

Kestvushobuse treening koosneb kolmest põhiosast – koolisõit, treening maastikul ja treening kordel.

Milleks üldse koolisõit, kui kestvushobuse ülesandeks on kilomeetritepikkune vaba sõit maastikul? Võistlusdistantside pikkuseks on 30-160 km ühel päeval.

KOOLISÕIT

KESTVUSHOBUSE TREENINGUS

ÜLLE PALUMETS

Hobused ei ole looduse poolt ratsaloomaks loodud, küll aga on inimesed neid aja jooksul oma vajaduste järgi veo- ja ratsaloomadena kasutanud. Suurem osa hobuse enda kehamassist – pea, kael, rinnakorv südame, kopsude, ja sisikonnaga on koormaks põhiliselt hobuse esijalgadele. Ratsutamisel tuleb sellele lisaks ratsaniku kaal.

Koolisõiduharjutuste eesmärk on hobuse tasakaalustamine nii, et ta võimalikult tervena suudaks inimest kanda võimalikult pika aja oma elueast. See kehtib ilmselgelt kõigi ratsahobuste kohta, aga on eriti oluline kestvushobustele, kelle seljas istutakse võistluse käigus tundide kaupa ilma, et sellest tohiks hobuse tervisele mingit kahju sündida. Veterinaarkontroll kestvusratsutamise võistlustel on nii tõsiseltvõetav, et hobuse võistluselt väljalangemise põhjuseks võib kaudselt saada puudulik ratsastus, puuduliku lihastikuga selg, viltune asetus ja tasakaalu puudumine, mis lühiajalisel sõidul võivad põhjustada lühiajalisi pingeid, aga pikal distantstil longet ja tõsiseid seljaprobleeme.

Koolisõidus kui spordis on eesmärk täiuslik harjutuse sooritamise, koolisõidus kui treeninguosas



Eesti edukaim kestvushobune Baltimor harrastab põhitöö kõrvalt koolisõitu täiesti arvestataval tasemel. Nagu näha, on see talle vägagi kasuks tulnud. Ülal Õnne Halliko Baltimoriga koolisõidu-võistlustel Niitväljal, järgmisel lk-l Õnne tütar Kalli Kalbre Baltimoriga kestvusratsutamise võistlusel Soomes.

on harjutus ökonoomse liikumise saavutamise vahend. Koolisõiduhobune ja kestvushobune näevad optiliselt väga erinevad välja.

Koolisõiduhobune on atleet. Tema ümarad lihased tuleksid kestvussõidul lausa kahjuks, sest nad tarbivad liigutuste sooritamiseks liiga palju energiat ja nõuavad märkimisväärselt suuremat jahutust.

Harjutused käekõrval

Kestvushobuse koolisõidutreeningu eesmärgiks on arendada vaevata, kergelt liikuv, end ise kandev hobune. On täiesti piisav, kui kestvushobune kerge toetusega, tasakaalus ja otsese asetusega liigub. Nii võib ta inimest probleemideta kanda. Aga selline liikumisviis tuleb kõigepealt õppida, seejärel peab sellega pidevalt edasi töötama, parandama, treenima.

Kestvushobuse algettevalmistus on sarnane kõikide ratsahobuste algõppega. Peab läbima kõik väljaõppeskaala etapid, hobune peab suutma lõdvestuda, spetsialiseerumisel peab hobuses arendama kestvat jõudu, mis lubaks ratsanikku pikka aega kanda.

Kestvushobuse puhkus on meie võistluskalendrit arvestades hilissügisel ja juba talvel hakkab töö kevadiste rännakute ettevalmistamiseks. Maapinna seisund on aga talvel vägagi ilmast sõltuv ja seetõttu on hea teha osa talvisest tööst maneežis.

Alustada tuleks sammutreeningust ja kergest võimlemisest. Sobivad pikad jalutuskäigud, millest vaid väike osa on tõeline jalutus, suurem osa tuleks käia hoogsas, tasakaalukas, maadhaaravas sammus. Sellega saavad lihased, kõõlused ja sidemed stimuleeritud ja see valmistab ette hobuse koormustaluvuse.

Eriti oluline on selline ettevalmistus noorhobuste puhul. Lihaste lõdvestamisele aitavad kaasa venitusharjutused: ülesvõetud esijalga tuleks venitada aeglaselt otse ette, seal mõned sekundid hoida, edasi viia aeglaselt tahapoole ja siis ka seal mõned sekundid hoida. Sellisel venitamisel ei tohi provotseerida hobuse vastupanu ega teha seda jõuga või vägisi. Sama teha ka tagajalgadega. Seljalihaste pingeid vähendavad ka kaela venitusharjutused külgedele ja alla, parimaks abivahendiks on sealjuures

maius. (Oskamatu venitus võib kasu asemel kahju tuua, seetõttu on soovitatav alustada venitusharjutusi asjatundja kaasabil).

Treeningut toetab töö kavalettidega. Lattide vahemaad saab treeningu edenedes kitsamast laiemaks muuta ja vastu maad olevast latist otsi vahelduvalt maast lahti tõstes kõrgemaks. Madalad vabahüpped on head rütmi ja tasakaalu õppimiseks, kõrgus pole eesmärk.

