

**UNIVERZITA PARDUBICE
FAKULTA FILOZOFICKÁ**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2011

**Lucia
MIČICOVÁ**

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická

PARAVOLTIŽ – alternativní sport pro handicapované

Lucia Mičicová

Bakalářská práce

2011

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2010/2011

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Lucia MIČICOVÁ**
Osobní číslo: **H08639**
Studijní program: **B6107 Humanitní studia**
Studijní obor: **Humanitní studia**
Název tématu: **Paravoltiž - alternativní sport pro handicapované**
Zadávací katedra: **Katedra věd o výchově**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

1. Úvod 2. Teoretická část 2.1. Co je paravoltiž a hiporehabilitace, jejich historie 2.2. Pro koho jsou paravoltiž a hiporehabilitace určeny 2.3. Klasifikace handicapu se zaměřením na paravoltiž a hiporehabilitaci 2.4. Vliv paravoltiže na změnu mentálního a tělesného handicapu 2.5. Vliv hiporehabilitace na změnu mentálního a tělesného handicapu 2.6. Cíle paravoltiže a hiporehabilitace 2.7. Výtah z pravidel 2.8. Tréninková jednotka 3. Výzkumná část - pomocí dotazníkového šetření - zúčastněné pozorování 3.1. Pohled na paravoltiž z hlediska cvičenců 3.2. Pohled na paravoltiž z hlediska trenérů 3.3. Rozdíl mezi paravoltiží a hiporehabilitací podle vlivu na zmírnění handicapu 4. Interpretace výsledků 5. Závěr

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

1. Ježková A., Paravoltiž, 1.vydání Praha: Česká hiporehabilitační společnost, 2004
2. Ježková A., Jablonská J., Blažek D., Paravoltižní pravidla, 3.vydání Praha: Česká hiporehabilitační společnost, 2006
3. Kulichová J., et al, Hiporehabilitace, 2.vydání Praha: Nadace OF, 1995
4. Hollý K., Hornáček K., Hipoterapie, Ostrava: Montanex, 2005

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Jana Křišťálová**
Katedra věd o výchově

Datum zadání bakalářské práce: **30. dubna 2010**

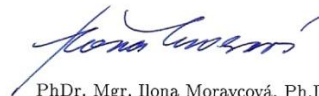
Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2011**



prof. PhDr. Petr Vorel, CSc.

děkan

L.S.



PhDr. Mgr. Ilona Moravcová, Ph.D.

vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2010

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Pardubicích dne 21. 03. 2011

Lucia Mičicová

Poděkování:

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Janě Křišťálové za její trpělivost, věcné rady, připomínky a odborné vedení této práce.

ANOTACE

Práce se zaměřuje na paravoltiž, její historii i vliv na handicapovaného jedince. Zároveň obsahuje výtah z pravidel a tréninkovou jednotku. Dále se zaměřuje na hiporehabilitaci, stejně jako u paravoltiže, na její historii i vliv na handicapovaného jedince.

V praktické části se zaměřuje na pohled na paravoltiž z pohledu cvičenců a trenérů. A také porovnává rozdíly mezi paravoltiží a hiporehabilitací podle vlivu na zmírnění handicapu.

KLÍČOVÁ SLOVA

Paravoltiž, hiporehabilitace, handicap, léčba koňmi

TITLE

„Paravoltiž“ – alternative sport for handicaped people

ANNOTATION

The work is focused on “paravoltiž”, its history and its influence on an handicapped individual. At the same time it contains an extract of the rules of “paravoltiž” and a practice unit. The theses also deals with hiporehabilitation and similiary to the part about “paravoltiž” it describes its history and influence on a handicapped individual.

Practical part is aimed on “paravoltiž” from the point of view of gymnasts and trainers. I that part the differences between “paravoltiž” and hiporehabilitation are compared according to their influence on relaxation and reduction of the handicap.

KEYWORDS

„Paravoltiž“, hiporehabilitation, handicap, treatment of horses

Obsah

1. Úvod	9
2. Teoretická část.....	10
2.1 Co je paravoltiž a hiporehabilitace, jejich historie.....	10
2.2 Pro koho jsou paravoltiž a hiporehabilitace určeny.....	12
2.3 Klasifikace handicapu se zaměřením na paravoltiž a hiporehabilitaci	13
2.4 Vliv paravoltiže na změnu mentálního a tělesného handicapu	14
2.5 Vliv hiporehabilitace na změnu mentálního a tělesného handicapu	16
2.6 Cíle paravoltiže a hiporehabilitace.....	20
2.7 Výtah z pravidel.....	21
2.8 Tréninková jednotka	26
3. Výzkumná část	32
2.1 Pohled na paravoltiž z hlediska cvičenců	32
2.2 Pohled na paravoltiž z hlediska trenérů	34
3.3 Rozdíl mezi paravoltiží a hiporehabilitací podle vlivu na zmírnění handicapu	35
4. Interpretace výsledků.....	37
5. Závěr.....	40
Seznam použité literatury	41
Přílohy	43

1. Úvod

Toto téma jsem si vybrala proto, že jsem se před rokem seznámila s paravoltiží a zaujala mě natolik, že jsem se jí začala věnovat. Je to úžasný sport, při kterém si člověk procvičí celé tělo a zároveň srovná hlavu. Když chcete pracovat s koněm, nesmíte mít špatnou náladu nebo být rozzlobení, protože kůň je velice empatické zvíře a přebírá náladu svého jezdce. A to by pro nás, jako pro jezdce, mohlo být velice nebezpečné. Rozzlobený kůň nebo kůň se špatnou náladou „se jezdí“ velice špatně. A ve sportu jako je paravoltiž, kdy nemáte žádné opěrné body jako třmeny u normálního ježdění, tam už je to opravdu nereálné.

Také proto se na paravoltiž a hiporehabilitaci nehodí každý kůň. Jejich povaha je velice důležitá. Musí to být klidný, vyrovnaný, naprosto oddaný kůň, který nedopustí, aby z něj jezdec nebo cvičenec spadl. I když je kůň klidný, pořád platí pravidlo, že k němu nesmíme, pokud máme nějaké problémy. Hlavně také proto, abychom dávali pozor, co děláme a nemysleli na něco jiného. Mohli bychom nejen ublížit sobě, ale také svému příteli – koni.

Vzhledem k tomu, že se jedná o sport pro handicapované, rády bych rozšířila povědomí o paravoltiži mezi ostatní, jak zdravé, tak i handicapované lidi. Když se zeptáte paravoltiků, co pro ně paravoltiž znamená, pro všechny je to něco, co jim pomohlo žít lepší a kvalitnější život. Najednou jsou pohyblivější, lépe se učí nové věci apod. Paravoltiž je úžasný sport a měla by se rozšířit do více jezdeckých klubů a mělo by se jí věnovat více lidí.

2. Teoretická část

2.1 Co je paravoltiž a hiporehabilitace, jejich historie

Paravoltiž

Paravoltiž je v základech shodná s voltiží, což je sportovní disciplína nazývaná jako gymnastika na koni, je však přizpůsobena handicapovanému jedinci. Paravoltiž je jednou z rehabilitačních metod vycházejících z léčebně pedagogicko-psychologického ježdění a zároveň jednou z disciplín sportovního ježdění zdravotně handicapovaných. Postižený jedinec (paravoltižér) vykonává pod zdravotním dozorem na nesedlaném koni gymnastické cviky, a to buď samostatně, nebo ve dvojici. Koně vede lonžér na lonži ve voltižním kruhu na levou ruku. Tato sportovní disciplína pro handicapované a oslabené jedince je poměrně náročná na fyzickou kondici.

Historie paravoltiže

Historie paravoltiže je úzce spjata s historií voltiže, od které se vyvinula. První zmínky o voltiži pocházejí z dob starověkého Řecka a Říma, například jsou doloženy zmínky o akrobatické disciplíně na klusajícím koni, začleněné do římských her. Z nejstarších důkazů je tedy zřejmé, že lidé provádějí akrobacii a „tanec“ na pohybujících se koních po dobu již téměř dvou tisíc let. O voltiži nebo o velmi podobných aktivitách se píše i v průběhu středověku a později v renesanci. Dnešní název voltiže pochází z francouzského „la voltige“, jenž se osvojilo během renesance, kdy byla tato forma jezdeckého drilu a hybnostních cvičení pro rytíře a šlechtice.¹

V České republice se tímto druhem sportovního ježdění se začali zabývat v roce 1994 odborníci, kteří se věnovali hipoterapii v Olomouckém kraji. Začali zařazovat jednotlivé gymnastické cviky z voltiže u klientů, kteří již absolvovali hipoterapii s cíleným výsledkem a měli zájem dál jezdit na koni. Paravoltiž je od roku 1998 oficiálně uznáný sport pro cvičence se zdravotním oslabením. Odbornou záštitou je ČHS (Česká hiporehabilitační společnost) a ČSTPS (Český svaz tělesně postižených sportovců). První oficiální soutěže se téhož roku konaly pod záštitou ČHS a za spolupráce ČJF (České

¹ KLOUDA, L.; STRAKOVÁ, M. Balet na koňském hřbetě. *Jezdeckví*. Květen 2008, 5, s. 12-20.

jezdecké federace). Celkem se pořádalo 8 závodů včetně mistrovství ČR. Účastnilo se jich celkem 22 cvičenců ze tří středisek. 1.1. 1999 byla vydána oficiální paravoltižní pravidla, která jsou přijata z České jezdecké federace a modifikovaná pro cvičence se zdravotním oslabením.

Hiporehabilitace

Hiporehabilitace je rehabilitační metoda, která využívá komplexní léčebné působení koně na člověka. Je nejrozšířenější formou animalterapie – léčby využívající působení zvířat na člověka. Pacient na koni je z hlediska ovládní koně naprosto pasivní. Podstatou léčebného působení je využití přirozeného třírozměrného pohybu koně v kroku, kterému se pacient přizpůsobuje. Cíleně se tím působí na klienty s poruchou hybnosti, držení těla, koordinace a rovnováhy. Hiporehabilitace je prováděna fyzioterapeutem na základě indikace lékaře. Hypolog zde slouží jako pomocník v přípravě a v ovládní koně během rehabilitace. Každý pacient musí mít stanovený individuální léčebný plán. Jedná se o metodu vyloženě individuální a středem zájmu je vždy klient a jeho problém.

