

Training uithoudingsvermogen Friese paarden

Als we kijken naar het uithoudingsvermogen worden Friese paarden in de praktijk niet maximaal getraind. Voor de gevraagde prestaties is een maximaal uithoudingsvermogen kennelijk niet nodig. Toch horen we nogal eens het verwijt dat Friezen onvoldoende uithoudingsvermogen hebben om "goed" te presteren in bijvoorbeeld menwedstrijden. Dit moet wellicht worden geïnterpreteerd als "ik had bij de gegeven training een beter uithoudingsvermogen verwacht" of "bij een vergelijkbare training hebben KWPN-rijpaarden een beter uithoudingsvermogen". We kunnen natuurlijk ook bij Friezen het maximale uithoudingsvermogen bereiken. We moeten de trainingsarbeid daar dan wel op richten. Zonder doelgerichte training zal het echt niet lukken.

Beperkingen bij Friezen

Bij Friese paarden vormen stap en draf, en/of het karakter soms een beperkende factor. Door de beperkte snelheid in stap en draf zal de Fries in een identieke prestatie harder moeten werken dan een paard met een hogere maximale snelheid in deze gangen. De gangen kunnen we

niet veranderen. Hooguit kunnen we door extra aandacht aan hoefverzorging en beslag de gewenste gangen enigszins ondersteunen. Aan de hogere eisen betreffende het uithoudingsvermogen kan wel worden tegemoet gekomen door meer aandacht te besteden aan hierop gerichte training.

Uitzonderlijke atleten

Paarden kunnen gelukkig het uithoudingsvermogen sterk vergroten door training. Ook het presteren onder ongunstige (warme en vochtige) omstandigheden kan goed worden getraind. Het is trouwens verstandig om goed op de hoogte te zijn van de reactie van je paard onder moeilijke omstandigheden (extreme vermoeidheid, warm weer, hoge lichaamstemperatuur). Die reactie moet je in de training leren kennen. In een wedstrijd moet je niet voor verrassingen komen te staan. Is dat wel het geval dan heb je in negen van de tien gevallen je paard niet goed genoeg getraind. Eén van de doelen van training is het leren kennen van het paard onder moeilijke omstandigheden.

In het vuur van de strijd is uithoudingsvermogen van groot belang.



Bron: H.D.M.: Zomer

Trekkraft

Voor het trainen van het uithoudingsvermogen zijn een aantal mogelijkheden. Allereerst komt trekkraft in aanmerking voor het vergroten van de spierkracht en het verbeteren van het uithoudingsvermogen. Deze vorm lijkt goed geschikt voor de Fries. Door de uitvoering in stap (of draf) zijn er geen problemen wat betreft de gangen. In de voorbereiding van het wedstrijdseizoen (winter) kan trekkraft goed worden gebruikt. Een afstand van één km tot uiteindelijk circa vier km per dag in combinatie met een opbouw in niveau van licht tot zwaar is effectief. Een vergroting van de trekkraft wordt altijd eerst over de kortste afstand uitgevoerd. Er moet gedurende een training niet direct met de maximale geplande kracht worden begonnen. De kracht moet langzaam worden vergroot tot aan het gewenste niveau (b.v. in een periode van tien minuten). Trekkraft kan worden uitgevoerd op een groot aantal verschillende manieren, zoals b.v. met een remkar, een kettingeg, of een boomstam.

Eerste winst snel geboekt

Voor een verbetering van het uithoudingsvermogen met de eerste 10-15 % maakt het niet veel uit hoe wordt getraind. Met elke dag beweging kunnen we dit al bereiken ongeacht de snelheid. Daar bovenop is echter nog een verbetering van 20-25 % mogelijk. Om die verbetering te bewerkstelligen moeten we intensief trainen en is het gewenst de paarden voor het begin van de training een warming-up te geven.

Warming-up

De warming-up dient om het lichaam voor te bereiden op hoge belastingen (pezen, bloedsomloop, ademhaling). Dit is in het bijzonder van belang voor de middenafstanden (prestaties van één minuut tot 15 minuten). Voor hele korte afstanden en voor lange afstanden is het minder van belang. Elk paard kan een korte maximale sprint van ongeveer 400 meter zonder probleem uitvoeren. Bij lange afstanden is de snelheid zo laag dat er eigenlijk zonder echte warming-up kan worden begonnen. Onder het lopen heeft het paard voldoende tijd om zich aan te passen.

De duur van de warming-up kan beperkt blijven tot vijftien minuten. Na de warming-up moet de lichaamstemperatuur van het paard zijn gestegen tot ongeveer 39,0 °C. Daarna kan met de

intensieve training worden begonnen. Onder het zadel is een intensieve handgalop een goede snelheid voor de warming-up, in het tuig is sneldraf nodig voor het bereiken van het gewenste resultaat. In de warming-up kan ook heel goed een kort stukje intensief worden gegaloppeerd. Bedacht moet worden dat deze training niet op een losse bodem moet worden uitgevoerd. Het risico voor peesblessures is dan te groot. Een stevige bodem zoals een hard zandpad is geschikt.

