

PODSTAWY TRENINGU NATURALNEGO

ALFA HORSE (POZIOM 1)

Program pracy na linie
dla każdego



**KATARZYNA
MICHAŁEK
(ŚCIBOROWSKA)**

GALAKTYKA

PODSTAWY TRENINGU NATURALNEGO

ALFA HORSE (POZIOM I)

Program pracy na linie dla każdego

KATARZYNA MICHAŁEK
(Ściborowska)

Copyright tekstu © Katarzyna Michalek
Copyright © Galaktyka sp. z o.o., Łódź 2023

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/36
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-881-4

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Fotografia na okładce: Kinga Zaciek

Fotografie na stronach 9–18, 33, 35, 40, 47, 57, 58, 60, 61, 62, 69, 70, 81, 99, 118, 124, 131, 146, 153, 160, 186, 189, 193, 194, 198, 200–202, 206, 208 pochodzą z archiwum prywatnego autorki.

Fotografie na stronach 7, 28, 41, 43, 50, 65, 67, 72–80, 84–97, 100–116, 121, 128, 130, 134–145, 147–149, 154, 159, 162–182, 188, 195, 197, 199, 203, 213, 214: Marek Janiak

Fotografie na stronach 25, 27: AdobeStock

Ilustracje na stronach 71, 83, 152, 155: Anna Lakowska

Pozostałe ilustracje: Katarzyna Michalek

Konsultacja: Wojciech Mickunas

Redakcja: Agnieszka Arciszewska

Korekta: Monika Ulatowska

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki: Master

Skład: Master

Druk i oprawa: READ ME

Informacje zawarte w niniejszej publikacji nie mogą być traktowane jako profesjonalna porada. Nie zastępują więc odpowiedniego treningu pod okiem specjalisty, a jedynie go uzupełniają. Autor i wydawca doradzają czytelnikowi wzięcie pełnej odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje oraz zwierzęcia i przystąpienie do wykonywania ćwiczeń wyłącznie ze świadomością własnych ograniczeń. Nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, wytrenowanie oraz sprawność fizyczną.

Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za szkody i straty powstałe w wyniku stosowania instrukcji oraz sugestii zawartych w niniejszej publikacji. Choć autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Podziękowania	7
Klub Alfa Horse	8
O autorce	9
Wstęp	11
Kilka słów o mnie	11
Rozdział 1	
Psychologia treningu koni	20
Czym jest trening naturalny?	20
Zachowania społeczne	21
Mechanizmy uczenia się zwierząt	29
Relacja człowiek – koń	37
Rozdział 2	
Główne zasady treningowe	42
Fazy, czyli stopniowanie sygnałów	42
Nagradzanie i motywowanie	45
Podstawowe techniki komunikacji	46
Obowiązki konia i człowieka	51
Cztery płaszczyzny pracy	55
Strefy ciała konia	58
Podstawowy sprzęt do pracy z ziemi	61
Rozdział 3	
Charakterystyka poziomów	64
Poziom 1	65
Poziom 2	66
Poziom 3	68
Rozdział 4	
Technika rytmicznej presji – etap 1	71
Ćwiczenie 1	
Cofanie na linę i bat ze strefy 1	71
Ćwiczenie 2	
Przesunięcie przodu ze strefy 1	75
Ćwiczenie 3	
Przesunięcie zadu ze strefy 2 i/lub 3	78
Ćwiczenie 4	
Prowadzenie na odległość	
ze strefy 3	82
Rozdział 5	
Technika odczulania	93
Ćwiczenie 5	
Odczulanie na bat	93
Ćwiczenie 6	
Odczulanie na dotyk dłoni	95
Ćwiczenie 7	
Odczulanie na linę	97
Rozdział 6	
Technika rytmicznej presji – etap 2	100
Ćwiczenie 8	
Przesunięcie przodu ze strefy 2 i 3	100
Ćwiczenie 9	
Prowadzenie z bliska ze strefy 2 i/lub 3	103
Ćwiczenie 10	
Podążaj za mną z bliska ze strefy 1 i 2	109
Rozdział 7	
Technika stałego nacisku	114
Ćwiczenie 11	
Cofanie na piersi	114
Ćwiczenie 12	
Przesunięcie przodu ze strefy 3	120

Ćwiczenie 13	
Zgięcie boczne szyi do człowieka	
z pogranicza stref 2 i 3.....	123
Ćwiczenie 14	
Odangażowanie zadu ze strefy 3.....	127
Ćwiczenie 15	
Przywołanie przez głaskanie ze strefy 1..	129

Rozdział 8

Technika rytmicznej presji –

etap 3	133
Ćwiczenie 16	
Zmiana kierunku przez przywołanie	
przyciąganiem	133
Ćwiczenie 17	
Zmiana kierunku przez spadający liść ...	139
Ćwiczenie 18	
Zmiana kierunku przez przód.....	142
Ćwiczenie 19	
Przejścia jednostopniowe do wyższego	
chodu i praca na kole w kłusie	146
Ćwiczenie 20	
Cofanie na falę ze strefy 1.....	151
Ćwiczenie 21	
Przejście jednostopniowe w dół	
na falę z kłusa do stępa	155
Ćwiczenie 22	
Koła i linie proste w prowadzeniu	
na odległość	158
Ćwiczenie 23	
Okrażanie w stępie	161
Ćwiczenie 24	
Ruchy boczne głową do ściany	
w stępie.....	167

