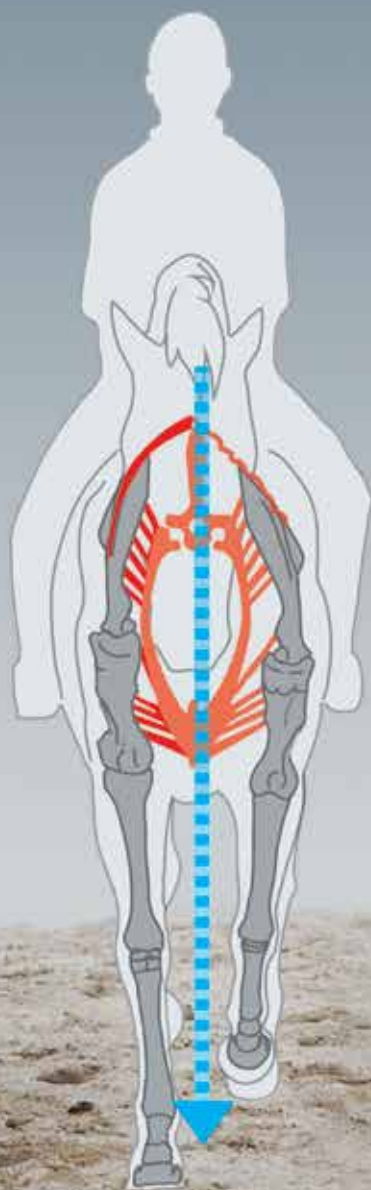


STEFAN STAMMER

Koń w pozytywnym napięciu

Biomechanika i nauka jeździectwa w ruchu



GALAKTYKA

STEFAN STAMMER

Koń w pozytywnym napięciu

Biomechanika
i nauka jeździectwa
w ruchu

Przekład
Barbara Wołk

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
Das Pferd in positiver Spannung (wydanie IV, poprawione)
© 2015 FNverlag der Deutschen Reiterlichen Vereinigung GmbH
ISBN 978-3-88542-787-2
Autor: Stefan Stammer
Ilustracje: Jeanne Kloepfer

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2024 Galaktyka sp. z o.o.
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-933-0

Konsultacja: Waclaw Pruchniewicz
Redakcja: Agnieszka Arciszewska
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Korekta: Monika Ulatowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Adaptacja projektu oryginalnego okładki: Master
Skład: Master
Druk i oprawa: LEGRA

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności. Wydawca nie odpowiada za niekorzystne skutki oraz szkody, jakie mogą się pojawić w konsekwencji korzystania z rad czy informacji zawartych w niniejszej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Przedmowa	7
Dedykacja	9
Wstęp	11
Podziękowania	13
1. Jeździectwo na rozdrożu – krytyczna ocena sytuacji	17
1.1. Kierunki rozwoju sportu jeździeckiego	18
1.2. Badania nad końmi	21
1.3. Rozluźnienie nie jest łatwe	25
1.4. Równowaga, atletyzm i elastyczność	28
2. Rozwój siły i jej przenoszenie	33
2.1. Wytwarzanie siły – szczegóły	34
2.2. Przenoszenie siły	40
2.3. Struktura i funkcja przedniego centrum ruchu	46
2.4. Struktura i funkcja tylnego centrum ruchu – aktywne struktury	48
2.5. Współdziałanie ośrodków ruchu	53
2.6. Nieprawidłowe koncepcje ruchowe i ich skutki	60
3. Trzeci wymiar – zmiana perspektywy	69
3.1. Statyka konia w trzecim wymiarze	69
3.2. Trzeci wymiar w ruchu	71
3.3. Statyka konia na łuku	78
3.4. Interakcja centrów ruchu na łuku	86
3.5. Znalezienie odpowiedniego siodła	88
3.6. Krzywizny koni	91
3.7. Nieprawidłowe sekwencje ruchów i ich konsekwencje	98
4. Pozytywne napięcie w treningu	107
4.1. Klasyczna skala szkoleniowa w odniesieniu do centrów ruchu	109
4.2. Szkolenie ujeżdżeniowe – logika figur ujeżdżeniowych i ćwiczeń	115

4.3. Zasady i metody pracy ujeżdzeniowej	120
4.4. Rozwój pozytywnego napięcia w koniach skokowych	122
4.5. Rozwój pozytywnego napięcia u konia WKKW	131
4.6. Rozwój pozytywnego napięcia u koni rajdowych.	133
4.7. Koń rekreacyjny	135
4.8. Trening różnych typów koni	136
5. Jeździec	145
5.1. „Dosiad” a brak ruchu	146
5.2. Pozycja jeźdźca – definicja.	148
6. Trening, terapia, rehabilitacja	157
6.1. Trening	157
6.2. Terapia.	161
6.3. Rehabilitacja	170
7. Przyjazny dla koni odchów, utrzymanie i ruch	179
7.1. Odchów – cztery najważniejsze lata w życiu konia	179
7.2. Rozwój zdrowego układu kostnego	184
7.3. Rozwój zdrowych tkanek łącznych	187
7.4. Rozwój sprawnej muskulatury	191
7.5. Psychiczny rozwój konia	193
7.6. Sukcesy sportowe.	198
Literatura	201
Wykaz ilustracji i fotografii	203

Aby nauczyć się jeździć, trzeba pracować nad tym codziennie przez lata i dekady. Nawet w optymalnych warunkach perfekcja osiągnana będzie tylko na ułamek sekundy. Tym, którzy rozpaczają nad tą sytuacją, chciałbym powiedzieć, że niedoskonałość jest normalną częścią naszego życia – podobnie jak dążenie do doskonałości, a w tym pomoże ci zrozumienie duszy, ciała i funkcjonowania konia. Chciałbym poszerzyć i pogłębić je dzięki tej książce. Prawdopodobnie jednak nie wystarczy to do jej osiągnięcia!

