

# **Program pt: „Od hipoterapii do paraolimpiady”**

autor: Joanna Ulaczyk – Surowiec

## **I. Wstęp**

„Ci którzy nie przestają jeździć wygrywają ... nawet jeśli nie są im w nagrodę przypisane wstążki to otrzymują coś znacznie cenniejszego. Jest jedna prawda, którą potwierdzą wszyscy niepełnosprawni jeźdźcy: każde ograniczenie doświadczane w codziennym życiu traci na znaczeniu w obliczu kierowania ruchami ponad półtonowego zwierzęcia, pełnego wdzięku, piękna i siły”

Williams M.

Droga do jeździectwa osób niepełnosprawnych - zarówno rekreacyjnego jak i sportowego, często rozpoczyna się od zajęć hipoterapii. Według Kanonów Polskiej Hipoterapii: „Hipoterapia jest to ukierunkowane działanie terapeutyczne mające służyć poprawie funkcjonowania człowieka w sferach fizycznej, emocjonalnej, poznawczej i/lub społecznej, podczas którego, specjalnie przygotowany koń, stanowi integralną część procesu terapeutycznego”.

## **II. Charakterystyka programu:**

Współczesny człowiek dąży do sprzyjającej zdrowiu aktywności fizycznej i umysłowej, rozwijającej i kształtującej osobowość. Bez względu na deficyty. Dzięki aktywności sportowej oddziałują na cały organizm wartościowe fizjologiczne bodźce. Sens tej aktywności nie polega tylko na zachowaniu zdrowia i zapobieganiu chorobom, ale niesie również ze sobą radość, odprężenie, rozładowanie stresów i naturalnych agresji. Tym samym sport ten dostarcza organizmowi podstawowe bodźce stymulujące czynności fizjologiczne warunkujące uzyskanie sprawności fizycznej, wydolności organizmu i ogólnego dobrego samopoczucia. Medycyna sportowa wykazała, że jeździectwo wpływa pozytywnie na wszystkie układy organizmu: zarówno na narządy ruchu, jak i na układy krążenia i oddechowy. Ponadto jazda konna i obcowanie z koniem wpływa pozytywnie na sferę psychiczną, intelektualną i emocjonalną osoby niepełnosprawnej.

Każdy uczestnik programu zaczyna zajęcia z koniem od hipoterapii, na podstawie oceny poprzedzającej rozpoczęcie terapii z pomocą konia, obserwacji własnej i specjalistów. Uczestnicy programu przechodzą kolejne etapy.

W ramach oferty programu, jeździectwo jest szczególną formą zajęć: nauka odbywa się głównie na podstawie konkretnych, zmysłowych i całościowych doświadczeń oraz przeżyć. Wszystko co wiąże się z koniem: zajęcia na koniu, w jego pobliżu i z jego udziałem dostarczają wszystkim zmysłom ogromnej ilości bodźców, ułatwiając i wpajając tym samym wyrobienie nowych wzorców reakcji i zachowań, odpowiednich do sytuacji i mających w życiu znaczenie praktyczne. Są one odbierane i przeżywane tak głęboko, że przekraczają codzienne doświadczenia, wkraczając w sferę świadomości uczniów, co prowadzi do pobudzenia i wyzwolenia inicjatywy. Silna więź emocjonalna ze zwierzęciem i dobra motywacja są w nauce jazdy konnej wykorzystywane do wykształcenia umiejętności i postaw w dziedzinie społecznej, językowej, ruchowej i muzyczno – technicznej, np. zdolność do reakcji, współdziałania, panowania nad uczuciami, chęć nawiązania kontaktu słownego i gotowość mówienia, delikatniejsze i umiejętne obchodzenie się z przedmiotami, orientacja przestrzenna, panowanie nad swoim ciałem oraz znoszenia i przetrwania niebezpieczeństw i trudności. Sytuacja pedagogiczna podczas lekcji jazdy konnej stwarza impuls do kompensacji słabości i błędnych sposobów zachowania się, np. niepewność, trudność w skupieniu uwagi, słabej woli, dezorientacji, trudności z koordynacją, zahamowań, obaw itp. Sukces tej specjalistycznej metodyki zajęć jest osiągnięty przez ciągłe, niczym nie zakłócone, spokojne ćwiczenia, podczas których w zasadzie wykorzystuję wszystkie techniki pracy. Wybranej formy pracy nie zmieniam zbyt często i zbyt szybko. Lekcje nie ograniczają się tylko do nauki samej jazdy, lecz obejmują wszystko, co wiąże się z koniem.

