# „ZAWSZE" OCENIAJMY I PATRZMY NA KONIA

PRZYGOTOWAŁA: ANNA CUBER
ZDJĘCIA: PIOTR DZIĘCIOŁOWSKI

*Coraz więcej osób jeżdżących konno startuje w zawodach, coraz więcej chce prawidłowo dbać o swojego wierzchowca nie tylko kupując nowe czapraki czy owijki.* ***W jaki prosty, bezinwazyjny i bezpieczny sposób sprawdzić stopień wytrenowana końskiego zawodnika?*** *Bez względu na to, czy startująca para uczestniczy w zawodach L, P czy CC1. O tych sposobach, a także o...* ***prawidłowym bieganiu, ale naszym ludzkim – opowie Ewa Szarska, fizjolog wysiłku oraz międzynarodowy sędzia sportowych rajdów konnych.***

■ ***Ewa, najlepiej, jak sama przedstawisz się Czytelnikom, aby uwierzyli, że rozmawiają z kompetentną osobą.***
Jestem kierownikiem Samodzielnej Pracowni Fizjologii Stosowanej w Wojskowym Instytucie Higieny i Epidemiologii na etacie profesora nadzwyczajnego. Od lat zajmuję się badaniem/sprawdzaniem wydolności koni startujących w WKKW, sportowych rajdach konnych czy wyścigach płaskich. Przed IO w Seulu oraz Barceloną byłam konsultantem i ściśle współpracowałam z ówczesnym trenerem naszej kadry WKKW. Badając konie skokowe w CWKS Legia oraz wyścigowe zrobiłam pracę doktorską. Na początku lat 90. „doszły" badania koni rajdowych. Od 1992 do 2002 byłam Przewodniczącą Komisji Rajdów Długodystansowych PZJ. W 1998 roku zorganizowaliśmy międzynarodową konferencję ELDRIC-u (European Long Distance Ride Conference), czyli konferencję Komisji Rajdów Długodystansowych. Podczas tej konferencji duża liczba naszych przedstawicieli – zarówno sędziów, jak i lekarzy weterynarii, zdobyła międzynarodowe uprawnienia.

■ ***Jak się mają stare teorie naukowe, do których już się przyzwyczailiśmy?***
Tak naprawdę dzieje teorii końskich są podobne do ludzkich: kiedyś namawiano do jedzenia mar-

garyny, a teraz wręcz odwrotnie. W Polsce wciąż sprzedaje się margarynę, ale w USA już zabroniono jej produkcji. O jajkach mówiono, że nie wolno ich jeść więcej niż 1–2 dziennie, a teraz można je spożywać bez ograniczeń. Kilka dawniejszych teorii obecnie zostało zakwestionowanych w przypadku koni wyczynowych. Kiedyś zalecano dawanie koniom rajdowym na 2h przed startem pasze wysokowęglowodanowe, teraz wiemy, że taki koń będzie startował w stanie hipoglikemii. Ważne, aby cały czas zdawać sobie sprawę z tego, że koń to też sportowiec. Może mieć gorszy lub lepszy dzień, coś może mu nie pasować; o tym niewiele się mówi. Literatura dotycząca koni i jeździectwa jest u nas przebogata, ale książki dotyczące fizjologii wysiłku – czyli co się w koniu „dzieje" podczas treningu, a co się dziać nie powinno i jak temu zaradzić, to niemal tajemnica. Ale także wiedza o zjawiskach zachodzących czy to w organizmach ludzkich czy zwierzęcych obecnie jest na wyższym poziomie niż kiedyś.

Największy błąd, który wielu zawodników popełnia, to korzystanie z doświadczeń dotyczących przygotowania ludzkich sportowców. Staramy się przenieść obciążenia ludzkie na konie. Nie tędy droga. Konia dużo łatwiej przetrenować, jeżeli poddamy go obciążeniom dopasowanym do ludzi. Człowiek jest w stanie swoją topową formę utrzymać stosunkowo krótko, a koń dużo dłużej. Niestety – my ssak, koń ssak, a metabolizm inny. Ponadto w naszym kraju jest pewien problem; większość zawodników to tzw. *besserwisser*, co oznacza, że wiedzą lepiej i nie odczuwają potrzeby konsultacji. Brakuje tradycji, która jest np. w Niemczech, że w okresie zimowym przeprowadza się szkolenia i kursy dotyczące wszystkiego, co związane jest z treningiem, żywieniem, zdrowiem czy wydolnością koni. U nas nie ma instytutów naukowych zajmujących się pomocą w treningu, badaniami dotyczącymi treningu koni, wysiłku, żywienia czy połączenia treningu i żywienia.