Każdy, kto nadmiernie upraszcza jeździectwo tylko po to, by uczynić je szeroko dostępnym dla społeczeństwa nastawionego na rozrywkę, wyrządza krzywdę koniowi. Sztukę jeździecką należy uchwycić ciałem, umysłem i duszą, a nie upraszczać.

1.2. BADANIA NAD KOŃMI

Na początku koń jest pokazywany w sekwencjach ruchowych, które nie zostały jeszcze ukształtowane przez trening. Fascynacja, jaką koń budzi w człowieku, wynika przede wszystkim z jego nieokiełznanej energii: siły i dynamiki, które człowiek – jako jedyny – może bezpośrednio i całkowicie poczuć i wykorzystać. Tylko dzięki treningowi koń staje się częścią człowieka, zaś energia konia jest przekazywana bezpośrednio do ludzkiego ciała i może być przez nie kontrolowana. Sposób, w jaki się to odbywa, może być bardzo różny i często odzwierciedla wewnętrzne wartości jeźdźcy. Od brutalnej dominacji do doskonałej harmonii między dwiema istotami, wszystkie aspekty ludzkich cech charakteru stają się widoczne podczas jazdy konnej.

Przykład: źrebak na łące

Na wolności, na otwartym stepie rodzi się źrebię. Jest wylizywane i poszturchiwane przez matkę, ponieważ jak najszybsze wstanie na nogi jest niezbędne do przetrwania. Pierwotne siedlisko koni stanowi step – otwarty teren. W każdej chwili konia może dostrzec i zaatakować czworonożny myśliwy. Szanse mają tylko te zwierzęta, które są gotowe do ucieczki. Źrebak podejmuje kilka



Źrebięta rozwijają taką samą szybkość jak dorosłe konie

prób i i po zaledwie minutach stoi o własnych siłach. Gdy tylko złożony system kości, ścięgien i stawów zostanie rozprostowany i napięty w sytuacji awaryjnej źrebak może z pełną szybkością podążyć za stadem. Rozwijają tempo dorosłego konia – bez treningu, bez paszy treściwej, bez terapii – ale z napiętym każdym włóknom ciała!



Czteroletni koń na aukcji z efektowną pracą kończyn

Przykład: czteroletni koń ujeżdżeniowy na aukcji

Kogo nie fascynuje to zdjęcie? Koń porusza się z niesamowitą ekspresją, kłusując po przekątnej. Któż nie chciałby go dosiąść i pomarzyć o igrzyskach olimpijskich? Wystarczy tylko w wyobraźni dosiąść tego konia. Te oglądane w telewizji na zawodach nie kłusują przecież lepiej. To aż nazbyt zrozumiałe, że ich ceny osiągają zawrotny poziom. Tylko ci, którzy mają konia z superchodami, mogą odnieść sukces w sporcie – a taki koń jest drogi.

Dlaczego właściwie to zwierzę potrzebuje treningu?



Trzyletni skoczek, mający wystarczający talent, ale jednak wciąż bez ustrukturyzowanego treningu, może niekiedy oddać skok na wysokość 1,80 metra

Przykład: trzyletni skoczek w skokach luzem

Koń jest wprowadzany na arenę. Pochodzi prosto z pastwiska, nigdy wcześniej nie widział przeszkód. Kłusuje i galopuje kilka razy tam i z powrotem, a następnie jest przepuszczany przez korytarz wzdłuż długiego boku ujeżdżalni. Jeśli przegalopuje przez niego w kontrolowany sposób, będzie tam wstawiony mały krzyżak. Koń dosłownie eksploduje nad przeszkodą: nogi są idealnie podciągnięte, baskil jest atrakcyjny, a łuk wysoki. Po kilku próbach, być może kilku sesjach treningowych, koń przelatuje nad przeszkodą o wysokości 1,40 metra w ten sam

sposób i wciąż ma 40 centymetrów zapasu. Hodowca uśmiecha się cicho i myśli: „Wreszcie go mam!”.

Po co trenować, skoro czterolatek może skoczyć na wysokość 1,80 metra, a najwyższa przeszkoda na igrzyskach mierzy maksymalnie 1,65 metra? Wysokie przeszkody z pewnością nie muszą być celem treningowym.

Czy jest coś jeszcze?

