

# RATSUTAMISE TREENINGTUNNI ALUSED

## KOLMEVÕISTLUSES

### EKR 5-TASEME TREENERILE

**NB! SOOVITAME EELNEVALT MEELDE TULETADA EKR-3 JA 4 TASEME MATERJALI.**

EKR-5 taseme treenerile on sätestatud kõrgemad nõuded kutsetegevuseks. EKR 5-taseme treener võib spetsialiseeruda ühele alale, mistõttu on treeneritel vajalikud mahukamad teadmised ja laiaulatuslikumad teadmised nii treeningmeetoditest kui ka hobuste ja inimeste ettevalmistusest vaimsel tasemel.

### Treeningu ülesehitus

Treeningute ülesehitus ja plaan võiks olla pikemaajalisem. Kuigi tänapäeva Eesti ratsaspordimaastikul on keeruline teha isegi juba aastaseid plaane, siis treener peaks suutma osata koostada oma õpilasele aastase treeningplaani ja võistlusplaani. Treeningplaani koostamisel tuleks järgida 4 tsükli reeglit. Nimetatud põhimõte tuleneb 4 aastasest olümpiatsüklist ning mina isiklikult kasutan seda treeningute planeerimisel – pikemaajaliselt ideaalis siis 4 aastat, lühemalt 4 nädalat.

Koormust tuleks tõsta 3 esimese tsükli ajaperioodi jooksul ning 4ndal tsükli perioodi jooksul tuleb lasta taastuda ja/või maitsta suurepärase töö vilju.

Sügis- ja talveperiood on ette nähtud taseme tõstmiseks (liikumiseks uuele tasemele) ja hobuse vaimse ja ratsaniku vaimse ettevalmistuse kindlustamiseks. Tuleb läbi viia mahutreeninguid, mis tagaksid hea füüsilise ning samas, tuleb tõsta koolisõiduharjutuste tase ja vajadusel õppida ning lihvida uusi harjutusi.

Treenida tuleb järjepidevalt kõiki kolme ala, arvestades meie kliima tingimusi. Talvisesse treeningusse tuleb sisse tuua maastikul käimised, lumes jms, et hoida hobuse pea värske.

### Koolisõidutreening

Koolisõidutreeningus tuleb järgida korrektselt treeningpüramiidi (rütm/regulaarsus, lõdvestatus, kontakt, impulss, sirgjoonelisus ja koondus). Kui mõnega neist tekib probleeme, siis tuleb välja selgitada miks ja pöörduda tagasi eelmisele tasandile. Koolisõidutreening peaks koosnema 4st osast.

I osa on soojendus, kus valmistatakse ette hobuse lihased eelolevaks tööks. Soojenduse eesmärgiks on see, et hobuse lihased on tööks soojad, hobune liigub vabalt ja kuulekalt edasi ning on ratsaniku sääre ees.

II osa on treeningu osa, mida võib kutsuda painutamise/lõdvestamise ja tähepanu treenimise faasiks. Treeningu teises osas tuleb kontrollida, kas hobune on vastuvõtlik kõikidele käsklustele – liigub jala eest ära, on võrdselt mõlemal ratsmel jms. Nimetatud asjaolude kontrollimiseks on headeks harjutusteks serpantiinid, kaheksad, sääre eest astumised, küljendamised jms, kus hobune peab reageerima ratsaniku mõjutusvahenditele ning astuma jala eest sinna, kuhu ratsanik teda suunab

III osa on treeningu osa, mida võib nimetada tööks koolisõidu skeemiga. Selles osas peab hobune liikuma asendis, mida nõutakse temalt võistlustel. Töö on suunatud liikumiste prandamisele ning uute liikumiste ja harjutuste õppimisele.

IV osa on lõdvestamine ning hobuse venitamine. Siin lastakse hobusel venitada oma keha ning lõdvestatakse hobuse lihased pika ratsmega järk järgult – galopis, traavis ja sammus.

Väga täpselt tuleb jälgida ning silmas pidada seda, et hobuselt saab nõuda ning küsida ja hobusel on võimalik hästi teha ainult neid harjutusi, mille jaoks ta on füüsiliselt ning psüühiliselt valmis.

### Hüppetreening

Hüppetreeningu eesmärgiks on ratsaniku ja hobuse koostöö parandamine ning täiustamine. Hüppetreeningud peaksid koosnema nii hobuse füüsiliste võimete parandamisele suunatud harjutustes kui ka tavalises parkuuri hüppamises.

