

‘Een hondenleven lang, fysiek en mentaal in balans’

Deel 4 – De hond als atleet

Wie kent onderhand niet de serie ‘Een hondenleven lang, fysiek en mentaal in balans’ geschreven door Martine Burgers en Sam Turner? De vorige drie delen bestaan achtereenvolgens uit ‘Elke pup een goede start’, ‘Je puber goed op pad’ en ‘Je senior vervolgt zijn weg’. Eind vorig jaar viel het vierde deel van de serie vers van de drukker op de mat. Ik heb het voorrecht om ook hier weer over te schrijven, maar we doen het iets anders. Een ‘gewone’ recensie doet dit boek geen recht. Dit boek is een must voor iedereen die met honden traint. Maar het gaat er in dit geval ook om wat je er uit kunt halen als instructeur.

Door Ineke Post

Met je hond samen sporten is de ultieme samenwerking. Ongeacht of het trainen voor je plezier, examens doen of wedstrijden lopen is. Die laatste twee kunnen al snel meer druk op jou, maar zeker ook op je hond leggen dan zuiver recreatief trainen. Je hond moet dealen met vreemde honden en mensen, een onbekend terrein en een begeleider die vaak hooggespannen verwachtingen van zijn hond heeft. Deze is ongetwijfeld gespannen en gedraagt zich dus anders dan normaal. Jij, als begeleider hebt immers een heel duidelijk omlijdend doel: dat examen wil je halen of misschien wel eerste worden in de wedstrijd. Het wakkerert de ambitie aan, bij de één wat meer dan bij de ander. Niet erg, want als je het welzijn van je hond (en van jezelf) niet uit het oog verliest, is daar niets mis mee. Sterker nog, je kunt dan echt een team vormen en in teamwork is respect voor elkaar een must. Respect voor elkaar zorgt ook voor plezier in het samen bezig zijn.

Wat kan je hond aan?

Op een examen- of wedstrijddag wil je graag zoveel mogelijk rust inbrengen. Dit betekent niet snel nog even van alles met je hond oefenen. Dit verhoogt de druk extra bij je hond, terwijl hij die dag ook nog eens zoveel prikkels te verwerken heeft. Die prikkelverwerking heeft invloed op het energieniveau van je hond. Energie die voor prikkelverwerking gebruikt wordt, kan niet meer uitgegeven worden aan de wedstrijd zelf. Vermoeidheid is ook nog eens de oorzaak van een verminderde

coördinatie en concentratie. Voor je hond eerlijk het kunnen van dat moment (belastbaarheid) bepalen, verkleint de kans op blessures enorm.

Er bestaat weliswaar een minimale leeftijd dat je met wedstrijden mag starten. Maar als je hond er op dat moment mentaal of fysiek nog niet aan toe is, is het beter om op latere leef-



Martine Burger in training (foto: Noëlle Hoorneman)

tijd te starten. Laat de prestatiedruk los. Een hond die pas wedstrijden loopt als hij eraan toe is, kan dit veel beter aan. Hij loopt minder kans op blessures en mentale overbelasting. En je hond kan dan ook tot veel hogere leeftijd deelnemen aan wedstrijden.

Mentale en fysieke veiligheid

Hoe en wat je ook traint, het moet wel veilig gebeuren. Veilig om fysiek gezond te blijven, maar ook veilig om mentaal in topconditie te zijn. Voor fysiek veilig trainen is kennis van een hondenlijf essentieel. Hoe zit het bewegingsapparaat van je hond in elkaar en hoe werkt het? Maar ook wat er mis kan gaan en wat eraan te doen is. Weet wat een bepaalde blessure op het fysieke vlak aanricht. Het helpt je te bepalen wanneer een bezoek aan een osteopaat, therapeut of dierenarts noodzakelijk is en hoe je de training na een blessure weer oppakt. Om mentaal gezond te blijven, moet je weten hoe een dier leert en hoe je dit optimaal kan inzetten.

Verder is de levensfase waarin je hond zit belangrijk voor zijn training. Hoe bouw je een veilige en effectieve training op toegespitst op die fase (pup, puber, jong volwassene)? De lichaamsbouw van honden, zoals wisselende rug- en/of pootlengtes hebben invloed op de mobiliteit en opbouw van bespiering en dus op de manier van trainen. De ligging van het schouderblad, vrij rechtop (steile schouder) of achterover gekanteld (schuine schouder), bepaalt voor een groot deel het voorpootgebruik. En de stand van het bekken heeft invloed op de stand van de achterpoten. De lichaamsbouw is grotendeels van invloed op de uitgesproken voorkeur die honden nogal eens hebben voor de draf of galop, maar ook de romprichting (horizontaal, neer- of opwaarts) speelt een belangrijke rol hierin. Een hond die, als hij zelf de keuze heeft, van zijn voorkeursgang afwijkt, kan pijn hebben. Zorg geregeld voor een fysieke check en niet alleen bij lichamelijk ongemak, want een in alle opzichten gezonde hond presteert beter.

