

**Univerzita Pardubice**

**Fakulta Filozofická**

**Sociální a psychosomatický dopad specifického jezdeckého sportu  
paradrezury – na osobnost jedince se zdravotním postižením**

**Bc. Nikol Šestáková**

**Diplomová práce**

**2019**

Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická  
Akademický rok: 2017/2018

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Nikol Šestáková**  
Osobní číslo: **H17386**  
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Resocializační pedagogika**  
Název tématu: **Sociální a psychosomatický dopad specifického jezdeckého sportu-paradrezury - na osobnost jedince se zdravotním postižením**  
Zadávatel 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 :

Diplomová práce bude zaměřena na specifický jezdecký sport - paradrezuru. Hlavní pozornost bude věnována vlivu paradrezury na osobnost jedince, a to z pohledu sociálního, psychického a somatického. Práce bude rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část bude věnována jezdecké disciplíně paradrezure, dále bude popsána problematika zdravotního postižení. Praktická část bude metodologicky zpracována kvalitativně s využitím metody hloubkového rozhovoru. Respondenty budou osoby s různými typy zdravotního postižení, které se věnují tomuto odvětví sportu.

Cílem práce bude popsat sociální a psychosomatický dopad paradrezury na osobnost člověka se zdravotním postižením.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

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

Seznam odborné literatury:

FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. Speciální pedagogika: edukace a rozvoj osob se somatickým, psychickým a sociálním znevýhodněním. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-014-0.

GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6.

HERMANNOVÁ, Hana, Dana MŮNICOVÁ a Zoran NERANDŽIČ. Základy hipoterapie. Praha: Profi Press, 2014. ISBN 9788086726571.

KÖNIG-BUNK, Ina von. Jízda na koni: bezpečně v sedle. Praha: Knižní klub, 2014. ISBN 978-80-242-4213-2.

NERANDŽIČ, Zoran. Animoterapie, aneb, Jak nás zvířata léčí: praktický průvodce pro veřejnost, pedagogy i pracovníky zdravotnických zařízení a sociálních ústavů. Praha: Albatros, 2006. Albatros Plus. ISBN 80-00-01809-8.

RŮŽIČKOVÁ, Kamila. Reading rehabilitation for individuals with low vision. New York, NY: Springer Science+Business Media, 2016. ISBN 978-3-319-43652-4.

SLOWÍK, Josef. Speciální pedagogika. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.

VÁGNEROVÁ, Marie a kol. 2004. Psychologie handicapu. 2., přepr. vyd. Praha: UK. ISBN 80-7184-929-4.

WEARMOUTH, Janice. Special educational needs and disability: the basics. Second edition. New York: Routledge, 2016. Basics (Routledge (Firm)). ISBN 978-1-138-93876-2.

Vedoucí diplomové práce: **PaedDr. Zdenka Šándorová, Ph.D.**

Katedra věd o výchově

Datum zadání diplomové práce: **1. dubna 2018**

Termín odevzdání diplomové práce: **30. června 2019**

prof. PhDr. Karel Rýdl, CSc.  
děkan



L.S.

Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 27. listopadu 2017

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.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47 b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 9/2012, bude práce zveřejněna v Univerzitní knihovně a prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 10. 6. 2019

.....

Nikol Šestáková

Poděkování:

Na tomto místě bych ráda poděkovala PaedDr. Šándorové, Ph.D. za její odbornou pomoc, cenné rady, vedení mé diplomové práce a čas strávený při konzultacích.

Dále bych ráda poděkovala všem účastníkům výzkumu.

## ANOTACE

Diplomová práce je zaměřena na specifický jezdecký sport – paradrezuře. Hlavní pozornost je věnována vlivu paradrezuře na osobnost jedince, a to z pohledu sociálního, psychického a somatického. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část je věnována jezdecké disciplíně paradrezuře, dále je popsána problematika zdravotního postižení.

Praktická část používá kvalitativní výzkum s využitím metody hloubkového rozhovoru. Respondenty jsou osoby s různými typy zdravotního postižení, které se věnují tomuto odvětví sportu. Cílem práce je popsat sociální a psychosomatický dopad paradrezuře na osobnost člověka se zdravotním postižením.

## KLÍČOVÁ SLOVA

Parajezdeckví, paradrezuře, zdravotní postižení, hipoterapie

## ANNOTATION

This master's thesis focuses on the sport of Para-Equestrian Dressage and the social as well as psychosomatic impact of Para-Equestrian Dressage on an individual with disabilities and their mind. Special attention is given to the effect Para-Equestrian Dressage has on the individual from a social, psychological, and somatic point of view. The thesis has a theoretical and an empirical part. The theoretical part consists of a description of Para-Equestrian Dressage, followed by a discussion of disabilities. The empirical part uses the qualitative research interview as its research method. Participants are individuals with various disabilities who take part in the sport. The thesis aims to describe the social and psychosomatic effects Para-Equestrian Dressage has on an individual with disabilities.

## KEY WORDS

Para-Equestrian, Para-Dressage, disability, hippotherapy

# Obsah

Úvod .....	9
<b>1 Speciální pedagogika, zdravotní postižení .....</b>	<b>11</b>
<b>1.1 Definice speciální pedagogiky .....</b>	<b>11</b>
1.2.1 Zrakové postižení .....	12
1.2.2 Tělesné postižení .....	13
<b>2 Hiporehabilitace (Equine Assisted Activities and Therapies), Hipoterapie (Hippotherapy) .....</b>	<b>16</b>
2.1 Hipoterapie (Hippotherapy) .....	17
2.2 Aktivity s využitím koně (Equine Facilitated Mental Health) .....	19
2.3 Psychoterapie pomocí koně (Equine Facilitated Psychotherapy) .....	20
<b>3 Parajezdectví .....</b>	<b>22</b>
3.1 Drezura .....	22
3.2 Parajezdectví .....	23
3.2.1 Paradrezura (Paralympics dressage) .....	24
3.2.2 Paravoltiž (Adapted/Interactive Vaulting) .....	26
3.2.3 Parawestern (Adapted/Therapeutic (Western) Riding) .....	27
3.2.4 Paravozatajství (Para Equestrian Driving) .....	28
3.2.5 Paraparkur .....	29
<b>4 Sociální a psychosomatický dopad na osobnost jedince .....</b>	<b>31</b>
4.1 Sociální faktor .....	31
4.2 Tělesný faktor .....	32
4.3 Psychický faktor .....	33
<b>5 Praktická část .....</b>	<b>34</b>
5.1 Cíl výzkumného šetření .....	34
5.2 Hlavní cíl výzkumu .....	34
5.3 Výběr výzkumného vzorku .....	34
5.4 Metoda sběru dat .....	35
5.5 Informace o respondentech .....	35
5.5.1 Respondent č. 1 .....	35
5.5.2 Respondent č. 2 .....	36
5.5.3 Respondent č. 3 .....	36
5.5.4 Respondent č. 4 .....	37
5.6 Tazatelské otázky .....	37
5.7 Průběh rozhovorů .....	38
<b>6 Metoda zpracování dat .....</b>	<b>39</b>
6.1 Kategorie 1: Informace o respondentovi .....	39

<b>6.2 Kategorie 2: Vliv paradrezury na jedince po sociální stránce</b> .....	41
<b>6.3 Kategorie 3: Vliv paradrezury na jedince po psychické stránce</b> .....	42
<b>6.4 Kategorie 4: Vliv paradrezury na jedince po somatické stránce</b> .....	44
<b>7 Shrnutí výzkumu</b> .....	45
<b>Závěr</b> .....	47
<b>Zdroje</b> .....	49
<b>Přílohy</b> .....	52
<b>1 příloha – fotografie</b> .....	52
<b>2 příloha – protokol paradrezurní úlohy, drezurní obdélník</b> .....	59
<b>3 příloha – schéma</b> .....	63
<b>4 příloha – rozhovory</b> .....	64



## Úvod

Jezdeckví se stává v dnešní době čím dál více oblíbeným sportem. Jednou z hlavních jezdeckých disciplín je drezura. Tato klasická disciplína se vyznačuje předváděním požadovaných cviků s koněm. Variantou tohoto jezdeckého sportu pro osoby se zdravotním postižením je paradrezura.

Toto odvětví parajezdeckví jim umožňuje lépe se vyrovnávat se svým zdravotním postižením a vést plnohodnotnější život. „*Člověk s postižením přijímá životní situaci jako výzvu k překonání svízelné či nepříjemné situace a jako podnět k prokázání toho, že má stejné předpoklady k osobnímu i společenskému uplatnění jako jeho vrstevníci. Přitom není ani tak podstatné, zda se mu podaří dosáhnout všech vytyčených cílů, ale zásadní je spíše sama snaha, úsilí, cílená a smysluplná a respektuhodná aktivita*“ (Novosad, 2011)

Téma diplomové práce: „*Sociální a psychosomatický dopad specifického jezdeckého sportu paradrezury – na osobnost jedince se zdravotním postižením*“ jsem si vybrala především proto, že od dětství se intenzivně zajímám o jezdecký sport a již několik let se mu aktivně věnuji.

Osobně jsem měla možnost vidět paradrezuru na Mistrovství Evropy v Dánsku, kde jsem pracovala jako ošetrovatelka koní českého parkurového jezdce. Na této akci se současně konalo mistrovství Evropy v drezuře, parkuru a v paradrezuře. Velmi mě zaujalo propojení více disciplín na jednom místě, a tedy myšlenka integrace osob se zdravotním postižením mezi ostatní zdravé jezdce jiných jezdeckých disciplín.

Diplomová práce se věnuje jednomu odvětví paralympijského sportu, konkrétně paradrezuře. Na Mistrovství Evropy v Dánsku jsem si uvědomila, že tato disciplína není široké veřejnosti příliš známá. Výkony těchto osob se zdravotním postižením vzbuzují můj obdiv.

Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část bude zpracována systematicky od obecných témat po témata konkrétnější.

První kapitola teoretické části se zaměřuje nejprve na obor speciální pedagogika. Dále pak věnuje pozornost terminologii v oblasti zdravotního znevýhodnění. Podrobněji jsou popsána zdravotní postižení, týkající se konkrétních osob, které se účastnily výzkumu. Druhá kapitola seznamuje s hiporehabilitací a hipoterapií, což velmi úzce souvisí s parajezdeckvím. Třetí kapitola teoretické části se již přímo zabývá parajezdeckvím a jeho konkrétními jezdeckými disciplínami. Těmi jsou paradrezura, paravoltiž, parawestern, paravozatajství, paraparkur a hry Special Olympics. Poslední kapitola teoretické části se zaměřuje na sociální a psychosomatický dopad paradrezury na jedince se zdravotním postižením/znevýhodněním.

Cílem teoretické části práce je popsat jednotlivé oblasti parajeздеckého sportu, které nejsou běžně známé široké veřejnosti. Záměrem praktické části diplomové práce je zjistit a popsat sociální a psychosomatický dopad pararezury na osobnost člověka se zdravotním postižením. Pro praktickou část je využita forma kvalitativního metodologického přístupu. Pro získání dat je použita metoda hloubkového rozhovoru. Výzkumný vzorek představují osoby se zdravotním postižením, které se věnují paralympijskému sportu pararezuře.

## **1 Speciální pedagogika, zdravotní postižení**

První kapitola diplomové práce je zaměřena na speciální pedagogiku, tedy na jeden z velmi významných oborů pedagogiky. Dále pak popisuje zdravotní postižení, a to především proto, že parajedci účastníci se výzkumu mají nějaký z druhů zdravotního postižení.

### **1.1 Definice speciální pedagogiky**

Speciální pedagogika je jedním z oborů pedagogiky. Je to disciplína, která se zabývá výchovou a vzděláváním znevýhodněných osob. Cílem je dosáhnout nejvyšší možné míry sociální integrace, která souvisí i s pracovním a společenským uplatněním. Věnuje se tedy výchově a vzdělávání osob s tělesným, řečovým, smyslovým, psychickým a sociálním postižením. (Slowik, 2007)

Jesenský (2000) považuje speciální pedagogiku za teoretickou vědní disciplínu, která se nezabývá pouze výchovou a vzděláváním, ale považuje ji za teoretickou vědu, která hodnotí jevy a procesy, které se odchyľují od hlavního proudu edukačního dění ve společnosti. Taktéž zkoumá oblast referenčního pole a specifických podmínek kvalit života cílové skupiny jedinců se speciálními potřebami, včetně jejich rodin a dalších zainteresovaných odborníků.

Jesenský (2000), Fischer (2014) i Slowik (2017) jednotně dělí speciální pedagogiku na dílčí subdisciplíny. Těmi jsou etopedie, psychopedie, somatopedie, logopedie, surdopedie, oftalmopedie, kombinovaný handicap a parciální nedostatky. (Fischer 2014, Slowik 2007)

Etopedie je dílčí disciplína zabývající se osobami, které trpí poruchami chování a mají problémy se sociálními vztahy. Psychopedie se soustřeďuje na jedince, kteří jsou znevýhodněni v mentální oblasti. Somatopedie se zaměřuje na osoby, které mají handicap po tělesné stránce. Logopedie je dílčí disciplína, která se soustřeďuje na osoby, které jsou znevýhodněny v oblasti komunikace. Surdopedie studuje výchovu a vzdělávání osob s poruchami sluchu. Oftalmopedie nebo jiným názvem tyflopédie se zabývá výchovou a vzděláváním osob s poruchami zraku. Další dílčí disciplínou je speciální pedagogika osob s kombinovaným handicapem. Ta popisuje výchovu a vzdělávání osob, které mají více vad. Poslední výše zmíněnou dílčí disciplínou jsou parciální nedostatky, které souvisí se specifickými poruchami učení, kterými například jsou LMD (lehká mozková disfunkce), ADD (porucha pozornosti bez hyperaktivity), ADHD (porucha pozornosti a hyperaktivity) atd.

Všichni jedinci s daným druhem zdravotního postižení mají speciální potřeby v oblastech sociálních, psychických a fyzických. (Slowik 2007)

Speciální pedagogika velmi úzce souvisí s resocializační pedagogikou. Resocializační pedagogika se uplatňuje tam, kde došlo k selhání socializace. *„Jinými slovy, socializace nebyla funkční ale dysfunkční. (Škoviera, 2018)*

*„Resocializace může být korekcí socializace, pokud socializace neprobíhá standardním způsobem. Multidimenzionálním doplněním socializace, kde standardní socializace nebyla úspěšná. (Sychrová, 2015). Parciálním obohacením, doplněním, jako specifickou resocializační podporou rodičů dítěte s postižením. (Šándorová, 2016, 2017) Odmítnutím deviantní/patologické socializace v nevhodném socializačním prostředí nebo socializace nevhodným způsobem.“ (Škoviera, 2018)*

Speciální pedagogika je v dnešní době čím dál tím více spojována s pojmem inkluze. *„Inkluze je pojem, který se spojuje zejména s dvěma „resortními“ oblastmi. První je oblast sociální, kde se zpravidla mluví o sociálním začlenění a kohezi. Její cílovou skupinou jsou marginalizované skupiny obyvatel, či skupiny z nějakého důvodu dočasně ze společnosti vyčleněné. Druhá je oblast výchovná i vzdělávací. V „edukační“ inkluzi jsou cílovou skupinou ti jednotlivci, kteří byli v minulosti velmi často zařazováni do speciálních škol a speciálních výchovných zařízení.“ (Škoviera, 2018)*

## **1.2 Zdravotní postižení**

Dle Michalíka (2011) mezi druhy zdravotního postižení patří postižení mentální, tělesné, zrakové, sluchové a narušení komunikačních schopností. Podrobněji zde budou popsány ty druhy, které budou v praktické části přiřazovány k osobám, které se účastní výzkumu.

### **1.2.1 Zrakové postižení**

Zrakovým postižením se zabývá disciplína tyflopédie neboli oftalmopedie. Jedná se o osoby s různým druhem a stupněm zrakového postižení. Optická korekce je u těchto osob nedostačující a díky poškozenému zraku je ovlivněn jejich běžný život. (Prokopová, 2013)

Růžičková (2016) ve své zahraniční publikaci dělí zdravotní postižení následovně: osoba slabozraká (person with low vision), osoba nevidomá (person with blindness) a osoba prakticky nevidomá (person with legal blindness).

Světová zdravotnická organizace WHO dělí zrakové postižení následovně: střední slabozrakost, silná slabozrakost, těžce slabý zrak, praktická nevidomost a úplná nevidomost. (SONS [online]).

*„Z hlediska využití sníženého potenciálu zrakové práce hovoříme o lidech: slabozrakých, se zbytky zraku, nevidomých, s poruchou binokulárního vidění, barvoslepých a osoby s kombinovaným postižením“.* (Michalík, 2011)

Mezi poruchy binokulárního vidění patří strabismus – šilhání, amblyopie – tupozrakost, nystagmus – což je nadměrné chvění oka.

Refrakční vady mají také své dělení. Hypermetropie je dalekozrakost, tedy porucha vidění do blízka. Myopie je krátkozrakost, tedy porucha vidění do dálky. Presbyopie je stařecká vetchozrakost, ta se projevuje tím, že oko nevidí ostře nablízko. Anizometropie je kombinace, kdy jedno oko trpí poruchou vidění do dálky, a to druhé trpí poruchou vidění do blízka. Poslední vadou je astigmatismus, což je porucha zakřivení osy rohovky. Tu lze korigovat pomocí cylindrických skel. (Michalík, 2011)

Častými příčinami snížení či ztráty zraku je glaukom, šedý zákal, zelený zákal, retinopatie – onemocnění sítnice, neuritida – onemocnění zrakového nervu.

