

Je wilt wedstrijden gaan rijden...

- IRENE STERINGA-DE VRIES -

Wat heb je nodig om wedstrijden te kunnen rijden? De redactie vroeg ervaren wedstrijdruiter Irene Steringa die vraag te beantwoorden en daarbij vooral te denken aan degenen die daar net mee beginnen. Misschien beschrijft zij zaken die voor de meer gevorderden vanzelfsprekend zijn, maar ook voor hen kan het prettig zijn om een en ander weer eens op een rijtje te hebben.

WAT HEB JE NODIG?

Om wedstrijden te kunnen rijden heb je nodig:

- A. voldoende rij-ervaring.
- B. een geschikt paard; dit houdt in elk geval in dat het:
 - in dat jaar ten minste 5 jaar oud is;
 - gezond is;
 - voldoende gevaccineerd is;
 - geldige stamboekpapieren heeft.
- C. een goede W.A.verzekering.
- D. vervoer.
- E. hoefbeslag, kleding en harnachement volgens de reglementen.

WAAROM ZOU JE HET DOEN?

Nu ga ik ervan uit dat dit allemaal in orde is. Je hebt besloten om (een) wedstrijd(en) te gaan rijden. Hiervoor kan je diverse redenen bedenken, zoals:

- het lijkt je gewoon leuk
- je bent ambitieus
- je wilt weten hoe goed of hoe ver jullie zijn
- je bent opgejut door anderen

Het maakt niet uit waarom je het wilt, als je je goed voorbereidt en je doelen en verwachtingen niet te hoog legt, kun je er veel plezier aan beleven.

WAAR MOET JE PAARD NOG MEER AAN VOLDOEN?

Er zijn méér aspecten waar je paard aan moet voldoen voor je je met hem op het strijdtoneel begeeft:

- hij moet er rijp voor zijn (niet te jong/onevenwichtig of stressig in zijn hoofd);
- hij moet een goede basisconditie hebben;
- je moet hem de gangen die je wilt gaan tonen zonder problemen kunnen laten lopen (dus moet hij soepel en sterk zijn);
- hij moet genoeg looplust (temperament) en een genoeg meegaand karakter hebben.

Dingen als uitstraling en actie zijn van secundair belang.

Een degelijk ingereeden paard heeft deze aspecten als het goed is al meegekregen in zijn opleiding. Het is al een kunst om dit allemaal te behouden, laat staan verder uit te bouwen. Dat geldt natuurlijk óók als je geen wedstrijden gaat rijden. Hierbij is voor de meeste ruiters begeleiding van een ervaren persoon onontbeerlijk. Je instructeur kan je ook helpen met de keuze van wel/geen wedstrijden en zo ja, hoe en wat.

HOE BEREID JE JEZELF EN JE PAARD VOOR?

Nu de winter bijna voorbij is en je paard wel of niet op rust heeft gestaan, breng je hem geleidelijk steeds meer in conditie. Eerst rij je kort en rustig. Zorg altijd dat je paard voor en in de winter goed 'vol' is en in het voorjaar slank (niet mager). Afhankelijk van zijn leeftijd en trainingsstaat (doorgeredenheid) ben je nu misschien nog bezig om zijn gangen te zuiveren. Soms is een paard na een poosje van niet of weinig trainen bijvoorbeeld (weer) lateraal geworden. Het is héél belangrijk om dit soort trainingsfases snel te verbeteren; hoe eerder je de tölt zuiver hebt hoe beter!

Een zuivere tölt rijden heeft het meest positieve effect op alle andere gangen. Bovendien is taktzuiverheid het belangrijkste punt in de waardering op wedstrijden. Je kunt de tölt dan als basis gebruiken om de conditie te verbeteren en de souplesse te vergroten.

Om (een fase van) onzuivere takt te verbeteren is de regelmaat van training van belang. Als je één keer per week rijdt, zal je paard altijd stijf blijven: van een week niets doen en van de spierpijn na die ene keer. Zo houd je de stijfheid in stand... Wel twee keer in de week rijden maar alléén in het weekend? Misschien loopt je paard dan op zondag best lekker, maar heeft dan bijvoorbeeld dinsdag toch spierpijn; géén positief effect. Het beste is minstens drie keer per week en verdeeld over de week te rijden. Voorkom ook dat je wekenlang niet rijdt en dan weer een week achter elkaar iedere dag.

OPBOUW EN AFBOUW VAN JE TRAINING

In het begin van het seizoen rij je bijvoorbeeld een half uur. Minstens vijf minuten instappen en (afhankelijk van de inspanning) tien minuten uitstappen horen er óók bij. Daardoor warm je in het begin de spieren op; hoe kouder het is hoe voorzichtiger je moet beginnen. Aan het eind laat je de ademhaling en temperatuur weer zakken en de benen afkoelen. Bij de warming-up gaat het bloed sneller stromen, waardoor er meer zuurstof naar de spieren gaat. Daardoor kan het paard meer werken zonder melkzuur in de spieren te krijgen. Melkzuur breekt de spieren af, en de gevolgen zijn in eerste instantie waar te nemen als spierpijn. Ga even bij jezelf na hoe en waar je spierpijn van krijgt, bijvoorbeeld lang traplopen of boven je macht tillen. Even ontspannen maakt dat je weer verder kan. Maar je paard kan niks zeggen... het maakt hem letterlijk en figuurlijk 'zuur'. Als het paard na inspanning staat te trillen in bepaalde spieren, dan ben je al te ver gegaan. Soms komt dat trillen van alleen spanning. Pas op met erg temperamentvolle paarden: zij geven niet snel aan dat ze moe worden, maar de verzuring in de spieren treedt wél op, dus wees zelf de verstandigste! Denk niet dat conditie vanzelf wel komt als je maar vaak en veel doorjakkert; je maakt meer kapot dan je lief is.

