

Možnosti využití hiporehabilitace

Petra Stuchlíková

Bakalářská práce
2011



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2010/2011

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Petra STUHLÍKOVÁ**

Osobní číslo: **H080228**

Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Možnosti využití hiporehabilitace**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmu a teoretických východisek z oblasti hiporehabilitace.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvalitativního výzkumu pomocí rozhovoru.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledku výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

MIOVSKÝ, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha : Grada, 2006. 332 s. ISBN 8024713624.

HOLLÝ, K.; HORŇÁČEK, K. Hipoterapie. Léčba pomocí koně. [s.l.] : Montanex, 2005. 294 s. ISBN 80-7225-190-2.

MÜLLER, O. Terapie ve speciální pedagogice : teorie a metodika. 1. vyd. V Olomouci : Univerzita Palackého, 2005. 295 s. ISBN 80-244-1075-3.

VELEMÍNSKÝ, M. Zooterapie ve světle objektivních poznatků. České Budějovice : Dona, 2007. 335 s. ISBN 978-80-7322-109-6.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Michaela Jurtíková
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

20. ledna 2011

Termín odevzdání bakalářské práce:

6. května 2011

Ve Zlíně dne 20. ledna 2011



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 24.2.2011



1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

V teoretické části své práce se zabývám hiporehabilitací a jejím rozdělením, předně se pak věnuji paravoltiži, jako jednou z částí hiporehabilitace, kterou dále zkoumám ve své praktické části. Paravoltiž je jednou z rehabilitačních metod vycházejících z pedagogicko-psychologických aktivit s pomocí koní a zároveň jednou z disciplín parajezdectví. Jedinec se zdravotním znevýhodněním (paravoltižér) vykonává pod zdravotním dozorem na nesedlaném koni gymnastické cviky. Pro výzkum jsem si zvolila cvičence s mentální retardací a poruchami koordinace, na nichž budu zkoumat působení paravoltiže.

Klíčová slova:

Hiporehabilitace, Paravoltiž, Parajezdectví, Paravoltižér, Mentální retardace

ABSTRACT

The theoretical part of this thesis deals with hippotherapy and its division. First of all, this work deals Paravoltiž as a one part of hipporehabilitation which further examine in the practical part. Paravoltiž is one of the rehabilitation methods which are based on educational and psychological activities with horses and also one of the disciplines of parajezdectví. A person who is physically handicapped (paravoltižér) exercise under medical supervision on saddleless horse which is gymnastic exercise. In the research part, a trainee has been chosen with mental retardation and coordination problems and examined the effects of paravoltiž.

Keywords:

Hiporehabilitation, Paravoltiž, Parajezdectví, Paravoltižér, Mental retardation

“Nejkrásnější pohled na svět je z koňského hřbetu“

Poděkování

Chtěla bych poděkovat Mgr. Michaeli Jurtíkové za odbornou pomoc při vedení mé bakalářské práce.

Také bych chtěla poděkovat paní Arnoště Ježkové, za odborné rady, pomoc při výběru klientů a ochotu s jakou mi dávala cenné informace.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 HIPOREHABILITACE	12
1.1 HISTORIE VYUŽITÍ KONÍ PRO TERAPII	12
1.2 HISTORIE HIPOREHABILITACE	13
1.3 HIPOREHABILITACE A JEJÍ ČÁSTI	16
1.3.1 Definice hiporehabilitace	16
1.3.2 Terapie.....	16
1.3.3 Rodělení hiporehabilitace.....	16
2 PARAVOLTÍŽ	19
2.1 DEFINICE PARAVOLTÍŽE.....	19
2.2 HISTORIE PARAVOLTÍŽE	19
2.3 PARAVOLTÍŽ.....	20
2.3.1 Výběr koně	21
2.3.2 Paravoltižní kůň	22
2.3.3 Výstroj koně pro paravoltiž.....	23
2.3.4 Práce na kruhu.....	23
2.3.5 Tréninková část	25
2.3.6 Účastníci paravoltiže	25
3 MENTÁLNÍ RETARDACE	26
3.1 DEFINICE MENTÁLNÍ RETARDACE	26
3.2 MENTÁLNÍ RETARDACE	27
3.2.1 Etiologie mentální retardace.....	28
3.2.2 Psychické zvláštnosti jedinců s mentálním postižením.....	29
II PRAKTICKÁ ČÁST	30
4 METODIKA ŠETŘENÍ	31
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	31
4.2 DÍLČÍ CÍLE VÝZKUMU	31
4.3 DRUH VÝZKUMU	31
4.4 METODY VÝZKUMU.....	32
4.4.1 Polostrukturovaný rozhovor	32
4.4.2 Nestandardizované pozorování	33
4.5 FIXACE DAT.....	33
4.6 VÝZKUMNÝ VZOREK	34
5 APA VČAS OLOMOUC	35

5.1	ZÁKLADNÍ INFORMACE O ORGANIZACI	35
5.2	ORGANIZAČNÍ STRUKTURA SEKCE PARAVOLTIŽE.....	36
5.3	PRŮBĚH TRÉNINKU	37
6	ZHODNOCENÍ ROZHOVORŮ.....	39
6.1	KLIENTKA VERČA	39
6.1.1	Působení paravoltiže:	39
	Z pohledu fyzioterapeutky	39
	Z pohledu klientky	47
	Moje poznatky z pozorování.....	49
6.2	KLIENT TOM.....	49
6.2.1	Působení paravoltiže:	49
	Z pohledu fyzioterapeutky	49
	Z pohledu klienta	56
	Moje poznatky z pozorování.....	57
6.3	KLIENT JIRKA	58
6.3.1	Působení paravoltiže:	58
	Z pohledu fyzioterapeutky	58
	Z pohledu klienta	59
	Moje poznatky z pozorování.....	59
7	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ.....	60
	ZÁVĚR	63
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	64
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	67
	SEZNAM OBRÁZKŮ	68
	SEZNAM PŘÍLOH.....	69

ÚVOD

Téma „Možnosti využití hiporehabilitace“ jsem si zvolila proto, že sama jezdím na koních a moc dobře vím, jak pozitivně se na psychice člověka odráží vztah s koněm. Když jsem se rozhodovala, co přesně bych chtěla zkoumat, váhala jsem nad výzkumem hipoterapie a paravoltiže. Nakonec jsem zvolila výzkum paravoltiže, důvody jsou prosté, když bych chtěla zkoumat problematiku hipoterapie, nejdříve práce na toto téma už byla napsána a bylo by těžké napsat práci tak, aby byla originální. O problematice paravoltiže jsem toho sama příliš nevěděla a také o ní nebylo mnoho napsáno, a proto jsem se rozhodla psát o ní, alespoň tak můžu vytvořit originální práci, která by sjednotila dostupné informace o této problematice. Výhodou pro mě také je, že výzkum provádím v organizaci APA VČaS, kde paravoltiž jako taková v roce 1994 vznikla.

Do teoretické části jsem se snažila sepsat co nejvíce informací, které lze o této problematice vůbec najít, tak aby byla přehledná a dalo se z ní pochopit, co vlastně paravoltiž nabízí. Pro bližší seznámení s problematikou jsem podle stránek samotné organizace a podle svých poznámek z pozorování sepsala v praktické části kapitolu o organizaci, která paravoltiž provozuje a kde se tréninky uskutečňují.

Svou praktickou část práce jsem zaměřila na to, jak paravoltiž působí na osoby s mentální retardací a poruchami koordinace. Chtěla bych zde zjistit, jak se na klientech po fyzické a psychické stránce paravoltiž odráží. Jak si oni sami uvědomují její působení a také jestli na ně působí kladně.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 HIPOREHABILITACE

1.1 Historie využití koní pro terapii

Velemínský (2007), uvádí, že se první nepřímé znaky o cíleném využití koně pro léčbu objevují ve filosofických úvahách Marka Aurelia „Hovory se sebou“ z období 171-179 n.l.: „Zde se říká: Lékař mu přikázal jezdit na koni nebo studené koupele anebo chodit naboso, celkem by se dalo říci: vesmírný pořádek mu nařídil chorobu, zmrzačení nebo něčeho...Přijměte tedy všechny příhody tak jako ty léky, které předepisuje lékař...A za je zdraví pokládej i uskutečňování a naplňování toho, co vesmírný pořádek uznává za dobré.“

Nejsou dochovány zprávy, že se někdo touto metodou ve středověku výrazněji zabýval. Merkurialis se v renesanci zmiňuje o různých účincích jednotlivých chodů koně. Hodně rozsáhlé literární záznamy jsou z 18. století. Osobní lékař Marie Terezie a Maxmilian Stoll doporučovali u lidí s duševními poruchami jízdu na koni. „Medicina Gymnastica“, jakožto první sportovně medicínská učebnice (z roku 1750) říká, že jízda na koni je nejdůležitější gymnastické cvičení a rozebírá účinky jízdy na „tělo i ducha“. V roce 1782 vyšla kniha „Léčebná a chirurgická gymnastika neboli výzkum o užitku pohybu“. Jak zde J. C. Tissota uvádí, nejdůležitějším chodem pro terapii je krok, což také platí dodnes. V tom samém období vidí Samuel Teodor léčebné působení koně hlavně v trojrozměrném pohybu hřbetu. V Čechách jsou uvedeny počátky hipoterapie v roce 1880. (Velemínský, 2007)

Do zájmu zdravotníků se léčebná jízda na koni dostává ve 20. století. Po konci první světové války se začal používat kůň k rehabilitaci invalidů z války. Organizace zabývající se hipoterapií vznikaly v 60. letech téměř v celé Evropě i USA. V naší republice se začátky zapisují rokem 1947. V České republice je hipoterapie garantována Českou hiporehabilitační společností (ČHS), založenou v roce 1991, ČHS sdružuje lékaře, fyzioterapeuty, cvičitele jezdeckví, parasportovce, pacienty a také rodiče handicapovaných dětí. Dále pořádá semináře, kurzy a výuku určenou odborníkům pracujících v hiporehabilitaci. (Velemínský, 2007)

1.2 Historie hiporehabilitace

Jak na svých stránkách uvádí známý časopis zabývající se i touto problematikou, *Planeta zvířat* (2005), již řecké a římské texty hovoří o tom, že pro lidi se zdravotním znevýhodněním měl kůň vždy pevné místo. Hiporehabilitace tak, jak ji dnes známe, se začala formovat zároveň ve Velké Británii, Německu a Skandinávii v 50. letech minulého století. Na konci 60. let se hiporehabilitace začala vyvíjet i v USA a Kanadě. V této době zároveň pár evropských zemí uspořádalo spolu první mezinárodní hiporehabilitační kongres, kde si mohli vyměňovat své zkušenosti všichni odborníci zajímající se o tento nový obor. Na následných kongresech se formovaly představy o založení mezinárodní organizace, která by sjednocovala všechny aktivity, terapie, organizace, ale i jednotlivce z oboru hiporehabilitace.

Dnes již známá zahraniční organizace *Federation of Riding for the Disabled International (FRDI)*, přeloženo jako "Mezinárodní federace ježdění na koni pro osoby se zdravotním znevýhodněním", byla roku 1980 založena v Belgii. Mezinárodní výkonný výbor vedený prezidentem je tvořen výkonným výborem, prezident výkonného výboru je volen na tři roky - od jednoho mezinárodního sjezdu k dalšímu. FRDI v dnešní době zahrnuje členy z více jak 45 zemí, nejčastěji ji tvoří evropské státy. Tato federace seskupuje asociace, sdružení, organizace a jednotlivce, kteří provádějí aktivity a terapie s pomocí koní a také se věnuje vývoji programů v nových oblastech. Její další činností je podpora vzdělávání v oboru pomocí údržby mezinárodní bibliografie a kalendářem mezinárodních vzdělávacích aktivit a tréninků. FRDI každé tři roky sponzoruje konání mezinárodního kongresu. Federace dále vytváří mezinárodní normy bezpečnosti a kompetencí daném v oboru a podporuje vysokou kvalitu ochrany a tréninku koní pro terapeutické účely. (*Planeta zvířat*, 2005)

Jak na svých stránkách uvádí sama organizace FRDI (2011), věnuje se aktivitám pomocí koní. Výhody jízdy na koni pro osoby se zdravotním postižením byly uznány za více než tři tisíce let zkušeností s tímto „sportem“. Jedná se o osoby s tělesným postižením, od dětské mozkové obrny až k náhodnému zranění. Dále jsou tyto aktivity vhodné pro osoby s mentálním postižením, duševním onemocněním, autismem, vývojovými zpožděními a emočními poruchami. Fyzické osoby, jejichž postižení jim znemožňuje nést svoji váhu, mají omezený výběr aktivit, které také rozvíjejí svalovou hmotu a zlepšení držení tě-

la. Jízda na koni má tu výhodu, že zde lidé získávají pocit nezávislosti a odpovědnosti, když se učí pečovat o koně.

Mezi výhody patří

- Zlepšení kloubní pohyblivosti, rovnováhy a koordinace
- Uvolnění spasticity
- Zvýšené svalové síly
- Zvýšené sebevědomí prostřednictvím zlepšení pohledu sama na sebe
- Vylepšení učení, koncentrace, prostorového vědomí
- Motivace k nastavení a dosažení cílů

Lidé s mnoha typy postižení všech věkových kategorií našli výhody plynoucí z léčebné jízdy. Existují určité podmínky, pro které je kontraindikováno terapeutické ježdění. Lékařské vedení a schválení je nezbytné pro bezpečnost a ochranu všech zúčastněných. Hipoterapie je lékařsky předepsaným postupem prováděným zdravotnickým personálem. Cílem je rehabilitace prostřednictvím pohybu koně, jezdecké dovednosti nejsou vyučovány v klasické hipoterapii, ale mohou se stát konečným cílem. Hipoterapeutický tým vždy zahrnuje terapeuta, jezdeckého instruktora a speciálně vyškoleného koně. (Federation of Riding for the Disabled International, 2011)

Riding for the Disabled Association (*RDA*), zhruba přeloženo jako "Asociace ježdění na koni pro osoby se zdravotním postižením", byla založena jako charitativní organizace ve Velké Británii v roce 1969. RDA je federací různých skupin, které se snaží prostřednictvím ježdění na koni nebo vozatajství – dlouhodobých a zábavných aktivit, které pozitivně ovlivňují pohyblivost, koordinaci, sebejistotu a sebehodnocení, zlepšit zdravotní stav a kvalitu života lidí s tělesným a mentálním postižením. Tyto skupiny se zapojily do RDA podpisem smlouvy s národní organizací (*RDA National*), a jsou vedeny pomocí členského manuálu a standardy. RDA skupiny působí po celém světě, jen ve Velké Británii je jich 500. (Planeta zvířat, 2005)

Velmi aktivní organizací v USA je NARHA. Organizace byla založena v roce 1969 a sdružuje na 800 hiporehabilitačních center z USA, Kanady a Španělska. NARHA se snaží vést

a pomáhat v oboru hiporehabilitace na světě ve všech směrech a odvětvích. Nabízí instruktorské kurzy zájemcům z celého světa a taktéž členství pro jednotlivce. Pro hiporehabilitační středisko, které chce být členem, jsou připravena náročná kritéria pro přijetí. Vyšším stupněm je akreditace středisek na národní a mezinárodní úrovni, která je v souladu s vysokými provozními, profesními a bezpečnostními standardy. NARHA má specializační profesní sekci Equine Facilitated Mental Health (*EFMH*). American Hippotherapy Association (*AHA*) vznikla jako profesní organizace pro hipoterapii. NARHA, AHA a EFMH spolu úzce spolupracují. (Planeta zvířat, 2005)

Equine Assisted Growth And Learning Association (*EAGALA*), je profesní organizací, jejíž název zhruba vyjadřuje "Učení a růst s pomocí koní". Asociace se snaží zlepšit mentální zdraví jednotlivců, rodin a skupin ve světě pomocí nastavení vysokých norem v oboru "psychoterapie s pomocí koně". *EAGALA* nabízí odborné kurzy a další vzdělávání, standardy, inovace a podporu všem profesionálům provádějícím tyto služby. Asociace byla založena v roce 1999 jako nezisková organizace a sdružuje více jak 3000 členů z Evropy, Kanady, Pacifiku, Latinské Ameriky, Afriky a Středního Východu. (Planeta zvířat, 2005)

Zajímavým projektem v roce 2005 byl pilotní evropský projekt PEGASUS, který chtěl vytvořit vzorový odborný hiporehabilitační kurz pro pracovníky ve zdravotnictví a sociální sféře. Dalším počinem bylo vytvoření vzoru správného provádění hiporehabilitačních služeb, etického kodexu a pracovního řádu a v neposlední řadě vytvoření evropské sítě expertů a tvorba webových stránek pro zapojené jednotlivce a organizace. Také propojení tréninku v hiporehabilitaci s dalšími odvětvími, které se týkají koní; a důležitá je komunikace a přenos informací. Projekt byl úspěšně dokončen a webové stránky nadále poskytují mnoho zajímavých informací. (Planeta zvířat, 2005)

Většina zemí provozující aktivity a terapie s pomocí koně má svou národní zastřešující organizaci a svůj systém vzdělávání. Kontakty na tyto organizace a kalendáře mezinárodních aktivit lze najít na webových stránkách FRDI. (Planeta zvířat, 2005)

1.3 Hiporehabilitace a její části

1.3.1 Definice hiporehabilitace

Jak uvádí Velemínský (2007), hiporehabilitace je zastřešující pojem pro aktivity spojené s rehabilitací člověka pomocí koně v nejširším smyslu slova.

