

Škola sportskog jahanja kao izvannastavna i izvanškolska sportska aktivnost - analiza slučaja

Maleš, Karla

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:292542>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-24**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



SVEUČILIŠTE U SPLITU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET
SVEUČILIŠNI DIPLOMSKI STUDIJ KINEZIOLOGIJE

**ŠKOLA SPORTSKOG JAHANJA KAO
IZVANNASTAVNA I IZVANŠKOLSKA
SPORTSKA AKTIVNOST – ANALIZA
SLUČAJA**

(DIPLOMSKI RAD)

Karla Maleš

Split, 2022.

SVEUČILIŠTE U SPLITU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

SVEUČILIŠNI DIPLOMSKI STUDIJ KINEZIOLOGIJE

**ŠKOLA SPORTSKOG JAHANJA KAO
IZVANNASTAVNA I IZVANŠKOLSKA
SPORTSKA AKTIVNOST – ANALIZA
SLUČAJA**

(DIPLOMSKI RAD)

Studentica:

Karla Maleš

Mentorica:

izv. prof. dr. sc. Mirjana Milić

Sumentor:

prof. dr. sc. Zoran Grgantov

ZAHVALA

Prilikom zatvaranja još jednog životnog poglavlja, želim se zahvaliti svojim mentorima izv. prof. dr. sc. Mirjani Milić i prof. dr. sc. Zoranu Grgantovu te ostatku profesorskog karda Kineziološkog fakulteta u Splitu.

Želim zahvaliti mojim prijateljima i jahačkim mentorima iz Konjičkog kluba Sveti Mihol i Konjičkog kluba Javor što su me uveli u svijet jahanja. Što svakim našim susretom pomažu u stvaranju nezaboravnih trenutaka i neprestano mi daju doznanja da granice ne postoje, već ih stvaramo sami u sebi.

Posljednju, ali meni osobno najvažniju zahvalu želim uputiti svojoj obitelji koja mi je bila vjetar u leđa onda kada sam najviše sumnjala u sebe. Obitelji koja je bila i ostaje moja najveća podrška i motivacija za dalje.

SAŽETAK

Važnost tjelesnih aktivnosti i gibanja sve je češća tema o kojoj se priča i ukazuje na njezine dobrobiti. Svaka tjelesna aktivnost nosi nešto dobro i pozitivno što čovjek proživljava tijekom provođenja iste. Čovjek je biće prirode i vraćanje prirodi može nam pomoći ukazati na to tko smo mi zapravo i gdje pripadamo. Jahanje kao aktivnost popunjava više aspekata te sa sobom nosi puno dobrobiti. Jahanje kao aktivnost podrazumijeva sinergiju jahača i konja, njihovo neprestano uvažavanje i uzajamno poštovanje. Ukoliko jedno zakaže, utoliko zakazuje i drugo. Škola jahanja početna je i jedna od važnijih stepenica ka sportskom jahanju. Ona nas uvodi u konjički svijet i upoznaje s njim, uči nas načinu ophođenja prema konju i kako se s poštovanjem odnositi prema njemu. Kao u svakom drugom sportu, za dobivanje rezultata potrebni su rad i odricanje.

Ključne riječi: upravljanje konjem, kineziološki operator, ishodi učenja

SUMMARY

The importance of physical activities and movement is a common topic that is widely talked about, and its benefits are often pointed out. Every physical activity brings something good and positive to the person performing it. A man is a being of nature and returning to nature can show us who we really are and where we belong. Horseback riding as an activity is beneficial in many aspects. As an activity, horseback riding implies the synergy of the rider and the horse, their continuous appreciation and mutual respect. If one fails, so does the other. The horseback riding school is the beginning and one of the important steps toward sport horseback riding. It introduces us to the equestrian world and teaches us how to treat a horse and how to do so respectfully. As in any other sport, achieving results takes a lot of hard work and dedication.

Keywords: horseback riding, kinesiological operator, learning outcomes

SADRŽAJ

1. UVOD	6
1.1. Povijest jahanja	7
1.2. Konjički sport.....	8
2. POZNAVANJE KONJA	10
3. DOBROBITI JAHANJA	11
3.1. Fizičke dobrobiti	11
3.2. Psihološke dobrobiti.....	11
3.3. Konj kao terapeutsko sredstvo	12
4. ŠKOLA JAHANJA.....	13
5. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA	15
6. CILJ ISTRAŽIVANJA	16
7. HIPOTEZE	17
8. METODE RADA.....	18
8.1. Uzorak ispitanika	18
8.2. Uzorak varijabli	18
8.3. Metode obrade podataka	19
8.4. Opis eksperimentalnog postupka	19
8.4.1. 1. – 5. sat	20
8.4.2. 6. – 11. sat	25
8.4.3. 12. – 17. sat	28

8.4.4. 18. – 27. sat.....	28
8.4.5. 28. – 35. sat.....	29
9. REZULTATI I RASPRAVA.....	32
10. ZAKLJUČAK.....	34
11. LITERATURA.....	35

1. UVOD

1.1. Povijest

"Ima nešto u vanjštini konja, što čini dobro u nutrini čovjeka" (nepoznati autor).

Veza između konja i čovjeka seže daleko u prošlost. Konji su životinjska vrsta koja je u velikoj mjeri pratila, pa i omogućila, razvitak suvremene civilizacije. Kako u prošlosti, tako i danas: čovjek i konj zajedno žive, grade i istražuju. Nekad su ih ljudi koristili za ratovanja, pomoć u obradi zemlje, brže odvijanje trgovine, lov, putovanja, rasonodu itd. Ljudi se jahanjem bave više od 6000 godina. Vjeruje se da je korištenje konja za jahanje započelo na stepskim područjima današnjeg Turkestana, a kasnije se proširilo i na druga područja. Poznato je kako je tjelesna aktivnost prirodna potreba čovjeka te je nužna za očuvanje i unaprjeđivanje zdravstvenog statusa. Jahanje je vještina upravljanja konjem ili nekom drugom životinjom (mula, mazga, slon, deva...) s njihovih leđa. Za savladavanje vještine jahanja potrebno je uspješno uskladiti dvije biološke vrste – čovjeka i životinju koja se jaše. Jahanje kao tjelesna aktivnost zahtijeva ponajprije savladavanje i usavršavanje biotičkih motoričkih znanja i općih kinezioloških motoričkih znanja. Jahanje koristi i razvoju cjelokupnog zdravstvenog statusa, podiže razinu psihofizičkih sposobnosti, jača mišiće cijelog tijela jer se gotovo cijelo tijelo jahača giba tijekom jahanja, potiče disanje i poboljšava funkcije srca.

Konjički je sport skup sportskih disciplina koje su se razvile iz pradavne povezanosti konja i čovjeka, stoga ga se smatra jednom od starijih grana sporta. Dijeli se na olimpijske i neolimpijske discipline. U Hrvatskoj konjički sport djeluje pri vodstvu Hrvatskog konjičkog saveza (HKS) koji je član Međunarodne konjičke federacije (FEI) i Hrvatskog olimpijskog odbora (HOO). Jedan je od ciljeva ovog Saveza promovirati i poticati konjički sport, konjičke sportske aktivnosti, konjička natjecanja i aktivnosti uzgoja sportskih pasmina konja, rekreativno i turističko jahanje, sportsku obuku, sportsko izdavaštvo, kao i sve druge aktivnosti koje su na dobrobit konjičkog sporta. U posljednje vrijeme terapijsko jahanje i terapija s pomoću konja sve su više zastupljeni na našim prostorima. Znanstvena istraživanja dokazala su brojne dobrobiti koje osobe s poteškoćama mogu iskustiti prilikom različitih aktivnosti vezanih za konje. Da bismo osobu nazvali jahačem, ona mora savladati kretanja složenih struktura za izvođenje osnovnih elemenata te usvojiti pravila upravljanja konjem. Upravljanje konjem zahtjevnija je tjelesna aktivnost jer podrazumijeva održavanje nama neprirodnog položaja i uključuje istovremenu aktivaciju brojnih mišićnih skupina, i to

tijekom cijele aktivnosti. S obzirom na to da upravljamo živim bićem, prilikom jahanja potrebno je naučiti osjećati konja, pratiti njegov govor tijela i uviđati u potencijalne „opasnosti“ na koje životinja može nepredvidivo reagirati.

