

# OBSAH

Předmluva	9
Úvod	11
1. Výběr budoucího vytrvalostního koně	13
2. Přiměřené investice do výstroje a vybavení	38
3. Péče o kopyta sportovního koně	53
4. Rozumná výživa	73
5. Principy udržování kondice a filozofie tréninku	83
6. Metody hodnotící fyzickou zdatnost	104
7. Formování kondice pro určité terénní a klimatické podmínky	118
8. Taktiky ochlazování během tréninku a soutěže	139
9. Vyhodnocení metabolického zdraví a fyzického stavu	157
10. Převážení distančního koně	186
11. Jak se během soutěže vyhnout běžným chybám	195
Slovníček	209
Příloha I	215
Příloha II	216
Bibliografie	218
Přehled kapitol	221
O autorce	231

# Přehled kapitol

1. Výběr budoucího vytrvalostního koně	13
Vytyčení standardu	13
Období růstu	13
Plemeno	14
Barva	17
Tvar těla a velikost	17
Kvalita pohybu	18
Psychické vlastnosti	18
Fyzické předpoklady	18
Stavba těla	19
Hřbet	20
Délka krku	20
Rameno	20
Délka holeně	23
Skladba kosti	23
Spěnka	23
Chyby v postoji	23
Kopyta – základ atletického výkonu	26
Charakteristika chodů	28
Klenutá chodidla a velikost kopyta	28
Smysl podložek či zvláštních podkov	29
Zdraví kopytní rohoviny	29
Povrchové a vnitřní struktury kopyta	30
Prohlídka bosého koně	31
Pravidelnost kopyt	31
Souměrnost korunkových čar a patkových valů	32
Zarovnání střelu	33
Brázdy, kroužky a mísovité změny v kopytní stěně	34
Než zavoláme veterináře	34
Veterinární vyšetření	37
2. Přiměřené investice do výstroje a vybavení	38
Vybavení pro vytrvalostní ježdění	38
Koně	38
Uzdečka a ohlávka	38
Význam správně padnoucího sedla	38

	Správné umístění sedla	39
	Jak kontrolovat, zda sedlo sedí	40
	Rovnováha sedla	41
	Typy sedel	42
	Sedlové podložky	43
	Pobříšníky, poprsní řemeny a podocasníky	43
	Bederní deky	45
	Pokrývky	45
	Chrániče nohou	45
Jezdci		46
	Helma	46
	Vaše boty	46
	Třmeny	47
	Jezdecké kalhoty	47
	Krátké chapsy	47
	Povlak na posedlí	48
	Oblečení do deště	48
	Ochrana proti slunci	48
Ostatní vybavení		48
	Fonendoskop	48
	Monitory srdeční činnosti	49
	Obříšník s monitorem	49
	Termistory	51
	Houby	51
	Držáky na vodu, nezvyklé vybavení a sedlové brašny	51
	Skládací vědro na vodu	52
	Obal na kartu jezdce	52
	Vybavení pro jízdu ve tmě	52
	Chladicí kamaše	52
3. Péče o kopyta sportovního koně		
	Syndrom dlouhé špičky a nízkých patek	53
	Vliv dlouhé špičky a nízkých patek na výkon	53
	Vnitřní struktura kopyta, tlumící otrěsy	57
	Vliv podkování na skladbu kopyta	58
	Jak dojde ke zchromnutí	59
	Správné podkovářské metody	60
	Jak vylepšit vykročení	61
Vyvážené kopyto		61

Chodidlo jako ukazatel vyváženého kopyta	62
Vliv růstu kopyta na nerovnováhu	63
Vliv rovnováhy na korunkový okraj	63
Vliv rovnováhy na patkové valy	64
Vizuální kontrola celého kopyta	65
Typy podkov	65
Vejšité podkovy	65
Netradiční podkovy	68
Vliv ocelových podkov	68
Plastové podkovy	69
Snaha koně zajistit si pohodlí	70
Nevýhody plastových podkov	71
Další výhody plastových podkov	71
4. Rozumná výživa	
Sacharidy	73
Tuky	74
Porovnání výhod sacharidů a mastných kyselin	75
Bílkoviny	77
Tělesná kondice	77
Voda	79
Vitamíny a minerály	79
Výživové doplňky – nutraceutika	79
Jak zabránit podráždění střev	80
Shrnutí krmení	82
5. Principy udržování kondice a filozofie tréninku	83
Vývoj tělesných systémů	83
Sportovní dlouhověkost	83
Vliv věku	84
Kardiovaskulární soustava	84
Svaly	85
Podpůrné svaly	86
Kosti	86
Stavění na základech	87
Principy budování kondice	87
Tréninkový deník	87
Rozumné používání zátěže	87
Dlouhá a pomalá distanční jízda	88