Igal hobusel on erinevaid tügevaid külgi ning erinevaid nõrku külgi. Treeningmetoodika on erinev erinevate hobuste puhul. Üheks ühiseks nimetajaks on iga treeningu puhul aga see, et hobuse füüsilisi võimeid ning tehnikat tuleb parandada võimlemisharjutustega, mida seejärel saab realiseerida parkuuri hüppamisel.

Erinevate probleemide jaoks on erinevad lahendused, aga üldiselt on kasulikud kõikidele hobustele hüpped traavilt, penerollid, erinevad read, harjutused, kus takistuste vahel on seotud vahed. Hüpped, kus takistused on natukene viltused (parandab võimeid ning juhtimist krossil) jms.

Harjutuste sisu ja takistuste vahelised laiused ja lattide vahelised laiused sõltuvad treeningu eesmärgist ning hobusega seotud probleemidest või sellest, mida parasjagu soovetakse hobusele õpetada.

Näide: Galopi kvaliteedi parandamisele suunatud harjutused, mis valmistavad hobuse ja ratsaniku ette hüppamiseks.

ILLUSTRATION OF THE EXERCISE

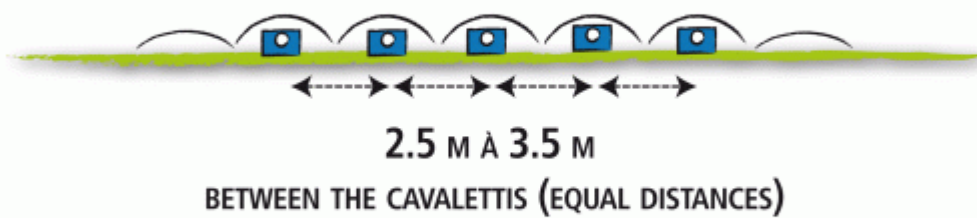
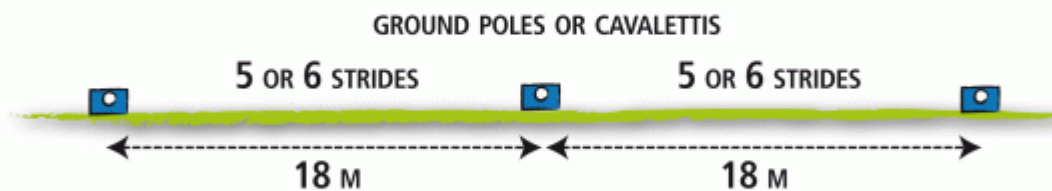
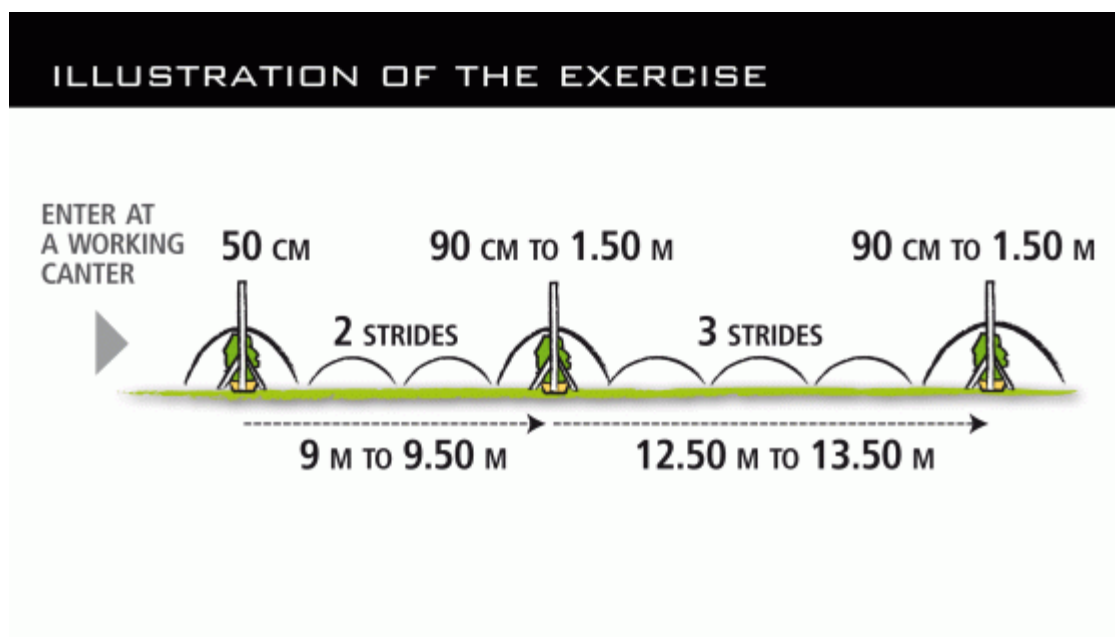


