Aktivnosti i terapija pomoću konja: stanje u Republici Hrvatskoj te uvjeti potrebni za rad

Bogojević, Lea

Master's thesis / Diplomski rad

2017

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:023013

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Image not found or type unknown

Repository / Repozitorij:

Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula

zir.nsk.hr

Image not found or type unknown

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli

Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

LEA BOGOJEVIĆ

AKTIVNOSTI I TERAPIJA POMOĆU KONJA: STANJE U REPUBLICI HRVATSKOJ TE UVJETI POTREBNI ZA RAD

Diplomski rad

Pula, veljača 2017.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli

Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

LEA BOGOJEVIĆ

AKTIVNOSTI I TERAPIJA POMOĆU KONJA: STANJE U REPUBLICI HRVATSKOJ TE UVJETI POTREBNI ZA RAD

Diplomski rad

JMBAG: 0265005598, redoviti student

Studijski smjer: Integrirani preddiplomski i diplomski učiteljski studij

Predmet: Kineziološka metodika

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Znanstvena grana: Kineziološka edukacija

Mentorica: doc. dr. sc. Iva Blažević

Komentorica: doc. dr. sc. Mirjana Radetić-Paić

Pula, veljača 2017.

1

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Lea Bogojević, kandidatkinja za magistra primarnog obrazovanja, ovime izjavljujem da je ovaj Diplomski rad rezultat isključivo mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Diplomskog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Student

_____

U Puli, _____, _____ godine

IZJAVA

o korištenju autorskog djela

Ja, Lea Bogojević, dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj diplomski rad pod nazivom *Aktivnosti i terapija pomoću konja: stanje u Republici Hrvatskoj i uvjeti potrebni za rad*, koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, _____

Potpis

_____

2 SADRŽAJ

1. Uvod 6
2. Aktivnosti/terapije pomoću konja 8
2.1. Pedagoško jahanje i voltažiranje 10
2.2. Sportsko jahanje osoba s invaliditetom 12
2.3. Konj u procesu aktivnosti i terapije pomoću konja 14
3. Razvoj i povijesti aktivnosti i terapije pomoću konja u Hrvatskoj te susjednim zemljama 16
3.1. Aktivnosti i terapija pomoću konja u Hrvatskoj 16
3.2. Aktivnosti/terapije pomoću konja u susjednim zemljama- Slovenija i Srbija ... 18
4. Uvjeti za provođenje aktivnosti/terapije pomoću konja 19
4.1. Materijalni uvjeti 19
4.2. Terapijski tim 23
4.3. Konj- karakteristike i skrb 24
4.4. Postupci i metode rada 27
4.5. Igre u pedagoškom jahanju i voltažiranju 31
4.6. Jahanje 36
4.7. Psihički problemi kao indikacije za pedagoško jahanje i voltažiranje 40
4.8. Tjelesni problemi kao indikacija ili kontraindikacija za aktivnosti/terapiju pomoću konja 42
4.9. Stanja u kojih se najčešće koristi terapijsko jahanje 42
5. Pozitivni učinci aktivosti/terapije pomoću konja 45
5.1. Fizikalni učinci 45
5.2. Psihološki učinci 46
5.3. Socijalni učinci 47
5.4. Edukacijski učinci 47
6. Aktualno stanje aktivnosti/terapije pomoću konja u Republici Hrvatskoj 49
7. Zaključak 50
8. Literatura: 51

1. UVOD

Postoji nekoliko definicija koje objašnjavaju što je to terapijsko jahanje. Prema *Statutu Hrvatskog saveza za terapijsko jahanje*, u članku 10., stoji kako je terapijsko jahanje oblik konjaništva namijenjen i prilagođen djeci s teškoćama u razvoju, osobama s motoričkim poremećajima i kroničnim bolestima, te osobama s psihičkim i emocionalnim poteškoćama, a u svrhu terapije, rehabilitacije i općenito poboljšanje kvalitete života (Statut Hrvatskog saveza za terapijsko jahanje, 2015).

Sjevernoamerička udruga terapijskog jahanja (NARHA) navodi da je terapijsko jahanje upotreba konja i aktivnosti orijentiranih prema osobama s invaliditetom u svrhu postizanja različitih terapijskih ciljeva: kognitivnih, fizičkih, emocionalnih, socijalnih, edukacijskih i bihevioralnih.

Blažević (prema Zadnik, 2003) za terapijsko jahanje kaže da je djelatnost koja upotrebljava konja u terapijskom procesu zbog pozitivnih učinaka na psihosocijalne i motoričke funkcije.

Prvi zapisi o vrijednostima terapije na konjima datiraju još iz davne 1875. godine kada je francuski liječnik Cassaigni koristio jahanje za liječenje različitih oboljenja i primijetio čitav niz pozitivnih terapijskih učinaka. Najveći napredak primijetio je kod bolesnika s neurološkim poremećajima: bolje držanje tijela, poboljšana ravnoteža, bolja pokretljivost zglobova i općenito bolje psihološko stanje organizma (Scoott i Evans, 2005).

Prije stotinjak godina, u Engleskoj je prepoznato jahanje za osobe s invaliditetom kao koristan oblik rehabilitacije i tijekom prvog svjetskoga rata terapijsko jahanje je kao oblik rehabilitacije ponuđeno ranjenim vojnicima u bolnici u Oxfordu. Do 1950. godine britanski su fizioterapeuti istraživali mogućnosti jahanja kao terapije za sve oblike invaliditeta. Britanska udruga terapijskog jahanja (RDA) osnovana je 1969. godine uz entuzijastičnu potporu kraljevske obitelji (Scott i Evans, 2005).

Velik značaj aktivnosti/terapiji pomoću konja dala je i Liz Hartel iz Danske, iako oboljela od cerebralne paralize, na Olimpijskim igrama u Helsinkiju osvaja srebrnu medalju u dresurnom jahanju u konkurenciji sa zdravim jahačima. Time je privukla pažnju mnogih stručnjaka, fizioterapeuta, neuropedijatara, sportskih trenera, konjičkih

klubova kao i raznih organizacija koje su se borile za boljitak života osoba s poteškoćama u razvoju te se jahanje osim za zdrave jahače sve više počelo koristiti i za osobe s invaliditetom (Blažević, 2007).

Možemo zaključiti da su stručnjaci različitih profila prepoznali pozitivno djelovanje terapijskog jahanja u rehabilitaciji te njegov učinak na poboljšanje kvalitete življenja djece i odraslih s poteškoćama. Multidisciplinarnim pristupom želi se unaprijediti program terapijskog jahanja, podići kvaliteta njegova provođenja, ali i rezultata.

2. AKTIVNOSTI/TERAPIJE POMOĆU KONJA

Ljudi su oduvijek tražili životinjske suputnike u svom životu. Samim time konj je služio za više namjena, od prehrane do prijevoza. Primjena konja u terapijske i rehabilitacijske svrhe seže unazad četiri stoljeća. Snažan poticaj u novije doba predstavlja podvig Liz Hartel iz Danske, koja je na olimpijskim igrama u Helsinkiju (1952) osvojila srebrnu medalju za dresuru. Iako oboljela od dječje paralize, ona je, u konkurenciji s mnogim mladim i zdravim osobama, postigla zavidno visoko drugo mjesto, jasno osvijestivši važnost upotrebe konja u terapiji. Od tada je terapija jahanjem privukla pozornost stručnjaka i ljudi koji se profesionalno bave konjima.

Ranih šezdesetih godina u SAD-u su postojala tri centra za terapijsko jahanje, od kojih je najpoznatiji Windrush. Osnivanje Cheff Centera i North American Riding of the Hendicapped, (1969.) pokrenulo je diljem svijeta širenje terapijskog jahanja. Danas u SAD-u ima preko 660 centara, a njihov broj stalno raste. U razvijenim zemljama Europe centri terapijskog jahanja formirani su u sklopu većih rehabilitacijskih ustanova, koje svoja iskustva prenose manjim rehabilitacijskim centrima. U Hrvatskoj su u fazi registracije dva takva centra (Zagreb i Osijek), a postoje inicijative da se formiraju u sklopu manjih ustanova za rehabilitaciju (Zadar, Rovinj i drugi). Trenutno se u Hrvatskoj aktivnosti/terapije pomoću konja izvode preko udruga građana ili kao dodatna aktivnost konjičkih klubova. U Istri se također provode aktivnosti/terapije pomoću konja kroz rad udruga građana i dodatne aktivnosti konjičkih udruga, nažalost često bez adekvatno educiranih voditelja i terapeuta te bez odgovarajuće opreme i didaktičkih pomagala. Jedini adekvatno opremljen centar koji posjeduje educirano osoblje i educirane volontere u Istri nalazi se nedaleko od Rovinja.

Još uvijek vlada zbrka u upotrebi izraza “hipoterapija”, “pedagoško jahanje“, “voltažiranje[1]”, “jahanje invalida” i sl. Ovisno o ciljevima koje želimo postići javila se potreba za stanovitom terminološkom podjelom, ali još više potreba za nadilaženjem

[1]Voltažiranje je gimnastika na konju, vrlo efektna olimpijska disciplina u kojoj voltažeri na konju u galopu izvode grupne figure. U radu s djecom s posebnim potrebama ta disciplina je malo modificirana, no namijenjena je ponajprije djeci s minimalnim fizičkim poteškoćama, tj. djeci s psihomotornim i kognitivnim problemima. Provode je specijalni pedagozi (defektolozi), psiholozi, socijalni radnici i slične struke, uz dodatnu edukaciju u specijalno pedagoškom voltažiranju. (http://kkvz95.forumotion.com/t467-voltaziranje 19.09.2016.)

zatvorenosti različitih znanstvenih disciplina, koje zajedničkim djelovanjem moraju prići proučavanju tako kompleksne realnosti koja se događa terapijskim jahanjem (Itković i Boras, 2003).

Itković i Boras (2003) opisuju tri su temeljna područja koja indiciraju potrebu primjene konja u terapijske svrhe:

- medicina: terapija sa ciljem razvoja motorike osobe s invaliditetom ili "hipoterapija";
- pedagogija/defektologija: terapija sa ciljem razvoja osobnosti ponašanja, "pedagoško jahanje","defektološko jahanje";
- sport-terapija u cilju rekreacije, takmičenja, razvoja motivacije i sl. ili rekreacijsko jahanje.

Hipoterapija je terapija s konjem i na konju. „Pod hipoterapijom podrazumijevamo fizioterapijske postupke kod kojih su invalidi, bolesnici i konj, sa svojim trodimenzionalnim pokretima, sudionici unaprijed planiranog i osmišljenog medicinsko-terapijskog tretmana, pri čemu je čovjek, kroz sveukupne kretnje, tjelesno, emocionalno, duševno i socijalno angažiran."(Itković i Boras prema Molnar, 2000).

Hipoterapijski tretman ima neurofiziološku osnovu i mora biti propisan od liječnika, za svakog pacijenta pojedinačno, individualno doziran s unaprijed izrađenim terapijskim planom. Niti jedan drugi tretman ne nudi mogućnost invalidima s teškim oštećenjima motorike kretanje u prostoru u uspravnom položaju, koje može usmjeravati kako želi, na tuđim nogama. Razlog tome je trodimenzionalno ljuljanje konjskih leđa kod pokreta konja (gore-dolje; desno-lijevo; naprijed-natrag), a rezultat je rotacija zdjelice i trupa jahača (90–12X/min). Sjedeći na toplim leđima konja, osoba s invaliditetom mora neprekidno reagirati na te pokrete, dočaravajući stvarno kretanje unatoč oduzetosti nogu. Naime, snagom mišića trupa on se uspravlja protiv sile teže i dobiva osjećaj stabilnog simetričnog položaja tijela. Zbog stalnog njihanja ispruženih nogu i mobiliziranja kukova, hipoterapeuti moraju naročito paziti na položaj zdjelice od koje se pokreti usmjeravaju prema trupu i udovima. Istovremeno su angažirani i veliki zglobovi (ramena i kukovi), pa je gruba i fina motorika udova olakšana (Itković i Boras, 2002).

Posao i trud ove dugotrajne terapije vrlo brzo se pretvara u suradnju između konja i čovjeka - pacijenti najčešće u konju vide prijatelje, dok vodiči konja ostaju u

pozadini. Hipoterapija kao oblik fiziološke terapije omogućava pokrete koji aktiviraju bolesne mišiće. Ako i ne dođe do značajnijih poboljšanja ravnoteže i koordinacije, poticanja osjeta i normalizacije disanja, iskustva iz prakse su pokazala da se progresija distrofije mišića značajno zaustavlja. Razlog tome je zastupljenost u hipoterapiji spektra različitih pokreta, održavanja ravnoteže, koordinacije, uključenost senzorike i odgovarajućeg disanja (Itković i Boras, 2003).

Hipoterapija je složen terapijski postupak koji mora biti strogo individualno doziran od strane liječnika, što je osnovni preduvjet za odgovarajući postupak liječenja usmjeren ka planiranom cilju. Zbog mnogostrukog djelovanja pokreta konja na "jahača" mora biti jasno da laički i neprofesionalni postupak može štetiti pacijentu. Zato je dodatno školovanje fizioterapeuta nužno. Osobe koje žele završiti dodatno školovanje za hipoterapeuta moraju imati najmanje srednju medicinsku školu – smjer fizioterapije te najmanje jednogodišnju praksu (Itković i Boras, 2003).

2.1 Pedagoško jahanje i voltažiranje

Pedagoško jahanje se prije svega odlikuje odgojnom funkcijom. Sam pojam podrazumijeva pedagoške, psihološke, fizioterapijske, rehabilitacijske i socio-integrativne ponude tretmana putem terapijskog jahanja. Riječ je o individualnom napretku osobe preko medija konja, koji ima povoljni utjecaj na njezin razvoj, zdravstveno stanje i ponašanje.

Voltažiranje je vid pedagoškog jahanja koji u središtu ima jahanje radi ophođenja s konjem. Ono je u potpunosti usmjereno na razvoj i poboljšanje emocionalnog, duševnog, tjelesnog i socijalnog stanja osobe (Krmpotić, 2003).

Indikacije za provođenje terapije pedagoškog jahanja i voltažiranja su najčešće: nepredvidivo i upadljivo asocijalno ponašanje, duševne smetnje, poremećaj osjetila, problemi kod učenja, problemi opažanja, problemi govora,problemi u emocionalnom i socijalnom području.



*Slika 1.*Voltažerske igre na konju[2]

Sva gore navedena stanja pokazuju siromaštvo u druženjima, smanjeno samopouzdanje, plašljivost, slabost i pomanjkanje volje, nedostatak socijalne prilagođenosti, sklonost agresiji, frustracije, smanjenu toleranciju te hiperaktivnost. Tretman neželjenih postupaka u ponašanju započinje stvaranjem emocionalnog kontakta s konjem, potom se planiraju vježbe zdravstveno-pedagoškog jahanja, a osoba usmjerava na grupu i njezinu dinamiku. Kod pedagoškog jahanja i voltažiranja konja možemo gledati kao "ko-terapeuta" koji svakoga prihvaća onakvog kakav je, on ne ocjenjuje i nema predrasuda, ali reagira spontano na dobre ili loše postupke, i zato određuje prirodne granice ponašanja. Promjene ponašanja mogu se realizirati samo uz specijalno dresiranog konju za tu svrhu (Itković i Boras, 2003).