Ćwiczenie 25	
Przeciskanie w stępie	173

Rozdział 9

Schematy	178
Zasady wykonywania schematów	178
Schemat 1	
Ósemka w stępie	179
Schemat 2	
Wstążka w stępie	182
Schemat 3	
Slalom.....	184
Schemat 4	
Punkty w stępie,	
czyli dotknij nosem.....	187

Rozdział 10

Tematy dodatkowe	191
Zasady pracy w boksie	191
Spokojne stanie	
przy czyszczeniu	194
Podnoszenie nóg	197
Bloki	198
Podchodzenie do „strachów”.....	199
Urozmaicenia zadania	
i sekwencje.....	201
Spacer w teren.....	204
Niezobowiązujący czas.....	206
Podchodzenie na padoku	207
Planowanie treningu	209

Tabela zadań – poziom 1 / na linie	215
---	-----

Bibliografia	216
---------------------------	-----

Indeks	220
---------------------	-----

O autorce

Katarzyna Michałek ukończyła Szkołę Główną Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie na Wydziale Nauk o Zwierzętach, zdobywając tytuł magistra inżyniera zootechnika oraz specjalizację w kierunku hodowli i zachowań zwierząt. Posiada kwalifikacje zawodowe technika weterynarii, a od kilku lat jest również członkiem Polskiego Towarzystwa Etologicznego. Twórczyni programu Alfa Horse i właścicielka portalu szkoleniowego pod tą samą nazwą oraz pierwszego klubu jeździeckiego online. Jest miłośniczką ujeżdżenia i technicznych konkurencji w stylu western, szczególnie trail i western dressage.

Od 20 lat uczy ludzi rozumieć i trenować konie. Główną ideą jej pracy jest wszechstronny trening koni oparty na psychologii i naturalnych zachowaniach tych zwierząt oraz prawidłowej biomechanice ruchu. Łączy pracę z ziemi z klasyczną gimnastyką ujeżdżeniową, zapewniając każdemu możliwość nauki w spokojnej i bezpiecznej atmosferze. Pracuje z osobami na każdym poziomie zaawansowania, bez względu na uprawianą dyscyplinę i doświadczenie jeździeckie. Pomaga odnaleźć nową drogę komunikacji między człowiekiem i koniem, dzięki której stworzą wyjątkową relację, równocześnie rozwijając swoje możliwości fizyczne.



ROZDZIAŁ 1

Psychologia treningu koni

Głównym celem książki jest przedstawienie technicznej i praktycznej strony wykonywanych ćwiczeń. Nie sposób jednak pominąć wielu aspektów teoretycznych, które mają ogromny wpływ na zrozumienie i prawidłową interpretację zachowań koni. Dlatego w tym dziale zapoznamy się z podstawowymi zagadnieniami teoretycznymi, niezbędnymi do rozpoczęcia treningu.

Czym jest trening naturalny?

Jedni chcą być naturalni, a inni na sam dźwięk tego słowa dostają gęsiej skórki. Osoby pracujące w sposób tradycyjny często unikają jak ognia wrzucenia do jednego worka z „naturalsami”, którzy nierzadko sami nie używają tego słowa, aby nie denerwować otoczenia. Czy jednak jest się czego bać? Co kryje się pod „byciem naturalnym” w treningu koni?

Odpowiedź jest bardzo prosta. Wystarczy spełnić kilka podstawowych warunków.

- Stawiać bezpieczeństwo i relację z koniem zawsze na pierwszym miejscu (szanować ograniczenia fizyczne i psychiczne konia, nigdy nie zapominać, że jego dobro jest zawsze ważniejsze niż cele, ambicje bądź oczekiwania – nasze lub innych).
- Wykorzystywać w treningu naturalne zachowania koni (rozumieć relacje społeczne w stadzie, znać hierarchię wartości koni, ich system motywacji oraz mechanizmy uczenia się).
- Używać sposobów komunikacji koni (mowy ciała, podstawowych technik komunikacji, postaw dominacyjnych i submisyjnych).
- Pracować na czterech płaszczyznach (lina, wolność, styl wolny, ustawienie).
- Wciąż poszerzać wiedzę na temat psychologii, biomechaniki, technik jazdy i wszelkich dziedzin związanych w jeździectwem (fizjoterapii, żywienia, osteopatii, zasad prowadzenia kopyt itd.).

Jak widzimy, na „naturalność” nie ma wpływu sprzęt, jakiego używamy, ani siodło, w jakim jeździmy. Naturalny trening konia to nie jest odrębny styl jazdy. To sposób pracy oparty na zasadach i zachowaniach, które konie wykorzystują w swoich wolno żyjących stadach. To komunikacja za po-

mocą znanych i zrozumiałych sygnałów, bazująca na sposobach uczenia się zwierząt i zapewniająca między nami dialog.

Niezależnie od tego, czy trenujemy ujeżdżenie, skoki, western, czy jeździmy na spacerach do lasu, nasz trening może być zgodny lub niezgodny z naturą konia. Może więc być dobry albo po prostu zły!