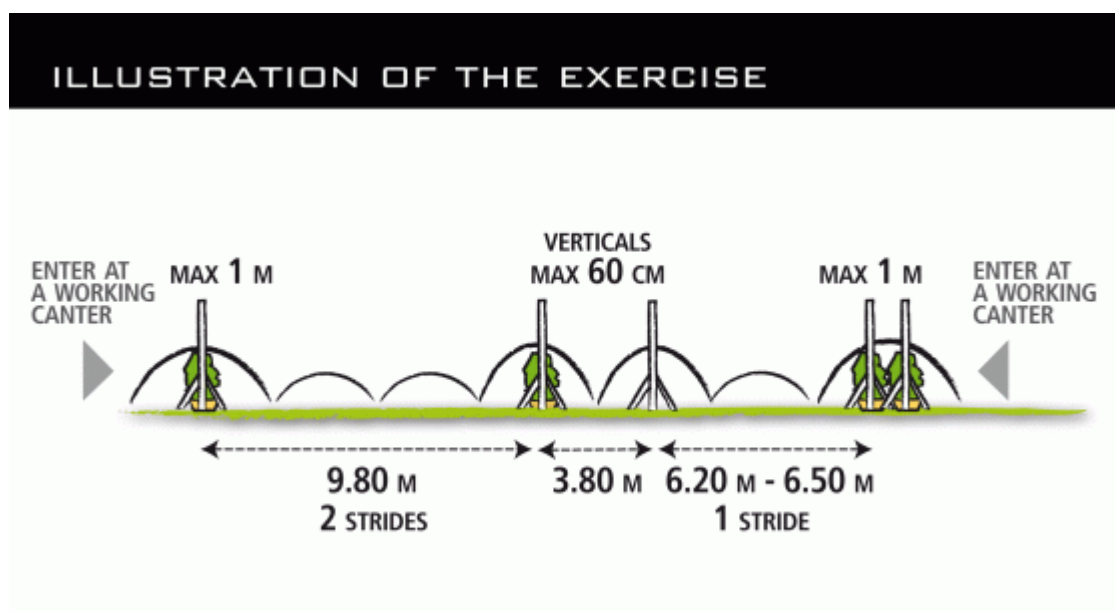
ILLUSTRATION OF THE EXERCISE



Näide: hobuse tehnika parandamisele suunatud harjutus



Näide: Hobuse ettevaatlikkuse, stiili ja tehnika arendamisele suunatud harjutus.



Keeruline on anda ühtset ning väga kindlat juhtnööri hüppetreeningute läbiviimiseks. Kõige olulisemad kaks aspekti on ratsaniku hea istak ning hobuse galopi hea kvaliteet, millest head hüpped alguse saavad.

Probleemide analüüsiga peab tegelema treener, koostöös ratsanikuga, analüüsides hobust – arvestades tema võimeid, füüsisist ning emotsionaalset ettevalmistust.

Hobune peab võtma vastutuse treeningul ning hobusele peab andma võimaluse särada ja välja paista.

### **Maastikutreening**

Maastikutreeningul tuleb hakata üha enam harjutama tüüptakistustel ning tänapäeval nii laialt levinud kitsastel tõketel. Parandada tuleb tempotunnetust ning

Hobuseid tuleb treenida erinevatel krossiradadel ning erineval maastikul. Kõik töö, mis tehakse takistussõidu treeningutel on kohaldatav maastikutreeningutele. Mida tuleb kindlasti harjutada on hüppamine tempolt, kuivõrd see võib esmalt valmistada raskusi.