Škola jahanja prvi je korak ka daljnjem napredovanju i bavljenju konjičkim aktivnostima kako profesionalno, tako i rekreativno. U njoj polaznik savladava osnove brige o konju, upoznaje se s opremom i samom životinjom, uči „oslušivati“ konja, pravilno se držati na njemu, upravljati konjem u hodu, kasu i galopu. Suvremena pedagogija zalaže se da aktivnosti s pomoću konja budu uključene u školske preventivne programe za djecu s teškoćama u razvoju i djecu s problemima u ponašanju kao što je hiperaktivnost i druge vrste teškoća. U tom zalaganju možemo vidjeti da škola jahanja kao izvanškolska aktivnost može uvelike pozitivno doprinijeti djeci koja su u sustavu školovanja i da bi suradnje konjičkih klubova i odgojno-obrazovnih ustanova bile poželjne kako bi se djecu uputilo u suživot i aktivnosti koje se mogu provoditi s konjem.

Suradnja konjičkih klubova s odgojno-obrazovnim ustanovama mogla bi biti od velike važnosti za razvoj djece. Na našim područjima škola jahanja i sportsko jahanje još su uvijek nedovoljno plasirani u javnost, premda je interes za vraćanje u prirodu i aktivnostima u njoj u posljednje vrijeme povećan. Potrebno je uložiti puno truda i strpljenja kako bismo savladali navedeno i došli do konačnog cilja, no kad vidimo što sve dobijemo od životinje zauzvat tijekom cijelog procesa, sve ono teško pada u zaborav.

1.2. Konjički sport

A) DRESURNO JAHANJE

Dresurno jahanje možemo još nazvati i umjetnošću konjičkog sporta. Ono služi kao osnova treninga za sve druge discipline. Osnovna je svrha dresurnog jahanja u konju sustavnim i progresivnim treningom maksimalno razviti potencijale jahaćeg konja. Dresurno jahanje olimpijska je disciplina. Na dresurnim natjecanjima konj mora pokazati osnovne kretnje: hod, kas, galop te prijelaze iz jedne vrste kretanja u drugu. Pokreti se izvode u potpuno ravnoj pravokutnoj areni dimenzija 60 x 20 m. Arena je ograđena niskim ogradicama duž kojih su slovima obilježeni markeri postavljeni simetrično i pokazuju gdje su pokreti započeti i gdje ih treba završiti i gdje treba napraviti promjene brzine ili vodeće noge. Na vrhuncu svojeg razvoja dresurni konj glatko će i brzo odgovarati na najmanji znak iskusnog i educiranog jahača izvodeći zatražene kretnje opušteno i bez napora. Suci ocjenjuju svaku radnju i/ili pokret na osnovi objektivnog standarda prilagođenom nivou natjecanja (ocjenama

od 1 do 10).

B) PREPONSKO JAHANJE

Preponsko jahanje olimpijska je disciplina i u današnje vrijeme najpopularnija disciplinama koje priznaje FEI, a u kojoj se muškarci i žene natječu skupa. Cilj je preponskih natjecanja testirati preciznost, točnost, vještinu i istreniranost natjecateljskog para. Potrebno je da konj i jahač završe parkur koji se sastoji od 10 do 13 prepreka koje nisu fiksne. Ukoliko par ne naruši preponu po visini ili širini, utoliko je zadatak uspješno izvršen. Ako naruši nešto od navedenog, par dobiva kaznene bodove. Pobjednik je par koji je skupio najmanje kaznenih bodova i završio parkur u najkraćem vremenu (HKS, 2015).

C) DALJINSKO JAHANJE

Daljinsko jahanje ili endurance disciplina je koja predstavlja test izdržljivosti i brzine za konja te jahačevo poznavanje konja i terena. Cilj je ove discipline što dužu stazu u prirodi proći u što kraćem vremenu bez da se konja dovede do iscrpljenosti. Povijest ove discipline seže daleko u prošlost. Nekada su se konji koristili za transport s jednog mjesta na drugo i danas se taj oblik transporta pretvorio u sport. Danas se natjecanja sastoje od više faza i na kraju svake faze potrebno je napraviti pauzu i veterinarski pregled, otprilike nakon 40 kilometara. Jahač ima slobodu određivanja tempa od starta do cilja, a konji se međusobno mogu pratiti, prelaziti i zaobilaziti. Dolaskom na kontrolnu točku, konj mora biti pregledan u određenom vremenu te mu se određuje je li sposoban nastaviti daljnje natjecanje. Endurance zahtijeva velike pripreme i visoku razinu poznavanja i razumijevanja između konja i jahača. Jedino je na takav način moguće očuvati dobrobit konja. Ovisno o vrsti natjecanja, jednodnevna natjecanja mogu biti između 40 i 160 kilometara, a za višednevna natjecanja najmanja prosječna udaljenost za svaki dan iznosi 40 do 79 km za FEI 1* natjecanja, 80 do 119 km za FEI 2* natjecanja i 120 km ili više za FEI 3* natjecanja. Za FEI 4* jednodnevna prvenstva, udaljenost je obično 160 km i pobjedničko prolazno vrijeme oko 10 do 12 sati (Zagrebački konjički savez, 2015).

D) EVENTING

Najkompleksnija disciplina konjičkog sporta koja se nalazi na popisu olimpijskih disciplina. Zahtijeva od jahača iskustvo u svim granama konjičkog sporta i detaljno poznavanje sposobnosti konja. Natjecanje obuhvaća dresuru, „cross-country“ i preskakanje prepona u više uzastopnih dana, a natjecatelj jaše istoga konja u u svim trima fazama

natjecanja. Eventing još možemo nazvati i konjičkim triatlonom. Discipline dresurnog i preponskog jahanja vrednuju se po pravilima FEI-ja, no pragovi vrednovanja nešto su niži u odnosu na jahanje samostalnih disciplina na Olimpijskim igrama. Cross-country je najzanimljivije i najzahtjevnije natjecanje, odnosno test svih jahaćih sposobnosti gdje se nagrađuju ispravne metode treninga i jahanja. Ovo natjecanje ima naglasak na testiranju sposobnosti jahača i konja na različitim uvjetima na stazi (vremenske prilike, različitosti terena, prepreke, vrstu podloge itd). Zahtjevnost i uzbuđenosti koju ova disciplina pruža traži posebnu pažnju, prihvaćanje i svjesnost izlaganja riziku koji je prisutan.

E) VOŽNJA ZAPREGA

Vožnja zaprega najstarija je disciplina konjičkoga sporta. Posjedovanje zaprega nekada je bio pokazatelj nadmoći u ratu i bile su najbrže prijevozno sredstvo. Cilj je ove discipline konjičkog sporta prikazati sposobnosti vozača u savladavanju različitih zadataka s pomoću utreniranosti konja i vlastite sposobnosti upravljanja. Po pravilima FEI-ja, natjecanja se održavaju u kategoriji jednoprega, dvoprega i četveroprega. Natjecanje se sastoji od triju disciplina: utakmica „A“ – vožnja dresure; utakmica „B“ – vožnja maratona; utakmica „C“ – vožnja preciznosti kroz čunjeve. Zbrajanjem rezultata svih triju disciplina dobiva se poredak natjecatelja. U utakmici „A“ vrednuje se prezentacija vozača, suvozača, konja, opreme, zaprege, ali i radnja dresurnog testa. Dresurni test sličan je onom koji se provodi pod sedlom. Natjecanje se odvija u areni 40 × 80 m ili 40 × 100 m. Najčešće figure koje se traže jesu krugovi, figure u obliku broja osam, promjena tempa itd. Cilj je da konj i sportaš test izvedu bez velikih napora. U utakmici „B“ glavni su elementi promatranja brzina i izdržljivost konja, ali i povezanost, poznavanje i povjerenje između konja i vozača. Sastoji se od dviju faza (A i B). U prvoj je fazi (A) u određenom vremenskom periodu potrebno prijeći zadanu udaljenost. U drugoj fazi (B) vozač nailazi na fiksne prepreke koje sadrže vodu, oštra skretanja, uske prolaze i nagibe. Ocjenjuje se brzina kojom prođu kroz prepreku. U slučaju dužeg zadržavanja od dozvoljenog u prepreci, dobivaju se kazneni bodovi. U utakmici „C“ testiraju se brzina, preciznost i poslušnost. Vozač mora proći unaprijed određeni broj zadanih prepreka. Teren za parkur mora biti ravan, čvrste podloge i dimenzija 120 × 70 metara. Parkur se sastoji od najviše 20 vrata (prolaza između čunjeva). Dozvoljeno je korištenje vodenog rova ili drvenog mosta, a širina vrata treba biti od 170 do 210 cm.