Pedagoško jahanje i voltažiranje je vrlo složen terapijski postupak, čiji se ciljevi, prema Itković i Boras (2003), mogu raščlaniti na tri područja:

a) *područje motorike:*

- poboljšanje tjelesnog držanja uz uživljavanje u pokrete konja,
- popuštanje i oslobađanje tjelesne ukočenosti zbog ritmičkog pokretanja konja,
- poboljšanje ravnoteže i koordinacije,
- poboljšanje vlastitog opažanja o svojoj tjelesnoj građi.

[2]Slika preuzeta s mrežnog mjesta: http://mkz.visart.si/terapija-s-pomocjo-konj.php (09.08.2016.)

b) *emocionalno-spoznajno područje:*

- učenje opažanja,
- učenje primanja kritike od odraslih osoba,
- razvoj samopouzdanja,
- smanjenje strahova,
- jačanje vjere u vlastite sposobnosti,
- razvoj svijesti o odgovornosti,
- povišenje tolerancije kod frustracije.

c) *socijalno područje*

- druženje i održavanje zajedničko postavljenih ciljeva,
- priznanje sposobnostima drugih,
- učiti praviti kompromise (podčiniti vlastite zahtjeve grupnoj dinamici),
- smanjenje agresivnog ponašanja,
- izgradnja veza – druženje,
- razvoj samopouzdanja.

Svi ovi složeni ciljevi mogu se ostvariti uspostavljanjem odgovarajućih primjerenih odnosa u trokutu konj-dijete-pedagog. Tim stručnjaka koji provodi pedagoško jahanje i voltažiranje sastoji se od defektologa, pedagoga, psihologa s obaveznom dodatnom teorijskom i praktičnom izobrazbom o terapijskom jahanju. Pedagoško jahanje se može izvoditi individualno i u voltažer-grupama, najbolje od 4-6 djece (Itković i Boras, 2003).

2.2 Sportsko jahanje osoba s invaliditetom

Sportsko jahanje osoba s invaliditetom je terapija sa različitim ciljevima: rekreacija, takmičenja, razvoj motivacije i sl. Paleta ponude je šarolika – od punovrijednog provođenja slobodnog vremena, do regularnog sportskog natjecanja. No, na prvom mjestu je socijalna integracija osobe s invaliditetom. Jahanje je jedini sport u kojemu se osobe s invaliditetom mogu mjeriti sa zdravim ljudima – konj to čini mogućim. Kod jahanja su isti zahtjevi kod zdravih ljudi i osoba s invaliditetom, a

osobe s invaliditetom mogu svoje probleme kompenzirati posebnim pomagalima kao što su specijalno napravljene uzde, sedla i stremeni.



Slika 2. Dresurno natjecanje na paraolimpijskim igrama[3]

Svoju sposobnost za jahački sport osoba s invaliditetom-jahač mora prethodno provjeriti kod liječnika. Ako nema kontraindikacija može se početi baviti ovim sportom. I kod vrlo teških slučajeva osoba s invaliditetom, bez udova, moguće je postići zavidne rezultate u jahanju. Nedostatak udova nije zapreka da se prepuste pokretima konja. Čak nakon amputacije, poremećeni osjećaj ravnoteže može biti najlakše uvježbavan i opet pronađen, upravo kod jahanja. Određena sekundarna oštećenja, kao na primjer iskrivljenje kralježnice, mogu biti ublažena (Koprivnjak, 2007).

[3]Slika preuzeta s mrežnog mjesta: https://www.rio2016.com/en/paralympics/equestrian (05.09.2016.)



Slika 3. Nastup Hrvatskog paraolimpijca na natjecanju u Belgiji[4]

2.3 Konj u procesu aktivnosti i terapije pomoću konja

I sve je nabrojano okupljeno oko strpljive životinje – konja. Terapeuti dobro znaju – ako ljudi nisu razumjeli konja, pa se prema njemu neadekvatno ponašaju, i konj će se nakon određenog vremena početi loše ponašati. Ova se činjenica može odnositi i na djecu: ako ih ne razumijemo i neadekvatno se prema njima ponašamo, i oni će se nakon određenog vremena početi loše ponašati (Itković i Boras, 2003).

U već poznatom trokutu dijete-konj-terapijsko osoblje, konj postaje izuzetan učitelj. " Bezbroj je putova do vrha planine. Terapijsko jahanje je jedan od njih. Konj više ne može promijeniti svijet – ali može promijeniti nas. „Prije nego što se uopće započne s terapijskim jahanjem, dobro je nešto naučiti o konjima." Jahanje nije vožnja na motoru – stroju. Životinja na kojoj jašemo, koja nas nosi, ima svoju ćud, svoj karakter, svoje instinkte, volju. Kako će se ponašati u određenoj situaciji, ovisi u velikoj mjeri od nas; od stupnja savladanosti vještine jahanja; od našeg trenutnog raspoloženja; od našeg postupka prema konju… Konji nisu ljudi, a najčešća prepreka razumijevanju bilo koje životinje, posebno ovako velike i snažne kao što je konj, jest naša sklonost da joj pripisujemo ljudska obilježja (Itković i Boras, 2003).

Konji pokazuju obrasce ponašanja koji ponekad nalikuju ljudskim, ali su ipak životinje. Konj, međutim, ne može biti zloban, pokvaren, ne zna lagati i u principu nikome ne želi zlo… Loša iskustva konji uglavnom stječu s ljudima koji s njima postupaju grubo. Uporaba snage u odnosu s konjem nema smisla, on je, u svakom

[4]Slika preuzeta iz rada: Koprivnjak, M. (2007). Sport kao motivacija. 11. Sajam zdravlja Vinkovci.

slučaju, nekoliko desetaka puta jači od najsnažnijeg čovjeka, pa je odmah jasno da su čovjeku potrebne još neke vještine u ophođenju. Postoji čitava paleta pravila kako se ponašati uz konja i kako se ophoditi s konjem. Potrebno ih je, jedno po jedno, naučiti i praktično svladati. Ipak, temeljno pravilo druženja s konjem jeste pokazati mu staloženost i ljubav, kako bi se konji osjećali sigurno i vjerovali u naše dobre namjere. „Najveći neprijatelj u druženju s konjima je strah. Konj prepoznaje strah bez iznimke. Instinkt mu govori da je u opasnosti, jer od čovjeka koji se boji ne može očekivati ništa dobro“ (Itković i Boras, 2003).

Sa svojim osobinama, u programu terapijskog jahanja, konj može poslužiti kao instruktor u stjecanju sposobnosti i vještine prepoznavanja emocija, njihove kontrole i pravilnog usmjeravanja. Konj doista može pomoći čovjeku da postigne sklad sa samim sobom i sa svijetom oko sebe. To je potrebno svakom čovjeku bez iznimke, pa se program terapijskog jahanja, pored nabrojanih indikacija i kontraindikacija, može koristiti i preventivno, naročito kod mladih. Svaki mladi čovjek, i bez evidentnog hendikepa ili problema, treba pomoć da stekne samopouzdanje, povjerenje u sebe i druge, osjećaj vlastitog smisla i svrhe življenja. Komunikacija s konjem daje snagu, sposobnost i sigurnost.

3 RAZVOJ I POVIJESTI AKTIVNOSTI I TERAPIJE POMOĆU KONJA U HRVATSKOJ TE SUSJEDNIM ZEMLJAMA

3.1 Aktivnosti i terapija pomoću konja u Hrvatskoj

Terapijsko jahanje u Hrvatskoj pojavljuje se sredinom devedesetih godina. Među prvim udrugama koje su pokrenule program terapijskog jahanja su „Krila“ iz Zagreba i „Mogu“ iz Osijeka. Grupa entuzijasta završava međunarodne tečajeve za instruktore terapijskog jahanja u Americi i Engleskoj te svoja znanja prenose kasnije novonastalim udrugama.

2001. godine osnovan je Hrvatski Savez za terapijsko jahanje kao krovna organizacija svih udruga i konjičkih klubova koji provode program terapijskog jahanja. Savez povezuje udruge, institucije i pojedince koji provode ili žele provoditi programe terapijskog jahanja u Hrvatskoj. Savez je dobrovoljna, nestranačka, neprofitna interesna udruga, a trenutno broji oko trideset organizacija članica iz cijele Hrvatske.

Zadaća Saveza je promidžba, razvoj i standardizacija programa terapijskog jahanja u Hrvatskoj, a cilj je poboljšanje kvalitete života kroz korištenje programa terapijskog jahanja u svim njegovim oblicima – hipoterapija, pedagoško jahanje, rekreativno ili športsko jahanje za osobe s posebnim potrebama, standardizacija programa, edukacija voditelja, organiziranje promidžbenih i edukacijskih skupova, prijevod i objavljivanje vlastitih tiskanih i elektronskih materijala u nastojanju ostvarenja temeljnih ciljeva.

U suradnji sa svim relevantnim stručnjacima, Savez želi unaprijediti program terapijskog jahanja, podići kvalitetu njegovog provođenja, a rezultatima i evaluacijom dokazati učinkovitost u rehabilitaciji osoba s poteškoćama. Iz tog razloga Skupština HSTJ je donijela pravilnik o radu, standardizaciji i sistematizaciji stručnih programa i kadrova članica Hrvatskog saveza za terapijsko jahanje u kojem se jasno vidi ozbiljnost rukovodstva i podizanje programa terapijskog jahanja na najviši nivo. Savez je osnovao razne komisije i odbore kao:

- *Odbor za edukaciju* - planira, nadzire i provodi edukaciju voditelja terapijskog jahanja koja se sastoji od specijaliziranih stručnih seminara koji obuhvaća:

medicinu, psihologiju, pedagogiju, konjaništvo i stručne programe terapijskog jahanja, provodi informiranje i educiranje šire javnosti kroz tribine, okrugle stolove i kongrese, nadzire i odobrava sve edukacijske projekte i programe koje provode članice Saveza.

- *Odbor za licenciranje programa terapijskog jahanja*-provjerava stanje u udrugama i konjičkim klubovima. Da bi dobili licencu za provođenje programa udruge moraju zadovoljiti sljedeće kriterije:
  - opće odredbe o sigurnosti jahača,
  - opće odredbe o stručnom kadru i provođenju stručnih programa i djelatnosti,
  - opće odredbe o fizičkim i materijalnim uvjetima za održavanje programa terapijskog jahanja,
  - opće odredbe o zdravlju konja,
  - opće odredbe o evidenciji korisnika njihovih usluga u skladu sa Zakonom o zaštiti osobnih podataka.

Sljedeća krovna organizacija vezana uz aktivnosti/terapije pomoću konja osnovana je 2014. godine. Kada Hrvatski zbor fizioterapeuta osniva Hrvatsko društvo hipoterapeuta. Svrhu djelovanja Hrvatsko društvo hipoterapeuta vidi kroz pet točaka:[5]

- Definiranje smjernica i standarda hipoterapije unutar procesa rehabilitacije uz pomoć konja.
- Povezivanje stručnjaka koji djeluju na području hipoterapije i rehabilitacije uz pomoć konja.
- Organiziranje tečajeva i edukacija.
- Suradnja sa konjičkim klubovima i savezima na području Republike Hrvatske i inozemstva s ciljem osiguravanja kvalitete hipoterapije i rehabilitacijskih procesa uz pomoć konja.
- Poticati uvođenje i priznavanje hipoterapije kao medicinski potrebnog i opravdanog postupka u habilitaciji i rehabilitaciji pacijenata u zdravstvenom sustavu Republike Hrvatske.

Posljednja organizacija u Republici Hrvatskoj koja se bavi aktivnostima i terapijom pomoću konja je Hrvatski savez za intervencije pomoću konja[6] koja je

[5]Informacije preuzete s mrežnog mjesta: http://www.hzf.hr/hipo.html (13.08.2016)
[6]Informacije preuzete s mrežnog mjesta: http://www.terapijapomocukonja.info/ (13.08.2016.)

osnovana 2015. godine. I ova organizacija ima slične ciljeve kao i prethodno navedena.

3.2 Aktivnosti/terapije pomoću konja u susjednim zemljama- Slovenija i Srbija

U Srbiji su prvi značajniji koraci napravljeni u Konjičkom Klubu Kremen iz Pančeva 2005. godine.2006. godine Savez za konjički sport Srbije za olimpijske i FEI discipline organizira obuku za voditelja terapijskog jahanja u suradnji sa obučenim kadrom iz Hrvatske. Od 2008. godine formiran je *Savez za hiporehabilitaciju*[7] koji je do 2012. godine obučio oko 50 osoba različitih profila za zvanje "*voditelji hiporehabilitacije*" i u međuvremenu obučeni timovi provode terapiju po ovom programu u nekoliko gradova u Srbiji. Od 2012. godine počinju se organizirati prva natjecanja u paradresuri.2013. godine Srbija dobiva prvog hipoterapeuta (Kamnik, Slovenija) i nekoliko terapeuta za provođenje terapija uz pomoć konja, također osposobljenih u Sloveniji, koji su nakon obuke u Srbiji nastavili unapređivati znanje iz ove domene.

Slovenija je neupitno najdalje kročila putovima aktivnosti/terapije pomoću konja. 1989. godine napravljeni su prvi koraci u Topolšici (Slovenija) za jahanje bolesnika sa sklerozom multiplex.1992. godine ZUIM Kamnik uvodi terapiju uz pomoć konja za djecu sa cerebralnom paralizom i sportsko rekreativno jahanje za djecu sa različitim oboljenjima. 1995. godine, nakon obuke u Austriji, osposobljen je prvi hipoterapeut na prostoru bivše Jugoslavije – Monika Zadnikar (Kamnik, Slovenija). 2000. Godine Monika Zadnikar dobiva licencu za školovanje novih hipoterapeuta. 90-tih godina Slovenija osposobljava više natjecatelja za međunarodna paradresurna takmičenja, uz velike zasluge Anastasije Lavrič.

Najveći iskorak u Sloveniji dogodio se 2003. Kada se u Sloveniji priznaje hipoterapija kao stručna medicinska metoda. U Sloveniji trenutno postoje čak 3 rehabilitacijska centra sa smještajnim kapacitetima koja pored mnogih drugih oblika terapije i obrazovnih aktivnosti upražnjavaju i terapije uz pomoć konja. Korisnicima ovih centara država pokriva troškove terapija uz pomoć konja.

[7]Informacije preuzete s mrežnog mjesta: http://www.zivotinjsko-carstvo.com/konji/hipoterapija_.php (10.09.2016.)

