

*Vladimir Ivančev*

*Renata Pavić*

*Dino Babič*

## **VAŽNOST PRAVILNOG POLOŽAJA TIJELA U JAHANJU**

### **1. UVOD**

Ispravan položaj tijela može se definirati kao stav koji omogućuje tijelu funkcioniranje na najbolji način, uz najmanje naprezanje. Kralježnica mladih ljudi, u razvojnoj dobi, je izrazito podložna negativnim utjecajima, te je postala vrlo čestim predmetom zanimanja znanstvenih istraživanja. Kralježnica je pod snažnim utjecajem paramorfičnih promjena. Paramorfizmima nazivamo morfološke deformacije koje su posljedica lošeg i nepravilnog položaja tijela.

S ciljem otklanjanja deformacija u rastu i razvoju činimo sve što utječe na voljno ispravljanje anatomsko-funkcionalnih odstupanja jer te deformacije ne poživaju na promjenama strukture skeleta. Poznato je kako dobro držanje tijela i dobra motorika osiguravaju dobru poziciju unutarnjih organa što omogućuje tijelu, fiziološki, najučinkovitije funkcioniranje. Obilježje pravilnog držanja tijela je ekonomičniji mišićni rad, manja energetska potrošnja pri statičkom i dinamičkom opterećenju, gdje se sila teže i aktivna mišićna snaga suprotstavljaju i izjednačavaju. Ispravan položaj tijela ne smije se zamijeniti sa sposobnošću zauzimanja statične pozicije u kojoj se tijelo drži uspravno i ukočeno i tijekom kojega se dobar ustroj postiže na štetu sposobnosti kretanja i pravilnoga funkcioniranja.

Posturom nazivamo stav ili držanje tijela, a dobra postura bi bio položaj u kojem se tijelo najmanje napreže da bi održalo stabilnu ravnotežu (Obradović, M. 2002). Za pravilan položaj tijela postoje mnogi preduvjeti kao što su: snaga posturalnih mišića; savitljivost zglobova; mišićna sposobnost održavanja pravilne pozicije pojedinih anatomskih cjelina; dobro razvijen osjećaj za kretanje uz prisutnost vidnih i zvučnih informacija koje omogućavaju sportašu primanje informacija o poziciji različitih dijelova tijela, uspostavljanje ravnotežnog položaja kod uspravnog stava i stabilizaciju preko uporišta. Ispravan položaj se sastoji od poravnavanja tijela s maksimalnim fiziološkim i biomehaničkim stupnjem korisnog djelovanja, što pri djelovanju gravitacijske sile smanjuje naprezanje sustava za kretanje. Ukoliko samo jedan od ovih preduvjeta nije u potpunosti ispunjen, mogu nastati posturalni poremećaji koji dovode i do ozbiljnijih degenerativnih i funkcionalnih oboljenja. Opušten stav i opušteno držanje (loše držanje / nepravilno držanje / posturalno držanje) tijela nastaje ako opustimo sve mišiće odgovorne za uspravan stav i držanje (posturalni refleksi)

pa čitava težina tijela pasivno opterećuje kostur. Ovu masovnu, negativnu pojavu u rastu i razvoju potrebno je prepoznati i djelovati na njenom otklanjanju.

## **2. CILJ RADA**

Cilj rada je utvrditi kako dobro i pravilno držanje u jahanju nije važno samo radi postizanja ispravnog položaja, već zbog sposobnosti da se takav položaj zadrži kroz dulje vrijeme što omogućava bolje održavanje ravnoteže, te ima pozitivan utjecaj na kralježnicu. Poznato je kako se motorička sposobnost ravnoteže narušava sa svakom promjenom morfološke građe, pa je jasno zašto je od značaja u periodu rasta i razvoja naučiti se pravilnom držanju. Time je i važnost jahanja veća.