Zachowania społeczne koni

Charakterystyczne cechy zachowania koni kształtowały się zarówno w procesie ewolucji, jak i w efekcie pracy hodowlanej, będącej drogą do doskonalenia cech poszczególnych ras. Jednak główne cechy ich naturalnych zachowań nie uległy zmianie w wyniku udomowienia i nadal odgrywają w użytkowaniu ogromną rolę.

Konie, podobnie jak wielu innych przedstawicieli zwierząt roślinożernych będących ofiarami drapieżników, uzależniły swoją strategię przetrwania od życia w większych grupach, zapewniających bezpieczeństwo wszystkim osobnikom. Prawidłowa organizacja wewnątrz stada wymaga wywołania różnego rodzaju aktywności, które oparte są na wysyłanych sygnałach umożliwiających nawiązywanie kontaktu i komunikację.

Dzięki stada zwiększają swoje szanse na przetrwanie dzięki wyspecjalizowaniu w unikaniu zagrożeń i zgodnej koegzystencji wewnątrz tworzonych grup. **Życie w grupie daje im możliwość szybszego wykrycia niebezpieczeństwa i jednocześnie ułatwia obronę.** Stwarza również okazję do wykorzystania doświadczenia i wiedzy starszych osobników, które przekazywane są często z pokolenia na pokolenie (uczenie socjalne) i zwiększają szansę przetrwania całej społeczności.

Organizacja życia w stadzie

O wielkości stad w stajniach decyduje człowiek. W przypadku wolno żyjących, dzikich stad koni, liczba osobników w stadzie waha się od kilku do kilkunastu klaczy-matek z przychówkiem, odsadzonej i dorastającej młodej obou płci oraz jednego dojrzałego płciowo ogiera, będącego ojcem źrebiąt.

Naturalne odsadzenie źrebiąt następuje między ósmym a dziewiątym miesiącem życia. Młode ogiery odchodzą ze stada w wieku od jednego roku do dwóch lat, tworząc grupy kawalerskie. Klacze pozostają w stadzie trochę dłużej. Opuszczają grupę między 18. a 30. miesiącem życia, aby

dołączyć do innych haremów lub stworzyć nowe stado z młodych ogierów z grup kawalerskich. Tworzenie grup rówieśniczych i kawalerskich zapewnia młodym koniom bezpieczeństwo w okresie przejściowym, czyli między odejściem od stada rodzinnego a dołączeniem do grupy docelowej.

Socjalna natura koni widoczna jest również podczas wędrówek. Na dużych obszarach, gdzie mają szansę spotykać się różne stada, często łączą się one na czas migracji, aby zapewnić sobie większe bezpieczeństwo. W pojedynczym stadzie koni na czele znajduje się klacz przewodniczka, decydująca o kierunku i tempie ruchu, za nią zaś idą pozostałe klacze ze źrebkami. W środku znajdują się najmłodsze z odsadzonych osobników, a najstarsza młodzież zamyka stado. Nad bezpieczeństwem czuwa ogier, idący najczęściej w pewnej odległości za stadem lub biegnący wokół niego.

Ogier w trakcie wędrówki może karcić poszczególnych członków społeczności, jak również przepędzić klacz przewodniczkę do tyłu, jeżeli uzna, że obrany przez nią kierunek ruchu nie jest odpowiedni. Konie wiedzą, że ogiera nie wolno atakować. Mogą sobie na to pozwolić jedynie klacze odchowujące źrebki.

Zwierzęta stadne mają ewolucyjnie wykształcone zachowania ukierunkowane na niesienie wzajemnej pomocy w kręgu rodziny. Wielokrotnie w sytuacjach ataku drapieżników i braku szansy ucieczki obserwowano klacze, które skupiały się wokół grupy źrebków, otaczając je kołem i utrudniając napastnikowi dotarcie do młodych. Jeżeli jednak ucieczka jest możliwa, najczęściej inicjuje ją klacz przewodniczka oceniająca niebezpieczeństwo albo zaalarmowana przez ogiera lub innego członka stada. W sytuacji zagrożenia pojedynczy, spłoszony koń podbiega do liderki, podczas gdy reszta stada często nadal się pasie. Jeżeli przewodniczka również zacznie uciekać, ruszy za nią całe stado. W takich momentach uwidaczniają się dwa mechanizmy: wymuszenia socjalnego oraz allelomimetyzmu, czyli odpowiednio powielania i naśladowania zachowania innych osobników.

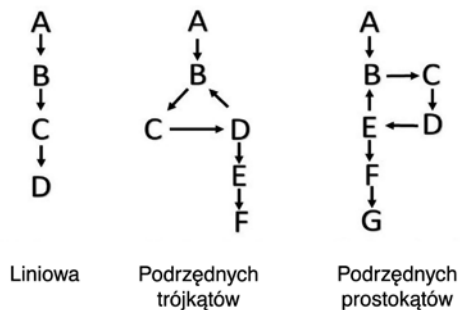
Wprowadzane przez człowieka ograniczenia w codziennym życiu udomowionych koni mają ogromny wpływ na ich zachowania. Dzielenie koni na grupy według płci, ciągła rotacja, izolacja, ograniczona swoboda ruchu, rzadkie żywienie oraz zmuszanie ich do radzenia sobie z sytuacjami, których unikałyby w warunkach naturalnych, powodują pojawianie się wielu zachowań niepożądanych i niebezpiecznych dla człowieka. Musimy zdawać sobie sprawę, że dopóki nie zapewnimy koniowi możliwości wykazywania naturalnych zachowań i zaspokajania naturalnych potrzeb, nasz trening nie będzie przebiegał poprawnie i nawet najlepsze ćwiczenia nie dadzą pozytywnych rezultatów!

