

PARA-VOLTIŽ

PARA-VAULTING

PARA-BINCILIK

*Jana Tomiřková, Okan Miçooğulları, Selcuk Akpınar, Muhsin Özdemir*

Projektové číslo/Project number/Proje numarası:

2021-1-CZ01-KA153-YOU-000020160

Název/Project title/Proje başlığı:

Better life with horses

Typ akce/Action type/Eylem türü:

KA153-YOU - Mobility of youth workers



NEVŞEHİR  
GENÇLİK VE  
SPOR İL  
MÜDÜRLÜĞÜ



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## OBSAH

ÚVOD .....	5
ZDRAVOTNÍ POSTIŽENÍ.....	6
SPORT OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM .....	7
HIPOREHABILITACE.....	8
PARAVOLTÍŽ .....	8
Cíle paravoltiže .....	8
KŮŇ NA PARAVOLTÍŽ.....	9
PRAVIDLA PARAVOLTÍŽE.....	11
Výstroj .....	11
Trenažér .....	11
Soutěžící.....	12
Klasifikace postižení.....	12
POVINNÁ SESTAVA .....	12
VOLNÁ SESTAVA .....	14
Statické cviky .....	14
Dynamické cviky.....	15
SPORTOVNÍ TRÉNINK V PARAVOLTÍŽI.....	15
Řízení sportovního tréninku .....	16
Příprava cvičence na tréninkovou jednotku .....	16
DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	17
REFERENČNÍ SEZNAM / REFERENCE / BAŞVURU .....	44

## CONTENT

<b>DISABILITY.....</b>	<b>19</b>
<b>SPORT FOR PEOPLE WITH DISABILITIES .....</b>	<b>20</b>
<b>HIPOREHABILITATION .....</b>	<b>21</b>
<b>PARAVULTING .....</b>	<b>21</b>
<b>Objectives of paravaulting.....</b>	<b>21</b>
<b>HORSE FOR PARAVULTING .....</b>	<b>22</b>
<b>RULES OF PARAVULTING.....</b>	<b>24</b>
<b>Equipment.....</b>	<b>24</b>
<b>Simulator .....</b>	<b>24</b>
<b>Competitor .....</b>	<b>25</b>
<b>Classification of disability .....</b>	<b>25</b>
<b>COMPULSORY TEST .....</b>	<b>25</b>
<b>FREE STYLE .....</b>	<b>27</b>
<b>Static exercises .....</b>	<b>27</b>
<b>Dynamic exercises.....</b>	<b>27</b>
<b>SPORTS TRAINING IN PARAVULTING .....</b>	<b>28</b>
<b>Sports Training Management .....</b>	<b>28</b>
<b>Preparing an athlete for a training unit .....</b>	<b>29</b>
<b>RECOMMENDATIONS FOR PRACTICE.....</b>	<b>30</b>
<b>REFERENČNÍ SEZNAM / REFERENCE / BAŞVURU .....</b>	<b>44</b>

## İÇERİK

<b>SAKATLIK</b> .....	<b>32</b>
<b>ENGELLİLER İÇİN SPOR</b> .....	<b>33</b>
<b>HİPOREHABİLİTASYON</b> .....	<b>33</b>
<b>PARA-BİNİCİLİK</b> .....	<b>34</b>
<b>Para-binicilik hedefleri</b> .....	<b>34</b>
<b>PARA-BİNİCİLİK KURALLARI</b> .....	<b>37</b>
<b>Ekipman</b> .....	<b>37</b>
<b>Simülatörü</b> .....	<b>37</b>
<b>Atlet</b> .....	<b>37</b>
<b>Engelliliğin sınıflandırılması</b> .....	<b>38</b>
<b>TEMEL DİZİLİŞ</b> .....	<b>38</b>
<b>SERBEST STİL</b> .....	<b>40</b>
<b>Statik egzersizler</b> .....	<b>40</b>
<b>Dinamik egzersizler</b> .....	<b>40</b>
<b>PARA-BİNİCİLİKTE SPOR EĞİTİMİ</b> .....	<b>41</b>
<b>Spor Antrenman Yönetimi</b> .....	<b>41</b>
<b>Kursiyerin eğitim birimine hazırlanması</b> .....	<b>42</b>
<b>UYGULAMA İÇİN ÖNERİLER</b> .....	<b>42</b>
<b>REFERENČNÍ SEZNAM / REFERENCE / BAŞVURU</b> .....	<b>44</b>

## Úvod

Dnešní populace je již seznámena s pojmem sport pro osoby se zdravotním postižením a zná také aktivitu s názvem hipoterapie. Málokdo si však dovede představit co je obsahem paravoltižního ježdění na koni a co prospěšného klientům s postižením přináší. Hipoterapie se zaměřením na paravoltiž je ve sportovním podání velice atraktivní disciplínou. Já jsem se 20 let věnovala jezdecké disciplíně vltiž, což je akrobacie na koni. V posledních letech s námi v rámci integrace trénovali a pořád trénují jedinci se zdravotním postižením. Pro tyto osoby je paravoltiž efektivní léčebná metoda a také pravidelná sportovní disciplína. Kůň, který působí na jedince svou přirozenou autoritou a svým bezelstným charakterem, se tak stává prostředkem k celkovému rozvoji osobnosti. Paravoltiž dává cvičenci velkou možnost projevu, seberealizace a rozvoje motorických schopností. Věnují se jí jedinci s různým postižením, kteří se učí se vzájemně respektovat a tolerovat.

*Today's population is already familiar with the concept of sport for people with disabilities and knows the activity called hippotherapy. However, few people can imagine what the content of paravaulting riding is and what it brings to clients with disabilities. Hippotherapy with a focus on paravaulting is a very attractive discipline in sports. For 20 years I devoted myself to the vaulting equestrian discipline, which is acrobatics on horseback. In recent years, individuals with disabilities have trained with us as part of inclusion. For these people, it is an effective treatment method and a regular sports discipline. The horse, which acts on the individual with its natural authority and its guileless character, thus becomes a means to the overall development of the personality. Paravaulting gives the practitioner a great opportunity for expression, self-realization, and development of motor skills. It is used by individuals with various disabilities who learn to respect and tolerate each other.*

*Günümüz nüfusu engelli insanlar için spor kavramına zaten aşinadır ve ayrıca hipoterapi adı verilen aktiviteyi de bilmektedir. Bununla birlikte, çok az insan paravaulting sürüşünün içeriğinin ne olduğunu ve engelli müşterilere ne getirdiğini hayal edebilir. Paravaulting'e odaklanan hipoterapi, sporda çok çekici bir disiplindir. 20 yıl boyunca kendimi at sırtında akrobasi olan tonozlama binicilik disiplinine adadım. Son yıllarda, engelli bireyler katılımın bir parçası olarak bizimle birlikte eğitim aldılar. Bu kişiler için etkili bir tedavi yöntemi ve düzenli bir spor disiplini. Doğal otoritesi ve kurnaz karakteriyle birey üzerinde etkili olan at, böylece kişiliğin genel gelişimi için bir araç haline gelir. Paravaulting, uygulayıcıya ifade, kendini gerçekleştirme ve motor becerilerin gelişimi için harika bir fırsat verir. Birbirlerine saygı duymayı ve hoşgörü göstermeyi öğrenen çeşitli engelli bireyler tarafından kullanılır.*



*Jana Tomišková*



## Zdravotní postižení

Zdravotní postižení je kromě zdravotnických oborů a speciální pedagogiky předmětem zájmu psychologie, sociální práce, antropologie, politologie a mnoho dalších oborů. Brenchin a Lidiard (in Oliver & Sapey, 1999) uvádějí, že k řešení různorodých podmínek života lidí s postižením může být zapojeno až dvacet tři odlišných profesí.

Historicky nejstarší definice pocházely z medicínského prostředí, vázaly se k nemocem a diagnózám a orientovaly se pouze na orgánové nebo funkční postižení. Tradiční definiční vymezení popisovala Mezinárodní klasifikace vad, postižení a handicapů – ICDH z roku 1980, která vycházela ze Světové zdravotnické organizace (WHO). V ní bylo postižení definováno pomocí tří dimenzí: impairment (vada), disability (postižení) a handicap (znevýhodnění). *Impairment* znamená narušení psychické, anatomické a fyziologické struktury nebo funkce. *Disability* charakterizuje omezení nebo ztrátu schopností vykonávat činnost způsobem nebo v rozsahu, který je pro člověka považován za normální. A *handicap* se projevuje jako omezení vyplývající pro jedince z jeho vady nebo postižení, které ztěžuje nebo znemožňuje, aby naplnil roli, která je pro něj normální. Z těchto termínů vychází definice WHO, která zdravotní postižení definuje jako: „Částečné nebo úplné omezení schopností vykonávat některou činnost nebo více činností, které je způsobeno poruchou nebo dysfunkcí orgánů“ (Krhutová, 2010).

Nový model WHO se primárně nezaměřuje pouze na charakterizování diagnóz nebo orgánových či funkčních poruch, ale zaměřuje se na to, jaký vliv má postižení na život jedince, jaké mu přináší omezení nebo znevýhodnění a jaký vliv má na jeho soběstačnost, práceschopnost a kvalitu života (Novosad, L., 2011). Má aktivovat pozitivní přístup k osobám s postižením, a to do jaké míry může člověk s postižením provádět činnosti k zapojení a účasti na společenském životě (Krhutová, 2010).

## Sport osob se zdravotním postižením

WHO definuje zdraví nejenom jako nepřítomnost nemoci, ale nalezení a udržení bio-psycho-socio-spirituální pohody. Z toho vyplývá, že i člověk s nějakým omezením se může subjektivně cítit zdravý, jestliže se s určitou situací vnitřně vyrovná (Pacholík, 2010, pp.17-20).

Aplikované pohybové aktivity (APA) se týkají pohybových aktivit a sportu, při kterých je zvláštní důraz kladen na zájmy a schopnosti jedinců s limitovanými podmínkami, danými postižením, nemocí nebo věkem. Jedná se o služby pro jedince s jedinečnými potřebami, pro které je třeba adaptovat aktivity volného času, sport, wellnes. Spojení mezi rehabilitací a výchovně-vzdělávacím procesem na jedné straně a využitím volného času na straně druhé. Tyto činnosti se vztahují se k celoživotním aktivitám osob, jejichž jedinečnost funkce, struktury nebo vzhledu vyžaduje profesionální přístup v hodnocení a adaptování pohybových aktivit (Mocková, 2000).

Sport osob se zdravotním postižením se může provozovat na různých úrovních. Rozlišují se tři různé oblasti sportovních aktivit, a to sport rekreační, výkonnostní, a vrcholový (Dovalil J. , a další, 2002). U rekreačního sportu se většinou nejedná o výkon nebo o výsledek, ale o pozitivní osobní zkušenost, smysluplné vyplnění volného času, udržení fyzické kondice, ale také možnosti dostat se do přírodního prostředí. U rekreačního sportu je také menší pravděpodobnost, že by došlo k přetížení sil sportovce a tím i zhoršení zdravotního stavu (Votava, 2005). Sport výkonnostní představuje zájmovou soutěžní činnost ve sportovních klubech. Je organizovaný a spočívá v účasti na pravidelných soutěžích různých věkových a výkonnostních kategoriích řízených sportovními svazy. Cílem výkonnostního sportu je získání pozitivního prožitku, sociálního kontaktu, zlepšování fyzické kondice a seberealizace (Dovalil, Choutka, Svoboda, Hošek, Perič & Bunc, 2002). Vrcholový sport představuje nejvyšší výkonnostní úroveň sportu. Projevuje se vyšší náročností na psychickou, fyzickou a technickou připravenost, změnou životního stylu, vyššími požadavky na odborné trenérské vedení, vyšší náročností na organizaci i finance, potřebou asistentů a pomůcek. Sportovní vrcholové soutěže jsou nejvíce spojovány s paralympijským hnutím (Kudláček & Ješina, 2008).