## **3. JAHANJE KAO REKREACIJA**

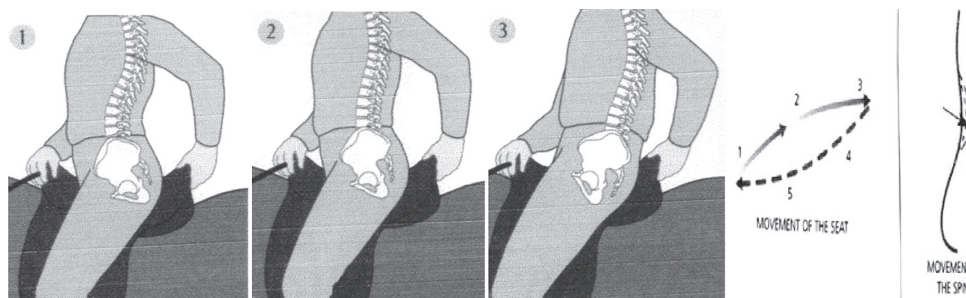
Konji su životinje kojima treba pristupati individualno, poštivati njihovu anatomsku građu, psihologiju, životnu dob i stupanj ujahanosti. Ujahanost podrazumijeva proces socijalizacije konja u kojem se konja, koji još nije jahan, uči i privikava da nosi jahača, tj. da se jaše.

Jahanje je sport koji zahtijeva suradnju između jahača i konja, a treninzi s konjima moraju se mijenjati i prilagođavati svakom konju pojedinačno. S konjima se može komunicirati, oni su društvene životinje i imaju veliku sposobnost percepcije i odražavanja onoga što im poručuje naš govor tijela i zato se jahanje danas smatra izvrsnim oblikom interaktivnog rada, rekreacije, ali i terapije.

Unatoč činjenici da je konj kakvog danas poznajemo rezultat selekcije i uzgoja u kontroliranim uvjetima od strane čovjeka, već gotovo četiri tisuće godina (Levine, 2005) instinkti života u krdu i divljini sačuvani su u velikoj mjeri pa se jahanje svrstava u sport s povećanim rizikom od ozljeđivanja. Jahač pod sobom ima životinju od, prosječno, 500 kg koja ima svoju volju, karakter, nagone i strahove, ali je konj u suživotu sa čovjekom stvorio prijateljski odnos te se prilagodio i uvježbao za određene radnje. Za uspješan rad nužno je pri različitim vrstama treninga konje izložiti očekivanim situacijama kako bi se ublažile instinktivne reakcije i ojačalo njihovo povjerenje u jahača.

Jahanje stvara osjećaj ugone, ovaj sport djeluje blagotvorno na srce, krvožilni i dišni sustav. Stalni, pravilni, rad s konjem čini i njega sretnijim, zadovoljnijim i spremnijim na suradnju. Jahanje kao aktivnost je izvrsno za podizanje razine psihofizičkih sposobnosti odraslih i djece, a najveća prednost jahanja kao aktivnosti je jačanje skeletne muskulature te utjecaj na pravilan razvoj kralježnice, pokretljivost zglobova i kvalitetu vezivnog tkiva. Jahanje povoljno djeluje na motoričko funkcioniranje, a duljim treniranjem se poboljšava koordinacija pokreta i opća tjelesna pokretljivost.

Iako jahanje djeluje kao ograničena, pasivna, sjedeća radnja istraživanja su pokazala kako je osoba koja jaše zapravo vrlo aktivna.



