

Masarykova univerzita

Fakulta sportovních studií

Katedra kinantropologie

Využití prostředků fitness v jezdeckém sportu

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce :
PaedDr. Dagmar Šimberová

Vypracoval:
Lukáš Klouda
3. ročník TVSp

Brno, 2007

Prohlášení :

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s využitím svých teoretických znalostí a praktických zkušeností. Seznam použité literatury uvádím závěrem této práce. Souhlasím s umístěním mé bakalářské práce v knihovně Fakulty sportovních studií ke studijním účelům.

Podpis :

Rád bych poděkoval PaedDr. Dagmar Šimberové za obětavou pomoc a ochotu při zpracování mé bakalářské práce.

Obsah :

	Úvod	5
1	Jezdectví	8
1.1	Rozdělení jezdeckých disciplín.	8
1.2	Historie	11
2	Vliv jezdeckého sportu na člověka	14
2.1	Vliv jednotlivých disciplín na jezdce a jeho koně	15
3	Fitness	19
3.1	Formy fitness	19
3.2	Historie.	21
4	Fitness prostředky v tréninkovém procesu jezdce	24
4.1	Kompenzační cvičení	24
4.2	Strečink	26
4.3	Kondiční trénink	27
5	Jezdecký sport jako prostředek fitness.	29
6	Diskuze a závěr.	30
	Seznam literatury	31

Úvod

Hlavní motivací pro výběr tohoto tématu pro mě byla skutečnost, že jsem se zatím během své aktivní jezdecké kariéry, která začala již před čtrnácti lety, nesetkal s žádnou publikací zabývající se podobným tématem.

Uvážíme-li, jak rychlý je vývoj jezdeckého sportu, a to nejen v zahraničí, ale již i v České republice, je až s podivem, že se k nám zatím nedostala publikace, která by danou problematiku využití prostředků fitness v jezdeckém sportu řešila.

Dnešní jezdecký sport se stává velice náročným. A to především z hlediska kladených nároků na výkon sportovce – jezdce, potažmo jeho koně v soutěži, ale mimoto i z druhého pohledu samotné přípravy a tréninku obou. Samozřejmě, že nárok kladený na podání dobrého výsledku během soutěže přímo souvisí s předcházejícím tréninkem. Odděleně se o nich však zmiňuji především proto, že na profesionálního jezdce a jeho koně jsou v tréninku často kladeny mnohem vyšší nároky, než by vůbec bylo přípustné v jiných sportovních disciplínách během přípravných fází. Přitom například na regenerační či kompenzační činnosti již nezbyvá čas. Navíc se vždy nemusí jednat pouze o profesionála. I na rekreační jezdce mohou být kladeny opravdu velké nároky, které ani nemusí být na první pohled zřejmé. Přinejmenším totiž zvládnout koně, který ve většině případů může mít i více jak desetinásobek naší váhy, je už sám o sobě velice náročný úkol.

Dalším, neméně zanedbatelným důvodem, je i druhý pohled na věc a to, že jízda na koni je velice zajímavý způsob, jak strávit svůj volný čas. V ideálním případě jsem dokonce ochoten tvrdit, že je to jeden z nejlepších způsobů relaxace. Také právě proto bych se chtěl v této práci věnovat již zmíněnému tématu a díky tomu najít možné spojitosti i z opačného úhlu pohledu, tedy z hlediska přínosu jezdeckého sportu pro fitness.

Pojem fitness je totiž velice obsáhlý a v dnešní době se stal obrovským fenoménem. Díky tomu, že pod jeden název se řadí opravdu nespočet pohybových aktivit, lze fitness považovat i za jakýsi pojící celek lidí všech věkových kategorií a ras.

V zásadě můžeme říci, že každý sport, ať už jakéhokoliv výkonnostního charakteru, provozujeme s motivací skládající se ze tří hlavních aspektů. Je to zejména touha po lepší fyzické kondici, s kterou jsou velice úzce spjaty ostatní faktory této motivace. S lepší kondicí lehčeji dosahujeme stanovených cílů. Tím roste naše sebevědomí, stáváme se psychicky odolnějšími a v závislosti na našem úspěchu ve sportu se stáváme úspěšnějšími i v ostatních stránkách života. Se sportem je tedy asi nejčastěji spojen výhled na lepší zítřky, jenž by mělo přinést duševní blaho vyvolané právě cvičením.

Ne vždy je však způsob, jak dosáhnout vyrovnaného psychického stavu, zcela ideální a například mezi čtyřmi stěnami tělocvičny se občas prostě nalezení rovnováhy těla i duše nedaří. A právě zde by mohl pomoci kůň jako součást fitness. Zároveň jako fyzioterapeut i psycholog...

Třetím a snad i posledním důvodem pro výběr tématu pro mě byla motivace do budoucna, žít se v oblasti sportu. Prvořadým koníčkem již od útlého věku je pro mne jezdecký sport, avšak na fakultu jsem se přihlásil, protože mám celkově ke sportu velmi blízký vztah a následně jsem si vybral specializaci fitness, abych mohl hlouběji proniknout do tohoto dnešního fenoménu a poznat ho více z odborného hlediska.

V práci si kladu za cíl rozebrat obě odvětví, tedy jak fitness tak i jezdeckví. Nastínit historii, dále připomenout některé sporty které tyto pojmy zahrnují a odhalit klady a zápory vlivů, které jezdecké sporty vytvářejí na člověka. Také bych chtěl poukázat na možné spojitosti popřípadě i podobnosti, které zde lze najít. Po samostatném rozboru obou témat se chci pokusit vytvořit něco jako průnik, vyčlenit hlavní společné prvky a především nalézt možnosti jak jednotlivé prvky obou odvětví využít a přínosně zhodnotit.

To tedy znamená, jak využít prostředky fitness v jezdeckém sportu, ale i opačně, které prvky jezdeckví se dají kladně zhodnotit ve fitness kultuře a také jaké jsou možnosti zařazení jezdeckých disciplín do životního stylu, jenž se z fitness postupně začíná vyčleňovat. Mám namysli dnešní druhý fenomén – wellness, který pomalu začíná zastiňovat ten první.

Wellness se možná ještě více hodí pro tento záměr. Životní styl jenž

vytváří, možná jakýsi druh životní filozofie, již neklade důraz pouze na vnější krásu a fyzické zdraví, ale jako tomu bylo i mnohokrát před tím v minulosti, poukazuje na důležitost nejen zdravého těla, ale zejména i ducha. Nejen fyzické zdraví nás totiž ochrání před dnešními civilizačními chorobami. K tomu abychom mohli denně čelit všem stresovým situacím potřebujeme především psychickou odolnost. Fyzické a duševní zdraví jsou spolu sice úzce spjatý, avšak neexistuje žádná záruka, že pokud jsme fyzicky zdraví, budeme vždy schopni čelit všem stresovým faktorům, které dnešní civilizace vytváří. Z tohoto hlediska se zařazení především rekreačního jezdeckví do wellness jeví jako velice přínosné.

1 Jezdectví

Jezdectví se v dnešní době stává stále více populárnějším druhem sportu. Nejen ve světě, ale i v České republice během posledních let přibývá lidí, kteří se tímto sportem chtějí bavit a často i pokud možno živit. Nejčastěji tyto lidi můžeme rozdělit do dvou kategorií.

První skupinu představují ti, jež jsou ve světě koní úplnými nováčky a mnohdy vůbec netuší co to obnáší naučit se s koňmi pracovat, alespoň na základní úrovni. Co však již vůbec netuší je to, jakou zodpovědnost přebírají do svých rukou, když si pořídí vlastního koně. Stejně jako může způsobit problém ukvapené rozhodnutí s pořízením psa pro svou ratolest, s pořízením koně se problémy jen násobí. V nepovolaných rukou totiž toto zvíře může opravdu způsobit více škody než užítku.