Hranice se ve sportu osob se zdravotním postižením posouvají stále kupředu a je jen otázka, kam až sahají jejich možnosti a co jim tělo a nejrůznější pomůcky dovolí. Výkony, kterých sportovci s postižením dosahují, jsou obdivuhodné a zasluhují obecné uznání. Jsou výrazem silné vůle a mimořádné motivace, která člověka vede k realizaci svých předsevzetí, tužeb a přání (Daďová, Čichoň, Švarcová, & Potměšil, 2008).

## Hiporehabilitace

Nadřazeným a zastřešujícím názvem pro všechny terapie a aktivity v oblasti, ve kterých se setkává člověk a kůň se nazývá hiporehabilitace. Ta je součástí animoterapie (zooterapie). Výraz hiporehabilitace se skládá ze dvou částí, a to z řeckého slova „hippos“ = kůň a latinského „habilis“ = k něčemu způsobilý, předpona „re“ znamená něco opakovat, provádět znovu (Nerandžič, 2006).

Hiporehabilitace je součástí uceleného komplexu rehabilitace. Středem zájmu je vždy klient a jeho postižení, kůň je zde prostředkem v rukou terapeuta. Je tedy důležité najít vhodného koně, který bude odpovídat potřebám klienta. Hlavním kritériem pro výběr správného koně je tedy v první řadě klient, poté jeho možnosti, potřeby, typ a stupeň postižení, výška a váha klienta, schopnost a možnosti sedu, schopnost koordinace pohybů, stupeň mentální úrovně, soběstačnost a celková psychika klienta. (Jiskrová, Casková, & Dvořáková, 2010).

Léčebná jízda na koni má na jedince s postižením značný vliv jak po stránce fyzické, tak psychické. Po fyzické stránce hipoterapie posiluje svalstvo, má pozitivní vliv na držení těla, normalizuje svalové napětí, zlepšuje rovnováhu a koordinaci. Narušuje patologické stereotypy, mobilizuje páteř a klouby a zlepšuje funkci vnitřních orgánů. Při pohledu na psychickou stránku navozuje pocity pohody a uvolnění, odbourává úzkost, nedůvěru a strach (Sklenaříková, 2008).

## Paravoltiž

Paravoltiž je shodná s voltiží, což je jezdecká disciplína popsána jako gymnastika či akrobacie na koni, která je přizpůsobená jedinci s postižením. Paravoltižér vykonává na neosedlaném koni gymnastické cviky. Sportují samostatně nebo ve dvojici. Paravoltiž klade vysoké nároky na fyzickou kondici, je určena pro jedince s určitým typem postižení (Zelinka, 2007, p 11).

Je jednou z mála možností pro populaci se zdravotním postižením stát se součástí sportovního dění. Je vhodná zejména pro ty, kteří mají chuť poprat se se svým handicapem a mají doporučení k tomuto sportu od lékaře. Jedná se o pohybově náročnou disciplínu a klade vysoké požadavky na koordinaci pohybu a na kloubní pohyblivost. Cvičenec musí zvládat cvičení na poměrně malé, neustále se pohybující ploše, kterou představuje hřbet koně. Paravoltiž vyžaduje i rytmické cvičení, které vede k navození koncentrace a stavu uvolnění cvičence.

## Cíle paravoltiže

Jedná se především o rozvoj a zdokonalování pohybových schopností jedinců se zdravotním postižením v rámci jejich možnosti zlepšování psychické kondice a schopnosti spolupráce s ostatními členy týmu. Jedním z cílů je také podporování samostatnosti a zvyšování sebevědomí jedinců. Cvičení by mělo vést k pocitům uspokojení a radosti



z dosažených výsledků a k motivaci k dalším výkonům. Paravoltižér by se měl naučit prostorově vnímat své tělo, polohy částí svého těla, ovládat napětí ve svalech a umět držet vzprímené postavení páteře (Faksová, 2004).

## Kůň na paravoltiž

Tak, jako rozlišujeme různé typy lidí, ať již po stránce charakterové nebo tělesné, tyto typy můžeme hledat také u koní. Každý kůň je jedinečný svou tělesnou stavbou a svojí osobností. Z vlastní zkušenosti vím, že kůň je citlivým barometrem osobnosti člověka, který s ním spolupracuje. Díky svým vyvinutým smyslům je schopen vnímat podprahové signály, které člověku běžně unikají. Kůň velmi citlivě vnímá aktuální naladění člověka. Přijímá informace, které vyjadřujeme formou neverbální komunikace (způsobem pohybu a postojem, napětím svalstva), i verbálně (intenzitou, intonací a chvěním hlasu) a okamžitě na tyto signály reaguje. Koně neoklameme, ten si člověka „přečte“ v okamžiku prvního setkání a podle toho jej nadále vnímá. Kůň je zvířetem žijícím ve stádě v sociálních vazbách s jasně danými pravidly, jako jsou hierarchie, způsoby komunikace apod., obdobně jako člověk a pro své přežití potřebuje velmi citlivou senzoryckou výbavu. Má své charakteristické chování, temperament, své zkušenosti, a tak každý kůň jinak reaguje na podněty z okolí (Sklenaříková, 2012).

Na rozdíl od hipoterapie, kde při výběru koně klademe největší důraz na mechaniku pohybu, pro paravoltiž hledáme takové koně, kteří nemusí být po stránce mechaniky pohybu bezchybní.

Při výběru nás zajímá:

- temperament
- dobrý charakter
- spolehlivost při ošetřování ve stáji a ve výběhu
- snadná manipulace s koněm ze země
- akceptování začátečnicků
- klidná reakce na náhlé nepředvídané podněty ze strany klientů nebo okolí (výskání, křik, náhlé pohyby)
- dostatečná psychická odolnost při střídání klientů



Výběr koně se řídí jasným pravidlem: je důležité vědět, pro koho koně chceme a co s ním chceme dělat. Rozdílné požadavky máme na koně pro hipoterapii, kde jde především o přenos pohybu či aktivity s využitím koní, a jinak vybíráme a připravujeme koně pro parajezdecký sport.

Paravoltižní kůň je jeden z předpokladů kvalitního paravoltižního sportu a jeho výběr závisí na mnoha faktorech. Tento kůň by měl být klidný, trpělivý a vyrovnané povahy, a to nejen během cvičení, ale i ve stáji. Při jeho výběru je také nutno zjistit, zda není lechtivý, protože při cvičení na koni se paravoltižníci dotýkají téměř všech částí koně v oblasti hřbetu. Z hlediska 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 uvolněným vyrovnaným chodem, což do jisté míry závisí na stavbě těla. Kůň by měl být konstitučně dostatečně svalově vybavený, v hřbetu kulatý, s dobře nasazeným masitým krkem a širokou 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, jsou nezbytností.

### **Zásady, které by měl paravoltižní kůň splňovat:**

1. kůň pro paravoltiž musí mít nejméně 5 let
2. pevné a pružné dorzální svalstvo – kůň nemůže provozovat jen hipoterapii, musí se na něm v rámci kompenzace jezdit v sedle s cílem udržovat fyzickou kondici
3. snášení dotyků po celém těle, nesmí být lechtivý – kůň nesmí reagovat nervózně, při dotyku různých materiálů na různé části jeho těla musí v klidu dál pokračovat v chůzi
4. být velmi poslušný i při vodění na ruce, aby na jasný povel provedl všechno, co je po něm žádáno
5. musí umět rozlišovat, kdy má podchytit tu nejjemnější změnu rovnováhy jezdce a kdy nevnímat kývání, které způsobuje klient s postižením
6. nesmí se lekat změn rovnováhy – při tomto se užívá více figurantů – lehčí, těžší, kteří se pohybují neohrabaně, ztrácí rovnováhu
7. okamžitě zastavit, když klient ztrácí rovnováhu a padá – na tento trénink se používá hipolog nebo figurant, který náhle spadne
8. nesmí se lekat náhlých zvukových ani optických podnětů – nesmí reagovat na šustění igelitu, šlápnutí na PET láhev, projetí auta, hlasité hudby



# Pravidla paravoltiže

## Výstroj

Výstroj koně pro paravoltiž je shodná s výstrojí pro voltiž. K uzdění je předepsaná uzdečka, klasické otěže jsou nahrazeny vyvazovacími otěžemi, které jsou připnuty k voltižnímu pásu neboli madlům (obr. 1). Na hřbetu koně je zádová poduška. Kůň je veden na kruhu osobou (dále jen lonžér) pomocí dlouhého provazu (lonž), který je připnutý k vnitřnímu kroužku udidla. Lonžér se stará o pravidelný chod koně po kruhu o průměru minimálně 18m (Faková, 2004).

Paravoltižér musí mít upnutý, bezpečný a padnoucí úbor, který odpovídá jezdeckému sportu a může korespondovat s vybranou hudbou a choreografií. Pro cvičení jsou povoleny pouze cvičky s měkkou podrážkou. Celý soutěžní tým tvoří kůň, cvičenec a lonžér, proto je vhodné, aby i lonžér byl sladěn s cvičencem (Pravidla paravoltiže, 2007).



Obr. 1: Paravoltižní madla

## Trenažér

Trenažér je umělý kůň vyrobený ze dřeva nebo železa, a slouží jako tréninková pomůcka při nácvičku všech sestav.



## Soutěžící

Je cvičenec, který dosáhne v daném kalendářním roce osmi let. Horní věková hranice je neomezená. Pokud je cvičenec mladší 8 let, smí se účastnit pouze soutěží na trenažéru.

## Klasifikace postižení

Cvičenci jsou na paravoltižních závodech klasifikováni do kategorií, které provádí lékař nebo fyzioterapeut s kurzem klasifikátora. Paravoltiž má svoje kategorie popsané v pravidlech jezdeckého sportu České republiky:

- LP – „lehký postižení“ (skolióza, vadné držení těla, lehká mozková dysfunkce, lehká smyslová a srdeční vada, diabetes mellitus, neuróza, specifické poruchy učení atd.)
- MP – „mentální postižení“ (mentální retardace, Down syndrom atd.)
- TH – „tělesný postižení“ (DMO, periferní obrny, deformace končetin, těžší smyslové vady, kombinované vady atd.)
- ZO – zdravotní oslabení

***Soutěže v paravoltiži zahrnují povinnou sestavu a volnou sestavu.***

## Povinná sestava

Povinná sestava je sled cviků, které mají prověřit pružnost, pohyblivost, koordinaci a souhru cvičence s koněm. Povinná sestava je detailně popsána v pravidlech paravoltiže platná od 1. 4. 2023. Skládá se ze statických a dynamických cviků. Statické cviky musí být předvedeny na 4 počítací doby, které se rovnají 4 krokům koně, což jsou zhruba 4 vteřiny. Při popisu cviků využíváme terminologické značkové názvy, které odpovídají užívanému názvosloví v paravoltiži.

Povinná sestava se skládá z 5 hodnocených cviků:

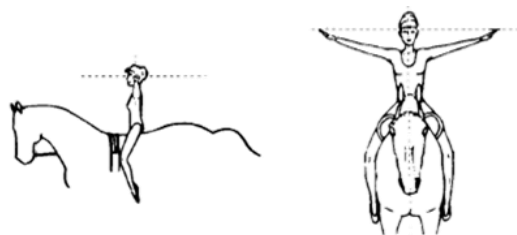
- Základní sed
- Holubička
- Mlýn
- Klek s upažením
- Seskok přednožkou dovnitř

## Náskok na koně

Náskok může být s dopomocí. Náskok se nehodnotí.

## Základní sed

Paravoltižér sedí obkročmo, ve vzpřímeném sedu těsně za voltižním pásem, s nohama směřujícíma směrem k zemi a v úzkém kontaktu s koněm, utvářející rovnou svislici procházející ramenem, kyčlí a patou.



Ramena jsou rovnoběžná s voltižním pásem. Paže jsou souběžně upaženy a špičky prstů jsou maximálně na úrovni očí. Nohy směřují dolů a z pohledu zepředu linie dolních končetin – kolen, kotníků a prstů tvoří přímku. Po docvičení statického cviku paravoltižér uchopí madla oběma rukama zároveň.