Hierarchiczna struktura stada

Życie w stadzie, prócz wielu niezaprzeczalnych zalet, ma dla poszczególnych osobników również niekorzystne skutki. Wzrost współzawodnictwa i walk wewnątrzgatunkowych, otwarta agresja oraz konkurowanie o pokarm mogłyby powodować zachwianie pokojowej koegzystencji wewnątrz grupy. Do takich sytuacji dochodzi jednak bardzo rzadko dzięki wykształconej wewnątrz stada hierarchii. Już od chwili narodzin każdy młody osobnik uczy się, iż uporządkowane życie społeczne opiera się na określonych regułach. Jedną z najważniejszych jest pozycja, którą może on zająć wewnątrz stada, a także wiedza, kogo powinien naśladować, kogo unikać, a komu okazywać posłuszeństwo.

W każdym stadzie można zaobserwować złożone układy hierarchiczne, a ich model zależy w dużym stopniu od liczby osobników w grupie. Najczęściej występującym modelem w małych stadach, liczących po kilka osobników, jest model **hierarchii liniowej**. Pojawia się on również w grupach większych, ale głównie wśród osobników o najwyższej randze. W przypadku koni osobnikiem najważniejszym jest koń alfa – przywódca stada. Kolejną pozycję zajmuje osobnik, któremu podlega również reszta grupy, ale on sam podlega jedynie przywódcy. Konie znajdujące się niżej w hierarchii tworzą często układy bardziej skomplikowane i w różnych konfiguracjach – np. podrzędnych trójkątów czy prostokątów lub hierarchie złożone, będące często syntezą wielu mniejszych układów. Rezultatem są sytuacje, w których osobnik B dominuje nad osobnikiem C, a osobnik C dominuje nad D, jednak nie jest to jednoznaczne z podległością D osobnikowi B. Może on bowiem nad nim dominować, co zaobserwujemy na przykładzie podrzędnych trójkątów.

Ustabilizowana hierarchicznie struktura stada zapewnia bezpieczeństwo i niemal bezkonfliktową koegzystencję nawet dużych grup zwierząt. Hierarchia ustalana jest dzięki określonym gestom grożącym i submisyjnym (uległym), za pomocą których zwierzęta kontrolują swoją przestrzeń osobistą i ruchy innych osobników. Strefa osobista konia ma promień nawet do pięciu metrów, przy czym ten największy dotyczy osobników dominujących – oczekują one pozostawienia wokół siebie szerszej wolnej przestrzeni. Kontrola ruchu współtowarzyszy poprzez wchodzenie w ich przestrzeń osobistą jest głównym środkiem do uzyskania wyższej pozycji w stadzie i zdobycia dzięki temu wielu przywilejów, a najważniejsze z nich to pierwszeństwo w dostępie do pożywienia



Układy hierarchiczne w stadzie.
A – przywódca; kolejne litery oznaczają poszczególnych członków stada. Strzałka – zależność między dwoma osobnikami, grot strzałki wskazuje osobnika podległego w danym układzie

i wody oraz, w przypadku ogierów, możliwość zdobycia klaczy i narodziny potomstwa.

Szefem jest ten, kto kontroluje ruchy pozostałych!

Hierarchia wartości koni

Zwierzęta żyjące w stadach instynktownie respektują hierarchiczny charakter społeczności. Jednak **żaden koń nie dominuje w każdej sytuacji**. Motywacja do dominacji lub zmiany pozycji w grupie w dużym stopniu zależy od konieczności zaspokojenia indywidualnych potrzeb.

Według wielu naukowców i trenerów koni, dla większości zwierząt będących naturalnymi ofiarami drapieżników najważniejsze jest bezpieczeństwo. Dopiero po jego zapewnieniu zwierzęta koncentrują się na komforcie (np. braku presji lub wolnym wyborze aktywności), a w następnej kolejności na poszukiwaniu pożywienia i zabawach wewnątrz grupy. Na ważność tych ostatnich elementów duży wpływ ma osobowość konia.

Wyjątkami od tej reguły są walki dojrzałych samców podczas okresu rozrodczego, a także zachowania obronne samic w czasie opieki nad potomstwem. W tych dwóch przypadkach własne bezpieczeństwo schodzi na drugi plan, ustępując miejsca ważniejszym, według zwierzęcia, priorytetom, jakimi są rozród i ochrona najmłodszych osobników.

Hierarchia wartości koni:

- bezpieczeństwo,
- komfort,
- jedzenie/zabawa.

