



ECKART MEYERS

Jak porusza się jeździec

ANALIZA WZORCÓW RUCHOWYCH,
POPRAWA DOSIADU
I ODDZIAŁYWANIA POMOCAMI

GALAKTYKA

ECKART MEYERS

Jak porusza się jeździec

ANALIZA WZORCÓW RUCHOWYCH,
POPRAWA DOSIADU
I ODDZIAŁYWANIA POMOCAMI

PRZEKŁAD: MARCELA PIKUŁA

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
Wie bewegt sich der Reiter?

© 2016, Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart, Germany

This edition published by arrangement with Franckh-Kosmos Verlags. All rights reserved.

Niniejsze wydanie opublikowano na podstawie umowy z Franckh-Kosmos Verlags. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2021 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: 978-83-7579-830-2

Zdjęcia: Pauline von Hardenberg
Zdjęcia na stronach 10, 11, 153 (dół strony), 159, 164, 188 (po prawej): Gudrun Braun
Zdjęcia na stronach 45, 58, 62, 109, 148 na dole strony, 214, 215 po prawej: Horst Streitferdt
Ilustracje: Cornelia Koller

Konsultacja: Waław Pruchniewicz
Redakcja: Marta Sobczak-Proga
Redakcja techniczna: Marta Sobczak-Proga
Korekta: Monika Ulatowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki (na podstawie projektu oryginalnego): Master
Skład: Master
Druk i oprawa: Drukarnia Skleniarz

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.

DEDYKACJA

Książkę tę dedykuję mojej żonie Christiane,
w podziękowaniu za wszystkie wspólne wydarzenia
jeździeckie.



Spis treści

W kierunku samodzielności	8
Ruch widziany od zewnątrz i w introspekcji	10

JAZDA KONNA JAKO DZIAŁANIE

Jak porusza się jeździec?	13
Uczenie się i metody	13
Przebieg lekcji z pojęciami z zakresu motoryki i uczenia się	14
Teorie reedukacji	16
Formy tego, co objawia się naszej świadomości	17
Funkcje mózgu	17
Programowanie mentalne	18
Forma i funkcja	19
Indywidualność	20
Krytyka nauczania opartego na poleceniach	21
Rozwijanie samodzielności	24
Konkretna sytuacja	24
Nauczanie ukierunkowane na działanie	26
Promowanie samodzielności	27
Zrozumienie jazdy konnej jako działania	27
Przebieg działania	28
Kształtowanie działania	30
Przebieg nauczania ukierunkowanego na działanie	31
Metody koncepcji ukierunkowanej na działanie	32

W POSZUKIWANIU

„PRAWIDŁOWEGO DOSIADU”

„Prawidłowy dosiad”	37
Złożoność postawy	40
Dosiad głęboki	42
Fizjologia jeźdźcy	43
Perspektywa biomechaniczna	44
Nauka o formie – morfologia	46
Funkcje ośrodkowego układu nerwowego	47
Dosiad dynamiczny	49
Aspekty psychologiczne	50

ANATOMIA JEŹDŹCY

Układ kostny i stawy	53
Budowa układu kostnego	53
Budowa tułowia i jego funkcje	54
Stawy głowy	58
Wrażliwy staw ramienny	58
Staw łokciowy	59
Staw promieniowo-nadgarstkowy	60
Kompaktowa obręcz miedniczna	60
Znaczenie stawu kolanowego	62
Stopa i możliwości jej ruchu	64
Układ mięśniowy	66
Głowa prowadzi – ciało podąża za nią	66
Okulary ajurwedyjskie	70
Naturalna pozycja głowy na liniach	72
Wrażliwy staw ramienny	72
Ramiona i dłonie – precyzyjnie skoordynowane ruchy	74
Płecy – „prostownik” tułowia	74
Mięśnie brzucha podpierają tułów	76
Stabilizacja miednicy	78
Nogi	78
Mięśnie podudzia	79

