

Κεφ.15 – Αρχές και Μέσα Εκγύμνασης

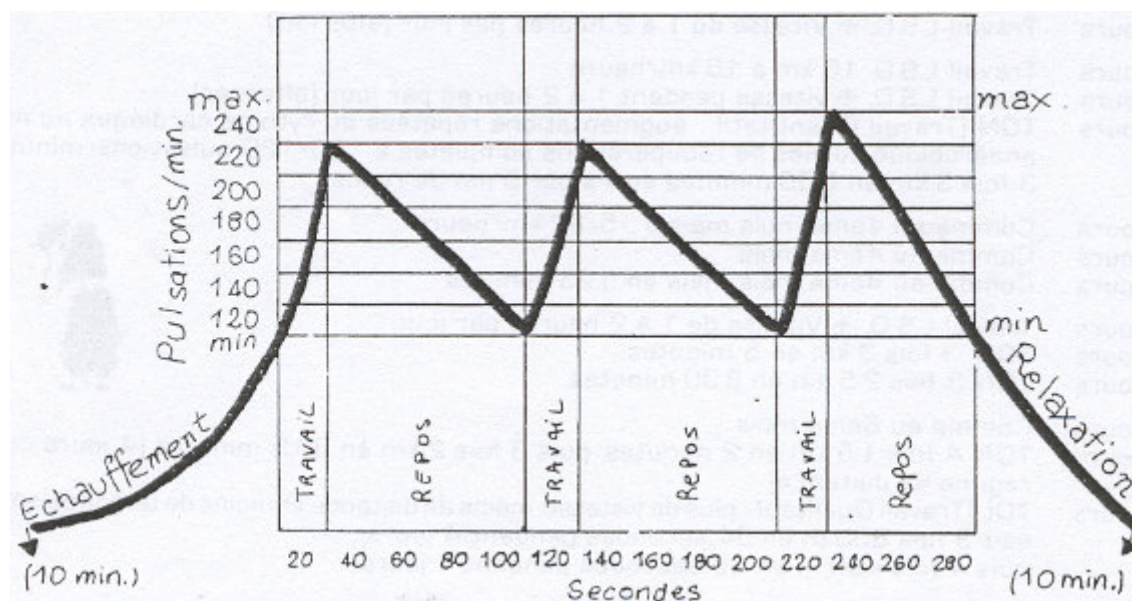
Η εκγύμναση των ίππων, ιδίως των νεαρών, είναι εξαιρετικά λεπτή εργασία που απαιτεί υπομονή, επιμονή, ηπιότητα και ηρεμία. Σκοπός είναι η εξοικείωση τους με το περιβάλλον και τον ιππέα και η υπακοή σε κάθε εντολή του με πειθαρχία. Βάρβαρα μέτρα όπως οι τιμωρίες, ραβδισμοί κι όποια άλλη σκληρή συμπεριφορά δεν έχουν καμιά θέση και κανένα αποτέλεσμα, γι' αυτό πρέπει ν' αποφεύγονται πάση θυσία (δες Κεφ. 2). Ηδη απ' τη νεαρή ηλικία του πώλου, ο κάθε ιδιοκτήτης καλό είναι να αποκτά επαφή μαζί του, κυρίως με χάρδια σ' όλο το σώμα, ώστε το ανήλικο ζώο να 'τυπώσει' στον εγκέφαλο του τη φιλική σχέση με τον άνθρωπο κι έτσι να δίνει το πόδι του, ν' αφήνει να του περαστεί η φορβειά, κ.λ.π. χωρίς φόβο. Η πρώιμη εκπαίδευση βοηθά ώστε αργότερα να γίνει πιό ευάγωγο και να δεχτεί το έποχο, το εφίππιο, τη σέλλα, τον χαλινό και το βάρος του ιππέα. Η φορβειά μπορεί να φορεθεί στο πουλάρι σε ηλικία 3 μηνών. Μόλις γίνει 6-9 μηνών κι απογαλακτιστεί οδηγείται για αρκετές μέρες σε περιπάτους μακριά απ' τη μητέρα του και μόνο με τη φορβειά, κάθε μέρα σε μεγαλύτερη απόσταση. Γύρω στους 12-18 μήνες μπορεί να σελλωθεί και να βγει περίπατο με χαλινό ή φορβειά, πάλι όμως χωρίς ιππέα. Καλό είναι όταν υπάρχουν ομόσταυλα άλογα ν' αφήνεται ελεύθερο και να παίζει μαζί τους σε περιφραγμένα λιβάδια για την καλύτερη μυική του ανάπτυξη. Μόλις το επιτρέψει η διάπλαση του, με τη βοήθεια ελαφρού ή νεαρού αλλά έμπειρου ιππέα, επιχειρείται η ίππευση (ή η φόρτωση) με ηρεμία και οι ίδιοι περίπατοι όπως πριν σε απόσταση αυξανόμενη προοδευτικά κάθε μέρα.