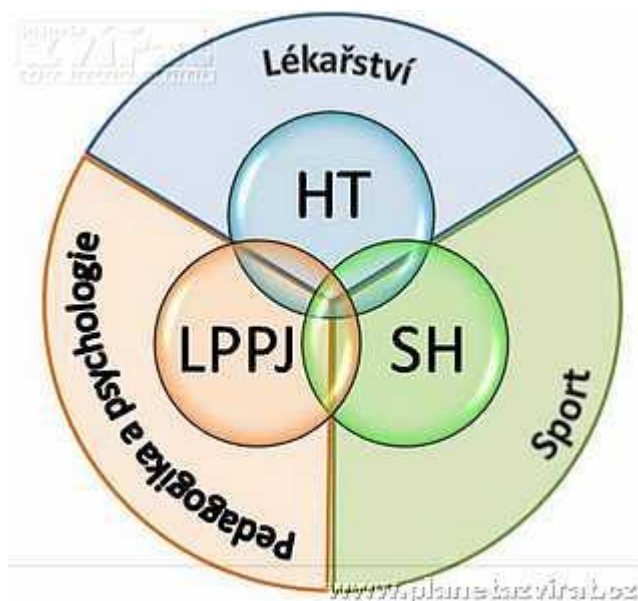
1.3.2 Terapie

Hollý a Hornáček (2005) uvádí, že terapie pocházející z řeckého slova therapein, se chápe jako zásah do etiopatogenetické (soubor příčin nemoci) struktury nebo vztahů, aby se odstranily symptomy nemoci.

1.3.3 Rodělení hiporehabilitace

Podle časopisu zabývajícího se i touto problematikou, Planeta zvířat (2005), byla speciální terminologie do České republiky převzata z Německa v letech 1992-94, kdy vznikala česká hiporehabilitační společnost, a objevily se tyto výrazy - hiporehabilitace - hipoterapie - léčebně pedagogicko- psychologické ježdění - sportovní ježdění handicapovaných.

Obrázek 1 Rozdělení hiporehabilitace



(Planeta zvířat, 2005)

Hiporehabilitace je všezahrnujícím názvem pro všechny aktivity a terapie, kde se ke zlepšení zdravotního stavu tělesného i mentálního lidí používá kůň. Název je odvozen od řeckého slova "hippos" znamenající kůň. Pro svoji podobnost se slovem hipoterapie se často zaměňuje nebo je považován za totéž. Hiporehabilitace se dělí na terapie - hipoterapie, léčebně pedagogicko-psychologické ježdění a sport - sportovní ježdění hendikepovaných. Při terapiích musí být přítomen terapeut, což je osoba se speciální dovedností, kterou získala prostřednictvím svého vzdělání, tréninku a zkušenosti v jedné nebo více sférách zdravotnictví. Terapeutem není každý, kdo pracuje jen s lidmi se zdravotním postižením, ale musí mít speciální doplněk ve vzdělání a to licenci na určitou jezdeckou disciplínu. (Planeta zvířat, 2005)

Pro člověka s pohybovou poruchou je prvním stupněm kontaktu s koněm většinou hipoterapie, kde speciálně vyškolený fyzioterapeut / ergoterapeut využívá trojrozměrného pohybu koňského hřbetu v kroku, ke zlepšení neuromuskulární funkce klienta (metoda fyzioterapie). Pohyb koňského hřbetu se přenáší přes pánev klienta na jeho/její trup a vyvolává pohyb podobný lidské chůzi. Toto je jedinečný přínos hipoterapie a nedá se nahradit jinou rehabilitační metodou. Dále hipoterapie působí na zlepšení koordinace pohybu, rovnováhy, chůze, běhu a skákání, dýchání, svalového napětí, zlepšení v statickém a dynamickém držení těla, stabilitě hlavy, trupu a končetin, nesení váhy končetinách, načasování úkonů, svalové síly, samoobsluhy, sebevědomí, radosti ze života, atd. Při hipoterapii koně vždy vede vodič, klient koně nemusí ovládat a může být na koni různě polohován za účelem dosažení terapeutického cíle. Z bezpečnostních důvodů je jistěn z obou stran koně terapeutem a asistentem. Klient je vždy zařazen do programu na základě písemného doporučení lékaře. (Planeta zvířat, 2005)

Léčebně pedagogicko-psychologické ježdění LPPJ je metoda psychoterapie, kde se k léčení psychiatrických, psychologických, emocionálních, a sociálních poruch využívá koní, jejich prostředí a vzájemné působení s nimi. Cílem terapie je ovlivnit psychiku klienta tak, aby snížil nebo zcela odstranil strach, agresi či rezignaci spolu s výukou správného sebehodnocení a sebevědomí. Terapie může být individuální nebo skupinová a je vedena pedagogem, speciálním pedagogem, psychologem nebo psychiatrem, který má specializaci na LPPJ. Skladba LPPJ terapeutické jednotky je velmi rozmanitá – od péče o koně, komunikaci s

ním až po aktivní ježdění – záleží na terapeutickém cíli. Klient je zařazen do programu pouze na základě písemného doporučení lékaře/psychologa. (Planeta zvířat, 2005)

Sportovní ježdění hendikepovaných neboli jezdeckví jako sport pro osoby se zdravotním postižením je založeno na aktivním ovládní koně jezdcem. Klient se učí jízdě na koni, jeho ovládní ve voze nebo voltižní cviky za použití speciálních pomůcek nebo změněné techniky. Podle stupně zdravotního postižení se klient může také zúčastnit sportovních soutěží v různých disciplínách – paradrezúra, paravoltiž, parawestern, paravozatajství, atd. Lekci vede instruktor s licenci na určitou jezdeckou disciplínu. Tento instruktor by měl mít znalost zdravotního stavu svých klientů a přizpůsobit metodu výcviku k dosažení nejlepších výsledků. Budoucí sportovec by měl být přijat do programu na základě písemného lékařského doporučení a po vyšetření fyzioterapeutem, který také spolupracuje na stanovení výcvikového plánu. (Planeta zvířat, 2005)

2 PARAVOLTÍŽ

2.1 Definice paravoltiže

Paravoltiž je jednou z rehabilitačních metod vycházejících z pedagogicko-psychologických aktivit s pomocí koní a zároveň jednou z disciplín parajezdectví. Jedinec se zdravotním znevýhodněním (paravoltižér) vykonává pod zdravotním dozorem na nesedlaném koni gymnastické cviky. (Lantelme, Ježková, 2010)

2.2 Historie Paravoltiže

U nás se paravoltiž začala rozvíjet v Olomouckém kraji v roce 1994, kde fyzioterapeuti začali zařazovat do hipoterapie gymnastické cviky těm klientům, u kterých samotná hipoterapie už dosáhla úplného účinku, a kteří přesto chtěli pokračovat v aktivitách s koňmi. Cvičenci začali ukazovat, co ve voltiži dokážou na exhibicích v rámci voltižních závodů. Pod Českou hiporehabilitační společností (ČHS) vznikl oddíl paravoltiže roku 1998. Téhož roku se konaly první oficiální soutěže pod záštitou ČHS a za spolupráce ČJF (Česká jezdecká federace) - celkem 8 závodů včetně mistrovství ČR. Tehdy se jich účastnilo celkem 22 cvičenců ze tří středisek, nyní se pořádá 8-10 závodů ročně, včetně MČR s účastí 40 až 60 cvičenců. Na světovém mistrovství Voltiž 2008 vystoupili v exhibici i cvičenci paravoltiže, ti se pravidelně zúčastňují divadelních vystoupení „Duše v pohybu“, kde předvádějí výsledky své práce z výukových hodin psychobaletu a paravoltiže. V roce 2009 předvedli ukázkou paravoltiže a psychobaletu také na 88. Svatováclavské ceně před plnými tribunami na závoděšti Velká Chuchle. (Lantelme, Ježková, 2010)

Národní paravoltižní pravidla pro paravoltižní soutěže vznikla roku 1999. Jsou to upravená pravidla voltiže ČJF, přizpůsobená pro paravoltižéry a jsou k dispozici na webu ČHS. Od roku 2007 je paravoltiž uznána jako parajezdecká disciplína pod ČJF. Pořádají se dva typy závodů - samostatné, nebo spojené v rámci voltižních soutěží. Vždy první závody v sezóně začínají na trenažéru, další soutěže jsou na koni. Každý rok je vyhlášena soutěž o "Pohár ČHS", Moravský přebor a MČR v paravoltiži. Rozpis závodů na nový kalendářní rok schvaluje vedoucí paravoltiže ČHS a spolu s rozpisem MČR dává na vědomí ČJF. Soutěže probíhají v kategoriích jednotlivců, dvojic nebo skupin a skládají se vždy ze dvou částí - z povinné sestavy a volné sestavy. Stejně jako u paradrezury se cvičenci dělí do skupin

podle stupně postižení - lehký (LH) a těžký (TH) zdravotní handicap. (Lantelme, Ježková, 2010)

2.3 Paravoltiž

Jak uvádí Lantelme, Ježková (2010) ve zpravodajském serveru o koních a jezdeckví, mnoho jedinců se zdravotním postižením a speciálními potřebami je izolováno od svých vrstevníků. To vede k těžkostem a vytvoření zvyků, které jejich životní situaci ještě zhoršují. Setkání s lidmi stejného zájmu a příležitost s nimi spolupracovat jsou základem sebeuvědomění, sebevyjádření a seberealizace. To vše nabízí paravoltiž.

Navíc nesmíme zapomenout na blahodárný účinek pohybu koně na jezdce, který je nenahraditelný pro zlepšení fyzických schopností, rovnováhy, koordinace, rytmického cítění, prostorové orientace, pohyblivosti a následně sebedůvěry.

Obrázek 2 Paravoltižní soutěž



Paravoltiž je disciplínou parajezdeckví, ale vychází z pedagogicko-psychologických aktivit - cvičení s pomocí koní. Jedinec se zdravotním omezením (paravoltižér) cvičí na nesedlém koni buďto sám nebo ve dvojici a to pod odborným vedením. Kůň je veden lonžérem na lonži ve voltižním kruhu. Tato disciplína je stejná jako voltiž (sportovní disciplína nazývaná gymnastika na koni), je však upravená pro osoby se zdravotním postižením. Toto cvičení náročné na fyzickou kondici je určené jedincům:

- s poruchami chování (hyperaktivita, vzdorovitě a agresivní chování aj.)
- se specifickými vývojovými poruchami učení (dyslexie, dystrografie, dyskalkulie aj.)
- s psychiatrickými poruchami (maniodepresivita, bulimie aj.)
- s tělesným postižením (skoliózy, vadné držení těla)
- s mentální retardací
- s dětskou mozkovou obrnou
- se smyslovými vadami (zrakové, sluchové postižení)

Hlavním cílem je zlepšování a zdokonalování pohybových schopností osob se zdravotním omezením v rámci jejich možností. Dále zlepšování psychické kondice, rozvíjení schopnosti spolupráce s dalšími členy týmu, podpora samostatnosti, tvořivosti a zvyšování sebevědomí, čímž se zvýší možnost jejich zařazení do společnosti. Správně vedené cvičení by mělo přinášet pocit uspokojení, radost z dosažených výsledků a podnítit k dalšímu zlepšování.

Paravolitiž je týmovou záležitostí vyškolených odborníků a jako ostatní obory hiporehabilitace je prováděna na doporučení odborného lékaře (pediatr, neurolog, psycholog nebo psychiatr). Tým tvoří cvičitel koní pro hiporehabilitaci (ručí za kvalitu a výcvik koní), dále lonžér, trenér/ terapeut/instruktor, rehabilitační lékař i speciální pedagog a samozřejmě kůň. (Lantelme, Ježková, 2010)

2.3.1 Výběr koně

Jak uvádí Velemínský (2007), nezáleží na plemeni koně, ale na plánovaném způsobu cvičení, který rozhoduje a má zásadní význam v tom, zda vybíráme koně pro hipoterapii, parasport či léčebně-pedagogické ježdění.

Hipoterapie ani pedagogicko-psychologické ježdění nejsou sporty. Je důležité si uvědomit, že kůň je terapeutickým prostředkem, zprostředkovatelem léčebného účinku a nástrojem v rukou terapeuta. Požadavky jsou předem dané a všeobecné stanovisko udává:

- fyzické, psychické a metodické nároky, které jsou kladené na koně ze strany klientů, ovlivňují přípravu koně

- kůň zařazený do hiporehabilitace musí být mladý a dokonale zdravý (pro koně znamená hiporehabilitace velké psychické vypětí a jejich hřbet je neadekvátně zatížen)
- nemocný, unavený a opotřebovaný kůň přenáší na své klienty nevhodné pohyby
- kůň musí být schopen absolvovat denní trénink se zdravým jezdcem, musí být cíleně připravovaný pro zdravotnické či pedagogické potřeby

2.3.2 Paravoltižní kůň

Jeho výběr závisí na mnoha faktorech, protože ovlivňuje kvalitu paravoltiže . Měl by být klidné, trpělivé a vyrovnané povahy, a to nejen během cvičení, ale i ve stáji. Neměl by být lechtivý, protože při cvičení na něm se paravoltižéři dotýkají téměř všech jeho částí v oblasti hřbetu. Z důvodu bezpečnosti jsou proto lechtiví, nervózní, lekaví, kousající a kopající koně z této disciplíny vyloučeni. Kromě charakteru koně je také důležitý jeho zdravotní stav

a mechanika pohybu. Přednost mají koně s pružným hřbetem a měkkým uvolněným vyrovnaným chodem, což do jisté míry závisí na stavbě těla. Kůň by měl být dobře osvalený, v hřbetu kulatý, s dobře nasazeným masitým krkem a širokou pevně svázanou zádí. Pro paravoltižní ježdění je velmi důležité, aby kůň byl v dobré psychické a fyzické kondici, proto dodržování pravidelného denního režimu s dostatkem času pro odpočinek, vyjížďky do terénu, pobyt ve výběhu a na pastvinách je nezbytnost, (Lantelme, Ježková, 2010).