W naszym Ośrodku stosuję następujące działania hipoterapeutyczne:

- **Fizjoterapię na koniu:** przywracanie sprawności fizycznej poprzez odpowiednio dobraną gimnastykę leczniczą, wykonywaną na koniu poruszającym się stępem, zalecana i nadzorowana przez lekarza, fizjoterapeutę. Metoda uzupełniająca klasyczną fizjoterapię.
- **Terapię z koniem:** wykorzystanie konia do celów leczniczych, zbliżenie pacjenta i konia daje efekt terapeutyczny, pacjent dzięki relacjom nawiązanym ze zwierzęciem poprawia swoją komunikację ze światem zewnętrznym. Sama jazda konna może być jednym z elementów tej formy terapii. Prowadzona jest przez pedagogów, psychologów i psychiatrów.

- **Psychopedagogiczną jazdę konną:** zespół działań podejmowanych w celu usprawnienia intelektualnego, poznawczego, emocjonalnego i fizycznego. Podczas jazdy konnej i czynności z nią związanych stosowane są działania edukacyjne, pedagogiczne, elementy psychoterapii, terapii zajęciowej i logopedii. Terapia ta jest prowadzona przez pedagogów i psychologów.
- **Jazda konna dla osób niepełnosprawnych:** umożliwia osobom niepełnosprawnym aktywność sportową, wyrabia u nich nawyk i potrzebę aktywnego spędzania czasu. Parajeździectwo pozwala osobom niepełnosprawnym na rywalizację podczas zawodów jeździeckich również na równi z osobami pełnosprawnymi.

### **III. Cele ogólne programu:**

- zdobycie umiejętności jazdy konnej;
- udział w lokalnych zawodach jeździeckich;
- podniesienie sprawności psychicznej i fizycznej;
- rozwój samodzielności, decydyjności i odpowiedzialności;
- relaksacja;
- przyswojenie zasad życia społecznego;
- integracja społeczna osób niepełnosprawnych;
- wzmocnienie poczucia własnej wartości;
- dbanie o dobrostan konia;
- zmniejszenie napięcia wywołanego stresem.

### **IV. Sposób, czas i miejsce realizacji:**

Program będzie realizowany w Fundacji Kopytko. Czas zajęć 30-45min. W zależności od potrzeb i pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Zajęcia prowadzone są w formie hipoterapii lub terapeutycznej jazdy konnej, dostosowane do potrzeb uczestników.

## **V. Oczekiwane rezultaty jazdy konnej jako sportu i rekreacji dla osób niepełnosprawnych:**

Spędzanie wolnego czasu w sposób służący integracji ze społeczeństwem poprzez udział bez względu na wiek i możliwości psycho – fizyczne uczestników. Startowanie w lokalnych zawodach jeździeckich „Kopytkowy Hubertus”. Uczestnicy startujący zarówno na poziomie hipoterapii jak i samodzielnego galopowania przez drągi przekraczają swoją strefę komfortu osiągając poczucie sprawstwa z jednoczesnym poczuciem sukcesu.

## **VI. Ocena poprzedzająca rozpoczęcie terapii z pomocą konia:**

Arkusze oceny jeźdźców podczas  
hipoterapii i terapeutycznej jazdy konnej.  
Sandra L. Rafferty©

Data.....

Uczeń:.....

Liczba lat jazdy:.....

Typ zajęć:.....

Diagnoza:.....

chodzi	Nie chodzi
Mówi	Nie mówi
skoncentrowany	Nie skoncentrowany

Uwagi:

.....

A. Zachowanie	Początkowo	Pod koniec roku szkolnego
1. W jakim nastroju jeździec przychodzi na zajęcia? (szczęśliwy, oburzony, apatyczny, podekscytowany)		
2. Czy jest skłonny do współpracy?		
3. Czy wykonuje polecenia? Jak (sporadycznie, szybko, po zachęceniu, czasami, rzadko, powoli)?		
4. Zachowania jeźdźcy wobec konia/ instruktora/ wolontariusza:( współpracuje, nadmiernie uczuciowy, agresywny, pluje, ignoruje, nie wchodzi w interakcje, nie nawiązuje kontaktu wzrokowego, dotyka, defensywny)		
5. Czy jeździec przejawia podczas zajęć nieodpowiednie zachowania? (pluje, krzyczy, gryzie się, porusza rękami lub nogami, nadmiernie aktywny, łatwo się rozprasza)		
6. Czy reaguje alergicznie na otoczenie i w jaki sposób?		
7. Leki		
8. Alergie na jakie leki?		
9. Jaki jest ogólny nastrój? (szczęśliwy, ospały, spokojny, nadmiernie podekscytowany,		