**■ *Amatorsko jeżdżę konno, korzystam nie tylko z hali, ale także wyjeżdżam w teren, ponadto mój koń korzysta z padoku, ale chciałabym zacząć startować. Chcę sprawdzić faktyczny stopień wytrenowania konia, na którym mam startować. Co mogę zrobić, aby mieć pewność, że mój wierzchowiec jest dobrze przygotowany do zawodów?***

Najprościej jest zrobić badanie krwi obejmujące podstawowe parametry. Warto na początku sezonu sprawdzić, czy koń jest zdrowy, on nawet nie musi być chory, ale może mieć pewne niedobory. Jeżeli tych niedoborów nie uzupełnimy, to w miarę postępu treningu ten deficyt będzie się pogłębiał. Warto też pomyśleć o pomiarze tętna spoczynkowego za pomocą stetoskopu – w ciągu tygodnia 3 x co drugi dzień, wciąż o tych samych porach. Z tych trzech wyników (jak są w miarę podobne) należy wyciągnąć średnią i wiemy już, z jakiego poziomu startujemy. Wiadomo też, że tętno młodych koni w efekcie treningu się obniża.

***Rzeczą negatywną jest fakt, że ludzie parający się jeździectwem uprawiają tylko jazdę konną.*** *Ogólnie uważa się, że jazda konna jest bardzo zdrowa, ale szczególnie dla zawodników różnego rodzaju ćwiczenia rozciągające są bardzo przydatne, zarówno dla jeźdźca, jak i dla konia. Należy pamiętać, że ćwiczenia rozciągające można robić tylko po treningu, wtedy kiedy mięśnie są rozgrzane.*

**■ *Co jeszcze powinnam wiedzieć o badaniu spoczynkowym? Gdzie mogę wysłać próbkę krwi mojego konia?***

Krew może pobrać tylko lekarz weterynarii i na podstawie tej próbki lub próbek trzeba zrobić badanie spoczynkowe. Co to oznacza? Krew trzeba pobrać rano w boksie, w spokojnej atmosferze, a nasz koń poprzedniego dnia powinien mieć mniej męczący trening. Jeżeli został poddany dużemu wysiłkowi, to w badanych wskaźnikach będzie to widoczne i wyniki mogą być nieprawdziwe. Warto wykonać całą hematologię, ale może być problem z interpretacją wyników. Próbkę krwi można oddać do laboratorium ludzkiego, ale trzeba zaznaczyć, że jest to krew końska, która ma bardzo szybki opad (krwinki opadają szybko i wtedy pojawia się surowica). Jeżeli nie ma w pełni zautomatyzowanego laboratorium i pani miesza „rączką białą" i odłoży próbówkę np. na minutę, to wynik badania może być błędny. Natomiast po ok. dwóch miesiącach od rozpoczęcia treningu należałoby badania powtórzyć. Warto sprawdzić, czy nasza praca „idzie" w dobrą czy złą stronę.

**■ *Skąd laboratorium ludzkie będzie miało parametry średnie krwi konia? Ale najważniejsze – jak interpretować wyniki?***

Ludzkie laboratorium nie będzie dysponowało średnimi parametrami krwi konia. Do odczytu i interpretacji warto poprosić lekarza weterynarii lub kogoś, kto się na tym zna. Część parametrów jest podobna, a część zdecydowanie inna. Na przykład transaminaza asparaginianowa – AST) u ludzi jest rzędu 30 jednostek, a u koni 300 i to jest prawidłowy wynik. Jeżeli średnia wartość tętna spoczynkowego mieści się w przedziale od 25 do 45, co zależy od rasy konia, wieku, stopnia wytrenowania, a jeżeli wartość tego tętna wynosi powyżej 50, to oznacza, że coś się dzieje i zaczynamy od mierzenia temperatury.