Posilování	89
Hrátky s rychlostí	90
Intervalový trénink	91
Energetické nároky koňského sportovce	91
Typy svalových vláken	92
Kyselina mléčná	92
Jak minimalizovat hromadění kyseliny mléčné	93
Kondiční plán a jeho strategie	93
První sezóna	94
Druhá sezóna	95
Třetí sezóna	95
Příprava na soutěžní den	95
Filozofie tréninku	96
Příježdování – součást kondičního tréninku	96
Pružnost a zlepšování ohebnosti	96
Zahřívání a strečink	96
Dynamická ohýbací cvičení	98
Pasivní ohýbací cvičení	100
Kombinovaný trénink	100
6. Metody hodnotící fyzickou zdatnost	104
Srdeční tep	104
Klidové tepové hodnoty	104
Tepové hodnoty při zátěži	105
Monitoring obnovy klidového srdečního	107
heart rate recovery	107
Použití monitoru srdeční činnosti ke zjištění	
indexu obnovy klidového srdečního tepu – cardiac Recovery Index	107
Budování základní fyzické kondice	108
Intervalový trénink	108
Testování fyzické kondice	109
Monitor srdeční činnosti při odhalování bolesti	111
Monitor jako přístroj	112
Krevní testy	113
Přetrénování	113
Známky přetrénování	114
Jak přetrénování zabránit	116
Další vlivy trénování a závodění na imunitní systém	116
Časová strategie mezi soutěžemi	117

7. Formování kondice pro určité terénní a klimatické podmínky	118
Formování kondice pro jízdu v horském terénu	118
Výzva hor	118
Tíha gravitace	119
Tréninkové strategie pro horský terén	121
Samotné přípravy	121
Posilování	121
Intervalový trénink	121
Kamenitý terén	122
Vliv nadmořské výšky	123
Snížený obsah atmosférického kyslíku	123
Reakce dýchací soustavy na nízký obsah kyslíku	123
Změny ve vylučování moči	124
Vliv na pocit žízně a chuti k jídlu	124
Reakce kardiiovaskulárního systému	124
na méně kyslíku	124
Vliv na svalovou výkonnost	125
Zvláštní adaptační schopnosti koně	125
Strategie jízdy	126
Formování kondice pro jízdu v písku	127
Specifické vlastnosti písku	127
Působení písku na fyziologii	128
Svalová námaha	128
Úrazy způsobené pískovým terénem	129
Tréninkové strategie pro pískový terén	129
Význam posilování	129
Zdokonalování ohebnosti a pružnosti	130
Rytmus a tempo	130
Příklad tréninkové strategie pro pískový terén	131
Prevence poranění	132
Péče o kopyta pracující v písku	133
Vychovejte všestranného koně	133
Formování kondice pro jízdu ve vlhkém a horkém podnebí	134
Výzva klimatických podmínek	134
Vliv horkého a vlhkého vzduchu	135
Horké počasí	135
Vlhkost	135
Nedostatečné pocení	135
Tekutiny a elektrolyty ztracené pocením	136

