kolektivu ve škole se cítím lépe, než u koní

9)Cítíš se šťastný, když sedíš na koni?
a)ano, pokaždé, když sedím na koni, tak se cítím být šťastná(ý)
b)ano, ale občas mám strach, ale převládá pocit štěstí
c)ano, ale více šťastný se cítím, když se jen o koně starám
d)ne, převládá pocit strachu a malé sebejistoty
e)ne, koní se stále bojím a mám z nich respekt

10)Máš svého oblíbeného koně?
a)ano a vždy chci na něm jezdit
b)ano, ale ráda jezdím i na jiných
c)ne, mám více oblíbených koní
d)ne, je mi to jedno, na kom budu jezdit

11)Vyhledáváš si ve svém volném čase informace o koních?
a)ano, vyhledávám, zajímá mě
b)ano, ale jen málokdy
c)ne, stačí mi informace z výukových hodin
d)ne, tolik se o koně nezajímám
Pokud odpovíte ano, tak odkud čerpáte informace……..

12)Kdybys mohl(a), trávil(a) bys více času u koní?
a)ano, určitě,ale časově je to pro mě náročné
b)ano, ale finančně si to nemohu dovolit
c)ne, 1x týdně mi to vyhovuje
d)ne, ježdění mě nezaujalo

13)Mazlíš se ráda s koněm?
a)ano, rád(a) koně hladím
b)ano, ale záleží jak se cítím
c)ne, koně jen rychle vyčistím, dávám přednost ježdění
d)ne, nenapadlo by mě mazlit se s koněm

Děkuji za vyplnění, Martina

Pokud bys chtěl(a) mi podat více informací o tom, jak se cítíš v kolektivu u koní, jaké pocity máš, když sedíš na koni, budu ráda a zde máš prostor k napsání. Nebo Tě poprosím, abys nakreslil(a) obrázek, na téma **„odpoledne s koněm“.**

Příloha č. 6 – Názory dětí na strávený čas v Jezdecké škole

U koní se cítím lépe, protože je miluju, ale bohužel nemohu jezdit více.

U koní se cítím lépe jak ve volném čase. Nejraději bych jezdil 2× v týdnu a bohužel si to nemohu dovolit.
↑
Peníze.

„odpoledne s koněm". V kolektivu s koňmi se cítím dobře.

Když sedím na koni a dýmí to cítím se jako v ráji!!!

„odpoledne s koněm".
Někdy mi přijde, že koně jsou lepší přátelé než lidé. :)
Cesta k přátelskému vztahu může být delší, o to je ale vztah pevnější.

Pokud bys chtěl(a) mi podat více informací o tom, jak se cítíš v kolektivu u koní, jaké pocity máš, když sedíš na koni, budu ráda a zde máš prostor k napsání. Nebo Tě poprosím, abys nakreslil(a) obrázek, na téma „odpoledne s koněm". RÁDA JEZDÍM NA KONI ALE OBČAS SE LEKNU.

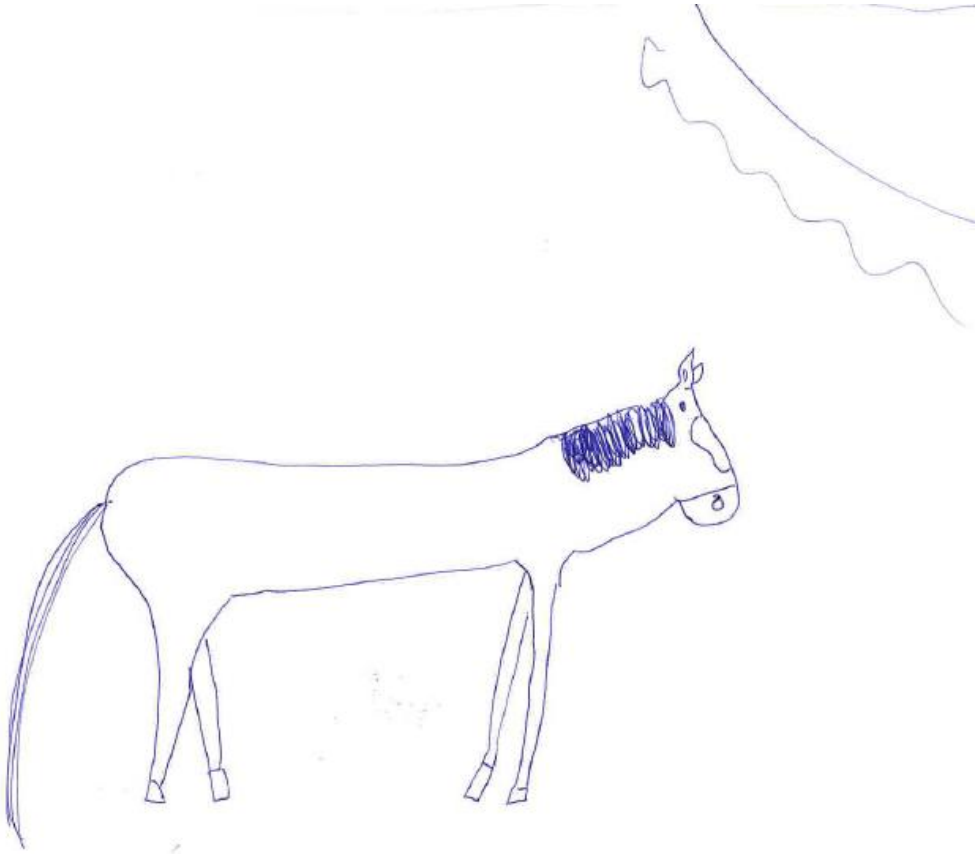
jsem šťastná
a
cítím se i celkem dost bezpečně :) !!