To raczej już wszystko. Czego więcej potrzebujemy? Te młode konie dysponują wszystkim, czego później potrzebuje koń sportowy. A może te występy są wynikiem manipulacji? Jeśli wierzyć różnym forum internetowym, najlepsze wyniki można osiągnąć tylko dzięki dopingowi i przemocy. Aby jednak odkryć faktyczną manipulację, musimy najpierw nauczyć się rozumieć, jak właściwie działa układ ruchu konia.

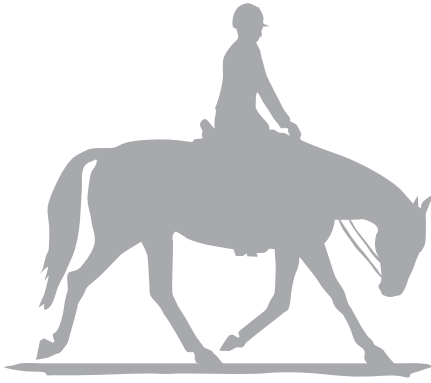
Dobre czy złe?

Wspomniane wcześniej przykładowe konie naprawdę istnieją, nie ma tu budzącej wątpliwości lub zabronionej manipulacji. Testowanie osiągnięć utalentowanego młodego konia za pomocą uczciwych środków nie jest ani dobre, ani złe. Jest to analiza istotna do dalszego planowania indywidualnej koncepcji treningowej. Wyjątkowe wyniki można przypisać indywidualnym cechom i chęci poruszania się utalentowanego konia. Te zwierzęta chcą pokazać swoją energię, chcą się podobać – tak jak chce się podobać każdy człowiek. I tak jak każda jednostka, chcą one pokazać swoje zalety, aby znaleźć się w czołówce reproduktorów. Fakt ten zwiększa odpowiedzialność trenera, szczególnie w przypadku utalentowanych koni.

Innymi słowy, naturalna energia młodego konia przekształcana jest poprzez sposób treningu w napięcie – albo w negatywne i destrukcyjne, albo w pozytywne, przynoszące ulgę i możliwe do kontrolowania. Ocena wydolności i chęci do wysiłku młodego konia jest pierwszym i niezmiernie ważnym krokiem w procesie szkoleniowym, a jej celem jest zrozumienie zwierzęcia we wszystkich aspektach i wspieranie go w optymalny sposób.

Przykład: koń rekreacyjny

Sześciolatek jest prowadzony na krytą ujeżdżalnię. Koń był u hodowcy przez pięć lat, codziennie wypuszczano go na pastwisko



Nawet bardzo młode konie mogą szybko stracić chęć do ruchu

(z wyjątkiem zimy) i został łagodnie zajeżdżony dopiero w wieku pięciu lat. Najpierw cztery miesiące pracy z ziemi w stępie, potem kolejne cztery miesiące stępa i kłusa na lonży... Następnie rozpoczęto delikatną i ostrożną pracę pod siodłem. Koń dobrze zachowuje się w terenie i jest łatwy w obsłudze. „Nadal jest trochę nie zrównoważony pod siodłem, ale mamy czas”.

Czy wystarczy po prostu dać młodemu koniowi czas? Co się dzieje, kiedy odbierze się koniowi jego naturalne napięcie ciała? Jest dobrze wychowany, ale oswiały. Nie ma już energii, której potrzebuje, aby poruszać się dynamicznie.

Trening jest wszystkim, bez treningu wszystko jest niczym

Każdy koń, który ma nosić jeźdźca, potrzebuje treningu w aspekcie rozwijania pozytywnego napięcia niezależnie od tego, czy chodzi o ujeżdżenie, skoki przez przeszkody, western, barok czy jazdę rekreacyjną. Trening ten nie będzie zawsze równie długi i intensywny, nie będzie także prowadzony zawsze w taki sam sposób, ale potrzebny jest w każdej dyscyplinie jeździeckiej.

Każdy z tych koni może również pracować w przez krótki czas przy niemal zerowym lub niewłaściwym treningu. Koń skokowy skacze, koń ujeżdżeniowy tańczy, a koń rekreacyjny jest grzeczny.

Rozdroża pojawiają się dopiero wraz z rodzajem treningu. Jednak w negatywnym przypadku obserwacje kliniczne są niemal identyczne. Słabo wytrenowany koń rekreacyjny jest narażony na ryzyko wystąpienia takich samych kontuzji jak słabo trenowany skoczek. Oba konie pracują zgodnie z wymaganiami i oba zachorują. Natomiast wszystkie konie, które zostały odpowiednio wytrenowane, będą w stanie pracować przez wiele lat bez przewidywalnych kontuzji w skokach przez przeszkody o wysokości 165 centymetrów, na arenie ujeżdżeniowej w Grand Prix czy jako partnerzy rekreacyjni. W hamburskich zawodach Jumping Derby, na najtrudniejszym na świecie torze do skoków przez przeszkody, 17-, 18- i 19-letnie konie regularnie pojawiają

się na listach zwycięzców. Jest to wyraźny przykład, że jeśli skoczek jest trenowany prawidłowo, obciążenie sportowe może być kontrolowane.