Retinopatií, tedy onemocněním sítnice trpí jedna z osob zúčastněných se výzkumu. Jedná se o patologické změny na sítnici. Častými příčinami vzniku je cukrovka nebo oběhové problémy. Typické je kolísavé vidění, to znamená, že někdy vidí lépe a někdy hůře, což ovlivňuje velmi psychiku jedince. Retinopatie má dva typy, těmi jsou diabetická retinopatie a retinopatie nedonošenců. Diabetickou retinopatií onemocní 2 % diabetiků. Dochází ke změnám v očních cévách. Krev se vylévá do sítnice oka. Retinopatie nedonošenců je jednou z nejčastějších příčin slepoty u dětí. Je nebezpečná především pro nedonošené děti (narozené před 32. týdnem). (Michalík, 2011)

Již výše zmíněná slabozrakost je onemocnění jednoho z respondentů výzkumu. Tato zraková vada se projevuje poklesem ostrosti vidění. Tento stav je nevratný. Slabozrakost může být vrozená, získaná, stacionární, progresivní. Dělí se na střední a silnou slabozrakost. Slabozraký člověk vidí tak z padesáti procent ostře jako člověk se zdravým zrakem. (Ludíková, Stoklasová, 2005)

### **1.2.2 Tělesné postižení**

Někteří autoři popisují tělesné a zdravotní postižení jako synonyma. Však dle zákona č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním a středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání je tělesné postižení stejně jako postižení sluchové, zrakové, mentální, vady řeči, vývojové poruchy učení nebo chování zařazeno do jednoho z druhů zdravotního postižení.

*„V současné době se za zdravotní postižení považuje dlouhodobý nebo trvalý stav, jenž je charakteristický orgánovou či funkční poruchou, kterou již nelze veškerou léčebnou péčí zcela odstranit nebo alespoň významně zmírnit.“ (Michalík, 2011)*

Jedná se o omezení hybnosti až nemožnost pohybu a disfunkce motorické koordinace. Tyto dysfunkce jsou velmi často viditelné na první pohled. Obvykle dochází ke ztrátě schopnosti v oblastech lokomoce.

Tělesné postižení se rozděluje na vrozené a získané. O vrozené se jedná tehdy, když se narodí dítě s již rozvinutým postižením (funkční omezení, funkční či orgánová vada). Získané tělesné postižení postihne jedince v průběhu jeho života. Psychika člověka a sociální postavení se u vrozeného a získaného tělesného postižení vyvíjí zcela odlišně, nelze však říci, že jedna z těchto dvou možností je pro jedince příznivější. (Novosad, 2011)

Mezi příklady tělesných postižení patří onemocnění CNS, tedy centrálního nervového systému. Jde o poruchu hybnosti na principu centrálních obrn. Tato onemocnění vznikají v prenatálním období, perinatálním či postnatálním období nebo vlivem nemocí v průběhu života nebo vzniklé úrazem. Mezi nejčastější příčiny patří úrazy hlavy, poranění mozku či míchy, fraktury páteře s poraněním míchy, těžké intoxikace, mozkové trombózy či embolie. Mezi nejrozšířenější zdravotní postižení této oblasti patří například dětská mozková obrna, která je vrozeným poškozením centrálního nervového systému. Výrazné jsou zde poruchy svalového napětí, koordinace pohybů, hybnosti. Dalším známým onemocněním je například infekční obrna, která postihuje jak děti, tak dospělé. Projevy jsou obdobné jako u dětské mozkové obrny, ale má odlišný původ, je jim totiž vir, který napadá páteřní míchu. Projevuje se částečným nebo úplným ochrnutím.

Další tělesné onemocnění, které je v práci zmíněno, se nazývá svalová atrofie a myopatie. Svalová atrofie postihla jednu z osob, které se účastní výzkumu. Při tomto onemocnění se jedná o poškození nebo úbytek motorického svalstva. Vzniká nečinností, nebo naopak přetížením či poraněním. (Michalík, 2011).

*„Postupně dochází k rozvoji svalových atrofií, kontraktur a k rozvoji skoliózy. Svalová slabost je progresivní, často vede ke ztrátě schopnosti samostatné chůze. U těžších forem slabost generalizuje a vede k rozvoji respirační insuficience s nutností umělé plicní ventilace a v některých případech i k předčasnému úmrtí.“ (Spinální svalové atrofie – diagnostika, léčba, výzkum [online]).*

Posledním onemocněním, které je zde přiblíženo, je roztroušená skleróza. Ta postihla posledního respondenta výzkumu. Jedná se o nejčastější chronické neurologické onemocnění, které má z dlouhodobého hlediska negativní dopad na psychosociální a somatickou stránku jedince. (Hoskovcová, 2008)

*„Jedná se o chronické zánětlivé onemocnění centrálního nervového systému, které vede k demyelinizaci nervových vláken a jejich přímému poškození.“ Je řazena mezi autoimunitní*

*onemocnění. RMS (roztroušená mozkomíšni skleróza) je nejčastější neurologickou příčinou invalidity u mladší a střední věkové populace.“* Obvyklými příznaky je únava, snížená ovladatelnost těla, závratě, třes, zhoršený zrak a podobně. U každého z jedinců se projevuje velmi individuálně. Někdo pociťuje pouze lehké potíže, jiní jsou odkázáni na invalidní vozík nebo lůžko. Zhoršení stavu taktéž může postupovat pomaleji anebo rychleji. (Vališ, 2005)

Tato nemoc se častěji vyskytuje u žen, než u mužů a obvykle vzniká již mladém věku (20–30 let). Velmi často propukne u ženy v období těhotenství, porodu či kojení dítěte. (Jedlička, Keller, 2005)

## **2 Hiporehabilitace (Equine Assisted Activities and Therapies), Hipoterapie (Hippotherapy)**

Pod pojem hiporehabilitace spadá hned několik aktivit. Těmi jsou hipoterapie, aktivity s využitím koně, psychoterapie pomocí koně a parajezdeckví. Všechny tyto aktivity probíhají mezi člověkem se zdravotním znevýhodněním a koněm. (Česká hiporehabilitační společnost [online]).

Hiporehabilitace je sociální službou a spadá pod zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Dle zákona jsou služby ambulantní či terénní a jsou poskytovány osobám v důchodovém věku či osobám se zdravotním postižením, u kterých hrozí sociální vyloučení. Služba zprostředkovává kontakty se společností, poskytuje sociálně terapeutické činnosti a pomáhá při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí. Při využívání služby jsou uplatňovány principy individuálního či partnerského přístupu, přirozeného prostředí, diskretnosti a mlčenlivosti. Všechny služby jsou pro klienty poskytovány zdarma. (Apolenka, hiporehabilitace [online])

*„V České republice má léčebné využití koní dlouholetou tradici. Jako první využil huculské koně systematicky k terapeutickému ježdění RNDr. Otakar Leiský na Zmrzliku u Prahy, od roku 1986 se zabývají rehabilitací prostřednictvím koní v Rehabilitačním ústavu Hamzovy léčebny v Luži Košumberk.“ (Nerandžič, 2006).*

Cílovou skupinou jsou:

- děti s poruchami chování či s vadami řeči
- osoby s mentálním postižením
- osoby se smyslovými vadami
- osoby s poruchou autistického spektra
- duševně nemocní klienti
- osoby těžko sociálně zařaditelné
- klienti s poruchami příjmu potravy (Equichannel, Pedagogicko-psychologické aktivity [online])

Dle Nerandžiče (2006) odborný tým pro hiporehabilitaci tvoří:

- hipolog, který musí absolvovat jezdecký a trenérský výcvik
- speciální pedagog, psycholog, fyzioterapeut, aergoterapeut, kteří taktéž musí rozumět koním a musí mít naježděno alespoň 1000 hodin



- lékař, který musí znát pozitivní a negativní vliv hiporehabilitace

## 2.1 Hipoterapie (Hippotherapy)

Hipoterapie patří k nejznámější disciplíně hiporehabilitace. Je to taktéž jeden z oborů animoterapie, která se soustředí na léčbu pomocí zvířat. Metoda hipoterapie využívá pohyb koňského hřbetu, který je přenášen na člověka. Hlavním léčebným prostředkem je krok koně, který připomíná chůzi člověka. Záleží na délce, čistém provedení a frekvenci chodu. Při samotné jízdě dochází k pohybu vpřed, k pohybům rotačním nahoru, dolů a do stran. Dá se říci, že se jedná o balanční cvičení. (Česká hiporehabilitační společnost [online]).

*„Kráčející kůň svým pohybem dráždí řídicí centra a nutí člověka k balancování (snaze udržet své těžiště v těžišti koně). Tím dochází k aktivování svalů a kloubů, probouzí se vedení v nervových drahách a mozek se tak učí zhodnotit a zpracovat (centralizovat) informace o vztahu těla (řízeného orgánu) k prostoru a zpětně ho řídit.“ (Nerandžič, 2006)*

*„Hipoterapie využívá přirozeného pohybu zvířete s jeho chůzovým mechanismem jako motorického vzoru. Nabízí klientovi prostor, nutí jej orientovat se v něm, neustálým vychylováním těžiště je nucen držet posturu, působením biotepla koně dochází k uvolnění spasmu adduktorů stehen.“ (Müller, 2005)*

Při hipoterapii dochází k zpevnování svalstva, tréninku rovnováhy, ke koordinaci pohybu, stimulaci dýchacího svalstva, narušení nežádoucích a škodlivých stereotypů, tréninku chůze a rytmizaci organismu. (Jiskrová, 2012)

Hipoterapie není vhodná pro všechny. Jsou i osoby, pro které je kontraindikační. Těmi jsou:

- osoby, které se koní bojí
- mají akutní infekční onemocnění
- těžké onemocnění srdečního aparátu
- problémy cévního aparátu
- vysoký krevní tlak třetího stupně
- nestabilní epilepsii
- neurotičtí pacienti s roztroušenou sklerózou v akutním stavu
- ortopedičtí nemocní s lomivými kostmi a s deformitami páteře
- s revmatickým onemocněním
- nestabilním spojením krční páteře a lebky
- alergici na koňskou srst či prach ze sena nebo slámy

Hipoterapie se účastní klient, terapeut, vodič a popřípadě rodič klienta. Terapeut sestavuje klientovi terapeutický plán a cíl, který má vést k co možná největšímu efektu. Taktéž vybírá

vhodného koně. Mezi hlavní kritéria výběru koně patří výška a šířka hřbetu. Dle mechaniky pohybu se koně dělí na stimulační a inhibiční neboli relaxační. Taktéž je nutno přizpůsobit dle klientových individuálních potřeb členitost terénu či podklad. (Equichannel [online])

Hipoterapie trvá obvykle 30 minut včetně nasednutí a sesednutí za pomoci nástupní rampy. Polohu pro jízdu na koni vybírá fyzioterapeut. (Apolenka, [online]).

Existuje hned několik osvědčených poloh klienta na koni:

- poloha pytel – klient leží na břiše napříč hřbetu koně. Mnohdy je to jediná možná poloha
- poloha vleže na břiše proti směru – klient leží proti směru jízdy koně, nohy mu visí svisle dolů, velkou oporou je při této poloze záď koně. Tato poloha vede ke zlepšení držení hlavy a trupu.
- poloha obrácený sed – tato poloha probíhá v sedě a oporou horních končetin je záď koně. Tato poloha se provádí u klientů, kteří jsou schopni primárního vzpřímení.
- poloha vleže na břiše po směru – klient se při této poloze předkloní na krk koně a ruce mu volně visí dolů podél koňského krku. Používá se u dospělých klientů, u kterých je obtížnější stabilizace.
- poloha sedu s držením – u této polohy se klient drží rukama madel a zároveň sedí na koni obkročně. Používá se u osob, u kterých je zachována ve větším rozsahu hybnost.
- asistovaný sed – při asistovaném sedu terapeut sedí na koni s klientem a napomáhá k udržení optimální polohy. Dochází zde k bezprostřednímu kontaktu mezi klientem, koněm a terapeutem. Tato poloha má velmi pozitivní vliv na malé děti, které mají strach z prostoru. Asistovaný sed je však velmi náročný pro hiporehabilitačního koně. (Jiskrová, 2012)

Výběr hiporehabilitačního koně je velmi důležitý. Samotný výcvik koně trvá přibližně jeden rok. Kůň se během této doby musí nachystat na léčebný proces. Musí být připraven na práci s osobami s postižením. Každý hiporehabilitační kůň musí splnit zkoušku a tím získat licenci v oblasti, na kterou bude zaměřen, tedy hipoterapii, AVK či psychoterapii. Kůň musí být vyzrálý po psychické stránce, proto hiporehabilitační kůň musí mít minimálně pět let, dále by měl být zdravý a velmi charakterní.

Velmi známý a zkušený hipolog Hermann popisuje tři fáze výcviku hiporehabilitačního koně. Těmi jsou:

- základní výcvik – který probíhá u každého mladého koně. Kůň se učí základním cvikům. Měl by zvládat pokyny jezdce ve všech základních chodech (krok, klus, cval).

- jízda v terénu – kůň by měl být klidný, vyrovnaný. Neměl by být ve stresu. Nesmí se lekat a uskakovat, v horším případě shodit svého jezdce.
- stání u rampy – každý hiporehabilitační kůň musí umět stát klidně u rampy a čekat na svého jezdce, než se řádně usadí. Taktéž by měl být schopný toho, aby osoba na něho mohla nalézt zleva i zprava. (Nerandžič, 2006)

Česká hiporehabilitační společnost výcvik hiporehabilitačního koně rozšiřuje ještě o další fáze:

- práce ze země – mezi koněm a jezcem musí být navázán vztah. Pokud tomu tak není, nemělo by se na něm ani jezdit. Kůň musí člověku důvěřovat, ale zároveň ho respektovat.
- práce na lonži – kůň by měl být schopen práce na lonži. Tím je myšleno, že kůň chodí po kruhu a uprostřed ho ovládá osoba pomocí takzvané lonže a uděluje mu pokyny.
- zápřah a těžký tah – při zápřahu jde spíše o zpestření výcviku a pro zlepšení psychické kondice koně.

Vyřazení koně z hipoterapie je obvykle z důvodu dlouhodobé psychické únavy koně, problémů s končetinami či bolestí hřbetu. Tyto všechny příznaky jsou spojeny s chováním koně. Kůň je neklidný, nechce stát u rampy i když to umí, pohazuje hlavou, dává uši dozadu, je ztuhlý nebo má prohnutý hřbet. (Jiskrová, 2012)

## **2.2 Aktivity s využitím koně (Equine Facilitated Mental Health)**

Aktivity s využitím koně jsou často známé pod zkratkou AVK. V poslední době mají tyto aktivity obrovský úspěch a používají se stále častěji. Jsou vhodné pro osoby s pohybovými problémy, poruchami učení, komunikací či s problémy s okolím. Mohou probíhat v malých skupinkách anebo individuálně. Vždy je kladen důraz na individuální potřeby klienta.

AVK obvykle vede instruktor (psycholog, pedagog, sociální pracovník).

Využívá se prostředí stáje a bezprostřední kontakt mezi koněm a klientem (např. klient hřebelcuje koně, češe mu hřívku a ocas, hladí si ho, dává mu pamlsky, povídá si o koni s instruktorem).

Při této metodě se například využívají míčky, kroužky, pěnové tyče, karty s obrázky a čísla.

Mezi aktivity s využitím koně podle Jiskrové (2012) patří výše zmiňovaná práce ve stáji, práce s koněm ze sedla nebo ze země, aktivní ježdění, cvičení voltiže (paravoltiže) či herní aktivity.

Činnosti jsou určeny pro děti i dospělé, které mají poruchy chování, mentální retardaci, psychiatrické onemocnění, problémy s hyperaktivitou, osoby se smyslovými vadami, tedy poruchami sluchu, zraku, hmatu či tělesné postižení.

### **2.3 Psychoterapie pomocí koně (Equine Facilitated Psychotherapy)**

Terapie ve speciální pedagogice je možno rozdělit do základních skupin: psychomotorická terapie, pracovní terapie, terapie hrou, expresní terapie (arterterapie) a terapie za přítomnosti zvířat (animoterapie, zooterapie). (Müller, 2005)

Psychoterapie pomocí koně je nabízena v mnoha psychiatrických léčebnách, jelikož je prokázáno, že přítomnost koní má pozitivní vliv na jedince se zdravotním postižením. Cílovou skupinou pro psychoterapii pomocí koně jsou osoby s duševní poruchou nebo klienti s onemocněním podle MKN – 10, konkrétně tedy klienti se schizofrenií, poruchami nálad, neurotickými poruchami, poruchami příjmu potravy, poruchami osobnosti, poruchami chování atd.

Pedagogicko-psychologické ježdění počítá s takovými faktory, jakými jsou důvěra k lidem, výcvik správného sebehodnocení, poznávání sebe sama a svých schopností, motivace k překonání nezdarů atd. (Müller, 2005)

Terapii provádí terapeut, klinický psycholog či psychiatr. Všechny z těchto osob musí umět pracovat s koňmi a musí být schopny reagovat na nečekaně vzniklé situace. Klient nesmí být za žádnou cenu při této terapii ohrožen na zdraví.

Psychoterapie probíhá podobně jako aktivity s využitím koně, však s rozdílem cílové skupiny, jelikož problémy těchto klientů jsou obvykle komplikovanější a náročnější na řešení.

Obvykle probíhají ve skupinách, v časovém rozmezí od 30 do 120 minut, a to 1x týdně. (Česká hiporehabilitační společnost [online]).

Za terapii je považována například práce ve stáji. Tím je konkrétně myšleno čištění koně, sedláni, různé hry ze země i ze sedla.

Koně se do léčebného procesu zařazují hned z několika důvodů. Jsou totiž empatictí a ohleduplní, jsou konstantní ve svém chování, ve vztahu k člověku nevykazují známky zdrženlivosti. Terapie je založena na citovém vztahu mezi člověkem a koněm. Dokáží v jednom okamžiku zaměstnávat všechny systémy lidského organismu.

Dle metodiky terapie s využitím koní pomocí psychologických prostředků (TVKPP) je terapeut obvykle v pozadí a slouží pouze jako zprostředkovatel komunikace. Kůň sám provádí korekci poruch.