Teplotní index	136
Taktiky, které koně připraví na práci v horku a dusnu	137
Aklimatizace	137
Tréninkové strategie pro horko a dusno	137
8. Taktiky ochlazování během tréninku a soutěže	139
Způsoby jak podpořit přirozené schopnosti koně snižující jeho teplotu	139
Chlazení odpařováním	139
Chlazení dýcháním	140
Sálání	140
Proudění	140
Vedení	142
Příznaky potíží vznikající přehřátím	143
Neznatelné příznaky	143
Zrychlené oddechování	143
Zvýšená rektální teplota	144
Pomalé zklidňování tepu	144
Taktiky snižující teplotu během jízdy	144
Příprava	144
Zahřátí	144
Monitor srdeční činnosti	145
Neměnný rytmus	145
Máčení kůže	145
Napájení	146
Minimalizace svalových křečí	147
Jak chladit při veterinárních kontrolách	148
Na dohled veterinárním kontrolám	148
Polévání	149
Přílišné zchlazení	150
Stín	150
Pokládání ledu na končetiny	150
Pohyb	152
Od P&R k veterinářům	152
Masáže	153
Teplota pitné vody	153
Krmení zahřátého koně	153
Zásobení elektrolyty	154
Polévání koně před dalším výjezdem	155

Mechanické stránky horka a vlhka	155
Potřeby jezdce	156
9. Vyhodnocení metabolického zdraví a fyzického stavu	157
Vitální znaky pozorovatelné jezdcem	157
Veterinární posouzení vitálních příznaků	157
Trocha historie	157
Heart Rate recovery	158
Cardiac recovery index – index návratu tepu do klidových hodnot	159
Dechová frekvence	160
Hydratační faktory	161
Pocení	164
Střevní zvuky a chut k jídlu	164
Tonus konečnicku	166
Svalový tonus	166
Močení	167
Fyzický vzhled	167
Únava a problémy s ní spojené	169
Tying-up syndrom	169
Synchronické brániční záchvěvy	170
Syndrom vyčerpaného koně	170
Poškození a zranění kosterního aparátu	171
Rozbor chodů a mechanických faktorů	171
Předvádění koně	171
Kvalita pohybu	173
Dobrý fyzický stav	173
Vyšetření končetin pohmatem	174
Výstroj a výbava	174
Hodnocení a výklad výsledků	175
Pravidla veterinárních zastávek	177
V průběhu soutěže	177
Distanční veterinární prohlídka v praxi	178
Soutěžní distanční jízdy	178
Hodnocení nejlepší kondice	183
10. Převázení distančního koně	186
Stres při převázení	186
Prostředí přívěsu	186
Stres, napětí a imunitní systém	187



Zdraví dýchacích cest	187
Organizační strategie a zdraví dýchacích cest	188
Čistý vzduch	188
Větrání během horkého dne	188
Krmení	189
Tlumiče	189
Očkovací kalendář	189
Větrání za chladného počasí	190
Strategie minimalizující únavu	190
Tlumení	190
Vyvažování	190
Uvazování hlavy	191
Přestávky na odpočinek	191
Způsob jízdy	191
Jak minimalizovat dehydrataci	192
Převoz v letním období	192
Vliv dehydratace	192
Způsoby, jak koni nabídnout vodu	192
Navykání na přívěs	193
Po příjezdu na místo	194
Jaká je normální spotřeba vody?	194
Včasný příjezd na místo soutěže	194
11. Jak se během soutěže vyhnout běžným chybám	195
Než odjedete na závod	195
Jak často jezdit	195
Neměňte často své zvyky	196
Přeprava a příjezd na místo konání závodu	197
Mezi odjezdem a příjezdem	197
Změny v krmení	197
Příjem vody	198
Předsoutěžní kontrola	198
Přihlášení v kanceláři závodu	198
Prezentace	198
Schůzka před závodem	198
Den závodu	199
Zklidnění nervů	199
Nasedlat a vyjet	200
Odstartováno, jedte!	200

První veterinární přestávka	200
Ztratili jste se	201
Vnímejte svého koně	201
Monitor srdeční činnosti	202
Péče o sebe sama	202
Vstup do veterinárních kontrol	202
Přiblížení	202
Chlazení	203
P&R a veterinární kontrola	203
Komunikace	204
Doplňování během veterinárních přestávek	205
Krmení	205
Minerály	205
Zpět na trati	205
Příprava na odjezd	205
Na trati	206
Poslední kolo	206
Následná péče po závodě	206
Sledování metabolismu	206
Omezení bolestivosti	207
Léčiva	207
Návrat domů	208
Doma	208
Na závěr	208