Hiporehabilitace se člení na tři samostatné formy:

- a) *Hipoterapie* - jedná se o využití působení sedu nebo kroku koně na pacienta. Hipoterapii zařazujeme mezi proprioreceptivně – neuromuskulárně facilitační metody. Řečeno ve zkratce, jedná se o metodu využívající ve vysokém rozsahu podněty z periférie organismu, které cíleně ovlivňují postihnuté funkce lidského těla.
- b) *Léčebně pedagogicko – psychologické ježdění* - využívá se převážně u psychiatrických, psychologických a emocionálních poruch. Cílem je vytvoření buď přímého vztahu pacient – kůň nebo, optimálně, vztahu pacient – kůň – terapeut – komunita dalších pacientů / lidí.
- c) *Sportovní a rekreační ježdění osob se zdravotním postižením* - pacient se učí jezdit na koni, má možnost se zúčastnit sportovních soutěží. V řadě případů se často jedná o jedinou možnost závodění (např. diparetiky nebo Down syndromy). Výraznou roli hraje motivace a odstupňování kvalifikačních stupňů soutěží. Nezastupitelný je přímý kontakt

handicapovaných dětí s jejich vrstevníky spolu s postupnou asimilací do normálního denního života.²

Historie hiporehabilitace

Nejstaršími známými písemně zachovanými lékařskými indikacemi k hipoterapii jsou Galenovy spisy. Nepřímo nás o léčebném využívání koně informuje i císař a filosof Marcus Aurelius, jehož osobním lékařem byl právě Galenos z Pergamonu. Další osobností, upozorňující na pozitivní působení jízdy na koni v rámci naší hipoterapeutické historiografie, byl osobní lékař císařovny Marie Terezie, Van Swieten. V 19. století byl propagátorem využití jízdy na koni pro upevnění zdraví na Slovensku velikán našich dějin Ľudovít Štúr, což zaznamenal J.M.Hurban ve svém díle „Ľudovít Štúr – Rozpomienky“. K jízdě na koni měl aktivní postoj i první československý prezident T.G.Masaryk. Svůj pozitivní postoj projevil i velmi výstižným výrokem, který zaznamenal Karel Čapek v hovorech TGM: *„Proč rád jezdím na koni?- protože je to nejrychlejší tělocvik. To se cvičí najednou celé tělo, ruce, nohy, plíce, srdce – jen to zkuste!“*³

2.2 Pro koho jsou paravoltiž a hiporehabilitace určeny

Paravoltiž je určena zejména osobám:

- s poruchami chování (hyperaktivita, vzdorovité agresivní chování aj.)
- se specifickými vývojovými poruchami učení
- s psychiatrickými poruchami (maniodepresivita, bulimie aj.)
- s tělesným postižením (posturální vady)
- s mentální retardací

² KULICHOVÁ, J., et al. *Hiporehabilitace*. 1.vydání. Praha : Česká hiporehabilitační společnost, 1995. 101 s.

³ HOLLÝ, K.; HORNÁČEK, K. *Hipoterapie : Léčbě pomocí koně*. Ostrava : Montanex, a.s., 2005. 293 s.

- s dětskou mozkovou obrnou
- se smyslovými vadami (zrakové, sluchové postižení)⁴

Hiporehabilitace je vhodná pro osoby s onemocněním centrálního nervového systému a pro léčbu vertebrogenních onemocnění jako celku. Z nemocí centrálního nervového systému se jedná nejvíce o dětskou mozkovou obrnu a Downův syndrom.

2.3 Klasifikace handicapu se zaměřením na paravoltiž a hiporehabilitaci

Cvičenci jsou klasifikováni do kategorií, které provádí lékař nebo fyzioterapeut s kurzem klasifikátora:

- LH - *lehký handicap* (skolióza, vadné držení těla, lehká smyslová a srdeční vada., epilepsie, astma, diabetes melitus, neuróza, ADHD)
- MR - *mentální handicap* (mentální retardace)
- TH - *těžký handicap* (periferní obrny, deformace a amputace končetin, těžší smyslové vady, kombinované vady)

V soutěži jednotlivců jsou cvičenci děleni na muže a ženy.

- LHŽ, LHM (lehký handicap ženy, lehký handicap muži)
- MHŽ, MHM (mentální handicap ženy, mentální handicap muži)
- THŽ, THM (těžký handicap ženy, těžký handicap muži)

Cvičenci ve dvojici a skupině mohou mít různou klasifikační kategorii a pohlaví. Poté se kombinují:

- SH - smíšený handicap (LH + MH, LH + TH)
- MTH – mentální a těžký handicap (MH + MH, MH + TH, TH + TH)

⁴ JEŽKOVÁ, A.; NEJEZCHLEBOVÁ, S. *Paravoltiž v kostce*. Praha : Česká hiporehabilitační společnost, 2002. 7 s.

Hiporehabilitace není soutěžní disciplína. Cíl rehabilitace se odvíjí od typu handicapu.

Neurologie – především stavy podmíněné poškozením CNS, periferní léze nervového systému, dětská mozková obrna, myopatie aj. – jde hlavně o stavy s poruchami pohyblivosti a svalového napětí

Ortopedie – především skolióza, vadné držení těla, svalová dysbalance, poúrazové stavy – amputace, poruchy pohybového systému aj.

Psychiatrie – poruchy učení (poruchy koncentrace, dyslexie), autismus, ADHD, neurózy, psychózy aj.

Interní medicína – infarkt myokardu, hypertenzní onemocnění, vrozené srdeční vady

Gynekologie – dysmenorea, slabost pánevního dna, funkční sterilita (nedostatečná činnost pohlavních orgánů)

2.4 Vliv paravoltiže na změnu mentálního a tělesného handicapu

Je prokázáno, že paravoltižní ježdění má vliv na celkový vývoj postiženého jedince. Ovlivňuje jak jeho fyzickou, tak psychickou stránku. Nejviditelnější je vliv na svalstvo a správné držení těla, ale působí pozitivně také na krevní oběh, dýchací a nervový systém a psychiku jedince. Trénovaný organismus je proto lépe chráněn proti negativním vlivům prostředí, je méně náchylný k nachlazení a pomaleji se unaví. Z pohledu pediatrie, ortopedie i psychologie je tento druh sportu ideální prevencí či typem terapie.

Svalstvo – Paravoltiž klade poměrně vysoké nároky na svalstvo a na fyzickou kondici cvičenců. Dobře posílené svaly je potřeba pro elegantní výskok na koně, vzpřímený sed, udržení rovnováhy i jednotlivé cviky. U základního sedu, který paravoltižeri zaujímají jako výchozí pozici téměř při všech cvičeních, jsou nejvíce trénovány stehenní svaly. K udržení vzpřímeného sedu, který je nutný pro dobré hodnocení v soutěži, jsou pak v činnostech zejména zádové svaly a skupina svalů přední části těla, především břišní svalstvo. Při všech úchopových a podpěrných cvicích (pevné úchopy madel při naskakování a seskakování z koně), jsou namáhány a posilovány svaly v oblasti paží, a to ohýbače a natahovače. Při změnách sedu jsou v činnosti pro změnu svaly v oblasti předloktí. K udržení rovnováhy na koni musí být v pohotovosti a relativním napětí celkové páteří

svalstvo. U všech cviků musí být zřetelné také napnutí konečků prstů a propnutí špiček nohou.

Krevní oběh – Pro tak mnohostranně namáhané svalstvo je nezbytným předpokladem dobrá činnost krevního oběhu, který zajišťuje dostatečné zásobování svalstva kyslíkem a živinami a zároveň odvod odpadních látek vzniklých při svalové aktivitě. Čím je svalová námaha větší, tím větší jsou požadavky na činnost srdce. Takto posilované srdce se zvětšuje a je schopno během jednoho tepu vypudit do krevního oběhu více krve. Dochází ke zvýšení objemu srdce.

Dýchací systém – Stejným způsobem jako krevní oběh je při optimální svalové práci podporován i dýchací systém. Pro činnost svalů je totiž vedle přísunu živin důležité také dostatečné množství kyslíku a odvod oxidu uhličitého. Tato výměna plynů probíhá v plicích, kde dochází ke stejné situaci jako u krevního oběhu – čím je práce svalů intenzivnější, tím intenzivnější je spotřeba kyslíku a roste i produkce oxidu uhličitého, který musí být z krevního oběhu odebrán. Voltižní trénované plíce se s touto námahou vyrovnají tak, že nádech i výdech plic je hlubší a tím je přijímáno více kyslíku a vydáváno více oxidu uhličitého. Dochází ke zvýšení vitální kapacity plic. Tento efektivnější způsob práce těla není vrozený, může být však každým jedincem dosažen vytrvalým, pravidelným a cílevědomým cvičením.

Nervový systém – Kromě vlivu na svalstvo, krevní oběh a dýchání, má paravoltiž příznivý vliv také na nervový systém organismu. Pro udržení rovnováhy na koni je nutné, aby se dítě co možná nejlépe přizpůsobilo pohybům koně. Cvičenec je tak nenásilnou formou donucen pozorně všemi smysly kontrolovat průběh cvičení. Jedinec musí být vždy schopen bleskurychle reagovat na změny pohybu koně, s tím souvisí naprosté uvolnění nervového systému, které sport bezpochyby přináší. Výjimečnou situací jsou snad závody, které se neobejdou bez trémy a nervového napětí, které je však po soutěži v mnohých případech odměněno příjemným pocitem z dosaženého úspěchu, což je motivací pro další cvičení.