## Holubička

Ze sedu obkročmo přejde paravoltižér oběma nohama současně do vzporu klečmo. Váha těla je rozložena rovnoměrně mezi horní a dolní končetiny. Levá hleň – od kolene k prstům chodidla zůstává v neustálém kontaktu s koněm. Hlava zůstává v prodloužení trupu s mírným záklonem.

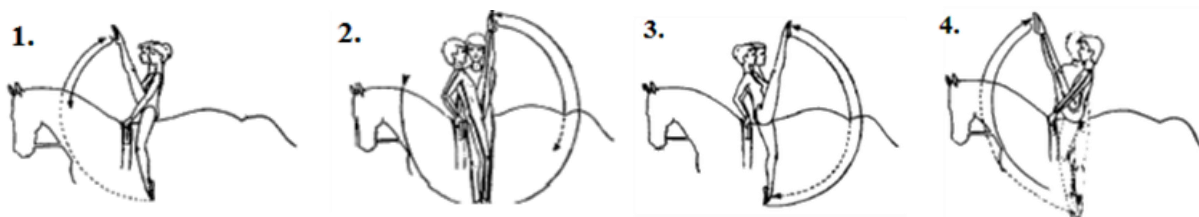


Pravá noha je propnuta a zanožena a v jedné vodorovné linii (alespoň nad paravoltižerovým ramenem a kyčlí, ideálně vodorovně od hlavy k prstům na nohu). Záda nesmí být prohnutá. Po dokončení statického cviku paravoltižér opře propnutou pravou nohu o koňský bok, propne levou nohu dolů ke koňskému boku a zlehka dosedne obkročmo.

## Mlýn

Mlýn je cvik, při kterém paravoltižér v žádné fázi neopouští pozici sedu. Ze sedu obkročmo paravoltižér provádí celé otočení cvičence ve čtyřech rovnoměrně časových fázích. Každá noha je propnutá a přenášena přes koně ve vysokém oblouku (polokruhu). Protěžší noha zůstává nehybná, směřující dolů a v kontaktu s koněm.

Hrudník zůstává vzpřímený a téměř svislý v každé fázi. Hlava a tělo se otáčí s každým posunem nohy. V soutěžích má mlýn čtyři fáze a je předváděn na čtyři takty (kroky koně).



## Klek s upažením

Ze sedu obkročmo přejde paravoltižér zlehka do vzporu klečmo. Nohy zůstávají u sebe, od kolene až k prstům chodidla v neustálém kontaktu s koněm. Hlava zůstává vzpřímená, hledí před. Madla jsou puštěna současně, jak se cvičenec vzpřimuje do kleku. Plynule cvičenec upaží s prsty ve výši očí. Po dokončení statického cviku jsou paže připaženy a paravoltižér znovu uchopí madla současně oběma rukama. Hlava zůstává vzpřímená, hledí dopředu, zatímco paravoltižér měkce sklouzne do sedu obkročmo s propnutýma nohama.



## Seskok přednožkou

Ze sedu obkročmo paravoltižér přenesse napnutou pravou nohu přes krk koně ve vysokém širokém oblouku. Hrudník zůstává vzpřímený a téměř svislý, zatím co levá noha zůstává směrem dolů a v kontaktu s koněm beze změny pozice. Každé madlo je puštěno a znovu uchopeno během pohybu nohy. Když pravá noha směřuje do místa, kde se vedoucí přední noha koně dotýká země, levá noha cvičence je napnutá a v pohybu společně s pravou nohou směřují směrem vzad a k zemi. Dopadne s nohama téměř u sebe a pokračuje ve stejném směru jako kůň.



## Volná sestava

Ve volné sestavě mají cvičenci příležitost předvést své umění za pomoci choreografie a hudby. Mohou si naplánovat vlastní sestavu s ohledem na své schopnosti a zaměření složenou z jednoduchých, středně těžkých nebo těžkých cviků. Volná sestava se skládá ze statických a dynamických cviků. Aby byl statický cvik platný, musí být držen po dobu 4 kroků koně. Dynamický cvik je započten, pokud se těžiště cvičence pohybuje jiným směrem, než se pohybuje kůň (Ježková, Jablonská, & Blažek, 2007).

Cviky volné sestavy jsou rozděleny do skupin na základě podobné biomechanické struktury.

## Statické cviky

Statický cvik je takový, při kterém je těžiště paravoltižéra ve vztahu ke koni v klidu.

Požadavky statického cviku jsou:

- tělo paravoltižéra je v klidu
- je dosaženo rovnováhy po čtyři kroky koně
- je dosaženo souladu s pohybem koně

Příklady statických cviků jsou: sedy, kleky, stoje, lehy



## Dynamické cviky

Dynamické cvičení je takové, při kterém je těžiště, nebo převážná část bodů hmoty ve vztahu ke koni v pohybu.

Požadavky dynamického cviku jsou:

- tělo v pohybu
- během dynamického cviku musí cvičenec zůstat kolmo k linii dané na počátku až do dokončení cviku. Jinak je pohyb mimo kontrolu.
- Kontrola dynamického cviku je dána relativní délkou času, po kterou je pohyb kolmý k podpěrné ploše.

## Rozhodčí a hodnocení

Soutěže v paravoltiži rozhodují 3 rozhodčí s platnou licencí ČJF. Jsou rozmístěni na soutěžním kruhu u písmen A, B a C. Rozhodčí hodnotí cviky podle jejich předvedení ve srovnání s ideálním provedením popsáním ve směrnících pro rozhodčí. Všechny cviky jsou hodnoceny známkou 0 až 10 bodů, kdy 10 je ideál provedení. Ve volné sestavě rozhodčí hodnotí technické provedení cviků, obtížnost sestavy a choreografii. Rozhodčí si všímá souladu cvičence s pohybem koně, originality a plynulosti pohybů. Čas obou sestav není limitován. (Zelinka, 2007, p. 37).

## Sportovní trénink v paravoltiži

Paravoltiž je velice náročná sportovní disciplína, při níž musí cvičenec své výkony předvádět na pohybuícím se koni. Jsou zde kladeny vysoké požadavky na koordinaci pohybu, sílu, kloubní pohyblivost, částečně i vytrvalost, uplatňují se zde všechny složky sportovního tréninku.

Pravidelný trénink by měl být podobný jako v příslušném sportu pro zdravé, probíhá však spíše v menších dávkách, aby se zabránilo přetěžování svalů, či při horším počasí prochlazení sportovce či jiným komplikacím. Sportovní příprava úzce navazuje na léčebně-preventivní a funkčně rehabilitační péči, na kterých závisí možnosti vlastního tréninkového zatěžování, všechny složky tvoří integrální součásti plánů přípravy.



## Řízení sportovního tréninku

Kromě obecně uznávaných předpokladů pro práci trenéra zde přistupují ještě požadavky na znalosti druhu postižení, na možný vývoj handicapu a na zvláštnosti vedení osob se smyslovým nebo intelektovým postižením. Většinu současných trenérů totiž tvoří trenéři zdravých sportovců, kteří se snaží orientovat v dané problematice. Zvláštní nároky se kladou na komunikaci trenéra se sportovci a se členy doprovodu. Jde o způsob komunikace nejen u osob neslyšících a nevidomých, ale i u lidí s mentálním postižením a s kombinovanými vadami. Velice důležitá je integrace mezi trenérem a sportovcem. Jde o vytvoření pozitivní atmosféry, ve které by se sportovci se zdravotním postižením cítili jako rovnocenní partneři a ve které by se snažili v největší možné míře uplatnit svoji aktivitu. Ve sportu osob se zdravotním postižením jsou některé podmínky a předpoklady nezbytné pro efektivní řízení sportu na potřebné úrovni. Například není dořešena spolupráce s sportovními organizacemi. S tím úzce souvisí i přetrvávající architektonické bariéry sportovních objektů a zařízení (bazény, fitcentra, lyžařská střediska). Pochopitelně zde hrají roli i nedořešené ekonomické podmínky (Dovalil, et.al. 2002).

Specifika tréninkových jednotek podle Buchbergera, Kvapilíka & Pavlů (1998), které můžeme využít i v paravoltiži u vybraných druhů zdravotního postižení jsou:

### Smyslové postižení

- ne příliš informací najednou
- názornost (hodně ukazovat)
- jasná a jednoduchá pravidla (hry, soutěže)

### Tělesné postižení

- zásadně dle doporučení tělovýchovného lékaře (zátěžové testy)
- pozor na kontraindikace
- důslednost v rozvíčování (bez velkých „vrcholů“, nikdy ne do maxima, vždy fáze zklidnění a relaxace)
- brát v úvahu vlivy prostředí (pozor na horka, dusna, mrazy)

## Příprava cvičence na tréninkovou jednotku

Příprava cvičence na paravoltiž je rozložena na několik fází s individuálním přístupem ke každému jedinci. Cvičence je nutno seznámit nejprve s prostředím jezdeckého areálu, pravidly stáje a všemi povinnostmi. Vstupním pohovorem se zjišťuje a zhodnocuje, jaké požadavky budou na cvičence kladeny. Jsou stanoveny cíle a tréninkový plán.

Do přípravy patří navázání kontaktu s koněm, vodění koně a veškerá související práce: krmení, čištění, chystání koně do postrojů atd. Postupuje se podle odvahy a pocitů cvičence. Cvičenec se učí přistupovat ke koni na kruhu (podél lonže směrem k hlavě koně, uchopit madla).



K vlastnímu nácviku všech prvků se používá trenažér, protože svými rozměry přibližně odpovídá rozměrům hřbetu koně a má stejné jezdecké vybavení. Na pevně stojícím nářadí se cvičenci naučí získat větší jistotu a odvalu a zbavit se případného strachu z výšky. Důležité je při cvičení na trenažéru to, že cvičenec se naučí cvik, který pak na koni cvičí s jistotou, patřičnou jemností a ohleduplností. Cvičení na nářadí se nezařazuje pouze do přípravné fáze paravoltiže, ale obvykle se během sezóny střídá paravoltižní ježdění s cvičením na trenažéru a v tělocvičně. I před každým tréninkem na živém koni by měla být zahrnuta příprava na trenažéru, aby nebyl sportovec ke koni nešetrný. Veškerý nácvik se odvíjí od povinné sestavy, při které dochází k osvojení základních prvků, od kterých se poté odvíjí sestava volná.

Velmi důležitá je interakce mezi trenérem a sportovcem a sportovci navzájem. Jde o vytvoření pozitivní atmosféry, ve které by se sportovci se zdravotním postižením cítili jako rovnocenní partneři a ve které by se snažili v největší možné míře uplatnit svoji aktivitu.

## Doporučení pro praxi

Z dostupného výzkumného šetření můžeme vyvodit závěry pro praxi a doufáme, že tato publikace pomůže budoucím nebo začínajícím trenérům paravoltiže utvořit si obrázek o práci s klienty při přípravě a samotném provozování této sportovní disciplíny.

- Osobám se zdravotním postižením vyhovuje učení imitací, tzn. nápodobou. Samotná slovní instruktáž postačí jen ve velmi jednoduchých případech.
- Při práci s lidmi se zdravotním postižením je nutno postupovat velmi pomalu a tolerovat časté nepřesnosti a nedokonalosti. Dítě hůře vnímá drobné detaily, potřebuje tedy delší dobu k automatizaci pohybu. Rychlý vývoj u dětí neočekávejme a buďme připraveni na to, že velmi často zapomenou i to, o čem jsme byli přesvědčeni, že umí.
- Pro zapamatování určitých činností je nutné opakovat pravidla častěji než u ostatních dětí.
- Lidé se zdravotním postižením jsou velmi spontánní, radují se z každého malého úspěchu. Je proto třeba poskytnout jim takovou činnost, při které mají možnost prožít úspěch a radost. Nekladme proto na klienty přílišné nároky a snažme se kreativně vymýšlet takové pohybové činnosti, které je uspokojí.
- Tréninková jednotka pro paravoltiž musí být sestavena tak, aby odpovídala obecným požadavkům na stavbu tréninku, ale byla přizpůsobena specifčnosti práce u koní a práci s klienty se zdravotním postižením.
- Je důležité, aby se schéma tréninkového dne měnilo co nejméně i když se může zdát, že je po určité době rutinní, tak s malými obměnami je možné docílit téměř ideálního provedení v rámci individuálního handicapu. Cvičenci si několika tréninkových jednotkách pamatují schéma a ví co bude následovat. Znají své povinnosti, což značně přispívá k rychlejšímu a hladšímu průběhu tréninku.
- Při realizaci pohybového programu je velice významný aspekt bezpečnosti klientů a individuální přístup k jejich specifickým psychickým i motorickým vlastnostem plynoucí z charakteru zdravotního postižení.