Een koud paard meteen al een kwartier (en ook nog over harde bodem) vol gas laten tölten is vragen om melkzuur in de spieren én om peesproblemen. Bovendien moet het paard eerst even zijn balans vinden met iemand op zijn rug. Met een opwarming wordt hij ook beter voorbereid op het werk; hij moet aan de hulpen komen. Het is niet vanzelfsprekend dat je paard alle hulpen direct aanneemt. Als je dit alles goed doet zal dat wel steeds beter en sneller gaan, gaat je paard langer mee en krijgt het een betere basis. Het uitstappen dient om de ontstane afvalstoffen weer uit de spieren af te voeren. Dit gaat ook spierpijn tegen. Bouw je ritje dus op- en af.

Als je paard wat sloom is, kun je beter aan de hand in- en uitstappen, zodat je hem wel direct actiever kunt rijden.

Een andere mogelijkheid is om even te longeren (of vrijlopen) voor je erop gaat. Dan is hij al wat los, of juist de spanning wat kwijt. Ik vind het in principe praktisch altijd beter om eerst (na het instappen) even te draven om het paard los te maken. Daarbij geef je hem nog veel teugelvrijheid. Als het paard niet draaft als hij koud is, heeft het vaak geen zin om het te blijven proberen. Dan is een galopje ook een optie. Dit doe ik omdat veel paarden als ze nog koud zijn niet direct taktzuiver zijn in tölten en dat wil ik vermijden. Als het paard verder doorgereden is, kun je eventueel wel de tölten voor de draf vragen, maar takt is en blijft het sleutelwoord. Over gangentraining is natuurlijk nog veel meer te vertellen maar dat voert op dit moment te ver.

Zorg dat je paard niet te snel afkoelt als hij zweeft; doe er een deken over of zet hem op stal. Een sterke, soepele rug is van groot belang voor de zuiverheid van de gangen, dus spierpijn moet vermeden worden. Als je paard met zijn rugspieren trekt als je er stevig overheen borstelt, heeft hij rug- of spierpijn. Een beetje beweging of massage kan dan helpen. Het is altijd goed om met een gelpad te rijden.

VOORTGEZETTE TRAINING

Na enkele weken kun je al wat langer gaan rijden, bijvoorbeeld drie kwartier. Stapstukjes tussendoor en ook het wisselen van gangen helpen de verzuring in de spieren tegen te gaan. Het zuurstofpeil herstelt dan namelijk weer. Wil je mooie gangen showen, dan moet je niet te vaak véél langere ritten maken. 'Kort maar krachtig', maar met beleid, is het beste. Zo behoud je de energie in de gangen.

Je rijdt de verschillende gangen steeds niet langer dan dat je paard ze nog goed loopt, maar dat breid je geleidelijk wel zo uit dat hij het steeds makkelijker en beter vol kan houden. Af en toe samen rijden is goed voor de lol en dan kun je tevens oefenen met elkaar inhalen en andere gehoorzaamheidsoefeningen die je ook nodig hebt in de wedstrijd.

Een goed schema is bijvoorbeeld vier keer per week rijden en één keer longeren of vrijlopen en twee keer een dag rust. Eén keer per week samen rijden is prima. Maar voor het echte werk kun je beter alleen zijn, dan worden jullie niet afgeleid en hoef je je niet te veel aan te passen. Ook af en toe in een bak rijden is goed om wat dressuuroefeningen te doen, die je overigens buiten natuúrlijk ook gebruikt.

OVERIGE ZAKEN

Houd rekening met energievermindering in de ruiperiode. Je kunt dan eventueel meer voeren en wat minder vragen. Maak alvast een globale planning voor je beslag, waarbij je er rekening mee houdt dat je paard elke keer even zal moeten wennen. Dus: ruim voor de wedstrijd laten beslaan. Houd je paard psychisch en fysiek gezond door hem op de 'IJslander bekende' manier te houden, dat wil zeggen frisse lucht, licht, ruimte, gezelschap en natuurlijk een goede verzorging. Laat één keer per jaar zijn gebit controleren.

Je kunt ook al eens gaan oefenen op een baan als je daarvoor de gelegenheid hebt. Doe dit wel met beleid; hij moet niet 'baanzuur' worden. Maar het is ook fijn als het voor jullie samen niet helemaal nieuw meer is. Maak eventueel video-opnamen om te kijken hoe het ervoor staat, maar laat je training daar niet te véél door beïnvloeden, want in het echt ziet het er toch anders uit.

Ook intervaltraining kan zijn conditie opkrikken. Een jong paard heeft meer tijd nodig om in conditie te komen dan een wat ouder en doorgereden paard. Een (redelijk) oud paard kun je beter wat constanter in conditie houden en niet (te lang) op rust houden. Tegen de tijd van de wedstrijd moet je paard een goede conditie hebben en de afspraken die jullie samen hebben (het aan de hulpen zijn) moeten bevestigd zijn door vele malen herhaling. Dit heet 'conditioneren'. Het werkt niet om te denken: dit of dat fiks ik nog wel even vlak voor de wedstrijd of zelfs pas ter plekke. De voorbereiding begint véél eerder!

Volgende keer meer over het wedstrijddrijden zelf.