2. POZNAVANJE KONJA

Prilikom upoznavanja i druženja s konjem, čovjek mora imati na umu da i najbolje školovan konj uvijek ostaje konj, tako će se i ponašati. Iz tog je razloga potrebno da jahač ponajprije upozna karakter i ponašanje konja, njegovo kretanje u prirodi i njegove prirodne reakcije. Svakog konja treba gledati kao zasebnu jedinku. Tako možemo promatrati konja kroz njegovo viđenje svijeta i okoline i pokušati razumjeti njegove postupke, zahtjeve i reakcije.

a) Konj živi u stadu gdje je poznat hijerarhijski poredak i alfa jedinka se uvijek poštuje. Jahač ima zadatak pridobiti konja i postati njegova alfa jedinka što može dovesti do manjih poteškoća u njihovoj komunikaciji, ali ne dolazi do borbe za prevlast.

b) Prirodna reakcija konja na opasnu situaciju je bijeg. U tom je slučaju važno da konj i jahač imaju što veću dozu povjerenja jedno u drugo kako ne bi došlo do neželjenih situacija. U odnosu s konjem treba prevladavati osjećaj partnerstva, a ne podređenosti i osjećaj manje vrijednosti. Ako dođe do neželjenih i loših reakcija, konja treba kazniti kako bi shvatio što je krivo učinio, no isto ga tako i pohvaliti kada napravi nešto dobro da shvati koji se oblici ponašanja očekuju od njega.

Trenutno raspoloženje i psihofizičko stanje konja treba poštovati i oprezno mu pristupati. Ono možemo „iščitati“ prilikom promatranja njegovih očiju, ušiju, repa, glasanja i znojenja. U svim aktivnostima koje se s konjem izvode u sportskim disciplinama dobrobit konja mora biti na prvome mjestu. Ona podrazumijeva adekvatne uvjete za život, veterinarsku skrb i stavljanje konja na prvo mjesto u odnosu na komercijalne zahtjeve. Konj je živo biće te se na njemu u rukovanju, radu i odgoju ne smije primjenjivati niti jedna tehnika koja se smatra nasilnom.

3. DOBROBITI JAHANJA

U povijesti je konj čovjeku služio kao radna životinja, životinja za transport ljudi i različitih sredstava. Danas ga se u razvijenim zemljama promatra na drugačiji način i koristi u sasvim drugačije svrhe. Danas se konji koriste u sportske, rekreacijske i terapijske svrhe. Konj i čovjek ostvarili su drugačiju povezanost od one u povijesti. Jahanje u bilo koju od navedenih svrha ima veliki utjecaj na ljudsko psihofizičko zdravlje, socijalne i emotivne aspekte ljudskoga bića. Jahanje kao tjelesna aktivnost pozitivno djeluje na rad srca, dišnog i krvožilnog sustava, razvoj motoričkih sposobnosti i uvelike poboljšava opću tjelesnu pokretljivost i koordinaciju (Ivančev i sur., 2014.)

3.1. Fizičke dobrobiti jahanja

Iako na prvi pogled djeluje kao jednostavna fizička aktivnost, u praksi je jahanje aktivnost složenih kretnih struktura. Aktivnost koja zahtijeva uključenost velikog broja mišićnih skupina istovremeno. Svaka, pa i najmanja, kretanja konja osobe koja se uspela na konja narušava ravnotežu i zahtijeva aktivaciju velikog broja mišića cijelo vrijeme kako se ravnoteža ne bi narušila. Gibanje konja od jahača zahtijeva pravilan položaj tijela kako bi se mogli pratiti različiti oblici kretanja konja. „Najveći“ test održavanja ravnotežnog statusa na konju prelazak je iz hoda u kas ili galop.

Jahanje ubrajamo u izometrički tip vježbanja jer ono aktivira mišiće cijele „baze“ za održavanje osobe u sedlu (trbuh, leđa, zdjelica). Uz trup, za vrijeme aktivnosti, najviše su aktivni bedreni mišići koji cijelo vrijeme trebaju biti čvrsto stisnuti uz sedlo kako bi čovjeka održali na konju. Konjski hod vrlo je sličan kretanju ljudske zdjelice u hodu, odnosno praćenjem ritma konjskog hoda ljudska zdjelica giba se trodimenzionalno (gore – dolje, lijevo – desno, naprijed – nazad). Osim jačanja muskulature i poboljšavanja balansa i posture tijela, jahanjem poboljšavamo gibljivost, motoriku, koordinaciju, izdržljivost te potičemo rad svih unutrašnjih organa u organizmu.

3.2. Psihološke dobrobiti jahanja

S psihološke strane, jahanje možemo iskoristiti kao alat za izgrađivanje samopouzdanja i samosvijesti. Poznato je kako se u današnje vrijeme jahanje uvelike koristi i kao sredstvo rehabilitacije osoba sa psihološkim oboljenjima. Konj je životinja koja osjeća

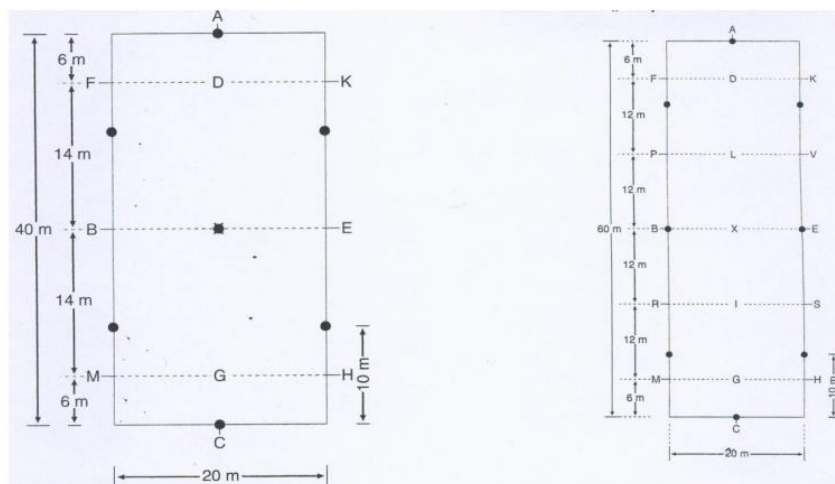
čovjekova psihološka stanja te doprinosi smirivanju istih.

