

# Fizioterapeut u daljinskom jahanju

---

Škrlec, Martina

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University North / Sveučilište Sjever**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:722851>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

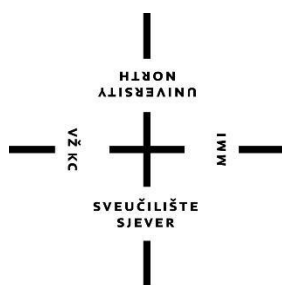
Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-18**



Repository / Repozitorij:

[University North Digital Repository](#)





# Sveučilište Sjever

**Završni rad br. 225/FIZ/2023**

## **Fizioterapeut u daljinskom jahanju**

**Martina Škrlec, 0336047013**

Varaždin, lipanj 2023





# Sveučilište Sjever

**Fizioterapija**

**Završni rad br. 225/FIZ/2023**

## **Fizioterapeut u daljinskom jahanju**

**Student**

Martina Škrlec, 0336047013

**Mentor**

Jasminka Potočnjak, univ.mag. physioth.

Varaždin, lipanj 2023.



# Prijava završnog rada

## Definiranje teme završnog rada i povjerenstva

ODJEL	Odjel za fizioterapiju		
STUDIJ	preddiplomski stručni studij Fizioterapija <input type="checkbox"/>		
PRISTUPNIK	Martina Škrlec	JMBAG	0336047013
DATUM	20.06.2023	KOLEGIJ	Fizioterapija u sportu
NASLOV RADA	Fizioterapeut u daljinskom jahanju		

NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU	Physiotherapist in Endurance riding
-----------------------------	-------------------------------------

MENTOR	Jasminka Potočnjak, univ.mag.physioth.	ZVANJE	viši predavač
--------	--	--------	---------------

ČLANOVI POVJERENSTVA	1. doc.dr.sc. Ivana Živoder, predsjednik
	2. Jasminka Potočnjak, v.pred., mentor
	3. Valentina Novak, član
	4. Nikolina Zaplatić Degač, pred., zamjenski član
	5.

## Zadatak završnog rada

BROJ	225/FIZ/2023
------	--------------

OPIS

Daljinsko jahanje kao sportska aktivnost i grana jahanja nije pretežito popularizirana u svijetu pa ni u Hrvatskoj. Daljinsko jahanje sklop je terenskog jahanja i utrivanja s konjima pod kontroliranim i humanim uvjetima za konja.

Za dobar uspjeh u daljinskom jahanju potrebna je dobra fizička spremnost konja i jahača. Ovim završnim radom cilj je upoznatih jahača endurance jahanja s fizioterapijskom strukom, te im ukazati na dobrobiti koje bi ona donijela primjenom u ovoj sportskoj disciplini. Provedeno je anketno istraživanje u kojem se pokazalo da endurance jahači imaju opće znanje o fizioterapijskoj struci. Voljeli bi imati fizioterapeuta kao člana logističkog tima i vjeruju da bi im to donijelo bolje uspjehe na natjecanjima. Prevencijom ozljeda te posebno usmjerenim treningom jahača poboljšao bi se sam način jahanja i interakcije između u konja i jahača. Pozornost bi se obratila i na emocionalno stanje jahača.

Endurance jahači se slažu da zbog pritiska i adrenalina koji proživljavaju na utrkama, iziskuju potrebu za psihološkom pomoći jednako kao i za onom fizičkom koju bi odradio fizioterapeut.

Sve većom popularizacijom ove sportske discipline povećava se i njezina profitabilnost što će omogućiti napredak ovog sporta. Popularizacija raste iz godine u godinu, a tako i nada za logističarskim timom endurance jahača koji će možda jednog dana sadržavati fizioterapeuta kao člana.

ZADATAK URUČEN 21.06.2023



Potočnjak Jasminka

## **Predgovor**

Ovim putem želim se zahvaliti svojoj mentorici Jasminki Potočnjak univ.mag.physioth., na vremenu izdvojenom za pomoć pri pisanju ovog završnog rada. Hvala vam na savjetima i svojoj pomoći. Također zahvaljujem se Valentini Novak mag.med.techn. na trudu uloženom u moj rad. Hvala od srca. Obje profesorice pratile su me tijekom školovanja i u mojem završnom radu, te sam im beskrajno zahvalna na tome.

Posebno se zahvaljujem svojoj sestri Petri, majci Martini i dečku Mateju koji me od početka mojeg studiranja podržavaju i daju mi snagu na mom studentskom putu.

Zahvaljujem se mojim kolegama Niki, Niji i Lovri za sva divna druženja i prekrasne uspomene.

Hvala svima !

## Sažetak

Fizioterapija kreće 27 godine pr.Kr. začetkom Rimskog carstva. U Hrvatskoj početkom 20 stoljeća. Fizioterapija započinje u Rimskim termama. Kroz godine na nju se nadograđuju razne tehnike koje pomažu ljudima, te tako i Hrvatska prihvaća fizioterapiju kao zanimanje koje pomaže ljudskom tijelu i pospješuje zdravlje čovjeka. Naime daljinsko jahanje u Hrvatskoj zastupljeno je tek 17 godina. Daljinsko jahanje sklop je terenskog jahanja i utrkivanja s konjima pod kontroliranim i humanim uvjetima za konja. Za dobar uspjeh u daljinskom jahanju potrebna je dobra fizička spremnost konja i jahača. Ovim završnim radom cilj je upoznati jahače endurance jahanja s fizioterapijskom strukom, te im ukazati na dobrobiti koje bi ona donijela primjenom u ovoj sportskoj disciplini. Provedeno je anketno istraživanje u kojem se pokazalo da endurance jahači imaju opće znanje o fizioterapijskoj struci. Voljeli bi imati fizioterapeuta kao člana logističkog tima i vjeruju da bi im to donijelo bolje uspjehe na natjecanjima. Prevencijom ozljeda te posebno usmjerenim treningom jahača poboljšao bi se sam način jahanja i interakcije između konja i jahača. Pozornost bi se obratila i na emocionalno stanje jahača. Endurance jahači slažu da zbog pritiska i adrenalina koji proživljavaju na utrkama iziskuju potrebu za psihološkom pomoći jednako kao i za onom fizičkom koju bi odradio fizioterapeut. Sve većom popularizacijom ove sportske discipline povećava se i njezina profitabilnost što će omogućiti napredak ovog sporta. Popularizacija raste iz godine u godinu, a tako i nada za logističarskim timom endurance jahača koji će možda jednog dana sadržavati fizioterapeuta kao člana.

Ključne riječi: daljinsko jahanje, fizioterapeut, popularizacija



## **Abstract**

Physiotherapy begins 27 years before Christ, the beginning of the Roman Empire. In Croatia at the beginning of the 20th century. Physiotherapy begins in Roman baths. Over the years, various techniques that help people have been upgraded to it, and so Croatia accepts physiotherapy as an occupation that helps the human body and improves human health. Remote riding in Croatia has only been represented for 17 years. Distance riding is a combination of off-road riding and horse racing under controlled and humane conditions for the horse. Good physical fitness of horse and rider is required for good success in distance riding. The goal of this final paper is to introduce endurance riding riders to the physiotherapy profession, and to point out the benefits it would bring to this sport discipline. A survey was conducted in which it was shown that endurance riders have general knowledge about the physiotherapy profession. They would like to have a physiotherapist as a member of the logistics team and believe that it would bring them better success in competitions. Prevention of injuries and specially targeted training of riders would improve the way of riding and the interaction between horse and rider. Attention was also paid on the emotional state of the riders, where endurance riders agree that due to the pressure and adrenaline they experience at the races, they require the need for psychological help just as much as for the physical one that would be done by a physiotherapist. The increasing popularization of this sports discipline will lead to greater financial resources that will enable progress. Its popularity grows year by year, and so does the hope for a logistical team of endurance riders that may one day include a physiotherapist as a member.

**Key words:** distance riding, physiotherapist, popularization

## **Popis korištenih kratica**

FEI-Fédération Equestre Internationale

KK- Konjički klub

km- kilometar

Pr.Kr.- prije Krista

# Sadržaj

1.	Uvod.....	1
2.	RAZRADA TEME .....	3
2.1.	Fizioterapija u Hrvatskoj .....	3
2.2.	Fizioterapija u sportu .....	4
2.2.1.	Fizioterapeut u sportu u Hrvatskoj .....	4
2.2.2.	Hrvatsko društvo fizioterapeuta u sportu .....	5
2.3.	Endurance ili daljinsko jahanje.....	6
2.3.1.	Endurance u Hrvatskoj .....	7
2.3.2.	Endurance pravila.....	8
2.3.3.	Konji za endurance .....	9
2.3.4.	Pripreme tjelesne spremnosti jahača daljinskog jahanja .....	10
2.4.	Najčešće ozljede u endurance jahanju .....	11
2.4.1.	Ozljede uzrokovane konjem.....	11
2.4.2.	Ozljede uzrokovane u sklopu jahanja.....	12
3.	MATERIJALI I METODE .....	14
3.1.	Ciljevi i hipoteze.....	14
3.2.	Metodologija rada.....	14
3.2.1.	Sudionici i postupak .....	14
3.2.2.	Instrumentarij .....	16
4.	REZULTATI ISTRAŽIVANJA .....	17
4.1.	Bavljenje daljinskim jahanjem .....	17
4.2.	Ozljede i bolovi jahača daljinskog jahanja .....	19
4.3.	Fizička spremnost konja i jahača.....	21
4.4.	Fizioterapeut u endurance timu .....	23
4.5.	Padovi s konja.....	24
4.6.	Psihička spremnost endurance jahača.....	26

5. RASPRAVA .....	29
6. ZAKLJUČAK .....	31
7. LITERATURA .....	32
Prilozi.....	36

# 1. Uvod

Fizioterapija prati gotovo svaki sport, njezin razvoj kroz godine napredovanja i usavršavanja u svakoj sportskoj disciplini doista je zanimljiv, ali fizioterapija ipak ne prati sve sportove. Daljinsko jahanje, simbioza konja i jahača koji prolaze prirodne staze u što kraćem vremenu i kroz što humaniji pristup konju u Hrvatskoj nisu imali doticaja s fizioterapijom i fizioterapeutom. Promatrajući jahanje kao sport i ozljede koje su česte radi ekstremnosti i opasnosti bavljenja tim sportom, češće se događa susret fizioterapeuta i jahača u oporavku nakon ozljede, a ne u prevenciji ozljede. Samo daljinsko jahanje fizički je zahtjevno i rizik od ozljeda je visok. Logistički tim koji posjeduje svaki jahači par ne sadrži fizioterapeuta kao člana logistike. Ovaj završni rad bavi se problematikom u kojoj postavlja pitanje za potrebitosti fizioterapeuta kao člana logističarskog tima u daljinskom jahanju. Uloga fizioterapeuta u sportovima kao što je nogomet, rukomet, odbojka i slično iz iznimne je važnosti za same sportaše. Prevencija ozljeda i oporavak od istih kod takvih sportova poboljšava kvalitetu rada i sam uspjeh neke ekipe, tima. Hrvatska komora fizioterapeuta i sama kaže: „Fizikalna terapija pruža usluge ljudima u cilju razvijanja, održavanja i obnavljanja maksimalne funkcionalne pokretljivosti i funkcionalne sposobnosti u svim životnim dobima. Fizioterapija se bavi prepoznavanjem i povećanjem mogućnosti pokreta unutar područja unapređenja, prevencije, tretmana i rehabilitacije. Ovom definicijom objašnjavamo ulogu terapije koju pruža ova djelatnost. Tek početkom 20. stoljeća Hrvatska dobiva uvid u fizioterapiju. Točnije Božidar Špišić ortoped pokreće ovu djelatnost na području Hrvatske. S obzirom na to da je danas 2023. godina, a razvitak je krenuo 1956. kada je i osnovano prvo udruženje fizioterapeuta i radnih terapeuta može se reći da je fizioterapija mlada djelatnost u Hrvatskoj. Razvija se tek 67 godina. Samim time shvaćamo zašto nije uključena u sve sportske djelatnosti. Daljinsko jahanje u Hrvatskoj pokreće se 2006. godine potaknuto terenskim jahanjem, a prva utrka održava se pored Daruvara iste godine. Od tada mnogobrojni konjički klubovi u Hrvatskoj podupiru i promoviraju ovaj sport. Razvoj ove sportske grane u Hrvatskoj odvija se svega 17 godina. Ovim završnim radom pokušava se promovirati i istražiti daljinsko jahanje kao disciplina. Potiče se uključivanje fizioterapeuta u logistički tim, te samim time unaprjeđenje sportske discipline za dobrobit jahača i konja. Provedeno je anketno istraživanje na jahačima daljinskog jahanja u Hrvatskoj. Na utrke u pravilu se prosječno prijavljuje 50 hrvatskih jahača. Neke utrke koje su popularne radi dobre organizacije skupe i preko 100 jahača. Smatra se da je odaziv na anketu dobar. Ispunilo ju je 52 jahača što je dovoljno za njezinu provedbu. Anketa se provodila u svrhu uvođenja fizioterapeuta u logistički tim daljinskog jahanja. Skupljala su se mišljenja svih punoljetnih jahača. Kroz rad prikazati će se prevencija ozljeda kod jahača daljinskog jahanja, uloga fizioterapeuta prije i poslije

ozljede te njegova uloga sa svrhom poboljšanja ovog sporta, a sve sa ciljem očuvanja zdravlja jahača i njegovog jahaćeg para, konja.

