

Ik denk dat ik zo'n beetje al mijn instructeurs heb gevraagd wat zij de dag voor wedstrijd met hun paarden deden. En van iedereen kreeg ik een ander antwoord. Dus hoe graag ik ook wilde horen wat ik moest doen, ik kreeg geen eenduidig antwoord. Hè balen.

Tien dagen

Nu ik daaraan terugdenk, moet ik hardop lachen. Hoezo dacht ik maar aan één dag? Maakt dat nou verschil die ene dag? Het antwoord daarop is: nee. Het is veel belangrijker wat je de tien dagen voor de wedstrijd doet. Tien dagen, is dat niet een beetje veel? Ik hoor het je al denken. Maar vooral voor de spring- en eventingsport zijn die tien dagen heel belangrijk. Als je er zo over nadenkt, komt het er dus op neer dat je tien dagen voor je concours je paard al klaar moet hebben. Ik zal het uitleggen.

Supercompensatie

We trainen ons paard, en onszelf ook als het een beetje meezit, om beter te worden. Om onze prestaties te verbeteren en hoger te scoren op wedstrijden. Maar wat gebeurt er nou met trainen? Het lijf past zich aan aan de belasting waaraan het wordt blootgesteld. En een spier doet dit door het systeem van supercompensatie. Door een training gaat de spier een beetje kapot. De zogenaamde trainingsprikkel. Die spier schrikt zich rot en zal zichzelf sterker maken dan het was. Een spier wordt zo sterker en groeit.

Herstel en training

Als je trainingen te licht zijn, zal een spier niet beschadigen en dus ook niet groeien. Train je te zwaar en te veel, heeft een spier geen tijd om te herstellen. In dat geval is een paard overtraint en worden de prestaties alleen maar slechter. Dus hoe je een trainingsperiode gaat indelen, is echt even nadenken. Je moet zoeken naar een goede balans tussen herstel en training. En herstel hoeft niet te betekenen dat je paard alleen maar in de wei loopt. Ook een training kan herstel zijn. Maar dan moet de intensiteit van de training daar wel op worden aangepast.

Microtrauma

Maar niet alleen de spieren reageren op een trainingsprikkel. Ook botten en andere structuren passen zichzelf aan aan de belasting. Een spier zit met een pees vast aan het bot. Dus ook deze pezen zullen kleine beschadigingen oplopen. Deze noemen we microtrauma. Klinkt heftig, maar het zijn maar hele kleine (micro) beschadigingen (trauma).

Balans

Geen enkele paardeneigenaar of-trainer zit te wachten op blessures. Maar hoe kun je deze dan voorkomen? Door heel goed te kijken naar waarom je wat traint. En dan hoe vaak je dat doet. Springen, galoptraining en zware dressuurtrainingen vragen veel van de spieren en pezen van het paard. En loopt dus microtrauma op. Een pees heeft een dikke week nodig om te herstellen van deze kleine beschadigingen. Stel je gaat twee dagen voor je springwedstrijd nog een springtraining of -les rijden om de puntjes op de i te zetten, dan ga je met licht beschadigde pezen het parcours in. En in die wedstrijd beschadigen ze dan ook weer wat. Microtrauma op microtrauma.

En stel die wedstrijd ging niet zo lekker, dan de dag na concours ook nog maar even springen. Of een paar dagen erna nog een keer een rondje springen. Dan komt er nog meer microtrauma op microtrauma. En zo kunnen peesblessures ontstaan.

Hartslag meten

Dus hierbij de tip om tien dagen voor én tien dagen na de spring- of eventingwedstrijd niet te springen. Zo zorg je ervoor dat je paard heel de wedstrijd in gaat en daarna goed kan herstellen. Als je precies wil weten wat je paard aan kan qua training en hoe het is gesteld met zijn uithoudingsvermogen, kun je de hartslag meten tijdens een training. Aan de hand van deze resultaten kan ik een trainingsschema voor je opstellen. In dat schema werk je toe naar bepaalde doelen die je graag wil behalen. En die doelen kunnen klein – jong paard goed op conditie krijgen – tot heel groot – internationale wedstrijden- zijn.

Ymke Groenendijk, bewegingswetenschapper, www.sportpaardenbegeleiding.nl