Osobnost jedince – Paravoltiž má vliv také na psychickou stránku jedince. Protože je paravoltižní ježdění zejména týmovým sportem, rozvíjí v jedinci schopnost spolupráce s ostatními členy týmu. Ta je nezbytná zejména u cviků dvojic a cvičení skupiny, ze kterou paravoltižér soutěží. Kromě spolupráce podporuje paravoltižní ježdění také tvořivé a samostatné myšlení, napomáhá zbavovat se úzkosti, zvyšuje příliš nízké sebevědomí aj. Samozřejmě trenér musí při tréninku vždy brát v úvahu individuální hranice výkonnosti

každého jedince a možné hranice jejich zatížení.⁵

2.5 Vliv hiporehabilitace na změnu mentálního a tělesného handicapu

Vlivy hipoterapie jsou velmi komplexní a jako každý komplexní děj je možné jej analyzovat a jeho jednotlivé prvky třídit podle různých hledisek. Jedno z dělení je rozdělení na faktory, které jsou pro hipoterapii:

- nespecifické (ty jsou typické i pro jiné rehabilitační metody)
- specifické (které v jiných rehabilitačních metodách nejsou)
- psychosociální⁶

Nespecifické prvky

- Taktilní kožní stimulace, excitují místo dotyku (extenzory prstů) a inhibují opačné (flexory). Podobně se kožní stimulace dotykem využívá také u jiných metod. Aby se při hipoterapii mohly taktilní stimuly (tření srsti) uplatnit, nemělo by se používat sedlo, pacient by neměl mít oblečený hrubý oděv v dotykové oblasti a také by neměl mít plenky.
- Vliv tepla pozitivně ovlivňuje svalovou činnost a tlumí spasticitu, protože kůň má vyšší tělesnou teplotu (38°C).
- Cvičení proti odporu, který představuje hmotnost daného segmentu. Je potencované uplatněním se gravitace během rytmického pohybu přenášejícího se ze hřbetu koně.
- Podpůrné reakce umožňuje facilitace extenzorů při tlaku do kloubu a flexorů při tahu z kloubů. Facilitovat lze extenzory dolních končetin při zintenzivnění nácviku chůze, když se podchycuje a podporuje tendence pacienta postavit se a chodit.

⁵ JEŽKOVÁ, A.; NEJEZCHLEBOVÁ, S. *Paravoltiž v kostce*. Praha : Česká hiporehabilitační společnost, 2002. 7 s.

⁶ HOLLÝ, K.; HORNÁČEK, K. *Hipoterapie : Léčbě pomocí koně*. Ostrava : Montanex, a.s., 2005. 293 s.

Proto se střídavě nasazují třmeny, o něž se pacient snaží vzepřít, a s ježděním bez třmenů. Na horních končetinách lze stimulovat extenzory mírným extenzním postavením trupu, opírající se extendovanými horními končetinami o hřbet koně nebo má pacient tendenci k flexnímu postavení horních končetin, jak to vyplývá z fylogeneze i ontogeneze. Facilitovat flexory horních končetin lze polohováním pacienta na břicho napříč hřbetem koně.

- Obranná reakce proti pádu podmiňuje zapínání posturálního svalstva podle naklání pacientova těžiště během jízdy, ale i na stojícím koni, protože se jedná pouze o relativní klid zvířete. Dochází k nácviku ochranných reakcí podpůrných i vzpřimovacích. Tento balanční výcvik je vhodný pro současný životní styl, kdy při statickém přetěžování chybí právě stimuly ke změně těžiště.
- Labyrintové reflexy u pacienta visícího na břicho napříč přes hřbet pomalu kráčejícího koně podmiňují mimovolní účinné uvolnění pacienta, které je pro redukci hybnosti účinnější než relaxace s vědomou korovou složkou. Jde o relaxační působení řízené nižšími nervovými centry, jak je tomu při kolébání a houpání. Rozhodující úlohu pro uplatnění labyrintových reflexů má poloha hlavy.
- Hluboké krční posturální reflexy ovlivňují polohou hlavy flexi a extenzi horních končetin. Předklonem hlavy se zvýší pohotovost horních končetin k flexi a dolních končetin k extenzi. Záklonem hlavy se zvýší pohotovost horních končetin k extenzi a dolních končetin k flexi. Přetočení mírně zakloněné hlavy facilituje k extenzi horních končetin na tvářové straně a k flexi na týlní straně.
- Bederní hluboké posturální reflexy zvyšují pohotovost ke kontrakci extenzorů dolních končetin na straně předsunutí křídla kyčelní kosti. Během jízdy na koni dochází ke stálému střídavému přetáčení pánve a tím ke střídavé facilitaci extenze dolních končetin, což potencuje reedukaci chůze. Časově a co do intenzity je zvýrazněný tento vliv při jízdě do oblouku a při změnách směru, kdy je zvýrazněné předsunutí vnější strany pánve vzhledem ke kruhu.
- Vytahování zkrácených tkání, podmíněné gravitací a hmotností segmentu při rytmických pohybech koně, v důsledku čehož dochází ke změnám polohy.
- Iradiace podráždění v motorických centrech, především při silové kontrakci, podmiňuje vlivem silnějších svalů posilování slabších synergistů a některé

vzdálené svalové skupiny. Při hipoterapii je pohybovým vzorcem stereotyp jízdy na koni, přičemž hmotnost segmentů a vliv gravitace vytváření odporovou sílu.

- Uvědomování si proprioceptivních vzruchů při emotivním prožívání pohybu na koni umocňuje působení popsaných, pohyb klestících prvků. Současně je samo o sobě významným facilitačním prvkem, protože prožívání pohybu na koni aktivuje limbický systém. Ten je spouštěčem volního pohybu, ovlivňuje emoce, je nejvyšším regulátorem svalového napětí, ovlivňuje práh vnímání bolesti a má význam pro tvorbu paměťových stop. Tak lze říct, že pohyb koňského hřbetu ovlivňuje posturu člověka ovlivněním základních řídicích mechanismů jeho motoriky. Na koni se vytvářejí nové pohybové vzorce chůze a držení těla.
- Vliv na vegetativní nervový systém

Specifické prvky

- Krok koně produkuje trojdimenzionální pohybový stimul a ten se přenáší na pacienta. Je jedinečný a ničím nenahraditelný prvek, obohacující rehabilitaci. Krokem koně vzniká okolo 90 – 110 pohybových impulzů za minutu ve třech rovinách. V sagitální dopředu – dozadu, horizontální nahoru – dolů a frontální doprava – doleva. Tyto trojdimenzionální pohybové stimuly se rytmicky přenášejí na pacienta a vynucují si v tomto pohybovém dialogu jeho motorické odpovědi. Optimální splynutí koně a jezdce v tomto pohybovém dialogu je metodickým principem hipoterapie a jejím cílem.
- Pohyb vpřed i vzad. Tyto pohyby jsou základem motorického vývoje, konkrétně vzpřimování.
- Simulace chůze ve vzpřímené poloze u pacienta sedícího na koni – jeden ze základních pohybových vzorců, ovlivňujících celou psychomotoriku organismu. Vzpřímeným sedem na koni se vyblokuje trup od patologického vlivu dolních končetin. Přestože quadrapedální chůze koně a bipedální chůze člověka jsou mechanicky velmi rozdílné, blízkost jejich kroku je podmíněna zkříženým pohybovým (krokovým) vzorem, kterým se oba pohybují vpřed. Tento mechanismus koně se přenáší z jeho hřbetu přes pánev pacienta na trup, pletence ramenní a hlavu, provázený přirozenou rotací trupu a současnými pohyby končetin. Navozuje se přitom pohyb trupu, který má zdravý člověk při normální chůzi.

Zpětně se fyziologické podněty přenášejí z rukou, trupu a pánve ne odlehčené dolní končetiny. Tím se reedukuje chůze shora dolů, což nemá ve svém repertoáru žádná jiná rehabilitační metoda.

- Energetické ovlivnění pacienta prostřednictvím energoinformačních procesů.

Psychosociální prvky

- Zlepšení sebevědomí a sebeuvědomění nastává už u samotného sedu na kráčejícím koni, když klient vidí svět shora, ovládá ho, „je v sedle“ a řídí svůj vlastní osud. U nechodících pacientů se pocit sebevědomí upevňuje pocitem prožívání první „chůze“. Samozřejmě i zlepšování celkového tělesného stavu zvyšuje sebevědomí a pocit jistoty. Zvyšování zdravého sebevědomí je potřebné a užitečné u většiny pacientů. Hipoterapií je však možné upravit i nadměrné sebevědomí. Nadměrná suverenita je korigována chováním koně. Ten obratně reaguje na nevhodné chování pacienta vést k větší disciplinovanosti.
- Hipoterapie má regulativní vliv na emotivní změny. Oslabenou emotivitu oživuje, ale nadměrnou tlumí hranicemi dovoleného chování ke koni.
- Odbourávání nedůvěry, úzkosti a strachu. Zde je třeba postupovat opatrně, taktikou postupných kroků. Postupným přibližováním k velkému zvířeti, překonáváním nedůvěry prvními dotyky a péčí o koně, se dopravuje postižený jedinec nakonec k vysazení a v příznivém případě nakonec i k ovládnutí tohoto zvířete. Kůň se při tom chová neutrálně, přijímá každého.
- Při tlumení hyperaktivity, agresivity a antipatie pomáhá kůň svým obranným chováním na tyto projevy. Tím učí pacienta dodržovat určitá pravidla. K tlumení agresivity a antipatií se využívá také společná jízda na hřbetě koně, kdy se neshášenliví jedinci musí navzájem dotknout a dokonce si pomáhat, aby nespádli.
- Učí se kooperovat a komunikovat, pomáhat jiným a přijímat pomoc od jiného. I to umožňuje vytvářet přiměřené mezilidské vztahy.
- Vytváření pocitu zodpovědnosti, užitečnosti, vztahu k pořádku, vytrvalosti a houževnatosti se u klientů rozvíjí pravidelnou péčí o koně. Podporují se tak jejich snahy dosáhnout daný cíl, vytvářet si nové cíle a překonávat překážky. Facilitace přirozené kreativity při řešení nových problémových úloh je dalším možným pozitivním vlivem koně, práce s ním a ježdění. Tím se kladou požadavky na

rememorizaci, rozhodnost, koncentraci pozornosti a podporují se tyto intelektové funkce.

- Rozvoj správného sebehodnocení, pocitu samostatnosti a kolektivnosti, podpora kreativity a soutěživosti. Práce s koněm naučí klienta, že je třeba dané činnosti vykonávat s jistou intenzitou. Pokud je nedostatečná, kůň neposlechne, pokud je nadměrná, zareaguje obrannou reakcí. Pacient je tak nucen správně sebehodnotit svoji činnost, aby dosáhl úspěchu. Péčí o koně získává klient pocit samostatnosti. Současně je nutné některé práce vykonávat společně, čímž se upevňuje pocit kolektivnosti. Ten může být odborníkem správně kombinovaný s přirozenou soutěživostí.