PRZYCZYNY PROBLEMÓW MOTORYCZNYCH

Aspekty zewnętrzne	83
Problemy dosiadu wynikające z dysproporcji mięśniowych	84
Odcinek piersiowy kręgosłupa	85
Mięśnie głębokie brzucha i grzbietu	87
Mięśnie skośne brzucha i boczny mięsień prostownik grzbietu	89
Wewnętrzne i przednie zginacze stawu biodrowego – mięśnie pośladków	91
Mięsień czworoboczny lędźwi (mięśnie boczne tułowia)	93
Mięśnie uda	94



Problemy dosiady wynikające z budowy kręgosłupa96

Stółek Balimo i jego funkcje100

Trójwymiarowość ruchów jeźdźca100

Stymulacja układów odpowiedzialnych za równowagę.....101

Stymulacja powięzi103

Pierwszy kontakt ze stołkiem Balimo104

Ćwiczenia taśm bocznych (ruchy boczne)105

Ćwiczenia taśm spiralnych (rotacja)108

Model kół zębatych i masztu żaglowca109

PROCESY WEWNĘTRZNE JEŹDŹCA

Introspekcja 111

Faza orientacji, planowania i aktywizacji 112

Faza wykonania działania 114

Informacja zwrotna jako forma kontroli 115

Ruch zgodny z działaniem mózgu 116

Kinezylogia stosowana 117

Odżywianie jako przyczyna utraty energii..... 119

Inne czynniki wpływające negatywnie na proces uczenia się120

Ćwiczenia niwelujące stres.....120

Gimnastyka mózgu125

Ruchy przekraczające linię środka.....126

Ćwiczenia wydłużające129

Ćwiczenia energetyzujące135

POWIĘZI

Znaczenie powięzi139

Czym są powięzi?.....139

Zadania powięzi141

Rodzaje receptorów w powięziach143

Ćwiczenia receptorów Golgiego144

Ćwiczenia powięzi stymulujące receptory Paciniego.....146

Ćwiczenia powięzi stymulujące receptory Ruffiniego148

Ćwiczenia powięzi stymulujące wolne zakończenia nerwowe148

Taśmy mięśniowo-powięziowe.....149

Trening powięzi w skrócie.....150

Jazda z użyciem piłek Franklina.....152

Warianty zastosowania podczas jazdy konnej154

Minirołka155

Rolka do stymulacji powięzi.....159

Pomarańczowa piłka Soft Ball Orange.....159

Oryginalna piłka Franklina162

Rozciąganie powięzi164

Powierzchnowa przednia taśma powięziowa.....166

Powierzchnowa tylna taśma powięziowa.....169

Boczne taśmy powięziowe.....170

Taśmy spiralne.....172

Wzmacnianie 174

Powierzchnowa przednia taśma powięziowa.....174

Powierzchnowa tylna taśma powięziowa.....176

Boczne taśmy powięziowe.....178

Powięziowe taśmy spiralne180

Rolka do masażu Blackroll®182

NAUKA RUCHU

Elastyczny proces uczenia się.....191

Funkcje mózgu193

Warianty przebiegu procesów ruchowych.....196

Zależności funkcjonalne199

Głowa, szyja i kark199

Tułów, mostek i miednica202

Nogi.....207

Wyposażenie jeździeckie a ruch.....210

Polecane lektury.....219

Bibliografia220

Indeks.....223

W POSZUKIWANIU „PRAWIDŁOWEGO DOSIADU”



„Prawidłowy dosiad”

Dążenie wszystkich, osiągnięty przez niewielu, ponieważ w każdej sytuacji i dla każdego jeźdźca możliwe jest tylko jedno optymalne rozwiązanie.

Jak wspomniano na str. 17 podczas omawiania hipotezy fundamentalnej, nie istnieje „poprawny dosiad” ani „prawidłowa postawa” jeźdźca. Choć to przekonanie jest znane od ponad 40 lat, trenerzy urabiają jeźdźców i konie podczas treningów niczym rzeźbiarze (przykład lekcji jazdy konnej, str. 13). Jeźdźcy są surowymi blokami kamienia, które mają się zmienić zgodnie z ustalonymi idealnymi kryteriami jeździeckimi i z różnymi koncepcjami stworzonymi przez człowieka.