4 UVJETI ZA PROVOĐENJE AKTIVNOSTI/TERAPIJE POMOĆU KONJA

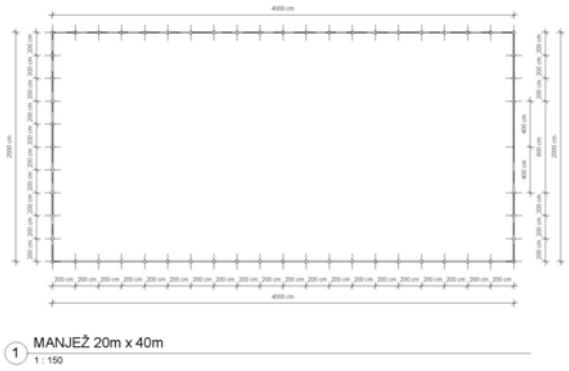
4.1 Materijalni uvjeti

Značajan čimbenik u kvalitetnoj organizaciji programa terapijskog jahanja su tehnički uvjeti, kao i osiguranje cjelokupnog programa, korisnika, volontera i svih uključenih u ovu djelatnost. Program terapijskog jahanja može se organizirati i provoditi kako je to u nekim zemljama uobičajeno, u sklopu postojećih klubova, udruga i drugih oblika organiziranog konjaništva ili osnivanjem posebnih nevladinih organizacija. U oba slučaja neizmjerno je važno povezivanje, suradnja i koordinacija s postojećim priznatim i uspješnim centrima za terapijsko jahanje (Blažević, 2007).

Kako bi omogućili pokretanje programa, najvažnije je da postoji interes lokalne zajednice, roditelja, korisnika i nevladinih organizacija kao i konjičkih klubova. Pored materijalnih i tehničkih uvjeta za aktivnosti/terapije pomoću konja, potrebne su i osobe educirane za specifična znanja i vještine iz medicine i konjaništva. Udruge osoba s invaliditetom, udruge za pomoć osobama s teškoćama, i konjički klubovi imaju izravan interes i potrebu za pokretanje programa aktivnosti/terapije pomoću konja te educiranjem svojih članova za voditelja terapijskog jahanja. Značajan čimbenik u kvalitetnoj organizaciji programa terapijskog jahanja su tehnički uvjeti kao i osiguranje cjelokupnog programa, korisnika, volontera i svih uključenih u ovu djelatnost. Prije svega treba osigurati ograđeno jahalište (manjež).

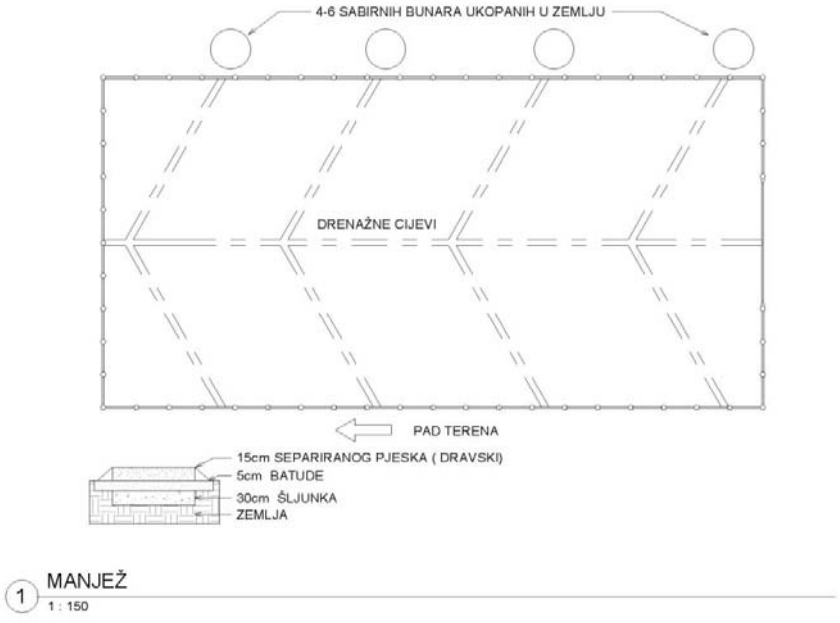
U manježu stječemo sigurnost u sedlu i vještinu ovladavanja konjem. Veliki razlog za izgradnju manježa je taj što jedino u tako dobro ograničenom prostoru možemo dozvoliti djeci s invaliditetom da potpuno sami vode konja na dizginama u svim smjerovima kojim požele i da osjete slobodu kretanja koja im je inače u invalidskim kolicima ograničena što, nadalje, kod djece ostavlja jako dobre psihosocijalne učinke, radost, osmjeh, veselje, jačanje samopouzdanja (Blažević, 2007).

U svakom slučaju bez dobro “odrađenog” manježa nema dobrog jahanja, kako za jahača tako i za konja(Blažević, 2007).



Slika 4. Tlocrt zatvorenog malog jahališta (malog manježa)[8]

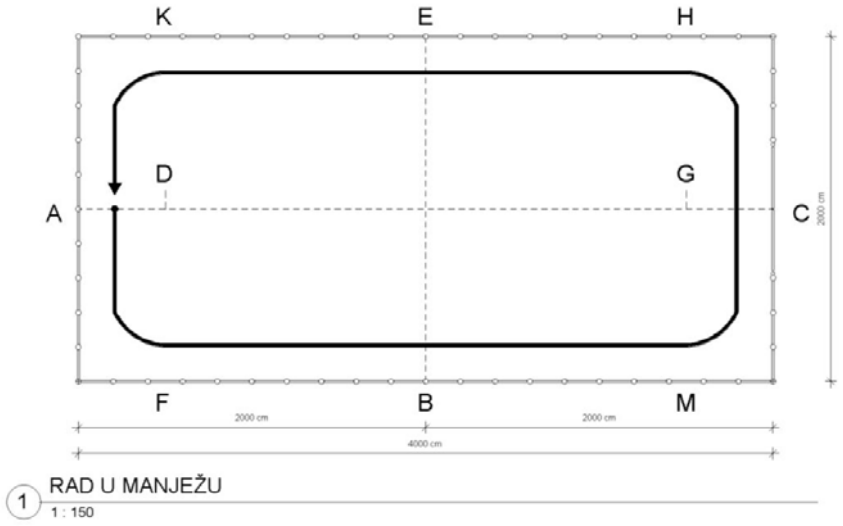
Manjež mora biti malo povišen od ostalog terena i ograđen drvenom ogradom s pomičnim vratima. Kopa se oko 30 do 50 cm, na samo dno idu drenažne cijevi koje su spojene na 4 do 6 bunara koji su ukopani u zemlju i ne vide se. Ti bunari su svi spojeni na cijev koja odvodi vodu u kanal ili kanalizaciju. Preko drenažnih cijevi ide batuda, zatim šljunak i na kraju fini separirani pijesak (Blažević i Kolman, 2010).



Slika 5. Drenaža jahališta[9]

[8]Slika preuzeta iz knjige: Blažević, D., Kolman, M. (2010). Konjički šport i terapijsko jahanje: Priručnik za voditelje terapijskog jahanja. Zagreb: Hrvatska olimpijska akademija i Hrvatski konjički savez.
[9]Slika preuzeta iz knjige: Blažević, D., Kolman, M. (2010). Konjički šport i terapijsko jahanje: Priručnik za voditelje terapijskog jahanja. Zagreb: Hrvatska olimpijska akademija i Hrvatski konjički savez.

Kada učimo jahati, dobro je označiti manjež. Mali manjež trebao bi biti dimenzija 20 x 40 metara, s oznakom kao na slici. U tako označenom manježu možemo sa sigurnošću odrediti izvršavamo li u potpunosti radnje te radi li konj dobro i poslušno.



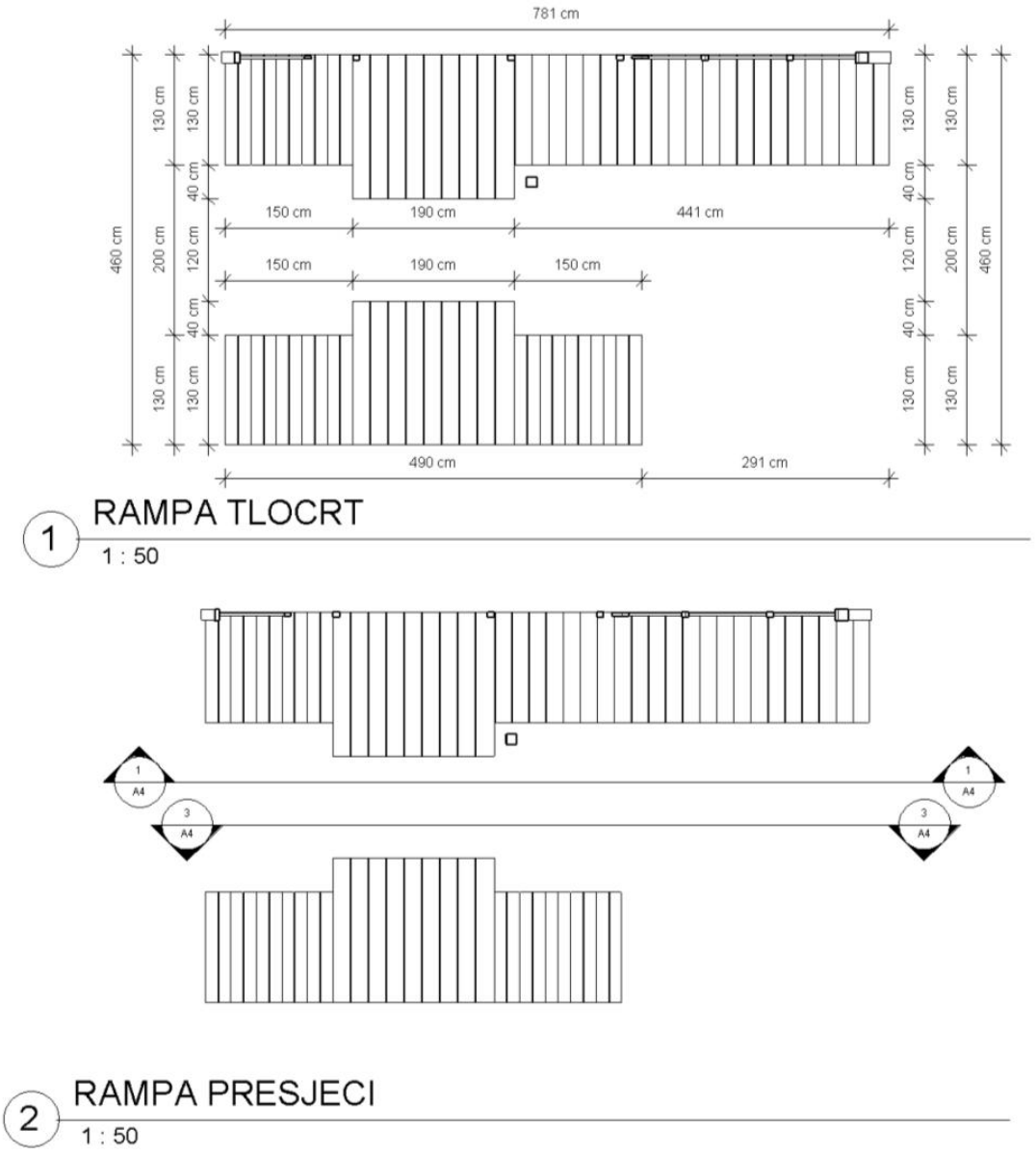
Slika 6. Obilježavanje jahališta[10]



Slika 7. Pravilno postavljena rampa za uzjahivanje[11]

[10]Slika preuzeta iz knjige: Blažević, D., Kolman, M. (2010). Konjički šport i terapijsko jahanje: Priručnik za voditelje terapijskog jahanja. Zagreb: Hrvatska olimpijska akademija i Hrvatski konjički savez.
[11]Slika preuzeta iz knjige:Blažević, D., Kolman, M. (2010). Konjički šport i terapijsko jahanje: Priručnik za voditelje terapijskog jahanja. Zagreb: Hrvatska olimpijska akademija i Hrvatski konjički savez.

Desna strana rampe koja ima mogućnost penjanja i silaska s rampe s obije strane, što je vrlo bitno za postrane pomagače koji već kad jahač sjedne na konja, mogu silaziti paralelno uz jahača i pri tom paziti da izlazak iz rampe prođe u redu (Blažević, 2007).



Slika 8. Tlocrt i presjeci za pravilno postavljanje rampe za uzjahivanje[12]

[12]Slika preuzeta iz knjige: Blažević, D., Kolman, M. (2010). Konjički šport i terapijsko jahanje: Priručnik za voditelje terapijskog jahanja. Zagreb: Hrvatska olimpijska akademija i Hrvatski konjički savez.

4.2 Terapijski tim

Terapijski tim uključuje terapeuta, vodiča konja i konja, a po potrebi i pratioca korisniku ili asistenta terapeutu. U nastavku teksta ukratko su prikazane uloge i odgovornosti vodiča konja, pratioca korisniku i asistenta terapeutu (Formiranje i aktiviranje IT volonterske mreže u području TPK, 2016).

Zadaća vodiča konja je imati kontrolu nad konjem (vođenje, zaustavljanje i kretanje).

Pratilac korisnika može poticati korisnika da usmjeri pažnju na terapeuta, pomagati korisniku da slijedi upute, asistirati u igrama i sl. Pratilac hoda pokraj noge korisnika, pomaže jahaču pri održavanju ravnoteže ukoliko je to potrebno. Terapeut upućuje ukoliko je potrebno pridržavati korisnika.

Postoji nekoliko načina osiguranja podrške korisniku koje su opisane u skripti za volontere udruge Pegaz (2016):

a) Ruka preko noge: ovaj način podrške omogućava korisniku da samostalno kontrolira svoj trup. Ruku koja je bliže sedlu treba položiti preko bedra korisnika i prihvatiti prednji dio sedla. U slučaju da korisnik počne kliziti, malo jači pritisak rukom zadržat će korisnika na mjestu.

b) „Štaka“ podrška: ovim načinom pridržavamo korisnike koji ne mogu samostalno kontrolirati trup. Rukom koja je bliža konju pridržava se korisnika na način da se lakat stavi na sedlo, a šakom pridržava korisnika ispod pazuha.

c) „Zglob“ podrška: ovaj način podrške omogućava korisniku da koristi sve mišiće i samostalno održava ravnotežu na konju. Rukom koja je najbliža konju lagano se obuhvati nožni zglob korisnika. U slučaju da korisnik klizne, lagano ga držeći za zglob treba vratiti u početni položaj. Ukoliko korisnik izgubi ravnotežu prema naprijed, laganim pomicanjem noge prema naprijed vratit će mu se ravnoteža. Isto vrijedi i za slučaj ako korisnik izgubi ravnotežu prema unatrag - povlačimo nogu u drugom smjeru. Ukoliko se dogodi da se ruka umori, potrebno je obavijestiti o tome terapeuta. On će reći vodiču da zaustavi konja, a pratioca s druge strane zamoliti da zamijenite strane. Drugi pratilac pridržava korisnika dok se dođe na drugu stranu. Tada se držite korisnika dok drugi pratilac ne dođe na drugu stranu. Kada su oboje spremni, terapeut obavještava vodiča da konj može krenuti hodom.