To všechno umožňuje odstraňování příznaků onemocnění, rozvoj pozitivních vzorců chování a následné nacházení vlastní identity. Umožňuje to také návrat klienta mezi lidi a do společnosti. Ovlivnění tělesné, psychické, energetické a sociální stránky podmiňuje skutečnost, že hipoterapie působí, na rozdíl od jiných facilitačních metod, mnohem komplexněji. Její nenapodobitelnost je i v tom, že se pro pacienta stává postupně jistou pohybovou hrou, na kterou se klient často neuvěřitelně těší. To o jiných léčebných a rehabilitačních metodách lze bohužel říct jen málokdy, přestože jsou pro úpravu pacientova stavu nenahraditelné. Správně vykonávaná hiporehabilitace skutečně velmi pozitivně ovlivňuje celou osobnost pacienta.

2.6 Cíle paravoltiže a hiporehabilitace

Stejně jako ostatní formy léčebného ježdění má také paravoltiž své specifické cíle. Jde především o rozvíjení a zdokonalování pohybových schopností handicapovaných jedinců v rámci jejich možností, zlepšování psychické kondice a schopnosti spolupráce s dalšími členy týmu. Cílem je také podporování samostatnosti a tvořivosti a zvyšování sebevědomí handicapovaných. Cvičení by mělo vést k pocitům uspokojení a radosti z dosažených výsledků a mělo by jedince motivovat k dalšímu zlepšování výkonů.⁷

⁷ JEŽKOVÁ, A.; NEJEZCHLEBOVÁ, S. *Paravoltiž v kostce*. Praha : Česká hiporehabilitační společnost, 2002. 7 s.

Primárním cílem hiporehabilitace je dosáhnout stanoveného terapeutického cíle. Dosáhnout zlepšení fyzického stavu nebo alespoň přispět k udržení stávající kondice. Dále využít koně jako prostředníka a podpořit u uživatelů pozitivní změny v chování, odstranit nebo zmírnit projevy duševních poruch nebo smyslových deficitů, rozvíjet sociální dovednosti, psychomotorické schopnosti a koncentraci.

2.7 Výtah z pravidel

Paravoltiž je pod odbornou garancí ČHS (Česká hiporehabilitační společnost) a ČSTPS (Český svaz tělesně postižených sportovců) a za spolupráce ČJF (Česká jezdecká federace). ČHS také vydává a schvaluje pravidla paravoltiže. Dle pravidel se uskutečňují soutěže, které se konají buď jako samostatné závody, nebo integrační závody v rámci voltážních soutěží. Vždy první závody v sezóně začínají na trenažéru, ostatní soutěže jsou na koni. Všechny soutěže včetně Mistrovství České republiky se započítávají do paravoltižního poháru. Rozpis závodů na nový kalendářní rok schvaluje předseda paravoltižní sekce ČHS a spolu s rozpisem Mistrovství České republiky dává na vědomí Českému svazu tělesně postižených sportovců. Na soutěžích se cvičenci utkávají v povinné sestavě a ve volných sestavách (jednotlivci, dvojice, skupiny). Doprovodem pro cvičení jsou instrumentální hudební skladby. Na MČR soutěží cvičenci ve všech volných soutěžích. Na národních soutěžích vypisuje typy soutěží pořadatel.

Pravidla se skládají z Preambule, kodexu chování a šesti kapitol. Současná pravidla pro handicapované cvičence voltáže (paravoltiže) jsou 3. opraveným vydáním, platným od 1.1.2007.

Kodex chování se zaměřuje především na blaho koně, které je za všech okolností prvořadé a nadřazené soutěžním nebo komerčním záměrům. Kůň musí být v dobré tělesné kondici, prostory pro koně musí být bezpečné, transport a strava vyhovující.

Kapitola I. – Úvodní ustanovení: Pravidla mají sjednotit rozhodování paravoltiže, upozornit na její specifické problémy a přiblížit soutěž co největšímu počtu cvičenců.⁸

⁸ *Paravoltižní pravidla*. 3. vydání. Praha : Česká hiporehabilitační společnost, 2007. 16 s.

Kapitola II. – Závody: Závody se dělí na tři typy a to na národní a přátelské závody a mistrovství ČR.

Článek 6 – Soutěže

Jednotlivci

- 1) V soutěži jednotlivců musí být kategorie rozděleny na mužské a ženské.
- 2) Kůň je veden lonžérem v kroku na levou nebo pravou ruku.
- 3) Kategorie jednotlivců:

TH muži/ženy (tělesný handicap)

MH muži/ženy (mentální handicap)

LH muži/ženy (lehký handicap)

Dvojice

- 4) Paravoltižní dvojice je složena ze dvou voltížerů, bez ohledu na pohlaví.
- 5) Kůň je veden lonžérem v kroku na levou ruku.
- 6) Kategorie dvojice:

MaTH (smíšené handicapy, např. MH+TH, MH+MH, TH+TH)

SH (lehký handicap s mentálním nebo tělesným)

LH (jen lehký handicap)

Skupiny

- 7) Paravoltižní skupiny mohou být smíšené.
- 8) Kůň je veden lonžérem v kroku na levou stranu.
- 9) Kategorie skupin:

MaTH (smíšené handicapy, např. MH+TH, MH+MH, TH+TH)

HS (lehký s mentálním nebo s tělesným handicapem)

LH (jen lehký handicap)⁹

Kapitola III. – Přihlášky a soutěžící: článek 7 a 8 – pozvánky, přihlášky

Článek 9 – Paravoltižeri

- 1) Cvičenci paravoltiže se mohou zúčastnit soutěží, když dovrší věku osmi let. Horní věková hranice není omezena.
- 2) Cvičenci paravoltiže mohou na závodech soutěžit ve skupině, dvojici nebo jako

⁹ *Paravoltižní pravidla*. 3.vydání. Praha : Česká hiporehabilitační společnost, 2007. 16 s.

jednotlivec.

- 3) Na všech závodech musí mít vedoucí nebo jiná odpovědná osoba zdravotní průkazy všech cvičenců paravoltiže.

Článek 10 – Voltižní koně

- 1) Voltižní koně na paravoltižních závodech musí mít alespoň 5 let.
- 2) Podmínkou startu nového koně je splnění lonžovací úlohy minimálně na 50%.
- 3) Příslušnost majitele koně nemusí být stejná jako příslušnost cvičence paravoltiže nebo lonžéra.¹⁰

Článek 12 – Lonžér

- 1) není stanoven věkový limit lonžérů.
- 2) Lonžér nemusí mít stejnou příslušnost oddílu.
- 3) Lonžér musí mít licenci cvičitele nebo trenéra ČJF.¹¹

Článek 15 – Úbor

- 1) Úbor voltizéra musí být bezpečný, padnoucí a vhodný pro jezdecký sport. Dovolené jsou ploché látkové aplikace a potisky v různých barvách. Použití jiného než povoleného úboru znamená vyřazení ze závodu.
- 2) V soutěži skupin a dvojic se doporučují jednotné úbory.
- 3) Úbor lonžéra by měl být decentní a odpovídající danému sportu.

Článek 16 – Postroj voltižního koně

- 1) Postroj voltižního koně tvoří následující:
 - uzdečka (gumové udidlo je povoleno)
 - dvě vyvazovací otěže
 - voltižní pás s poduškou a podbřišníkem
- 2) Bandáže nebo kamaše je možné použít.
- 3) Kryty a ucpávky uší jsou povoleny.
- 4) Průvlečné nebo pomocné otěže nejsou povoleny.
- 5) Lonž musí být připevněna k vnitřnímu kroužku udidla (ne přes hlavu nebo do

¹⁰ *Paravoltižní pravidla*. 3.vydání. Praha : Česká hiporehabilitační společnost, 2007. 16 s.

¹¹ *Paravoltižní pravidla*. 3.vydání. Praha : Česká hiporehabilitační společnost, 2007. 16 s.

- vnějšího kroužku)
- 6) Zádová poduška (volitelná) může být kdykoliv kontrolována rozhodčím a musí mít následující parametry:
 - max. 80 cm od zadního okraje pásu do konce podušky
 - max. 25 cm od předního okraje pásu ke krku koně
 - max. 90 cm od jedné strany ke druhé (kontrolováno na koni, povolená odchylka nesmí přesáhnout 3 cm, tj. 93 cm)
 - max. 3 cm silná včetně pokrývky
 - max. celková délka 110 cm včetně 25 cm před voltižním pásem
 - 7) Použití jakékoliv jiné výstroje nebo nesprávné použití povolené výstroje bude znamenat vyloučení.
 - 8) Každý člen delegace, přihlášen v přihlášce, smí opracovávat koně.¹²

Kapitola IV. – Soutěže paravoltižních skupin

Článek 21 – Všeobecná ustanovení

- 1) Paravoltižní soutěže se musí konat v souladu s Všeobecnými pravidly ČJF a platnými Pravidly paravoltiže.
- 2) Soutěže paravoltižních skupin se mohou pořádat pro kategorie:
 - LH = všichni cvičenci skupiny jsou klasifikováni v kategorii lehkého handicapu
 - SH = skupina složená ze smíšených LH, MH a TH handicapů
 - MTH = skupina složená s mentálního a tělesného handicapu
- 3) Soutěžní skupina se skládá z lonžéra, koně a 3-4 cvičenců.
- 4) Kůň jde krokem na kruhu o minimálním průměru 15 m, raději více.
- 5) Doporučuje se viditelně střed voltižního kruhu označit.
- 6) Paravoltižní soutěž skupin se skládá ze dvou sestav – povinné sestavy a volné sestavy.
- 7) Všechny představy musí být předvedeny v kroku.
- 8) Všichni cvičenci skupiny musí absolvovat povinnou sestavu a alespoň jeden cvik ve volné sestavě.
- 9) Skupina musí odcvičit nejméně 10 cviků a nejvíce 15 cviků.

¹² *Paravoltižní pravidla*. 3.vydání. Praha : Česká hiporehabilitační společnost, 2007. 16 s.

- 10) Je doporučeno předvádět povinné a volné sestavy s hudebním doprovodem, na kazetách nebo na CD.
- 11) Výběr hudby je libovolný, bez žádného omezení.

Článek 22 – Povinná sestava skupin

- 1) Pro všechny paravoltižní kategorie (LH, SH, MTH)

V povinné sestavě je předvedeno pět cviků v jednom bloku:

- základní sed
- holubička
- mlýn
- klek s upažením
- seskok přednožkou dovnitř

Celá sestava se cvičí v kroku.

