

Trainen, Meten, Weten een duurzamer paard door bewuste training

Inleiding



Een duurzamer paard door bewuste training

helpen met het optimaliseren van de training.

Ook binnen de paardensector wordt welzijn een steeds belangrijker onderwerp. Naast een beter welzijn door huisvesting en omgang, kan een beter welzijn ook gerealiseerd worden door bewuste training.

Deze bewuste training zou ervoor kunnen zorgen dat een paard langer beschikbaar blijft en beter presteert.

Via het [KIGO-project 'Trainen, Meten, Weten'](#) is er informatie beschikbaar gesteld over verschillende middelen, die de ruiter op weg kan

Signalen van paarden



Om samen met een paard goede prestaties te leveren is het belangrijk dat ruiter en paard elkaar goed aanvoelen. Tijdens de training is het bijvoorbeeld belangrijk dat de ruiter kan zien en voelen wanneer het paard gespannen is.

De lichaamstaal van een paard kan naast spanning ook de stemming van het paard aangeven zoals angst en opwinding. Hierbij zijn vooral de positie van de oren en de staart belangrijk. Probleemgedrag tijdens de training kan ruiter gerelateerde oorzaken hebben, zoals:

- » Slechte rijtechniek
- » Verkeerd gebruik van leerprincipes

Hartslagmeter



De hartslagmeter is in sommige disciplines van de paardensport niet meer weg te denken. Met name bij de eventing en de endurance is de hartslagmeter onmisbaar. De hartslagmeter wordt zowel tijdens de training als op wedstrijden gebruikt.

Als de hartslagmeter bij iedere training wordt gebruikt, zal een afwijkende hartslag sneller opvallen. Dit kan erop duiden dat het paard opgewonden is, maar het kan ook een indicatie zijn voor andere factoren, zoals pijn of onvermogen. De hartslagmeter kan inzicht geven in al deze factoren en is daarmee toepasbaar in praktijksituaties zoals trainingen en bepaalde (gedrags)onderzoeken.

Project

Trainen, Meten, Weten (TMW) is een doorlopend project dat uitgevoerd wordt door groene scholen. Het doel is om meer kennis te verkrijgen over hulpmiddelen die de training van paarden kunnen optimaliseren. Door een optimale training kan het welzijn verbeteren. Met een beter welzijn zal het paard beter kunnen presteren en langer bij ons kunnen zijn.

Meer informatie

- » Hartslagmeter
- » Teugeldrukmeter
- » Signalen van paarden

Lesmaterialen

- » Hier komt binnenkort een verbeterde versie van het Wikiwijs arrangement 'Trainen, Meten, Weten'

Deelnemende partijen

Deelnemende partijen:

- » Helicon NHB Deurne
- » HAS Hogeschool
- » FNRS
- » Universiteit Utrecht
- » Wageningen Universiteit
- » Van Hall Larenstein

Contact

Reageren op dit dossier?
Stuur uw reactie of document naar:
[servicedesk@groenkennisnet.nl](mailto: servicedesk@groenkennisnet.nl)

Voor meer informatie over het KIGO-

- » Onrealistische verwachtingen
- » Overgevoeligheid

Maar ook paard gerelateerde oorzaken:

- » Pijn
- » Lichamelijk onvermogen

Ten slotte kan ook angst een drijfveer zijn om, in de ogen van de ruiter, probleemgedrag te vertonen.

De hartslagmeter kan een hulpmiddel zijn bij de volgende punten:

- » Indicatie voor aandoeningen
- » Training verbeteren

De hartslagmeter wordt ook gebruikt bij vele onderzoeken. Deze onderzoeken zijn voornamelijk om het welzijn van het paard te verbeteren. Ook wordt er momenteel veel onderzoek gedaan naar de interactie tussen de ruiter en het paard.

project 'Trainen, Meten, Weten' kunt u contact opnemen met: [Linda Roost](#), Helicon NHB Deurne.

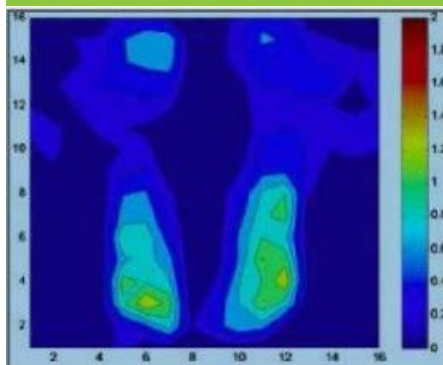
Dit project is uitgevoerd binnen het GKC-programma Paard

Meer dossiers vindt u op: [Groen Kennisnet Dossiers](#)

Datum

Laatste wijziging: 20 augustus 2013

Zadeldrukmat



De zadeldrukmat is een steeds bekender product. Zo zijn er al een aantal zadelpassers die gebruik maken van een zadeldrukmat bij het aanmeten van een zadel. Belangrijk te weten bij een zadeldrukmat is wat de mat precies meet en hoe men de druk mag interpreteren (Validatie). Met een gevalideerde zadeldrukmat zijn al verschillende onderzoeken gedaan. Zo is aangetoond hoe de drukverdeling onder het zadel is tijdens verschillende houdingen, maar ook hoe de drukverdeling is tijdens opstappen met en zonder krukje.

Naast verschillende onderzoeksdoeleinden is de zadeldrukmat ook toepasbaar in de praktijk. Zo kan de zadeldrukmat, behalve voor het aanpassen van een zadel, ook gebruikt worden om de ruiter en trainer bewust te maken van:

- » Eigen houding en zit
- » Verbeteren houding en zit
- » Gegeven gewichtshulpen
- » Druk die een ruiter uitoefent op een paard

Veel (rug)problemen veroorzaakt kunnen worden door slecht passende zadels, of door de rijtechniek. Wanneer de ruiter meer bewust van deze aspecten wordt, kan hier makkelijker aan gewerkt worden.

Teugeldrukmeter



In de dressuursport wordt gestreefd naar licht contact in de mond. Echter hoeveel druk hiervoor nodig is, is niet bekend. Ook binnen bestaande onderzoeken zijn er verschillen in druk ondervonden. De teugeldrukmeter is een hulpmiddel om ruiters bewust te maken van de druk die zij op het bit uitoefenen. Dit uit zich door duidelijke lampjes op het hoofd van het paard.

Via het bit kan de ruiter druk uitoefenen op de mond, de tong, het hoofd en de nek. Door te veel druk kunnen in deze delen te veel spanning ontstaan waardoor er tijdens het rijden problemen ondervonden kunnen worden.

Ondanks dat de exacte werking van de teugeldrukmeter nog niet onderzocht is, geeft de teugeldrukmeter in de praktijk de ruiter wel de kans om:

- » bewust te worden van verschil in druk tussen de twee teugels
- » het verschil in druk tijdens hulpen waar te nemen
- » teugelvoering te analyseren