Druhá skupina jsou lidé, o kterých by se dalo říci, že s koňmi vyrůstali a proto vědí, co vše vlastnictví, popřípadě jiný druh závazku k tomuto zvířeti obnáší. Ne vždy je tomu ale tak a ne každý, byť dobrý a úspěšný jezdec může být hned tím správným učitelem pro jezdce a jeho koně.

1.1 Rozdělení jezdeckých disciplín

Pro lepší orientaci v jezdeckém sportu si nejprve uveďme několik málo základních informací o hlavních organizacích a poté o disciplínách, které sdružují.

Základní rozdělení jezdeckých sportů spočívá v tom, pod jakou organizaci jednotlivé disciplíny spadají. Hlavní světová organizace spojující většinu jezdeckých sportů se nazývá FEI (federation equestre internationale), tedy mezinárodní jezdecká federace. Pod touto jezdeckou organizací se sdružuje celkem osm hlavních jezdeckých disciplín. Některé z nich zcela postrádají český ekvivalent, případně je český název pouze volným překladem. Proto jsou zde pro upřesnění uvedeny názvy v angličtině s jejich nejčastěji používaným českým zněním. Jumping - skoky, dressage - drezúra, driving - spřežení,

eventing - všestrannost, vaulting - voltiž, reining - reining, endurance - vytrvalost a jako poslední se před časem nově přidalo para-equestrian, nebo-li para-jezdeckví. FEI zaštiťuje pořádání jednotlivých mistrovství pro tyto sporty, určuje mezinárodní pravidla a stará se celkově o propagaci a dobré jméno jezdeckého sportu.

Ostatní jezdecké disciplíny především dostihového charakteru mají svá vlastní sdružení, jako je například Jockey club. Odlišnost spočívá například také v tom, že se nepořádají mistrovství světa či kontinentální mistrovství jako ve sportech FEI.

Do jezdeckví, avšak již ne do jezdeckého sportu, můžeme zařadit také vysoké školy jezdecké, z nichž nejznámější jsou například v Rakousku či ve Španělsku. Zde se soutěží pouze ve formě přehlídek a jízda a výcvik koně se považují za určitý druh umění.

Drezúra - cílem soutěže je předvést ty nejvyšší dovednosti koně i jezdce. Soutěží se na drezurních obdélnících o rozměrech 20x40 nebo 20x60 m. Každý jezdec se pokouší předvést pohyb svého koně, v co možná největší dokonalosti. Hodnotí se soulad jezdce s koněm, provedení jednotlivých pohybových kreací koně a v závislosti na tom i poslušnost koně na jezdcovy pomůcky, tedy to jestli kůň správně reaguje v danou chvíli na jezdcův pokyn, který vychází především ze sedu, nohou a méně již z rukou. Předvádí se například prodloužený klus, přeskoky, piruety, pasáže, piafy a mnoho dalších velmi náročných cviků. Sestavy jsou předem dané, ale v nejvyšší, mimo jiné i olympijské kategorii, se předvádí volná sestava cviků s hudebním doprovodem.

Skoky - soutěží se jak již název napovídá ve skocích přes překážky a jedná se pravděpodobně o divácky nejvíce známou disciplínu. Nejnižší kategorií je stupeň „Z“ (100cm) a nejvyšší, mimo jiné olympijský stupeň je „TT“ (výška 160cm). Překážky se v základu dělí na kolmé skoky (jednoduché - úzké skoky) a tzv. „oxery“ (skok se skládá ze dvou rahun za sebou, šířka je závislá na obtížnosti parkuru, může dosahovat i více než dvou metrů). Dále i vodní

příkopy, dvoj či trojskoky. Jezdec se svým koněm musí překonat překážky ve stanoveném kurzu a čase s co nejnižším počtem chyb.

Všestrannost - pokládá se za nejnáročnější jezdeckou disciplínu. Dříve nazývána a dodnes známa jako soutěž „military“. Z přeneseného anglického názvu „three day event“ lze vyčíst, že se jedná o třídenní soutěž. Během těchto tří dnů se soutěží v crossu (Nejnáročnější část závodu. Na poměrně velmi dlouhé terénní trati je rozestaven určený počet mnohdy zdánlivě až nepřekonatelných překážek.), drezúře a skocích. Nejvyšší bodový zisk ze všech disciplín určí vítěze. V této disciplíně má Česká republika velice úspěšného reprezentanta Jaroslava Hatlu. Pětinásobný mistr republiky a hlavně účastník olympiády v Aténách 2004, kde skončil se svým koněm Kyrenejennallas boy na 22. místě.

Reining - pro název této soutěže neexistuje český ekvivalent. Reining, který pochází z kovbojských tradic je jakousi westernovou drezúrou. Jezdec předvádí zvládnutí pohybu jeho koně. Hodnotí se provedení pohybu koně a především poslušnost na jezdcovy pomůcky. Zdánlivá podobnost s drezúrou však vyplývá pouze z hodnocených aspektů, ne však z jejich provedení či jezdeckého stylu. Jsou zde takzvané sliding stopy, spiny, či rychlé změny směru jízdy. I přesto, že tento sport není až tak známý, možná se již v roce 2012 představí na OH.

Vytrvalost - další náročná disciplína, avšak pouze z hlediska fyzické zdatnosti koně, a to hlavně vytrvalostního charakteru. Kůň nemusí být naučený na mnoho jezdeckých pomůcek, ale je důležité rozvíjet jeho vytrvalostní schopnosti. Soutěže jsou na čas. Překonávané vzdálenosti jsou zde padesát, sto i více kilometrů.

Spřežení - asi nejnebezpečnější z jezdeckých disciplín. Existují soutěže jedno spřeží až čtyř spřeží. V tomto případě ne jezdcí, ale vozkové mají za úkol

provést svého koně a vůz vyznačenou terénní trasou v co možná nejkratším čase a bez chyb na vyznačených průjezdech. Na voze jsou dále přítomni další dva členové týmu, kteří mají za úkol vyvažovat vlastní vahou vůz v extrémně náročných průjezdech.

Voltiž - v České republice doposud nepříliš známá, ale za to divácky velice atraktivní soutěž jak jednotlivců, tak i skupin o celkovém počtu sedmi cvičenců. Zcela zjednodušeně můžeme voltiž popsat jako gymnastiku na neosedlaném koni, který cválá na kruhu o průměru asi patnácti metrů pod vedením lonžéra. Pro představu laika je možné ji přirovnat k cirkusovým představením artistů na koni. Avšak vizuální dojem laika je jediný společný jmenovatel těchto dvou jezdeckých představení. Voltiž se plně řídí pravidly a klade se v ní důraz na hlavní motto jezdeckého sportu a tedy, že jde především o spojení jezdce a koně. Jezdec předvádí jednotlivé povinné či volné cviky v maximální možné dokonalosti tak jako v gymnastice, avšak vše navíc musí být sladěno s hudebním doprovodem a v neposlední řadě s pohybem koně. Hodnotí se všechny již zmíněné aspekty a navíc také připravenost a poslušnost koně či práce lonžéra. Zajímavostí je, že v soutěži skupin při volných jízdách na koni v jednu chvíli mohou předvádět svoji sestavu až tři cvičenci najednou.