3.3. Konj kao terapeutsko sredstvo

Terapijske aktivnosti koje se provode s pomoću konja najbolji su pokazatelj pozitivnih učinaka druženja s konjima na ljude. U posljednje vrijeme sve su više zastupljeni terapijski tretmani uz prisustvo konja. Uz konja školovanog za provedbu terapije, stručni kadar i potrebnu opremu, rezultati su prisutni i vidljivi. U terapijama s pomoću konja sudjeluju osobe sa senzorno-motornim poremećajima, osobe s invaliditetom, emocionalnim i mentalnim poremećajima. Terapijski ciljevi za svakog su pacijenta individualni i dovode se na osnovu njegova zdravstvenog stanja. Tri su osnovna područja koja indiciraju upotrebu konja u terapijske svrhe: medicina (terapija s ciljem razvoja motorike osoba s invaliditetom ili hipoterapija), pedagogija/defektologija (terapija čiji je glavni cilj razvoj osobnosti, ponašanja, takozvano pedagoško jahanje), sport (terapija koja za cilj ima rekreaciju, zabavu, takozvano rekreacijsko jahanje). Hipoterapija jedini je oblik terapije koji osobama s teškim oštećenjima motorike kretanja omogućava uspravno stajanje. Konj preuzima ulogu nogu, a jahač je primoran neprekidno reagirati i pratiti pokrete konja. Tako dočarava osjećaj stvarnog kretanja naspram oduzetosti nogu.

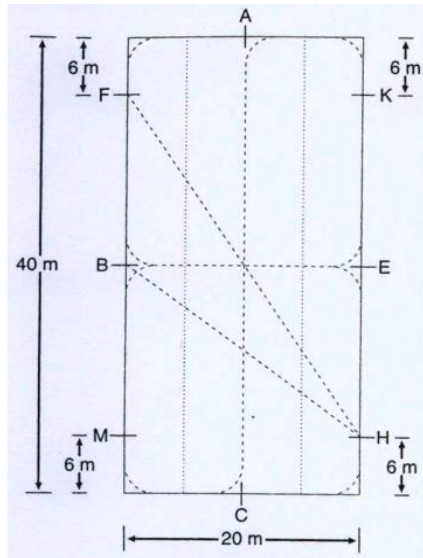
4. ŠKOLA JAHANJA

Škola jahanja trenadžni je proces u kojem jahač usvaja osnovna jahačka znanja i vještine. Uz jahanje kao aktivnost, potrebno je usvojiti sve elemente kako bi konj imao svu potrebnu brigu i skrb i kako bi mu se omogućio dostojanstven život. Elementi škole jahanja prva su prepreka koju jahač mora usvojiti ako se želi baviti sportskim jahanjem u budućnosti. Konji koji se koriste u svrhu škole jahanja moraju prethodno proći dresuru i školovanje kako bismo uvidjeli je li jedinka spremna za uključivanje u rad škole. Po naravi, oni trebaju biti mirni i staloženi te spremni podnijeti početnika na svojim leđima i strpljivo podnositi njegove pogreške i krivo učinjene poteze. Škola jahanja provodi se na dresurnom jahalištu (manježu), ograđenom prostoru predviđenom za izvođenje trenadžnog operatora. Jahalište može biti otvorenog tipa ili u zatvorenoj hali. Ono može biti dimenzija 20 x 40 m ili 20 x 60 m. Na ogradi koja omeđuje jahalište nalaze se oznake u obliku slova (8 na malom jahalištu, 12 oznaka na velikom) s pomoću kojih se jahač orijentira i izvodi osnovne figure.



Slika 1 Dresurno jahalište s oznakama (izvor HKS, 2015.)

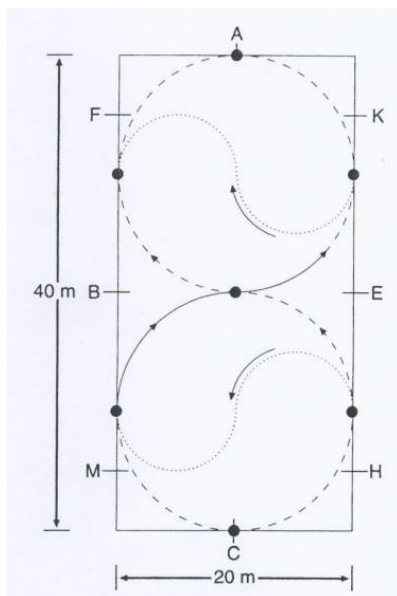
Figure izvodimo kako bismo provjerili poslušnost konja, jahačeve sposobnosti upravljanja konjem te uvježbali i usavršili iste izbjegavajući moguće bliske kontakte s drugim jahačkim parom. One mogu biti izvedene po dijagonali, srednjoj, dugoj i kratkoj liniji ili po malom i velikom krugu. Pri promjenama smjera, konj svojim tijelom mora pratiti linije, ne smije se odupirati promijeni smjera, brzine i ritma koje jahač zatraži.



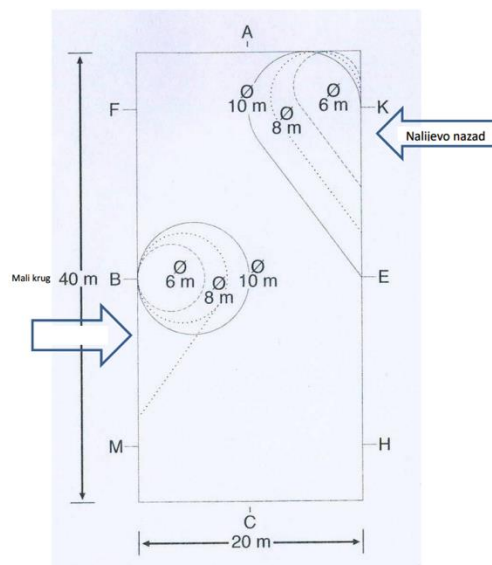
Slika 2 Dijagonale i linije (A – C, C – A promjena po središnjoj liniji, F – H, H – F promjena po dugoj dijagonali, H – B, B – H promjena po kratkoj dijagonali)

Prije promjene u krugu i iz kruga, konja je potrebno izravnati i onda ga svinuti u željenome smjeru.

Kod izvođenja figure nalijevo/nadesno natrag, jaše se pola malog kruga nakon čega se konj u ravnoj liniji mora vratiti na stazu.



Slika 3 Kretanje po krugu i iz kruga (izvor HKS, 2015.)



Slika 4 Nalijevo i nadesno natrag, promjena po malom krugu (izvor HKS, 2015)

5. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Prema literaturi dostupnoj autorici ovog magistarskog rada, nije pronađen nijedan znanstveni ili stručni rad koji predlaže školu sportskog jahanja kao kineziološki operator. Ne postoji ponuđeni program škole jahanja kao izvannastavne i izvanškolske aktivnosti.

Krajina (2018) u svojem diplomskom radu „Odnos jahanja s kvalitetom života i samopercepcijom djece“ provela je istraživanje u kojemu je sudjelovalo 25 ispitanika u rasponu od 7 do 16 godina te roditelji djece. Cilj rada bio je utvrditi utječe li jahanje i druženje s konjima na kvalitetu života djece te usporediti rezultate dobivene od djece i roditelja. Prije uključivanja u školu jahanja procjena roditelja bila je pozitivnija nego samoprocjene djece, dok su nakon škole jahanja dječje procjene pozitivnije od roditeljskih. Ovo je istraživanje pokazalo da su dječje procjene na početku istraživanja bile vrlo pozitivne, no statistički su značajno pozitivnije nakon istraživanja.

6. CILJ

Osnovni cilj ovog istraživanja je provedba novopredloženog plana i programa škole sportskog jahanja u trajanju od 35 školskih sati kao oblika izvannastavne i izvanškolske aktivnosti u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture.

Parcijalni cilj uključuje provjeru novopredloženog programa te ocjenjivanje usvojenosti osnovnih vještina sportskog jahanja.

7. HIPOTEZE

Temeljem cilja ovog istraživanja, kao i dosadašnjih spoznaja, definirana je sljedeća hipoteza:

H₁: 35 školskih sati dovoljno je vremensko razdoblje za provođenje novopredloženog plana i programa škole sportskog jahanja kao izvannastavne i izvanškolske aktivnosti u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture.

H₂: Novopredloženi program omogućio je pozitivno usvajanje vještina osnova sportskog jahanja.

8. METODE RADA

8.1. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika predstavlja jedna učenica prvog razreda srednje škole u dobi od 15 godina. Učenica je dobrog zdravstvenog statusa i ne postoje zdravstvene prepreke koje bi mogle ometati i usporiti progresivno usvajanje željenih elemenata i znanja. Prije početka istraživanja nema jahačko znanje.