## 2. RAZRADA TEME

### 2.1. Fizioterapija u Hrvatskoj

Fizikalna terapija pruža usluge ljudima u cilju razvijanja, održavanja i obnavljanja maksimalne funkcionalne pokretljivosti i funkcionalne sposobnosti u svim životnim dobima [1]. Fizioterapija se bavi prepoznavanjem i povećanjem mogućnosti pokreta unutar područja unapređenja, prevencije, tretmana i rehabilitacije [1]. Fizioterapija ili fizikalna terapija je usluga koju obavlja, vodi ili nadgleda fizioterapeut a sastoji se od procjene, utvrđivanja funkcionalnog statusa (fizioterapeutska dijagnoza), planiranja, intervencije i evaluacije [1]. Fizioterapija uključuje interakciju između fizioterapeuta, pacijenta ili klijenta i obitelji, skrbnika [1]. Ona je medicinska djelatnost i veoma humano zanimanje, a temelji se na pomaganju ljudima, želi da ljudi budu zdravi, pokretni i bez bolova. Početci joj sežu sve u doba Starog Rimskog carstva gdje Rimljani pohađaju terme, kupaju se u kupeljima, masiraju i opuštaju na taj način [1]. Fizioterapija kao takva u Hrvatsku dolazi početkom 20. stoljeća. Počeci se vezuju uz 1908. godinu i osnivanje prvog ortopedskog zavoda na jugoistoku Europe. Privatni ortopedski zavod prof.dr. Božidara Špišića u Palmotićevoj 22 u Zagrebu imao je ortopedsku ordinaciju, sobu za kirurško-ortopedske zahvate i sadrenje, prostoriju za medicinsku gimnastiku i fizikalnu terapiju, rendgen i dvije bolesničke sobe [1]. Prvim educiranim stručnjakom na području fizioterapije smatra se Ema Špišić, supruga prof.dr. Božidara Špišića [1]. 1916. vlada osniva Ortopedsku bolnicu koja se 1921. seli na Sveti Duh u Zagrebu, gdje nastavlja raditi uz bolnicu i radionica i invalidska škola [1]. Godine 1928. s radom počinje “Javno kupalište i zavod za fizikalno liječenje Terapija” u Mihanovićevoj ulici u Zagrebu [1]. Godine 1956. Osnovano je Udruženje fizioterapeuta i radnih terapeuta Hrvatske. U Ministarstvu zdravstva i socijalne skrbi RH, dana 28. siječnja 2009. održana je osnivačka skupština Hrvatske komore fizioterapeuta, koja je osnovana temeljem Zakona o fizioterapeutskoj djelatnosti, čime je ta djelatnost u RH prvi puta jasno regulirana [1]. Danas u 21. stoljeću Hrvatska se može pohvaliti velikim izborom rehabilitacijskih centara i toplica diljem zemlje. Na primjer Daruvarske, Varaždinske, Krapinske, Tuheljske, Istarske, Bizovačke, Stubičke, Topusko i Terme Sv. Martin. Mnogobrojne privatne klinike i bolnice, Sveta Katarina, Akromion itd. Također, razvojem kroz godine implementirano je i znanje iz inozemstva. Svaki fizioterapeut sa završenim radnim stažem i položenim državnim ispitom može sudjelovati u raznim tečajevima koje nude predavači u Hrvatskoj. Bobath i Vojta su samo neke od tehnika koje se danas koriste, a postoje kineziotaping, dry needling i razne manualne tehnike.

## **2.2. Fizioterapija u sportu**

Šport ili sport skupni pojam za tjelovježbene aktivnosti u kojima dominira natjecateljski duh; njegovanje tjelesnih svojstava i sposobnosti, njihovo provjeravanje i unaprjeđivanje putem igre, borbe i natjecanja. Šport je raširena i popularna društvena pojava, sastavni dio kulture suvremenoga društva [2]. Fizioterapija promovira sport, kao i svaku drugu fizičku aktivnost. Bez kretanja nema života, a sportska fizioterapija nudi usluge u prevenciji i liječenju ozljeda sportaša. Nudi bolje ishode na natjecanjima, te produžuje sportski vijek, karijeru svakog sportaša. Hrvatska kao nacija promovira najviše nogomet kao sport kojim su zalučene tisuće Hrvata. U timu trenera, doktora, igrača nalazi se i fizioterapeut kao osoba koja svakodnevno održava i brine o fizičkom stanju svakog igrača. Fizioterapeut sudjeluje na svim treninzima, utakmicama, ali i u svakom liječenju i oporavku od ozljede [3]. Naime, osim u nogometu, u svakom sportu poželjno je vidjeti fizioterapeuta. Njegova uloga jednostavno je toliko važna, da se može reći da bez dobre prevencije ozljeda i dobrog oporavka od ozljeda nema dobrih rezultata niti dugotrajnih sportaša [3].

### **2.2.1. Fizioterapeut u sportu u Hrvatskoj**

Kada se piše o nekoj djelatnosti, uzima se u obzir stanje države u kojoj se ta djelatnost razvija naspram ostalih država. Hrvatska nije najmanje razvijena država na svijetu, ali nije ni najviše [4]. Samim time ostale usluge i djelatnosti prate ovaj trend, barem u financijskom smislu. Hrvatska kao država sponzorira određene sportove i sportaše, ali to ne pokriva u potpunosti količinu potrebnih sredstava za iste. Većina sportaša odlučuje se trenirati i liječiti svoje ozljede u privatnim poliklinikama uz privatne fizioterapeute. Naravno većina sportskih klubova ima svoje fizioterapeute, kod kojih sportaši redovito održavaju svoju fizičku spremnost. No, za neke ozbiljnije teškoće ili naprednije potrebe morat će zatražiti dodatnu pomoć. Ne zbog toga što klubski fizioterapeut nije dovoljno sposoban, već zbog opreme, modernije tehnologije i vremenskog ograničenja kojeg taj fizioterapeut ima sa svakim sportašem. U principu timski sportovi iziskuju više rada od fizioterapeuta zbog same količine sportaša, dok s druge strane individualni sportovi daju priliku da se fizioterapeut u potpunosti posveti jednom sportašu. Neki klubovi sadrže više fizioterapeuta, pa se rad dijeli i sistem je učinkovitiji, nažalost nemaju svi klubovi priliku za jednog fizioterapeuta, a kamoli za njih više. Neki od primjera uspješnih sportaša u Hrvatskoj su Sandra Perković, bacačica kugle i braća Sinković, veslači. Iza njih stoje privatne poliklinike i timovi fizioterapeuta koji su pripremali iste sportaše za Olimpijske igre i Svjetska



prvenstva [5]. Ovdje se vidi uloga fizioterapeuta u potpunom smislu, trening sportaša, održavanje fizičke spremnosti, fokusiranost na aktivaciju mišićnih skupina koje taj sportaš najviše treba te rehabilitacija i odmaranje istih. Cilj je da fizioterapeut toliko dobro pripremi sportaša, da dovede njegov rizik od ozljede na minimum. Hrvatska ima dobre i kvalitetne fizioterapeute koji nude izvrsnu uslugu, nažalost usluga je slabije financirana od strane države pa će tako oni s manjkom sponzora i rezultata biti primorani da budu zadovoljni slabijom uslugom fizioterapije.

### **2.2.2. Hrvatsko društvo fizioterapeuta u sportu**

Od 2020. godine ulogu predsjednika Hrvatskog društva fizioterapeuta u sportu preuzima Goran Beloglavec, prvostupnik fizioterapije sa višegodišnjim iskustvom rada u sportu. Individualni je fizioterapeut profesionalnih nogometaša i fizioterapeut Hrvatske nogometne reprezentacije. Potpredsjednik društva je Igor Rukavina, prvostupnik fizioterapije [6]. Ovo društvo služi za definiranje uloge fizioterapeuta u nekom sportu, ono organizira, educira i promovira fizioterapeute u sportu. Savjetuje i pomaže fizioterapeutima, povezuje ih s udrugama i organizacijama koje djeluju u okviru sporta, također potiče licenciranje fizioterapeuta za profesionalno djelovanje u sportskim klubovima [6].

### **2.2.3. Jahanje i biomehanika jahanja**

Svaka jahaća disciplina sastoji se od osnovna biomehanike između jahača i konja. Svaki jahač preko kontaktnih točaka pokreće i upravlja svojim konjem. Postoje sljedeće kontaktne točke: sjedeće kosti zdjelice, gluteusi, miškulatura zdjeličnog dna, medijalni dijelovi bedra i donji udovi, noge specifično listovi, te ruke koje djeluju preko uzda [7]. Loš kontakt između konja i jahača dovodi do lošeg nastupa, izvedbe kretnji. Poželjna je što čvršća miškulatura zdjeličnog dna koja prijanja na sedlo, te pomičući zdjelicu u inklinaciju i reklinaciju dobiva se željena kontrola brzine. Također kukovima balansiramo ravnotežu tijela i reguliramo brzinu. Koljenima i mišićima donjih ekstremiteta određuje se smjer i jahač se održava na konju. Pomoću ruku i kompletnog sjedišta koje uključuje zdjelicu, mišiće zdjeličnog dna i gluteuse zaustavljamo konja, određujemo smjer kretanja. Poželjno je što manje koristiti ruke i pokušati kontrolirati konja isključivo sjedištem [7].

Doktorska disertacija Marie Rhodin ukazuje na važnost balansa jahača na konju u različitom tempu konja. Naime Marie Rhodin dolazi do zaključka da u kasu i u hodu konjeva kralježnica trpi veći pritisak na svim dijelovima ako je konj u prikupljenom stanju, to jest glava konja je u fleksiji. Ekstenzijski obrazac nudi za jahača veću stabilnost i samim time manje naprezanje i mogućnost

ozljede kod konja. Preporuča se fleksijski obrazac isključivo za trening i uključivanje drugih mišićnih skupina. Korištenje stalnog fleksijskog obrasca šteti konju, a jahaču ne nudi dovoljno dobar balansni oslonac [8].