- Při realizaci pohybového programu je vhodné vytvořit přátelskou, ale také motivující a zodpovědnou atmosféru. Významnou roli hraje důvěra cvičenců v cvičitele nebo trenéra, který se může cvičencům plně věnovat i při integrované formě tréninků. Z tohoto důvodu bychom při realizaci pohybového programu doporučovali 2-3 osoby, z toho min. jednoho gymnastického trenéra s trenérskou licenci a zdravotníka nebo fyzioterapeuta.
- Při aplikaci gymnastických cvičení do pohybového programu je nutné vycházet z informace, že zaměření musí odpovídat psychickým možnostem jednotlivých sportovců, jejich zdravotnímu stavu a specifické postižení. Cvičenci by se měli nejdříve učit zvládat přípravu na pohybovou činnost a snažit se o samostatný pohyb. Dále stimulaci pohybu v prostoru a rozvíjení již samotného aktivního pohybu. Kultivace pohybem a estetická výchova jsou jedněmi z klíčových témat edukačního procesu u osob se zdravotním postižením.
- V našem sportovním odvětví se nejedná o obtížnost, ale zejména kvalitu provedení jednotlivých cviků. Dochází pak k posílení svalstva a začíná se projevovat funkčnost cviků pro jednotlivé gymnastické prvky či akrobatická cvičení.
- Je důležité podotknout, že ke každému sportovci se zdravotním postižením je potřeba přistupovat extrémně individuálně vzhledem k jeho individuálním potřebám a je nutné klást důraz spíše na celkový rozvoj osobnosti než na sportovní výkony.





## Disability

Disability is the subject of interest of health disciplines, special pedagogy, psychology, social work, anthropology, political science, and many other fields. Brenchin and Lidiard (in Oliver & Sapey, 1999) state that up to twenty-three different professions may be involved in addressing the diverse living conditions of people with disabilities.

Historically, the oldest definitions came from the medical environment, were related to diseases and diagnoses, and focused only on organ or functional disabilities. The traditional definition was described by the International Classification of Defects, Disabilities and Disabilities (ICIDH) from 1980, which was based on the World Health Organization (WHO). In it, disability was defined using three dimensions: impairment, disability, and disability. *Impairment* means disruption of the mental, anatomical, and physiological structure or function. *Disability* is characterized by a limitation or loss of ability to perform an activity in a way or to the extent that is considered normal for a person. And a *handicap* manifests itself as a limitation imposed on an individual by his or her defect or disability, which makes it difficult or impossible to fulfill a role that is normal for him. These terms are the basis for the WHO definition, which defines disability as: "*Partial or complete limitation of the ability to perform an activity or multiple activities that is caused by organ disorder or dysfunction*" (Krhutová, 2010).

The new WHO model does not primarily focus only on the characterization of diagnoses or organ or functional disorders, but focuses on how disability affects an individual's life, what limitations or disadvantages it brings to him, and what impact it has on his self-sufficiency, ability to work and quality of life (Novosad, L., 2011). It is intended to activate a positive attitude towards people with disabilities, namely the extent to which a person with a disability can carry out activities to engage and participate in social life (Krhutová, 2010).

## **Sport for people with disabilities**

WHO defines health not only as the absence of disease, but as finding and maintaining bio-psycho-socio-spiritual well-being. It follows that even a person with a limitation can subjectively feel healthy if he internally copes with a certain situation (Pacholík, 2010, pp.17-20).

Adapted physical activity (APA) refers to physical activities and sports in which special emphasis is placed on the interests and abilities of individuals with limited conditions, disabilities, illness, or age. These are services for individuals with unique needs, for whom it is necessary to adapt leisure activities, sports, wellness. The connection between rehabilitation and the educational process on the one hand, and the use of leisure time on the other. These activities relate to the lifelong activities of persons whose uniqueness of function, structure or appearance requires a professional approach in the evaluation and adaptation of physical activities (Mocková, 2000).

Sport for persons with disabilities can be practiced at different levels. Three different areas of sports activities are distinguished, namely recreational sport, performance sport, and top-level sport (Dovalil J. , and others, 2002). Recreational sport is usually not about performance or result, but about positive personal experience, meaningful filling of free time, maintaining physical fitness, but also the opportunity to get into the natural environment. In recreational sports, it is also less likely that the athlete's strength would be overloaded and thus the health condition would deteriorate (Votava, 2005). Performance sport is a competitive hobby activity in sports clubs. It is organized and consists of participation in regular competitions of various age and performance categories managed by sports associations. The aim of performance sport is to gain positive experience, social contact, improving physical condition and self-realization (Dovalil, Choutka, Svoboda, Hošek, Perič & Bunc, 2002). Top-level sport represents the highest performance level of sport. It is manifested by higher demands on mental, physical, and technical readiness, lifestyle changes, higher requirements for professional coaching, higher demands on organization and finances, the need for assistants and aids. Top sports competitions are most associated with the Paralympic movement (Kudláček & Yesina, 2008).

The boundaries in sport of people with disabilities are constantly moving forward and it is only a question of how far their possibilities go and what their body and various aids will allow them. The performances achieved by athletes with disabilities are admirable and deserve general recognition. They are an expression of strong will and extraordinary motivation that leads a person to the realization of their resolutions, desires and wishes (Dad'ová, Čichoň, Švarcová, & Potměšil, 2008).

## **Hiporehabilitation**

The superior and umbrella name for all therapies and activities in the area in which man and horse meet is called hippo-rehabilitation. This is part of animal therapy (zootherapy). The term hiporehabilitation consists of two parts, namely from the Greek word "hippos" = horse and the Latin "habilis" = fit for something, the prefix "re" means to repeat something, to do it again (Nerandžič, 2006).

Hiporehabilitation is part of a comprehensive rehabilitation complex. The focus is always on the client and his disability; The horse here is a means in the hands of the therapist. It is therefore important to find a suitable horse that will meet the client's needs. The main criterion for choosing the right horse is therefore first of all the client, then his possibilities, needs, type and degree of disability, height and weight of the client, ability and possibilities of sitting, ability to coordinate movements, degree of mental level, self-sufficiency and overall psyche of the client. (Jiskrová, Casková, & Dvořáková, 2010).

Therapeutic horse riding has a considerable impact on individuals with disabilities both physically and mentally. Physically, hippotherapy strengthens muscles, has a positive effect on posture, normalizes muscle tension, improves balance and coordination. It disrupts pathological stereotypes, mobilizes the spine and joints, and improves the functioning of internal organs. When looking at the psychological side, it induces feelings of well-being and relaxation, eliminates anxiety, distrust and fear (Sklenaříková, 2008).

## **Paravaulting**

Paravaulting is identical to vaulting, which is an equestrian discipline described as gymnastics or acrobatics on horseback, which is adapted to an individual with a disability. An athlete performs gymnastic exercises on the horse. They compete as individuals or in pairs. Paravaulting places high demands on physical condition, it is intended for individuals with a certain type of disability (Zelinka, 2007, p 11).

It is one of the few opportunities for the population with disabilities to become part of sports events. It is especially suitable for those who want to fight their handicap and have a recommendation for this sport from a doctor. It is a physically demanding discipline and places high demands on movement coordination and joint mobility. The athlete must master the exercise on a relatively small, constantly moving surface, which is represented by the horse's back. Paravaulting also requires rhythmic exercise, which leads to the induction of concentration and relaxation of the exerciser.

## **Objectives of paravaulting**

It is primarily about the development and improvement of motor abilities of individuals with disabilities within their ability to improve mental condition and the ability to cooperate with other team members. One of the goals is also to promote independence and increase the self-confidence of individuals. Exercise should lead to feelings of satisfaction

and joy from the results achieved and to motivation for further performance. An athlete should learn to spatially perceive his body, the positions of his body parts, control tension in muscles and be able to hold the upright position of the spine (Faksová, 2004).

## Horse for paravaulting

Just as we distinguish different types of people, whether in terms of character or body, we can also look for these types in horses. Each horse is unique in its body structure and personality. We know from experience that the horse is a sensitive barometer of the personality of the person who works with it. Thanks to its developed senses, it can perceive subliminal signals that normally escape a person. The horse very sensitively perceives the current mood of a person. It receives information that we express in the form of non-verbal communication (way of movement and posture, muscle tension), as well as verbally (intensity, intonation, and trembling of the voice) and immediately responds to these signals. We do not deceive the horse, it "reads" the person at the moment of the first meeting and continues to perceive him accordingly. A horse is an animal living in a herd in social ties with clearly defined rules such as hierarchy, ways of communication similar to humans, and it needs very sensitive sensory equipment for its survival. It has its own characteristic behavior, temperament, experience, and so each horse reacts differently to stimuli from its surroundings (Sklenaříková, 2012).

When choosing a horse for hippotherapy, we place the greatest emphasis on the mechanics of movement, for paravaulting we look for horses that do not have to be flawless in terms of movement mechanics.

When choosing, we are interested in:

- temperament
- good character
- reliability in stable and paddock care
  
- easy handling of the horse from the ground
- acceptance of beginners
- calm reaction to sudden unforeseen stimuli from clients or surroundings (howling, screaming, sudden movements)
- sufficient psychological resilience when changing clients



The choice of horse follows a clear rule: it is important to know for whom we want the horse and what we want to do with it. We have different requirements for horses for hippotherapy, which is mainly about the transfer of movement or activity using horses, and otherwise we select and prepare horses for para equestrian sport.

Paravaulting horse is one of the prerequisites for quality sport and its choice depends on many factors. This horse should be calm, patient and balanced character, not only during exercise, but also in the stable. When choosing it, it is also necessary to find out if it is not ticklish, because when exercising on horseback, athletes touch almost all parts of the horse in the area of the back. In terms of safety, ticklish, nervous, frightened, biting and kicking horses are therefore excluded from this discipline.

In addition to the character of the horse, its health and movement mechanics are also important. Preference is given to horses with a flexible back and a relaxed balanced gait, which to some extent depends on the body structure. The horse should be constitutionally sufficiently muscular, round in the back, with a well-set fleshy neck and a wide back.

For paravaulting riding it is very important that the horse is in good mental and physical condition. Therefore, adherence to a regular daily regime, with plenty of time for rest, field trips, staying in the paddock and pastures, are a necessity.

### **Principles that a horse should meet:**

- a horse must be at least 5 years old.
- strong and flexible dorsal muscles – the horse cannot only perform hippotherapy, it must be ridden in the saddle as compensation to maintain physical condition.
- tolerating touches all over the body, must not be ticklish – the horse must not react nervously, when touching different materials on different parts of its body, it must continue to walk calmly.
- be very obedient even when guiding on his hands, to do everything that is asked of him on a clear command.
- must be able to distinguish when to detect the slightest change in the rider's balance and when not to notice the rocking caused by the client with disabilities.
- must not be afraid of changes in balance – in this case, more figurants are used – lighter, heavier, who move awkwardly, lose their balance.
- stop immediately when the client loses balance and falls – for this training a hippologist or helper who suddenly falls is used.
- must not be afraid of sudden sound or optical stimuli – must not react to the rustling of plastic, stepping on a PET bottle, passing a car, loud music.



## Rules of paravaulting

### Equipment

The horse's equipment for paravaulting is identical to the equipment for vaulting. A bridle has the classic reins are replaced by outside reins and are attached to the handles. On the horse's back is a back pad. The horse is guided on the circle by a person (hereinafter referred to as a lunger) using a long rope, which is attached to the inner ring of the bit. (Faksová, 2004).