znudzony, adekwatnie zadowolony, łatwo się rozprasza, traci kontakt z rzeczywistością)		
10. Czy lubi zajęcia?		
<b>B. Zmysły</b>	Początkowo	Pod koniec roku szkolnego
1. Czy jeździec słyszy? (rozpraszają go dźwięki, nie słyszy – używa języka migowego, aparatu słuchowego, czyta z ust)		
2. Czy jeździec widzi? (niewidomy, niedowidzący, rozpraszają go bodźce wzrokowe, korzysta z pomocy)		
3. Czy jeździec toleruje dotykanie i bycie dotykany? (obronność dotykowa, łaskotki, poszukiwanie bodźców dotykowych)		
4. Czy jeździec jest świadomy swojego położenia w przestrzeni? (naśladuje pozycje, zmienia je bez kontroli wzroku)		
5. Funkcje systemu przedsionkowego (równowaga, usiłowanie ruchu, sztywność – nie pozwalająca na odchylenia do tyłu)		
6. Czy pamięta poprzednie ruchy? (pamięć kinestetyczna/synaptyczna, ćwiczenia, trzymanie wodzy, półsiad, gry)		
7. Czy jeździec utrzymuje równowagę w ruchu i jak? (w stępie, kłusie, w pozycji „stój”, pochyla się w przód, w tył, na boki)		
<b>C. Umiejętności przyswajane podczas zajęć</b>	Początkowo	Pod koniec roku szkolnego
1. Dosiadanie: podczas wsiadania trzymający trzyma konia, a osoba asekurująca przytrzymuje prawe strzemień oraz zapobiega zsuwaniu się siodła (wsiadanie z ziemi, rampy, z pomocą, samodzielnie, podniesienie lewej nogi, podciągnięcie się ręką, wsparcie na rękach)		
2. Zachowania na koniu (uważny, agresywny, zadowolony, bez reakcji)		
3. Sposób komunikowania się z koniem (gesty, mimika, wokalizacje, werbalizacje, ruchy ciała, odpowiednie, nieodpowiednie)		
4. Pomoc ze strony wolontariuszy (prowadzący, asekurujący, asekuracja pełna, częściowa, w pozycji „stój”, w stępie, kłusie, asekuracja z góry)		
5. Wykorzystywany sprzęt (styl angielski/western, podkładka, pas woltyżerski, wodze)		
6. Czy jeździec potrafi ruszyć konia i jak? (dociska łydki, kopie, wypycha go krzyżem, mówi do niego, używa palcaty, porusza wodzami)		

7. Czy potrafi zatrzymać konia i jak? (mówi „prrr”, zamyka ręce na wodzy, dociska łydki)		
8. Po pierwszym kroku konia, jeździec (traci równowagę, utrzymuje się porusza się razem z koniem, uśmiecha się, krzyczy, płacze, nie reaguje emocjonalnie, zmienia postawę ciała)		
9. Jeździec trzyma wodze (nieprawidłowo, prawidłowo, pewnie, niepewnie)		
10. Sposób kierowania (bezpośrednio, jednostronnie, krzyżuje nad kłębem, przekłada z reki do reki)		
11. Pozycje jeźdźca (wyprostowana, w stepie)		
a. Pięty (w dół, równoległe do ziemi, w górę)		
b. Kolana (delikatnie ściskające siodło, zbyt mocno, obejmujące siodło, zbyt sztywne, odwiedzione na zewnątrz, wiotkie)		
c. Miednica (przodopochylenie, tyłopochylenie, pozycja pośrednia)		
d. Dolna część pleców (płaska, zaokrąglona, wygięta łukowato)		
e. Górna część pleców (prosta, zaokrąglona, skolioza)		
f. Barki( wyrównane, jeden wyżej niż drugi, jeden bardziej podany w przód niż drugi, który)		
g. Ramiona (zbyt blisko siebie, przyciśnięte do boków, trzymane zbyt daleko od ciała)		
h. Łokcie i przedramiona (przedramiona skierowane w górę, w prostej linii od wędzidła do łokcia, wskazujące w dół)		
i. Nadgarstki (wygięte w tył, prawidłowe, neutralne)		
j. Ręce (Dłonie skierowane w dół, do siebie, w górę, zbyt mocno zaciśnięte w pięści)		
k. Kciuki i palce (kciuki zbyt mocno ściskające wodze, prawidłowo trzymające wodze, delikatnie przytrzymujące wodze na palcu wskazującym, sterczące w górę)		
l. Palce (luźno trzymające wodze, prawidłowo trzymające wodze, zbyt ściśle, przytrzymujące wodze między palcami małym i serdecznym)		
m. Szyja i głowa (głowa za bardzo odchylona do tyłu, w pozycji neutralnej z podbródkiem równoległym do podłoża, przyciągnięta do klatki piersiowej)		
n. oczy (patrzą w kierunku ruchu, w dół, w górę, wszędzie z wyjątkiem kierunku ruchu)		
12. Czy jeździec potrafi wykonać pólśiad i jak? (przytrzymuje się pasa na końskiej szyi, grzywy, stabilizując biodra, jest na to za słaby, opuszcza ramiona, nadmiernie pochyla się do		

