

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

JANA JAN

Ljubljana 2010

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Prilagojena športna vzgoja

ŠPORTNO JAHANJE OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI IN NJIHOVO UDEJSTVOVANJE NA TEKMOVANJIH

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

izr. prof. dr. Damir Karpljuk

SOMENTOR

Mag. Branko Mihorko

RECENZENT

doc. dr. Edvin Dervišević

KONZULTANTKA

izr. prof. dr. Mateja Videmšek

Avtorica dela

JANA JAN

Ljubljana 2010

ZAHVALA

Iskrena hvala mentorju izr. prof. dr. Damirju Karpljuku za vso strokovno pomoč, razumevanje in vse prijazne in spodbudne besede tekom študija in pri pisanju diplomskega dela.

Hvala staršem in bratu, ki so mi ves čas študija stali ob strani, me vzpodbujali in mi finančno pomagali.

Zahvala gre tudi ge. Anastaziji Lavrič – Dadi za idejo o temi diplomskega dela, za vse potrebne podatke, katere mi je posredovala in vso ostalo pomoč in posvečeni čas, ter Davorki Šuvak in Ani Humar za posredovane podatke in prijaznost.

Hvala Tadeji Hudovernik, Petri Hvala, Simoni Ažman, Igorju Jan in vsem neimenovanim za kakršnokoli pomoč pri nastajanju diplomskega dela.

Posebna zahvala pa gre tudi sošolkam Barbari, Katji, Maji, Petri K., Petri M., in Janji ter prijateljici Nevenki, ki so bile ob meni tako v najlepših kot tudi v najtežjih trenutkih študija.

Ključne besede: konji, ljudje s posebnimi potrebami, športna aktivnost, terapevtsko jahanje, športno jahanje oseb s posebnimi potrebami, paraolimpijske igre.

ŠPORTNO JAHANJE OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI IN NJIHOVO UDEJSTVOVANJE NA TEKMOVANJIH

IME IN PRIIMEK: Jana Jan

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009

SMER ŠTUDIJA: Specialna športna vzgoja, Prilagojena športna vzgoja

Število strani: 84; **število preglednic:** 4; **število slik:** 25; **število virov:** 55;

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je bil podrobneje predstaviti športno jahanje in vožnjo vpreg oseb s posebnimi potrebami, ki je ena izmed štirih smeri terapevtskega jahanja, opisati vse tri panoge tega športa – vožnjo z vpregami, preskakovanje ovir in dresurno jahanje oseb s posebnimi potrebami ter vse discipline omenjenih panog, pregled tega športa na paraolimpijskih igrah in vključevanje slovenskih tekmovalcev v to športno panogo. S tem naj bi se pripomoglo k boljši seznanjenosti slovenske populacije s to športno panogo in morebitnem posledičnem povečanju zanimanja za ukvarjanje z njo.

Delo je strokovnega tipa, zato je bila uporabljena deskriptivna metoda dela.

Ugotovljeno je bilo, da je v Sloveniji športno jahanje oseb s posebnimi potrebami še dokaj nepoznana športna disciplina, saj tudi literatura večinoma ni dostopna v slovenskem jeziku. Drugod po svetu je to že močno razširjena disciplina, v katero se vključuje veliko oseb s posebnimi potrebami, pri nas pa le redki. Verjetno zaradi slabe seznanjenosti ali pomanjkanja interesa oseb s posebnimi potrebami in slabega zanimanja s strani trenerjev.

Key words: *horses, people with special needs, sports activity, therapeutic riding, equestrian sport for people with disabilities, Paralympic games.*

SPORTS RIDING FOR PEOPLE WITH SPECIAL NEEDS AND THEIR PARTICIPATION IN COMPETITIONS

NAME AND SURNAME: Jana Jan

University of Ljubljana, Faculty of šport, 2009

COURSE OF STUDIES: Special physical education, Adapted physical education

Number of pages: 84; **Number of tables:** 4; **Number of figures:** 25; **Number of sources:** 55;

ABSTRACT

Purpose of this thesis was detailed presentation of sports riding and carriage driving for people with special needs, which is one of the four ways of therapeutic riding. The purpose was also to describe all three kinds of this sport – carriage driving, show jumping and dressage riding for people with special needs and all disciplines of above mentioned branches. Another purpose was an overview of this sport in paralympic games and involvement of Slovene competitors in this sport branch. The overall purpose was to improve knowledge about this sport within Slovene population and consecutive possible higher interest in dealing with it.

This thesis was written as a monographic type therefore a descriptive method of work was used.

It was found out that in Slovenia sport riding for people with special needs is a rather unknown sport discipline. The literature available in Slovene language is almost not present. In other parts of the world this is a well spread method which is widely used among people with special needs. In Slovenia there are only a few people involved in this sport, probably because of poor knowledge or lack of interest among people with special needs and low interest on trainers` behalf.

KAZALO VSEBINE

1. UVOD	12
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	14
2.1. Človek in konj	14
2.1.1. Evolucijski razvoj konja	14
2.1.2. Uporaba konja skozi zgodovino	20
3. CILJI	23
4. METODE	24
5. RAZPRAVA	25
5.1. TERAPEVTSKO JAHANJE	25
5.1.1. Zgodovina terapevtskega jahanja v svetu	25
5.1.2. Zgodovina terapevtskega jahanja v Sloveniji	26
5.1.3. Predstavitev terapevtskega jahanja	27
5.1.3.1. Hipoterapija	28
5.1.3.2. Specialno pedagoško jahanje in voltižiranje	30
5.1.3.3. Uporaba konja v psihiatriji in psihoterapiji	30
5.1.3.4. Športno rekreativno jahanje in vožnja vpreg	31
5.2. VOŽNJA Z VPREGAMI	33
5.2.1. Klasifikacija tekmovalcev	33
5.2.2. Asistenca	34
5.2.3. Vprege	34
5.2.4. Konji	35
5.2.5. Oblačila	35
5.2.6. Predstavitev	35
5.2.7. Discipline	36
5.2.7.1. Dresura	36
5.2.7.2. Maraton	36
5.2.7.3. Maraton z ovirami	37

5.2.7.4. Spretnostna vožnja	37
5.2.8. Pozitivni vplivi vožnje z vprego.....	38
5.3. PRESKAKOVANJE OVIR.....	39
5.3.1. Klasifikacija.....	39
5.4. DRESURNO JAHANJE OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI	41
5.4.1. Dresurno jahanje oseb s posebnimi potrebami na rekreativni ravni	41
5.4.2. Dresurno jahanje oseb s posebnimi potrebami na tekmovalni ravni.....	42
5.4.2.1. Discipline	43
5.4.2.2. Maneža oz. jahališče	44
5.4.2.3. Klasifikacija	45
5.4.2.3.1. I. a-razred ali profil	46
5.4.2.3.2. I. b-razred ali profil.....	46
5.4.2.3.3. II. razred ali profil	47
5.4.2.3.4. III. razred ali profil	48
5.4.2.3.5. IV. razred ali profil.....	50
5.4.2.4. Ocenjevanje.....	51
5.4.2.5. Konji tekmovalcev s posebnimi potrebami	52
5.4.2.6. Jahalni tekmovalni tim	53
5.4.2.7. Obleka in oprema jahača	53
5.4.2.8. Pripomočki pri jahanju	54
5.4.2.9. Oprema konja	55
5.4.2.9.1. Sedla	55
5.4.2.9.2. Pregrinjalo za sedlo	56
5.4.2.9.3. Stremena	57
5.4.2.9.4. Podsedelnice.....	57
5.4.2.9.5. Sedelni pasovi	57
5.4.2.9.6. Vajeti	58
5.4.2.9.7. Čelade.....	59

5.4.2.10. Pripomočki za zajahanje.....	59
5.5. PARAOLIMPIJSKE IGRE.....	61
5.5.1. Zgodovina paraolimpijskih iger	61
5.5.2. Pregled zimskih iger od leta 1976 do leta 2010	62
5.5.3. Pregled letnih iger od leta 1952 do leta 2012	65
5.5.4. Športne panoge na zimskih paraolimpijskih igrah.....	69
5.5.5. Športne panoge na letnih paraolimpijskih igrah	70
5.5.6. Zgodovina dresurnega jahanja	70
5.5.7. Pregled dresurnega jahanja na paraolimpijskih igrah	71
5.6. SLOVENSKI TEKMOVALCI OZ. TEKMOVALKE V DRESURNEM JAHANJU.....	72
6. SKLEP	76
7. LITERATURA	78
8. PRILOGE.....	84

KAZALO TABEL

Tabela 1: Prikaz težavnosti jahanja in dimenzij jahališča pri določeni kategoriji.....	51
Tabela 2: Pregled zimskih paraolimpijskih iger od leta 1976 do leta 2010 (Winter Games Overview, 2009).	62
Tabela 3: Pregled letnih paraolimpijskih iger od leta 1952 do leta 2012 (Summer Games Overview, 2009).	65
Tabela 4: Prikaz pregleda konjenišva na paraolimpijskih igrah.	71

KAZALO SLIK

Slika 1: Prikaz filogenetskega razvoja konj (Trapečar, 1991).....	15
Slika 2: Prikaz poti, po kateri so se predniki današnjih konj selili (Tušak in Tušak, 2002).	17
Slika 3: Del prakonj, ki se je umaknil v severna področja in se je razvil v tako imenovanega praponija (Werner, 1997).....	18
Slika 4: Drugi del prakonj se je preselil v področja blizu ledenega morja, kjer se je razvil težak, hladnokrvni tip, tako imenovani tundrski poni (Werner, 1997).	19
Slika 5: Presenetljivo velik konj z ovno glavo, ki se je zadrževal v zmernejših toplih območjih (Werner, 1997).	19
Slika 6: Najmanjši od štirih tipov prakonj je postal tako imenovani prapolnokrvni konj, ki se je razvil v izredno hiter, gazelski tip konja (Werner, 1997).	20
Slika 7: Jezdec in konj s težkim oklepom v srednjem veku. Bila sta relativno dobro zaščitena pred zunanjimi poškodbami, hkrati pa tudi zelo negibljiva (Werner, 1997).	21
Slika 8: Terapevtski tim (Terapevtsko jahanje – Fotogalerija, 2009).	29
Slika 9: Maratonska preizkušnja v vožnji z vprego (Carriage Driving, 2009c).	37
Slika 10: Slika prikazuje vožnjo vpreg skozi ovire pri maratonu (Carriage Driving, 2009b)....	37
Slika 11: Slepa tekmovalka pri preskakovanju ovir (Show Jumping, 2009a).	40
Slika 12: Prikaz udobnih in primernih oblačil za rekreativne jahače (Marczak in Bush, 2002).	42
Slika 13: Tekmovalka med predstavitvijo prostega programa ob glasbi (Para_equestrian, 2009).....	44
Slika 14: Označbe maneže pri dresurnem jahanju (Competition Rules, 2009).....	45
Slika 15: Felicity Coulthard (GBR) in Roffelaar, srebrna medalista v II. razredu prostega programa ob glasbi (Photo Album Slideshow, 2009a).	48
Slika 16: Nemška tekmovalka Bettina Eistel, kategorizirana v III. razred, med individualnim prvenstvom, kjer je osvojila bronasto medaljo (Photo Album Slideshow, 2009b).	49
Slika 17: Zmagovalca srebrne medalje v prostem programu ob glasbi v IV. razredu – Ann Cathrin Lubbe in Zanko iz Norveške (Photo Album Slideshow, 2009a).	51
Slika 18: Tekmovanje oseb s posebnimi potrebami v dresurnem jahanju (Dressage, 2009).	54
Slika 19: Sedlo z visokimi kolenskimi podlogami, z ročajem in zaprtimi stremeni, ki preprečujejo, da bi jezdečeva noga zdrsnila preveč naprej (Marczak in Bush, 2002).....	56

Slika 20: Stransko (damsko) sedlo, na sliki s stremenom, ki se samodejno odpre (Marczak in Bush, 2002).....	56
Slika 21: Prikaz zankastih in lestvastih vajeti, (Bregar, 2007).	59
Slika 22: Konj in jahalna oprema, ki je primerna za invalidnega jezdeca, zraven lahko vidimo podstavek za zajahanje, ki je masiven in ne drsi (Marczak & Bush, 2002).....	60
Slika 23: Primož Smrajc, ki na prvem odprtem državnem prvenstvu Hrvaške v Osijeku leta 1998 prejema čestitke od predsednika združenja MOGU Osijek (D. Šuvak, Privatna arhiva o radu MOGU - terapijsko jahanje i pocetcima Parakonjanistva u Hrvatskoj, osebna komunikacija, 16. 8. 2009).....	72
Slika 24: Ana Humar s spremljevalno ekipo na svetovnem prvenstvu leta 2003, kjer je osvojila 11. mesto (Dresurno jahanje, 2005).....	73
Slika 25: Ana Humar na svetovnem prvenstvu v Belgiji leta 2003 z izposojenim konjem Guess Who (A. Lavrič, osebna komunikacija, 24. 6. 2009).	74

1. UVOD

Žival že samo s svojo navzočnostjo blagodejno vpliva na človeka. Ugotovili so, da hišni ljubljenci pripomorejo k boljšemu fizičnemu in psihičnemu zdravju, včasih pa lastnikom z opozorili celo rešujejo življenja. Izsledki medicinskih raziskav potrjujejo, da prisotnost hišnega ljubljencega znižuje visok krvni tlak, zmanjšuje nevarnost srčnega napada, znižuje raven holesterola, blaži potrtost in lajša več drugih zdravstvenih težav (Shuker, 2003). Tako živali pri starejših ljudeh zmanjšujejo občutek osamljenosti in vznemirjenja, pri otrocih pa pripomorejo k skladnejšemu razvoju, boljšemu počutju, izboljšanju družinskih in socialnih odnosov ter so pogosto nekakšen vir socialne podpore.

Že leta 1940 so v centru za zdravljenje veteranov v ZDA v ta namen uporabili številne različne živali – pse, mačke, konje, kače, kokoši in želve. Dandanes pa se teh pozitivnih učinkov živali vedno bolj zavedamo in se jih s pridom poslužujemo. Tako se uporablja pse in mačke za razvedritev in pomiritev bolnikov v bolnišnicah, delfine za plavanje na Floridi, ki spodbudi bolnikove možgane, da izločijo več endorfinov (hormonov sreče) in posledično izboljša razpoloženje, ter uporablja konje v terapevtske namene.

Zagotovo je konj ena tistih živali, ki ima zelo pozitiven vpliv na človeka, hkrati pa ga spremlja že skozi celo zgodovino. Sprva je bil konj bolj kot ne človekov suženj, saj se ta ni oziral na konjevo dobro, ampak ga je samo izkoriščal. Ko so konja nadomestili stroji, je človek vedno bolj spoznaval v konju prijatelja, družabnika, hkrati pa v njem spoznaval še druge kvalitete kot le pomoč pri težkih opravilih. Bolj kot so se konju posvetili, bolj so se podzavestno sprostili, počutje se je izboljšalo, srčni utrip se je umiril. In prav ti pozitivni občutki so kasneje pripeljali do porasta zanimanja za konjenišтво.

Konja so sprva uporabljali v rekreativne namene in za prijetno preživljanje prostega časa, nato pa se je iz rekreativne ravni razvila tudi tekmovalna raven ukvarjanja s konji, kateri je sledila tudi zdravstvena oz. terapevtska raven. Kot združitev tekmovalne in terapevtske ravni je nastalo športno rekreativno jahanje oseb s posebnimi potrebami.

Športno rekreativno jahanje oseb s posebnimi potrebami zajema več disciplin na rekreativni in tekmovalni ravni. To je zelo pozitivno za osebe s posebnimi potrebami, saj, tako kot zdravi ljudje potrebujemo rekreacijo in športno udejstvovanje, tudi oni čutijo potrebo po aktivnem preživljanju prostega časa.

Namen diplomskega dela je opisati odnos človeka in konja skozi zgodovino, na splošno opisati terapevtsko jahanje ter podrobneje predstaviti vse tri panoge športno rekreativnega jahanja in njihove discipline, opisati razvoj paraolimpijskih iger in dresurnega jahanja na le-teh ter udejstvovanje slovenskih tekmovalcev in tekmovalk na tekmovanjih dresurnega jahanja.

Za to temo sem se odločila, ker se tudi sama ukvarjam z jahanjem in me področje športnega jahanja oseb s posebnimi potrebami zelo zanima, vendar je v Sloveniji to zaenkrat še bolj neznano področje, z zelo malo slovenske literature, kar me je še posebej spodbudilo, da zberem istovrstne podatke v slovenskem jeziku na enem mestu.

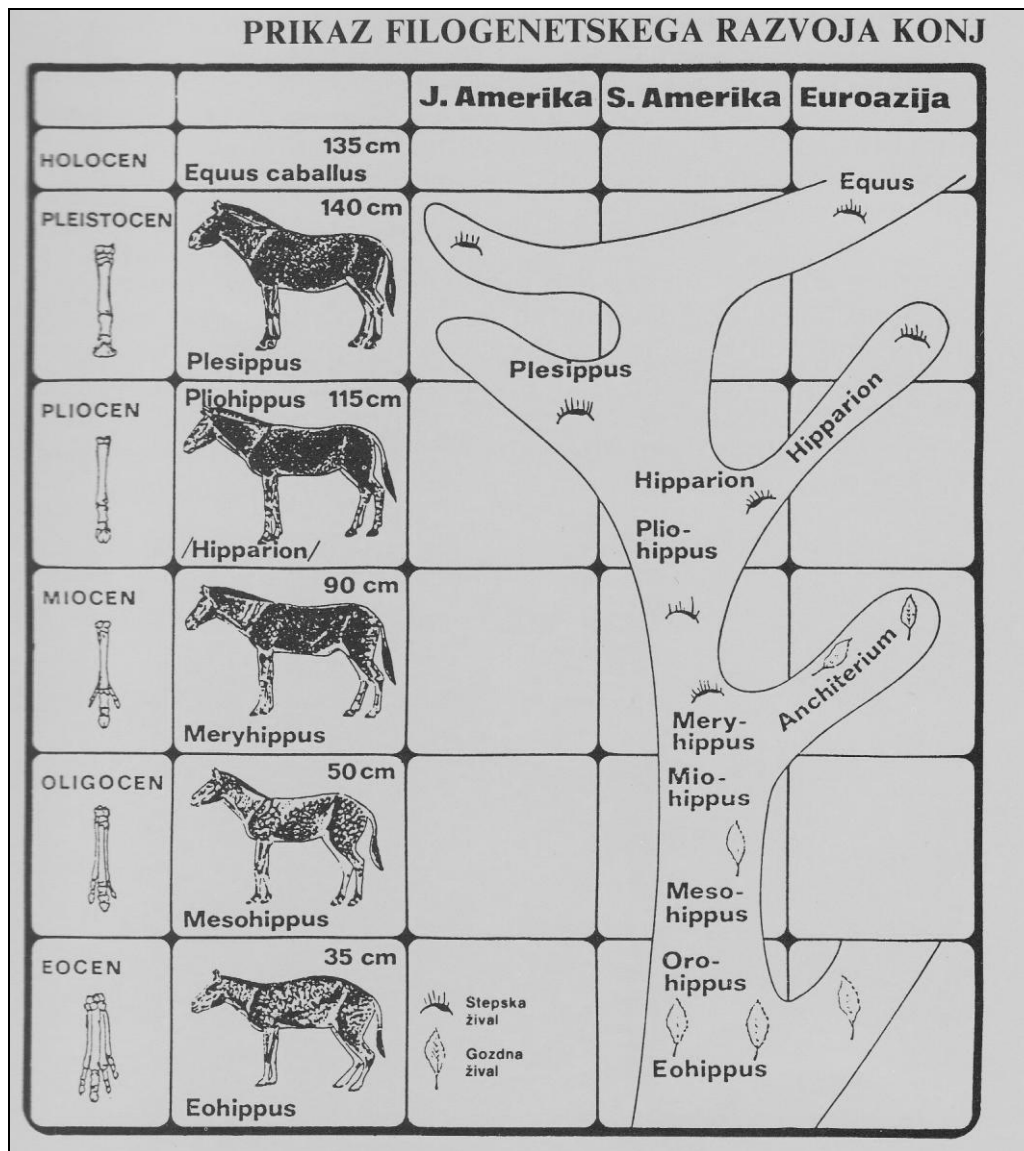
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

2.1. Človek in konj

Človek in konj sta že od nekdaj tesno povezana, vendar se je njun odnos skozi zgodovino močno spreminjal. Sprva je človek uporabljal konja za težka dela in ga velikokrat izkoriščal, na koncu pa ga je sprejel za prijatelja, konj pa se je, ne glede na vse, ves čas trudil ustreči človeku.