Para-jezdectví – soutěže handicapovaných jezdců. Soutěžit mohou téměř všichni jezdci s nejrůznějšími klasifikacemi handicapu. Klasifikaci do kategorií provádí lékař nebo fyzioterapeut s kurzem klasifikátora. Základní dělení handicapů je lehký, mentální a těžký handicap. (Ježková, Zamrazilová, 2002)

1.2 Historie jezdeckého sportu

Olympijské hry - jezdectví patří mezi nejstarší olympijské sporty vůbec. Nejen, že bylo zařazeno jako jeden z prvních olympijských sportů na

novodobých OH roku 1896 v Aténách, ale již ve starověku, roku 689 př. n. l. při 25. olympiádě se na hippodromu konaly závody spřežení.

Na Olympijských hrách se nyní soutěží v drezúře, skocích a všestrannosti. Jako s novou disciplínou se pro letní olympiádu v roce 2012 počítá se soutěží reining. Nejúspěšnějšími reprezentanty v jezdeckví za Českou a tehdejší Československou republiku se stali František Ventura a jeho kůň Eliot. Získali zlatou olympijskou medaili na OH v Amsterdamu. Posledním účastníkem na OH v Aténách 2004 byl Jaroslav Hatla s koněm Kyrenejennallas boy . V soutěži všestrannosti obsadil 22. místo. Stal se prvním účastníkem z řad českého jezdeckví na OH po 44 letech.

Světové jezdecké hry – jsou pořádány také proto, že ne všechny disciplíny jsou olympijskými sporty. Konají se každé čtyři roky a jezdci tuto akci pokládají za něco, jako malou jezdeckou olympiádu. Čtyřletý cyklus je souběžný s rokem konání ZOH, tak aby se nekryl s LOH. WEG (World Equestrian Games) je známá značka pro tuto největší událost v očích jezdecké veřejnosti. Soutěží se zde ve všech jmenovaných jezdeckých disciplínách patřících pod FEI. Světové jezdecké hry se poprvé konaly roku 1990 ve švédském Stockholmu. Rok 1994 Haag (Holandsko), 1998 Řím (Itálie), 2002 Jerez (Španělsko), 2006 Aachen (Německo). Za tuto krátkou patnáctiletou historii se z her stala obrovská událost, která by se podle posledních her v Německu dala svou velikostí přirovnat téměř k OH. Na příští světové hry pořádané v roce 2010 se již nyní připravuje USA. Zajímavostí je, že se zde poprvé představí doposud na těchto hrách nezařazená disciplína, para-jezdeckví.

Historie voltáže - existuje mnoho zmínek o voltáži nebo o velmi podobných aktivitách v průběhu středověku a později v renesanci. Z pramenů také téměř jistě vyplývá, že dnes prováděná gymnastická disciplína na koni na šíř (anglicky: vaulting horse) se vyvinula z nynější voltáže. Tento přechod k pevné podstavě vlastně umožňuje plné soustředění cvičence na sebe sama a svou sestavu, bez nutnosti zkoordinování pohybu s koněm pod sebou. Dnešní

název voltiž pochází z francouzského „la voltige“, jenž se osvojilo během renesance, kdy byla voltiž formou jezdeckého drilu a hybnostních cvičení pro rytíře a šlechtice.

Pravděpodobně největšího uznání v moderní době se voltiži jako formě jezdeckého sportu dostalo v roce 1920, kdy byla zařazena mezi olympijské sporty jako artistické ježdění vojenských jezdců. Na dalších olympijských hrách, již byla bohužel vyřazena. Po dlouhé odmlce byla na tomto největším sportovním svátku prezentována ještě dvakrát, jako kandidát na olympijský sport. Poprvé to bylo v roce 1984 v Los Angeles a poté v roce 1996 v Atlantě.

Moderní voltiž, tak, jak ji známe dnes, se rozvinula v poválečném Německu, jako příprava dětí pro jezdecký sport. Z počátku se soutěžilo pouze v družstvech, jednotlivé závody přišly až později. První německý šampionát družstev byl v roce 1963, v roce 1986 soutěžili už i jednotlivci. V roce 1983 je voltiž oficiálně zařazena mezi jezdecké disciplíny FEI. První světový šampionát se konal v roce 1986 ve Švýcarsku. Od roku 1990 (Stockholm) se konají Světové jezdecké hry (WEG), je to mistrovství světa ve všech jezdeckých disciplínách a tedy i ve voltiži.

V České republice a i na Slovensku se voltiž začíná objevovat v 70. letech a i když je to u nás tak mladý sport, z jezdeckých sportů patřících pod ČJF (Českou jezdeckou federaci) se dá považovat za nejúspěšnější. Jako jediná například reprezentovala na všech Světových jezdeckých hrách a pokaždé měla několik umístění v první desítce.

2 Vliv jezdeckého sportu na člověka

V myslí široké veřejnosti je jezdecký sport všeobecně chápán jako zdraví přínosný, především pak z hlediska fyziologického. Tato představa je umocněna hlavně díky stále více propagované hiporehabilitaci.

Jedná se o speciální rehabilitační metodu využívající koně. Pomocí třírozměrného pohybu koně se cíleně působí na klienty s poruchou hybnosti, držení těla, koordinace a rovnováhy. Hiporehabilitace je komplexní léčebná metoda. Je určena pro širokou škálu klientů s fyzickými, psychickými či výchovnými problémy, z čehož vychází rozdělení do jednotlivých forem s odlišnými cíli a metodikami. Je to cílená terapie, středem zájmu je vždy člověk a jeho problém. Kůň není účel, nýbrž prostředek v rukou terapeuta a plně se podřizuje potřebám metodiky terapie. [9]

Koňský pohyb jako takový je zdraví prospěšný, avšak pouze v rozumné míře, což ale ostatně platí asi u všech druhů sportů. Uvedme si tedy ve stručnosti hlavní klady a zápory jízdy v sedle i mimo něj.

Prvním faktorem, který můžeme zařadit mezi záporné je ten asi nejzávažnější, ale zároveň v tomto sportu asi také neočekávanější. Jsou to pády. V jezdecké hantýrce se říká, že musíte nejméně sedmkrát spadnout, aby se z vás stal alespoň trochu zdatný jezdec. A toto tvrzení asi není daleko od pravdy. Nejdůležitější je totiž umět z koně padat. Je mnoho důvodů, proč může k pádu z koně dojít, dokonce se může stát, že spadne kůň i s jezdcem. Ve všech případech je asi nejdůležitější zachovat si při pádu odstup od koně tak, aby se situace ještě nezhoršila následným stykem koňských kopyt s jezdcem. Při pádu může dojít k mnoha druhům fraktur, pohmožděnin a otřesů. Vždy je lepší zlomit si nohu, než-li spadnout přímo po hlavě. Proto je důležité, aby byl jezdec schopen pád kontrolovat a to nejen z hlediska toho jak padá, ale i kam padá.

Dále je to při samotném ježdění veliký nápor na zádové svalstvo a klouby dolních končetin. Jak již bylo zmíněno na začátku, kůň je zvíře vážící přibližně desetinásobek normální jezdcovy váhy a proto vyrovnat se s náparem, který toto zvíře vyvíjí během sportovní aktivity, se může stát velice náročným fyzickým úkolem.

Mezi klady naopak můžeme zařadit samotný pohyb koně, který se

v rozumné míře ve většině případů stává blahodárným. K uvolnění svalů dochází ve stejných oblastech, které jsou naopak přílišnou jezdeckou aktivitou přetěžovány. V praxi se můžeme setkat s fyzioterapeuty, kteří pro kompenzování jezdcových problémů doporučí například jen změnu jezdeckého stylu, i přesto, že na první pohled se různé styly mohou laikovi zdát totožné. Nezanedbatelným kladem je působení koně na lidskou psychiku. Správně vycvičený a vychovaný kůň, který získá kladný vztah k člověku, umí velice dobře povznést mysl jeho jezdce. Když například porovnáme vycházku se psem a procházku s koněm na jeho hřbetě, dostáváme se do poněkud jiné dimenze spojení těchto dvou bytostí. Ta ve svém výsledku vyvolává ještě větší blaho v mysli člověka, který je díky svému doslova nadhledu, jakoby odproštěn od všeho „pozemského“. Toto přirovnání je možná až příliš nadnesené, avšak staré rčení, že nejkrásnější pohled na svět je ze hřbetu koně, to jen dokazuje.