### **2.3. Endurance ili daljinsko jahanje**

Daljinsko jahanje ili “Endurance” ispit je izdržljivosti za konja i jahača. Svrha je proći što više kilometara s konjem u prirodi uz napomenu na očuvanje fizičkog stanja samog konja [9]. Ideja o daljinskom jahanju razvila se u SAD-u kao vojna aktivnost gdje su konji prema uzoru na Rusku i Poljsku konjicu morali proći test sposobnosti. Test se sastojao od ispita u kojem konj mora moći nositi 140 kilograma tereta i s tim teretom proći 160 kilometara u jednom danu [9]. Daljinsko jahanje je službeno postalo sportska disciplina 1950. godine kada je Wendell Robie jahao iz Nevade u Kaliforniju stazom Pony Expressa te istu završio u roku od 24 sata. U Europi počelo se razvijati 1960. godine [9]. U Hrvatskoj prva utrka održana je 2006. godine na Petrovom vrhu pored Daruvara. Prije toga napravljena je probna utrka u Istri (mjesto Barban) kao generalna proba svega što treba omogućiti za jednu utrku daljinskog jahanja. Nakon ovih trka slijedi grad Jastrebarsko koji organizira utrku, a nakon toga udruga “Bilogora” Papuk organizira Božićnu utrku. Sve navedene trke bile su duge oko 40 kilometara i prema njima radile su se nove sezone natjecanja. Organizira se Croatia Cup koji sjedinjuje rezultate jahača i konja kroz sve utrke u jednoj sezoni. Tako se primaju, osim za pobjednike trka, ukupne nagrade cijele sezone. Također, organiziraju se i Prvenstva Hrvatske. Prvenstvo Hrvatske za mlade konje od 5, 6 i 7 i više godina. Jahači su podijeljeni u kategorije kadet, junior, senior, te se natječu samo u svojim kategorijama. Kategorizira se i po starosti konja, tako da svatko pravedno u sklopu svojih i konjevih mogućnosti odrađuje utrku. Smatra se da je ovaj sport u Hrvatskoj zadobio popularnost od strane vlasnika konja zbog vremena kojeg vlasnik provodi s konjem u prirodi, jašući kroz razne staze. Vlasnici konja potaknuti spajanjem ugone i tjeleovježbe dovode do pretvorbe rekreacijskog jahanja u sport. I dan danas u Hrvatskoj postoji mnogo licenciranih endurance jahača, od kojih se stotinjak aktivno bavi daljinskim jahanjem.



Slika 2.3.1. Ulazak jahačice enduranca kroz cilj- autorska fotografija

### **2.3.1. Endurance u Hrvatskoj**

Endurance se u Hrvatski konjički savez kao jahača disciplina uvodi 2006 godine. Predsjednik discipline daljinskog jahanja je gospodin Milan Palčić, trener i jahač iste discipline. Također, bavi se dresurnim i preponskim jahanjem. Izbornik reprezentacije je gospodin Vladimir Vlajnić, jahač i trener. Obojica s vrhunskim rezultatima u daljinskom jahanju na Hrvatskoj i inozemnoj razini. Također članovi odbora su i Dinka Kovačević te Zlatko Kramarić osoblje koje prati svaku utakmicu te aktivno sudjeluje u njoj [10]. Oni su suci, veterani endurancea i veliki promotori ove sportske discipline u Hrvatskoj. Konjički klubovi u Hrvatskoj koji najčešće organiziraju utrke daljinskog jahanja su KK Husar Čazma, KK Đurđevački Graničari Đurđevac, KK Hercules Bilje, KK Vinia Bjelovar, KK Konji Gizdavi Pisanica, KK SEM Zagreb, KK Istra Barban. Mnogi drugi i sve više njih pridružuju se organizaciji istih. Možemo spomenuti KK AS Klinča Sela i KK Zlatni Klas Pitomača [10]. Klubovi potječu iz raznih krajeva Hrvatske od Bilogore i Moslavačke gore do Barbana i dugih jahaćih staza u Dalmaciji.

Najveći rezultat u povijesti daljinskog jahanja 2019. godine ostvario je Stefano Osip član KK Istra Barban osvojivši 9. mjesto na Svjetskom Prvenstvu. Iste godine Bojan Lipovac zauzima 1. mjesto na svijetu u konkurenciji jahaćih parova [10]. Mnogi naši jahači kao Laura Šapić, Stefano Osip, Barbara Šošić, Denisse Radin, Davor Lipovac, Iva Lipovac, Karla Šebalj, Antonio Posavac sudjelovali su na Inozemnim prvenstvima te samim time što su završili utrke, nisu bili eliminirani

i što su ostali među prvih 50 jahaćih parova je ogromno postignuće [10]. Smatra se kako je inozemna konkurencija u ovom sportu vrlo jaka. Jahaćih parova na Svjetskim prvenstvima bude i do 200, a na svakoj trci eliminira se više od 40% sudionika. Imajući na umu da Hrvatska ne posjeduje modernu tehnologiju i medicinu za sport s konjima i da se ovi uspjesi isključivo baziraju na privatnom radu i trudu i jahača, rezultati se smatraju vrijednim i uspješnim.

### **2.3.2. Endurance pravila**

2022. godine na snagu stupa pravilnik o daljinskom jahanju, djeluje kao pravilnik za jahači par. Jahači par sastoji se od konja i jahača. Temelji se na humanosti prema životinji točnije konju. Endurance je disciplina koja se trči u krugovima. Udaljenosti koje se trče mogu biti 20, 40, 60, 80, 100, 120 i 160 kilometara. U Hrvatskoj se trče kvalifikacijske utrke do 100 kilometara.

Svaka navedena utrka trči se u krugovima nakon kojih konj prolazi kroz postupak odmora spuštanjem tjelesne temperature i veterinarskog pregleda. Nakon istrčanog jednog kruga od npr. 20 km konj ulazi u cilj hladi se vodom ili samim odmorom, šetnjom [11]. Cilj toga je spuštanje konjeva pulsa ispod 64 otkucaja u minuti. Konju se u 15 minuta broj otkucaja srca u minuti mora spustiti na 64. Nakon toga veterinar pregledava konjevo fizičko stanje, peristaltiku, dehidriranost konja, disanje i pregled hoda. Provjera hoda odvija se tako da konj i jahač trče liniju od 80 metara, ako konj nije povrijeđen, ne šepa, voljno trči i ne pokazuje znakove umora može nastaviti takmičenje. Kako bi jahači stekli kvalifikacije za međunarodne utrke moraju trčati 2 utrke od 40 i 2 utrke od 80 kilometara ispod prosječne brzine od 16 kilometara na sat [11]. Nakon toga se mogu ići takmičiti u druge zemlje te tamo polagati uvjete za utrke većih udaljenosti. Pod veće udaljenosti smatraju se utrke od 120 i 160 kilometara. Bitno je naglasiti da ako konj ne prođe veterinarski pregled dobiva obavezan odmor i oporavak kod kuće.

Jahači do 14 godine jašu isključivo uz mentorstvo osoba starijih od 18 godina. Pravilnik naglašava da isti ti sudionici moraju nositi kacigu i zaštitni prsluk. Ostali jahači obavezni su nositi kacigu. Minimalna dopuštena težina za seniore je 70 kg. Kako bi se neki jahač uopće mogao natjecati na ovakvom natjecanju mora imati jahaču dozvolu te nakon nje licencu iz endurance i dresurnog jahanja. Njegov konj mora imati putovnicu i sva potrebna cijepljenja [11].



Slika 2.3.2.1. Prikaz pravilne opreme na jahačima endurancija i njihove logistike- autorska fotografija

### **2.3.3. Konji za endurance**

Svaki konj uz dobar trening i prehranu može trčati najmanju endurance utrku od 20 kilometara. Za sve veće kilometraže traže se agilniji, sportski konji [12]. Utrke trče pasmine kao što su Engleski punokrvnjaci, Arapski konji, Trakehneri, Holsteineri, Gidrani. Daleko od svih najbolje rezultate pokazuju anglo-arapi i Shagya arapi. U pravilu sve kombinacije pasmina sa visokim postotkom arapske krvi u njima ili čistokrvni arapi. Arapski konj je zbog svojih morfoloških obilježja pogodan za ovakav sport. Visina mu se proteže od 145-157 centimetara, masa tijela od 400 do 460 kg. Vitak je, lagan i skladan konj zanimljive osobnosti [12]. Arap je konj voljan trčanja, voljan aktivnosti, kaže se „veliko srce u malenom konju“. I zbog svojih fizičkih i psihičkih osobina najtraženija je i najučestalija pasmina koju vidamo na endurance utrkama.





Slika 2.3.3.1. Prikaz konja križanca između engleskog punokrvnjaka i apaluze- autorska fotografija

#### **2.3.4. Pripreme tjelesne spremnosti jahača daljinskog jahanja**

Većina jahača daljinskog jahanja ne priprema individualno sebe, pa konja. Trening odrađuju zajedno kao jahači par. Naime, jahač jaše više konja svakodnevno te je u većem opterećenju. Neke od metoda zagrijavanja prije jahanja za jahače su klasično razgibavanje cijelog tijela i zagrijavanje uz pomoć konja. Poželjno je da jahač prvih 10 minuta treninga hoda uz konja te samim time zagrijava i priprema svoje tijelo na napor. Često na endurance utrkama radi bržeg spuštanja pulsa konja u veterinarskim vratima možemo vidjeti da jahač silazi s konja 50, 100 metara prije cilja i trči uz njega. U tom procesu popušta kolan, steznik koji učvršćuje sedlo ispod konjeva trbuha, i tako mu olakšava disanje [13]. Silaskom s konja smanjuje opterećenje samom konju i daje mu mogućnost bržeg i boljeg oporavka u veterinarskim vratima. Poželjno je što prije ohladiti konja, kako bi što prije jahač startao u novi krug i tako pobijedio na utrci. Često vidimo kao zajedničke pripreme između konja i jahača rekreativno trčanje. Konj bez opreme i jahač zajedno trče određene distance kao vrstu treninga koja više opterećuje jahača. Takozvane “kondicijske pripreme” [13]. Za utrke većih kilometraža potrebna je dobra tehnika disanja i snaga muskulature leđa i nogu. Između svakog konjevog koraka jahač odiže tijelo iz sedla, a postoje razne tehnike jahanja gdje

jahač svojom muskulaturom kontrolira odizanje. U endurancu je poželjno lako jahati, jahati stojeći galop i kenter kako bismo što više rasteretili konjeva leđa te mu dali mogućnosti za bolji i ljepši korak [13]. Ovakav stav razmišljanja nije zastupljen svugdje. Mnogobrojne konjičke udruge iz raznih krajeva svijeta imaju svoje tehnike za koje smatraju da najbolje rasterećuju konja. Tako stavivši lakšeg jahača na konja on će sjediti duboko u sedlu i pratiti konjeve korake gurajući kukove prema naprijed gdje će se praktički sjediniti s konjem i na taj način poticati ga da trči brže i smanjivati mu opterećenje na leđa jer će se harmonijski uz njega kretati. Jahajući na oba načina mišići koji su najviše pod opterećenjem su aduktori nadkoljenice: aduktor brevis, magnus, longus, pectineus i gracilis [13]. Također gluteusi, posebice gluteus medius, duboki mišići leđa i vrata. Muskulatura koja drži stabilnost trupa i pomaže održavanju balansa i ravnoteže. Poželjno je da se jahač i konj istežu nakon svakog treninga [13]. Za bolju muskulaturu preporučuju se vježbe snage kao što su duboki čučanj, čučanj u stranu, plank, trbušnjaci, leđnjaci. Poželjne su sve varijacije ovih vježba koje aktiviraju stabilnost trupa i jačanje nogu. Navedene vježbe poželjne su radi lakšeg funkcioniranja jahača i kao prevencija ozljedama.

## **2.4. Najčešće ozljede u endurance jahanju**

### **2.4.1. Ozljede uzrokovane konjem**

Konji su osjetljive životinje s različitim raspoloženjem, svaki dan im je drugačiji, imaju osjećaje i proživljavaju različite emocije. Konj je visokointeligentna životinja, pamti svaku osobu koja ga jaše, trenera i sve članove svoga stada. Prepoznaju emocije iz glasa ljudi, te su tako upućeni u skoro svaku sastavnicu ljudskog života [14]. Konji mogu ozlijediti jahača udarcem, ugrizom, pa čak i slučajnim pokretom. Mora se voditi računa o tome da su oni velike životinje, visokih kilaža. Konj može ozlijediti iz igre, ako se uz njega trči i potiče ga se na igru može udariti nogom i ozlijediti nas. U svijetu konja normalna je igra uz propinjanje i udaranje nogama. Konj nas može i ugristi jer se ne slaže s naredbom koju mu dajemo. Može zamahnuti glavom i u momentu neopreza nokautirati čovjeka udarcem glavom u glavu. Razni ugrizi konja mogu uzrokovati hematome i modrice, neki mogu dovesti i do puknuća kostiju. Udarci nogom mogu uzrokovati polomljene kosti, potrese mozga, a i u nekim ekstremnim slučajevima smrt kada se govori o udarcu u glavu konjevom nogom [14]. Svaki udarac i ugriz reakcija je konja na to što jahač nije shvatio upozorenje koje mu je konj prije toga davao. Konj signalizira svoje osjećaje putem raznim poza vlastitih ušiju, također može se i glasati, nabiti nogom po podu, svakako upozoriti da mu nešto ne

odgovara. Na jahaču je u potpunosti krivnja ako zadobije ugriz ili udarac. Konji su životinje s kojima treba biti oprezan, pažljiv, konstantno koncentriran i upućen na životinju, njezine potrebe i osjećaje [14].