Wydawać by się mogło, że u podstaw takiej metody nauki jazdy konnej leży dokładna wiedza o tym, jak wygląda „prawidłowy ruch”. Zgodnie z tą koncepcją wymóg uzyskania przez jeźdźców i konie jego określonych cech ma na celu umożliwienie im wypracowania jak największego podobieństwa do ruchu idealnego. Prowadzi to do unifikacji jeźdźców i koni. Obie te istoty, jednostkowe w swej naturze, zastygają w fizycznej formie posiadającej idealne stawy i mięśnie, których funkcje wydają się dokładnie przewidywalne.

Wydawanie tych samych poleceń np. czterem jeźdźcom (i koniom) na jednym placu mija się z celem. W tym przypadku nie tylko jeźdźcy różnią się od siebie, konie również. Trener musi zatem nastawić się na pracę z ośmioma różnymi istotami. Różnice – tu w centrum zainteresowania znajduje się jeździec – będą się jeszcze pogłębiać na różnych poziomach na późniejszych etapach nauki.

UTRUDNIENIA WEWNĘTRZNE I ZEWNĘTRZNE

Wyraz twarzy jeźdźców biorących udział w zawodach może często zaskakiwać. Choć jazda konna podobno sprawia przyjemność, na wielu twarzach nie widać radości. Maluje się na nich się powaga. Co warto podkreślić, poważny jeździec nie może być rozluźniony ani wewnętrznie, ani na zewnątrz.

Dlatego też należy koniecznie tak kształtować trening jeździecki, aby był on przyjemny i dawał możliwość wyrażania emocji, mimo całej powagi towarzyszącej nabywaniu umiejętności jeździeckich. Tylko pod takim warunkiem można oczekiwać pozytywnych doświadczeń.

WIELOWARSTWOWOŚĆ

Nauczanie jazdy konnej jest zadaniem niezwykle trudnym, ponieważ trener musi być ekspertem: dla konia w dziedzinie sztuki jeździeckiej, a w przypadku jeźdźca musi potrafić uchwycić jego wielowarstwowość.

Ponadto z wielu twarzy można wyczytać pewną zaciętość. Niektórzy jeźdźcy jeżdżą z zaciśniętymi ustami, zagryzionymi zębami itd. Te, wydawałoby się nieistotne, ruchy oddziałują negatywnie na dosiad. W kolejnych rozdziałach (str. 83, 110) zostanie szczegółowo wyjaśnione, co dzieje się wtedy wewnątrz ciała jeźdźca i jak manifestuje się to na zewnątrz.

Również myśli mają intensywny wpływ na to, co dzieje się z naszym ciałem. Pozytywne wspierają je podczas podążania z ruchem konia, negatywne z kolei po prostu blokują ciało. „Ciało nie kłamie”, mówią kinezjolodzy. Generalnie jeździec powinien wspierać samego siebie pozytywnymi emocjami. Jeśli będzie myślał o własnie popełnionym błędzie lub złościł się z tego powodu, to jakość jego ruchu jeszcze się pogorszy. Następny błąd wydarzy się na pewno. W takich sytuacjach należy stymulować się pozytywnymi myślami.

Oglądając mecze tenisa ziemnego w telewizji, można często zaobserwować, że gracze, którzy przez dłuższy czas zloszczą się z powodu błędnej decyzji, mają coraz słabsze wyniki. Może dojść nawet do takiej sytuacji, że w ogóle już nic im nie będzie wychodziło. Inni potrafią przekuć tę złość w pozytywną energię. W tym kontekście wiele zależy od tego, jakim typem człowieka jest sportowiec, i w jaki sposób wykorzystuje różne rodzaje energii.