2.1 Vliv jednotlivých disciplín na jezdce a jeho koně

V této kapitole jsou uvedeny jednotlivé disciplíny z první kapitoly a je zde rozebrán jejich vliv na pohybový aparát člověka a naopak. Tento vliv je totiž vždy obousměrný. To znamená, že kůň ovlivňuje sed a pohyb člověka, ale zároveň člověk ovlivňuje především pohyb koně a s tím spjaté zapojení svalů.

Drezúra - v literatuře se uvádí, že pro koně se jedná o velice vyčerpávající disciplínu jak z hlediska fyzického, tak i psychického. Zátěž koně se dá považovat za velice komplexní.

Pokud se jedná o jezdce, právě mentální vyspělost zde tvoří společný jmenovatel dobrého výsledku dvojice. Pokud se jedná o fyzickou kondici jezdce Mary W Bromiley uvádí, že hlavně ve vyšších, tedy obtížnějších soutěžích tvoří největší potíže imobilní kyčelní klouby. Dále při samotné drezúře jsou nejvíce namáhány svaly bérce, především pak vnější část, přední strana stehen, bederní oblast zádového svalstva, mezilopatkové svaly a horní část svalu trapézového

společně se svalem deltovým.

Skoky - u koně je způsob zatížení jednotlivých partií značně rozdílný. Zadní nohy jsou namáhány především odrazovou silou, kterou musejí vyvíjet, přední naopak kompenzují dopad koně po skoku. Během tzv. závodů „proti času“ navíc dochází k velice těžkému působení na vnitřní zadní nohu při prudkých obrazech.

Největší zátěž pro jezdce pak tvoří neustále aktivně zapojené kyčle a kolena, které přemísťují jeho váhu během jednotlivých skoků tak, aby co nejvíce odlehčili hřbet koně. Ze svalových skupin se jedná o svalstvo bérce, přední stranu stehen, adduktory a flexory kyčelního kloubu. Dále také horní část svalu trapézového, střední delt a mezilopatkové svaly.

Všestrannost - jak je již zmíněno v předchozí kapitole, jedná se o nejnáročnější disciplínu snad ze všech hledisek. Kůň i jezdec se zde vyrovnávají s více typy zatížení. Zátěž koně je na celý pohybový aparát.

Jezdec musí crossovou část závodu absolvovat s ochrannou vestou, která může způsobovat respirační problémy a z nich dále pramenící dehydrataci a celkové vyčerpání. Největší únava je udávána ve spodní části zad, odtud se přenáší do dalších částí těla. Kvůli chybám koně je jezdec často vyveden z rovnováhy, kterou musí znovu získat a díky tomu dochází k zatížení ramen, střední části zad a dolních končetin.

Reining - zátěž mentálního charakteru je zde porovnatelná s drezúrou jak u koně, tak i jezdce. Také fyzická námaha jezdce je srovnatelná, spíše však nižší. Svaly jsou průběžně mnohem lépe uvolněny hlavně díky pohodlnějšímu sedlu.

Avšak fyzická stránka u koně se zde liší. Různé cviky, při kterých se kůň prudce otáčí, popřípadě brzdí, vyvíjejí veliký tlak na zadní nohy a podélnou osu páteře.

Vytrvalost - jelikož se jedná o stále více náročnou disciplínu, největší vliv na zatížení koňského pohybového aparátu vytváří především časté střídání terénního reliéfu. Pokud je kůň zvyklý například pouze na rovinový trénink, jsou jeho svaly v soutěži často přetěžovány.

Jezdec se zde může vyrovnávat s podobnými problémy jako jeho kůň. Díky náročnosti těchto soutěží jezdci často sesedají před jízdou z kopce a běží vedle koně. Zde tedy dochází k zatížení svalstva jako u běžců. Zatíženy jsou dále hlavně svaly bérce, přední a vnitřní strana stehen a také bederní oblast zad. K přetěžování nejen bederní oblasti, ale i krku může dojít i z důvodu výběru špatného typu sedla.

Spřežení - kůň při jízdě namáhá především končetiny a spodní část krčního svalstva, kde se opírá do chomoutu. Pokud se jedná o více spřeží je velice důležitá souhra všech koní tak, aby byla práce mezi všechny rozdělena stejnoměrně.

Námaha vozky, tedy řidiče spřežení, se liší podle toho, kolik koní řídí. Namáhány jsou do jisté míry dolní končetiny, které vyrovnávají a udržují posed na voze, dále bederní oblast zad, která má podobný úkol a především svalstvo paží a ramen, které ovládá spřežení.

Votliž - z jezdeckého pohledu se jedná do jisté míry o netradiční disciplínu. Z této netradičnosti plyne i způsob vzájemného ovlivňování koně a jezdce. V zásadě můžeme rozebírat především vliv jezdce na koně. Kůň, který není správně připraven na zátěž voltižního charakteru, může mít největší potíže se zády, které se s měnící zátěží nedokáží vyrovnat. Dále, pokud kůň není správně podsazený, dochází k přenesení hlavní pohybové aktivity na přední končetiny. Tato skutečnost sama o sobě způsobuje koni problémy ve všech jezdeckých sportech, o to pak ale více ve voltiži, kde může zvíře v jeden okamžik vézt i téměř sto padesát kilogramů živé váhy na svém hřbetě. Před tím, než se tedy kůň začne plně využívat pro voltižní sport, mělo by u něj dojít k ukončení růstu a samotnému zařazení do tohoto sportu by měla předcházet

správná jezdecká, nejlépe drezurní příprava, která pomůže k získání rovnováhy, správnému podsazení zadních končetin a k nárůstu svalstva kolem podélné osy páteře.

K ovlivnění jezdce koněm dochází především samotným pohybem zvířete, který by měl být v co největší míře pravidelný. Tento pohyb při správném sedu nikterak neškodí, naopak ho můžeme řadit mezi přínosné vlivy. Jezdec totiž koně nemusí vést. Pro tuto práci je zde lonžér, osoba, která pomocí lonže (lano, na kterém je kůň veden) a biče udržuje koně ve vyrovnaném pohybu na kruhu. Téměř veškerá část klasické jezdecké práce je prostřednictvím lonže přenesena do středu kruhu na řídicí osobu – lonžéra. Zde se již dá hovořit o přímém vlivu. Lonžér drží v jedné ruce lonž a v druhé bič, který mu pomáhá udržet koně na kruhu v konstantním tempu. Dochází k zatížení celého zádového svalstva, nejvíce bederní oblasti, mezilopatkových svalů a horní části trapézu, přičemž dochází více k přetěžování levé strany.

Pokud se vrátíme k samotnému jezdcovi - cvičenci, v první kapitole je uvedeno, že voltíži se přeneseně říká gymnastika na neosedlaném koni. Přičemž pomineme-li nejnižší kategorie, kde kůň chodí v kroku, jedná se o cválajícího koně. Zátěž na pohybový aparát můžeme jednoduše přirovnat ke gymnastickému sportu, kde jsou zapojovány všechny svalové skupiny, z nichž některé mají především stabilizační funkci, jiné naopak udávají tělu dynamičnost. Rozvoj všech svalových skupin je tedy ve voltíži stejně jako v gymnastice velice důležitý a jejich zatěžování je v podstatě velice podobné. Odlišnost těchto dvou sportů spočívá především v tom, že náradí je statické, naproti tomu kůň se stále pohybuje. Zátěž na pohybový aparát cvičence ve voltíži je tedy podstatně vyšší než v gymnastice. Na koni jsou kladeny velké nároky zejména na stabilizační funkci. Při různých typech náskoků a přeskoků je zase nutná vysoká dynamičnost pro překonání odporu, který v určitém směru vytváří pohyb koně.

