

Spis treści

- 7 Słowo wstępne
Manolo Mendez
- 19 **Wiadomość od serca dla wszystkich właścicieli koni**
- 23 Wstęp
Postęp w jeździectwie sportowym
- 27 **Okiem i sercem polskiego trenera**
- 28 Rozdział 1
Po co tworzyć nowe metody treningowe?
- 48 Rozdział 2
Współczesny koń sportowy a syndrom krzywego konia
- 80 Rozdział 3
4DimensionDressage: szkolenie współczesnego konia sportowego
- 112 Rozdział 4
Rozpoznawanie utraty równowagi i równoważenie konia: LCR(S)
- 140 Rozdział 5
Prawidłowa postawa
- 172 Rozdział 6
Jak konie się uczą?
- 184 Rozdział 7
Szkolenie w czterech wymiarach w praktyce
- 233 Przypisy tłumacza

Słowo wstępne

Manolo Mendez

Pierwszy raz spotkałem Karin Leibbrandt w 2015 roku w Bawarii w Niemczech podczas sympozjum *Poprawa równowagi, wyprostowania i wyników koni poprzez pracę z powięzią i rehabilitację postawy*. Prowadziłem je wraz z pionierem akupunktury sportowej i medycyny alternatywnej doktorem Kerrym Ridgwayem¹.



Karin była jednym z wielu uczestniczących w sympozjum lekarzy weterynarii i chętnie udzielała odpowiedzi, kiedy prosiliśmy publiczność o wyrażenie opinii na temat problemów prezentowanych koni. Jej odpowiedzi były przemyślane i dowodziły znajomości biomechaniki koni, a także zasad szkolenia, które teraz prezentuje w książce.

Bardzo się ucieszyłem, kiedy rok później ponownie spotkałem Karin podczas trzydniowych konsultacji jeździeckich w Belgii. Przywiozła na nie swoją wspaniałą klacz. Spędziliśmy wówczas trochę więcej czasu razem i kiedy obserwowałem ją podczas jazdy, byłem pod wrażeniem jej spokoju i poważnego podejścia, wycucia jeździeckiego, które prezentowała w siodle, a także jej ciekawości i chęci poszerzania wiedzy. Było mi bardzo miło bliżej ją poznać.

Z tego powodu poczułem się zaszczycony zaproszeniem do napisania słowa wstępnego do książki Karin pt. *Trenuj z sercem. Biomechanika czterech wymiarów w szkoleniu współczesnego konia sportowego*. Moim zdaniem jest to lektura obowiązkowa dla każdego jeźdźcy, a zwłaszcza dla osób startujących w dyscyplinie ujeżdżenia, gdzie uzyskanie przepuszczalności, wyprostowania i równowagi konia jest podstawowym wymogiem szkoleniowym, ponieważ bez tego nie da się uzyskać wyższego poziomu zebrania ani samoniesienia.

Książka Karin pokazuje, że jest ona nie tylko doświadczonym lekarzem weterynarii zajmującym się końmi sportowymi, ale też trenerem głęboko rozumiejącym szkolenie koni według poprawnych zasad.

Karin ma nie tylko wiedzę na temat anatomii koni, narządów wewnętrznych i biomechaniki, ale potrafi też jasno wytłumaczyć, w jaki sposób konie się poruszają. Jej proste i precyzyjne wskazówki w połączeniu ze starannie dobranymi fotografiami przedstawiającymi prawidłowe i nieprawidłowe ustawienie, postawę, równowagę i sposób poruszania się koni sprawiają, że łatwiej jest zrozumieć cztery płaszczyzny ruchu (pionowa, pozioma, wygięcie boczne i przekątna), a także – co ważniejsze – nauczyć się, jak je rozpoznawać.

Karin wie, że aby koń mógł się dobrze zaprezentować, a przy tym zachować zdrowie, jeździec musi rozumieć jego ograniczenia. Koń powinien być prawidłowo ustawiony, a jeździec musi umieć prowadzić konia po określonych liniach, pod odpowiednim kątem, aby koński kręgosłup, cały szkielet, stawy, układ nerwowy, mięśnie, powięź i – co także ważne – jego umysł nie były przeciążane. Jeździec powinien wiedzieć, jak ułatwiać koniowi wykonanie poleceń i mu nie przeszkadzać. Musi rozumieć to, co nazywam geometrią w szkoleniu.

Czterdzieści lat doświadczenia w pracy z końmi zarówno z ziemi, jak z siodła (jestem trenerem III stopnia EFA/FEI z uprawnieniami do szkolenia na poziomie Grand Prix w Australii) doprowadziło mnie do odkrycia, że wykorzystanie w treningu koni geometrii – czy też, jak to określa Karin, jazda „wielopłaszczyznowa” – jest zapomnianą sztuką. Często jeźdźcy zdają sobie sprawę ze skrzywienia konia, jego braku równowagi, przepuszczalności czy niemożności odpowiedniego samoniesienia, ale nie potrafią dokładnie wskazać źródła problemów.

Książka Karin udziela odpowiedzi na główne pytania i zagłębia się w szczegóły: jak identyfikować przyczyny problemów, a także jak je rozwiązywać, aby szkolenie przebiegało bez uszczerbku na zdrowiu konia. Pomimo że jest to pozycja bardzo techniczna, wyjaśnienia i poruszane w niej zagadnienia mają na uwadze dobrostan fizyczny i psychiczny konia, który zarówno dla Karin, jak i dla mnie jest zawsze najważniejszy.

Zamiast ściśle trzymać się zasad klasycznego lub sportowego szkolenia, Karin bierze pod uwagę budowę współczesnych koni sportowych. Jej zalecenia uwzględniają zarówno mocne, jak i słabe strony tych koni, które są często długonogie i mają hipermobilne stawy, co powoduje, że ich ruch jest imponujący, ale zwiększa podatność na urazy.