To nie jest książka o treningu – takich pozycji jest wiele, zarówno dobrych, jak i wątpliwych. Jednak aby zrozumieć podstawy treningu, konieczne jest zapoznanie się z układem ruchu konia. Tylko ci, którzy rozumieją, co tak naprawdę chcą rozwijać, mogą zadać sobie pytanie, jak powinni to zrobić. Dlatego skupiamy się teraz na systematycznej analizie ruchu konia. Szczerze mówiąc, jest ona równie trudna jak sama jazda konna, ponieważ łączy wiele różnych elementów i niezbędne jest wyjaśnienie pewnych nieporozumień. Jednak należy zgłębić ten temat, aby kształtować trening i rozwój konia w planowany sposób.

1.3. ROZLUŻNIENIE NIE JEST ŁATWE

Każdy chce z łatwością jeździć na swoim koniu – to właśnie łączy jeźdźców w różnych dyscyplinach. Wszyscy mają to samo doświadczenie w trakcie swojej kariery jeździeckiej: jazda w rozluźnieniu nie jest łatwa. Jeśli rozluźnienie nie jest łatwe, to co w nauce jeździectwa oznaczają terminy elastyczność, żucie z ręki, rozluźnienie, lekka ręka czy lekkość? Podstawowy problem polega na tym, że definicje tych pojęć zostały częściowo usunięte z kontekstu nauki jeździectwa i odbijają się one echem od ścian ujeżdżalni jako puste frazesy.

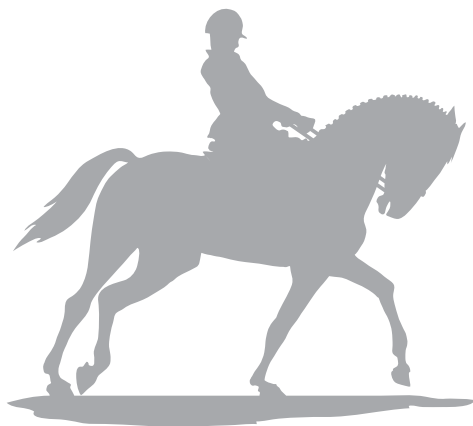
Rozluźniony nie oznacza zrelaksowany!

Termin „rozluźnienie” w sporcie jeździeckim musi być utożsamiany z terminologią sportową, gdzie jest ono tylko jednym z elementów cyklu ruchowego. Sprinter na 100 metrów musi pozostać rozluźniony przez ostatnie 30 metrów w finale olimpijskim, aby wygrać. Jeżeli się usztywni, przegra. Jeżeli napięcie jego ciała będzie zbyt małe, również przegra. Faktycznie zrelaksowany jest 20 minut później,



kiedy jako zwycięzca siedzi w fotelu z kieliszkiem szampana. Piłkarz musi być rozluźniony przed decydującym rzutem karnym. Jeśli jednak jest zbyt zrelaksowany, jest tak samo prawdopodobne, że poniesie porażkę, jak wówczas, gdy jest spięty psychicznie lub fizycznie. Dokładnie to samo oznacza w terminologii jeździeckiej wewnętrzne i zewnętrzne rozluźnienie – to rozwój koncentracji i pozytywnego napięcia ciała.

Rozwijanie tego rozluźnienia czy też swobody nie jest łatwe, ale leży u podstaw każdego dobrego lub bardzo dobrego ruchu sportowego. Najważniejszym celem każdego gimnastyka, narciarza lub lekkoatlety jest elastyczny ruch. Tylko wtedy ich wyniki będą oceniane jako optymalne. To prowadzi nas z powrotem do rozdzwiewku w jeździectwie. Czasopisma i książki często przedstawiają skrajności. Jeśli wierzyć publikacjom, istnieją dwa główne typy jeźdźców.



Duży wysiłek nie oznacza automatycznie
dobrych wyników

Frakcja zawodników siłowych

Jeśli trudno jest osiągnąć rozluźnienie, to prawdopodobnie trzeba naprawdę zabrać się do pracy. W końcu konie nie są z porcelany i jeżeli oczekujesz wydajności, musisz od czasu do czasu trenować, wychodząc poza swoje ograniczenia – z przewidywalnymi konsekwencjami.

Przy takim rozumieniu objawy przeciążenia są w rzeczywistości spodziewanym skutkiem, a zastosowanie leków w leczeniu grzbietu, stawów kopytowych i/lub stawów kolanowych staje się normalną częścią opieki zdrowotnej nad koniem sportowym.

W tym przypadku słusznie zakłada się, że trening konia i jego udział w zawodach przynajmniej potencjalnie związane są z przeciążeniami i bólem. W dłuższej perspektywie ani sam świat jeździecki, ani reszta społeczeństwa nie będą w stanie zaakceptować takiego podejścia.

Fascynujące stworzenie, jakim jest koń, jest w ten sposób stawiane na równi z silnikiem Formuły 1, w przypadku którego zawsze oczekuje się, że padnie po określonej liczbie okrążeń. Wysiłek inżynierów polega jedynie na opóźnieniu tego „zgonu” do momentu przekroczenia linii mety.

