

Im Sinne der Dressur Akademie Silvia Iklé

Mehr Abwechslung für Dressurpferde

M

öglichst viel Abwechslung für Dressurpferde in der täglichen Arbeit fordert der deutsche Pferdeterarzt Björn Nolting von den Reitern. Denn für den ehemaligen Mannschaftstierarzt der Deutschen Dressurequipe von 2000 bis 2009 stellt der Dressursport für die Pferde die anspruchsvollste physische und psychische Belastung dar.

Die Dressurreiterei auf allen Ebenen zu fördern, gehört zu den Zielen der Dressur Akademie Silvia Iklé. Gastreferent an der Herbstmatinée von Ende November in Zürich war der deutsche Tierarzt Björn Nolting, der sich zum Thema «Sportpferde trainieren aus der Sicht des Veterinärs» äusserte. Freilich stand in diesem Zuhörerkreis das Dressurpferd im Mittelpunkt, doch als früherer Mannschaftstierarzt der Deutschen Springequipe konnte er dank seiner grossen Erfahrung immer wieder auf in anderen Sparten gewonnene Erkenntnisse zurückgreifen. Zum Vorteil der Dressur, denn in der Vielseitigkeit wie im Springen setzte man sich sehr viel früher mit wissenschaftlich

abgestützten Trainingsmethoden auseinander als im Viereckssport. Im Pferdesport ist für Nolting vieles festgefahren. Man halte eisern an althergebrachten Methoden fest, weil es eben immer so gemacht worden sei. Er forderte deshalb, sich immer wieder mal hinzusetzen und sein Tun zu hinterfragen.

Was bedeutet Training?

Zu Beginn konfrontierte Nolting die Zuhörer mit der Frage, was denn eigentlich Training bedeute? Leider erhalte man aber darauf sehr selten eine konkrete Antwort. Training setzt sich für den Sporttierarzt aus den vier Parametern Kraft (Muskelkontraktion), Ausdauer (damit Muskeln nicht ermüden), Kondition (Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf) sowie Koordination (Zusammenarbeit verschiedener Muskelgruppen und koordinative Bewegung) zusammen. Im Dressursport richtet sich die Konzentration auf Kraft und Koordination. Ausdauer wird weniger trainiert, auf Kondition sogar kaum geschaut.

Um aber ein pferdegerechtes Training aufnehmen zu können, hat man sich erst einmal mit der Biomechanik auseinanderzusetzen und sich über die beim Anreiten eines jungen Pferdes eintretenden Auswirkungen Gedanken zu machen. In diesem Zusam-

menhang wies Nolting mit Nachdruck auf die Bedeutung des Aufwärmens hin: «Eine Phase von zehn bis fünfzehn Minuten ist dafür absolut nötig für Gelenkflüssigkeit und Durchblutung von Sehnen und Bändern.» Nicht weniger wichtig sind für ihn Dehnungsphasen, weil – wie aus dem Humansport bekannt – alleinige Kontraktionen zu Muskelverkürzungen führen. Das tägliche Training von einer Stunde ist nach den Worten des Tierarztes in drei bis vier Intervalle in ansteigender Intensität einzuteilen. Und wenn einmal etwas nicht gehen will, rät Nolting: «Macht erst mal was anderes, sonst schwört man Verletzungen nur

«Behandle den Reiter, und du hast ein gesundes Pferd!»

herauf.» Wichtige Aufschlüsse für ein optimiertes Training von Sportpferden vermittelten die bei den deutschen Olympiapferden für Hongkong ermittelten Messungen. In einem Dressur-GP schlägt das Herz eines Pferdes bis zu 170 Mal pro Minute, im Training ist deshalb regelmässig eine Herzfrequenz von 160/min. anzustreben. Galopptrainings müssen für Björn Nolting deshalb fester Bestandteil eines Trainingsplans sein. Dressurreiter allerdings würden selten drei bis vier Minuten lang mit Tempo 280 bis 350 m/min. galoppieren.

Der Reiter als Stressfaktor

Die langjährige Erfahrung im Spitzensport hat ihm zudem gezeigt, dass sehr wohl der Reiter ein Stressfaktor für das Pferd sein kann. Im Zitat «Behandle den Reiter, und du hast ein gesundes Pferd!» liege viel Wahrheit. Aus dem Alltagsstrotz herauszukommen, sei für Mensch und Pferd von Vorteil: Pferde würden dadurch wieder viel ansprechbarer, was sich auch positiv auf den Reiter auswirke. Genau auf die Entwicklung der Pferde zu achten, ist unabdingbar, handelt es sich hier doch auch um Individuen, die sich alle wieder anders verhalten. Auch gab Nolting zu beachten, dass die leichttrigen und bewegungsstarken Pferde von heute nicht mehr vergleichbar sind mit den Reitpferden vor 50 Jahren. Den Beginn der Ausbildung von Pferden erachtet er im Alter von fünf Jahren als sinnvoll. Mehr als Angewöhnung an Sattel und Reiter will Björn Nolting den drei- und vierjährigen Pferden nicht zumuten.