Komunikacja wewnątrzgatunkowa, czyli jak porozumiewają się konie

Wszystkie zwierzęta mają swój własny, charakterystyczny dla gatunku, sposób porozumiewania się. Nauka badająca sposoby komunikacji zwierząt została nazwana **zoosemiotyką**. Aby proces komunikacji przebiegał pomyślnie, muszą istnieć co najmniej trzy elementy: nadawca, odbiorca i komunikat w postaci znaku o określonym sensie, rozumianym przez odbiorcę. Dzięki procesowi komunikacji zwierzęta mogą budować relacje społeczne, zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym członkom stada, wymieniać się doświadczeniami, uczyć się od siebie oraz rozpoznawać swoje stany emocjonalne i oczekiwania.



Przykład sygnałów dominacyjnych, wykorzystywanych do przeganiania innych osobników

Wyróżniamy sygnały:

- mowy ciała,
- dźwiękowe (różnego rodzaju wokalizacje),
- chemiczne,
- dotykowe,
- zabawę (syntezę wszystkich sposobów komunikacji).

Sygnały mowy ciała

Mowa ciała zwierząt jest bardzo bogatym zbiorem ruchów i ustawień poszczególnych części ciała. Dzięki swojej ogromnej spostrzegawczości i umiejętności wychwytywania szczegółów konie i bydło dostrzegają nawet najdrobniejsze zmiany w położeniu i napięciu ciała innych osobników. Znaczenie mają tu m.in. położenie głowy i szyi, kąt ustawienia małżowin usznych, ruchomość żuchwy, napięcie nozdrzy, rytm ruchów ogona czy sposób stawiania kończyn.

Sygnały wysyłane za pomocą ruchów ciała możemy podzielić na dwie główne grupy: dominacyjne (groźące) i submisyjne. Zachowania groźące wykorzystywane są do podnoszenia pozycji w hierarchii społecznej, uzyskiwania określonych zasobów i obrony.

Do zachowań dominacyjnych należą:

- wchodzenie w strefę indywidualną innego osobnika,
- płasko położone uszy (wciśnięte w szyję),
- uderzanie kończynami w ziemię,
- straszenie uniesioną kończyną,
- ostrzegawcze kopnięcie, aż do ostatecznego kontaktu fizycznego,
- gryzienie.

Podczas większość konfliktów wystarczą początkowe sygnały groźące w postaci mimiki czy niewielkiego uniesienia kończyny. Zwierzęta zawsze stopniują wysyłane przez siebie sygnały. W przypadku koni sygnał odstra-

szający rozpoczyna się od grożącego spojrzenia i położenia uszu, po czym następuje opuszczenie głowy i wysunięcie jej w stronę innego osobnika. Jeżeli takie sygnały nie przynoszą rezultatu, koń albo posuwa się do ugrzyzienia, albo odwraca zadem, unosi ostrzegawczo zadnią nogę i w końcowym etapie kopie. Szybkość przechodzenia z jednego etapu do drugiego zależy od okoliczności oraz osobowości zwierzęcia. Może trwać od ułamka sekundy do kilkunastu sekund.

Drugą grupą sygnałów mowy ciała są komunikaty submisyjne, świadczące o uległości, podporządkowaniu i braku agresji. Sygnały te, nazywane również uspokajającymi, mają na celu wyciszenie zachowań agresywnych lub dominacyjnych u innych osobników. Nie należą one wyłącznie do wachlarza zachowań zwierząt uciekających. Podobnymi sygnałami dysponują także drapieżniki i wykorzystują je podczas submisji.

Sygnały świadczące o uległości i chęci uspokojenia:

- niskie noszenie głowy,
- oblizywanie,
- ziewanie,
- odwracanie głowy od osobnika wywierającego presję,
- podchodzenie bokiem łukiem – nie bezpośrednio od przodu,
- zwolnienie ruchu lub zatrzymanie,
- wążchanie najbliższego otoczenia,
- ruchy żuchwą przypominające żucie (charakterystyczne dla źrebiąt, ale wykorzystywane także przez dorosłe konie),
- odchodzenie i ustępowanie miejsca dominującemu osobnikowi.

Dzięki sygnałom uspokajającym z większością sytuacji konfliktowych można sobie poradzić bez konieczności nawiązywania kontaktu fizycznego między uczestnikami.

Sygnały dźwiękowe

Konie mają dość bogaty zasób komunikatów wokalnych. Wykorzystują różnej intensywności rzenie, kwiki, parsknięcia, chrząknięcia, jęki, a nawet ryczenie (wysoki dźwięk, podobny do kwiczenia, jednak głośniejszy i dłuższy, który pojawia się w sytuacjach o większym nasileniu zachowań groźących). Zwierzęta udomowione, oswojone i utrzymywane od urodzenia w otoczeniu człowieka wykorzystują wokalizację w dużo większym stopniu niż ich dziko żyjący kuzyni. Szczególnie w sytuacjach zagrożenia lub izolacji dzikie konie zachowują się dużo ciszej i nie nawołują swoich towarzyszy, aby nie ściągać na siebie uwagi drapieżników.



Komunikacja chemiczna

Zmysł węchu i smaku można zaliczyć do chemicznego kanału komunikacji, mającego udział w tworzeniu relacji społecznych zarówno między dorosłymi osobnikami, jak i między matką a dzieckiem. Konie posiadają również umiejętność wyczuwania zapachu emocji, szczególnie tych związanych ze strachem.