Ukoliko vodič s konjem krene u kas, pratioci korisnika moraju pratiti ritam konjskog kretanja stojeći uz korisnika. Ukoliko se pruža podrška koristeći poziciju

„ruka preko noge“, treba se čvrsto držati za prednji dio sedla. Ukoliko korisnik počne padati,treba ga vratiti natrag u sedlo i javiti vodiču da zaustavi konja.

Asistent terapeutu je osoba formalnog obrazovanja vezanog za rad s djecom s teškoćama u razvoju ili osobama s invaliditetom (npr. rehabilitator, fizioterapeut, logoped, radni terapeut,…). Asistent mora proći obuku za pratnju korisniku da bi se znao pravilo kretati i ponašati u jahalištu. Pomaže terapeutu u radu uključujući specifična znanja potrebna za rad s djetetom s određenom teškoćom i time dijete usvaja nova znanja i vještine (Formiranje i aktiviranje IT volonterske mreže u području TPK, 2016).

4.3 Konj- karakteristike i skrb

Konj pripada porodici sisavaca (Equidae), iz reda neparnoprstaša (Perissodactyla), odnosno kopitara (Ungulata) koja obuhvaća i zebre i magarce.

Gledajući kroz povijest, konj je u početku ljudima služio kao izvor hrane i odjeće. Domestikacijom konja (u kameno doba, prije 30 tisuća godina) čovjek ga je počeo koristiti kao transportnu životinju. Koristio ga je u ratovima, jašući ga i upređući u bojna kola (Rimska i Grčka vojska). Tek u srednjem vijeku konj se počeo koristiti i u poljoprivredi za obradu zemlje. U današnje vrijeme konj se koristi u sportu i za rekreaciju, a najnovija primjena konja je u turizmu. U Hrvatskoj trenutno ima oko 22 000 konja, a u svijetu oko 61 milijun grla (Petrović, E., 2007).

Konji su životinje koje žive u krdima u kojima je uspostavljena hijerarhija. U krdu su životinje podređene alfa jedinki. Obzirom da su po prirodi plahe životinje, na nešto novo, opasno, konj najčešće reagira bijegom. Promatranjem očiju, ušiju, repa, glasanja i znoja, možemo doznati puno o psihičkom stanju konja, što nam pomaže u radu s njim. Oči kod konja mogu biti mirne, bistre, dobroćudne, male, ljutite, zloćudne, nemirne, plašljive. Konj gleda bipolarno, s tim da tik ispred sebe i iza sebe ne vidi, i upravo je to razlog zašto konj udara sa zadnjim nogama. To mu je mehanizam obrane od nečeg što ne vidi i zato je vrlo bitno da mu se javi prilikom prolaska iza njega. Ušnu školjku konj može pomicati u svim smjerovima i neovisno jedno o drugom, te na taj način bolje hvataju zvučne valove. On čuje čak do pet puta bolje od čovjeka, te je to razlog zašto ne smijemo vikati pored konja. Kod konja razlikujemo više boja dlake, a to su vranac, dorat, bijelac, alat, izabel, sivac, šarac,

kulaš i palomino. Konji vrlo često imaju i bijele oznake na glavi (cvjetast, lisast, brnjast...) i nogama (petast, polučarapast, čarapast...) koje su jedinstvene (Petrović, E., 2007).

Postoje četiri osnovne potrebe konja, koje moramo zadovoljiti kako bi naš konj bio sretan, a to su voda, hrana, san i kretanje. Konj popije oko 40 litara vode na dan i pojede oko 15 kg hrane dnevno, naravno količine ovise o pasmini konja, namjeni konja, količini rada i još nizu faktora. Konj koji živi u prirodi mogao bi jesti 16 sati dnevno. Konj spava kratko, periodično, bez posebnog kontinuiteta i do 6 h dnevno. Spavanje se odvija uglavnom u stojećem stavu, pogotovo kod odraslih, zdravih konja, ali kada osjećaju potpunu sigurnost konji vrlo često i leže (Formiranje i aktiviranje IT volonterske mreže u području TPK, 2016).

Konj ima tri osnovne kretnje, a to su hod – četverotaktno kretanje, kas – dvotaktno kretanje, pri čemu se istodobno pokreće dijagonalan par nogu i galop – trotaktno kretanje. Galop može biti lijevi (prednja lijeva je vodeća noga, ali konj kreće stražnjom desnom, zatim istodobno slijede stražnja lijeva i prednja desna) i desni.

Konje možemo držati u stajama pojedinačno i grupno. Pojedinačno konji mogu biti smješteni u boksovima koji su ugrađeni unutar objekta ili kao zasebne jedinice, te na vezu. Grupno držanje konja dijeli se na držanje u zatvorenim objektima (zajednički boks), poluotvorenim objektima i otvorenim objektima (hladni objekti). Koji god oblik koristili, nužno je održavanje higijene prostora u kojem konji borave. Osim redovitog održavanja staja, konja moramo i redovito timariti. Oprema odnosno četke za timarenje su: češagija ili metalni jež, gumeni jež, jež četka, tvrda četka, mekana četka, rukavice, spužve, češljevi i pik (Formiranje i aktiviranje IT volonterske mreže u području TPK, 2016).

Rehabilitacija uz pomoć konja označava grupu terapijskih aktivnosti na konju ili uz konja u svrhu postizanja određenog terapijskog cilja i poboljšanje kvalitete života(Formiranje i aktiviranje IT volonterske mreže u području TPK, 2016).

Konjski pokret u hodu vrlo je sličan pokretu ljudske zdjelice u hodu. Osnova terapijskog učinka je trodimenzionalno kretanje konjskih leđa u frekvenciji od 90 do 110 koraka u minuti, što je jednako ritmu ljudskog hoda. Pritom se zdjelica kreće u tri dimenzije: lijevo-desno, gore-dolje i naprijed-nazad. Za vrijeme jahanja, konj svojim hodom prenosi kretnje na zdjelicu korisnika, aktivira živce i mišiće korisnika, a ta situacija simulira hod i „uči“ tijelo korisnika na hod bez opterećenja nogu i zglobova. Kombinacija topline i ritmičkih kretnji, uz specifični položaj, regulira mišićni tonus,

poboljšava balans i simetriju tjelesnog stava, motoriku i krvotok te stimulira rad svih unutrašnjih organa. Nadalje, kretnje konja konstantno izbacuju jahača iz ravnoteže. Da bi jahač ravnotežu održao, mora aktivirati velike mišićne skupine prednje i stražnje strane trupa. Osim jačanja mišića, jahanje povećava opću gibljivost i tjelesnu izdržljivost (Formiranje i aktiviranje IT volonterske mreže u području TPK, 2016).

U terapijskim programima, konj se koristi kao "učitelj" i pokretač razvoja emocionalne i socijalne inteligencije djeteta. Nakon završetka terapijskog programa ili dostizanja cilja rehabilitacije, ovisno o individualnim interesima i sposobnostima, korisnici se mogu uputiti na sportsko–rekreativno jahanje ili vožnju zaprega (Krmpotić, 2007).

Selekcija, odnosno odabir konja u svrhu terapije/aktivnosti pomoću konja, je vrlo zahtjevan i odgovoran zadatak pri kojem prije svega moramo biti objektivni. Pri odabiru konja najbitniji nam je temperament konja, zatim konstitucija, kretnje, starost, spol i zdravlje. Konj kojeg ćemo uključiti u aktivnost/terapiju pomoću konja, prije svega mora biti dobrog temperamenta (strpljiv, poslušan, s voljom za rad). Konj uključen u aktivnost/terapiju pomoću konja nikako ne smije gristi, udarati ili na bilo koji način biti agresivan prema čovjeku (Formiranje i aktiviranje IT volonterske mreže u području TPK, 2016).

Konstitucija konja se često odražava i na njegove kretnje. Hod nam je najznačajniji vid kretanja, a prednost ima konj sa mekim i izdašnim kretnjama. Opće pravilo o starosti konja koji su uključeni u aktivnost/terapiju pomoću konja, je da su konji stari od 5-16 god. Premladi konji često puta su razigrani, a prestari konji nemaju volju za radom. Iako, često puta imamo i iznimki. Nikada ne uključuju pastusi zbog nepredvidivog ponašanja. U programe se uključuju kobile i kastrati. Svakako u program mogu biti uključene samo zdrave životinje kako zbog dobrobiti konja tako i jahača (Formiranje i aktiviranje IT volonterske mreže u području TPK, 2016).

Kondicioniranje konja podrazumijeva rad pod sedlom, sa tla slobodno, sa tla na ruku i lonžiranje[13]. Koristi se za održavanje fizičke kondicije konja, izgradnju mišića, održavanje psihičkog zdravlja i korekciju nekog lošeg ponašanja. Rad pod sedlom uključuje jahanje u manježu u hodu, kasu i galopu uz manješke radnje, te

[13]Lonžiranjeje trening konja sa ili bez jahača. Ono obilježava početak pravog treniranja konja. Kad je konj na lonži,kreće se na kraju dugog povoca poznatim kao lonža, te hoda u krug oko osobe koja ga trenira. Prednost lonžiranja je što konj uči reagirati na zapovijed i slušati upute. (http://www.uuu.bloger.index.hr/post/treniranje-konja/5783783.aspx 19.09.2016.)

jahanje na terenu (Formiranje i aktiviranje IT volonterske mreže u području TPK, 2016).

4.4 Postupci i metode rada

Za kvalitetno terapijsko jahanje treba imati čvrsto definiran okvir za njegovo provođenje. Struktura svakog sata ovisi o korisniku kojemu on treba biti u potpunosti prilagođen. Napredak, motivacija i interes korisnika ovisi direktno o strukturi sata, te o sposobnosti instruktora, ali i drugih učesnika da ga prilagode željama i potrebama korisnika (Blažević i Kolman, 2010).

Grubo definirana struktura bi trebala biti:

- *Pojahivanje* - može biti izvedeno sa zemlje, bloka ili rampe. Bez obzira na izbor, pri svakom nam je pojahivanju potrebna pomoć brem tri volontera ali obavezno mora biti vođeno od strane instruktora terapije.
- *Provjera i prilagodbe opreme* - svakom korisniku potrebno je prilagoditi opremu, postaviti stremene na odgovarajuću dužinu, te općenito pomoći jahaču da se udobno i pravilno smjesti u sedlu.
- *Zagrijavanje na konju* - prije početka jahanja potrebno je zagrijati jahačeve mišiće tjelovježbom koja se djelomično provodi i individualno sa svakim korisnikom.
- *Rad na određenoj temi* - glavni dio sata prije kojega je potrebno objasniti današnju temu i demostrirati ju. Unapređivanje jahaće vještine se provodi postupno, a važno je voditi računa da su vještine i mogućnosti svih jahača u grupi na podjednakom stupnju kako bi mogli skupa raditi.
- *Opuštajuća igra* - nakon napornog dijela sata potrebna je zabavna aktivnost koja je svojesvrsna nagrada korisniku, te osigurava nastavak intrese iz sata u sat. Igra mora biti zanimljiva, ali u isto vrijeme izvediva za jahača jer ga uspjeh potiče na daljnje napredovanje.
- *Sjahivanje* - završni dio sata koji se može odvijati na rampi ili uz pomoć, jednako kao i pojahivanje potrebno je više volontera i vođenje od strane instruktora terapije.

Jedan od najznačajnijih faktora jednoga sata jest komunikacija između instruktora terapije i korisnika. Ona mora biti ugodna, jasnog izričaja, te dovoljno

informativna kako bi se objasnilo što se očekuje od jahača, te uvijek imati pozitivan karakter koji potiče na daljni razvoj (Blažević i Kolman, 2010).

Osim strukture sata, postoje još neka pravila koja se moraju poštivati kao bi se osigurao odgovarajući nivo sigurnosti koji je udruga ili klub dužna imati kako bi korisnik imao adekvatne uvjete za svoju rehabilitaciju:

- Satovi terapije se trebaju provoditi u dresurnom manježu sa označenim slovima, ograđenom ogradom koja treba imati mogućnost zatvaranja vrata za vrijeme sata.
- Sat bi se trebao provoditi sa skupinom do pet ili maksimalno šest jahača, koji bi svi bi trebali imati podjednake poteškoće i biti na podjednakom stupnju u vještini jahanja.
- Važno je dobro objasniti temu koja će činiti glavni dio sata, te paziti da se u jednom satu proteže samo jedna tema – nakon koje će uslijediti zabavna i relaksirajuća aktivnost.

Prema svemu gore navedenom može se vidjeti kako bi jedan sat terapije trebao izgledati, no kao što je već spomenuto to je samo grubi okvir. U svakom satu terapije trebalo bi biti dovoljno mjesta za improvizaciju, što znači da neće baš svi satovi ići ovim „školskim“ primjerom. Upravo te varijacije koje ubacujemo u sat su ono što mu daju draž i održavaju interes korisnika, bez njih bi satovi bili suhoparni i naporni – a to je nedopustivo u ovakvim projektima (Blažević i Kolman, 2010).

Struktura sata terapijskog jahanja

Blažević i Kolman (2010) prema (Lord i dr., 2003) navode da je za strukturu sata terapijskog jahanja potrebno imati sljedeće:

1. pripremljene konje: očišćene i opremljene adekvatnom opremom.
2. spremnu jahaću arenu – bez nepoželjnih predmeta u njoj, očišćenu od konjskog izmeta nastalog od prethodnog sata.
3. plan sata (temu, ciljeve, vježbe) na papiru ili «u glavi»
4. dovoljan broj volontera – kako vodiča, tako i pratioca jahača s kojima je prije potrebno napraviti kratki sastanak, te ih upoznati s planom sata, kao i potrebama jahača (ako se prvi put susrećem s njim), te svim onim na što će, eventualno, morati obratiti pažnju.

5. sve potrebne rekvizite (čunjeve, kante, lopte, glazbu, i sl.) za izvedbu sata kojeg se planira.

Struktura sata sastoji se od:
1. pojahivanja,
2. provjere opreme i podešavanja stremena,
3. vježbi na konju,
4. najave teme i demonstracije,
5. rada na navedenoj temi,
6. igre, odnosno, neke zabavne aktivnosti,
7. sjahivanja.

Osnovna pravila sata terapijskog jahanja
1. Sigurnost svih sudionika uvijek mora biti na prvom mjestu.
2. Sat bi se trebao održavati u ograđenom jahalištu koje je označeno oznakama za dresurno jahanje.
3. Grupa se ne smije sastojati od više od šest jahača.
4. Jahači bi trebali biti sličnih sposobnosti i slične starosne dobi.
5. Struktura sata i način rada mora biti prilagođen dobi i sposobnostima jahača.
6. Sat mora biti zabavan, a ne suhoparan.
7. Sat mora sadržavati jednu temu na kojoj će se raditi i koja će se provlačiti kroz čitav sat. Ako su pak jahači brzo utvrdili tu radnju, može se prijeći na nešto novo, ali da nova tema čini logičan slijed na prethodnu.