Harjutused sadulas

Koolisõiduharjutused aitavad olulisel määral parandada ratsaniku ja hobuse koostööd ja kontrolli hobuse liikumise üle, mis omakorda on ohutu maastikusõidu üks eeldusi.

Ratsmekontakt peaks kestvushobusel olema nii kerge, et hobusega pika ratsmega, ainult istaku ja kaaluasetuse muutuse abil ratsutada võiks. See on võimalik vaid pika ja põhjaliku ettevalmistuse tulemusel.

Nagu alati, tuleb liikuda kergematelt harjutustelt raskematele. Kõik harjutused sooritatakse esialgu sammus ja kui nad sammus õnnestuvad, siis minnakse üle traavile ja galopile. Töötatakse alati mõlemas suunas võrdselt.

Asjakohased on painutusharjutused, sest hobune peab suunda muutma ratsaniku raskuskeskme muutmise peale. Alustatakse väikeste suunamuutuste ja laugete pööretega. Harjutusi võib teha nii maneežis kui maastikul. Pöörded sõidetakse tasakaalu, kerge ratsmega suuna andmise ja säärega mõjutamise abil. Ratsmest tirimine ei ole lubatud, sest siis vajub hobune tagaosaga välja ja tasakaal kaob.

Pöörded võib harjutada kõikjal, võttes esialgu ratsaniku abistavateks orientiirideks kastid, heinapallid, mutimullahunnikud, puud, vms.

Üleminekud sobivad järeleandlikkuse ja kuu- lekuse alusharjutusteks. Mida sagedamini üleminekuid korrata, seda paremini hobune võimleb.

Painutavad harjutused on kõik ümarad harjutused – kaared, voldid, ringid, ka slaalom. Alati

tuleb jälgida hobuse tagaosaga liikumist. Harjutuste juures on põhitähelepanu korralikul tasakaalus pöör- ramisel, tagajalg peab tõukama raskuskeskme alt. Kasulik on kaarliikumisi kombineerida omavahel ja sirgete liikumistega.

Pikendusi alustatakse sirgel või kergel kaarel alguses pikema sammu nõudmisega, mitte mingil juhul kiirust tõstes. Alati tuleb säilitada rütm. Traavi võib pikendada algul keskmise, siis pikendatud traavini, galoppi keskmise ja pikendatud galopini. Siinjuures tuleb hobust normaalses töötempo pikemate, maadhaaravate sammudeni juhtida. Hobuse tagajalg tuleb kaugemale raskuskeskme alla ja pikeneb lennufaas.

Pehme ratsmega tundlik edasisõit peab vältima hobuse esiotsale kukkumist, alustatakse jällegi vaid mõne sammuga, nii pikkade sammudega kui hobune suudab. Sammu pikkus ja harjutuse soorituse aeg pikenevad harjutamise käigus tasapisi. Aga ka väga väikeste pikenduste ja tagasivõtmisega on võimalik parandada hobuse tasakaalu. Harjutused on tulemuslikud, kui hobune on lõdvestunud ja aktiivne, säilib liikumisrõõm ja impulss.

Kõik need harjutused ei asenda aga kestvus- treeningut maastikul, nad täiendavad seda. Pikk tempokas maastikusõit muudab hobused sageli kangeks ja siis on taas sobiv olukorda võimlemisharjutustega parandada.

Kestvusratsutamise eripäraks on klassikalises ratsasporadis vähem kasutatust leidvate hobusetõugude suur osakaal, seetõttu on oluline jälgida harjutuste valikul hobuste füüsilist ja psüühilist valmisolekut, et võimalikult vähendada vales treeningust tingitud terviseriske. Samal põhjusel ei peaks ratsanik laskma oma tujul langeda, kui kõik harjutused kohe ja hästi ei õnnestu.

Koolisõiduharjutused on eelkõige hobuste selja-, laudja- ja kõhulihaste arendamiseks ja ratsanikuga koostöö parandamiseks, tagades edukama esinemise pikkadel distantidel.



Kestvusratsutamise uudiseid

KOOSTANUD: ANNE ROHTLA



6-9. novembrini peeti Malaisias kestvusratsutamise 12. maailmameistrivõistlused. Korraldus oli unikaalne – esimest korda peeti võistlus öösel. Kuuma ja niiske kliimaga Malaisia jaoks oli see ainus võimalus. 126le sportlasele 32st riigist anti stardikäsklus kell 17.30. Rada koosnes kuuest ringist pikkusega 28,8, 27, 28,8, 27, 23 ja 15,1 km. Valgeks hakkas minema siis, kui liider suundus viimasele 10le kilomeetrile.

