

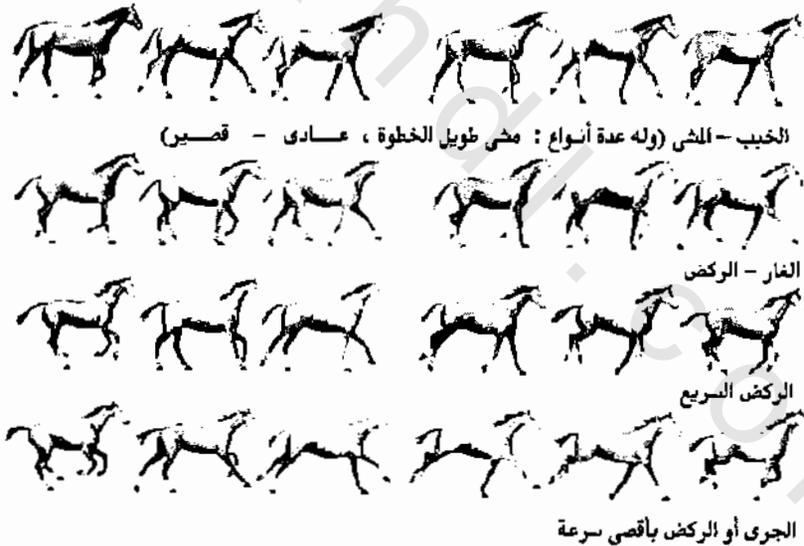
## الفصل التاسع

### التدريب فى الخيول

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

أولاً: (شكل ٤٢)

- المشى لمدة ١٠ دقائق وذلك للإحماء.
- يتبع المشى الركض أو الجرى لمدة ساعة.
- وينتهى التدريب بالمشى لمدة ١٠ دقائق وذلك للتبريد.



شكل (٤٢): التدريب فى الخيول

ثانياً: استخدام اللونج lunge أو الركوب.

### التدريب بواسطة اللونج:

واللونج عبارة عن ساحة دائرية قطرها حوالي ١٥ متراً وهي مسورة بواسطة سور خشبي أو بناء. ويجب توافر حبل متين بطول ٨ أمتار وسوط (شكل 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 ويدور وتوقف 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 الخلفيتين للحصان من أجل المحافظة على حركة الحصان ناحية الأمام.

ولإيقاف الحصان تدريجياً يتحرك المدرب، لكي يكون على خط واحد مع رأس الحصان، واستخدام إشارات أو صوت المدرب 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 الأولى (لا تزيد عن ١٠ دقائق) حتى لا ينهك الحصان، مما قد يؤدي إلى افتقاده إلى التركيز وتمثره ووقوعه على الأرض.



شكل (٤٣ - أ) التدريب بطريقة اللونج



شكل (٤٣ - ب) التدريب بطريقة اللونج

● الخيول فى المراحل المتقدمة من التدريب يكون التمرين لمدة نصف ساعة.

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

وعلى المدرب أن يقيم أداء الحصان يوميًا، وكذلك أسبوعيًا، والاعتماد على الوقت والمسافة كمقياس للتقدم فى التدريب، وكذلك يجب مكافأة الحيوان على أدائه الجيد.

كما يجب أن يتم التدريب فى الصباح الباكر. وفى المساء يجب أن يدرب ولكن أقل فى إحمائه عن الصباح، وذلك بالمشى لمدة ٢٠ دقيقة مع ١٠ دقائق (Pick) كما يمكن ركوبه أو استخدام آلة المشى.

وفى حالة استخدام المشى (وهى طريقة جيدة للتمرين) يجب أن يقطع الحصان مسافة ٤ كم يوميًا فى 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 وتجرى ١٥٠٠ متر يوميًا.

### لياقة الجواد الكاملة:

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

وللوصول إلى هذه الدرجة من الكفاءة، هناك ٣ أنواع من اللياقة يجب تنميتها

وهى:

## ١ - اللياقة البدنية:

وهي تعنى تنمية قوة تحمل الجواد وقوته البدنية وسرعته ومرورته وتوازنه ، أى العمل على إيجاد تناسق لوظائف الجهاز الدورى من قلب وأوعية دموية والجهاز العضلى والجهاز العظمى والجهاز التنفسى والجهاز العصبى. 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 وتقليم وتُحدى بالحدوات، كما يجب البدء فى برنامج تحصين الجواد ضد الأمراض المعدية التى تؤثر فى كفاءة الجواد بدرجة كبيرة أو قد تؤدى إلى وفاته.

## ٢ - مرحلة التطبيق:

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

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

فى 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 مشى الجواد يعتبر تدريبياً 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 المشى، كما يمكن عمل تدريبات مختلفة للجواد تشتمل على اللونج والسباق على مسافات وسرعات مختلفة، وكذلك استعمال حمولات ذات أوزان مختلفة مثل أجولة الرمال.

## ٣ - اللياقة العقلية:

وهي هامة جداً، وهدفها دفع حماس المنافسة فى الجواد وزيادة قوة إدراكه لأداء حركات معينة والانصياع لأوامر الجوكى.

## ٤- المهارة:

وهى من أجل تنمية قدرة الجواد على أداء وظائف شاقة، وهى تمثل أرفع مستوى للياقة، حيث تؤدى فى النهاية إلى التناسق العضلى والعصبى للجواد، وخاصة فى تأدية بعض المهام الصعبة مثل قفز الحواجز أو لعب البولو وغيرها.

ويمكن تقسيم برنامج لياقة الجواد إلى مرحلتين:

### ١- مرحلة الإعداد:

وهى المرحلة التى تغطى الفترة منذ وصول الجواد الحديث المطلوب تدريبه إلى الإسطبل، حيث يجب، قبل كل شىء، إعطاؤه جرعة ضد الديدان الداخلية، ثم يجرى فحصاً للبراز بعد شهر من إعطائه الجرعة للتأكد من خلوها منها ويجب أن يكون المشى لمدة ١٠ دقائق هو ختاماً لكل تدريب من أجل تبريد جسم الجواد.

بعد أسبوعين من تدريب الجواد على المشى، يبدأ بعد ذلك فى تدريب الجواد على الركض أو الجرى لمسافات مختلفة لمدة ٣ أسابيع يكون الجواد فى نهاية هذه المرحلة قادراً على الركض لمسافة ٨٠٠ متر والجرى لمسافة ١٥٠٠ متر دون أى 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 فى دخول الجواد لبعض المنافسات مع خيول أخرى، مع الوضع فى 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.