Obrázek 3 Trénink

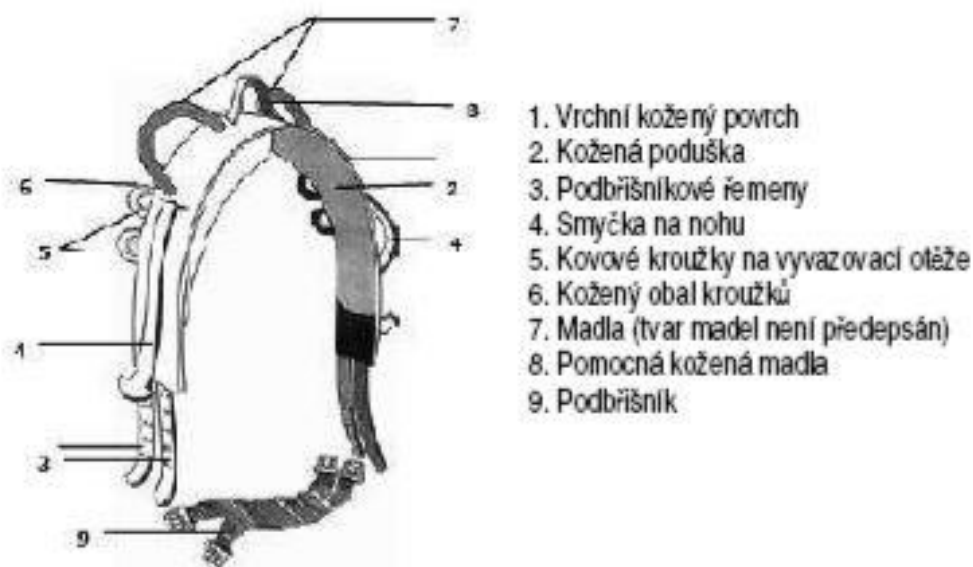


(Equichanel, 2010)

2.3.3 Výstroj koně pro paravoltíž

Výstroj je shodná s výstrojí pro voltíž. Skládá se tedy z těchto částí: uzdečka bez nánosníku, dále lonžovací ohlávka s obnoskem, dvě vyvazovací otěže s gumovými kroužky – ty jsou nezbytné, aby měl kůň hlavu ve správné poloze, dále, voltížní pás (viz obrázek 4) se dvěma pevnými madly a dvěma postraními kličkami s podložkou, zádová poduška, lonž a také lonžovací bič. (Lantelme, Ježková, 2010).

Obrázek 4 Voltížní pás



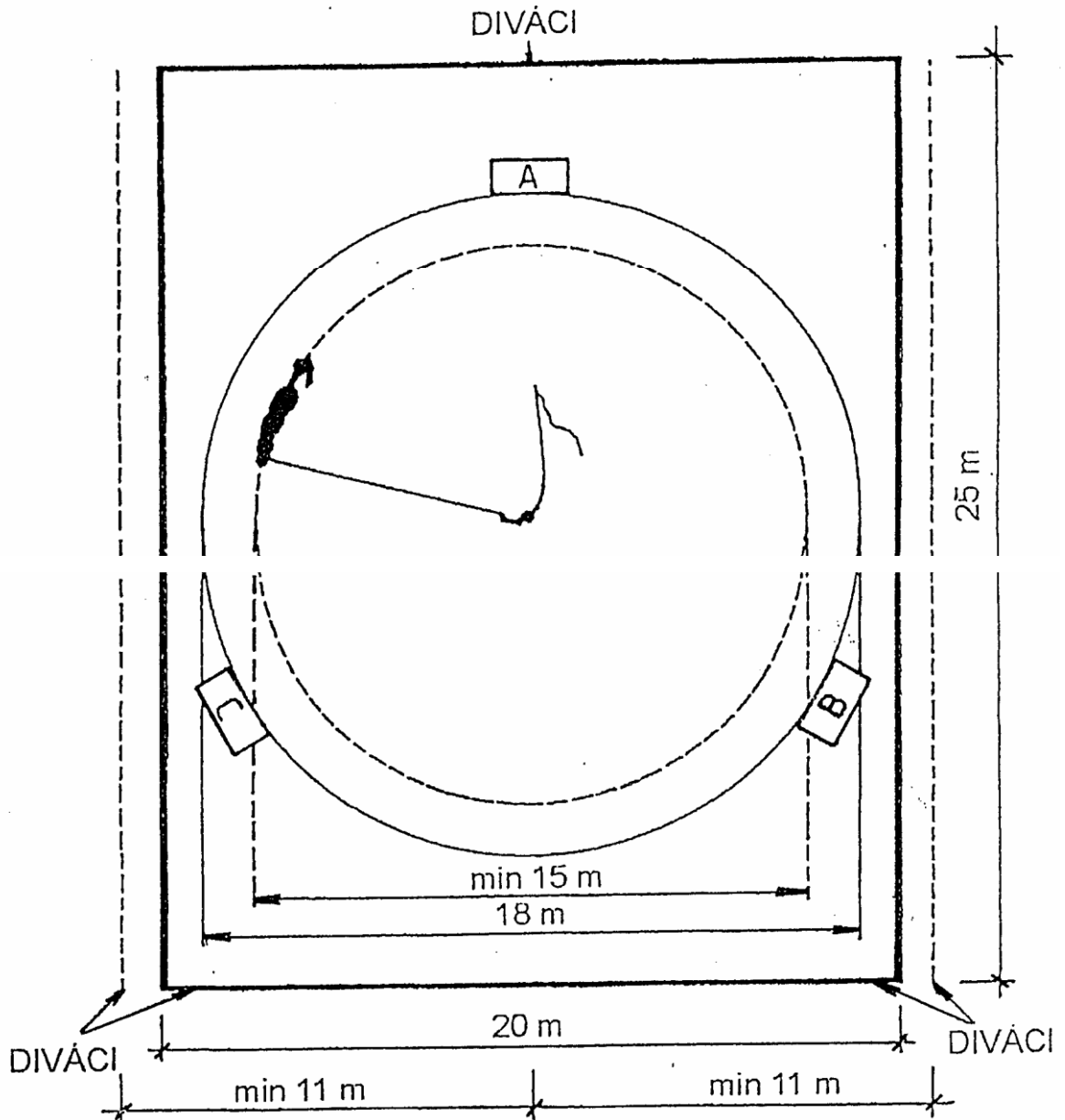
(Equichannel, 2010)

2.3.4 Práce na kruhu

Voltížní kruh (viz obrázek 5) s průměrem 15 - 20 m je určen pro práci s koněm při paravoltížním cvičení, během něhož obíhá kůň na lonži okolo lonžéra, který stojí přesně ve středu voltížního kruhu vždy čelem ke koni. Přímý kontakt mezi ním a koněm zajišťuje dlouhá napnutá lonž. Povrch voltížního kruhu má být měkký, nejlépe písek nebo piliny. Nevhodný je trávník, protože chůze koně po něm je nepravidelná a mnohdy nejistá. Chůze koně musí být pravidelná a vyrovnaná, kůň musí mít vyklenutý hřbet, vztyčený krk a skloněnou hlavu, k čemuž mu napomáhají vyvazovací otěže. Během chůze se kůň nesmí zastavovat, měnit směr nebo vytáčet hlavu ven z voltížního kruhu. K nevýhodám práce na kruhu patří jedno-

stranné zatěžování vnitřních končetin a trvalé ohnutí koně, proto by kůň na kruhu neměl cválat déle než 25-30 min. a směr, kterým během tréninku chodí, by se měl střídát. Na závodech chodí kůň pouze na levou ruku. (Lantelme, Ježková, 2010).

Obrázek 5 Voltižní kruh



(Equichannel, 2010)

2.3.5 Tréninková část

Jak uvádí Lantelme, Ježková (2010), jedinec musí nejprve splnit několik podmínek, než začne s vlastním paravoltižním ježděním. Těmito podmínkami se myslí seznámení se s pracovním prostředím, členy týmu a voltižním koněm. Cvičenci paravoltiže by měli mít ke koni důvěru a kladný vztah. A proto se hned na začátku učí o koně pečovat - učí se koně vyčistit, nauzdit a nachystat na voltižní ježdění. Zapojují se také do dalších aktivit, jako je: krmení koní, úklidu boxů, čištění strojů atd. Tyto aktivity jsou pro jedince významné tím, že si utvrzují vztah s koněm. Nejdůležitější je hlavně taktilní kontakt - mazlení, hlazení, česání, čištění – čímž je stimulována senzitivní složka. Tzv. tréninková přípravná fáze předchází vlastní paravoltižní ježdění. Cílem je zpevnění a posílení svalových skupin. Pro paravoltiž je totiž nezbytně nutné mít dobře zpevněné svalstvo a rozvinutou skokovou sílu potřebnou pro naskočení na koně, čehož lze do jisté míry dosáhnout gymnastickou průpravou a cvičením na tělocvičném náradí. V poslední době se do tréninku zařadil i psychobalet (spojení základní baletní průpravy s psychoterapeutickými technikami) a přes zimu pak plavání, rehabilitační cvičení, rozvíjení rytmiky, atd.

Nejdůležitějším náradím pro paravoltiž je barel, neboli paravoltižní trenažér. Na barelu lze vedle skokových cviků nacvičovat prakticky všechny cviky povinné i volné sestavy, protože barel svými rozměry přibližně odpovídá rozměrům hřbetu koně a je na něj připevněn, stejně jako na koně, madla s koženými smyčkami. Na pevně stojícím náradí se cvičenci naučí získat větší jistotu a odvalu a zbavit se případného strachu z výšky. Důležité je při cvičení na barelu to, že cvičenec se naučí cvik, který pak na koni cvičí s jistotou a patřičnou jemností (je to ohleduplné ke zdraví koně). Cvičení na náradí se nezařazuje pouze do přípravné fáze paravoltiže, ale obvykle se během sezóny střídá paravoltižní ježdění s cvičením v tělocvičně, (Lantelme, Ježková, 2010).

2.3.6 Účastníci paravoltiže

Ideální odborný pracovní tým paravoltiž se skládá z pracovníků – lékař, fyzioterapeut speciálně školen pro hiporehabilitaci, cvičitel jezdeckví, lonžér, trenér paravoltiž, klasifikátor, pedagog a proškolení pomocní pracovníci. Paravoltiž je týmová práce a závisí na všech dobrovolných pracovnících, výsledcích a bezpečnosti paravoltiže. (Lantelme, Ježková, 2010).

3 MENTÁLNÍ RETARDACE

3.1 Definice mentální retardace

Jak uvádí Švarcová (2006), mentálním postižením nebo mentální retardací se nazývá trvalé snížení rozumových schopností, vzniklé v důsledku organického poškození mozku. Mentální postižení je trvalý stav, způsobený neodstranitelnou nedostatečností nebo poškozením mozku.

Mentální retardace je vrozený stav, který se značí snížením intelektových a adaptivních dovedností, jinak řečeno, je zde nepřiměřený či necelý rozvoj duševních schopností jedince. Adaptivními dovednostmi myslíme dovednost jedince počínat si samostatně na stupni svého věku a ve sféře daných norem kultury (Čadilová, Jůn, Thorová, 2007).

Podle Franioka (2008), je mentální retardace charakterizována jako vývojová porucha psychických funkcí, která se dotýká všech složek osobnosti. Zařazuje se sem oblast tělesná, duševní a v neposlední řadě sociální. Typickým znakem je v různém rozsahu snížení schopností rozumových, které se projevují v hodnotě vnímání, myšlení, představ, paměti, řeči a vizuomotoriky. Zasažena je také oblast citová a volní.

„Mentální retardace je charakterizována individuálními zvláštnostmi psychických funkcí, při dominantním postižení oblasti intelektové. Je to stav, který probíhá v různých vývojových obdobích života jedince, odráží se v jeho chování a sociální přizpůsobivosti, při zachování rozdílných schopností a kapacity“ (Černá a kol. 1992, s. 13).

3.2 Mentální retardace

V roce 1968 vymezila Světová zdravotnická organizace v rámci 8. revize Mezinárodní klasifikace nemocí, úrazů a příčin smrti jednotlivé úrovně oligofrenie pomocí IQ. Po devadesátých letech se u nás začíná používat 10. revize, jež při vymezení klasifikace mentální retardace rozděluje šest základních skupin. (Švarcová, 2006)

1. Lehká mentální retardace

IQ je zde asi mezi 50-69 (což u dospělých odpovídá mentálnímu věku 9-12 let).

Do této skupiny náleží:

- slabomyslnost,
- lehká mentální subnormalita,
- lehká oligofrenie (dříve označovaná jako debilita).

2. Střední mentální retardace

IQ dosahuje hodnot 35-49 (u dospělých se rovná mentální úrovni 6-9 let). Patří sem:

- středně těžká mentální subnormalita,
- středně těžká oligofrenie (dříve označovaná jako imbecilita).

3. Těžká mentální retardace

IQ je v rozmezí 20-34 (u dospělých se rovná duševní úrovni 3-6 let). Zahrnuje:

- těžká mentální subnormalita,
- těžká oligofrenie.

4. Hluboká mentální retardace

IQ maximálně 20 (u dospělých je srovnatelná věku pod 3 roky). Patří sem:

- hluboká mentální subnormalita,
- hluboká oligofrenie (dříve označovaná jako idiocie).

5. Jiná mentální retardace

Tato kategorie se využívá tehdy, kdy není možné stanovit stupeň mentální retardace pomocí obvyklých metod. Zejména nesnadné nebo nemožné je to pro přidružené senzorycké nebo somatické poškození, např. u nevidomých, neslyšících, nemluvicích, dále u osob s vážnými poruchami chování, autistických jedinců či těžce tělesně postižených osob.

6. Nespecifikovaná mentální retardace

Tato skupina se využívá v případech, kdy mentální postižení je prokázáno, ale chybí nám informace, abychom mohli zařadit pacienta do některé z výše uvedených skupin. Patří sem:

- mentální retardace NS,
- mentální subnormalita NS,
- oligofrenie NS.

3.2.1 Etiologie mentální retardace

Podle Švarcové (2003, str. 24) In Lečbych (2008) je příčinou mentální retardace „*organické poškození mozku v důsledku strukturálního poškození nebo v důsledku abnormálního vývoje*“ Etiologie mentální retardace ale není jednotná.