Článek 23 – Volná sestava skupin

- 1) Ve volné sestavě mají cvičenci příležitost předvést své umění. Mohou si naplánovat vlastní sestavu s ohledem na vlastní schopnosti.
- 2) Na koni nesmí být ve stejný okamžik víc jak dva cvičenci. Alespoň jeden musí zůstat v kontaktu s koněm. Skládá se ze cviků jednotlivců a dvojic.
- 3) Volná sestava se skládá ze statistických a dynamických cviků.
- 4) Aby mohla být započtena známka za obtížnost statického cviku, musí trvat nejméně na tři kroky koně.
- 5) Dynamický cvik bude započten, pokud se během provádění pohybuje těžiště cvičence v jiném směru, než se pohybuje kůň.
- 6) Náskoky se nezahrnují do hodnocení.

Článek 24 – Znamky

- 1) Následující známky platí pro hodnocení povinné sestavy, volné sestavy a pro hodnocení celkového dojmu:

10 – vynikající	4 - nedostatečný
9 – velmi dobrý	3 – téměř špatný
8 – dobrý	2 – špatný
7 – dosti dobrý	1 – velmi špatný
6 – uspokojivý	0 – nepředveden nebo
5 – dostatečný	„výsledek srážek“ ¹³

Kapitola V. – Soutěže paravoltižních dvojic: Pravidla pro soutěžení dvojic.

Kapitola VI. – Soutěže jednotlivců paravoltiže: Pravidla pro soutěžení jednotlivců.

2.8 Tréninková jednotka

Ke každému cvičenci paravoltiže volíme individuální přístup. Paravoltižní oddíl se snažíme vytvořit, pokud nám to situace dovolí, z dětí různých handicapů. To znamená od nejlehčího (skoro zdravý) až po těžký handicap.

V tréninkové přípravě by mělo být zařazeno:

- a) zahřátí (běh apod.)
- b) protažení
- c) posilovací cviky
- d) rytmické cviky (cvičení na hudbu)
- e) dynamické cviky
- f) trenažér (barel)
- g) příprava koně (čištění, madlení)
- h) cvičení koní
- i) ošetření koně po tréninku

- a) Paravoltiž je poměrně velmi intenzivní formou tělesné zátěže a proto je nezbytné před zahájením cvičení svaly pořádně zahřát a tak připravit tělo k tréninku. Předvedeme tím různým úrazům šlach, kloubů a svalů.

(5 – 10 minut)

- b) Při dnešním způsobu života máme všichni zkrácené flexory a extenzory našeho těla

¹³ Paravoltižní pravidla. 3.vydání. Praha : Česká hiporehabilitační společnost, 2007. 16 s.

- i bez zdravotního handicapu. Proto je nutné zařadit protahovací cviky do tréninku. Samozřejmě dbáme u cvičenců na jejich handicap a cviky indikujeme individuálně. (10 – 15 minut)
- c)** U posilovacích cviků se individuálně zaměřujeme na oslabené svalstvo, které vhodně volenými cviky posilujeme a to buď se zátěží, nebo bez ní. Musíme ovšem dbát, aby jsme paravoltika nepřetížili. (10 minut)
- d)** Rytmické cvičení zařazujeme z důvodů, aby se cvičenec naučil při cvičení vnímat hudbu. Nejlepší nácvik je při klavíru. Většinou klavír nemáme, tak stačí nahrávka na CD. Paravoltiky učíme, aby podle hudby (taktu) uměli rozložit pohyb každého cviku. (nejméně 30 minut)
- e)** Dynamické cvičení se rovná rehabilitační gymnastice, kde se individuálně snažíme o takový výběr cviků, abychom u cvičence dosáhli co největší obratnosti a orientaci v prostoru. Cvičení na žíněnkách, kladině, hrazdě, přeskoky přes tělocvičné nářadí a podobně (30 minut)
- f)** Trenažér (barel) nám slouží k nácviku povinné a volné sestavy, tak aby cvičenec měl možnost naučit se správné provedení každého cviku s patřičnou jemností a lehkostí jeho provedení. (největší část tréninku)
- g)** Řádně procvičení jedinci si připraví koně na cvičení na lonži v kruhu 15m. Koně vykartáčují, vyčistí kopyta, nauzdí a namadlí pod vedením trenéra. Takto připraveného koně předají lonžérovi.
- h)** Cvičenci cvičí na koni vedeného lonžérem na lonži na kruhu o průměru 15 m. Při tréninku lonžér vede koně střídavě na levou a pravou ruku, aby nedošlo k jednostrannému přetížení koně. Cvičenci na koni cvičí pouze ty cviky, které perfektně zvládli s patřičnou jemností a lehkostí na trenažéru. Pokud cvičenec ještě cvik dobře nezvládá, neměl by trenér cvičenci tento cvik na koni povolit. Lonžér se věnuje koni, trenér cvičenci. (30 – 45 minut)
- i)** Po skončení cvičení na kruhu by měli cvičenci koně odmadlit, vysušit srst a vyčistit kopyta. Koně zavést do stáje nebo výběhu. Umýt uzdečku a madla, cvičební podložku, chrániče, bič a lonž řádně uklidit do sedlovny.¹⁴

¹⁴ JEŽKOVÁ, A. *Pracovní seminář sekce paravoltiže ČHS*. Olomouc : [s.n.], 2008. 20 s.

Základní gymnastické cvičení a metoda nácviku

Již od útlého věku začínáme s nácvikem základních gymnastických cvičení. Zpočátku učíme nejjednodušším cvičebními tvarům. Jedná se o změny sedů, přechody ze sedů do kleků, stojů a opačně, o snadné rovnovážné postoje a postupně přecházíme až ke cvičením švihovým. Při nácviku jednoduchých cvičebních tvarů užíváme postup komplexní, obtížnější tvary nacvičujeme postupem analyticko-syntetickým. Základní skupiny cviků rozlišujeme vzhledem k jinému charakteru, odlišné funkci a tím i uplatnění ve cvičební jednotce na cvičení rušná a kondiční.

Úkolem rušné části hodiny je zahřát organismus a přivést do optimálního funkčního stavu nejen svalstvo, ale i vnitřní orgány, zejména oběhový a dýchací systém a v neposlední řadě i nervovou soustavu. Z hlediska psychického mají rušná cvičení vyvolat u cvičenců dobrou náladu, probudit jejich zájem o cvičení a přispět k soustředěnosti.

Kondiční cvičení tvoří soubor většinou analytických prvků určeným k procvičování jednotlivých svalových a kloubních oblastí. Provádíme je různým ruchem, v různém rozsahu a různou intenzitou. Jednotlivé cviky postupně spojujeme v sestavy a postupně zvyšujeme obtížnost přesně zaměřených pohybů směřujících k rozvoji a dokonalému ovládnutí celého pohybového aparátu.

Z fyziologického hlediska, které je pro výběr kondičních cvičení dominantní, dělíme tato cvičení na:

- Cviky uvolňovací
- Cviky pohyblivosti – paže, páteř, pánev, dolní končetiny
- Cviky posilování – paže, záda, břicho, nohy
- Cviky rovnováhy
- Speciální cviky nervosvalové koordinace
- Cviky dechové

Uvolňovací cviky

Těmito cviky odstraňujeme přílišné klidové napětí jednotlivých svalových skupin a připravujeme svalstvo pro posilovací cviky a cviky pohyblivosti. Uvolňováním dosáhneme plynulého pohybu, neboť svalové skupiny, které nejsou k pohybu potřebné, se vyřazují z činnosti. Vědomé uvolnění je třeba záměrně nacvičovat. K nácviku uvolnění používáme pohyby kývavých a pohybů, které protřepávají svalstvo. Vědomé uvolňování svalstva

předpokládá zvýšenou činnost nervové soustavy. U začátečníků je dobré provádět tyto cviky nejprve v lehu. Uvolňovací cvičení jsou nezbytná jako kompenzace statického posilování, které vede ke ztuhnutí a ke zkrácení svalstva.¹⁵

Cviky pohyblivosti

Tato cvičení mají za úkol rozvíjet pohyblivost a udržet optimální rozsah pohybu ve všech kloubech. Kloubní pohyblivost je závislá nejen na tvaru kloubních plošek, ale i na délce, síle a pružnosti svalů a šlach, které kloubem pohybují. Limitující svalové a vazivové tkáně je proto zapotřebí protahovat pohyby o velkém rozsahu. Systematickým cvičením je možné svalovou i vazivovou elasticitu zvyšovat. Zaměřuje se především na dostatečnou pohyblivost všech kloubů, zejména potom kyčelního. Je důležité posoudit, zda cvičenec vzhledem ke svému postižení nemá potíže s tímto kloubem a je schopen zvládnout správný sed na koni bez zdravotního rizika. V gymnastické přípravě se zaměřujeme na protahování zkrácených posturálních svalů a klademe důraz na zvětšování kloubní pohyblivosti. Dbáme na správné držení těla, se snahou o uvědomění si jednotlivých svalů a svalových skupin. Správně zvolenými cviky posilujeme ochablé fázické svaly, přičemž pracujeme s váhou vlastního těla. Zde si cvičenci také obohacují soubor cviků a udržují nebo si zlepšují svoji gymnastickou úroveň. Podle charakteru dělíme cviky pohyblivosti na cviky dynamické a statické.

Prostředky rozvoje kloubní pohyblivosti:

- Strečink, dynamická a statická cvičení
- Akrobacie na žíněnkách
- Přímivé cviky
- Posilování s váhou vlastního těla
- Cvičení s hudebním doprovodem pomocí své vlastní improvizace nebo s předcvičením
- Baletní prvky se zaměřením na pohyby paží a držení těla¹⁶

¹⁵ JEŽKOVÁ, A. *Pracovní seminář sekce paravoltiže ČHS*. Olomouc : [s.n.], 2008. 20 s

¹⁶ JEŽKOVÁ, A. *Pracovní seminář sekce paravoltiže ČHS*. Olomouc : [s.n.], 2008. 20 s

Svalová síla

Síla je základní pohybovou schopností, bez které není možný žádný pohyb. Je charakterizována stupněm napětí, který vyvíjejí svaly při stahu. Svalovou silou rozumíme sílu potřebnou k natažení svalu smrštěného a k smrštění svalu nataženého. Z hlediska převládající funkce rozeznáváme svaly podpůrné a svaly pohybové. Podle činnosti a stavby rozeznáváme svalstvo hladké (útrobní), které je ve stěnách vnitřních orgánů, svalstvo srdeční a svalstvo příčně pruhované, které se připojuje ke kostem a proto se nazývá kosterní, které jako jediné ovládáme vlastní vůlí.