8.2. Uzorak varijabli

Roditelji maloljetne učenice dali su pisani pristanak za sudjelovanje u ovom istraživanju i za njezino fotografiranje u svrhu istoga. Prethodno su bili upoznati s programom i ciljem eksperimenta. U postupku učenja vještina i znanja jahačkog sporta učenica je trebala zadovoljiti usvajanje različitih elemenata.

Prvotno je trebala usvojiti teoretski dio koji se bazirao na brizi i ophođenju s konjem te pravila koja se trebaju poštovati kad smo u blizini životinje te usvojiti znanje o potrebnoj opremi, načinu njezina korištenja, uzjahivanju konja i položaju tijela nakon uzjahivanja.

Pravilan položaj tijela obuhvaća položaj glave i ispravljena ramena, sjedište, praćenje konja kukovima, položaj i smirenost ruku te okomitu liniju rame – kuk – peta.

U drugoj fazi postupka učenica je trebala motorički zadovoljiti i usvojiti rukovođenje konjem (kreni, stani, promjena smjera u različitim pravcima), koordinirati pokrete tijela, gornjih i donjih ekstremiteta te osjetiti kretanje konja i pravovremeno mu dati kontakt i usmjeriti ga na željenu putanju. Pravovremeno davanje kontakta vrlo je važno za kontrolu ritma koraka konja, odnosno skraćivanje i produžavanje koraka. Korištenjem metode usmenog izlaganja, oponašanja i pokazivanja učenica je ispunila cilj i usvojila rukovođenje konjem i praćenje kasa na lonži, a potom i samostalno. Sjedeći kas element je koji usvajamo nakon kasa. On je osnovna podloga za prelazak u galop. Kod sjedećeg kasa sjedište je cijelo vrijeme u kontaktu sa sedlom i na taj način usavršavamo kretanje zdjelice. Posljednji kriterij bio je usvajanje galopa čiji je proces učenja bio nadogradnja na već stečena znanja. Predvježbama, od jednostavnijih ka težima, učenica je uspjela iskoordinirati sve potrebne faktore koje promatramo pri praćenju galopa (položaj glave i trupa, gornjih i donjih ekstremiteta, stabilno i opušteno

sjedište, pravilno gibanje zdjelice). Treba naglasiti da su glavni elementi skup više podelemenata na koje se za vrijeme izvođenja treba obraćati pažnja jer su upravo oni najčešće pogreške početnika. U svakom od načina kretanja konja učenica je trebala usvojiti promjene smijera kretanja po dijagonali i po krugu. Kod usvajanja tih elemenata bitno je pravovremeno reagirati i usmjeravati konja u željenom smjeru, kontaktom listom i gibanjima zdjelice ga potaknuti na izvršavanje radnje te ga dodatno usmjeriti kontaktom na usta. Ukoliko jahač ne nauči osjećati spremnost konja za promjenu ritma i načina gibanja, utoliko konj neće odraditi traženo, makar je jahač odradio sve po pravilima.

8.3. Metode za obradu podataka

Metoda korištena za obradu podataka je analiza slučaja. U analizi slučaja sudjelovala su tri eksperta iz konjičkog svijeta: licencirani trener sportskog jahanja pri HKS-u, trenerica škole jahanja u konjičkom klubu Sv. Mihovil s 20-godišnjim iskustvom i kineziologinja koja se jahanjem aktivno bavi 3 godine. Koristeći skalu rangova, školskih ocijena, procijenili su usvojenost znanja i vještina sportskog jahanja.

8.4. Opis eksperimentalnog postupka

Učenica prvog razreda srednje škole upisuje školu sportskog jahanja po unaprijed predviđenom, novopredloženom planu i programu. Prije početka trenažnih procesa nema jahačko znanje. Držeći se plana i programa, mogli smo vidjeti njezino napredovanje krajem svake faze škole sportskog jahanja. Treninzi su održavani u kontinuitetu: 2 školska sata tjedno u trajanju od 45 minuta uz dodatan vremenski angažman brige o konju, njegovu staništu i opremi. Eksperimentalni program trajao je 17 tjedana. Trenažni procesi provedeni su u konjičkom klubu Sv. Mihovil pod stručnim vodstvom i uz prisustvo dugogodišnje trenerice i voditeljice škole jahanja. Tijekom predviđenog ciklusa, polaznica škole mijenjala je konje i na taj način upoznala više različitih konja, njihov način razmišljanja i ponašanja te se našla u situacijama u kojima je trebala pokazati svoje jahačko znanje i naučene vještine. Svaki usvojeni element bio je „zeleno svjetlo“ za prelazak na sljedeći korak i daljnje napredovanje. Nakon odrađenih 35 sati škole jahanja, odrađena je simulacija polaganja škole jahanja uz nadzor. Simulacija je provedena uz troje ocjenjivača: licencirani trener sportskog

jahanja pri HKS-u, trenerica škole jahanja u konjičkom klubu Sv. Mihovil s 20-godišnjim iskustvom i kineziologinja koja se jahanjem aktivno bavi 3 godine. Ocjenjivači su uz pomoć skale rangova, školskih ocjena provjeravali polaznicu škole jahanja i odobrili uspješno savladavanje svih potrebnih elemenata za polaganje jahačke dozvole te, nakon polaganja iste, može ući u svijet konjičkog sporta ako za to postoji želja.

8.4.1. 1. – 5. školski sat

Škola jahanja kreće kombiniranom metodom usvajanja teoretskog dijela (uvjeti držanja konja, oprema za jahača i konja, briga o konju, hranjenje, bolesti, osnovni načini kretanja, prilaženje konju, upoznavanje s anatomskim i fizičkim obilježjima konja itd.) i praktičnog dijela (sedlanje, timarenje, briga, vođenje, uzjahivanje itd).

A) BRIGA O KONJU

Konja je potrebno njegovati i voditi brigu o njegovoj čistoći. Svakodnevna njega i čišćenje konja potpomažu cirkulaciji i disanju kože. Timarenje uvelike pomaže njegovu zdravstvenom statusu i pomaže mu pri radu, ali i uklanja nečistoće s njegova tijela. Tijekom timarenja možemo otkriti vanjske povrede i sanirati ih na vrijeme. Promjenama ponašanja i raspoloženja, životinja nam može ukazati na neke smetnje i bolesti, stoga je važno svakodnevno je pratiti i promatrati. Oprema za timarenje sastoji se od gumene krute četke, mekane četke i četke za raščesljavanje grive i repa te rajsera za čišćenje kopita.

B) HRANJENJE

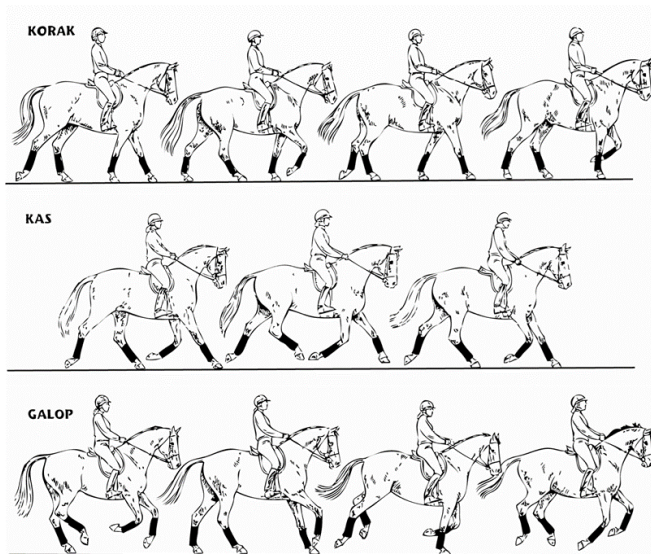
Konji su životinje koje se hrane trima osnovnim skupinama namirnica: zrnata hrana (zob, ječam, kukuruz), voluminozna hrana (silaza – vlažna trava, sijeno – suha trava) i sočna hrana (mrkva, jabuka itd). Zbog njihova malog želuca, hranu im moramo davati tri puta dnevno. Konji bi trebali konzumirati barem 40 % zrnate hrane, dok je preporuka za voluminoznu hranu najmanje 50 %. Konju prosječne veličine 500 – 600 kg potrebno je 10 – 12 kg sijena te otprilike 3 – 5 kg zobi na dan. Cijelo vrijeme mora imati pristup vodi, a dnevno može popiti 30 – 50 litara, dok u vrućim danima to može biti i do oko 80 litara.