Korraldajad olid suutnud muidu soise pinnase muuta heaks tasa-seks rajaks. Rajamärgistus oli suurepärase, ringid olid märgistatud eri värvidega ja pimeduse tõttu oli kasutatud palju LED-valgusteid. Igal ringil oli vaid üks koht, kus tiim võis hooldamas käia, kuid see-eest olid iga 3,5 km järel veepunktid, kus sai jäävett jahutamiseks ning joogivett. Ilm pakkus võistlejatele paduvihma, äikest, kõrget õhuniiskust. Sealjuures arvestades, et võisteldi põhiliselt pimedas, ei ole ime, et tulemuse saajaid oli vaid 40%. Malaisiasse pääsuks oli hobustele seatud eriti ranged tingimused, nii et sinna said sõita vaid väga tugevad tegijad.



Maria Mercedes Alvarez Ponton/ Nobby

Individaalne Top 5

1. **Maria Mercedes Alvarez Ponton/ Nobby (Hispaania),**

08:48:06, 18.16km/h.

2. Augustin Vita/ Barakalbn Al Tamah (Argentina),
08:57:55, 17.82km/h.

3. Sultan Ahmed Sultan Bin Sulayem/ Tazoul El Parry
(Araabia Ühendemiraadid), 09:09:31, 17.45km/h.

4. Sh Mayed Bin Mohd Al Maktoum/ Spenda Crest Kamouflage
(Araabia Ühendemiraadid), 09:14:42, 17.29km/h.

5. Mohd Ahmad Ali Subose/ Koum Des Jamets
(Araabia Ühendemiraadid), 09:21:38, 17.07km/h.

Meeskondlik Top 5

1. **Araabia Ühendemiraadid, 25:57:59.**

2. Katar, 28:47:17.

3. Bahrein, 30:54:22.

4. Portugal, 30:58:52.

5. Hispaania, 31:25:25.

27. septembril peeti Hispaanias Ovideos juunioride Euroopa meistri-võistlused kestvusratsutamises. Võistlusel osales 65 ratsutajat 17 riigist. Sõideti 120 km rasketes tingimustes. Rada kulges mägisel maastikul, palju oli pikki ja järskede tõuse-langusi, aga ka asfaldi. Ilmaolud muutusid varahommikusest jahedusest päevase kuumuseni.

Kõige edukamad olid prantsuse sportlased. Individaalselt saadi esimene (**Lucie Marin** hobusel **Lamiah El Oued**, 15,915 km/h) ja teine koht (**Andrea Pulicani Spigal**, 15,785 km/h), meeskondlikult võeti võit. Belglastele tuli individuaalne pronks (**Selena de Wasseige Kalah Grey**, 15,774 km/h) ja meeskonnahõbe. Meeskondlikult pronks läks Šveitsi ja neljas koht Suurbritanniasse. Parim Põhjamaade sportlane **Victoria Gutubakken** (Norra) **Ibn Araratil** (15,460 km/h) oli suurepärasel, viiendal kohal.

Soome sportlasele **Joona Mickelssonil**, kes varakult Hispaaniasse harjutama sõitis, ei läinud võistlus edukalt. Ta oli sunnitud võistluse lõpetama 80. kilomeetril, kuna tema hobune **Zodina** ei taastunud neljandas vetpunktis. Pulsi langemist takistas Zodina otsus mitte pissida. Kui ta selle teo peale vetkontrolli ära tegi, langes otsus kohe 42le.

Soomlastele oli see võistlus õnnetu ka teisel põhjusel. Teine Soome esindaja, **Alina Garcia-Huovinen** (kes elab Hispaanias) kukkus teise hoolduspunkti järel oma hobuse **Balachini** seljast. Hobune pääses jooksu ja sai nii hullu jalavigastuse, et tuli magama panna.

Joona ja tema tiim ei tundunud aga eriti nukker olevat. Nad teevad juba plaane, kuidas peale puhkust järgmiseks hooajaks valmistuda hakata. Hispaania periood andis palju mõtteid, kuidas erinevaid treeningmeetodeid kasutada.

Järgmised Euroopa juunioride meistrivõistlused kestvusratsutamises toimuvad 2009. aastal Ungaris Bábolnas.

Toimetuse märkus:

Baltikumist osalesid Hispaanias ka kolm neidu Leedumaalt: **Gabriele Sirvinskaite** hobusel **Zoly**, **Betrice Vilkonyte** hobusel **Lachran** ja **Gabriele Mateikaite** hobusel **Zverboj**. Kahjuks keegi neist tulemust kirja ei saanud.

14. novembril toimus Tallinnas kestvusratsutamise alane nõupidamine, milles osalesid lisaks kestvusratsutajate aktiivile ka Eesti Ratsaspordi Liidu esindajad **Siim Nõmmoja** ja **Merle Männik**.

Andres Tuvi juhtimisel läbi viidud arutelu teemadeks olid: kestvusratsutamise edetabeli muutmine, uue kestvusratsutamise komitee valimine, ametnike (kohtunikud, korrapidajad, veterinaarid, rajameistrid) koostamine, ratsutajate koolitused, muudatused kestvusratsutamise määrustikus, uue hooaja kalenderplaani koostamine, kokkuvõte 2008. a hooajast.

Koosolek oli tõine ja asjalik. Kestvusratsutamise senise arengu põhjal võib oodata ala arenemist ka järgnevatel aastatel. Ettevalmistus selleks algab juba eeloleval talvel.