



POZVÁNKA NA

Fyziofitness pro jezdce

Jihomoravská oblast ČJF Vás srdečně zve na seminář „Fyziofitness pro jezdce“, který se uskuteční ve dnech 10.-11. prosince 2016 a 14.-15. ledna 2017. Seminář je určen pro všechny závodní a vrcholové jezdce. Jezdec se musí zúčastnit obou částí semináře.

ČASOVÝ HARMONOGRAM

Semináře proběhnou během dvou víkendů a to 10.-11.12.2016 a 14.-15.1.2017

Místo konání: Jezdecký areál Panská lícha

Každý den bude seminář probíhat cca 10 hodin.

Poplatky:

Seminář bude hrazen z prostředků ČJF a JmO ČJF.

Účastníci uhradí pouze částku 600,- Kč za ustájení koně. Poplatek musí být uhrazen do 5.12.2016.

PŘIHLÁŠKY

Přihlášky zasílejte mailem na: oblast.jihomoravska@cjf.cz

Termín přihlášek: do 1.12.2016

Přihláška musí obsahovat – jméno a příjmení přihlašovaného + číslo licence

- datum narození přihlašovaného

- subjekt ve kterém je přihlašovaný zaregistrován + číslo licence

- výkonnost přihlašovaného

Více informací o semináři naleznete níže

VÝCHOZÍ STAV

Proč je pohybový (kompenzační) a mentální trénink jezdce mimo sedlo důležitý a přitom tak podceňovaný?

Jezdectví, byť i v rekreačním pojetí, je sport, ve kterém je velice důležitý kompletní soulad mezi partnerskou dvojicí, dvojicí koně a jezdce (zvířete a člověka). Aby soulad fungoval, musí být oba partneři v kondici fyzické i psychické. U jezdce nám především jde o uvolněný korektní sed, který tvoří 80% jezdeckých pomůcek a je základem souladu.

KOŇSKÝ PARTNER

Jezdec se snaží svého koně neustále něco učit a posouvat ho v dovednostech dále. Nestačí-li jezdec na to sám, najme si trenéra.

- 1) Když není kůň v požadované kondici, nastavují se tréninkové jednotky tak, aby se kondice u koně zlepšila.
- 2) Když je kůň bez energie, a nebo jí má naopak mnoho, nastavuje se a upravuje výživový plán, který je podřízen tréninkovým jednotkám.
- 3) Když koně bolí záda nebo má blok, volá se „koňský“ fyzioterapeut či chiropraktik, aby koně napravil.
- 4) Když má kůň psychický problém, sahá se po přirozené komunikaci, aby se kůň dostal do psychické kondice a pohody.
Po koni tedy chceme, aby fungoval na 100%.

LIDSKÝ PARTNER (JEZDEC)

Jezdec se „snaží“ jezdit co nejlépe. Čte si odborné články, jezdí po seminářích a učí se na svém koni různé technické prvky, najímá si trenéry apod. ALE!

- 1) Když nemá jezdec kondici, neřeší ji. Dožene ji přece během tréninku v sedle...Samozřejmě, že nedožene...
- 2) Když má problém s energií, nezmění jídelníček. Co jí přece nemůže ovlivnit jeho energii...? Ano a nejen že může, ale ovlivňuje. A nejen množství energie...
- 3) Když má problémy s pohybovým aparátem, jako většina populace, vezme si radši barevnou pilulku. Křivá záda nebo jiné bloky přece neovlivní práci v sedle. Ovlivní a dlouhodobě i stav pohybového aparátu koně...
- 4) Když má psychické problémy, vybijí si to na okolí nebo je dusí v sobě. „Depky“ má přece dnes každý, tak je to normální...Není to normální a při práci s koněm nežádoucí...
Kolik tedy věnuje jezdec přípravě? Optimisticky vzato, 50%.

OBA PARTNEŘI

Nyní si shrňme dvojici kůň a jezdec, jako partnery. Trénují-li oba pod vedením trenéra, jako rovnocenní partneři, je to skvělé...ALE

- 1) Když kůň je v kondici a jezdec ne, začne jezdec v pohybu tuhnout (jako atlet těsně před cílem). Tím bude koně rušit v souladu...
- 2) Když je kůň energeticky OK a jezdec KO, začne jezdec opět tuhnout. Výživa ovlivňuje jak kondici, tak i mentální stránku jezdce.

- 3) Když kůň je pružný, odblokovaný a jezdec zatuhlý, zablokovaný a bolavý...Není jezdec schopen jezdit správně sedem, pomůcky budou nejasné a bohužel pro koně, pak přijde tvrdší holeň a ruka. Nehledě na to, že křivost jezdce působí na koňský pohybový aparát úplně stejně špatně, jako křivost koně na jezdcův pohybový aparát. Ač se to nezdá, působíme svému „hýčkanému“ partnerovi dysbalance na PA.
- 4) Když je kůň psychicky stabilní a jezdec nestabilní...začne být kůň též nestabilní.