Stabilizační funkci zastávají svaly kolem páteře, tzn. vzpřimovače páteře a rotátory, jak přímé tak šikmé břišní svaly, svalstvo zádové, nejvíce široký sval zádový a hýžd'ové svalstvo.

Dynamiku tělu udávají svaly dolních končetin a také paží. Pro

odrazovou sílu jsou to extenzory kolenního a hlezenního kloubu. Při odraze a následném výskoku na koně pomáhají i svaly horních končetin. Jsou to extenzory, flexory a současně i adduktory paží. Při švihových cvičeních na koni se nejvíce využívá flexorů a extenzotů dolních končetí, zejména kyčelního kloubu. Do těchto pohybů se aktivně zapojuje i přímé břišní svalstvo.

Poslední zatěžovanou skupinou jsou klouby, a to hlavně dolních končetin, jenž trpí při dopadech z výšky kolem dvou metrů na povrch, který svou pružností velice zaostává za gymnastickými žíněnkami či odpruženými podlahami.

3 Fitness

Pod pojmem „fitness“ většinou chápeme kondiční silový trénink provozovaný ve fitness centrech. Ve skutečnosti se nejedná pouze o silový trénink, ale o systém cvičení vedoucích především k tvarování postavy, zvýšení fyzické výkonnosti a redukci množství podkožního tuku, který kromě posilování, jež bychom vzhledem k množství prováděných opakování mohli charakterizovat jako silově-vytrvalostní zátěž, zahrnuje také aerobní trénink na speciálních trenažérech, protahovací cvičení a další.

V posledních letech bývá tento pojem často nahrazován pojmem „wellness“, který zahrnuje nejen fyzickou výkonnost a odolnost, ale i dobrou psychickou kondici, pocit "životní pohody" a pozitivní prožitek při pohybové aktivitě. Cvičení a životospráva ve fitness stylu by měly vést postupně k navození příjemných pocitů i během celého dne. [15]

Můžeme tedy říci, že je to wellness, k němuž bychom měli směřovat, nebo česky řečeno – pohodový životní styl, jak po tělesné, tak po duševní stránce. Jeho součástí není jen tělesná kondice, tedy fitness, ale i zdravá výživa, pitný režim, umění zvládat stresy, zdravé osobní návyky. Kdo se o tohle všechno uvědoměle snaží, a to nejen ve fitcentru, nemůže mít jiný než pozitivní přístup k životu. [14]

3.1 Formy fitness

Jak je již v této práci jednou zmíněno, pojem fitness pod sebe dnes řadí opravdu nepřeberné množství různých druhů sportů a jejich obměn. I proto je velice obtížné vytvořit ucelený obraz o jednotlivých formách fitness. Kromě toho, že jich je opravdu značné množství, mnohdy je i těžké zařadit jednotlivá cvičení do některé z větších a ucelenějších skupin jako je například aerobik či bodybuilding. Pro představu uveďme jen některé ze známějších forem fitness sportů.

Aerobik - kondiční cvičení aerobního charakteru zaměřené na rozvoj vytrvalosti, síly a formování postavy. Klasický aerobik je cvičení při hudbě, zaměřené na choreografii s vyšší či nižší intenzitou zátěže. Dlouhodobě intenzivní aerobní zátěž klade vyšší nárok na srdečně cévní aparát, zvyšuje fyzickou zdatnost a dochází při něm ke spalování tuků.

Existuje mnoho forem aerobiku odvozených od různých typů sportů, jako například dance aerobik - lekce aerobiku s přidáním tanečních prvků a s náročnější choreografií. Step aerobik - velmi účinná forma vytrvalostně - silového aerobiku střední až vysoké intenzity zatížení. Zakládá se na vystupování na stupínek o výšce 15 – 30 cm vysoký. Můžeme tak zvýšit intenzitu práce při cvičení oproti klasickému aerobiku až o 30%. Kickbox aerobik - nekontaktní cvičení, s prvky bojového sportu kickbox. Není určen pro boj nebo sebeobranu. Body styling - kondiční a posilovací cvičení s využitím zátěže - činky, expandéru. Dále sem můžeme zařadit například cvičení na míči, tzv. fitball, který má průměr 65 – 75 cm. Cvičení patří mezi aerobní hodiny, při kterých se maximálně šetří kloubní systém našeho těla. V souvislosti s šetřením kloubního aparátu můžeme ještě zmínit také aqua aerobik. Úlevu nosných kloubů obstarává vztlaková síla vody.

Indoor cycling - aerobně vytrvalostní cvičení na stacionárních kolech, každý účastník se pevně řídí pokyny lektora, který vytváří pomocí motivující hudby profil tratě, zátěž si volí každý podle svých individuálních schopností.

Power (Fitness) yoga - je styl cvičení, který vychází ze základů yogy. Tato odnož je ale založena na opakování základních ásan (prvků, pozic). Pro současnou dobu je toto cvičení pozitivním prvkem v rámci rozvoje psychické a fyzické kondice zrovna tak, jako prostředek k odbourávání stresu, napětí a svalových disbalancí. [12]

Body building – v překladu formování těla. Někdy se do body buildingu řadí i ostatní formy fitness včetně aerobiku, ale v současné době je

tento pojem zažitý spíše pro cvičení, spojené s nárůstem svalové hmoty. Jedná se především o klasické cvičení v posilovně. V dnešní době se mluví také o formě zvané: Natural body building, a to zvláště v souvislosti se snahou omezit užívání zakázaných látek podporujících růst svalové hmoty a tím tak chránit zdraví nejen sportovních kulturistů, ale i široké veřejnosti.

3.2 Historie fitness

Člověk (Homo) byl od počátku součástí přírody. Ve srovnání se zvířaty měl poměrně zanedbatelné tělesné schopnosti, ale vlastnil něco, čím ostatní tvory překonal ~ inteligentní mozek. Byl to rozum, který člověku usnadnil zápas o přežití a bylo to abstraktní myšlení, které mu umožnilo vynalézt zbraně, nástroje a primitivní dopravní prostředky. Tak si na jedné straně snadněji zabezpečoval obranu či potravu, a současně se ale vzdaloval od přírody. Chůzí po dvou proti zvířatům mnoho ztratil, ale ztrátu vyvážilo uvolnění rukou.

Panovníci se již od rozbřesku lidstva snažili, aby pomocí tělesné činnosti zabránili poklesu zdatnosti a tím i obranyschopnosti svých národů. Příkladem takových činností bylo herní napodobování lovu a boje spolu s dalšími aspekty života ~ chůzí, během, šplháním, plaváním a jízdou na zvířatech. Současně se objevil i prvek soutěživosti, uplatňovaný při testech zdatnosti. Měření síly se skládalo z nejpřirozenějších způsobů, tedy ze skoků, zvedání těžkých předmětů a ze zápasení. Lze bezpečně říci, že každá společnost měla od nejstarších dob svého šampióna v běhu, šampióna v hodů (vrhu) a šampióna v zápase, což jsou podle historiků nejpůvodnější druhy sportů. I ty nejprimitivnější divošské kmeny měly svého "mistra síly", což obvykle býval nejlepší zápasník.

