

‘N EENVOUDIGE METODE OM DIE UITHOURITPERD TE KONDISIONEER

Saamgestel deur Bob en Laura Seegers, Perseverance Arabian and Endurance Horse Stud

Ons word dikwels deur mense wat in die uithouritsport belangstel gevra hoe om hulle perde voor te berei vir 'n uithourit. Daar is baie verskillende metodes om perde te kondisioneer. Hierdie is ons program wat oor jare ontwikkel en beproef is!

Goeie metodes het die volgende in gemeen: stadig begin, geleidelike opbou van afstande gery en later, geleidelike verhoging van oefeningspoed. Te vinnig, te gou, te gereeld, lei uiteindelik tot beserings. Ons gebruik self en beveel aan 'n eenvoudige sisteem wat ons 20 jaar gelede by 'n ander ervare uithourit ruiter in 'n kursus geleer het. Die beginsels is ouer as die moderne uithouritsport en verander nie volgens mode nie omdat dit gebaseer is op die fisiologie van die perd. Al ons perde gaan deur hierdie kondisionering aan die begin van die seisoen. Ons het hierdie metode aan baie mense geleer met goeie resultate. Dit is 'n metode om die nuweling perd stadig voor te berei vir sy eerste uithourit en om die gesoute uithourit perd 'n goeie begin aan elke seisoen te gee. Daar is verskeie meer sofistikeerde oefenmetodes wat ons nie in hierdie artikel sal beskryf nie. Nadat die perd deur hierdie aanvanklike kondisionering proses is, kan hulle toegepas word. Hierdie eenvoudige kondisionering sal net die uitwerking van latere oefeninge verbeter.

Jul hoef nie hierdie metode te gebruik nie. Daar is baie kenners in die uithouritsport met hulle eie metodes van fiksmak. Maar as u nie weet waar om te begin nie, volg die metode gerus, dit is getoets. Dit kan 'n gesonde nuweling perd voorberei om 'n 80 km rit stadig te ry (moenie dink om te probeer wen nie – daarvoor is baie meer werk en tyd nodig). Dit bou 'n goeie fondasie vir fiksheid, wat dan verder ontwikkel kan word. Deur dit voor die aanvang van elke seisoen op dieselfde perd te gebruik, sal daardie perd elke jaar sterker en meer gehard begin.

WAARSKUWING: Die metode is eenvoudig om te verstaan, maar nie maklik om te volg nie, veral Fase 1. Ek verwys na ongeduldigheid. Min mense vind die Stapfase maklik, maar dit is 'n goeie les in selfbeheer en dus vir die uithourit ruiter meer werd as goud. Onthou, die metode werk net as dit korrek toegepas word. Moenie Fase 1 oorslaan nie.

TERMINOLOGIE

Kondisionering: Om die perd te brei om sterk genoeg te word om uithouritte te ry sonder om skade te ly.

Harde oefening/werksessie (workout): Dit behels harde oefening waarin jy die perd vra om meer te doen as waaraan hy gewoon is. Tipies sal jou perd se pols 20 minute na oefening vinniger wees as waaraan jy gewoon is. Dit beteken dat jy die perd gestres het.

Hersteldag: Op hierdie dae sal jy die perd toelaat om te herstel van sy stres.

Rusdag: Tipies 'n Sondag. Geen werk nie.

Oefening: Oefening waardeur jy die perd nie stres nie. Jy onderhou net sy fiksheid.

TYDSKALE

Die tye wat dit neem om verskillende liggaamsdele fiks te kry en te kondisioneer, is as volg:

Hart en longe	3 maande
Spiere	3 – 6 maande
Bindweefsel (ligamente)	6 – 12 maande
Been	1 – 3 jaar

NB! Dus, 'n perd kan vinnig fiks gemaak word om vinnig te ry, maar sal nog nie gekondisioneer wees om beserings te vermy nie. Eers na drie seisoene van uithourit (mits hy geen ernstige tendon/ligament beserings gehad het nie) sal die perd behoorlik gekondisioneer wees om hard en kompetend gery te word.

“AS DAAR KORTPAAIE IS, HET NIEMAND DIT NOG ONTDEK NIE”.