Spijeren en pezen

Geef je verschillende honden dezelfde fysieke training, dan blijkt niet elke hond hetzelfde op die training te reageren. Dit komt omdat op



Rustig aan beginnen (foto: Noëlle Hoorneman)

weefselniveau per individu verschil in de bouw van de spieren is. De hond heeft alleen bewust controle over de skeletspieren, niet over de gladde spieren en de hartspier. Door het aanspannen van één of meerdere skeletspieren, beweegt het skelet. Op cellulair niveau bestaat de spier uit verschillende structuren, de rode en witte spiervezels met elk hun eigen kenmerken.

- Rode spiervezels kunnen hun arbeid lang volhouden en passen bij de duursporter. Ze zien eruit als lange, slanke spieren die in training snel op het gebied van conditie verbeteren, maar meer tijd nodig hebben om absolute spierkracht op te bouwen.
- Witte spiervezels bouwen makkelijk spierkracht op en passen dus bij een sprinter. De opbouw van de conditie duurt langer.

Bij de geboorte van de pup is 90 tot 95% van de spiervezels nog niet ontwikkeld (gedifferentieerd) tot de rode of witte vorm. Dit gebeurt de komende twaalf weken. Hierna verandert een spiervezel niet meer en pas dan kun je met zekerheid bepalen of een pup een duursporter of een sprinter is. De verhouding rode-witte spiervezels is echter voor een groot deel genetisch bepaald. Je kunt dus voor die twaalf weken wel een redelijke inschatting maken.

Pezen verbinden een spier meestal met een bot, maar kunnen ook aanhechten op bijvoorbeeld een bindweefselvlies of een orgaan. Een pees heeft zelf geen vezels die kunnen samenrekken. Daarnaast is peesweefsel stugger, minder rekbaar en minder doorbloed dan spierweefsel. Peesweefsel reageert dus ook



Best wel hoog hoor (foto: Noëlle Hoorneman)

anders op training dan spierweefsel. Pezen warmen minder snel op, hebben meer tijd nodig om zich aan te passen op een verzwaarde training en hebben meer hersteltijd nodig bij een eventuele blessure. Je zult je training dus aan moeten passen op het minst sterke en langzaamst reagerende weefsel om blessures te voorkomen.

Weet wat je traint

Spiersparen passen zich aan aan de trainingsprikkels die ze krijgen aangeboden, dus weet wat je traint! Je training kan gericht zijn op maximale kracht, duurkracht of conditie. In de meeste sporten is het een combinatie van deze drie. Voor sommige sporten springt er één uit. Zo is voor de Uithoudingsvermogenproef (UV) conditie het belangrijkste en voor pakwerk absolute kracht. Om de best mogelijke resultaten neer te zetten moet je hond fit zijn. Deze fitheid wordt bepaald door de optelsom van de verschillende trainingsaspecten: kracht, conditie, lenigheid en coördinatie. Om dit te bereiken is het noodzakelijk dat je een trainingsplan maakt. Deze moet je telkens bijstellen en aanpassen aan de hand van:

- de feedback die je hond geeft;
- resultaten die geleverd worden;
- piekmomenten waar je naartoe wilt werken;
- veranderingen in belastbaarheid.

Naast je trainingsplan doe je aan wedstrijdplanning om te voorkomen dat je elk weekend een wedstrijd loopt. Zorg dat de hond voldoende rust en hersteltijd tussendoor krijgt. Bepaal aan welke wedstrijden je wel en aan welke je niet gaat deelnemen. Naast dat dit overbelasting van je hond voorkomt, kun je ook op de juiste momenten pieken. Geen enkele hond, maar jij ook niet, kan het hele jaar in topvorm zijn.