Po drugiej stronie: frakcja jeźdźców delikatnych

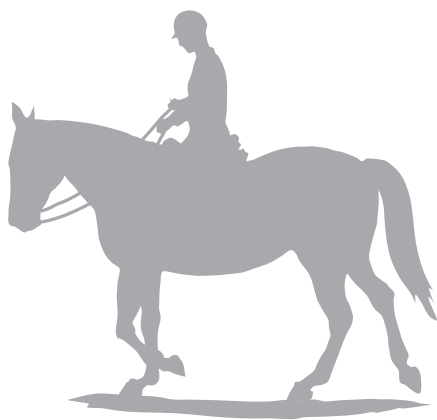
Typ ten tworzy teraz niezliczone własne filozofie treningowe. Łączy je to, że konie tych jeźdźców są zawsze wyjątkowo zrelaksowane, nie są nadmiernie obciążane w żadnych okolicznościach i uznaje się, że wszystko to jest zasadniczo łatwe do nauczenia. Zwierzęta te spędzają większość swojego życia jeżdżone z nisko opuszczoną głową i długą szyją, kiwając się z jednej przedniej nogi na drugą – przy aplauzie tak zwanych trenerów, których najważniejszą cechą jest to, że „kochają” konie. Następnie wierzchowce poddawane są masażowi wellness marki „biofizjodobryczłowiek”, ponieważ tak dobrze się spisały. To, czego brakuje, to poważne podejście do natury konia jako zwierzęcia poruszającego się z dumą i naturalną szlachetnością.

Oczywiście, jeśli trener kocha konie, nie jest to wada. Znacznie ważniejsze są jednak jego kompetencje zawodowe, szacunek dla powierzonych mu koni i ich charakteru. Widoczna lekkość, z jaką dobrze ujeżdżony koń ostatecznie się porusza, to wynik umiejętności i doświadczenia w pierwszych latach treningu. Z pewnością jednak nie jest to łatwe!

Jak widać, jestem gotów postawić się między wszystkimi frakcjami. Nie, nie dlatego, że mam szczególnie masochistyczne usposobienie, ale dlatego, iż jestem głęboko przekonany, że to najlepsza pozycja, z której można budować mosty.

Kto jest zatem pośrodku?

Jest ich wielu – jeźdźców i trenerów, którzy nie zadowolają się pustymi słowami i szybkimi, pozornymi sukcesami. Traktują swój zawód oraz powierzone im konie i adeptów jeździectwa poważniej niż samych siebie i każdego dnia dają z siebie wszystko. W prasie nie ukazują się co miesiąc ich nowe zdjęcia, ponieważ właśnie kolejny raz na nowo odkrywają jeździectwo. Mają



Brak osiągnięć nie jest równoznaczny z brakiem obciążenia

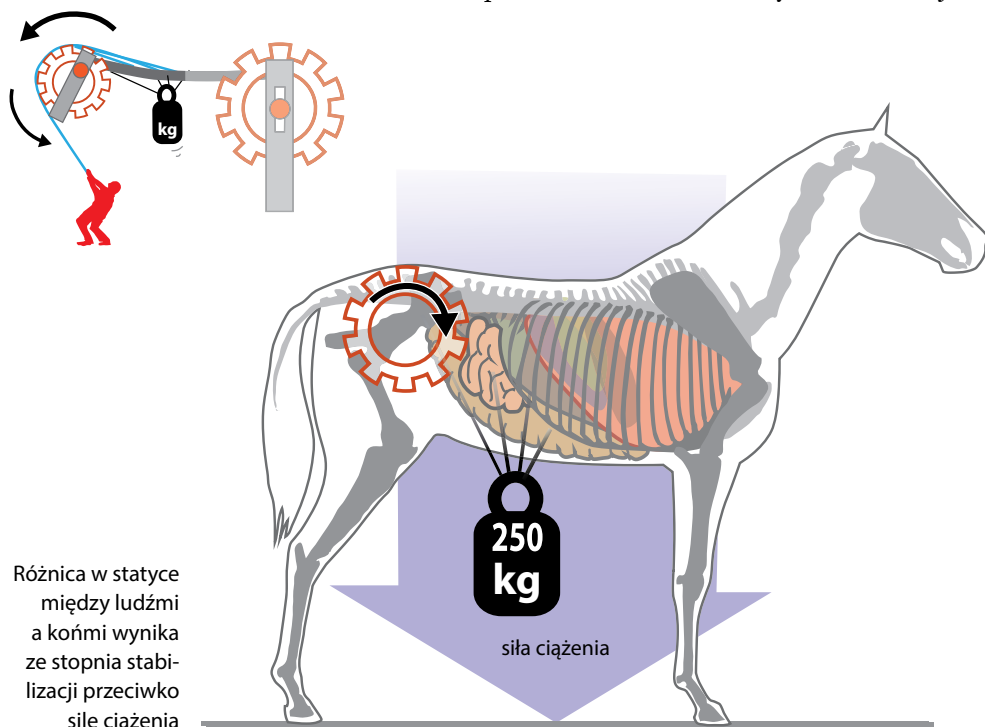


Rozluźnienie oznacza rozwój pozytywnego napięcia ciała

natomiast umiejętności jeździeckie, solidną wiedzę i doświadczenie. Nie jest to spektakularne, ale to jedyny sposób na budowanie sekwencji ruchowych przez miesiące i lata, których konie i jeźdźcy potrzebują, aby w dłuższej perspektywie zachować zdrowie i osiągać założone cele. Niezależnie od tego, czy są to zawody, czy jazda w terenie, najważniejsze jest, aby z radością i szacunkiem podchodzić do tego wspaniałego stworzenia, jakim jest koń.