przodu, nadmiernie wyprostowany) Umiejętność przejścia koziołków, skoku w kłusie.		
13. Kłusowanie ( przytrzymuje się paska na końskiej szyi, grzywy, siodła, podtrzymują go wolontariusze, równowaga, ułożenie ramion, nóg, pięt, pozycja)		
14. Galop		
15. Skoki		
16. Ćwiczenia na koniu (wykonuje, nie, pomoc i uwagi)		
a. Dotykanie palców nóg po tej samej stronie.		
b. Dotykanie palców stóp na krzyż.		
c. Dotykanie końskich uszu.		
d. Dotykanie końskiego zadu.		
e. Skręty tułowia		
• Zakładanie pierścienia na końskie ucho. (na krzyż)		
• Zakładanie pierścienia na palce stóp. (na krzyż)		
• Umieszczanie pierścienia na końskim zadzie.		
• Łapanie piłki rzuconej do przodu		
- 45°- z boku		
- 90° – z boku		
-75° – rotacja w tył		
- orientuje się w prawej i lewej stronie		
- rzuca piłkę używając dwóch rąk		
- rzuca piłkę używając jednej reki		
- wyjmuje stopy ze strzemion		
- wkłada stopy w strzemiona		
- siedzi bokiem na koniu		



- siedzi tyłem na koniu		
- siedzi przodem		
- wykonuje wymachy rękami/robi samolot		
- wykonuje naprzemienne ruchy ramion		
Czy jeździec wykonuje ćwiczenia w stępie, które?		
17. Gry (tak, bez pomocy, konieczne są uwagi, nie są wykorzystywane)		
a. Czy jeździec potrafi grać w czerwone i zielone światło?		
b. Proste, 1-etapowe wyścigi sztafetowe (jeździec okrąży beczkę i/lub pachołek i wraca)		
c. 2-etapowe wyścigi sztafetowe (wymija pachołki, objeżdża beczkę i wraca)		
d. 3 -etapowe wyścigi sztafetowe (omija pachołki, podnosi obiekt lub umieszcza go na beczce i wraca)		
e. Czy jeździec potrafi przekazać przedmiot innemu jeźdźcowi?		
f. Czy potrafi klepnąć rękę kolegi?		
g. Czy potrafi przejechać to przeszkód?		
h. Czy potrafi grać na instrumencie?		
i. Odbija piłki rakieta do tenisa?		
j. Polo na pachołkach (stracenie kijem piłki z pachołka)		
k. Rzucanie piłki do kosza.		
l. Rzucanie oraz łapanie do i od kolegów.		
m. Jajko i łyżka.		
n. Jazda tyłem.		
o. Jazda konna, bieganie, wyścigi sztafetowe.		
p. Zespołowe wykonywanie elementów jazdy.		
q. Elementy ujeżdżenia.		

r. Jazda z zawiązanymi oczami.		
s. Skoki.		
t. Jazda po śladach.		
u. Jazda w terenie/ pod górę i w dół.		
w. Czy jeździec bierze udział w takich wydarzeniach jak:		
• pokazy jeździeckie dla osób niepełnosprawnych		
• pokazy jeździeckie dla osób zdrowych		
• programy pokazowe		

### Podsumowanie

Data rozpoczęcia: .....

Instruktor/hipoterapeuta: .....

Data zakończenia roku: .....

Instruktor/hipoterapeuta: .....

## VII. Cele hipoterapii:

### 1. Sfera fizyczna:

- podnoszenie ogólnej sprawności, normalizacja napięcia mięśniowego, torowanie prawidłowego wzorca chodu;
- poprawa koordynacyjnych zdolności motorycznych, głównie równowagi i poczucia rytmu;

- *poprawa orientacji w przestrzeni i schemacie własnego ciała;*
- *stymulacja i normalizacja czucia głębokiego oraz powierzchniowego.*

### **2. Sfera emocjonalno – motywacyjna:**

- wzrost motywacji i akceptacji procesu terapeutycznego;
- zwiększenie poczucia własnej wartości;
- zmniejszenie zaburzeń.

### **3. Sfera poznawcza:**

- stymulacja odbioru wrażeń zmysłowych;
- poprawa percepcji wzrokowej i słuchowej;
- stymulacja uwagi, pamięci, myślenia, mowy;
- nabywanie i rozwijanie nowych umiejętności.

### **4. Sfera społeczna:**

- aktywizacja psychospołeczna;
- rozwijanie pozytywnych relacji.

