

Konditionsaufbau Fahrpferd Vortrag Dr. Anette Dorst 28.2.2018

- Was ist Kondition eigentlich?
- Laut Duden : **(körperliche) Verfassung**
- Laut Wikipedia: ([lateinisch](#) *condicio* ‚Beschaffenheit‘, ‚Zustand‘, ‚Verfassung‘)
- Speziell im Sport: das Leistungsvermögen bezüglich der:
- **Kraftfähigkeiten**
- **Schnelligkeitsfähigkeiten** körperliche Leistungsfähigkeit
- **Ausdauerfähigkeiten**
- **Kraft allg.** = Fähigkeit des Muskels Widerstände zu überwinden
- **Arten der Kraft:**
- Maximalkraft
- Schnellkraft
- Kraftausdauer
- Schnellkraftausdauer

Maximalkraft: höchste, willkürliche entwickelbare Kraft

- abhg. Von Muskelquerschnitt
- wichtig bei : Ziehen durch tiefen Boden

Schnellkraft: Höhe der schnellstmöglich einsetzbaren Kraft

- wichtig bei : schnellen Antritt (Gelände, Springen)

Kraftausdauer: Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei Kraftübungen

- wichtig bei :längeren Arbeit in tieferem Boden; Marathonfahrt

Schnellkraftausdauer: Wiederholbarkeit von Schnellkrafteinsätze

- wichtig bei : Gymnastikreihe (eher beim Springpferd von Bedeutung)

- **Schnelligkeitsfähigkeit**

Geprägt von

- 1. Beweglichkeit -> abhängig von Gelenkigkeit , Bau der Gelenke (Rasse, Alter, Gesundheitszustand)

Konditionsaufbau Fahrpferd Vortrag Dr. Anette Dorst 28.2.2018

-> Dehnfähigkeit der Muskeln, Sehnen und Bänder

- 2. Koordination-> Zusammenwirken von Nerven und Muskeln

Koordination

- Rhythmus erfassen und motorisch umsetzen
- Gleichgewicht finden und wieder herstellen
- Differenzierungsfähigkeit entscheidende Voraussetzung für Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit auf Situationsänderung
- Orientierungsfähigkeit (bes. bei Kegel- und Geländefahren -> Abschätzen von Abstand/Distanz)
- Koordination/ Kondition
- Die **Koordination** lässt nach, wenn die **Kondition** und damit die Konzentration schwächer wird, d.h. Ermüdung eintritt!
- Deshalb:
- Angemessenes Training ohne dass das/die Pferd/e überlastet werden und um Unfälle und Verletzungen an Pferdebeinen durch unkontrolliertes Auftreten
- zu verhindern!!!

Trainingsarten

- Koordinationsschulung
- Ausdauertraining
- Schnelligkeitstraining/ Schnelligkeitsausdauertraining
- Krafttraining/Kraftausdauertraining

-> Je nach Trainingsmethode können verschiedene Systeme angesprochen und verbessert werden.

Ausdauertraining:

Langes, langsames auf Distanz ausgerichtetes Training

Verbesserung der Energiebereitstellung und des Bewegungsapparates;

-> Erhöhung der aerober Kapazität

Beschleunigung der Regenerations- und Wiederaufbauprozesse

Einsatz bei: Fahr-, Distanz- und, Rennpferd

Konditionsaufbau Fahrpferd Vortrag Dr. Anette Dorst 28.2.2018

Krafttraining:

„Muskelstärkung“

Vermehrung und Vergrößerung von Muskelfasern

Wie: Fahren von Steigungen im Schritt und Trab einschließlich Halten, Anfahren, Wechsel im Steigungswinkel, Versammlung beim Reiten

Einsatz bei: Zugpferde, Spring- und Rennpferde

Schnelligkeitstraining:

Training der Reaktionsschnelligkeit

Schnelle Umsetzung der Fahrerhilfe als „Signal“ ->

Pferd muss es registrieren, weiterleiten und verarbeiten ->

erst dann erfolgt Muskelkontraktion

Wie: Reflextraining, Koordinationstraining, kurze Sprints

Einsatz bei: v.a. Rennsport, Polo

Stoffwechselabläufe

Grundlagen:

Aerober Stoffwechsel: Energiegewinnung (ATP) in der Muskelzelle aus Kohlenhydrate (Glucose, Glycogen) mit Sauerstoff

Anaerob Stoffwechsel : Energiegewinnung in der Muskelzelle aus Kohlenhydrate

(Glucose, Glycogen) ohne Sauerstoff

Aerob-anaerober Grenzbereich: Beide laufen beide ab

Aerob:

ausreichende Sauerstoffversorgung des Körpers über die Atmung bei moderat gesteigertem Herzschlag

