

Ivica Vrhovnik
Zlatko Kramarić

PRIPREMA, PROVEDBA I ANALIZA NATJECANJA U DALJINSKOM JAHANJU CROATIA CUP

1. UVOD

Iako je kao disciplina jahačeg sporta relativno mlada, za daljinsko se jahanje može reći da je jedna od iskonskih kategorija jahanja i konjičkog sporta uopće. To potvrđuje potreba čovjeka za prevaživanjem udaljenosti na konjskim leđima ne bi li obavljao aktivnosti nužne za preživljavanje, najčešće u vojne ili migracijske svrhe. Razvojem čovječanstva i tehnologije, jahanje kao esencijalna ljudska vještina gubi svoj smisao u ranije navedene svrhe i nastavlja se koristiti u sportu i rekreaciji. Danas je *endurance* jedna od novijih i vjerojatno najbrže rastućih disciplina natjecateljskog jahanja.

Daljinsko jahanje (*Endurance*) ispit je izdržljivosti za konje i jahače. Cilj daljinskog jahanja je proći dugačku stazu u prirodi u što kraćem vremenu, a da pri tome ne iscrpljujete konja preko norme (Kramarić, 2012).

Primarni cilj ovog rada je dati uvid u pripremu i organizaciju konjičkog natjecanja u prirodnom okruženju, na vrlo velikoj površini te analizirati rezultate dobivene nakon prolaska ciljne crte. Naime, samo temeljita analiza rezultata, kako vlastitih tako i od konkurencije može biti temelj za daljnje napredovanje kroz natjecateljski sport.

2. POVIJEST

2.1. Nastanak discipline daljinsko jahanje

Daljinsko jahanje kao organizirana aktivnost prvo se razvilo u SAD-u po uzoru na europsku vojnu konjicu (naročito poljsku i rusku) i njihov program uzgoja konja koji su kao test sposobnosti konji morali, noseći teret od 140 kg, proći 160 km u jednom danu. Službeno se smatra da je daljinsko jahanje postala sportska disciplina 1950. godine kada je Wendell Robie jahao iz Nevade u Kaliforniju stazom Pony Expresa i završio je u roku manjem od 24 sata. Daljinsko jahanje u Europi počelo se razvijati od 1960. godine.

2.2. Daljinsko jahanje u Hrvatskoj

U Republici Hrvatskoj prvo službeno natjecanje u daljinskom jahanju održano je 2. lipnja 2006. godine na Petrovom vrhu pored Daruvara na stazi dugačkoj 45 kilometara s jednim veterinarskim vratima u organizaciji Udruge Bilogora Papuk 1991. Prije toga, 13. svibnja 2006. godine održana je pokazna utakmica u Barbanu u Istri, u organizaciji KK Hiperion i „Društvo trke na Prstenac“ kako bi se stekao praktični uvid što je sve potrebno za organizaciju utakmice (Kramarić, 2012).

Izvrstan odaziv jahača rezultirao je organizacijom još nekoliko utrka u 2006. da bi se sljedeće 2007. godine krenulo u puno organizaciju Prvenstva Hrvatske i Croatia Kupa. Od tada ova jahača disciplina i Croatia kup neprekidno i punopravno egzistiraju u regionalnom konjičkom svijetu.

3. PRIPREMA

3.1. Priprema organizatora

Obično tri mjeseca prije početka utakmice organizator počinje s pripremama za utakmicu. Pripreme podrazumijevaju organizacijski sastanak gdje se dijele konkretni zadaci svojim članovima. Najduže traje odabir staza za natjecanje. Potrebno je naći najbolje moguće dvije inačice staze. Obje bi staze trebale pružiti mogućnost da se održe dvije utakmice ukupne duljine od 40 do 50 km te 80 do 90 km. Istovremeno se mjeri duljina staze GPS uređajem koji ujedno i pohranjuje trasu staze. Utakmice Croatia Kupa su sve jednodnevne.