The athlete must have a tight, safe and fitting outfit that corresponds to equestrian sport and can correspond to the selected music and choreography. Only shoes with soft soles are allowed for exercise. The whole competition team consists of a horse, an athlete, and a longer rider, so it is advisable that the longer is aligned with the athlete (Rules of Paravaulting, 2007).

Types of surcingle:



### Simulator

The simulator is an artificial horse made of wood or iron and serves as a training aid in the training of all sets.





## Competitor

Is an athlete who reaches eight years of age in a given calendar year. The upper age limit is unlimited. If the athlete is under 8 years of age, he may only compete on the simulator.

## Classification of disability

Athletes at competitions are classified into categories that are performed by a doctor or physiotherapist with a classifier course. Paravaulting has its categories described in the rules of equestrian sport of the Czech Republic:

1. LP – "mild disability" (scoliosis, poor posture, mild brain dysfunction, mild sensory and heart defects, diabetes mellitus, neurosis, specific learning disabilities, etc.)
2. MP – "intellectual disability" (mental retardation, Down syndrome, etc.)
3. TH – "physical disabilities" (cerebral palsy, peripheral palsy, limb deformities, more severe sensory defects, combined defects, etc.)
4. ZO – health weakness

*Paravaulting competitions include a compulsory style and a free style.*

## Compulsory test

A compulsory set is a sequence of exercises designed to test flexibility, mobility, coordination and interplay between the athlete and the horse. It consists of static and dynamic exercises. Static exercises must be performed in 4 counting times, which are equal to 4 steps of the horse, which is about 4 seconds. When describing the exercises, we use terminological brand names that correspond to the terminology used in paravaulting.

The compulsory test consists of 5 evaluated exercises:

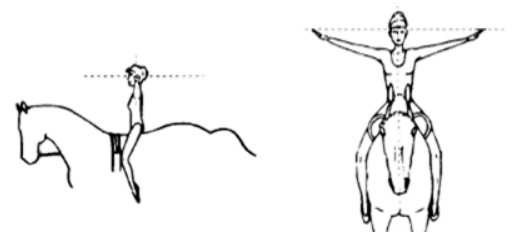
- Basic seat
- Flag
- Mill
- Kneeling with clamping
- Jump inside

### Mount on the horse

Mount on can be with assistance and is not evaluated by judges.

### Basic seat

The athlete sits astride, in an upright sitting position just behind the volleyball belt, legs pointing towards the ground, in close contact with the horse. They form a straight vertical passing through the shoulder, hip, and heel.



The shoulders are parallel to the surcingle. The arms are stretched parallel, and the tips of the fingers are at eye level. From the front, the line of the lower limbs – knees, ankles and fingers – forms a straight line. After practicing the static exercise, the athlete grabs the handles with both hands at the same time.

### Flag

From a sitting position, astride, the athlete moves with both legs simultaneously to the kneeling position. The center of gravity of the body is distributed evenly between the upper and lower limbs. Left shin – from the knee to the toes of the foot remains in constant contact with the horse. The head remains in the extension of the torso with a slight tilt.

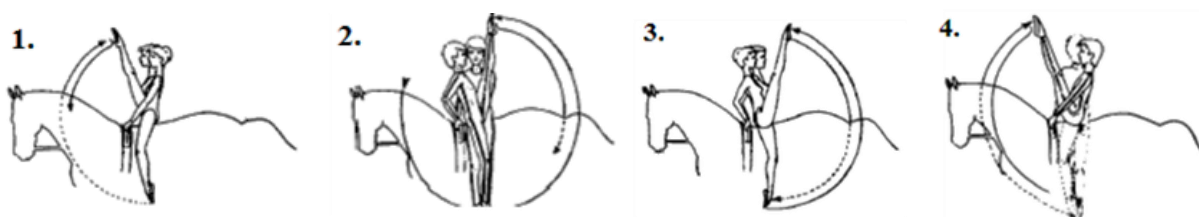


The right leg is stretched and plunged, and in one horizontal line. The back must not be bent. After completing the static exercise, the athlete rests the stretched right leg on the horse's side, stretches the left leg down to the horse's side and gently sits astride.

### Mill

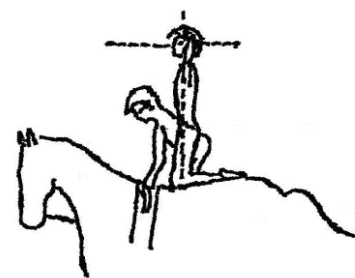
The mill is an exercise in which the athlete does not leave the sitting position at any stage. From a sitting position, the athlete performs the entire rotation of the exerciser in four equal time phases. Each leg is stretched and carried over the horse in a high arc (semicircle). The opposite leg remains motionless, directed downwards and is in contact with the horse.

The chest remains almost vertical at each stage. The head and body rotate with each movement of the foot. In competitions, the mill has four phases and is performed in four bars (horse steps).



### Kneeling with clamping

From a sitting position, astride the athlete moves gently to a kneeling position. The legs remain together, from the knee to the toes of the foot, in constant contact with the horse. Eyes look ahead. Smoothly the athlete stretches to eye level. After completing the static exercise, the arms are folded, and the athlete again grasps the handles simultaneously with both hands. He glides softly into a sitting position astride with legs extended.



## Dismount

From a sitting position, the athlete carries the stretched right leg over the horse's neck in a high wide arc. The chest remains almost vertical, while the left leg remains downwards and in contact with the horse without changing position. Each handle is released and grasped again during the movement of the foot. When the right leg is directed to the point where the horse's leading front leg touches the ground, the athlete's left foot meets the right leg, and they point backwards and towards the ground. The jump is with the legs almost together and in the direction of the horse's going.



## Free style

In a free style, athletes show their art with the help of choreography and music. They can plan their own lineup considering their abilities. The set consists of simple, medium, or heavy exercises and consists of static and dynamic exercises. For a static exercise to be valid, it must be held for 4 steps of the horse. Dynamic exercise is counted if the trainee's center of gravity moves in a different direction than the horse (Ježková, Jablonská, & Blažek, 2007).

Exercises of the free set are divided into groups based on a similar biomechanical structure.

### Static exercises

Static exercise is one in which the center of gravity of the athlete is at rest in relation to the horse.

The requirements of static exercise are:

- the athlete's body is at rest
- balance is achieved after four steps of the horse
- compliance with the movement of the horse is achieved



### Dynamic exercises

Dynamic exercise is one in which the center of gravity is in motion in relation to the horse.

The requirements of the dynamic exercise are:

- Body in motion
- During the dynamic exercise, the practitioner must remain perpendicular to the line given at the beginning until the completion of the exercise. Otherwise, the movement is out of control.

- The control of the dynamic exercise is determined by the relative length of time during which the movement is perpendicular to the support surface.

### **Judges and scoring**

Paravaulting competitions are decided by 3 judges with a valid ČJF license. They are placed on the competition ring next to the letters A, B and C. Judges evaluate the exercises according to their performance compared to the ideal execution described in the guidelines for judges. All exercises are rated 0 to 10 points, where 10 is the ideal execution. In the free style, the judges evaluate the technical execution of the exercises, the difficulty of the set and the choreography. The judge notes the harmony of the athlete with the movement of the horse, the originality and fluidity of the movements. The time of both configurations is not limited. (Zelinka, 2007, p. 37).

### **Sports training in paravaulting**

Paravaulting is a very demanding sports discipline in which the athlete must perform on a moving horse. There are high demands on movement coordination, strength, joint mobility, partly also endurance, all components of sports training are applied here.

Regular training is similar to the sport for healthy, but it takes place in smaller doses to avoid muscle overload, or in worse weather the athlete's cold or other complications. Sports training closely follows therapeutic-preventive and functional rehabilitation care, on which the possibilities of training load depend. All components form integral parts of preparation plans.



### **Sports Training Management**

In addition to the generally accepted prerequisites for the work of a coach, there are also requirements for knowledge of the type of disability, the possible development of the handicap and the peculiarities of the management of persons with sensory or intellectual disabilities. Most of the current coaches are coaches of healthy athletes who try to orient

themselves in the issue. Special demands are placed on the communication of the coach with the athletes and with the members of the escort. It is a way of communication not only for deaf and blind people, but also for people with mental disabilities and combined disabilities. Integration between coach and athlete is very important. It is about creating a positive atmosphere in which athletes with disabilities would feel like equal partners and in which they would try to apply their activity to the greatest possible extent. In the sport of persons with disabilities, some conditions and prerequisites are necessary for effective management of sport at the necessary level. For example, cooperation with sports organizations is pending. This is closely related to the persistent architectural barriers of sports facilities and facilities (swimming pools, fitness centers, ski resorts). Of course, unresolved economic conditions also play a role here (Dovalil, et.al. 2002).

The specifics of training units according to Buchberger, Kvapilík & Pavlů (1998), which can be used for selected types of disabilities, are:

#### Sensory impairment

- not too much information at once
- illustrative (show a lot)
- clear and simple rules (games, competitions)

#### Physical disability

- fundamentally according to the recommendation of a sports doctor (stress tests)
- Beware of contraindications
- consistency in warm-up (without big "peaks", never to the maximum, always the phase of calming down and relaxation)
- consider environmental influences (beware of heat, stuffiness, frost)

### **Preparing an athlete for a training unit**

Athlete preparation for paravaulting is divided into several phases with an individual approach to each individual. Trainees must first be acquainted with the environment of the riding area, the rules of the stable and all obligations. The initial interview determines and evaluates what requirements will be placed on the trainees. Goals and a training plan are set.

The preparation includes contacting the horse, guiding the horse and all related work: feeding, cleaning, harnessing the horse, etc. The procedure is carried out according to the courage and feelings of the athlete.

A simulator is used for the actual training of all elements, because its dimensions approximately correspond to the dimensions of the horse's back and has the same riding equipment. On a stationary tool, athletes learn to gain more confidence and courage and get rid of any fear of height. It is important when exercising on a trainer that the athlete learns an exercise, which he then practices on the horse with confidence, appropriate

gentleness, and consideration. Exercises on tools are not only included in the preparatory phase of paravaulting, but usually during the season alternating riding with exercises on the simulator and in the gym. Even before each training session on a horse, training on the simulator should be included so that the athlete is not inconsiderate to the horse. All training is based on the compulsory set, during which the basic elements are mastered, from which the free set is then developed.

Very important is the interaction between the coach and the athlete and the athletes themselves. It is about creating a positive atmosphere in which athletes with disabilities would feel like equal partners and in which they would try to assert their activity to the greatest extent possible.

## **Recommendations for practice**

From the available research we can draw conclusions for practice and we hope that this publication will help future or novice coaches to form a picture of working with clients in the preparation and actual operation of this sport discipline.

- People with disabilities are comfortable learning by imitation. Verbal instruction alone will suffice only in very simple cases.
- When working with people with disabilities, it is necessary to proceed very slowly and tolerate frequent inaccuracies and imperfections. The child has difficulty perceiving small details, so it needs a longer time to automate the movement. Do not expect rapid development in children and be prepared for the fact that they very often forget what we were convinced they can do.
- To remember certain activities, it is necessary to repeat the rules more often than for other children.
- People with disabilities are very spontaneous, rejoice in every little success. It is therefore necessary to provide them with an activity in which they have the opportunity to experience success and joy. Therefore, let's not put too many demands on our clients and try to creatively invent such physical activities that will satisfy them.
- The training unit for paravaulting must be assembled in such a way that it corresponds to the general requirements for the construction of training but is adapted to the specificity of work with horses and work with clients with disabilities.
- It is important that the scheme of the training day changes as little as possible, even though it may seem routine after some time, so with small variations it is possible to achieve an almost ideal execution within the individual handicap. Athletes remember the scheme in several training units and know what will happen next. They know their duties, which greatly contributes to a faster and smoother course of training.
- When implementing the movement program, the aspect of client safety and an individual approach to their specific mental and motor characteristics resulting from the nature of the disability are very important.