Jazda w pólśiadzie angażuje centralne stawy ciała jeźdźca





Zbyt duża koncentracja na wyprostowanej postawie wzmacnia sztywność jeźdźca



Rozluźnienie na stołku Balimo wymaga utrzymania równowagi

KONCENTRACJA I POCHWAŁY

Trenerzy wymagają od sportowców koncentracji i wysiłku. Zbyt silna koncentracja i zbyt duży wysiłek podczas jazdy nie prowadzą do pożądaných rezultatów, tj. do pełnego wycucia dosiada.

Gallwey w jednej ze swoich książek (*Wewnętrzna gra: tenis*) określa wysiłek wątpliwą cnotą. W tym kontekście chodzi o podkreślenie, że koncentracja i wysiłek mogą negatywnie wpływać na motorykę, ponieważ sportowiec nie jest odprężony i używa zbyt dużej liczby mięśni niż potrzeba do wykonania danego zadania. W odniesieniu do jeździectwa oznacza to, że jeździec nie funkcjonuje rytmicznie i ma trudności z zsynchronizowaniem się z ruchem konia.

Można by zatem pomyśleć, że pochwały wypowiediane przez trenera będą wspierać wysiłki jeźdźcy. Zasadniczo pozytywny komentarz wywołuje wewnętrzne nastawienie jeźdźcy charakteryzujące się odprężeniem i brakiem stresu. Istnieją jednak jeźdźcy, których pochwały stresują. Chcą słyszeć coraz więcej słów uznania dla sposobu jazdy, który prezentują, i sami na sobie wywierają presję. Starają się wtedy za bardzo, aby ponownie osiągnąć te same, dobre rezultaty.

SENSUMOTORYKA

Pod pojęciem sensumotoryki, która jest rozwinięciem sensumotoryki należy rozumieć, że ważne są nie tylko narządy analizujące (ucho, oko, skóra, zmysł równowagi, propriocepcja), lecz że trzeba również wykorzystywać czynniki psychologiczne z zakresu przekazywania wiedzy o motoryce. Jest to koncepcja, na którą składa się 16 metod, począwszy od nakierowania z zewnątrz (demonstrowanie, instruktaż itd.) poprzez polecenia własne i samokontrolę aż po trening mentalny. Wszystko to ma prowadzić do wytworzenia się u jeźdźcy zdolności do działania (str. 24).



Jednoczesny wyprost prawej ręki i lewej nogi...



...i odwrotnie. Ćwiczenia wymagające koordynacji przeciwległych części ciała pobudzają różne rejony mózgu

W obu sytuacjach starania jeźdźca mogą prowadzić do negatywnych skutków. Zachodzą zatem procesy wewnętrzne, których obserwator nie widzi, a na które trener może z bardzo dużym wyczuciem wywierać wpływ. Już od lat 70. XX w. istnieje koncepcja podejścia sensumotorycznego do teorii ruchu, której autorem jest Volpert.

Złożoność postawy

Zamieszczone w dalszej części zróżnicowane rozważania na temat złożoności jeździectwa należy w każdym przypadku skonfrontować z podanym na początku przykładem lekcji jazdy konnej (str. 13). Dzięki temu łatwiej będzie uzmysłowić sobie, jak bardzo wielowarstwowo należy postrzegać motorykę jeźdźca. Pozwoli to zgłębić istotę jeźdźca i dać mu fachowe wsparcie w nauce jazdy konnej. Pojęcie postawy rozumiane jest dwojako. Z jednej strony jest to zewnętrzna forma ciała jeźdźca, z drugiej zaś wewnętrzne nastawienie, charakter i uczucia. Oba systemy pozostają ze sobą w ścisłym związku i wpływają na siebie nawzajem.

JEŹDZIEC JAKO CAŁOŚĆ

Zawężony sposób postrzegania człowieka, który pokazano w przykładzie lekcji jazdy konnej na str. 13, nie uwzględnia jeźdźca jako całości. Jazda na koniu zawsze powinna być ruchem autonomicznym, a więc aktywnym, wyzwalanym samoczynnie, czułym i nacechowanym działaniem spotkaniem jeźdźca z koniem w sytuacji jeździeckiej, w którym człowiek dąży do realizacji obranego celu (patrz ukierunkowanie na działanie, str. 26).