Jako důležitý prvek udržení fyzické zdatnosti sloužila namáhavá práce. Kasta vládců však nepracovala a musela tedy hledat prostředky k udržení síly a tím své nadvlády. Jako nejschůdnější řešení se nabízel vojenský výcvik. Každý vůdce, náčelník i král musel dbát o svoji zdatnost, proto logicky nejlepšími bojovníky starověku i středověku byli rytíři, námezdní vojáci a členové vládnoucí třídy. S přípravou na boj muže proti muži vznikaly různé druhy

zápasu i šermu, doplněné o hod oštěpem, střelbu z luku, rychlý běh a chůzi, plavání, jízdu na koni a na voze.

Celé lidské dějiny přinášejí bezpočet důkazů o tom, jak vysoce byla hodnocena síla a tělesná zdatnost člověka. Silné a otužilé tělo patřilo k ideálům dokonalosti a každá společnost projevovala patřičnou úctu těm, kteří takto vynikli. Proto není náhoda, že v galerii siláků nalezneme představitele všech epoch a národností.

Tradice sportovního zápolení je prastará a souboje siláku či testování síly ve zvedání břemen patří k nejstarším.

Když se opočlověk napřímil a začal chodit po nohách, mohl svalovou sílu paží využívat k lovu, obraně, výrobě nástrojů i k práci. Při usazování v jeskyních musel odklidit balvany, které se válely na zemi. Při tom bylo na první pohled jasné, že někteří jedinci dokáží unést těžší kámen než ostatní. Odtud už byl jen krůček k nápadu nedozírných důsledků: řešit nejrůznější spory mírovou cestou čili soutěží ve zvedání kamenu. Na stranu nejsilnějšího potom přešlo právo, větší díl kořisti, výběr ženy nebo vedoucí postavení v tlupě. Svérázný obyčej zvedání kamenu přežil tisíciletí a přetrval s obměnami až do současné doby. [11]

Ačkoliv tvarování svalů a zdvihání závaží byly provozovány již v Antice, teprve koncem 19. století se posilování a kulturistika staly populárními sporty. Ve 30. letech 20. století se kulturistické soutěže rozvíjely hlavně ve Spojených státech, v roce 1939 vyhlásila American Athletic Union soutěž o titul Mr. America. Po druhé světové válce se ve Spojených státech i v Evropě vyrojila celá řada národních federací, celkem více než 170 jich dnes zastřešuje International Federation of Body Building (IFBB), založená roku 1946 Benem a Joem Weiderovými. Uznání Mezinárodního olympijského výboru se však této disciplíně dostalo až roku 1998. Cílem kulturistiky je harmonický rozvoj svalstva pomocí souboru cviků za použití činek a posilovačích strojů, které jsou zaměřeny na tvarování jednotlivých svalových skupin. Každý sval je zpracováván zvlášť, aby se rozvinul jeho objem. Rozvoj svalstva pomocí posilování je součástí tréninku sportovců v celé řadě disciplín, které vyžadují sílu a vyvinutou svalovou hmotu.

Od 60. let se velice rozvinula jak disciplína, tak i fyzická kondice závodníků. Používání drog donutilo federace začít závodníky testovat a přijmout přísná antidopingová opatření, aby z kulturistiky učinily „čistý“ sport. Náhodné antidopingové testy se provádějí přímo před začátkem závodu, vítězové jsou testováni systematicky. U žen již není cílem přehnané rozvinutí svalstva; nové odvětví tohoto sportu, zvané fitness, kombinuje přiměřené posilování, gymnastiku a aerobní cvičení. [8]

Sportovní aerobik - armádní lékař Kenneth Cooper, byl průkopníkem aerobních cvičení a u svých vojáků upřednostňoval kardiovaskulární cvičení před klasickým posilováním. Roku 1968 se Cooperovy metody postupně vylepšovaly, ale už koncem 80. let 20. století se aerobik stal mezinárodní soutěžní disciplínou pro muže i ženy. Oficiálně tato disciplína přísluší pod Mezinárodní gymnastickou federaci (FIG). První mistrovství světa pod FIG se konalo v Paříži roku 1995, kam se přijelo účastnit 34 států. ANAC a FISAF jsou starší soutěže, pod nimiž soutěží též ČR. U nás má masové cvičení bohatou tradici. Již dr. Miroslav Tyrš (1832 – 1884), historik a estetik, vytvořil první systém tělesných cvičení („Tyršova soustava“), z jehož principů vycházel i Sokol. Jeho práci následoval Augustýn Otčenášek (1871 – 1942), který vytvářel rytmické pohybové skladby pro více cvičenců spojené s hudbou scénického charakteru. Průkopnicemi aerobního cvičení u nás se staly Helena Jarkovská, která v roce 1985 vydala knihu Aerobní gymnastika, později také Gymnastika pro moderní ženu, v nichž vyčlenila z širokého okruhu rytmické gymnastiky oblast gymnastiky aerobní, a tak se s tímto termínem poprvé mohli setkat i lidé u nás. Po roce 1989 nastal velký rozvoj v oblasti fitness. [16]

4 Fitness prostředky v tréninkovém procesu jezdce

V druhé kapitole jsou uvedeny jednotlivé jezdecké disciplíny a jejich působení na fyzický stav jezdce. Zde se pokusíme uvést způsoby jak příznivě ovlivnit tréninkový proces přípravy jezdce respektive jeho koně a tedy i zdraví obou. V dalším textu budou tyto prostředky uvedeny tak, jak by mohly být z praktického hlediska pro jezdce nejpřínosnější.

Jako první je v podkapitolách uvedeno kompenzační cvičení. Dnes velice často diskutované téma, což ale není bez důvodu. Prvky kompenzačních cvičení, jejich důsledná hierarchie a důraz kladený na správnost provedení z nich dělají ideální tréninkový prostředek k odstranění problémů nejrůznějšího charakteru. Na prvním místě je zařazeno z toho důvodu, že v jezdeckém tréninku často nezbývá prostor pro jiné aktivity než je samotný jezdecký dril. Proto, když jezdec nemá čas kondiční trénink, je důležité alespoň udržet správnou funkci jednotlivých částí těla.

Jako další podkapitola je, v tomto kontextu poněkud netradičně, uvedený strečink. Ten se sice objevuje i v ostatních částech čtvrté kapitoly, avšak je jedním z nejdůležitějších prvků zejména voltižní přípravy. Proto je zde, z hlediska důležitosti odděleně, na druhém místě. Pro ostatní jezdecké sporty ovšem taktéž není zanedbatelný.

Na posledním místě je uveden kondiční trénink a jeho jednotlivé prvky. Na kondiční trénink většinou zbývá nejméně času, proto je také až na konci této kapitoly. Z části tuto skutečnost můžeme omluvit díky tomu, že některé prvky jsou určitým způsobem obsaženy již v předešlých dvou kapitolách. Na mysl máme pohyblivost, koordinaci a také trochu svalovou sílu, ačkoliv jen vyrovnávacího charakteru. Kondiční trénink je asi nejdůležitější pro soutěže všestrannosti a ve voltiži.

4.1 Kompenzační cvičení

Za "vyrovnávací", nebo-li kompenzační cvičení, označuje Čermák (1992) ty cvičební tvary, jimiž lze cíleně působit na jednotlivé složky pohybového systému s cílem zlepšit jejich funkční parametry - kloubní pohyblivost, napětí, sílu a souhru svalů, nervosvalovou koordinaci i charakter pohybových stereotypů - a vyrovnat tak nepříznivý poměr mezi funkční zdatností pohybového systému, jeho odolnost vůči zatížení na straně jedné a funkčními nároky, které jsou na něj kladeny, na straně druhé. V podstatě jde o jednoduché cvičební tvary zaměřené na určité dílčí úseky pohybového aparátu.