Dle zdroje Equichannel je dokázáno, že větší vliv na jedince má vztah mezi koněm a jezdcem a vzájemná harmonie než samotné ježdění, i proto se v posledních letech klade velký důraz na aktivity s využitím koně. S tímto názorem se taktéž ztotožňuje autor Velemínský, který ve své

knize nesoucí název Zooterapie tvrdí, že léčba pedagogicko – psychologickým ježděním plyne z 80 procent z času stráveného v přítomnosti koně a z 20 procent času stráveného v sedle.

Terapie může být jak individuální, tak skupinová. V rámci aktivit s využitím koně se využívá faktoru integračního, faktoru skupinové terapie, sounáležitost skupiny, odpočinek a relaxace, sebeobjevování, empatie vůči druhým a získávání sociálních dovedností a nových informací. (Jiskrová, 2012)

### 3 Parajezdectví

Kapitola je věnována konkrétním jezdeckým disciplínám. Nejdříve popisuje klasickou disciplínu drezuru, následně parajezdectví. Další části kapitoly jsou zaměřeny na konkrétní parajezdecké disciplíny. Těmi jsou paravoltiž, parawestern, paravozatajství, paraparkur a hry Special Olympics.

#### 3.1 Drezura

Drezura jakožto jedna z hlavních jezdeckých disciplín nemá jasně stanovenou definici.

Hermsen (1997) ve své knize popisuje, že cílem drezury je, aby se kůň během soutěže v obdélníku pohyboval co nejlépe, byl uvolněný a dané cviky prováděl co možná nejpřesněji.

Dle autora Philippe Karla: *„je drezura v širším smyslu souhrn všech principů, metod a postupů, které se používají, aby se schopnosti koně optimalizovaly ve prospěch člověka – to platí pro všechna plemena koní i jezdecké disciplíny.“*

Sly (1998) přirovnává drezuru: *„k výcviku koně na výjimečně vysoké úrovni, jenž zahrnuje doslova klasické jezdecké umění a prvky prováděné nad zemí (tzv. nadzemní cviky), které dobře provádí Španělská jezdecká škola.“*

I Nerandžič (2006) se ztotožňuje s názorem, že se jedná o klasické jezdecké umění, jelikož principem je dokonalá souhra mezi koněm a jezdcem. Již od středověku bohaté a vlivné rodiny chtěly, aby jejich děti navštěvovaly klasické jezdecké školy. Toto jezdecké odvětví se dochovalo až do dnešní doby a je jednou z olympijských disciplín.

Koně během drezurní úlohy musí předvést sestavu cviků v kroku, klusu a cvalu. Každý z cviků je hodnocen maximálně deseti body.

- 10 vynikající
- 9 velmi dobrý
- 8 dobrý
- 7 téměř dobrý
- 6 uspokojivý
- 5 dostatečný
- 4 nedostatečný
- 3 téměř špatný
- 2 špatný
- 1 velmi špatný
- 0 nebyl proveden

Dle drezurních pravidel České jezdecké federace se již od roku 2019 nebudou udělovat společné známky za kmih, chody, poslušnost, pozice jezdce a sed jezdce, ale bude udělována jedna společná známka za sportovcovu pozici a sed, správnost a účinnost pomůcek (všeobecný dojem). Společná známka je taktéž udělována od 0 do 10. Rozměry drezurního obdélníku jsou jasně stanoveny. Délka je 60 metrů a šířka 20 metrů. Úlohu hodnotí obvykle tři rozhodčí, kteří jsou rozmístěni okolo obdélníku. Mezi drezurní cviky patří například zastavení, krok, laterální práce (překroky v klusu a ve cvalu), traver (dovnitř zád'), renver (kontra dovnitř zád'), prodloužený klus, přeskoky, piruety, piafy, pasáž.

Drezurní soutěže jsou dle náročnosti řazeny od stupně Z, přes stupně L, S, ST, T až po nejnáročnější TT. (Česká jezdecká federace, Drezurní pravidla 2018 [online]).

### **3.2 Parajezdectví**

Parajezdectví je odvětví jezdeckého sportu, které umožňuje jezdit na koni lidem s tělesným či mentálním postižením. Právě díky tomuto sportu si mohou osoby s tímto druhem postižení plnit své sny. Mezi konkrétní odvětví parajezdectví patří paradrezura, paravoltiž, parawestern, paravozatajství, paraparkur a hry Special Olmpics (Česká hiporehabilitační společnost [online]).

Dle informací České jezdecké federace byl v roce 1989 založen Mezinárodní paralympijský výbor. V roce 1991 byl založen Mezinárodní jezdecký paralympijský výbor. Od roku 2006 spadá parajezdectví pod správu FEI (Mezinárodní jezdecké federace). Výjimkou jsou však Paralympijské hry, které spadají pod Mezinárodní paralympijský výbor.

První paralympijské hry se odehrály v roce 1960 a v roce 1996 se objevily poprvé jezdecké soutěže. (Česká jezdecká federace, Paradrezurní pravidla [online]).

Dle České hiporehabilitační společnosti je nejrozšířenější parajezdeckou disciplínou paravoltiž, což je gymnastika, která probíhá v kroku na neosedlaném koni, který je veden po kruhu. Cvičenci mohou cvičit jednotlivě či po skupinách. Další úspěšnou paralympijskou disciplínou je právě paradrezura. Úlohy v paradrezuře mohou být jenom v kroku nebo v kroku a klusu, anebo v kroku v klusu a ve cvalu.

Osoba vedoucí jezdeckou hodinu se nazývá cvičitel jezdectví. Ten musí mít cvičitelskou licenci v dané disciplíně, taktéž by měl být dobře seznámen se zdravotním stavem parajezdce a dle něho přizpůsobit samotný výcvik. (Jiskrová, 2012)

### 3.2.1 Paradrezura (Paralympics dressage)

Paradrezura, stejně jako klasická drezura, patří mezi olympijské sporty. Fungují obě na podobném principu s tím rozdílem, že paradrezuru jezdí osoby se zdravotním postižením. Těmi se zpravidla myslí osoby s mentálním postižením, s amputovanou končetinou, nevidomí, neslyšící, osoby s dětskou mozkovou obrnou či roztroušenou sklerózou. Důležité je, aby se jezdec udržel v sedle koně a nebál se. (Nerandžič, 2006)

*„Disciplína parajezdectví, drezura upravená pro jezdce se zdravotním postižením/oslabením/handicapem, je to klasická jezdecká disciplína, při níž jezdec předvádí se svým koněm předem danou úlohu na drezurním obdélníku.“ (Jiskrová, 2012)*

V Anglii a Skandinávii se v 70. letech minulého století objevily první paradrezurní závody. První mistrovství světa se uskutečnilo v roce 1987 ve Švédsku, druhé pak v Dánsku, a to v roce 1991. Od roku 1996 je paradrezura součástí paralympijských her. V roce 2010 byla tato disciplína poprvé zařazena do Světových jezdeckých her, které se odehrály v Kentucky. Právě tato událost je považována za velký krok kupředu co se parajezdectví týče. Mezi velmi úspěšné paradrezuristy patří například Lee Pearson, který získal tři zlaté paralympijské medaile, a to v Sydney, Aténách a Pekingu.

V České republice se první závody tohoto typu konaly v Třebíči v roce 1997. Od roku 1999 se pořádá každoročně mistrovství ČR v této disciplíně. V roce 2007 se paradrezurní disciplína zařadila mezi klasické jezdecké disciplíny české jezdecké federace. (Equichannel, Paradrezura [online])

Paradrezura je hodnocena stejně jako klasická drezura, pouze s tím rozdílem, že parajezdci mohou používat kompenzační pomůcky. Všichni sportovci jsou rozděleni do pěti takzvaných gradů dle míry zdravotního postižení. (Česká jezdecká federace, paradrezurní pravidla [online]).

- grade I: drezurní úlohy se provádí pouze v kroku, nejtěžší stupeň postižení.
- grade II: drezurní úlohy se jedou v kroku a krátce klusu.
- grade III: drezurní úlohy se taktéž jedou v kroku a v klusu.
- grade IV: drezurní úlohy se provádí v kroku, klusu i ve cvalu. Provádí se zde i stranové pohyby v klusu.
- grade V: drezurní úlohy se jedou v kroku, v klusu i ve cvalu. Jsou zde zařazené stranové pohyby v klusu, ale i ve cvalu.

Jezdci I. a II. gradu soutěží v menším drezurním obdélníku (20x40) a soutěžící z III. a V. gradu jedou svou drezurní úlohu v obdélníku větších rozměrů (20x60).



Sportovec, který soutěží v paradrezuře má zdravotní postižení, které je trvalé a ověřitelné a taktéž splňuje kritéria pro zařazení do gradu dle klasifikačních směrnic Mezinárodní jezdecké federace. Zařazení do gradu proběhne po posouzení dvěma klasifikačními komisaři FEI (Mezinárodní jezdecké federace). Jezdec musí vždy startovat v gradu do kterého patří.

Klasifikace probíhá za velmi přísných pravidel. Klasifikátor zohledňuje rozsah pohybu kloubů, které jsou potřeba k ježdění, svalovou sílu, rovnováhu a koordinaci. Dále se posuzují zrakové poruchy a kompenzační pomůcky, které slouží k pohybu, tím jsou myšleny například berle, vozík. Dle těchto kritérií je následně jezdec přiřazen do jednoho z výše zmíněných gradů.

Povoleno je při ježdění používat určité pomůcky. Těmi jsou můstky na oštěže, které napomáhají k lepšímu držení oštěží. Dále jsou schváleny dewonshirské boty, které zabraňují vypadnutí nohy ze třmenu. Může se také jezdit například ve westernovém sedle. Parajezdci, kteří mají amputované nohy, mohou mít tak zvanou tušírku, což je delší bičík, který pomáhá k pobízení koně místo dolních končetin. Povoleny jsou hlasové pomůcky, které jsou především pro zrakově postižené jezdce. Hlásiče jim umožňují lepší orientaci při závodě. (Velemínský, 2007) Dle Jiskrové (2012) se dříve mohli paradrezurních závodů účastnit již pětiletí koně. Však dle platných pravidel České jezdecké federace se závodů mohou účastnit koně starší šesti let a pouze ti, kteří mají výcvik dle požadovaných standardů. (Paradrezurní pravidla, Česká jezdecká federace [online]).

Nerandžič (2006) píše o paradrezuře jako o parajezdecké disciplíně, která je na rozdíl od jiných disciplín vhodná pro všechny druhy zdravotního postižení. Mohou ji tak jezdit osoby s mentálním postižením, neslyšící, nevidomí, lidé s amputovanou končetinou, osoby s dětskou mozkovou obrnou, jedinci s roztroušenou sklerózou.

### 3.2.2 Paravoltiž (Adapted/Interactive Vaulting)

Paravoltiž je parajezecká disciplína, která vychází z jezdecké disciplíny voltiž. Jezdec, který se věnuje voltiži, je nazýván voltižér. Paravoltižér je ten, kdo se věnuje paravoltiži.

Jedná se o disciplínu, při které paravoltižér předvádí gymnastické cviky na neosedlaném koni, který je veden na lonži po kruhu na levou stranu. Paravoltiž má velmi pozitivní vliv na zlepšení koordinace a motoriky. Ten, kdo vede koně, je nazýván lonžérem. (Česká jezdecká federace [online]). Cviky na koni mohou být prováděny individuálně anebo ve dvojicích. Dle toho se odvíjí dva typy soutěží: samostatné a integrační.

*„Disciplína parajezeckví, voltižní ježdění modifikované pro osoby se zdravotním postižením. Cvičí na neosedlaném koni, využívá se voltižních madel a dečky, kůň je veden na lonži lonžérem na voltižním kruhu o průměru 15-18 m v kroku, cvičenci cvičí sestavy pro jednotlivce, dvojice a skupiny (3-4 cvičenci)“ (Jiskrová, 2012)*

V České republice začala paravoltiž rozvíjet v roce 1994 v Olomouci, kde byla zařazena do hipoterapie pro klienty, kteří podstoupili hipoterapii a dále chtěli jezdit na koni.

Pořádáno je přibližně 10 závodů ročně včetně Mistrovství ČR, kterého se účastní přibližně 50 paravoltižérů. Soutěžní sestavy se skládají buďto z předepsaných cviků nebo také existují volné sestavy.

Jezdci jsou dle stupně zdravotního postižení rozděleni do dvou skupin:

- lehký zdravotní handicap (LH)
- těžký zdravotní handicap (TH) (Equichannel, Paravoltiž1 [online])

Paravoltižní kůň musí splňovat hned několik kritérií. Musí být trpělivý, klidný a vyrovnaný. Důležitá je taktéž stavba těla, od které se odvíjí chody koně a mechanika pohybu, pružnost hřbetu. Hřbet koně by měl být kulatý, ne příliš vystouplý. Zád' by měla být kulatá a široká. Paravoltižní kůň, ostatně jako každý kůň, by měl být v dobré psychické a fyzické kondici. Měl by mít pravidelný režim a trénink. Nemělo by se zapomínat ani na dostatek odpočinku v podobě chození na vyjížďky či do výběhu.

Pro trénink paravoltiže je velmi důležitý paravoltižní trenažér. Je to vlastně barel s dvěma madly připomínající koně a slouží pro prvotní nácvik cviků. (Equichannel, Paravoltiž 2 [online]).

### 3.2.3 Parawestern (Adapted/Therapeutic (Western) Riding)

Parawestern je odvozen od klasické jezdecké disciplíny, která nese název western. Westernové ježdění, které pochází z USA, je opak anglického ježdění, tedy například klasické drezury či parkuru. Toto ježdění probíhá ve westernovém sedle, které je zcela odlišné od anglického sedla. I koně v této disciplíně reagují odlišně na pobídky jezdce než koně, kteří jsou ježděni anglickým stylem. Pravidla pro tento sport stanovuje takzvaný Western riding club.

*„Disciplína parajezdectví, vycházející z klasických westernových disciplín, které jsou přizpůsobeny pro jezdce se zdravotním postižením/oslabením/handicapem, řídí se pravidly WRC (Western riding club).“ (Jiskrová, 2012)*

Westernoví koně mohou být svými parajezdci ovládáni pomocí holeně, sedem, rukou, lépe řečeno otěžemi, ale i hlasem. (Equichannel, Parawestern 1 [online]).

Parawestern nabízí hned několik vhodných disciplín pro osoby se zdravotním postižením:

- Trail – jedná se o jednu z nejoblíbenějších disciplín parawesternu. Během závodu kůň překonává překážky v podobě slalomu, projetí brankou, jízdou přes most a podobně. Cílem je, aby kůň zdolal překážky co nejlépe, byl u toho klidný, ale zároveň překážky respektoval. Na každé překážce dostává dvojice plusové či minusové body, které pak udávají celkové skóre.
- Western Pleasure – tato disciplína se překládá jako „jízda pro radost“. Hodnotí se zde především chody koně, uvolněnost a shromážděnost koně. Typické a zároveň jedinečné pro tuto soutěž je, že v kolbišti není závodník sám, ale je tam s ním více jezdců.
- Western Horsemanship – v této disciplíně se hodnotí co možná nejlepší předvedení koně v úloze, kterou dopředu vyvěsí rozhodčí a jezdci se jí musí naučit a zapamatovat. V úloze jsou cviky jako couvání, obraty, vlnovky, zastavení. Úlohu jezdí každý jezdec individuálně. Maximální počet získaných bodů může být dvacet. Z toho prvních deset bodů je za koně a druhých deset bodů může získat jezdec.
- Showmanship at Halter – v této disciplíně soutěží na svém koni nejezdí, ale předvádí ho na ruce na ohlávce. Vítězem je ten, kdo nejlépe předvede svého koně. Hodnotí se, jak kůň vypadá po stránce estetické, jak je jezdec oblečen. Pro osoby, které mají potíže s chůzí je upraveno tempo. Tato soutěž je ideální pro osoby, které díky svému handicapu nemohou jezdit na koni. (Equichannel, Parawestern 2 [online])

### 3.2.4 Paravozatajství (Para Equestrian Driving)

Paravozatajství je odvozeno od velmi známé jezdecké disciplíny vozatajství.

Paravozatajství je vhodné pro osoby se zdravotním postižením, které například díky rovnováze, velké nadváze, strachu z výšek či vysoké únavnosti nemohou jezdit na koni. I přesto, že jedinci nejezdí na koni, tak má paravozatajství velmi pozitivní vliv na psychickou a fyzickou stránku jedince, a to především díky důvěře mezi koněm a jedincem. Taktéž pomáhá jedinci po stránce socializace.

*„Disciplína parajezdectví, vozatajství upravené pro osoby se zdravotním postižením/oslabením/handicapem, které samostatně nebo pod odborným dozorem za pomoci speciálních pomůcek ovládají koně v zápřeži.“ (Jiskrová, 2012)*

Paravozatajství pořádá pravidelně od roku 1998 Mistrovství světa v této disciplíně. Pravidelně se ho účastní 15 zemí světa, což je nízké číslo na to, aby se paravozatajství mohlo zařadit mezi paralympijské sporty.

Obvykle se jedná o třídenní závody. Každý den se koná jedna zkouška. První den se jede drezura, druhý den cross country maraton s překážkami a den třetí jízda zručnosti mezi kuželi. Drezura probíhá klasicky na travnatém drezurním obdélníku, který má rozměry 40x100 m a jezdí se na předem dané drezurní úloze. Maraton je ze všech tří disciplín fyzicky nejnáročnější. Koně absolvují dráhu, která obsahuje ostré obraty, povinné průjezdy či vodní komplexy. Jízda zručnosti neboli parkur obsahuje řadu kuželů, mezi kterými se jezdí slalom. Při každé jízdě má paravozatajec vedle sebe zdravého jezdce. Koně však ovládá sám parajezdec. (Nesvačil driving [online]).