Budowanie relacji poprzez komunikację chemiczną. Kłacz i źrebię wzajemnie poznają swój zapach

Zabawa i komunikacja dotykowa

Główną rolą zabawy jest budowanie relacji w grupie oraz umożliwienie młodym koniom trenowania zachowań niezbędnych w dorosłym życiu. Bawią się wszystkie osobniki, bez względu na wiek. Źrebięta łączą się w grupy i spędzają na zabawie wiele czasu w ciągu doby. Pozorowane walki, przepychanki, markowane krycie, pościgi – to wszystko formy zabawy, służące ocenie możliwości poszczególnych osobników, ich umiejętności i pozycji w stadzie.

Podczas zabawy rozwijają się **zachowania epimeletyczne** (okazywanie uwagi i troski), jak również **et-epimeletyczne** (domaganie się uwagi i troski). Wzajemna pielęgnacja w postaci lizania, czochrania, skubania i przygryzania sierści odgrywa znaczącą rolę w tworzeniu pozytywnych relacji między członkami stada. Zachowania te wymagają wpuszczenia innych osobników w strefę indywidualną, są więc komunikatem świadczącym o sympatii i tolerowaniu bliskości innych towarzyszy z grupy. Sposób dotyku, siła nacisku stosowana przez zwierzę oraz to, który osobnik

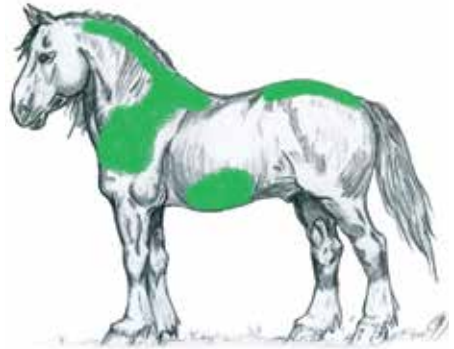


proponuje kontakt, w dużym stopniu zależą od pozycji w stadzie, np. zwierzęta znajdujące się niżej w hierarchii liżą osobniki będące na wyższym szczeblu.

Wśród koni zabiegi skórne, świadczące o sympatii, można zaobserwować głównie między ogierem i klaczą, matką i źrebięciem, a najrzadziej – między dwiema klaczami. Wyjątkiem są sytuacje w małych stadach, sztucznie utworzonych przez człowieka, kiedy w grupie znajdują się wyłącznie klacze lub wałachy. Zwierzęta nie mają zapewnionej możliwości wyboru osobników innej płci, podczas gdy instynktownie czują potrzebę kształtowania relacji społecznych poprzez dotyk.

Wzajemne iskanie przybiera często formę zachowania zrytualizowanego. Wykorzystywane jest przez osobniki stojące niżej w hierarchii do utrzymywania, zacieśniania i nawiązywania poprawnych i przyjaznych stosunków z osobnikami o wyższej pozycji. Rytualizacja nawiązuje do pierwotnej funkcji, jaką pełniło iskanie, które w procesie ewolucyjnym nabrało nowego znaczenia, stając się sygnałem socjalnym, powtarzanym w określonych okolicznościach. Pielęgnacja oseska przez matkę, dająca poczucie bezpieczeństwa i przyjemności, wykorzystywana jest jako zachowanie pokazujące akceptację, podporządkowanie i chęć rozładowania napięcia w sytuacjach konfliktowych. Zachowanie to stosowane jest wielokrotnie przez osobniki niepewne siebie, w stanie niepokoju lub lęku, co świadczy o tym, iż potrzeba iskania ma często podłoże bardziej psychiczne niż fizyczne.

Każdy koń ma swoje własne, preferowane miejsca, gdzie lubi lub nie lubi być drapany. Miejscami unikany są często uszy, potylica, chrapy, oczy, kończyny i okolice odbytu. Duża część koni lubi natomiast pielęgnację w okolicach kłębu, łopatki, przodu klatki piersiowej, górnej części szyi i zadu oraz po bokach brzucha.



Mechanizmy uczenia się zwierząt

Nauka jest jednym z fundamentalnych elementów nieustającej adaptacji zwierząt do warunków środowiskowych. Uczenie się jest nabywaniem i utrwalaniem zmian w zachowaniu zwierzęcia, wynikających z jego doświadczenia.

Proces ten można podzielić na trzy główne etapy:

- kojarzenie bodźców, połączone często z odnajdywaniem właściwego rozwiązania,
- zapamiętywanie rozwiązania i wynikających z niego konsekwencji,
- nabywanie umiejętności rozwiązywania konkretnych problemów z wykorzystaniem poprzednich doświadczeń.

Bodźcem do nauki są najczęściej niezaspokojone potrzeby organizmu, wywołujące dyskomfort fizyczny lub psychiczny, podczas którego zwierzę szuka rozwiązań nakierowanych na uniknięcie nieprzyjemnych doznań. Bez względu na to, czy przebywa ono w środowisku naturalnym, czy jest utrzymywane w warunkach stworzonych przez człowieka, biologiczny proces uczenia się przebiega w ten sam sposób i polega na stopniowym zaniechaniu ruchów zbędnych i wykorzystywaniu tylko tych, które prowadzą do osiągnięcia celu. Liczba popełnianych błędów z czasem maleje, aż do stosowania tylko ruchu prawidłowego. Proces ten ilustrowany jest tzw. **krzywą uczenia**, zawierającą okresy wzmożonego poszukiwania rozwiązania, przeplatane okresami braku postępów w nauce. Odnalezienie dobrego impulsu (np. wzmocnienie pozytywne w postaci smakołyku lub odpoczynku) do szukania rozwiązania wyraźnie skraca okresy braku postępów w nauce. Istotnym elementem są również niezbędne w każdym procesie nauki przerwy, których długość najlepiej dobrać indywidualnie, na podstawie doświadczenia z konkretnym koniem.