Kitsaste maastikutõkete tutvustamine algab esmalt välisväljakul ning alustatakse hüppamist traavis/töögalopis, kuivõrd hobune peab saama piisavat aega tutvumaks kitsa tõkkega. Alguses peaks kindlasti kasutama külglatte ja külgvärvavaid, mis loovad hobusele koridor ning teevad kitsaste tõkete tutvustamise ning treeningusse toomise lihtsamaks. Mõistlik oleks kasutada hiljem kitsastel tõketel lippe, mis loovad ka visuaalse koridori ning hobune saab aru, et läbida tuleb tõke lippude vahelt.

Väga hea artikkel, kuidas tutvustada kitsaste tõkete hüppamist on kättesaadav internetileheküljelt:

[http://www.equisearch.com/horses\\_riding\\_training/english/hunter\\_jumper/andre-dignellis-5-step-system-for-jumping-skinny-fences/](http://www.equisearch.com/horses_riding_training/english/hunter_jumper/andre-dignellis-5-step-system-for-jumping-skinny-fences/)

### **Ratsaniku psüühiline ettevalmistus**

Tänapäeval pööratakse Eestis väga vähe tähelepanu ratsutajate psüühilisele ettevalmistusele ning ka sellele, et ratsutajad ise oskaksid teatud asju analüüsida ning teha järeldusi. Kolmevõistluses, kus iga ratsanik peab endale teadvustama maastikuosaga seotud riske on kohustatud võtma endale suurema vastutuse oma tegude eest. Treeneri ülesandeks on anda ratsutajale teoreetilised teadmised ning sundida õpilase treeningutes oma treeningus tehtud vigu/häid aspekte analüüsima.

Michel Robert, kes on üks minu lemmik ratsutavatest treeneritest ütleb ratsutajate psüühilise ettevalmistuse kohta järgmist: /../ Kõik, mis meiega juhtub siin maailmas on otseselt seotud sellega, kuidas me mõtleme. Eeltoodu enesele teadvustamine on asendamatu instrument arenemisel, mistõttu on ratsaniku vaimne ettevalmistus ülioluline ning tegelikkuses ei ole vaimne ettevalmistus raketiteadus. Igaüks valmistab ennast igapäevaselt ette teatud asjadeks elus. Inimesed mõtlevad ja kaaluvad neid asju,

mida nad plaanivad teha ja mida mitte. Lihtsalt raja vaatamine jalgsi on juba osa vaimsest ettevalmistusest. Ratsutamine on muutunud aegade jooksul ning tänapäevase ratsutamise eesmärgiks on keha ja vaimu harmoonia.

Arenemiseks on võimelised kõik inimesed siin maailmas. Areng sõltub enda ja hobuse vaimsest/füüsilisest ettevalmistusest, keskendumisostkustest ja analüüsivõimest. Analüüsioskusest oma vigadega igapäevaselt tegeleda ning oma vaimset olekut ja valmisolekut igapäevaselt analüüsida.

Lihtsad soovitusel nli treenerile kui ka õpilasele on järgmised:

- 1) kohalolek;
- 2) aeg;
- 3) analüüs;
- 4) positiivsus

### **Võistlemine (osalemine FEI Võistlustel, reeglid ning dokumentatsioon)**

Rahvusvahelisteks võistlusteks loetakse võistlused, mis viiakse läbi vastavalt Rahvusvahelise Ratsaspordi Liidu (FEI) Üldmäärustikule ja konkreetse võistlusala FEI määrustikule ning kuuluvad FEI kalenderplaani.

- 1) Kolmevõistluse võistlusklassid – CIC'd ja CCI'd.
- 2) Võistlejate kategooriad

FEI võistlejate kategooriad Kolmevõistluses on selleks, et tunnistada Võistleja tõestatud kompetentsust teatud tasemel. Kategooriad ( Rahvuslik, D, C, B ja A) on paika pandud viimase 8 aasta jooksul saadud tulemuste põhjal vastavalt alljärgnevale tabelile:

**D - 20 MER** FEI lühikese (CICs) või pika (CCIs) formaadiga võistlustel 1\* või kõrgemal tasemel

**C - 20 MER** FEI lühikese (CICs) või pika (CCIs) formaadiga võistlustel 2\* või kõrgemal tasemel

**B - 20 MER** FEI lühikese (CICs) või pika (CCIs) formaadiga võistlustel 3\* või kõrgemal tasemel

**A - 20 MER** FEI lühikese (CICs) või pika (CCIs) formaadiga võistlustel 3\* või kõrgemal tasemel ja millest 5 on saadud 4\* tasemel

Võistleja kategooriat korrigeeritakse vastavalt tulemustele iga kalendriaasta lõpus.

