



III. hluti

“byrjun, miðja, endir”

- skipulögð þjálfun

TEXTI : Þorvaldur Árni Þorvaldsson
MYNDIR: Eyþór Árnason

Við þjálfun hestsins okkar er mikilvægt að hugsa fram í tímann. Hvert vil ég fara með hestinn minn og hvernig ætla ég að komast þangað er spurning sem hver þjálfari ætti að spyrja sig strax í upphafi tímabilsins. Uppbygging hests tekur langan tíma þannig að markmið þurfa að vera raunhæf á hverjum tíma fyrir sig og þjálfarinn ávallt að vera reiðubúinn, ef á þarf að halda, að snúa til baka og fara aftur í grunnvinnuna. ☺☺



„Ég reyni að þjálfra talsvert stökk.“

Ad hafa þjálfunina fjölbreytta er mikilvægur hluti þess að viðhalda gleði og jákvæðu viðmóti hestsins og líklegt til að flýta fyrir framförum. Ég reyni ætíð að hafa það að leidarljósi að gera ekki sömu hlutina marga daga í röð, heldur tek ég einhverja daga fyrir atriði sem ég er að vinna með og þjálfra þau þá markvisst, hvort sem það er svörun við ábendingum eða að auka liðleika. Þess á milli reyni ég að gera eitthvað annað, eins og til dæmis vinnu við hendi, hringteyningu eða þá að teyma hestinn með mér.

Hóflegar kröfur

Mér finnst mikilvægt að vera búinn að sjá fyrir mér, áður en ég byrja þjálfunarstundina, hvernig ég ætla að nálgast það verkefni sem ég er að fara í. Þannig er ég meðvitadri um verkefnið og þjálfunin verður um leið markvissari. Ég vinn í því sem ég er búinn að ákveða þar til ég fæ svörun í rétta átt. Passa mig í upphafi á að hafa í huga að þó svo að hesturinn minn framkvæmi ekki fullkomlega það sem ég er að biðja hann um, hætti ég þegar ég hef fengið viðbrögð sem

eru í rétta átt. Með aukinni æfingu yfir lengra tímabil verður síðan svörunin léttari og öll samskipti nákvæmari. Ef ég aftur á móti myndi halda áfram strax í upphafi og biðja um meira, þó svo að hesturinn bregðist við á réttan hátt, endar það með því að hann reynir að leita að annarri leið út úr verkefninu, því með því að halda áfram er ég að gefa hestinum þau skilaboð að hann hafi ekki verið að gera rétt. Eins og ég hef áður sagt í greinum mínum tel ég vera mun á kennslu og þjálfun. Því er mikilvægt að byrja fyrst á að fá góðan skilning hjá hestinum. Þegar hann skilur okkur getum við þjálfað upp meiri leikni í þeim æfingum sem við leggjum fyrir hann.

Þjálfunarstundin

Hver þjálfunarstund þarf að hafa vissa uppbyggingu, byrjun, stíganda og endi. Mikilvægt er að byrja hvern þjálfunartíma á að leyfa hestinum að hitna og leyfa honum að hreyfa sig í svolitinn tíma án þess að setja á hann kröfur. Við verðum að gera okkur grein fyrir að hesturinn hefur mikinn vöðvamassa og það tekur tíma fyrir vöðvana að verða tilbúna til álags. Þetta er atriði sem ég held að við hugsum almennt ekki nógu um. Þjálfarar íþróttamanna, sama hvaða íþrótt þeir stunda, láta alltaf íþróttafólkið hita upp fyrir átök. Það þykir jafn sjálfsagt og teygjuæfingar að æfingu lokinni.

Með því að gefa sér góðan tíma í upphitun, fyrst á feti og síðan á brokki, tölti og jafnvel hægu stökki, minnkum við líkurnar á eymslum í vöðvum. Hestur, sem til dæmis er krafinn um söfnun á hægu tölti strax í upphafi þjálfunartíma, er líklegri til að fá spennu og auma vöðva en hestur sem fyrst fær tíu mínútur eða svo til að hitna. Með því að byrja of fljótt á að gera kröfur til hestsins aukum við hættuna á stífni í svörun ábendinga. Hestinum finnst erfitt að framkvæma það sem við biðjum hann um því vöðvar hans eru ekki tilbúnir og þar af leiðandi bregst hann við með því að spenna sig á móti ábendingunni. Allt hægir þetta á framförum í vinnu okkar við þjálfunina.

Þegar upphitun er lokið getum við farið að auka kröfurnar á hestinn. Allt þarf þó að miðast við hvar við erum stödd í þjálfunarferlinu. Í minni þjálfun legg ég áherslu á að hesturinn sé



mjúkur til beggja hliða áður en ég fer að biðja hann um söfnun. Allir hestar beita öðrum afturfætinum meira til að spyrna sér fram í byrjun þjálfunar og þess vegna er mitt fyrsta verkefni að jafna spyrnuna eins og ég get áður en ég fer að hugsa um söfnun. Ég hef það að leiðarljósi að ég hafi í lok þjálfunartímans sömu tilfinningu fyrir báðum hliðum hestsins, það er að sama mýkt sé á báðar hliðar. Til þess að jafna spyrnuna nota ég mikið stúgandi ásetu á brokki, en einnig reyni ég að þjálfa talsvert stökk og þá meira það stökk sem veikara er.

Öll þjálfun þarf að fara fram í lotum. Hesturinn vinnur í ákveðinn tíma og svo verðlaunum við hann með því að leyfa honum að feta og tókum allt áreiti af honum. Endurtökum svo verkefnið eða byrjum á nýju.

Að loknum vinnukaflinum er einnig mikilvægt að gefa sér góðan tíma til að leyfa hestinum að jafna sig, feta sig niður og jafna öndun. Vera viss um að hesturinn sé rólegur.

Að lokum

Markmið þjálfunar er að hesturinn sé sáttur og skilji alltaf til hvers er ætlast af honum. Að hann sé þannig undirbúinn að hann ráði vel við þau verkefni sem hann er beðinn að leysa. Ef við endum þjálfunartímann með rólegan hest í jafnvægi byrjum við líka næsta þjálfunartíma með rólegan hest í jafnvægi.

Fjölbreytt og markviss vinna, þar sem takmörkum hestsins er fylgt, er því sú leið sem við ættum að velja í þjálfuninni. Það eykur líkurnar á að hesturinn okkar geisli af krafti og sjálfstrausti þegar á hölminn er komið. 🐾



„að hesturinn okkar geisli af krafti og sjálfstrausti.“