Κάθε μια απο αυτές τις εργασίες πρέπει να γίνεται προοδευτικά, με σύστημα και την αποφυγή κόπωσης ή εξάντλησης των μυικών του δυνάμεων. Το ίδιο προοδευτική πρέπει να είναι η εργασία των γυμνασμένων ίππων, που τυχόν έμειναν σε μακρόχρονη ανάπαυση (λ.χ. το χειμώνα), γιατί η συντήρηση της εκγύμνασης δεν αφήνει να χάσουν τις καλές τους συνήθειες και επι πλέον τα επαναφέρει στη ζωηρότητα τους, ιδίως με περιπάτους (Ξενοφών: *ΟΙ ΑΠΟ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΠΕΡΙΠΑΤΟΙ ΚΑΘΑΡΑ ΤΑ ΣΩΜΑΤΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΟΥΣΙ ΚΑΙ ΙΣΧΥΡΑ*). Είναι βέβαια γνωστό πως η αργία είναι 'μήτηρ πάσης κακίας', συνδυαζόμενη δε με την ανία (π.χ. όταν τα ζώα κλείνονται στο στάβλο για πολύ καιρό) οδηγεί μαθηματικά σε δυστροπίες ή στερεότυπες συμπεριφορές (δες Κεφ. 10). Εκτός των περιπάτων είναι καλό να γυμνάζονται τα νεαρά ζώα με συραγωγέα (ρυταγωγήση) επί 20-30' τη μέρα, λ.χ. όταν ο καιρός δεν επιτρέπει περιπάτους. Η ρυταγωγήση σκοπεί στην υπακοή του νεαρού ίππου σε εντολές 'απο του εδάφους' και πετυχαίνεται καλύτερα όταν γίνεται παράλληλα με κείνη άλλου, πιό γυμνασμένου ζώου και κατά προτίμηση φοράδας. Τούτο γιατί οι νεαροί πώλοι (και ιδίως οι ημίονοι) έχουν την τάση να σέβονται τις φοράδες γιατί τις θεωρούν σαν 'προστάτιδες' της φυλής. Μάλιστα η προσθήκη κουδουνιού στις τελευταίες δίνει το 'ρυθμό' των βαδιστικών ή/και τροχαστικών κινήσεων στα νεαρά ζώα με τα πρόσθετα ηχητικά ερεθίσματα που αποτυπώνονται καλύτερα στο μυαλό τους, όπως εκείνα της φωνής του ιππέα-εκπαιδευτού (λ.χ. 'ό-λα' για στάση, 'τρότ', 'γκάλοπ' κ.α.), πάντα όμως με απόλυτη ηρεμία και χωρίς άσκοπες φωνασκίες ή τιμωρίες. Τέλος όσον αφορά σε ίππους-αθλητές που έμειναν αδρανείς και πρέπει εντός 3-6 μηνών να ξαναποκτήσουν τη φόρμα τους υπάρχει το παρακάτω πρόγραμμα εκγύμνασης (Antikas TG, 1988).