Coś wprost przeciwnego pokazuje przykład podany na początku, w którym jeździec jest poruszany (sterowany) niejako z zewnątrz i nie może wpływać na przebieg lekcji w sposób, który pozwalałby mu na decydowanie o sobie samym.

Podsumowując, możemy rozróżnić dwie perspektywy (str. 10): jazda konna jako bycie poruszonym (nauczanie bazujące na poleceniach) i jazda konna jako poruszanie się (nauczanie ukierunkowane na działanie). Jazda konna w rozumieniu poruszania się jest działaniem cało-



Amazonka i koń
prowadzą harmonijny
dialog

ANATOMIA

Anatomia jeźdźca jest złożona i ma kluczowe znaczenie dla jego motoryki podczas jazdy konnej. Kształt określonych kości i stawów determinuje możliwości ich ruchu. Można zatem powiedzieć, że anatomia jeźdźca określa jego funkcje ruchowe.

ściowym, tj. jeździec jawi się jako ktoś, kto może się rozwijać i ktoś, kogo umiejętność poruszania się rozwija się przede wszystkim w wyniku zainicjowanych przez niego samego aktywności. Jazda konna jako poruszanie się jest zawsze celowa (pojęcie działania, str. 27), przy czym ta celowość jest z jednej strony inicjowana przez samego jeźdźca, a z drugiej może wynikać z ruchów konia.

W filozofii jeździectwa wrażliwego (ukierunkowanego na działanie) wykonywanego przez „osobę jako całość” można posłużyć się następującymi wypowiedziami: „Podczas jakiegokolwiek interakcji z koniem, spróbuj poczuć, jak na konia oddziałujesz i czego on wtedy od ciebie oczekuje. Jeśli ty jako pierwszy spełnisz jego oczekiwania, to on później spełni twoje” (por. Tholey 1987, str. 101).

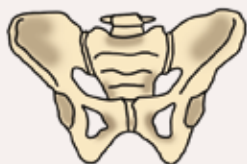
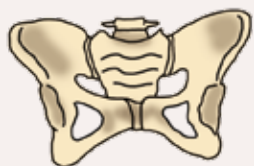
Aby zinterpretować powyższy cytat, należy założyć, że duża masa (koń) zawsze porusza małą (jeździec), a jeździec przed rozpoczęciem oddziaływania na konia musi wczuć się w niego, używając wszystkich swoich zmysłów. Tylko poprzez całkowite zespolenie jeźdźca z koniem (stworzenie jedności) człowiek może poczuć, jak koń się pod nim porusza. Postrzeganie sekwencji ruchowych jest dla jeźdźca warunkiem koniecznym do takiego wykorzystania swojej osoby (nie tylko ciała, ale też zmysłów), aby koń mógł zrozumieć go tak, jakby porozumiewali się wspólnym językiem, i poruszać się z jeźdźcem na grzbiecie w sposób naturalny.

Dosiad głęboki

Tak zwany dosiad głęboki jest rzeczą mniej lub bardziej wrodzoną. Jeśli jeździec ma szeroką miednicę, a zatem jego kości kulszowe są rozstawione szeroko, to siedzi bardziej w koniu niż nad nim. Jeśli kości kulszowe znajdują się bliżej siebie, to jeździec zawsze siedzi nad koniem.

W takiej sytuacji nie pomoże ani jazda bez strzemion (str. 212), ani inne patenty. Jeździec nie uzyska głębokiego dosiadu, ponieważ nie można zmienić konstrukcji jego miednicy. Dlatego tak ważny jest wybór odpowiedniego konia, który będzie odpowiadał jeźdźcowi pod względem anatomicznym.