Komunikacija instruktor - jahač

Preduvjet za dobru komunikaciju je da instruktor glasno govori, tako da ga svi čuju, da koristi jezik kojeg svi razumiju, te da stoji u sredini grupe kako bi ga svi čuli i vidjeli.

Verbalna komunikacija

- korištenje pozitivnih izjava,
- postupnost u izlaganju i demonstraciji, tek kad se utvrdi jedan korak, može se uvesti i uspješno savladati novi.

- doslovni govor – posebno je za jahače s poteškoćama u učenju važno da se govori doslovnim govorom (bez metafora i sl.).

Neverbalna komunikacija

- bez obzira na vrstu komunikacije, najvažnije je zorno demonstrirati aktivnost
- ako se jahač koristi mimikom i gestom, istim ga načinom učiti
- kod nekih jahača potrebno je koristiti i taktilnu komunikaciju (npr. rukom ih usmjeravati) (Blažević i Kolman, 2010).

Postavljanje ciljeva

Jahanje je aktivnost u kojoj uživaju mnogi ljudi, aktivnost koja pruža nove izazove i omogućava nove spoznaje. Zajedno s vještinom jahanja, razvija se i osjećaj vlastite uspješnosti. Uspjeh i radost stvaraju motivaciju u jahača da i dalje radi na poboljšanju vještina: fizičke, kognitivne, socijalne i komunikacijske. Kako bi usmjerili rad u ostvarivanju i poboljšanju gore navedenih vještina, postavljamo si ciljeve koji mogu biti individualni, kratkoročni i dugoročni, ali sa realnim očekivanjima. Prije uključivanja u program terapijskog jahanja poželjno je napraviti intervju s jahačem i na taj način saznati njegove želje i mogućnosti i uskladiti ih s ciljevima koje smo postavili

Ciljeve treba svrstati u tzv. SMARTER (engl. «smarter» – pametniji) kriterije postavljanja ciljeva:

S (specific) – cilj mora biti jasan i određen

M (mesurable) – cilj mora biti mjerljiv

A (achievable) – cilj mora biti dostižan

R (recordable) – cilj treba postaviti u obliku koji će omogućiti praćenje napredovanja jahača

T (time based) – postizanje cilja mora biti vremenski određeno

E (enjoyable) – jahač mora uživati u onome što radi da ne bi izgubio motivaciju

R (realistic) – cilj mora biti realan (Blažević i Kolman, 2010).

4.5 Igre u pedagoškom jahanju i voltažiranju

Igra pomaže pri fokusiranju korisnika na rad. Rad u tom kontekstu je zabavan, ali se poštuju unaprijed dogovorena pravila. Prikazat ćemo neke od igara na konju i pored konja koja se mogu koristiti u pedagoškom jahanju i voltažiranju.

1) Tko je brži, konj ili voltažeri? Voltažeri trče, skakuću i kreću se za konjem u jednom redu i prate njegov korak i ritam koji se mijenja na neverbalni znak instruktora.

2) Voltažeri dotrčavaju u jednom redu prema konju. Na komandu «okreni se», svi se okreću i trče na unutarnjem krugu uz lonžu prema konju.

3) Voltažeri se kreću u redu jedan za drugim iza konja. Zadnji u redu trči slalom između ostalih, postavlja se na prvo mjesto i tako redom.

4) Voltažeri se kreću u jednom redu iza konja. Svaki ima jedan broj ili neko ime. Nakon prozivke broja ili imena, određeni voltažer trči s unutarnje ili vanjske strane ostalih na prvo mjesto reda i uvrštava sa ispred prvog voltažera.

5) Svi voltažeri stoje van kruga, jedan do drugoga na velikim jednakim razmacima s licem prema sredini kruga. Konj prilazi pojedinom voltažeru. Onom kojem priđe taj čini sljedeće: sagne se i gleda ispod trbuha konja uspostavljajući kontakt očima s pedagogom, kreće se u čučnju i skače odražavajući se rukama i nogama od zemlje, pružajući se u zraku visoko, tako da može vidjeti preko ramena/leđa konja, skače visoko u vis i okreće se oko vlastite osi, skače visoko i trči na mjesto čovjeka do sebe, koji opet skače i trči na mjesto onoga do sebe i tako redom.

6) Voltažere podijeliti na parove i svakom paru dati njemu pripadajući broj. Parovi se postave van kruga, točno jedan nasuprot drugome. Pedagog proziva broj jednog para i taj trči preko kruga prema nasuprotnom paru, pored pedagoga, i zauzima mjesto nasuprotnog para, dok nasuprotni par zauzima mjesto, na isti način, prozvanog para.

7) Voltažere podijeliti u dvije grupe. Stoje van kruga, točno grupa nasuprot grupe. Na znak pedagoga, obadvije grupe trče u smjeru u kojem se kreće konj i nastoje se ponovno postaviti jedan nasuprot drugoga.

8) Voltažeri sjede na klupi razmješteni po želji u jednom redu. Pedagog ubrzano proziva pojedine voltažere. Prozvani trče prema pedagogu i idu uz lonžu[14] prema ramenima konja, potapšaju konja i vraćaju se natrag na klupu.

9) Svi voltažeri stoje van kruga. Nakon što ih pedagog prozove, skaču visoko u zrak i pogledaju pedagoga ili se sagnu i gledaju pedagoga ispod trbuha konja.

10) Voltažeri stoje u lancu koji ide uzduž lonže. Stoje jedan do drugoga. Na pedagogov znak mijenjaju mjesta: tako da prosljeđuju rubac ili neki drugi predmet od vanjske strane kruga, prema unutarnjoj, i posljednji mijenja smjer kretanja rupca tako da ga ponovno šalje na van.

11) Stani - kreni: voltažeri stoje razmaknuto van kruga. Jedan voltažer se drži za ručku na kolanu i trči uz konja dok ne dođe do nekog drugog voltažera sa kojim mijenja mjesto, a taj se nastavlja kretati uz konja dok ponovno ne dođe do voltažera i tako redom. Ova igra može se igrati i u paru, tako da je jedan voltažer s unutarnje, a drugi s vanjske strane konja i mijenjaju se s parom voltažera koji stoje na vanjskom krugu.

12) Voltažeri stoje razmaknuto na vanjskoj strani kruga. Kada konj prođe pored voltažera, taj mora izvršiti neku unaprijed određenu zadaću (skočiti, sagnuti se, pljesnuti itd.…). Zanimljivije je ukoliko jedan od voltažera sjedi na konju i zadaje zadatke ostalima kad prođe konjem pored njih.

13) Voltažer sjedi na konju, dok su ostali poredani uzduž lonže unutar kruga, jedan do drugoga. Konj korača i svi se kreću kako se lonža kreće. Voltažer na konju proziva ime jednog djeteta i taj se mora skameniti na mjestu, dok ostali nastavljaju kretanje uz lonžu. Kada ponovno lonža dođe do njega, on se sagne da mu prijeđe preko glave i nastavlja kretanje sa svima. Ovo je moguće izvoditi i u kasu.

14) Četiri voltažera se podijele na sljedeći način: dvoje s unutarnje strane (sapi i ramena), dvoje s vanjske strane (sapi i ramena) konja. Na znak pedagoga mijenjaju mjesta. Ovo je zanimljivo jer ima mnogo mogućnosti zamjena, a to može unaprijed odrediti pedagog, ili se više zamjena pamte po redu pa se vrše jedna za drugom, itd. (Blažević i Kolman, 2010).

[14]Lonža je 7 do 8 metara dugačka traka koja služi za lonžiranje. (http://documents.konjicki-savez.hr/documents/Edukacija/HKS%20%20Radna%20knjiga%20za%20skolovanje%20voditelja%20i%20trenera%20jahanja_izdanje%202009.pdf 19.09.2016.)

Igre zagrijavanja s jednim voltažerom na konju

1) Voltažeri trče po vanjskom djelu kruga. Voltažer na konju proziva nečije ime. Voltažer kojemu je prozvano ime mora ostati skamenjen na mjestu i ne se kretati dok konj ponovno ne prođe pored njega.

2) Voltažeri stoje razdvojeno van kruga. Onaj voltažer pored kojeg prođe konj sluša naredbu voltažera na konju. Naredba je ili «priđi» pri čemu prilazi konju i hoda uz njega jedan krug, dok se ne vrati ponovno na svoje mjesto, ili «tri od mene» pri čemu se mora kretati jedan krug u suprotnom smjeru od kretanja konja, dok ponovno ne dođe do svog mjesta.

3) Dva voltažera, svaki sa jedne strane, hodaju pored konja, držeći voltažera na konju za ruku. Na pedagogov znak, voltažeri koji hodaju mijenjaju mjesta (Blažević i Kolman, 2010).

Igre zapažanja

1) Voltažeri stoje na razmacima na velikom krugu zatvorenih očiju. U trenutku kada konj prođe pored njih moraju pokazati na njega rukom.

2) Voltažer stoji pored pedagoga u sredini kruga. Drugi voltažer je na konju. Pedagog govori voltažeru u sredini koji dio svog tijela da pokaže rukom, a voltažer na konju pokazuje iste dijelove, koje je voltažer u sredini pokazao.

3) Voltažeri su razbacani po krugu i drže oči zatvorene. Voltažer na konju imenuje jednog po jednog voltažera te ih slaže u neki red po želji.

4) Voltažer sjedi na konju zatvorenih očiju i broji na glas kamenje koje voltažer u sredini pored pedagoga ispušta iz ruku u kantu. Ostali voltažeri su na vanjskom djelu kruga i smiju brojati samo prstima, ne na glas, također zatvorenih očiju.

5) Voltažer sjedi na konju zatvorenih očiju i imenuje zvukove oko sebe koje čuje. Zvukovi se mogu umjetno proizvoditi. Voltažer na konju može čuti i brojati zvukove (Blažević i Kolman, 2010).

Zadaci u paru

1) Dva voltažera sjede jedan iza drugoga na konju. Prvi voltažer čini razne pokrete rukama, nogama, tijelom, dok voltažer iza mora ponoviti te pokrete zatvorenih očiju.

2) Voltažer sjedi na konju. Voltažer sa zemlje se kreće uz konja te pokazuje dijelove tijela na voltažeru na konju koji ih mora imenovati zatvorenih očiju.

3) Dva voltažera sjede na konju. Voltažer iza dotiče voltažera ispred, a voltažer ispred na isti način dotiče konja.
4) Dva voltažera sjede na konju okrenuti jedan prema drugome i mijenjaju se za jakne ili neki drugi odjevni predmet (odjevni predmet trebaju oboje skinuti, zamijeniti se i ponovno odjenuti) (Blažević i Kolman, 2010).

Igre sa predmetima

1.) Voltažer sjedi na konju koji hoda držeći u ruci vrč ili čašu s vodom. Zadatak je prebacivati čašu iz jedne ruke u drugu bez da mu se voda prolije.
2) Voltažer sjedi na konju i u ruci drži praznu čašu. Na vanjskom dijelu kruga stoje dva voltažera na stanovitom razmaku. Jedan drži kantu punu vode, a drugi kantu bez vode. Zadatak voltažera na konju je prenijeti vodu iz jedne kante u drugu pomoću čaše bez da se voda prolije.
3) Voltažer sjedi na konju, dok su ostali voltažeri raspoređeni na vanjskom djelu kruga. Voltažer na konju ima štap, a voltažeri na krugu razne kolute, prstene koje voltažer na konju treba pokupiti na štap bez da mu ikoji ispadne i na kraju spustiti u kantu. Može se igrati i tako da se jedan po jedan kolut pokupi i stavi u kantu , ili dva , pa se ta dva stave u kantu, pa tek ostatak itd. Također je zanimljivo i to da voltažer na štap pokupi sve kolute i prstene i onda ih vraća onom voltažeru kojem je uzeo itd.
4) Voltažer sjedi na konju u hodu ili kasu i balansira na dlanu lopticu ili neki drugi predmet koji lako ispada. Balansirati može i na glavi, nosu, ramenima itd.
5) Voltažer na konju mora iz kante koju drži voltažer na krugu doseći predmet u kanti i imenovati ga. Može ga nositi dok ne dođe do novog voltažera, pa zamijeniti predmete i itd.
6) Voltažer sjedi na konju, dok drugi voltažer hoda uz konja i dodaje jahaču razne odjeven predmete koje jahač mora što prije odjenuti. Nakon svakog kruga može drugi odjevni predmet doći,ili nakon pola kruga, ili odjenuti odjevni predmet jedan na drugi…
7) Voltažer sjedi na konju. Voltažer pored njega drži kartice na kojima su napisani razni zadaci. Voltažer na konju bira karticu i čita zadatak koji izvršava, a voltažer pored izvršava zadatak isto kao i jahač, ali bez gledanja u karticu. Na kartici mogu biti ilustrirani zadaci.
8) KIM-igra na konju: načine se tri različita mjesta na kojima će konj stati: mjesto dodira (načinjena je kutija ili može i kanta koja je ukrašena i ispunjena je raznim

predmetima). Jahač mora stati i rukom posegnuti u kantu te imenovati predmete bez da gleda. Zato kanta ili kutija mora biti zatvorena s otvorom dovoljnim za prolaz ruke. Može biti više kanti ili kutija (u svakoj po jedan predmet), mjesto mirisa (više boca ili limenki kroz koje se ne vidi koje su ispunjenje svakojakim mirišljavim stvarima čije mirise jahač treba imenovati), mjesto okusa (više šalica ili čaša koje su ispunjene svakojakim jestivim stvarima koje netko stavi jahaču u usta kada stane te jahač mora imenovati što je upravo okusio). Jahač se kreće od stanice do stanice te bira određenu stvar koju imenuje nakon što je na određeni način osjeti (Blažević i Kolman, 2010).

Igre s loptom

1) Na vanjskom djelu kruga su raspoređene marame različitih boja(može i papir, ali treba paziti da ne odleti itd.). Voltažer sjedi na konju i drži kantu sa lopticama različitih boja. Kada dođe do marame neke boje, mora ju pogoditi lopticom iste boje.
2) Dva voltažera, svaki hoda s jedne strane konja i dodaju se međusobno loptom. Na konju može sjediti voltažer te se dodaju u troje na razne načine.
3) Voltažer sjedi na vratu konja okrenut prema sapima. Drugi voltažer sjedi na konju okrenut prema vratu. Voltažer na vratu ima loptu u jakni koju drugi uzima i njome gađa kantu na podu (Blažević i Kolman, 2010).