Uithoudingsvermogen

Na de warming-up kunnen we het uithoudingsvermogen gaan trainen. Dit kan worden gedaan als duurtraining (één snelheid gedurende langere tijd), of als intervaltraining (wisselende snelheden gedurende kortere tijd). Beide manieren kunnen worden gebruikt om de energielevering, zowel met als zonder gebruik van zuurstof, te trainen (respectievelijk aërobe en anaërobe training). Voor training van het duurvermogen wordt vaak van duurtraining, langere tijd bij een zelfde snelheid, gebruik gemaakt. Voor training van het anaërobe uithoudingsvermogen wordt vrijwel altijd gebruik gemaakt van intervaltraining. Bij intervaltraining kan door de rustperiodes tussen de intervallen bij een zelfde vermoeidheidsgraad zwaarder worden getraind.

De snelheid is bij aërobe training lager dan bij anaërobe training. Als vuistregel kan worden aangehouden dat een goede snelheid voor aërobe training gedurende zes intervallen van drie minuten kan worden volgehouden. Tussen de intervallen wordt dan ongeveer twee-drie minuten gestapt. Voor anaërobe training zijn dat zes intervallen van één minuut met ook weer twee-drie minuten stap tussen de intervallen. De kans op blessures is bij kortdurende intensieve arbeid kleiner dan bij langer durende arbeid. Dit is vooral bij jonge paarden (tot een leeftijd van vier-vijf jaar het geval). Paarden ouder dan vijf-zes jaar kunnen langer durende arbeid beter verdragen. Jongere paarden kunnen we derhalve beter eerst kortdurende intensieve arbeid geven (anaërobe intervallen). Hierbij kan worden begonnen met b.v. 20 seconden per interval, in een periode van twee maanden oplopend tot 60 seconden per interval. Het aantal intervallen kan in een periode van zes weken oplopen van drie tot zes. De reactie van de paarden moet goed in de gaten worden gehou-

den. Als er tekenen zijn van overbelasting (over-
vulde peesscheden, volle gewrichten) moet de
duur worden teruggebracht en de snelheid wor-
den verhoogd. Als het beenwerk is hersteld kan
de duur weer worden verlengd. In een periode
van ongeveer twee maanden kan het op deze
wijze maximaal haalbare uithoudingsvermogen
worden bereikt.

Nu kan het aërobe uithoudingsvermogen extra
aandacht krijgen door langere intervallen van
b.v. drie minuten te gaan gebruiken bij een lage-
re snelheid (zes moet kunnen, zeven niet meer).
Ook dit moet ongeveer twee maanden worden
volgehouden. Om het onderste uit de kan te
halen kan daarna nog één-twee maanden trai-
ning volgen met een combinatie van aërobe en
anaërobe arbeid. Hierbij kunnen b.v. vier herha-
lingen van drie minuten aërobe arbeid elk direct
worden gevolgd door vier anaërobe intervallen
van één minuut met daarna nog twee intervallen
van één minuut anaërobe arbeid. Deze vorm van
training is bijzonder zwaar. Door de combinatie
van hoge snelheid en langere duur is de kans op
blessures groot. Je moet als trainer met verschil-
lende trainingsvormen leren omgaan, waarbij net
als in de auto geldt "bij twijfel niet inhalen"
ofwel "bij twijfel niet intensief en langdurig trai-
nen". Bedenk dat een korte intensieve belasting
vrijwel altijd minder belastend is dan training
van een lange duur.

De intensieve trainingen worden twee-drie keer
per week gegeven. Op de dagen ertussen moe-
ten de paarden absoluut geen intensieve bewe-
ging krijgen om overtraining te voorkomen.
Paddock of b.v. 20 minuten een gemakkelijk

drafje is goed. Onder zadel betekent de training
voor Friezen ongeveer afstanden van 1.000
meter voor de aërobe arbeid en 650 meter voor
de anaërobe arbeid. Het is van groot belang om
bij intensieve training goed op de afstand te let-
ten. Er wordt gemakkelijk iets langer snel gere-
den met als gevolg snel optredende vermoeid-
heid en een grotere kans op blessures. In het
tuig is het moeilijk om hoge snelheden te reali-
seren. Dit kan echter worden vervangen door in
tweespan voor een zware kar de maximale snel-
draf te gebruiken (inpassen van trekkracht) over
afstanden van 600-1.000 meter. Ook hier geldt
echter dat voorzichtig ervaring moet worden
opgedaan met de trainingsvorm.

De "taal van het paard" leren verstaan

Hoewel voor het merendeel van de prestaties
de huidige training toereikend is, kan indien
gewenst ook bij Friezen het uithoudingsvermo-
gen sterk worden verbeterd door een gerichte
training. Bijzondere aandacht moet worden
bested aan de bodem (stevige bodem), de
intensiteit en de regelmaat van de training. De
intensiteit van de training zal in vergelijking met
de gebruikelijke training moeten worden ver-
hoogd om een maximaal uithoudingsvermogen
te bereiken. Veel eigenaren zullen hier niet veel
ervaring mee hebben. Het is verstandig lang-
zaam ervaring op te doen met de reactie van
het paard op de training. De waarnemingen tot
nu toe laten zien dat een kortdurende maximale
belasting goed wordt verdragen (eigenlijk ook
wel logisch voor een "vluchtdier"). Het paard
geeft aan of er nog meer kan worden gevraagd.
Het is de taak van de trainer om de signalen
van het paard goed te leren verstaan. 