Závodníci jsou dle handicapu rozděleny do dvou skupin:

- CD I – soutěž se jede v kroku a v klusu
- CD II – soutěž se jede v kroku, v klusu i ve cvalu (Equichannel, Parajezdectví [online]).

### 3.2.5 Paraparkur

Parkur patří k jedné z nejoblíbenějších jezdeckých disciplín. Česká republika má mnoho kvalitních parkurových jezdců, kteří se účastní těch nejtěžších závodů světa.

Při skokových soutěžích pro osoby se zdravotním postižením se jezdí v páru. To znamená, že zdravý jezdec jede před parajezdcem a tím mu napomáhá se lépe orientovat v prostoru. (Jiskrová, 2012)

Jedná se poměrně o náročnou disciplínu, při které kůň skáče se svým jezdcem přes dané překážky. Ty mohou být výškové, což je například kolmý skok anebo šířkové což je překážka s názvem oxer.

Skokové soutěže mají hned několik kategorií dle výšky překážek:

- Z (výška překážek je 100 cm)
- ZL (výška překážek je 110 cm)
- L (výška překážek je 120 cm)
- S (výška překážek je 130 cm)
- ST (výška překážek je 140 cm)
- T (výška překážek je 150 cm)
- TT (výška překážek je 160 cm)

Skokových soutěžích je hned několik druhů. Jezdí se klasické parkury na dvě kola, což znamená, že ten, kdo neshodí překážku v prvním kole, postupuje do kola druhého. Existují také parkury na čas, u kterých vyhrává ten, kdo je nejrychlejší a zároveň má nejméně shozených překážek. Dále se například jezdí parkury na styl, v kterých se hodnotí styl koně a jezdce. Skáče se také soutěž mohutnosti, v které vyhrává ten kdo skočí největší skok. (Česká jezdecká federace, skoková pravidla)

Paraparkur je velmi rozšířený ve Francii. Velmi často ho jezdí zrakově postižení jezdci či jezdci s amputovanou končetinou.

V praxi tato disciplína probíhá tak, že jezdec se zdravotním postižením následuje na koni zdravého jezdce, který jede před ním. Zdravý jezdec naviguje a pomáhá handicapovanému jezdci. Zároveň i koně jsou naučeni, že mají jet za sebou. Tento sport má být časem zařazen mezi paralympijské sporty. Zatím tomu však není. V České republice zatím nemáme jedince v tomto sportovním odvětví. (Equichannel, Parajezdectví [online]).

Dle Nerandžiče (2006) obvykle osoby se zdravotním postižením nevolí zrovna tuto parajezdeckou disciplínu, a to především díky její náročnosti a nutnosti předchozí zkušenosti se skákáním přes překážky.

### 3.2.6 Hry Special Olympics

Hry Special Olympics jsou sportovní aktivity pro děti i dospělé, kteří mají zdravotní postižení. Tyto závody zaštiťuje nezisková organizace, která má za cíl integrovat děti i dospělé se zdravotním postižením do běžné společnosti.

Tyto závody se poprvé uskutečnily v roce 1983 v USA. Od roku 2003 se pravidelně každé dva roky pořádají Speciální olympijské světové hry. Do této sportovní akce je zařazeno více jak 30 sportovních disciplín, a právě jednou z nich je jezdeckví. V roce 2005 se sportovního klání účastnilo 16 914 jezdců celkem ze 160 zemí. (Equichannel, Parajezdeckví [online]).

Díky Speciálním olympijským světovým hrám se účastníci cítí sebejistější a dokáží se lépe začlenit do společnosti.

Sportovní disciplíny her Special Olympics jsou: alpské lyžování, atletika, badminton, basketbal, pétanque, bowling, cricket, lyžování, cyklistika, jezdeckví, krasobruslení, florbal, floor hockey, fotbal, golf, gymnastika – umělecká, gymnastika – rytmická, házená, judo, kajaking, motorické aktivity, netball, plavání, vzpírání, jízda na kolečkových bruslích, plachtění, rychlobruslení, snowboarding, softball, volejbal, tenis, triatlon, stolní tenis atd. (Special Olympics [online])

Do her Special Olympics je zařazeno několik jezdeckých disciplín:

- drezura
- skokové soutěže
- jednoduché ovládání koně pod sedlem
- jízda zručnosti
- jízda na vedeném nauzděném koni
- gymkhána – jízda mezi barely, jízda mezi tyčemi, týmové soutěže. (Special Olympics [online])

## **4 Sociální a psychosomatický dopad na osobnost jedince**

Kapitola je soustředěna na sociální a psychosomatické aspekty, které jsou spojeny s jízdou na koni.

V oblasti prevence jízda na koni působí proti civilizačním chorobám fyzického i psychického charakteru. Kůň působí na všechny systémy lidského organismu. Čím je člověk mladší, tím má působení koně větší vliv. V dětství má především vliv na psychické a fyzické schopnosti jedince. Dle Nerandžiče (2006) nejpozději do jedenácti let jde přeučit špatné vzorce pohybových aktivit jedince a přetvořit je na správné. V období dospívání má ježdění na koni pozitivní vliv především na stránku psychickou a sociální. U dospělých osob se jízda na koni volí spíše jako léčba poúrazového stavu nebo při bolestech zad.

### **4.1 Sociální faktor**

Hipoterapie, paradrezura či jiné parajezdecké disciplíny mají pozitivní vliv na jedince po socializační stránce.

Nerandžič (2006) dává za příklad účast na závodech. Jedinec se zdravotním postižením se během této události dostává do role sportovce či diváka, který fandí a podporuje svého přítele nebo kamaráda. V obou případech, jak v roli závodníka, tak v roli diváka dochází u jedince k rozvoji sebevědomí, sebedůvěry, sebeúcty či hrdosti a uznání k osobě které fandí. V těchto případech hovoříme o takzvané sociální komunikaci a rehabilitaci, která je spojena s nesmírně důležitou integrací do společnosti.

Některé z parajezdeckých disciplín, například paravoltiž, jsou kolektivními sporty. To znamená, že jedinci se zdravotním postižením trénují například ve dvojici gymnastickou sestavu na neosedlaném koni s madly. Je dokázáno, že tento kolektivní druh sportu má opět významný vliv na socializaci jedince. Dochází k zvyšování sociální inteligence, empatie vůči druhé osobě a odpovědnost za výsledky celého týmu.

*„Kůň je využíván k nápravě chování a sociálních vztahů dětských a dospělých klientů. Je obsažen do role vychovatele, zprostředkovává klientům kontakt s okolím, učí normálnímu chování a interpersonální komunikaci.“ (Nerandžič, 2006)*

Holý a Horáček (2007) v knize Zooterapie kladou důraz na skupinovou práci s klienty. Léčba pomocí pedagogicko psychologického ježdění má po stránce sociální pozitivní vliv na:

- začlenění se do skupiny
- odreagování, relaxace
- získání sociálních dovedností
- získání emočních zkušeností
- empatii a pomoc druhým
- zpětnou vazbu od druhých osob

#### **4.2 Tělesný faktor**

Jízda na koni vede k celkovému zlepšení po fyzické stránce jedince. U chorob pohybového systému, které mají tendence se zhoršovat, kůň dokáže zpomalit postup onemocnění. Při úrazech pohybového systému se díky působení koně vrací původní funkce, a dokonce i kondice. Taktéž rekonvalescence je vlivem fyzioterapie urychlena.

Hipoterapie a celkově jízda na koni je vhodná pro děti s dětskou mozkovou obrnou. Využívá se schopnost dítěte aktivně sedět na koni, buďto samo anebo s minimální oporou.

Hipoterapie je taktéž významná pro roztroušenou mozkomíšni sklerózu. Má však svá omezení. Osoba tímto onemocněním může jezdit na koni pouze v takzvaném období remise, tedy v období klidu, kdy je nemoc stálá a nemá tendence se zhoršovat. Důležité je, aby osoby s tímto onemocněním nebyly fyzicky přetěžovány. Pro osobu se svalovou atrofií je jízda na koni taktéž vhodná. Cílem u těchto pacientů je udržet jejich fyzickou, ale také psychickou kondici. Jízda na koni je přínosná i pro celou řadu dalších onemocnění, například úrazové poškození mozku a míchy, epilepsie, vadné držení těla, po infarktu srdečního svalu, duševní choroby, schizofrenii a maniodepresivní stavy, autismus, mentální anorexii, bulimii, sexuální deviace, drogovou závislost, alkoholismus, gamblerství, poruchy chování dětí, syndrom nevyzrálého mozku.

Je dokázáno, že například pomocí fyzikální terapie, která probíhá prohříváním koně, či masážemi srstí koně se mohou u jedince se zdravotním postižením zmírnit či dokonce úplně vyléčit poruchy pohybového aparátu. (Nerandžič, 2006)

Dle Holého a Horáčka (2007) má LPPJ (Léčebné pedagogicko psychologické ježdění) po stránce tělesné pozitivní vliv na:

- koordinaci pohybů
- rovnováhu
- reedukaci chůze
- zvýšení sebedůvěry a sebeuvědomění



- usnadnění tvorby nových pohybových stereotypů
- lepší přizpůsobení se na různé podněty
- úpravu pohybové symetrie či svalové dysbalance
- narušení nežádoucích stereotypů
- normalizaci svalového tonu

### 4.3 Psychický faktor

*„Kůň je archetypem síly; kdo se s ním naučí pracovat a zvládne ho, může také zvládnout sám sebe. Říká se, že kdo se rozhodne vzít otěže svého koně a jet samostatně, převezme i řízení svého života. Kůň má velké kouzlo, mnohé přitahuje a zároveň budí respekt. Nemá předsudky a je mu jedno, kdo k němu jde, jestli je to člověk se závislostí, nebo vysoce postavený politik. Měří všem stejně a je velmi empatický.“ (Česká hiporehabilitační společnost [online]).*

Jízda na koni má pozitivní vliv na jedince i po stránce psychické. Psychoterapie je komplementárním oborem hipoterapie. Je poskytována ve zdravotních službách. Psychoterapie pomocí koně se účastní klient neboli pacient, terapeut a kůň. Léčba probíhá prostřednictvím psychologických prostředků s využitím koně.

Terapie má například velmi pozitivní vliv na komunikaci. Dle názorů různých terapeutů se klienti zprvu zdráhají při rozhovoru, ale po práci s koněm se stávají otevřenější a následná spolupráce při terapii je s nimi snadnější. Díky tomu, že terapeut je ten, kdo jim může zprostředkovat kontakt s koněm, stává se pro klienta větší autoritou a vzrůstá zájem o spolupráci. (Standard kvality pro psychoterapii pomocí koně)

*„Výzkumy dokazují, že navázání kontaktu se zvířetem je facilitujícím činitelem pro navázání kontaktu se člověkem“ (Velemínský, 2007)*

Dle Jiskrové (2012) hipoterapie z velké části ovlivňuje psychiku:

- přivádí pocit dobré nálady
- způsobuje uvolnění
- zbavuje úzkosti, strachu, nedůvěry a zábran
- napomáhá k adaptaci a koncentraci

## **5 Praktická část**

Praktická část diplomové práce je zaměřena na osoby se zdravotním postižením, které se věnují parajeздеckému sportu, konkrétně disciplíně paradrezuře. Informace o respondentech byly získány při osobní schůzce pomocí hloubkového rozhovoru. Rozhovor byl strukturován od obecnějších otázek po otázky konkrétnější. Nejprve jsou zjišťovány informace o respondentovi, dále je zkoumán sociální a psychosomatický dopad paradrezury na osobnost člověka se zdravotním postižením.

*„Rozhovor je nejčastěji používanou metodou sběru dat v kvalitativním výzkumu. Používá se pro něj označení hloubkový rozhovor (in-depth interview), jež můžeme definovat jako nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu zpravidla jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek“. (Švaříček, 2007)*

### **5.1 Cíl výzkumného šetření**

Cílem výzkumného šetření je popsat, jak je osobnost lidí se zdravotním postižením ovlivněna paradrezurou po stránce sociální, psychické a somatické. Práce se tedy konkrétně zaměřuje na jezdce paradrezury. Tedy na osoby s různými druhy zdravotního postižení, které aktivně sportují na koni.

### **5.2 Hlavní cíl výzkumu**

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit sociální a psychosomatický dopad jezdeckého sportu, konkrétně paradrezury na osoby se zdravotním postižením. Mezi dílčí cíle diplomové práce patří zjistit informace o cílové skupině, dalším dílčím cílem je zjistit, jak paradrezura ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po sociální stránce, následující dílčí cíl zjišťuje, jak paradrezura ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po psychické stránce. Poslední dílčí cíl zkoumá, jak paradrezura ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po somatické stránce.

### **5.3 Výběr výzkumného vzorku**

Výběr výzkumného vzorku je záměrný. Respondenty jsou osoby, které se v tomto odvětví sportu (paradrezuře) pohybují. Všichni respondenti aktivně v paradrezuře závodí a každoročně se účastní Mistrovství České republiky v této parajeздеcké disciplíně. Rozhovory jsou konkrétně provedeny se 4 osobami. Pro gendrovou rovnost to jsou dvě ženy a dva muži. Věkové rozmezí respondentů není podrobněji určeno. Všichni respondenti se navzájem velmi dobře znají a setkávají se pravidelně na parajeздеckých závodech.

## **5.4 Metoda sběru dat**

Díky malému počtu respondentů je pro získání informací použita jedna z nejčastějších metod kvalitativního výzkumu, tedy rozhovor. Konkrétně je zvolen rozhovor hloubkový. Kvalitativní výzkum je zvolen z důvodu podrobnějšího a konkrétnějšího získání informací.

Okruhy otázek se u rozhovoru mohou prolínat. Respondenti jsou nejdříve tázáni na obecnější otázky, postupně jim jsou pokládány otázky konkrétnější. V případě odbočení od otázky posloužila připravená struktura rozhovoru, která pomůže vrátit se k tématu.

Důležité je navodit příjemnou atmosféru rozhovoru. Rozhovory probíhají individuálně, tedy za mé a respondentovi přítomnosti. Používán je nedirektivní přístup. Odpovědi respondenta nejsou z mé strany nijak komentovány. Z mé strany je do rozhovoru zasahováno minimálně, pouze v případě velkého odbočení od tématu.

## **5.5 Informace o respondentech**

Informace o respondentech popisují zdravotní postižení respondenta, začátek sportovní kariéry, míru podpory jejich rodiny, dosavadní sportovní úspěchy a zařazení do gradu.

### **5.5.1 Respondent č.1**

Respondentka číslo 1 má zrakové postižení. Její onemocnění se nazývá retinitis pigmentosa. Jedná se o degenerativní onemocnění sítnice. Postihlo ji již v dětství, a to kolem sedmého roku života. Zrak se jí stále postupně zhoršuje. V současné době má na každém oku pouze 10 % zraku. Lékaři doposud nezjistili příčinu tohoto onemocnění a ani ho neumí v současné době vyléčit. Je zde i možnost, že respondentka časem zcela oslepne.

Na koni začala jezdit až v šestnácti letech, jelikož ji jako zrakově postiženou nikdo nechtěl přijmout do nějakého jezdeckého klubu, kde by se mohla učit jezdit na koni. Respondentka má své tři koně, kteří jsou všichni vhodní na paradrezuru. Na těchto koních respondentka trénuje své klienty. Sama respondentka je zakladatelkou jedné neziskové organizace, která se soustředí na hiporehabilitaci.

Její manžel i zbytek rodiny ji doprovází na závodech, a to především z důvodu, že respondentka nemá řidičský průkaz a také proto, že každý parajezdec musí mít na závodech s sebou svého asistenta.

Mezi její největší dosavadní úspěchy patří 3x 1. místo na Mistrovství České republiky. Její nejúspěšnější kůň je valach Larimo.

Respondentka je zařazena do gradu V.

### **5.5.2 Respondent č. 2**

Respondentka číslo 2 má onemocnění zvané svalová dystrofie pletencového typu. Toto onemocnění ji bylo diagnostikováno ve třinácti letech po provedení svalové biopsie. Před touto biopsií měla problémy s křečemi do lýtek a zhoršené jaterní testy, jinak žádnými většími problémy netrpěla. Po biopsii se její stav zhoršil natolik, že během tří let už ani nemohla vyjít schody.

Odmalička se závodně věnovala lyžování, které ji ale přestalo dostatečně naplňovat, a proto v jedenácti letech začala jezdit na koni. Než ji postihlo zdravotní postižení, jezdila pouze rekreačně, nejvíce ji však bavilo na koni skákat. Po propuknutí jejího onemocnění se začala naplno věnovat paradrezuře.

Rodiče ji v tomto sportu velmi podporují. Je to pro ni relaxace a zároveň hipoterapie. Její rodiče ji doprovází na všech paradrezurních závodech.

Za své největší úspěchy považuje umístění na zahraničních závodech, kde zajela svou drezurní úlohu za 63 %. Dále si cení 1. místa na Mistrovství České republiky v paradrezuře.

Její valach Bajkonůr se celý život věnoval disciplíně všestrannosti. Až po zakoupení respondentkou se začal věnovat paradrezuře.

Respondentka je zařazena do gradu II.

### **5.5.3 Respondent č. 3**

Respondentovi číslo 3 byla v jeho sedmnácti letech diagnostikována roztroušená skleróza míchy – multiple sclerosis s vysokou aktivitou choroby. Jezdeckví, konkrétně paradrezuře se začal věnovat až po propuknutí onemocnění, a to prý jen kvůli jeho paličatosti a odhodlání bojovat se svou nemocí. Na závodech ho doprovází jeho rodina, která ho v paradrezuře velmi podporuje.

Za své největší dosavadní sportovní úspěchy považuje 2. a 5. místo na Mistrovství České republiky v paradrezuře a 1. a 7. místo v paradrezurním poháru.