#### **2.4.2. Ozljede uzrokovane u sklopu jahanja**

Najčešće ozljede kod jahača uzrokovane su brojnim padovima koji su sastavni dio jahanja [14]. Padovi se događaju zbog različitih uzroka kao što su na primjer padovi sa mladih konja koji su tek najahani pa jahači padaju zbog izbacivanja s konja. Gdje konj pokazuje ne suradnju s jahačem tako da ga jednostavno izbacuje iz sedla. Česte ozljede na terenu kod endurance jahanja su ozljede prilikom zapinjanja tijelom na prirodne prepreke npr. grane stabala. Moguće ozljede se događaju kada se konj na terenskom jahanju preplaši nečega s čime nije upoznat, te u tom slučaju jahač pada radi intenzivnog skoka konja u stranu i gubi balans [14]. Svi navedeni slučajevi mnogo puta se izbjegnu radi dobrog stabilnog jahača koji prilikom ovih situacija ne pada, ali svim jahačima barem se jednom dogodio ovakav pad. Padovi su česti i kod samog ujahivanja konja, gdje konj prolazi proces prihvaćanja jahača i sedla. Česte su dislokacije ramena. Kod padova jahače su uči da kada padaju zadrže konjeve uzde u rukama kako im konj ne bi pobjegao i ostao bez kontrole. U tom procesu konj povuče uzde takvom silom gdje je moguća dislokacija segmenta ruke ili ramena. [14]. Ozljede puknuća ruku, ozljede puknuća kralježaka, ključne kosti i rebra najčešće su ozljede. Česte ozljede su akutni bolovi u lumbalnom dijelu leđa. Također moguć je trzaj vratom, gdje dolazi do bolova. Neke traume i bolove kod kojih nema puknuća i dislokacija možemo prevenirati dobrom fizičkom pripremljenošću jahača. Također broj padova općenito kod jahača može se smanjiti treninzima snage i ravnoteže, gdje jahač dobiva bolju podlogu za ostanak na konju.

#### **2.5. Kiropraktika kod konja**

Kao i kod ljudi životinje isto tako mogu imati neurološke i mišićno koštane tegobe. Kiropraktika je manualna disciplina, tehnika usko povezana sa fizioterapijom. Jedna je od prvih manualnih tehnika koje su se počele izvoditi na životinjama. Kiropraktika kod konja koristi se kod mladih, starijih konja i kobila. Kod mladih konja u sportu za bolji oporavak od napora. Kod artritisa u starih konja. Kod ždrebkih kobila za lakši porod, kod konja s kolikama kiropraktika može pomoći u pražnjenju crijeva konja, također koristi se kod konja sa upalom



tetiva, konja pogođenih laminitisom. Koriste se manualne tehnike uz pomoć strojeva za masiranje, analgetskih gelova, struja itd. [15]. Akupunktura je jedna od tehnika koja se također koristi u sklopu kiropraktike kod konja. Zabadanjem igala u mišićno tkivo konja dolazi do opuštanja mišića u spazmu. Jedna od najčešćih ozljeda kod konja je šepanje tj, ozljeda nogu. One su često povezane s kralježnicom i kukovima konja. Kiropraktika manipulacijom dovodi konjev mišićno koštani sustav u stanje prije ozljede, a akupunktura pomaže pri zacjeljivanju ozljede [15].

## **3. MATERIJALI I METODE**

### **3.1. Ciljevi i hipoteze**

Cilj ovog završnog rada je istražiti u populaciji endurance jahača na području Hrvatske potrebitost fizioterapeuta kao člana logističkog tima endurance jahača. Također, cilj je bio ispitati te iste jahače koliko znaju o fizioterapiji, prevenciji ozljeda kod sportaša i provjeriti koliko se ustvari bave svojim fizičkim stanjem, a koliko konjevima.

Hipoteze:

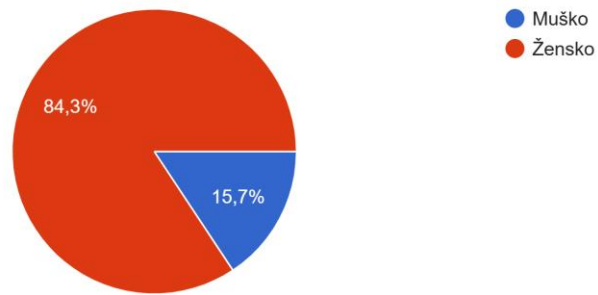
1. Endurance jahači smatraju potrebnim fizioterapeuta kao dio logističkog tima
2. Populacija endurance jahača više brine o konjevom zdravlju i fizičkoj spremnosti nego o svojoj
3. Većina endurance jahača nije upoznata sa svim mogućnostima koje može provoditi fizioterapeut
4. Prevencija ozljeda kod endurance jahača uz pomoć fizioterapeuta bila bi učinkovita za sve endurance jahače na području Hrvatske

### **3.2. Metodologija rada**

#### **3.2.1. Sudionici i postupak**

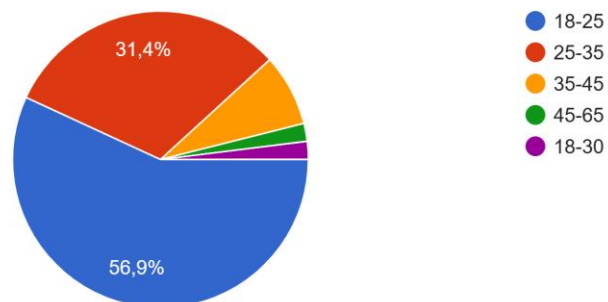
Ispitivani sudionici su endurance jahači na području Hrvatske. Anketu je riješilo 52 endurance jahača. 43 žene i 8 muškaraca. 21 osoba živi na selu, a 31 u gradu. Prema dobi 29 osoba imalo je između 18 i 25 godina. 16 osoba između 25 i 35, 4 osobe između 35 i 45, jedna osoba između 45 i 65, te jedna osoba između 18 i 30 godina. Podjela prema godinama bavljenja endurance prikazana je u grafikonu 3.2.1.3. To je 48 odgovora na 52 pitanja, što znači da 4 ljudi nije riješilo pitanje o vremenu bavljenja endurance jahanjem. Prema mjestu stanovanja 21 osoba živi na selu, a 31 u gradu. Anketno istraživanje trajalo je od 12.12.2022. do 25.04.2023. godine.

Spol:  
51 odgovor



Grafikon 3.2.1.1. Podjela ispitanika prema spolu

Dob:  
51 odgovor



Grafikon 3.2.1.2. Podjela ispitanika prema dobi

<b>VRIJEME BAVLJENJA ENDURANCOM</b>	<b>BROJ OSOBA</b>
1 godina	2
2 godine	7
3 godine	7
4 godine	4
5 godina	7
6 godina	3
7 godina	5
8 godina	3
10 godina	3
12 godina	1
15 godina	1
3 mjeseca	1

Grafikon 3.2.1.3. Vrijeme bavljenja ispitanika endurance jahanjem

### **3.2.2. Instrumentarij**

Instrument istraživanja bio je vlastiti anketni upitnik Fizioterapeut u endurance jahanju. Sastojao se od 24 pitanja. Prva pitanja bila su sociodemografske tematike i općenito o bavljenju endurance jahanjem. Ostatak pitanja bio je povezan s rizikom jahanja, prevencijom ozljeda te fizičkim i psihičkim pripremama konja i jahača.

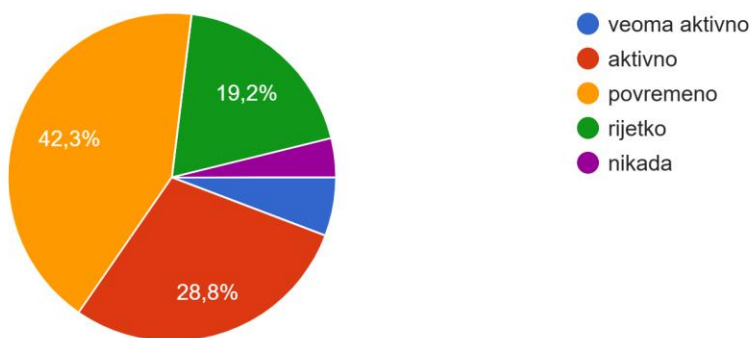
## 4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

### 4.1. Bavljenje daljinskim jahanjem

Od 52 ljudi, aktivno se endurance jahanjem bavi njih 15, što čini 28,8%, a veoma aktivno se bavi 3 ljudi što čini 5,8% ispitanika. Aktivno bavljenje daljinskim jahanjem uključuje pripremu konja za utrke svake sezone, te natjecanje na tim istim utrkama u Hrvatskoj ili inozemno. Veoma aktivno bavljenje bi predstavljalo jahače koji pripremaju više konja za sezonu, polažu uvjete za utrke većih kilometraža i kvalificiraju se za inozemne utrke. To su jahači koji cjelodnevno provode svoje vrijeme trenirajući konje, skoro svaki dan u godini. 22 jahača (42,3%) jaše povremeno, što znači da ne pripremaju aktivno konje za svaku utrku, te se natječu na endurance jahanjima po Hrvatskoj, rijetko kada inozemno. Njih 10, 19,2% rijetko jaši utrke aktivno, to su osobe koje su prije jahale aktivno danas jako rijetko, često u ulogama mentora mlađoj djeci. 2 osobe, 3,8% se nikada nisu bavile aktivnim endurance jahanjem, što opisuje osobe koje su ponekad sudjelovale utrci endurance jahanja sa svojim ili tuđim konjem iz zabave i prestali se baviti enduranceom kao profesionalnim sportom. Pohađaju županijske utrke radi zabave i druženja s ostalim jahačima.

Aktivno se bavite endurance jahanjem:

52 odgovora

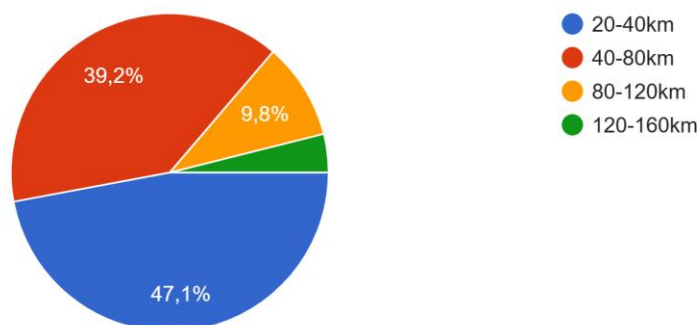


#### 4.1.1. Prikaz aktivnih jahača daljinskog jahanja

Podjela jahača prema kilometražama koje jašu opisuje njihovu profesionalnost u ovome sportu. Tako 51 osoba odgovara na pitanje o tome kolike kilometraže jašu na utrkama, 24 njih 47,1% jaši najmanje kilometraže od 20 do 40 km, 20 jahača jaši utrke od 40-80 km što čini 39,2% ispitanika, samo 9,8% to jest 5 ispitanika jaši 80-120 km, a još manje, njih 2 3,9% utrke od 120-160km.