Sljedeći je korak, 45 dana prije početka utakmice, pisanje propozicija. U propozicijama se navodi sudačko i veterinarsko vijeće, tehnički delegat i glavni *steward*, prezentiraju se tehničke karakteristike staze, minimalna brzina trčanja, duljina pojedinih etapa te duljina obaveznih odmora. Prezentiraju se mjesto, vrijeme i način starta, datum za prijavu natjecatelja, smještaj ljudi i konja, ishrana te druge servisne informacije. Kada propozicije odobri Odbor daljinskog jahanja i Odbor sudaca HKS-a iste se objavljuju na službenoj stranici.

Tek tada su stečeni uvjeti za označavanje staze. Sama se staza sastoji od veterinarskih vrata i same staze u prirodi. Općenito pravilo označavanja je da se s mjesta jedne oznake vidi druga oznaka. Obično se stazama daju nazivi po bojama kojima će biti označene (crvena, plava, žuta...) Staza se označava vrpčama u boji, plastičnim trakama, strelicama na kolčićima te strelicama na tlu. Postavljaju se oznake za mjesta za pojenje (svakih 10 km). Na ovim mjestima omogućeno je pojenje i hlađenje konja samo od strane jahača. Označavaju se mjesta za logistiku (barem jedno na stazi). Jedino na tom mjestu logistika smije legalno pristupiti natjecatelju dok je na stazi te mu pružiti svaku vrstu pomoći od pojenja i hlađenja konja do zamjene nekog dijela opreme. Postavljaju se oznake udaljenosti od cilja – svakih 5 km. Postavljaju se

oznake udaljenosti do cilja – 2000 m, 1000m i 500m kako bi jahači znali kad treba započeti s hlađenjem konja. Postavljaju se i druge obavijesti značajne za sigurno savladavanje staze.



Slika 1. Jahači na stazi, na granama se jasno vidi oznaka staze (izvor: privatna kolekcija Zlakta Kramarića)

Dan prije same utakmice uređuju se veterinarska vrata. Veterinarska vrata su mjesto gdje se provodi mjerenje vremena za natjecateljski par te kontrole stanja konja. Veterinarska vrata imaju nekoliko elemenata: start, cilj, mjesto za mjerenje vremena, mjesto za veterinarski pregled te mjesto za hlađenje i obavezni odmor konja. Svako od ovih mjesta vidno se označava natpisima. Na mjestu starta i cilja, na tlu se povlači crta koja označava, fizički start i cilj. To je referentna točka za mjerenje. Samo mjesto veterinarskog pregleda sadrži obično četiri trake. Jedna velika gdje konji čekaju veterinarski pregled. Tu im veterinar mjeri puls koji mora biti 64 otk/min i niži da bi nastavili s pregledom. U ostale tri trake provode se pregledi konja. Trake se vidno označavaju, a cijeli se pregled ograđuje. Postoje dvojna vrata ona za ulaz i izlaz. U prostoru za hlađenje i obavezni odmor mora postojati mogućnost vezivanja konja kao i mogućnost dobave većih količina vode za pojenje i hlađenje.

3.2. Priprema natjecatelja

Prije sportsko-treznog dijela priprema postoji dokumentacijski dio pripreme natjecateljskog para na nastup na natjecanju u daljinskom jahanju (Croatia Kup). Jahač mora imati položen osnovni jahači ispit (jahaća dozvola) koji je dokaz da ta osoba poznaje elementarne zakonitosti jahanja i konjarstva uopće, a temelj je za natjecateljsku licencu. Licenca discipline polaže se najranije mjesec dana nakon polaganja jahaće dozvole, a garantira da je natjecatelj upoznat sa specifičnim zahtjevima konkretne discipline u ovom slučaju - *endurance*.

Konj kao drugi dio natjecateljskog para, mora imati putovnicu s propisanim cijepljenjima i pretragama, licencu HKS-a za natjecanje u tekućoj godini te najmanje četiri godine starosti.