W większości metod szkoleniowych stosowane są różnorodne kombinacje nagród (wzmocnień) i kar. Nagroda ma zawsze formę efektu bardzo oczekiwanego i pożądanego. W prawidłowym treningu pod pojęciem kary rozumiemy wyłącznie pewne formy delikatnej niewygody i dyskom-

Preferowane miejsca wzajemnej pielęgnacji u koni

fortu, niezagrażające w żadnym stopniu bezpieczeństwu zwierzęcia, niepowodujące wyraźnego bólu ani znacznego stresu psychicznego.

Nagroda i kara wymagają dokładnego przemyślenia i dozowania.

System nerwowy oczekuje prawidłowości w nagradzaniu. **Nagradzanie dowolne, bez wyraźnego schematu, może doprowadzić do zaburzeń ośrodkowego układu nerwowego pod postacią nadmiernej pobudliwości, obsesji czy neuroz.** Zwierzę nagradzane tylko jedzeniem w przypadku zbytniego nasycenia przestaje odpowiednio reagować na proponowane wzmocnienie i traci motywację.

Dotkliwe kary skutkują natomiast gwałtownymi próbami ucieczki i dezorientują zwierzę, wywołując stan uniemożliwiający dalszą naukę. Stosowanie łagodnej kary jest celowe, gdy rozwiązanie zadania nie przekracza zdolności zwierzęcia. Kiedy zadanie jest zbyt trudne i zwierzę potrzebuje dużo czasu na poradzenie sobie z nim, kary tylko utrudniają podejmowanie prób i wprowadzają dezorientację. Jeżeli natomiast trener umiejętnie stosuje system nagród i kar, naprowadzając zwierzę na dobre rozwiązanie oraz w odpowiednim momencie zwróci jego uwagę na właściwą reakcję i prawidłowe wykonanie zadania (często pojawiające się jako jedna z kilku przypadkowych prób), jakość dobrych odpowiedzi zwiększa się od razu. Krzywa uczenia opada wtedy nagle i zwierzę zaczyna wykorzystywać tylko to rozwiązanie, które przyniosło mu wymierne korzyści. Charakterystyczną cechą jest również to, iż zwierzę uczy się nie określonego ruchu mięśniowego, lecz wykonania pewnego zadania. Przykładem może być umiejętność otwierania drzwi, podczas której może wykorzystywać nos, zęby lub kończyny.

Różnorodne mechanizmy uczenia się można podzielić na dwie główne kategorie: nieasocjacyjne, w których występuje ekspozycja na bodziec pojedynczy, oraz asocjacyjne, podczas których zachodzi skojarzenie związku pomiędzy działającym bodźcem a konsekwencją konkretnej reakcji. Do metod nieasocjacyjnych zalicza się: habituację, desensytyzację i sensytyzację. Warunkowanie klasyczne, instrumentalne, uczenie się socjalne oraz uczenie przez wgląd należą natomiast do technik asocjacyjnych.

Habituacja, desensytyzacja i sensytyzacja

Habituacja

Proces przywykania – bardzo często przebiegający w warunkach naturalnych – dzięki któremu zwierzę uczy się oszczędzać energię i nie reagować

na sytuacji niemające znaczących konsekwencji, nazywany jest habituacją. Zwierzę wystawiane jest wówczas na pojedynczy bodziec o stałym natężeniu, którego nie może uniknąć aż do momentu zaprzestania reakcji obronnych. Stosowany bodziec powinien być przez zwierzę zauważony, nie może jednak swoją intensywnością i natężeniem powodować znacznego wzrostu poziomu stresu. Jeżeli jednak do tego dojdzie, mamy wtedy do czynienia z tzw. zanurzeniem, inaczej nazywanym zalaniem. Podczas zanurzenia może dojść do bardzo gwałtownych reakcji obronnych zwierzęcia, stwarzających niebezpieczeństwo zarówno dla niego samego, jak i dla znajdującego się obok człowieka. **Stosowanie techniki zanurzenia może doprowadzić do wyczonej bezradności.**

Desensytyzacja

Nazywana jest również odwróżliwianiem i polega na stopniowym zanikaniu niechcianej reakcji zwierzęcia na konkretny bodziec, aż do jej całkowitego braku. Intensywność stosowanego bodźca jest narastająca. Wzrost intensywności o kolejne wartości ma miejsce dopiero w momencie zaakceptowania przez zwierzę poprzedniego poziomu. Zbyt szybki wzrost natężenia stresogennego bodźca spowoduje panikę, ucieczkę i wyzwoli zdecydowane reakcje obronne.

