

# **الفصل التاسع**

## **التدريب في الخيول**

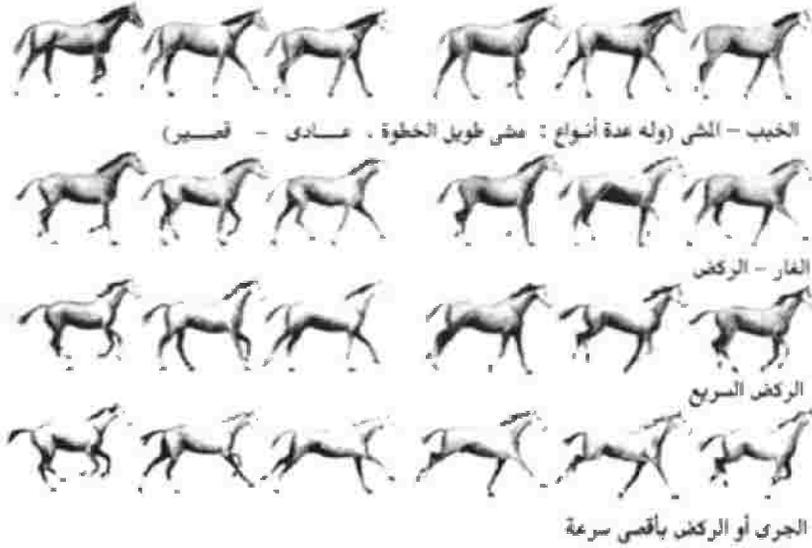
## الفصل التاسع

### التدريب في الخيول

تحتاج الخيول إلى التدريب يوميًا على أن يكون التدريب منتظمًا وجاداً ويمكن أن يكون التدريب بطريقتين:

أولاً: (شكل ٤٢)

- المشي لمدة ١٠ دقائق وذلك للإحماء.
- يتبع المشي الركض أو الجري لمدة ساعة.
- وينتهي التدريب بالمشي لمدة ١٠ دقائق للتبريد.



شكل (٤٢): التدريب في الخيول

ثانياً: استخدام اللونج lunge أو الكروب.

### التدريب بواسطة اللونج:

واللونج عبارة عن ساحة دائرية قطرها حوالي ١٥ مترًا وهي مسورة بواسطة سور خشبي أو بناء. ويجب توافر حبل متين بطول ٨ أمتار وسوطه (٤٣ أ، ب).

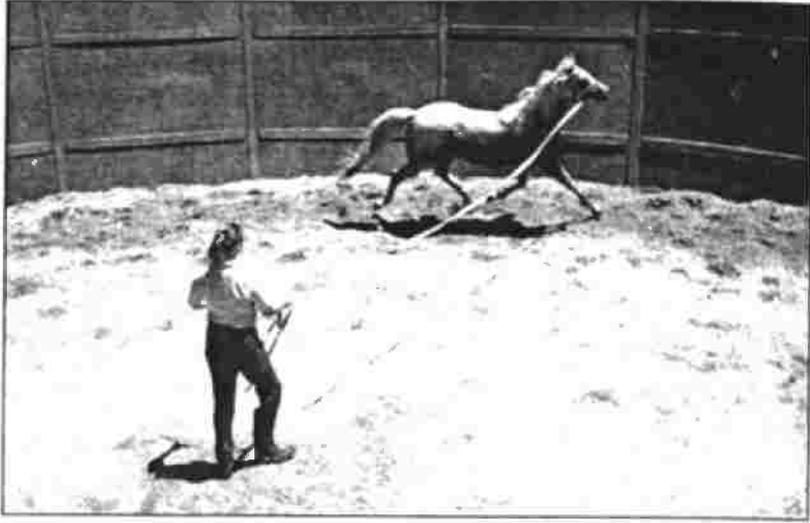
ويبدأ التدريب بقيادة الحصان في دائرة صغيرة وذلك عن طريق التحكم في طول حبل اللونج في أحد أركان ساحة اللونج على أن يدور الحصان في اتجاه عقارب الساعة وبدون توقف لعدد ٦ دورات ثم يبدأ المدرب في التحرك بعيداً عن الحيوان أثناء دورانه وذلك بزيادة طول حبل اللونج، ولحث الحصان على الاستمرار وزيادة سرعته يستخدم السوط بالتلويح وإحداث صوت، ويجب أن يحافظ المدرب على مكانه في مركز الدائرة بحيث يكون على خط واحد مع القائمتين الخفيتين للحصان من أجل المحافظة على حركة الحصان ناحية الأمام.

