

# Valmennusvaikutusten ilmeneminen

Suomen Hevostietokeskus ry, Tallit mobiili-aikaan-hanke

Susanna Kinnunen, FT

**Harjoittelun vaikutus perustuu hevosen sisäisen tasapainon (homeostasia) horjuttamiseen, jolloin kehon toiminnot mukautuvat muuttuneisiin olosuhteisiin. Valmennusvaikutukset näkyvät ensimmäisinä kudoksissa, joissa on runsas verisuonitus. Aerobinen kestävyys harjoittelu johtaa lihasten hius-suoniverkoston tihtentymiseen.**

Oikeantyyppisten harjoitteiden valinta sekä niiden määrän ja tehon oikea suhde ovat tuloksellisen valmennuksen keskeisimmät tekijät. Silti riittävä lepo on välttämätön suorituskyvyn kehittymiselle. Hevosen keho sopeutuu lisääntyneeseen rasitukseen nimenomaan levon aikana. Valmennusvaikutukset näkyvät ensimmäisinä kudoksissa, joissa on runsas verisuonitus (Kuva 1). Mitä harvemmassa kudoksen verisuonet ovat, sen hitaammin se sopeutuu lisääntyneeseen kuormitukseen.

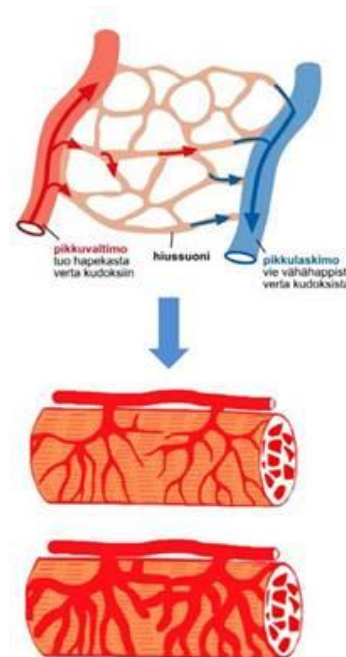
Hyvä lihaskunto auttaa ennaltaehkäisemään jänne- ja nivelvaivoja, sillä liian kovavauhtisten ja/tai kokonaisteholtaan liian raskaiden harjoitusten aiheuttamat rasitusvammat johtuvat yleensä juuri lihasten väsymisestä. Lihasten väsyessä niiden koordinaatio (lihasten ja hermoston yhteistyö) heikkenee ja raajojen liikkeistä tulee hallitsemattomampia. Tämä johtaa helposti erilaisiin jänne- ja nivelvaurioihin. Hermoston valmentaminen on siis yhtä tärkeää kuin lihastenkin.

Valmennuksen alussa hidastempoinen, pitkäkestoinen harjoittelu parantaa sydämen ja verenkiertoelimistön sekä hengityselimistön toimintaa. Matalatehoisen harjoittelun vaikutuksesta lihasten verenkierto tehostuu ja lihasten aineenvaihdunta paranee. Matalatehoisen harjoittelun tärkeimpiä vaikutuksia on kuitenkin sen merkitys tuki- ja liikuntaelimistön (nivelten, jänteiden ja luiden) vahvistumiselle. Luusto, nivelet ja jänteet reagoivat valmennukseen muita kehon osia hitaammin, koska niiden verisuonitus on harvempi kuin esimerkiksi lihaksissa.

Matalatehoisen harjoittelu lisää luuntiheyttä, mutta myöhemmin myös kovan vauhdin aiheuttamien iskujen merkitys luukudoksen vahvistumiselle kasvaa. Monissa Keski-Euroopan maissa hevosilla työskennellään lyhyitä aikoja myös kovilla pohjilla, jopa asfaltilla, jolloin kavion kautta välittyvät iskut vahvistavat omalta osaltaan myös luustoa.

Harjoittelun teho tulee kasvaa asteittain, sillä hevosen suorituskyky jää harjoitusta vastaavalle tasolle, jos harjoituksen teho ei muutu. Hevosen valmennusohjelmaan olisi hyvä sisällyttää kevyempi viikko aina muuttaman viikon välein. Kevyempi jakso antaa vielä oireettomille mikroaurioille aikaa parantua eivätkä ne ehdi aiheuttaa vakavia ongelmia.

**Jos hevosesta halutaan kestävä, pitkäikäinen kilpahevonen, sen valmentaminen on aloitettava nuorena. Luuston ja nivelten vahvistamiseksi jo alle vuoden ikäisen varsan liikkumisella on merkitystä. Varsojen tulisi päästä liikkumaan reippaasti päivittäin kunnollisilla, riittävän kovilla alustoilla. Liikkuminen liian pehmeällä pohjalla ei vahvista luustoa yhtä hyvin kuin kovemalla alustalla liikkuminen.**



**Kuva 1: Aineiden vaihtuminen veren ja kudosten välillä tapahtuu hius-suonien seinämien läpi. Aerobinen kestävyys harjoittelu johtaa lihasten hius-verisuoniverkoston tihtentymiseen ja aineidenvaihtopinta-alan merkittävään kasvuun**

©Suomen Hevostietokeskus ry

Tekstin ja kuvien julkaiseminen ja kopiointi ilman Suomen Hevostietokeskus ry:n lupaa on kielletty.