2.1.1. Evolucijski razvoj konja

Redkokateri sesalec ima toliko sreče, da bi s pomočjo njegovih fosilnih najdb lahko rekonstruirali njegov natančen razvoj, njegovo razvojno pot. Pri konju pa je bilo s pomočjo teh najdb možno natančno definirati njegov razvoj (Tušak in Tušak, 2002). Za evolucijski razvoj te živalske vrste so značilne predvsem velike spremembe v postavi, zobovju in zgradbi okončin (Trapečar, 1991), kar je vidno tudi s slike 1.



Slika 1: Prikaz filogenetskega razvoja konj (Trapečar, 1991).

Zgodovina konja se je začela v obdobju eocena že pred približno 70-imi milijoni leti. Prvi predniki konj so živeli v Evropi in Severni Ameriki. Evropske prednike, ki so v oligocenu izumrli, so poimenovali *Hyracotherium*, severnoameriške pa *Eohippus*, kar je pomenilo konj jutranje zarje. Razlike med njima so bile zelo majhne. Bila sta lisičje velikosti, okrog 35 cm, ukrivljenega hrbta in povešene glave. Na sprednjih nogah sta imela štiri prste, ki so jima dajali dobro oporo na močvirnih tleh, na zadnjih pa tri. Živela sta v listnatih gozdovih in se prehranjevala z listi listnatih gozdov, zato sta imela majhne zobe, ki so bili idealni za žvečenje tovrstne hrane.

Bujni listnati gozd, ki je nudil dobro zaščito pred zasledovalci, pa je postajal vse redkejši in se je umaknil travnati pokrajini, ki je komajda še nudila kritje ali skrivališče (Werner, 1997). Tako se je moral *Eohippus* prilagoditi spremembam, če se je hotel obdržati. Zato je bilo nujno, da je postajal vedno hitrejši, gibljivejši in tudi vzdržljivejši.

Telo in hrbet sta se začela ravnati, prsni koš pa je postajal vedno trdnejši. Noge so se podaljševale in iz štirih prstov na sprednjih nogah in treh prstov na zadnjih nogah se je začel skozi milijone let srednji prst preoblikovati v kopito, ostali pa so zakrneli. Nadaljnje prilagajanje pa se je nanašalo tudi na spremembe prehrane, zato se je zobovje dvakrat povečalo, povečal pa se je tudi prebavni trakt (Tušak in Tušak, 2002). To prilagajanje je potekalo počasi, vse od *Eohippusa* pa do *Pliohippusa*.

Tako je bil *Mesohippus*, naslednik *Eohippusa*, ki je živel 35 do 25 milijonov let nazaj, ko so se gozdovi začeli krčiti in je zemlja postala bolj suha in trša, velik okoli 45 cm. Imel je ozko čeljust in daljšo glavo. Noge so imele po tri prste, kar je pripomoglo, da je lažje tekel po trdi podlagi (Evolucija konja, 2008).

Sledil je *Miohippus*, ki je živel trideset milijonov let nazaj in je bil razvitejša oblika *Mesohippusa*. Njegov gib nog je bil podoben kot pri današnjem konju. Čeljust je bila podobna *Mesohippusu*, le da so se mu začeli razvijati sekalci. Noge so bile še vedno troprstne in oba krajna prsta sta bila še jasno izražena (Evolucija konja, 2008).

Merychippus je živel 25 do 10 milijonov let nazaj in je bil visok okoli 90 cm. Imel je dolg vrat, ki mu je pomagal pri paši. Živel je v prerijah Nebraske na srednjem zahodu Severne Amerike. Imel je močno čeljust s kočniki, ki so lahko mleli travo. Noge so bile troprstne, vendar se stranska prsta nista dotikala tal, tega konja je nosil le srednji prst (Evolucija konja, 2008).

Pliohippus je neposredni prednik današnjega konja, modernega konja, le da je ta živel pred šestimi milijoni let. Njegova višina je bila približno 122 cm. Zobovje je bilo vedno bolj prilagojeno paši. Noge so bile enoprstne in je bil prvi lihoprstni kopitar današnje vrste (Evolucija konja, 2008).

Pred dvema milijonoma let pa se je začel razvijati konj, ki ga imenujemo *Equus* (v obdobju pleistocena) in je neposredni prednik današnjega domačega konja *Equus caballus*, h kateremu spadajo tudi osli (*Equus hemionus*) in zebre (*Equus zebra*) (Kisilak, 2008).

V predzadnji stopnji njihovega razvoja – v pleistocenu – so se iz doslej neznanih razlogov začeli ekvidi iz svoje domovine Severne Amerike seliti čez takrat še obstoječo kopensko povezavo med Aljasko in Sibirijo v Azijo, Afriko in Evropo (Werner, 1997). Tisti, ki so ostali, pa so popolnoma izumrli.

Ker na podlagi vseh fosilnih ostankov še niso uspeli natančno analizirati razvoja konj po zadnji ledeni dobi, se je pojavilo veliko različnih teorij o izvoru današnjih domačih konj.

Tako poznamo teorijo, ki jo zagovarja Mc Bane, o treh osnovnih tipih divjih konj (*Equus caballus*), in sicer: gozdni konj (*Equus caballus sylvaticus*), azijski divji konj (*Equus caballus przewalskii*) in tarpan (*Equus caballus gmelini* Antonius). Nastali naj bi na koncu zadnje ledene dobe, nato pa so v času od 4000 do 3000 let pr. n. š., ko je prišlo do prvih udomačitev konj, nastali iz teh treh tipov štirje arhetipi.

Nekateri govorijo o eni izvorni obliki (monofiletska teorija), drugi o dveh (difiletska) in spet tretji o več oblikah (polifiletska teorija) (Tušak in Tušak, 2002). Vendar pa je večina raziskovalcev sprejela prvo, monofiletsko teorijo o nastanku pravih konj, kjer naj bi nastale mutacije oz. dedne spremembe privedle do različnih tipov pravih konj. Tako razlikujemo izvorne oblike divjih orientalnih tipov in izvorne oblike divjih okcidentalnih tipov, med katerima naj bi bila razlika predvsem v zgradbi okostja in lobanje. Tako so orientalni tipi, ki so živeli v južnih stepskih področjih, manjši, lažji, hitrejši in živahnejši od okcidentalnih tipov.

Speed in Ebhardt zagovarjata večkrat citirano teorijo, po kateri naj bi se današnji domači konji razvili iz štirih različnih tipov (Werner, 1997). Kot smo že omenili, so se konji v obdobju pleistocena začeli seliti iz Severne Amerike v Azijo, Afriko in Evropo. Selili so se v dveh smereh – severni in južni, kot je prikazano na sliki 2, in se glede na življenjske pogoje nadalje prilagajali.

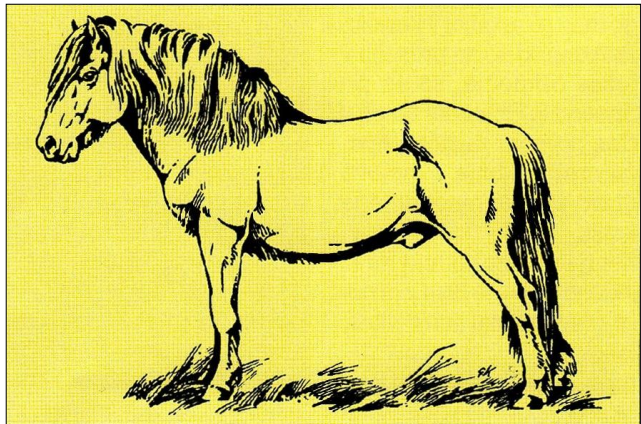


Slika 2: Prikaz poti, po kateri so se predniki današnjih konj selili (Tušak in Tušak, 2002).

Tako so severni dobivali močnejšo dlako, močnejše zobovje in prebavni trakt, južni pa so razvijali predvsem hitrost in so dobivali svileno dlako.

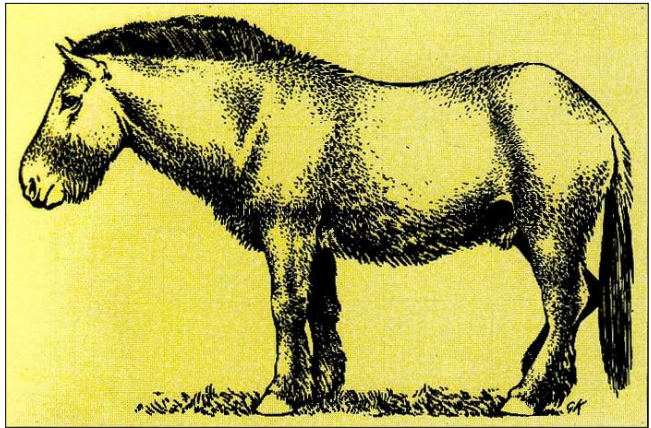
Tisti predniki konj, ki so se iz Severne Amerike preselili v severna področja Azije in Evrope z močvirji, savanami in hladnimi ledenišskimi pokrajinami, so se po tej teoriji razvili v dva samostojna tipa (Werner, 1997).

Prvi tip, ki ga vidimo na sliki 3, je bil manjši poni, ki ni bil višji od 125-ih cm, imel je krepko telo, za zaščito pred mrazom pa gosto dlako, košato grivo in rep. Imel je velike nozdrvi, ki so segrevale mrzel zrak v nosni votlini. Zaradi borne in trde hrane pa je imel močno zobovje in prebavni trakt. Gibal se je predvsem v kasu, v katerem je lahko vztrajal dolge ure.



Slika 3: Del prakonj, ki se je umaknil v severna področja in se je razvil v tako imenovanega praponija (Werner, 1997).

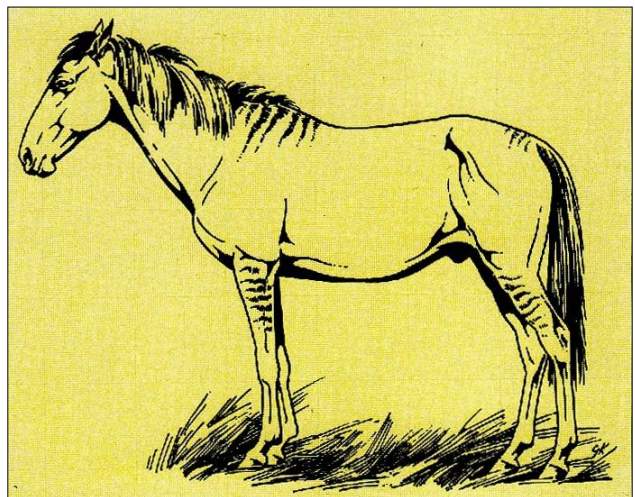
Kot vidimo na sliki 4, je bil drugi tip večje postave od prejšnjega tipa. Tako imenovani tundrski poni je bil neke vrste prahladnokrvni konj. Bil je masivnega telesa s težkimi kostmi, debelo kožo in močnim zobovjem, karakterni pa je bil počasen, miren, previden in preudaren. Najpogosteje se je gibal v koraku, ob nevarnosti oz. zasledovanju pa se je le zgrbil ali potuhnil z mirnim stanjem na mestu, kot da bi okamenel.



Slika 4: Drugi del prakonj se je preselil v področja blizu ledenega morja, kjer se je razvil težak, hladnokrvni tip, tako imenovani tundrski poni (Werner, 1997).

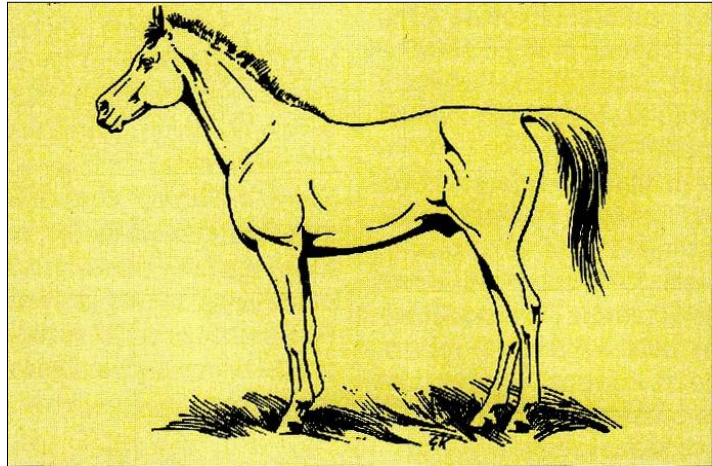
Tudi predniki konj, ki so se iz Severne Amerike preselili v južna področja Azije in Evrope, so se razvili v dva tipa, in sicer konja z ovno glavo in prapolnokrvnega konja.

Konj z ovno glavo, na sliki 5, je bil velik, vitek, lahek, visok okoli 180 cm in je prednik današnjih jahalnih konj za preskakovanje ovir. Naseljeval se je v zmernih klimatskih območjih s hrano bogate hranilne vrednosti, ker pa je moral v gorski stepi pogosto premagovati naravne ovire in stopati po ozkih grebenih, se je razvil v spretnega, trdnega, varnega in vzdržljivega konja.



Slika 5: Presenetljivo velik konj z ovno glavo, ki se je zadrževal v zmernejših toplih območjih (Werner, 1997).

Prapolnokrvni konj, na sliki 6, se je razvil v jugozahodni Aziji, Severni Ameriki in Orientu. Imel je nežno zgradbo telesa, kratko konkavno obliko glave, majhna ušesa, velike izrazite oči in prožne nozdrvi za zaznavanje najrahljših vonjev ter kratko in svilnato dlako. Bil je živahen in temperamenten, usmerjen v hitrost. Svojim sovražnikom je pobegnil s hitrim in vzdržljivim galopom.



Slika 6: Najmanjši od štirih tipov prakonj je postal tako imenovani prapolnokrvni konj, ki se je razvil v izredno hiter, gazelski tip konja (Werner, 1997).

V zadnjem času so se vzbudili dvomi o Speedovi in Ebhardtovi teoriji (Werner, 1997). Najnovejše raziskave naj bi pokazale, da so se današnji konji razvili iz tarpanov in przewalskega konja, edinega tipa divjega konja, ki še ni izumrl.

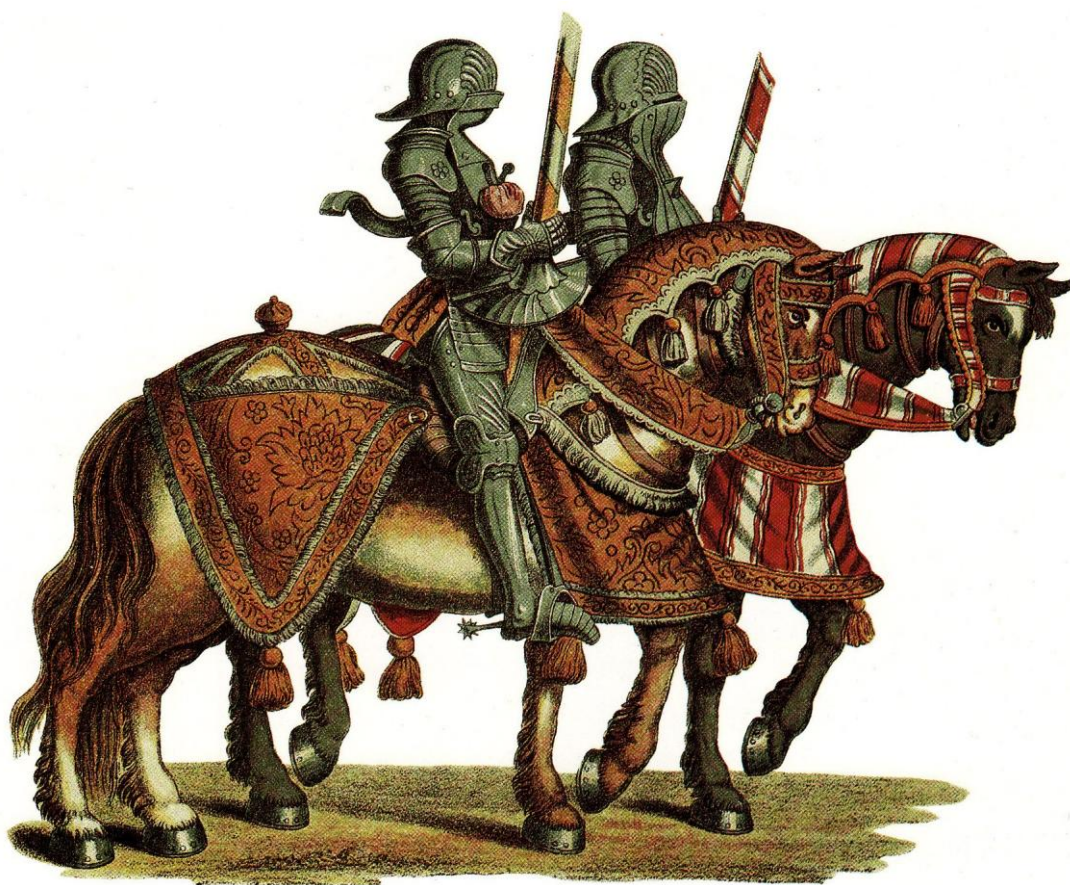
2.1.2. Uporaba konja skozi zgodovino

Človek je prvotno divje konje lovil za meso, kri, kožo, žimo in kosti. Da bi bil bolj neodvisen od lova, je črede konj zajel in jih pasel skupaj z drugimi vrstami pašnih živali. Pri napol udomačenih konjih je spoznal, da mu moč in hitrost konja lahko koristita. Konja je začel uporabljati kot tovorno in pozneje tudi kot vlečno žival (Vejnović, 2008). Konja kot vlečno žival so najprej začeli uporabljati na Orientu že pred približno 2000 leti pr. n. š., nekoliko kasneje, okoli 1200 let pr. n. š., pa so konje prvič uporabili tudi kot jezdno žival.

Kot vlečne živali se je konje uporabljalo v vojaške namene, kjer so prišle v poštev večje pasme, v 19. stoletju so v poljedeljske in gozdarske namene uporabljali težke vlečne konje, z uvedbo cestnega prevoza pošte in potnikov pa so se uveljavili hitri vlečni konji.

Konje kot jezdne živali so uporabljali prav tako v vojaške namene. Jezdec so imeli veliko prednost pred pehoto, zato se je začel velik razvoj na tem področju. Antični Grki so že poznali ustne brzde, niso pa še poznali sedla. Sedla so prvi začeli uporabljati egipčanski vojaki zgornjega porečja reke Nil, vendar pa so bila ta sedla še brez stremen. Stremena na sedlu zasledimo šele pri Mongolih in Kitajcih v 4. stol. n. š. Vse to je bistveno izboljšalo jezdečev sed in omogočilo boljše ravnanje z orožjem – puščico, lokom in kopjem. Ko se je iz kopja razvila sulica, s katero so suvali, tako da

je ostala v jezdečevih rokah, je bilo potrebno jezdeca in konja zavarovati pred vbodi le-teh. Omislili so si železne oklepe, ki so kmalu skoraj popolnoma pokrili človeka in žival, kar lahko vidimo na sliki 7. Zaradi močne oklepne zaščite jezdeca in konja se je spremenila oblika sedla in začela se je vzreja v večje in močnejše konje. Sedla so bila spredaj in zadaj visoko dvignjena, kar je jezdecu omogočalo boljšo oporo, umetnost jahanja pa je bila povsem postranska. Z iznajdbo strelnega orožja, ko oklepna zaščita konja in jezdeca ni bila več potrebna, je postala nujna večja gibljivost. Tako je v 16. in 17. stoletju jahanje doživelo nov razcvet. Ustanovili so jahalne šole, v katerih so učili Frederico Griso, Pluvinel in Francois de la Gueriniere. Zadali pa so si cilj razviti hitrega, lahko vodljivega in nadvse okretnega vojaškega konja.