Długość i szerokość konia i jeźdźca muszą do siebie pasować. Jeśli jeździec ma krótkie nogi i wąską miednicę, to nie będzie w stanie jeździć na szerokim koniu. Gdyby dosiadł takiego konia, siedziałby niczym w szpagacie, a sekwencje ruchów konia i jeźdźca nie miałyby szansy stopić się w jedność.



Różnice między miednicą kobiety (na górze) i mężczyzny (na dole)

W przypadku różnicy w zakresie wzrostu jeździec nie byłby w stanie usiąść „w koniu”, a zakresy jego ruchu i ruchu zwierzęcia nie byłyby zgodne. Dochodziłoby do powstania ruchów wzajemnie przeciwnych, które uniemożliwiłyby osiągnięcie harmonii.

Kolejnym aspektem ważnym dla jeźdźcy, którego ruch ma być zsynchronizowany z ruchem zwierzęcia, jest kształt jego pleców wynikający z budowy anatomicznej, tj. tak zwany dosiad wyprostowany. Stanowi on podstawę naturalnie wyprostowanej postawy jeźdźcy (niepolegającej na przyjmowaniu pozycji w formie przeprostu).

Ruchy kołyszące, wykonywane przez jeźdźca w optymalnym zakresie i skoordynowane z ruchem konia, mogą przepływać przez ciało człowieka w sposób pozytywny tylko wtedy, gdy jego kręgosłup ma formę litery S, a więc jest podwójnie wygięty. Wszystkie odchylenia od tego kształtu, takie jak wklęsły krzyż (lordoza, str. 98), zaokrąglone plecy (kifoza, str. 98), płaskie plecy (str. 99) czy skrzywienia boczne (skolioza, str. 99) ograniczają zbliżenie do opisanej wyżej naturalnej linii i powodują, że jeździec traci naturalną pozycję.

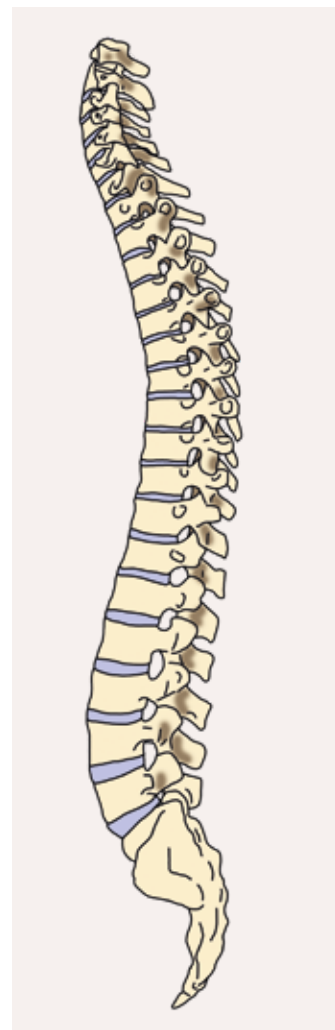
Mimo to trenerzy i sędziowie nie powinni ograniczać swojej oceny tylko do oceny formy, ponieważ jeźdźcy, przy wszystkich swoich odchyleniach od ideału, mogą mimo wszystko jeździć bardzo subtelnie, używając swego wyczucia jeździeckiego. Fundamentem postawy jeźdźcy są jego stopy i ich kształt. Jeżeli jeździec ma wadę budowy stóp, np. stopy płasko-koślawe czy płaskostopie, to powstawać mogą ograniczenia w przepływie ruchu między głową a stopami.

Fizjologia jeźdźcy

Ze względu na uwarunkowania anatomiczne żaden jeździec nie jest w stanie siedzieć w równowadze na kościach kulszowych. Szkielet nie może się sam wyprostować, ponieważ nie istnieją aktywne siły utrzymujące taką pozycję. Jego struktura wymaga dodatkowych funkcji podpierających, które go stabilizują. Przez całe życie człowiek walczy z grawitacją.