Bsp. Jogger der wären dem Laufen sich noch unterhält

Pferd: HF < 130 Schläge/ Minute

Konditionsaufbau Fahrpferd Vortrag Dr. Anette Dorst 28.2.2018

Vorteil: Körper arbeitet hier am effektivsten

viel Energiegewinn je Einheit Glycogen

wenig Glycogenverbrauch

ausdauernd und kraftsparend

Nachteil: hier sind keine Maximalleistungen (Sprints) abrufbar

Anaerob:

keine ausreichende Sauerstoffversorgung des Körper über Atmung mehr möglich

Pferd : HF >170 Schläge /Minute

Vorteil: schnell und spritzig

kraftvoll

kurzezeitig

Nachteil: schnelle Ermüdung

wenig Energiegewinn bei hohem Glycogenverbrauch

Übersäuerung der Muskulatur

Wichtige Untergliederung im anaeroben Bereich:

Alaktazider Bereich

<->

Laktazider Bereich

Wenige Sekunden kann

trainiertes Pfd. Höchst-

leistung bringen ohne

Milchsäure (Laktat) zu

produzieren

nach wenigen Sekunden ent-

steht ohne Sauerstoff

Milchsäure (Laktat) im Muskel

Bedeutung Aerob /Anaerob

1. Durch gezieltes und unterschiedliches Training kann der aerobe Stoffwechsel verbessert werden
2. Eine Verschiebung der aerob- anaeroben Grenzschwelle ist durch Training möglich

Konditionsaufbau Fahrpferd Vortrag Dr. Anette Dorst 28.2.2018

Überprüfung aerob/ anaerob

- Aerob < 130 Schläge pro Minute
- Anaerob > 170 Schläge pro Minute
- Anerob-Anaerob Grenzbereich
130 bis 170 Schläge pro Minute
- Ruhepuls: 28-40 Schläge /Minute

Trainingsformen beim Fahrpferd

- Schritt
- Wanderfahrt
- Dauermethode
- Intervalltraining
- Wiederholungsmethode

Intervalltraining

- Wiederholter systematischer Wechsel zwischen relative kurzer hoher Belastungs- und kurzen Erholungsphasen
 - ABER: **mit unvollständiger** Erholung zwischen den Belastungen einer Trainingseinheit
- Trainiert die anaeroben Fähigkeiten der Fahrpferde
- Ziel ist ein hoher Puls beim Pferd (Literatur 120- 190 S/min)
 - Daher herzfrequenzgesteuertes Konditionstraining! Pulsmesser!
 - **Bsp. nach Ellendorfer:**
 - Nach 10 -minütiger Schrittphase (HF≈ 32-60 Schläge/min)
 - 5 Trainingseinheiten à ca. 2 min bei > 140 Schlägen/min
 - ->dazwischen immer Erholung bis HF von ≈ 100 Schlägen/min
 - je nach Pferd Übergänge Galopp zu Trab oder Trab zu Schritt
 - Zeit messen die Pferd zur Erholung braucht
 - Nach 5 Einheiten mit Schritt abschließen

Konditionsaufbau Fahrpferd Vortrag Dr. Anette Dorst 28.2.2018

Variation Bergtraining

- Zur Erhöhung der aeroben-anaeroben Grenzschwelle und Erhöhung der anaeroben Leistungsfähigkeit/Schwelle

Bsp. Nach Kimmich und Jaenichen

- 30 Minuten Pferd/e im Schritt und Trab warm fahren
- 1-2 km bergauf bei Puls 170-190 (i.d.R. Trab)
- Im Schritt bergab
- Unten Pause bis zur Pulsberuhigung (meist 5 Minuten)
- 3-4 Wiederholungen des Bergauf- und Abfahrens
- Danach noch 30 Minuten Pferd/e im Schritt und Trab fahren
- Danach 2 Tage Pause
- Am 3. Tag erneut Bergtraining
- Training über 2 Wochen beibehalten dann 6-8 Wochen Pause
- d.h. Training nur im aeroben Bereich (Koppel, Schritt, Dauermethode, Dressur, Gymnastik)
- !!! Generell kein anaerobes Training vor Wettkämpfen !!!

Wiederholungsmethode

- Wiederholter systematischer Wechsel relativ kurzer Belastungs- und Erholungsphasen
- Aber : **mit weitgehender vollständiger** Erholung zwischen Belastungen einer Trainingseinheit
- **Ziel:** hoher Anfall von Laktat, der in Erholungsphase idealerweise wieder reduziert wird.
- Die Herzfrequenz soll nach der Belastung bis zum Ruhe bzw. Schrittniveau zurückkehren
- Wird nur noch selten eingesetzt event. Vielseitigkeit Gelände