ولإيقال الحصان تدريجيًا يتحرك المدرب، لكي يكون على خط واحد مع رأس الحصان، واستخدام إشارات أو صوت المدر لتهدئة سرعة الحصان وحثه على المشي ناحية مركز دائرة الساحة الذي يقف فيه المدرب.

يلي ذلك تكرار التمرين على أن تكون حركة الحصان عكس اتجاه عقارب الساعة لكي يصبح الحصان معتاداً على الحركة في كلا الاتجاهين.

### مع مراعاة الآتي:

- يجب عدم الاستمرار في هذا التدريب لمدة طويلة وخاصة في مراحل التمرين الأول (لا تزيد عن ١٠ دقائق) حتى لا ينهمك الحصان، مما قد يؤدي إلى افتقاده إلى التركيز وتعثره ووقعه على الأرض.
- الخيول ف بالمراحل المتقدمة من التدريب يكون التمرين لمدة نصف ساعة.



شكل (٤٣ - أ) التدريب بطريقة اللونج



شكل (٤٣ - ب) التدريب بطريقة اللونج

وكذلك يمكن استخدام اللونج في حالة تجهيز الحصان لأداء المباريات (سباق أو قفز) ويجب أن يكون هناك برنامج للتدريبات الإضافية، حتى يمكن الوصول إلى لياقة عالية. وهي أساس لتدريب الحصان على فهم الإشارات والصوت وذلك للتحكم في الحيوان. كما يمكن استخدام ماكينة المشي لتدريب وتمارين الخيول ويمكن التحكم في سرعتها.

وعلى المدرب أن يقيم أداء الحصان يومياً، وكذلك أسبوعياً، والاعتماد على الوقوالمسافة كمقياس للتدريب، وكذلك يجب مكافأة الحيوان على أدائه الجيد.

كما يجب أن يتم التدريب في الصباح الباكر. وفي المساء يجب أن يدرّب ولكن أقل في إحمائه عن الصباح، وذلك ب المشي لمدة ٢٠ دقيقة مع مرعاة (Pick) كما يمكن ركوبه أو استخدام آلة المشي.

وفي حالة المشي (وهي طريقة جيدة للتمرين) يجب أن يقطع الحصان مسافة ٤ كم يوميّ في الأسبوعين الأولين من التدريب مع استخدام الركض على فترات. ولمدة ثلاث أسابيع يجب أن يركض الحصان، وكذلك استخدام الركض السريع لفترات ومسافات معينة، وعلى سبيل المثال الأنواع الأجنبية (السبق) يجب أن تركض ٨٠٠ متر وتجري ١٥٠٠ متر يومياً.

## لياقة الجواد الكاملة:

هي عبارة عن مرحلة تدريبية في توقيت محدد لغرض تنمية كفاءة الجواد حتى يمكن الوصول به إلى مرحلة التنافس.

وللوصول إلى هذه الدرجة من الكفاءة، هناك أنواع من اللياقة يجب تنميتها.

## ١ - اللياقة البدنية:

وهي تعني تنمية قوة تحمل الجواد وقته البدنية وسرعته ومرونته وتوازن، أي العمل على إيجاد تناسق لوظائف الجهاز الدوري من قلب وأوعية دموية والجهاز العضلي والجهاز العظمي والجهاز التنفسي والجهاز العصبي.

ولتنمية وظائف الأجهزة السابق الإشارة إليها يجب التخلص من الديدان الداخلية. كما يجب أيضاً الاهتمام بفحص الأسنان من ناحية انتظامها وعدم وجود أية إصابات بها. تفحص

الحوافر وتقلّم وتُحدى بالحدوات، كما يجب البدء في برنامج تحصين الجواد ضد الأمراض المعدية التي تؤثر في كفاءة الجواد بدرجة كبيرة أو قد تؤدي إلى وفاته.