Posilovací cviky

Jedním z předpokladů dosažení cíle posilování je správný výběr cviků. U začátečníků musí být podřízen zásadě všestranného rozvoje pohybových schopností. Teprve po základním posílení je možno přistoupit k výběru speciálních posilovacích cvičení. Posilovací cviky pro jednotlivé cvičence se specifickým postižením vybíráme na podkladě důkladné pohybové analýzy sportovního pohybu. Svou vnější a především vnitřní strukturou (rytmus, tempo, směr náporu síly) by měly být vybrané cviky shodné s pohyby při sportovním výkonu a musejí být charakteristické pro vytyčený cíl. Nelze tedy volit jakýkoliv cvik a dávkovat jej v libovolném rytmu, intenzitě apod., protože posilování by pak brzdilo rozvoj sportovní techniky.

Prostředky:

- Cvičení bez zatížení
- Poskoky a skoky přes překážky
- Odrazy po seskoku z vyvýšeného místa
- Výskoky z podřepu, ze dřepu
- Klus poskočný
- Výskoky na vyvýšené místo
- Pohybové hry s odrazovými prvky
- Cvičení pro posílení horních končetin

Cviky rovnováhy

Na udržení rovnováhy se podílejí zrak, sluch, hmat i propriocepce, tj. signály, které vysílají čidla umístěná ve svalech, šlachách a kloubech do korového zakončení nervového aparátu, který zajišťuje integraci kosterního svalstva. Rovnováhu procvičujeme především výdržemi v postojích jednož se současnými pohyby paží, nohou nebo trupu, vhodně vybraných podle převládající dysfunkce. Cvičení je tím náročnější, čím je plocha opory menší, čím více vychylujeme části těla od svislé osy nebo čím více snižujeme nebo zvyšujeme těžiště těla. Při doskocích a rychlých otáčivých pohybech procvičujeme orientaci v prostoru i schopnost, jak vyrovnat vychylující odstředivou sílu.

Doplňková kompenzační cvičení

K doplňkovým cvičením u paravoltiže patří jízda v sedle, plavání, běh a míčové hry nebo pohybové hry. Cvičení by měla přispívat k podpoře a dalšímu rozvoji pohybových schopností a měla by mít regenerační a kompenzační efekt.¹⁷

Příklad tréninkového týdne

PONDĚLÍ	3 hodiny	kondiční cvičení gymnastika rytmika nácvik na trenažéru
ÚTERÝ	1 hodina / měsíc	turistická vycházka kondiční cvičení pracovní činnost
STŘEDA	2 hodiny	nácvik na trenažéru
ČTVRTEK	1 hodina	nácvik na koni plavání kondiční cvičení
PÁTEK	3 hodiny	pracovní činnost nácvik na trenažéru nácvik na koni
VÍKEND		závody nebo pracovní činnost výlety do přírody ¹⁸

¹⁷ JEŽKOVÁ, A. *Pracovní seminář sekce paravoltiže ČHS*. Olomouc : [s.n.], 2008. 20 s

¹⁸ JEŽKOVÁ, A. *Paravoltiž*. Praha : Česká hiporehabilitační společnost, 2004. 18 s.

3. Výzkumná část

Výzkumné metody a techniky

- Vzhledem ke stanoveným cílům výzkumu bylo využito kvantitativní metody výzkumu. Jako základní výzkumná technika během šetření byl použit strukturovaný dotazník. Vytvořeny byly dva dotazníky, každý měl 8 otázek.

Respondenti

- Respondenty jsou cvičenci a trenéři paravoltiže, kteří se jí věnují aktivně. U cvičenců se jedná zejména o členy paravoltižního klubu APA VČAS Olomouc.

Průběh výzkumu

- Výzkum probíhal v období od 6.3. do 18.3.2011. Dotazníky jsem mezi respondenty šířila pomocí internetu, kdy jsem je jednotlivě oslovila a po domluvě poslala odkaz na dotazník, který jsem umístila na internetových stránkách www.vyplnto.cz. Tím, že jsem se s respondenty domlouvala jednotlivě, minimalizovala jsem riziko, že se mi nevrátí dostatek dotazníků. Jediný problém, který doprovází můj výzkum, je nízký počet respondentů. Trenérů je pouze 5 v celé ČR a cvičenců, kteří jsou schopni dotazník vyplnit tak, aby hodnoty byly použitelné, není příliš mnoho.

2.1 Pohled na paravoltiž z hlediska cvičenců

- Dotazníkové šetření

Hypotéza H1:

Z pohledu cvičenců má paravoltiž příznivější vliv na fyzický stav než na psychický stav.

- Počet respondentů: 11

Dotazník pro cvičence obsahoval 8 otázek, kde dvě byly otevřené a zbylých šest uzavřených. Zajímala jsem se o věk cvičence, jak dlouho se věnují paravoltiži, jestli se jí věnují i ve svém volném čase a co všechno dělají. Nejdůležitější otázky pro můj výzkum byly zaměřeny na vliv paravoltiže na psychický a fyzický stav.

Ověření hypotézy:

Tabulka č.1

Zjištěné hodnoty	Fyzický stav	Psychický stav	Σ
Zhoršení	0	0	0
Beze změny	5	6	11
Zlepšení	6	5	11
Σ	11	11	22

Tabulka č.2

Očekávané hodnoty	Fyzický stav	Psychický stav
Zhoršení	0	0
Beze změny	5,5	5,5
Zlepšení	5,5	5,5

Tabulka č.3

	Fyzický stav	Psychický stav	
Zhoršení	0	0	
Beze změny	0,045454545	0,045454545	
Zlepšení	0,045454545	0,045454545	
		$\Sigma=$	0,181818182

$$\alpha = 0,01$$

H_0 : $P(X \cap Y) = P(X) * P(Y)$ nezávislé jevy

H_1 : $P(X \cap Y) \neq P(X) * P(Y)$ závislé jevy

$$TK = \chi^2 = \sum_{\text{tabulka}} \frac{(z - o)^2}{o} = 0,182$$

$$KH = \chi_{1-\alpha}^2 ((r-1) * (s-1)) = \chi_{0,99}^2 (2 * 1) = \chi_{0,99}^2 (2) = 9,210$$

Hypotéza H_0 se potvrdila.

2.2 Pohled na paravoltiž z hlediska trenérů

- Dotazníkové šetření

Hypotéza H2:

Z pohledu trenérů má paravoltiž příznivější vliv na fyzický stav než na psychický stav.

- Počet respondentů: 5

Dotazník pro trenéry obsahoval 8 otázek, kde čtyři byly otevřené a čtyři uzavřené. Zajímala jsem se o důvody, které je vedly k trénování, jak dlouho se věnují paravoltiži a také jsem se zajímala o pracovní tým. Nejdůležitější otázky pro můj výzkum byly zaměřeny na vliv paravoltiže na psychický a fyzický stav stejně jako u cvičenců.

Ověření hypotézy:

Tabulka č.1

Zjištěné hodnoty	Fyzický stav	Psychický stav	Σ
Zhoršení	0	0	0
Beze změny	0	1	1
Zlepšení	5	4	9
Σ	5	5	10

Tabulka č.2

Očekávané hodnoty	Fyzický stav	Psychický stav
Zhoršení	0	0
Beze změny	0,5	0,5
Zlepšení	4,5	4,5

Tabulka č.3

	Fyzický stav	Psychický stav	
Zhoršení	0	0	
Beze změny	0,5	0,5	
Zlepšení	0,055555556	0,055555556	
		$\Sigma=$	1,111111111

$$\alpha = 0,01$$

H_0 : $P(X \cap Y) = P(X) * P(Y)$ nezávislé jevy

H_1 : $P(X \cap Y) \neq P(X) * P(Y)$ závislé jevy

$$TK = \chi^2 = \sum_{\text{tabulka}} \frac{(z - o)^2}{o} = 1,111$$

$$KH = \chi^2_{1-\alpha} ((r-1) * (s-1)) = \chi^2_{0,99} (2*1) = \chi^2_{0,99} (2) = 9,210$$

Hypotéza H_0 se potvrdila.

3.3 Rozdíl mezi paravoltiží a hiporehabilitací podle vlivu na zmírnění handicapu

- Zúčastněné pozorování

V týdnu od 15.8. do 22.8.2010 jsem se zúčastnila letního soustředění paravoltiže, kde jsem měla možnost pozorovat průběh celého tréninku i doplňkových aktivit, které se většinou nějakým způsobem pořád týkaly paravoltiže. Protože jsem některé cvičence viděla již dříve, mohla jsem pozorovat, jestli u nich došlo k nějaké změně. U cvičenců, které jsem neznala osobně, jsem nemohla vidět žádné změny, ale jejich trenérka Arnoštka Ježková mi vyprávěla celé příběhy u těch „nejzajímavějších“.

Například Filip, 13 let, jehož diagnóza zní autismus. Když jsem se s ním seznámila, vůbec by mě to nenapadlo. Jako autista se nechoval. Ze začátku s Filipem jezdili na trénink rodiče a všechno trvalo dlouho a dělalo se pomalu. Postupem času se Filip začal otevírat okolnímu světu. V dnešní době chodí Filip do normální základní školy, mezi zdravé děti. Sice je o dvě třídy níž, než by měl věkově být, ale je šťastný a bezproblémový.

Další, o kom bych se zmínila je Nikča, 18 let, s diagnózou dětská mozková obrna. Než se dostala k paravoltiži, tak seděla na invalidním vozíku. Podstoupila operace, při nichž jí rovnali nohy. Následovalo spousta cvičení a pomalu trénování. Nikča se dokázala postavit z vozíku a začala chodit s berlemi. V dnešní době je po další, snad poslední operaci, ale když jsem ji naposledy viděla před operací, neměla problém s chůzí a dokonce i běhala.

Už ne tak velikého, ale i přes to značného pokroku dosáhla Anička, 14 let, s diagnózou lehký mentální handicap. Anička působila velice zakřiknutě a plaše. Nedokázala si zapamatovat jednotlivé cviky v sestavě. Postupem času začala Anička komunikovat a dnes nemá žádný problém mluvit s kýmkoliv a o čemkoliv. Její paměťové procesy se také zlepšily a dnes je na úrovni svých vrstevníků.

