



Pateicoties lielai jātnieku un treneru interesei, šogad, no 25. līdz 27. maijam

**atkārtoti tiek rīkots britu trenera Russell Guire praktiskais seminārs
"Jātnieka uzsēdes biomehāniskā analīze"**

Uzsēdes analīze norisinās 45 - 60min individuāla treniņa laikā - jātniekam tiek izsniegts speciāls apgērbs (pieguloša jaka) ar audumā iestrādātām kontrastējošām svītrām, kas palīdz saskatīt uzsēdes nepilnības. Tad treniņš tiek filmēts (visās gaitās, kā arī lecot pār šķērslī, ja jātniekam ir vēlme apskatīt uzsēdi arī lecienā) - filmēšanā tiek izmantota speciāla kamera, kas piemērota palēlinātas kustības analizēšanai, kā arī video apstrādē tiek pielietota *Quintic* programmatūra, kas specifiski radīta biomehāniskajai analīzei.

Nodarbības laikā Rasels kopā ar jātnieku (jātniekam joprojām sēžot zirgā) apskata palēninātu video un konstatē uzsēdes kļūdas. Tālākajā treniņa gaitā viņš palīdz šīs kļūdas izlabot un, jātnieks tiek atkārtoti filmēts - treniņa beigās tiek apskatīts jaunais video un novērtētas izmaiņas. Rasels sniedz arī padomu turpmākai attīstībai, individuāli iesakot dažādus vingrinājumus uzsēdes nostiprināšanai.

Semināra norise JK "Erceni"

25. - 27. maijs; nodarbību sākuma laiki katram jātniekam tiks noteikti individuāli.

Izcenojumi: 75,- EUR par vienu nodarbību
piesakoties līdz 19. maijam

pēc 19.05.2014. - 90,-

Cena klausītājiem: 10,- EUR (par 3 dienām)

Pieteikšanās un plašāka informācija:
info@erceni.lv

29418192 (Ilze) vai 29116849 (Zane)



Lūdzam pieteikties laicīgi, jo vietu skaits ierobežots!

Pieteikums tiek apstiprināts TIKAI pēc maksājuma saņemšanas!

Piesakoties lūdzam norādīt treniņa veidu - iejādes vai konkūra, kā arī norādīt e-pastu rēķina saņemšanai!

Seminārs noritēs angļu valodā - vajadzības gadījumā tiks nodrošināts tulkojums latviešu valodā.

Par Russell Guire un Centaur Biomechanics plašāk
www.centaurbiomechanics.co.uk

Kāpēc nepieciešama uzsēdes analizēšana?

Labā uzsēde zirgā ir svarīga vairāku iemeslu dēļ - pareizi sēžot, jātnieks ir ne tikai spējīgs stabili turēties zirgā, bet arī efektīvi sajust zirgu un komunicēt ar to, tādējādi netraucējot tam kustēties. Rezultātā jātnieks vairs nav zirgam nasta, bet gan kļūst par palīgu kustību brīvības un atlētisma uzlabošanā.

Tomēr, bez pareizas uzsēdes šie ieguvumi tiek lielā mērā zaudēti, jo zirgs nespēj pareizi atsaukties jātnieka prasībām un efektīvi kustēties, kas ne reti tiek tulkots kā dzīvnieka nepaklausība. Bieži vien šīs uzsēdes problēmas ir šķietami nelielas un jau ir kļuvušas par jātnieka ieradumu, līdz ar to vairākumā gadījumu paliek nepamanītas gan hobija, gan profesionālu jātnieku vidū. Nelabojot šīs kļūdas, rodas ķēdes reakcija - zirgam ilgtermiņā esot nepareizi noslogotam, var rasties muskuļu disbalanss, kā arī palielinās traumu risks.