Slika 7: Jezdec in konj s težkim oklepom v srednjem veku. Bila sta relativno dobro zaščiteni pred zunanjimi poškodbami, hkrati pa tudi zelo negibljiva (Werner, 1997).

Z uporabo konj se je razvila kultura strogo organiziranih bojevitih lovcev na konjih, ki so lovili bizone v prerijah. Večina teh indijanskih plemen se je v 16. stoletju ukvarjala s poljedelstvom ali se preživljala z lovom in zbiranjem (Werner, 1997).

Jezdne konje so uporabljali tudi kot transportno sredstvo, pa tudi v športne, tekmovalne namene, kar pa je bila takrat domena le privilegirane, bogatejšega sloja ljudi.

Na bojiščih, kjer je bil konj dolga tisočletja nenadomestljiv, so ga sčasoma zamenjale puške, avtomatsko orožje in stroji. Tudi pasme težkih hladnokrvnih konj, ki so jih uporabljali predvsem v kmetijstvu za vprego k delovnim strojem ali težkim vozovom, so z industrializacijo izgubile svoj pomen (Magister, 2007). Z izumom parnega stroja in v začetku 19. stoletja z izgradnjo železniškega sistema je konj izgubil tudi svojo najpomembnejšo funkcijo – furmanstvo. Služil je le še za prevoze do železnice in na manjših lokalnih relacijah, kjer pa so ga kaj kmalu zamenjali sprva parni in kasneje bencinski tovornjaki (Humar, 2005).

V drugi polovici 20. stoletja, ko je konj izpadel kot posledica rapidne industrializacije, modernizacije in motorizacije vojske, kmetijstva in transporta, se je istočasno začel razvijati konjeniški šport, ki je postal vedno bolj dostopen vsem ljudem. Tako konje danes uporabljamo predvsem za preživljanje prostega časa in udejstvovanje na športnih tekmovanjih.

Uporaba konj za različne športne discipline je vplivala na nastanek ustreznih pasem. Pojem *pasma* prvič srečamo pred pet tisoč leti, najprej na območju Turkmenistana, Uzbekistana, Tadžikistana, na Kavkazu in med rekama Evfrat in Tigris v takratni Mezopotamiji.

Danes je znanih preko 200 pomembnih pasem, do katerih je prišlo z umetno selekcijo. Rejska cilja sta bila predvsem: telesna oblika živali (morfološka selekcija) in delovna sposobnost (funkcionalna selekcija). Pri enih pasmah prevladuje funkcionalna selekcija, posledica česar je manjša morfološka izenačenost živali (kasaški konji), v drugih primerih pa je poudarek predvsem na morfološki selekciji, ko se živali znotraj določene pasme odlikujejo z zelo izenačenimi zunanjimi telesnimi značilnostmi (Haflingerji).

V zadnjem času pa je konj pomemben tudi za zdravstvene namene, in sicer pri vseh smereh terapevtskega jahanja, saj pripomore k ustreznemu in učinkovitemu okrevanju ali rehabilitaciji pacienta pri različnih telesnih okvarah in poškodbah, pri socialnem in osebnostnem napredku, prijetnem preživljanju prostega časa in športnem udejstvovanju.

3. CILJI

Na osnovi uvoda, predmeta in problema ter namena diplomskega dela so bili postavljeni naslednji cilji:

- predstaviti terapevtsko jahanje, kjer je večji pomen namenjen športnemu jahanju oseb s posebnimi potrebami,
- prikazati to panogo na rekreativni in tekmovalni ravni,
- narediti grob pregled zgodovine paraolimpijskih iger in pregled panoge športnega jahanja oseb s posebnimi potrebami na le-teh,
- predstaviti slovenske tekmovalce in njihove dosežke na tekmovanjih.

4. METODE

Diplomsko delo je strokovnega tipa, zato sem uporabila deskriptivno metodo dela. Podatke in informacije sem pridobila iz razpoložljive domače in tuje literature ter z interneta, poleg pisnih virov pa sem uporabila še znanje in izkušnje oseb s tega področja in lastne izkušnje.

5. RAZPRAVA

5.1. TERAPEVTSKO JAHANJE

5.1.1. Zgodovina terapevtskega jahanja v svetu

Velik dogodek v zgodovini človeštva je bila ukrotitev in udomačitev konja. Vse skupaj se je začelo se je že pri starih Grkih, ki so konju pripisovali čudežno moč, saj so verjeli, da jezdenje dvigne voljo po življenju in prebudi duha. Od takrat naprej so konje uporabljali v terapevtske in vzgojne namene (Terapevtsko jahanje – Zgodovina terapevtskega jahanja, 2009).

Prva študija o vrednosti terapevtskega jahanja sega v leto 1957, ko je Chassigne ugotovil izboljšanje drže, ravnotežja in mišične kontrole (Terapevtsko jahanje – Zgodovina terapevtskega jahanja, 2009).

Med prvo svetovno vojno so predpisovali terapevtsko jahanje ranjenim vojakom v bolnišnici Oxford v Angliji. Do leta 1950 so britanski fizioterapevti predpisovali jahanje kot terapijo za vse oblike invalidnosti (Sega, 2005).

Konec štiridesetih let 20. stoletja je ves svet zajela epidemija poliomielitisa. Tudi dansko dekle Hartel Liz je utrpelo posledice te bolezni in ostala je paralizirana v nogah. Po številnih operativnih posegih in fizioterapiji je lahko hodila le s pomočjo bergel. Bila je velika ljubiteljica konj in aktivna igralka. Njena ljubezen do konj ni izginila, kljub paralizi nog. Z vsakodnevnim jahanjem si je pridobila in utrdila veliko mišično moč in izboljšala koordinacijo nog. Leta 1952 je dobila srebrno medaljo na olimpijskih igrah v dresurnem jahanju. Ta novica je obkrožila ves svet in povečala interes za terapevtsko jahanje (Vodopivec in Weber, 2004).

Leta 1957 so Angleži predstavili program terapevtskega jahanja za otroke in odrasle, ovirane v gibanju. Leto kasneje pa je norveška fizioterapevtka, Eliset Bodtker, organizirala jahanje kot specifično terapevtsko dejavnost za invalidne otroke (Terapevtsko jahanje – Zgodovina terapevtskega jahanja, 2009).

V Ameriki sta na začetku 60-ih let prejšnjega stoletja obstajala dva centra, namenjena terapevtskemu jahanju. Po letu 1969 je bila v Ameriki ustanovljena zveza za terapevtsko jahanje NARHA (North American Riding for the Handicapped Association). Prav ta zveza je vplivala na širjenje podobnih centrov povsod po svetu (Kittredge, 2003).

Konec 60-ih in začetek 70-ih let je bil v Angliji vpeljan program jahanja v Winfordu, v Orthopaedic Hospital.

Leta 1968 je Nemeč dr. Riede, specialist ortopedije in fizikalne medicine, pričel s študijem terapevtskega jahanja pri obolenjih lokomotornega aparata in s tem se je pričelo terapevtsko jahanje tudi v Nemčiji.

Leta 1969 so v ZDA, v Michiganu, odprli največji terapevtskojahalni center za invalidne otroke.

Leta 1973 se je začelo izvajati terapevtsko jahanje tudi v Avstriji.

5.1.2. Zgodovina terapevtskega jahanja v Sloveniji

Kot prva pri nas, ki se je začela strokovno ukvarjati s hipoterapijo za obolele z multiplo sklerozo, je bila ga. Vanica Petrovič. V zdravilišču Topolšica, kjer je zaposlena kot višja fizioterapevtka, je začela že leta 1989 skupaj z možem izvajati hipoterapijo za osebe z multiplo sklerozo. Leta 1994 je uspešno opravila tečaj hipoterapije v Avstriji (Petrovič, 2001).

Leta 1992 je terapevtsko jahanje pričela izvajati Cirila Burja v Zavodu za usposabljanje invalidne mladine Kamnik pri otrocih s cerebralno paralizo, leta 1993 pa sta pričela s športno-rekreativnim jahanjem z mladostniki s posebnimi potrebami Dada Lavrič in Niko Cankar (Terapevtsko jahanje – Zgodovina terapevtskega jahanja, 2009).

Leta 1995 je Monika Zadnikar pričela z izvajanjem hipoterapije v Zavodu za usposabljanje invalidne mladine Kamnik.

Leta 1996 se prične terapevtsko jahanje v Zavodu dr. Marjana Borštnarja, Dornava (Terapevtsko jahanje – Zgodovina terapevtskega jahanja, 2009).

Leta 1999 uvedejo terapevtsko jahanje v Zavodu Janka Premrla Vojka, Vipava (Terapevtsko jahanje – Zgodovina terapevtskega jahanja, 2009).

Leta 2005 je bil prvič v slovenski zgodovini organiziran tudi zaključni tečaj za hipoterapijo, ki ga je uspešno zaključilo 13 fizioterapevtov – hipoterapevtov. Tečaj je organizirala, vodila in na njem tudi predavala Monika Zadnikar, dipl. fizioterapevtka, spec. nevrofizioterapije, hipoterapevtka in inštruktorica jahanja, ki je leta 1995

uspešno zaključila izobraževanje za hipoterapevta v Gradcu v Avstriji in tako postala prvi hipoterapevt v Sloveniji. Leta 2000 se je udeležila tečaja za hipoterapevte v Kölnu v Nemčiji in se usposobila za vodenje tovrstnega izobraževanja tudi pri nas. (Terapevtsko jahanje – Hipnoterapevti, 2009). Udeležba na tečajih izobraževanja za hipoterapevte postaja mednarodnega značaja, saj so se zadnjih dveh usposabljanj udeležili tudi fizioterapevti sosednje Hrvaške (Lavrič, 2007b).

5.1.3. Predstavitev terapevtskega jahanja

Terapevtsko jahanje je prijetno doživetje za vse sodelujoče, pri katerem se ustvari odnos med človekom in živaljo – konjem. Jahanje pozitivno vpliva na gibalne in psihosocialne funkcije in je dinamično zdravljenje, usmerjeno na celostnega človeka (telo, dušo in duha). Cilj ni le odpravljanje ali zmanjševanje bolezni in motenj, ampak tudi in predvsem razvoj potencialov (Lavrič, 2007a).

Lavričeva (2007a) navaja, da je terapevtsko jahanje skupni pojem, ki združuje tri strokovna področja uporabe konja v dobro oseb s posebnimi potrebami in videti je, da se prav v tem času uveljavlja še četrto področje:

1. HIPOTERAPIJA,
2. SPECIALNO PEDAGOŠKO JAHANJE IN VOLTŽIRANJE,
3. UPORABA KONJA V PSIHIATRIJI IN PSIHOTERAPIJI,
4. ŠPORTNO REKREATIVNO JAHANJE IN VOŽNJA VPREG.

Indikacije za hipoterapijo (Tušak in Tušak, 2002):

- cerebralna paraliza,
- multipla skleroza,
- hemiplegija,
- ataksija,
- parkinsonizem,
- kronični poliartritis,
- invalidnost,
- obolelost srca in ožilja zaradi pomanjkanja gibanja.

Indikacije za druge vrste jahanja (Tušak in Tušak, 2002):

- alkoholizem in druge motnje odvisnosti,
- avtizem,
- mongoloidnost,
- depresivnost,
- fobije,
- nemotiviranost (domski otroci),

- vedenjske motnje,
- osebnostne motnje,
- učne težave,
- slepota,
- moten kontakt z okoljem,
- psihosomatika.

Kontraindikacije (Tušak in Tušak, 2002):

- patološke spremembe hrbtenice,
- spremembe v kolkih,
- patološke frakture,
- težja osteoporoza,
- odprte rane,
- epilepsija,
- hemofilija,
- cerebrovaskularne motnje zaradi anevrizme ali angioma,
- medikamentozna terapija z vplivom na koagulacijo krvi,
- akutno stanje bolezni,
- vnetje ven,
- nekatera druga obolenja, kot so gripa, vnetje mehurja, ledvic,
- zelo močen strah pred konjem,
- izostal odnos do konja.

5.1.3.1. Hipoterapija

Hipoterapija je gimnastično zdravljenje s konjem na nevrofiziološki osnovi (Petrovič, 2001). Beseda hipoterapija izhaja iz grške besede *hyppos*, kar pomeni konj. Je medicinska smer terapevtskega jahanja in se uporablja v terapevtske namene.

Kadar pri zdravljenju z drugimi terapevtskogimnastičnimi metodami ne dosežemo uspeha, je primerna hipoterapija, prav tako pa jo lahko uporabimo kot dodatek ostalim terapijam (Petrovič, 2001).

Hipoterapijo predpiše zdravnik, izvaja pa jo fizioterapevt, ki je opravil dodatno izobraževanje na področju hipoterapije. V obravnavah prevladujejo različna nevrološka obolenja, kot so cerebralna paraliza, skleroza multipleks, hemiplegija, itd. Poleg hipoterapevta v terapevtski tim, ki ga prikazuje slika 8, spadajo še terapevtski konj, vodič konja, po potrebi tudi spremljevalec in pacient – jahač. Naloga fizioterapevta je, da usklajuje gibalne impulze konja z gibalnimi odzivi jezdeca.



Slika 8: Terapevtski tim (Terapevtsko jahanje – Fotogalerija, 2009).

Konj se uporablja kot terapevtski pripomoček, ker se pri jahanju jezdečeva medenica giblje podobno kot med hojo človeka. Na jahača, ki pravilno in vzravnano sedi na konju, se preko konjskega hrbta prenaša 90 do 100 impulzov na minuto, težišče se med hojo konja spreminja tridimenzionalno (navzgor – navzdol, levo – desno, naprej – nazaj) in napetost konjevega hrbta se vseskozi spreminja. Za hipoterapijo se uporablja hod, kas pa le v izjemnih primerih (Petrovič, 2001). Hipoterapijo večinoma izvajamo brez sedla, saj je le tako prenos impulzov boljši, hkrati pa ima jezdenje brez sedla prednost, saj pride z neposrednim stikom med bolnikovo zadnjico, notranjo stranjo stegen in konjem do prenosa toplote (Petrovič, 2001).

Terapevtski konj mora biti dobro ujahan, primerne telesne konstrukcije in primernih hodov, dovolj izkušen, brez negativnih izkušenj iz preteklosti in primerne starosti. Hkrati se mora navaditi na zanj nove in nenavadne predmete, ne sme biti živčen ali preveč plašljiv.

Lavričeva (2007a) ugotavlja, da s hipoterapijo vplivamo na izboljšanje funkcije notranjih organov in gibalnega – lokomotornega aparata. Kar pomeni, da s hipoterapijo:

- normaliziramo tonus,
- spodbujamo vzravnalne in ravnotežne reakcije trupa,
- izboljšujemo koordinacijo, povečujemo gibljivost (Hipoterapija in jahanje, 2009) in
- dosežemo izboljšanje nekaterih temeljnih funkcij ali pa nastanejo dodatne funkcije, kot so: prostorsko-položajna zavest, načrtovanje gibanja, taktilno zaznavanje, sposobnost reakcij, spretnost, telesna zavest (Petrovič, 2001).

5.1.3.2. Specialno pedagoško jahanje in voltžiranje

Specialno pedagoško voltžiranje in jahanje je metoda specialne pedagoške intervencije pri vedenjsko izstopajočih otrocih in mladini, deloma tudi odraslih, kot tudi pri otrocih in mladini ter deloma odraslih z duševnimi in učnimi motnjami, ki jo vodijo strokovno usposobljeni strokovni delavci pedagoške in/ali psihološke usmeritve (Lavrič, 2007a), uporabljajo voltžirnega konja ali zanesljivega jahalnega konja za specialno pedagoško jahanje.

Zaradi različne populacije, ki je vključena v program, je to najširša oblika terapevtskega jahanja (Lavrič, 2007a).

Pri otrocih terapija več ali manj poteka skozi igro, velikokrat pa je v terapijo vključena tudi vsakodnevna skrb za konja, hranjenje in čiščenje kot tudi poznavanje opreme konja in jahača (Lavrič, 2007a).

Po mnenju Lavričeve (2007a) specialno pedagoško jahanje in voltžiranje vpliva na:

- izboljšanje samospoštovanja in samozavesti,
- boljšo predstavo o podobi svojega telesa,
- pridobitev občutka zadovoljstva,
- zvišanje motivacije,
- izboljšanje prostorske predstavljenosti,
- povišanje koncentracije in pozornosti,
- usmeritev zdrave agresivnosti in zdrave uveljavitve.

5.1.3.3. Uporaba konja v psihiatriji in psihoterapiji

Uporaba konja v psihiatriji in psihoterapiji dobiva vse konkretnjšo, znanstveno osnovano in definirano podobo (Lavrič, 2007a). Zaenkrat za to strokovno področje terapevtskega jahanja še ni dokončnega strokovnega izraza kot tudi ne zasnovanega rednega učnega in izpitnega programa.

5.1.3.4. Športno rekreativno jahanje in vožnja vpreg

Ta smer terapevtskega jahanja je primarno namenjena športni dejavnosti oseb s posebnimi potrebami, sekundarno pa na jahača vpliva tudi terapevtsko. Med osebe s posebnimi potrebami v tem primeru lahko prištevamo osebe, ki imajo kakršno koli fizično, psihično, anatomsko in funkcionalno izgubo ali nenormalnost. Oslabitev ali poškodbe na splošno lahko klasificiramo med lokomotorne, senzorične, mentalne in ostale poškodbe.

Jahanje ima na jahača pozitivne fizikalne, psihološke in socialne učinke. Na raven fizikalnih učinkov vplivamo predvsem pri hipoterapiji, vendar se nekaj le-teh prenaša tudi pri ostalih oblikah jahanja.

Poleg nekaj fizikalnih učinkov, ki jih navaja Burianova (1999):

- izboljšanje ravnotežja (ob jahanju se jahačevo ravnotežje nenehno ruši, kar zahteva od otrokovih mišic ustrezno kontrakcijo in relaksacijo s poskusi vzpostavljanja ponovnega ravnotežja),
- krepitve mišic (mišice, ki so vključene pri jahanju, se zaradi aktivnosti krepijo),
- izboljšanje koordinacije (jahač mora na konjevem hrbtu sodelovati in se prilagajati gibanju konja, kar zahteva od otroka sposobnost koordinacije),
- izboljšanje orientacije v prostoru (ob spremembah smeri in hitrosti jahanja posameznik pridobiva sposobnost orientacije v prostoru),
- raztezanje spastičnih mišic (sedenje na konju zahteva raztezanje stegenskih mišic; jahalni sed brez pomoči stremen s pomočjo gravitacije pomaga pri raztezanju mišic goleni, jahanje s stremeni pa pomaga pri raztezanju petnih vezi; trebušne in hrbtne mišice se krepijo in raztezajo ob funkciji ohranjanja pokončne telesne drže, mišice rok in dlani se preko drže in uporabe vajeti krepijo, kot tudi raztezajo),
- zmanjševanje spastičnosti (spastičnost se zmanjša ob jahanju konja v ritmičnem tempu; toplota konja pomaga predvsem pri relaksaciji nog, držanje vajeti odpravlja vzorce spastičnosti gornjih okončin),
- izboljšanje dihalne funkcije (aktivnost v lahkem kasu in galopu vpliva vzpodbujajoče na dihalni in kardiovaskularni sistem) in
- izboljšanje senzorne integracije (jahanje vpliva na posameznikova čutila preko dotikov (konja), številni pa so tudi vplivi na posameznika iz okolja)

pa športno rekreativno jahanje in vožnja s kočijo po mnenju Lavričeve (2007a) pozitivno vplivata na:

- razvijanje prijateljstva,
- odločnost in potrpežljivost,
- samodisciplino,
- koristno izrabo prostega časa,
- razvijanje športnega duha in

- razvijanje tekmovalnosti.

