

*Eesti kestvusratsutajad kuulavad soomlaste seminarloengul Tallinnas rahvusvahelise tasemega ratsasportlase Joona Mickelsoni kogemusi. Mõtteid sellelt kohtumiselt konspekti vormis.*

# Kuidas saada heaks kestvusratsutajaks

ANNE ROHTLA

Soomlased on juba hulk aega silma paistnud regulaarsete koolituste korraldamisega. Nina Mickelson, kes Soome kestvusratsutajaid koolitab ja nende tegevust koordineerib, korraldas soomlastele eelmise aasta novembris aastalõpuürituse koos koolitusega.

Kuulajatele olid oma kogemusi jagama tulnud noored kestvusratsutajad soomlane Joona Mickelson ja ungarlanna Eniko Odor. Eesti kestvusratsutajatele

pakuti võimalust sellest üritusest osa võtta.

Joona Mickelsonist on Oma Hobus ka varem juttu olnud. Nüüd on temast saanud sporditeadusi tudeeriv rahvusvahelisel tasemel võistlev kestvusratsutaja. Ka Eniko kogemusi oli huvitav kuulata.

Pakun Oma Hobu lugejatele lühikese ülevaate Joona esitlusest.

## Kestvusratsutamine...

...on maailma vanemaid spordialasid. See on kiirus- ja vastupidavusala, kus on väga tähtis hobuse eest hoolitsemise kunst. Võisteldakse vahelduval, looduslike takistustega maastikul määratud ajale või võidu peale. Võistlus toimub loomaarstide kontrolli all. Maksimaalselt 30–40 km järel on kohustuslikud pausid 20–40 min. Oluline roll on hooldetiimidel. Treening on mitmekülgne, jälgitakse hobuse tervislikku seisundit.

Kuna hobust ei motiveeri kuulsus ja au, peab treenimine tema jaoks mitmekülgne ja tore olema.

## Kestvushobune

Olulised on kaks asja.

1. **Taastumine:** suur süda, puhkusaegne pulss 26–30, pulss taastub peale tööd kiiresti. Taastumine sõltub ka treenitusest, kaalust, kopsude tervisest.

2. **Temperament:** laiska hobust tuleb edasi sundida. Mida kuumem hobune, seda paremat ratsutamisoskust ja juhtimist hobune ratsutajalt nõuab. Hea sooritus nõuab rahulikkust, mitte energia raiskamist. Tavaliselt

kasutatakse puhtaid araablasi, vahel ristandeid täisverelistega.

## Liikumine

Hea liikumine on päritav.

Püütakse leida hobune, kes on hea kehaehituse ja loomuliku lödva ökonoomse liikumisega. Mingil määral saab mõjutada rautusega, kuid probleemid suurenevad hobuse väsides. Hea ratsutaja võib liikumist veidi parandada, kehv muudab kehvemaks.

Hindamiseks võib kasutada filmimist ja aegluubis vaatamist. Nii traav kui galopp peavad olema head. Keha peab edasi minema ühtlaselt, ilma üles-alla liikumiseta. Liigesed peavad painduma, hobune ei tohi liikuda sirgete jalgadega justkui aerutades, väsinult hakkab ta siis komistama. Jalad ei tohi ka liiga kõrgele tõusta.



Foto: Heigo Rohtla

## Söötmine

Hea hein, sõltuvalt liikumisest jõusööt, vitamiinid (B ja E) ja mineraalid, sool. Enne võistlusi lisaks C-vitamiin, melass.

## Rautus

Kapjade nurk: esijalad 52–56 kraadi, tagajalad 53–57 kraadi. Nelja-viie nädala tagant. Võistlustel võiks kasutada põhjasid.

**Ussirohi:** anda neli korda aastas.

**Klippamine** tuleks teha vähemalt kaheksa päeva enne võistlust. Pügada kael ja kõhualune, parem igalt poolt, v.a sadulateki alune.

**Kehatemperatuur** on normaalselt 37,3–38,3 °C. Koormusjärgselt võib tõusta kõrgemale, kuni 41 °C

**Pulss.** Puhkusaegne pulss on hobustel erinev. Pulsitõus üle nelja löögi võib tähendada haigestumist, valu või üleväsimust. Treenituse tõustes võib pulss langeda.