1.4. RÓWNOWAGA, ATLETYZM I ELASTYCZNOŚĆ

Jeśli człowiek ma utrzymać się w pozycji pionowej, musi utrzymać równowagę jedynie w pionie. Jednak konie to czworonogi, zatem w obręczy barkowej i miednicznej generują siły, które ze względu na efekt dźwigni mogą odpowiadać wielokrotności masy ich ciał. Jeżeli koń jest zbyt słaby i pozwala kłodzić, a tym samym również grzbietowi opaść ku ziemi, zamiast poruszać się do przodu, będzie się spinał. Jeśli przez zbyt ambitnego jeźdźca jest zmuszany do przyjmowania pozycji, do których nie jest przygotowany, również będzie spięty. Niewystarczające i nadmierne wymagania są źródłem podobnych problemów, które potem widać w klinicznych obserwacjach



Różnica w statyce między ludźmi a końmi wynika ze stopnia stabilizacji przeciwko sile ciężenia

ruchu konia. Aktywna i dynamiczna równowaga wymagana w nauce jeździectwa może być osiągnięta tylko poprzez rozwój wystarczającej siły, która jest podstawą zarówno wewnętrznej, jak i zewnętrznej elastyczności.

Dlaczego biomechanika?

Odkrycia w zakresie biomechaniki, anatomii funkcjonalnej i teorii treningu mogą pomóc w zrozumieniu znaczących różnic między prawidłowo a nieprawidłowo wyszkolonym koniem. Obserwując sekwencję ruchu, można zobaczyć w wyobraźni linie obciążenia, dźwignie i systemy amortyzujące w organizmie konia. Te złożone kwestie po prostu muszą być dokładnie wyjaśnione i gruntownie przemyślane. Wyciągnięte w ten sposób wnioski mogą pomóc w znalezieniu właściwej ścieżki dla każdego konia niezależnie od tego, czy mowa o edukacji, treningu, korekcie czy terapii.

Pozytywne napięcie ciała jako nadrzędny cel

W żadnym wypadku nie wolno jednak zaniedbywać jednej rzeczy: Koń potrzebuje pozytywnego napięcia, aby z zachowaniem swojej naturalnej chęci do ruchu przekształcić się w konia wierzchowego. Podczas treningu nigdy nie powinno się zapominać o tej podstawowej zasadzie. Koń z tendencją do negatywnego napięcia będzie początkowo potrzebował ćwiczeń rozluźniających ciało i umysł, natomiast koń z niskim podstawowym napięciem zawsze będzie potrzebował bodźców, które budują pozytywne napięcie i motywację.

Komfort psychiczny, elastyczne kołysanie i samoniesienie się konia są zawsze wynikiem rozwoju pozytywnego napięcia.

Siła ciężenia – przyczyna cierpienia i radości

Z fizycznego punktu widzenia powodem zarówno radości, jak i cierpienia jest siła ciężenia, która razem z siłą odśrodkową działa na każdego sportowca i każdy element sprzętu sportowego. Podstawą większości ruchów podczas uprawiania sportu jest zatem pokonanie tych sił albo w eleganckich wariacjach, albo „wyżej, szybciej, dalej”. Rozluźnienie oznacza zatem pokonywanie siły ciężenia i siły odśrodkowej w ramach ruchu sportowego. Aby osiągnąć ten cel, sportowiec musi rozwinąć siłę i elastyczność.

Na narciarza zjazdowego pokonującego zakręt z prędkością 100 kilometrów na godzinę działają siły odpowiadające trzy- lub



Rozluźnienie nawet przy maksymalnym obciążeniu

czterokrotności masy jego ciała. Aby to znieść, musi użyć mięśni. Jeśli chce znaleźć optymalną trasę, musi być jednocześnie w stanie wykonywać precyzyjne ruchy sterujące. Jeżeli mięśnie są na granicy wytrzymałości, zaczynają się załamywać i kurczyć, a mózg przełącza się w tryb przetrwania.

Ten automatyczny proces można uogólnić w następujący sposób: Podstawą napięć w sporcie są zazwyczaj niewystarczająco wytrenowane i/lub przeciążone mięśnie.

Przykład: „żucie z ręki”

Przyjrzyjmy się wyimaginowanej lekcji jazdy konnej, podczas której instruktor mówi: „Teraz się rozluźnij”. W tym momencie koń wyciąga szyję w dół, z nosem do przodu i do wędzidła. Zaczyna się nieść, a jeździec czuje, jak połączenie na wodzach staje się elastyczne. Po tym wszystkim, co jeździec czytał w czasopiśmie i książkach o koniach przez ostatnie kilka lat, może on teraz pomyśleć: „Koń w końcu rozluźnił szyję”. W konsekwencji jeździec zachowuje się tak pasywnie, jak to tylko możliwe, ponieważ w żadnym wypadku nie chce zakłócać tego rozluźnienia i rozciągnięcia. Siedzi nieruchomo i w zachwycie wstrzymuje oddech. Prawdopodobnie oczyma wyobraźni widzi często przedstawiany mięsień najdłuższy grzbietu, który ostatecznie unosi grzbiet konia. Sytuacja ta trwa około 4–5 kroków kłusa, po czym koń ucieka od tej pozycji, ponownie podnosząc głowę lub napierając na wodze.