**■ *Od czego powinnyśmy zacząć, jeżeli chcemy planować starty?***

Obiecałam powiedzieć przy okazji koni co nieco o treningu sportowym. Każdy sportowiec, czy ludzki, czy koński, musi posiadać plan startów – zaczynamy od kalendarza i określenia, gdzie chcemy wystartować, aby następnie zrobić plan treningu. Warto, a nawet trzeba po każdym treningu odnotować, czy był to trening skokowy, ujeżdżeniowy, czy spacer w terenie z jednym małym galopem. Jeżeli był to trening skokowy, to czy skoki były rzędu 80 czy 150 cm. Dlaczego to jest takie ważne? Jeżeli jest wszystko dobrze i koń progresuje, znaczy, że metody treningu są dobre. Ale jeżeli nie dzieje się nic pozytywnego, to trening trzeba zmodyfikować, a na pewno warto się nad nim zastanowić. Należy też pamiętać, że wszystkie osoby dbające, aby ich ukochany konik nie zmęczył się podczas jazdy, nie mogą marzyć o adaptacji organizmu do wzrastających obciążeń. Takiemu koniowi może nawet spadać wydolność. To nie jest trening, tylko poruszanie się. Trzeba mieć koncepcję tego, co chcemy zrobić. I jeżeli mamy plan, który nawet czasem ulega zmianie z powodu niedyspozycji konia lub jeźdźca, to jest szansa na jego realizację. Gdy wszystko mamy odnotowane, to w przyszłości mamy się do czego odnieść – wiemy, czy trening sprawdził się, czy też nie. Jest szansa na znalezienie przyczyny braku postępów. Jeżeli mamy to tylko w głowie, to jest to zbyt ulotne i zapomnimy na pewno.

**■ *Czy młody koń startujący w klasie L czy P także musi mieć przerwy w szkoleniu?***

W przypadku młodego konia klasy L jest pewien logiczny błąd. Obciążenia, które się jemu serwuje na początku treningu, są niskie i specjalnie go nie męczą. Natomiast młode konie mają bardzo wrażliwą psychikę i pracę z człowiekiem muszą odreagować. Najlepiej jak korzystają z padoku – tam mogą odpocząć. Warto uwzględnić rolę psychiki konia w procesie treningu. Kiedyś byłam w pewnej stajni na wyścigach, w której, co może zabrzmi śmiesznie, atmosfera panująca była taka jakby siekiera wisiała w powietrzu. Każdy z nas wchodząc do cudzego domu czuje, czy atmosfera i wnętrze jest miłe, przytulne czy wręcz przeciwnie. Podobnie może być w stajni. Wchodzisz do jednej i słyszysz, że konie coś tam chrupią, jest normalnie, spokojnie. A w innej czujesz, że coś jest nie tak.

*Niektórzy właściciele z miłości do koni kupują moc suplementów i wszystko dodają do paszy. W ogóle nie biorąc pod uwagę faktu, że jak koń nie ma obciążeń, to powinien „odpocząć" od wszystkich suplementów, aby później na nie reagować.*

**■ *Jak mówiłaś, trening polega na tym, aby racjonalnie zwiększać obciążenia.***

Koń powinien mieć systematyczny trening, nie może głównie stać w boksie i czasem coś skoczyć. Stopień przygotowania widać na zawodach kilkudniowych – niektóre konie ostatniego dnia skaczą najlepiej, ale większość ma najwięcej zrzutek. Podobnie bywało z naszymi piłkarzami – jeszcze pierwszą połowę meczu jakoś grali, a potem jakby mieli kule przywiązane do nóg. To jest brak wydolności. Tylko zupełnie inaczej dbamy o trening konia młodego, który niedawno był zajeżdżony, a inaczej o starszego wiekiem sportowca. Niektórzy klasycy uważają, że w przypadku młodego konia należy stosować LSD, czyli długie, wolne dystanse, przede wszystkim stęp i tylko trochę kłusa. Dlatego, że wtedy koń dobrze się podstawi i zrównoważy.