Jeho paradrezurní kůň se jmenuje Figaro a je mu již 22 let. Tohoto koně má respondent v osobním vlastnictví. Druhý kůň, kterého má v pronájmu, se jmenuje Rokos a je mu 12 let.

Respondent je zařazen do gradu I.

#### **5.5.4 Respondent č. 4**

Respondenta číslo 4 postihla slabozrakost, a to již před padesáti lety. Na koni jezdí od 21 let, věnoval se i jiným sportům jako jsou jízda na kole či jízda na lyžích. Respondent nemá přímou podporu rodiny, ale jeho aktivitu tolerují.

Respondent má celkem tři pararezurní koně. Z toho dva jsou závodní. Jeden z nich se jmenuje Lancelot a je mu 16 let, druhým koněm je teprve osmiletá klisna Stella. Na větší sportovní úspěch jezdec teprve čeká.

Respondent je zařazen do gradu V.

#### **5.6 Tazatelské otázky**

Diplomová práce obsahuje jednu hlavní výzkumnou otázku, ze které jsou odvozeny čtyři dílčí výzkumné cíle a ty se dále dělí na konkrétní výzkumné otázky.

**HVC:** Zjistit sociální a psychosomatický dopad jezdeckého sportu, konkrétně pararezury na osoby se zdravotním postižením.

**DCV1:** Zjistit informace o cílové skupině.

VO1: Jaké zdravotní postižení máte? A před jak dlouhou dobou vás postihlo?

VO2: Věnovali jste se jezdeckému dříve, než vás postihlo zdravotní postižení? Konkrétně jaké disciplíny? Pokud ne, jaké aktivity jste dělali?

VO3: Jak váš sport vnímá vaše rodina a vaši blízcí? Podporují vás v tomto sportu?

VO4: Jaké jsou vaše dosavadní sportovní úspěchy?

**DCV2:** Zjistit, jak pararezura ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po sociální stránce.

VO1: Jak hodnotíte svoji socializaci po úraze v rámci pararezury?

VO2: Pomohla vám pararezura k efektivnějšímu začlenění do společnosti?

VO3: Navázali jste během působení v pararezuru nové kontakty?

VO4: Jak tento sport zvládáte po stránce finanční? Máte například nějaké sponzory?

**DCV3:** Zjistit, jak paradrezura ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po psychické stránce.

VO1: Cítíte na sobě nějakou změnu po psychické stránce od té doby, co se věnujete paradrezuře?

VO2: V čem vám paradrezura pomohla po osobnostní stránce? Jste díky paradrezuře sebejistější?

VO3: Pomáhá vám paradrezura k tomu, abyste se lépe vyrovnali se svým zdravotním postižením?

**DCV4:** Zjistit, jak paradrezura ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po somatické stránce.

VO1: Cítíte na sobě nějakou změnu po somatické stránce od té doby, co se věnujete paradrezuře?

VO2: V čem vám paradrezura pomohla po somatické stránce?

VO3: Věnujete se kromě paradrezury i jinému sportu nebo rehabilitačnímu cvičení?

## **5.7 Průběh rozhovorů**

První kontakt s respondenty proběhl pomocí emailu s prosbou o poskytnutí rozhovoru. Následně byly domluveny individuální schůzky s respondenty. Tři rozhovory byly provedeny zcela individuálně. Jeden z nich probíhal za doprovodu příbuzného, a to především z důvodu lepší orientace pro zrakově postiženého respondenta. Doprovod však ničím nenarušoval samotný průběh rozhovoru.

Na začátku každého rozhovoru bylo podrobně představeno téma diplomové práce včetně hlavních výzkumných otázek. Před samotným zahájením rozhovorů bylo všem respondentům sděleno, že zůstanou v anonymitě.

Nejdříve byly pokládány obecnější otázky pro lepší navození atmosféry. Následně byli respondenti dotazováni na konkrétní otázky, které byly zaměřené na cíl výzkumu.

S kvalitou informací, které byly z rozhovorů získány, jsem byla spokojena.

## 6 Metoda zpracování dat

Informace získané z rozhovorů byly následně přepsány do přehlednější formy. Pro zpracování dat byla použita technika otevřeného kódování.

*„Kódování obecně představuje operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a složeny novým způsobem. Při otevřeném kódování, je text jako sekvence rozbit na jednotky, těmto jednotkám jsou přidělena jména a s takto nově pojmenovanými (označenými) fragmenty textu potom výzkumník dále pracuje.“ (Švaříček, 2007, str. 211)*

Získané kódy byly rozděleny do 4 kategorií:

- 1. kategorie:** Informace o respondentovi
- 2. kategorie:** Vliv pararezury na jedince po sociální stránce
- 3. kategorie:** Vliv pararezury na jedince po psychické stránce
- 4. kategorie:** Vliv pararezury na jedince po somatické stránce

Díky kódovacímu procesu byly informace uspořádány tak, aby mohly být následně vyhodnoceny. Výzkumné šetření je doplněno o přímé citace respondentů.

### 6.1 Kategorie 1: Informace o respondentovi

Kategorie číslo jedna se konkrétně zabývá respondenty. Dotazuje se na zdravotní postižení, na to, jak dlouho se věnují pararezuře, jak je podporují blízcí a jaké mají dosavadní sportovní úspěchy.

Na otázku, jaké mají respondenti zdravotní postižení a kdy je postihlo, se odpovědi příliš neshodovaly. Každý z nich se potýká s jiným druhem zdravotního postižení. Dva z nich jsou zrakově postižení a zbylí dva mají postižení tělesné.

Respondentka č.1: *„Retinitis pigmentosa je moje zrakové onemocnění. Je to vlastně degenerativní onemocnění sítnice. Postihlo mě mezi sedmým a osmým rokem. Zrak se mi tedy zhoršuje postupně. V současné době mám asi na každém oku 10 procent zraku. Lékaři neznají příčinu onemocnění a ani ji neumí léčit. Buď zůstane zrak pořád stejný, anebo mohu i časem oslepnout.“*

Respondentka č.2: *„Ve třinácti letech mi byla provedena svalová biopsie, po které mi byla diagnostikována svalová dystrofie pletencového typu. Před touto biopsií jsem měla problémy s křečemi lýtek a zhoršenými jaterními testy, jinak jsem žádné velké problémy neměla. Po biopsii se stav rychle zhoršil a během tří let jsem nemohla ani vyjít schody.“*

Respondent č.3: *„Mám slabozrakost, a to už přes 50let.“*

Respondent č.4: „*Roztroušená skleróza míchy – multiple sclerosis s vysokou aktivitou choroby. Diagnostikovaná nemoc byla v 17ti letech, tj. rok 1999.*“

Jezdectví, konkrétně paradrezuře se oba respondenti mužského pohlaví začali věnovat až v průběhu života po propuknutí jejich onemocnění. Respondentka č.1, která má zrakové postižení, chtěla na koni jezdit už jako malé dítě. Bohužel nemohla, protože ji kvůli jejímu handicapu do žádného jezdeckého klubu nechtěli přijmout. Respondentka č.2 se odmala věnovala lyžování i jezdeckví na rekreační úrovni. Závodit na koni začala až se zdravotním postižením.

Respondentka č.1: „*Zrakový postižení mám teda asi od 8 let, ale začala jsem jezdit až v 16, protože mě nikdo nechtěl vzít do žádného jezdeckého klubu. Vždycky řekli, že mají plno. No, prostě se báli mého zrakového postižení.*“

Co se týče podpory ze strany rodinných příslušníků, situace je u respondentů odlišná. Dá se obecně říci, že ve třech případech je rodina pro paradrezuristy velkou oporou. Podporují je po psychické, ale i po finanční stránce. Rodina respondenta č.4 jeho sport spíše jen toleruje. Rodina není příliš ráda, že respondent věnuje této aktivitě tolik času.

Respondentka č.2: „*Rodina je ráda, že jsem si našla koníček, u kterého si mohu odpočinout a pročistit si hlavu. Koně zároveň беру i jako hipoterapii. Takže mi pomáhá i po fyzické stránce, proto mě rodiče plně podporují a snaží se mi poskytnout nejlepší podmínky.*“

Respondent č.4: „*Jsou nasraný, že tam trávím hodně času, ale v rámci možností to tolerují.*“

Všichni respondenti dosáhli za svou dosavadní kariéru mnoha sportovních úspěchů. Všichni jsou účastníci mezinárodních závodů v paradrezuře, Mistrovství ČR v paradrezuře či národního poháru v paradrezuře.

Respondentka č.1: „*Za svou kariéru jsem třikrát vyhrála MČR (2001, 2017, 2018). Mám hodně i druhých míst, ale spočítané to fakt nemám. Párkrát jsem byla i třetí. Každoročně se také účastním národního poháru, na něm jsem byla asi 3x druhá. Národní pohár je vlastně seriál závodů po celé ČR. Hodnotí se zde tři nejlepší výsledky během celé sezóny. Finále národního poháru se naposledy jelo v Hradištku u Sadské.*“

Respondentka č.2: „*Pro mě osobně je největší sportovní úspěch umístění se na zahraničních závodech na jaře roku 2018, kdy jsme zajeli za více než 63 % i přes nepříznivé podmínky, které jsme přes zimu měli. Dále je pak pro mě velký úspěch vyhrání MČR roku 2016, kdy jsem jezdila první sezónu v nezařazených. Poté i další skvělá umístění, například v Kralovicích roku 2017.*“



Respondent č. 4: *„Sportovní úspěchy nic moc. Mám dva dobré závodní koně německého původu. Lancelot 16 let (valach), Stella 8 let a Figaro 21 let (jednooký). Za dobu mého závodění jsem je stihl již, „zničit“ a tak jsme tam mrzáci čtyři.“*

## **6.2 Kategorie 2: Vliv paradrezury na jedince po sociální stránce**

Kategorie číslo 2 se již věnuje jednomu z dílčích cílů výzkumu. Otázky směřují ke zjištění, zda paradrezura ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po sociální stránce. První otázka se respondentů dotazuje, jak hodnotí svoji socializaci po úrazu v rámci paradrezury. Druhá otázka se ptá, zda paradrezura pomáhá k efektivnějšímu začlenění do společnosti. Třetí otázka zjišťuje, jestli respondenti navázali nové sociální kontakty během působení v paradrezuře. Poslední otázka je, co se týče socializace, spíše doplňková, přesto velmi důležitá. Zjišťuje, jak paradrezuristi zvládají tento sport po finanční stránce a zda mají nějaké sponzory.

Respondenti hodnotí socializaci v rámci paradrezury jednoznačně kladně. Všichni se shodují v názoru, že paradrezura jim napomohla k lepší socializaci do společnosti. Respondentka č.2: *„Paradrezura mi hodně pomohla se lépe vyrovnat s onemocněním. Kolektiv, který se pohybuje okolo české paradrezury, mě hned přijal a od začátku mi se vším pomáhají, jak jezdcí, tak i jejich rodina či asistenti.“*

Repondentka č. 1 hovoří o tom, že paradrezuru nedělá jenom kvůli sobě, ale i kvůli ostatním lidem se zdravotním postižením, aby jim byla příkladem. *„Dělám to i proto, že bych chtěla být příkladem i pro ostatní. Myslím si, že když někdo má nějaký handicap, tak nemusí sedět doma a brečet nad sebou, ale může dělat něco, co dá jeho životu smysl“.*

Taktéž se respondenti shodují v tom, že díky paradrezuře navázali nové vztahy, a to nejen s českými, ale i se zahraničními jezdci, trenéry, rozhodčími. Dokonce bylo z odpovědí zjištěno, že si mezi sebou paradrezuristé na závodech navzájem pomáhají a podporují se.

Velmi zajímavou odpověď jsem získala od respondentky č. 1 na otázku, zda paradrezura pomáhá k efektivnějšímu začlenění se do společnosti. *„Určitě pomáhá. Poslední roky máme závody spojeny s klasickými drezurami. To znamená, že během jedněch závodů závodíme my paradrezuristi vedle klasických „drezuráků“. To hodně pomohlo v tom, abychom se mohli začlenit mezi zdravé jezdce. Musím říct, že jsme se na to všichni hrozně těšili, ale bohužel musím říct, že mám pocit, že se nás „drezuráci“ tak trochu „bojí“. Mám dojem, že nevědí, jak se k nám mají chovat, tak nás raději jen pozdraví a jdou dál...“*

Jezdecký sport je velmi finančně náročný, i proto jedna z otázek směřuje právě na financování pararezury. Všichni respondenti se shodli na tom, že je velmi obtížné si platit veškeré náklady. Některé respondenty podporují rodiče a blízcí. Jiní mají více prací najednou a částečně si něco platí z invalidního důchodu. V neposlední řadě respondentům pomáhají jejich sponzoři, bez kterých by podle jejich slov nebylo možné všechny náklady zaplatit.

Respondentka č.2: *„Rodiče mi jezdeckví plně hradí, jak tréninky, tak závody. V roce 2018 mi pomohla česká značka LITEX, která mi poslala několik kousků oblečení. Na jaře jsem také dostala finanční příspěvek na sezónu od bezpečnostní firmy Cominfo.“*

Respondentka č.1: *„Velmi špatně. Jedině díky sponzorům. Bez sponzorů by to určitě nešlo! Konkrétně mě například sponzoruje Juraj Kostov – Fithorse s.r.o – má firmu s krmením pro koně. Posílá mě zdarma krmení a podporuje mě také finančně. Dále mě sponzoruje například nadace Duha.“*

### **6.3 Kategorie 3: Vliv pararezury na jedince po psychické stránce**

Kategorie číslo 3 se zaměřuje na dílčí cíl výzkumu, který se zabývá tím, zda pararezura ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po psychické stránce. Otázky se konkrétně dotazují na to, zda respondenti na sobě cítí nějakou změnu po psychické stránce od té doby, co se věnují pararezuru. Další otázka zjišťuje, v čem pararezura pomohla dotazovaným po osobnostní stránce. Třetí otázka se dotazuje na to, jestli pararezura napomáhá respondentům lépe se vyrovnat se svým zdravotním stavem.

Tři ze čtyř respondentů na sobě cítí pozitivní změnu od té doby, co se pararezuru věnují. Pararezura je pro ně zdroj odpočinku, pomáhá jim oprostít se od běžných starostí a pomáhá jim přijít na jiné myšlenky. Celkově se od té doby cítí klidnější a vyrovnanější. Pomohla jim také odbourat impulzivitu a občasnou výbušnost, pravidelný trénink s koňmi vyžaduje jistou dávku trpělivosti a vytrvalosti, jelikož jiným než pravidelným a trpělivým přístupem nelze s koňmi dosáhnout úspěchu. Jejich lepší psychice nenapomáhá pouze pararezura, ale v podstatě jakýkoliv kontakt s koňmi. Poslední z respondentů na sobě necítí pozitivní, ale ani negativní změnu.

Respondentka č.1: *„Pararezura mi stoprocentně psychicky pomáhá si odpočinout, pročistit hlavu a přijít na jiné myšlenky. Obecně trávení času u koní mi hodně pomáhá.“*

Respondentka č.2: *„Ano, naučila mě, že závod není jen o získání umístění, ale užít si závod a jet pro dobrý pocit.“*

Respondent č.3: „*Vůbec, co se věnuji koním, tak mě to celkově strašně uklidnilo. Myslím si, že jsem byl předtím dost impulsivní, někdy až vzteklý a přítomnost koní mě vždy uklidní. Přijde mi, že když si sednu na koně, tak je to pro mě nejlepší psychoterapie.*“

Respondent č.4: „*Žádný změny necítím. Zním pouze více stejných mrzáků*“

Taktéž po stránce osobnostní na sobě respondenti cítí pozitivní vliv. Ve svých odpovědích popisují, že jim paradrezura dává šanci být v něčem dobří, i když nejsou zcela zdraví. Taktéž jim dodává větší bojovnost, jistotu a odvalu jít si za svým cílem. Respondenta č.1: „*Ze začátku jsem měla velké problémy s trémou. Když jsem měla nějakého koně, který byl problémový a nebyl vhodný do paradrezury tak mi to na sebevědomí moc nepřidalo. Při závodech s mým současným koněm se to však změnilo. Jelikož je strašně moc pracovitý a vstřícný! Na rozdíl ode mě není nervák a vždy mě podrží. Svým chováním mě uklidňuje. O všem má přehled a vše sleduje, ale nikdy se nezastaví a vždy do všeho jde. Dodává mě jistotu!*“

Zda paradrezura pomáhá lépe se vyrovnat se zdravotním postižením nelze jednoznačně určit. Od respondentů byly získány velmi rozdílné odpovědi. To zřejmě souvisí s tím, že každý z nás jsme individuální osobnost a s určitými situacemi v našem životě se každý vyrovnáváme odlišně.

Respondentka č.2: „*Ze začátku to pro mě bylo horší z důvodu takového, že jsem se jezdeckví věnovala i předtím a proto bylo horší se vyrovnat s tím, že nemohu na koni dělat vše, co jsem dělala, když jsem byla zdravá, ale postupem času jsem přišla na to, že to jde i jinak a že to není žádná ostuda jezdit paradrezuru.*“

Respondentka č.1: „*Asi jo. Já si bez koní nedovedu představit život. Je to vlastně můj celý život. Koním jsem přizpůsobila veškerý životní styl. Vše, co do nich vkládám, mě náležitě oplátí.*“

Respondent č.3: „*Já se své nemoci nebojím. Nic nepomůže se vyrovnat se svou nemocí, člověk se s ní musí vypořádat sám. Moje pravidlo je: Dokud žiju, bude poslouchat nemoc mě, až to vzdám nebo tu už nebudu, tak ať si dělá, co chce.*“

Respondent č.4: „*Ne, nijak mi nepomohla*“.