Tako lahko ugotovimo, da se veje terapevtskega jahanja močno prepletajo med seboj, vseeno pa imata športno rekreativno jahanje ali vožnja s kočijo še najmanj opraviti z zdravljenjem. Osnovni cilj je šport in učenje jahanja ali vožnje, bodisi s tekmovalnimi ambicijami ali zgolj za lastno veselje. Gre za čimvečjo samostojnost pri pripravi konja in čimvečje doseženo znanje pri obvladanju konja (Lavrič, 2007a).

Športno jahanje oseb s posebnimi potrebami po novem delimo na tri področja:

1. vožnjo z vpregami,
2. preskakovanje ovir in
3. dresurno jahanje za osebe s posebnimi potrebami.

5.2. VOŽNJA Z VPREGAMI

Če mislite, da je vožnja vpreg uglajeno, elegantno razvedrilo, pomislite še enkrat. Vožnja vpreg za osebe s posebnimi potrebami je razburljiv, spretnostni in hazarderski šport (Carriage Driving, 2009a).

Do nove in enako zahtevne in razburljive konjeniške discipline je prišlo, ko je večina voznikov vpreg zaradi različnih razlogov prišla do mnenja, da jahanje zanje ni fizično možno. Tako je njihova ljubezen do konj in odločnost do sodelovanja v konjeniškem športu pripeljala do uvedbe nove discipline – vožnje z vpregami.

Svetovno prvenstvo za vse sodelujoče države je organizirano na vsaki dve leti. Vozniki vpreg lahko tekmujejo na teh tekmovanjih od začetka leta, ko dopolnijo 16 let, zgornje meje starosti ni (Driving Rules, 2009). Trenutno je ta šport razširjen v 15-ih državah, kar zaenkrat še ni dovolj za vključitev te discipline med konjeniške paraolimpijske športe (Carriage Driving, 2009b).

Pravila za to disciplino določa Mednarodna konjeniška zveza (FEI para-equestrian), ki je postavila pravila, podobna paraolimpijskemu športu – dresuri.

5.2.1. Klasifikacija tekmovalcev

Tekmujejo lahko le osebe s posebnimi potrebami, katere so sposobne videti, se učiti in izvajati dresurne naloge, spretnostne vožnje in maratone. Vozniki so, na podoben način kot pri dresuri, klasificirani v dva razreda, v katera jih razdelijo na podlagi sposobnosti, ki so najbolj pomembne pri vožnji. To omogoča tekmovalcem iste stopnje fizičnih poškodb, da tekmujejo skupaj (Driver Classification, 2009).

V I. razred so uvrščeni tekmovalci, ki so na invalidskem vozičku in imajo šibko ravnotežje trupa in poškodbo zgornjih okončin, ali tisti, ki so sposobni hoditi, vendar imajo vse štiri okončine funkcionalno poškodovane, ter tekmovalci z resno poškodbo rok. V II. razred pa so uvrščeni tekmovalci z manjšo poškodbo kot prvi razred, ampak so vseeno funkcionalno prikrajšani v primerjavi z zdravimi tekmovalci (Generic Rules for Para-Equestrian Events, 2006).

Pri klasifikaciji je pomembno, da klasificiranje v razrede poteka le na podlagi fizičnih poškodb in ne glede na sposobnosti. Tekmovalci so klasificirani na podlagi posebnih pripomočkov oz. opreme in protez, ki jih rabijo. Tako ne morejo tekrovati s posebno opremo ali protezami, če le-te niso bile vključene v postopek klasifikacije. Če

tekmovalec želi uporabiti invalidski voziček, mora biti le-ta pritrjen na vprego, priporočeno pa je, da je tudi voznik med vožnjo pripet na invalidski voziček. Invalidski voziček mora biti pritrjen tako, da se na vpregi ne premika, tekmovalec pa pripet tako, da mu ob padcih ne preprečuje padca. Tekmovalci lahko tekmujejo v težjem razredu, ne pa tudi v lažjem. Ne sme pa se pozabiti, da je namen tekmovanja prikazati voznikovo sposobnost s konjem in ne klasifikacija (Driver Classification, 2009).

Tekmovalec, ki je kategoriziran v I. razred, mora imeti ves čas, ko se nahaja na vpregi, ob sebi spremstvo zdravega, izkušenega kočijaža. Pri dresuri in spretnostni vožnji mora le-ta sedeti ob njem, tako da lahko kadarkoli priskoči na pomoč, če voznik pomoč potrebuje. Zaželeno je, da nosi rokavice, roke pa ne smejo biti privezane na vajeti. Pri maratonu pa morata tako voznik kot kočijaž nositi zaščitno čelado, ki zadošča internacionalnim standardom.

5.2.2. Asistenca

Vozniki I. razreda morajo s seboj voziti telesno zdravega kočijaža in konjarja. Kočijaž mora ves čas sedeti ob vozniku s posebnimi potrebami in ne sme zapustiti vprege, konjar pa mora stati spredaj pri konju in po potrebi pomagati. Če na vpregi zanj ni prostora, mora tesno slediti vpregi na kolesu. V II. razredu ima lahko kočijaž vlogo tudi konjarja, saj pomoč spredaj pri konju ni obvezna, je pa seveda dovoljena. Poleg voznika, kočijaža in konjarja morata biti v ekipi še dva pomočnika, ki pomagata vozniku na in z vprege.

5.2.3. Vprege

Možna je le uporaba vpreg za osebe s posebnimi potrebami. Tekmovalci se lahko odločijo za enovprege, ki so lahko dvo- ali štirikolesne, ali dvovprege. Eno in isto vprego se lahko uporablja pri vseh disciplinah vožnje z vprego. Minimalna širina vprege mora biti 125 cm (Driving Rules, 2009). Uporablja se dvojna vajet, pri čemer ima eno voznik vprege, drugo pa telesno zdrav kočijaž, ki mora sedeti poleg voznika s posebnimi potrebami in jih lahko uporabi le v varnostne namene. Prepovedana je uporaba vsakršnih obročkov in ostalih pripomočkov pri vpregi, ki v veliki meri vplivajo na vzvode vajeti. Uporaba uzde brez brzde (hacamorja) ali uporaba le-te v povezavi z brzdo je prepovedana, prav tako pa je prepovedano zavezati konjev jezik (Driving Rules, 2009).

5.2.4. Konji

Tekmovalci lahko uporabijo konja ali ponija, ki ne sme biti manjši od 120-ih cm in mlajši od 6-ih let. Konji morajo biti strpni do oseb s posebnimi potrebami, znati morajo tolerirati invalidske vozičke, ploščadi za zajahanje (rampe), morajo biti čili, zanesljivi in dobro ujahani v okvirih, ki jih zahtevajo standardi vožnje. Vsi konji morajo ob vsakem prihodu na tekmovalno prizorišče in odhodu z le-tega opraviti veterinarski pregled (Driving Rules, 2009).

5.2.5. Oblačila

Za predstavitev, dresuro in spretnostno vožnjo morajo biti obleke tekmovalca, telesno zdravega kočijaža in konjarja skladne s stilom konjske vprege. Predpasniki, čelade, po možnosti rokavice in bič, so obvezni. Za maraton pa so predpasnik in rokavice neobvezni. Čelado, ki mora biti dobro pritrjena, morajo imeti vozniki, kočijaži in konjarji na glavi ves čas sedenja na vpregi (Driving Rules, 2009).

5.2.6. Predstavitev

Predstavitev sodniki ocenijo na podlagi večih kriterijev, kot so:

- varnost in ustreznost udeležencev,
- sposobnost, kondicijska pripravljenost in čistoča vprege, konja in vozila,
- stabilnost vprege,
- urejenost, čistost, ustreznost in pravilnost oblačil ekipe,
- splošni vtis.

Vsak kriterij je ocenjen z oceno do 10, kar lahko skupaj prinese največ 50 točk. Skupno oceno odštejejo od 50, ta dobljen rezultat pa predstavlja kazenske točke. Te kazenske točke nato delimo s 5, da dobimo rezultat. Tekmovalec z najnižjim rezultatom bo uvrščen najvišje (Driving Rules, 2009).

5.2.7. Discipline

Pri vožnji z vprego poznamo več disciplin:

5.2.7.1. Dresura

Maneža za dresuro v vožnji z vprego meri 80 m x 40 m. Tekmovalci lahko izvajajo samo I.P.E.C. (the International Paralympic Equestrian Committee) dresurne naloge. Sodniki ocenijo držo jahača na sedežu, uporabo ukazov, ravnanje z vajetmi in bičem ter vsak element naloge, skupaj z oceno za hod, impulzivnost, poslušnost in lahkotnost. Rezultata iz predstavitve in dresure združijo in prenesejo k seštevku maratona (Driving Rules, 2009).

Če se konjska vprega pretrga ali polomi, predsednik komisije pozvoni z zvoncem, nakar mora konjar steči v manežo in opraviti potrebno popravilo, kočijaž pa mora ves čas sedeti na vpregi poleg voznika (Driving Rules, 2009).

5.2.7.2. Maraton

Na sliki 9 vidimo maratonsko preizkušnjo, ki je razdeljena na tri dele – A, D in E. Največja razdalja dela A je 5 km, ki jo lahko prevozijo v poljubnem koraku. Največja razdalja dela D je 1 km, ki ga morajo prevoziti v hodu. Največja razdalja dela E pa je 8 km, ki jih lahko prevozijo v poljubnem koraku, razen kentra od zadnje ovire. Za vsak del je določena največja hitrost. Skupna razdalja celotne proge ne sme biti daljša od 12-ih km. V delu E je največ 6 ovir. Nato konec dela D sledi 10-minutni odmor, kjer opravijo varnostni pregled udeležencev, prav tako kot že prej na začetku maratona. Hkrati mora tekmovalcem na progi slediti motorno vozilo z dvema pomočnikoma, razen skozi ovire, ob progi pa mora biti zadostno število pomočnikov, ki so med seboj povezani preko radijske postaje (Driving Rules, 2009).



Slika 9: Maratonska preizkušnja v vožnji z vprego (Carriage Driving, 2009c).

5.2.7.3. Maraton z ovirami

Ovire, kot jih lahko vidimo na sliki 10, so postavljene na čim bolj ravnem terenu. Znotraj vsake ovire ni več kot 5 s črkami označenih vrat. Tekmovalcem je pred tekmo dovoljen pregled v hodu, da poiščejo najboljšo linijo skozi vrata. Bolj zdravi in sposobni vozniki lahko prevozijo progo hitro in riskantno, medtem ko jo zdravstveno bolj ovirani prevozijo varneje in počasi. Če se tekmovalci z vprego dotaknejo vrat ali če mora kočijaž ali konjar priskočiti na pomoč, se jim dodeli kazenske točke (Driving Rules, 2009).



Slika 10: Slika prikazuje vožnjo vpreg skozi ovire pri maratonu (Carriage Driving, 2009b).

5.2.7.4. Spretnostna vožnja

Namen tekmovanja je, da voznik premaga progo z ovirami, ki služijo kot označevalci, ki so postavljeni od 30 cm do 60 cm širše od širine vpreg. Označevalci so sestavljeni iz cone, ki ima na vrhu postavljeno žogo. Če se kateri koli del vpreg dotakne cone, žoga pade na tla in tekmovalec dobi kazensko točko. Progo morajo prevoziti v dovoljenem času. Da tekmovalec prevozi progo v dovoljenem času, mora

voziti s hitrostjo 220 metrov na minuto. Če tekmovalec narobe prevozi progo, ne da bi napako popravil, je diskvalificiran (Driving Rules, 2009).

5.2.8. Pozitivni vplivi vožnje z vprego

Vožnja vpreg pozitivno vpliva na (Carriage Driving, 2009c):

- izboljšanje koordinacije,
- krepitev mišic,
- izboljšanje ravnotežja,
- sproščanje skozi ritmično gibanje,
- preživljanje prostega časa na svežem zraku,
- sprejemanje odločitev,
- razvijanje prijateljstva,
- doseganje rezultatov,
- samozavest,
- zabavo.

5.3. PRESKAKOVANJE OVIR

Disciplina preskakovanja ovir za osebe s posebnimi potrebami je nastala na podlagi prošenj jahačev s posebnimi potrebami. Osnutek pravil je bil osnovan na podlagi FEI-pravil za preskakovanje ovir, kjer so upoštevali še posebne potrebe jahačev (Show Jumping, 2009a).

Francija, ki je vodilna država v tej disciplini, vsako leto v Bordeauxu organizira tekmo za svetovni pokal. Tudi v Veliki Britaniji je velik interes jahačev za to disciplino, ostale države pa imajo le nekaj tekmovalcev. Cilj Mednarodne konjeniške zveze (FEI) je, da preskakovanje ovir za osebe s posebnimi potrebami postane v prihodnosti paraolimpijski šport (Show Jumping, 2009a).

5.3.1. Klasifikacija

Če želijo, da je tekmovanje smiselno, morajo tekmovalci z enako stopnjo poškodb tekmovati skupaj. Tako morajo biti tekmovalci pred večjimi tekmovanji klasificirani, kjer dobijo identifikacijsko kartico. Tam so za vsakega tekmovalca posebej napisani tako imenovani profil funkcionalne sposobnosti, dovoljeni pripomočki oz. proteze in določen razred kategorizacije. Brez posebnih dovoljenj pa lahko vsak uporablja bič(ka), prilagojene vajeti in sedla ter trakce, ki držijo noge v stremenih. Klasifikacijo v razrede lahko izvajajo klasificirani psihoterapevti ali psihologi, ki so priučeni in akreditirani za to področje. Na mednarodnih tekmovanjih po dva skupaj izvajata klasificiranje jahača, pri čemer je lahko samo eden iste narodnosti kot jahač. Na državnih tekmovanjih pa lahko jahača klasificira samo en klasifikator, ki je lahko iste narodnosti kot jahač. Tekmovalce razdelijo v štiri razrede (Para Equestrian Classification, 2009). V I. razredu so hudo fizično poškodovani tekmovalci, v II. razredu so hudo fizično poškodovani tekmovalci z zmernim ravnotežjem in z možnostjo kontrole trebuha, v III. razredu manj fizično poškodovani tekmovalci in v IV. razredu slepi tekmovalci.

Slepi jahači prehodijo parkur v spremstvu jahača, kateri bo jahal pred njim na vodilnem konju. Kot je vidno na sliki 11, na tekmi slepi jahač s tremi ali štirimi galopskimi skoki razmika sledi vodilnemu konju spredaj, vodja pa medtem daje informacije, kot so levo, desno in število preostalih galopskih skokov do ovire oz. odskoka. Če vodilni konj podre oviro, jo namestijo nazaj, nakar jo poskuša slepi jahač še enkrat preskočiti. Tekmovalci morajo preskakati parkur v določenem času (Show Jumping, 2009b).



John
Whitaker
leads the
way for blind
rider Laetitia
Bernard

Slika 11: Slepa tekmovalka pri preskakanju ovir (Show Jumping, 2009a).

5.4. DRESURNO JAHANJE OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI

Pri športnem jahanju oseb s posebnimi potrebami lahko sodelujejo vse hendikepirane osebe, ne glede na poškodbe. S posebno prilagojenimi sedli, stremeni in vajetmi lahko jahajo na enakem nivoju kot zdrave osebe, hkrati pa z občutkom, prizadevnostjo, znanjem in izkušnjami v sedlu izničijo vse svoje pomanjkljivosti in delujejo s konjem kot zdrava celota (Humar, 2005).

Jahač se lahko ukvarja s to obliko jahanja izključno na rekreativni ravni, pa vse do tekmovalne ravni na najvišjih tekmovanjih, kot so svetovna prvenstva in paraolimpijske igre.

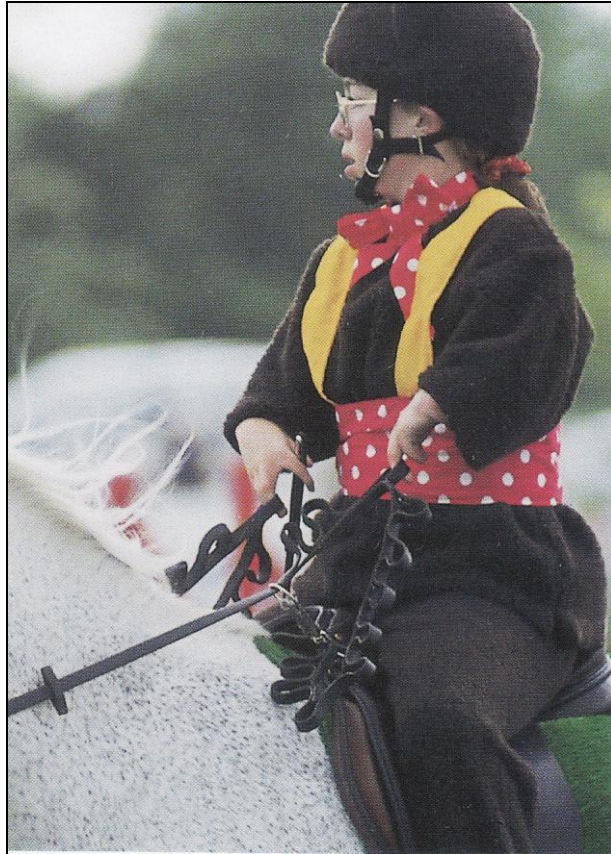
Ne smemo pozabiti omeniti, da je dresurno jahanje za osebe s posebnimi potrebami edina disciplina konjeniškega športa, ki je priznana med paraolimpijske športe.

5.4.1. Dresurno jahanje oseb s posebnimi potrebami na rekreativni ravni

Osebe s posebnimi potrebami se na rekreativni ravni ukvarjajo s tem športom predvsem zaradi aktivnega preživljanja prostega časa in druženja z zdravimi osebami. S pomočjo konja se počutijo mobilne, enakovredne in sposobne slediti težavnosti jahanja zdravih ljudi. Hkrati pa jim jahanje prinaša zadovoljstvo, veselje, samozavest in sprostitev.

Dresurno jahanje oseb s posebnimi potrebami poučujejo in vodijo dodatno usposobljeni strokovnjaki za jahalni šport. Njihova naloga je, da prilagajajo intenzivnost in zahtevnost jahanja glede na jahačeve zmožnosti in se prilagajajo obliki invalidnosti jahača. Na tej ravni jahači uporabljajo zanesljivega jahalnega ali terapevtskega konja.

Jahačem ni potrebno nositi uradne obleke za tekmovanja, ampak udobna in primerna oblačila za jahanje, v katerih se dobro počutijo, in so prikazana na sliki 12. Sem sodijo jahalne hlače (dovoljene vseh barv), športna majica, varna obutev, zaščitna čelada, zelo priporočljiva pa je tudi uporaba zaščitnega jopiča in rokavic. Med uro jahanja ni primerno nositi kakršnega koli nakita, saj se lahko jezdec v primeru padca z njim resno poškoduje.



Slika 12: Prikaz udobnih in primernih oblačil za rekreativne jahače (Marczak in Bush, 2002).

Jahači lahko uporabijo različne vrste pripomočkov, ki kljub hendikepu omogočajo jahanje na ravni, primerljivi zdravemu jahaču. Uporabijo lahko prilagojena sedla, sedelne pasove, vajeti, stremena, podsedelnice, dva bička namesto dejstev nog, itd.

5.4.2. Dresurno jahanje oseb s posebnimi potrebami na tekmovalni ravni

Ta šport je od začetka, s koreninami v mnogih terapevtskih in jahalnih organizacijah za osebe s posebnimi potrebami povsod po svetu, doživel velik razvoj. Od tistih amaterskih dni pa vse do danes je bila »prehojena« dolga pot do slavnih jahačev in velikih vsot denarja, ki jih tekmovalci potrebujejo, da lahko tekmujejo na najvišjih ravneh tega športa (Paralympic Dressage, 2009).

Namen dresurnega jahanja je izboljšanje ravnotežja, kontrole, mobilnosti, spomina in svobode. Jahanje elementov, ki jih zahteva naloga in vzdrževanje ritma, povečuje zavedanje ravnotežja in kontrole (Dressage, 2009).