Lečbych (2008), rozlišuje tři vlivy a to:

- a) Endogenní – vlivy genetické
- b) Exogenní – okolnosti v období gravidity, porodu a raném dětství (tj. faktory prenatální, perinatální, postnatální).
- c) encefalopatické – následky poškození mozku bez ohledu na příčinu, čas a patologico-anatomický charakter.

3.2.2 Psychické zvláštnosti jedinců s mentálním postižením

Někteří odborníci jako například Černá (1995), Dolejší (1978), Kysučan (1990), Švarcová (2001), Vágnerová (1999), (In Franiok, 2008) se shodují na nejčastějších typických znacích mentálního postižení, které jsou: pomalejší chápavost, jednoduché a konkrétní úsudky, malá schopnost či neschopnost srovnání a odvozování logických vztahů, malá mechanická a hlavně logická paměť, nízká slovní zásoba, nedostatečné vyjadřování, nízká pozornost, poruchy vizuomotoriky a pohybové koordinace, impulzivní chování, hyperaktivní nebo zpomalené chování, emocionalita, špatná osobní identifikace, opoždění psychosexuálního vývoje, vyšší míra potřeby uspokojení a bezpečí.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODIKA ŠETŘENÍ

Jelikož je paravoltiž poměrně novou terapií, která existuje jen v ČR a na Slovensku, bylo nutné z nedostatku literatury a zdrojů informací použít kvalitativní metodu výzkumu. V této problematice bych chtěla vyzkoumat, jaké působení má paravoltiž klienty docházející do střediska paravoltiže APA VČaS. Přesněji tedy na tři záměrně vybrané klienty s mentální retardací a poruchami koordinace. Abych nashromáždila potřebné data k výzkumu, použila jsem metody polostrukturovaných rozhovorů, nestandardizovaného pozorování a také fotodokumentace.

4.1 Výzkumný problém

Působení paravoltiže na osoby s mentálním postižením a poruchou koordinace.

4.2 Dílčí cíle výzkumu

- Jak se psychický a zdravotní stav v průběhu terapie mění
- Jak jsou klienti schopni odcvičit základní sestavu
- Zda sami klienti vnímají změnu ve svém fyzickém a psychickém stavu
- Zda paravoltiž působí na klienty kladně

4.3 Druh výzkumu

Druh výzkumu jsem zvolila kvalitativní, jelikož problematika paravoltiže, je zatím málo probádaná oblast. Příčinou je také její zatím krátké fungování. Jak jsme se mohli dozvědět v odstavci 2.2 historie paravoltiže, paravoltiž jako taková byla vytvořena v roce 1994, a to přímo pod vedením fyzioterapeutky, paní Ježkové, při APA VČAS Olomouc, u které jsem prováděla svůj výzkum. Jak mi sama prozradila, když jsem se ptala na stav paravoltiže v zahraničí, letos je v plánu české hiporehabilitační společnosti, vytvořit mezinárodní pravidla paravoltiže, podle kterých by měly vznikat oddíly paravoltiže i v zahraničí. Jediným odborníkem na tuto problematiku je tedy paní Ježková ve spolupráci s českou hiporehabilitační společností, která má letos také v plánu vydat odbornou knihu, kde by paní Ježková popsala veškeré poznatky o paravoltiži. Tento záměr zde uvádím, protože doposud nebyla žádná odborná literatura na toto téma vydána. Zatím existují jen skripta, jejichž au-

torství patří paní Ježkové, tyto jsem zakoupila, abych měla kde čerpat informace pro moji teoretickou část. Z tohoto důvodu jsem také zvolila kvalitativní přístup, abych se osobně mohla setkat s personálem provádějícím paravoltiž, s prostředím a také s klienty, odkud mohu čerpat nejvíce informací, které lze získat pouze formou pozorování.

4.4 Metody výzkumu

Jako metody výzkumu použiju polostrukturované rozhovory, jak s fyzioterapeutem, tak také s klienty, což mi umožní lepší náhled do situace a názor obou stran. K této metodě ještě přidám nestandardizované pozorování, formou pravidelného dojíždění na tréninky paravoltiže za účelem sběru co nejvíce informací o této problematice. Pozorování je v tomto případě nezbytné, protože literatury je k problematice paravoltiže málo a tudíž by nebylo možné dobře uvést a zkoumat danou problematiku. Nejdřív se musím seznámit s prostředím, cvičenci, zaměstnanci a samozřejmě se samotným programem tréninku, abych mohla lépe pochopit tuto problematiku a ujasnit si tak co vlastně chci zkoumat a jaké otázky použiju do rozhovorů.

Dále také budu pracovat s dokumenty – tedy přesně s listinou rozhodčích, ze soutěže, které se první klientka zúčastnila. Také budu používat fotodokumentaci, pro lepší náhled do problematiky.

4.4.1 Polostrukturovaný rozhovor

a) Rozhovor s klientem

Otázky pro rozhovor s klientem:

- Jaký máš vztah ke koním
- Jaké máš vztahy s ostatními klienty
- Co očekáváš od paravoltiže
- Těšíš se na paravoltiž? Proč
- Cítíš nějakou změnu svého fyzického a psychického vztahu při terapii

b) Rozhovor s fyzioterapeutem:

Otázky pro rozhovor s fyzioterapeutem:

- Jak se stav klienta v průběhu terapie změnil
- Jak je klient vzhledem ke svému postižení schopný odcvičit základní sestavu
- Jestli si klient volnou sestavu sestavil sám, pokud ano, jsou cviky vhodné pro klienta nebo by měl mít lehčí/těžší cviky?
- Kdo klientovi vybíral partnera pro cvičení ve dvojici a proč
- Zúčastní se klient soutěže

4.4.2 Nestandardizované pozorování

Pro nestandardizované pozorování je typický dosti nízký až nulový stupeň formalizace. To v praxi znamená, že často je určen jen cíl nebo předmět pozorování a o dalších aspektech jeho realizace má pozorovatel možnost rozhodovat průběžně a samostatně. Může tedy dle potřeby a vývoje pozorování určovat jeho podobu, rytmus (čas a místo), korigovat a konkretizovat škálu pozorovaných projevů (tzv. pozorovací kategorie), popř. soubor pozorovaných objektů (osob, institucí atp.). U zcela neformalizovaných aplikací může dokonce dojít ke změně cíle (předmětu) pozorování – pokud postupně získávané empirické informace ukazují, že původní pojetí výzkumného problému bylo nepřesné nebo mylné a je tedy nadále neudržitelné (Reichel, 2009).

4.5 Fixace dat

Audiozáznam

Jak uvádí Miovský (2006), je to zvukový záznam fáze získávání dat, který představuje pro výzkumníka velkou podporu a pomoc. Nemusí si dělat poznámky, aby zaznamenal obsah např. interview pro analýzu, ale dělá si poznámky výhradně pro své potřeby, případně poznámky týkající se zajímavých pozorování, která se v záznamu z technických důvodů nemohou objevit nebo by je bylo možné snadno „přehlédnout“ (ačkoli se z nějakého důvodu jeví být významné). Důležitou stránkou zvukového záznamu je, že zachycuje veškeré kvality mluveného slova, což je síla hlasu, délka pomlky, různé doprovodné zvuky či řečové vady atd. Tyto kvality nám metoda záznamu tužka-papír neumožní.

Vedle audiozáznamu mi bude také nápomocna e-mailová korespondence, kde se mohu postupem času doptat na věci, na které si při rozhovoru nevzpomenu, ale chtěla bych je zjistit a doplnit je.

4.6 Výzkumný vzorek

Základní vzorek tvoří klienti docházejících na paravoltyž do sdružení APA VČaS Olomouc. Ve výběrovém souboru jsou pak fyzioterapeutkou vybrání 3 klienti, kteří se potýkají s poruchami koordinace a mentální retardací. Tyto klienty mi paní Ježková vybrala proto, že je s nimi nejsnadnější spolupráce, komunikace a také, že jsou dva z nich plnoletí a není proto potřeba vyřizovat tolik informovaných souhlasů.

5 APA VČAS OLOMOUC

5.1 Základní informace o organizaci

APA VČaS je neziskové občanské sdružení, které působí po celé ČR a zabývá se vzděláním, výzkumem, integrací osob zdravotně postižených pomocí sportovních aktivit. Odborně garantuje rovněž integrační akce s akcentem na APA (aplikované pohybové aktivity), pro osoby zdravotně postižené, které pořádají soukromé společnosti, nadace a jiné organizace. Snaží se tak vnést do této oblasti skutečnou podstatu a odbornost na těchto akcích.

Jednou ze sekcí, kterou tato organizace provozuje pod vedením paní Arnošty Ježkové je paravoltiž. Tréninkové středisko paravoltiže je umístěno na Radíkově, nedaleko Svatého Kopečku. Toto středisko je vybaveno: klubovnou, tělocvičnou, krytou jízdárnou, venkovní jízdárnou, hygienickým zařízením, vše je bezbariérové. Dále disponuje třemi voltážními trenažéry, jedním vlastním koněm a také má dva další koně k zapůjčení. (APA VČaS, 2005)

Cíle sdružení:

- Cílem činností APA VČaS je vytvářet podmínky pro rozvoj sportu, rekreačních a tělovýchovných aktivit osob se zdravotním postižením.
- Seznamovat veřejnost s možností pohybových aktivit pro osoby se zdravotním postižením a pořádat pohybové a rekondiční pobyty.
- Organizovat a odborně garantovat akce integračního charakteru s akcentem na APA.
- Zajištění volnočasových aktivit pro děti a mládež se zdravotním oslabením a ohrožené skupiny s akcentem na APA.
- APA VČaS spolupracuje s Fakultou tělesné kultury v Olomouci, resp. katedrou aplikované tělesné výchovy na výukových programech APA.

Českou hiporehabilitační společností byl APA VČaS, pro tréninkové středisko Radíkov, udělen statut školícího střediska pro ČR. (APA VČaS, 2005)

Obrázek 6 Venkovní jízdárna



(APA VČaS, 2005)

5.2 Organizační struktura sekce paravoltiže

Personální struktura střediska se skládá z fyzioterapeutky, hipologa, zdravotní sestry, pedagogického pracovníka a dvěma trenéry, z nichž jeden je zároveň i lonžérem s platnou lonžérskou licenci. Do střediska dochází jak klienti z blízkého okolí, kterým paravoltiž doporučil lékař, tak i děti z nedalekého dětského domova v Prostějově. Na každý trénink dorazí zhruba 24 cvičenců. Cvičenci tak mají možnost trávit čas ve společnosti různě postižených jedinců, různého věku a prostředí.

Nedílnou součástí organizační struktury tvoří tři koně, jež má středisko k dispozici. Všichni jsou čeští teplokrevníci. První se jmenuje David, má 19 let a jak už jsem zmínila, pro jeho dobré povahové vlastnosti a zkušenosti s trénováním jej středisko nejvíce využívá. Pak je zde kobylnka Delli, která má 18 let a třetí je sedmnáctiletá Porta.

Obrázek 7 David při lonžování



5.3 Průběh tréninku

Tréninky probíhají v prostorách u stáje na Radíkově. Na začátku tréninku se cvičenci nejprve rozběhají, aby zahřáli a rozpoxybovali svaly, poté následuje rozcvička a samotné cvičení, nejprve na trenažérech. Teprve až klienti dobře zvládají odcvičit základní sestavu, bez hrubých dopadů nebo jiných chyb ohrožující zdraví koně, mohou své sestavy odcvičit i na koni. Ze začátku roku cvičenci cvičí jen na trenažérech, a to proto, že první závody v roce se konají na trenažérech (opět pro bezpečnost a ochranu koně, ale i samotného cvičence, aby si mohl pořádně nacvičit sestavu a zbytečně pak z koně nespádl a nezranil se) a také kvůli tomu, že venkovní halu není možné vyhřát a cvičit tak na koni v zimě. Takže cvičenci cvičí ve vytopených prostorách vybavených takzvanými „barely“. V březnu se konají již zmíněné první závody na trenažérech a od těchto závodů už mohou klienti začít cvičit na koních (samozřejmě jen ti, kteří sestavy dobře zvládají). Letos se na koni poprvé cvičilo kvůli počasí až 3. dubna, kdy už byla vhodná teplota (cvičenci totiž kvůli bezpečnosti cvičí v elastických kalhotách a tričku, je to důležité proto, aby se nějakým kusem volného oblečení nezachytili v madlech a nehrozilo jim pak nebezpečí pádu). Na tomto tréninku se cvičilo na koni jménem David, kterého také organizace nejvíce využívá pro jeho dobré povahové rysy a dlouholetou přípravu. Prozatím na něm bylo schopno odcvičit jen pár klientů, kteří své sestavy dobře zvládají, ostatní klienti se na něm jen svezli vsedě. Konec vedl na lonži trenér, který má platnou lonžerskou licenci. Vyčištění, nastrojení a následné odstrojení koně provádí cvičenci samostatně pod dozorem trenéra. Trénuje se zde jednou týdně a to vždy v neděli od jedenácti až do patnácti hodin.

Obrázek 8 Pohled zvenku na stáje Radíkov



6 ZHODNOCENÍ ROZHOVORŮ

6.1 Klientka Verča

Rok narození: 1988

Diagnóza: Mentální retardace, poruchy koordinace, vadné držení těla

Rodinná anamnéza: Verča je jedináček. V perinatálním období došlo k poranění hlavy. Do šesti let prodělávala rehabilitaci Vojtovou metodou. Verča žije v bytě se svými rodiči a v současné době je nezaměstnaná.

Školní anamnéza: klientka chodila na speciální základní školu CREDO Olomouc. Následně se učila v oboru zahradnické práce pro handicapované.

6.1.1 Působení paravoltiže:

Z pohledu fyzioterapeutky

1) Jak se stav klienta v průběhu terapie změnil?

- **Oblast fyzická**

Podle slov fyzioterapeutky se v průběhu celkové doby v paravoltiži se u ní zlepšila pohybová koordinace. Jak uvedla: *„U Veroniky se fyzický stav zlepšil už tím, že za prvé měla velkou kyfózu na zádech, to znamená, že byla nahrbená, což je u mentální retardace celkový projev a tady tím cvičením se posiluje uvědomování si vlastního těla, čímž došlo právě k vyrovnání té postury, že se nám narovнала. „*

- **Oblast psychická**

Jak uvedla fyzioterapeutka: *„Veronice stouplо sebevědomí, naučila se hodnotit své pohybové možnosti, naučila se zodpovědnosti vůči koním a také k ostatním cvičencům.“* Klientka má velmi nízké sebevědomí, a proto je nezbytné ji v úkolech povzbuzovat. Tak například, podle slov trenéra, se na Verči pozitivně odrazilо, že dostala funkci „nahazovačky“, kdy při nasedání ostatních klientů vždy asistuje „vyhozením jej do sedla“. Klientka si díky této roli připadá důležitější, hlavní je zde její pocit seberealizace.

2) Jak je klient vzhledem ke svému postižení schopný odcvičit základní sestavu?

Jak fyzioterapeutka uvedla: „Základní sestavu se samozřejmě musí všichni naučit, to je jak u všech sportů, kde jsou různé povinné sestavy nebo úkoly, takže se to tak dlouho učí, až to umí perfektně a i když to umí dobře, stále to musí opakovat, protože ta povinná sestava je u nás postavena tak, že je základem, nebo jak bych řekla alfou a omegou pro další rozvoj pro paravoltiž, pro volné sestavy. Základní sestavu Veronika zvládá v hodnocení rozhodčích 60-70%“ (povinná sestava viz příloha PI).

