

Bondscoach koppelt moderne apparatuur aan gevoel

Sportpaardenbegeleiding houdt prestatie, training en ontwikkeling in het oog

BEVERWIJK – “Ze doen te veel of te weinig.” Door een hartslagmeter te koppelen aan een gps, de gegevens in te lezen in een computer en dat als mailtje te laten opsturen, houdt eventingbondscoach Martin Lips precies bij wat zijn ruiters doen qua training. Moderne technologie levert veel gegevens op, maar is voor hem niet zaligmakend. “Alleen met je ogen op de meterfjes kom je er niet.”

door Tessa van Daalen

Martin Lips was spreker tijdens twee van de vier ‘Klimische avonden paard’, bijeenkomsten voor dierenartsen en georganiseerd door de GD Deventer, Virbac en Pavo. Springbondscoach Rob Ehrens vulde de andere twee meetings in. Sportpaardenbegeleiding was het onderwerp voor hun bijdrage, met de focus op prestatie, training en ontwikkeling. De bondscoach eventing is een enthousiast verteller. Hij legde de dierenartsen uit hoe hij via de varkenshandel in het coachingswerk belandde, na zelf niet onverdienstelijk te hebben gepresteerd in de eventingsport, toen nog military geheten.

‘Een ruiter voelt dingen nog voordat de meters uitslaan’

In zijn vorige carrière begeleidde hij veel bedrijven. Dat managementaspect kwam hij opnieuw tegen tijdens zijn opleiding mastercoach. Tijdens de Olympische Spelen van Athene kwam geen Nederlands team aan de start in de eventing. “Wat deden we niet goed”, was de vraag die de bondscoach zichzelf naar aanleiding daarvan stelde.

Naast intensievere coaching en het aanstellen van gespecialiseerde trainers voor de afzonderlijke onderdelen dressuur, springen en cross, kregen de veterinaire en inspanningsfysiologische kant ook een grotere rol. Er wer-

den preventieve controles ingevoerd. Lips: “Niet wachten tot er iets mis is, daar gaat het om. We laten een nulmeting uitvoeren en alle paarden worden regelmatig gekeurd. Kaderleden werken met logboeken waarin alles wordt bijgehouden, want ze wonen allemaal ergens anders, dus ze hebben ook een eigen dierenarts. En dat is prima, zolang we maar precies weten wat die heeft gedaan.”

Naar Parijs

Meten is weten. Vandaar dat de hartslagmeter zijn intrede heeft gedaan bij de trainingen van de eventers. Gecombineerd met een gps, zodat duidelijk is hoe lang en hoe snel er is gewerkt”, grapt de bondscoach. “Ze doen te veel of te weinig. Nu gaan ze met die meters aan de slag. De gegevens worden geregistreerd via een speciaal horloge, dat is af te lezen met een computer.”

Lips toonde grafieken van de geregistreerde gegevens via een groot scherm. Eén ervan toonde een hoge hartslag tijdens het losrijden. Deze bleef hoog als tussen het galopwerk door even werd gestapt. “Dit paard is gespannen, opgewonden”, lichte Lips toe. “Je kunt zo wel 50 minuten losrijden, maar dan heeft het dier zijn kruit al verspeeld voor je de cross in gaat. Naar aanleiding van zulke grafieken zijn we dit type paard een paar uur voor de start gaan loswerken op een rustige plek, ver van het wedstrijdgevoel. Daarna kreeg hij rust en pas twintig minuutjes voor de cross ging de ruiter er weer op. Daardoor is veel minder energie verspild. Een methode die het verschil kan maken, want op hoog niveau zijn tijdfouten voor te laat binnenkomen funest.” Behalve de meters worden bij de eventingpaarden tijdens trainingen af en toe lactaatgehalten gecontroleerd. Dat zegt iets over de verzuring van spieren. “We laten ze bijvoorbeeld drie keer 500 meter sprinten, waarbij tussendoor bloed wordt geprikt om te meten.”