Slika 1. Položaji tijela u jahanju

#### 4. RASPRAVA O PRAVILNOM POLOŽAJU TIJELA U JAHANJU

Pravilno jahanje s jedne strane, osiguravaju mišići koji se precizno i pravovremeno aktiviraju s ciljem održanja ravnoteže na što djeluje mehanizam za reguliranje kretanja, odnosno mehanizam za sinergijsku regulaciju i regulaciju tonusa. Pravilan položaj podrazumijeva i ispravno postavljanje skeleta u smislu kutova u pojedinim zglobovima i polugama što, sa svoje strane dodatno podržava ravnotežu. Ravnoteža je sposobnost koja se zasniva na analizi informacija o položaju tijela koje dolaze putem kinestetičkih i vidnih receptora. Kada ravnoteža kao sposobnost dobro funkcionira, na konju će se zadržati ona osoba koja će pravilno i precizno uključiti baš one mišićne skupine redosljedom i intenzitetom koje osiguravaju stabilan položaj te će oni ispravljati narušenu ravnotežu i vraćati tijelo u stabilan položaj. U jahanju se mogu razvijati ravnotežni položaji jer postoji i niz pomagala koji mogu pomoći u treningu razvoja ravnoteže metodom ispravljanja narušene ravnoteže jer kretanje tijela treba uskladiti s kretanjem konja.

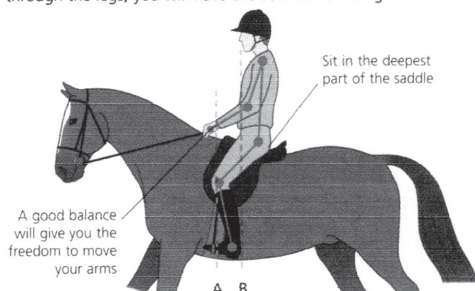
Djeca mogu svladati jahanje puno brže nego odrasli ljudi zato što brže reagiraju na promjenu ravnoteže. Ako dijete ili odrasla osoba učine otklon od ravnotežnog položaja od nekoliko stupnjeva u stranu, kut će biti isti ali je sila koja privlači odraslog prema tlu puno veća. Dijete ima veću slobodu otklona od odrasle osobe i puno brže svladava ravnotežne položaje jer ima nižu točku težišta, ali i brže reagira na promjenu ravnoteže jer to stalno treniraju (ustajanjem, hodanjem, igrom...) Ako imamo dijete koje se pravilno drži tijekom jahanja može mu se postaviti i teže zadatke koji će mu pomoći da se dodatno razvija, pa može jahati, na primjer, s jednom rukom uzručiti, predručiti, odručiti, kružiti. Istu vježbu može ponoviti sa drugom rukom i sa obje ruke. U razvoju gotovo svake sposobnosti treba se približiti pragu podražaja, a kod održavanja ravnoteže se osoba mora maksimalno koncentrirati pri izvođenju zadatka.

Osobu treba dovesti u situaciju da maksimalno iskoristi svoje individualne potencijale kojima će povećati opseg i dubinu motoričkih znanja. Treningom će se provocirati razvoj bazične ravnoteže koja se treba održavati na visokoj razini tijekom jahanja, što dodatno razvija specifičnu ravnotežu koja se u jahanju može razviti i u kasnijim periodima života.

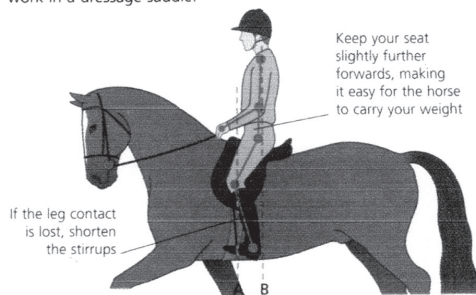
## 5. OPIS PRAVILNOG POLOŽAJA TIJELA U JAHANJU