Autorka zaleca, by przed rozpoczęciem nauki chodów bocznych skupić się na wzmocnieniu, prostowaniu i równoważeniu koni. Jej rozumienie korzyści z jazdy w ustawieniu w dół i do przodu z nosem przed pionem, powodującej rozluźnienie krtani koni, jest zgodne nie tylko z zaleceniami *Dressage Guidelines*², ale także z moim podejściem do szkolenia zdrowego konia sportowego.

Mam nadzieję, że ta książka zostanie przetłumaczona na wiele języków i trafi w ręce trenerów i jeźdźców na całym świecie, a zawarte w niej cenne wskazówki szkoleniowe pomogą im osiągnąć cele sportowe bez uszczerbku na zdrowiu koni i ku ich zadowoleniu.

Nie mogę się doczekać, kiedy będę mógł podzielić się *Trenuj z sercem. Biomechanika czterech wymiarów w szkoleniu współczesnego konia sportowego* z moimi uczniami. Liczę też na dalszą współpracę i dzielenie się wiedzą z dr Karin Leibbrandt w przyszłości. Wierzę, że jak w przypadku doktora Ridgwaya, jej praca i pasja przyczynią się do zmiany sposobów szkolenia i do polepszenia dobrostanu koni w Holandii oraz na całym świecie.

REFLEKSJE NA TEMAT SZKOLENIA

Manolo Mendez

W marcu 2015 roku Debranne Pattillo, właścicielka Equinology, międzynarodowej szkoły terapii manualnych psów i koni z siedzibą w USA, przyjechała do La Mancha, mojego domu w okolicy Melbourne w Australii. Wspólnie poprowadziliśmy wykłady na temat anatomii (ilustrowane malowanymi końmi) i szkolenia koni dla osiemdziesięciu miłośników jeździectwa. Na potrzeby wykładu Debranne pomalowała konia Wolfeman Stallion Clint Eastwood, wykorzystując do tego ponad dwudziestoletnie doświadczenie w nauczaniu anatomii i technik masażu.

Przez pięć długich godzin Debranne pracowała z Clintem, starając się wyczuć wszelkie wypukłości kostne i granice mięśni, aby móc odtworzyć dokładny portret jego kręgosłupa i muskulatury. W tym czasie koń jadł, pił, spał, spacerował i pochłaniał ogromną ilość marchewek i lasek lukrecji.

Oprócz szkieletu konia Debranne narysowała mięśnie górnej i dolnej linii grzbietu. Skoncentrowała się na mięśniach aktywnych podczas zebrania i ruchu, włącznie z więzadłem karkowym i nadkolcowym, grzbietową częścią więzadła krzyżowo-kulszowego, fragmentami odcinka szyjnego kręgosłupa (od 4. do 7. kręgu szyjnego), częścią blaszek więzadła karkowego, fragmentami mięśnia kolcowego, długimi mięśniami grzbietu, mięśniem długim szyi, mięśniem pochyłym, grupą mięśni biodrowo-lędźwiowych i mięśniem prostym brzucha, jak również mięśniami kulszowo-goleniowymi od mięśnia półścięgnistego po ścięgno Achillesa.

Fot. 0.2. Manolo Mendez i Clint, pomalowany przez twórczynię Equinology; odpoczynek.

Na fotografii widoczny jest przebieg i kształt kręgosłupa u konia stojącego w miejscu, rozluźnionego, trzymającego stosunkowo wysoko głowę i szyję.

Każdy koń ma kościec nieco innej wielkości, a kości Clinta są trochę większe od średniej. Zauważ, jak duże, solidne i pooddzielane od siebie są poszczególne kręgi. Nie powinno się ich zmuszać do ustawienia powodującego ich uszkodzenie i ból. Dotyczy to wszelkich wymuszanych ustawień, hiperfleksji czy chowania za wędzidłem powodujących stykanie się wyrostków kolczystych i nadmierne wstrząsy. Konie powinny być szkolone w zdrowych ramach i w chodach, które pozwalają na ruch całego ciała.



Zrobione podczas prezentacji zdjęcia dają fascynujący obraz mechaniki ruchu konia i zwracają uwagę na coś, o czym od dawna wiedziałem i co stosowałem w szkoleniu koni, od podstaw aż po poziom Grand Prix. Końskie ciało oddycha, poszerza się, zbiera, powiększa, zmniejsza, skraca, wydłuża, wygina, rozciąga, kurczy, rozkurcza, porusza do przodu, do tyłu, w górę, w dół, na boki i na koniec,

Fot. 0.3 i 0.4. Clint według Equinology i Manolo Mendez. Postawa FDO a zebranie.



Fot. 0.3. Ustawienie FDO.

Zdjęcie dokładnie pokazuje przebieg i kształt kręgosłupa oraz otwarcie w żebrach, kiedy ciało porusza się swobodnie, a koń rozciąga się do przodu i w dół, z nosem przed pionem.



Fot. 0.4. Zebranie.

Tak wygląda początek zebrania. Kiedy zad konia się obniża, a podstawa szyi się unosi, cały kształt jego ciała się zmienia, nawet klatka piersiowa, która wydaje się krótsza i bardziej okrągła, kiedy się poszerza. Dlatego nie można blokować kręgosłupa sztywnym ograniczającym kontaktem na

wodzach ani oddechu konia ciasno zapiętym popręgiem. Ciało konia poszerza się i kurczy nie tylko wzdłużnie, ale także na boki i w kierunkach góra–dół.

rozluźnia się. Głowa ustawiona w jednej pozycji, sylwetka wciśnięta w określoną ramę, sztywny ruch – nieważne, czy trwa długo czy krótko – nie budują sprawności koni, a tylko powodują usztywnienie.

Stałość jest wrogiem elastyczności. Podczas treningu chcemy stworzyć jak najwięcej okazji, by ciało konia mogło się kurczyć i poszerzać, skracać i wyciągać, rozciągać i zbierać.