Πρόγραμμα Διαλειμματικής Εκπαίδευσης

Ονομάστηκε έτσι (**IT: Interval Training, Epi: Entrainement par Intervalles**) γιατί βασίζεται σε αμιγείς αρχές της εργοφυσιολογίας, δηλ. στο γεγονός ότι η ταχύτητα, η επανάληψη και η άσκηση με διαλείμματα αυξάνουν σημαντικά τα όρια αντοχής κάθε ζώου ή ανθρώπου-αθλητού. Εφαρμόστηκε αρχικά σε ιπποδρομιακά άλογα στις ΗΠΑ τη δεκαετία του '70 και η επιτυχία της βοήθησε να διαδοθεί σε όλη την υδρόγειο και σ' όλα τα αγωνίσματα. Είναι πολύ πιθανό να ήταν γνωστή ήδη απο την αρχαιότητα με τ' όνομα 'τετράς', τεχνική εκγύμνασης αθλητών που είχε καθιερωθεί απο παιδοτρίβες στα ελληνιστικά χρόνια. Μας έγινε γνωστή απο το έργο *Γυμναστικός* του Φιλόστρατου, σοφιστή που γεννήθηκε στην Αθήνα περί το 160-170 ΧΕ και μεγάλωσε στη Λήμνο. Το χειρόγραφο του έργου το ανακάλυψε στον Αθω ο Μηνάς Μινωίδης το 1844. Αν και ο Φιλόστρατος ήταν αντίθετος με τη μέθοδο της *τετράδος* (που είχε υιοθετηθεί απ' τους γυμναστές της εποχής), είναι καλό να γίνει γνωστή γιατί βασικά δεν απέχει στις αρχές της απο τη σημερινή διαλειμματική εξάσκηση. Η *τετράς* ήταν κύκλος εκγύμνασης τεσσάρων ημερών την εβδομάδα, με πρώτη μέρα την *παρασκευή*, που αφιερώνονταν μόνο σ' ελαφρές ασκήσεις προετοιμασίας. Η δεύτερη μέρα (*επιτείνον* ή *τέλειον*) ήταν αυτή που οι αθλητές επιχειρούσαν να πιάσουν τη μέγιστη δυνατή επίδοση. Την τρίτη μέρα (*άνεσις*) οι αθλητές μείωναν το ρυθμό προπόνησης και την τέταρτη (*μεσεύουσα*) έπρεπε απλά να πετύχουν μια μέτρια επίδοση που ακολουθούνταν απο τριήμερη ανάπαυση. Τα σημερινά προγράμματα διαλειμματικής εξάσκησης ανθρώπων ή ίππων αθλητών (**Εικ 15.1**) διαρκούν βασικά 22 μέρες το μήνα, δηλαδή 6 μέρες παραπάνω απο τα αρχαία... Τονίζεται όμως ότι κανένα πρόγραμμα εκγύμνασης δεν μπορεί να πετύχει αν δεν συνοδεύεται απο άριστη διατροφή (δες Κεφ. 12).

Εικ 15.1 Καρδιακό Σχήμα Διαλειμματικής Εξάσκησης Ίππων



Echauffement: προθέρμανση, **Relaxation:** χαλάρωση, **Pulsations:** καρδιακοί παλμοί, **Travail:** εργασία, **Repos:** ανάπαυση, **min:** λεπτά, **sec:** δευτερόλ., **max-min:** μέγ.-ελάχ.