Uzyskanie postawy wyprostowanej gwarantuje między innymi układ mięśniowy. Obejmuje on również więzadła, pełniące funkcje stabilizatorów kości, oraz ścięgna, które tworzą połączenia mięśni z kośćcem i odpowiadają za przenoszenie ruchu. Ważną rolę pełnią również powięzi (str. 139), które jako tkanka łączna scalają całe ciało, a więc łączą wszystko ze wszystkim.

Utrzymanie postawy oznacza w kontekście fizjologicznym codzienną, nieustanną pracę przeciwko działaniu siły grawitacji oraz wytwarzanie ruchów adaptacyjnych i kompensacyjnych w przypadku



Podwójnie wygięty w kształt litery S kręgosłup pozwala na optymalne przenoszenie ruchu przez całe ciało

zewnątrznych czynników zakłócających. Wszystko to razem zapobiega utracie równowagi. Działania te zyskują jeszcze na znaczeniu podczas jazdy konnej. Każdy ruch konia można traktować jako czynnik przeszkadzający w utrzymaniu równowagi, który należy zniwelować. Obserwując jeźdźców poruszających się z lekkością, nie sposób przecenić ich wysiłku. Nawet podczas skoków przez wysokie przeszkody nie tracą równowagi i lądują pewnie po ich pokonaniu.

Pod względem mięśniowym i fizjologicznym postawy jeźdźca nie można rozpatrywać jako stanu statycznego, bowiem zachodzą w niej bardzo dynamiczne procesy. Całe ciało jeźdźca składa się z łańcuchów mięśniowych odpowiadających za zginanie i prostowanie, które wykonują swoje zadania naprzemiennie i stabilizują jeźdźca we wszystkich sytuacjach w sposób dynamiczny.

Można powiedzieć, że niektóre obszary ciała zostają na pewien czas unieruchomione, by za chwilę dynamicznie wrócić do gry, a cały system pracuje w sposób wysoce skoordynowany na poziomie (neuralno-)mięśniowym. Podstawę stanowią aktywne procesy sterujące centralnego układu nerwowego, których poziom złożoności jest bardzo wysoki.

Ktoś obserwujący sytuację z zewnątrz może sobie wyobrazić wysiłek jeźdźcy tylko wtedy, gdy sam choć raz siedział na koniu. Nawet tak niewinnie wyglądające przejście ze stępa do zatrzymania będzie dla osoby niejeźdzącej konno wyzwaniem wymagającym dobrej koordynacji, której brak może ją podczas pierwszych prób pozbawić równowagi.

Wyprostowany dosiad, który jest niczym innym jak pozycją pionową tułowia na grzbiecie konia (przy czym jeździec nie zastyga w jednej konkretnej formie), nie tylko oszczędza stawy i cały aparat ruchu, ale wymaga też minimalnych nakładów energii. Jeśli jeźdźcowi uda się wypracować tę naturalną postawę, to jego ruchy wyglądają płynnie, a obserwujący mają wrażenie, że wykonuje je bez wysiłku. Poza tym rozszerzając optymalnie klatkę piersiową, jeździec może w naturalny sposób zwiększyć pobór tlenu.

Perspektywa biomechaniczna

Biomechanika dotyczy zasad mechanicznych rządzących ruchem jeźdźcy. Z tej perspektywy można żądać od jeźdźcy zachowania linii pionowej w osi bark–biodro–pięta. Pod względem funkcjonalnym ma ona jednak sens tylko wtedy, gdy jeździec nie próbuje się wcisnąć w powyższą formę, lecz jest w stanie tak skoordynować działanie całego ciała, że owa linia staje się tego naturalnym wynikiem. Pojęcie



Zrównoważenie
tułowia i nóg



Stosunek długości tułowia do nóg określa strukturę dosiady



Stosunkowo długie nogi i stosunkowo krótki tułów

„funkcjonalny” oznacza w tym kontekście, że pod względem mięśniowym całe ciało jeźdźcy jest tak zrównoważone, że może maksymalnie dopasować się do przebiegu tej linii.