Jašite utrke na udaljenostima od:

51 odgovor

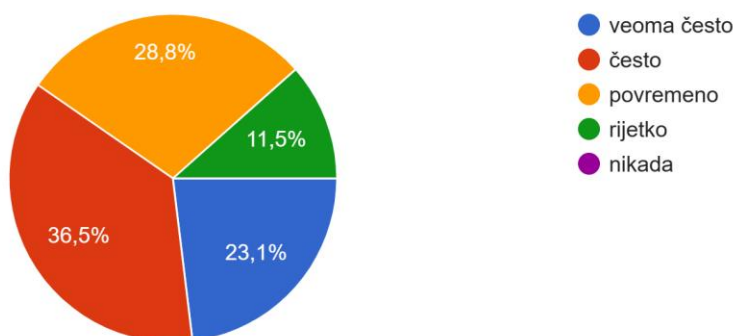


#### 4.1.2. Prikaz broja jahača i kilometraže utakmica koje jašu

Razina bilo kakve fizičke aktivnosti bitna je za održavanje jahače kondicije, pa samim time prikaz upućuje da se 12 jahača, točnije 23,1% veoma često bavi drugom tjelesnom aktivnošću, često se bavi njih 19, 36,5%, povremeno njih 15 28,8%, a rijetko njih 6 11,5%. Nitko od njih 52 nikada se ne bavi drugom tjelesnom aktivnošću uz daljinsko jahanje.

Bavljenje drugom tjelesnom aktivnošću:

52 odgovora

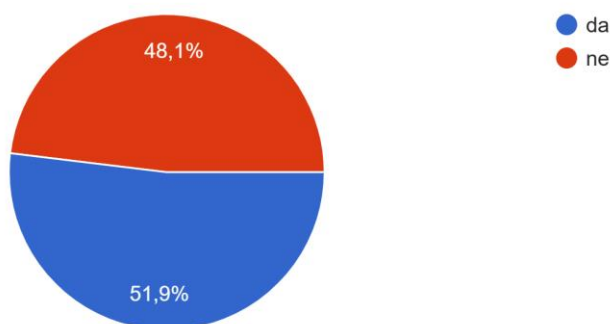


#### 4.1.3. Prikaz bavljenja jahača daljinskog jahanja drugom tjelesnom aktivnošću

## 4.2. Ozljede i bolovi jahača daljinskog jahanja

Ozljede su sastavni dio jahanja, nekolicina jahača se ozljedi kroz svoju jahaču karijeru od 52 ispitanika njih 27 točnije 51,9% ozlijedilo se tijekom treninga ili utrke daljinskog jahanja, ostalih 25 48,1% nije se nikada ozlijedilo.

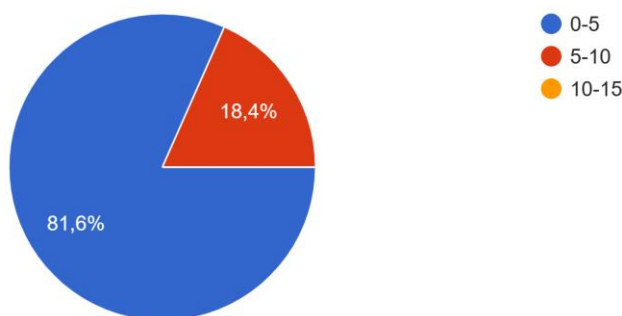
Za vrijeme utrke ili treninga bio/la sam ozlijeđen/a:  
52 odgovora



### 4.2.1. Prikaz jahača daljinskog jahanja s i bez ozljeda

Broj zadobivenih ozljeda može varirati ovisno o količini bavljenja endurance jahanjem, o dobi konja koji se jaše, te o iskustvu samog jahača. Do 5 ozljeda ima 40 jahača što čini 81,6% od 49 odgovorenih pitanja, 3 ispitanika nije riješilo ovo pitanje. Ostatak od 9 osoba ima 5 do 10 ozljeda što čini 18,4 % ispitanika.

Količina zadobivenih ozljeda:  
49 odgovora

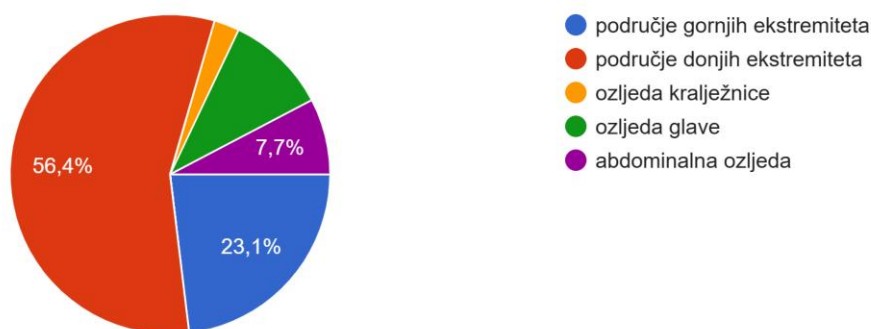


### 4.2.2. Prikaz zadobivenih ozljeda kod jahača

Ozlijeđeni dijelovi tijela kod jahača često su ozljede zadobivene samim jahanjem, ali one mogu biti zadobivene i od konja. Kako je objašnjeno u razradi rada 2.4. najčešće ozljede u endurance jahanju. Naime 9 jahača, 23,1% ima ozljedu gornjih ekstremiteta, 22 osobe 56,4% njih ozlijedilo je donje ekstremitete. Ozljedu kralježnice posjeduje 1 osoba što čini 2,6% jahača, ozljedu glave imale su 4 osobe 10,3%, te abdominalnu ozljedu 3 osobe, točnije 7,7%. Na ovo pitanje odgovorilo je 39 ispitanika, što pokazuje da 3 osobe nisu riješile pitanje o ozlijeđenim dijelovima tijela, te se samim time postoci se odnose na 39 osoba što upućuje na činjenicu da se 100% ispitanika ozlijedilo tijekom bavljenja daljinskim jahanjem.

#### Ozlijeđeni dijelovi tijela:

39 odgovora



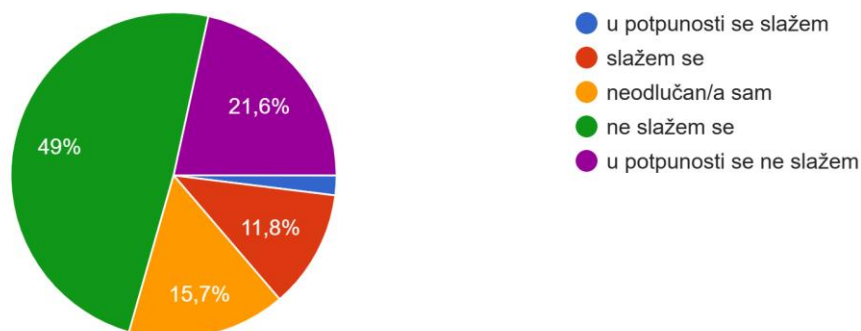
#### 4.2.3. Ozlijeđeni dijelovi tijela jahača daljinskog jahanja

Bolovi i tegobe sastavni su dio svakog sporta pa tako i ovog. 51 jahač odgovorio je na pitanje o posjedovanju tegoba i bolova uzrokovanih bavljenjem daljinskim jahanjem. Što pokazuje da 1 ispitanik nije odgovorio na ovo pitanje. 1 osoba 2% u potpunosti se slaže, 6 osoba 11,8% slaže se, 8 osoba 15,7% neodlučno je, 25 osoba 29% se ne slaže, 11 osoba 21,6% u potpunosti se ne slaže s izjavom da posjeduju bolove i tegobe uzrokovane ovim sportom.



Posjedujem bolove i/ili tegobe zadobivene zbog bavljenja endurance jahanjem:

51 odgovor



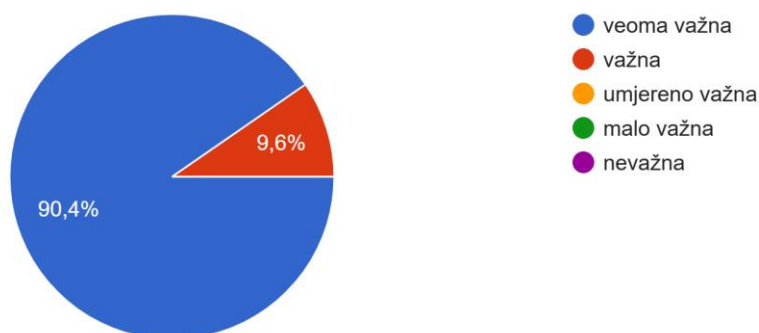
4.2.4. Prikaz jahača daljinskog jahanja koji posjeduju bolove i tegobe uzrokovane tim istim sportom

### 4.3. Fizička spremnost konja i jahača

Jahači daljinskog jahanja svoju kondicijsku pripremu uglavnom održavaju uz konje. Pažnja bi trebala biti jednako posvećena i konju i jahaču. Sukladno tome i kondicijske pripreme. Naime, 52 jahača odgovorila su na pitanje o važnosti konjeve i svoje fizičke spremnosti. 47 ispitanika 90,4% odgovorilo je kako im je veoma važna fizička spremnost jahaćeg para. 5 ispitanika 9,6% odgovorilo je da im je važna fizička spremnost jahaćeg para. Nitko od ispitanika nije odgovorio na ovo pitanje kao umjereno ili malo važno, te nevažno.

Fizička spremnost vašeg konja jednako je važna kao i vaša:

52 odgovora

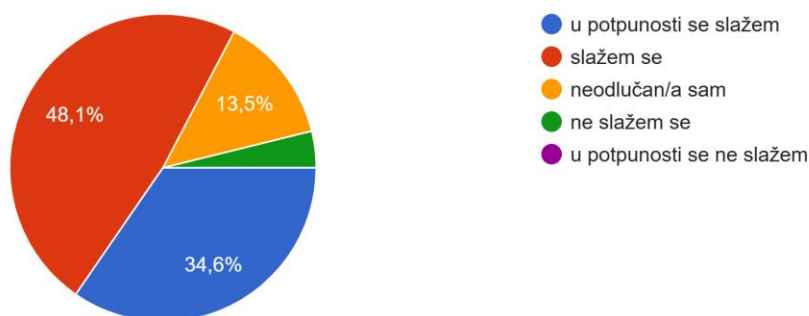


4.3.1. Prikaz važnosti fizičke spremnosti kod konja i jahača

Endurance utrke fizički su veoma naporne za jahači par kao i za logistiku, konju je potrebno dati više pažnje jer je životinja, te ju humanost prema životinji na prvom mjestu. Bez obzira na potrebe konja, uloga logistike je jednako brinuti i o konju i o jahaču. 25 ispitanika 48,1% slaže se da logistika na utrkama više posvećuje brige konju, a ne jahaču. 18 osoba 34,6% u potpunosti se slaže s navedenom izjavom. 7 osoba 13,5% neodlučno je, a 2 osobe 3,8% se ne slažu s izjavom. Svi ispitanici odgovorili su na ovo anketno pitanje.

Za vrijeme endurance utrke logistika se više posvećuje konju, a ne jahaču:

52 odgovora

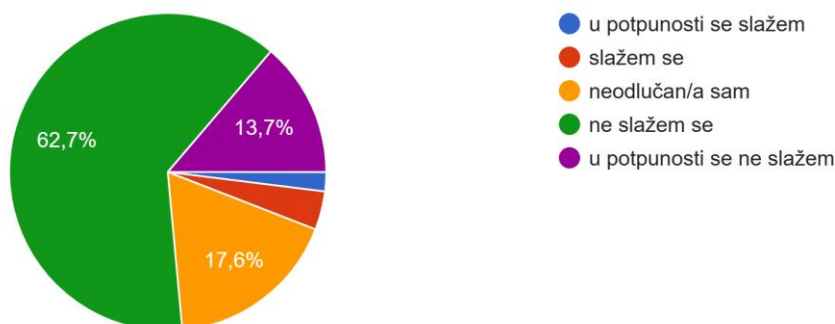


#### 4.3.3. Prikaz veće posvećenosti logistike jahačima

S druge strane 51 ispitanik odgovorio je na pitanje o većoj posvećenosti logistike prema jahaču. Jedna osoba nije odgovorila na ovo pitanje. Zaključno time u potpunosti se slaže 1 osoba 2%, 2 osobe se slažu 3,9%, 9 osoba je neodlučno 17,6%. 32 osobe 62,7% se ne slaže, 7 osoba 13,7% u potpunosti se ne slaže.