## **VIII. Propozycje zajęć hipoterapii:**

Forma zajęć	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Cele szczegółowe	Pomoce
I. Rozluźnienie				
1. Przywitanie się z koniem i terapeutą.	Wita się z dzieckiem, towarzyszy mu podczas witania się z koniem. Pomaga nałożyć kask.	Głaszcze szyję konia raz prawą, raz lewą ręką. Nakłada kask.	Zachowanie zasad bezpieczeństwa.	kask,

2. Czyszczenie kopyt konia.	Podaje pojemnik z przyborami do czyszczenia konia.  Prosi o wyciągnięcie kopystki. Podpowiada, że jest ona twarda, ponieważ kopyta konia są twarde.	Odnajduje w worku przedmiot służący do czyszczenia kopyt konia. Sprawdza czy kopystka jest twarda jak kopyto.	Ćwiczenie rozumienia pojęcia „twardy”, doświadczenia wrażeń czuciowych.	pojemnik z gąbką, kopystką, zgrzeblem,
3. Wsiadanie na konia.	Czuwa nad prawidłowością wsiadania i pomaga dziecku.	Dziecko wsiada na konia z pomocą terapeuty.	Usprawnianie umiejętności planowania motorycznego.	drabinka
4. Jazda stępem w lonżowniku lub hali.	Kontroluje prawidłowość dosiada.	Dziecko siedząc na koniu wykonuje 2 okrążenia.	Oswojenie się z ruchem i uzyskanie prawidłowego dosiada.	pas do hipoterapii
5. Siad tyłem.	Pomaga dziecku usiąść tyłem do kierunku jazdy.	Utrzymuje siad tyłem, wykonuje 1 okrążenie.	-ćwiczenie w przestrzeni i schemacie własnego ciała i ciała konia, - ćw. reakcji równoważnych, - ćwiczenia planowania ruchu,	pas do hipoterapii
6. Leżenie przodem na grzbiecie w stępie.	Zwraca uwagę na utrzymanie równowagi.	Utrzymuje pozycję leżenia przodem wzdłuż kłody konia.	-stymulacja układu przedsionkowego, -rozluźnienie mięśni grzbietu, -zmniejszenie nadmiernej lordozy lędźwiowej, -rozciągnięcie mięśni przywodzicieli uda, -budowanie zaufania do hipoterapeuty i konia,	pas do hipoterapii
7. Powrót do pozycji wyjściowej.	Czuwa nad poprawnością wykonywanego zadania.	Siada przodem do kierunku jazdy.	-ćwiczenie w przestrzeni i schemacie własnego ciała i ciała konia, - ćw. reakcji równoważnych,	pas do hipoterapii

			- ćwiczenia planowania ruchu,	
II. Aktywność				
8. Jazda kłusem.	Wsiada z dzieckiem na konia.	Współpracuje z terapeutą, reaguje na polecenia umożliwiające dosiad terapeuty.	- usprawnianie umiejętności reagowania na polecenia,	pas do hipoterapii
	Zadaje pytania: Jedziemy? Szybko?	Odpowiada: Wio Tak, dotykając piktogram	- stymulowanie myślenia przyczynowo- skutkowego, - stymulowanie samodzielnych wypowiedzi,	piktogram „tak”, pas do hipoterapii
9. Zabawa w kowboja.	Nauczyciel mówi wiersz mnemotechniczny wykorzystujący zasadę rytmiczności.	Ilustruje ciałem poszczególne fragmenty wiersza.	Uaktywnianie poszczególnych grup mięśniowych.	tekst wiersza, pas do hipoterapii
10. Czytanie metodą 18 struktur wyrazowych (struktura I).	Prosi o przeczytanie prezentowanych wyrazów (robi, nogi) i zdanie (Te doły to nory lisa.)  W przypadku problemów pokazuje chłopcu podpowiedź w postaci ilustracji z szukaną literą.	Dokonuje syntezy sylabowej, czyta wyrazy i zdanie.	-usprawnianie percepcji wzrokowej i jej aspektu kierunkowego, -kształtowanie percepcji słuchowej, - usprawnianie analizy i syntezy wzrokowo- słuchowej wyrazów, -doskonalenie techniki i tempa czytania wyrazów dwusylabowych o schemacie zapisu (spółgłoska, samogłoska – spółgłoska, samogłoska)	piankowe litery, ilustracje, pas do hipoterapii
11. Zabawa: „Rysujący koń”	Nauczyciel mówi: Wyobraź sobie, że nasz plac to kartka papieru, na której poruszający się koń rysuje różne litery. Odgadnij jaka to litera. (o, d,	Odgaduje litery: o, d, m	- pobudzenie wyobraźni, - usprawnianie koncentracji i uwagi,	pas do hipoterapii

