

# Training, waar ben ik mee bezig?

- Steeds beter worden, zoeken naar grenzen en deze verleggen door training. Daar draait het om in de sport, ook in de paarden- en pony-sport. Maar wat doe je eigenlijk als je aan het trainen bent? Het is goed om daar eens over na te denken. Over de theorie achter de praktijk. Niet alleen voor Olympiade-gangers: ook een B- of een L-proef is meer dan netjes in de krukje rondjes rijden. Kant en klare recepten zijn niet te geven. Wel enkele ingrediënten. Paarden en pony's moeten voorbereid worden op een prestatie, op welk niveau dan ook. Gebeurt dat onvoldoende, dan wordt tijdens de wedstrijd mogelijk teveel van het dier geëist en kunnen blessures ontstaan.

- Training is een oefenproces gericht op verbetering van het prestatieniveau. Regelmaat en systeem zijn sleutelwoorden voor het verkrijgen van een trainingseffect. Telkens weer prikkel je de cellen van de verschillende lichaamsdelen om beter te worden. Tijdens de training wordt een aanslag op de cellen en organen gepleegd. In de rustperiode proberen deze cellen zich te herstellen en zelfs beter te worden dan voor die tijd. Rust is dus een wezenlijk onderdeel van de training. Het aanpassingsproces van de cellen is

- Feolien (v.G. Ramiro, gefokt op het proefbedrijf) heeft haar coördinatie op deze sprong perfect voor elkaar.



te sturen door de training telkens iets te verzwaren. Niet teveel want dan ontstaat overbelasting, maar ook niet te weinig want dan treedt geen verbetering op.

Het maximaal haalbare prestatieniveau is afhankelijk van verschillende lichaamsdelen of systemen in het lichaam. Alleen spierkracht en uithoudingsvermogen zijn niet voldoende. Sterke botten en pezen, beweeglijkheid in gewrichten, coördinatie, karakter, de wil om te winnen, kun je niet missen. Verschillende weefsels reageren anders op training, daarom moeten de oefeningen per onderdeel verschillen. Spieren kunnen snel in kracht toenemen, botten en pezen hebben veel meer tijd nodig. Met deze verschillen moet je rekening houden. Een goede training is afgestemd op dat deel van het lichaam dat het minste kan worden belast. Een ketting breekt altijd bij de zwakste schakel. In de loop van de tijd zal dat steeds een ander lichaamsdeel zijn. Bij een ongetraind paard zijn de botten en pezen vaak de zwakste schakel. Overbelasting geeft blessures. Het grote aantal blessures in de praktijk kan een aanwijzing zijn dat daar te weinig aandacht aan wordt besteed.

Onderzoek op de Waiboerhoeve is gericht op verbetering van het beenwerk. Op grond van afgesloten proeven door onderzoeker G. Bruin en anderen kan reeds gesteld worden dat beweging c.q. training tijdens de opfok gunstig is. Lopend onderzoek kan ons nog meer leren over de invloed van beweging gedurende de eerste maanden na geboorte. Kenmerken van bottraining zijn dat: het vaak moet plaats vinden, per keer kort duurt en dat de prikkel intensief moet zijn. Dit kun je bereiken door korte sprints op een draagkrachtige bodem. In feite wat een veulen doet als het met zijn moeder in de wei loopt. Een paar keer wegrennen van zijn moeder en weer terug. Daarna rust. Eenmaal volwassen moet je beenwerk gericht blijven "onderhouden". Natuurlijk gebeurt dat voor een deel automatisch tijdens de normale training. In aanvulling daarop mag van stappen op de harde weg een gunstig effect worden verwacht. Zeker wanneer veel op losse bodems wordt getraind.

## Coördinatie

Voor iedere wedstrijdprestatie, of het nu springen, dressuur of military betreft, is de behendigheid van het paard noodzakelijk. Alle bewegin-

gen moeten gecoördineerd verlopen. Hierbij gaat het om het samenspel tussen zenuwstelsel en spierstelsel, om besturing van lichaam en ledematen. Grote en kleine hersenen, het ruggemerg, spieren, skelet, pezen en zenuwbanen spelen allen hun rol. Samen zorgen deze onderdelen ervoor dat de commando's vanuit de hersenen niet alleen leiden tot bewegingen, maar dat deze ook bewust gebeuren. Bij ataxie zit er in dat systeem ergens een blokkade waardoor juist ongecontroleerde bewegingen worden gemaakt. Het besturingsproces kan geleerd en getraind worden. Door oefenen en herhalen kan een soort automatisme in bewegingen ontstaan. Dit proces kan verstoord worden door pijn, vermoeidheid, emotie en karakter. Verbetering van het coördinatievermogen gaat langzaam. Verwacht mag worden dat veel variatie, bewegen in alle gangen en korte oefeningen die vaak worden herhaald, positief uitwerken. Bij het leren van nieuwe oefeningen is het belangrijk dat de dieren fris zijn. Vermoeidheid is een slecht uitgangspunt om moeilijke oefeningen, zoals bijvoorbeeld de pirouette, voor het eerst te gaan oefenen. Bij mensen ontwikkelt de behendigheid zich het sterkst op jonge leeftijd. Waarom zou dat bij paarden anders zijn? Alweer een reden om jonge dieren niet langdurig stil te zetten.

### Uithoudingsvermogen

De enige manier om spieren in beweging te krijgen is energie toevoegen. Als brandstof dient de dagelijks opgenomen hoeveelheid voedsel. Bij kortdurende prestaties, zoals bijvoorbeeld een springwedstrijd, gebruikt het paard direct beschikbare energie in de spieren, als afvalproduct ontstaat hierbij melkzuur. Bij langdurige inspanning is niet voldoende energie direct beschikbaar. Het paard moet meer moeite doen om aan energie te komen.

Het kortdurende uithoudingsvermogen kan worden getraind door telkens een korte intensieve inspanning te geven. De intensiteit van de belasting kan worden uitgedrukt in hartslagen per minuut. Bij intensieve training zal de pols tot boven de 200 slagen per minuut liggen. Voortdurende beweging met een lage intensiteit (pols onder de 160) is een geschikte trainingvorm voor duurprestaties zoals marathon of cross-country. Training van uithoudingsvermogen kan dus op verschillende manieren gebeu-



ren. Training specifiek gericht op uithoudingsvermogen kan snel effect sorteren. Een periode van 3 tot 6 maanden kan genoeg zijn met een frequentie van 2-3 maal per week. In een vroeg stadium trainen op uithoudingsvermogen kan de kans op blessures vergroten. Specifieke beenwerktraining moet daarom vóór de specifieke training van uithoudingsvermogen plaats vinden.

Een flinke sprint in het bos is een welkom onderdeel van het trainingschema.

Een harmonische ontwikkeling van alle factoren maakt topprestaties mogelijk. In ieder geval is het belangrijk heel bewust bezig te zijn. Opletten hoe het paard reageert. Een doel stellen en zonodig bijsturen. De psyche van het paard en het vertrouwen in de ruiter zal een doorslaggevende rol spelen.

Training van het uithoudingsvermogen is voor een draver van wezenlijk belang.