Na zdjęciach można zaobserwować, jak klatka piersiowa kurczy się po wewnętrznej stronie i jak się poszerza po stronie zewnętrznej, kiedy koń się wygina lub pokonuje zakręt, a także jak bardzo jego mięśnie się zmieniają w zależności od tego, czy koń rozciąga się w dół i do przodu, czy porusza się w lekkim lub większym zebraniu.

Fot. 0.5 i 0.6. Equinology i Manolo Mendez.

Klatka piersiowa 1 i klatka piersiowa 2.

Zdjęcia pokazują, jak bardzo klatka piersiowa konia się otwiera podczas pokonywania zakrętu, na co ma wpływ także chód, jakim koń się porusza. Na zdjęciach widać różne stopnie otwarcia/zamknięcia klatki piersiowej. Koń ma namalowane wszystkie żebra, by pokazać ich umiejscowienie. Pomimo że skóra się porusza, można wyraźnie zauważyć, jak ciało w ruchu otwiera się i zamyka.



Ze względu na sposób funkcjonowania ciała konia ważne jest, by szkolenie było prowadzone w sposób elastyczny. Kiedy koń się zbiera, jego górna linia musi mieć możliwość wydłużenia. Łańcuch mięśni biegnących od potylicy przez szyję, grzbiet, zad i w dół mięśni kulszowo-goleniowych do stawów skokowych musi się wydłużyć, aby koń mógł zmienić ustawienie. Zebranie wymaga długiej szyi, która jest przeciwwagą dla ugiętych tylnych kończyn. Dobrym wyznacznikiem prawidłowego zebrania jest wrażenie wydłużania się szyi w miarę, jak skraca się całe ciało, co jest spowodowane zwiększonym zgięciem w grzbiecie i w stawach tylnych kończyn.

Ta potrzeba elastyczności jest tak ważna, że artykuł 401 *Dressage Guidelines* FEI trzema słowami określa kondycję fizyczną obrazującą prawidłowy trening. Szczęśliwy zawodnik ujeżdżenia powinien być **przepuszczalny, swobodny i elastyczny**. Taki stan fizyczny jest zgodny z pozostałą częścią Artykułu 401, który definiuje szczęśliwego konia jako **spokojnego, zainteresowanego, uważnego i pewnego siebie**. Są to cztery stany psychiczne sprzyjające swobodzie, przepuszczalności i elastyczności, a nie usztywnieniu i napięciu.

Te opisy podkreślają, jak ważne jest, by koń podczas pracy mógł zmieniać ustawienie, dzięki czemu jest w stanie skoordynować działanie przednich i tylnych

kończyn, a jego szyja i całe ciało mogą się skracać, wydłużać, obniżać lub unosić. To pomaga mu znaleźć i utrzymać równowagę podczas ruchu.

Sztywne ramy są dobre dla materii nieożywionej, a ciało potrzebuje ruchu! Jak możemy zauważyć na zdjęciach, kręgosłup konia i wszystkie stawy przez cały czas są poruszane przez mięśnie. Dlatego rozwój równomiernej muskulatury jest tak ważny dla wyprostowania konia i dla jego równowagi. Końskie ciało (podobnie jak nasze) jest przecież żywe. Mięśnie, nerwy, ścięgna, więzadła, skóra, oczy, uszy, język, kopyta, kości, podobnie jak powięź – wszystkie te tkanki stale dostosowują się do ruchu, obciążeń, wywieranego nacisku i kierunku ruchu. Muszą być elastyczne, by móc pochłaniać, poddawać się i rozciągać.

Równie istotna jest aktywność mózgu konia, który przez cały czas odbiera i przekazuje sygnały płynące do i z ciała. Na tonus mięśniowy ma wpływ nie tylko to, co konia otacza, ale także jego stan emocjonalny. Skoro już mowa o tonusie, zalecam szkolenie koni w ramach – jak to określa dr Deb Bennett – „granic stanu rozluźnienia”. Zgadzam się także z prof. Jean-Marie Denoix, który zwraca uwagę na związek między tonusem mięśniowym a stanem emocjonalnym.

Mięśnie konia jako pierwsze reagują na niepokój. Tonus mięśniowy jest ściśle połączony ze zmianami w stanie psychicznym. Równowagę emocjonalną należy uznać za tak samo ważną dla osiągnięcia wyników sportowych, jak gotowość fizjologiczną głębokich struktur mechanicznych, które nie zadziałają na zawołanie, jeśli koń nie będzie spokojny i pewny siebie.

Denoix & Pailloux, *Physical Therapy and Massage for the Horse*³

Nie chcemy blokować procesów fizycznych i psychicznych konia. Aby osiągnąć zdrowy i wysokiej jakości ruch oraz dojść do różnych ustawień włącznie z zębami, chcemy, by równowaga konia eksplodowała z wewnątrz. NIE CHCEMY zawładnąć ciałem konia i zastępować mu procesów myślowych. Chcemy go prowadzić i kształtować, nie zakładając mu przy tym gorsetu. Chcemy się nauczyć WSPÓŁPRACY z koniem, zamiast dominować jego umysł, centralny układ nerwowy, serce, płuca, mięśnie, kości, ścięgna czy więzadła. Umysł konia podlega szkoleniu na równi z jego ciałem, a jego inteligencja, skupienie i pewność siebie

budowane są tak samo, jak sprawność i siła jego ciała. Dotyczy to zarówno młodych koni, jak i koni na wyższym poziomie wyszkolenia.

Należy uwzględnić w codziennej pracy to, że każdy koń ma więcej niż jeden swobodny, pośredni, zebrany i wyciągnięty stęp oraz roboczy, swobodny, pośredni, zebrany i wyciągnięty kłus czy galop. Powinniśmy pracować nad wszystkimi rodzajami chodów w celu poprawy sprawności, elastyczności i równowagi konia, bo to prowadzi do samoniesienia.