Poleg vožnje vpreg in preskakovanja ovir za osebe s posebnimi potrebami je dresura za osebe s posebnimi potrebami eden izmed redkih športov nasploh, kjer moški in ženske tekmujejo skupaj in ne v ločenih kategorijah.

5.4.2.1. Discipline

Na uradnih tekmovanjih tekmovalci tekmujejo v dveh vrstah individualnih tekmovanj, in sicer v testu prvenstva in v prostem programu ob glasbi (tako imenovan Kur), lahko pa se odločijo tudi za prosti program ob glasbi za pare ali ekipno tekmovanje.

Pri testu prvenstva tekmovalci prikažejo teste oz. naloge, ki jih določi Mednarodni parakonjeniški komite (IPEC). Ti testi so že vnaprej sestavljeni in oštevilčeni. V okviru vsake kategorije je glede na zahtevan nivo znanja jahanja napisanih več testov, po katerem se jaha, pa je odvisno od zahtevnosti prvenstva (A. Lavrič, osebna komunikacija, 21. 6. 2009).

V prostem programu ob glasbi, slika 13, tekmovalci sestavijo svoj lasten vzorec elementov, imenovan koreografija. Koreografija mora vsebovati obvezne elemente, ki jih določi Mednarodni parakonjeniški komite (IPEC), lahko pa tekmovalec vključi tudi težje elemente, ki povečajo izhodiščno oceno in so na koncu temu primerno ocenjeni. Tekmovalec mora biti na taki ravni sposobnosti, da je sposoben dobro odjahati tudi težje elemente, v nasprotnem primeru lahko prejme nižje ocene. Program odjaha ob glasbeni spremljavi, ki jo jahač sam izbere, tako da se ujema in da izboljša konjeve hode. Program je lahko dolg od 4 do 4,5 minute ali od 4,5 do 5 minut, če pa je čas presežen, si tekmovalec prisluži kazenske točke (Competition Rules, 2009). Pri tem testu naj bi bila jasno vidna enotnost jahača in konja, kot tudi ritem in harmonija gibov in prehodov (Competitions Description, 2009). Program ocenjuje do pet sodnikov, ki so postavljeni na različnih mestih okrog maneže. Da lahko sodnik ves čas gleda in ocenjuje tekmovalca, ima ob sebi osebo, ki zapisuje ocene in kakršne koli sodnikove komentarje. Ocenjujejo, kako dobro je bil program izveden, hode, impulzivnost, pozornost konja, koreografijo in skladanje z glasbo. Vsak element je lahko ocenjen s točkami do 10, vsota teh točk pa da skupno oceno. Nato seštejejo ocene vseh sodnikov in izračunajo končni odstotek. V izenačenih tekmovanjih se lahko znotraj enega odstotka uvrstijo trije ali štirje tekmovalci (Competition Rules, 2009).



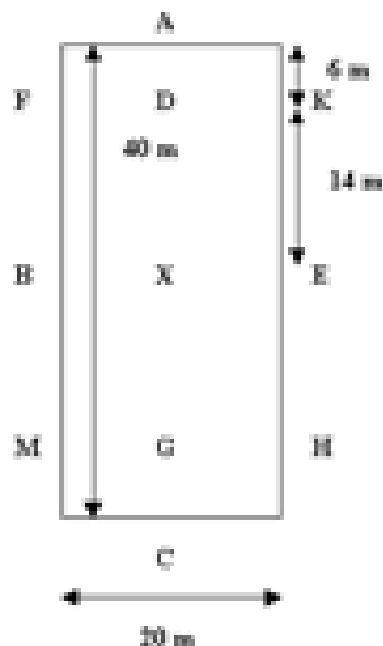
Slika 13: Tekmovalka med predstavitvijo prostega programa ob glasbi (Para_equestrian, 2009).

V prostem programu ob glasbi za pare tekmujeta v prostem programu dva tekmovalca skupaj kot par (Competitions Description, 2009).

V ekipnem tekmovanju lahko sodelujejo ekipe s tremi ali štirimi jahači iz iste države. Vsaj eden izmed njih mora biti kategoriziran v I. ali II. razred. Ekipna končna ocena je odvisna od seštevka treh najboljših nastopov z ekipnega tekmovanja in individualnega prvenstvenega programa. Če ekipo sestavljajo štirje tekmovalci, najnižji seštevnik nastopov izključijo (Competitions Description, 2009).

5.4.2.2. Maneža oz. jahališče

Vsa tekmovanja izvajajo v maneži velikosti 40 x 20 metrov, tekmovalci, kategorizirani v IV. razred, pa lahko tudi v maneži velikosti 60 x 20 metrov. Okrog maneže so na določenih točkah postavljene črke, slika 14, ki označujejo dele maneže. Črke ob robu maneže (A, F, K, B, E, M, H) so vidne, nevidne pa so le črke D, X, G, ki se nahajajo v središču maneže. Slepim in slabovidnim tekmovalcem, kategoriziranim v III. razred, uporabljajo alternativno metodo orientacije v maneži, tako da oglaševalci (callers) okrog in znotraj maneže kličejo črke v maneži, kateri se jahač približa ali jo prečka. To jahanje na glasbo še oteži, saj mora jahač poslušati glasbo in oglaševalce hkrati.



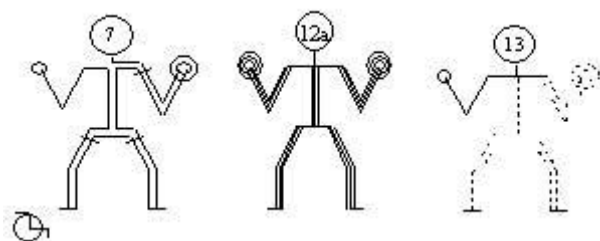
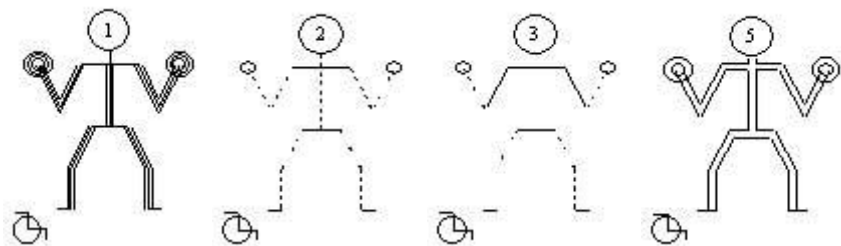
Slika 14: Označbe maneže pri dresurnem jahanju (Competition Rules, 2009).

5.4.2.3. Klasifikacija

Preden sme tekmovalec ali tekmovalka s posebnimi potrebami jahati na tekmi, ga mora 6–12 mesecev prej razvrstiti s strani PE (Para Equestrian) akreditirana strokovna oseba. Ko se oceni t. i. profil tekmovalca in je razvrščen v določeno kategorijo, se tekmovalčeva kategorizacija ne menja več, razen če pride do bistvene spremembe v njeni ali njegovi oviranosti ali motnji. Vsak tekmovalec dobi osebno kartico, kjer je označeno njegovo zdravstveno stanje, profil funkcionalnih sposobnosti, kategorija in dodatni pripomočki, ki jih glede na svojo oviranost pri jahanju potrebuje (Fetih, 2007).

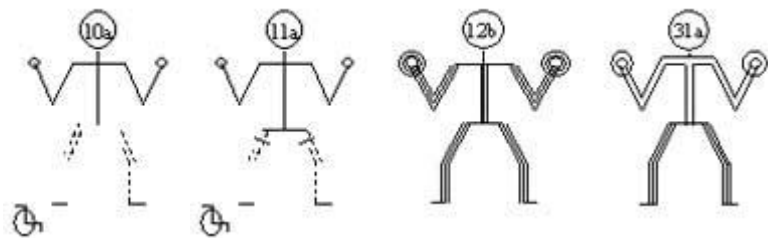
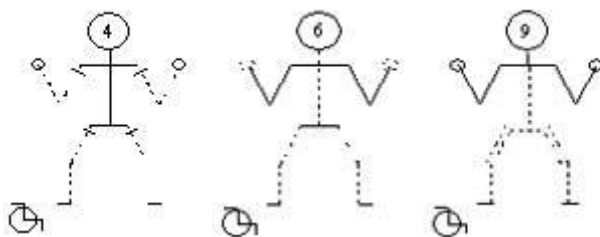
Kategorije v dresuri se razvrščajo od I. a-kategorije za najbolj ovirane tekmovalce, kjer se jaha samo v koraku ali pa konja spremljevalec celo vodi (ne sme pa vplivati na smer ali hirost gibanja), do kategorizacije IV za najmanj ovirane (Fetih, 2007).

5.4.2.3.1. I. a-razred ali profil



(Dressage for riders with disabilities grade Ia, 2009).

5.4.2.3.2. I. b-razred ali profil

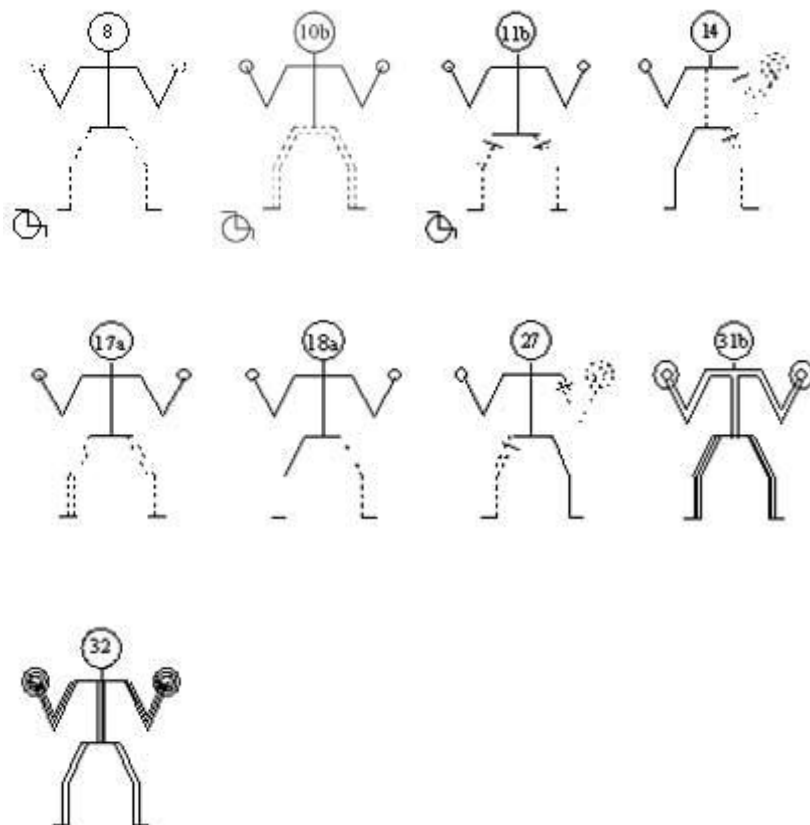


(Dressage for riders with disabilities grade Ib, 2009).

V I. a in I. b-razred so kategorizirane osebe s slabim ravnotežjem trupa in funkcionalno poškodbo vseh štirih okončin ali osebe brez ravnotežja trupa in dobro funkcijo zgornjih okončin ali osebe z zmernim ravnotežjem trupa z resnimi poškodbami vseh štirih okončin. Osebe s tovrstnimi poškodbami so večinoma na invalidskem vozičku (Generic Rules for Para-Equestrian Events, 2006).

Razreda I. a in I. b lahko združijo, če so v vsaki kategoriji prijavljeni manj kot štirje tekmovalci. Tekmovalci določenega razreda odjahajo svojo nalogo, rezultat pa je določen na podlagi odstotkov.

5.4.2.3.3. II. razred ali profil



(Dressage for riders with disabilities grade II, 2009).

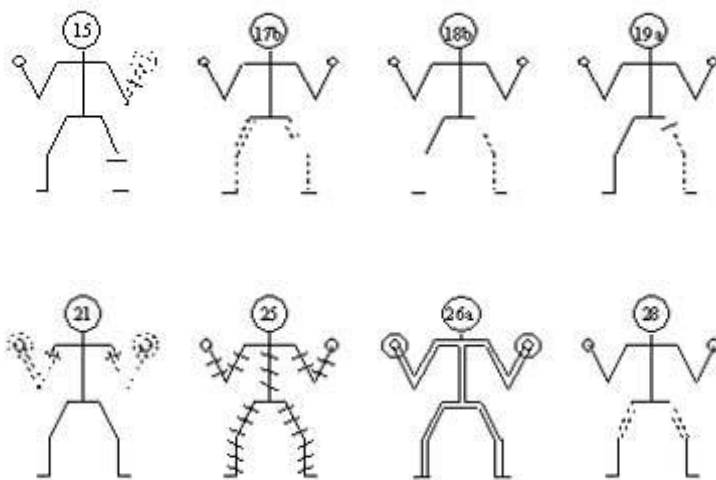
Slika 15 prikazuje tekmovalko, kategorizirano v II. razred, v katerega so kategorizirane osebe z resno poškodovano lokomotorno funkcijo, vključno s trupom, in z dobro do blago poškodovano funkcijo zgornjih okončin, osebe z resno poškodovanimi zgornjimi okončinami in lahko poškodbo spodnjih okončin ali resno

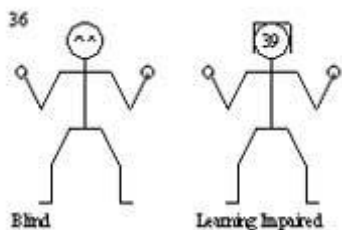
enostransko prizadetostjo trupa in okončin. Osebe s tovrstnimi poškodbami so večinoma na invalidskem vozičku (Generic Rules for Para-Equestrian Events, 2006).



Slika 15: Felicity Coultard (GBR) in Roffelaar, srebrna medalista v II. razredu prostega programa ob glasbi (Photo Album Slideshow, 2009a).

5.4.2.3.4. III. razred ali profil





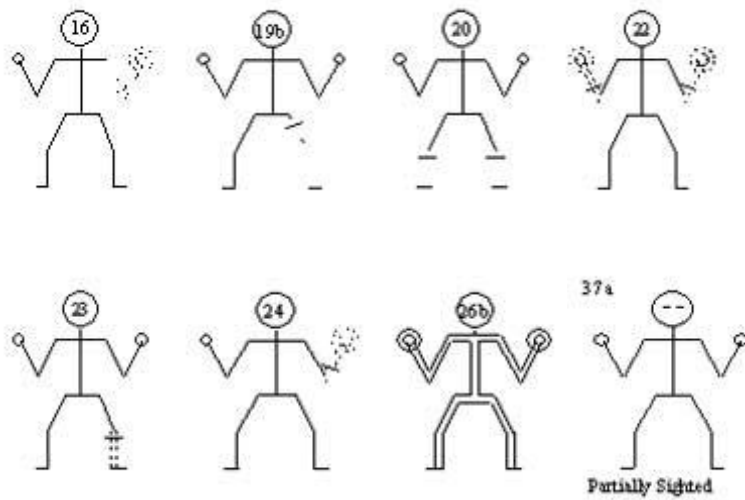
(Dressage for riders with disabilities grade III, 2009).

V III. razred so kategorizirane osebe z zmerno enostransko poškodbo trupa in okončin, z zmerno poškodbo vseh štirih okončin ali resnimi poškodbami rok, kar lahko vidimo na sliki 16. Osebe, ki zaradi pomanjkanja vzdržljivosti na dolge razdalje potrebujejo invalidski voziček in osebe, popolnoma slepe na obe očesi, ki morajo na tekmovanjih nositi zatemnjena očala ali pokrivala za oči, ali intelektualno prizadeti. Osebe s tovrstnimi poškodbami so večinoma sposobne hoditi brez pomoči (Generic Rules for Para-Equestrian Events, 2006).



Slika 16: Nemška tekmovalka Bettina Eistel, kategorizirana v III. razred, med individualnim prvenstvom, kjer je osvojila bronasto medaljo (Photo Album Slideshow, 2009b).

5.4.2.3.5. IV. razred ali profil



(Dressage for riders with disabilities grade IV, 2009).

V IV. razred so kategorizirane osebe s poškodbo ene ali dveh okončin in slabovidni (Generic Rules for Para-Equestrian Events, 2006). Slika 17 prikazuje tekmovalko, kategorizirano v IV. razred.

—	Normal function or minimal disadvantage	⊥	Absence of limb	===	Paresis or incoordinate
- - -	Paresis	≡	Incoordinate	↔↔↔	Deformity
		≡≡	Severely incoordinate	♿	Wheelchair user



Slika 17: Zmagovalca srebrne medalje v prostem programu ob glasbi v IV. razredu – Ann Cathrin Lubbe in Zanko iz Norveške (Photo Album Slideshow, 2009a).

Tabela 1

Prikaz težavnosti jahanja in dimenzij jahališča pri določeni kategoriji

Razred	Težavnost jahanja	Dimenzije jahališča
I. a	samo v koraku	20 x 40 metrov
I. b	korak in kas	20 x 40 metrov
II.	korak in kas	20 x 40 metrov
III.	korak, kas in galop	20 x 40 metrov
IV.	korak, kas, galop in stranhodi ali bočna gibanja, kamor prištevamo pleča bočno, travers in ranver	60 x 20 metrov

Težavnost jahanja glede na razred kategorizacije vidimo v tabeli 1. Tekmovalci, ne glede na razred kategorizacije, ne jahajo obratov, polpiruet in piruet ter najzahtevnejših elementov, kot sta pasaž in piafe.

5.4.2.4. Ocenjevanje

Dresurne naloge ocenjujejo sodniki tako, da najprej ocenijo posamezne naloge od 0 do 10 in na koncu podajo skupne ocene za hode, zamah, poslušnost, držo jahača in učinkovitost njegovih dejstev. Če tekmovalec naredi napako v poteku predpisane naloge, se ga kaznuje. Pri prvi napaki dobi 2 kazenski točki, pri drugi napaki 4

kazenske točke, pri tretji napaki pa je izključen. Izključen je še v primerih, če pade s konja, če konj šepa, se upira več kot 20 sekund ali z vsemi štirimi nogami zapusti jahališče, ter ob zunanji pomoči.

5.4.2.5. Konji tekmovalcev s posebnimi potrebami

Kot vsi športi, je tudi konjeniški šport v zadnjih letih močno napredoval. Udeležba na tekmovanjih najvišjega ranga zahteva profesionalni pristop v vseh pogledih, saj je to osnovni pogoj za doseganje dobrih rezultatov. Veliko večja pozornost kot do sedaj se posveča izbiri (reji) in šolanju konja. To poteka po smernicah Mednarodne konjeniške zveze FEI in se močno navezuje na nemški sistem šolanja jahanja, kar naj bi postala zaželjena praksa tudi v Sloveniji. Šolanje konja se prične v njegovem četrtem letu starosti in traja od 4 do 6 let, vzdrževanje konja v delovni kondiciji pa praktično celo konjevo življenje, seveda z obzirom na njegovo starost. Ob tem ne smemo pozabiti, da šolanje in vzdrževanje konja v delovni kondiciji NI in NE MORE biti naloga invalidnega jahača. Prav zato potrebuje velika večina invalidov trenerja in/ali nadomestnega jahača, ki konja pripravi tako, da so ga ti sposobni ob upoštevanju vseh varnostnih načel in skrbi za dobro konja maksimalno kvalitetno odjahati (Lavrič, 2003).

Tekmovalci lahko na tekmovanje pripeljejo svojega konja ali pa si ga izposodijo. Tako je najtežja naloga organizatorjev mednarodnih tekmovanj zagotoviti ustrezno število primernih in razpoložljivih konj za izposojno jahačem, ki na tekmovanje ne pripeljejo svojega konja. Ti tako imenovani konji za sposojanje morajo biti šolani za ustrezne kategorije. Tekmovalci konje izbirajo z žrebom.

Po mnenju Fetihove (2007) morajo biti vsi konji za jahače s posebnimi potrebami:

- zdravi, zanesljivi in trenirani do dresurne stopnje, v kateri tekmovalec tekmuje,
- navajeni na jahače s posebnimi potrebami in njihove specifičnosti, neobičajne gibe, invalidske vozičke, opornice, pomočnike, oglaševalce in podobno,
- ne smejo biti mlajši od šestih let,
- morajo zadostiti vsem ostalim FEI-pravilom (veterinarski pregledi, namestitve, druge kontrole ...).