Igre bez predmeta

1) Voltažer na konju čini razne pokrete ili zadatke koje mu zadaje pedagog. Voltažeri oko njega čine isto, samo na zemlji.
2) Voltažer sjedi na konju i pokušava doseći dijelove tijela konja koje mu zadaje pedagog. Voltažeri na zemlji čine isto, samo što pokazuju na sebi.
3) Voltažer na konju čini unakrsne pokrete (desnom rukom dotiče lijevu nogu itd.).
4) Voltažer sjedi na konju zatvorenih očiju. Na klupi se nalazi kazetofon. U trenutku kada konj prolazi pored klupe, voltažer na konju rukom pokazuje gdje se nalazi kazetofon.
5) Pedagog vodi konja po manježu, a voltažer na konju pokazuje predmete oko sebe koje mu govori pedagog.
6) Voltažer sjedi na konju zatvorenih očiju. Ostali voltažeri stoje na krugu. U trenutku kada konj stane, ostali voltažeri se približe konju i jahaču, te polažu ruke na jahača koji mora izbrojati koliko je ruku položeno na njega (Blažević i Kolman, 2010).

4.6 Jahanje

Aktivnosti pomoću konja su interdisciplinarne i preklapaju se sa više znanstvenih područja. U medicini se razvila hipoterapija, u pedagogiji se razvilo pedagoško jahanje, a u sportu jahanje za osobe sa invaliditetom. Ponekad se ne može točno odrediti gdje počinje jedna, a završava druga aktivnost te se jednim nazivom ove aktivnosti nazivaju Aktivnosti/terapija pomoću konja (Krmpotić, 2007).

Terapijsko jahanje specifičan je oblik kineziterapijske aktivnosti koje se provodi pomoću konja, a namijenjen je djeci/osobama s tjelesnim, emocionalnim i intelektualnim teškoćama (Krmpotić, 2007).

Terapija/aktivnosti pomoću konja objedinjuje tri strukovna područja upotrebe konja za dobrobit osoba s invaliditetom, koje se međusobno isprepliću i nadopunjavaju:

MEDICINSKI PROGRAM je oblik tretmana za osobe s najtežim invaliditetom. Specifični ciljevi ovoga programa su poboljšanje funkcije unutarnjih organa te lokomotornog sustava u cjelini. Metodički postupci koji se koriste, služe za kontroliranje vlastitog tijela reagirajući na kretanje konja. Također moguće se koristiti i metodom sujahanja.

PEDAGOŠKI PROGRAM prije svega namijenjen je djeci/osobama s teškoćama učenja, smetnjama u ponašanju, emocionalnim smetnjama te intelektualnim teškoćama. Specifični ciljevi ovoga programa su razvoj procesa učenja. Ovaj program pospješuje pozitivne promjene u ponašanju, umanjuju se odstupajući oblici ponašanja, utječe se na senzibilnost, utječe se na senzomotoričku integraciju.

SPORTSKO-REKREACIJSKI PROGRAM je program za djecu/osobe s tjelesnom invalidnošću, slijepe osobe. Specifični cilj ovoga programa očituje se u natjecanjima na lokalnoj razini te državnim, europskim, svjetskim prvenstvima, ali i paraolimpijskim igrama.

<u>Utjecaj kretanja konja na kretnje jahača</u>

Ljudska zdjelica ima sličnu građu i pokrete kao i zdjelica konja te prilikom kretanja konja osoba na njemu dobiva osjećaj kao da i sama hoda. Konj prenosi pokrete svojih stražnjih nogu i zdjelice na korisnika i na taj način pospješuje pokrete u jahačevoj zdjelici koja se pomiče trodimenzionalno slično kao kod ljudskog hoda.

Gledano sa strane zdjelica se miče naprijed – nazad, naizmjenično gore-dolje,desna i lijeva strana zdjelice se rotiraju. Npr. zdjelica se podiže na onoj strani na kojoj konj spusti stražnju nogu na tlo, takvim uzastopnim i naizmjeničnim podizanjem i spuštanjem lijeve i desne strane zdjelice jahača dobiva se osjećaj pokreta poput normalnog hoda. Duljina koraka prosječnog konja vrlo je slična duljini koraka čovjeka.
FIZIKALNI UČINCI su sljedeći:
RAZVOJ RAVNOTEŽE I OSJEĆAJA ZA SIMETRIJU - kako se konj kreće jahaču se konstantno remeti ravnoteža, konjsko kretanje uzrokuje pokretanje težišta jahača s jedne na drugu stranu, naprijed i nazad, gore i dolje što utječe na razvoj generalnog osjeta za ravnotežu u prostoru i stimulira paravertebralne mišiće, mišiće trupa i mišiće zdjelice.
POBOLJŠANJE KOORDINACIJE, BRŽI REFLEKSI I BOLJE MOTORIČKO PLANIRANJE - jahanje konja zahtijeva dobru koordinaciju kako bi se dobio željeni odgovor od konja. Kako konj daje povratne informacije na svaki jahačev pokret, lako je vidjeti kad se postupa ispravno. Ponavljanje određenog slijeda pokreta potrebnog za kontroliranje konja ubrzava reflekse i pomaže u motoričkom planiranju.
JAČANJE MIŠIĆA - mišići se jačaju zbog povećane uporabe tijekom jahanja. Jahanje angažira i duboke mišiće do kojih nije moguće doći uobičajenom fizikalnom terapijom. Postavljajući jahača u različite položaje na konju, mogu se vježbati različite grupe mišića. Iako je jahanje vježba, doživljava se kao užitak te zbog toga jahač ima veću toleranciju i motivaciju za produženje vremena vježbanja.
RASTEZANJE UKOČENIH MIŠIĆA - jahanje konja zahtijeva rastezanje mišića adduktora (primicača) bedra, a to se postiže istezanjem prije jahanja te početkom jahanja na uskom konju i postepenom prijelazu na šire konje. Gravitacija pomaže rastezanju prednjih nožnih mišića kad jahač sjedi na konju bez stremena. Jahanje sa stremenom u razini peta ili ispod pomaže istezanju Ahilove tetive i mišića lista. Mišići trbuha i leđa se istežu ako se jahača ohrabri na održavanje uspravnog položaja pri jahanju, usprkos pokretima konja. Mišići ruke i šake se rastežu tijekom rutinskog vježbanja na konju te tijekom držanja i korištenja uzda.
POPUŠTANJE GRČEVA - spastičnost se smanjuje ritmičnim pokretima konja. Toplina konja potiče opuštanje tijela, osobito nogu. Uzjahivanje pomaže popuštanju grčeva mišića ekstenzora (ispružača) nogu. Držanje uzdi pomaže popuštanju grčeva fleksora (savijača) ruku. Mnogi od razvojnih položaja su razvijeni kako bi se otklonili ili smanjili grčevi. Umor također smanjuje grčeve jer dovodi do relaksacije.

POVEĆANA POKRETLJIVOST ZGLOBOVA - smanjenjem grčeva povećava se obim pokreta u zglobovima. Obim pokreta se također povećava i poboljšava ponavljanjem penjanja i silaska s konja, postavljanja sedla, timarenjem konja i vježbanjem tijekom lekcija.

SMANJENJE ABNORMALNIH POKRETA - popuštanjem spazma i povećavanjem obujma pokreta, sprječava se pojava abnormalnih pokreta.

POBOLJŠANJE CIRKULACIJE I RESPIRACIJE - iako se jahanje ne smatra kardiovaskularnim (srčano-žilnim) treningom, kas i galop poboljšavaju i disanje i cirkulaciju. Pojačano disanje koje jahanje kao vježba potiče,što pak potiče i olakšava vokalizaciju (jačanjem respiratornog sustava olakšavaju se govorne funkcije /govor zahtjeva jaka pluća)

POBOLJŠAN APETIT I PROBAVA - kao i svi oblici vježbanja, jahanje potiče apetit. Probavni sustav je također stimuliran i povećava se učinkovitost probave.

OSJETNA INTERGRACIJA - jahanje stimulira taktilne osjećaje kroz osjet dodira i okolišnih podražaja. Sustav ravnoteže se stimulira pokretima konja, promjenama smjera i brzine. Njušni sustav odgovara na brojne mirise u štali i na ranču. Vidni sustav se koristi za kontroliranje konja. Brojni zvukovi potiču uporabu slušnog sustava. Svi ovi osjeti rade zajedno i integrirani su u činu jahanja. Aktivirani su proprioceptori (receptori, prijamnici, koji donose informacije iz mišića, tetiva, ligamenata i zglobova) i poboljšavaju propriocepciju, doživljaj tijela u prostoru.

PSIHOLOŠKI UČINCI - osim fizikalnih veoma su bitni i psihološki učinci aktivnosti/terapije pomoću konja, od kojih valja izdvojiti sljedeće:

OPĆENITO DOBRO OSJEĆANJE - vježbanje na svježem zraku u prirodi, izvan bolnice, liječničke ordinacije, terapijskih prostorija i dvorana ili kuće pomaže ljudima da se osjećaju bolje.

POBOLJŠANO SAMOPOUZDANJE - samopouzdanje se stječe usavršavanjem vještine koju obično izvode zdrave osobe. Sposobnost kontroliranja životinje koja je mnogo veća i jača djeluje vrlo povoljno na samopouzdanje

OSJEĆAJ USPJEHA - sudjelovanje u događajima kao što su priredbe i izvedbe povećavaju osjećaj postignuća.

POVEĆANO ZANIMANJE ZA VANJSKI SVIJET - osobama koje bolesti, poremećaj ili invaliditet ograničava, svijet se svakim danom sve više sužava. Jahanje povećava zanimanje za događaje oko jahača, jahač istražuje svijet s konjem. Čak i vježbanje postaje zanimljivije ako se radi na konju.

POVEĆANO ZANIMANJE ZA VLASTITI ŽIVOT - uzbuđenje jahanja, doživljaji i iskustva stimuliraju jahača, potiču ga na razgovor o tome i komunikaciju.
EMOCIONALNA KONTROLA I SAMODISCIPLINA - jahač počinje doživljavati da ima sve veću kontrolu nad svojim životom i svijetom kako se povećava mogućnost kontroliranja konja.
PREPOZNAVANJE I KONTROLA VLASTITIH EMOCIJA - jahač brzo nauči kako jahač bez kontrole znači konja bez kontrole. Vikanje, plakanje i emocionalni ispadi uznemiruju konja, što opet plaši jahača. Jahači uče kontrolirati svoje emocije i prikladno ih izraziti.
RAZVOJ STRPLJENJA – kako je i konj živo biće, jahač se uči strpljenju dok pokušava izvoditi vještine na konju ako konj ne surađuje. Ponavljanje temeljnih principa jahanja također pomaže razvoju strpljenja.
SOCIJALNI UČINCI - samim izlaskom iz okvira svoga doma i odlazak na aktivnosti/terapije pomoću konja smanjuje socijalnu isključenost osoba s invaliditetom ili nekim drugim smetnjama u razvoju. Iako jahanje može biti samostalna aktivnost, obično se provodi u grupama. Jahači dijele zajedničku ljubav prema konjima i zajedničko iskustvo jahanja, što je dobar temelj za gradnju prijateljstva. Raznim iskustvima povezanim s jahanjem nema kraja. Od samog jahanja pa brige za konja, odlazaka na izložbe i izvedbe, učenja građe konja, jahač neprestano doživljava nova iskustva i raste. Konj također omogućuje jahaču odlazak na mjesta koja su inače nedostupna zbog moguće invalidnosti ili bolesti te razvoj poštovanja i ljubavi prema životinjama. Konji zahtijevaju mnogo njege i pozornosti. Jahači se vežu za ove životinje, razvijaju zanimanje za njih i uče kako se o njima brinuti. Nauče kako na prvo mjesto staviti potrebe konja. Jahač doživljava uzbuđenje i užitak svaki put kad dođe na aktivnost/terapiju pomoću konja (Blažević i Kolman, 2003).

Ciljane skupine- indikacije i kontraindikacije za aktivnosti/terapije pomoću konja

Postoje mnogi ljudi s fizičkim, emocionalnim i mentalnim teškoćama. Dok fizičke možemo vidjeti, mentalne i emocionalne teže je uočiti, napose u površnom odnosu. Sve osobe s oštećenjima, tjelesne ili psihičke naravi, imaju neku vrstu invaliditeta. Skloniji su emocionalnim oscilacijama, strahu od neuspjeha, manjka im samopouzdanje i imaju manje šansi za uspjeh u životu (Kovačević, 2007).

Terapijski postupci općenito služe za liječenje i ozdravljenje. Jedan od terapijskih postupaka je terapijsko jahanje koje se koristi u rehabilitaciji osoba s invaliditetom, a također je sredstvo izgrađivanja samosvijesti i samopouzdanja osoba s emocionalnim i duševnim teškoćama, kod problema socijalnog ponašanja, teškoća u učenju i u prevenciji neželjenog ponašanja mladih. Veoma je širok krug onih kojima terapijsko jahanje može pomoći. Pri tome je osnovni stav terapeuta – oni mogu učiniti uvijek više nego što misle da mogu (Blažević, 2014).

Osobama s invaliditetom terapijsko jahanje može pomoći da shvate kako je s njima sve u redu; osobama s emocionalnim i mentalnim problemima daje novu motivaciju za život i rad. Treba imati na umu: gubitak samopoštovanja može biti jednako poražavajući kao i gubitak mentalne sposobnosti (Gogoić, 2007).

Postoje dvije istine u terapijskom radu uz pomoć jahanja:

- svi ljudi, s invaliditetom ili ne, mogu učiniti više nego što misle;
- učitelji i terapeuti vjeruju u to.

4.7 Psihički problemi kao indikacije za pedagoško jahanje i voltažiranje

Postoje karakteristični psihički problemi ljudi, naročito mladih, s kojima se često suočavaju zdravstveni terapeuti pedagoškog jahanja:

Emocionalni problemi ili nesposobnost iskazivanja emocija na društveno prihvatljiv način su stanje koje rezultira nemogućnošću osobe da se ponaša na način kakav je prihvatljivo u društvu. Mogu biti potaknuti različitim uzrocima. Vrlo često uzrok mogu biti neadekvatna očekivanja, naročito roditelja i osoba iz uže sredine. Ali, isto tako, uzrok može biti odsustvo brige okoline i interesa za dijete, gubitak roditelja, nesporazumi u školi, zajednici, s vršnjacima, problemi u ljubavi, samopoimanju i sl. Neadekvatni stavovi okoline također mogu voditi emocionalnim problemima osobe, koja te stavove ne prihvaća (Itković i Boras, 2003).

Teškoće u učenju koje također mogu nastati zbog raznih razloga. Djeca u školi ne napreduju u skladu sa svojim mogućnostima. Od njih se sve više traži da prihvate verbalno učenje bez zornosti (iskustva), da sjede u učionici i slušaju učitelja kako objašnjava činjenice, umjesto da uče kroz djelovanje. Nije rijetkost da dijete s izraženijim poteškoćama u učenju prestane normalno funkcionirati i reagirati na normalne podražaje.