Za vrijeme endurance utrke, logistika se više posvećuje jahaču, a ne konju:

51 odgovor



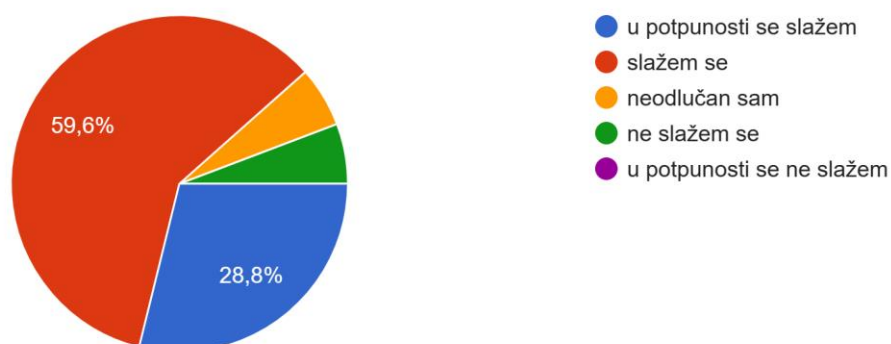
#### 4.3.3. Prikaz veće posvećenosti logistike jahačima

#### 4.4. Fizioterapeut u endurance timu

Fizioterapijska profesija brzo se razvijala tijekom godina, uključujući progresivno veću dubinu i širinu znanja i vještina [15]. Tako postoji sportski fizioterapeut koji je svoja znanja i vještine usmjerio u specijalizaciju za sport. Potrebitost fizioterapeuta u sportu ispitana na 52 ispitanika pokazuje da 15 ispitanika 28,8% se u potpunosti slaže da bi fizioterapeut u endurance timu poboljšao rezultate jahaćeg para. 31 ispitanik 59,6% se slaže, 3 osobe 5,8% su neodlučne i 3 osobe 5,8% se ne slažu sa navedenom izjavom.

Fizioterapeut u endurance timu poboljšao bi rezultate jahaćeg para:

52 odgovora



##### 4.4.1. Prikaz potrebe za fizioterapeutom u endurance timu s ciljem poboljšanja rezultata jahaćeg para

Na pitanje na koji bi način fizioterapeut poboljšao rezultate jahaćeg para tražio se pisani odgovor na koji su odgovorila 33 ispitanika od mogućih 52. Prema mišljenju 33 ispitanika fizioterapeut bi njima pomogao kroz fizičku pripremu prije i poslije trka, kroz masažu jahača na odmoru između etapa prilikom utrke. Pomogao bi im kroz opuštanje i relaksaciju mišića, smanjio bi im bolove, prevenirao i upozorio na najčešće ozljede prilikom jahanja. U slučaju povrede mišića imali bi stručnu osobu za bolji oporavak. Jahači se nadaju da bi fizioterapeut uputio na vježbe za bolje držanje i stabilnost na konju, te bi bio pomoć za bolju pripremu prije trka. Od 33 odgovora 2 su nevažeca, a ostali dijele slična mišljenja i koriste slične termine.

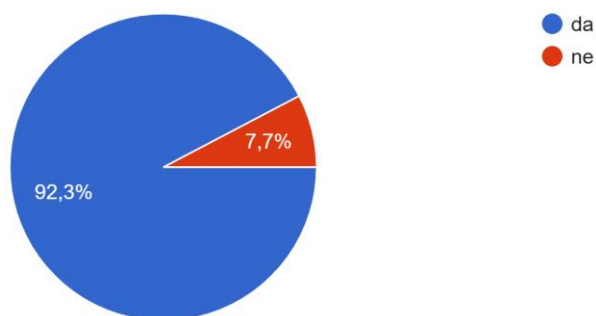
## 4.5. Padovi s konja

Ozljede povezane s konjima mogu uzrokovati ozbiljnu bol i smrtnost kod jahača [16].

Od 52 ispitanika 48 ih je palo s konja to je 92,3% od 100% ispitanika, što upućuje da samo 4 osobe 7,7% nije nikada palo s konja.

Jeste li ikada pali s konja?

52 odgovora

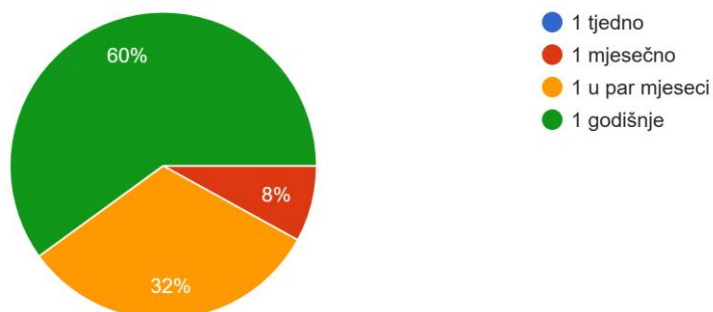


### 4.5.1. Prikaz osoba koje su pale s konja

Učestalost padova s konja ovisi o sposobnostima jahača i o temperamentu konja kojeg jašu [7]. 50 ispitanika odgovorilo je na navedeno pitanje, što pokazuje da u prošlom pitanju 2 ispitanika nisu bila sasvim iskrena. Naime, i oni su jednom u svome jahačkom iskustvu pali s konja, što čini još veći postotak. 1 mjesečno s konja padaju 4 osobe 8%, 1 u par mjeseci 16 osoba, 32% i jednom godišnje 30 osoba 60%.

Učestalost padova:

50 odgovora

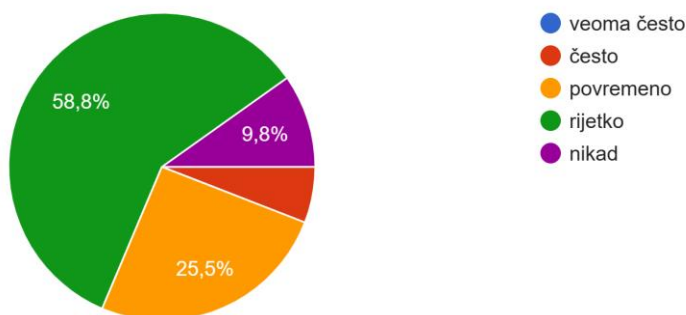


### 4.5.2. Prikaz učestalosti padova jahača s konja

Uz padove učestale su i ozljede koje idu uz njih, tako 3 osobe 5,9% kažu da su česte ozljede tijekom padova, 13 osoba 25,5% kažu da su povremene 30 osoba 58,8% kažu da su rijetke, a 5 osoba 9,8% kažu da se ne događaju nikada. Na odgovor veoma česte nijedan ispitanik od njih 51 nije odgovorio na ovo pitanje.

Koliko često su prisutne ozlijede tijekom padova ?

51 odgovor

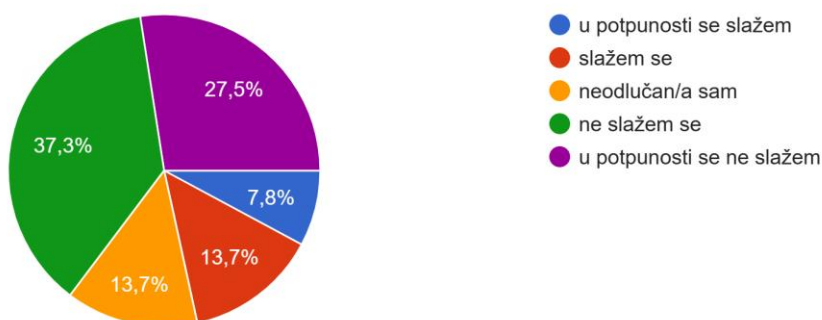


#### 4.5.3. Prikaz prisutnosti ozljeda tijekom padova

Strah je česta emocija koja se povezuje padom s konja. Tako 4 osobe 7,8% u potpunosti se slažu da osjećaju strah nakon pada s konja. 7 osoba 13,7% se slažu da posjeduju strah, 7 osoba 13,7% je neodlučno, 19 osoba 37,3% se ne slaže, i 14 osoba 27,5% se u potpunosti ne slaže. 51 osoba odgovorila je na ovo pitanje, što upućuje da 1 ispitanik nije odgovorio.

Prisutnost straha nakon pada s konja zastupljena je kod vas:

51 odgovor

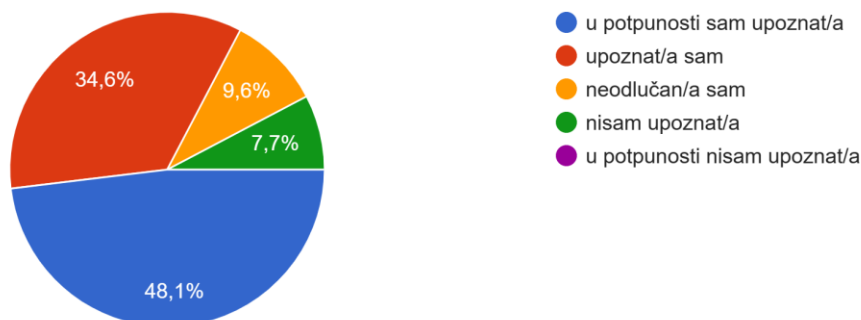


#### 4.5.4. Prikaz prisutnosti straha kod jahača nakon pada s konja

Ozljede koje mogu biti lakše i teže česti su pokazatelj opasnosti ovog sporta. Naime 25 ispitanika 48,1% u potpunosti je upoznato s ozljedama koje mogu uslijediti nakon pada s konja. 18 osoba 34,6% upoznato je, 5 osoba 9,6% neodlučno je o svojem znanju, te 4 osobe 7,7% nisu upoznate s ozljedama koje mogu uslijediti nakon pada s konja.

Upoznatost s problemima i ozljedama koje nastaju nakon padova s konja (npr. invaliditet, spinalne ozljede):

52 odgovora



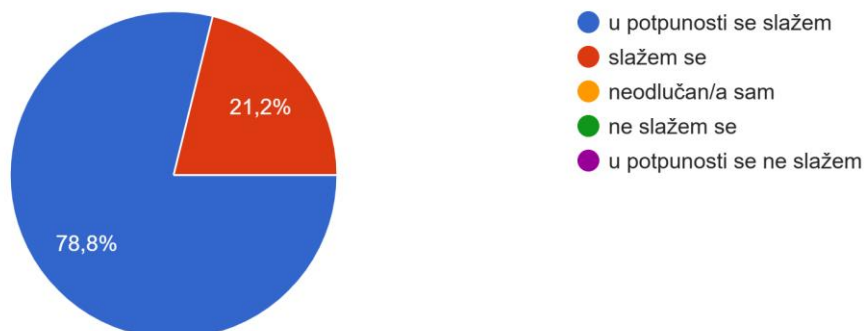
#### 4.5.5. Prikaz upoznatosti jahača s ozljedama i problemima koji nastaju nakon pada s konja

### 4.6. Psihička spremnost endurance jahača

Jahač se nosi s emocijama straha, uzbuđenja, tuge, sreće i mnogim drugim emocijama, pozitivnim i negativnim, za lakše prolaženje kroz osjećaje potrebna mu je psihička stabilnost. Miran i stabilan um [17]. 52 ispitanika odgovaraju na pitanje o potrebitosti psihičke spremnosti za njih kao endurance jahače. 41 osoba 78,8% u potpunosti se slaže, 11 osoba 21,2% se slaže. Nitko od ispitanika nije neodlučan ili se ne slaže s ovom izjavom.