Jaki był tego powód? Fundamentalne niezrozumienie przyczyny i skutku. Jeździec myśli, że długa szyja i rozluźnienie są przyczyną, a kołyszący się grzbiet jest skutkiem. Tymczasem rozluźnienie konia wywołuje efekt opuszczenia szyi i wyciągnięcia pyska do wędzidła, a instruktor, mówiąc o rozluźnieniu, nie miał na myśli zrelaksowania. Jest to klasyczny przykład fundamentalnych nieporozumień w nauce jeździectwa, gdzie terminy używane przez ekspertów mają zupełnie inne znaczenie niż dosłowne. Aby koń mógł podnieść grzbiet, musi aktywować więcej struktur niż tylko więzadło karkowe.

Koń, który jest faktycznie zrelaksowany, nie może energicznie kłusować do przodu. Jeśli jeździec potraktuje terminy „opuścić szyję” i „rozluźnić się” dosłownie, koń będzie chodził z obciążeniem na przednich kończynach lub pozwoli jeźdźcowi nosić swoją głowę i szyję – co prowadzi do kolejnych napięć.

Wracając do naszego ucznia jazdy konnej... Kiedy uświadomi on sobie, że rozluźnienie oznacza rozwój pozytywnego napięcia, automatycznie będzie próbował je utrzymać. Nie musi czekać na wskazówki instruktora, który powie mu, aby dalej dodawał energii, kiedy i tak jest już na to za późno. Jeździec myśli i czuje „do przodu”, kiedy ma w wyobraźni właściwe obrazy ruchu konia.

„Chęć do ruchu naprzód” jako podstawa ruchu

Nikt, kto kiedykolwiek poczuł „żucie z ręki w dół, z nosem do przodu” na wyszkolonym koniu, nie pozwoli tak szybko sprowadzić się na manowce. Koń nie opuszcza szyi, ale z pozorną łatwością sprężynuje i kołysze całym ciałem za pomocą aktywnych pasm mięśniowych – przeciwko wpływowi siły ciężenia.

W przeciwieństwie do nieprawidłowych sekwencji ruchu, najważniejsze jest to, aby koń kontynuował zaangażowany, kołyszący ruch do przodu. Każde zakłócenie równowagi, np. pośpiech lub powściągliwość, automatycznie oznacza błąd w złożonym systemie aktywnej stabilizacji. Pojęcie elastyczności, w jego prawidłowym rozumieniu, jest tego idealnym opisem.

Rozluźnienie oznacza aktywną amortyzację

Aby poruszać się z kołyszącym się grzbietem i w samoniesieniu, koń musi aktywnie amortyzować własny ciężar przeciwko sile ciężenia za pomocą systemów dźwigni oraz wprowadzać nową energię kinetyczną, a całość musi być kontrolowana przez jeźdźcę. Trening konia wierzchowego oznacza zatem rozwój aktywnego układu mięśniowego, który sprawia, że ruch konia jest piękniejszy i dumny, a przy tym odciąża ścięgna i stawy. Dlaczego tak się dzieje, jak się to odbywa, jakie działają siły, jak pomaga tu klasyczny trening i jakie wymagania stawiane są koniowi i jeźdźcowi – zostanie wyjaśnione w kolejnych rozdziałach. Biomechanika, anatomia funkcjonalna i wyniki badań sportowych są ważnymi źródłami informacji, które będą nam towarzyszyć przez całą książkę.



Różne poziomy napięcia ciała u biegaczy: rozluźniony (po lewej), spięty (w środku), bez właściwego napięcia (po prawej)

Porównanie do organizmu ludzkiego

Człowiek jako istota dwunożna musi koordynować w pionie poszczególne części ciała względem siebie. On także jest zależny od rozwoju pozytywnego napięcia ciała zarówno w sporcie, jak i na co dzień. Zasadę tę ilustrują przykłady różnych poziomów napięcia u poszczególnych biegaczy. Porównajmy obecnego czołowego biegacza (Hailego Gebreselassiego) do cudownego biegacza z lat 50. i 60., Emila Zátopka. Obaj byli w swoich czasach wzorcowi. Rozwój w sporcie to jednak nie tylko wynik widoczny na stoperze (Gebreselassi pokonuje teraz trasę maratonu około 20 minut szybciej niż Zátopek), ale przede wszystkim zmiana napięcia ciała, od maksymalnego do optymalnego. Biegacz rekreacyjny bez napięcia ciała obrazuje tendencję w sportach rekreacyjnych, gdzie wiele osób bierze udział w biegach bez wystarczającego przygotowania sportowego, a tym samym naraża się na uszkodzenia stawów, ścięgien i więzadeł, chociaż motywacją biegaczy jest tak naprawdę zrobienie czegoś pozytywnego dla swojego zdrowia.