Podle účelového zaměření a převládajícího fyziologického účinku můžeme vyrovnávací cvičení dále rozlišit na cvičení: uvolňovací, protahovací a posilovací. V podstatě nejde o jednoznačné vymezení jednotlivých typů cvičení, jde o převládající účinek, který sledujeme tím či oním cvičebním tvarem. Záleží na tom, který cvičební tvar zvolíme, v jaké poloze jej budeme provádět, jaké reflexní mechanismy budeme využívat dle fyziologických zákonitostí a na kterou oblast cvičení zacílíme. Účinek opět závisí na kvalitě provedení. [5]

Pořadí těchto cvičení udává, v jakém sledu by jednotlivá cvičení měla na sebe navazovat. Před cvičením protahovacím a posilovacím by měla být cvičení uvolňovací, která uvolňují klouby i svalové napětí, jelikož ztuhlost kloubů a zvýšený tonus svalů obepínajících klouby jsou překážkou nejen při protahování svalů, ale také při jejich posilování.

Uvolňovací cvičení nás zbaví různých svalových spasmů. Teprve pak můžeme přejít na protahování zkrácených svalů pomocí protahovacích cvičení. V okamžiku, kdy jsou svaly protaženy, svalové spasmy odstraněny, můžeme začít s posilováním oslabených svalů.

Uvolňovací cvičení

Slouží k uvolnění ztuhlých, málo pohyblivých kloubů a svalových kontraktur. Cvičení je zaměřeno na určitý kloub nebo pohybový segment s cílem ho uvolnit – rozvířit.

Pohyby by se měly provádět všemi směry, tj. kolem všech pohybových os, do individuálně krajních poloh s minimálním svalovým úsilím. Jde spíše o pasivní pohyb.

Klouby se uvolňují krouživým pohybem, za použití gravitace a setrvačnosti. Ve směru gravitace pohyb jemně brzdíme, aby nedošlo k prudkému nárazu na okraje kloubu při dosažení krajní polohy. Při dosažení této polohy, uvolníme okolní svalstvo a přecházíme do polohy opačné.

Čím bude rozsah pohybu větší, tím musí být vedený pohyb pomalejší. Nesmí být švihové pohyby.

Protahovací cvičení

Slouží k obnově fyziologické délky svalu. Zkráceny jsou hlavně – vazivová složka svalu, svalový skelet a šlachy.

Důležitou úlohou při provádění těchto cvičení je tlumit a oddálit reflexy, které vyvolávají obrannou kontrakci protahovaného svalu. To lze dosáhnout záměrnou – volní relaxací svalu, cvičením ve staticky nenáročných polohách, pomalým cvičením a postizometrickou relaxací.

Při zahájení cvičení musíme zaujmout tzv. protahovací polohu, v které se sval natáhne na svoji momentálně největší možnou délku.

Posilovací cvičení

Jejich úkolem je zvýšit funkční zdatnost oslabených či k oslabení náchylných svalů. Při posilování oslabených svalů je nejprve důležité odstranit negativní působení antagonisty. To provádíme jeho protažením a navodíme tak podmínky, které jsou důležité pro vlastní posílení oslabeného svalu.

Zařazujeme cvičení dynamická pomalá, při kterých provádíme pohyby proti přirozenému odporu gravitace, kdy vlastní zátěž vytváří hmotnost příslušného segmentu.

4.2 Strečink

Strečink je zde poněkud netradičně zařazen před samotným kondičním tréninkem, avšak ne zcela bezdůvodně.

Všechny jezdecké sporty, snad jedině s výjimkou spřežení, mají společnou potřebu určité dávky mobility a flexibility dolních končetin. Především je to mobilita kyčelního kloubu a flexibilita lýtkového svalstva. Mimo to i pohyblivost hlezenního kloubu je do určité míry nutná. Dále pro správný vzpřímený sed je potřeba dostatečně protažené prsní svalstvo.

Své specifické nároky uplatňuje voltiž. Jak je výše uvedeno jedná se o sport podobný gymnastice, z čehož vyplývá, že nároky na flexibilitu jsou opravdu vysoké. Zejména uvolněnost kloubů a protažení dolních končetin zde tvoří podstatnou část tréninku.

4.3 Kondiční trénink

„Kondiční příprava, jedna ze složek tréninku, se primárně zaměřuje na ovlivnění pohybových schopností sportovce. Pohybové schopnosti nepochybně patří k významným faktorům většiny sportovních výkonů, ve svém celku mají také podstatný význam jako kondiční základ sportovní výkonnosti vůbec.“ (Dovalil, 2005)

Do kondičních schopností se řadí síla, rychlost, vytrvalost, koordinace a pohyblivost, která již byla zmíněna předem v samostatné kapitole.

Síla

Pokud se jedná o sílu, v jezdeckém sportu jako takovém není v jezdcově zájmu zvyšovat svoji váhu. Ačkoliv se nedá mluvit o extrémní snaze o snížení váhy tak jako u žokejů, celkově vzato je pro jakéhokoliv jezdce výhodou si udržet nižší váhu než konkurence. O objemovém tréninku tedy v žádném případě hovořit nebudeme. Pokud se jedná o silový trénink hovoříme o stimulaci výbušné a vytrvalostní síly. Stimulace absolutní síly je v našem

případě spíše nežádoucí, protože s ní roste i váha.

Rychlost

Při stimulaci rychlostních dovedností bychom se měli zaměřit zejména na dynamiku pohybu. Rychlost sama o sobě je ve sportu, kde ji za nás obstarává někdo nebo něco jiného, téměř nevyužitelná. Pokud ale zaměříme tento odstavec na voltiž, můžeme říci, že dynamika pohybu je velice významnou součástí tohoto sportu. K tréninku rychlého, potažmo dynamického pohybu musíme přičíst trénink výbušné síly a koordinace, čímž by mělo dojít k maximálnímu rozvoji schopnosti vykonávat dynamický a zároveň koordinovaný pohyb.

Vytrvalost

Na řadu dále přichází vytrvalostní trénink. Ten se uplatňuje ve všech odvětvích i ve všech formách. Krátkodobá, střednědobá i dlouhodobá vytrvalost je uplatněna v různých druzích jezdeckých sportů.

Krátkodobá vytrvalost – její stimulace je důležitá například pro voltiž či skoky. Jezdec na koni tráví většinou kolem dvou minut v pokud možno plném nasazení.

Střednědobá vytrvalost – se dá přiřadit například k drezúře či reiningu, avšak v žádném případě se nejedná o nasazení jako například v běžecké disciplíně o podobné časové délce.

Dlouhodobá vytrvalost – její stimulace se uplatňuje nejvíce v soutěži všestrannosti při crossové části. Tito jezdci navíc během tří denního závodu absolvují skoky a drezúru. Tyto části závodu mají zase jiné nároky, a proto je jejich celková vytrvalostní příprava opravdu důležitou částí tréninku..

Koordinace

Tuto schopnost je důležité rozvíjet obzvláště pro voltižní soutěže. Už od útlého věku se může patřičně nadané dítě setkat s voltižními cviky a pozicemi, které jsou někdy prováděny i více jak tři metry nad zemí, v náruči druhého

cvičence. Koordinace je také důležitá při kontrolování případných pádů z koně. I přes to, že se tato schopnost jeví jako velice důležitá, nezbyvá na ní v tréninku mnoho času, a proto se často spíše počítá s přirozeným talentem. O to více stojí za to o této kapitole do budoucna uvažovat jako o jedné z hlavních forem tréninku jezdce.

5 Jezdecký sport jako prostředek fitness

Jezdecký sport se v dnešní době stává velmi moderní záležitostí. Jezdecká společnost je však možná až příliš uzavřená a pokud do ní chce proniknout někdo nový, musí se tomuto sportu věnovat opravdu naplno. I proto můžeme říci, že v tuto chvíli se zatím nedá počítat se začleněním jednotlivých druhů jezdeckých sportů do fitness kultury.