Taastumine on hea, kui hobune taastub võistlusel vähem kui 10 minutiga. See ei käi aeglase ratsutamise kohta. On kasulik teada aeroobset ja anaeroobset tsooni ning maksimaalset pulssi.

Ridway test: kui pulss on 10 minutit pärast peale tööd alla 52, on koormus kerge, 56–64 – korralik, üle 72 – distants on liiga pikk või kiirus liiga suur ehk distants liiga raske.

**Organismi eri osade arenemiskiirus**

Hingamis- ja vereringeorganid

arenevad kõige kiiremini, regulaarselt treenides saavad need hea treenituse kahe-kolme kuuga.

Lihased saavad piisava treenituse alates treenimise algusest kolme-nelja kuuga. Sidemed, kõõlused, liigese-kapslid ja kabjad vajavad treenimist kuus kuni kaksteist kuud, et nad taluksid koormust vigastuste tekketa.

Luukude vajab ettevalmistuseks 12–24 kuud. Hästi mõjuvad intervallharjutused.

## Kestvustreening

See erineb mõningal määral teiste alade treeningust. Ei ole olemas ühte ja õiget varianti. Tuleb silmas pidada hobuse põhivajadusi, individuaalseid iseärasusi, organismi eri osade arenemiskiirust.

Enne treeningutega alustamist tuleb kontrollida, kas hobune on terve, kas ta on regulaarselt liikunud, kas ta on piisavalt väljas saanud olla, kas tema eest on korrektselt hoolitsetud (rautus, ussirohi).

## Treeningu eesmärgid

Arendada hobuse koed koormustele vastupidavaks, arendada hobuse ainevahetust, aga ka vaimu, nii et ta suudaks võistluskoormust taluda. Tulemuseks on terve, vastupidav, pikaeline, rõõmsameelne

hobune, kes naudib oma tööd.

Igale hobusele tuleb koostada just temale sobiv treeningkava, võttes arvesse ressursse.

Treeninguks sobivad rahulikud sõidud maastikul kiirusega umbes 8–15 km/h (üks kuni kaks korda nädalas, kui hobune saab väljas palju ise liikuda). Koormust lisatakse, kuni sõitude pikkus on kaks-kolm tundi. Kilomeetreid ei saa lisada lõputult, pärast esimest treeningaastat võib koormust suurendada intervalltreeninguid kasutusele võttes.

Jõutreeninguks on sobiv mägine maastik, suvel ujutamine, talvel sügavas lumes liikumine. Kasulik on koolisõit. Tähtsad on puhkepäevad! Treenitus ei parane, kui hobune ei saa taastuda. Treening peab olema mitmekülgne. Hooldamine on tähtis nii treeningutel kui võistlustel.

## Mille põhjal treeningplaani koostada?

Hinda hobuse võistlemisvõimalusi tema ea, ehituse, eelnevalt tehtud töö ja tervise põhjal. Seejärel hinda ressursse (majanduslikud, füüsilised, psüühilised ajalised, olmelised). Hinda hobuse tugevaid ja nõrku külgi, tervislikku seisundit. Pane paika lähemad ja kaugemad eesmärgid. Pea päevikut, kirjuta märkmeid iga treeningu kohta.

## Võistlushooaja alustamine

### Treening

Hooaja lõpus jäävad hobused umbes kolmeks kuuks "puhkusele". Sel ajal on nad raudadeta. Seejärel alustatakse ratsutamist sammus (umbes kuu).

Alustatakse aeglaselt, treeningule lisatakse kestvust ja tugevust järk-järgult, vastavalt treeningplaanile. Tasapisi tuuakse sisse mäetreeninguid, galoppi ja kestvustreeninguid.

Treeningutel on kasulik kasutada *Horse Analyzer*-it (arvuti abil treeningprotsessi jälgida võimaldav aparaat) ja pulsimõõtjat. Jalgade soojust mõõdetakse enne ja pärast

treeningut.

### Hobuse eest hoolitsemine

Hobused vajavad regulaarselt massaaži.

Tähtsad on venitusharjutused vähemalt kaks korda nädalas.

Spetsialistil lastakse kontrollida luude ja lihaste seisundit.

Rautamine toimub treeningperioodil iga nelja nädala järel.