3) Jestli si klient volnou sestavu sestavil sám, pokud ano, jsou cviky vhodné pro klienta nebo by měl mít lehčí/těžší cviky?

„U nás cvičenci si samozřejmě volnou sestavu sestavují sami, protože volná sestava představuje to, že si cvičenec odcvičí to, co nejlépe dovede. Pak podle svých schopností si cvičenec sám sebe ohodnotí a sestaví si sestavu, kterou si potom s pomocí trenérů a ostatního personálu teprve upravuje. Takže sestavu si sestaví sám cvičenec, plus potom má poradní hlas trenér, který mu ji upraví a ohodnotí jeho schopnosti. Je rozdíl, když cvičí cvičenci na trenažéru anebo pak přímo na koni, takže třeba si postaví cvičenec sestavu na trenažéru, kde to zvládá a ten trenér je tam od toho, aby jej upozornil, že třeba na koni je to neproveditelné.“

Volnou sestavu měla ohodnocenou porotci na soutěži v paravoltiži, konané 9. dubna 2011 průměrnou známkou 5,3 z deseti. Tuto sestavu, kterou si Veronika sama vytvořila, jsem pro lepší porozumění a pochopení problematiky zaznamenala formou fotodokumentace. Sestava se skládá z následujících cviků:

- Spor
- Spor s pokrčenýma nohama
- Stoj
- Sed s protažením
- Sed
- Holubička napříč
- Holubička napříč s jednou nohou do boku
- Holubička na krku koně
- Princ na krku koně

- Vysoká holubička kontra
- Stoj kontra
- Seskok

Tyto cviky, můžeme vidět na obrázcích 9 - 19

Obrázek 9 Spor



Tento cvik by měla Veronika provádět narovnaná s pevným držením těla, jak je však vidět, klientka má slabé břišní svaly a při cviku se prohýbá.

Obrázek 10 Spor s pokrčenýma nohama



Stejně jako u předchozího cviku, opět je zde nedodržené správné propnutí těla. Verča má kromě slabých břišních svalů také nedostatečně posílené svaly na ruku, proto si také vybírá jednodušší cviky, jako sedy a holubičky.

Obrázek 11 Stoj



Při stoji, je jak je krásně na obrázku vidět, důležitý mírný záklon a to kvůli rovnováze, kterou musí cvičenec při chůzi koně udržet.

Obrázek 12 Sed s protažením



Díky dobré gymnastické přípravě a rozcvičení se na začátku každého tréninku, pak klientce nedělá problém propnout správně nohu při tomto sedu. Ovšem špičky mají být u každého cviku podél koně, aby se mohl klient držet koně lýtkovými svaly, toto pravidlo, jak z obrázku vidíme, Veronika v uvedeném cviku nedodržuje, příliš se soustředí na protažení nohy.

Obrázek 13 Sed na boku



Při sedu na boku je důležitou součástí, aby měl klient jednu nohu přes madlo, zajistí si tak stabilitu na hřbetu koně.

Obrázek 14 Holubička napříč



Následuje holubička napříč, která není tak těžká na provedení jako spíše na rovnováhu.

Obrázek 15 Holubička napříč + noha do boku



Záda by měla být při tomto cviku narovnaná, jak je vidět, klientka s tím má ještě problém.

Obrázek 16 Holubička na krku koně



Záda jsou zde sice už rovná, ale opět je zde vidět prohnutí v bedrech. Další problém, který zde můžeme vidět, je špatná poloha nohy, v základní sestavě (viz příloha PI) je obyčejná holubička, tak jak ji mají klienti správně odcvičit. Když se podíváme na holubičku ze základní sestavy a tuto holubičky, i když je na krku koně, je zde zřejmé, že hlava by měla směřovat více dolů a noha nahoru, také špička je málo propnutá.

Obrázek 17 Princ na krku koně



Obrázek 18 Vysoká holubička kontra



Opět zde můžeme vidět špatné propnutí nohy a špičky, stejně jako u holubičky na krku koně.

Obrázek 19 Stoj kontra



Při každém upažení mají být dlaně v úrovni očí.

4) Kdo klientovi vybíral partnera pro cvičení ve dvojici a proč?

Fyzioterapeutka uvedla: „*Svou dvojici si cvičenci navzájem vybírají sami, sami si volí partnera ke cvičení, z toho důvodu, že cvičí na balanční ploše, takže musí mít ke svému partnerovi důvěru. Zde proto respektujeme pak jejich volbu, že chtějí cvičit dohromady a že se navzájem podporují a pomáhají si.*“

5) Zúčastní se klient soutěže?

Jak řekla fyzioterapeutka: „*Klienti se všichni zúčastňují soutěží buď na koních, nebo začátečníci na trenažérech*“, soutěže hrají pro klienty velkou roli, jelikož paravoltiž spadá také pod sportovní odvětví, slouží soutěže jako jeden z prvků motivace, proč klienti docházejí na tréninky. Ukázkový je příklad loňského roku, kdy se stala mistryní republiky v paravoltiži, což je doposud její největší sportovní úspěch.

Z pohledu klientky

1) Jaký máš vztah ke koním?

Klientka uvedla: „*Mám s nima dobrý vztah, nebojím se jich.*“ Jak jsem vyzorovala, trenéři nechávají záměrně Veronice důležité funkce při chystání koně na trénink. Veronika má na starosti výstroj koně, vždy po tréninku ji musí zkontrolovat, jestli nedošlo k poškození a zkontrolovat, aby byly věci uloženy na svém místě. Také má na starosti při přípravě koně vždy nauzdění koně a kontrolu, zda je kůň nastrojen správně. Trenéři tak činí záměrně, aby jí tím posílili sebevědomí a dali pocit seberealizace.

2) Jaké máš vztahy s ostatními klienty?

Jak je uvedeno v teoretické části o paravoltiži, mnoho jedinců se zdravotním postižením a speciálními potřebami je izolováno od svých vrstevníků. To vede k těžkostem a vytvoření zvyků, které jejich životní situaci ještě zhoršují. Setkání s lidmi stejného zájmu a příležitost s nimi spolupracovat jsou základem sebevědomění, sebevyjádření a seberealizace. Paravoltiž tedy Veronice nabízí i možnost být mezi lidmi se stejnými obtížemi, což je pro ni velice důležité. Jak mi sama sdělila: „*Vztahy mám dobré, mám tady kamarády*“. Mimo rozhovor mi také sdělila, že dříve navštěvovala i psychobalet, kde si ovšem nerozuměla s ostatními cvičenci, nenašla si zde kamarády, a proto sem také přestala docházet. Sdělila mi

také, že je pro ni těžké najít si kamarády a zde vidím jednu z klíčových rolí paravoltiže. Zde jsou si všichni rovni, setkávají se zde klienti s různými druhy postižení a vzájemně si pomáhají.

3) Co očekáváš od paravoltiže?

Klientka odpověděla: „*No že budu jezdit na závody, nebudu muset být doma, budu s kamarádama, s partou.*“ Paravoltiž je, jak už jsme se dočetli, také sportem, takže důležitou roli zde hraje pohybová stránka. Veronika si dobře uvědomuje nutnost pohybu a také je zde ráda mezi ostatními klienty, jak už bylo řečeno. Proto je také, řekla bych, až zapálená do cvičení a i taneční průpravy, která je součástí tréninku. Ve volných chvílích, když zrovna necvičí na trenažéru, zkouší si alespoň kroky taneční průpravy, je na ní vidět, že se opravdu snaží a baví ji to.

4) Těšíš se na paravoltiž? Proč?

Na tréninky se těší, protože má kladný vztah ke zvířatům, zejména koním, má zde dobrý kolektiv přátel (učí se chování a zodpovědnosti ve vztahu k ostatním klientům, což je pro běžný život nepostradatelné). Klientka uvedla, že se na paravoltiž vždy těší, protože ji dělá ráda. „*Jsem tady vlastně nejdýl a už mám s tím nějaké zkušenosti*“.

5) Cítíš nějakou změnu svého fyzického a psychického vztahu při terapii?

• Oblast fyzická:

Klientka si sama uvědomuje, že by na doporučení lékaře měla mít pohybové aktivity, což jí paravoltiž nabízí. Došlo zde ke zlepšení pohyblivosti, dále si, podle vlastních slov zlepšila záda, se kterými měla problém a v současné době už nemá.

• Oblast psychická:

Na otázku, jaké sama vidí změny svého psychického stavu odpověděla, že si zapamatovala už spoustu věcí, které jsou potřeba a zlepšila se jí paměť. Do psychické oblasti spadá také již zmíněný vztah s koněm, s ostatními klienty, role, které trenéři Veronice přidělují.

Moje poznatky z pozorování

Verča přešla na doporučení lékaře do paravoltiže v roce 1999, a to z předchozí hipoterapie, která již u ní dosáhla maximálního účinku. Klientka je velice snaživá, za dobu, po kterou jsem na paravoltiž docházela, nevynechala jediný trénink, přestože jsou tréninky dobrovolné a docházka je jen na vůli klienta (popřípadě jeho zákonného zástupce).

Základní sestava je pro všechny stejná a je dána Paravoltižními pravidly, které vydala česká hiporehabilitační společnost v roce 2008, a kterými se řídí rozhodčí při hodnocení cvičenců na závodech (viz příloha PII). Základní sestavu musí dobře umět a zvládat všichni cvičenci k tomu, aby pak mohli přejít k další fázi, a to sestavování si volné sestavy. Klientka je schopná také odevičit sestavu ve dvojicích a to jak na trenažéru, tak i na koni, tyto sestavy však na soutěži hodnoceny nebyly.

6.2 Klient Tom

Rok narození: 1986

Diagnóza: mentální retardace (IQ pod 70), poruchy koordinace, minimální rozsah pohyblivosti kotníku, epilepsie

Rodinná anamnéza: Těžký porod, při kterém došlo k mozkové dysfunkci. Tomáš má jednu sestru, která je mladší, momentálně žije s rodiči. Klient má rád sport, aktivně jezdí na kole.

Školní anamnéza: Tom absolvoval Základní školu ve městě Libová. Následně chodil na střední odborné učiliště lesnické, které završil výučním listem v roce 2005. Nyní pracuje u technických služeb jako údržbář zeleně.

6.2.1 Působení paravoltiže:

Z pohledu fyzioterapeutky

1) Jak se stav klienta v průběhu terapie změnil?

- Oblast fyzická

Podle slov fyzioterapeutky se zlepšil v pohybové koordinaci a zvětšil se u něj rozsah pohybu končetin, který byl značně omezen. V hlezenním kloubu obou dolních končetin se rozsah flexe a extenze zlepšil během roku a půl o 20%. Jak uvedla fyzioterapeutka: „*U Toma vázla velice, když k nám přišel, pohybová koordinace, kdy byl problém, levá, pravá noha a ruka, spojit pohyb nebo nějaké náročnější cviky, což už dneska prakticky zvládá a už mu to nedělá problémy, ještě tam rozcvičujeme a posilujeme jeho zatuhlé kotníky.*“

- **Oblast psychická**

Fyzioterapeutka mi řekla, že v oblasti psychické je to u Tomáše stejné jako u Veroniky, to znamená zlepšení sebevědomí, uvědomění si možností vlastního těla a také zodpovědnost vůči klientům a koni.

2) Jak je klient vzhledem ke svému postižení schopný odcvičit základní sestavu?

Jak uvedla fyzioterapeutka, zvládá Tom základní sestavu na 50% podle hodnocení rozhodčích. Velkou roli zde hrají již zmíněné „zatuhlé kotníky“. U základní sestavy (viz příloha PI) si můžeme na obrázcích všimnout, že u každého cviku je poloha chodidel podél trenážeru, což Tomáš není schopný udělat.

3) Jestli si klient volnou sestavu sestavil sám, pokud ano, jsou cviky vhodné pro klienta nebo by měl mít lehčí/těžší cviky?

Fyzioterapeutka se k této otázce vyjádřila spíše obecně, že si klienti sestavují volné sestavy sami, podle svých možností. Konkrétně se ale u Toma v rozhovoru nevyjádřila, proto zde alespoň uvedu fotodokumentaci klientovi volné sestavy (viz obrázky 20 – 29) a připíšu k jednotlivým cvikům poznámky, které mi k Tomově volné sestavě fyzioterapeutka v průběhu pozorování sdělila a také poznatky, které jsem vypožorovala.

Tomášova volná sestava je složena s těchto cviků:

- Vajíčko
- Vysoká holubička
- Stoj
- Klek na jedné noze
- Leh napříč

- Leh na břiše
- Dámský sed
- Kontra sed
- Lávka
- Nízká holubička
- Seskok

Obrázek 20 Vajíčko



Tomáš svou volnou sestavu začíná cvikem zvaným „vajíčko“.

Obrázek 21 Vysoká holubička



Na této fotografii můžeme jasně pozorovat malou hybnost v oblasti kotníku.

Obrázek 22 Stoj



Když srovnáme stoj ve volné sestavě Veroniky (viz obrázek 11), můžeme pozorovat, že Tom se místo záklonu mírně předklání a také má více pokrčené nohy. Obecně lze tedy říct, že Veronika zvládá tento cvik lépe.

Obrázek 23 Klek na jedné noze



Nárt by měl být zde „přilepený“ k trenažéru, což z důvodu malé hybnosti kotníku nejde.

Obrázek 24 Leh napříč



Tom sice nenapne špičky, tak jak by při tomto cviku měl, ale na rozdíl od Veroniky při tomto lehu a následně i při lehu v dalším cviku (obrázek č. 25) zde můžeme pozorovat celkové zpevnění těla, které u Veroniky chybí (což je zřetelné z obrázku č. 9 Spor).

Obrázek 25 Leh na břicho



Obrázek 26 Dámský sed



Tomáš zde sedí vzpřímeně, se vztyčenou hlavou, takto by měl cvik vypadat, jediné, co by se mu zde dalo vytknout je poloha jeho levé ruky, jejíž dlaň má být v úrovni očí.

Obrázek 27 Kontra sed



Opět má zde Tomáš ruce v nižší poloze, než je správné, kotníky zde mají být samozřejmě podél trenažéru (což ale u již výše uvedených důvodů u Toma není možné).

Obrázek 28 Lávka



Tomáš pravidelně posiluje na rozdíl od Veroniky ruce i doma, a proto mu nedělá problém cvik, při kterém drží váhu těla hlavně na ruce. Tělo má zde správně zpevněné.

Obrázek 29 Nízká holubička



Podle srovnání této holubičky s holubičkou Veroniky (viz obrázek 16) bych řekla, že Tomáš zvládá cvik dokonce lépe než Veronika, ta má sice rozsah pohybu kotníku v pořádku, ale má nohu příliš nízko, zatímco Tomáš, jak můžeme na obrázku vidět, má nohu ve správné poloze.

4) Kdo klientovi vybíral partnera pro cvičení ve dvojici a proč?

Fyzioterapeutka uvedla, že dvojice si klienti vybírají sami, protože když cvičí na balanční ploše, je důležitá vzájemná důvěra.

5) Zúčastní se klient soutěže?