Učenici s disleksijom i disgrafijom, zbog smanjene sposobnosti čitanja i pisanja nerijetko imaju teškoće u učenju. Zbog lezije na mozgu imaju i lošiju koncentraciju pažnje koja blokira učenje (Itković i Boras, 2003).

Djeca sa smetnjama u razvoju imaju smanjene mogućnosti učenja i rada. Oni percipiraju svijet potpuno drugačije nego njihovi vršnjaci. Problemi vida ili sluha, govora ili motoričko-senzornih aktivnosti, mogu, kod neadekvatnog pristupa, dovesti do teškoća u učenju (Kovačević, 2007).

Autizam,kao najsloženiji poremećaj u toj sferi, zahtijeva poseban pristup u radu stručnog tima.

Ipak, najveći broj djece koji pokazuju manje ili veće teškoće u učenju imaju teškoće koncentracije. One mogu biti uvjetovane mnogobrojnim razlozima. Na primjer dijete s hiperkinetičkim sindromom (izražena motorička aktivnost, nestabilna pažnja, impulzivnost) u pravilu ima teškoće u učenju. Nije lako učiti dijete koje nije u stanju mirovati, koje nije razvilo samokontrolu. Poteškoće koncentracije imaju osobe s emocionalnim problemima i sve druge osobe koje iz nekog razloga imaju poteškoće u učenju. Osobe sa problemima i neadekvatnim socijalnim ponašanjem trebaju pomoć kako bi naučiti kako svladati svoje probleme i ponovno naučiti komunicirati s drugima (Itković i Boras, 2003).

U tome im od posebne pomoći može biti učitelj-konj. Postoje naime brojni dokazi da konji, specijalno obučeni u tu svrhu, mogu pomoći, čak “izliječiti” mnoge od navedenih problema. Za mnoge ljude, konj kao terapijsko sredstvo, može ubrzati izgradnju samosvijesti i samopouzdanja, može pružiti novu ljubav i sigurnost, može usaditi novu motivaciju za učenje. Kontrolirajući konja, osobe počinju kontrolirati sebe, komunicirajući s konjem počinju komunicirati i s drugima. Terapijsko jahanje za njih čini više od rada na spravama za vježbanje. Zahvaljujući jahanju, tijelo postaje jače, a misli jasnije. Jahanjem učimo kako ovladati emocijama. Kroz brigu za konja i jahanje razvijaju se mnogobrojne sposobnosti. Kroz rutinu treninga, sedlanje, jahanje, rad na farmi, uz pozitivan stav, razvija se i uči:

- zadržavanje pažnje na duže vrijeme,
- spretnost i koordinacija pokreta,
- prostorni odnosi,
- komuniciranje i slušanje,
- gledanje i pamćenje,

- samokontrola,samopouzdanje, ponos,
- kontroliranje straha,
- mogućnost da se bude uspješan,
- suradnja i osjećaj za život u zajednici (Krmpotić, 2003).

4.8 Tjelesni problemi kao indikacija ili kontraindikacija za aktivnosti/terapiju pomoću konja

Iskustva aktivnosti/terapije pomoću konja pokazala su uspješniji oporavak mnogih osoba s invaliditetom, mada kod svake indikacije (vrste invaliditeta) postoji specifičnost u metodi rada, izboru konja za jahanje osoba s invaliditetom, vrsti opreme i sl. Pri tome je osobito važno da sudionici u terapiji – konji, imaju besprijekorne manire dok se s njima vježba ili trenira. To su obučeni konji koji ne reagiraju na buku, nagle zvukove, ne čine nagle pokrete, znaju "otrpjeti" i kada ih čiste nevješte drhtave ruke, paze gdje stavljaju noge kako ne bi povrijedili slabo pokretne ili nepokretne osobe pored sebe (Blažević i Kolman, 2010).

Najznačajniji razlog uspjeha koji postižu osobe s tjelesnim invaliditetom uz pomoć konja, jeste činjenica da konj pokreće tijelo jahača na način vrlo sličan ljudskom hodu. Za osobe koje su stalno u invalidskim kolicima to je nenadoknadiv osjećaj: svaki mišić i tetiva na tijelu radi na način koji osoba s teškim invaliditetom možda nije nikad (ili već dugo) osjetila. Ti pokreti pomažu jačanju mišićne snage osoba s invaliditetom. Kada steknu vještinu jahanja, on dobiva novi osjećaj samostalnosti i osjećaj visine nad ljudima, koje inače uvijek gleda iz niže perspektive. Tu se rješavaju mnogi problemi, stvara se radost, osvještava napredak i osjeća zadovoljstvo postizanja uspjeha (Blažević i Kolman, 2010).

4.9 Stanja u kojih se najčešće koristi terapijsko jahanje

- Spinabifida - bolest koju karakterizira nepravilni završetak leđne moždine s nepotpuno razvijenim kralješcima, i koja se po težini invaliditeta može manifestirati u tri oblika, teški, umjereni i blagi. Svaki od oblika zahtijeva posebne mjere.

- Anemija srpastih stanica ili prisutnost srpastih stanica u krvi koje ne nose hranjive tvari kao zdrava krv.
- Ozljede leđne moždine, s izuzetkom kod ozljeda leđne moždine u predjelu vrata ili kod oštećenja prsnog koša.
- Zakrivljenost leđne moždine manjeg intenziteta (skolioza, kifoza, lordoza), bolest kod koje nema strukturalnih promjena u moždini.
- Dječja paraliza koja dovodi do oduzetosti jedne ili više grupa mišića.
- Epilepsija ili poremećaj centralnog živčanog sustava karakteriziran nekontroliranim pražnjenjem neurona, kada je lijekovima dovedena pod kontrolu.
- Traume u glavi s posljedičnim neurološkim poremećajima u vidu spastičnosti, atetoza ili ataksija, uz često promijenjen periferni osjet.
- Multipla skleroza koju karakteriziraju, ataksija i spastičnost mišića trupa i udova.
- Mišićna distrofija u blažim oblicima koja nastaje zbog lošeg dovoda hranjivih tvari u mišiće što uzrokuje mišićnu atrofiju. Postoje različite vrste ove bolesti (genetska mutacija ili naslijeđeni X-gen) koja je progresivna i degenerativna, a tipičan je problem sa težinom kada dijete postane vezano za invalidska kolica.
- Stanja poslije moždanog udara sa perifernim neurološkim ispadima tipa hemipareze, sa ili bez smetnji govora.
- Cerebrovaskularni udar kod kojeg krvarenje ili blokada u mozgu uzrokuju različite stupnjeve oštećenja.
- Stanja nastala kao posljedica bolesti ili drugih uzroka: sljepoća i gluhoća. Nerijetko ove osobe imaju nisku razinu frustracije,a mogu postojati poteškoće u ritmu i ravnoteži.
- Stanja nakon amputacije udova, uzrokovanih traumom ili kirurškim zahvatom radi maligne ili neke druge bolesti.
- Sistematske upalne bolesti zglobova u fazi remisije.

Kod navedenih indikacija, ukoliko je osoba motivirana za terapijsko jahanje, gotovo bez iznimke dolazi do značajnog poboljšanja tjelesnog i psihičkog statusa.

Stanja kod kojih terapijsko jahanje može uzrokovati pogoršanja, navodimo kao kontraindikacije za terapijsko jahanje. To su slijedeća stanja:

- Specifične upale zglobova,
- nestabilnost vratne kralješnice kao posljedica trzajne ozljede,
- nedostatak kosti lubanje nakon kraniotomije,
- iščašenje kukova,
- osteoporoza težeg stupnja,
- osteogenesisimperfecta (bolest krhkih kostiju),
- izraženijim oštećenjima kralježnice,
- hydrocefalus sa povišenim intrakranijalnim tlakom,
- neuromuskularnih bolesti sa izraženim umorom mišića,
- epilepsije ako je bilo napadaja unutar 6 mjeseci,
- izraženih problema kod spinebifide ili moždanog udara,
- amputacije dijela zdjelice,
- tumora,
- izraženih komplikacija kod dijabetesa,
- kardiovaskularnih izraženih problema,
- hemofilije,
- izražene pretilosti,
- otvorenih rana (Itković i Boras, 2003).

Odluku o tome da li osoba s određenom bolesti ili invaliditetom smije ili ne smije jahati, u svakom slučaju donosi liječnik specijalista, koji propisuje terapiju i način izvršavanja. Postoje jasno određena pravila što učiniti kod svake indikacije za jahanje, kojeg i kakvog konja odabrati, te koju posebnu opremu koristiti. Terapijsko jahanje je složena terapijska metoda koja daje dobre rezultate samo ako se radi visoko profesionalno i znalački. U tom će slučaju fizikalni učinci biti veoma dobri, kako u povećanju mišićnog tonusa, poboljšanju funkcionalnog kapaciteta kardiovaskularnog sustava, poboljšanju ravnoteže, koordinacije, opće gipkosti tako i u razvoju govora, čuvstvenom razvoju, socijalnoj komunikaciji, napose motivaciji i mentalnim procesima (Blažević i Kolman, 2010).

5 POZITIVNI UČINCI AKTIVOSTI/TERAPIJE POMOĆU KONJA

Terapijsko jahanje je rehabilitacijski program kojeg provodi instruktor terapijskog jahanja – osoba koja je uz potrebna znanja i vještine vezane uz konjaništvo prošla dopunsku edukaciju o izboru, držanju i obuci terapijskog konja, posebnoj opremi, kao i iz medicinskog područja (indikacije, kontraindikacije, metode, sadržaji i ciljevi), te provodi programe koji ostvaruju fizioterapijske, ali i psihoterapijske i socioterapijske ciljeve.

5.1 Fizikalni učinci

Jedan od primarnih ciljeva u terapijskom jahanju za osobe s invaliditetom jest održavanje ravnoteže. U održavanju tjelesne ravnoteže značajnu ulogu imaju različiti unutrašnji i vanjski receptori. Vrlo važnu ulogu u održavanju ravnoteže imaju velike mišićne skupine: trupa i nogu, ramena i ruku, te položaj glave i ekstremiteta u prostoru. Kako se konj kreće, konstantno izbacuje jahača iz ravnoteže. Da bi održao ravnotežu, jahač se mora uravnotežiti s konjem tako što će aktivirati velike skupine mišića prednje i stražnje strane trupa. Ravnoteža zahtijeva pravovremenu i izbalansiranu akciju mišića u smislu njihovog stiskanja i opuštanja. Postavljanjem osobe s invaliditetom u različite položaje, moguće je razvijati različite skupine mišića.
Osim ravnoteže, jahanje kod osoba s invaliditetom može značajno utjecati na koordinaciju, odnosno stjecanju novih motorički vještina. Položaj korisnika programa na konju primarno utječe na jačanje i istezanje mišićnih skupina ramena i nogu zbog utjecaja sile gravitacije. Istezanje stražnjih mišićnih skupina nogu postiže se kontinuiranim treninzima primjerenog intenziteta, prvo na uskom konju, a onda postepenim prijelazom na širi konja. Sila gravitacije pomaže istezanju mišićnih skupina stražnjeg dijela nogu kad jahač sjedi na konju bez stremena. Jahanje sa stremenom u razini pete ili ispod pomaže istezanju Ahilove tetive i mišića stražnjeg dijela potkoljenice. Kako konj daje povratne informacije na svaki jahačev pokret, lako je vidjeti kad se postupa ispravno. Ponavljanje i predviđanje određenog slijeda pokreta potrebnog za kontroliranje kretanja konja (jahanje) pomaže učenju novih motoričkih aktivnosti i motoričkom planiranju. Poticanjem uspravnog držanja jačamo mišićne skupine trupa. Programima u kojima korisnik drži uzde možemo utjecati na

poboljšanje preciznosti pokreta. Terapijsko jahanje ima značajan utjecaj na spastičnost mišića. Toplina konja potiče opuštanje tijela, a sam položaj jahača na konju je inhibitoran (opuštajući za spastične mišiće nogu). Opuštanjem spazma jahača omogućujemo veću pokretljivost u zglobovima tijela, a primjerenim intenzitetom i kontinuitetom vježbanja utječemo na fleksibilnost, snagu i kondiciju jahača (Blažević, 2014).

Trodimenzionalno kretanje konja sliči pokretima hodanja čovjeka, impulsi pokreta odlaze uzlaznim putem u visoke centre središnjeg živčanog sustava i stvaraju „pravilne“ motoričke engrame kao preduvjet za pravilan pokret mišića tijela. Zaustavljanje i ponovno kretanje konja, te promjena brzine smjera aktivira prednje i stražnje mišiće trupa i njihovu sinkroniziranu akciju što pridonosi željenom učinku. Jahanje također stimulira taktilne osjećaje kroz osjet dodira i okolišnih podražaja. Sustav ravnoteže se stimulira pokretima konja, promjenama smjera i brzine. Njušni sustav odgovara na brojne mirise u štali i na imanju. Vidni sustav se koristi za kontroliranje konja, iako postoje slijepi jahači takmičari koji jašu zahvaljujući slušnom sustavu. Brojni zvukovi potiču uporabu slušnog sustava. Svi ovi osjeti rade zajedno i integrirani su u procesu jahanja.

Od ostalih značajnih fizikalnih učinaka ističe se rad respiratornog (dišnog), krvožilnog i probavnog sustava (Blažević i Kolman, 2010).

5.2 Psihološki učinci

Vježbanje na svježem zraku u prirodi, izvan bolnice, liječničke ordinacije, terapijskih prostorija i dvorana ili kuće, pomaže ljudima da se osjećaju bolje. Samopouzdanje se stječe usavršavanjem i stjecanjem novih vještina koje u početku kreću odzauzimanja pravilnog sjedećeg položaja i održavanja ravnoteže u tom položaju te nastavno do razvoja jahaćih vještina prilagođenih jahačevim sposobnostima. Razvojem sposobnosti jahača dolazi do stimulacije psihosomatskog sustava što rezultira pozitivnim uzbuđenjem i zadovoljstvom. Što su veće jahačeve sposobnosti to je i veće samopouzdanje, a tako i razvija osjećaj kontrole svog položaja u okolini.

Tijekom usavršavanja vještine za koju se smatrada je teška i posve zdravim osobama, jahač seosjeća normalnim. Sve to kod jahača povećava zanimanje za

događaje oko njega, potiče ga na razgovor o tome i komunikaciju. Uzbuđenje koje nastaje jahanjem stimulira osobu s invaliditetom, dok druženje s drugim ljudima i gledanje svijeta s leđa konja povećava interes za vanjski svijet. Konji dobro osjećaju promjene raspoloženja čovjeka u blizini te na taj način uvjetuju dobru emocionalnu kontrolu, razvoj strpljenja i samodiscipline osobe koja brine o njima i koja ih jaše (Blažević i Kolman, 2010).