C) PRILAŽENJE

Svakim prilaženjem konju moramo biti svjesni da je konj plašljiva životinja i nerijetko može neočekivano reagirati. Prilikom prilaska konju, potrebno se prvenstveno najaviti glasom, zatim promotriti njegovu reakciju i govor tijela. Konju se uvijek prilazi s lijeva te se treba izbjegavati stajanje u mrtvom kutu, kao i nagle i brze pokrete koji bi ga mogli dodatno preplašiti.

D) KRETANJE KONJA

Osnovni su načini kretanja konja: hod, kas i galop. Konj koristi najmanje energije u svojem hodu. Kas i galop zahtijevaju više energije i također su prirodni oblici kretanja (Tušak i Tušak, 2002). Štuhec (1997) korak definira kao spor, pravilan, simetričan hod, u kojemu lijeva noga ima iste pokrete kao i desna u odmaku od pola koraka. Pri koračanju, dvije, tri ili četiri noge istovremeno su na tlu. Hod je gibanje koje se izvodi četverotaktno. Slijed kretanja hoda je LP, DZ, DP, LZ. Prednje noge ostaju u zraku dulje od stražnjih jer moraju napraviti mjesta za gaženje stražnje noge. Hod je jedino kretanje konja u kojemu ne postoji faza leta, a može biti srednji, prikupljeni, produženi i slobodni. Kas je simetričan hod srednje brzine u kojem se životinja oslanja dijagonalnim parovima nogu na tlo, u nizu LP i DZ, DP i LZ. To je dvotaktno gibanje. Galop ili konjski trk obilježen je skokovima i fazama leta. To je asimetrično gibanje koje se izvodi trotaktno i u kojem konj ima jednu nogu ili više njih na tlu ili lebdi svim četirima nogama u zraku. Poznajemo lijevi ili desni galop, ovisno kojom prednjom nogom zakorači najprije, odnosno istodobno podigne suprotnu stražnju. Tijelo konja uvijek mora biti izravnavano na ravnim dijelovima staze i pravilno savijeno u zavojima, no u bilo kojem trenutku postavljeno prema strani vodeće noge (HKS, 2015).



Slika 5 Kretanje konja, Marczak in Bush (2022)

E) OPREMA KONJA I JAHAČA

Ular i povodac spadaju u osnovni dio opreme koji nam je potreban za vođenje i vezanje konja. Ular stavljamo konju na glavu i sastoji se od tjemelog remena, prekonosni obruč i podgušni remena koji se zakopčava. Povodac se zakopčava na ular i njime vodimo konja do željenog mjesta. Sedlo je dio osnovni dio opreme konja i služi nam za stabilizaciju sjedišta dok sjedimo i jašemo na konju. U praksi se koristi više vrsta sedala, a to su: dresurno, preponsko, multifunkcionalno, terensko, trkaće i western. Sedlo se sastoji od nekoliko osnovnih dijelova: prednji i stražnji unkaš, kifla, veliki list, mali list i sjedište. Ispod malog lista se kače uzengije (stremeni) sa remenima koji služe za pravilno postavljanje nogu. Ispod velikog lista se nalazi više remenja koji služe za pričvršćivanje kolana. Kolan je remen kojim pričvršćujemo i fiksiramo sedlo za konja. Podsedlica je napravljena od tkanine i postavlja između sedla i konjskih leđa. Osnovna funkcija podsedlice je da zaštita leđa konja i prevencija nastanka žuljeva od sedla, na nju još može ići nadsedlica. Sastoji se od osnovnog dijela tkanine koji je presavijen na dva dijela, i na njoj se nalaze posebni prišvršćivači za kolan i sedlo. Uzda je sklop više kaiša posebno prilagođenih konjskoj glavi. Uzdu dijelimo na oglavinu i vođiće ili dizgini (remenima koje držimo u rukama i pomažu nam pri upravljanju konjem). Oglavina se sastoji od: potiljačnog, čeonog, obraznog, podgušnog, prekonosnog, podbradnog remena i žvale (komad metala koji se postavlja u usta konja). Imamo nekoliko vrsta uzdi a to su: engleska, meksička, hanoveranska, kombinirana, itd. Štitnike za noge konja koristimo za sprječavanje povreda, brže i bolje

zagrijavanje nogu konja. Transportni i radni štitnici se koriste u radu s konjem na lonži ili pri jahanju, koja nam je potrebna prilikom sedlanja: sedlo, uzde, pomoćni remen, martingal, kolan, stremenje (uzengije), podsedlica i nadsedlica.

Obvezna su oprema za jahača i zaštitna kaciga te čizme do gležnja s niskom potpeticom (strogo su zabranjene cipele ravnih potplata ili tenisice). Oprema koju većina jahača koristi: zaštitna kaciga, zaštitni prsluk (koji je preporučen mladim jahačima za vrijeme treninga, dok je za mlađe natjecatelje na turnirima obvezan), bič (za početnike jahanja ne smije biti duži od 75 cm i ne previše elastičan kako ne bi cijelo vrijeme udarao konja), jahaće čizme (koje bi trebale biti dovoljno visoke da ne ometaju naredbe jahača koje mogu nastati zapinjanjem čizama za sedlo). Umjesto visokih čizama, mogu se koristiti cipele za jahanje do gležnja i nazuvci (čepsevi). Zatim su potrebne jahaće rukavice (kako bismo spriječili klizanje vođica (dizgina) za bolje i sigurnije kontroliranje i navođenje konja), jahaće hlače (koje moraju biti zaglađene na području stražnjice i jahača ne smiju zatezati na koljenima zbog velikog broja ponavljanja pregibanja u koljenom zglobu). Važno je naglasiti da je za vrijeme jahanja zabranjeno nošenje šalova i krutih predmeta poput nakita, a ako jahač nosi jaknu, ona mora biti otkopčana do dvije trećine. Mamuze trebaju biti podešene paralelno s potplatom.

F) PRIPREMA KONJA ZA RAD

Prije samog početka pripreme konja, potrebno je provjeriti i pripremiti potrebnu opremu i njezine dijelove, kao i njihovu sigurnost za konja i jahača. Svoj ulazak u boks treba najaviti glasom i konju dati do znanja da se ulazi u njegov prostor. Povodcem ga privezati na za to predviđen prostor. Prije početka sedlanja, potrebno je pažljivo istimariti i očistiti konja kako bismo bili sigurni da mu stavljanje opreme neće nanijeti ozlijede. Konju prilazimo s lijeva i prvo postavljamo podsedlicu čiji gornji dio na grebenu konja treba biti malo odignut kako bi se omogućio protok zraka i spriječilo žuljanje leđa. Sedlo pažljivo stavljamo na konja na način da su stremenja (uzengije) i kolan podignuti. Kako ga dlaka ne bi našuljala, potrebno je sedlo prvo staviti malo naprijed, a zatim ga povući prema nazad. Jahač prolazi s desne strane konja i pažljivo spušta kolan te se potrebno vratiti na lijevu stranu kako bi se kolan minimalno zategnuo, odnosno samo onoliko koliko je potrebno da se sedlo održi fiksno i da ne promijeni položaj. Prije uzjahivanja, potrebno je pritegnuti kolan te ga provjeriti za vrijeme treninga. Prilikom uzdanja, uzda se drži u lijevoj ruci, a konju se prilazi s lijeve

strane. Leđima okrenutim prema konjskoj plećki i bez naglih pokreta, potrebno je prebaciti desnu ruku oko konjske glave i vođice (dizgine) preko nje. Nakon skidanja ulara, uzda se prima u desnu ruku te se lijevom rukom žvala namješta u usta konja. Desnom je rukom potrebno povući čeonu remen preko ušiju i zakopčati prekonosni remen na kojemu mora ostati slobodni prostor između konjske glave i jahačeve šake.