Biomehāniskās analīzes pielietošana jātnieku sportā

Biomehāniskā kustību analīze līdz šim sekmīgi izmantota dažādos citos sporta veidos, sportiskā snieguma uzlabošanai (piem., teniss, peldēšana, u.c.) un ir pielāgota arī jātnieku sporta vajadzībām jau 10 gadus. Rasels Gvairs (Russell Guire) pirms 8 gadiem ir dibinājis savu uzņēmumu *Centaur Biomechanics*, kas nodarbojas ar zirga gaitu un jātnieka uzsēdes biomehānisko analīzi. *Centaur Biomechanics* pakalpojumus izmanto visu līmeņu jātnieki - no amatieriem līdz augsta līmeņa sportistiem, ieskaitot Lielbritānijas olimpisko komandu.



Par semināra vadītāju Russell Guire

Rasels ir sporta zinātnieks no Lielbritānijas, kas specializējies zirgu un cilvēku kustību biomehānikā. Karjeras sākumā strādājis pie tādiem jātniekiem kā Dī Lamparde (Di Lampard) un Tims Stokdeils (Tim Stockdale), kā arī vadījis arī zirgu rehabilitācijas centru. Rasels tic preventīviem pasākumiem zirgu veselības saglabāšanā: "Es uzskatu, ka no traumām daudzos gadījumos iespējams izvairīties, saprotot kustību biomehāniku un tādējādi pārliecinoties, lai uz zirga netiktu radīts nevajadzīgs spiediens".

Rasels šo metodi aktīvi pielieto ne tikai dzimtajā Lielbritānijā, bet ceļo pa visu pasauli vadot ne tikai uzsēdes analīzes seminārus, bet arī lasot lekcijas un uzstājoties ar šo tēmu saistītās konferencēs un organizējot kursus un treniņnometnes.

Atsauksmes no dažiem 2013. gada semināra dalībniekiem:

Nora Ņukša, iejādes jātniece - "Latvijā semināri nenotiek bieži, bet, ja notiek, tad tos ir vērts apmeklēt gan kā jātniekam, gan kā klausītājam. Seminārs, kurš notika pie Russell Guire bija noderīgs, lai pilnveidotu savu sniegumu kā sacensībās, tā arī treniņos. Nodarbība notika intensīvi un produktīvi. Tās laikā tika labotas rokas, pleci, kājas, viss, kas atbilst „elites klases jātniekam”, kā izteicās pats Russell.

Kā zināms, kā konkūrā, tā iejādē, viss ir atkarīgs no jātnieka, cik labi viņš spēj parādīt zirgam komandu, lai kopējais sniegums būtu veiksmīgs. Viens ir tas, ko treneris tev māca treniņos, bet

otrs ,ko pilnīgi svešs cilvēks spēj iemācīt īsā laika posmā, redzot gan zirgu, gan jātnieku tikai tad, kad esat uznākuši uz laukuma. Ir vērts izmantot katru iespēju, ko sniedz, lai uzlabotu savu jāšanas prasmi, ir jāpievērš pat uzmanība tādiem sīkumiem kā, uz kura pleca jūs nēsājat somu, jo arī tas spēj mainīt Jūsu uzsēdi. Galvenais uzdevums ,kas katram jātniekam ir jāveic, ir jāspēj cīnīties ar savām neērtībām un nepatiku, lai būtu rezultāts, ir jāsmaida, jātur augsti pacelta galva, lai izskatītos karaliski. To arī pie Russell var iemācīties, ne tikai kā pareizi sēdēt, bet arī smaidīt un domāt pozitīvas domas kamēr startējat vai strādājat treniņos."

Ercenu komanda, semināra organizētāji - "Mūsu sadarbības sākums ar Raselu sākās ar dažiem veiksmīgiem treniņiem Anglijā, pēc kuriem izlēmām viņu aicināt trenēt uz Latviju. Rasela treniņu metodika ir unikāla un inovatīva - darba gaitā viņš pielieto ne tikai savas plašās zināšanas un pieredzi, bet arī jaunākās tehnoloģijas. Šāda kombinācija sniedz patiešām lieliskus rezultātus - par to pagājušo gadu pārliecinājās kā Ercenu komanda, tā arī jātnieki kas piedalījās seminārā. Lielās intereses un pozitīvo atsauksmju dēļ, šogad semināru organizējam 3 dienas, lai dotu iespēju vairāk jātniekiem gūt jaunas zināšanas pie pasaules klases trenera."