Kiedy mówimy o szkoleniu z wykorzystaniem wariacji w ramach chodów, trzeba pamiętać, że niezbędnym warunkiem takiej pracy jest pewien stopień impulsu, zebrania lub rozciągnięcia, który jest odpowiedni do stopnia wyszkolenia i sprawności fizycznej danego konia.

Zmiany ustawienia i poziom impulsu podczas danego chodu wykonywane w trakcie jednego treningu pozwalają końskiemu ciału poruszać każdym stawem, mięśniem, ścięgnem i więzadłem, nie budując sztywnych schematów mięśniowo-szkieletowych. Takie podejście do szkolenia ma na celu uniknięcie lub wyeliminowanie usztywnienia i skrzywienia przy jednoczesnym budowaniu przepuszczalności, równowagi i wyprostowania.

Podobnie jak *Złotowłosa* (z bajki *O Złotowłosej i trzech niedźwiadkach*) musimy odnaleźć właściwą dla naszego konia miarę – zbyt dużo energii/aktywności go wyczerpie, doprowadzi do zniszczenia tkanek, a także zmęczy go psychicznie, powodując nerwowość i płochliwość. Niedostateczna energia/aktywność spowoduje, że koń będzie niedbały i zobojętniały, a jego ciało stanie się nieskładne.

Świadomość, że oprócz chodów pokazowych i zebranych koń ma szeroki wachlarz innych chodów, zdrowych i pożądanых w trakcie szkolenia, nauczenie się doceniania ich wszystkich i poznanie ich roli w budowaniu sprawności i chęci do pracy to najważniejsze reguły szkolenia prozdrowotnego.

Trening gimnastyczny pomaga utrzymać zdrowie konia i umożliwia zebranie, nie prowadząc przy tym do kontuzji.

Z mojego doświadczenia wynika, że tak prowadzone szkolenie daje nie tylko korzyści fizyczne, ale także uczy konia, że jego jeździec współpracuje z nim na prawdziwie partnerskich zasadach, jest świadomy stanu fizycznego i psychicznego konia w danym momencie oraz reaguje na następujące w nich zmiany.

Podczas każdego dobrego treningu jeździec buduje w koniu zaufanie i pewność siebie.

Koń może być pewny, że kiedy jeździec prosi go o większy wysiłek, większe zebranie, wyciągnięcie chodu, zwiększenie impulsu lub ekspresję ruchu, nie będzie go wtłaczał w sztywne ramy i nie będzie od niego wymagać przez cały czas trwania treningu ćwiczeń o tym samym stopniu trudności. Koń wie, że kiedy pracuje nad zebraniem lub wydłużeniem, za chwilę będzie miał przerwę i będzie mógł przejść do innego ustawienia lub stopnia impulsu. Pomiędzy bardziej wymagającymi ćwiczeniami będzie miał momenty wytchnienia.

Kiedy koń jest traktowany sprawiedliwie, a jeździec jest wyczulony na jego stan fizyczny i psychiczny, zmniejsza się niepokój konia spowodowany przewidywaniem nieustannej presji i wymagań podczas treningów. Koń z wyciszonym umysłem może się bardziej skoncentrować na jeźdźcu i nauce tego, jak słuchać i reagować na pomoce.

W miarę jak koń skupia się na jeźdźcu i zyskuje większą świadomość, lepiej reaguje na coraz delikatniejsze pomoce jeździeckie. Jego sprawność się poprawia i bez stresu może wykazać się coraz lepiej wykonywaną pracą oraz większym stopniem zebrania. To wzbogaca partnerskie relacje między koniem a jeźdźcem, może nawet pomóc w przemianie konia płochliwego w pełnego ekspresji i chętnego partnera, a konia opierającego się w spokojnego, chętnego i uważnego.

Podczas szkolenia koni stosuję poniższe proste zasady:

- 1) Podążam za ruchem końskiej szyi oraz głowy w stępie i w galopie, aby pozwolić na naturalny ruch i oscylację kręgosłupa. Jeżdżąc w ten sposób, mam pewność, że nie blokuję konia w ruchu.

- 2) W kłusie trzymam dłonie w pozycji neutralnej, nigdy nie blokuję ich i nie podnoszę w rytm kroków.
- 3) Podczas zakrętów staram się być bardzo świadomy zmian w obrębie klatki piersiowej i w ustawieniu kręgosłupa. Poruszam swoim tułowiem tak, by moje ramiona odzwierciedlały pozycję łopatek konia. W ten sposób nie blokuję zewnętrznej wodzy, co natychmiast powodowałoby usztywnienie konia, ponieważ zablokowałoby jego kręgosłup. Jak można zobaczyć na zdjęciach – kiedy koń jest wygięty na kole, jego klatka piersiowa otwiera się i zamyka niczym akordeon. Blokowanie zewnętrznej wodzy powoduje napięcie mięśni międzyżebrowych. Po pewnym czasie może to spowodować uwięzienie konia w gorsecie rozporządzeń jeźdźca. W wyniku takiego treningu koń z pewnością nie stanie się przepuszczalny. Dodatkowo zakłóca mu to oddech, ponieważ kiedy mięśnie międzyżebrowe są napięte, klatka piersiowa nie może się prawidłowo poszerzać i koń zmuszony jest brać płytkie oddechy zamiast głębokich.
- 4) Jeżdżę z równym napięciem na wodzach. Kiedy koń jest przyblokowany na którejś wodzy, ma to wpływ na zakres ruchomości łopatki po tej samej stronie. To z kolei ogranicza podstawienie tylnej kończyny znajdującej się po przekątnej. Prowadzi to do większego skrzywienia konia oraz wszystkich związanych z tym problemów fizycznych. Równa jazda na obu wodzach jest absolutną podstawą, aby koń był prosty i poruszał się w równowadze.
- 5) Nachrapnik, skośnik i popręg nie mogą być ciasno zapięte. Za każdym razem, kiedy zamykamy ruch jakiegoś stawu, wpływamy na wszystkie pozostałe. Zablokowanie na przykład stawu skroniowo-żuchwowego ma wpływ na pracę całego kręgosłupa, ponieważ kręgosłup dyktuje, jak mają się poruszać kończyny. Zablokowany grzbiet sprawia, że koń porusza się wymachując kończynami, co jest niepożądane w sporcie, w którym pierwszym wymogiem jest czystość chodów. Z kolei zbyt ciasno zapięty popręg blokuje nie tylko oddech konia, ale także jego możliwość pełnego uniesienia klatki piersiowej pomiędzy łopatkami i uniesienie w kłębie, co jest niezbędne dla zebrania konia.