PROGRAM

Begin met LSD (Lang Stadige Distansie). Die doel is om 'n stewige fondasie van stamina te bou deur lang afstande stadig te ry.

Die verskillende fases definieer die tipe werk wat gedurende die werksessies gedoen word. Ons beveel aan dat die perd deurlopend gedurende al die fases een dag per week net in die ring draf (lonseer) en een dag per week geskool word. Werksessies sal tydens uitritte plaasvind.

Fase 1 (Stapwerk)

Duur

Ses weke lank.

Doel

Om die perd liggaamlik en psigies voor te berei vir meer intensiewe oefening. Om die perd se bene en tendons te begin kondisioneer. Om spier te bou. Om die perd kalm en gehoorsaam te maak. Om die perd gewoond te maak aan die pad. Om die ruiterselfdissipline te leer!

Hoe

Vier of vyf dae (werksessies) per week. Bou op tot 2-3 ure se aktiewe stap per sessie. Perd moet doelgerig stap en nie drentel nie. Die perd moet leer om behoorlik te stap en nie te drafstap nie. Hy moet op 'n los teuel leer stap met sy kop laag, nek uitgestrek sodat sy rug vrylik kan swaai om die rugspiere te ontwikkel. Gebruik verskillende terrein – rowwe, klipperige veld, randjies of berge, sand, selfs teerpad vir beperkte afstande. Tydens werk- sessies, stap net – perd kan in ring draf, en draf en galop tydens skoling. Gedurende die werksessie moet die perd net stap, selfs bulte uit moet die perd net stap. Deur rante op 'n stap uit te klim bou die perd spiere. U sal na 'n paar weke sien wat ek bedoel. (Wenk: Aan die begin van Fase 1, neem 'n foto van die perd se boud van agter, trek die stert uit die pad om die binneboud spiere ook te kan sien. Na ses weke neem nog 'n foto. Vergelyk bespierung.)

Hersteldae

Een dag per week lonseer en een dag per week skoolwerk (dus twee hersteldae)

Rusdag

Opsioneel. Omdat stapwerk lae intensiteit werk is, is 'n rus dag nie noodsaaklik nie, maar dit sal ook nie skade doen nie.

Indien jy nie genoeg tyd het om so gereeld te ry nie, kan 'n mens jou mikpunt stel op 'n totaal van 48 uur se stapwerk (totaal vir fase 1). Dis die ekwivalent van 4 sessies x 2 ure x 6 weke. In die praktyk sal dit dalk die stapfase verleng, maar u sal die gemoedsrus hê dat die perd die nodige kilometers en tyd gestap het.

In die laaste twee weke van Fase 1 kan u kort ente stadig draf tydens die stap sessies ter voorbereiding vir Fase 2.

Fase 2 (Drafwerk)**Duur**

4 tot 6 weke.

Doel

Om die perd se stamina te ontwikkel om lang afstande ritmies en op 'n konstante pas te draf. Om die draf spiere te ontwikkel en die perd 'n energie-sparende draf te leer. Om die perd te leer om nie net te galop nie, maar op 'n draf te bly totdat hy gevra word om te galop. Om die ruiter se been spiere fiks te maak om lang afstande op 'n draf te kan ry. Om die ruiter selfbeheersing te leer. Om die perd fisies voor te berei vir meer intensiewe oefening.

Hoe

Drie tot vier dae (werksessies) per week. Begin stap totdat die perd behoorlik opgewarm is (15-20min) Draf eers stadig en wissel af met stap as perd moeg of uitasem word. Bou geleidelik op totdat die perd aktief kan draf vir 2 ure sonder ophou. Hoe jonger of meer onervare die perd is, hoe meer geleidelik moet die pas verhoog word. Perd moet leer om ontspanne te draf met kop laag, nek uitgestrek en rug gerond. Net só kan hy lang kragtige treë ontwikkel. Die kragtige, afstandvretende honderdmyler draf neem jare om te vervolmaak. Moenie die perd druk vir 'n vinniger draf nie. Dit sal hom te maklik van balans af en op die voorhand gooi. So 'n perd hang op die teuels, is moeilik om te stop en te stuur en sit te veel stres op sy voorbene. (Klink dit bekend?)