Cilj za dresurnega konja je harmonično razviti postavbo in sposobnost, doseči mirnost, voljnost, mehkobo in prožnost, vendar prav tako samozavest, pozornost in navdušenje, torej doseganje popolnega razumevanja s svojim jahačem. Te lastnosti se pokažejo v svobodi in pravilnosti korakov, harmoniji, lahkotnosti in enostavnosti gibanja, živahni impulzivnosti, sprejemanju brzde in ubogljivosti brez kakršnih koli nesporazumov ali odporov. Konj s tem daje vtis, da kar se zahteva od njega, dela na

svojo lastno pobudo. Zaupljivo in pozorno se velikodušno podredi zahtevam jahača in ostane popolnoma raven pri ravnih linijah in upognjen na zavojih (Dressage, 2009).

Olepševanje in okrasitev konja z nenaravnimi predmeti, kot so trakci ali rože npr. na repu ni dovoljeno, dovoljeno pa je normalno pletenje grive in repa. Umetne repe lahko uporabljajo le z dovoljenjem FEI. Naušniki, ki morajo biti diskretni in ne smejo prekrivati konjevih oči, so dovoljeni samo z namenom, da zavarujejo konja pred muhami. Dovoljeni so le v ekstremnih pogojih z dovoljenjem komisije (Rules for Para-Equestrian Dressage Events, 2007).

5.4.2.6. Jahalni tekmovalni tim

Ekipe in individualni jahači si morajo sami priskrbeti osebje, ki ga potrebujejo, da lahko tekmujejo, saj organizacijski komite tekmovanja ni dolžan priskrbeti prevoza, osebja in pomočnikov za tekmovalce ali konjarjev za konje (Rules for Para-Equestrian Dressage Events, 2007). Tako tekmovalec potrebuje svojega trenerja, ki skrbi za tehnično usposobljenost in pripravo jahača, konjarja, ki skrbi za vse, kar je v povezavi s konjem, in spremljevalca, ki tekmovalca spremlja in mu pomaga, če rabi pomoč.

5.4.2.7. Obleka in oprema jahača

Jahači, ki želijo tekmovati, morajo biti primerno opremljeni in pravilno oblečeni, kar lahko vidimo na sliki 18. Predpisana obleka in oprema dresurnega jahača s posebnimi potrebami je:

- Jahalni suknjič, ki je predpisane črne, rjave ali temno modre barve. Je pa to edini del obleke, ki je na željo tekmovalca lahko v različnih barvah, ki predstavljajo državo, mora pa biti registriran pri Mednarodni konjeniški zvezi (FEI). V ekstremno vročem vremenu lahko komisija jopiče določi kot neobvezne.
- Bele, bež ali kremne jahalne hlače.
- Črni ali rjavi jahalni škornji ali krepki jahalni čevlji s peto. Tekmovalci lahko uporabijo tudi preproste čepse (gamaše) ali dokolenke. Če tekmovalčeva prizadetost oz. poškodba ne omogoča uporabe škornja ali čevlja in jahač uporablja stremena, mora uporabiti varnostna stremena, odobrena s strani PE (Para Equestrian).
- Srajca in posebna jahalna kravata.
- Bele rokavice, če je možno glede na poškodbo oz. prizadetost.
- Jahalna čelada, ki mora ustrezati internacionalnim varnostnim standardom. Lahko je črne, rjave ali temno modre barve.

- Slepi tekmovalci, kategorizirani v III. razred, morajo nositi odobrena pokrivala za oči, zatemnjena očala ali zatemnjena plavalna očala, kadar trenirajo na tekmovalnih površinah ali na samem tekmovanju, saj s tem zagotovijo, da imajo vsi tekmovalci istega razreda enake tekmovalne pogoje.

- Ostroge so neobvezne. Narejene morajo biti iz kovine. Krak mora biti zaobljen ali raven in usmerjen naravnost nazaj, ko so ostroge pravilno nameščene na nogi. Del ostroge, ki pride okoli noge, mora biti gladek in top. Dovoljene so tudi ostroge s koleščkom, ki mora biti top, gladek in prosto vrteč, in ostroge z okroglim trdim plastičnim gumbom (knobs). Če jahač z ostrogo namerno ali nenamerno zlorablja konja, jih mora odstraniti.

- Bič: tekmovalec lahko uporablja do dva biča različnih dolžin. Kakršna koli alternativa običajnemu biču mora biti odobrena s strani komisije ali tehničnega delegata (Rules for Para-Equestrian Dressage Events, 2007).



Slika 18: Tekmovanje oseb s posebnimi potrebami v dresurnem jahanju (Dressage, 2009).

Izjema so le tekmovalci policije, vojske in državnih služb, ki lahko tekmujejo v civilnih ali službenih uniformah na vseh mednarodnih tekmovanjih.

5.4.2.8. Pripomočki pri jahanju

Pripomočki pri jahanju imajo pomembno vlogo pri korekciji napačnih gibalnih zaporedij, kolikor tudi pri kompenzaciji fizičnih omejitev jahača. Delimo jih na:

- Korekcijske pripomočke: to so pripomočki, ki nam omogočajo, da jahač z njihovo pomočjo sam spremeni svojo držo ali položaj v sedlu in se čimbolj približa idealni drži. V ta namen lahko uporabimo skoraj vse, kar nam pride na misel, od elastičnih trakov, žog iz penaste gume, pa vse tja do navadnega nahrbtnika (Bregar, 2007).

- Kompenzacijske pripomočke: Uporabljamo jih za kompenzacijo tistih nezaželenih gibalnih vzorcev ali stanja, ki jih, kot posledice prizadetosti, ni moč odpraviti. Delijo se

v grobem na sedelne dodatke in posebne vajeti (Bregar, 2007). Sem uvrščamo tudi uporabo glasu kot dejstva, ki ga na tekmovanjih lahko uporabljajo le povsem slepi jahači in jahači, kategorizirani v I. a, I. b in II. razred. Tekmovalci, kategorizirani v III. in IV. razred, pa med celotno izvedbo programa ne smejo uporabljati glasu (Rules for Para-Equestrian Dressage Events, 2007).

- Taktilne pripomočke: Sem spadajo vidne in oporne točke, ki jahaču in inštruktorju olajšajo učni proces (Bregar, 2007).

- Optične pripomočke: to so vidne oporne točke, ki jahaču in inštruktorju olajšajo učni proces, saj se na podlagi le-teh jahači lažje orientirajo, hkrati pa pripomorejo k lažji in natančnejši izvedbi vaje. Kot optični pripomoček se večinoma uporabljajo na tla položeni drogovi, prav pa pridejo tudi plastični stožci.

5.4.2.9. Oprema konja

Oprema konja mora biti prilagojena glede na prizadetost jahača. Izbere se tako kombinacijo različic opreme, ki najbolje kompenzira hendikep jahača.

5.4.2.9.1. Sedla

Ne glede na različico sedla, ki ga uporabimo, mora le-ta ob nevarnosti omogočiti padec jahača. Ločimo več vrst sedel:

- Western sedla so primerna za nekatere jezdece zaradi širšega sedeža, kot ga imajo denimo angleška sedla. Zaradi sprednjega visokega glaviča so uporabna za jezdece z odprto, nezaraslo hrbtenico (spina bifida) ali jezdece, ki so hromi od pasu navzdol (Marczak in Bush, 2002).

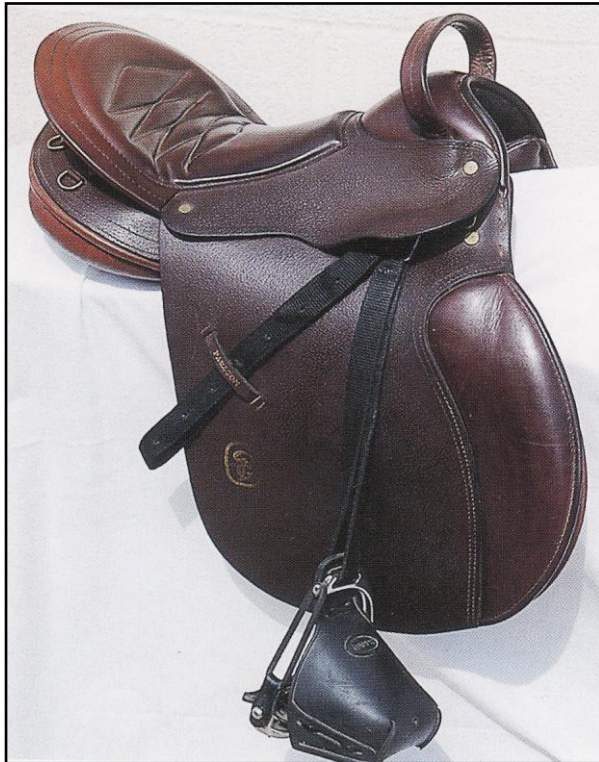
- Avstralska sedla imajo visoke kolenske podloge, ki jih lahko vidimo na sliki 19, zato noga lažje počiva v pravilnem položaju. Sedišče je globoko in udobno. Nanj lahko pritrdimo ročko, za katero se oseba drži in lažje vzdržuje ravnotežje. Primerna so za jahače, ki morajo delati na izboljšanju ravnotežja in mišičnega tonusa (Karadža, 2003).

- Stranska sedla, slika 20, ki jih s pridom uporabljajo invalidi z eno nogo ali tisti s trdimi mišicami na notranji strani stegen (Marczak in Bush, 2002).

- Obložena sedla za jezdece, ki bi jih sedlo lahko tiščalo (Marczak in Bush, 2002).

- Angleška sedla so primerna za jahače, ki ne morejo močno razširiti nog. Ne nudijo velike opore in s tem spodbujajo jahača k naravnemu vzdrževanju ravnotežja (Karadža, 2003).

- Če je sedlo preširoko, lahko uporabimo svitek, učenec sedi za njim in se drži za sprednji jarem sedla (Marczak in Bush, 2002).



Slika 19: Sedlo z visokimi kolenskimi podlogami, z ročajem in zaprtimi stremenji, ki preprečujejo, da bi jezdečeva noga zdrsnila preveč naprej (Marczak in Bush, 2002).



Slika 20: Stransko (damsko) sedlo, na sliki s stremenom, ki se samodejno odpre (Marczak in Bush, 2002).

Usnjeno ročko, ki jo namestimo na sprednji del sedla, lahko pritrdimo na vsako sedlo. Jahač tako lažje vzdržuje ravnotežje in ne vleče po nepotrebnem za vajeti.

5.4.2.9.2. Pregrinjala za sedlo

Lahko ga namestimo na vsako sedlo, primerno pa je za jahače, ki nimajo dovolj mišic, da bi pokrivale sednico, in tiste, ki nimajo občutka. Preprečuje poškodbe, ki bi lahko nastale zaradi trenja ali pritiska, primerno pa je tudi za sedla, ki drsijo. Najprimernejše je, če je izdelano iz ovčje volne, lahko pa je tudi iz umetnih materialov (Karadža, 2003).

5.4.2.9.3. Stremena

- Stremena devonshire, prikazana na sliki 19, so narejena tako, da je sprednji del zaprt s kožo. Tako preprečujejo zdrs stopala in poškodbe gležnjev. Uporabljamo jih pri osebah s slabo muskulaturo gleženjskega sklepa (Karadža, 2003).
- Pavja stremena, slika 20: na eno stran stremena je pritrjena elastika ali guma, ki preprečuje, da bi se noga zataknila v primeru padca. Tisti del stremena, kjer je nameščena guma, mora biti obrnjen navzven (Karadža, 2003).
- Če jahaču v kasu noge padajo iz stremen, jih lahko pritrdimo s pomočjo elastik, s katerimi povežemo stopalo s stremenom. Elastika mora biti dovolj močna, da drži nogo, v primeru padca pa mora počiti (Karadža, 2003).

5.4.2.9.4. Podsedelnice

Podsedelnica varuje spodnje sedelno usnje pred poškodbami zaradi znoja. Če je zelo debela, prispeva tudi k enakomerni razporeditvi teže. So iz različnih materialov in jih uporabljamo, če ne škodijo konjevi koži in se dobro prilagodijo obliki sedla (Werner, 1997).

- Western podsedelnice: so dovolj velike, omogočajo mehko sedenje in so zelo uporabne, ko jahamo brez sedla (Karadža, 2003).
- Podsedelnice, ki preprečujejo drsenje sedla: primerne za jahače, ki se pogosto nagibajo na eno ali drugo stran in s tem premaknejo sedlo iz pravilnega položaja (Karadža, 2003).
- Ovčja koža: primerna je za blažitev sunkov, položimo jo pod sedlo (Karadža, 2003).
- Podsedelnice, narejene v obliki sedla in obložene z materialom, ki preprečuje drsenje jahača. Na nekatere lahko pritrdimo tudi stremena.

5.4.2.9.5. Sedelni pasovi

- Varnostni jermen ali »marijapomagaj« jermen je pritrjen na sprednji sedelni jarem. Dolg naj bi bil toliko, da lahko roka, ki ga drži, brez težav potuje preko sedelnega jarma, in ne daljši. Naj bo dovolj debel in po možnosti okrogel, da ne žuli v dlan (Bregar, 2007).
- Sedelni pas z ročko: jahač se prime za ročko, kar poveča občutek varnosti in stabilnosti. Pazimo, da se jahač pri nagibanju naprej ne poškoduje, saj je ročka velikokrat lahko pretrda (Karadža, 2003).
- Sedelni pas za voltžiranje: s strani ima nameščeni dve ročki. Uporaben je za jahače, ki imajo velike težave z ravnotežjem, in tiste, ki lahko na konju izvajajo

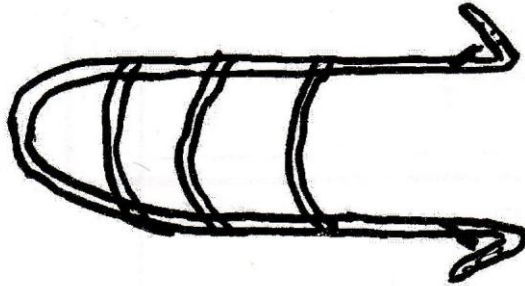
osnovne elemente gimnastike. Neprimeren pa je za jahače, ki ne morejo močno razširiti nog (Karadža, 2003).

5.4.2.9.6. Vajeti

- Vajeti različnih barv: Omogočajo vizualno in taktilno stimulacijo. S tem olajšamo določanje leve in desne strani (Karadža, 2003).
- Vajeti s kožnimi zadebelitvami v enakomernih presledkih; pomagajo pri enakomernem držanju leve in desne vajeti ter omogočajo lažje razumevanje, kaj so dolge in kratke vajeti (Karadža, 2003).
- Vajeti v obliki lestve, slika 21: nanje so nameščeni dodatni jermeni, ki povezujejo glavna jermena pri različnih dolžinah. Preprečujejo zdrs vajeti iz roke. Primerne so za jahače s slabimi zapestji, rokami ali komolci in za tiste, ki lahko uporabljajo samo eno roko (Karadža, 2003).
- Vajeti z ročkami: na vsako vajet so vgrajene ročke v različnih razdaljah. Omogočajo boljši kontakt s konjem osebam, ki jim navadne vajeti bežijo iz rok (Karadža, 2003).
- Vajeti v oblike lestve z ročkami: primerne so za jahače, ki ne morejo z zapestjem prijeto vajeti. Skozi ročke lahko potegnejo roke in z zgloboi usmerjajo konja. Ročke morajo biti dovolj velike, da v primeru padca roke same zdrsnejo iz njih (Karadža, 2003).
- Vajeti z gumo: preprečujejo jahaču, da z naglimi gibi konju povzroči bolečino (Karadža, 2003).
- Zankaste vajeti: kot lahko vidimo na sliki 21, gre za standardne vajeti, ki so jim dodane po dve ali tri zanke na vsako vajet. V te zanke jahač vtakne svoje dlani in tako z gibi cele roke vodi konja. Seveda je potrebno veliko vaje, da jahač obvlada to tehniko jahanja predvsem zato, ker mora res razviti občutek za doziranje dejstva roke, saj je hitro lahko pregrob (Bregar, 2007).



zankaste vajeti



lestvaste vajeti

Slika 21: Prikaz zankastih in lestvastih vajeti, (Bregar, 2007).

5.4.2.9.7. Čelade

Vsak jahač mora nositi čelado, ki mora biti pravilno nameščena. Ponavadi so to navadne jahalne čelade ali pa lahke čelade. Ker so lažje od navadnih, so primerne za osebe, ki nimajo zadostne kontrole glave, in tiste, ki imajo vstavljen šen (pri spini bifidi). Njihovo uporabo mora odobriti fizioterapevt (Karadža, 2003).

5.4.2.10. Pripomočki za zajahanje

- Podstavek za zajahanje, prikazan na sliki 22: biti mora dovolj trden in stabilen, da na njem brez težav stojita dve osebi. Njegova zgornja površina ne sme drseti, robovi pa morajo biti zaobljeni. Podstavek ne sme biti pretežek, da ga lahko prenašamo in s tem omogočimo zajahanje konja z obeh strani. Visok naj bo okoli 75 cm. Ob njegovi uporabi naj bi bili prisotni štirje asistenti – na vsaki strani jahača eden, tretji naj stoji poleg sedla, četrti pa drži konja (Lord, Karadža in Krmpotić, 2003).



Slika 22: Konj in jahalna oprema, ki je primerna za invalidnega jezdeca, zraven lahko vidimo podstavek za zajahanje, ki je masiven in ne drsi (Marczak & Bush, 2002).

- Ploščad: ploščad ima tako stopnice kot tudi dovoz za invalidski voziček. Dovoz mora biti širok vsaj 1,2 m. Tla so opremljena s protidrsnimi trakovi na stopnicah in dovozu. Na eni strani dovoza je ograja, na drugi pa železna cev, ki služi kot robnik. Dovoz naj bo vidno označen. Na horizontalnem delu ploščadi je konzolno dodana plošča (25 cm širine), ki se uporablja za lažje zajahanje oz. približevanje konja ploščadi (Sega, 2004, v Segal, 2005). Idealna višina ploščadi je tista, pri kateri je izenačena višina medenice jahača z višino konjskega hrbta, ne glede na to, ali jahač stoji ali je v vozičku. Nad ploščadjo je lahko nameščen tudi trapez, ki olajša zajahanje (Lord, Karadža in Krmpotić, 2003).
- Dvigalo za vzpenjanje: uporabno pri osebah s težjimi okvarami (McCubbin in Adams, 1991).

Prilagoditve opreme ali različnih materialov, ki vplivajo na ravnotežje jahača, lahko spremenijo t. i. funkcionalni profil tega jahača. Tekmovalec mora biti ponovno kvalificiran in mora posledično zamenjati razred kategorizacije. Tako ima tekmovalec možnost jahanja v višjem razredu, ali pa ne uporabi take prilagojene opreme (Rules for Para-Equestrian Dressage Events, 2007).

5.5. PARAOLIMPIJSKE IGRE

5.5.1. Zgodovina paraolimpijskih iger

Leta 1948 je Ludwig Guttman organiziral prvo športno tekmovanje, ki je potekalo v Stoke Mandevillu, v katero je vključil vojne veterane iz II. svetovne vojne s poškodbami hrbtenjače. Njegova ideja: »Ni važno, kateri del ali funkcija telesa je prizadeta, pomembno je razviti preostali del in sposobnosti,« je naletela na velik odziv med tovrstnimi invalidi v Veliki Britaniji, nato pa so se postopoma v dejavnosti vključevali še invalidi iz drugih držav. Štiri leta kasneje, leta 1952, se se iger udeležili tudi nizozemski športniki in internacionalno gibanje se je začelo. Leto 1952 štejemo za začetek mednarodnih prvenstev invalidov. Prve olimpijske igre za športnike s posebnimi potrebami pa so bile organizirane v Rimu leta 1960, danes jih poznamo pod imenom paraolimpijske igre. Do leta 1976 so na igrah nastopali samo športniki z okvaro hrbtenice. V Torinu, leta 1976, so se iger udeležili športniki z raznimi vrstami in stopnjami invalidnosti, zato so se odločili, da jih klasificirajo v različne kategorije ali razrede. Prve zimske paraolimpijske igre so bile na sporedu leta 1976 in so se odvijale na Švedskem (Paralympic Games, 2009).