G) UZJAHIVANJE I SJEDIŠTE

Uzjahivanje i sjahivanje uvijek se izvodi na sredini manježa s lijeve strane. Prilikom uzjahivanja, konj mora stajati mirno sve dok jahač ne bude spreman uspeti se na njega. Prije svakog uzjahivanja dizgini su prebačeni preko konjskog vrata, jahač spušta stremenje te na posljertku provjerava zategnutost kolana cijelo vrijeme držeći dizgine u ruci. Remeni stremena (uzengije) trebaju biti namješteni prethodno, a oni su dugi približno kao ispružena jahačeva ruka.



Slika 6 Provjeravanje dužine stremena



Slika 7 Uzjahivanje

Pravilno sjedište temelj je koji omogućuje kvalitetno jahanje i ispravan utjecaj jahača na konja. Jahač svojim sjedištem osjeća konja i tako ga ima mogućnost pratiti. Vrste sjedišta koje razlikujemo: okomito sjedište (sjededeće), lako sjedište (polusjedeći stav), lako sjedište za velike brzine (*military* stav). Okomito sjedište temelj je držanja na konju i ono se upotrebljava u dresurnom radu, školskom jahanju i ujahivanju konja. Okomitu liniju čine glava, rame, kuk i peta.



Slika 8 Pravilan položaj kukova i nogu

8.4.2. 6. – 11. školski sat

Kao u svakom procesu učenja motoričkih znanja, i jahanje se provodi u pet faza učenja: faza usvajanja, faza početnog usavršavanja, faza naprednog usavršavanja, faza stabilizacije te faza automatizacije (Neljak, 2013). Od 6. do 11. sata jahač usvaja osnovne radnje upravljanja konjem kao što su pokretanje konja, upravljanje konjem u željenom smjeru, prikupljanje i zaustavljanje konja. Kako bismo krenuli s aktivnostima, potrebno je jahaču osvijestiti pravilan položaj tijela i dovesti ga do automatizacije. Pravilan položaj tijela zahtijeva jahačevu opuštenost i usredotočenost. Pravilan položaj tijela zahtijeva da su leđa u uspravnom položaju, ramena zabačena prema nazad, ruke opuštene, noge priljubljene uz konja, ali ne prestisnute i pete spuštene prema dolje. Ramena, pete i bokovi moraju biti u ravnoj liniji. Šake jahača moraju biti okrenute prema gore, zatvorene palcem odozgo kako bi spriječile klizanje vođica. Šake su dio ravne linije od jahačeva lakta preko dizgina do usta konja i razmak između njih ovisi o debljini konjskog vrata. Jahač ima prirodna pomagala koja koristi tijekom procesa upravljanja konjem. Pomagala za tjeranje jesu glas, sjedište i listovi, dok su pomagala za zaustavljanje dizgini i glas. Sva ova pomagala moraju skladno djelovati i biti jasno iskazana kako bi konj shvatio što točno od njega očekujemo. Kako

bi jahač kontrolirao konja, prvo mora naučiti kontrolirati svoje tijelo koje služi kao aparat kontroliranja konja.



Slika 9 Pogrešan položaj tijela



Slika 10 Pravi položaj tijela

Ravnoteža je ključan čimbenik za održavanje ispravnog položaja prilikom jahanja. Izvode se vježbe narušavanja ravnoteže i stabilnosti. Jahaču narušavamo stabilnost na način da se samo nogama pridržava za sedlo, a rukama izvodi različite radnje.



Slika 11 Vježba ravnoteže, ruke na bokove



Slika 12 Vježba ravnoteže, ruke u odručenje



Slika 13 Vježba ravnoteže, ruke u uzručenju



Slika 14 Pretklon i doticanje ramena konja



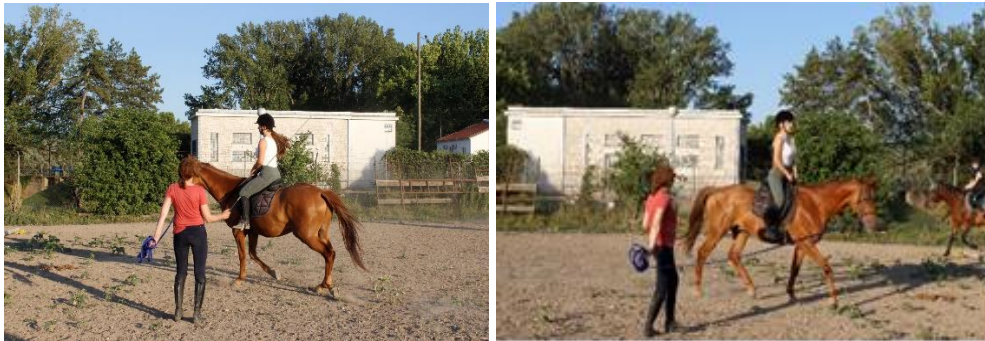
Slika 15 Pretklon i doticanje suprotnog ramena



Slika 16, 17, 18, 19 Podizanje iz sedla i zadržavanje u stajanju bez pomoći pridržavanja rukama

Kako bismo konja naveli na kretanje, potrebno je stisnuti unutarnju stranu listova uz tijelo konja i na taj mu način dati zapovjednu komandu kretanja. Kontakt je potrebno održavati cijelo vrijeme. Jahač hodom izvodi osnovne manješke radnje kao što su promjene po dijagonali, promjena po malom i velikom krugu, nalijevo/nadesno nazad te samostalno izvodi navedene vježbe. Vježba podizanja iz sedla i spuštanja u isto u stajanju pa kretanju odličan je pokazatelj onoga što jahača čeka pri praćenju kasa.

Učenje kasa prvotno se izvodi na lonži, a zatim samostalno po krugu. Kako bismo konja potjerali u kas, ponovno treba dati kontakt listovima i u pravom ga trenutku početi pratiti. Kada je vanjska noga konja pružena prema naprijed, jahač mora ustati iz sedla i nastaviti pratiti ritam koraka.



Slika 20, 21 Praćenje kasa na lonži

8.4.3. 12. – 17. školski sat

Naučivši pratiti kas i hvatati ritam kasa na lonži, učenica kreće kasati po velikom krugu uz praćenje drugog jahača, a nakon toga samostalno. Cijelo vrijeme održava ritam kasa, pazi na položaj trupa i ekstremiteta te pravilno sjedište. Također, učenica samostalno izvodi promjene smjerova i putanje kretanja.



Slika 22 Kas uz praćenje drugog jahača

8.4.4. 18. – 27. školski sat

U ovoj fazi stavljamo naglasak na ponavljanje i usavršavanje samostalnog kasanja i kontroliranja kretanja konja. Faze učenja sjedećeg kasa na lonži i prelazak

preko *cavaletta* u kasu.



Slika 23 Samostalni prelazak preko motke u kasu

Dovoljna opuštenost i kontrola tijela omogućuje učenici samostalno učenje sjedećeg kasa po krugu. Kod sjedećeg kasa, sjedište je jahača u stalnom kontaktu sa sedlom te se usvajaju kretnje zdjelice koje nam pomažu pri pokretanju i upravljanju konjem. Sjedeći kas obvezan je temelj za usvajanje sljedećeg koraka – galopa. Slijedi demonstracija galopa i verbalne upute o promjenama koje se dešavaju u odnosu na kas (položaj tijela, promjena sjedišta, prelazak u galop). Početak galopiranja na lonži.