Shrneme-li tento odstavec, dostáváme se do začarovaného kruhu. Jezdec nezačne hledat chybu u sebe, ale opět začne řešit koně. Když ho nevyřeší, prodá koně a koupí jiného. Pouze Ti jezdci, kteří mají pokoru a berou svého koňského partnera rovnocenně, jsou schopni sebereflexe. Vědí, že kůň není jen nástroj k zviditelnění se a uspokojení svého ega.

CÍL PROJEKTU

Cílem projektu je naučit jezdce starat se o sebe jako sportovce, rozvíjet se před každým tréninkem, naučit se kompenzační cviky, věnovat více pozornosti svému tělu, sportovat také mimo koně tak, aby jeho pohybový aparát nebyl v dysbalanci a mohl při jízdě na koni podávat lepší výkony.

CÍLOVÁ SKUPINA

Závodní a vrcholoví jezdci na koni (všech disciplín) – 20 osob (10 jezdců do 18 let + 19+)

METODY

Jedná se o dva dvoudenní semináře. Jeden teoretický bez koní a druhý praktický s koňmi.

1. Dvoudenní seminář je Fyziofitness bez koní s maximálním zaměřením na jezdce, na jeho pohybový aparát, výživu, psychiku...

Jak seminář probíhá:

První den semináře je především o teorii, nácviku dýchání se zapojením HSSP, cvičení na protažení a uvolnění pohybového aparátu a jednotlivých svalových skupin.

Teorie je složená ze dvou částí:

1. část je zaměřená na funkci korektního sedu a faktory, které na něj působí
2. část je zaměřená na jezdce- sportovce, na jeho pohybový aparát, psychiku, výživu a další...

Po teoretických částech následuje část praktická, při které se účastníci učí vnímat své tělo a správně s ním pracovat.

Účastníci si sebou na první část přinesou na flash disku nahrané video ze svého ježdění, ze kterého do další části provedeme diagnostiku a rozbor, následně sestavíme cviky každému na míru.

Druhý den semináře je především o cvičení pod odborným dohledem. V dopoledni je každý z účastníků seznámen s diagnostikou námi provedenou na základě videa přineseného na první část semináře a každý dostane svůj seznam cviků řešících jeho dysbalance, bloky a jiné problémy, které mu znemožňují dosažení korektního sedu a jeho správnému používání.

Po diagnostikách následuje cvičení. Každý účastník se naučí jak správně cvičit, vyzkouší si pod dohledem fyziofitness trenérky všechny cviky, které mu jsou doporučeny.

2. Dvoudenní seminář Fyziofitness s koňmi

I v tomto případě je seminář dvoudenní a koná v jednom víkendu a to nejlépe 3 – 4 týdny po prvním semináři

Seminář je s koňmi a koná se přímo ve stáji.

Jak seminář probíhá:

Sobota – první den semináře je především o praxi. Nejdříve proběhne kontrola úkolů (zda účastníci pravidelně a hlavně správně cvičili cviky, které je fyzioterapeut naučil na předchozím teoretickém semináři.

Po té proběhne diagnostika v sedle, mimo sedlo, dále následuje cvičení, případně odstranění fyzických bloků a vrácení účastníka do sedla.

Neděle – s účastníky probereme a rozebereme jejich diagnostiky ze sedla i mimo sedlo, proběhne další část cvičení, v odpoledních hodinách přijde na řadu část teoretická, ve které se účastníci dozvědí základní informace o pohybovém aparátu jezdce, výživě, psychice.

KDO POVEDE SEMINÁŘ

Dagmar Molíková je autorem projektu Eques Fyziofitness a služeb s ním spojených. Je terapeutkou fyziofitness (vystudovala obor Fyzioterapie ve fitness) a jezdkyň zároveň. V dětství aktivně sportovala (od karate po atletiku), až se dostala k fitness a fyzioterapii a napadlo ji propojit znalosti s praktickým použitím ve světě koní, v sedle. Spolupracuje s odborníky z kliniky Prof. PaedDr. Pavla Koláře Ph.D. ve FN MOTOL, s panem PaedDr. Petrem Tlapákem, Mgr. Anettou Prokopenko, Mgr. Michalem Peroutkou (z Rehabilitační kliniky Malvazinky) a dalšími.

Kamila Gerstbergerová

Jezdectví se začala aktivně věnovat v devíti letech ve velké sportovní stáji a postupně prošla mnoha „koňskými“ obory, od individuální práce s koňmi a jejich jezdci, přes práci v chovu až po přípravu mladých koní a korekce koní zkažených. V současnosti pracuje v malé soukromé chovné stáji, kde zúročuje a dále prohlubuje své zkušenosti.

Spolupracuje s Dagmar Molíkovou na projektu Fyziofitness v sedle a Fyziofitness do stáje, kde učí jezdce, jak mají pracovat se svým tělem (a nejen tělem) mimo sedlo.