

HIPPOEVENT ekskluzīva saruna par tēmu Darbs ziemā ar sporta braucamzirgiem – Torstens Carembovičs (oriģinālvalodā Thorsten Zarembowicz) – Pasaules Zirgu Vienjūgu klases Čempions – individuālajā, kā arī komandu vērtējumā.

Pašlaik Vācijas Zelta medaļas braucējs strādā ASV. Floridā, kur ir brīnišķīgi silts un saulains laiks, viņš strādā par treneri, kur gatavo braucējus nākošajiem čempionātiem.

2012. gadā notiks Pasaules Vienjūgu Čempionāts – šobrīd Torstens vēl nav izlēmis vai piedalīties cīņā par titula aizsargāšanu – iespējams, ka turpmāk viņš sēdīsies pie divjūga grožiem.

Kā Pasaules Čempions gatavo savus zirgus – vairāk vai mazāk siltajā ziemā – nākamajai sacensību sezonai?

Torstens Carembovičs:

Lielāko daļu laika savus zirgus es braucu, taču pie ikdienas darba pieder arī treniņi dubultkordā vai uz skrejentes (*vācu val. Laufband, zirgu trenažieris*). Šajā ziemā man stallī ir trīs zirgi, jo ziemā dzīvoju Floridā, un savus mājās palikušos zirgus esmu uzticējis savam brālim Feliksam. Pie tam esmu atradis mierīgu, pieredzējušu, taču konsekventu treneri, tas ir divjūgu un četrjūgu poniju klases braucējs Manfreds Birks. Viņš ar zirgiem strādā darba dienās. Nedēļas nogalēs treniņus pārņem mans sponsors Dītzs Čladeks un viņa dēls Jens. Tik, cik atļauj laika apstākļi, ziemā ir pieci mēneši laiks, lai mērķtiecīgi strādātu pie pamatproblēmām un noslīpētu tās:

Vairākums divjūgu un četrjūgu zirgu sezonā ir pārsvarā vienā pozīcijā, kurā tie uzsākuši savas gaitas sacensībās. Pēc kāda laika šo zirgu stiegras, muskuļu saites un muskuļi atbilstoši tam arī izmainās. Lai novērstu negatīvos aspektus, ziemā es zirgus 80% strādāju uz iedomāto „slikto pusi”.

Ja ziemas mēnešos nav pieejams braukšanas laukums, var braukt arī „pa taisno”, strādājot pie nostādnēm un ieliekuma, uzlabojot tos.

Atbalstāma ir arī divas reizes nedēļā pārmaiņus jāšana vai darbs dubultkordā. Darbam dubultkordā vai jāšanai nepieciešama liela rutīna un speciālas zināšanas, un, manuprāt, to drīkst veikt tikai kvalificēti treneri.

Kurš sev to neuztic, jebkurā gadījumā divas reizes nedēļā pārmaiņus jāstrādā kordā.

Tas, kurš brauc tikai vienjūgā, es varu ieteikt tikai vienjūga zirgu, kurš visu gadu strādā tikai „viens”, ziemas laikā vienu līdz divus mēnešus dot trenēt zirgu labam jātniekam. Pēc pēdējo gadu

pieredzes, pēc „braucampauzes” zirgi strādā ar daudz lielāku motivāciju un ambīcijām pie uzdevumiem, kuri jāveic pajūgā.

Ziemas darbā ar jaunajiem zirgiem ļoti svarīgi ir iemācīties standarta uzdevumus, kurus māc pieredzējušie zirgi:

- Korekta apstāšanās pie punkta: sakopot/noslēgti, kontaktā ar dzelzi.
- Mierīga stāvēšana: desmit sekundes nekustīgi.
- Atkāpināšana: taisnums, pietiekami tālu (viens zirga garums, utt.)
- Korekta iebraukšana rikšos: kontaktā, nepārejot soļos

Treniņu intensitāte ziemas dienās, protams, atkarīga no pieejamā laika, kas katram no mums līdzās profesijai un ģimenei, īsumā, ir ierobežots.

Pieredzējuši zirgi labprāt bauda ziemas sauli aplokā un savu kondīciju uztur uz skrejentes, kamēr jaunajiem zirgiem piemēro tādu treniņu programmu, kas tos sagatavos nākošajiem uzdevumiem.

Tiklīdz marta mēnesī laika apstākļi uzlabojas, nedēļas programmā mēs vairāk pielietojam kondīcijas treniņus un šķēršļu braukšanas treniņus. Zirgi regulāri tiek jūgti arī maratona ratos – zirgi strādā katru dienu – papildus !!! treniņiem ratos – uz skrejentes, lai tie iegūtu savu fizisko formu, sākoties sacensību sezonai.

Visiem pajūgu braukšanas sporta draugiem es novēlu brīnumskaistus Ziemassvētkus, daudz prieka un panākumu mūsu sportā 2012.gadā!

Sveicieni no Floridas, Torstens