**■ *Ale to jest bardzo monotonne!***

Dlaczego? Jeździsz sobie do lasu i podziwiasz krajobrazy, a jeżeli na twojej trasie jest górka lub dołek, to jest to najlepsze, co możesz sprawić młodemu koniowi – poprawi pracę zadu i się zrównoważy. Wtedy także wzmacniają się ścięgna i więzadła oraz układ kostny, którego wzmocnienie trwa 2–3 lata. To jest proces rozłożony w czasie. Bardzo wiele dobrych, młodych koni za wcześnie ma zbyt duże obciążenia. U nas przy koniu 12–14-letnim machamy ręką i mówimy, że jest już stary. Pamiętam moje zdziwienie, gdy na liście top ten w jednych z rajdowych MŚ było kilka koni w wieku 15–18 lat. Wielu naszych zawodników chce jednak mieć wynik za wszelką cenę, a czasem ta cena jest bardzo wysoka.

**■ *Jak należy menażować koniem skokowym, aby dożył w sporcie konkretnego – godziwego wieku? Co ile czasu może jechać na zawody?***

Zależy, jakie to są zawody – 1- czy 3-dniowe, czy będzie miał do pokonania 2 czy 6 parkurów? Poza tym to jest indywidualna sprawa. Jeżeli mówimy o sportowcach profesjonalnych, to ich trening powinien być szyty na miarę. Pamiętamy wyczyny Adama Małysza czy Justyny Kowalczyk – oni swoich wyników nie zrobili z powietrza. Mieli całą ekipę: fizjolog, żywieniowiec, psycholog, spec od biomechaniki. A w przypadku koni to uważamy, że hyc na konia; po prostu siadam i jadę.

Cały czas trzeba patrzeć, obserwować naszego wierzchowca, a także pilnować pewnych żelaznych zasad treningowych. Jeżeli nie czujemy tych zmian w zachowaniu konia, które są najprostszą metodą sprawdzania jakości naszego treningu, to inną, nieinwazyjną metodą oceny efektywności treningu jest monitoring pracy serca, czyli jazda z monitorem pracy serca i wykonanie prostego testu. Raz na miesiąc (w terenie lub na placu) trzeba sobie wyznaczyć jakąś stałą trasę i jej część pokonać kłusem, a część galopem. Najbardziej miarodajne są trasy 5–8 km. Porównując wyniki z kolejnych testów stwierdzamy, że ten dystans przejechaliśmy na początku kwietnia np. w czasie 8 i pół minuty, a po 6 tygodniach ten sam dystans, jechany także kłusem i galopem, pokonaliśmy szybciej i przy niższym tętnie. Mamy wtedy jednoznaczną odpowiedź, że nasze metody treningowe są efektywne. Oczywiście nie wiemy, jak bardzo, ale ogólnie kierunek treningowy jest prawidłowy. Natomiast jak się okaże, że jedziemy wolniej i przy wyższym tętnie, to na 100% trening idzie w złym kierunku. Może koń jest przetrenowany, a może coś mu dolega.

Można także zbadać wydolność naszego konia podczas treningu interwałowego. Trening ten polega na tym, że mamy krótki okres wysiłku np. galop pod górkę – 50 m (szybkość zależy od tego, co koń potrafi i na jakim jest etapie treningu, następnie przechodzimy do stępa i ponownie galopujemy pod górkę, zakładając, że kolejny galop rozpoczniemy w momencie, gdy tętno konia spadnie do wartości 64 ud./min. Przy prawidłowo prowadzo-

nym treningu przerwy między kolejnymi galopami będą coraz krótsze, gdyż szybciej będzie spadało tętno. Oczywiście rozpoczynamy od 2–3 galopów, później dochodząc do maksimum 5–6. Można także zrobić trening na płaskim terenie – kłusujemy lub galopujemy (np. 500 m) określonym tempem (to znowu zależy od wieku i możliwości oraz stopnia wytrenowania konia), następnie kontynuujemy wysiłek stępem do momentu spadku wartości tętna do 64 ud./min. Jeżeli chcemy sprawdzić nowego konia, o którym nic nie wiemy, to jest bardzo wygodna i prosta metoda – robimy krótki galop i patrzymy, jakie jest tętno, a następnie jak szybko ono spada do wartości 64 ud./min. Jeżeli obciążenie nie było duże i tętno spada błyskawicznie, to możemy domniemywać, że z koniem jest w miarę ok. Natomiast kiedy tętno nie spada lub spada, a później rośnie czy dzieją się inne dziwne rzeczy, to wiemy, że coś jest nie tak. I trzeba rozpocząć pracę od postaw.