Každý klient se zúčastňuje soutěží. Letos se klient zúčastnil pouze „barelových závodů“, které se konaly letos v Březnu, na následující soutěž, probíhající již na koni, se nedostavil. Jelikož jsem jej pak už nezastihla na žádném tréninku, už jsem nezjistila, z jakého důvodu se nezúčastnil, přestože účast přislíbil.

Z pohledu klienta

1) Jaký máš vztah ke koním?

Když jsem se Toma ptala, jaký má vztah ke koním, kteří jsou klíčovým nástrojem terapie, odpověděl, že ke koním má vztah dobrý. Uvedl: „*Rád s něma jezdím, cvičím na nich a prostě jsem s nima spokojenej*“.

2) Jaké máš vztahy s ostatními klienty?

Dále mě zajímal jeden z významných faktorů působení paravoltiže po psychické stránce a to vztahy klienta s ostatními cvičenci. „*S ostatními klienty jsem taky spokojený, jsme tady velká parta a...*“ už nevěděl jak větu dokončit, ale bylo na něm vidět, že právě kolektiv, který tady cvičenci utváří má na Toma pozitivní dopad. Zejména s Verčou, jak jsem si všimla, si hodně rozumí.

3) Co očekáváš od paravoltiže?

Na otázku, co očekává od paravoltiže odpověděl: „*Od paravoltiže očekávám, že se můžu někde zúčastnit, zlepšení zdravotního stavu a aj zábava, ty soutěže a aj tančení*“., Tedy, stejně jako u Veroniky, jsou soutěže pro Tomáše jedním z faktorů motivace, proč na paravoltiž dochází.

4) Těšíš se na paravoltiž? Proč?

Klient odpověděl: „*Tak, těším se na paravoltiž, protože si tam zlepším zdravotní stav, třeba i se mi zlepší paměť a prostě se cítím lépe.*“

5) Cítíš nějakou změnu svého fyzického a psychického vztahu při terapii?

- **Oblast fyzická:**

Tom uvedl, že se těší na paravoltiž proto, že si zde může zlepšit svůj zdravotní stav. Ve svém fyzickém stavu sám cítí změnu v tom, že měl problémy se zády, „pobolávaly mě, nemohl jsem chodit, takže to se mi zlepšilo“.

- **Oblast psychická:**

Jak již bylo zmíněno ve čtvrté otázce, Tomáš má díky učení se cviků možnost zlepšit si paměť, což si taky sám dobře uvědomuje. Kromě paměti se zde klient má možnost naučit zodpovědnosti, naučit se chování ve skupině, vzájemnému respektu k ostatním klientům.

Moje poznatky z pozorování

K paravoltiž se klient dostal z iniciativy rodičů, kteří jsou pedagogové. Paravoltiž mu také doporučil lékař. Na terapii dochází již 2,5 roku, přičemž stejně jakou první klientky se stal jeho největším úspěchem loňský titul mistra republiky v paravoltiži. Velkým zážitkem pro cvičence je také, když jedou na závody integrované, kde mají možnost shlédnout, jak náročné cviky zvládají voltižní cvičenci, mnohdy je to pro ně motivací k lepším výkonům.

Tomáš má rád sport, kromě paravoltiže také rád jezdí na kole. Jak je zřejmé z rozhovoru s fyzioterapeutkou, u Tomáše došlo k velkému zlepšení v oblasti koordinace, což je také nejlépe vidět při taneční přípravě, která je nezbytným doplňkem samotného cvičení paravoltiže.

Tomáše podle jeho vlastních slov paravoltiž baví, ale podle mě, není již tak snaživý jako Verča, za dobu mého zkoumání chyběl na dvou trénincích a na dubnové integrované závody v paravoltiži, konané ve Frenštátě pod Radhoštěm, nedorazil. Ale na samotném tréninku je aktivní, sám si uvědomuje své chyby ve cvicích a pilně je nacvičuje dokola, dokud nemá pocit, že je zvládl dobře (v rámci svých možností).

6.3 Klient Jirka

Rok narození: 1994

Diagnóza: těžká mentální retardace, rozštěp horního patra, poruchy koordinace

Rodinná anamnéza: Jiřík je ze čtyř sourozenců, je nejstarší, žije v dětském domově od školního roku 2010, do té doby byl v péči rodičů, do dětského domova byl přeložen, stejně jako ostatní sourozenci, pro zanedbanou výchovu.

Školní anamnéza: speciální škola při dětském domově, kde nyní ještě studuje

6.3.1 Působení paravoltiže:

Z pohledu fyzioterapeutky

1) Jak se stav klienta v průběhu terapie změnil?

- **Oblast fyzická a psychická**

Jak uvedla paní Ježková: „*Jirka je v prvopočátcích, jej musíme hlavně naučit se učit, aby si vůbec zapamatoval, jak se má chovat u koně, jak se má postavit u těch cvičení, je pro něho problém i takové ty střídavé, do kříže pohyby, kdy ta koordinace je naprosto zatím nulová, zatím se jen pomalu spravuje a velice nám pomáhá, že má výborný hudební sluch, takže nám dobře reaguje na hudbu.*„

2) Jak je klient vzhledem ke svému postižení schopný odcvičit základní sestavu?

V rozhovoru fyzioterapeutka odpověděla: „*Jirka je v přípravné části a zatím se zabývá základním cvičením, učí se učit se zapamatovat si zadané úkoly. Jako je například povinná sestava a podobně. Povinnou sestavu si již pamatuje a dostává se k propracování jednotlivých cviků.*“

3) Jestli si klient volnou sestavu sestavil sám, pokud ano, jsou cviky vhodné pro klienta nebo by měl mít lehčí/těžší cviky?

Vzhledem k tomu, že se Jirka učí teprve zvládat cviky základní sestavy, k volné sestavě se tedy ještě ani nedostal. Fyzioterapeutka uvedla: „*Klient letos bude mít volnou sestavu vytvořenou s pomocí trenéra, jelikož sám to nezvládne.*“

4) Kdo klientovi vybíral partnera pro cvičení ve dvojici a proč?

Jirka se teprve naučil povinnou sestavu a teď ji za intenzivního dohledu trenéra nacvičuje, je důležité mu naprosto přesně ukázat, do jaké polohy má při každém cviku dávat ruce, nohy a neustále dokola to s ním nacvičovat, aby cvik dokázal v rámci jeho možností správně odcvičit. Letos se mu bude teprve vytvářet za pomoci trenérů volná sestava, o sestavě ve dvojicích se tedy zatím ani neuvažuje.

5) Zúčastní se klient soutěže?

Klient se letos ještě nezúčastnil žádné soutěže, vzhledem k tomu, že zatím nedokáže ještě odcvičit ani základní sestavu. Jak mi fyzioterapeutka odpověděla: „*Soutěžit bude Jirka letos jen na trenažérech.*“

Z pohledu klienta

U Jirky bohužel nebylo možné udělat rozhovor, vzhledem k těžké mentální retardaci by mi nebyl schopný odpovědět na otázky. Fotodokumentace zde také nebyla možná, z důvodů domluvy s rodiči, kteří souhlasili jen s anonymním výzkumem Jirky. Přestože mi klient nebyl schopen odpovědět na otázky rozhovoru, pouhým pozorováním lze zjistit, že jej paravoltiž těší. Při tréninku, pod vedením trenérky se cvičení střídají na trenažérech, když má Jirka jít cvičit, směje se a má radost.

Moje poznatky z pozorování

Jirkovi byla paravoltiž doporučena lékařem. Stejně jako jeho sourozenci ji začal navštěvovat začátkem roku. Na tréninky jezdí pravidelně, jezdí totiž zároveň s dalšími dětmi z dětského domova, které sem vozí autem pracovníci dětského domova. Díky paravoltiži má tak Jirka možnost lépe poznat a začlenit se do kolektivu dětí z dětského domova, ve kterém žije. V rámci letošního závodu, který se bude konat v září s názvem „Tanec a barel“, klienti kromě cviků na barelu či koni také nacvičují taneční sestavy, přestože dělá klientovi koordinace problém, je zde jasně vidět úsilí, které do nácvičku tance dává.

7 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ

Ještě než jsem začala dojíždět na samotné tréninky paravoltiže, zúčastnila jsem se semináře České hiporehabilitační společnosti, který se konal 18-20. února 2011, abych mohla pochopit problematiku, kterou jsem chtěla zkoumat a snadněji si tak mohla ujasnit, co v dané problematice chci vlastně zkoumat. Poté jsem od 27. února 2011 až do 24. dubna 2011 pravidelně dojížděla na tréninky paravoltiže, které se konaly každou neděli od 11 do 15 hodin. Díky účasti na trénincích po uvedenou dobu, jsem získávala potřebné informace o problematice, prostředí a klientech, u kterých jsem si takto získala důvěru, a následné rozhovory s nimi už byly přirozené. Rozhovory jsem nahrávala v prostorách, kde probíhají tréninky, aby byli klienti ve známém prostředí a to po dvou měsících dojíždění, kdy už jsem se s klienty dobře znala a oni se tak nestyděli přede mnou odpovídat na otázky rozhovoru.

A) Jak se psychický a fyzický stav v průběhu terapie mění

Jak uvedla fyzioterapeutka: „*U všech klientů se zlepšuje stav už jenom tím, že se staráme o posílení svaloviny, o vzpřímení těla, což všechno zlepšení zdravotního stavu napomáhá a přípravu děláme tak, že to není jen o tom, že by se děti vozily na koni, ale mají taneční průpravu, gymnastickou průpravu, rehabilitační cvičení a i pracovní činnost, a pak teprve se učí pracovat dále s koňmi.*“

• Psychický stav

Jedním z cílů paravoltiže je zlepšování psychické kondice, rozvíjení schopnosti spolupráce s dalšími členy týmu, podpora samostatnosti, tvořivosti a zvyšování sebevědomí, čímž se zvýší možnost jejich zařazení do společnosti. Správně vedené cvičení by mělo přinášet pocit uspokojení, radost z dosažených výsledků a podnítit k dalšímu zlepšování. (Lantelme, Ježková, 2010)

Na základě slov těchto odbornic, jsem se také odrážela zjišťování působení paravoltiže po psychické stránce. Velkou výhodou mi bylo, že jsem svůj výzkum prováděla u jedné z odbornic – paní Ježkové, která zároveň působí v organizaci APA VČaS jako fyzioterapeutka.

Z rozhovoru s fyzioterapeutkou je patrné, že u prvních dvou klientů se zlepšilo v průběhu terapie sebevědomí, naučili se hodnotit své pohybové možnosti, také se zde naučili se zod-

povědnosti vůči koním a také k ostatním cvičencům. U třetího klienta nastalo zatím pouze mírné zlepšení paměti, kdy si byl klient schopný zapamatovat alespoň základní sestavu. Je to z důvodu, že klient začal navštěvovat organizaci teprve začátkem letošního roku.

V rozhovorech oba klienti uvedli, že si plně uvědomují zlepšení paměti. S třetím klientem nebyl rozhovor kvůli těžké mentální retardaci možný.

Obecně lze tedy říci, že paravoltiž působí po psychické stránce na klienty v oblasti paměti (což se potvrdilo jak v rozhovoru s fyzioterapeutem, tak i v rozhovorech s klienty), pak se zde klienti učí zodpovědnosti vůči ostatním klientům i koni, mají příležitost si zde zvýšit sebevědomí a tímto mají možnost se lépe zařadit do společnosti.

• Fyzický stav

Paravoltiž, jež spadá také pod sportovní aktivity s koňmi, je prospěšná klientům pro získání lepší kondice, získání svalů nezbytných pro udržení správné postury těla, dále je zde důležitý příznivý účinek pohybu koně na jezdce, který je nenahraditelný pro zlepšení fyzických schopností, rovnováhy, koordinace, rytmického citění, prostorové orientace, pohyblivosti a následně sebedůvěry.

Z rozhovoru fyzioterapeuta se můžeme dozvědět, že v případě vybraných klientů má působení paravoltiže účinek na oblast pohybové koordinace, se kterou měli problémy všichni tři klienti, z nichž u prvních dvou za dobu docházení na terapii úplně vymizel a u třetího klienta zatím dochází k jen pomalému uvědomění si vlastního těla a ještě dlouhou dobu potrvá, než problém vymizí úplně.

Z rozhovorů s klienty se dozvíme, že si oba uvědomují zlepšení fyzického stavu spíše v obecné rovině, se oba shodují, že by měli mít pohyb, také si ale konkrétně uvědomují zlepšení problémů se zády. Jak se dozvíme z rozhovoru s fyzioterapeutkou, špatná postura („že jsou shrbení“) je typickým projevem mentální retardace, je to jeden z problémů, které paravoltiž odbourává a klienti si jej takto uvědomují.

Působení paravoltiže po fyzické stránce lze tedy shrnout tak, že dochází ke zlepšení pohybové koordinace, uvědomění si vlastního těla, vyrovnání postury v důsledku posílení svalů při cvičení, také zde působí na klienty cvičení na samotném koni, jeho

rytmika chůze u druhého klienta navíc ještě dochází k postupnému odstraňování problému malého rozsahu hybnosti kotníků.

B) Jak jsou klienti schopni odcvičit základní sestavu

Z výsledků rozhovorů je jasné, že nejlépe je na tom klientka číslo 1, která podle listiny rozhodčích je schopná odcvičit základní sestavu na 60-70%. Klientka dochází na paravoltiž nejdelší dobu a to 11 let. Za dobu, co na terapii dochází, by bylo schopná sestavu odcvičit i lépe, ale podle informací od trenéra, klientka cvičí jen na trénincích (na rozdíl od druhého klienta, který posiluje svalovou hmotu i mimo trénink), což má za následek horší výsledky, než jakých je klientka schopna. Druhý klient, který dochází na paravoltiž po dobu 2,5 roku, zvládá základní sestavu na 50%, což je způsobeno zejména poruchou hybnosti kotníků. Klient číslo tři se po 2 měsících docházení na terapii naučil zapamatovat si základní sestavu a teprve se dostává k propracování jednotlivých cviků.

C) Zda sami klienti vnímají změnu ve svém fyzickém a psychickém stavu

Jak jsem již uvedla v odpovědi na první otázku, z rozhovorů s klienty je jasné, že si po psychické stránce uvědomují změnu ve zlepšení paměti (kromě třetího klienta, což je dáno těžkou mentální retardací) a po fyzické stránce si uvědomují odstranění problémů se zády (v důsledku posílení svalů cvičením na trénincích a vyrovnáním postury).

Odpověď tuto otázku tedy zní, ano klienti si jsou vědomi změny ve svém psychickém a fyzickém stavu a to k lepšímu.

D) Zda paravoltiž působí na klienty kladně

Jak již bylo řečeno, paravoltiž působí na klienty po stránce psychické, zde má příznivý dopad na paměť, vytvoření zodpovědnosti klienta, sebeuvědomění a seberealizace, lepší možnost integrace do společnosti, také vztah s koněm je zde klíčový a dále po straně fyzické, jako je zlepšení pohybové koordinace, rozhýbání kotníku, posílení svalové hmoty, zlepšení celkové kondice, tyto dvě roviny spolu úzce souvisejí, například v návaznosti na zlepšení postury těla se zvyšuje sebevědomí.

Po sumarizaci oblastí zlepšení u klientů, na nichž jsem prováděla výzkum, je tedy odpovědí na otázku zda paravoltiž působí kladně na klienty, ano.

ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo zjistit, jak působí paravoltiž na osoby s mentálním postižením a poruchami koordinace. Během průběhu mého výzkumu, jsem se snažila pochopit co nejlépe problematiku paravoltiže, vcítit se do pocitů klientů a lépe tak pochopit jejich situaci. Sama jsem si vyzkoušela odcvičit si základní sestavu na trenažéru, s klienty jsem si nacvičovala i choreografie jejich taneční průpravy, abych mohla lépe pochopit, jak se na tréninku cítí. Paravoltiž jako taková má výhodu v tom, že je nejen sportem, kde si cvičenci mohou zlepšit kondici a kde jednou z motivací je soutěž, ale hlavním nástrojem a motivem je zde kůň.

Jako jezdec sama dobře chápu vztah mezi koněm a člověkem a můžu říct, že tento vztah je jedinečný a nenahraditelný. Záleží samozřejmě na charakteru koně, ale všeobecně platí, že kůň je výborný čtenář lidských emocí a jeho chování se odráží od našich současných pocitů, například když máme strach nebo zlost, kůň znervózní. Je pro tyto vlastnosti také dobrým výchovným prostředkem, jestliže se k němu klient chová slušně, s respektem, odmění jej za to už jen tím, že se nechá hladit, tato odměna je pro klienty mimořádnou motivací.

Pro můj výzkum mi byli vybráni fyzioterapeutkou tři klienti s mentální retardací a poruchami koordinace, u nichž jsem zkoumala působení paravoltiže. Ze shrnutí výsledků výzkumu je jasné, že paravoltiž působí na klienty ve dvou rovinách, které spolu úzce souvisí. Je to rovina psychická, zde jsem pomocí rozhovorů a pozorování zjistila, že paravoltiž pozitivně působí na paměť, seberealizaci klienta, jeho schopnost začlenění se do společnosti, dále se při paravoltiži klienti učí zodpovědnosti, díky vztahům s ostatními klienty a již zmíněného vztahu s koněm. Tou druhou rovinou je stránka fyzická, z výsledků je jasné, že i zde má paravoltiž na klienty příznivý vliv, díky ní jim vymizely problémy s koordinací, začali si uvědomovat možnosti vlastního těla, došlo k posílení svalové hmoty a tím k následnému odbourání typického znaku mentální retardace – vadného držení těla.

Paravoltiž bohužel ještě není příliš známý obor, protože vznikl teprve v roce 1994 v Olomouci a zatím funguje jen v České republice a na Slovensku, její výsledky, alespoň podle mého výzkumu, jsou však velmi dobré a působení na klienty je velice pozitivní po všech stránkách.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Odborná literatura:

ČADILOVÁ, V., JŮN, H., THOROVÁ, K. *Agrese u lidí s mentální retardací a s autismem*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2007. 243 s. ISBN 978-80-7367-319-2.

ČERNÁ, M. A KOL. *Lehké mozkové dysfunkce*. Praha: UK, 1992. ISNB 80-7066-597-1.

FRANIOK, P. *Vzdělávání osob s mentálním postižením : (inkluzivní vzdělávání s přihlednutím k žákům s mentálním postižením)*. Vyd. 3., dopl. Ostrava : Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2008. 142 s. ISBN 978-80-7368-622-2.

HOLLÝ, K., HORNÁČEK, K. *Hipoterapie: léčba pomocí koně*. Ostrava:

Montanex 2005. 293 s. ISBN 8072251902

LEČBYCH, M. *Mentální retardace v dospívání a mladé dospělosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 248 s. ISBN 978-80-244-2071-4.

MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. 332 s. ISBN 8024713624.

MÜLLER, O. *Terapie ve speciální pedagogice: teorie a metodika*. 1. vyd. V Olomouci: Univerzita Palackého, 2005. 295 s. ISBN 80-244-1075-3.

Paravoltižní pravidla. Česká hiporehabilitační společnost. 4. Opravené vydání, 2008.

REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Vyd. 1. Praha : Grada, 2009. 184 s. ISBN 978-80-247-3006-6.

ŠVARCOVÁ, I. *Mentální retardace*. 3. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-060-7

VELEMÍNSKÝ, M. *Zooterapie ve světle objektivních poznatků*. České Budějovice : Dona, 2007. 335 s. ISBN 978-80-7322-109-6.

Internetové zdroje:

LANTELME, V., JEŽKOVÁ, A. Léčba koňmi : Paravoltiž 1.. *Equichannel* [online]. 2010, 27, [cit. 2011-03-12]. Dostupný z WWW: <<http://www.equichannel.cz>>. ISSN 1213-0737.

Aplikované pohybové aktivity volný čas a sport [online]. 2005 [cit. 2011-04-26]. APA VČaS. Dostupné z WWW: <<http://www.apavcas.cz/>>.

Planeta zvířat [online]. Praha: 2005, 2010 [cit. 2010-12-09]. Dostupné z WWW: <<http://casopis.planetazvirat.cz/090722-hiporehabilitacni-organizace-ve-svete-1.html>>.

Federation of Riding for the Disabled International [online]. cit. [2011-04-28]. Dostupné na: <<http://www.frdi.net/benefits.html>>.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

AMA	American Hippotherapy Association
APA VČaS	Aplikované Pohybové Aktivity Volný Čas a Sport
ČJF	Česká Jezdecká Federace
ČHS	Česká Hiporehabilitační Společnost
EAGALA	Equine Assisted Growth And Learning Association
EFMH	Equine Facilitated Mental Health
FRDI	Federation of Riding for the Disabled International
LPPJ	Léčebně pedagogicko – psychologické ježdění
RDA	Riding for the Disabled Association

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Rozdělení hiporehabilitace	16
Obrázek 2 Paravoltižní soutěž	20
Obrázek 3 Trénink	22
Obrázek 4 Voltižní pás	23
Obrázek 5 Voltižní kruh	24
Obrázek 6 Venkovní jízdárna	36
Obrázek 7 David při lonžování	37
Obrázek 8 Pohled zvenku na stáje Radíkov	38
Obrázek 9 Spor	41
Obrázek 10 Spor s pokrčenýma nohama	41
Obrázek 11 Stoj	42
Obrázek 12 Sed s protažením	42
Obrázek 13 Sed na boku	43
Obrázek 14 Holubička napříč	44
Obrázek 15 Holubička napříč + noha do boku	44
Obrázek 16 Holubička na krku koně	45
Obrázek 17 Princ na krku koně	45
Obrázek 18 Vysoká holubička kontra	46
Obrázek 19 Stoj kontra	46
Obrázek 20 Vajíčko	51
Obrázek 21 Vysoká holubička	51
Obrázek 22 Stoj	52
Obrázek 23 Klek na jedné noze	52
Obrázek 24 Leh napříč	53
Obrázek 25 Leh na břicho	53
Obrázek 26 Dámský sed	54
Obrázek 27 Kontra sed	54
Obrázek 28 Lávka	55
Obrázek 29 Nízká holubička	55
Obrázek 30 Základní sed	70

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha PI: Povinná sestava
- Příloha PII: Všeobecné zásady hodnocení paravoltiže
- Příloha PIII: Rozhovor s fyzioterapeutem
- Příloha PIV: Doplnění informací od fyzioterapeutky e-mailem
- Příloha V: Rozhovory s klienty
- Příloha VI: Listina rozhodčích – ohodnocení klientky číslo 1

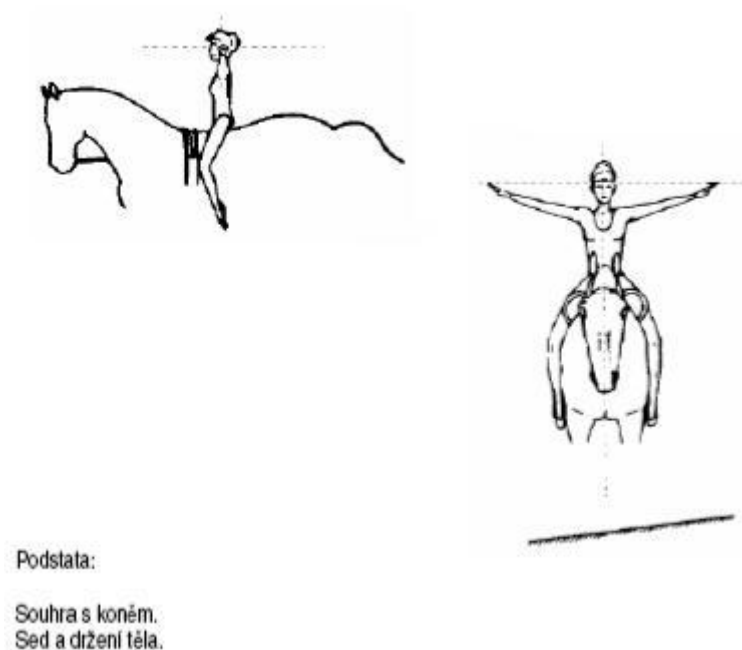
PŘÍLOHA P I: POVINNÁ SESTAVA

1. Základní sed

Technika:

Voltižér sedí obkročmo, vzpřímeně hned za madly, v nejhlubším místě hřbetu koně, propnuté nohy směřují dolů a jsou v kontaktu s koněm, je utvořena přímka ramen, kyčlí a pat. Ramena jsou souběžná s madly. Paže jsou rozpaženy se špičkami prstů v úrovni očí. Nohy směřují dolů a z pohledu zepředu tvoří linii kolen, kotníků a prstů přímku. Po dokončení statického cviku uchopí voltižér madla oběma rukama současně.

Obrázek 30 Základní sed



(Paravoltižní pravidla, 2008)

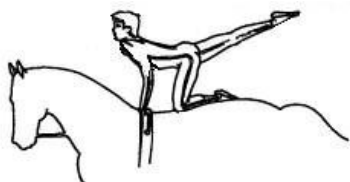
2. Holubička

Technika:

Ze sedu obkročmo přejde cvičenec do kleku oběma nohama současně a napříč přes koňský hřbet. Váha těla je rozložena na spodní noze. Spodní noha od kolene k prstům zůstává v neustálém kontaktu s koněm. Hlava zůstává nahoru obličejem dopředu. Pravá noha je zveduta a propnuta v jedné vodorovné linii (alespoň nad cvičencovým ramenem a kyčlí, ideálně vodorovně hlava a prsty nohy). Ramena jsou přímo nad madly a kyčle a ramena jsou souběžná se zemí. Tělo cvičence je rovnoměrně prohnuto od hlavy k chodidlu. Po

dokončení statického cviku cvičenec sundá nohu, opře se o madla, propne levou nohu dolů a zlehka dosedne obkročmo.

Obr. 31 – holubička – vzpor klečmo, zanožit pravou



Podstata:

Souhra s koněm.
Rovnováha a pružnost (hlavně ramen a kyčlí).

3. Mlým

Technika:

Ze sedu obkročmo provede voltizér úplný obrat na koňském hřbetu ve čtyřech stejně dlouhých časových fázích. Každá noha je napnutá a nesena přes koně ve vysokém a širokém oblouku (půlkruhu). Druhá noha zůstává v klidu, směřuje dolů a dotýká se koně. Trup zůstává vzpřímený v téměř svislé poloze ve všech fázích cviku. Hlava a tělo rotují zároveň s pohybem nohou. Mlým má 5 fází a každá je počítána na čtyři doby.

První fáze:

Pravá noha je přenesena přes koňský krk. Každé madlo je puštěno a znovu uchopeno během pohybu nohy. První fáze končí sedem voltizéra bokem dovnitř s otočením hlavy v pravém úhlu k ose ramen se snoženýma nohama v dotyku s koněm.



Druhá fáze:

Levá noha je nesena přes kříž koně. Druhá fáze končí sedem voltizéra obkročmo směrem dozadu. Ruce si vymění polohu na madlech.



Třetí fáze:

Pravá noha je přenesena přes kříž. Třetí fáze končí sedem voltizéra bokem ven s otočením hlavy v pravém úhlu k ose ramen se snoženýma nohama v dotyku s koněm. Ruce mění svou polohu na madlech.



Čtvrtá fáze:

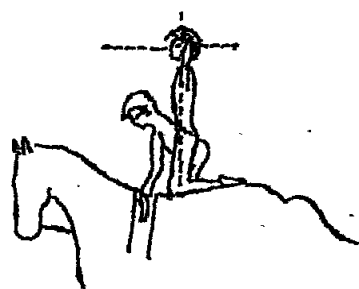
Levá noha je nesena přes krk koně. Čtvrtá fáze končí sedem voltizéra obkročmo směrem dopředu. Ruce si vymění polohu na madlech. Podstata cviku: Pružnost, rozsah a dodržení taktu.



4. Klek s upažením

Technika:

Ze sedu obkročmo si cvičenec klekne souběžně oběma nohama za madla. Nohy zůstávají u sebe. Hlava je vzpřímená a hledí dopředu. Nohy zůstávají bez pohybu, váha je rovnoměrně rozložena od kolen přes holeně do nártů. Madla jsou puštěna současně jak se cvičenec vzpřimuje do kleku. Okamžitě jsou rozpaženy paže s prsty ve výši očí. Po dokončení statického cviku (na 4 kroky koně) znovu cvičenec uchopí madla současně oběma rukama. Hlava zůstává vzpřímená, hledí dopředu, zatímco cvičenec měkce sklouzne do sedu obkročmo s propnutýma nohama. (Paravoltižní pravidla, 2008)



PŘÍLOHA P II: VŠEOBECNÉ ZÁSADY HODNOCENÍ PARAVOLTIŽE

1. Všeobecné zásady hodnocení

Vycházejí z dále stanovených předpisů a hodnocení jsou rozhodčí zodpovědní zohlednit v celé šíři následující zásady:

- ohleduplnost ke koni
- soulad s pohybem koně
- soulad cvičení s hudbou
- návaznost cviků
- stupeň obtížnosti cviků a přechodů
- plynulost pohybu
- jistotu a rovnováhu

1.1. OPTIMÁLNÍ KVALITA POHYBU

Součástmi výborně provedeného cviku jsou:

- optimální technika
- optimální provedení

1.2. ODCHYLKY OD OPTIMÁLNÍ KVALITY CVIKU

Za tyto odchylky se obdrží bodové srážky. Výše srážky se řídí podle toho, jestli převažují technické chyby nebo je jenom zhoršené provedení.

1.2.1. ODCHYLKY OD OPTIMÁLNÍ TECHNIKY

Dosažení optimální techniky je nejdůležitějším kritériem cviku. Za technické chyby u povinných cviků je udělena srážka, která je vykazována stejně jako základní známka, od níž jsou prováděny další srážky.