	m)			
12. Końska wyliczanka.	Prosi dziecko, aby przyjrzało się koniowi i policzyło ile ma uszu, oczu, nóg i ogonów. Mówi wiersz i zadaje do niego pytania. Ile uszu ma koń? Ile ogonów ma koń? Ile nóg ma koń?	Przygląda się częściom ciała konia. Wysłuchuje się w tekst wiersza następnie odpowiada na pytania. Koń ma dwoje uszu. Koń ma jeden ogon. Koń ma cztery nogi.	- liczenie od 1 do 4, - utrwalanie wiadomości na temat wyglądu konia,	tekst wiersza, pas do hipoterapii
III. Odpoczynek				
13. Zabawa spanie – pobudka.	Terapeuta prosi dziecko, aby zamknęło oczy i udało że śpi, następnie mówi wiersz pt.: ”Stary niedźwiedź”, wyraz niedźwiedź zastępuje imieniem chłopca. Rzuca piłkę do ucznia w momencie wypowiedzania słowa łapie.	Jedzie stepem z zamkniętymi oczyma, w momencie kiedy słyszy wyraz łapie, otwiera oczy i łapie piłkę.	- poprawa koncentracji i uwagi, - trening pobudzania-hamowania, - ćw. odpowiednio szybkiej reakcji na bodziec,	tekst wiersza, pas do hipoterapii, piłka
14. Ćwiczenie relaksacyjne.	Prosi dziecko, aby pochyliło się do przodu i objęło szyję konia rękami, kontroluje pozycję.	Pochyla się do przodu i obejmuje szyję konia rękami. W takiej pozycji wykonuje jedno okrążenie bez żadnych ćwiczeń.	- odprężenie	pas do hipoterapii
15. Zejście z konia i pożegnanie.	Pomaga dziecku z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	Zsiada z konia i żegna się z terapeutą i koniem.	Zachowanie zasad bezpieczeństwa.	drabinka

- Omówienie podstaw teoretycznych.

## IX. Cele jeździectwa terapeutycznego:

Terapeutyczna jazda konna nastawiona jest na osoby, dla których hipoterapia przestała być atrakcyjną formą aktywności, bądź nie przynosi widocznych efektów terapeutycznych. Większość jeźdźców uprawiających jazdę konną przeszło etap hipoterapii, jednak przed zakwalifikowaniem osoby z niepełnosprawnością do uprawiania czynnego jeździectwa należy odpowiedzieć sobie na pytanie: Czy rodzaj niepełnosprawności pozwoli na uprawianie tej dyscypliny? oraz Czy ten rodzaj aktywności nie będzie miał negatywnego wpływu na stan zdrowia jeźdźcy? Ważny jest również poziom rozwoju umysłowego jeźdźcy, który pozwoli na rozumienie dostosowanych do niego poleceń instruktora oraz na utrzymanie aktywnej i samodzielnej pozycji siedzącej. Treningi odbywają się pod okiem wykwalifikowanego trenera, gdzie uczą się zasad sportu, technik jeździeckich, sposobów kontroli ciała oraz podstaw biomechaniki ruchu konia. Terapeutyczna jazda konna jest nie tylko jazdą w ścisłym znaczeniu. Są to działania począwszy od przygotowania potrzebnego sprzętu jeździeckiego oraz przygotowania konia (Terapia przy Współdziale Konia), poprzez podejmowanie decyzji, działania i samoświadomości wykonywanych czynności (Edukacja przy Współdziale Konia), skończywszy na samej jeździe (Aktywność przy Współdziale Konia).

## X. Przebieg nauki jazdy konnej:

Naukę jazdy konnej można rozważać jako proces przebiegający w trzech fazach :

1. Zdobywanie doświadczeń ruchowych, działanie raczej nieświadome, wstępna koordynacja ruchów;
2. Zdobywanie umiejętności ruchowych, działanie świadome, coraz precyzyjniejsza koordynacja ruchów;
3. Utrwalanie zdobytych umiejętności ruchowych, ich poprawianie i doskonalenie, ewentualnie również ćwiczenia prowadzące do automatyzacji ruchów, a w rezultacie do usprawnienia jazdy konnej.

Rodzaj prowadzonych zajęć, sprzęt i koń zawsze musi być dostosowany do rodzaju niepełnosprawności.

Mamy więc do dyspozycji wiele technik pracy, które można dopasować do potrzeb jeźdźcy a które w połączeniu z odpowiednio zmienionym sprzętem zapewnią bezpieczeństwo i zadowolenie.

Techniki pracy:

1. Praca w rękę – wskazane jest aby jedna osoba prowadziła konia za uwiąz, a druga asekurowała jeźdźcę siedzącego na jego grzbiecie.
2. Praca na lonży - lonża to linka długości ok. 10 m. Przypięta z jednej strony do wędzidła a z drugiej trzymana przez instruktora/hipoterapeutę. Koń porusza się po okręgu a prowadzący ma możliwość kontrolowania jego tępa, ponieważ w początkowej fazie szkolenia jeźdźca nie potrafi on kierować koniem. Lonża daje mu możliwość skupić się na utrzymaniu równowagi.
3. Jazda z koniem podręcznym – tą technikę pracy stosuje się przy pierwszych próbach samodzielnej jazdy. Koń na którym siedzi pacjent chodzi blisko konia podręcznego (drugiego) na którym siedzi instruktor.
4. Jazda z koniem prowadzącym – instruktor lub osoba mu pomagająca siedzi również na koniu. Jadą oni wówczas w zastępie (jeden za drugim) a jako pierwszy idzie koń prowadzący. Ułatwia to pracę, gdy jazda prowadzona jest dla więcej niż jednego niepełnosprawnego.