■ ***Na czym polega różnica w metabolizmie – w przystosowaniu do wysiłku koni i ludzi?***

Podstawowy błąd, który robimy, to tzw. „ładowanie glikogenem". U ludzi oznacza to, że na 2–3 dni przed dużym wysiłkiem daje się zawodnikowi człowiekowi solidne obciążenie, aby musiał zużyć rezerwy glikogenu, a następnie spożywa posiłek wysokowęglowodanowy. Następuje zjawisko superkompensacji, po którym u człowieka glikogen odtwarza się bardzo szybko, a rezerwy glikogenu są wyższe niż były przed wysiłkiem. Uzyskujemy efekt, o który nam chodzi. Natomiast gdy podobny „zabieg" zrobimy u konia, to tylko uszczuplimy jego rezerwy glikogenu, których nie odtworzy w tak krótkim czasie. To jest jeden z podstawowych i popularnych błędów. Ponadto dziwne są nawyki żywieniowe. W swoim czasie, na szczęście jest to już przeszłość, koniom wyścigowym nie dawano wody do picia w dniu wyścigowym, aby były lżejsze.

■ ***Co oznacza, że koń może dłużej utrzymać wysoką formę? Zawsze mówiło się, że bierzemy kalendarz imprez decydujemy, które zawody są dla nas najważniejsze i tej jednej, głównej imprezie podporządkowujemy roczne treningi, żywienie itd.***

Koń może mieć 2–3 szczyty formy w ciągu sezonu, należy tylko umiejętnie ją budować. Dla konia skokowego obecnie sezon trwa cały rok. Dlatego trzeba „czuć bluesa" i umiejętnie nim menażować. Jeżeli czujemy, że coś z koniem jest nie tak, a przed nami zawody, może takie średnio ważne, warto je odpuścić. Nie trzeba realizować planu startów za wszelką cenę. Od czasu do czasu musimy koniowi zrobić przerwę. A najważniejsze, że wciąż oceniamy i na niego „patrzymy", wciąż jest pod naszą obserwacją. Warto takiemu koniowi od czasu do czasu zrobić kontrolne badanie krwi, aby uzyskać obiektywne potwierdzenie naszej subiektywnej oceny konia.

■ ***Obecnie na rynku jest bardzo duża oferta karm. Zdarza się, że konie są żywione za bogato w stosunku do wysiłku, którym są poddawane. Dostają także suplementy czy elektrolity nie będąc narażonymi na żaden wysiłek.***

To jest poważny problem. Niektórzy właściciele z miłości do koni kupują moc suplementów i wszystko dodają do paszy. W ogóle nie biorąc pod uwagę faktu, że jak koń nie ma obciążeń, to powinien „odpocząć" od wszystkich suplementów, aby później na nie reagować. Jeżeli jest to koń skokowy, który startuje zimą czy koń rajdowy, który nie jedzie ścigać się do Dubaju, tylko ma lekki trening zimowy – to niech będzie żywiony owsem i dobrym sianem. Wystarczy. Mam na myśli nie tylko konie startujące w niskich konkursach, ale zasada ta dotyczy także koni z tzw. wysokiego sportu.

***Koń może mieć 2-3 szczyty formy w ciągu sezonu, należy tylko umiejętnie ją budować.*** *Dla konia skokowego obecnie sezon trwa cały rok. Dlatego trzeba „czuć bluesa" i umiejętnie nim menażować.* ***Jeżeli czujemy, że coś z koniem jest nie tak, a przed nami zawody, może takie średnio ważne, warto je odpuścić.*** *Nie trzeba realizować planu startów za wszelką cenę.*

■ ***Czyli każdy koń, bez względu, na jakim poziomie startuje, musi odpocząć od specjalnych pasz czy dodatków?***

Tak. W swojej książce Lew Hollender *(Enduranceriding from beginning to winning)*, światowy specjalista zarówno od rajdów konnych, jak i od triatlonu, dał taki przykład – jak masz zwyczaj pić kawę codziennie, a będziesz startować w rajdzie na 160 km, to zrób sobie tygodniową przerwę od tej kawy. Wtedy, w dniu startu, jak ją wypijesz, poczujesz pobudzające działanie, zadziała zupełnie inaczej niż pita codziennie. W przypadku konia można powiedzieć, że powinien się „wyczyścić" i wrócić do warunków naturalnych. Ale najgorszym błędem jest dawanie elektrolitów na zapas, koń takiego zapasu nie jest w stanie zrobić, a w skrajnym przypadku może sobie uszkodzić nerki. Jak będziemy tego zwierza uszczęśliwiać w ten sposób, to do pewnego momentu będzie usuwał te nadmiary, ale w końcu mogą być z tego infekcje lub stany zapalne.