Kada govorimo o pripremi natjecatelja najčešće mislimo o pripremi natjecateljskog para, dakle konja i jahača. Kondicijski trening podrazumijeva skup trenažnih postupaka za razvoj i održavanje funkcionalnih motoričkih sposobnosti te morfoloških obilježja konja i jahača u skladu sa zahtjevima daljinskog jahanja (prema Milanović, D., 2009). Nadalje, natjecateljski par se podijeli na pripremu jahača i pripremu konja.

Konjički sport jedan je od rijetkih sportova gdje se ravnopravno natječu pripadnici oba spola. S obzirom na kinantropološke karakteristike sportaša-jahača, opće je poznata tvrdnja da prema morfološkim karakteristikama trebaju biti niski i lagani, međutim to vrijedi samo za galopski sport. U daljinskom jahanju svakako pomaže manja tjelesna težina, no minimalna tjelesna težina za seniore s opremom (ovisno o natjecanju) je propisana na 75kg. Kako bi pomogao konju, pogotovo kada je teren loš, jahač trči uz konja tako da je tu uvijek dobrodošla kvalitetna bazična priprema sportaša, no ne može se reći da je od presudne važnosti. Nikako se ne smije zanemariti fleksibilnost kao ključna sposobnost prevencije ozljeda. Padovi nisu česti, no jahanje (trening i utrkivanje) u prirodi donosi neke rizike koji su veći no u zatvorenom pješčanom manježu.

Uspjeh u daljinskom jahanju postiže se specifičnom kondicijom, ali je najvažnije da jahač posjeduje jake konativne dimenzije te kognitivne i motoričke sposobnosti, tj. osobine koje mu omogućavaju da djeluje na konja tako da mu osigurava uvjete za maksimalno efikasan prelazak natjecateljske staze.

Anatomski, fizički i biomehanički gledano metodika treninga se može usporediti s procesom sportske pripreme čovjeka sportaša, ali se zato psihološki uvelike razlikuje i zato je neophodno poznavati jednostavnu psihologiju konja.

„Konji nisu motivirani za slavu zlatne medalje, zato im je teško razumjeti jedan krug galopa više“ (Micklem,W.,2003).

Upravo je zato vrlo teško raditi na godišnjem ciklusu treninga ili na bilo kakvom dugoročnom planiranju sportske forme. Isto tako prisutan je i rizik ozljeđivanja gdje običan kamen u kopitu može udaljiti konja iz sustavnog treninga nekoliko dana tako da mjere kao što su sumarni parametri nažalost ne znače puno. U praksi se većina trenera-jahača bazira se na tjedni mikrociklus gdje broj trenažnih dana varira od četiri do najviše šest.

Natjecateljski par u većini slučajeva pojedinačni trening bazira na jahanju kasom u različitim uvjetima i na osnovnim dresurnim vježbama (gimnastika). Kas je najefikasniji način kretanja konja i najčešće koristi pri utakmicama daljinskog jahanja

tako da je i u treningu najzastupljeniji. Može se jahati ovisno o konfiguraciji terena raličitim brzinama, vrlo slično kao i fartlek tehnologija atletskog treninga. Dresurne se vježbe također u većini slučajeva kašu, no ubačeni se elementi gibljivosti, tako da zapravo možemo govoriti o svojevrsnoj „konjskoj gimnastici“, specifičnom treningu *endurance* konja. (prema Gringschl, H., 2014.).

Konji mogu osjetiti napor treninga tjelesno i mentalno. Dobro opažanje ponašanja konja omogućit će promjene programa prije nego se neznatan trag pretvori u veliki problem, no tu je iskustvo prateće ekipe od velikog značaja. Kada konju nije ugodno u treningu bolje je završiti prije vremena.