MÄRKUS: 15 MER-I loetakse 2013 aasta eest , ja 20 MER alates 2014.

- 1) Dokumentatsioon
- 2) Minimaalsed tasemele vastavuse nõuded.

## BRITI MAASTIKUSÕIDU JUHTNÖÖRID ERINEVATEL TASEMETEL

Briti Kolmevõistlus on täielikult pühendunud krossi turvalisele ja oskuslikule sõitmisele, eeltoodut silmas pidades on koostatud juhtnöörid krossi sõitmiseks kõikidel tasemetel alates 80 cm kuni kesktasemeni. Juhised määravad peamised oskused, mis ratsanik peaks olema omandanud ning takistuste tüüpe, mis võivad olla kasutusel sellise kõrgusega radadel. Nimetatud juhtnööre silmas pidades ja targemate kogemustele tuginedes saab üles ehitada ka enda treeningprotsessi ning planeerida ettevalmistust võistlusteks.

Juhiste eesmärgiks on pigem välja selgitada see, milleks võistluspaar on valmis ja võimeline, mitte see, milleks polda veel valmis. Juhistest saab hea ettekujutuse treeningu loogiliseks ülesehituseks, liikumaks järgmistele, kõrgematele tasemetele.

### Maastikutökked kõrgusega 80 cm, kõige madalam tase

Nimetatud kõrgust peetakse sporti tutvustavaks tasemeks, kus põhirõhk on ala nautimisel ning ratsaniku ja hobuse õpetamisel. Rada peab olema sõbralik ning lihtne, võimaldades võistluspaaril kasvatada enesekindlust, täiendada kogemustepagasit ning nautida maastikusõitu. Selle taseme peamine eesmärk on valmistada noored ja kogenematud hobused ning ratsanikud ette liikumaks järgmisele tasemele.

Enne võistlustele minemist peaks võistluspaar olema omandanud üheskoos järgmised oskused:

- 1) Galopi sõitmine kiirusel 435 m/min kuni 5 minutit järjest, kergelt ebatasase pinnavormiga maastikul;
- 2) hüpata erinevaid maastikutakistusi heas tasakaalus ja iga takistuse tüübi jaoks sobiva kiirusega, sealhulgas: palgid, läbikammitavad tökked, hekid, majad, pingid, aiad, kummid, okserid jms
- 3) takistusele lähenemine, selle ületamine ja sirgjooneline jätkamine;
- 4) sooritada pöördeid vasakule ja paremale;
- 5) hüpata bankette üks aste üles ja üks aste alla;
- 6) hüpata kitsast kraavi või madalat takistust kitsa kraaviga tõkke ees, all või taga;
- 7) sõita läbi vee, näiteks sisse-ja väljasõiduga madal tiik;
- 8) hüpata kaheosalist süsteemi 1 või 2 fuleega, süsteemid ei tohiks olla krossis enne neljandat (4.) takistust;
- 9) hüpata takistuste kombinatsioone, mille vahel on 3 või rohkem fuleed;
- 10) hüpata kitsast takistust, mille miinimum laius on 2,4 meetrit.

## Maastikutõkked kõrgusega 90 cm

Peamised eesmärgid on siin samad nagu eelmise taseme puhul. See tase peaks võistluspaarile andma juurde kogemust ja sisendama kindlust kolmevõistluses võistlemiseks. Seda taset kasutatakse kõrgemale tasemele kvalifitseerumiseks, kuid meeles tuleks pidada, et nõuded on siin tasemel minimaalsed ja võistluspaar ei peaks edasi liikuma enne, kui nende valmisolek on kindel.

Eesmärk on pakkuda naudingut ja rõõmu ja samaaegselt ka harivat ja enesekindlust kasvatavat kogemust võistlejatele. Sellel tasemel peaks võistluspaar lisaks eelmisel tasemel nõutule oskama:

- 1) sõita galoppi kiirusel 450 meetrit minutis kuni 5 minutit järjest kergelt ebatasase pinnavormiga maastikul;
- 2) banketil suutma hüpata 2 astet ülesse (penerollina, ilma vahefuleeta) ja 1 aste alla;
- 3) hüpata kitsast kraavi ja üksikuid tõkkeid koos kraaviga tõkke ees või taga;
- 4) läbida kerge veetakistus, mis koosneb vees olevast tõkkest ja mille ees ning järel on vähemalt 2 fuleed vees
- 5) hüpata väike bankett veest välja;
- 6) hüpata kaheosalist süsteemi, süsteemid ei tohiks olla krossis enne 4-ndat takistust;
- 7) hüpata kitsast takistust, mille minimaalne laius on 2 meetrit.