■ ***Obecnie powszechnym zjawiskiem jest trzymanie koni w derkach bez względu na porę roku – w boksie, przed treningiem, po treningu (bez względu, czy są golone czy nie). Co o tym sądzisz?***

Podczas wysiłku wzrasta temperatura ciała, jeżeli nasz koń ma grubą sierść, to nadmiar ciepła jest dużo trudniej usuwany. Co do derek i trzymania w nich koni przez cały niemal rok, to kiedyś też była taka szkoła, że mama ludzka była ubrana w cienką sukieneczkę, a dziecko paradowało w sweterku. Jakoś ten czas minął. Nie widzę uzasadnienia trzymania konia w derkach w stajni. Nawet jak ta derka jest letnia. Widzę uzasadnienie, aby konie miały latem derki antymusze. Ale to całkiem coś innego.

■ ***Rozmawiałyśmy o ludzkim bieganiu. Wspominałaś o zastałych prawdach, które jednak nie do końca się sprawdzają.***

Czytałam opracowanie dotyczące badań wydolnościowych w armii amerykańskiej, w którym stwierdzono, że dużo mniej urazowy jest trening interwałowy niż np. bieg ciągły. Wiemy także, że jak robimy interwały, to najpierw jest szybki marsz, potem biegniemy, potem znowu marsz i znów bieg. To jest bardziej efektywne niż ciągły bieg, który działa negatywnie na stawy, bez względu na podłoże czy obuwie. Szkoda, że w szkołach nie ma tradycji uczenia dzieci biegania. Bo co to znaczy biegać? Po prostu biegnę! Jeżeli ktoś biega nieprawidłowo, to z każdym krokiem robi sobie krzywdę. Jeżeli chcesz robić postępy, to musisz mieć czas na budowanie wytrzymałości ogólnej, mocniejsze akcenty i regenerację. Potrzebne są bodźce, które pobudzą organizm do pracy na różnych obrotach. Chociaż przyjemniej biega się jednym tempem! A brak zróżnicowanego treningu powoduje po pewnym czasie brak wyników. Ponadto regeneracja po wysiłku to podstawa, jeżeli chcesz robić postępy.

■ ***Nieprawidłowe bieganie, czyli jakie?***

Nieprawidłowe, czyli bujanie rękami, nogami, które powinny być stawiane równolegle. Bywa, że są stawiane palcami na zewnątrz lub do wewnątrz. Jeżeli taka osoba będzie grała w siatkówkę czy koszykówkę, to może zerwać więzadło krzyżowe. Jeżeli ktoś biega z głową, serwuje sobie wysiłek na miarę swoich możliwości i jeszcze robi to dobrze technicznie, to jest super.

■ ***Wracając do treningu – jeżeli ktoś startuje np. w WKKW do 1*, czy obowiązują takie same zasady dotyczące obciążeń treningowych jak w niższych klasach?***

Początkowo na pewno tak. Później te obciążenia będą większe, ponieważ najpierw trzeba konia przygotować wytrzymałościowo i techniczne, a na to nakłada się dopiero trening szybkościowy.