### **Zajęcia składają się z trzech części:**

- Część wstępna
  - przygotowanie do jazdy, powitanie,
  - wsiadanie,
  - oswojenie z ruchem konia, skorygowanie dosiadu;
- Część główna
  - ćwiczenia indywidualne realizujące cel zajęć;
- Część końcowa
  - ćwiczenia uspokajające (mogą to być rozluźniające pozycje ułożeniowe);
  - zsiadanie;
  - pomoc przy czyszczeniu koni;

Intensywność zajęć powinna być największa w ich środkowej części uwzględniając przygotowanie organizmu do wysiłku w części wstępnej i wyciszenie w części końcowej.

## **X. Propozycja planu terapeutycznej jazdy konnej:**

ZADANIE	ĆWICZENIE	CEL
---------	-----------	-----



<p>Rozciąganie (ćwiczenia można wykonywać początkowo na koniu stojącym w miejscu, a następnie w stępie)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dotykanie uszu konia raz lewą raz prawą dłonią, podobnie ogona, szyi, brzucha, łopatek konia;</li> <li>• obejmowanie konia dotykając palcami jednej ręki do drugiej pod jego szyją;</li> <li>• kręcenie kół jedną prawą, a następnie lewą ręką do przodu i do tyłu, obiema do przodu i do tyłu, asynchronicznie – jedna do przodu druga do tyłu;</li> <li>• jazda z rękoma uniesionymi ku górze;</li> <li>• dotykanie palców lewej stopy prawą ręką i odwrotnie;</li> <li>• kręcenie „młynka” (tzn. kolejno siadanie bokiem w siodle, tyłem do konia, tyłem do lonżującego, a następnie przodem - powrót do postawy wyjściowej);</li> <li>• "klaskanie stopami” nad szyją konia na wyprostowanych nogach oraz nad zadem (jeździec musi podrzucić biodro, prostując jednocześnie nogi);</li> </ul>	<p>Samo rozciąganie podczas jazdy nie tylko ma na celu rozgrzanie jeźdźca przed właściwą jazdą, ale także jest wykonywane po to, by pozbawić go napięcia, by mógł sprawdzić, które części konia są stabilne. Wszystkie te ćwiczenia mają podbudować wiarę w siebie naszego ucznia i pozbawić go dyskomfortu z powodu znalezienia się w nowej sytuacji.</p>
<p>Rozluźnianie się</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zamykanie oczu z rozłożonymi rękami na boki i rozluźnianie bioder;</li> <li>• wyczucie, którą akurat koń stawia nogę (lewą bądź prawą);</li> <li>• kładzenie się na szyi z zamkniętymi oczami;</li> </ul>	
<p>Ćwiczenia przygotowujące</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stawanie w strzemionach z zachowaniem pozycji pionowej – wypchnięte biodra, ugięte kolano, łydka na brzuchu konia, wyprostowana sylwetka;</li> <li>• nauka półsiadu z podparciem o szyję w stępie;</li> <li>• krótkie odcinki klusa siedząc w siodle;</li> </ul>	<p>Ćwiczenia przygotowujące i właściwe kształtują świadomość własnego ciała oraz świadomą koordynację własnych ruchów, uaktywniając poszczególne grupy mięśniowe. Jeźdźcy osiągną poczucie sprawstwa z jednoczesnym poczuciem sukcesu.</p>

Ćwiczenia właściwe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jeździec próbuje utrzymać się w strzemionach w półsiadzie podczas ruszenia i w samym kłusie z oparciem rękoma i bez, a następnie z zamkniętymi oczami;</li> <li>• nauka anglezowania w stępie;</li> <li>• nauka anglezowania w kłusie z podparciem i bez, z zamkniętymi oczami;</li> <li>• zmiany anglezowanie – półsiad;</li> <li>• kłus ćwiczebny z podparciem i bez, z zamkniętymi oczami;</li> <li>• stanie w strzemionach pionowo w kłusie;</li> <li>• zmiany anglezowanie – półsiad – ćwiczebny;</li> </ul>	
<p><b>Kolejny etap</b> to nauka dawania koniowi tydek przy ruszaniu, a także podczas danego chodu i obranej pozycji. Dopiero, gdy zostanie to opanowane możemy dać jeźdźcowi wodze i zacząć z nim naukę odpowiedniej regulacji ich napięcia oraz długości zależnie od chodu, a także przy zatrzymaniach oraz podczas ruszania. Następnym etapem jest nauka skręcania, łączenia pomocy – tydek, dosiadu oraz wodzy. Kolejnym krokiem może być nauka galopowania – oczywiście zaczynamy na lonży analogicznie do kłusa – najpierw z podparciem, potem bez podparcia, samodzielne próby ruszania galopem, a na koniec jeździec otrzymuje wodze.</p>		