Danes so paraolimpijske igre elitna športna prireditev, na kateri nastopajo športniki, ki so razdeljeni v šest različnih kategorij. Število udeležencev se povečuje, na prvih igrah v Rimu leta 1960 je nastopilo 400 športnikov iz 23-ih držav, na letnih igrah v Atenah leta 2004 pa je nastopilo 3806 športnikov iz 136-ih držav (Paralympic Games, 2009).

Paraolimpijske igre so bile vedno istega leta kot olimpijske igre, od paraolimpijskih iger v Seulu, leta 1988, in zimskih paraolimpijskih iger v Albertvillu, leta 1992, pa so potekale tudi na istih prizoriščih. Od 19. junija 2001 je to postala tradicija. Od leta 2012 bo mesto, ki bo gostilo olimpijske igre, zadolženo tudi za organizacijo paraolimpijskih iger (Paralympic Games, 2009).

Naslednje zimske paraolimpijske igre bo leta 2010 gostilo kanadsko mesto Vancouver, poletne paraolimpijske igre leta 2012 London in zopet zimske, leta 2014, Sochi (Paralympic Games, 2009).

5.5.2. Pregled zimskih iger od leta 1976 do leta 2010

Pregled zimskih iger od leta 1976 pa vse do leta 2010 nam prikazuje tabela 2.

Tabela 2

Pregled zimskih paraolimpijskih iger od leta 1976 do leta 2010 (Winter Games Overview, 2009)

Leto	Lokacija	Kategorije invalidnosti	Število držav	Število atletov	Delijo lokacijo z olimpijskimi igrami	Novosti na igrah
<u>1976</u>	Örnsköldsvik, Švedska	- amputacija - okvara vida	17	250+	ne	demonstracijski šport: sankanje
<u>1980</u>	Geilo, Norveška	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	18	350	ne	demonstracijski šport: smuk s sanmi
<u>1984</u>	Innsbruck, Avstrija	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	21	457	ne	demonstracijski šport na igrah v Sarajevu: veleslalom
<u>1988</u>	Innsbruck, Avstrija	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	22	397	ne	v alpskem smučanju in teku na smučeh dodajo sedeče discipline

<u>Leto</u>	Lokacija	Kategorije invalidnosti	Število držav	Število atletov	Delijo lokacijo z olimpijskimi igrami	Novosti na igrah
<u>1992</u>	Tignes-Albertville, Francija	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	24	475	da	dodajo nov šport: biatlon; demonstracijski šport: alpsko smučanje in tek na smučeh za duševno prizadete
<u>1994</u>	Lillehammer, Norveška	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	31	492	da	dodajo nov šport: hokej na saneh (vozičkih)
<u>1998</u>	Nagano, Japonska	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	32	571	da	vedno večje zanimanje medijev in gledalcev za zimske paraolimpijske igre
<u>2002</u>	Salt Lake City, ZDA	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	36	416	da	povečati so morali število vstopnic za prodajo zaradi velikega povpraševanja

<u>Leto</u>	Lokacija	Kategorije invalidnosti	Število držav	Število atletov	Delijo lokacijo z olimpijskimi igrami	Novosti na igrah
<u>2006</u>	Torino, Italija	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	39	477	da	dodajo nov šport: curling na invalidskih vozičkih
<u>2010</u>	Vancouver, Kanada	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	45*	600*	da	

* Pričakovane številke

5.5.3. Pregled letnih iger od leta 1952 do leta 2012

Pregled letnih iger od leta 1952 pa vse do leta 2012 nam prikazuje tabela 3.

Tabela 3

Pregled letnih paraolimpijskih iger od leta 1952 do leta 2012 (Summer Games Overview, 2009)

Leto	Lokacija	Kategorije invalidnosti	Število držav	Število atletov	Delijo lokacijo z olimpijskimi igrami	Novosti na igrah
<u>1952</u>	Stoke Mandeville, Velika britanija	- okvara hrbtenice	2	130	ne	prve mednarodne igre za športnike s posebnimi potrebami
<u>1960</u>	Rim, Italija	- okvara hrbtenice	23	400	da	paraolimpijske igre prvič potekajo na isti lokaciji kot olimpijske igre
<u>1964</u>	Tokio, Japonska	- okvara hrbtenice	21	375	da	dodajo nov šport: dvigovanje uteži
<u>1968</u>	Tel Aviv, Izrael	- okvara hrbtenice	29	750	ne	dodajo nov šport: kegljanje
<u>1972</u>	Heidelberg, Nemčija	- okvara hrbtenice	43	984	ne	prvo tekmovanje tetraplegikov; demonstracijski športi za športnike z okvaro vida

<u>Leto</u>	Lokacija	Kategorije invalidnosti	Število držav	Število atletov	Delijo lokacijo z olimpijskimi igrami	Novosti na igrah
<u>1976</u>	Toronto, Kanada	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - Les Autres	38	1657	ne	dodajo nove športe: stoječa odbojka, goalball in streljanje; prva uporaba invalidnih tekmovalnih vozičkov
<u>1980</u>	Arnheim, Nizozemska	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - Les Autres	42	1973	ne	dodajo nov šport: sedeča odbojka; v program iger vključijo tudi športnike s CP
<u>1984</u>	Stoke Mandeville, Velika Britanija & New York, ZDA	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	41 (VB) 45 (ZDA)	1100 (VB) 1800 (ZDA)	ne	dodajo nova športa: nogomet (7 igralcev na eni strani) in kegljanje; dodajo novo disciplino pri kolesarjenju: cestno kolesarjenje

<u>Leto</u>	Lokacija	Kategorije invalidnosti	Število držav	Število atletov	Delijo lokacijo z olimpijskimi igrami	Novosti na igrah
<u>1988</u>	Seul, Koreja	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	61	3057	da	dodajo nova športa: judo in tenis na vozičkih, sodelovanje olimpijskega in paraolimpijskega organizacijskega komiteja
<u>1992</u>	Barcelona, Španija	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	83	3001	da	
<u>1996</u>	Atlanta, ZDA	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres - duševno prizadeti	104	3259	da	dodajo nov šport: jahanje in velodromske discipline

<u>Leto</u>	Lokacija	Kategorije invalidnosti	Število držav	Število atletov	Delijo lokacijo z olimpijskimi igrami	Novosti na igrah
<u>2000</u>	Sydney, Avstralija	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres - duševno prizadeti	122	3881	da	dodajo nova športa: jadranje in ragbi na vozičkih; rekordna prodaja vstopnic
<u>2004</u>	Atene, Grčija	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	135	3808	da	dodajo nov šport: nogomet (5 igralcev na eni strani); rekordna udeležba medijev
<u>2008</u>	Peking, Kitajska	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	146	3951	da	dodajo nov šport: veslanje

<u>Leto</u>	Lokacija	Kategorije invalidnosti	Število držav	Število atletov	Delijo lokacijo z olimpijskimi igrami	Novosti na igrah
<u>2012</u>	London, Velika Britanija	- poškodba hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres - duševno prizadeti (TBC)	150*	4200*	da	

* Pričakovane številke

5.5.4. Športne panoge na zimskih paraolimpijskih igrah

Med športne panoge zimskih paraolimpijskih iger je trenutno sprejetih 5 športov oz. disciplin, in sicer (2006 Torino, 2009):

- alpsko smučanje,
- biatlon,
- curling na vozičkih,
- hokej na vozičkih,
- tek na smučeh.

5.5.5. Športne panoge na letnih paraolimpijskih igrah

Med športne panoge letnih paraolimpijskih iger je trenutno sprejetih 20 športov oz. disciplin, in sicer (2008 Beijing, 2009):

- atletika,
- goalball (igra za slepe in slabovidne – nasproti igrata dve ekipi, v kateri so po trije igralci),
- boccia,
- dvigovanje uteži,
- jadranje,
- judo,
- kolesarjenje,
- konjeništvu,
- košarka na vozičkih,
- lokostrelstvo,
- namizni tenis,
- nogomet (5 na 5),
- nogomet (7 na 7),
- plavanje,
- ragbi na vozičkih,
- sabljanje na vozičkih,
- sedeča odbojka,
- streljanje,
- tenis na vozičkih,
- veslanje.

5.5.6. Zgodovina dresurnega jahanja

Kjub temu, da se je konjeništvu dolga leta uporabljalo za rehabilitacijo in rekreacijo, se je sčasoma začelo odvijati tudi na tekmovalni ravni. Prve tekme na mednarodni ravni za jahače s posebnimi potrebami so bile od leta 1970 naprej, začeni v Skandinaviji in Veliki Britaniji. Prvo svetovno prvenstvo je bilo leta 1987 na Švedskem. Od paraolimpijskih iger leta 1996 v Atlanti naprej pa je bila dresura vključena med paraolimpijske športe. Tam je sodelovalo samo 16 držav. Da bi se ta disciplina lahko obdržala na paraolimpijskih igrah leta 2000, je bil določen minimum sodelujočih 24-ih držav s treh kontinentov. Na koncu je na teh igrah nastopalo 72 tekmovalcev iz 24-ih držav. Do leta 2005 je v tej disciplini na mednarodni ravni tekmovalo 38 držav s petih celin. Pred letom 2001 so vsi tekmovalci tekmovali s sposojenimi konji, ki jih je moral organizator zagotoviti prav za vsakega tekmovalca.

Konje so jim dodelili z žrebom. Čeprav je bil žreb odvisen tudi od sreče, takratni tekmovalci še vedno trdijo, da je bil tak sistem tekmovanja pravičnejši, saj je bil končni rezultat odvisen predvsem od sposobnosti jahača. Danes večina tekmovalcev tekmuje na svojih konjih, kar je pripeljalo do dramatičnih izboljšav standardov. Tako je danes vse odvisno od denarja, v tem primeru dobesedno, kajti konji, ki zmagujejo, stanejo ogromne vsote denarja. Zdaj si dober le toliko, kolikor je dober konj, na katerem sedi. Tekmovalci so na paraolimpijskih igrah v dresuri tekmovali najprej v štirih razredih, nato pa so uvedli še peti I. a-razred, ki je dal priložnost tudi najbolj prizadetim tekmovalcem, da so lahko osvojili medaljo. V tem razredu so tekmovalci tekmovali samo v hodu (The History of Paralympic Dressage, 2009). Tako so države, ki so bile nenaklonjene vključevanju tekmovalcev v I. razred, zaradi nezmožnosti varnega jahanja kasa tekmovalce lahko vključile v nov, I. a-razred, ki je bil prvič dodan na paraolimpijskih igrah v Pekingu leta 2008, kjer je zlato medaljo osvojila Sophie Christiansen.

5.5.7. Pregled dresurnega jahanja na paraolimpijskih igrah

Pregled dresurnega jahanja na paraolimpijskih igrah nam prikazuje tabela 4.

Tabela 4

Prikaz pregleda konjeništv na paraolimpijskih igrah

Leto	Lokacija	Število jahačev	Število držav	Novosti
<u>1996</u>	Atlanta, ZDA	61	16	Konjeništv prvič na paraolimpijskih igrah.
<u>2000</u>	Sydney, Avstralija	72	24	
<u>2004</u>	Atene, Grčija	69	29	
<u>2008</u>	Beijing, Kitajska	73	28	Po novem bilo 5 razredov kategorizacije, saj so uvedli še I. a-razred.

5.6. SLOVENSKI TEKMOVALCI OZ. TEKMOVALKE V DRESURNEM JAHANJU

Slovenija se je s tremi tekmovalci udeležila štirih odprtih državnih prvenstev v dresurnem jahanju invalidov na Hrvaškem. Slovenske barve so zastopali Primož Smrajc in Damijan Fijavž, oba predstavnika Zavoda za usposabljanje invalidne mladine Kamnik (ZUIM kamnik), po novem Centra za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Kamnik (CIRIUS Kamnik), ter Ana Humar.

Primož Smrajc, na sliki 23, je bil kategoriziran v III. razred in se je odprtih državnih prvenstev v dresurnem jahanju invalidov na Hrvaškem udeležil dvakrat. Prvič leta 1998 v Osijeku, kjer je osvojil 2. mesto, ter drugič leta 1999 v Zagrebu, kjer si je delil 1. mesto.

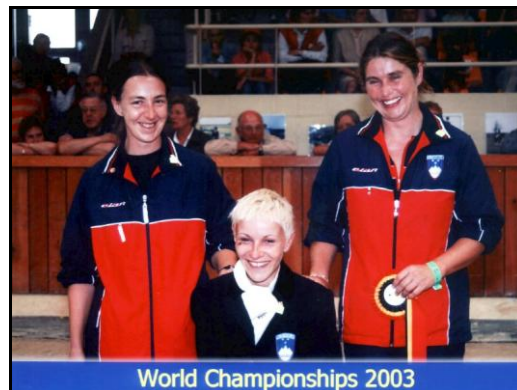


Slika 23: Primož Smrajc, ki na prvem odprtem državnem prvenstvu Hrvaške v Osijeku leta 1998 prejema čestitke od predsednika združenja MOGU Osijek (D. Šuvak, Privatna arhiva o radu MOGU - terapijsko jahanje i pocetcima Parakonjanstva u Hrvatskoj, osebna komunikacija, 16. 8. 2009).

Damijan Fijavž, kategoriziran v II. razred, se je udeležil odprtih državnih prvenstev v dresurnem jahanju invalidov na Hrvaškem le enkrat, in sicer v Osijeku leta 1998, kjer je zasedel 1. mesto.

Naše barve, tako na državnih kot na najvišjih mednarodnih tekmovanjih, je zastopala samo ena tekmovalka – Ana Humar, slika 24, ki je bila v Warendorfu v Nemčiji, kjer je potekal izobraževalni seminar za mednarodne klasifikatorje, razvrščena v II. razred. Njena trenerka je bila Uljana Ozbič, učiteljica jahanja, ki je zaposlena v

Kobilarni Lipica, konjar David Čermelj in vodja ekipe ali spremljevalka Anastazija Lavrič (A. Lavrič, osebna komunikacija, 24. 6. 2009).



Slika 24: Ana Humar s spremljevalno ekipo na svetovnem prvenstvu leta 2003, kjer je osvojila 11. mesto (Dresurno jahanje, 2005).

Ana se je v dresurnem jahanju v absolutni konkurenci v Sloveniji na državni ravni od leta 1995 pa do leta 2001 udeležila več kot 30-ih tekmovanj s povprečno uvrstitvijo od 2. do 7. mesta (A. Humar, osebna komunikacija, 28. 8. 2009).

Udeležila se je tudi številnih mednarodnih prvenstev invalidov v športnem jahanju. Že leta 1999 je nastopila na mednarodnem prvenstvu v Hartpuryju v Angliji, kjer je osvojila 2. mesto. Nato je dvakrat nastopila na odprtem državnem prvenstvu Hrvaške v dresurnem jahanju, prvič v Osijeku leta 2000, kjer je osvojila 3. mesto, in drugič v Varaždinu leta 2001, kjer je osvojila 2. mesto. Istega leta je na tretjem češkem državnem prvenstvu v paradresuri v Radimovicah osvojila 1. mesto. Dvakrat je nastopila v Moorseeleju v Belgiji, in sicer leta 2002 na mednarodnem prvenstvu v dresurnem jahanju, ko je v dresurni nalogi in v freestylyu osvojila dve 4. mesti, in leta 2003 na svetovnem prvenstvu v dresurnem jahanju, ko je zasedla 11. mesto v dresurni nalogi in 14. mesto v prostem slogu. Leta 2006 je nastopila tudi na državnem prvenstvu v Pragi, kjer je v dresurni nalogi zasedla 2. mesto, v prostem slogu pa 3. mesto (A. Humar, osebna komunikacija, 28. 8. 2009).

Njen največji dosežek je 11. mesto na svetovnem prvenstvu v Belgiji leta 2003. Po tem svetovnem prvenstvu se je pripravljala za nastop na paraolimpijskih igrah v Atenah leta 2004, vendar ni nastopila, saj je bil njen konj (Dirigent) poškodovan, v Sloveniji pa niso našli drugega primerne konja. Tako so se kljub možnosti izposoje konja na tekmovanju odločili, da ostane doma (A. Lavrič, osebna komunikacija, 24. 6. 2009).

Ana je sicer na vseh tekmah tekmovala z izposojenim konjem (borrowed horse), razen na zadnji tekmi v Pragi leta 2006, kjer je jahala svojega konja Remyja. Na

svetovno prvenstvo leta 2003 so se odpravili z Ananim konjem Dirigentom, vendar se je med transportom poškodoval, tako da so ga pustili v Nemčiji in na prvenstvu zaprosili za izposojenega konja, ki ga lahko vidimo na sliki 25 (A. Lavrič, osebna komunikacija, 24. 6. 2009).



Slika 25: Ana Humar na svetovnem prvenstvu v Belgiji leta 2003 z izposojenim konjem Guess Who (A. Lavrič, osebna komunikacija, 24. 6. 2009).

Ana Humar je zaključila svojo tekmovalno kariero, ker ni imela več ustreznega konja. Star konj je bil poškodovan, mladi konji še neujahani, hkrati pa tudi ni imela ustreznega trenerja. Ob odhodu je povedala, da se s konjeništvom ne bo več ukvarjala tekmovalno, zato pa bo imela konje za »turistično« jahanje in šolo (I. Malič, osebna komunikacija, 9. 9. 2009).

Ob tej priložnosti je potrebno omeniti še osebo, ki je veliko pripomogla za razvoj tega športa v Sloveniji. To je ga. Anastazija Lavrič (inštruktorica jahanja), ki je zaposlena v Centru za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Kamnik (CIRIUS Kamnik), kjer pokriva področje športno-rekreativnega jahanja. Leta 1997 se je včlanila v Mednarodno zvezo za jahanje oseb s posebnimi potrebami RDI (Riding for Disabled International) in se že 1998-ega leta s svojimi jahači udeležila državnih prvenstev Hrvaške, kjer so osvojili lep uspeh. Že dolga leta je vodja ekipe oz. spremljevalka Ane Humar, do sedaj edine slovenske tekmovalke v tej disciplini na najvišjih tekmovanjih.

Bila je nekakšen intuziast, ki je želela izpeljati državno prvenstvo tudi v Sloveniji, pa ji žal ni uspelo. Nato je poskušala organizirati seminar za trenerje invalidov, spet brez

uspeha. Prepričala je slovensko dresurno sodnico Alenko Fetih, da se je udeležila izobraževalnega seminarja za sodnike v tujini, katero sedaj vabijo soditi posamezne mednarodne tekme v dresurnem jahanju oseb s posebnimi potrebami. Bila je tudi kontaktna oseba in nekakšen »svetovalec« pri Zvezi za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite (ZŠIS – POK), ki je bila včasih odgovorna za prijavo tekmovalcev na tekmovanja (A. Lavrič, osebna komunikacija, 24. 6. 2009). Danes so se pogoji za prijavo tekmovalcev na tekmovanja spremenili. Nov trend vseh športov, ki so bili nekoč vodeni prek tehničnih komitejev v Mednarodnem paraolimpijskem komiteju – IPC – je (to je tudi dogovorjena športna politika), da se priključujejo mednarodnim panožnim športnim zvezam za določene športe. Na nivoju Slovenije je sedaj stanje tako, da se bo morala ZŠIS – POK sedaj z vsako našo panožno športno zvezo dogovoriti, kaj bo kdo na področju vodenja športa v praksi počel. V konjeništvu (dresurnem jahanju) sedaj nimamo aktivnega tekmovalca/ke, zato niso posebej spremljali konkretnega dogajanja v tej zvezi, so še v neki fazi sprememb pri tem dogovarjanju. Kasneje pa bodo spremembe potekale tako kot pri drugih panogah, npr. pri kolesarstvu za invalide, ki je sedaj sestavni del UCI – Mednarodne kolesarske unije (zveze). Posledično so morali sedaj vsi kolesarji – invalidi postati tudi člani Kolesarske zveze Slovenije in prijave za nastope gredo prek le-te. Vsekakor bo v vseh bodočih športih tako, kot je opisano v primeru kolesarjev (I. Malič, osebna komunikacija, 8. 9. 2009). Namreč, tekmovalci se ne morejo na tekmovanja prijaviti sami, ampak jih je pred uvedbo zgoraj omenjenih sprememb obvezno moral prijaviti Nacionalni paraolimpijski komite, kar je bil v tem primeru ZŠIS – POK. Tako je bila Anastazija Lavrič na prijavnici tekmovanja večkrat vpisana kot trener, včasih kot spremljevalec in včasih kot vodja ekipe, kar je bilo glede na njeno funkcijo, ki jo je opravljala, še najbližje resnici. Bila pa je tudi šofer, saj ima opravljen vozniški izpit EkB kategorije, kontakt s tujino, kjer so se prijavljali, in v veliki meri iniciator prijav.