#### 6.4 Kategorie 4: Vliv paradrezury na jedince po somatické stránce

Kategorie číslo 4 obsahuje stejně jako kategorie 3 tři podotázky. Ty se zaměřují na to, zda paradrezura ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po somatické stránce. První otázka se konkrétně ptá na to, jestli na sobě respondenti cítí nějakou změnu po somatické stránce od té doby, co se věnují paradrezuře. Druhá otázka zjišťuje, konkrétně v čem paradrezura pomohla osobám po somatické stránce. Poslední otázka je zaměřena na to, jestli respondenti kromě paradrezury věnují čas i jinému sportu nebo rehabilitačnímu cvičení.

Respondenti se jednoznačně shodují v tom, že od té doby, co jezdí na koni, jsou fyzicky zdatnější. Taktéž se jim zlepšila rovnováha a motorika. Ježdění je taktéž dobré na bolest zad a pomáhá k rychlejšímu zapojení svalů.

Nejvíce ježdění pomáhá respondentce č.2 se svalovou dystrofií pletencového typu. Ta popisuje, že se vždy po ježdění cítí lépe. *„Určitě cítím lepší pocit po ježdění, cítím že tělo je lépe funkční, rychleji reaguje a svaly se tím pádem lépe udržují, když se zapojují. Jen si musím dávat pozor abych nejezdila dlouho dobu, jelikož potom mi jezdeckví spíše škodí.“*

Respondentům se zrakovým postižením bohužel paradrezura jejich tělesný stav nezlepší, ale za pozitivní považují to, že díky koni se lépe orientují, jelikož jejich koně dokážou vybrat správnou cestu a tím jim „nahrazují“ jejich oči.

I přes velkou časovou náročnost jezdeckého sportu zbývá parajezdcům chvilka i na jiné sporty. Snaží se cvičit, dochází pravidelně na rehabilitace, chodí běhat nebo do posilovny a jeden z respondentů se dokonce věnuje orientálnímu tanci.

Respondentka č.2: *„Snažím se každý den protahovat a cvičit cviky, které mám doporučené (pokud nemám koně). Jednou týdně docházím na rehabilitaci k fyzioterapeutovi a také chodím na lymfatické masáže, aby se mi tolik netvořily otoky.“*

Respondent č.3: *„V mládí jsem se věnoval střelbě. Však kvůli špatné motorice jsem to musel ukončit. Pak jsem tancoval. To jsem zase musel ukončit kvůli stabilitě a rovnováze. Aktuálně kromě para se nevěnuju jinému sportu. Babička mi vždy povídala: Když něco děláš, dělej jednu věc a pořádně, a ne x věcí a všechny průměrně. Chvilí jsem chodil do posilovny, ale kvůli tomu, že ji zavřeli, tak aktuálně nemám jiný možnosti.“*

Respondent č.4: *„Každý ráno se pokouším cvičit. Začínám také běhat. Jedenkrát za 14 dní chodím na masáže.“*

## 7 Shrnutí výzkumu

Hlavním výzkumným cílem diplomové práce bylo zjistit sociální a psychosomatický dopad jezdeckého sportu, konkrétně paradrezury, na osoby se zdravotním postižením. Výsledky výzkumu mně napomohly ke zjištění odpovědi na hlavní výzkumnou otázku.

Výzkumu se zúčastnili čtyři respondenti se zdravotním postižením, kteří se věnují paradrezuře. Každý z účastníků výzkumu má jiný druh zdravotního postižení. Dva respondenti mají postižení zrakové, zbylí dva mají tělesné postižení. Někteří z nich se se svým zdravotním postižením již narodili, jiní ho získali až v průběhu svého života. Tři respondenti ze čtyř se začali jezdit na koni věnovat až po propuknutí onemocnění. Jedna respondentka jezdila na koni ještě předtím.

Míra podpory ze strany rodiny se mezi respondenty liší. Členové rodiny podporují účastníky výzkumu jak finančně, tak psychicky, doprovází je na všech závodech a přejí jim úspěch. Ze strany rodiny respondenta č. 4 jde spíše o toleranci sportu bez přímé podpory. Kromě rodin je finančně podporují i jejich sponzoři.

Všichni respondenti mají za sebou již mnoho sportovních úspěchů. Jsou účastníky Národního poháru a Mistrovství České republiky v paradrezuře. Někteří se účastní i mezinárodních závodů.

Socializace v rámci paradrezury je hodnocena jednoznačně kladně. Všichni zastávají názor, že paradrezura jim napomohla k lepší socializaci do společnosti. Za další pozitivum respondenti považují to, že díky tomuto sportu navázali mnoho nových vztahů jak s českými, tak zahraničními jezdci, trenéry či rozhodčími. Přínosem také je, že na závodech se navzájem všichni podporují a pomáhají si. Chovají se k sobě spíše jako dobří kamarádi nežli soupeři.

Určitě velkým přínosem je, že došlo ke spojení klasických drezurních závodů s těmi paradrezurními, což může napomáhat k lepší integraci osob se zdravotním postižením do společnosti. Z odpovědi respondentky je ale bohužel zřejmé, že situace ještě není v současné době ideální, i když je velkým krokem vpřed, co se týče začlenění postižených.

Určitě vidím jako velmi důležité na toto spojení závodů nějakým způsobem připravovat i jezdce bez zdravotního postižení, pro ně je to samozřejmě také nová situace, ve které se nemusí hned cítit komfortně. I proto by mělo docházet ke kooperaci mezi Českou jezdeckou federací, Českou hiporehabilitační společností, případně dalšími neziskovými organizacemi zabývající se touto problematikou, které by se měly zasloužit o osvětovou činnost v této problematice.

Respondenti cítí pozitivní vliv paradrezury i po stránce psychické. V rozhovorech hovoří o tom, že je pro ně ježdění na koni zdroj odpočinku, který jim pomáhá oprostít se od běžných starostí. Od té doby, co se věnují paradrezuře se celkově cítí vyrovnanější a klidnější. Shodují se taktéž na tom, že pozitivní vliv na jedince nemá pouze ježdění na koni, ale již samotný kontakt se zvířetem.

Zda paradrezura pomáhá lépe se vyrovnat se zdravotním postižením nelze jednoznačně z výzkumu určit. Od respondentů byly získány velmi rozdílné odpovědi. To zřejmě souvisí s tím, že každý z nás jsme individuální osobnost a s určitými situacemi v našem životě se každý vyrovnáváme odlišně.

I po stránce somatické se respondenti jednoznačně shodují v tom, že od té doby, co se věnují tomuto druhu sportu, jsou fyzicky zdatnější a cítí se lépe. Mají lepší koordinaci pohybů a zlepšila se jim motorika. Největší pozitivní vliv má na respondentku č.2 se svalovou dystrofií pletencového typu. Ta ve svém rozhovoru popisuje, že ji ježdění na koni pomáhá se lépe hýbat.

Celkově z odpovědí respondentů je jasně viditelné, že ať už paradrezura, či jiný jim přizpůsobený sport, má smysl. Z odpovědí respondenta č.4 možná nevyplývá až takový optimismus, to však ale přisuzuji určitě nadsázce v jeho odpovědích, i pro něj je tento sport důležitý po psychosomatické stránce.

V případě paradrezury nejde jen o pozitivní vliv kontaktu se zvířetem ve smyslu hipoterapie, ale i o získání určitého sebevědomí a radosti ze závodění, o to více při spojení jejich závodů s nehandicapovanými jezdci. Lze sice vycítit, že většinová společnost na to ještě není zcela připravena, ale věřím že situace se bude nadále zlepšovat ve prospěch osob se zdravotním postižením. Určitě spojení paradrezury s klasickou drezurou je krok správným směrem a pozitivní příklad pro další sportovní disciplíny.

Z výzkumu diplomové práce bylo zjištěno, že paradrezura pozitivně ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po stránce sociální, psychické i somatické.

## **Závěr**

Diplomová práce s názvem „*Sociální a psychosomatický dopad specifického jezdeckého sportu pararezury – na osobnost jedince se zdravotním postižením*“ se zabývá osobami se zdravotním postižením, které se věnují jednomu z paralympijských sportů, konkrétně pararezuru.

Toto téma jsem si vybrala především proto, že od mala jezdím aktivně na koni a na amatérské úrovni se účastním se svým koněm parkurových závodů. Zároveň velmi obdivuji všechny osoby s jakýmkoliv handicapem, které se věnují právě parajezeckým disciplínám. Před pár lety jsem měla možnost vidět pararezuru na Mistrovství Evropy v Dánském Herningu a již tam jsem věděla, že se o této disciplíně chci dozvědět více.

Teoretická část diplomové práce je rozdělena na čtyři hlavní kapitoly. První kapitola je zaměřena na speciální pedagogiku a zdravotní postižení. Konkrétněji je zde popsáno zrakové a tělesné postižení, které postihlo účastníky výzkumu. Druhá kapitola se zabývá hiporehabilitací, pod kterou konkrétně spadá hipoterapie, aktivity s využitím koně a psychoterapie pomocí koně. Třetí kapitola teoretické části nejprve popisuje klasickou jezdeckou disciplínu – pararezuru, následně se již podrobně zabývá všemi disciplínami parajezdeckví. Těmi jsou pararezura, paravoltiž, paraparkur, parawestern, paravozatajství a hry Special Olympics. Poslední kapitola teoretické části je soustředěna na sociální a psychosomatické aspekty, které jsou úzce spjaty s jízdou na koni.

Praktická část diplomové práce probíhala pomocí kvalitativního výzkumu, konkrétně pomocí hloubkového rozhovoru. Výzkumným vzorkem byli čtyři respondenti (dvě ženy, dva muži), kteří mají zdravotní postižení a věnují se parajezeckému sportu – pararezuru.

Cílem teoretické části diplomové práce je popsat odvětví parajezeckého sportu, které není v literatuře zcela obvyklé. Hlavním výzkumným cílem je zjistit sociální a psychosomatický dopad pararezury na osoby se zdravotním postižením. Dílčími cíli je zjistit informace o respondentech, zjistit, jak pararezura ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po sociální, psychické a somatické stránce.

Výsledky, které diplomová práce přinesla, mapují problematiku spojenou s pararezurou a parajezeckým sportem. Z výzkumu bylo zjištěno, že pararezura pozitivně ovlivňuje osoby se zdravotním postižením jak po stránce sociální, tak psychické i somatické. Hlavní cíl diplomové práce byl splněn. Výsledky diplomové práce jsou aplikovatelné v praxi.

Komparaci s jinými výzkumy nelze bohužel provést, jelikož nebyla nalezena žádná práce, která by se zabývala stejnou tematikou. Doufám, že se do budoucna začne o paradrezuře více mluvit a bude dostupných více zdrojů.



## Zdroje

### Knižní zdroje

FISCHER, Slavomil. Speciální pedagogika: edukace a rozvoj osob se specifickými potřebami v oblasti somatické, psychické a sociální: učebnice pro studenty učitelství. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-792-7.

HERMSEN, Josée. Kůň a jezdecký sport: [praktické informace o koních, o jejich ošetřování a o různých odvětvích jezdeckého sportu]. Praha: Rebo Productions, c1997. ISBN 80-85815-70-2.

JEDLIČKA, KELLER, et al.: Speciální neurologie. Galén, Karolinum, Praha 2005, ISBN 80-246-1079-5.

JESENSKÝ, Ján. Základy komprehenzivní speciální pedagogiky. Hradec Králové: Gaudeamus, 2000. ISBN 80-7041-196-1.

JISKROVÁ, Iva, Vladimíra CASKOVÁ a Tereza DVOŘÁKOVÁ. Hiporehabilitace. 2., přeprac. vyd. V Brně: Mendelova univerzita, 2012. ISBN 978-80-7375-635-2.

KARL, Philippe. Omyly moderní drezury: hledání "klasické" alternativy. Praha: Brázda, 2008. ISBN 978-80-209-0365-5.

LUDÍKOVÁ, Libuše, STOKLASOVÁ, Veronika. Tyflopédie pro výchovné pracovníky. Olomouc, 2005.

MICHALÍK, Jan. Zdravotní postižení a pomáhající profese. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-859-3.

MÜLLER, Oldřich. Terapie ve speciální pedagogice: teorie a metodika. V Olomouci: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-1075-3.

NERANDŽIČ, Zoran. Animoterapie, aneb, Jak nás zvířata léčí: praktický průvodce pro veřejnost, pedagogy i pracovníky zdravotnických zařízení a sociálních ústavů. Praha: Albatros, 2006. Albatros Plus. ISBN 80-00-01809-8.

NOVOSAD, Libor. Tělesné postižení jako fenomén i životní realita: diskurzivní pohledy na tělo, tělesnost, pohyb, člověka a tělesné postižení. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-873-9.

PROKOPOVÁ, Daniela. Tyflopédie. V Praze: Univerzita Jana Amose Komenského. 2013.

RŮŽIČKOVÁ, Kamila. Reading rehabilitation for individuals with low vision. New York, NY: Springer Science+Business Media, 2016. ISBN 978-3-319-43652-4.

SLOWÍK, Josef. Speciální pedagogika. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.

SLY, Debby. Jezdectví. Praha: Svojtka & Co., 1998. Praktická příručka (Svojtka & Co.). ISBN 80-7237-505-9.

ŠKOVIERA, Albín. Resocializační pedagogika – kontexty a trendy. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2018. ISBN 978-80-7560-139-1.

ŠVARŤÍČEK, R.; ŠEĐOVÁ, K. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: 2007, 384 s. ISBN 978-80-7367-313-0

OWEN, Robert a John BULLOCK. Jezdectví. Ilustroval Jon WHITBOURNE. Praha: Aventinum, 1991. ISBN 80-85277-13-1.

VELEMÍNSKÝ, Miloš. Zooterapie ve světle objektivních poznatků. České Budějovice: Dona, 2007. ISBN 978-80-7322-109-6.

## **Internetové zdroje**

**Kompenzační pomůcky pro uživatele se zrakovým postižením.** Dostupné z: <http://pomucky.blindfriendly.cz/> [online 28.12.2018]

**Spinální svalová atrofie – diagnostika, léčba a výzkum.** Dostupné z: <https://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2016/06/03.pdf> [online 2.1.2019]

**Péče o psychickou a fyzickou pohodu.** Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/> [online 2.1.2019]

**Česká hiporehabilitační společnost.** Dostupné z: <http://hiporehabilitace-cr.com/> [online 11.1. 2019]

**Equichannel, největší český web o koních a jezdeckví.** Dostupné z: <http://www.equichannel.cz/> [online 12.1.2019]

**Česká jezdecká federace.** Dostupné z: <http://www.cjf.cz/> [online 20.2.2019]

**Nesvačil driving.** Dostupné z: <https://www.nesvacildriving.cz/vozatajstvi.html> [online 01.04.2019]

**Apolenka, rehabilitace.** Dostupné z: <http://www.apolenka.org/co-je-hiporehabilitace>

Dostupné z: [online 01.04.2019]

**Special Olympics.** Dostupné z: <https://www.specialolympics.org/> [online 07.05.2019]

**Distanc.** Dostupné z: <http://www.distanc.cz/drezurni-obdelnik/> [online 02.06.2019]

### **Zákony**

ČESKO. Zákon o sociálních službách: ve znění pozdějších předpisů. In: Sb. 2006. Praha. 2006, ročník 2006, částka 37, číslo 108

ČESKO. Zákon o předškolním, základním a středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání. In: Sb. 2004. Praha. 2004, ročník 2004, částka 190, číslo 561

### **Elektronické články**

HOSKOVCOVÁ Martina, HONSOVÁ Kamila a KECLÍKOVÁ Lucie. Rehabilitace u roztroušené sklerózy [online]. 2008, 2008, 4 [cit. 2019-05-10].

VALIŠ Martin, TALÁB Radomír a MASOPUST Jiří. Únava u roztroušené sklerózy mozkomíšní a možnosti jejího ovlivnění v neurologické praxi [online]. 2005, 2005 [cit. 2019-05-10].

## Přílohy

### 1 příloha – fotografie

(fotografie zveřejněny se souhlasem všech respondentů)



Zdroj: Fotografie z archívu respondenta



Zdroj: Fotografie z archívu respondenta





Zdroj: Fotografie z vlastního archívu respondenta



Zdroj: Photography Šedivý, fotografie z archívu respondenta





Zdroj: fotografie z vlastního archívu respondenta



Zdroj: Fotografie z vlastního archívu respondenta



Zdroj: Fotografie z vlastního archívu respondenta



Zdroj: Fotografie z vlastního archívu respondenta





Zdroj: Fotografie z vlastního archivu respondenta



Zdroj: Fotografie z vlastních zdrojů (Apolenka)





Zdroj: Fotografie z vlastních zdrojů (Apolenka)



Zdroj: Fotografie z vlastních zdrojů (Apolenka)



Zdroj: Fotografie z vlastních zdrojů – nástupní rampa

## 2 příloha – protokol paradrezurní úlohy, drezurní obdélník

Σ 65,000

**FEI 2017 PARADREZURNÍ ÚLOHA** TEAM **GRADE II** Obdélník 20x40 m

Závody: HEROUTICE Datum: 11.4 Rozhodčí: [redacted] Písmeno: C

Soutěžící: Číslo: [redacted] Jméno: [redacted] NF: [redacted] Kůň: [redacted]

Informační čas: 5'00" Minimální věk koně: 6 let

Č.	Místo	Cvik	max. známka	známka	oprava	koefficient	final. známka	Řídící myšlenky	Poznámky
1.	A	Vjezd středním krokem	10	6,5				Pravidelnost a kvalita kroku. Přechod do zastavení. Nehybnost. Rovnost. Rovnováha. Přilnutí a poloha zátylku.	<i>nebohá kcel</i>
	X	Stát, nehybnost, pozdrav.							
	XC	Středním krokem vchod.							
	C	Na levou ruku							
	CH	Střední krok							
2.	H	Přechod do pracovního klusu	10	7			Hladký a plynulý přechod. Pravidelnost, ohnutí a velikost půlkruhu.		
	HE	Pracovní klus							
	EB	Půlkruh vlevo 20m							
3.	BH	Na diagonálu	10	6,5			Pravidelnost a kvalita klusu, kmih, přilnutí, rovnost na diagonále.		
	HC	Pracovní klus							
4.	C	Přechod do středního kroku	10	6			Hladký a plynulý přechod. Pravidelnost a kvalita kroku. Rovnost. Rovnováha.		
	Za C	Obrat na čtvrt linii							
5.	Z místa mezi B a X do F	Ustupování na holeň vlevo	10	5		2	Pravidelnost, kvalita kroku, přistavení, vzpřímenost, pohyb dopředu a do strany.	<i>přilnutí ohnutí</i>	
	FA	Střední krok							
6.	AC	Přechod do pracovního klusu a ihned vlnovka o 3 obloucích dotýkajících se dlouhých stěn obdélníka, ukončená na pravou ruku	10	7			Přesný a hladký přechod, kvalita klusu, stejné ohnutí a rovnováha, velikost a tvar oblouků, hladké a plynulé změny směru.		
7.	C	Přechod do středního kroku	10	7,5			Hladký a plynulý přechod, pravidelnost a kvalita kroku, ohnutí a rovnováha, velikost a tvar kruhu, udržování rytmu a kmihu, přilnutí.		
	CM	Střední krok							
8.	M	Kruh vpravo 8m	10	6,5			Hladký a plynulý přechod. Pravidelnost, ohnutí a velikost půlkruhu.		
	Za M	Přechod do pracovního klusu							
	(M)B	Pracovní klus							
9.	BE	Půlkruh vpravo 20m	10	6,5			Pravidelnost a kvalita klusu, kmih, přilnutí, rovnost na diagonále.		
	EM	Na diagonálu							
10.	MC	Pracovní klus	10	7		2	Hladký přechod do zastavení, přesná doba nehybnosti, čtvercový rámec, přilnutí, poloha zátylku. Přesný přechod do středního kroku.		
	C	Stát. 5 vteřin nehybnost. Středním krokem vchod.							
11.	Za C	Obrat na čtvrt linii	10	7			Pravidelnost a kvalita kroku. Rovnost. Rovnováha.		