## Maastikutõkked kõrgusega 100 cm

See on esimene võistlustase, kus aeg krossil peaks olema oluline ja tuntavalt tulemusi mõjutav. See ei tähenda, et ratsanik peaks sõitma täiskiirusel oma esimesel või kõikidel võistlustel, aga teatud kohtadel tuleks sõita ettenähtud kiirusel ja hüpata tuleks otseteid, eriti kui planeeritakse liikuda kõrgemale tasemele.

See tase peaks olema õpetav ja enesekindlust kasvatav tase, mis võimaldab võistluspaaril omandada kogemusi ilma, et neilt oodataks millegi liiga raske hüppamist. Rõhuasetus on harival ja naudingutpakkuv pool, silmas pidades, et üsna paljud ei soovigi sellest tasemest edasi liikuda. Siiski peab see tase hobuseid ja ratsanikke piisavalt ette valmistama järgmise taseme jaoks.

Oskused, mida tuleb lisaks eelnevatele tasemetele omandada:

- 1) sõita galoppi kiirusel 475 meetrit minutis, kuni 6 minutit järjest kergelt ebatasase pinnavormiga maastikul;
- 2) hüpata ülesse banketti, mille järel on koheselt takistus;
- 3) hüpata veetakistust, mis võib sisaldada banketiga vette sisse- ja väljahüpet;
- 4) hüpata kolmeosalist süsteemi, süsteemid peaksid olema peale 4-ndat takistust;
- 5) hüpata süsteeme, mis on natuke nihkes või asetsevad kergelt kaarjal trajektoorigi;
- 6) hüpata kitsast takistust, mille laius on 1,8 meetrit.



### Novice ehk uustulnuk

See on esimene tase, kus maastikusõidul on väga oluline roll kõrgematele tasemetele kvalifitseerumiseks. Tase on suunatud rohkem võimekatele võistluspaaridele, samas arvestades, et sellele tasemele jõudmine on paljude ratsanike jaoks ka omaette eesmärk.

Maastikurada peab olema hariv ja seda läbi maastiku kasutuse ning takistuste paigutuse, julgustades ratsanikke rohkem mõtlema ja hindama kiirust ning takistustele lähenemist. Maastikurada tervikuna peab rahuldama erinevaid vajadusi – nende omi, kes alles jõuavad sellele tasemele kombineerituna nedega, kes on valmis edasi liikuma kõrgemale tasemele.

#### Võistluspaar peab oskama:

- sõita galoppi kiirusel 520 meetrit minutis kuni 6 minutit järjest ebatasase pinnavormiga maastikul;
- hüpata laiustõkkeid maksimaalse laiusega kuni 1,4 meetrit;
- hüpata 2-3 astmelist banketti üles ja alla;
- hüpata lahtist kraavi ja üksikut takistust koos kraaviga tõkke ees või taga;
- hüpata veetakistust, mis sisaldab kaheastmelist banketti maandumisega vette või takistust maandumisega vette, banketti veest välja või takistust vee sees;
- hüpata takistust mille järel on 1 fulee vette ja takistust 1 fulee pärast vett ehk maandumis- või äratõuke koht pole vees või banketti veest välja
- hüpata kitsast takistust laiusega 1,5 m, mis on osa süsteemist.

### Keskmise tase

Keskmist taset loetakse teiseks faasiks enne tõsist rahvusvahelist võistlust. See kannab märkimisväärset tähtsust kvalifitseerumaks rahvusvahelistesse klassidesse ja seetõttu on eesmärk anda kogemus nendele võistluspaaridele, kes tõepoolest soovivad sel tasemel võistelda.

See tase peaks testima võistluspaari suutlikkust, täpsust, oskusi ja tasakaalu.