- 6) Nie gubię się na ujeżdżalni. Dla mnie jest to siatka, którą przemierzam wzdłuż precyzyjnie nakreślonych linii po dwóch, trzech śladach, robiąc koła, wolty, półwolty, linie proste i zakrzywione, w kombinacjach zbyt licznych, żeby je tu wymieniać. Zawsze mam świadomość, co się w danym momencie dzieje z kręgosłupem konia, jak jego przód jest ustawiony względem tyłu i jaka jest jego postawa. Wiem, które linie mogą mi pomóc w uzyskaniu lub przywróceniu czy poprawie ustawienia konia w linii.
- 7) W zależności od poziomu wyszkolenia konia wykorzystuję różne schematy. Nie oczekuję, że zielony koń będzie przepuszczalny i w równowadze, więc pracuję z nim głównie na liniach prostych i niewielkich wężykach do momentu, aż będzie gotowy do wprowadzenia chodów bocznych. Nie spieszę się. Nie musztruję nieustannie konia, nie oczekuję, że koń od niedawna chodzący pod siodłem będzie pracował na poziomie FEI.
- 8) Priorytetem jest ustawienie końskiego kręgosłupa w linii, a nadrzędnym celem jest zawsze zwiększenie przepuszczalności, wyprostowania i równowagi. Ponieważ ustawienie konia może zmienić się z minuty na minutę ze względu na równowagę, poziom sprawności, koordynację i zrozumienie wymagań, W TRAKCIE wykonywania ćwiczeń dostosowuję poszczególne elementy do istniejącej sytuacji, żeby zapobiec powstawaniu napięć u konia i utracie wyprostowania.
- 9) Nie pozwalam na stopniowe budowanie się w koniu napięcia, w związku z tym nie wykonuję zbyt długo jednego ćwiczenia tylko dlatego, że muszę coś skończyć. Zaczynam piruet, ale kiedy czuję, że już pierwszy krok nie jest prawidłowy, to z niego wychodzę. Powrócę do niego, kiedy będę czuł, że koń ma szansę na sukces. Nie naciskam na ukończenie ćwiczenia, kiedy wiem, że nie będzie dobrze wykonane – nie chcę, by ciało konia zapamiętało nieprawidłowy ruch.
- 10) Nie pracuję z jedną częścią ciała konia, tylko z nim, jako całością.

Wystarczy znać i szanować potrzebę elastycznego i płynnego ruchu u konia, robić przejścia w ramach chodów i między różnymi ustawieniami, by uniknąć

sztynnych ram, dojść do idealnego rytmu i tempa odpowiedniego dla danego konia. W ten sposób bez powodowania stresu w ciele i umyśle konia tworzymy z niego sportowca, który z czasem będzie w stanie zaoferować zebranie.

BIOGRAFIA

Manolo Mendez był jednym z sześciu członków założycieli Królewskiej Szkoły Andaluzjskiej Sztuki Jeździeckiej. Mistrz jeździectwa mający ponadczterdziestopięcioletnie doświadczenie w klasycznym jeździectwie, doma vaquera i skokach poświęcił się czemuś, co nazywa „treningiem dla zdrowia” – jest to łagodny, empatyczny, kompletny system szkoleniowy przygotowujący konie fizycznie i psychicznie na wszystkich poziomach, od początku do Grand Prix i Haute Ecole. Więcej informacji i artykułów można znaleźć na stronie: www.manolomendezdressage.com

Wiadomość od serca dla wszystkich właścicieli koni

Chciałabym przybliżyć ci powody, dla których napisałam tę książkę i dla których robię to, co robię.

Jestem lekarzem weterynarii od piętnastu lat, od trzynastu lat również pełnoetatowym lekarzem rehabilitacji i trenerem. W tym czasie pracowałam z wieloma końmi, które miały różne problemy powodujące wyłączenie ich z pracy na krótszy lub dłuższy czas. Często widziałam konie, które doznawały nieodwracalnych urazów, rozmawiałam z właścicielami koni, którzy doświadczali trwających miesiącami, a czasem latami problemów z końmi. Wiem, jak się czują, ponieważ sama również przez to przesłam.



Na ostatnim etapie moich studiów na wydziale medycyny weterynaryjnej miałam wspaniałego ogiera ujeżdżeniowego o imieniu Bojangles. Kupiłam go, gdy miał dwa i pół roku. Osobiście go zajeżdżałam i trenowałam pod siodłem. Łatwo przeszliśmy przez konkursy w niższych klasach ujeżdżenia, ale utknęliśmy na średnim poziomie. Koń stopniowo stawał się coraz silniejszy, ale też coraz bardziej sztywny i – prawdę powiedziawszy – jazda na nim przestała sprawiać mi przyjemność. Po każdym treningu bolały mnie szyja, ramiona i ręce. Nauczono mnie, by skupiać się na ustawieniu głowy konia: miała być w określonej pozycji niezależnie od tego, co się działo. Bojangles miał na ten temat inne zdanie. Protestował, stawiając opór i usztywniając się w ciele.

Pomoc przyszła od osoby, która zaczęła go trenować dwa razy w tygodniu. Sytuacja nieco się poprawiła, a przynajmniej zaczęliśmy prezentować ładniejszy

obrazek. Szybko przeskoczyliśmy dwie klasy ujeżdżenia. Jednak mimo że chwalono nas podczas zawodów, w głębi serca nie byłam zadowolona. Czułam, że nie tak to powinno wyglądać, ponieważ jeździłam zbyt siłowo. Nie było w tym łatwości, naturalności czy lekkości. Przejechanie konkursu było walką.