Je zde však jedno odvětví, které se sem hodí naprosto bez výhrad. Jedná se o rekreační jezdeckví, které občas může zahrnovat i malé soutěže různého charakteru, tak jak je tomu i v jiných druzích rekreačních sportů.

Začlenění, do již zmíněné společnosti, zde není nikterak nutné a člověk své jezdecké aktivity může provozovat pouze pro zpestření všedních dnů. Není vůbec podmínkou na sobě nějakým způsobem pracovat a zdokonalovat své jezdecké schopnosti. Vkládáme se do rukou profesionálů, kteří nás mají za úkol odvézt na relaxační vyjížďku a znovu přivést zpět. Koně přitom musejí být natolik vycvičení, aby se co nejvíce eliminovalo nebezpečí úrazu, způsobené změnou chování koně. Při překonání počátečního ostychu je to tedy dokonalý způsob relaxace.

Samozřejmě, pokud chceme poznat i jiné zážitky, které přináší jízda na koňském hřbetě, můžeme přistoupit k samotné výuce, která již ovšem znamená nutnost začlenit ji do svého časového harmonogramu a pravidelně se jí věnovat.

Poté, po zvládnutí několika stupňů výcviku, se pro nás může jízda na koni stát i formou adrenalinového zážitku. Jízda v terénu s přírodními překážkami nebo opravdový trysek, třeba na zasněženém poli, přináší nepopsatelné zážitky.

6 Diskuze a závěr

V závěru je nutné podotknout, že rozsah bakalářské práce je příliš krátký na to, abychom byli schopni plně obsáhnout všechny části zvoleného tématu. Fitness i jezdeckví jsou natolik široké pojmy, že k jejich důkladnému rozboru a následnému hledání vzájemných spojitostí by byl zapotřebí podstatně větší prostor. Z tohoto důvodu jsou v práci části, které neodpovídají zcela přesně zvoleným cílům.

Prvním důvodem je právě již avizovaná délka práce, která nedovoluje rozepsat jednotlivé kapitoly do té míry, aby splňovaly úvodní požadavky. Druhým důvodem byla zejména literatura, která je pro některá odvětví v České republice pravděpodobně zcela nedostupná. V první řadě se jedná o odbornou literaturu z oblasti jezdeckých sportů. Ta, pokud vůbec existuje, je většinou velice úzce zaměřena a navíc je ve většině případů i značně neoborná. Pokud se jedná o literaturu z oblasti fitness, již samotný rozsah tohoto tématu nám zaručuje možnost nalezení kvalitní literatury. Avšak i v tomto případě se ještě stále dají nalézt mezery na trhu.

Oba tyto body, které by se daly zařadit spíše do negativní stránky, jsou ale i určitým vodítkem do budoucna. Z důvodu obsáhlosti tématu a tedy stále možnosti rozšířit jednotlivé poznatky a body v práci se nám téma jeví jako dobrý základ pro diplomovou práci. V té by již mělo být možné jednotlivé kapitoly obsáhnout v plné míře, a tak tedy i dostát všech cílů.

Za velice přínosnou stránku této práce je podle našeho názoru možné pokládat zejména obsahovou část o jezdeckví. Tento sport je v mysli široké veřejnosti stále dostatečně nepoznán a například vlivy jednotlivých jezdeckých sportů nejsou často známy ani samotným, aktivně závodícím, jezdcům. Tito sportovci většinou netuší ani některá další fakta o jezdeckém sportu a také například to, jaké jsou možnosti využití jiných druhů tréninkových procesů, než je samotná jezdecká příprava.

Základní fakta o jezdeckví i o fitness jsou zde uvedena tak, aby byla srozumitelná nejen pro odbornější část veřejnosti, ale i pro úplné laiky.

Jezdec si tedy může udělat představu o tom jak ho jeho styl kladně či

záporně ovlivňuje a pomocí tréninkových prostředků fitness může najít i určitý způsob pomoci, jak zlepšit svoji kondici, popřípadě špatný zdravotní stav.

Naopak člověk, který se například právě rozhoduje pro určitou sportovní aktivitu, by měl být schopen si z tohoto textu udělat vlastní obrázek o jednotlivých součástech těchto různých odvětví a nalézt tak sobě vlastní způsob pohybové aktivity.

Zcela na závěr můžeme ještě dodat, že například pro komerční využití celého textu nebo jeho částí, by bylo přínosem i nutností zařadit ilustrační obrázky a vysvětlivky k některým odborným názvům, které se vyskytují v textu. Z důvodu dodržení stránkové dotace pro tuto práci budou přílohy prozatím vynechány a v budoucnosti využity pro diplomovou práci.

Spojení fitness a jezdeckví v sobě zatím skrývá mnoho nepoznaných možností. Jezdecký sport se v dnešní době stává stále více atraktivním a vlastnictví koně dnes již mnohdy ukazuje i určité společenské postavení. Jezdecký sport je nyní bezpochyby možné považovat za plně módní záležitost a je tedy jen otázkou času kdy dojde k úplnému prostoupení s fitness kulturou a především s její nově nastupující odnoží – wellness.

Seznam literatury

1. Bromley, M. W., *Massage techniques for Horse and Reider*, 1. vydání: The Crowood Press Ltd, 2002. 160 s.
2. Daňhelková, Š., *Anglická sportovní terminologie*, 130. publikace Brno: Paido – edice pedagogické literatury, 2003. 69 s. ISBN 80-7315-040-9
3. Dovalil, J. a kol., *Výkon a trénink ve sportu*, 1. vydání: Naklad. Olympia, a. s., 2005. 366 s. ISBN 80-7033-760-5
4. Hálková, J. a kol., *Zdravotní tělesná výchova, 1. část – obecná*, 2. vydání Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2001. 120 s.
5. Hošková, B., Matoušová, M., *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy*, 1. vydání Praha: Karolinum, 1998. 135 s. ISBN 80-7184-621-X
6. Ježková, A., Zamrazilová, E., *Pravidla paravoltiže*, 1. vydání Praha: Česká hiporehabilitační společnost, 2002. 16 s.
7. Klimeš, L., *Slovník cizích slov*, 3. vydání Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 816 s.
8. Kolektiv autorů, *Encyklopedie sportu*, 1. vydání Praha: Fortuna Print, 2003. 372 s. ISBN 80-7321-079-7
9. Kulichová, J. et al., *Hiporehabilitace*, 2. vydání Praha: Nadace OF, 1995. 101 s.
10. Poldauf, I. a kol., *Anglicko-český, česko-anglický slovník*, 9. vydání Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1994. 1015 s.

11. Švub, J., *Historie síly*, 1. vydání: I. Rudzinskyj, 1997. 245 s., příl.
12. www.aerobicus.cz/cjc_fitness_joga.php
13. www.horsesport.org
14. www.muscle-fitness.cz/index.phtml?go=clanek&tb=trenink&id=18
15. www.sportovni.net/sporaer/historie/
16. www.tyran.cz/index.php?id=1&sub=30

Resumé

V této práci je snaha přinést základní pohled na jezdeckví a fitness. Zaměřená je především na jezdeckví, ale současně se snaží přiblížit čtenáři základní informace o fitness.

S použitím všech těchto informací se autor snaží nalézt spojitosti obou témat. To znamená, jak využít fitness v jezdeckví a naopak, jak využít jezdeckví ve fitness.

Résumé

In this dissertation is endeavour to bring the basic view of equestrian and fitness. It is mainly focus on equestrian but also trying to show to the reader prime information about fitness.

With utilization of all this information is tendency of writer to find continuity of these two themes. It means how to use fitness in equestrian and other way round how to use equestrian in fitness.