#### Järgnevalt oskused, mis tuleb omandada lisaks kõigile eeltoodud tasemetele:

- 1) sõita galoppi kiirusel 550 meetrit minutis kuni 7 minutit järjest ebatasase pinnavormiga maastikul;
- 2) hüpata laiustakistusi maksimumlaiusega 1,6 m;
- 3) hüpata veetakistust, mis sisaldab 2-3 astmelist banketti, takistust või penerolli hüppega vette, banketti veest välja või takistust vee sees;
- 4) hüpata penerolli enne vettesõitu või peale vett või panketti veest välja;
- 5) hüpata süsteeme, mis sisaldavad allahüpet/langust, nitsasid ja nurkasid;
- 6) hüpata nitsat laiusega 1,3 m, mis on osa süsteemist.

**NOORTE KOLMEVÕISTLUSHOBUSTE ETTEVALMISTAMISE I AASTA TSÜKKEL**  
**SAKSAMAAL.**

<b>TREENINGTSÜKLI NÄIDIS</b>				
	Perioodid		nädalad	<b>s i s u</b>
	osa	kuud		
Ettevalmistusperiood I	2 osa	jaan.-veebr.	8,9,10,11,12,13	Tõsta vastupidavustreeningu ulatust. Intensiivsem koolisõidu ja hüppetreening, võimalusel kontrollvõistlused kooli- ja takistussõidus
	1 osa	nov.-dets.		Alustada vastupidavustreeninguda. Koolisõidu- ja hüppetreeningud.
Ettevalmistusperiood II	2 osa	aprill	19,20,21,22,23	Edasine vastupidavustreeningu ulatuse vähendamine. Samas tõsta intensiivsust(tempot). Aktiivsem hüppamine maastikul koos koolisõidu treeninguga. Kontrollvõistlused.
	1 osa	märts	14,15,16,17,18	Kergelt vähendada vastupidavustreeningu ulatust. Alustada maastikul hüppamisega. Kontrollvõistlused kooli- ja takistussõidus.
Võistlusperiood I		mai-juni	24,25,26,27,28,29	2-3 võistlust KS, TS. Üks KV võistlus vastavalt treenituse astmele. Keskmise ulatusega vastupidavustreening koos tempo tõstmisega. Aktiivne puhkus.
Võistlusperiood II		juni-juli	30,31,32,33,34,35,36,37	1-3 KS, TS KV võistlust. Vastupidavustreening nagu eelmisel perioodilgi. Umbes 4-5 nädalane konsentreeritud ettevalmistus aasta esimeseks kõrgpunktiks. Seejärel lühike aktiivne puhkus.
Võistlusperiood III		aug, sept., okt.	38-48	Umbes 2 võistlust. Umbes 6 nädalane konsentreeritud ettevalmistus eriprogrammil teiseks aasta kõrgpunktiks. KS, TS, maastiku treeningud vastavalt aasta tähtvõistluse vajadusele. Aasta peavõistlus
Vahelperiood		okt.-nov.	49,50,51,52	Hobuse aktiivne puhkus.

### KASUTATUD KIRJANDUS:

1. "Ratsaniku ja hobuse põhiväljaõpe"
2. "Pferde Sport", E.Oese, Berlin
3. Wilhelm Müseler: „Ratsasport“;
4. Michel Robert :“ The Secrets and Methods of a Great Champion“;

### Soovituslik kirjandus:

1. Michel Robert :“ The Secrets and Methods of a Great Champion”.
2. Tuire Kaimio: „Koos hobusega“;
3. Wilhelm Müseler: „Ratsasport“;
4. Modern Eventing with Phillip Dutton, The Complete Resource for Today's Eventers – Training, Conditioning and Competing in All Three Phases
5. Training the Three Day Horse and Rider *by Jim Wofford*
6. Cross Country with Jim Wofford
7. How Good Riders Get Good: Daily Choices that Lead to Success in Any Equestrian Sport
8. 101 Jumping Exercises for Horse & Rider by Linda Allen;
9. Celebrity Jumping Exercises.

### Soovituslikke internetilehekülgi

- 1) [www.ratsaliit.ee](http://www.ratsaliit.ee)
- 2) <http://www.eventiontv.com/>
- 3) <https://www.britisheventing.com/asp-net/page.aspx?section=1153&itemTitle=Getting+Started>
- 4) [www.discovereventing.com](http://www.discovereventing.com)
- 5) [www.horseandcountry.tv](http://www.horseandcountry.tv)
- 6) [www.equisearch.com](http://www.equisearch.com)