3.2.1 Kontrola treniranosti konja

Kontrola treniranosti jedna je od temeljnih aktivnosti za unapređenje sportskih rezultata. Kako bi se humano odnosili prema natjecateljskom konju, a tek onda težili sportskom rezultatu nužno je poznavati osnove treniranosti konja. Praćenje i unapređivanje morfoloških, funkcionalnih, biokemijskih, biomehaničkih, motoričkih, socijalnih i psihičkih pokazatelja treba biti dio svakodnevne prakse. Na temelju aktualnog stanja treniranosti kao i efekata treninga unose se korekcije u program treninga sportskog konja.

Frekvencija srca vrijednost je koja nam uvelike može pomoći pri ocjenjivanju forme i trenutnog stanja konja. Poznato je da rezultati variraju između pojedinih (pasma) konja, stoga prvo treba odrediti prosjek za svakog konja.

Za značajnu usporedbu tj. pouzdanost, nalaz mora biti napravljen:

- u isto vrijeme
- u istim uvjetima
- u istoj opremi
- s istim mjernim instrumentima

Jahači u treningu najčešće nose srčani monitor kojim su u stanju uvijek mjeriti srčanu frekvenciju. Štoviše, postoje kolani koji već u sebi imaju srčani monitor tako da uvijek možemo pratiti puls konja. Na veterinarskim vratima frekvenciju srca mjeri stručna osoba stetoskopom i to su relevantni podaci u natjecanju. No, ukaže li se potreba frekvenciju možemo procijeniti i pritiskom dlana na trup konja.

Srčana frekvencija mora padati što se konji bliži vrhu sportske forme. Uzbuđen konj imat će visok puls, a konj koji se osjeća dobro brzo se smiriti disanje i pad pulsa će biti očigledan. Upravo je taj puls u oporavku vrlo bitna mjera jer konju dugoprugašu omogućava brz prolaz veterinarskih vrata i nastavak utrke (Tablica 1).

Tablica 1. Frekvencije srca konja

1.	mirovanje	20 - 40 otk/min
2.	aerobno - anaerobni prag	70% od max frekvencije srca
3.	pri maksimalnom naporu	225 - 240 otk/min.
4.	pri submaksimalnom naporu	do 225 otk/min.
5.	na veterinarskim vratima	64 otk/min.

4. PROVEDBA UTAKMICE

Sva natjecanja u daljinskom jahanju odvijaju se prema pravilima međunarodne konjičke federacije (FEI), Pravilnika daljinskog jahanja HKS-a te općeg pravilnika HKS-a. Vrlo rano na sam dan utakmice, natjecatelji dolaze i istovaruju konje te odmah dolaze na prvi veterinarski pregled. Tu veterinari utvrđuju je li svaki pojedini konj zdravstveno spreman za početak utakmice. Od mjeritelja vremena natjecatelji dobivaju natjecateljske brojeve i odašiljače koji se stavljaju na konja zbog automatskog mjerenja vremena. U točno zakazano vrijeme počinje tehnička konferencija koju drži tehnički delegat uz potporu prezentacije. Na istoj natjecatelji dobivaju sve tehničke detalje staze kao i obavijesti kako je označena staza. Dobivaju obavijesti i kojim se redosljedom trče staze. Oko 30 minuta prije starta natjecatelji sedlaju konje i počinju se zagrijavati. Na crti starta pojavljuje se pet minuta prije kako bi suci mogli provjeriti adekvatnost jahaće opreme i opreme konja. Nakon starta natjecateljski par odlazi na stazu. Kada prođu cijelu stazu, točno određenim smjerom, dolaze na cilj etape gdje im se mjeri vrijeme provedeno na stazi. Sada imaju dvadeset minuta vremena da ohlade konja, rasedlaju ga i prijave veterinarski pregled. Nakon prijave veterinarskog pregleda natjecateljsko se vrijeme zaustavlja i počinje teći vrijeme obaveznog odmora. Za to vrijeme konju se mjeri puls, provjerava se šepa li, ispituje mu se srčani ritam, peristaltika, osjetljivost leđa, prokrvljenost, dehidracija i sl. Ako konj zadovolji sve preglede, odlazi u prostor za hlađenje i obavezni odmor gdje se zadržava dok ne dođe vrijeme za sljedeću etapu kad se sve ovo ponavlja. Na kraju utakmice računalo izbacuje plasman sukladno vremenskim postignućima. Nakon ovog slijedi službeno proglašenje pobjednika i podjela nagrada i priznanja. Jahač dobiva nagradu i pehar, a konj dobiva rozetu. Dan ili dva nakon utakmice rezultati se objavljuju na službenoj internetskoj stranici Hrvatskog konjičkog saveza.