Jahač ima pravilan položaj kad sjedi uspravno opuštenih ramena, unatrag i dolje. Laktovi ne bi smjeli stršati prema van, a nadlaktice bi trebale biti opušteno i okomite, tik uz tijelo. Podlaktice bi trebale biti produžeci dizgina ili uzda. Ruke se drže za širinu šake iznad grive, s palcima okrenutim prema gore, a metakarpalnim kostima prema naprijed. Zapešća bi trebala biti opuštena i savitljiva kako bi ste mogli osjetiti pokrete konjskih usta. Jahač s boljim osjećajem i gibljivošću zglobova ruku manje će mučiti konja nego jahač „teške ruke“, a uzde bi uvijek trebale biti lagano zategnute. Opuštenost je glavni dio pravilnog položaja, a to se odnosi i na noge: bedra i koljena trebala bi opušteno počivati na sedlu. Koljeno se ne bi smjelo pomicati tako da donji dio noge odnosno potkoljenica može biti pravilno postavljena. Potkoljenice su najvažnije pomagalo za kontroliranje kretanja prema naprijed i lagano vise s petama prema dolje, tik iza kolana (remena koji drži sedlo). Najširi, prednji, dio stopala leži na nagaznoj pločici stremena, a peta je malo spuštena. Metalni dio stremena mora biti u razini gležnja kad noga slobodno visi. Prsti su usmjereni ravno naprijed. Dužina stremenskog remena ima važnu ulogu za pravilan položaj. Za uzjahivanje, remeni se namještaju na dužinu ispružene ruke. Potom se sa sedla, ako je potrebno, namjesti pravilna dužina za jahanje. U pravilnom se položaju može povući zamišljena okomica od glave, preko kukova, do gležnjeva.

**1 BASIC DRESSAGE POSITION** This diagram shows a good basic position if you are riding in a general-purpose or jumping saddle. If you incline forwards a little and put more weight through the legs, you will have the balance for rising trot.



**2. ADVANCED DRESSAGE POSITION** The stirrups are long and the leg extended. The vertical line between the riders shoulder, hip, and back of the heel is maintained for all the work in a dressage saddle.



Slika 2. Pravilan položaj tijela u jahanju

## 6. ANATOMSKI POLOŽAJ TIJELA PRI JAHANJU

Stav i držanje tijela u jahanju usko su povezani s pitanjem težišta, težišnice i uporišta tijela. Okomica, spuštena iz težišta je težišnica tijela, a točka gdje težišnica probada tlo jest uporišna točka tijela. Dobro držanje jest ono kada su u uspravnom stavu usklađene sve tri spomenute komponente. Pri održavanju ravnoteže kostur i aktivna sila mišića, posebice mišića ekstenzora, opiru se djelovanju sile teže. Ova struktura kretanja podrazumijeva zajedničko djelovanje mišićnih skupina i objašnjava složeni kinetički lanac u kretanju tijela tijekom jahanja. Regulacija tonusa podrazumijeva racionalnu energetske potrošnju, pri čemu je aktivna, isključivo ona muskulatura koja je u tome trenutku nužna za ispravan položaj tijela. Jahanje konja pospješuje rad mišića aduktora (primicača) u unutarnjem dijelu bedara, koji su posebno u funkciji pri zaustavljanjima, propinjanju konja i laganom hodu, pomaže istezanju prednjih nožnih mišića kad jahač sjedi na konju bez stremena, a jahanje sa stremenom u razini peta ili ispod pomaže istezanju Ahilove tetive i mišića lista. Stalni pokret sagibanja zdjelice unazad, neophodan je da bi se čvrsto ostalo u sedlu usprkos gibanjima, to zahtijeva podizanje leđa i uzdizanje glave. Trbušni i leđni mišići se istežu kako bi jahač održao uspravni položaj usprkos pokretima konja. Mišići ruke i šake se istežu tijekom držanja i korištenja uzda. Jahanje, osim što je relaksirajuće i zdravo, jača mišiće i dijelove tijela kao što su struk, trbuh, bedra, a načini kretanja u jahanju pospješuju rad mišića koji nisu često u upotrebi. Posebno se to odnosi na mišiće u unutarnjem dijelu bedara koji su pri jahanju osobito aktivni. Ono što je fantastično je i činjenica da se taj refleks ravnog držanja očuva, pa čak i na tlu jer uzvišeno držanje glave, ne izgleda samo jako otmjeno već je i zdravo. Dobro držanje može se definirati kao stav koji omogućuje tijelu da funkcionira na najbolji način tijekom mirovanja, prisilnih statičkih i dinamičkih položaja, ili složenijih tjelesnih aktivnosti različitih intenziteta. Loše držanje uzrokuje prenaprezanje mišića, devijaciju kralješnice, poremećaje donjega dijela leđa, lošu cirkulaciju ili, jednostavno, loš estetski dojam. Nepravilno držanje može se prevladati određenim vježbanjem mišića i preusmjeravanjem navika držanja pa je jahanje jedan od preventivnih rekreacijskih sportova koji ima snažan utjecaj na navedene zdravstvene probleme. Osoba koja jaše, naizmjenično, opušta i jača mišiće, te poboljšava držanje tijela usvajanjem senzorno-motoričkih vještina i posturalnih reakcija. Muskulo-skeletni sustav jahača se prilagođava trenutnim zahtjevima, pri čemu se vodi računa o ekonomičnosti pokreta s ciljem smanjivanja energetske potrošnje i zamora, te uspostavljanju što bolje motoričke učinkovitosti. Drugim riječima, ispravan položaj tijela tijekom jahanja je potreban kako bi se, s jedne strane, najprimjerenije konju prenijele zapovjedi, a istovremeno omogućava ekonomičnije raspolaganje vlastitom energijom. Ispravan položaj tijela jahača konju olakšava svaki oblik kretanja jer mu se na taj način najmanje remeti njegovo vlastito težište. Upravljanje konjem i kontrola konja jača samopouzdanje, ritam pokreta