- When implementing the movement program, it is advisable to create a friendly, but also motivating and responsible atmosphere. An important role is played by the confidence of the trainees in the trainer or trainer, who can fully devote himself to the trainees even in the integrated form of training. For this reason, we would recommend 2-3 people when implementing the movement program, including at least one gymnastic trainer with a trainer's license and a paramedic or physiotherapist.
- When applying gymnastic exercises to the movement program, it is necessary to proceed from the information that the focus must correspond to the mental capabilities of individual athletes, their health condition and the specifics of disability. Athletes should first learn to manage the preparation for physical activity and try to move independently. Furthermore, stimulation of movement in space and development of active movement itself. Cultivation through movement and aesthetic education are one of the key topics of the educational process for people with disabilities.
- In our sport, it is not about the difficulty, but especially about the quality of the execution of individual exercises. The muscles are then strengthened and the functionality of the exercises for individual gymnastic elements or acrobatic exercises begins to show.
- It is important to note that each athlete with a disability needs to be approached extremely individually regarding his individual needs and it is necessary to emphasize the overall development of personality rather than sports performance.





## Sakatlık

Brenchin ve Lidiard (Oliver & Sapey, 1999'da), yirmi üçe kadar farklı mesleğin, engelli insanların yaşamlarının çeşitli koşullarıyla başa çıkmada yer alabileceğini belirtmektedir. Tarihsel olarak, en eski tanımlar tıbbi çevreden geldi, hastalıklar ve teşhislerle bağlantılıydı ve yalnızca organ veya işlevsel yetersizliklere odaklandı. Geleneksel tanım, Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) dayanan, 1980'den kalma Uluslararası Kusurlar, Engellilikler ve Engelliler Sınıflandırması – ICDH tarafından tanımlanmıştır. İçinde engellilik üç boyut kullanılarak tanımlandı: yetersizlik, sakatlık ve handicap. Bozulma, psikolojik, anatomik ve fizyolojik yapının veya işlevin bozulması anlamına gelir. Engellilik, bir kişi için normal kabul edilen bir şekilde veya ölçüde bir aktiviteyi gerçekleştirme yeteneğinin sınırlanması veya kaybı ile karakterize edilir. Engellilik ise, kişinin kusurundan veya sakatlığından kaynaklanan, onun için normal olan bir rolü yerine getirmesini zorlaştıran veya imkansızlaştıran bir sınırlama olarak kendini gösterir. Bu terimler, engelliliği şu şekilde tanımlayan DSÖ tanımına dayanmaktadır: "Bir organ bozukluğu veya işlev bozukluğunun neden olduğu, bir veya birkaç etkinliği gerçekleştirme yeteneğinin kısmen veya tamamen kısıtlanması" (Krhutová, 2010).

Yeni DSÖ modeli, öncelikle yalnızca teşhislerin veya organ veya işlevsel bozuklukların karakterize edilmesine odaklanmaz, aynı zamanda engelliliğin yaşam üzerindeki etkisine, hangi sınırlamaları getirdiğine ve kendi kendine yeterlilik, çalışma kapasitesi ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisine odaklanır. Novosad, L., 2011). Engelli kişilere karşı olumlu bir tutumu harekete geçirmesi beklenir (Krhutová, 2010).



## Engelliler için spor

DSÖ, sağlığı yalnızca hastalığın yokluğu olarak değil, aynı zamanda biyo-psiko-sosyo-ruhsal esenliğin sürdürülmesi olarak tanımlar. Buradan, sınırlılığı olan bir kişinin bile içsel olarak belirli bir durumla başa çıktığında öznel olarak sağlıklı hissedebileceği sonucu çıkar (Pacholík, 2010, s.17-20).

Uygulamalı fiziksel aktivite (APA), engellilik, hastalık veya yaş nedeniyle sınırlı koşullara sahip bireylerin ilgi ve yeteneklerine vurgu yapılan fiziksel aktivite ve spor anlamına gelir.

Bunlar, boş zaman etkinliklerinin, sporun ve zindeliğin uyarlanması gereken benzersiz ihtiyaçları olan bireylere yönelik hizmetlerdir. Bir yanda rehabilitasyon ve eğitim süreci arasındaki bağlantı, diğer yanda boş zamanın kullanımı (Mocková, 2000).

Engelliler için spor farklı seviyelerde oynanabilir. Spor aktivitelerinin üç farklı alanı ayırt edilir – eğlence, performans ve elit sporlar (Dovalil J., ve diğerleri, 2002). Rekreatyoneel sporlar genellikle performans veya sonuçlarla ilgili değildir, ancak olumlu bir kişisel deneyim, boş zamanın anlamlı bir şekilde kullanılması, fiziksel kondisyonun korunması ve doğal çevreye çıkma fırsatı ile ilgilidir. Eğlence amaçlı sporların ayrıca sporcunun güçlerini aşırı yüklemesi ve dolayısıyla sağlık durumunu kötüleştirmesi daha az olasıdır. Performans sporu, spor kulüplerinde rekreatyoneel, rekabetçi bir aktivitedir. Spor dernekleri tarafından yönetilen çeşitli yaş ve performans kategorilerindeki düzenli müsabakalara katılımdan oluşur ve organize edilir. Performans sporlarının amacı, olumlu bir deneyim, sosyal temas, fiziksel durumu iyileştirmek ve kendini gerçekleştirmektir (Dovalil, Choutka, Svoboda, Hošek, Perič & Bunc, 2002). Elit spor, sporun en yüksek performans seviyesini temsil eder. Zihinsel, fiziksel ve teknik hazırlıkta daha yüksek taleplerde, yaşam tarzında bir değişiklikte, profesyonel koçluk için daha yüksek gereksinimlerde, organizasyon ve mali konularda daha yüksek taleplerde ve asistanlara ve yardımlara duyulan ihtiyaçta kendini gösterir. En iyi spor yarışmaları çoğunlukla Paralimpik hareketle ilişkilendirilir (Kudláček & Ješina, 2008).

Engellilerin sporunda sınırlar sürekli ileriye doğru ilerliyor ve mesele sadece onların imkanlarının ne kadar genişlediği ve vücutlarının ve çeşitli yardımcılarının onlara neler sağlayacağıdır. Engelli sporcuların başarıları takdire şayan ve evrensel takdiri hak ediyor. Bir kişiyi kararlarını, arzularını ve isteklerini gerçekleştirmeye yönlendiren güçlü irade ve olağanüstü motivasyonun bir ifadesidir (Dad'ová, Čichoň, Švarcová ve Potměšil, 2008).

## Hiporehabilitasyon

İnsan ve atın buluştuğu alandaki tüm terapilerin ve aktivitelerin üst ve şemsiye adı hiporehabilitasyon olarak adlandırılır. Bu, animoterapinin (zooterapi) bir parçasıdır. Hiporehabilitasyon terimi, Yunanca "hippos" = at ve Latince "habilis" = bir şey yapabilen

kelimesinden iki bölümden oluşur, "re" öneki bir şeyi tekrarlamak, tekrar yapmak anlamına gelir (Nerandžič, 2006).

Hiporehabilitasyon, kapsamlı bir rehabilitasyon kompleksinin bir parçasıdır. Odak noktası her zaman danışan ve onun engelidir; at burada terapistin elinde bir araçtır. Bu nedenle, müşterinin ihtiyaçlarına uygun doğru atı bulmak önemlidir. Doğru atı seçmek için ana kriter önce müşteri, sonra olanakları, ihtiyaçları, engel türü ve derecesi, müşterinin boyu ve ağırlığı, oturma yeteneği ve yeteneği, hareketleri koordine etme yeteneği, zihinsel seviye derecesi, kendi kendine müşterinin yeterliliği ve genel ruhu. (Jiskrová, Casková ve Dvořáková, 2010).

Tedavi edici ata binme, engelli bireyler üzerinde hem fiziksel hem de psikolojik olarak önemli bir etkiye sahiptir. Fiziksel açıdan, hipoterapi kasları güçlendirir, vücut duruşu üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir, kas gerginliğini normalleştirir, denge ve koordinasyonu geliştirir. Patolojik klişeleri bozar, omurgayı ve eklemleri harekete geçirir ve iç organların fonksiyonlarını iyileştirir. Psikolojik açıdan bakıldığında, esenlik ve rahatlama duyguları uyandırır, endişe, güvensizlik ve korkuyu ortadan kaldırır (Sklenaříková, 2008).

## **Para-binicilik**

Para-binicilik, engelli bireylere uyarlanmış, at sırtında jimnastik veya akrobasi olarak tanımlanan bir binicilik disiplindir. Bir atlet, eysersiz bir at üzerinde jimnastik egzersizleri yapıyor. Tek başına veya çiftler halinde spor yapıyor. Para-binme, fiziksel kondisyon üzerinde yüksek talepler getirir, belirli bir tür engeli olan bireyler için tasarlanmıştır (Zelinka, 2007, s 11). Engelli nüfusun spor etkinliklerinin bir parçası olması için birkaç olanaktan biridir. Hareket gerektiren bir disiplindir ve hareket koordinasyonu ve ortak hareketliliğe yüksek talepler getirir. Sporcu, egzersizi nispeten küçük, sürekli hareket eden bir atın sırtında yapılmalıdır. Para-binicilik ayrıca, sporcuda konsantrasyon ve gevşeme durumuna yol açan ritmik egzersiz gerektirir.

## **Para-binicilik hedefleri**

Engelli bireylerin hareket becerilerinin geliştirilmesi ve iyileştirilmesi, zihinsel durumlarını ve diğer ekip üyeleriyle işbirliği yapma yeteneklerini geliştirme olanakları dahilinde. Amaçlardan biri de bağımsızlığı desteklemek ve bireylerin özgüvenini arttırmaktır. Egzersiz, elde edilen sonuçlardan memnuniyet ve neşe duygularına ve daha fazla performans için motivasyona yol açmalıdır. Bir sporcu vücudunu, vücut bölümlerinin pozisyonlarını uzamsal olarak algılamayı, kas gerginliğini kontrol etmeyi ve omurganın dik pozisyonunu koruyabilmeyi öğrenmelidir (Faksová, 2004).

## Para-binicilik atış

Her at, vücut yapısı ve kişiliği bakımından benzersizdir. Bir atın, onunla çalışan kişinin kişiliğinin hassas bir barometresi olduğunu deneyimlerimizden biliyoruz. Gelişmiş duyarları sayesinde normalde bir insandan kaçan bilinçaltı sinyalleri algılayabilir. At, kişinin o anki ruh haline karşı çok hassastır. Sözsüz iletişim (hareket şekli ve duruşu, kas gerginliği) ve sözlü (sesin yoğunluğu, tonlaması ve titreşimi) şeklinde ifade ettiğimiz bilgileri alır ve bu sinyallere anında tepki verir. Atı kandırmayız, ilk karşılaşma anında kişiyi "okur" ve ona göre algılamaya devam eder. At, hiyerarşiler, davranış biçimleri gibi kuralları açıkça belirlenmiş toplumsal bağlarla sürü halinde yaşayan bir hayvandır. insanlara benzer iletişim ve hayatta kalması için çok hassas olması gerekir. Kendi karakteristik davranışı, mizacı ve deneyimi vardır, bu nedenle her at çevreden gelen uyarılara farklı tepki verir (Sklenařiková, 2012).

Hippoterapi için at seçerken en çok hareket mekaniğine önem veriyoruz, para-equestrian için hareket mekaniği açısından kusursuz olması gerekmeyen atlar arıyoruz.

Seçim yaparken aşağıdakilerle ilgileniyoruz:

- mizaç
- iyi karakter
- ahırda ve padokta tedavi sırasında güvenilirlik
- atın yerden kolay taşınması
- yeni başlayanların kabulü
- danışanlardan veya çevreden gelen ani, öngörülemeyen uyarılara karşı sakin tepki (ciyaklama, bağırma, ani hareketler)
- müşterileri değiştirirken yeterli psikolojik direnç



Bir atı seçmek açık bir kuralı takip eder: Atı kimin için istediğimizi ve onunla ne yapmak istediğimizi bilmek önemlidir. Hippoterapi için atlara yönelik farklı gereksinimlerimiz var, burada esas olarak atların kullanımıyla hareket veya aktivite aktarımı söz konusu ve bunun dışında atları para-binicilik sporları için seçip hazırlıyoruz.