Een fitte, bewuste handler

Voor onze hond hebben we inmiddels een verantwoord trainingsplan, maar hoever zijn we zelf? Onze hond kan geen topprestaties leveren als wij niet fysiek en mentaal fit zijn. Niet alleen voor onze hond, maar ook voor ons kost het aanleren van nieuwe motorische vaardigheden die in de hondensport nodig zijn, tijd en oefening. Het aanleren hiervan loopt verschillende fases van onbewust onbekwaam naar uiteindelijk onbewust bekwaam. Als jij en je hond onbewust bekwaam zijn, dan voer je samen heel goed een bepaalde routine uit. ‘Droog’, zonder hond oefenen, voorkomt veel verwarring bij je hond en brengt je dus sneller bij onbewust bekwaam. Een topsporter heeft zoveel trainingsuren en ervaring dat hij onbewust bekwaam is geworden. Het lichaam weet wat hij moet doen zonder dit bewust aan te sturen.

Je krijgt maar één kans om een beweging goed aan te leren. Op het moment dat je een oefening aanleert, ontwikkelt je hond een spiergeheugen voor die beweging. Verkeerd aangeleerde bewegingen kun je met wat moeite wel weer ombuigen, maar als de hond gespannen of moe is, vervalt hij weer in de eerste manier waarop hij de oefening aangeleerd heeft. Het versterken van je eigen lijf is heel goed te combineren met balans- en coördinatie training met je hond door afwisselend met dezelfde materialen aan het werk te zijn. Hierdoor krijgt je hond meteen zijn broodnodige rust tussendoor, een win-win situatie.

Een stevig fundament

Bij sporthonden wordt van oudsher eerst aan de basis gehoorzaamheid gewerkt. Daarna wordt de specifieke sporttraining gedaan met de uiteindelijke oefeningen van die sport als uitgangspunt. Een andere benadering is het ontwikkelen van vaardigheden (houdingen, gedragingen en bewegingen) die niet in die vorm in de sport gebruikt worden. Hierdoor blijkt de opbouw naar de sport effectiever te zijn. Honden beheersen zo een breed scala aan basisvaardigheden en kunnen vrijwel iedere oefening van welke sport dan ook onder de knie krijgen. Met behulp van die basisvaardigheden leren ze hun eigen lijf kennen, keuzes te maken en uitdagingen zelf op te lossen. Als je basisvaardigheden zo traint dat ze onder alle omstandigheden stand houden, leg je een stevig fundament. Ook hier geldt zoals bij alles wat je aanleert: je moet blijven oefenen en onderhouden, het 'use it or lose it' principe.

Topsport gaat over het leveren van maximale prestaties. Het opzoeken van de grenzen van het kunnen, in de hoop die steeds een beetje te verschuiven, waardoor de prestaties nog beter worden. Je moet af en toe iets over de grens gaan om te weten waar deze ligt. Pak je het

goed aan dan levert je hond topprestaties. In het andere geval heb je een geblesseerde hond. Het ultieme doel van sporten op welk niveau dan ook is samen plezier hebben!

Een 'must have'!

Het is erg jammer dat met deel 4 een einde aan de reeks lijkt gekomen. De auteurs laten de deur nog wel op een kiertje, we hopen op nog een deel. Verder is het een meer dan geweldig boek! Superlatieven schieten mij tekort. Grondige aanpak van alle ins en outs rondom de trainingen. Al lezend was er veel herkenning. Ik kwam veel spellen tegen, gebaseerd op de online training van Susan Garrett die supergoed werken zoals ik uit eigen ervaring weet. Alle oefeningen in het boek geven met handige kleurcodering exact aan wat je oefent, zoals balans- en coördinatie, kracht, conditie, samenwerking of mentale ontwikkeling. De prachtige foto's van Noëlle Hoorneman zijn beslist een aanvulling, net als de tekeningen van Lilli Chin en de röntgenfoto's van Dierenkliniek Putten. Het boek is een geweldig naslagwerk. Het is zo uitgebreid dat dat tegelijk een valkuil kan zijn.

Als training je passie is, dan is dit een standaardwerk wat je absoluut moet hebben!

Honden Sport Vereniging Amersfoort (Hsva)

Voorzitter: Ineke Gorter

Wij zoeken op korte termijn **Kynologische instructeurs opvoeding**

- vind je het prettig om in een actief team te komen werken
- heb je ervaring in het lesgeven
- lijkt het je een leuke uitdaging om eigenaren de fijne kneepjes van het opvoeden van hun hond aan te leren
- beschik je over een afgeronde opleiding Kynologisch Instructeur of rond je deze op korte termijn af.
- kun je in maart of anders april aan de slag



Neem dan contact met ons op en ontdek wat wij je te bieden hebben.

Bel of mail naar onze contactpersoon

dhr. J. Hoek

of

mw. I. Gorter

Telefoon: 06 14 60 63 83

Telefoon: 06 33 72 07 95

E mail : info@kynocenter.nl

E mail : ineke.gorter@hsva.nl