Upřímně se v kolektivu [illegible] nejlíp...
[illegible] si jen tak [illegible] s [illegible] která [illegible]
[illegible] „[illegible]“ protože je [illegible]
[illegible] všechno mi, všechna [illegible]....

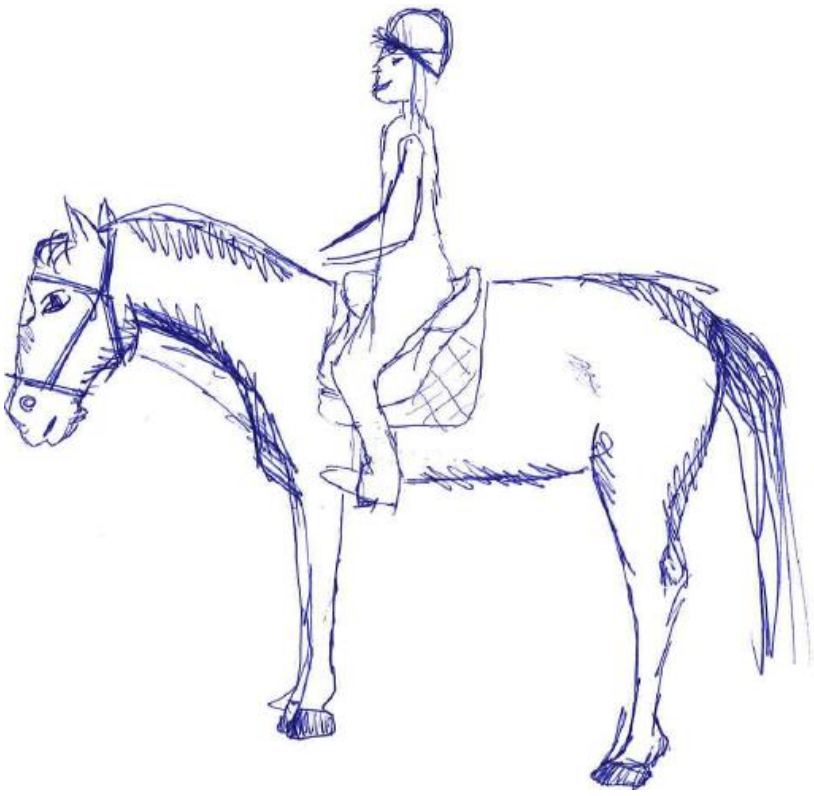
Dřív jsem jezdila na tábor s koňmi :-! A strašně se mi tam
líbilo, protože jsem mohla být každý den u koní a starat se
o ně! Měla jsem tam i kamarádky, s kterýma jsme si hrály!
Přestala jsem ~~tam chodit~~ jezdit na tábor, protože jsem si na třetím
táboře zlomila při pádu z poníka ruku, ale přesto koně
[illegible]u a i když jsem měla strach, přesto jsem pořád jezdi-
[illegible]a! Akorát na tábor už mě táta nepustil!! Nyní jsem
[illegible]tší a starší a chci se pořádně naučit jezdit, proto
[illegible]ě mamka přihlásila do jezdecké školy v Kozolupech
pojedu na příměstský tábor! Moc se na to těším
doufám, že si z táboru v Kozolupech přinesu domů
[illegible]ové zkušenosti!

Nikola

Příloha č. 7 – Obrázky nakreslené dětičkami z Jezdecké školy



Když mi přidělí koně, kterého nemám v oblibě, moc se na jízdu netěším, ale snažím se dát do toho všechno. Když se mi na daném koni daří jezdit, jsem spokojená a názor na koně se často změní.



Příloha č. 8 – Fotografie z Jezdecké školy

Jezdecká škola