Regulaarselt kontrollib hobuse tervist ka loomaarst.

### Võistlusperioodi algus

Tehakse jooksulindi test. Määratakse hobuse aeroobne ja anaeroobne lävi ning pulsi-

tsoonid. (Et leida, millise pulsi juures hakkab piimhape tekkima ja selle hulk märgatavalt suurenema.)

Püütakse ratsutada alla anaeroobse läve, et hobune ei kuluks ja võistlustel ei tekiks *burn out* (totaalne väsimus).

Tehakse vereanalüüs, et näha, kas hobune on terve.

Püütakse leida kõige sobivamad rauad. Hobune rautatakse samamoodi nagu võistlusteks. Hetkel kasutab Joonas Mickelson alumiinium/titaan raudu, mis on väga kerged ja vastupidavad.

### Suurimad komistuskivid

Hobune, kes ei vasta ratsutaja eesmärkidele; ressursid (majanduslik, ajaline); motiivatsioon; hobuse üle- või alatreenitus; liiga kiire või aeglane tempo võistlustel, arvestades eelnevaid treeninguid, ühekülgne treening; vähene puhkus; söötmisvead; tuttava ja turvalise hoolduse puudumine; varustuse ja rautuse vead; hobuse eripärad (täkk/mära või söömine/joomine); oma valed valikud võistlusolukorras; haigestumis- või turvariskid; eelnevate probleemide märkamata jätmine.

### Hobuse hooldamine võistlustel

Hea hooldus tagab hobuse jõudmise üle finišijoonel.  
Pädev hooldus on kestvus-

ratsutamises niisama tähtis kui hea ratsutaja. Tuttav ja turvaline hooldetiim tagab kõigile rahuliku töö ning siis on ka tööjaotus paigas. Hooldamine on osa treeningust, hobune õpib hooldamise vajalikkust, see on võistluse loomulik osa.

Hooldaja peab oskama autoga väga erinevates kohtades sõita, kaarti lugeda, hobust käsitleda, ta peab tundma võistlusmäärustikku ja rada.

Hooldajate põhiline ülesanne on tagada hobuse vedeliku- vajaduse rahuldamine. Hüdratsioon on kõige suurem sooritusvõimet määrav tegur. Isegi lonkamine võib olla vedelikupuudusest tingitud – tekib häire lihaste töös. Hea treenitus ei aita ära hoida dehüdratsiooni. Üle 15 liitri

vedelikukaotust ei saa ööpäeva jooksul likvideerida. Kui 10 minuti jooksul veterinaarkontrolli ei jõuta, siis ei ole kõik korras.

Hobune tuleb juba kodus õpetada jooma iga kolme kuni viie km järel. Hooldada tasub pigem aeglase löikude järel. Hooldetiim peab ülesanded omavahel ära jagama enne hobuse saabumist.

Varuge vett vähemalt kolm ämbrit ühe ringi kohta. Olenevalt ilmast pange valmis üks-kaks kastmispudelit ühe hoolduspunkti kohta. Palavaga tasub kasta, siis vesi maha pühkida ja kasta uuesti. Pakkuge hobusele maiust. Hoolitsege ka ratsutaja eest. Iga ratsutamissekund on kallid.

Joona võrdles oma esitluses Soome ja Hispaania kestvusratsutamise organisatsiooni. Hispaanias oli ta eelmisel suvel mitu kuud treeninglaagris ja võistlemas. Kui Soomes on kestvusratsutamine ratsutamisalade populaarsustabelis kuuendal, siis Hispaanias teisel kohal. Soomes on FEI võistlused olnud kord nelja aasta

tagant, Hispaanias on iga kuu kuni kolm FEI võistlust. Hispaania võistluskiirused on suuremad, kuid hobuste võistlemise staaž tundub lühem.

Soomlaste aastalõpuüritust aitas Eesti kestvusratsutajatele arusaadavaks teha Katrin Graverson, kes Joona jutu eesti keelde tõlkis.



Foto: Ago Ruus

### Ruila Talv

24. veebruaril toimub juba teine Ruila talvine kestvusratsutamise võistlus "Ruila Talv". Kui on väga külm ilm, siis võib võistlus toimuda 6.märtsil. Jälgige reklaami!