Sensytyzacja

Przeciwieństwem habituacji i desensytyzacji jest sensytyzacja, zwana również uwrażliwianiem. Głównym jej zadaniem jest zwiększenie intensywności reakcji zwierzęcia na konkretny bodziec. Ten rodzaj mechanizmu uczenia wykorzystywany jest w dużym stopniu podczas jazdy konnej. Jeźdźcy oczekują od koni szybkich i lekkich reakcji na stosowane pomoce, czyli dosiad, łydki i wodze, dzięki czemu zwierzęta odpowiednio respektują wysyłane sygnały. Przerwanie działania bodźca w momencie, gdy koń odpowie prawidłowo na najdelikatniejszą presję, buduje lekkość reakcji i uwrażliwia konia na subtelne pomoce!

Stosowanie wszystkich trzech metod w połączeniu ze sobą lub naprzemiennie, w zależności od celu i oczekiwanego efektu, daje nam możliwość wyciszania niepożądanych reakcji zwierzęcia na wybrane bodźce, z równoczesnym uwrażliwianiem go na konkretne sygnały wydawane przez człowieka.

W zastosowaniu tych technik bardzo ważnym elementem jest moment zaprzestania ekspozycji. To on decyduje o uzyskanym efekcie. Zanik bodźca w momencie przyzwyczajania do niego, obojętności i wyciszenia reakcji obronnych spowoduje powielanie spokojnych zachowań. Jeżeli natomiast bodziec zostanie usunięty ze środowiska zwierzęcia w momencie jego intensywnej reakcji, efektem będzie jeszcze silniejsza reakcja obronna.



POCZUJ SIĘ BEZPIECZNIE, ODZYSKAJ RADOŚĆ Z TRENINGÓW I STAŃ SIĘ NAJLEPSZYM PARTNEREM SWOJEGO KONIA

Bardzo mnie ucieszyło spotkanie z książką Katarzyny Michałek. Jest to pozycja wyjątkowa nie tylko ze względu na to, że zawiera program szkoleniowy opracowany przez polską trenerkę, ale także dlatego, że dotyczy rzadziej omawianego działu szkolenia koni – pracy z ziemi. Skupia się na zupełnie innym poziomie komunikacji z tymi wspaniałymi zwierzętami, w której wykorzystuje się nie tradycyjnie rozumiane pomoce jeździeckie, takie jak tydki, dosiad czy wodze, ale przede wszystkim mowę ciała – postawę, ruchy, a nawet spojrzenie.

Dodatkowym atutem programu jest możliwość bliższego kontaktu z autorką zarówno poprzez stronę Alfa Horse, jak i bezpośrednio – podczas szkoleń i konsultacji. Gorąco polecam książkę, wszystkim, którzy poszukują wartościowej i doskonale usystematyzowanej wiedzy.

WOJCIECH MICKUNAS

Trening naturalny to najbardziej przydatna i rozwijająca część pracy z koniem, która pozwala na zbudowanie z nim dobrej relacji, opartej na zrozumiałych sygnałach. Dzięki nim koń będzie spokojny, rozluźniony i chętny do pracy, a przede wszystkim będzie nam ufał i postara się zrobić dla nas jak najwięcej. Pracy z koniem nie można zacząć bez podstawowej wiedzy o jego psychologii, biomechanice czy zachowaniach w stadzie. Musimy wiedzieć, kiedy koń się boi, by pomóc mu pokonać strach, a kiedy jest ciekawy, by nie zgasić w nim chęci poznawania nowego. W *Podstawach treningu naturalnego* odnajdziemy wszystko, czego potrzebuje nasz koń, aby mógł uczyć się w prawidłowy sposób, a nas cieszyła już sama myśl o wspólnych treningach.

SANDRA SANTI HORSE LIFE
influencerka i blogerka

Książka zawiera wszystkie ćwiczenia poziomu 1 programu Alfa Horse oraz część teoretyczną z zakresu psychologii i zachowań stadnych koni. Obejmuje również tematy dodatkowe, takie jak bezpieczna obsługa, pierwsze spacerowanie w teren, pokonywanie końskiego strachu czy zabawy zadaniowe i prawidłowe planowanie treningu. Poprowadzi cię przez kolejne etapy szkolenia konia na linie i pomoże zbudować pewność siebie oraz poczucie bezpieczeństwa, a także nawiązać ze swoim koniem wyjątkową relację opartą na wzajemnym szacunku i zaufaniu. Gotowy zestaw ćwiczeń pozwoli uzyskać samodzielność podczas codziennych treningów, a przejrzyste wskazówki rozwiną umiejętność rozwiązywania problemów. Zaczнеш lepiej rozumieć konie i właściwie dobierać ćwiczenia.

Program Alfa Horse powstał w oparciu o system subtelnych, ale czytelnych sygnałów przekazywanych pomocami oraz mową ciała i obejmuje m.in.:

- pracę na kołach w stępie i kłusie,
- przejścia i zmiany kierunków,
- podążanie za człowiekiem,
- prowadzenie z bliska i z daleka,
- przesunięcia przodu i zadu,
- zatrzymywanie, cofanie i przywołanie,
- zgięcia i ruchy boczne,
- pokonywanie ciasnych przestrzeni,
- pracę na schematach,
- łąpanie konia na padoku.



www.galaktyka.com.pl