#### Psihička spremnost bitna je za svakog endurance jahača:

52 odgovora

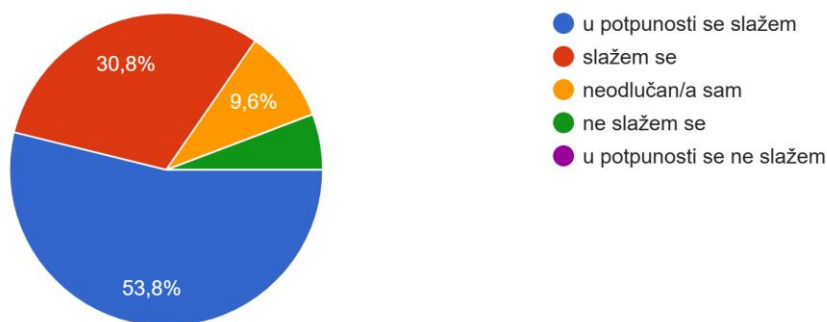


#### 4.6.1. Prikaz važnosti psihičke spremnosti za endurance jahače

Posvećenost fizičkoj snazi jednako je važna kao i posvećenost psihičkoj snazi što dokazuje i prikaz da 28 jahača 53,8% se u potpunosti slaže da jednaku brigu posvećuju svoje psihičkom i fizičkom zdravlju. 16 osoba 30,8% se slaže, 5 osoba 9,6% neodlučno je te 3 osobe 5,8% se ne slažu.

#### Endurance jahači jačaju svoju psihičku stabilnost jednako kao i fizičku:

52 odgovora

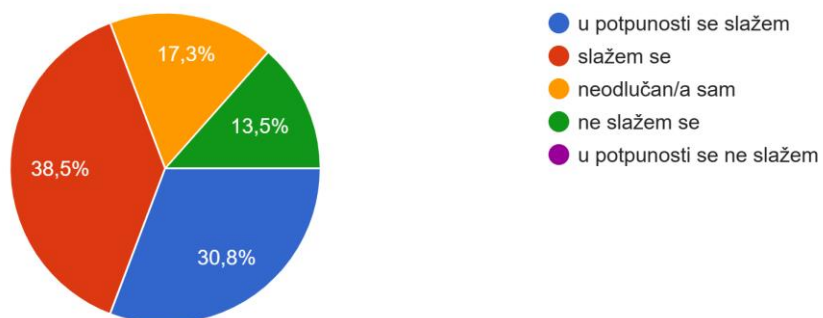


#### 4.6.2. Prikaz jačanja psihičke snage, jednako kao i fizičke kod endurance jahača

Psihologija je znanost koja se bavi psihičkim procesima i njihovim izražavanjem u ponašanju, tako je psiholog osoba koja proučava društvene odnose [18]. Naime, endurance je individualan sport, koje zahtjeva puno komunikacije i doticaja s drugim jahačima i konjima [7]. 16 osoba 30,8% od 52 jahača slaže se da bi psiholog bio koristan u poboljšanju rezultata jahaćeg para, 20 osoba 38,5% se slaže, 9 osoba 17,3% neodlučno je, 7 osoba 13,5% ne slaže se, i u potpunosti se ne slaže niti jedan ispitanik.

Psiholog u endurance timu poboljšao bi rezultate jahačkog para:

52 odgovora



#### 4.6.3. Prikaz potrebitosti psihologa u endurance tim



## 5. RASPRAVA

Jahanje je sport za žene i muškarce, te nema odvojenih natjecanja, natjecatelji su ravnopravni [20]. Najviše sudionika imalo je između 18 i 25 godina. Naime gledajući na natjecateljsku sezonu daljinskog jahanja 2023. godine možemo primijetiti da se na utrku u Đurđevcu, jednu od najposjećenijih utrka u Hrvatskoj odazvalo 58 natjecatelja, 41 žena i 17 muškaraca [19]. Uspoređujući anketni obrazac i najposjećeniju utrku može se opravdati broj riješenih anketnih obrazaca i objasniti veća brojnost ženskih ispitanika u odnosu na muškarce.

Najviše sudionika živi u gradu, točnije njih 31. Gradska jezgra omogućava jahačima bolje mogućnosti obrazovanja nego na selu, te bolje mogućnosti za treniranje sebe zasebno od konja. Pozitivno je što se se u okolini gradova nalaze sela, te im je pristup konjima brz, jednostavan i prometno povezan [21].

Anketirani su jahači različitih dobi i različitih godina bavljenja ovim sportom. Najmlađi jahači na endurance utrkama imaju 10 godina, dok najstariji 60 i više [19]. U rezultatima ankete možemo vidjeti da se 18 osoba od 52 koje su riješile anketu aktivno bavi endurance jahanjem. Ostali sudionici su se bavili ili se bave rekreativno. Kao što je navedeno u poglavlju 2.3.1. Hrvatska nije imala veliki broj reprezentativaca koji bi zastupali daljinsko jahanje u svijetu. Činjenica stoji da endurance ili daljinsko jahanje nije populariziran sport. To je nov sport, nova konjička disciplina koja raste. Endurance je disciplina konjičkog sporta koja je u najvećem porastu jahača. Endurance je najbrži rastući jahački sport prema rezultatima FEI-a [22]. Od 52 sudionika samo 2 ima položene uvjete za utakmice većih kilometraža kao što su 120, 160 km. Naspram Hrvatske možemo obratiti pozornost na Slovačku koja nas prestiže. Ulaganjem Ujedinjenih Arapskih Emirata Slovačka je u gradu Šamorinu izgradila hipodrom na kojem se redovito održavaju utakmice velikih i malih kilometraža. Takva prilika daje inozemnim jahačima, a i Slovačkim priliku da polažu uvjete za veće kilometraže [23]. U Hrvatskoj ne postoje utrke kojima bi jahači položili uvjet za veću trku. Ne postoje jer se ne zovu inozemni suci u Hrvatsku i ne organiziraju se skupa natjecanja za polaganje zvjezdica. Ne isključivo krivnjom Hrvatskog konjičkog saveza, nego jednostavno premalom popularizacijom ovog sporta koja jednostavno ne može skupiti novac za nešto više [24].

Više od pola ispitanika bilo je ozlijeđeno za vrijeme utrke ili treninga u daljinskom jahanju. Njih 40 imalo je do 5 ozljeda uzrokovanih ovim sportom. Jahanje općenito spada u opasne sportove, adrenalinske. Ozljede od životinja su česte, ugrizi, udarci i padanja s konja normalna su stvar za jednog jahača [25]. Najviše sudionika imalo je ozlijeđene donje ekstremitete njih 22. Moguće ozljede su bile uzrokovane udarcima konja, pad s konja, udarcem u prepreke tijekom jahanja, ozljede uzrokovane stazom, terenom po kojem se jaši. Tegobe i bolovi neprimjetni su kod ovih 52 sudionika više od pola ih ne trpi nikakve bolove i tegobe uzrokovane endurance jahanjem.

Što može biti činjenica da su svi mladi i brzo se oporavljaju. Može biti i ljubav prema konjima, poznata stvar kod jahača je da konj nikada nije kriv za ozljedu ili za nešto loše što se dogodilo prilikom natjecanja. U pravilu jahač preuzima sav teret krivnje iz humanosti i prijateljstva koje osjeća prema svome partneru koji zbog toga što je životinja ne može izreći svoj dio osjećaja.

Jahači koji su riješili ovu anketu točnije njih 47 od mogućih 52 se u potpunosti slaže kako jednako brinu za svoju fizičku spremnost kao i za konjevu. Biti fizički spreman znači biti fizički, psihički, intelektualno i voljno spreman i podoban za određeni zadatak [26]. Jahači se slažu da na utrkama logistika više pažnje posvećuje konju, a ne jahaču. Osoba koja bi mogla pratiti njihov fizički napredak i brinuti o njima na utrkama mogao bi biti fizioterapeut. Naravno kada bi endurance kao na primjer nogomet, rukomet, odbojka imao fizioterapeuta u sklopu svog kluba[27]. 31 osoba slaže se s činjenicom da bi fizioterapeut poboljšao njihove rezultate. Predlažu masaže prije i poslije utrka, vježbe za poboljšanje i efektivnost njihovih treninga, prevenciju od ozljeda, brži oporavak tijela od iscrpljenosti nakon velikih kilometraža. Pokazuju interes i vide mogućnost za poboljšanjem. Bitno je naglasiti da su svi navedeni ispitanici barem jednom pali s konja i to učestalo, najčešće 1 godišnje. Padovi s konja mogu biti praćeni teškim ozljedama, ponekad su i fatalni. Dobra mišićna masa tijela i primjerena oprema za jahanje u tim trenucima može spasiti jahačev život [28]. Više od pola ispitanika odgovara da su ozljede tijekom padova rijetke, ali su moguće. Kada se priča o jahanju ili o nekom drugom sportu najčešće se govori o fizičkoj spremnosti, dok se psihička spremnost stavlja u drugi plan.

Strah od padanja kod 33 osobe nije zastupljen što je više od pola ispitanika. Računajući na činjenicu da je jahanje sport u kojem se jaši životinja prosječne kilaže oko 500 kg, visinu konja na kojoj jahač jaši, i na konstantnu mogućnost od pada i ozljede pokazuje značajno povjerenje među jahačim parom. Ljubavi prema sportu i povjerenja u životinju opravdava ovu činjenicu. Jahači par, ljubav i povjerenje [29]. No, manje od pola jahača upoznato je s ozljedama koje mogu nastati nakon pada s konja. Uzevši u obzir nedostatak educiranosti jahača o mogućim ozljedama pretpostavlja se da ta činjenica uzrokuje nedostatak straha kod ispitanika. Ispitanici ne razmišljaju o opasnosti ovog sporta na kvalitetan način. S druge strane više od pola njih se slaže da im je potrebna psihička snaga. Potrebna je koncentracija, strpljenje, mogućnost dobre orijentacije, razmišljanje pod pritiskom. Sudionici se slažu da im je potrebna psihička snaga i više od pola točnije 36 ispitanika misli da bi psiholog doista poboljšao njihove rezultate. Naglašava se kako se 31 osoba složila da je fizioterapeut potreban kao član logističkog tima, a 5 osoba više glasalo je za potrebu psihologa. Smatra se da zbog stresa i adrenalina koji se javlja prilikom bavljenja daljinskim jahanjem natjecatelji pokazuju potrebu za održavanjem njihovog fizičkog i psihičkog zdravlja.

## 6. ZAKLJUČAK

Daljinsko jahanje nije populariziran sport u svijetu i Hrvatskoj. Zbog loše popularizacije sporta financijski se malo može uložiti u njega kao konjičku disciplinu. Iako sve više jahača odabire ovu disciplinu značajno proširenje Endurance u Hrvatskoj ne očekuje se pa tako i sam napredak i uvođenje noviteta u ovaj sport. Fizioterapija je zaživjela u financijski moćnijim sportovima. S obzirom na tu činjenicu uvođenje fizioterapeuta u endurance logistički tim biti će dugotrajan proces. Ispitanici ovog anketnog istraživanja koji su ujedno i endurance jahači slažu se s činjenicom da bi fizioterapeut poboljšao njihove uspjehe. Poboljšao bi fizičku spremnost i pomogao kod bolova i tegoba koje su rijetke jer je populacija jahača koja je ispunjavala ovaj upitnik pretežito mlada. Hipoteza da se jahači više brinu o konjevom zdravlju i fizičkoj spremnosti prema 52 ispitanika je netočna. Ovim istraživanjem dokazano je kako je briga jednako podijeljena. Znanje ispitanika o samoj fizioterapiji djelomično je točno. Potpuni opseg djelatnosti koji zahvaća fizioterapija nepoznat je većini ispitanika, ali osnove su im jasne. Prevencija od ozljede, bolje fizičko stanje i naravno bolji rezultati kao ishod. Smatra se da je upitnik imao dobar odaziv ispitanika, a povećanjem znanstvenih radova, članaka i televizijskih sadržaja povezanih s ovim sportom podići će se njegova popularnost, a samim time i zainteresiranost nacije za daljinsko jahanje. Kada ovaj sport dosegne viši nivo zainteresiranosti Hrvatske javnosti, te postane profitabilan tada će zaživjeti i fizioterapija u njemu.