8.4.5. 28. – 35. školski sat

Završna faza programa kreće sa samostalnim galopom po velikom krugu manježa. Kako bismo konja naveli na galop, potrebno je stisnuti konja potkoljenicama, prikupiti ga na usta te pravilno praćenje kukovima. U galop po krugu dolazimo na način da se unutrašnja noga jahača nalazi malo ispred kolana (remen na konjskom trbuhu), a vanjska malo iza njega s blagom fleksijom prema unutra. U tom položaju nogu konju dajemo naredbu i kasnijim kontaktom održavamo ritam galopa. Tijelo ostaje u sredini dok zdjelicu pomičemo u skladu s prirodnim kretnjama konja, a cijelo je vrijeme potrebno održavati blagi kontakt ustima. Učenica usvaja prelazak u galop iz stajanja i hoda te galopira po velikom krugu, nakon čega se rade promjene smjerova i prelasci preko motki i niskih *cavaletta* u galop koraku.



Slika 24 Prelazak preko više uzastopnih motki u galopu



Slika 25 Prelazak preko niske cavalette u galopu

9. REZULTATI I RASPRAVA

Tablica prikazuje rezultate provjere i ocjenjivanja učenice polaznice škole sportskog jahanja.. Ocjenjivanje se provelo na posljednjem satu i u njemu su sudjelovala tri voditelja jahačke škole. Ocjenjivanje je provedeno po unaprijed dogovorenoj mjernoj skali:

Odličan (5) Učenica izvede ishod učenja lako i brzo bez tehničkih ili estetskih pogrješaka.

Vrlo dobar (4) Učenica izvodi ishod učenja samostalno, lako i brzo s manjim tehničkim ili estetskim pogrješcima.

Dobar (3) Učenica izvodi ishod učenja samostalno i uz veće tehničke ili estetske pogrješke.

Dovoljan (2) Učenik izvede ishode učenja uz pomoć.

Nedovoljan (1) Učenica ne može izvesti ishod učenja ni uz pomoć učiteljice/ učitelja..

ISHODI UČENJA	OCJENJIVAČ 1	OCJENJIVAČ 2	OCJENJIVAČ 3
PRIPREMA KONJA U ŠTALI	5	5	5
SEDLANJE I UZDANJE	5	5	5
STAV JAHAČA	4	5	5
SJEDIŠTE	5	4	5
PRAVOCRTNO ZADRŽAVANJE	5	5	5
PRELAZAK U KAS IZ HODA	4	5	4
SJEDEĆI KAS	3	4	3
KONTROLA RITMA	5	4	4
PROMJENA PO DIJAGONALI	5	5	5
PRELAZAK U GALOP IZ HODA	4	4	4
PRELAZAK U GALOP IZ KASA	4	5	4
PRESKOK PREKO MALE PREPONE	4	4	3
ZAUSTAVLJANJE	5	5	5

Tablica 1 Ishodi učenja

Učenica je uspješno usvojila sve tražene i unaprijed predviđene elemente po propisanom novopredloženom planu i programu škole sportskog jahanja od 35 sati u trajanju od 45 minuta. Nakon provedenog postupka, spremna je za daljnje napredovanje i upoznavanje s konjičkim sportom. Uz uspješno rukovođenje konjem, upoznala je ljepote konjičkog sporta, druženja s tim plemenitim životinjama te pronašla izvanškolsku aktivnost kojom se namjerava nastaviti baviti u budućnosti. Škola jahanja

kao kineziološki operator može biti organizirana individualno ili u grupi. Polaznici upoznaju druge jahače, stječu nova prijateljstva i, što je najvažnije, jahanje kao tjelesna aktivnost ispunjava sve potrebne kriterije kako bismo je mogli nazvati korisnom tjelesnom aktivnošću. Ona razvija simetričnost i balans, poboljšava motoričke i funkcionalne sposobnosti jahača, ali i razvija samopouzdanje i komunikacijske vještine. Također, potiče pozitivno prihvaćanje stvarnosti i razvoj socijalnih vještina, povećava emocionalnu inteligenciju te u cijelosti unaprjeđuje kvalitetu življenja.

Konji koji se koriste u svrhu škole jahanja prije svega moraju biti zdravi, mirni, poslušni i otporni na pogreške koje početnici izvode. Vrlo je važno da polaznik škole jahanja na početku samog procesa zna u kakvu se aktivnost upušta jer je provodi u sinergiji s još jednim živim bićem koje nekad može i neželjeno reagirati. Korištenjem odgovarajuće opreme mogućnost ozljeđivanja svedena je na minimum. U provođenju škole sportskog jahanja važan je čimbenik i samo jahalište (manjež) koje mora biti koliko je moguće osigurano i prilagođeno svojoj namjeni. Konji koji se koriste u svrhu škole sportskog jahanja moraju se svakodnevno jahati, bilo u školi jahanja, sportskom jahanju, ili za rekreaciju. Treba povećati njihov doticaj s ljudima, raznolikim zvukovima i vanjskim podražajima s kojima se mogu susresti za vrijeme provođenja sata škole jahanja.

Škola sportskog jahanja proces je koji traje ovisno o zanimanju i učestalim dolascima jahača. To je proces koji može i potrajati, no naposljetku dolazi užitek, ostvarenje konačnog cilja i zadovoljstvo izvedenim, a nerijetko se javlja i emocionalna povezanost konja i jahača. Zaključno, možemo reći da je škola sportskog jahanja u trajanju od 35 školskih sati po navedenom novopredloženom programu, kineziološki operator koji daje dobre temelje za daljnje bavljenje sportskim ili rekreativnim jahanjem.

10. ZAKLJUČAK

Glavni cilj ovog istraživanja bio je utvrditi može li osoba koja prije nije imala doticaj s konjičkim sportom usvojiti elemente školesportskog jahanja u 35 školskih sati i biti osposobljena za samostalno rukovođenje konjem.

Postavljena prva hipoteza koja glasi:

H₁: 35 školskih sati dovoljno je vremensko razdoblje za provođenje novopredloženog plana i programa škole sportskog jahanja kao izvannastavne i izvanškolske aktivnosti u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture.

u potpunosti se prihvaća.

Postavljena druga hipoteza koja glasi:

H₂: Novopredloženi program omogućio je pozitivno usvajanje vještina osnova sportskog jahanja.

S obzirom na to da se u ovom radu radi o analizi slučaja, da je u pitanju samo jedan ispitanik, kao ograničavajući faktor treba navesti preporuku za povećanjem većeg broja ispitanika te preporuku daljnjeg istraživanja istog novopredloženog programa na većem broju ispitanika. Iako se radi o analizi slučaja, može se preporučiti da je škola sportskog jahanja prihvatljiva kao oblik izvannastavne i izvanškolske sportska aktivnost u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture.

11. LITERATURA

1. Hrvatski konjički savez (2013). *Pravilnik o održavanju ispita u školama jahanja*. Zagreb: Hrvatski konjički savez.
2. Hrvatski konjički savez (2015). *Udžbenik za pripremu polaganja ispita za jahačku dozvolu*. Zagreb: Hrvatski konjički savez.
3. Ivančev, V., Pavić, R., & Babič, D. (2014): Važnost pravilnog položaja tijela u jahanju. *23. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske*, (str. 543 – 548). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
4. Kosinac, Z. (2018). *Posturalni problemi u djece i mladeži - dijagnostika i liječenje*, Zagreb: Medicinska naklada.
5. Krajina, M. (2018). Odnos jahanja s kvalitetom života i samopercepcijom djece. (diplomski rad). Zdravstveno veleučilište Zagreb.
6. Lončar, D., Lončar, V., Baban M., Bobić T., Mijić P., Bagarić A., & Gregić M. (2017). Komunikacija čovjeka i konja u nepoznatim situacijama. *10th International. Scientific, Professional Conference, Agriculture in Nature and Environment Protection, 5-7 June 2017*, (str.81 – 85). Vukovar, Croatia,
7. Neljak, B. (2013) *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
8. Trailović, R.D., Vučinić, M.M., & Lazić M.J. (2012.): *Etologija – ponašanje i dobrobit konja*. Beograd, Srbija: Vetcare.
9. Tušak, M. (2002). *Psihologija konja*. Ljubljana, Slovenija: Znanstveni institut za Filozofske fakultete.