Para-binicilik atı, kaliteli bir sporun ön koşullarından biridir ve seçimi birçok faktöre bağlıdır. Bu at, sadece egzersiz sırasında değil, ahırda da sakin, sabırlı ve dengeli bir yapıya sahip olmalıdır. Seçim yaparken gıdıklanma olup olmadığına da bakmak gerekir çünkü at üzerinde egzersiz yaparken sporcular atın sırt bölgesindeki hemen hemen tüm bölgelerine dokunurlar. Bu nedenle güvenlik açısından gıdıklanan, gergin, korkan, ısırın ve tekmeleyen atlar bu disiplinin dışındadır.

Atın karakteri kadar sağlık durumu ve hareket mekaniği de 6nemlidir. Bir dereceye kadar vucut yapısına bağlı olarak esnek sırtlı ve rahat, dengeli yuruyuslu atlar tercih edilir. At, yapısal olarak iyi kaslı, yuvarlak sırtlı, iyi ayarlanmış etli bir boyuna ve geniş bir arka kısma sahip olmalıdır.

Para-binicilik için atın zihinsel ve fiziksel durumunun iyi olması çok önemlidir. Bu nedenle, düzenli bir günlük rutinin sürdürülmesi, yeterli dinlenme, tarla gezileri, padok ve meralarda kalma bir zorunluluktur.

#### **Para-binicilik yapan bir atın karşılaması gereken ilkeler :**

- Para-binicilik için bir at en az 5 yaşında olmalıdır
- Sıkı ve esnek sırt kas yapısı
- Vücudunun her yerine dokunulmasını tolere etmek: Gergin bir şekilde tepki vermemeli, vücuduna dokunulduğunda sakince yürümeye devam etmelidir.
- binicinin dengesindeki değişikliği ayırt edebilmelidir
- Müşteri dengesini kaybettiğinde ve düştüğünde hemen durun
- Ani seslerden veya optik uyaranlardan korkmamalıdır - plastik, PET şişe, arabalar, yüksek sesli müzik



## Para-binicilik kuralları

### Ekipman

Bir dizgin reçete edilir ve klasik dizginler, kayışına bağlı demirleme dizginleri ile değiştirilir. Atın sırtında yumuşak bir yastık var. At, bitin iç halkasına tutturulmuş uzun bir ip kullanan bir kişi tarafından daire üzerinde yönlendirilir. (Faksová, 2004).

Sporcu, binicilik sporuna karşılık gelen ve seçilen müzik ve koreografiye karşılık gelebilecek sıkı, güvenli ve uygun bir kıyafete sahip olmalıdır. Egzersiz için sadece yumuşak tabanlı ayakkabılara izin verilir. (Pravidla paravoltiže, 2007).

Bir tür spor aleti:



### Simülatörü

Simülatör, ahşap veya demirden yapılmış yapay bir attır ve tüm setlerin eğitiminde bir eğitim yardımcı görevi görür.



### Atlet

Belirli bir takvim yılında sekiz yaşına ulaşan bir sporcudur. Üst yaş sınırı sınırsızdır. Sporcu 8 yaşın altındaysa, sadece simülatörde yarışabilir.

## Engelliliğin sınıflandırılması

Yarışmalardaki sporcular, bir doktor veya fizyoterapist tarafından bir sınıflandırıcı kursu ile gerçekleştirilen kategorilere ayrılır. Bu sporun Çek Cumhuriyeti'nin binicilik sporu kurallarında açıklanan kategorileri vardır:

- LP – 'hafif sakatlık' (skolyoz, kötü duruş, hafif beyin disfonksiyonu, hafif duyuşal ve kalp kusurları, diabetes mellitus, nevroz, özgül öğrenme güçlüğü, vb.)
- MP – "zihinsel yetersizlik" (zeka geriliği, Down sendromu vb.)
- TH – "fiziksel engeller" (serebral palsi, periferik palsi, ekstremite deformiteleri, daha ciddi duyuşal kusurlar, kombine sakatlıklar, vb.)
- ZO – sağlık zayıflığı

## *Para-binicilik yarışmaları inşa edilir temel montaj ve serbest stil*

### Temel diziliş

Temel set, stajyer ve at arasındaki esnekliği, hareketliliği, koordinasyonu ve etkileşimi test etmek için tasarlanmış bir dizi egzersizdir. Statik ve dinamik egzersizlerden oluşur. Statik egzersizler, atın 4 adımına eşit olan 4 sayma süresi boyunca yapılmalıdır ve bu 4 saniyeye eşittir. Egzersizleri tanımlarken, para sürmede kullanılan terminolojiye karşılık gelen terminolojik isimler kullanıyoruz.

#### Temel diziliş set 5 alıştırmadan oluşur

- Temel oturmak
- Güvercin
- Değirmen
- Destekle diz çocme
- Aşağı atlama

#### At üstünde bir başlangıç

at üstünde bir başlangıç yardım edilebilir ve hakem bunu değerlendirmez.

#### Temel oturmak

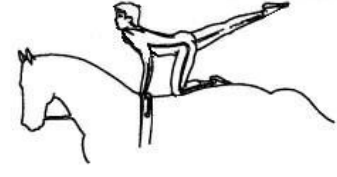
Sporcu bacakları yere bakacak şekilde dik bir pozisyonda oturur. Omuzlar, kalçalar ve topuk hayali bir düz dikey çizgi çiziyor.

Kollar paralel ve parmak uçları göz hizasındadır. Statik egzersizi tamamladıktan sonra, sporcu kolları aynı anda iki eliyle tutar.



## Güvercin

Atlet, oturma pozisyonundan her iki bacağı aynı anda bir çömelleme pozisyonuna getirir. Vücudun dengesi üst ve alt uzuvlar arasında dağıtılır. Sol incik dizden ayak parmaklarına kadar atla temas halinde kalır. Baş, hafif bir eğim gövdenin uzantısında kalır..



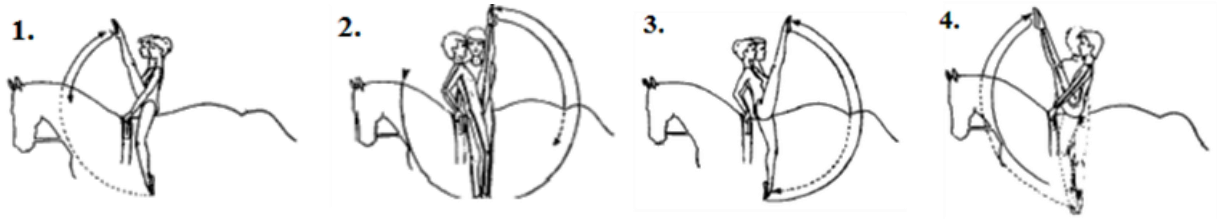
Sağ bacak yatay bir çizgide çizilir. Sırt kemerli olmamalıdır. Statik egzersiz tamamlandıktan sonra atlet sağ bacağı atın yan tarafına koyar, sol bacağı aşağı doğru uzatır ve hafifçe ata biner gibi oturur.

## Değirmen

Sporcunun hiçbir aşamada oturma pozisyonundan ayrılmadığı bir egzersizdir. Atlet ata binerken tüm rotasyonu eşit zamanlanmış dört aşamada tamamlar.

Her bacak uzatılır ve yüksek bir kemer (yarım daire) içinde atın üzerinde taşınır. Karşı bacak hareketsiz, aşağı dönük ve atla temas halinde kalır.

Göğüs her aşamada dik ve neredeyse dikey kalır. Ayağın her hareketiyle baş ve gövde döner. Yarışmalarda değirmen dört aşamalıdır ve dört vuruşta (at adımları) gerçekleştirilir.



## Destekle diz çöme

Atlet ata binerken hafifçe diz çökmeye geçer. Bacaklar, dizden ayak parmaklarına kadar atla sürekli temas halinde bir arada durur. Baş dik kalır. Sporcu, kollarını sorunsuz bir şekilde göz hizasına kaldırır. Statik egzersiz tamamlandıktan sonra kollar gerdirilir ve atlet tekrar kolları iki eliyle aynı anda tutar. Atlet, bacakları uzatılmış olarak hafifçe ata binilir bir konuma kayarken baş dik kalır.



## Aşağı atlama

Atlet, oturma pozisyonundan uzanmış sağ bacağı yüksek bir yay çizerek atın boynunun üzerine getirir. Göğüs dik ve neredeyse dikey kalır. Sol bacak aşağıda ve pozisyon değiştirmeden atla temas halinde kalır. Bacak hareketi sırasında her tutamak serbest bırakılır ve yeniden kavranır. Sağ ayak sol ayağın olduğu yeri işaret ettiğinde, her iki ayak aynı anda geriye ve yere doğru işaret eder. Zen üzerindeki etki, atın gittiği yöndedir.



## Serbest stil

Serbest stilde, sporcular koreografi ve müzik yardımıyla sanatlarını sergiliyorlar. Yeteneklerini göz önünde bulundurarak kendi dizilişlerini planlayabilirler. Set basit, orta veya ağır egzersizlerden oluşur ve statik ve dinamik egzersizlerden oluşur. Statik egzersizin geçerli olabilmesi için, egzersizin dayanıklılığı atın 4 adımı kadar olmalıdır. Dinamik egzersiz, kursiyerin ağırlık merkezi attan farklı bir yönde hareket ederse sayılır. Serbest setin egzersizleri benzer bir biyomekanik yapıya dayalı olarak gruplara ayrılır (Ježková, Jablonská, & Blažek, 2007).

### Statik egzersizler

Statik egzersiz, sporcunun ağırlık merkezinin atla ilişkili olarak dinlendiği bir egzersizdir.

Statik egzersizin gereklilikleri şunlardır:

- Paravoltizatörün gövdesi dinleniyor
- Denge, atın dört adımından sonra elde edilir
- atın hareketine uygunluk sağlanır

Statik egzersizlere örnekler: oturma, diz çökme, ayakta durma, uzanma



### Dinamik egzersizler

Dinamik egzersiz, ağırlık merkezinin atla ilişkili olarak hareket halinde olduğu bir egzersizdir.

Dinamik egzersizin gereksinimleri şunlardır:

- Hareket halindeki gövde
- Dinamik egzersiz sırasında, sporcu egzersizin tamamlanmasına kadar başlangıçta verilen çizgiye dik kalmalıdır. Aksi takdirde, hareket kontrolden çıkar.
- Dinamik bir egzersizin kontrolü, hareketin destek yüzeyine dik olduğu göreceli süre uzunluğu ile belirlenir.

### Hakemler ve yarışların değerlendirilmesi

Yarışmalar, Çek Binicilik Federasyonu'nun geçerli bir lisansına sahip 3 hakim tarafından değerlendirilir. Egzersizleri, hakemler için kılavuzda açıklanan ideal uygulamaya kıyasla performanslarına göre değerlendirir. Tüm egzersizler 0 ila 10 puan arasında derecelendirilmiştir, burada 10 ideal uygulamadır. Serbest grupta, jüri üyeleri egzersizlerin teknik uygulamasını, setin zorluğunu ve koreografiyi değerlendirir. Hakem, sporcunun atın hareketi ile uyumunu, hareketlerin özgünlüğünü ve akışkanlığını not eder. Her iki yapılandırmanın da süresi sınırlı değildir. (Zelinka, 2007, p. 37).



## Para-binicilikte spor eğitimi

Para-binicilik, sporcunun hareketli bir at üzerinde performans göstermesi gereken çok zorlu bir spor disiplini. Hareket koordinasyonu, güç, eklem hareketliliği, kısmen de dayanıklılık konusunda yüksek talepler vardır, spor eğitiminin tüm bileşenleri burada uygulanmaktadır.