Bojangles był u mnie siedem lat, z czego przez trzy lata na nim nie jeździłam z powodu jego nieustannych kontuzji. Przedtem wydawało mi się, że miałam pecha, teraz wiem, że urazy były spowodowane moim nieprawidłowym sposobem szkolenia.

Po uzyskaniu dyplomu postanowiłam startować w konkursach na wyższych poziomach, ale ilekroć próbowałam jazdy na Bojanglesie, zaczynał być lekko nieregularny. W końcu oddałam go osobie, która chciała go użytkować rekreacyjnie. To była dobra decyzja – trafił w ręce wspaniałej nowej właścicielki.

Parę lat później nowa właścicielka przywiozła go do doświadczonej trenerki rehabilitacyjnej. Ta, ponieważ dobrze się znałyśmy, zwróciła się do mnie o poradę. Widziałam, jak nieszczęśliwy był Bojangles: wyraźnie cierpiał z bólu, był nieregularny zadem, a jego krzepka muskulatura znikła. Miał wiele problemów, którym nie można było już zaradzić. W końcu zasugerowałam koleżance, by dokonała eutanazji mojego byłego konia.

Teraz, po upływie wielu lat, wiem, że źródłem problemów Bojanglesa był nieprawidłowy sposób szkolenia w czasie, kiedy był u mnie. Gdy przeszedł w ręce nowej właścicielki, intensywność jego treningów spadła, dzięki czemu był w stanie radzić sobie jeszcze przez parę lat. Jednak to nie wystarczyło.

Najgorsze jest to, że gdybym wtedy wiedziała to, co wiem teraz, mogłabym temu zapobiec. Rozwiązanie jest proste. Droga Bojanglesa do pełnego wyzdrowienia byłaby długa, ale na pewno by mu się udało. Wiem o tym na podstawie doświadczeń z wieloma końmi, które leczyłam (niektóre z nich trafiły do mnie nawet w gorszym stanie niż Bojangles).

Bojanglesie, bardzo cię przepraszam za moją ignorancję i niekompetencję. Nie miałam pojęcia, co robię...

Mój brak wiedzy wiele mnie kosztował i mówiąc to, mam na myśli nie tylko wysokie opłaty związane z leczeniem konia w wielu klinikach weterynaryjnych, ale także koszty emocjonalne. Przechodziłam od jednego rozczarowania do drugiego, czasami wydawało się, że stan Bojanglesa się poprawiał, a po paru miesiącach pojawiała się kolejna kontuzja. Najwyższą ceną, jaką zapłaciłam, była strata przyjaciela. Żal był ogromny, a świadomość, że moja własna ignorancja doprowadziła go do cierpienia, niezwykle bolesna. Ta trudna lekcja skłoniła mnie do poszukiwań.

Wiem, że wiele koni doświadcza podobnych problemów, a ich właściciele mają podobne dylematy. Widuję mnóstwo koni, które latami są poddawane leczeniu weterynaryjnemu, aż się im „odpuszcza”. Wiem, że w 70–80% przypadków mogę zmniejszyć takie problemy. I nie jestem sama, działam w ramach grupy ekspertów w organizacji Equicare-Plus. Nasi pacjenci często wracają do użytkowania pod siodłem i mają się dobrze, choć nie wszystkie konie są w stanie w pełni wrócić do zdrowia i szczytu swojej sprawności.

W ciągu ostatnich lat widziałam wielu smutnych i zniechęconych właścicieli, których konie wciąż ulegały tym samym urazom. Byli sfrustrowani poszukiwaniami przyczyn i rozwiązań. Raz czy dwa razy w roku zdarza mi się bezradnie rozkładać ręce. Dotyczy to koni w tak złym stanie zdrowia, że kontynuowanie ich leczenia byłoby nieodpowiedzialne. Jedynym wyjściem jest zakończenie ich cierpienia. Podjęcie takiej decyzji jest zawsze przykrym momentem, nawet jeśli koń ma 25–30 lat i większość życia spędził z jednym właścicielem. Wówczas jednak właściciele akceptują to, mając poczucie, że ich konie osiągnęły piękny wiek.

Inaczej to wygląda, kiedy koń ma 7–8 lat i ulega nieodwracalnej kontuzji. Takie konie są w swoich najlepszych latach i ich strata dla właścicieli jest podwójnie bolesna. Często są niepokieszeni i zadają sobie pytanie: jak to mogło przytrafić się mnie i mojemu koniowi? Ich marzenia pryskają jak bańka mydlana.

Doskonale wiem, jak się w takiej chwili czuje właściciel. W głębi serca zadajemy sobie pytanie: co zrobiliśmy nie tak? Zwykle odpowiedź nie jest jednoznaczna. Czasem powodem jest przypadek. Konie to zwierzęta duże i silne, ale też wrażliwe. Łatwo przychodzi im źle postawić kopyto na padoku. Jednak większość urazów jest spowodowana brakiem świadomości jeźdźca.

Tak długo, jak jesteś nieświadomy, nie będziesz w stanie temu zaradzić. Ale kiedy zyskasz wiedzę, możesz zadziałać. Kluczem jest znalezienie prawidłowej metody szkoleniowej. W książce tej dzielę się moją wiedzą, ponieważ kiedyś brak świadomości i ignorancja doprowadziły mnie do rozpacz. Poczucie winy wobec mojego konia potrafiłam jednak przekuć na wdzięczność za to, że pchnął mnie na drogę poprawy. Dzięki temu znalazłam odpowiedzi na moje pytania. Chciałabym się podzielić z tobą opowieścią o mojej drodze. Razem możemy zapobiec cierpieniu koni i ich właścicieli.

