



Biomechanica: een paardwaardig begrip

U kent ze misschien wel. Testen die persoonlijkheidstypes definiëren. Jaren geleden was ik geselecteerd om aan een werkconferentie 'Leidinggeven voor Vrouwen in Academia' deel te nemen.

Afbeelding 1.

Susanne Cappendijk
Biotechniek-correspondente buitenland, susanne@semperclarus.com

Gebaseerd op de resultaten van de Meyers-Briggs-test moest ik met persoonlijkheidsverwante collega's vragen beantwoorden zoals: "Met welk dier associeert u zich en waarom?"

We kozen unaniem voor het paard. Een paard is onder andere geassocieerd met onafhankelijkheid, vrijheid, uithoudingsvermogen en als harde precieze werker die het goed doet in een competitieve omgeving. In dit e-interview praat ik met Doina Fischer, een internationale paardentrainerster, die nu virtueel haar teams traint.

Doina Fischer is de eigenaresse van rijfschool Classical Riding Reflection, in Malaga, Spanje. Sinds jonge leeftijd is Doina gefascineerd door paarden. Toen ze vijftien jaar oud was besloot Doina dat ze niet langer in de Zwitserse middelbare schoolbanken wilde zitten. Ze verliet haar school en ging over de wereld reizen om praktijkervaring met paarden en ruiters op te doen. Door de jaren heen heeft Doina zich ontwikkeld tot een internationale paardentrainerster die een unieke biomechanische training geeft aan amateurs en professionele ruiters en hun paarden, gestoeld op de klassieke dressuur. Doina is ook jurylid voor de Fédération Equestre Internationale (FEI), de internationale federatie voor paardensport (www.fei.org).

Klassieke dressuur

Nuno Oliveira (1925-1989) wordt beschouwd als een van de laatste meesters in de klassieke dressuur. De afgelopen jaren reisde Doina regelmatig met haar studenten naar zijn manège in Quinta do Brejo, Portugal, om daar samen met een van Nuno's voormalige studenten klassieke dressuurlessen te geven. Klassieke dressuur is een Olympische discipline. De arena waar de dressuur plaatsvindt is 20x60 meter en paard en ruiter moeten bepaalde figuren uitvoeren. De ruiters werken met letters die rondom de arena geplaatst zijn en moeten een verplichte en een vrije oefening uitvoeren. Het beoordelingsvermogen van de juryleden is een belangrijke component in het toekennen van de punten aan ruiter en paard.

Om te zorgen dat een jurylid dit goed doet, worden er video's gemaakt van de oefeningen die nauwkeurig geanalyseerd worden. Onder de huidige Covid-omstandigheden gebruikt Doina bijna uitsluitend videocommunicatie om paarden en ruiters te (her)trainen.

Trainingsprocedures

Dressuur kun je vergelijken met de uitvoering van oefeningen van professionele turners, balletdansers en voetballers. Er is een sterke discipline nodig om de trainingsroutines goed uit te voeren. Het risico op blessures moet zo klein mogelijk blijven zodat topprestaties geleverd kunnen worden. Deze discipline wordt in de sportwereld biomechanica genoemd. Een natuurkundige/biologische aanpak die zich richt op de analyse van beweging. Het zwaartepunt ligt op de menselijke bewegingen, met de apparatuur en de omgeving als externe factoren die deze bewegingen beïnvloeden.

Tijdens haar werk met de paarden en ruiters richt Doina zich op biomechanische oefeningen die de spieren van de paarden versterken en versoepelen. Ze doet dit op een zodanige manier dat een ruiter leert om op een effectievere manier met het paard als een partner te rijden. Het is de taak van de trainer/ruiter om het paard het zelfvertrouwen te geven om op het hoogst mogelijke niveau te kunnen presteren.

Hoe train of hertrain je een paard?

Het gemakkelijkste is om een jong paard te trainen. Het paard leert dan hoe het zijn lichaam kan gebruiken om de ultieme balans te vinden met de ruiter tijdens de uitvoer van de oefeningen. Doina bouwt een brug die gaat van de achterbenen van het paard naar de hand van de ruiter die het paard dirigeert. Deze brug moet sterk genoeg zijn, het moet een fundering worden die een hoop gewicht moet gaan dragen. De spieren moeten zich goed ontwikkelen zodat de ruiter met zijn/haar paard mee kan groeien.