Τα κυριώτερα πλεονεκτήματα της διαλειμματικής εξάσκησης είναι τρία, τα εξής:

- βελτιώνει την αθλητική επίδοση λόγω αναερόβιας προπόνησης
- προκαλεί λιγώτερα προβλήματα αναπνοής αναπνευστικής συσκευής γιαυτό τον τρόπο 'σπρώχνει' την αναερόβια φόρμα σε καλύτερα όρια αντοχής
- κάνει να φτάσουν (ή να επανέλθουν) τα άλογα-αθλητές πολύ πιο γρήγορα στην αρχική τους φόρμα απο άλλα συστήματα εξάσκησης

Για να εφαρμοστεί όμως κανονικά όποιο διαλειμματικό πρόγραμμα (π.χ. της **Εικ 15.2**) ισχύουν απαραίτα κανόνες, γιατί αλλιώς μπορεί να δημιουργηθούν προβλήματα στην υγεία των ζώων. Μερικοί απο αυτούς τους κανόνες αναφέρονται παρακάτω:

- δεν πρέπει να εφαρμόζεται σε πολύ νεαρά, εξασθενημένα ή υπερήλικα ζώα
- απαιτεί άριστη παρακολούθηση του καρδιο-αναπνευστικού ρυθμού, φυσικά με τη χρήση σπηθοσκοπίου-χρονόμετρου, ως και ημερήσια καταγραφή των δεδομένων
- απαιτεί την αποφυγή ταχύτατων καλπασμών για πάνω απο 20" σε κάθε καλπαστικό στάδιο, γιατί αλλιώς επεμβαίνει αμέσως η βλαπτική αναερόβια φάση

Ο τελευταίος κανόνας είναι και ο πιό σοβαρός, γιατί ως γνωστόν οι πηγές ενέργειας (οξυγόνο-γαλακτικό οξύ) χάνονται γρήγορα στον ταχύτατο καλπασμό με αποτέλεσμα το άλογο να χρειάζεται επι πλέον ενέργεια, αυτή που είναι 'αποθηκευμένη' στους μυς του (φωσφορ. κρεατίνη) για να τα βγάλει πέρα. Έτσι μόνο η σταδιακή ώθηση του καρδιακού ρυθμού σε αναερόβια επίπεδα (180-220/min) σε πολλές μη συνεχόμενες φάσεις την ίδια μέρα αυξάνει την αντίσταση του σώματος στη βλαπτική επίδραση του γαλακτικού οξέος ('κράμπες'). Έτσι κάθε άλογο που αναγκάζεται να μπει σε αναερόβιο μεταβολισμό (λ.χ. ιπποδρομίας, αγώνων αντοχής, εμποδίων, τριάθλου) έχει το πλεονέκτημα ν' αντέχει πιό πολύ χάρη στη διαλειμματική προπόνηση—και φυσικά να κερδίζει!

Εικ 15.2 Τρίμηνη, Εξάμηνη κι Εννεάμηνη Διαλειμματική Εξάσκηση

Μήνας	Ημ.	Εξάσκηση	Μήνας	Ημ.	Εξάσκηση	Μήνας	Ημ.	Εξάσκηση
1ος	15	AMA* 8 km, ταχ. 8 km/h	4ος	10	AMA 15km, ταχ.15 km/h	7ος	6	Όπωςστον 4 ^ο
	7	AMA 15km, ταχ.10 km/h		10	AMA + εργ. ταχύτητας για 2 ώρες		4	ΠΠΕ 1,5kmX 4φορές σε 2'
				2	ΠΠΕ**(3 km x3φορές)σε 5' 50, και με 5'ανάπαυση		4	ΠΠΕ 2 kmx3 φορές, 3' 15 ΠΤΕ***800m x3φορές, 54"
2ος	16	AMA 15km, ταχ.10 km/h	5ος	8	Όπωςστον 4 ^ο μήνα,με ταχ 15-22 km/h	8ος	6	Όπωςστον 4 ^ο
	6	AMA 15km, ταχ.15 km/h		8	Όπωςστον 4 ^ο μήνα,με ταχ 22 km/h		8	ΠΕΤ1200mx 6 φορές,1'30 ΠΕΤ800mx6 φορές σε 52"
		AMA + εργ. ταχύτητας για 1½ ώρα		6	ΠΠΕ 5' 25"			(εν ανάγκη 3 φορές όχι 6)
3ος	15	AMA 15km, ταχ.15 km/h	6ος	6	Όπωςστον 4 ^ο μήν22 km/h	9ος	6	Όπωςστον 4 ^ο
	7	AMA + εργ. ταχύτητας για 2 ώρες		8	ΠΠΕ 5' min		6	ΠΕΤ1500mx 6 φορές,1'42 ΠΤΕ400mx6
				8	ΠΠΕ4' 30, ή 2,5km-3'30"		8	-8φορές, 24"