Indien tyd beperk is, kan van die drafssessies vervang word met 'n ringwerksessie. 'n Maksimum van 40 minute (opwarm vir 5 minute op 'n stap nie ingesluit nie) se draf in die ring op 'n ritmiese pas. 40 minute lonseer vervang 2 ure se draf op die pad. Ringwerk is harder werk as padwerk omdat die perd sy liggaam gebuig moet hou wat meer energie verg. Jy kan nie alle padwerk met lonseer vervang nie omdat die perd aan die ruiter se gewig gewoon moet raak en leer om homself te balanseer.

Hou hom eerder 'n bietjie terug en laat hom sy korrekte balans vind. Soos die perd fikser word sal hy vanself haastig word. Hou hom op 'n ritmiese draf. (Tel in jou kop: duisend-en-een, duisend-en-twee, duisend-en-drie, ... om die ritme te vind) Moet die perd nie toelaat om te galop nie. Perde wat toegelaat is om te galop wanneer hulle wil,

ontwikkel nie hulle drafspiere nie. Die perd kan in die skool galop. Gebruik verskillende roetes. Bulte sal meer intensiewe werk wees as plat grond so gee hom herstelkans daarna.

Hersteldae

Een dag per week lonseer (net 20 min) en een dag per week skoolwerk (dus twee hersteldae).

Rusdag

Noodsaaklik. Ten minste een rusdag per week. Indien die perd nie reg voel nie of sy werksessie energieloos begin, gee hom 'n paar dae af. Hy kan dalk siek of oor-oefen wees (nie aangepas vir die werk wat hy doen nie).

NB: Perde verskil baie in werkvermoë. Indien die werkklas te swaar is vir jou perd moet jy minder sessies per week oefen. Gun sulke perde 'n langer kondisioneringstydperk voordat jy 'n uithourit aanpak.

Fase 3 (Galopwerk)**Duur**

2 weke of langer

Doel

Om die perd se hart en longe fiks te maak. Om die perd te leer om ritmies en op 'n konstante pas te galop. Om die lewe te geniet.

Hoe

Twee dae (werksessies) per week, of vyf werksessies in 14 dae. Warm eers op. Begin draf en begin om ente te galop. Wissel galop baie af met draf om melksuur uit die spiere te verwyder. Bou geleidelik op totdat die perd vir 'n totaal van een uur per sessie kan galop met afwisseling van draf vir 'n totaal van twee uur. Langer ritte kan ook aangepak word. Leer die perd om op 'n handgalop te ry saam met ander perde. Leer hom ook om ontspanne op sy eie op 'n lang teuel op 'n konstante pas te ry (nie maklik met 'n haastige perdjie nie). Moet nie in die eerste seisoen volspoed galop nie.

Hersteldae

Een tot twee dae lonseer en een tot twee dae skoolwerk (dus twee tot vier hersteldae)

Rusdag

Absoluut noodsaaklik. Een tot drie rusdae per week. Indien die perd nie reg voel nie of sy werksessie energieloos begin, gee hom 'n paar dae af.

Fase 4 (Reserwes bou)**Duur**

1 week

Doel

Een week voor elke uithourit moet die perd kans gegee word om te herstel en sy reserwes op te bou.

Hoe

Ligte werk (onthou om sy kragvoer te verminder). Dinge wat jy kan doen is 20 minute lonseer (ringwerk) op 'n stadige draf, skoolwerk, rustig uitry, ens.

Dit behoort jou 3 tot 4 maande te neem om voor te berei vir jou eerste stadige 80 km. Jy kan inskryf vir 'n 30 of 60 km voordat jy die eerste 80 km aanpak om meer ondervinding te kry of om die perd geleidelik gewoond te maak aan lang afstande. Met 'n nuweling perd kan jy rustig 5 of 6 ure neem om 80 km te voltooi, afhange van die terrein. Vir die nuweling ruiter om 80 km klaar te maak is 'n groot prestasie. Vir die ervare ruiter op 'n nuweling perd is dit 'n bousteen in die fondasie van die perd se loopbaan. Eers in 'n perd se derde seisoen kan 'n mens regtig sien waartoe hy in staat is.