Nie czekaj, aż twój koń będzie kulawy lub zaczną pojawiać się problemy zdrowotne. Prawidłowe szkolenie, którego podstawą jest biomechanika ruchu i fizjologia, jest kluczowe do utrzymania konia w zdrowiu i sprawności.

Konie wydają się takie silne, ponieważ są mistrzami ukrywania odczuwanej niewygody czy cierpienia. To zasługa ich instynktu przetrwania. Konie są zwierzętami uciekającymi, a zwierzęta uciekające okazujące ból stają się pożywieniem drapieżników. Więc nie daj im się zwieść. Jeżeli masz jakąkolwiek wątpliwość co do sprawności konia, poproś o radę i poszerzaj wiedzę. Kiedy koń okuleje, zwykle można przywrócić mu sprawność, ale rehabilitacja to mozolny i długi proces.

Mam nadzieję, że książka ta zainspiruje cię do podążania drogą ku mądrości, a moje uwagi pomogą w utrzymaniu sprawności i zdrowia koni. Niech naszym celem nie będzie koń, który jest „po prostu zdrowy”, ale taki, od którego bije siła i pewność siebie, który jest uosobieniem sprawności i stawia czoła całemu światu.

Wstęp

Postęp w jeździectwie sportowym

W jeździectwie sportowym następują ciągłe zmiany: od hodowli i żywienia koni, poprzez ich utrzymanie, pielęgnację kopyt i dopasowanie sprzętu, po sposoby szkolenia. Coraz więcej właścicieli koni chce wiedzieć, co dla ich zwierząt jest najlepsze i jak najbardziej zgodne z naturą. Coraz częściej więc priorytetem właścicieli jest dobrostan konia.

Jednym z ważniejszych współcześnie rozpatrywanych zagadnień jest kwestia etyki. Dotyczy to nie tylko świata jeździeckiego, ale również całego społeczeństwa. Co tak naprawdę znaczy termin „szkolenie przyjazne koniom”? Czy w ogóle powinniśmy dosiadać koni? A jeśli przestaniemy na nich jeździć, to co z nimi zrobić? Jeśli nadal mamy na nich jeździć i użytkować je sportowo, to jak powinno wyglądać ich szkolenie? Czy szkolenie przyjazne koniom da się pogodzić z treningiem sportowym na wysokim poziomie? Czy konie mogą czerpać przyjemność z ćwiczeń?

Szkolenie przyjazne koniom tylko wtedy da się pogodzić z treningiem sportowym, gdy przez cały czas podchodzi się do niego z perspektywy konia. Czego potrzebuje koń, by mógł zachować zdrowie i sprawność i by się dobrze czuł podczas treningu? Holenderska Federacja Jeździecka KNHS opracowała ostatnio nowe testy ujeżdżeniowe, w których najważniejszymi elementami są rozluźnienie i harmonia, przez co wspiera metody szkoleniowe przyjazne koniom.

W ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci doszło do wielkich zmian w założeniach hodowlanych. Przeszliśmy ewolucję od hodowli koni pracujących do koni sportowych. Jest to korzystne z punktu widzenia widowiskowości sportu, ale niesie ze sobą pewne wyzwania.

Współczesny koń sportowy różni się budową od koni hodowanych pięćdziesiąt lat temu. Dzisiejsze konie są wysokie, długonogie i mają wrodzoną większą

elastyczność. Wymaga to szczególnej uwagi podczas szkolenia, ponieważ tak zbudowane konie mają większą podatność na urazy. Holenderski koń sportowy średniej klasy osiąga szczyt możliwości fizycznych około ósmego roku życia. W tym wieku większość koni jest już wycofywana ze sportu z powodu poważnych kontuzji.

W Equicare-Plus mamy ponad piętnaście lat doświadczenia w rehabilitacji koni różnych typów, a zwłaszcza koni sportowych. Zyskaliśmy ogromną wiedzę na temat problemów, jakie mogą się pojawić, w których miejscach ciała najczęściej dochodzi do urazów i jakie są ich przyczyny. Wiele problemów fizycznych i kontuzji jest spowodowanych sposobem prowadzenia treningów. Potwierdzono to badaniami naukowymi, sprawdzającymi związek między ustawieniem, w jakim pracuje koń, a funkcjonowaniem końskiego grzbietu. Udowodniono również związek pomiędzy postawą a obciążeniem kończyn i poszczególnych stawów konia. Niespodzianką podczas badań nad fizjologią sportu było odkrycie, że mimo swej masy i siły, zwierzęta te mają stosunkowo małą wytrzymałość fizyczną, a regeneracja ich tkanek przebiega dłużej niż u ludzi.

Na podstawie udanej rehabilitacji wielu koni znajdujących się początkowo w różnym stanie fizycznym, wraz z ekipą Equicare-Plus zidentyfikowałam potrzeby, które należy zaspokoić, by współczesne konie sportowe mogły zachować zdrowie i sprawność. Aby szkolenie sprawiało przyjemność, a koń osiągał dobre wyniki sportowe, niezbędnym warunkiem jest, by był zdrowy i nie odczuwał bólu. Ważne jest także, by jeździec znał granice fizycznej i psychicznej wytrzymałości konia.

Pamiętając o tym, przygotowałam nowy system szkoleniowy, zwany 4DimensionDressage, uwzględniający końską anatomię, fizjologię i biomechanikę ruchu. Kładę w nim szczególny nacisk na potrzeby współczesnych koni sportowych, aby mogły zachować zdrowie i nie ulegały kontuzjom. Jest to przyjazny koniom sposób prowadzenia szkolenia. Dzięki niemu koń nabiera sił, poprawia się jego wytrzymałość, a ryzyko kontuzji spada. Koń czerpie przyjemność z jazdy i zyskuje pewność siebie, ponieważ jeździec zachęca go do postępów. Ucząc konia, jak ma równoważyć ciało, pomaga mu w uzyskaniu optymalnego zakresu ruchu przy stosunkowo niewielkim wysiłku z jego strony. Koń nie traci energii na kompensowanie braków równowagi, porusza się harmonijnie i bez wysiłku uzyskuje

spodziewane rezultaty podczas treningu i zawodów. Z pozytywnych efektów szkolenia 4DimensionDressage skorzystają nie tylko konie startujące w dyscyplinie ujeżdżenia, ale też w innych dyscyplinach jeździeckich – rajdach długodystansowych, skokach, WKKW oraz wyścigach. Koń, który porusza się w równowadze, osiąga lepsze wyniki, ponieważ optymalnie i w zrównoważony sposób wykorzystuje swoje możliwości.