opušta, daje osjećaj pokretljivosti, samostalnosti i slobode jahača. Dodir sa konjem pruža osjećaj zadovoljstva i ljepote, plemenitost konja pruža posebnu ljubav, a moć kontrole vlastitog tijela i konja koja proizlazi iz jahanja predstavlja kombinaciju s jedinstvenim terapijskim učinkom.

## 7. ZAKLJUČAK

Cilj rada bio je naglasiti i pojasniti važnost ispravnog položaja tijela na konju. Jahanjem se vrši podražaj na posturalne refleksne mehanizme što nakon duljeg vremena rezultira učinkovitim treningom ravnoteže i koordinacije. Osim korektivno-gimnastičkog i rekreacijskog dijela važno je istaknuti kako će djeca koja se bave jahanjem razviti povezanost s konjem što će pridonijeti razvoju samopouzdanja, povjerenja, koncentracije i strpljenja što će poticati i djetetovu osobnost. Briga o tako velikoj životinji djeci će pružiti poseban osjećaj zadovoljstva što je važan segment u razvoju svakog ljudskog bića. Konji su vrlo inteligentne životinje koje svijet oko sebe razumijevaju pomoću izoštrenih osjetila koje se mogu ubrojiti u tzv. „šesto čulo“. Konji su predivne životinje sa iznimnim sposobnostima, izoštrenost njihovih osjetila, osobito vida i sluha omogućava im maksimalni oprez, te su u slučaju opasnosti spremni na bijeg.

Jahanje konja je zdrava aktivnost koja se provodi na otvorenom, a boravak na svježem zraku i aerobni trening potpomažu psihofizički razvoj djeteta, ali i odraslih. U jahanju su angažirani svi mišići, posebice leđa i nogu, te je potrebno koordinirati cijelo tijelo kako bi se u svakom trenutku prilagodili promjenjivim uvjetima. Jahanje potiče samopouzdanje i odgovornost pa možemo reći i da ima odgojni karakter.

## 8. LITERATURA

1. Kosinac, Z. (1995). Utjecaj asimetričnog tereta-školske torbe na oblikovanje nepravilnog držanja tijela učenika u pubertetu. Zbornik radova 4. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, 71:72.
2. Kosinac, Z. (1992). Nepravilna tjelesna držanja djece iomladine. Simptomi, prevencija i vježbe. Sveučilište u Splitu, Split.
3. Kosinac, Z. (1998). Nepravilno sjedenje i tjelesno držanje. Školski Vjesnik 47, 1, 77-84.
4. Levine, M.A. (2005). Origins and selection of horse behaviour. In *The Domestic Horse The Origins, Development and Management of its Behaviour* (eds D. Mills and S. McDonnell). Cambridge: Cambridge University Press, pp. 5–22.