Fysieke fitheid

Niet alleen de hartslag van de paarden wordt tegenwoordig in beeld gebracht, ook de ruiters krijgen een



Martin Lips: “Alleen met je ogen op de meterfjes kom je er niet. Je moet ook op je gevoel afgaan.”

meter om. “We zijn nog aan het uittesten wat we met die gegevens kunnen; er zijn nog veel vragen onbeantwoord. Was de hartslag van de ruiter of het paard verhoogd voor een val? Zoiets is interessant om te weten.”

Op een vraag van een dierenarts legde Lips uit dat tijdens wedstrijden hartslagmeters mogen worden gebruikt, mits dit vooraf is gemeld en het horloge is afgeplakt, zodat de ruiters er geen informatie van kunnen aflezen. De fysieke fitheid van de ruiters krijgt ook steeds meer aandacht. “Op topniveau worden barrages op honderdsten van seconden beslist. In de rensport is een pond lichaamsgewicht gelijk aan een paardlengte. Willen we echt meedoen, dan zijn al dit soort zaken van belang”, betoogde Lips.

Zijn uiteindelijke doelstelling is dat niet alleen de senioren met een complete team aan grote wedstrijden meedoen, maar ook de young riders, junioren en de pony’s. “We proberen bijvoorbeeld goede pony’s aan talentvolle ruitertjes te koppelen. In Duits-

Via logboeken weten we precies wie wat heeft gedaan’

land en Engeland rijden junioren vaak op ervaren, oudere paarden die al op hoog niveau hebben gelopen. Dat is natuurlijk een ideale situatie.”

Ook op amateurniveau ziet de bondscoach een functie voor moderne apparatuur. Een hartslagmeter is niet

zo’n futuristisch instrument. Iedereen kan daar tegenwoordig wel over beschikken en ermee werken. “Zet met de fiets een vaste afstand uit en gebruik die om de hartslag regelmatig te meten. Houd dat bij, zodat je kunt zien of de conditie beter wordt. Wijk het ineens af, dan kun je tijdig ingrijpen.”

Lips waarschuwde er wel voor dat een ruiter zijn gevoel niet uit het oog moet verliezen. “Alleen met je ogen op de meterfjes kom je er niet. Je moet zeker ook op je gevoel afgaan. Als ruiter merk je het als eerste als je paard anders voelt, vaak nog voordat een meter uitslaat. Dat moet je nooit negeren.”

Hij is voorstander van preventieve controles door de dierenarts. “Dat voorkomt blessures.”

Eventers als speer van start

VALE SABROSO – Het eventingsei-zen is goed begonnen voor Henriëke Boonzaaijer. Ze reisde af naar het Portugese Vale Sabroso, waar afgelopen zondag de eerste wedstrijd van het jaar werd verreden. In de CIC* was er een negende plaats voor haar met Utoko B (v. Disconto).

Het Ierse echtpaar Patricia en Michael Ryan reden zich in de kijker. Patricia Ryan won de wedstrijd met Lady Chatterbox en nam de vierde plaats in beslag met Ballylych Taldis Porter. Ook werd ze zevende met Ballylych Wizard. Haar echtgenoot eindigde als vijfde met Ballylych Sky High.

Robbert-Jan de Rooij reed Captain Jipp naar de twintigste plaats. Janneke Boonzaaijer werd 30e op Toroneta. Max Trenning en Napolitana T moesten het doen met plaats 43. De overwinning in de CIC** ging naar Clayton Fredericks met Bendigo III.

In deze klasse kwamen geen Neder-

landers aan start en deden de zuidereburen goede zaken. Joris Vanspringel eindigde als vierde met Limestone in bezit.



Henriëke Boonzaaijer is het seizoen gestart met een negende plaats met Utoko B (v. Disconto).



“Ruiters zeggen wel dat ze op en neer naar Parijs galopperen, maar als ik voorheen zag dat een paard met zijn tong op de knieën aan de finish kwam, dan geloofde ik dat toch niet helemaal”, aldus Martin Lips.