

10 ARRAZOI ZURE SEME-ALABAK HIPIKARA APUNTATZEKO

FAMILIENTZAKO GIDA

Egilea: Martyna Iruretagoyena Jankowska
(MSc Equitation Science; BSc (Hons) Equine Management,
Hartpury University-k emana)



BIZKAIKO HIPIKA FEDERAZIOA
FEDERACION VIZCAINA DE HIPICA

 **Bizkaia**
foru aldundia
diputación foral



1. Zaldizko kirola da emakumeek eta gizonek baldintza berdinetan parte hartzen eta lehiatzen duten *bakarra*.

2. Zaldi gainean ibiltzeak egoera fisikoa hobetzen laguntzen du: zaldiz ibiltzea kirol aerobikoa da berez, eta pertsona baten gorputzak xurgatu, garraiatu eta kontsumi dezakeen (bihotz-biriketako gaitasuna) energia-gastua eta oxigeno-bolumen maximoa handitzen ditu. Horregatik, zientziak eta ikerketak oso gomendatuta dago^{1,2}. Zaldi gainean ibiltzea, are eraginkorragoa da pisua galtzeko, ibiltzea baino³.

3. Zaldiek konfiantza handitzen laguntzen dute: Zaldiak animalia harrapariak dira, eta horrek oso onak egiten ditu gorputz-mintzairarik sotilena ere interpretatuz; segundo gutxi batzuetan uler dezakete pertsona bat nola sentitzen den, baina ez dute inoiz epaituko⁴. Gainera, zaldiak eragin estetiko handia du, botere-irudia eta edertasuna emanez⁵. Zaldi bat eskutik lasai-lasai eraman ahal izateak geure trebetasunetan konfiantza ematen digu. Hain animalia handi eta indartsuarekin harremanak izan baditzakegu, zergatik ezin dugu eguneroko bizitzara eraman?



4. Zaldia oso adimentsuak dira: animalia hauek giza emozio positiboak (zoriona) eta negatiboak (haserrea) bereizteko gaitasuna dute⁷. Sentimendu horiek ezagutu ere egin ditzakete, inguruko pertsonen izerdiaren usain desberdinetatik. Animalia harrapariak direnez, zaldiek ez dute beldurra nahitaez mehatxutzat hartzen, baina bai haserrea eta eraso. Jendeak berehala ikus ditzake bere ekintzen ondorioak; indarkeriak ez du tokirik zaldiekin, eta zerbait lortu nahi badugu, errespetutik eta lasaitasunetik egin behar dugu, eta gero eguneroko bizitzan posible egiten saiatu⁸.



5. Zaldiek mugikortasuna hobetzen lagun dezakete: Zaldiaren gorputz-tenperatura gurea baino 1-2°C altuagoa da, eta, beraz, zaldien gainean ibiltzeak tentsioa, zurruntasuna eta giharretako hipertonia murrizten ditu⁹. Biraketa-simetria hirukoitzak indar bektorialak sortzen ditu, pertsonen ibilera imitatuz, funtzio motorra eta enborraren indarra hobetuz¹⁰.

6. Animaliekin elkarreragitea funtsezkoa da garapenerako:

Animaliekin adin goiztiarretik elkarreraginean aritzeak konpetentzia soziala, adiskidetasun-zirkuluak eta interakzio sozialak areagotzen ditu¹¹. Bakardade-sentimenduei eta autoestimuari aurre egiten ere laguntzen du, baita trebetasun kognitiboak areagotzen ere, hala nola garapen intelektuala¹².

7. Zaldi-jarduerak mundu guztiarentzat dira: Zaldiek ikasgai garrantzitsuenetako bat erakusten digute: "Besteak ez epaitzea". Zaldiaren mundua oso inklusiboa da, eta mundu guztiari aukera ematen dio hainbat alderditan parte hartzeko. Zaldiek harremanak eratzen dituzte pertsonekin, tratua arabera, eta, horregatik, askotan errazagoa da haiekin konektatzea, ez baitaie azalpenik eman behar. Gainera, hainbat onura fisiko eta psikosozial dakartza. Era berean, 1996tik, zaldizko kirola kirol paraolimpiko gisa sartu da.

8. Aire zabalean denbora gehiago pasatzeko modu handi bat:

Aire zabalean denbora pasatzeak haurren portaerak birbideratzen laguntzen du, eta zenbait zereginetan arreta handiagoa jartzen laguntzen die¹³. Era berean, eguzkitan babesaz eta neurrian egoteak D bitamina ematen du, eta horrek hipertentsioaren, artritaren, asmaren eta gaixotasun infekziosoen aurkako babesa ematen du¹⁴. Haurtzaroan eta nerabezaroan aire zabalean denbora gehiago egoteak helduaroan miopia izateko arriskua ere murrizten du¹⁵.