1/3





# 2017 PARADREZURNÍ ÚLOHA

Soutěžící:

Číslo: \_\_\_\_\_

Jméno: \_\_\_\_\_

TEAM

GRADE II

NF: \_\_\_\_\_ Kůň: \_\_\_\_\_

12.	Z místa mezi E a X do K KA	Ustupování na hleň vpravo Střední krok	10	6	2	Pravidelnost, kvalita kroku, přistavení, vzpřímenost, pohyb dopředu a do strany.	
13.	A AXA AF	Přechod do pracovního klusu a ihned kruh vlevo 20m Pracovní klus	10	4		Hladký a plynulý přechod, kvalita klusu, ohnutí a rovnováha, zapojení zadě, velikost a tvar kruhu.	
14.	FXH	Změnit směr, 4 - 6 prodloužených kroků přes X	10	4		Pravidelnost a rovnost na diagonále, změna rámce a délky kroků, rovnováha.	
15.	HC	Přechody do a z prodloužených kroků přes X Pracovní klus	10	7		Pravidelnost, plynulost prodloužení a zkrácení kroků a rámce, kvalita klusu.	
16.	C CM	Přechod do středního kroku Střední krok	10	6,5		Přesné a plynulé provedení přechodu. Udržování čtyřtaktu.	
17.	MH H	Půlkruh vpravo 20m a nechat vytáhnout otěže Střední krok	10	7		Pravidelnost, udržování rytmu a knihu, uvolnění, vytažení krku dopředu a dolů, prodloužení kroků a rámce bez ztráty přilnutí.	
18.	HC	Přechody v M a H Střední krok	10	6		Postupné vytažení dopředu a dolů za udidlem, prodloužení a zkrácení kroků a rámce, udržení čtyřtaktu, pobránění otěží bez odporu.	
19.	C CXC CM	Přechod do pracovního klusu a ihned kruh vpravo 20m Pracovní klus	10	4		Hladký a plynulý přechod, kvalita klusu, ohnutí a rovnováha, zapojení zadě, velikost a tvar kruhu.	
20.	MXK	Změnit směr, 4 - 6 prodloužených kroků přes X	10	6		Pravidelnost a rovnost na diagonále, změna rámce a délky kroků, rovnováha.	Asi
21.	KA	Přechody do a z prodloužených kroků přes X Pracovní klus	10	5,5		Pravidelnost, plynulost prodloužení a zkrácení kroků a rámce, kvalita klusu.	nepravidelnost
22.	A AF F	Přechod do středního kroku Střední krok Kruh vlevo 8m	10	4		Hladký a plynulý přechod, pravidelnost a kvalita kroku, ohnutí a rovnováha, velikost a tvar kruhu, udržování rytmu a knihu, přilnutí.	
23.	FX XG	Na diagonálu Po střední čáře	10	4		Pravidelnost a kvalita kroku, rovnost na diagonále a střední čáře.	
24.	G	Stát, nehybnost, pozdrav Opustit obdélník v A krokem na dlouhé otěži	10	4		Hladký přechod do zastavení. Nehybnost. Rovnost. Přilnutí a poloha zátylku	
		CELKEM	270				

**FEI 2017 PARADREZURNÍ ÚLOHA**

soutěžící: Číslo: \_\_\_\_\_ Jméno: \_\_\_\_\_

TEAM

GRADE II

NF: \_\_\_\_\_ Kůň: \_\_\_\_\_

**SOUHRNNÉ ZNÁMKY:**

1. Chody (lehkost a pravidelnost)
2. Kmh (ochota pohybovat se vpřed, pružnost kroků a skoků, pružnost hřbetu a aktivita zadě).
3. Poslušnost (pozornost a důvěra, harmonie, lehkost a uvolněnost pohybů, rovnost, přijetí přítlaků a lehkost předku)
4. Jezdecký cit a dovednost jezdce. Přesnost.

10	1	5,5	Všeobecné poznámky: <i>pekne předveden!</i>
10	1	6,5	
10	2	7	
10	2	7	
<b>Celkem</b>	330	%	

**K odečtení/trestné body**

Omyly v kurzu (čl. 8430.3.1) jsou penalizovány:

1. omyl 0,5 % z celkového výsledku
2. omyl 1,0 % z celkového výsledku
3. omyl vyloučení

Dva (2) body musí být odečteny za každou další chybu.  
Viz čl. 8430.3.2

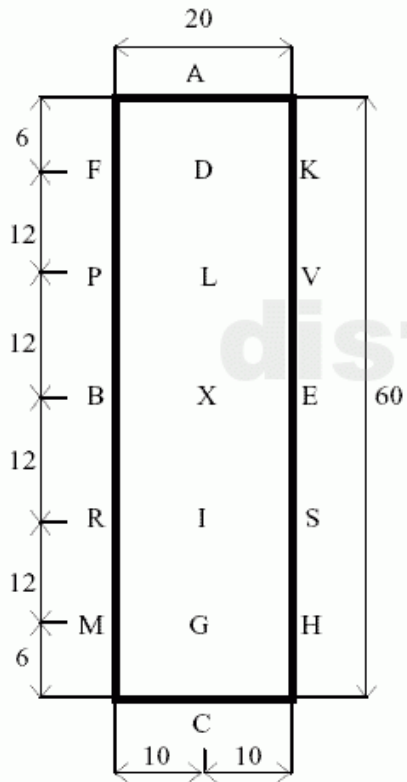
<b>CELKEM</b>		<b>Celkový výsledek v %:</b>	
---------------	--	------------------------------	--

Adresa pořadatele:

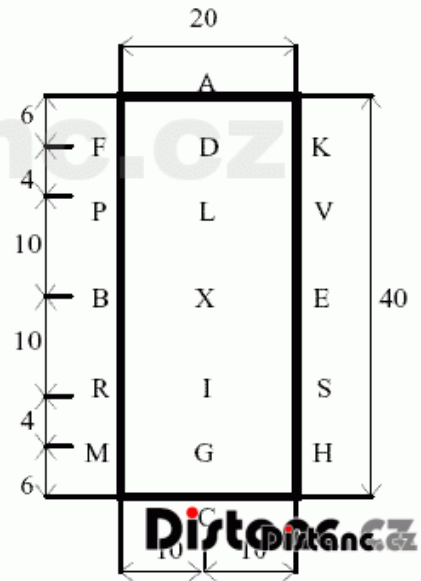
Podpis rozhodčího:

## Drezurní obdelníky

Drezurní obdelník  
20x60 m



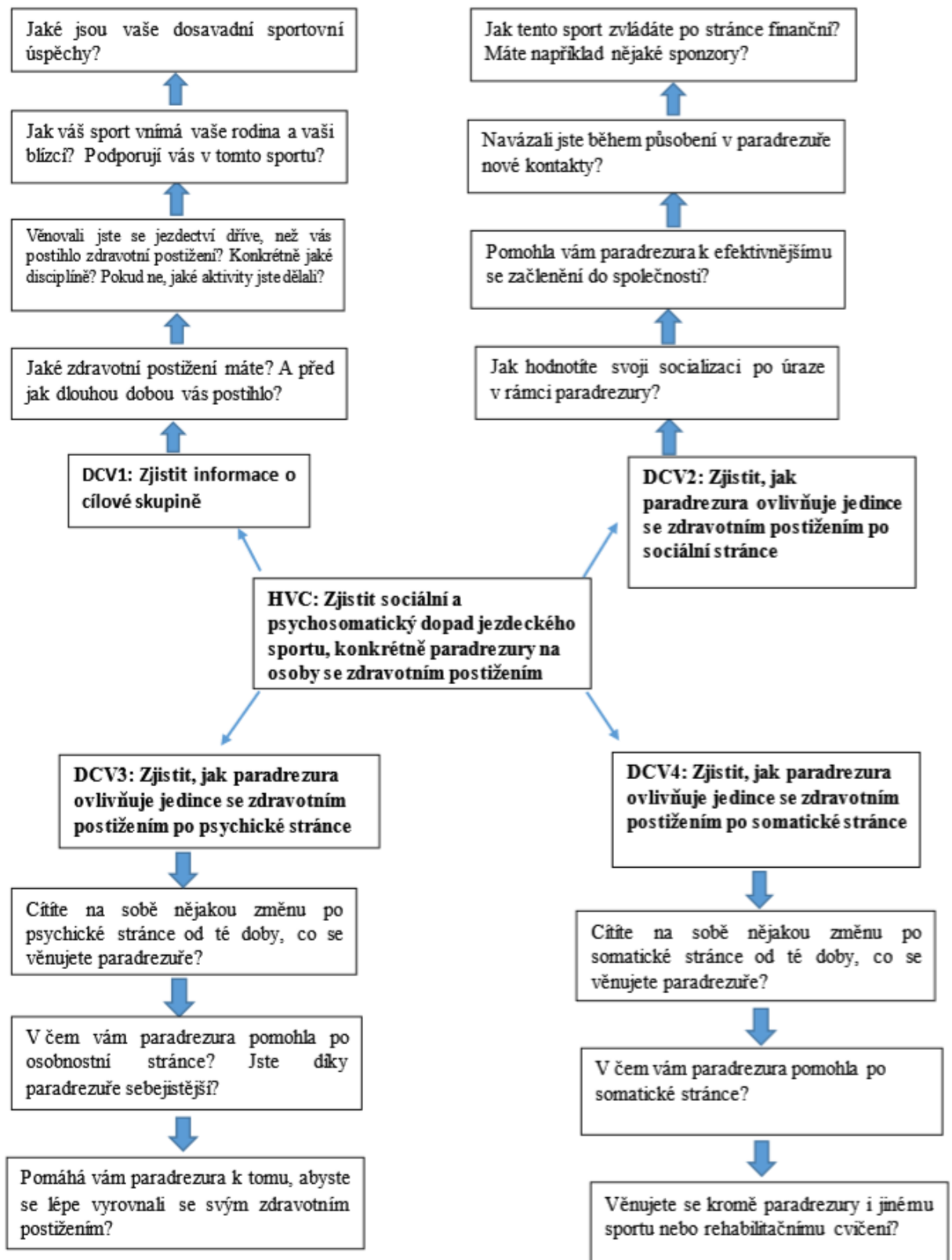
Drezurní obdelník  
20x40 m



Zdroj: Distanc. Dostupné z: <http://www.distanc.cz/drezurni-obdelnik/> [online]



### 3 příloha – schéma



#### **4 příloha – rozhovory**

##### **Rozhovor s respondentem č.1**

**HVC: Zjistit sociální a psychosomatický dopad jezdeckého sportu, konkrétně pararezury na osoby se zdravotním postižením**

**DCV1: Zjistit informace o respondentovi**

*Jaké zdravotní postižení máte? A před jak dlouhou dobou vás postihlo?*

Retinitis pigmentosa je moje zrakové onemocnění. Je to vlastně degenerativní onemocnění sítnice. Postihlo mě mezi sedmým a osmým rokem. Zrak se mi tedy zhoršuje postupně. V současné době mám asi na každém oku 10 procent zraku. Lékaři neznají příčinu onemocnění a ani ji neumí léčit. Buď zůstane zrak pořád stejný, anebo mohu i časem oslepnout.

Zrakový postižení mám teda asi od 8 let, ale začala jsem jezdit až v 16, protože mě nikdo nechtěl vzít do žádného jezdeckého klubu. Vždycky řekli, že mají plno. No, prostě se báli mého zrakového postižení.

*Věnovali jste se jezdeckví dříve, než vás postihlo zdravotní postižení? Konkrétně jaké disciplíně? Pokud ne, jaké aktivity jste dělali?*

Jelikož jsem začala mít problémy se zrakem už jako malá, tak jsem začala jezdit na koni už jako zrakově postižená. Jako malá jsem moc sportů nezkoušela díky mému handicapu.

*Jak váš sport vnímá vaše rodina a vaši blízcí? Podporují vás v tomto sportu?*

Musejí! :D Rodina mě podporuje hodně. Hlavně moje nejmladší dcera Amálka. Ta taky jezdí na koni (parkur, drezura). Manžel mě podporuje, někdy více, někdy méně. Samozřejmě by to nešlo ani bez finanční podpory. Tím myslím sponzory.

Doma máme 3 koně, takže okolo koní se motáme všichni. Všichni tři koně jsou vhodné na pararezuru. Koně si částečně vydělávají sami na sebe, jelikož na nich trénují lidi. Dříve jsem totiž působila jako jezdecký instruktor pro výcvik koní na hipoterapii. Přesně 18 let. Pracovala jsem v organizaci Dítě a kůň, Stáj Rozárka – tuto neziskovku jsem založila.

Kromě rodiny mě hodně podporují i známí. Vozí mě například na závody. Bez nich bych se nikam nedostala. Zaprvé nemám řidičák a za druhé na každých para závodech musí mít každý jezdec k sobě asistenta, který se stará o koně. Každý parajezdec má svého b-ridera, jen já si svého koně jezdím sama i doma v práci.



*Jaké jsou vaše dosavadní sportovní úspěchy?*

Za svou kariéru jsem třikrát vyhrála MČR (2001, 2017, 2018). Mám hodně i druhých míst, ale spočítané to fakt nemám. Párkrát jsem byla i třetí.

Každoročně se také účastním národního poháru, na něm jsem byla asi 3x druhá. Národní pohár je vlastně seriál závodů po celé ČR. Hodnotí se zde tři nejlepší výsledky během celé sezóny. Finále národního poháru se naposledy jelo v Hradištku u Sadské.

Můj nejúspěšnější kůň je určitě Larino. Je to i můj současný kůň. Ze všech koní, co jsem kdy mohla jezdit, je určitě nejspolehlivější a nejvíce vhodný na paradrezuru. Za svůj život jsem měla možnost závodit na 7 koních.

## **DCV2: Zjistit, jak paradrezura ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po sociální stránce**

*Jak hodnotíte svoji socializaci po úraze v rámci paradrezury?.*

Dobře, dodává mě sebevědomí. Líbí se mi kolektiv, který kolem sebe v paradrezuře máme. Všichni si navzájem pomáháme a fandíme.

Dělám to i proto, že bych chtěla být příkladem i pro ostatní. Myslím si, že když někdo má nějaký handicap, tak nemusí sedět doma a brečet nad sebou, ale může dělat něco, co dá jeho životu smysl.

*Pomohla vám paradrezura k efektivnějšímu se začlenění do společnosti?*

Určitě pomáhá. Poslední roky máme závody spojeny s klasickými drezurami. To znamená, že během jedněch závodů závodíme my paradrezuristi vedle klasických drezuráků. To hodně pomohlo v tom, abychom se mohli začlenit mezi zdravé jezdce. Musím říct, že jsme se na to všichni hrozně těšili, ale bohužel musím říct, že mám pocit, že se nás drezuráci tak trochu „bojí“ Mám dojem, že nevědí, jak se k nám mají chovat, tak nás raději jen pozdraví a jdou dál...

*Navázali jste během působení v paradrezuře nové kontakty?*

No určitě!! Mám spoustu nových kontaktů. Nejenom s českými jezdci, ale i s jezdci ze zahraničí. Také mám kontakty s trenéry a rozhodčími ze zahraničí, kteří teda musím říct, že jsou vůči nám vstřícní.

*Jak tento sport zvládáte po stránce finanční? Máte například nějaké sponzory?*

Velmi špatně (smích). Jedině díky sponzorům. Bez sponzorů by to určitě nešlo! Konkrétně mě například sponzoruje Juraj Kostov – Fithorse s.r.o – má firmu s krmením pro koně. Posílá mně zdarma krmení a podporuje mě také finančně. Dále mě sponzoruje například nadace Duha.

Závody mě ročně vyjdou asi na 50 tisíc. Za rok odjedu asi tak 5 až 6 závodů.