Ga. Anastazija Lavrič pravi, da je žrtvovala veliko prostega časa in da o stroških in energiji sploh ne govori. Dodaja še, da pri nas ni invalidov, oziroma jih je premalo, ki bi resno jahali. Očitno tudi ni interesa ali pa so s tem premalo seznanjeni. Tudi pri trenerjih je zanimanje slabo, ampak vsaj niso več odklonilni, vsekakor pa o tem premalo vedo (A. Lavrič, osebna komunikacija, 24. 6. 2009).

6. SKLEP

Konj, ki spremlja človeka že skozi celo zgodovino, se je v človeških rokah znašel v različnih vlogah. Uporabljali so ga v vojnah, pri težkih opravilih, pri transportu, kasneje pa tudi v rekreacijske in zdravstvene oz. terapevtske namene.

Cilj diplomskega dela je bil predstaviti terapevtsko jahanje, kjer smo se osredotočili na športno rekreativno jahanje in vožnjo vpreg za osebe s posebnimi potrebami in predstavili vse tri panoge tega športa. To panogo smo prikazali na rekreativni in tekmovalni ravni. Naredili smo pregled zgodovine paraolimpijskih iger in pregled panoge športnega jahanja oseb s posebnimi potrebami na le-teh ter predstavili slovenske tekmovalce in njihove dosežke na tekmovanjih.

Diplomsko delo je strokovnega tipa. Uporabljena je bila deskriptivna metoda dela, kjer sem podatke in informacije pridobila iz razpoložljive domače in tuje literature, se oprla na izkušnje oseb s tega področja in lastne izkušnje.

Športno-rekreativno jahanje in vožnja vpreg za osebe s posebnimi potrebami je ena izmed smeri terapevtskega jahanja, ki omogoča osebam s posebnimi potrebami ukvarjanje s športom in aktivno preživljanje prostega časa, ki je nujno potrebno za kvalitetno in zdravo življenje. Moramo pa se zavedati, da pri osebah s posebnimi potrebami ni tako preprosto zadovoljiti potreb po športnem udejstvovanju, saj je včasih težko najti primerno športno panogo, ki bi ustrezala osebi glede na njeno poškodbo oz. oviranost.

Športno-rekreativno jahanje in vožnja vpreg za osebe s posebnimi potrebami pa razen osebam, ki imajo katero izmed kontraindikacij, naštetih na strani 28, omogoča prav vsem, ne glede na hendikep, možnost ukvarjanja s tem športom, saj lahko izbirajo med tremi panogami – vožnjo vpreg, preskakovanjem ovir in dresurnim jahanjem za osebe s posebnimi potrebami, hkrati pa lahko uporabijo različno opremo, ki jim omogoči jahanje na enaki ravni kot zdravim jahačem. Športno rekreativno jahanje in vožnja vpreg za osebe s posebnimi potrebami pa ima poleg rekreacije in športnega udejstvovanja na jahača oz. voznika tudi veliko pozitivnih učinkov, vse od izboljšanja ravnotežja in koordinacije, krepitve mišic, pa vse do razvijanja prijateljstva, razvijanja odločnosti, potrpežljivosti in samodiscipline.

Deli se na tri panoge, in sicer vožnjo vpreg, preskakovanje ovir in dresurno jahanje, s katerimi se osebe s posebnimi potrebami lahko ukvarjajo tako na tekmovalni kot na rekreativni ravni.

Športno jahanje oseb s posebnimi potrebami je na tekmovalni ravni zelo drag šport, vendar se je smiselno z njim ukvarjati tudi na rekreativni ravni, kjer ni potreben tolikšen finančni vložek, hkrati pa osebi omogoča rekreacijo, druženje, osebno zadovoljstvo in ostale pozitivne učinke, ki jih prinaša jahanje.

Izmed vseh treh prej omenjenih panog je dresurno jahanje oseb s posebnimi potrebami na tekmovalni ravni najbolj razvita panoga, ki je bila v Atlanti leta 1996 vključena tudi med paraolimpijske športe. Na zadnjih paraolimpijskih igrah v Pekingu leta 2008 je bilo največ tekmovalcev iz Velike Britanije, sledile so Avstralija, Norveška, Amerika, Kanada, Nemčija, Brazilija, Južna Afrika, Danska, Nizozemska, ... Tudi Hrvaška je imela svoje tekmovalce, Slovenija pa doslej še ni imela predstavnikov v tem športu na nobenih paraolimpijskih igrah. Res, da so to podatki z najvišjih tekmovanj, vendar je slika na najnižjih ravneh kar podobna. V Sloveniji skoraj ni invalidov, ki bi se resno ukvarjali s športnim rekreacijskim jahanjem, na najvišji ravni pa smo imeli do sedaj samo eno tekmovalko, ki je tekmovala na svetovnih prvenstvih, na paraolimpijskih igrah v Atenah leta 2004 pa ni nastopila, ker ni imela primernega konja. V Sloveniji nimamo niti organiziranih državnih prvenstev v dresurnem jahanju invalidov, kot imajo to drugje po svetu, tako da smo se le-teh nekajkrat udeležili na sosednjem Hrvaškem.

Tekom diplomskega dela smo prišli do ugotovitve, kako pozitivno vplivajo panoge športno-rekreativnega jahanja in vožnje vpreg za osebe s posebnimi potrebami na jahače oz. voznike, ter ugotovili, kako malo se Slovenci ukvarjamo s to športno aktivnostjo. Glede na to, da se zavedamo pozitivnega vpliva športnega jahanja, je res škoda, da tega ne izkoristimo. V Sloveniji je glavni problem v slabi seznanjenosti celotne javnosti, saj večina sploh ne ve, da ta športna aktivnost obstaja, kaj šele podrobnosti o njej. Če bi bili tako osebe s posebnimi potrebami kot tudi ostali bolje seznanjeni oz. če bi sploh vedeli, da ta šport obstaja, bi se vsaj nekateri vključili v to aktivnost, saj se je težko vključiti, če ne veš, da nek šport oz. aktivnost sploh obstaja. Hkrati pa bi bilo potrebno bolje seznaniti tudi nekatere trenerje, saj so tudi oni dokaj slabo seznanjeni s to obliko terapevtskega jahanja. Na podlagi večje seznanjenosti in večjega vključevanja bi se ta šport v Sloveniji lažje začel razvijati. Verjetno bi posledično tudi trenerji pokazali večje zanimanje, hkrati pa bi se ob velikem številu slovenskih tekmovalcev lažje dobilo podporo pri organizaciji različnih tekmovanj v dresurnem jahanju invalidov.

7. LITERATURA

2006 Torino. (29. 6. 2009). International Paralympic Committee. Pridobljeno 30. 6. 2009, iz http://www.paralympic.org/release/Main_Sections_Menu/Sports/Results/paralympics_sports.html?game_id=2006PWG

2008 Beijing. (29. 6. 2009). International Paralympic Committee. Pridobljeno 30. 6. 2009, iz http://www.paralympic.org/release/Main_Sections_Menu/Sports/Results/paralympics_sports.html?game_id=2008PG

Bregar, J. (2007). Predstavitev pripomočkov pri poučevanju jahanja. V M. Zadnikar (ur.), *Konj kot terapevt - danes za jutri: zbornik predavanj* (str. 153–160). Kamnik: Zavod za usposabljanje invalidne mladine.

Burian, M. (1999). Jahanje gibalno oviranih otrok v programu športne vzgoje. V B. Škof (ur.), *Športni pedagog in kvalitetna športna vzgoja: zbornik* (str. 72–76). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Carriage Driving. (29. 6. 2009a). Equestrian Sport for People with Disabilities. Pridobljeno 29. 6. 2009, iz <http://es4pd.co.uk/es4pd/Paralympics/html/driving.aspx>

Carriage Driving. (29. 6. 2009b). PARA-EQUESTRIAN Equestrian sports for elite athletes with disabilities worldwide. Pridobljeno 29. 6. 2009, iz <http://www.ipecc-athletes.de/index.php?option=content&task=view&id=21>

Carriage Driving. (29. 6. 2009c). Riding for the Disabled Association. Pridobljeno 29. 6. 2009, iz <http://www.rda.org.uk/carriage.aspx>

Competitions Description. (29. 6. 2009). International Paralympic Committee. Pridobljeno 29. 6. 2009, iz http://www.paralympic.org/release/Summer_Sports/Equestrian/About_the_sport/Competition_Description/

Competition Rules. (29. 6. 2009). Equestrian Sport for People with Disabilities. Pridobljeno 29. 6. 2009, iz <http://es4pd.co.uk/es4pd/Paralympics/html/rules.aspx>

Dressage. (29. 6. 2009). Riding for the Disabled Association. Pridobljeno 29. 6. 2009, iz <http://www.rda.org.uk/dressage.aspx>

Dressage for riders with disabilities grade Ia. (29. 6. 2009). PARA-EQUESTRIAN Equestrian sports for elite athletes with disabilities worldwide. Pridobljeno 29. 6. 2009, iz <http://www.para-equestrian.info/index.php?option=content&task=view&id=26>

Dressage for riders with disabilities grade Ib. (29. 6. 2009). PARA-EQUESTRIAN Equestrian sports for elite athletes with disabilities worldwide. Pridobljeno 29. 6. 2009, iz <http://www.para-equestrian.info/index.php?option=content&task=view&id=27>

Dressage for riders with disabilities grade II. (29. 6. 2009). PARA-EQUESTRIAN Equestrian sports for elite athletes with disabilities worldwide. Pridobljeno 29. 6. 2009, iz <http://www.para-equestrian.info/index.php?option=content&task=view&id=28>

Dressage for riders with disabilities grade III. (29. 6. 2009). PARA-EQUESTRIAN Equestrian sports for elite athletes with disabilities worldwide. Pridobljeno 29. 6. 2009, iz <http://www.para-equestrian.info/index.php?option=content&task=view&id=29>

Dressage for riders with disabilities grade IV. (29. 6. 2009). PARA-EQUESTRIAN Equestrian sports for elite athletes with disabilities worldwide. Pridobljeno 29. 6. 2009, iz <http://www.para-equestrian.info/index.php?option=content&task=view&id=30>

Dresurno jahanje. (11. 5. 2005). Šport invalidov. Pridobljeno 30. 6. 2009, iz http://sport.si21.com/sport-invalidov/sportniki/ana_humar.htm

Driver Classification. (29. 6. 2009). Equestrian Sport for People with Disabilities. Pridobljeno 29. 6. 2009, iz <http://es4pd.co.uk/es4pd/Paralympics/html/driverclassification.aspx>

Driving Rules. (29. 6. 2009). Equestrian Sport for People with Disabilities. Pridobljeno 29. 6. 2009, iz <http://es4pd.co.uk/es4pd/Paralympics/html/DriverRules.aspx>

Evolucija konja. (7. 12. 2008). Wikipediija. Pridobljeno 21. 6. 2009 iz http://sl.wikipedia.org/wiki/Evolucija_konja

Fetih, A. (2007). Dresurno jahanje športnikov s posebnimi potrebami. V M. Zadnikar (ur.), *Konj kot terapevt - danes za jutri: zbornik predavanj* (str. 209–215). Kamnik: Zavod za usposabljanje invalidne mladine.

Generic Rules for Para-Equestrian Events. (17. 5. 2006). Federation Equestre Internationale. Pridobljeno 22. 6. 2009, iz http://www.fei.org/Disciplines/Para-Equestrian/Rules/Documents/Generic%20Rule%20Book%20-%20changed%20for%20GA%202006%20approval_clean.pdf

Hipoterapija in jahanje. (29. 6. 2009). Dornava: ZAVOD ZA USPOSABLJANJE, DELO IN VARSTVO dr. MARIJANA BORŠTNARJA DORNAVA. Pridobljeno 29. 6. 2009, iz <http://zavod-dornava.si/naslovnica/index.php?s=hipoterapija>

Humar, I. (2005). *Njegovo veličanstvo konj!* Nova Gorica: Samozaložnik.

Karadža, K. (2003). Sigurnosna i posebna oprema. V J. Krmpotić (ur.), *Konji – terapeuti, učitelji, prijatelji* (str. 107–115). Zagreb: Krila – terapijsko jahanje.

Kittredge, M. (2003). Konj kao učitelj. V J. Krmpotić (ur.), *Konji – terapeuti, učitelji, prijatelji* (str. 12–55). Zagreb: Krila – terapijsko jahanje.

Lavrič, A. (2003). *Konjeništvo – kratak opis stanja, plan treninga in program s cilji za leto 2003–2004*. Šport invalidov. Pridobljeno 18. 6. 2009, iz http://sport.si21.com/sport-invalidov/paraolimpiade/atene2004/plan_priprave/plan_ana_humar.htm

Lavrič, A. (2007a). Terapevtsko jahanje. V M. Zadnikar (ur.), *Konj kot terapevt - danes za jutri: zbornik predavanj* (str. 23–28). Kamnik: Zavod za usposabljanje invalidne mladine.

Lavrič, A. (2007b). Terapevtsko jahanje v Zavodu za usposabljanje invalidne mladine Kamnik – od začetkov do danes. V M. Zadnikar (ur.), *Konj kot terapevt - danes za jutri: zbornik predavanj* (str. 107–112). Kamnik: Zavod za usposabljanje invalidne mladine.

Lord, J., Karadža, K. in Krmpotić, J. (2003). Struktura sata terapijskog jahanja. V J. Krmpotić (ur.), *Konji – terapeuti, učitelji, prijatelji* (str. 122–138). Zagreb: Krila – terapijsko jahanje.

Magister, S. (2007). *Specialno pedagoško jahanje*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za zootehniko.

Marczak, J. in Bush, K. (2002). *The principles of teaching riding* [Učenje jahanja]. Ljubljana: Kmečki glas.

McCubbin, J. in Adams, R. (1991). *Games, sports and exercises for the physically disabled*. Philadelphia, London: Lea & Febiger.

Para_equestrian. (30. 6. 2009). Federation Equestre Internationale. Pridobljeno 30. 6. 2009, iz https://admin.fei.org/PublishingImages/Para_equestrian.png

Para Equestrian Classification. (11. 1. 2009). British Para Show Jumping Association. Pridobljeno 20. 6. 2009, iz <http://www.bpsja.co.uk/classification.html>

Paralympic Dressage. (29. 6. 2009). Equestrian Sport for People with Disabilities. Pridobljeno 29. 6. 2009, iz <http://es4pd.co.uk/es4pd/Paralympics/html/dressage.aspx>

Paralympic Games. (29. 6. 2009). International Paralympic Committee. Pridobljeno 30. 6. 2009, iz http://www.paralympic.org/release/Main_Sections_Menu/Paralympic_Games/

Petrovič, V. (2001). *Hipoterapija: Zdravljenje z jahanjem konja*. Velenje: Pozoj.

Photo Album Slideshow. (29. 6. 2009a). Federation Equestre Internationale. Pridobljeno 29. 6. 2009, iz <http://www.fei.org/paralympics/photos/OGPhotos/Forms/slideshow.aspx?ViewStyle=slideshow&RootFolder=/paralympics/photos/OGPhotos/The%20Freestyle%20Winners&Folder=The%20Freestyle%20Winners&SiteType=Olympic%20Games&Footer=Copyright%20©%202008%20-%20Federation%20Equestre%20Internationale,%20Lausanne&PhotoGalleryTitle=The%20Freestyle%20Winners>

Photo Album Slideshow. (29. 6. 2009b). Federation Equestre Internationale. Pridobljeno 29. 6. 2009, iz <http://www.fei.org/paralympics/photos/OGPhotos/Forms/slideshow.aspx?ViewStyle=slideshow&RootFolder=/paralympics/photos/OGPhotos/The%20Gold%20Rush&Folder=The%20Gold%20Rush&SiteType=Olympic%20Games&Footer=Copyright%20©%202008%20-%20Federation%20Equestre%20Internationale,%20Lausanne&PhotoGalleryTitle=The%20Gold%20Rush,%20Day%20three%20at%20the%20Paralympic%20Games>

Rules for Para-Equestrian Dressage Events. (11. 6. 2007). Federation Equestre Internationale. Pridobljeno 17. 6. 2009, iz <http://www.fei.org/Disciplines/Para-Equestrian/Rules/Documents/PEDressageFinalVersionforPrinting.pdf>

Sega, I. (2005). *Vplivi terapevtskega jahanja na osebe z motnjami v razvoju in obnašanje konja ob delu z njimi*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za zootehniko.

Show Jumping. (29. 6. 2009a). PARA-EQUESTRIAN Equestrian sports for elite athletes with disabilities worldwide. Pridobljeno 29. 6. 2009, iz <http://www.para-equestrian.info/index.php?option=content&task=view&id=22>

Show Jumping. (29. 6. 2009b). Equestrian Sport for People with Disabilities. Pridobljeno 29. 6. 2009, iz <http://es4pd.co.uk/es4pd/Paralympics/html/showjumping.aspx>

Shuker, K. P. N. (2003). *The hidden powers of animals* [Skrivno življenje živali: Osupljive lastnosti narave]. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Summer Games Overview. (29. 6. 2009). International Paralympic Committee. Pridobljeno 30. 6. 2009, iz http://www.paralympic.org/release/Main_Sections_Menu/Paralympic_Games/Past_Games/Summer_Games_Overview.html

Terapevtsko jahanje – Fotogalerija. (29. 6. 2009). Ljubljana: Terapevtsko jahanje. Pridobljeno 29. 6. 2009, iz <http://terapevtsko-jahanje.net/fotogalerija.html>

Terapevtsko jahanje – Hipnoterapevti. (29. 6. 2009). Ljubljana: Terapevtsko jahanje. Pridobljeno 29. 6. 2009, iz <http://terapevtsko-jahanje.net/hipnoterapevti.html>

Terapevtsko jahanje - Zgodovina terapevtskega jahanja. (29. 6. 2009). Ljubljana: Terapevtsko jahanje. Pridobljeno 29. 6. 2009, iz http://terapevtsko-jahanje.net/zgodovina_terapevtskega_jahanja.html

The History of Paralympic Dressage. (29. 6. 2009). Equestrian Sport for People with Disabilities. Pridobljeno 30. 6. 2009, iz <http://es4pd.co.uk/es4pd/Paralympics/html/History.aspx>

Trapečar, B. in sodelavci (1991). *Katalog vprašanj za jahalno šolo*. Maribor: Konjeniški klub Maribor in Konjeniška zveza Slovenije.

Tušak, M. in Tušak, M. (2002). *Psihologija konja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Vejnovič, J. (2008). *Naši konji*. Ljubljana: Kmečki glas.

Vodopivec, M. in Weber, A. (2004). *Razvijanje novega programa v delovni terapiji terapevtsko jahanje*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Visoka šola za zdravstvo, Oddelek za delovno terapijo.

Werner, H. (1997). *Pferde* [Konji: pasme, nega, šolanje, šport]. Ljubljana: DZS.

Winter Games Overview. (29. 6. 2009). International Paralympic Committee.
Pridobljeno 30. 6. 2009, iz
http://www.paralympic.org/release/Main_Sections_Menu/Paralympic_Games/Past_Games/Winter_Games_Overview.html

8. PRILOGE