V období 21.-30.3.2010 jsem docházela do sdružení občanů pro pomoc zdravotně postiženým Apolenka - hiporehabilitace. Pomáhala jsem připravovat a vodit koně a také záchranu, což znamená jít vedle koně a hlídat klienta, aby nespádl dolů. Setkala jsem se zde se spoustou různých klientů, kteří měli různé diagnózy, ale nejčastěji se jednalo o Downův syndrom a dětskou mozkovou obrnu.

Na hiporehabilitaci docházely například i děti z dětského centra Veská, z denního stacionáře Slunečnice, z denního centra Jitřenka, z domova Pod Kuňkou Ráby, také klienti z Klokánka, ze základní a praktické školy Svítání atd.

Jízda probíhala tak, že jsme nejdřív klientovi pomohli na koně za použití rampy. Poté už jsme chodili po celém areálu, také do lesa. Při špatném počasí jsme museli do kryté haly. Většina klientů na koni jen seděla, ale pokud měl klient například diagnózu ADHD, byly do jízdy zapojeny i různé cviky a polohy nebo se jim házel balón.

Viditelné výsledky se dostavovaly až v druhé polovině jízdy. Bylo vidět, že se klienti uvolnili, neseděli tak strnule, uvolňovalo se jim svalové napětí. Pokud klient absolvoval intenzivní hiporehabilitaci, což znamená, 2-3 jízdy za týden, byly pokroky trvalejšího rázu.

Nejmladším dětem bylo přibližně půl roku a nejstarším klientům kolem 50-ti let.

Já osobně jsem hipoterapii také podstoupila. Nejezdila jsem v Apolence, ale na ranči u známé. Moje diagnóza je mírná C-skolióza bederní páteře. Tuto „léčbu“ jsem provozovala 3krát týdně, po dobu 2 měsíců. Už po první jízdě jsem cítila značné uvolnění v oblasti zad. Nejdříve jsem jezdila jen v kroku a postupně jsem začala dělat různá cvičení na zpevnění zádoových svalů. Teď už je to přibližně půl roku, co se hipoterapii nevěnuji a bolesti zad se začínají vracet.

4. Interpretace výsledků

Dotazník pro cvičence: (viz.příloha č.1)

První otázka se týkala věku. Jeden respondent patřil do skupiny 1-10 let, dva do skupiny 11-20 let a osm do skupiny 21 a více.

Druhá otázka se zajímala o to, jak dlouho se respondenti věnují paravoltiži. Šest jich jezdí 0-2 roky, tři jezdí 3-5 let a dva jezdí 6 a více let.

Další dvě otázky byly zaměřeny na to, jaký vliv má paravoltiž na psychický a fyzický stav. Pět respondentů odpovědělo, že se jejich psychický stav zlepšil, šest, že se nic nezměnilo a u fyzického stavu pět respondentů odpovědělo, že se nic nezměnilo a šest, že se jejich stav zlepšil.

Další otázky byly zaměřeny na vztah ke koni a také zjišťovaly, kolik času věnují cvičenci paravoltiži ve svém volnu. Většina respondentů odpověděla, že kůň je pro ně hlavně přítel a pomocník. Na otázku, čemu se cvičenci věnují kromě paravoltiže, odpověděli dva respondenti, že ničemu a ostatní odpověděli, že se věnují tanci, sportu nebo hudbě a umění. Ve svém volnu se paravoltiži věnuje osm respondentů. Zbylí tři se jí věnují jen na tréninku.

Poslední otázka se zaměřila na to, jestli cvičenci mění během roku svou sestavu. Pouze jeden respondent odpověděl, že ne. Zbylých deset ji mění.

Dotazník pro trenéry: (viz.příloha č.2)

V dotazníku pro trenéry jsem se nejdříve ptala, co je vedlo k trénování paravoltiže. Většina jich odpověděla, že rádi pracují s dětmi a koňmi, ostatní se dříve věnovali zdravé voltiži.

Druhá otázka se zajímala o to, jak dlouho se respondenti věnují trénování paravoltiže. Vzhledem k tomu, že je to poměrně „mladý“ sport, dva odpověděli, že trénují více jak 10 let a zbylí tři trénují 0-3 roky.

V paravoltiži je pracovní tým, který se skládá z určitých funkcí. Ve třetí otázce jsem zjišťovala, jak nejčastěji vypadá. Většina respondentů má ve svém týmu hipoterapeuta, lonžera, hipologa, trenéra a praktického lékaře. S rehabilitačním lékařem a s rodiči spolupracují maximálně dva trenéři.

Čtvrtá otázka zjišťuje, kolik trenérů se účastní seminářů pro rozšíření kvalifikace, kdy čtyři respondenti odpověděli kladně a jeden záporně.

I když se o paravoltiži moc neví, zajímala jsem se o názor trenérů, jak podle nich vnímá paravoltiž veřejnost. Odpovědi byly pozitivní, ale zajímají se hlavně rodiče.

V šesté otázce jsem se ptala, co trenérům přináší trénování paravoltiže. Nejčastější odpověď byl dobrý pocit a radost.

Poslední dvě otázky byly nejdůležitější pro můj výzkum. Ptala jsem se respondentů na jejich názor, jaký má paravoltiž vliv na psychický a fyzický stav cvičenců. U fyzického stavu odpovědělo všech 5 respondentů, že se zlepšuje. U psychického stavu jeden trenér odpověděl, že se stav cvičenců nemění a ostatní čtyři odpověděli, že se psychický stav cvičenců zlepšuje.

Zúčastněné pozorování:

Při paravoltiži se musí cvičenec věnovat i spoustě dalších aktivit, jako je gymnastika apod. Vliv na zmírnění handicapu se nedostavuje tak rychle jako u hiporehabilitace, ale v o to větší míře a trvaleji. Viditelné změny se dostávají také individuálně, podle snahy cvičence. Ale i člověk, který by měl sedět podle lékaře na invalidním vozíku, chodí, běhá a vesele se věnuje paravoltiži. Bez operací by to samozřejmě nešlo, ale bez paravoltiže by nebyly úspěchy tak veliké. Samozřejmě ale nemůže paravoltiž dělat každý. Pokud bychom mluvili například o člověku, který má diagnózu myopatie, ten si paravoltiž nikdy nezajezdí, pro něj bude jediná možnost hipoterapie.

Při hiporehabilitaci se dostavuje relativně rychle změna. Už po první půl hodině na koňském hřbetě můžeme na klientovi pozorovat, jak se u něj zmírňuje svalové napětí a zlepšuje se nálada. Ale když klient přijde na další „cvičení“ je na tom stejně, jako před

prvním. Vliv je viditelný až po dlouhé době (nejde specifikovat - záleží na handicapu a vůli každého jedince zvlášť) a je poměrně malý. Dlouhodobý vliv má spíše na psychiku klienta, než na zmírnění handicapu.

5. Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo shrnout základní informace o paravoltiži a hipoterapii. Zároveň se snaží o rozšíření povědomí veřejnosti o existenci tohoto sportu. Práce popisuje začátky obou těchto disciplín a jejich vliv na klienta či cvičence. Rozebírá vliv na fyzický stav jedince, a to ve všech sférách. Také se zaměřuje na změny v psychice, ať už jako zlepšení pohledu na život, snížení výskytu depresivního chování či léčbu možného postižení, jako například autismu, ADHD apod. Touto otázkou se práce zabývá poměrně rozsáhle, protože paravoltiž i hiporehabilitace mají široký rozsah pro léčbu. Nezbytnou součástí je výtah z paravoltižních pravidel. Mohlo by se zdát, že jde o jednoduchý sport, ale každý, kdo si ho vyzkouší, pozná, že je potřeba velké míra soustředění a také spoustu času pro tréninky. Udržet se na neosedlaném koni a navíc u toho cvičit gymnastické cviky není opravdu jednoduché. Cílem paravoltiže je především rozvíjení a zdokonalování pohybových schopností handicapovaného jedince, zlepšení psychické kondice a schopnost spolupráce s dalšími členy týmu. Cílem je také podporování samostatnosti, tvořivosti a sebevědomí. Cílem hipoterapie je dosáhnout stanoveného terapeutického cíle. Snaží se o zlepšení fyzického stavu nebo alespoň o udržení stávající kondice. Také se zaměřuje na změny v chování, snaží se odstranit nebo zmírnit projevy duševních poruch. Neodmyslitelnou součástí je také vliv na rozvoj sociálních dovedností, psychomotorických schopností a soustředěnosti. Další kapitolou je tréninková jednotka, která se zaměřuje čistě na paravoltiž. Důležitá je tréninková průprava i další činnosti. Bez gymnastických, uvolňovacích a posilovacích cviků a také cviků rovnováhy a pohyblivosti by bylo ježdění paravoltiže při nejmenším velice obtížné, u některých jedinců nejspíš i nemožné. Pokud se vědomí veřejnosti o paravoltiži rozšíří, bude možné založit více klubů a mít více cvičenců. A tudíž i více cvičenců, kteří by měli lepší život už jen díky tomu, že by se mohli paravoltiži věnovat.

Seznam použité literatury

Odborné publikace

JEŽKOVÁ, A. *Paravoltiž*. Praha : Česká hiporehabilitační společnost, 2004. 18 s.

JEŽKOVÁ, A.; NEJEZCHLEBOVÁ, S. *Paravoltiž v kostce*. Praha : Česká hiporehabilitační společnost, 2002. 7 s.

HOLLÝ, K.; HORNÁČEK, K. *Hipoterapie : Léčbě pomocí koně*. Ostrava : Montanex, a.s., 2005. 293 s.

KULICHOVÁ, J., et al. *Hiporehabilitace*. 1.vydání. Praha : Česká hiporehabilitační společnost, 1995. 101 s.

HERMANOVÁ, H. *Zoorehabilitace : a aktivity se zvířaty pro rozvoj osobnosti*. Praha : Česká zemědělská univerzita v Praze, 2007. Praktické využití koní pro účely zoorehabilitace, s. 62.

Paravoltižní pravidla. 3.vydání. Praha : Česká hiporehabilitační společnost, 2007. 16 s.

JEŽKOVÁ, A. *Pracovní seminář sekce paravoltiže ČHS*. Olomouc : [s.n.], 2007. 33 s.

JEŽKOVÁ, A. *Pracovní seminář sekce paravoltiže ČHS*. Olomouc : [s.n.], 2008. 20 s.