■ ***Przez lata sprawdzałaś wydolność koni kadrowych WKKW, które znamy tylko ze słyszenia. Opowiedz nieco o nich.***

Koniem najbardziej charakterystycznym i absolutnie nietypowym był **Igrek** trk./wsch. pr., ur. 1975 (Colombo wlkp – Igarka wlkp/poch. trk./Etymolog wlkp/poch. trk., hod. SK Rzeczna), na którym startował Piotr Piasecki. Nazywałam jego wyniki wynikami typu Igrek. Jak pierwszy raz zrobiłam mu badania, to zapytałam się, czy on jeszcze stoi, czy już leży w boksie. Miał fatalne wyniki patrząc na normy, można je było porównywać tylko z jego własnymi wynikami. Charakteryzował się bardzo niskimi wartościami hemoglobiny i hematokrytu, dość wysokim opadem. Jak mu się podało ekstra elektrolity, nie po bardzo dużym wysiłku, to pół stajni było zasiusiane. Inne konie kadrowe były „robione" treningiem interwałowym, a Igrekowi bardziej odpowiadał galop ciągły. Natomiast ogier **Alkierz** wlkp, ur. 1997 (Lorison xx – Alkowa wlkp/Hannibal wlkp., hod. SK Posadowo) miał skłonność do hipoglikemii. W połowie krosu na IO w Seulu został zatrzymany, bo wcześniejszy zawodnik upadł, te kilkanaście sekund wystarczyło, że rezerwy glikogenowe zostały uruchomione i stężenie glukozy było prawidłowe. Co skutkowało ukończeniem krosu z najlepszym wynikiem w polskiej ekipie. Znakomite wyniki wydolnościowe miał mój ulubieniec – **Cwał** wlkp. (Kasjan xx – Cenzura wlkp/Argus II wlkp, hod. SK Pępowo), ale trzeba pamiętać, że ostateczny wynik w jeździectwie, to wypadkowa współpracy konia i jeźdźca.

Rzeczą negatywną jest fakt, że ludzie parający się jeździectwem uprawiają tylko jazdę konną. Ogólnie uważa się, że jazda konna jest bardzo zdrowa, ale szczególnie dla zawodników różnego rodzaju ćwiczenia rozciągające są bardzo przydatne, zarówno dla jeźdźca, jak i dla konia. Należy pamiętać, że ćwiczenia rozciągające można robić tylko po treningu, wtedy kiedy mięśnie są rozgrzane. Obecnie oceniam możliwości ruchowe żołnierzy stosując tzw. testy funkcjonalne (FMS), polegające na tym, że wykonuje się serię 7 ćwiczeń (z boku wyglądają dość prosto), ale jak się je robi, to już takie proste nie są. Pozwalają ocenić prawidłowość aparatu ruchu i jego deficyty. Testom takim poddawałam także niektórych zawodników rajdowych. I te osoby, które uprawiają jakiś sport lub ćwiczenia dodatkowe – poza samą jazdą konną, wypadały bardzo dobrze. To są specjalne testy, które zostały opracowane przez Amerykanina, Greya Cooka, na początku tego stulecia i są obowiązkowe w armii amerykańskiej. Jeżeli kandydat do Marines otrzyma 18–21 punktów za test FMS, to jego perspektywy są dobre, ale jeżeli otrzymał poniżej 14, to jego szanse na uraz wzrastają o 50%, a szanse na bycie w Marines maleją do zera. Test FMS to nie jest wysiłek, a tylko ocena aparatu ruchu, który się wykonuje z marszu, bez rozgrzewki.

■ ***Ewa, już na koniec – na tegorocznym spotkaniu sportowych rajdów długodystansowych miałaś bardzo ciekawe wystąpienie dotyczące genetyki. Przybliż Czytelnikom ten temat, tak ważny w dzisiejszych czasach.***

Ten krótki wykład dotyczył przypomnienia zasad przeprowadzania standardowych testów wysiłkowych (SET) na świecie oraz sugestię opracowania i wykorzystania takich testów w kraju jako sposobu kwalifikacji zawodników i koni na duże imprezy międzynarodowe. Poza tym powiedziałam także parę słów na temat genetyki. Z badań koni pełnej krwi wynika, że badając polimorfizmy genu miostatyny można stwierdzić, czy koń będzie miał predyspozycje do dłuższych dystansów (TT) czy do krótkich (CC). W ten sposób można konie trenować zgodnie z ich predyspozycjami genetycznymi. Wyniki osobników heterozygotycznych(CT) w większym stopniu zależą od typu treningu i sposobu żywienia. Aktualnie prowadzone są badania polimorfizmów genu miostatyny i innych genów w aspekcie predyspozycji koni czystej krwi do startu w najdłuższych dystansach rajdowych.

■ ***Dziękuję za rozmowę.***

REKLAMA