## ٢ - مرحلة التطبيق:

وهي مرحلة تدريبية بالدرجة الأولى، حيث تبدأ بالتدريبات السهلة التي تتدرج بعد ذلك إلى تدريبات صعبة.

يجب إجراء التدريب في الصباح الباكر، ثم يعاد التدريب بعد الظهر، ولكن بدرجة أقل تشمل المشي لمدة ٢٠ دقيقة ثم الركوب لمدة عشر دقائق.

في حالة تعذر ركوب الجواد بسبب جموحه المستمر، يفضل إجراء اللونج لمدة نصف ساعة لإخماد عصبية الجواد وجموحه، حتى يتمكن المدرب من ركوبه بسهولة بعد ذلك.

كما أن مشي الجواد يعتبر تدريباً ممتازاً لبدء هذه المرحلة بحيث يجب أن يسير الجواد لمسافة ٤ كيلومترات يومياً لمدة أول أسبوعين من هذه المرحلة، ويمكن السماح بركض الجواد على فترات فيما بين فترات المشي، كما يمكن عمل تدريبات مختلفة للجواد تشمل على اللونج والسباق على مسافات وسرعات مختلفة، وكذلك استعمال حمولات ذات أوزان مختلفة مثل أجولة الرمال.

## ٣- اللياقة العقلية:

وهي هامة جداً، ودفها دفع حماس المنافسة في الجواد وزيادة قوة إدراكه لأداء حركات معينة والانصياع لأوامر الجوكي.

## ٤ - المهارة:

وهي من أجل تنمية قدرة الجواد على أداء وظائف شاقة، وهي تمثل أرفع مستوى للياقة، حيث تؤدي في النهاية إلى التناسق العضلي والعصبي للجواد، وخاصة في تأدية بعض المهام الصعبة مثل قفز الحواجز أو لعب البولو وغيرها.

ويمكن تقسيم برنامج لياقة الجواد إلى مرحلتين:

## ١ - مرحلة الإعداد:

وهي المرحلة التي تغطي الفترة منذ وصول الجواد الحديث المطلوب تدريبه إلى الإسطبل، حيث يجب، قبل كل شيء، إعطاؤه جرعة ضد الديدان الداخلية، ثم يجري فحصاً للبراز بعد شهر من إعطائه الجرعة للتأكد من خلوه منها ويجب أن يكون المشي لمدة ١٠ دقائق هو ختاماً لكل تدريب من أجل تبريد جسم الجواد.

بعد أسبوعين من تدريب الجواد على المشي، يبدأ بعد ذلك في تدريب الجواد على الركض أو الجري لمسافات مختلفة لمدة ٣ أسابيع يكون الجواد في نهاية هذه المرحلة قادراً على الركض لمسافة ٨٠٠ متر والجري لمسافة ١٥٠٠ متر دون أي إجهاد يظهر على الجواد، كما يمكن زيادة المسافات وكذلك الأوزان. والوقت المحدد للتمرين حسب حالة الجواد، مع مراعاة ملاحظة أعراض الإجهاد على الجواد.

## ٢ - مرحلة الأداء الشاق:

وهذه المرحلة يمكن البدء فيها بعد التأكد من وصول الجواد إلى قمة اللياقة البدنية. حيث يبدأ في دخول الجواد لبعض المنافسات مع خيول أخرى، مع الوضع في الاعتبار ألا يزيد ذلك عن مرة واحدة أسبوعياً.

كما يجب التأكد من عدم تعرض الجواد للإجهاد بملاحظة عودة معدلات السرعة للنبض والتنفس للجواد بعد السباق إلى المعدلات الطبيعية في وقت قصير، حيث إن زيادة الإجهاد في هذه المرحلة، يمكن أن تؤدي إلى عكس النتائج المطلوبة حيث يلاحظ ظهور بعض الأعراض على الجواد مثل فقدانه لشهيته ونقص وزنه ونقص كفاءته أثناء التدريب، كما يمكن للطبيب البيطري تحديد ما إذا كان الجواد في حالة إجهاد بعد إجراء بعض الاختبارات على الجواد.