



Evenwichtige training

Steeds beter worden, zoeken naar grenzen en deze verleggen door training. Daar draait het om in de sport, ook in de paarden- en ponysport.

Regelmaat en systeem zijn sleutelwoorden voor het verkrijgen van een trainingseffect. Tijdens de training worden cellen belast, in rust zullen de cellen zich herstellen en zelfs beter worden dan voorheen. Dit proces is te sturen door de training telkens iets te verzwaren.

Met trainen kan het beste al op jonge leeftijd begonnen worden. Het maximaal haalbare prestatieniveau is niet alleen afhankelijk van spierkracht en uithoudingsvermogen, maar ook van sterke botten en pezen, beweeglijkheid in gewrichten, coördinatie, karakter en de wil om te winnen. Door op jonge leeftijd al speelsgewijs wat te trainen met paarden, kunnen de botten en pezen al wat ontwikkelen. Jonge paarden moeten in ieder geval heel veel beweging hebben.

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. Een goede training is afgestemd op dat deel van het lichaam dat het minste kan worden belast. 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.

Voor iedere wedstrijdprestatie is behendigheid nodig. Alle bewegingen moeten gecoördineerd verlopen. Het besturingsproces kan geleerd en getraind worden. Door oefenen en herhalen kan een soort automatisme in bewegingen ontstaan. Verbetering van het coördinatievermogen gaat langzaam. Zorg voor veel variatie, bewegen in alle gangen en korte oefeningen die vaak worden herhaald. Bij het leren van nieuwe oefeningen is het belangrijk dat de dieren niet vermoeid zijn.

Het kortdurend 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 trainingsvorm voor duurprestaties zoals marathon of cross-country. 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.

BRONNEN

- *Zorgen voor je paard*. brochure (RDA 2003/04) Raad voor Dierenaangelegenheden, Den Haag.
- *Tussen de oren*. Praktijkonderzoek Rundvee, Schapen en Paarden (PR) Publicatie september 1997, ISSN 1385-0121.



- *Paarden gezond houden.* brochure Vlaamse overheid, Departement Landbouw en Visserij, Afdeling Duurzame Landbouwontwikkeling, Sector Paarden, Brussel.