5.3 Socijalni učinci

Program terapijskog jahanja obično se provodi grupno prilagođeno jahačevim sposobnostima i dobi. Poželjno je da se grupa međusobno upozna i razmjenjuje određena iskustva, u početku oaktivnostima oko konja i jahanja, vježbanja i sličnih aktivnosti do sve složenijih zadataka. Na taj način dolazi do interakcije između grupe jahača, njihove povezanosti u smislu razvoja određenih socijalnih odnosa. Dobar instruktor terapijskog jahanja će usmjeravati i razvijati iskustva u grupi kao što su zajedničko jahanje, ljubav prema životinjama, mogućnost boljeg upoznavanja, izražavanja pojedinca i njegovih sposobnosti. Između ostalog, u grupi je neminovna i interakcija između jahača i voditelja programa, roditelja djece i ostalih dionika terapijskog programa. Interakcije se kreću od upoznavanja razmjene iskustva u skupini stjecanja povjerenja pa sve do razvoja prijateljstva. Povezanost skupine vidljiva je u zajedničkim specifičnim problemima vezanim uz osobe s invaliditetom s kojima se iste susreću u svakodnevnom životu i rehabilitaciji. Kako su osobe s teškoćama, naročito djeca vezana za roditelje, učenjem pravilnog postupanja i ponašanja tijekom jahanja učimo jahače razvijanju vještina ponašanja u društvu i s drugim osobama mimo roditelja. Uključujući jahače u brigu o konjima: hranjenje, napajanje, čišćenje, briga o zdravlju i sl. veže jahača uz konje a time jača i ljubav prema drugim životinjama (Blažević i Kolman, 2010).

5.4 Edukacijski učinci

Kroz jahanje i igru koja je sastavni dio sata terapijskog jahanja djecu koja ne idu u školu na puno lakši i njima prihvatljiviji način uče se novi sadržaji:

- potiče serazvoj svijesti o vlastitom tijelu i pozitivnu sliku o sebi,

- upućuju se u prostorne i vremenske relacije,
- razvijaju vizualnu (kao što su učenje slova, novih oblika, boja..) percepciju,
- auditivnu (imenovanja pojedinih predmeta, stimulacija slušanja i govorenja) percepciju,
- taktilnu percepciju,
- razvijaju vizualno-motornu koordinaciju najčešće kroz igru: (nošenje, ubacivanje, utrka spora i brza, slalom, koluti na čunjeve, zeleno i crveno svjetlo, lov na blago…)
- vježbaju ravnotežu i usklađivanje tijela i pokreta.

U radu s osobama s poteškoćama, kroz aktivnosti terapijskog jahanja, mogu se provoditi edukacijski zadatci, kao npr.:

- Senzomotornog odgoja: razvoj krupne motorike, sposobnost kretanja,uspostavljanje ravnoteže, ispravno držanje tijela, razvoj mišićja, razvoj vidnog, slušnog, mirisnog i dodirnog osjeta, uočavanje, razlikovanje i reagiranje na podražaje te postizanje motorno perceptivnog sklada.
- Komunikacije i razvoja govora : reagiranje na zvučne podražaje i uočavanje razlika među njima, razvoj komunikacije mimikom i gestom, proizvođenje zvukova (vokalizacija) i glasova, razumijevanje mimike, geste i govora.
- Brige o sebi: osposobljavanje za samostalnu brigu o sebi i zaštita od mogućih opasnosti iz najbliže okoline (osobna higijena, upotreba odjeće i obuće, sigurnost i zdravlje...).
- Spoznavanje uže i šire okoline: ovladavanje prostorom i stvarima, primjereno ponašanje i držanje, upoznavanje osoba i bića s kojima se susreću.
- Tjelesno zdravstvene kulture: boravak u prirodi, prirodni oblici kretanja (aktivni i pasivni), postizanje ravnoteže i pravilno držanje tijela, praćenje ritma – ritmično kretanje.
- Kreativnosti: pokret – brojalice i pjesmice u ritmu kretanja.
- Socijalizacija: samospoznaja, prihvaćanje i razumijevanje druge osobe/bića, učenja suradnje, primanje i pružanje pomoći, dijeljenje s drugima, obavljanje jednostavnih zadataka, učenje u prirodnoj situaciji (Blažević i Kolman, 2010).

6 AKTUALNO STANJE AKTIVNOSTI/TERAPIJE POMOĆU KONJA U REPUBLICI HRVATSKOJ

Na području Republike Hrvatske trenutno djeluju tri saveza vezana uz aktivnosti/terapije pomoću konja, a to su Hrvatski savez za terapijsko jahanje, Hrvatski savez za intervencije pomoću konja, te Hrvatsko društvo hipoterapeuta. Navedene krovne organizacije vezane za terapije i aktivnosti pomoću konja okupljaju udruge i klubove koje se bave aktivnostima/terapijama pomoću konja.

Hrvatski savez za terapijsko jahanje[15] okuplja 11 članica, no niti jedna članica saveza ne djeluje na području Istarske županije.

Hrvatski savez za intervencije pomoću konja[16] okuplja 12 članica, od kojih je samo jedna na području Istarske županije – Udruga rehabilitacije pomoću konja U korak s konjem. Udruga u korak s konjem nalazi s u Rovinju, a aktivnosti/terapije pomoću konja provodi viši fizioterapeut s dodatnom specijalizacijom iz hipoterapije.

Hrvatsko društvo hipoterapeuta[17] osnovano je pri Hrvatskom zboru fizioterapeuta, a okuplja hipoterapeute (hipoterapeut može biti samo osoba koja ima odgovarajuću medicinsku struku). Društvo okuplja 10 licenciranih hipoterapeuta s područja Republike hrvatske. Predsjednica jedine istarske udruge koja se bavi aktivnostima/terapijama pomoću konja, Rašeljka Batelić Dragić, ujedno je i predsjednica Hrvatskog društva hipoterapeuta.

Iz svega navedenog može se zaključiti da se u Istarskoj županiji nedovoljno posvećuje pažnje ovoj temi, te da nedostaje educiranog kadra za provođenje aktivnosti/terapije pomoću konja. Velik nedostatak je i neorganizacija edukacije za voditelje aktivnosti i terapije pomoću konja u Republici Hrvatskoj. Prva mogućnost za edukaciju voditelja i terapeuta je u susjednoj zemlji Sloveniji, ali zbog financijskih mogućnosti mnogi mladi educirani ljudi odustaju od ovakvih pothvata. Hrvatski savez za terapijsko jahanje podnio je program Hrvatskoj agenciji za obrazovanje odraslih koji čeka odobrenje, a tada će i u Republici Hrvatskoj biti omogućena edukacija za voditelje terapijskog jahanja.

[15]Informacije preuzete s: http://hstj.hr/ (01.09.2016.)
[16]Informacije preuzete s: http://www.terapijapomocukonja.info/ (01.09.2016.)
[17]Informcije preuzete s: http://www.hzf.hr/hipo.html (01.09.2016.)

7 ZAKLJUČAK

Aktivnosti i terapija pomoću konja nedovoljno je istražena metoda u Republici Hrvatskoj. Istraživanja koja su provedena do sada pokazuju da ove aktivnosti i terapije ostavljaju pozitivne fizikalne, psihološke, socijalne i edukacijske učinke. Posebno valja istaknuti pedagoško jahanje i voltažiranje kroz koje mogu djelovati i budući učitelji razredne nastave.

Neosporno je da u okružju u kojemu se odvijaju aktivnosti i terapije pomoću konja uključuju više dionika koji se druže na svježem zraku, a ipak se zadržava pozitivan autoritet i poštivanje pravila.U ovim vidovima aktivnosti posebno je važno istaknuti mogućnost uključivanja u sport osoba s invaliditetom, jer na taj način na leđima konja, postaju ravnopravni sa zdravom populacijom. Osobe s invaliditetom pomoću jahanja mogu se natjecati na natjecanjima i mjeriti snage s zdravim ljudima što uvelike pomaže kod njihove integracije u društvo, poštivanju ljudskih prava i dr.

Tri krovne organizacije koje se bave problematikom aktivnosti i terapije pomoću konja u Hrvatskoj svojim zalaganjem pokušavaju stvoriti što bolju klimu za prepoznavanje i valorizaciju aktivnosti i terapije pomoću konja. Konačni cilj bio bi da, po primjeru na Sloveniju, koja je priznala aktivnosti i terapije pomoću konja kao znanstvenu utemeljenu disciplinu, to učini i Hrvatska. Slovenski primjer je i financiranje tri centra ove namjene iz državnog proračuna, što uvelike pomaže roditeljima, koji zbog financijske situacije ne mogu svojoj djeci, a kojoj je to potrebno, osigurati aktivnosti i terapije pomoću konja.

Za očekivati je da bi se daljnja istraživanja ove problematike mogla svoditi na istraživanje fizikalnih učinaka, koje bi provodili hipoterapeuti, te psiholoških, socijalnih i edukacijskih učinaka koje bi provodili psiholozi, edukacijski rehabilitatori, pedagozi, učitelji razredne nastave isl.

U svakom slučaju aktivnosti i terapije pomoću konja zasigurno su tema o kojoj će se pisati, a zbog dobrobiti korisnika istih nadamo se i u većoj mjeri provoditi.

8 LITERATURA

1. BLAŽEVIĆ, D. (2007.) Hrvatski savez za terapijsko jahanje i tehnički uvjeti za realizaciju terapijskog jahanja. U*11. Sajam zdravlja.*Vinkovci: Grad Vinkovci.
2. BLAŽEVIĆ, D. (2014.) Važnost stručno educiranog kadra u provođenju programa terapijskog jahanja u Hrvatskoj. U*23. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske.* Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
3. BLAŽEVIĆ, D. I KOLMAN, M. (2010.)*Konjički šport i terapijsko jahanje: Priručnik za voditelje terapijskog jahanja*. Zagreb: Hrvatska olimpijska akademija i Hrvatski konjički savez.
4. Formiranje i aktiviranje IT volonterske mreže u području TPK (2016.)*Skripta za volontere.*Rijeka: Udruga za terapiju i aktivnosti pomoću konja Pegaz.
5. GOGIĆ, D. (2007.) Cerebralna paraliza i terapijsko jahanje. U*11. Sajam zdravlja*. Vinkovci: Grad Vinkovci.
6. PETROVIĆ, E. (ur.) (2007.) *Udžbenik za polaganje jahačkog i natjecateljskog ispita.* Prvo izdanje. Zagreb: Hrvatski konjički savez.
7. ITKOVIĆ, Z., BORAS, S. (2003.)Terapijsko jahanje i rehabilitacijske znanosti.*Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*. XXXIX (1).str. 73-82.
8. KAVURA, Z. (2007.) Suradnja kroz program terapijskog jahanja.U*11. Sajam zdravlja.*Vinkovci: Grad Vinkovci.
9. KOPRIVNJAK, M. (2007.) Sport kao motivacija. U *11. Sajam zdravlja.* Vinkovci: Grad Vinkovci.
10. KOVAČEVIĆ, I. (2007.) Mentalna retardacija i pozitivni učinci terapijskog jahanja u rehabilitaciji djece i odraslih s mentalnom retardacijom. U*11. Sajam zdravlja*.Vinkovci: Grad Vinkovci.
11. KRMPOTIĆ, J. (2003.)*Konji – terapeuti, učitelji, prijatelji*. Zagreb: Krila
12. KRMPOTIĆ, J. (2007). Jahanje kao terapijska metoda. U*11. Sajam zdravlja.*Vinkovci: Grad Vinkovci.
13. SCOTT, N. iEVANS, W. (2003.)*SpecialNeeds, SpecialHorses: A Guide to theBenefitsofTherapeuticRiding.*Denton: Universitiof North Texas.

14. *Statut Hrvatskog saveza za terapijsko jahanje (2015.)* Osijek: Skupština Hrvatskog saveza za terapijsko jahanje.

MREŽNA MJESTA:

15. http://mkz.visart.si/terapija-s-pomocjo-konj.php (09.08.2016.)
16. https://www.rio2016.com/en/paralympics/equestrian (05.09.2016.)
17. http://www.hzf.hr/hipo.html(13.08.2016)
18. http://www.terapijapomocukonja.info/(13.08.2016.)
19. http://www.zivotinjsko-carstvo.com/konji/hipoterapija_.php(10.09.2016.)

9 Popis slika:

Slika 1 Voltažerske igre na konju 11
Slika 2 Dresurno natjecanje na paraolimpijskim igrama 13
Slika 3 Nastup Hrvatskog paraolimpijca na natjecanju u Belgiji 14
Slika 4 Tlocrt zatvorenog malog jahališta (malog manježa) 20
Slika 5 Drenaža jahališta 20
Slika 6 Obilježavanje jahališta 21
Slika 7 Pravilno postavljena rampa za uzjahivanje 21
Slika 8 Tlocrti presjeci za pravilno postavljanje rampe za uzjahivanje 22

10 SAŽETAK

U diplomskom radu prikazani su osnovni uvjeti vezani uz aktivnosti i terapije pomoću konja, ciljane skupine koje su potencijalni kandidati za aktivnosti i terapije pomoću konja, povijest razvoja aktivnosti i terapije pomoću konja u Hrvatskoj i susjednim zemljama te aktualno stanje u Republici Hrvatskoj, s posebnim osvrtom na stanje u Istarskoj županiji. Prikazane su moguće igre na konju i pored konja te pozitivni učinci aktivnosti i terapije pomoću konja. Cilj radaje prikaz aktualnog stanja aktivnosti i terapije pomoću konja u Republici Hrvatskoj te prikaz osnovnih pretpostavki i uvjeta potrebnih za rad. Analiziraju se postojeći stručni i znanstveni radovi te se uspoređuje zatečena situacija u Hrvatskoj i susjednim zemljama. Kao zaključak nameće se rješenje u kojemu bi Hrvatska mogla slijediti primjer susjednih zemaljau kojemu se aktivnosti i terapije pomoću konja financiraju iz državnog proračuna, što bi nadalje financijski uvelike pomoglo korisnicima u uključivanje u programe ovakve tematike.

KLJUČNE RIJEČI: *aktivnosti i terapija pomoću konja, pedagoško voltažiranje, učinci aktivnosti/terapije pomoću konja, tjelesno vježbanje.*

11 SUMMARY

In this thesis there are shown the basic conditions related to the activities and therapy by horses, target groups that are potential candidates for activities and therapy by horses, the history of activity development and therapy by horses in Croatia and neighboring countries, as also the current situation in the Republic of Croatia, with special emphasis on the situation in Istria. In thesis are displayed potential games on the horse and near the horse and also the positive effects of activities and therapy by horses. The goal of these thesis is to present the current state of activities and therapy by horses in Croatia, and to display the basic prerequisites and conditions necessary for the work. Hereby are analyzed the existing technical and scientific papers which are compared to the current situation in Croatia and neighbouring countries. As a conclusion, the solution arises in which Croatia could follow the example of neighbouring countries in which the activities and therapy by horses are financed from the state budget, which would financialy be a great assistance for the users for involving in programs of such topics.

KEY WORDS: *Equine-Assisted Activities and Therapy, pedagogical vaulting, the effects of Equine-Assisted Activities and Therapy, physical exercise.*