BEGINSELS

1. Bou jou perd geleidelik op tot maksimum werk.
2. 'n Stresvolle sessie moet altyd opgevolg word deur 'n dag van herstel.
3. Namate jy vinniger en harder werk - moet jy meer hersteldae insit. Terwyl jy nog stap, hoef jy geen dae vir herstel toe te laat nie, maar wel lonseer en skool om jou perd te ontwikkel.
4. Onthou die beginsel van verbetering: Stres, met daaropvolgende herstel, lei tot 'n hoër vlak van fiksheid. Indien geen herstel toegelaat word nie, breek jy slegs af wat jy opgebou het met daaropvolgende beserings a.g.v. swakhede.
5. Nie meer as 2 harde sessies per week nie.
6. Een rusdag per week.
7. Moenie hard werk op agtereenvolgende dae nie.
8. Een dag per week lonseer (ringwerk) Stadige ritmiese draf vir +/- 20 minute. Reg gedoen, sal dit gehoorsaamheid, soepelheid, en krag verbeter. Ons galop die jong perd min in die ring weens gevaar van beserings soos aankap of gly en ligamente beseer.
9. Een dag per week skoolwerk om jou perd gehoorsaam en soepel te maak.

REKORD HOU

Hou rekord van jou perd se oefening. Monitor die fiksheid en verbetering van die perd oor tyd. Jy moet jou perd se pols kan tel. Gebruik jou hand net agter die perd se linker elmboog, of 'n stetoskoop of hart monitor. Neem die perd se rustende pols voor oefening. Meeste perde sal tussen 28 en 48 slae per minuut wees op rus. Leer jou perd se tipiese rustende pols ken, bv. 40. Soos die perd fiks word behoort die rustende pols laer te word, bv. 38 of 36. Buitengewone hoë rustende polse soos 66 dui op opgewondenheid of vrees, of hulle kan tekens wees van pyn of koors soos met koliek of bosluiskoors.

Na die oefening neem die perd se pols. Doen dit na 10 minute om te sien hoe vinnig die pols daal (hoe fikser die perd hoe vinniger sal sy pols daal). Doen dit weer na 20 minute om 'n idee te kry van wat die perd se pols by 'n veeartspunt sou wees. Spoed van oefening, graad van moegheid en weersomstandighede sal herstpols beïnvloed.

Dis die beste om alles in 'n boek in te skryf na elke werksessie of oefening met 'n beskrywing van die tydsduur en tipe oefening, polsmetings voor en na oefening en enige opmerkings. Die rekord kan baie goeie inligting gee oor jou perd se vordering. Onder is 'n voorbeeld.

Ons hoop die inligting was van nut. Mag alles goed gaan met julle kondisionering. Sien julle op die langpad. Lekker ry!!

Datum	Rus pols	Tipe werk	Afstand	Pols na 10 min	Pols na 20 min	Opmerkings	Weer
Maan 10/12/01	40	2ure draf Minasemvlakte	+/-19 km	48	40	Wou nie drink nie	warm
Dins 11/12/01		45 min skool				Stout	warm
Woens 12/12/01	40	1.5 ure draf Skietbaan toe	14 km	46	40	Hang op teuels	bewolk
Dond 13/12/01	42	30 min lonseer draf		50	44	Gespring aan begin	Warm, bedompig
Vry 14/12/01	38	45 min rante draf Bergpad		48	42	Voel goed	koel
Sat 15/12/01	39	3ure draf Broekskeurpoort	+/-30km	46	42	Mooi gery met ander	bewolk
Son 16/12/01		Rus					

***The one best precept-
the golden rule in dealing with a horse
-is never to approach him angrily.
Anger is so deviod of forethought
that it will often drive a man to do things
which in a calmer mood he will regret.***

- Xenophon -

***"The spirt of the Arab is like the wind;
Try as you might, you cannot capture it,
but, if one can be still enough,
it will enter your heart and capture your soul."***

-Unknown-