1.2.2. ODCHYLKY OD OPTIMÁLNÍHO PROVEDENÍ

Všechny chyby v provedení podle jejich závažnosti budou zohledněny a odečteny od základní

známky příslušného povinného cviku. K chybám v provedení patří:

- malý pohybový rozsah
- nedostatečná plynulost pohybu, křečovitost
- nedostatečné propnutí těla
- nedostatečná přesnost pohybu
- nesoulad s pohybem koně (Paravoltižní pravidla, 2008)

2. Povinné cviky – zásady rozhodování a známkování

2.1. BĚŽNÉ CHYBY A ODPOČTY ZA NĚ:

	Malé chyby až – 1 bod	Střední chyby až – 2 body	Velké chyby až – 3 body
Pohybový rozsah	uspokojivý	malý	nedostačující
Plynulost pohybu	s malými nedostatky	s přerušením	mnoho přerušení
Optimální protažení a napnutí	drobné odchylky	velké odchylky	žádné držení těla a rozsah pohybu
Pohybová přesnost a kontrola těla	lehké odchylky	malá kontrola těla	žádná kontrola těla
Soulad voltizéra s koněm		občas v nesouladu s krokem koně	vychýlení koně úder do koně dopady na koně
Ztráta rovnováhy	malé vychýlení	oprava pozice	změna pozice

(Paravoltižní pravidla, 2008)

2.2. ZÁSADNÍ CHYBY A JEJICH PENALIZACE

(viz také „Pravidla FEI a ČJF pro voltiz“ čl.735/4)

1 bod srážky

- každá pomoc při doskoku a za každý doskok jinak než na obě nohy

(pád při doskoku)

2 body srážka

- za opakování povinného cviku
- nesprávné pořadí povinných cviků a poté správné opakování

3 body srážka

- pád mezi dvěma cviky

0 bodů

- každý vynechaný povinný cvik nebo jeho část
- opuštění koně mezi povinnými cviky bez předepsaného odskoku
- za dvojnásobné opakování cviku
- za každý povinný cvik předvedený voltžérem ve špatném pořadí bez opravy

Cviky volné sestavy – zásady pro hodnocení

3.1. JAK UŽÍVAT SMĚRNICE

3.1.1. SMYSL PRAVIDEL

Volné cviky uváděné v těchto směrnicích jsou rozděleny do skupin, které vykazují stejnou biomechanickou strukturu. Pro optimální techniku cviku musí být splněny odpovídající biomechanické požadavky.

3.1.1.1. STATICKÉ CVIKY

Statické cviky jsou cviky, při kterých se tělo (těžiště) ve vztahu ke koni (podpoře) nachází v klidu. Důležitá je přitom pozice těžiště ve vztahu na plochu podpory případně body držení. Jestliže se pohybuje výše než podpora, hovoříme o labilní rovnováze. Musí se balancovat, aby se příslušná pozice udržela. Když se nachází pod úrovní podpory, hovoří se o stabilní rovnováze, tj. nemusí se balancovat.

3.1.1.1.1. SED

Prvky při kterých nejméně zadek tvoří podpornou plochu cvičence.

3.1.1.1.2. KLEK

Prvky při kterých jedna nebo obě holeně tvoří podpěrnou plochu těžiště.

3.1.1.1.3. STOJ

Podstata stoje je schopnost udržovat rovnováhu na pohybuícím koni. Váha těla se přenáší dolními nebo horními končetinami na podpěrnou plochu, na kterou vytváří tlak.

3.1.1.1.4. VZPĚR

Prvky při kterých se nachází osa ramen nad podpěrnou plochou. Váha těla je přenášena rukama na podpěrnou plochu a tato je zatěžována tlakem. Těžiště je pod osou ramen.

3.1.1.1.5. ZÁVĚS

Prvky při kterých se osa ramen nachází pod bodem držení. Váha těla je přenášena dolními nebo horními končetinami na body držení a tyto jsou zatěžovány tahem.

11.11.2008 Přílohy k 3. vydání Pravidel Paravoltiže ČHS 6

3.1.1.1.6. LETY

Prvky při kterých je provádějící podpírán a nemá kontakt s koněm a sám se nepodpírá. Poloha cvičence není udržována jím samým.

3.1.1.1.7.

Prvky při kterých je vlastně trup podpěrnou plochou a nachází se téměř ve vodorovné poloze. Tuto polohu cvičence sám udržuje.

3.1.1.2.DYNAMICKÉ CVIKY

Při těchto cvicích se nachází tělo (těžiště) ve vztahu ke koni (podpoře) v pohybu.

K tomu potřebná energie je získána silou svalů nebo jako kinetická síla.

3.1.1.2.1. SKOKY

Prvky při kterých se tělo rychlým vzepětím zvedne od podložky, tj. těžiště stoupá proti síle gravitace.

3.1.1.2.2. ŠVIHY

Prvky při kterých jednotlivé části těla rychlým pohybem vyvinou takovou energii, která pohne celým tělem.

3.1.1.2.3. OBRATY

Pod obraty rozumíme pohyby kolem jedné ze tří tělesných os. Kombinované obraty jsou obraty kolem více os a mají odpovídající složené názvy (např. salto s vývrtkou). Člení se podle odpovídajících tří os.

1. Pirueta – rozumí se otáčka kolem svislé osy těla
2. Kolo – rozumí se obraty kolem osy ramen
3. Obraty kolem příčné osy
 - 3.1. Kotouly – obraty při kterých máme stále kontakt s podložkou
 - 3.2. Přemety – při nich je provedena otočka kolem příčné osy a po 180 °st. nastává kontakt s podložkou
 - 3.3. Salta – provedení volné otočky kolem příčné osy, při které nejdříve po 360 °st. Nastává kontakt s podložkou

3.2. KRITÉRIA PRO HODNOCENÍ VOLNÝCH SESTAV

3.2.1. STUPEŇ OBTÍŽNOSTI

Nejvyšší známka je 10 bodů. Hodnocení je v desetínách.

Nejvyšší známka za 10 těžkých (S) cviků je 9,0. Navíc až do 1.0 se může udělit za cviky vyžadující neobvyklé riziko a obtížnost (riskantní cviky,RS).

Stupeň obtížnosti závisí na těchto požadovaných podmínkách:

- pružnost
- síla
- rovnováha
- koordinace
- soulad s koněm

Čím více jsou splněny všechny uvedené podmínky, tím vyšší je stupeň obtížnosti.

Riskantní cviky:

Těžké (S) volné cviky se stávají riskantními cviky (RS):

- jestliže předvedený cvik je obdobou S-cviku, ale vyžaduje mnohem více obtížnosti (vyšší podmínky), např.: salto je S-cvikem, ale dvojitě salto je RS-cvikem.
- Variace již existujícího S-cviku, jehož obtížnost se již nemůže více vystupňovat, např. stoj na jedné ruce
- V sérii bezprostředně následujících S-cviků (bez přerušení) nebo s obtížným přechodem je každý druhý cvik riskantním.

3.2.2. SKLADBA (CHOREOGRAFIE)

Nejvyšší známka je 10 bodů. Hodnocení je v desetínách. Znamka pro skladbu se skládá z následujících kritérií.

Sportovní aspekt - rozmanitost technických částí cviků

- riziko

Umělecký aspekt - choreografie

- soulad s hudbou (Paravoltižní pravidla, 2008)

PŘÍLOHA P III: ROZHOVOR S FYZIOTERAPEUTEM

1) Jak se stav klienta v průběhu terapie změnil?

„U všech klientů se zlepšuje stav už jenom tím, že se staráme o posílení svaloviny, o vzpřímení těla, což všechno zlepšení zdravotního stavu napomáhá a přípravu děláme tak, že to není jen o tom, že by se děti vozily na koni, ale mají taneční přípravu, gymnastickou přípravu, rehabilitační cvičení a i pracovní činnost, a pak teprve se učí pracovat dále s koňmi.

U Veroniky fyzický stav zlepšil už tím, že za prvé měla velkou kyfózu na zádech, to znamená, že byla nahrbená, což je u mentální retardace celkový projev a tady tím cvičením se posiluje uvědomování si vlastního těla, došlo právě k vyrovnání té postury, že se nám narovнала.

U Toma vážla velice, když k nám přišel, pohybová koordinace, kdy byl problémy, levá, pravá noha a ruka, spojit pohyb nebo nějaké náročnější cviky, což už dneska prakticky zvládá a už mu to nedělá problémy, ještě tam rozcvičujeme a posilujeme jeho zatuhlé kotníky, kde prostě u něho flexe prakticky neexistovala.

Jirka je v prvopočátcích, jej musíme hlavně naučit se učit, aby si vůbec zapamatoval, jak se má chovat u koně, jak se má postavit u těch cvičení, je pro něho problém i takové ty střídavé, do kříže pohyby, kdy ta koordinace je naprosto zatím nulová, zatím se jen pomalu spravuje a velice nám pomáhá, že on má výborný hudební sluch, takže nám dobře reaguje na hudbu.“

2) Jak je klient vzhledem ke svému postižení schopný odcvičit základní sestavu?

„Základní sestavu se samozřejmě musí všichni naučit, to je jak u všech sportů, kde jsou různé povinné sestavy nebo úkoly, takže se to tak dlouho učí, až to umí perfektně a i když to umí dobře, stále to musí opakovat, protože ta povinná sestava je u nás postavena tak, že je základem, nebo jak bych řekla alfou a omegou pro další rozvoj pro paravoltiž, pro volné sestavy.“

3) Jestli si klient volnou sestavu sestavil sám, pokud ano, jsou cviky vhodné pro klienta nebo by měl mít lehčí/těžší cviky?

„Volná sestava – u nás cvičenci si samozřejmě volnou sestavu sestavují sami, protože volná sestava představuje to, že si cvičenec odcvičí to, co nejlépe dovede. Pak podle svých schopností si cvičenec sám sebe ohodnotí a sestaví si sestavu, kterou potom s pomocí trenérů a ostatního personálu si teprve upravuje. Takže sestavu si sestaví sám cvičenec, plus potom má poradní hlas trenér, který mu ji upraví a ohodnotí jeho schopnosti. Je rozdíl, když cvičí cvičenci na trenažéru anebo pak přímo na koni, takže třeba si postaví cvičenec sestavu na trenažéru, kde to zvládá a ten trenér je tam od toho, aby jej upozornil, že třeba na koni je to neproveditelné.“

4) Kdo klientovi vybíral partnera pro cvičení ve dvojici a proč?

„Ve dvojici se cvičenci navzájem vybírají sami, sami si volí partnera ke cvičení, z toho důvodu, že cvičí na balanční ploše, takže musí mít k tomu partnerovi důvěru. Zde proto respektujeme pak jejich volbu, že chtějí cvičit dohromady a že se navzájem podporují a pomáhají si.“

PŘÍLOHA P IV: DOPLNĚNÍ INFORMACÍ OD FYZIOTERAPEUTKY E-MAILEM

Rozhovor s fyzioterapeutkou, byl doplněn o následující informace, formou zaslání e-mailu.

1. Jak se stav klienta v průběhu terapie změnil (Tom, Verča) u Jirky, jestli je vůbec nějaká změna, když teprve začal.

„Veronika – v průběhu celkové doby v paravoltiži se u ní zlepšila pohybová koordinace, stoupla sebevědomí, naučila se hodnotit své pohybové možnosti, naučila se zodpovědnosti vůči koním a také k ostatním cvičencům.

Tomáš- zlepšení pohybové koordinace, zvětšil se u něj rozsah pohybu končetin, který byl značně omezen. V hlezenném kloubu obou dolních končetin se rozsah flexe a extenze zlepšil během roku a půl o 20%.

Jirka je v přípravné části a zatím se zabývá základním cvičením. Učí se učit si zapamatovat zadané úkoly. Jako je například povinná sestava a podobně.“

2. Jak je klient vzhledem ke svému postižení schopný odcvičit základní sestavu (jestli i Jirka už umí zákl. sestavu)

„Základní sestavu Veronika zvládá v hodnocení rozhodčích 60-70% a Tomáš 50%. Rozhodčí hodnotí podstatu cviku, dodržení taktu, náslech na hudbu. Jirka zatím je v přípravné části a povinnou sestavu si již pamatuje a přecházíme propracování povinných cviků.“

3. Jestli si klient volnou sestavu sestavil sám, pokud ano, jsou cviky vhodné pro klienta nebo by měl mít lehčí/těžší cviky? (Tom, Verča. jak to zvládají)

„Klienti si volné sestavy sestavují sami a trenér jim pak pomáhá s choreografií. Také doprovodnou hudbu si klienti vybírají sami. Sestavy napřed nastudují na trenažérech (barelech) a pak teprve přecházejí sestavy trénovat na koni.

Jirka letos bude mít volnou sestavu vytvořenou s pomocí trenéra, jelikož sám to nezvládne a soutěžit bude jen na trenažérech.“

4. Zúčastní se klient soutěže

„Klienti se všichni zúčastňují soutěží buď na koních, nebo začátečníci na trenažérech.“

PŘÍLOHA P V: ROZHOVORY S KLIENTY

Rozhovor s Tomem:

6) Jaký máš vztah ke koním?

„Tak ke koním mám vztah dobrý, rád s něma jezdím, cvičím na nich a prostě jsem s nima spokojenej.“

7) Jaké máš vztahy s ostatními klienty?

„S ostatními klienty jsem taky spokojený, jsme tady velká parta a...“

8) Co očekáváš od paravoltiže?

„Od paravoltiže očekávám, že se můžu někde zúčastnit, zlepšení zdravotního stavu a aj zábava, ty soutěže a aj tančení.“

9) Těšíš se na paravoltiž? Proč?

„Tak, těším se na paravoltiž, protože si tam zlepším zdravotní stav, třeba i se milepší paměť a prostě se cítím lépe.“

10) Cítíš nějakou změnu svého fyzického a psychického vztahu při terapii?

„Cítím změnu, třeba já jsem měl problémy se zádama, pobolávaly mě, nemohl jsem chodit, takže to se mi zlepšilo a co se týká paměti, no prostě se mi zlepšila paměť.“

Rozhovor s Verčou:

1) Jaký máš vztah ke koním?

„Mám s nima dobrý vztah, nebojím se jich.“

2) Jaké máš vztahy s ostatními klienty?

„Dobré, mám tady kamarády.“

3) Co očekáváš od paravoltiže?

„No že budu jezdit na závody, nebudu muset být doma, budu s kamarádama, s partou.“

4) Těšíš se na paravoltiž? Proč?

„Těším, protože ji dělám ráda, jsem tady vlastně nejdýl a už mám s tím nějaké zkušenosti.“

5) Cítíš nějakou změnu svého fyzického a psychického vztahu při terapii?

„Tak fyzického je to tak, že jsem si zapamatovala už spoustu věcí, které jsou potřeba. Zlepšila se mi paměť. A fyzicky, taky jsem se zlepšila, jsem pohyblivější a záda jsem si taky zlepšila, měla jsem s nima problém a už nemám.“

PŘÍLOHA P VI: LISTINA ROZHODČÍCH – OHODNOCENÍ KLIENTKY Č. 1



Listina rozhodčího pro jednotlivce ~~LHM-MHM-THM~~ *
~~LHŽ- MHŽ - THŽ~~ *

Rozhodčí: _____

Datum: 9.dubna 2011

Závodník č.: 2.

Závod: Frenštát pod Radhoštěm

Jméno: Veronika

Oddíl: EPONA Brno

Kůň:

Lonžér:

Povinná sestava

Cviky:	1	2	3	4	Ø známka za cvik
Základní sed	6				
Holubička	4,4				
Mlyn	3,3				
Klek s upažením	7,7				
Seskok přednožkou	5,5				
Ø známka cvičence					

Výsledná známka za povinné

Poznámka:

Rozhodčí:

podpis

R. u.

Volná sestava

Známka za:	Poznámka	Známka	Koeficient	Celkem
Obtížnost		5	x 1	
Skladba		9,7	x 1	
Provedení		4,4	x 2	

Výsledná známka za volné

Poznámka:

Rozhodčí:

podpis

R. u.

Celková výsledná známka

* nevhodné škrtněte