## 7. LITERATURA

- [1] [http://www.cif.hr/ostale\\_strane/pov\\_fizioterapije1.html](http://www.cif.hr/ostale_strane/pov_fizioterapije1.html), dostupno 28.04.2023.
- [2] [www.enciklopedija.hr](http://www.enciklopedija.hr), dostupno 2.5.2023.
- [3] J. Potočnjak, O. Rađenović, D. Kiseljak, I. Jurak: Uloga fizioterapeuta u sportskom klubu, ZVU, 2017.
- [4] <https://lidermedia.hr/biznis-i-politika/hrvatska-je-razvijena-drzava-siromasnih-ljudi>,dostupno 2.5.2023.
- [5] [abargo.hr](http://abargo.hr), dostupno 2.5.2023.
- [6] [hzf.hr](http://hzf.hr), dostupno 4.5.2023.
- [7] L. Goff: Managing the Rider, 2022.
- [8] M. Rhodin: A Biomechanical Analysis of Relationship Between the Head and Neck Position, Vertebral Column and Limbs in the Horse at Walk and Trot ,Division of Equine Studies, Department of Anatomy, Physiology and Biochemistry, Veterinary Medicine and Animal Science,Swedish university of Agricultural Science, Uppsala Sweden, 2008.
- [9] [konjicki-savez.hr/Content/Documents/Pravilnik](http://konjicki-savez.hr/Content/Documents/Pravilnik), dostupno 10.5.2023.
- [10] Hrvatski Konjički Savez: Pravilnik natjecanja u daljinskom jahanju, 2022.
- [11] T. Bošković: Specifičnost konjičke discipline endurance (daljinskog jahanja) u Hrvatskoj, Završni rad, FAZOS, Osijek, 2021.
- [12] G. Šebalj: Uporaba vrijednosti arapskog konja u daljinskom jahanju, Visoko gospodarsko učilište u Križevcima, Završni rad, 2015.
- [13] K. Rotim i sur. : Anatomija udžbenik, Veleučilište u Velikoj Gorici,2017.
- [14] [horselearnerfitness.com](http://horselearnerfitness.com), dostupno 12.5.2023.
- [15] <http://www.kirovet.si/za-konje/>, dostupno 12.5.2023.
- [16] C. Bulley, M. Donaghy: Sports physiotherapy competencies: the first step towards a common platform for specialist professional recognition, 2005.
- [17] S. Acton, E. Gaw, A. Gary: Nonfatal horse-related injuries treated in emergency departments in the United States, 1990–2017, 2020.
- [18] S. Diamond, L. Wallace, M. English, CM Caperchione: The impact of mental health literacy initiatives on youth elite athletes: A systematic review, 2022.
- [19] [www.enciklopedija.hr](http://www.enciklopedija.hr), pristupljeno 29.5.2023.
- [20] 1108.pdf (google.com), pristupljeno 30.5.2023.
- [21] [svijetkonja.ba](http://svijetkonja.ba), pristupljeno 30.5.2023.
- [22] K. Tihana: Za ili protiv života na selu?, Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet, Diplomski rad, 2020.

- [23] L. Coombs Rod J. Fisher: Endurance riding in 2012: Too far too fast?, 2012.
- [24] [www.hasslacher.com](http://www.hasslacher.com), pristupljeno 30.5.2023.
- [25] D. Bennet, T.D.H Parkin: Fédération Equestre Internationale endurance events: Risk factors for failure to qualify outcomes at the level of the horse, ride and rider (2010–2015), 2018.
- [26] A.K van Delft, I. Thomassen..The dangers of pets and horses, animal related injuries in the Emergency department, 2019.
- [27] Što znači biti fizički spreman? - Fitnes učilište ([fitnes-uciliste.hr](http://fitnes-uciliste.hr)), pristupljeno 30.5.2023.
- [28] Uloga i važnost fizioterapeuta u sportu - GRGIĆ MED. Centar ([grgicmedicalcentar.hr](http://grgicmedicalcentar.hr)), 30.5.2023.
- [29] L. Hitchens, C. Bolwell, R. Annan: A Cross Sectional Survey of International Horse-Racing Authorities on Injury Data Collection and Reporting Practices For Professional Jockeys, 2021.
- [30] M. Horvat: Razvoj pozitivne interakcije između konja i jahača, Diplomski rad, FAZOS, 2022.

## **Popis dijagrama**

3.2.1.1 Podjela ispitanika prema spolu

3.2.1.2. Podjela ispitanika prema dobi

3.2.1.3. Vrijeme bavljenja ispitanika endurance jahanjem

4.1.1. Prikaz aktivnih jahača daljinskog jahanja

4.1.2. Prikaz broja jahača i kilometraže utakmica koje jašu

4.1.3. Prikaz bavljenja jahača daljinskog jahanja drugom tjelesnom aktivnošću

4.2.1. Prikaz jahača daljinskog jahanja sa i bez ozljeda

4.2.2. Prikaz zadobivenih ozljeda kod jahača

4.2.3. Ozlijeđeni dijelovi tijela jahača daljinskog jahanja

4.2.4. Prikaz jahača daljinskog jahanja koji posjeduju bolove i tegobe uzrokovane tim istim

sportom

4.3.1. Prikaz važnosti fizičke spremnosti kod konja i jahača

4.3.2. Prikaz veće posvećenosti logistike jahačima

4.3.3. Prikaz veće posvećenosti logistike jahačima

4.4.1. Prikaz potrebe za fizioterapeutom u endurance timu s ciljem poboljšanja rezultata jahačeg

para

4.5.1. Prikaz osoba koje su pale s konja

4.5.2. Prikaz učestalosti padova jahača s konja

4.5.3. Prikaz prisutnosti ozljeda tijekom padova

4.5.4. Prikaz prisutnosti straha kod jahača nakon pada s konja

4.5.5. Prikaz upoznatosti jahača s ozljedama i problemima koji nastaju nakon pada s konja

4.6.1. Prikaz važnosti psihičke spremnosti za endurance jahače

4.6.2. Prikaz jačanja psihičke snage, jednako kao i fizičke kod endurance jahača

4.6.3. Prikaz potrebitosti psihologa u endurance timu

## **Popis tablica**

3.2.1.1. Prikaz tablice ispitanika i vremena bavljenja endurancom istih

## **Popis slika**

Slika 2.3.1. Ulazak jahačice enduranca kroz cilj- autorska fotografija

Slika 2.3.2.1. Prikaz pravilne opreme na jahačima enduranca i njihove logistike- autorska fotografija

Slika 2.3.3.1. Prikaz konja križanca između engleskog punokrvnjaka i apaluze- autorska fotografija

## Anketa u svrhu završnog rada Fizioterapeut u endurance jahanju- Martina Škrlec

Poštovani sudionici ova anketa napravljena je za sve endurance jahače na području Hrvatske u svrhu istraživačkog završnog rada. Hvala svima koji ste rješili anketu.

Martina Škrlec studentica fizioterapije na Sveučilištu Sjever u Varaždinu

1. Spol:

*Označite samo jedan oval.*

Muško

Žensko

2. Dob:

*Označite samo jedan oval.*

18-25

25-35

35-45

45-65



3. Mjesto stanovanja:

*Označite samo jedan oval.*

Selo

Grad

4. Vrijeme bavljenja endurance jahanjem:

---

5. Aktivno se bavite endurance jahanjem:

*Označite samo jedan oval.*

veoma aktivno

aktivno

povremeno

rijetko

nikada

6. Jašite utrke na udaljenostima od:

*Označite samo jedan oval.*

20-40km

40-80km

80-120km

120-160km

7. Bavljene drugom tjelesnom aktivnošću:

*Označite samo jedan oval.*

veoma često

često

povremeno

rijetko nikada

8. Za vrijeme utrke ili treninga bio/la sam ozlijeđen/a:

*Označite samo jedan oval.*

da

ne

9. Količina zadobivenih ozljeda:

*Označite samo jedan oval.*

0-5

5-10

10-15

10. Ozlijeđeni dijelovi tijela:

*Označite samo jedan oval.*

područje gornjih ekstremiteta

područje donjih ekstremiteta

ozljeda kralježnice

ozljeda glave

abdominalna ozljeda

11. Posjedujem bolove i/ili tegobe zadobivene zbog bavljenja endurance jahanjem:

*Označite samo jedan oval.*

- u potpunosti se slažem
- slažem se
- neodlučan/a sam
- ne slažem se
- u potpunosti se ne slažem

12. Fizička spremnost vašeg konja jednako je važna kao i vaša:

*Označite samo jedan oval.*

- veoma važna
- važna
- umjereno važna
- malo važna
- nevažna

13. Za vrijeme endurance utrke logistika se više posvećuje konju, a ne jahaču:

*Označite samo jedan oval.*

- u potpunosti se slažem
- slažem se
- neodlučan/a sam
- ne slažem se
- u potpunosti se ne slažem

14. Za vrijeme endurance utrke, logistika se više posvećuje jahaču, a ne konju:

*Označite samo jedan oval.*

- u potpunosti se slažem
- slažem se
- neodlučan/a sam
- ne slažem se
- u potpunosti se ne slažem

15. Fizioterapeut u endurance timu poboljšao bi rezultate jahaćeg para:

*Označite samo jedan oval.*

- u potpunosti se slažem
- slažem se
- neodlučan sam
- ne slažem se
- u potpunosti se ne slažem

16. Na koji bi način fizioterapeut u endurance timu poboljšao vaše rezultate?

---

17. Jeste li ikada pali s konja?

*Označite samo jedan oval.*

- da
- ne

18. Učestalost padova:

*Označite samo jedan oval.*

- 1 tjedno
- 1 mjesečno
- 1 u par mjeseci
- 1 godišnje

19. Koliko često su prisutne ozlijede tijekom padova ?

*Označite samo jedan oval.*

- veoma često
- često
- povremeno
- rijetko
- nikad

20. Prisutnost straha nakon pada s konja zastupljena je kod vas:

*Označite samo jedan oval.*

- u potpunosti se slažem
- slažem se
- neodlučan/a sam
- ne slažem se
- u potpunosti se ne slažem

21. Upoznatost s problemima i ozljedama koje nastaju nakon padova s konja (npr. invaliditet, spinalne ozljede):

*Označite samo jedan oval.*

- u potpunosti sam upoznat/a
- upoznat/a sam
- neodlučan/a sam
- nisam upoznat/a
- u potpunosti nisam upoznat/a

22. Psihička spremnost bitna je za svakog endurance jahača:

*Označite samo jedan oval.*

- u potpunosti se slažem
- slažem se
- neodlučan/a sam
- ne slažem se
- u potpunosti se ne slažem

23. Endurance jahači jačaju svoju psihičku stabilnost jednako kao i fizičku:

*Označite samo jedan oval.*

- u potpunosti se slažem
- slažem se
- neodlučan/a sam
- ne slažem se
- u potpunosti se ne slažem

24. Psiholog u endurance timu poboljšao bi rezultate jahačkog para:

*Označite samo jedan oval.*

- u potpunosti se slažem
- slažem se
- neodlučan/a sam
- ne slažem se
- u potpunosti se ne slažem



### IZJAVA O AUTORSTVU

Završni/diplomski rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, Martina Škrlec (*ime i prezime*) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog (*obrisati nepotrebno*) rada pod naslovom Fizioterapeut u daljinskom jahanju (*upisati naslov*) te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:

(*upisati ime i prezime*)

(vlastoručni potpis)

Sukladno čl. 83. Zakonu o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju završne/diplomske radove sveučilišta su dužna trajno objaviti na javnoj internetskoj bazi sveučilišne knjižnice u sastavu sveučilišta te kopirati u javnu internetsku bazu završnih/diplomskih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice. Završni radovi istovrsnih umjetničkih studija koji se realiziraju kroz umjetnička ostvarenja objavljuju se na odgovarajući način.

Sukladno čl. 111. Zakona o autorskom pravu i srodnim pravima student se ne može protiviti da se njegov završni rad stvoren na bilo kojem studiju na visokom učilištu učini dostupnim javnosti na odgovarajućoj javnoj mrežnoj bazi sveučilišne knjižnice, knjižnice sastavnice sveučilišta, knjižnice veleučilišta ili visoke škole i/ili na javnoj mrežnoj bazi završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice, sukladno zakonu kojim se uređuje znanstvena i umjetnička djelatnost i visoko obrazovanje.