9. Kirolaren barruan hazteko aukera asko: Kirolean jarraitzea interesatzen bazaigu, garatzeko aukera asko daude. Zaldia eta zaldiketa zaintzeko ezagutzak probatzeko, zazpi maila dituzten Galopa azterketak daude. Era berean, hainbat egunetako lehiaketa eta udalekuetan parte har daiteke, ikasten jarraitzeko. Norbaitek zaldiekiko grina handia aurkitzen badu, goi-mailako gradu ugari daude, unibertsitateko eta graduondoko karrerak, zaldien munduko hainbat eremurekin lotuta, bai nazioan, bai nazioartean.



10. Tradizio historiko luzea duen kirol batean parte hartzeko aukera: Zaldiketaren artea K.a. 3500 urtekoa da, non Kazakhstango Neolitikoko botai kulturako jendeak zaldiak etxekotu eta muntatzen zituen¹⁶. Zaldizkoaren eta zaldiaren arteko harmoniaren edertasunari buruzko lehen eskriturak K.a. 380an sortu ziren, Jenofonte filosofo greziarrak idatziak¹⁷. Kirol militarra izatetik 20 diziplina baino gehiagoko kirola izatera igaro zen, eta horietako hiru maila olinpikoan ikusten ditugu.

Gehitu duren artikulu zientifikoak:

1. Devienne MF, Guezennec CY. Energy expenditure of horse riding. *European journal of applied physiology*. 2000 Aug;82:499-503.
2. Oh WY, Kang OD, Choi YL, Ryew CC. Physiological effects of horse riding relative to the duration of the riding program. *Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche*. 2013 Sep;172(9):697-704.
3. Lee CW, Kim SG, An BW. The effects of horseback riding on body mass index and gait in obese women. *Journal of Physical Therapy Science*. 2015;27(4):1169-71.
4. Frewin K, Gardiner B. New age or old sage? A review of equine assisted psychotherapy. *The Australian journal of counselling psychology*. 2005 Sep;24(2):13-7.
5. White-Lewis S. Equine-assisted therapies using horses as healers: A concept analysis. *Nursing Open*. 2020 Jan;7(1):58-67.
6. Smith AV, Proops L, Grounds K, Wathan J, McComb K. Functionally relevant responses to human facial expressions of emotion in the domestic horse (*Equus caballus*). *Biology letters*. 2016 Feb 29;12(2):20150907.
7. Lanata A, Nardelli M, Valenza G, Baragli P, D'Aniello B, Alterisio A, Scandurra A, Semin GR, Scilingo EP. A case for the interspecies transfer of emotions: a preliminary investigation on how humans odors modify reactions of the autonomic nervous system in horses. In 2018 40th Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society (EMBC) 2018 Jul 18 (pp. 522-525). IEEE.
8. Bachi K, Terkel J, Teichman M. Equine-facilitated psychotherapy for at-risk adolescents: The influence on self-image, self-control and trust. *Clinical child psychology and psychiatry*. 2012 Apr;17(2):298-312.

9. Zadnikar M, Kastrin A. Effects of hippotherapy and therapeutic horseback riding on postural control or balance in children with cerebral palsy: a meta-analysis. *Developmental medicine & child neurology*. 2011 Aug;53(8):684-91.
10. Beinotti F, Christofolletti G, Correia N, Borges G. Effects of horseback riding therapy on quality of life in patients post stroke. *Topics in stroke rehabilitation*. 2013 May 1;20(3):226- 32.
11. Purewal R, Christley R, Kordas K, Joinson C, Meints K, Gee N, Westgarth C. Companion animals and child/adolescent development: A systematic review of the evidence. *International journal of environmental research and public health*. 2017 Mar;14(3):234.
12. Lasgaard M, Elklit A. Prototypic features of loneliness in a stratified sample of adolescents. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*. 2009 Jun 30;3:85-110.
13. Largo-Wight E, Guardino C, Wludyka PS, Hall KW, Wight JT, Merten JW. Nature contact at school: The impact of an outdoor classroom on children's well-being. *International journal of environmental health research*. 2018 Nov 2;28(6):653-66.
14. Mead MN. Benefits of sunlight: a bright spot for human health. 2008.
15. Lingham G, Yazar S, Lucas RM, Milne E, Hewitt AW, Hammond CJ, MacGregor S, Rose KA, Chen FK, He M, Guggenheim JA. Time spent outdoors in childhood is associated with reduced risk of myopia as an adult. *Scientific Reports*. 2021 Mar 18;11(1):6337.
16. Outram AK, Stear NA, Bendrey R, Olsen S, Kasparov A, Zaibert V, Thorpe N, Evershed RP. The earliest horse harnessing and milking. *Science*. 2009 Mar 6;323(5919):1332-5.
17. West D. Classical Dressage: A Systemic Analysis. *International Journal of Systems and Society (IJSS)*. 2015 Jan 1;2(1):23-43.