Soms ontmoet Doina een paard dat niet zo goed begrijpt wat er gevraagd wordt, er is als het ware een miscommunicatie. Ze moet dan aan het paard uitleggen wat er verwacht wordt. In andere gevallen heeft het paard een verkeerde gewoonte aangeleerd. Het paard weet niet hoe het zijn lichaam moet beschermen/gebruiken. Door het paard nieuwe uitdagingen aan te bieden gaat het paard de spieren anders gebruiken en kan er een nieuwe brug gebouwd worden tussen het paard en de ruiter.



Een paard dat zorgt voor zijn ruiters

Doina heeft een speciaal trainingspaard op haar rijschool. Zijn originele Portugese naam is Ninja, maar hij wordt Estoy (betekent: Ik ben) genoemd vanwege zijn uitstraling. Estoy is erg mensgeoriënteerd en heel intelligent. Estoy, en niet Doina, is de echte leraar, want hij corrigeert iedereen zonder enige moeite. Als hij werkt met bezoekers raken ze soms gefrustreerd. Ze kloppen dan bij Doina aan en klagen dat Estoy niet doet wat ze willen. Zij gaat dan analyseren waarom Estoy hun leiding niet volgt. In bijna alle gevallen komt het op hetzelfde neer. De ruiter werkt niet met Estoy als een team. Estoy corrigeert de ruiter, want hij weet dat hij zijn spieren optimaal dient te gebruiken als hij oefeningen moet uitvoeren, hij is een teamspeler. Dit heeft als gevolg dat Estoy soms niet precies doet wat een ruiter verwacht. Maar als deze ruiter dan naar huis teruggaat, snapt hij/zij plotseling waarom hun paard niet optimaal werkt tijdens de oefening(en). Ze begrijpen dan ook de waarde van Estoy als leraar.

Hoe worden paard en ruiter een team?

De ruiter praat met het paard door een controleerbare, niet te hoge druk uit te oefenen met zijn/haar lichaam. Je gebruikt niet alleen je benen, maar ook het zadel, je rug en je handen. De meeste ruiters gebruiken hun handen veel te vaak. En daar de mond van het paard rechtstreeks met de handen in verbinding staat is dit vaak het eerste dat gecorrigeerd moet worden bij een communicatiestoornis. Als het paard een oefening heeft gedaan en het was goed, dan weet het paard dit doordat de ruiter wat van de druk wegneemt.

Virtuele paard en ruitertaining

Doina: "Door de jaren heen heb ik veel ervaring opgedaan met video-analyses. Ik kan aan de loop van een paard en de balans van de ruiter zien hoe ik, via biomechanische technieken, een hogere efficiëntie van de spieren kan bereiken. Voor een team ontwikkel ik eerst een protocol. Dan gaan we online aan het werk. Via een onlineverbinding praat ik rechtstreeks met de ruiter. Ik kijk tegelijkertijd naar de camera die de bewegingen registreert. Afhankelijk van de situatie zijn er soms ook camera's gemonteerd rondom de ring en soms draagt een ruiter een hoofdcamera. Ik kan zo de bewegingen van het paard bekijken van verschillende hoeken en dit helpt me om de trainingsprotocollen verder te verfijnen.

Je moet een goed oog hebben voor iedere beweging en snel zijn om de ruiter en het paard te corrigeren. Het is strategisch plannen, je moet steeds een stap vooruitdenken, want je moet het live doorgeven aan de ruiter. Net zoals een dirigent van een orkest."

Wat is het meest fascinerende van je werk?

Diona: "Dat ik iedere dag iets nieuws leer en inventief moet zijn. Ieder paard heeft een eigen persoonlijkheid en daarmee samengaand een idee van wat het precies is dat je hem vraagt om te doen. Als je een paard vraagt om te springen begrijpt het paard dit niet. Maar als je het paard voor een springbarrière plaatst is het gemakkelijker voor het dier om te begrijpen wat er verwacht wordt. Maar je moet steeds inventief zijn. Het moet uitdagend blijven voor het paard. Ik plaats speelgoed in de 'zandbak', zo noemen we de dressuurvloer en het paard speelt in de zandbak. Door positieve associaties wordt het paard uitgedaagd en blijft het geïnteresseerd om spelenderwijs oefeningen te doen die ervoor zorgen dat de spieren goed ontwikkeld worden. Het is een vorm van omgevingsverrijking. Deze aanpak helpt om de samenhang tussen de fysieke en mentale status van het paard te bevorderen, wat op zijn beurt de ruiter helpt om een beter begrip te krijgen van zijn/haar paard.

Ik werk nauw samen met dierenartsen, hoefsmeden, voedselkundigen, soms ook therapeuten voor zowel paard als ruiter, en dat maakt mijn werk ongelooflijk veelzijdig en interessant."