Düzenli antrenman, sağlıklı sporlara benzer, ancak kas aşırı yüklenmesini önlemek için daha küçük dozlarda veya daha kötü havalarda sporcunun soğuk algınlığı veya diğer komplikasyonlarda gerçekleşir. Spor eğitimi, antrenman yükü olanaklarının bağlı olduğu terapötik-önleyici ve fonksiyonel rehabilitasyon bakımını yakından takip eder.



## Spor Antrenman Yönetimi

Bir eğitmenin çalışması için genel ön koşullara ek olarak, engellilik türü hakkında bilgi, engelin olası gelişimi ve duyuşal veya zihinsel engelli kişilerin yönetiminin özellikleri için gereksinimler vardır. Mevcut antrenörlerin çoğu, konuya yön vermeye çalışan sağlıklı sporcuların antrenörleridir. Antrenörün sporcularla ve eskort üyeleriyle iletişimine özel taleplerde bulunulur. Sadece sağır ve kör insanlar için değil, aynı zamanda zihinsel engelli ve kombine engelli insanlar için de bir iletişim yoludur. Antrenör ve sporcu arasındaki entegrasyon çok önemlidir. Bu, engelli sporcuların kendilerini eşit ortaklar gibi hissedecekleri ve faaliyetlerini mümkün olan en geniş ölçüde uygulamaya çalışacakları olumlu bir atmosfer yaratmakla ilgilidir. Engellilerin sporunda, sporun gerekli düzeyde etkin yönetimi için bazı şartlar ve ön koşullar gereklidir. (Dovalil, et.al. 2002).

Seçilen engel türleri için kullanılabilecek Buchberger, Kvapilík & Pavlú'ya (1998) göre eğitim birimlerinin özellikleri şunlardır:

### Duyusal bozukluk

- aynı anda çok fazla bilgi değil
- açıklayıcı (çok şey göster)
- Açık ve basit kurallar (oyunlar, yarışmalar)

## Fiziksel engellilik

- temel olarak bir spor doktorunun tavsiyesine göre (stres testleri)
- Kontrendikasyonlara dikkat edin
- Isınmada tutarlılık (büyük "zirveler" olmadan, asla maksimuma değil, her zaman sakinleşme ve rahatlama aşaması)
- Çevresel etkileri dikkate almak (ısıya, havasızlığa, dona dikkat edin)

## **Kursiyerin eğitim birimine hazırlanması**

Stajyerin parasürmeye hazırlanması , her bireye bireysel bir yaklaşımla birkaç aşamaya ayrılmıştır. Sporcular öncelikle binicilik kompleksinin çevresi, ahırın kuralları ve tüm yükümlülükler hakkında bilgi sahibi olmalıdır. İlk görüşme, kendisine hangi şartların getirileceğini belirler ve değerlendirir. Hedefler ve bir eğitim planı belirlenir.

Hazırlık, atla temas kurmayı, atı yönlendirmeyi ve ilgili tüm çalışmalarını içerir: atı karıştırmak, temizlemek, atı koşum takımına koymak, vb. İşlem, sporcunun cesaretine ve duygularına göre gerçekleştirilir.

Tüm elemanların gerçek eğitimi için bir simülatör kullanılır, çünkü boyutları yaklaşık olarak atın sırtının boyutlarına karşılık gelir ve aynı binicilik ekipmanına sahiptir. Sabit bir araçta, sporcular daha fazla güven ve cesaret kazanmayı ve yükseklik korkusundan kurtulmayı öğrenirler. Simülatörde antrenman yapmak önemlidir, çünkü sporcu egzersiz öğrenir, daha sonra at üzerinde güvenle, uygun nezaketle ve düşünceyle uygular. Simülatörde egzersiz sadece eğitimin hazırlık aşamasının bir parçası değil, aynı zamanda binicilik ve spor salonunda egzersiz ile dönüşümlü olarak yapılır. Canlı bir at üzerindeki her antrenman seansından önce bile, sporcunun ata karşı düşüncesiz olmaması için simülatördeki hazırlık dahil edilmelidir.

Çok önemli olan, antrenör ile sporcu ve sporcuların kendileri arasındaki etkileşimdir. Bu, engelli sporcuların kendilerini eşit ortaklar gibi hissedecekleri ve faaliyetlerini mümkün olan en geniş ölçüde ortaya koymaya çalışacakları olumlu bir atmosfer yaratmakla ilgilidir.

## **Uygulama için öneriler**

Mevcut araştırmalardan uygulama için sonuçlar çıkarabiliriz ve bu yayının gelecekteki veya acemi antrenörlerin bu sporun hazırlanmasında ve işletilmesinde müşterilerle çalışmanın bir resmini oluşturmalarına yardımcı olacağını umuyoruz.

- Engelli insanlar taklit ederek rahat öğrenirler. Tek başına sözlü talimat sadece çok basit durumlarda yeterli olacaktır.
- Engelli insanlarla çalışırken, çok yavaş ilerlemek ve sık sık yanlışlıklara ve kusurlara tolerans göstermek gerekir. Çocuk küçük ayrıntıları algılamakta zorlanır, bu nedenle hareketi otomatikleştirmek için daha uzun bir zamana ihtiyacı vardır. Çocuklarda hızlı bir gelişim beklemeyin ve yapabileceklerine ikna olduğumuz şeyleri çok sık unuttukları gerçeğine hazırlıklı olun.

- Bazı etkinlikleri hatırlamak için, kuralları diğer çocuklardan daha sık tekrarlamak gerekir.
- Engelli insanlar çok spontandır, her küçük başarıya sevinirler. Bu nedenle, onlara başarı ve sevinç deneyimleme fırsatına sahip oldukları bir aktivite sağlamak gerekir. Müşterilerimizden çok fazla talepte bulunmayalım ve onları tatmin edecek fiziksel aktiviteleri yaratıcı bir şekilde icat etmeye çalışalım.
- Eğitim birimi, eğitim inşaatı için genel gereksinimleri karşılayacak şekilde tasarlanmalı, ancak atlarla çalışmanın ve engelli müşterilerle çalışmanın özgüllüğüne uyarlanmalıdır.
- Eğitim gününün şemasını mümkün olduğunca az değiştirmek önemlidir. Belli bir süre sonra rutin gibi görünse de, küçük varyasyonlarla bireysel bir handikap içinde neredeyse ideal bir performans elde etmek mümkündür. Sporcular birkaç antrenman seansından sonra planı hatırlar ve daha sonra ne olacağını bilirler. Görevlerini biliyorlar, bu da daha hızlı ve sorunsuz bir eğitim sürecine büyük ölçüde katkıda bulunuyor.
- Hareket programını uygularken, müşteri güvenliğinin yönü ve engelliliğin doğasından kaynaklanan spesifik zihinsel ve motor özelliklerine bireysel bir yaklaşım çok önemlidir.
- Hareket programını uygularken, arkadaşça ama aynı zamanda motive edici bir atmosfer yaratmanız önerilir. Sporcuların, entegre eğitim biçiminde bile kendilerini onlara tamamen adayabilen antrenöre olan güveni ile önemli bir rol oynar. Bu nedenle hareket programını uygularken antrenör lisansına sahip en az bir jimnastik antrenörü ve bir paramedik veya fizyoterapist olmak üzere 2-3 kişi tavsiye ederiz.
- Programa jimnastik egzersizleri uygularken, odağın bireysel sporcuların psikolojik yeteneklerine, sağlık durumlarına ve engelliliğin özelliklerine karşılık gelmesi gerektiği bilgisinden hareket etmek gerekir. Sporcular öncelikle fiziksel aktiviteye hazırlığı yönetmeyi öğrenmeli ve bağımsız olarak hareket etmeye çalışmalıdır. Ayrıca, uzayda hareketin uyarılması ve aktif hareketin kendisinin gelişimi. Hareket ve estetik eğitim yoluyla yetiştirme, engelli insanlar için eğitim sürecinin kilit konularından biridir.
- Sporumuzda, zorlukla ilgili değil , özellikle bireysel egzersizlerin yürütülmesinin kalitesiyle ilgilidir. Daha sonra kaslar güçlendirilir ve bireysel jimnastik elemanları veya akrobatik egzersizler için egzersizlerin işlevselliği ortaya çıkmaya başlar.
- Engelli her sporcunun bireysel ihtiyaçları açısından son derece bireysel olarak ele alınması gerektiğini ve spor performansından ziyade kişiliğin genel gelişimini vurgulamak gerektiğini belirtmek önemlidir.



## Referenční seznam / Reference / Başvuru

1. Buchberger, J., Kvapilík, J., & Pavlů, D. (1998). Problematika pohybových aktivit seniorů a zdravotně postižených: soubory příspěvků prezentovaných na pracovních konferencích s mezinárodní účastí: *Pohybová aktivita starších a zdravotně postižených občanů*. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.
2. Cacek, J., Nykodým, J., & Michálek, J. (2008). Trénink koordinace (obratnosti) I. *Atletika*, č. 717, stránky 23 – 25.
3. Daďová, K., Čichoň, R., Švarcová, J., & Potměšil, J. (2008). *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. Praha: Karolinum.
4. Dovalil, J. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
5. Dovalil, J., & Choutka, M. (1987). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
6. Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., a další. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
7. Faksová, M. (2004). *Paravoltiž*. Olomouc: Katedra Aplikované tělesné výchovy.
8. Jelínek, M. (2009). Prosazování práv zdravotně postižených osob v oblasti trhu práce. *Bakalářská práce*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií.
9. Ježková, A. (2004). *Paravoltiž*. Olomouc: Česká hiporehabilitační společnost.
10. Ježková, A., Jablonská, J., & Blažek, D. (2007). *Pravidla paravoltiže*. Praha: Česká hiporehabilitační společnost.
11. Jiskrová, I., Casková, V., & Dvořáková, T. (2010). *Hiporehabilitace*. Brno: Mendelova univerzita.
12. Krhutová, L. (2010). Teorie a modely zdravotního postižení. *Sociální práce*, stránky 49-59.
13. Kudláček, M., & Ješina, O. (2008). *Integrace žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
14. Kulichová, J. (1995). *Hiporehabilitace*. Praha: Nadace OF.
15. Měkota, K. (2000). Definice a struktura motorických schopností. Novější poznatky a střety názorů. *Česká Kinantropologie*, stránky 59 - 69.
16. Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
17. Nerandžič, Z. (2006). *Animoterapie aneb Jak nás zvířata léčí: praktický průvodce pro veřejnost, pedagogy i pracovníky zdravotnických zařízení a sociálních ústavů*. Praha: Albatros.
18. Oliver, M., & Sapey, B. (1999). *Practical Social Work*. Hampshire: Mamillan Distribution Ltd.
19. Pacholík, V. (2010). Ve vodě s úsměvem. V *Aplikované pohybové aktivity : v teorii a praxi* (stránky 17-20). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
20. Rieder, U. (1991). *Richtig Voltigieren*. Munchen, Wien, Zurich: BLV Sportpraxis.
21. Seliger, V., & Choutka, M. (c1982). *Fyziologie sportovní výkonnosti*. Praha: Olympia.

22. Sklenaříková, J. (2008). Vliv speciálního pohybového programu na rozvoj koordinačních schopností u vybraného souboru v paravoltiži. Brno: Masarykova Univerzita.
23. Sklenaříková, J. (2012). Výběr koně pro paravoltiž. *Animal Breeding* (stránky 67-71). Brno: Mendelova univerzita v Brně.
24. Svatoňová, K. (2006). Jezdectví. *Jezdectví*. Praha : Pražská vydavatelská společnost.
25. Votava, J. (2005). *Ucelená rehabilitace osob se zdravotním postižením*. Praha: Karolinum.
26. Zadnikar, M., & Kastrin, A. (2011). Effects of hippotherapy and therapeutic horseback riding on postural control or balance in children with cerebral palsy: a meta-analysis. *Developmental Medicine & Child Neurology*, stránky 684–691.
27. Zelinka, J. (2007). Absolventská práce. *Paravoltiž a Hipoterapie*. Praha: Palestra.
28. WHO. (5. 1 2012). *World health organisation*. Načteno z World health organisation: <http://www.who.int/evidence/assess-instruments/gol/index.htm>