Okiem i sercem polskiego trenera

Cieszę się, że dzięki pracy nad książką mogłam bliżej poznać Karin i jej metody pracy z końmi. Jestem pełna podziwu dla trudu, który włożyła w usystematyzowanie swoich obserwacji i przełożenie ich na język prostych, czytelnych sygnałów, którymi powinniśmy porozumiewać się z końmi.

Dzięki kierowaniu się jej podejściem możemy zbudować z koniem relację pełną harmonii i obopólnej chęci do współpracy. Moim zdaniem nie ma nic piękniejszego niż jazda na zwierzęciu, które dobrze czuje się we własnej skórze pod jeźdźcem i przyjmuje jego prowadzenie w sposób niewymuszony, instynktowny i ufny. Na to trzeba sobie zapracować, trenując konie z sercem. W dzisiejszym jeździectwie, pełnym presji wyniku i roszczeniowego podejścia do koni, metoda Karin jest nieodzowną pomocą, by właściwie pracować z końmi, zachowując je w zdrowiu fizycznym i psychicznym. Mam nadzieję, że książka, choć niełatwa, stanie się obowiązkową pozycją dla osób, które lubią swoje konie i chcą je trenować w sposób odpowiedzialny i przyjazny.

Metoda Karin dała mi odpowiedź na pytanie, jak z punktu widzenia biomechaniki osiągnąć niewymuszony kontakt, a dzięki temu nie zabić w koniu, szczególnie na wyższych etapach wyszkolenia, gdzie jest wymagana stabilna łączność, chęci do rozmowy z ręką jeźdźcy. To trudna sztuka, by prezentować konie na dobrym kontakcie, ale nie w sposób, jaki pokazuje nam dzisiejszy świat sportu jeździeckiego. Dzięki metodom pracy Karin wierzę, że da się to zrobić i że TAKIE jeździectwo nie będzie zarezerwowane tylko dla grupy osób, które po prostu mają to szczęście, że los obdarzył je wyczuciem jeździeckim. Jej metoda bardzo ułatwi mi nauczanie ludzi tej trudnej sztuki, jaką jest czucie konia i własnego wpływu na jego ruch, chęci, zdrowie.

Wszystkim jeźdźcom, którym leży na sercu dobro koni, życzę powodzenia w pracy na każdym poziomie!

Urszula Śliwa



1 | PO CO TWORZYĆ NOWE METODY TRENINGOWE?

Podstawy i pochodzenie 4DimensionDressage

Do świata ujeżdżenia stopniowo wkraczają przyjazne koniom techniki szkoleniowe. Takim sposobem komunikowania się z koniem jest 4DimensionDressage – odpowiedzialnym, przyjaznym i opartym na poszanowaniu jego potrzeb. Na pierwszym miejscu stawia zawsze dobro konia.

W dzisiejszych czasach wiele koni ulega kontuzjom, co ma wpływ nie tylko na wzrost wydatków właścicieli, ale też jest powodem ich zmartwień i wywołuje frustracje. Często kontuzje przytrafiają się młodym koniom, które z powodu urazów zostają na zawsze wyeliminowane ze startów w zawodach. Niektórzy właściciele

decydują się na niekończące się poszukiwania pomocy dla swoich kontuzjowanych koni. Najczęstsze urazy dotyczą aparatu ruchowego, okolic szyi i grzbietu oraz miednicy. Ich przyczyną zwykle nie są wypadki losowe, większość spowodowana jest nieodpowiednim treningiem. Dlatego opierając się na wieloletnim doświadczeniu w rehabilitacji koni, opracowałam system szkoleniowy, który chroni najbardziej podatne na urazy części ciała współcześnie hodowanych koni sportowych.

Nie da się zapobiec wszystkim kontuzjom, ale w dzisiejszych czasach urazy nie muszą być tak powszechne. Problem ten można rozwiązać, dostosowując szkolenie na poziomie podstawowym do potrzeb współczesnego konia sportowego. Jeśli zainwestuje się odpowiednio dużo czasu i energii w zbudowanie solidnych podstaw, nie spiesząc się z przechodzeniem do kolejnych etapów i pozwalając, by koń mógł się rozwijać w swoim tempie, w znacznym stopniu ograniczy to prawdopodobieństwo wystąpienia kontuzji.

Na czym polega podstawowy trening konia?

Podstawowy trening przygotowuje konia do dyscypliny, w której ma być użytkowany. Może to być ujeżdżenie, skoki przez przeszkody, WKKW, dyscypliny westernowe lub rajdy długodystansowe. Na bazę składa się nauczanie konia podstawowych technik, zbudowanie wytrzymałości i wzmocnienie struktur jego ciała.

Podczas takiego treningu koń powinien nauczyć się równoważenia i samoniesienia, co poprawi stabilizację kręgosłupa i ułatwi mu prostowanie ciała. „Wyprostowanie” oznacza, że koń jest w stanie poruszać się prosto po linii prostej i osiąga taki sam poziom wygięcia na boki – zarówno na prawą, jak i lewą wodzę.

Ten rodzaj pracy tak naprawdę nigdy się nie kończy i zawsze można znaleźć element wymagający szczególnej uwagi. Ale w pewnym momencie podstawy są na tyle ugruntowane, że można przejść do treningu odpowiedniego dla danej dyscypliny i włączyć specjalnie dobrane dla niej ćwiczenia.