Jeśli jeździec nie jest w stanie tak zmobilizować poszczególnych elementów swojego układu mięśniowego, aby ustawiły się pionowo względem siebie, ogromnie zwiększa się obciążenie zarówno dla niego, jak i dla konia (Preuschoft 2012). Dlatego też jak największe zbliżenie do tej linii spełnia funkcję prozdrowotną dla konia i jeźdźcy.

Kolejnym aspektem biomechanicznym jest m.in. wzajemny stosunek długości poszczególnych części ciała jeźdźcy. Jeśli tułów jest znacznie dłuższy od nóg, to jeździec może mieć problemy ze statyką podczas jazdy. W tym przypadku człowieka można porównać do wieży z klocków. Im więcej klocków ustawimy jeden na drugim, a więc im jeździec będzie miał dłuższy tułów, tym szybciej całość zacznie się chwiać. Jeździec traci równowagę mechaniczną, ponieważ jego podstawa, tj. nogi, nie stanowi wystarczającej przeciwwagi pod względem mechanicznym.

Jeździec, u którego stosunek długości tułowia do nóg jest zrównoważony, ma przewagę w znajdowaniu równowagi swojego ciała (równowagi mechanicznej), a także w dostosowywaniu się do ruchów konia i oddziaływaniu na niego. Trzeba w tym miejscu nadmienić, że układy zapewniające utrzymanie równowagi (układ przedsionkowy, kinestetyczny) nie zostały uwzględnione w powyższych rozważaniach, ponieważ przynależą do innych koncepcji z zakresu teorii ruchu (str. 101).

Równowaga przedsionkowa i kinestetyczna (str. 103) ma większe znaczenie dla stabilności pozycji jeźdźcy niż równowaga ciała jako takiego.

Książka *Jak porusza się jeździec* to spojrzenie na biomechanikę jeźdźca oparte na najnowszych odkryciach naukowych. Ekspert w dziedzinie ruchu, Eckart Meyners, wyjaśnia, co dzieje się w ciele człowieka podczas jazdy konnej, i omawia złożoność tego procesu, w tym aspekty psychologiczne.



Autor wskazuje drogę do osiągnięcia przez jeźdźca samodzielności i pewności w zakresie ruchów. Wyjaśnia jego podstawowe uwarunkowania anatomiczne i fizjologiczne, prezentując ich związek z procesami ruchowymi zachodzącymi w czasie jazdy konnej. Podkreśla również, że to, co dzieje się w ciele jeźdźcy, powinno umożliwić mu wykonywanie zadań w rozluźnieniu.

W książce znajdują się także porady dotyczące powszechnych problemów pojawiających się podczas oddziaływania pomocami oraz związanych z wyposażeniem jeźdźcy, które może go ograniczać lub wspierać. Przedstawione propozycje skutecznych ćwiczeń rozciągających i wzmacniających taśmy mięśniowo-powięziowe wykonywanych z użyciem rolek Blackroll® i piłek Franklin-Ball na ziemi, jak i na koniu pomagają poprawić postawę, kondycję i ruchomość ciała podczas jazdy konnej. Ćwiczenia kinezyologiczne rozładują napięcie i wspierają proces uczenia.



Jak porusza się jeździec przedstawia wiedzę z zakresu motoryki ruchu jeźdźcy niespotykaną w dotychczasowych polskojęzycznych pozycjach literatury jeździeckiej. Lektura tej książki powinna być obowiązkowa dla wszystkich, którzy zajmują się szkoleniem jeźdźców, bez względu na dyscyplinę i poziom. To skarbnica wiedzy dla instruktorów, podpowiadająca, czego i w jaki sposób powinni uczyć.

Polecam tę książkę także jeźdźcom, którzy traktują jazdę konną poważnie. Studiując tę pozycję, będą mogli zweryfikować wiedzę ludzi, którym powierzają swoje szkolenie i od których otrzymują wskazówki typu: „jedź go”, „ramionka do tyłu” lub „galopuj, galopuj”.

Wojciech Mickunas