**DCV3: Zjistit, jak paradrezura ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po psychické stránce**

*Cítíte na sobě nějakou změnu po psychické stránce od té doby, co se věnujete paradrezuře?*

Vůbec co se věnuji koním, tak mě to celkově strašně uklidnilo. Myslím si, že jsem byla předtím dost impulsivní, někdy až vzteklá a přítomnost koní mě vždy uklidní. Přijde mi, že když si sednu na koně tak je to pro mě nejlepší psychoterapie (smích).

*V čem vám paradrezura pomohla po osobnostní stránce? Jste díky paradrezuře sebejistější?*

Asi jo. Ze začátku jsem měla velké problémy s trémou. Když jsem měla nějakého koně, který byl problémový a nebyl vhodný do paradrezuru tak mi to na sebevědomí moc nepřidalo. Při závodech s mým současným koněm se to však změnilo. Jelikož je strašně moc pracovitý a vstřícný!! Na rozdíl ode mě není nervák a vždy mě podrží. Svým chováním mě uklidňuje. O všem má přehled a vše sleduje, ale nikdy se nezastaví a vždy do všeho jde. Dodává mě jistotu!!

*Pomáhá vám paradrezura k tomu, abyste se lépe vyrovnali se svým zdravotním postižením?*

Asi jo. Já si bez koní nedovedu představit život. Je to vlastně můj celý život. Koním jsem přizpůsobila veškerý životní styl. Vše, co do nich vkládám, mě náležitě oplátí.

**DCV4: Zjistit, jak paradrezura ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po somatické stránce**

*Cítíte na sobě nějakou změnu po somatické stránce od té doby, co se věnujete paradrezuře?*

Tak mě samozřejmě paradrezura nezlepší zrak, ale mohu říci, že se mi určitě zlepšila rovnováha a motorika.

*V čem vám paradrezura pomohla po somatické stránce?*

Jak už jsem říkala, paradrezura mi bohužel zrak nezlepší, ale když jedu na koni, tak můj kůň dokáže vybírat cestu a tím je schopen mé oči nahradit.

*Věnujete se kromě paradrezury i jinému sportu nebo rehabilitačnímu cvičení?*

Kromě paradrezury se věnuji orientálnímu tanci, tancovat chodím třikrát týdně. To mě taktéž baví. Na nic jiného nezbývá čas, jelikož se u koní za celý den nezastavím. (smích)

## **Rozhovor s respondentem č. 2**

**HVC: Zjistit sociální a psychosomatický dopad jezdeckého sportu, konkrétně paradrezury na osoby se zdravotním postižením**

**DCV1: Zjistit informace o respondentovi**

*Jaké zdravotní postižení máte? A před jak dlouhou dobou vás postihlo?*

Ve třinácti letech mi byla provedená svalová biopsie, po které mi byla diagnostikována svalová dystrofie pletencového typu. Před touto biopsií jsem měla problémy s křečemi lýtek a zhoršenými jaterními testy, jinak jsem žádné velké problémy neměla. Po biopsii se stav rychle zhoršil a během tří let jsem nemohla ani vyjít schody.

*Věnovali jste se jezdeckví dříve, než vás postihlo zdravotní postižení? Konkrétně jaké disciplíny? Pokud ne, jaké aktivity jste dělali?*

Od malička jsem závodně lyžovala, ale kolem desátého roku mě lyžování přestalo natolik naplňovat, že jsem si začala hledat jiný sport, za který bych lyžování vyměnila, proto jsem v jedenácti letech přešla na jezdeckví, kterému jsem se plně začala věnovat až v jedenácti letech. Nejezdila jsem na závody, proto jsem tréninky neměla na nic zaměřené, ale nejvíce mě bavilo skákání, kdy jsem absolvovala i dvoje hobby závody.

*Jak váš sport vnímá vaše rodina a vaši blízcí? Podporují vás v tomto sportu?*

Rodina je ráda, že jsem si našla koníček, u kterého si mohu odpočinout a pročistit si hlavu. Koně zároveň беру i jako hipoterapii. Takže mi pomáhá i po fyzické stránce, proto mě rodiče plně podporují a snaží se mi poskytnout nejlepší podmínky.

*Jaké jsou vaše dosavadní sportovní úspěchy? Popište blíže vaše koně.*

Pro mě osobně je největší sportovní úspěch umístění se na zahraničních závodech na jaře roku 2018, kdy jsme zajeli za více než 63 % i přes nepříznivé podmínky které jsme přes zimu měli. Dále je pak pro mě velký úspěch vyhrání MČR roku 2016, kdy jsem jezdila první sezónu v nezařazených. Poté i další skvělá umístění, například v Kralovicích roku 2017.

Od začátku, kdy se věnuji paradrezuře jezdím na koni Bajkonůrovi. Bajánek je anglický plnokrevník (valach), narozen 18.2.1997, který se celý život věnoval všestrannosti, účastnil se několika závodů v Česku, ale i v zahraničí. Měl předpoklady pro dostihy, jelikož jeho bratr vyhrál České derby, ale ve třech letech ho P.S (zachování GDPR) začala připravovat pro všestrannost. Spolu jsme začali pracovat na podzim roku 2015, když v létě ukončil svou kariéru všestranného koně s E.O. (zachování GDPR)

**DCV2: Zjistit, jak paradrezura ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po sociální stránce**

*Jak hodnotíte svoji socializaci po úraze v rámci paradrezury?*

Paradrezura mi hodně pomohla se lépe vyrovnat s onemocněním. Kolektiv, který se pohybuje okolo české paradrezury, mě hned přijal a od začátku mi se vším pomáhají, jak jezdcí, tak i jejich rodina či asistenti.

*Pomohla vám paradrezura k efektivnějšímu se začlenění do společnosti?*

Pomohla mi i z důvodu toho, že lidé, kteří věděli, že se věnuji paradrezuře, měli větší pochopení a nebrali mě jako nemocného člověka, který nemůže nic dělat.

*Navázali jste během působení v paradrezuře nové kontakty?*

Ano, navázala jsem kontakty jak s českými jezdci i pomocníky, tak se zahraničními účastníky v paradrezuře, díky dvou výjezdům, které jsem absolvovala.

*Jak tento sport zvládáte po stránce finanční? Máte například nějaké sponzory?*

Rodiče mi jezdeckví plně hradí, jak tréninky, tak závody. V roce 2018 mi pomohla česká značka LITEX, která mi poslala několik kousků oblečení. Na jaře jsem také dostala finanční příspěvek na sezonu od bezpečnostní firmy Cominfo.

**DCV3: Zjistit, jak paradrezura ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po psychické stránce**

*Cítíte na sobě nějakou změnu po psychické stránce od té doby, co se věnujete paradrezuře?*

Paradrezura mi stoprocentně psychicky pomáhá si odpočinout, pročistit hlavu a přijít na jiné myšlenky. Obecně trávení času u koní mi hodně pomáhá.

*V čem vám paradrezura pomohla po osobnostní stránce? Jste díky paradrezuře sebejistější?*

Po osobní stránce mi paradrezura hodně pomohla se s nemocí rychleji smířit a dává mi šanci být v něčem dobrá, i když nejsem úplně zdravá.

*Pomáhá vám paradrezura k tomu, abyste se lépe vyrovnali se svým zdravotním postižením?*

Ze začátku to pro mě bylo horší z důvodu takového, že jsem se jezdeckví věnovala i předtím a proto bylo horší se vyrovnat s tím, že nemohu na koni dělat vše, co jsem dělala, když jsem byla zdravá, ale postupem času jsem přišla na to, že to jde i jinak, a že to není žádná ostuda jezdit paradrezuru.

#### **DCV4: Zjistit, jak paradrezura ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po somatické stránce**

*Cítíte na sobě nějakou změnu po somatické stránce od té doby, co se věnujete paradrezuře?*

Určitě cítím lepší pocit po ježdění, cítím že tělo je lépe funkční, rychleji reaguje a svaly se tím pádem lépe udržují, když se zapojují. Jen si musím dávat pozor, abych nejezdila dlouho dobu, jelikož potom mi jezdeckví spíše škodí.

*V čem vám paradrezura pomohla po somatické stránce?*

Ježdění mi pomáhá s bolestmi zad, ale například mi pomohlo i s rychlejším zapojením svalů, nebo třeba lepší koordinací.

*Věnujete se kromě paradrezury i jinému sportu nebo rehabilitačnímu cvičení?*

Snažím se každý den protahovat a cvičit cviky, které mám doporučené (pokud nemám koně). Jednou týdně docházím na rehabilitaci k fyzioterapeutovi a také chodím na lymfatické masáže, aby se mi tolik netvořily otoky.



### **Rozhovor s respondentem č.3**

**HVC: Zjistit sociální a psychosomatický dopad jezdeckého sportu, konkrétně pararezury na osoby se zdravotním postižením**

**DCV1: Zjistit informace o respondentovi**

*Jaké zdravotní postižení máte? A před jak dlouhou dobou vás postihlo?*

Rozstroušená skleróza míchy – multiple sclerosis s vysokou aktivitou choroby. Diagnostikována nemoc byla v sedmnácti letech. To je rok 1999.

*Věnovali jste se jezdeckví dříve, než vás postihlo zdravotní postižení? Konkrétně jaké disciplíny? Pokud ne, jaké aktivity jste dělali?*

Před postižením nemoci jsem se jezdeckví vůbec nevěnoval. Moje záliby pubertáka byly veškeré neřesti spojené s dospíváním.

Jezdeckví jsem se začal věnovat od roku 2014 a to jen, kvůli mé paličatosti a odhodlání bojovat proti nemoci. Slovo “to nejde” není v mém slovníku.

*Jak váš sport vnímá vaše rodina a vaši blízcí? Podporují vás v tomto sportu?*

Podpora mé rodiny ve sportu je velká, většina ale nechápe, jak jsem to dokázal.

*Jaké jsou vaše dosavadní sportovní úspěchy? Popište blíže vaše koně.*

Mám za sebou třetí sezónu.

V roce 2011 jsem s mým koněm Figaro vybojoval ve své skupině 7. místo v pararezurním poháru a 5. místo na Mistrovství ČR. V roce 2017 jsem se svým druhým koněm Rokos vybojoval 2. místo na Mistrovství ČR a 1. místo v pararezurním poháru. V roce 2018 jsme s Rokosem obhájili 2. místo na Mistrovství ČR.

Figaro. To můj první kůň v osobním vlastnictví, s Figarem mám vše poprvé, první jízda, první pád, první závod atd. Je mu 22 let. Je to Český teplokrevník, barvy ryzák a flegmatické povahy. Je to pan učitel. Nechtěl jsem ho už namáhat ve sportu, aktuálně spolu trávíme příjemně vyjížďky v přírodě a čas od času i na jízdárně.

Rokos je můj druhý kůň v pronájmu. Rokos je 12letý Velkopolský hnědák s výbornými slastnostmi pro mě. Má větší potenciál než Figaro a spolu se společně učíme a vzděláváme v pararezuru

## **DCV2: Zjistit, jak pararezura ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po sociální stránce**

*Jak hodnotíte svoji socializaci po úraze v rámci pararezury?*

Vrhl jsem se do ní, už jen na popud zdravých jedinců, že my “mrzáci” nic nedokážeme. Jsou dvě skupiny lidí s nemocí, a to jedni, co se bojí přiznat, že jsou nemocní neboli jiní než ostatní a pak je tu skupina, která se nebojí přiznat, že má handicap.

*Pomohla vám pararezura k efektivnějšímu se začlenění do společnosti?*

Tohle je velká otázka a složitá odpověď. Dnešní společnost na nemocný kouká mezi prsty. Ono se není čemu divit, je to zákon přírody. Pracuji v záchrané stanici a vím, že příroda na svoji stabilitu nastavila, že jen zdraví a silní přežijí, slabí a nemocní, vždy musí bojovat o své místo a buď si ho vybojuje a zůstane ve společnosti, nebo svůj boj prohraje.

*Navázali jste během působení v pararezuře nové kontakty?*

Neustále, jsem prořízlá huba, která nikdy nebude v rohu. Už první momenty v para jsem navazoval kontakty se všemi, co jezdí nebo se starají o nás. Pro mě to je druhá rodina a moc jsem rád s nimi.

*Jak tento sport zvládáte po stránce finanční? Máte například nějaké sponzory?*

Už jsem si koupil barevnou tiskárnu na bankovky, tak už snad bude líp. 95 % všech nákladů hradím ze svých 4 příjmů (hudební produkce, DJ a z příjmu výplaty záchrané stanice a v poslední řadě i invalidního důchodu). Pararezura je velmi finančně nákladná, už jen protože musím řešit náklady na pomocnou sílu, která mi pomáhá s věcmi, co zdravý zvládne sám. Tento sport mě velmi baví a nacházím v něm pocit radosti a chuti jít dál.

Zbýlých 5 % jsou moji sponzoři, kteří mi velmi pomáhají a jsem za to rád.

**DCV3: Zjistit, jak pararezura ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po psychické stránce**

*Cítíte na sobě nějakou změnu po psychické stránce od té doby, co se věnujete pararezuře?*

Ano, naučila mě, že závod není jen o získání umístění, ale užít si závod a jet pro dobrý pocit.

*V čem vám pararezura pomohla po osobnostní stránce? Jste díky pararezuře sebejistější?*

Tak para pomůže každému najít v sobě touhu bojovat, a hlavně para vám ukáže, že můžete někomu věřit a spolehnout se na něj. Tím myslím tým.

*Pomáhá vám pararezura k tomu, abyste se lépe vyrovnali se svým zdravotním postižením?*

Já se své nemoci nebojím. Nic nepomůže se vyrovnat se svou nemocí, to se musí člověk s ní vypořádat sám. Moje pravidlo je: Dokud žiju, bude poslouchat nemoc mě, až to vzdám nebo tu už nebudu, tak ať si dělá, co chce.

**DCV4: Zjistit, jak paradrezura ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po somatické stránce**

*Cítíte na sobě nějakou změnu po somatické stránce od té doby, co se věnujete paradrezuře?*

Sportem ku zdraví. Kdo to napsal? Jedu naplno a dokud se bude hejbat poslední část mého těla, tak bud jezdit.

*V čem vám paradrezura pomohla po somatické stránce?*

Já se vůbec divím, že ještě držím po hromadě. Para mi dá hodně fyzicky zabrat, ale moje životní motto je: Svět patří těm co se neposerou (Ch. Bukowski), tak zatnu zuby a jedu dál.

*Věnujete se kromě paradrezury i jinému sportu nebo rehabilitačnímu cvičení?*

V mládí jsem se věnoval střelbě. Však kvůli špatné motorice jsme to musel ukončit.

Pak jsem tancoval. To jsem zase musel ukončit kvůli stabilitě a rovnováze.

Aktuálně kromě para se nevěnuju jinému sportu (Babička mi vždy povídala: Když něco děláš dělej jednu věc a pořádně, a ne 1é věci a všechny průměrně)

Chvilí jsem chodil do posilovny, ale kvůli tomu, že ji zavřeli, tak aktuálně nemám jiný možnosti.

## **Rozhovor s respondentem č.4**

**HVC: Zjistit sociální a psychosomatický dopad jezdeckého sportu, konkrétně pararezury na osoby se zdravotním postižením**

**DCV1: Zjistit informace o respondentovi**

*Jaké zdravotní postižení máte? A před jak dlouhou dobou vás postihlo?*

Mám slabozrakost, a to už přes 50 let.

*Věnovali jste se jezdeckví dříve, než vás postihlo zdravotní postižení? Konkrétně jaké disciplíny? Pokud ne, jaké aktivity jste dělali?*

Na koni jezdím od 21 let. V podstatě jsem se věnoval všem sportovním aktivitám, např. jízda na kole.

*Jak váš sport vnímá vaše rodina a vaši blízcí? Podporují vás v tomto sportu?*

Jsou nasraný, že tam trávím hodně času, ale v rámci možností to tolerují.

*Jaké jsou vaše dosavadní sportovní úspěchy? Popište blíže vaše koně.*

Sportovní úspěchy nic moc. Mám dva dobré závodní koně německého původu. Lancelot 16 let, valach a Stella 8 let a Figaro 21 let (jednooký). Za dobu mého závodění jsem je stihl již „zničit“ a tak jsme tam mrzáci 4.

**DCV2: Zjistit, jak pararezura ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po sociální stránce**

*Jak hodnotíte svoji socializaci po úraze v rámci pararezury?.*

Myslím si, že jsem plně socializován.

*Pomohla vám pararezura k efektivnějšímu se začlenění do společnosti?*

Ne, to nepomohla.

*Navázali jste během působení v pararezuře nové kontakty?*

Ano, určitě jsem navázal nové kontakty.

*Jak tento sport zvládáte po stránce finanční? Máte například nějaké sponzory?*

Sponzory nemám. Všechno si zajišťuju sám. Mám totiž dobrou práci.

**DCV3: Zjistit, jak paradrezura ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po psychické stránce**

*Cítíte na sobě nějakou změnu po psychické stránce od té doby, co se věnujete paradrezuře?*

Žádný změny necítím. Zním pouze více stejných mrzáků.

*V čem vám paradrezura pomohla po osobnostní stránce? Jste díky paradrezuře sebejistější?*

Jsem velmi namyšlený již od narození, a to mi také zůstalo. Paradrezura na to nemá žádný vliv.

*Pomáhá vám paradrezura k tomu, abyste se lépe vyrovnali se svým zdravotním postižením?*

Ne.

**DCV4: Zjistit, jak paradrezura ovlivňuje jedince se zdravotním postižením po somatické stránce**

*Cítíte na sobě nějakou změnu po somatické stránce od té doby, co se věnujete paradrezuře?*

Když jezdím na koni, tak je mi fyzicky dobře. Když jezdím na koni, cítím se lépe.

*V čem vám paradrezura pomohla po somatické stránce?*

Určitě mě udržuje v dobré fyzické kondici.

*Věnujete se kromě paradrezury i jinému sportu nebo rehabilitačnímu cvičení?*

Každý ráno se pokouším cvičit. Začínám také běhat. Jedenkrát za 14 dní chodím na masáže.