5. ANALIZA REZULTATA

Bez adekvatne analize rezultata, radilo se o rezultatima testa ili sportskom rezultatu, ne možemo reći jesmo li obavili dobar trenažni i natjecateljski posao. Ispisom rezultata svaki jahač i njegov prateći tim trebali bi realizirati postignute rezultate. Obično se računa prosječna brzina tijekom utrke ili etape u zavisnosti od

sastava i konfiguracije terena te se dobiveni rezultati mogu uspoređivati s onima na prethodnim utrkama, treninzima ili pak istom utrkom u prethodnoj sezoni. Grafikon pokazuje odnos prosječne brzine jahanja s duljinom staze.

Dakako, uvijek se dobiveni parametri mogu usporediti i s rezultatima konkurencije ne bi li je vidjelo odstupanje. Kod analize i bilježenja podataka svaki bi tim trebao imati jednostavne bilješke o vremenskim uvjetima na stazi, pogotovo kada uspoređujemo dvije iste utrke. Razlog tome je prilično jednostavan; konji lakše trče kada je temperatura zraka niža, jahač mora biti pažljiviji (a time i nešto sporiji) kada je teren mokar i sklizav, a to su sve faktori koji utječu na krajnji rezultat.

6. ZAKLJUČAK

Croatia Kup egzistira već punih deset godina i evoluirao je u respektabilno sportsko konjičko natjecanje koje ima tendenciju rasta. Upravo tom rastu ide u prilog i dobivanje organizacije Balkanskog prvenstva u daljinskom jahanju u listopadu 2016. na kompleksu ŠRC Kukavica pokraj Bjelovara u Bjelovarsko-bilogorskoj županiji. Zanimljivo je spomenuti kako je upravo ŠRC Kukavica vrlo interesantna lokacija na kojoj su se odražavale prve utrke, kampovi i edukacije u daljinskom jahanju, a toj svrsi služi i danas.

Obradom teme može se zaključiti da je pokretanje discipline daljinskog jahanja kao i samog Croatia Kupa imalo višestruki benefit na konjički sport i konjarsku zajednicu. Zapažaju se pozitivni pomaci uvođenjem novih konja u tipu daljinskog jahanja, a vidi se i nazočnost hrvatskih jahačkih parova na međunarodnim utakmicama i šampionatima. U RH već postoje natjecateljski parovi koji posjeduju i 4 međunarodne zvjezdice – utakmice duže od 160 km u jednom danu. Zaključiti možemo da daljinsko jahanje kao sport ima svoje mjesto u sportskom i konjičkom svijetu.

7. LITERATURA

1. Kramarić, Z. (2012). www.konjicki-savez.hr, s mreže skinuto 19. travnja 2016. s adrese: <http://konjicki-savez.hr/?p=103>
2. Mataja, Ž., (1980.). *Uvod u sportski trening*. Zagreb: Nakladni zavod matice Hrvatske
3. Micklem, W., (2003). *Complete horse riding manual*. London: Dorling Kindersley
4. Perinović, M. (2013). *Osnove metodike treninga u preponskom jahanju* (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Privatne zabilješke sa seminara o daljinskom jahanju u organizaciji HKS; ŠRC Kukavica 2014., sajamski prostor Gudovac 2015., predavač ing. Harald Gringschl