Odborné články

KLOUDA, L.; STRAKOVÁ, M. Balet na koňském hřbetě. *Jezdectví*. Květen 2008, 5, s. 12-20.

SKLENARÍKOVÁ, J. Voltiž pro postižené. *Jezdectví*. Květen 2008, 5, s. 21.

Internetové zdroje

Www.apolenka.org [online]. 2010 [cit. 2011-02-06]. O hiporehabilitaci. Dostupné z WWW: <<http://www.apolenka.org/o-hiporehabilitaci-apolenka.html>>.

Hippo.jinak.cz [online]. 2004 [cit. 2011-02-06]. Hipoterapie. Dostupné z WWW: <<http://hippo.jinak.cz/>>.

Léčba koňmi [online]. 2009/2010 [cit. 2011-02-06]. Equichannel.cz. Dostupné z WWW: <<http://www.equichannel.cz/lecba-ko>

Přílohy

Příloha 1 - Dotazník pro cvičence

- 1) Do jaké věkové skupiny patříš?
 - a) 1-10
 - b) 11-20
 - c) 21 a více

- 2) Jak dlouho jezdíš paravoltiž?
 - a) 0-2 roky
 - b) 3-5 let
 - c) 6 a více let

- 3) Jaký vliv má paravoltiž na tvůj psychický stav? (nálady, jak se cítíte)
 - a) Je mi hůř
 - b) Nic se nezměnilo, je mi pořád stejně
 - c) Cítím se lépe

- 4) Jaký vliv má paravoltiž na tvůj fyzický stav? (síla, výdrž, celková kondice, vliv na handicap)
 - a) Jsem na tom hůř
 - b) Je to pořád stejné, nic se na mě nezlepšilo
 - c) Jsem na tom lépe než dřív

- 5) Co pro tebe znamená kůň? (otevřená ot.)

- 6) Čemu krom paravoltiže se ještě věnuješ? (sport, tanec,...)

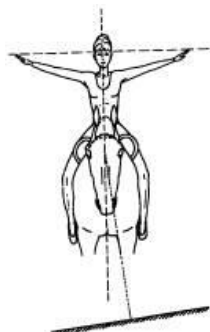
- 7) Věnuješ se paravoltiži ve svém volnu? (cvičení doma, apod. ...)
 - a) Ano
 - b) Ne

- 8) Měníš během roku svou sestavu?
 - a) Ano
 - b) Ne

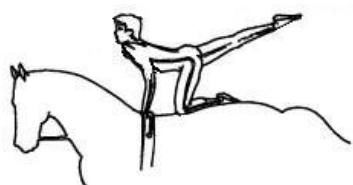
Příloha 2 – dotazník pro trenéry

- 1) Co vás vedlo k trénování paravoltiže? (otevřená otázka)
- 2) Jak dlouho trénujete? (jen číslo)
- 3) Kdo všechno je ve vašem pracovním týmu?
 - Hipoterapeut
 - Rehabilitační lékař
 - Neurolog
 - Psychiatr
 - Psycholog
 - Praktický lékař
 - Ortoped
 - Rodiče
 - Trenér
 - Hipolog
 - Lonžér
 - Pedagog
- 4) Účastníte se seminářů pro rozšíření kvalifikace?
 - a) Ano
 - b) Ne
- 5) Jak podle vás vnímá paravoltiž veřejnost? (pozitivně, negativně,...)
- 6) Co vám přináší trénování paravoltiže?
- 7) Jaký má podle vás paravoltiž vliv na psychický stav cvičenců? (nejčastěji)
 - a) Zhoršení
 - b) Nemění se
 - c) Zlepšení
- 8) Jaký má podle vás paravoltiž vliv na fyzický stav cvičenců? (nejčastěji) – kondice, síla, handicap
 - a) Zhoršení
 - b) Nemění se
 - c) Zlepšení

Příloha 3 - povinná sestava



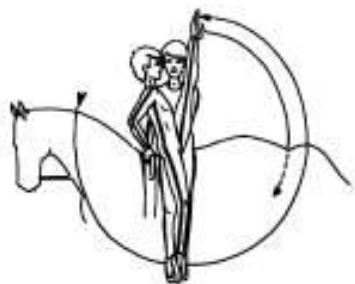
Obr. 1 – základní sed s upažením



Obr. 2 – holubička – vzpor klečmo, zanožit pravou



Obr. 3 – mlýn – 1. fáze: přešvih nohou přes krk koně

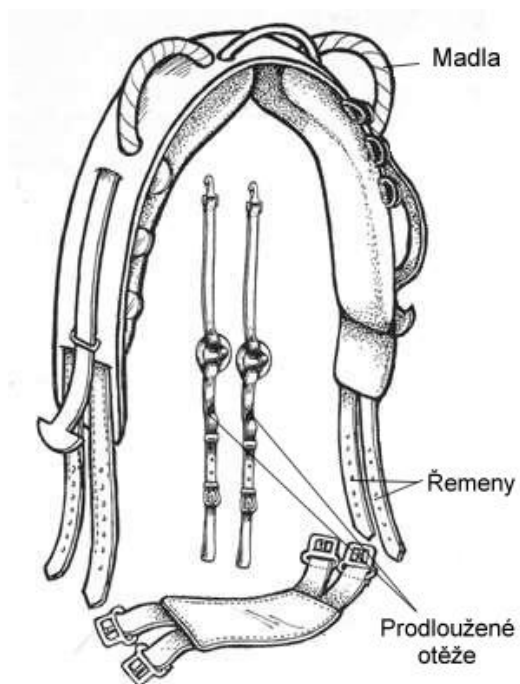


Obr. 4 – mlýn – 2. fáze: přešvih nohou přes hřbet koně



Obr. 5 – klek s upažením

Příloha 4 – postroj



- **Voltižní obříšník** vybaven dvěma záchytnými oblouky (madly), pro to, aby se jezdec například při obratech mohl přidržovat. Pod voltižní obříšník se klade dečka, aby se neodřel hřbet koně. Po jeho straně je kožená smyčka, která někdy zastává funkci třmenu.

- **Vyvazovací otěže** se upevňují k obříšníku a zamezují koni zvednout hlavu, což by způsobilo vyklenutí hřbetu a nevhlednost pohybů koně.

Příloha 5 – foto paravoltiž



Volná sestava dvojic – Pavel a
Anička



Volná sestava jednotlivců – Verča



Nácvik na barelu (trenažéru)



Volná sestava jednotlivců - Filip



Kůň David s lonžérem

Příloha 6 – foto hiporehabilitace



Hiporehabilitace u 9-ti
měsíčního miminka (DMO)



Nasedání na koně z rampy



Radost ve tváři klienta při
hiporehabilitaci



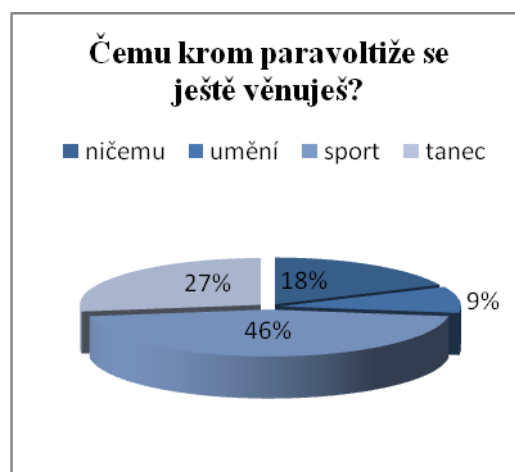
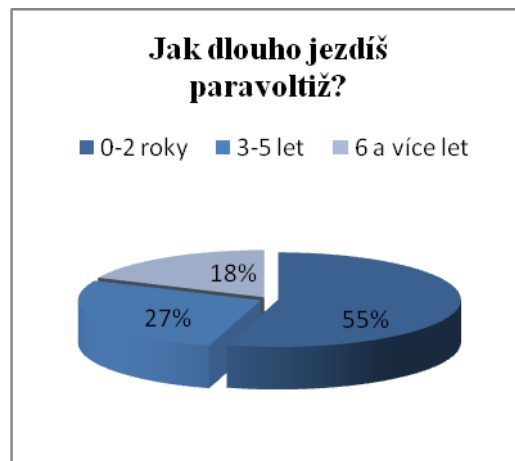
Nejčastější průběh
hiporehabilitace



Vztah klienta ke koni

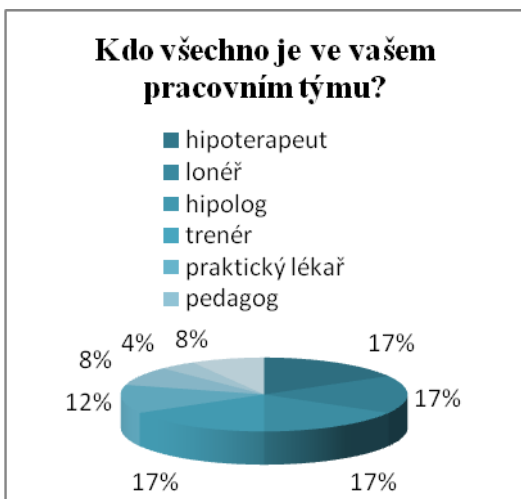
Příloha 7 – grafické znázornění výsledků dotazníků

(Cvičenci)



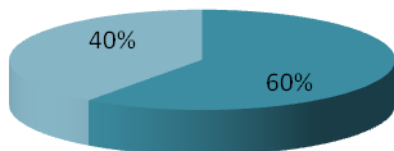


(Trenéři)



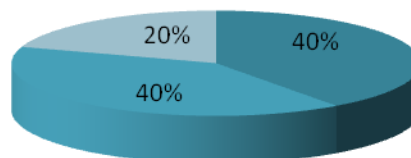
Jak podle vás vnímá paravoltíž veřejnost?

- pozitivní
- zájem hlavně ze strany rodičů



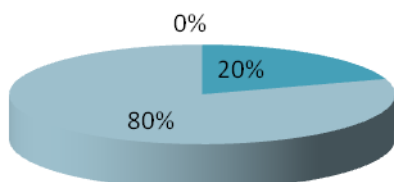
Co vám přináší trénování paravoltíže?

- dobrý pocit
- radost
- zábavu



Jaký má podle vás paravoltíž vliv na psychický stav cvičenců?

- zhoršení
- beze změny
- zlepšení



Jaký má podle vás paravoltíž vliv na fyzický stav cvičenců?

- zhoršení
- beze změny
- zlepšení