2 Rozwój siły i jej przenoszenie



Funkcjonalne pasma mięśniowe kończyn konia gromadzą energię kinetyczną w fazie kończyny podporowej...

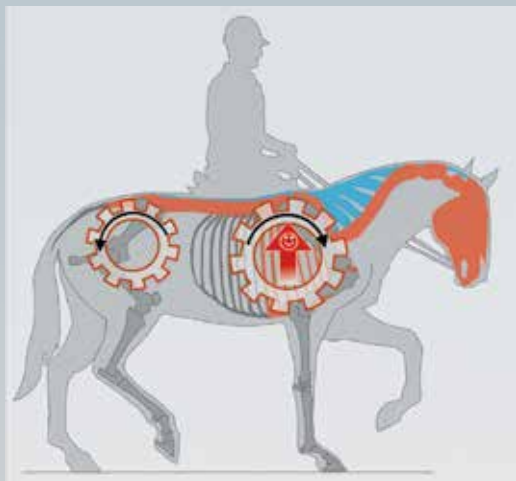
Rozwój siły i napędu

W przeciwieństwie do ludzi koń porusza się wzorcem ruchowym czworonożnego, uciekającego zwierzęcia stepowego. Jako czworonóg został obdarzony przez naturę sprężystym, elastycznym chodem. Ściągnięta, mięśnie i kości są ułożone w taki sposób, że podczas napięcia nawzajem się stabilizują. Złożone systemy powięziowe łączą i przenikają poszczególne struktury. Działają one jak katapulty, które magazynują energię kinetyczną konia w fazie nacisku kopyta na podłoże i przekształcają ją w energię napędową do ruchu naprzód. W ramach tego systemu katapult koń może zmaksymalizować wydajność w dowolnym momencie – wyznacza ją elastyczność ścięgien i systemów powięziowych wewnątrz i na zewnątrz mięśni.



Stefan Stammer jest uznanym na całym świecie osteopatą koni. To doświadczony fizjoterapeuta oraz certyfikowany instruktor sportu i gimnastyki, który wziął udział w pierwszym specjalistycznym kursie osteopatii koni w Niemczech. Jego sportowe doświadczenie jeździeckie pozwoliło mu szybko zaistnieć w tym dynamicznie kształtującym się środowisku. Od tego czasu regularnie leczy konie w Europie i USA. Opracował także własny program rehabilitacji koni, STAMMER KINETICS, który jest z powodzeniem stosowany między innymi na Uniwersytecie w Zurychu.

Jeśli koń rekreacyjny jest poddawany niewielkim obciążeniom przez wiele lat, dlaczego może zapaść na dokładnie te same choroby, co najlepszy sportowy koń z przewlekłymi zespołami przeciążeniowymi? Dlaczego niektóre utalentowane konie ujeżdżeniowe szybko rozwijają mięśnie, a inne prawie wcale, mimo że są trenowane przez doświadczonych jeźdźców? Odpowiedź na te pytania możemy tylko wtedy, gdy układ mięśniowo-szkieletowy konia



analizujemy z funkcjonalnego punktu widzenia. Stefan Stammer wziął pod uwagę najnowsze wyniki badań i zadał sobie pytanie, w jaki sposób generowana jest energia kinetyczna konia i jakie struktury są wykorzystywane do przeniesienia jej na ruch na czworoboku ujeżdżeniowym, na torze wyścigowym i na parkurach skokowych.

Układy powięziowe – struktury, które w ostatnich latach coraz częściej znajdują się w centrum zainteresowania naukowców – w tej książce również są głównym punktem analizy ruchu. Autor zastanawia się także, czy klasyczna teoria jeździectwa, z piramidą treningową jako jej centralnym elementem, może sprostać obecnej wiedzy na temat biomechanicznych zależności ruchu konia. Odpowiedzi są zarówno proste, jak i złożone: rozwój pozytywnego napięcia ciała jest kluczem do zdrowia i wyników każdego konia wierzchowego. Zgodnie z tym założeniem klasyczna teoria jeździectwa stanowi doskonałą podstawę dla teorii treningu w zakresie rozwoju i kontroli prawidłowej pracy mięśni. Wiedza ta dotyczy każdego jeźdźcy, który chce podejmować uzasadnione decyzje co do właściwych sposobów treningu swojego konia.

Jeśli współczesne jeździectwo ma się obronić przed krytyką i pojawiającymi się coraz częściej zarzutami o znęcanie się nad zwierzętami, wszyscy zajmujący się tym sportem i ogólnie jazdą konną muszą zmienić swoje postępowanie. Czerpanie wiedzy, między innymi z książek takich jak ta, analizowanie ich treści oraz wyciąganie wniosków i stosowanie ich w praktyce jest koniecznością. Dalsze „żeglowanie bez steru i busoli” grozi bowiem katastrofą zatonięcia statku MS Sport Jeździecki.

Wojciech Mickunas

To książka zaskakująca i dająca do myślenia, łamie wiele stereotypów pokutujących w środowisku jeździeckim. Warto się z nią zapoznać i zweryfikować swoje podejście do treningu oraz użytkowania konia.

Wacław Pruchniewicz



www.galaktyka.com.pl