Nie można jednak zapominać iż terapeutyczna jazda konna ciągle jest to oddziaływanie terapeutyczne i korekty dosiadu nie mogą odbywać się kosztem ogólnego rozluźnienia jeźdźcy. W przypadku osób niepełnosprawnych odchylenia od normy mogą dla ich fizjologii oznaczać prawidłowość i należy je wykorzystać w ciągu szkolenia a nie „na siłę” eliminować. Niektóre dysfunkcje wymagają modernizacji klasycznego dosiadu, ale w toku ćwiczeń może on być równie skuteczny i nie powodować żadnych ograniczeń o ile da jeźdźcowi możliwość porozumienia się a koniem.

Ponieważ jeźdźcy niepełnosprawni mogą uprawiać każdą z dyscyplin jeździeckich jest szansa, że każdy znajdzie coś dla siebie. Po okresie szkolenia podstawowego rozpoczyna się okres specjalizacji w kierunku jednej z dyscyplin: ujeżdżenie, skoki przez przeszkody, powożenie i woltyżerka.

## **XI. Sposoby oceniania przydatności programu:**

W zajęciach hipoterapii i terapeutycznej jazdy konnej ważnym ogniwem jest ocenianie i sprawdzanie uzyskanych wyników, jest to trudne do zmierzenia i obejmuje:

- systematyczność uczestnictwa w zajęciach;
- poziom nabytych umiejętności;
- widoczne zainteresowanie zajęciami;

Podczas zajęć należy stosować ocenę ustną – pochwałą, daje to uczestnikowi zajęć poczucie satysfakcji i motywuje do kolejnych działań, przekraczających swoją strefę komfortu. Każdy uczestnik jest indywidualną jednostką i wymaga specyficznego podejścia i zrozumienia. Wyklucza się ocenę negatywną.

Ewaluacja programu ma na celu ocenę skuteczności podjętych działań terapeutycznych, dydaktycznych, profilaktycznych i wychowawczych.

Formy przeprowadzenia ewaluacji:

- analiza stopnia zaangażowania w zajęcia;
- analiza arkusza oceny postępów ucznia;
- poziom nabytych umiejętności;
- rozmowa z jeźdźcami i/lub opiekunami.

## **XI. Ewaluacja:**

**Efekty hipoterapii i terapeutycznej jazdy konnej:**

## Literatura:

### Książki:

- Strauss I.: „Hipoterapia. Neurofizjologiczna gimnastyka lecznicza na koniu”. Fundacja na Rzecz Rozwoju Rehabilitacji Konnej Dzieci Niepełnosprawnych, Kraków, 1996.
- Strumińska A.: „Abc hipoterapii. Psychopedagogiczne aspekty hipoterapii dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie”. Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, 2003.
- Teichmann Engel B. (red.): „Terapeutyczna jazda konna II – strategie rehabilitacji”. Fundacja Hipoterapia – Na Rzecz Rehabilitacji Dzieci Niepełnosprawnych, Kraków, 2004.

### Artykuły:

- Jasiak P.: „Wpływ hipoterapii na sferę motoryczną, fizjologiczną i psychiczną pacjentów”. Hipoterapia, 2-3, 1993, str.50-51.
- Jasiak P.: „Wskazania i przeciwwskazania do stosowania hipoterapii”. Hipoterapia, 2-3, 1993, str. 51-52.
- Jasiak P.: „Dobór koni, zasady bezpieczeństwa i prawidłowe prowadzenie konia podczas zajęć”. Hipoterapia, 2-3, 1993, str. 53-55.
- Krupiński J.: „Hipoterapia dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym – model neurofizjologiczny”. Przegląd hipoterapeutyczny, 1(4), 2007, str.26-27.
- Lubersac R.: „Ramy terapii”, Przegląd hipoterapeutyczny, 1(4), 2007, str.17-18.
- Łojek J.: „Pokrojowe uwarunkowania wyboru konia do hipoterapii”. Przegląd hipoterapeutyczny, 2(2), 2006, str.28-34.
- Paszkiewicz A.: „Model neurofizjologiczny czy cybernetyczny?”. Przegląd hipoterapeutyczny, 1(4), 2007, str.27-28.
- Polańska E.: „Zastosowanie hipoterapii w kształtowaniu i korygowaniu postawy ciała”. Przegląd hipoterapeutyczny 1(4), 2007, str.20-25.

- Tauffkirchen E.: „Właściwy dosiad na koniu – podstawą skuteczności hipoterapii”. Hipoterapia, nr 2, 1992, str.1-10.