* **AMA:** Αργά (σε) Μεγάλες Αποστάσεις ****ΠΠΕ:** Προοδευτική Ποσοτική Εξάσκηση
 *****ΠΕΤ:** Ποιοτική Εξάσκηση (με) Ταχύτητα **km/h:** ταχύτητα σε χιλιόμετρα ανα ώρα

Μέσα Εκγύμνασης

Είναι περιττό να τονιστεί πως το καλύτερο ‘μέσο’ για τη σωστή εκγύμναση του κάθε είδους ίππου δεν είναι άλλο απο τον ιδιοκτήτη, τον αμαξά, ή τον ιππέα του, αρκεί μόνο να διαθέτει τις κατάλληλες γνώσεις, να μή φοβάται, να έχει υπομονή, επιμονή, θάρρος και φυσικά απεριόριστη αγάπη για το ζώο ή υποζύγιο του. Αν δε διαθέτει όλα αυτά τα στοιχεία, η μόνη εναλλακτική λύση είναι η επιλογή του πιό κατάλληλου εκπαιδευτή ίππων (όχι ιππέων), κατά προτίμηση εκείνου που έκανε κατάλληλες σπουδές ή που έχει μακροχρόνια πείρα στην εκπαίδευση αλόγων. Σε περίπτωση που ο ιδιοκτήτης ιππέας νομίζει πως έχει τα προσόντα να γυμνάσει το άλογο του, τα μέσα που χρειάζεται για το σκοπό αυτό είναι τα παρακάτω:

1 Απόκτηση εμπιστοσύνης: ειπώθηκε πως το πιό ισχυρό ένστικτο των ιπποειδών στο οποίο βασίστηκε η εξέλιξη τους είναι ο φόβος. Άρα χωρίς την αποβολή του δεν είναι δυνατή, ή εστω αποτελεσματική, η εκγύμναση μαζί με την πειθαρχία που απαιτείται για οποιαδήποτε εργασία. Για ν’ απαλλαγεί όμως απ’ το φόβο και ν’ αποκτήσει εμπιστοσύνη το άλογο απαιτείται η άριστη μεταχείριση του, η καθιέρωση του ‘αρχηγικού’ ρόλου του εκπαιδευτή και η συχνή ανταμοιβή σε κάθε υπακοή του. Ανταμοιβές είναι μερικά χάρδια και φιλικά χτυπήματα στο κεφάλι, το λαιμό και τη χαίτη, η χορήγηση καρότου και όποιας άλλης γλυκιάς ουσίας (ζάχαρη, μέντες, κ.α.), ή λίγης ποσότητας απο την τροφή που προτιμά με το χέρι (λ.χ. μια χούφτα βρώμη). Τονίζεται πάλι ότι οι μαστιγώσεις, τα σπηρουνίσματα, οι βαριές φορτώσεις, οι άσκοπες φωνασκίες και όποια άλλη σκληρότητα όχι μόνο δεν εμπνέουν εμπιστοσύνη αλλ’ αντίθετα ενισχύουν τη δυσπιστία και το φόβο, γι’ αυτό απαγορεύονται. Παραδείγματα ήπιας εκγύμνασης με άριστα αποτελέσματα στις μέρες μας είναι αυτά του Monty Roberts (‘the horse whisperer’) ή της κυρίας Tellington-Jones (‘the touch that teaches’), που δεν έκαναν τίποτε άλλο απ’ το να ακολουθήσουν τις σοφές συμβουλές του Ξενοφώντα (δες Κεφ. 2).