Thomas Frei

Wer noch weitere Fragen zum Training von Dressurpferden hatte, erhielt von Tierarzt Nolting umfassend Auskunft.



Bild: Frei

Dans l'esprit de l'académie de dressage Silvia Iklé

Plus de diversion pour les chevaux de dressage

Le vétérinaire allemand Björn Nolting préconise beaucoup de diversion dans le travail quotidien des chevaux de dressage. En effet, pour l'ancien vétérinaire de l'équipe allemande de dressage entre 2000 et 2009, le dressage représente pour les chevaux la charge la plus exigeante au niveau physique et psychique.

Promouvoir la discipline dressage à tous les niveaux fait partie des buts de l'académie de dressage Silvia Iklé. L'orateur invité en cette matinée automnale de fin novembre à Zurich était le vétérinaire allemand Björn Nolting, qui a parlé de « la façon d'entraîner les chevaux de sport vue par le vétérinaire ». Il est bien clair que le cheval de dressage était le centre d'intérêt de ce cercle d'auditeurs, mais en tant qu'ancien vétérinaire de l'équipe allemande de saut d'obstacle, Björn Nolting a pu, grâce à sa longue expérience, avoir recours aux enseignements tirés dans ces autres domaines et ce à l'avantage du dressage, car tant dans le concours complet que dans le saut d'obstacles, on s'est beaucoup plus tôt basé sur des méthodes d'entraînement avec des bases scientifiques que dans le sport pratiqué sur un carré de sable.

Selon Nolting, bien des aspects sont restés figés dans le sport équestre. On s'en tient dur comme fer aux anciennes méthodes car on a toujours fait comme ça. Il a donc incité les participants à prendre le temps de remettre leur façon de faire en question.

Que signifie entraînement ?

Pour débiter, Nolting a confronté les auditeurs avec la question de savoir ce qu'entraînement signifie, pour constater ensuite qu'on obtient très rarement une réponse correcte. Pour le vétérinaire de sport, l'entraînement comporte quatre paramètres, à savoir la force (contraction des muscles), l'endurance (afin que les muscles ne se fatiguent pas), la condition (performance du cœur et du système cardio-vasculaire) ainsi que la coordination (coopération entre divers groupes de muscles et mouvements coordonnés). Dans le dressage, on se concentre sur la force et la coordination. L'endurance n'est que très peu entraînée alors qu'on ne s'intéresse pas du tout à la condition. Or, pour débiter un entraînement adapté au cheval, il convient tout d'abord de se pencher sur la biomécanique et de réfléchir aux conséquences qui apparaissent lors du débouillage d'un jeune cheval. Dans ce contexte, Nolting a vivement souligné l'importance de l'échauffement : « Une phase de dix à quinze minutes est absolument nécessaire pour les articulations

et la bonne irrigation des ligaments et des tendons. » Pour lui, les phases de stretching, comme on les connaît dans le sport humain, sont tout aussi importantes, car des contractions uniques peuvent provoquer des rétrécissements des muscles. Selon les mots du vétérinaire, l'entraînement quotidien d'une heure doit être réparti en trois ou quatre intervalles avec une intensité croissante. Et si quelque chose coince, Nolting recommande : « Faites quelque chose d'autre car vous risquez autrement de provoquer des blessures. » Les mesures effectuées sur les chevaux allemands ayant participé aux JO de Hongkong ont permis de tirer des conclusions importantes pour un entraînement optimal des chevaux de sport. Lors d'un GP de dressage, le cœur d'un cheval bat jusqu'à 170 fois par minute, c'est pourquoi il faut tenter d'obtenir régulièrement une fréquence cardiaque de 160 battements par minute lors des entraînements. Des entraînements de galop doivent donc faire impérativement partie d'un plan d'entraînement, selon Björn Nolting. Or, les cavaliers de dressage ne galopent que très rarement trois à quatre minutes à une vitesse de 280 à 350 m/min.

Le cavalier comme facteur de stress

Ces longues expériences dans le sport de pointe lui ont entre autres prouvé que le cavalier peut absolument représenter un facteur de stress pour le cheval. Et il y a une grande part de vérité dans la citation : « Traite le cavalier et tu auras un cheval sain ! » Par ailleurs il est bon autant pour le cavalier que pour le cheval de sortir du train-train quotidien : Les chevaux deviennent beaucoup plus réceptifs, ce qui a des répercussions positives sur le cavalier. De plus, il est indispensable de suivre exactement l'évolution des chevaux sachant qu'il s'agit d'individus qui se comportent tous de façon différente.

Nolting a également fait observer que les chevaux faciles à monter et très mobiles d'aujourd'hui ne peuvent plus être comparés aux chevaux de selle d'il y a 50 ans. Il estime qu'il est judicieux de débiter la formation des chevaux à cinq ans. En effet, Björn Nolting pense qu'on ne peut pas attendre des chevaux de trois et quatre ans plus que l'habituation à la selle et au cavalier.

Thomas Frei

Rita Schiess,
présidente de
l'académie de
dressage Silvia Iklé,
remercie Björn
Nolting pour son
exposé instructif.

Photo: Frei