2 Ρυταγώγηση: ο συραγωγέας σκοπεύει στον εθισμό του ζώου να υπακούει σε σαφείς φωνητικές εντολές του εκπαιδευτή απο του εδάφους για να κάνει το ίδιο κι όταν έχει τον ιππέα πάνω του. Γίνεται με τη βοήθεια μακριάς μαστιγας ώστε να σχηματίζεται τρίγωνο μεταξύ ανθρώπου-μάστιγας-συραγωγέα και αλόγου . Είναι καλό να γίνεται παράλληλα με άλλα ζώα, κατά προτίμηση φοράδες εξοικειωμένες στο συραγωγέα. Η καθημερινή εξάσκηση για 15-20’. όταν υπάρχουν πολλά ζώα, γίνεται και με αυτόματο ‘περιπατητή’, δηλαδή μηχανισμό που έχει ρυθμιζόμενες ταχύτητες (βάδην, τροχάδην) όπου προσδένονται μαζί έμπειρα με άπειρα άλογα και ασκούνται συλλογικά σε αριστερή ή δεξιά κίνηση (**Εικ 15.3**).

3 Ίππευση: είναι φυσικά το πιό απαραίτητο μέρος της εκγύμνασης και η πλήρης ανάπτυξη των μέσων και βοηθημάτων της απαιτεί τόμους βιβλίων (δες ειδική βιβλιογραφία). Ιδανική αρχή είναι βέβαια η καθημερινή ίππευση και, στα νεαρά ζώα, η χρήση όσο το δυνατό λιγότερων ‘βοηθημάτων’ είτε στο άλογο (σέλλα, έποχο, στομίδα, μαρτιγκάλα) είτε απ’ τον ιππέα (μαστίγιο, σπηρούνια). Τα μόνα απαραίτητα στοιχεία είναι η καταλληλότητα του χώρου ίππευσης (άμμος, λιβάδι, μαλακό χώμα) και η προφύλαξη ιππέα και αλόγου απο τραυματισμούς (καπέλλο, μπότες, γάντια, μπαντάζ ποδιών, κ.λ.π). Τέλος το ουσιώδες για τον ιππέα είναι η ηρεμία, η ηπιότητα, η έλλειψη όποιας σκληρότητας και η αγάπη για το ζώο του.

4 Κολύμβηση: μπορεί ν' ακούγεται παράξενο αλλά όλα τα ιπποειδή είναι άριστοι κολυμβητές και μόνο λίγα άτομα διστάζουν λίγο να μπουν στο νερό χωρίς πρώτα να εξοικειωθούν μαζί του. Δεν πρέπει να λησμονείται το παράδειγμα του ιππικού που διέσχισε το Δούναβη, τον Ινδό, τον Υδάσπι και το Γρανικό τον 4^ο αι. π.Χ., ή ακόμα πιό πρόσφατα τον "Blackie", άλογο που διέσχισε κολυμπώντας τον κόλπο του Σαν Φρανσίσκο. Ο ιδιοκτήτης του κρατιόταν απ' την ουρά(!) και το άγαλμα κοσμεί την ακτή της Καλιφόρνιας μέχρι σήμερα... Όταν η εκγύμναση είναι αδύνατη αλλά και πάντα το κολύμπι είναι ένας ιδεώδης τρόπος επαναφοράς της μυϊκής φόρμας σε άλογα, ιδίως μετά απο επεμβάσεις ή/και μακροχρόνια ακινησία. Σε πολλές χώρες έχουν κατασκευαστεί ειδικές πισίνες-υδάτινοι διάδρομοι άσκησης ίππων με βάση την αρχή ότι η έλλειψη βαρύτητας επιταχύνει (και ενισχύει) την αποκατάσταση του μυϊκού αλλά και καρδιοπνευμονικού συστήματος. Φυσικά, η είσοδος των αλόγων στο νερό πρέπει να αρχίζει σε αβαθή μέρη και με ηρεμία, ει δυνατό με προπορευόμενα ζώα που είναι εθισμένα στην κολύμβηση, γιατί τότε ενθαρρύνονται τα διστακτικά ζώα ν' ακολουθήσουν (**Εικ 15.4α,β**).

5 Εξοικείωση στο περιβάλλον: ο εθισμός του αλόγου στη θέα, το θόρυβο ή την οσμή 'περίεργων' αντικειμένων (αυτοκινήτων, τρακτέρ, φορτηγών, τραινών κ.λ.π) ή 'ανθρωπογενών' καταστάσεων (χρωματιστά εμπόδια, χειροκροτήματα, φωνές) είναι επιτακτικός όποια κι αν είναι η χρήση του ζώου (Άψυρτος: *...ΜΗ ΔΙΑΛΕΙΠΕΙΝ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΠΟΝΩΝ, ΕΠΙΣΤΑΜΕΝΟΥΣ ΕΣΟΜΕΝΟΝ...ΙΠΠΟΝ ΚΑΙ ΕΝ ΤΟΙΣ ΕΡΓΟΙΣ ΤΟΥ ΠΟΛΕΜΟΥ ΔΥΝΑΜΕΝΟΝ ΑΝΤΕΧΕΙΝ ΠΟΛΥΝ ΧΡΟΝΟΝ*). Η φράση αφορούσε στα 'πολεμικά' άλογα του παρελθόντος, έχει όμως διαχρονική ισχύ αφού οι διάφορες σημερινές χρήσεις του ιδίως σε αθλήματα απίστευτης δυσκολίας (ιππικό τρίαθλο, αγώνες αντοχής 160 km/ημ., μαραθώνιος αμαξοδρομίας, εμπόδια ύψους 2,10m) δεν διαφέρουν και τόσο απ' τις 'πολεμικές'. Για την επιτυχία της εξοικείωσης τα άλογα πρέπει σταδιακά να συνηθίσουν τουλάχιστο τις παρακάτω καταστάσεις:

- τη γεινίαση οχημάτων εν κινήσει, τις εξατμίσεις και το μεταλλικό θόρυβο
- τη φωτιά, τους ήχους τραινών και χαμηλά ιπτάμενων αεροπλάνων
- τους τυχόν 'περίεργους' θορύβους που προέρχονται απ' τον ιππέα, σαγή, φόρτωση (ή κάρο, όταν πρόκειται για έλξη άμαξας), άλλα ζώα (σκύλοι κ.α)
- τις διάφορες 'ενεπιθύμητες' οσμές, π.χ. απο φάρμακα (ιώδιο, αιθέρας κ.α.) πετρέλαιο, βενζίνη, μαζούτ, κ.ο.κ.
- τη δίοδο απο πολύ στενές γέφυρες, χαντάκια, στενωπούς, σκοτεινά δάση, λασπώδη έλη, φράγματα, σιδηροδρομικές γραμμές, κανάλια, κ.ο.κ.
- τέλος, τη διάβαση ολισθηρών δρόμων, επικλινών εδαφών, χιονισμένων ή παγωμένων διαδρομών, τόπων σκεπασμένων με ομίχλη, κ.ο.κ.

Ο κατάλογος των αρχών, των μέσων και των βοηθημάτων εκγύμνασης του κάθε είδους αλόγου είναι ανεξάντλητος, αφού εξαρτάται άμεσα απο τη χρήση του στο τάδε ή το δείνα άθλημα ή εργασία. Γι' αυτό το λόγο στο τέλος αυτού το τόμου θα βρουν οι αναγνώστες την απαραίτητη ειδική βιβλιογραφία προς ενημέρωση τους ανάλογα με το άθλημα ή την όποια άλλη χρήση επιθυμούν για το άλογο τους.



Εικ 15.3 'Περιπατητής' με διάδρομο και άλογα σε δεξιά βάδιση



Εικ 15.4α Είσοδος στη θάλασσα (αρχικά στα ρηχά)



Εικ 15.4β...και σε πλήρη καλπασμό