

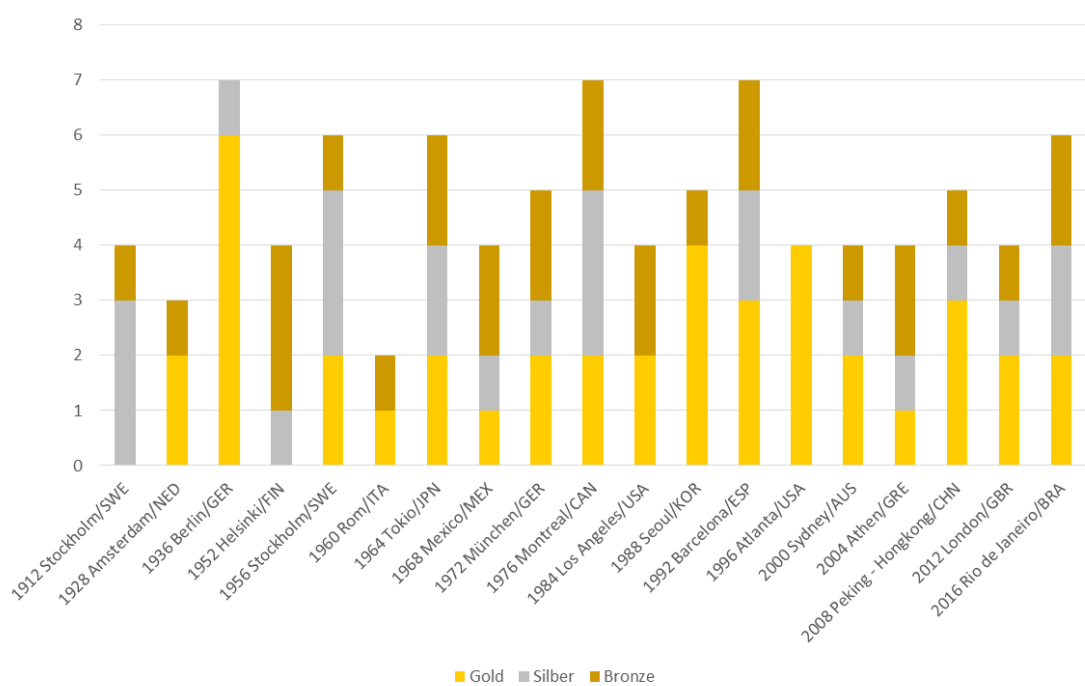
# Projekt Leistungsdiagnostik Pferd

## Stephanie Horstmann

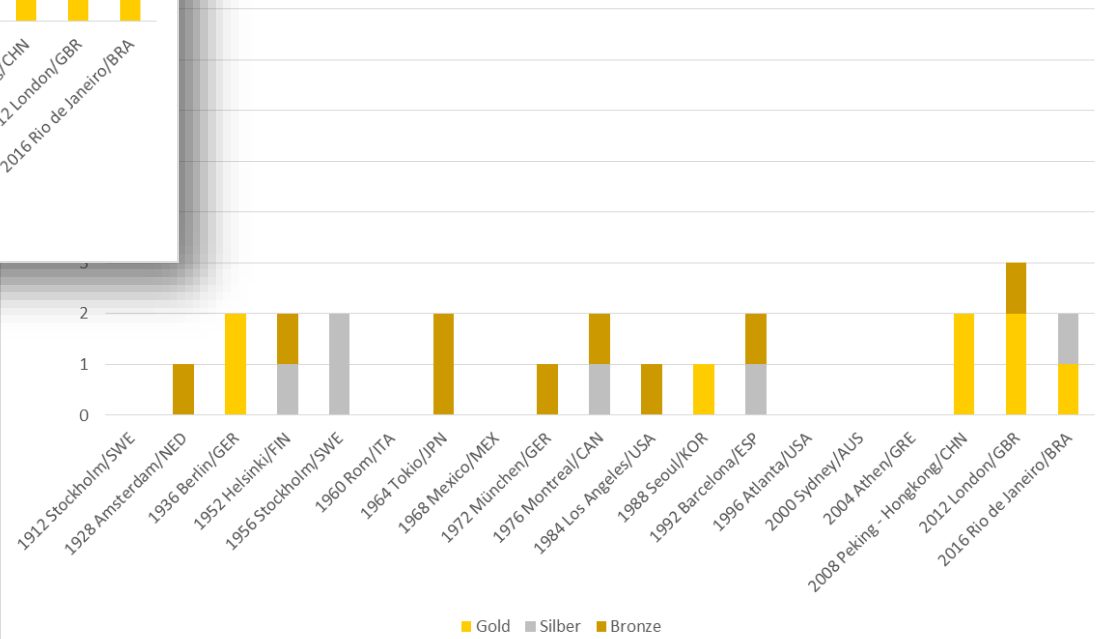


# Pferdesportnation Deutschland

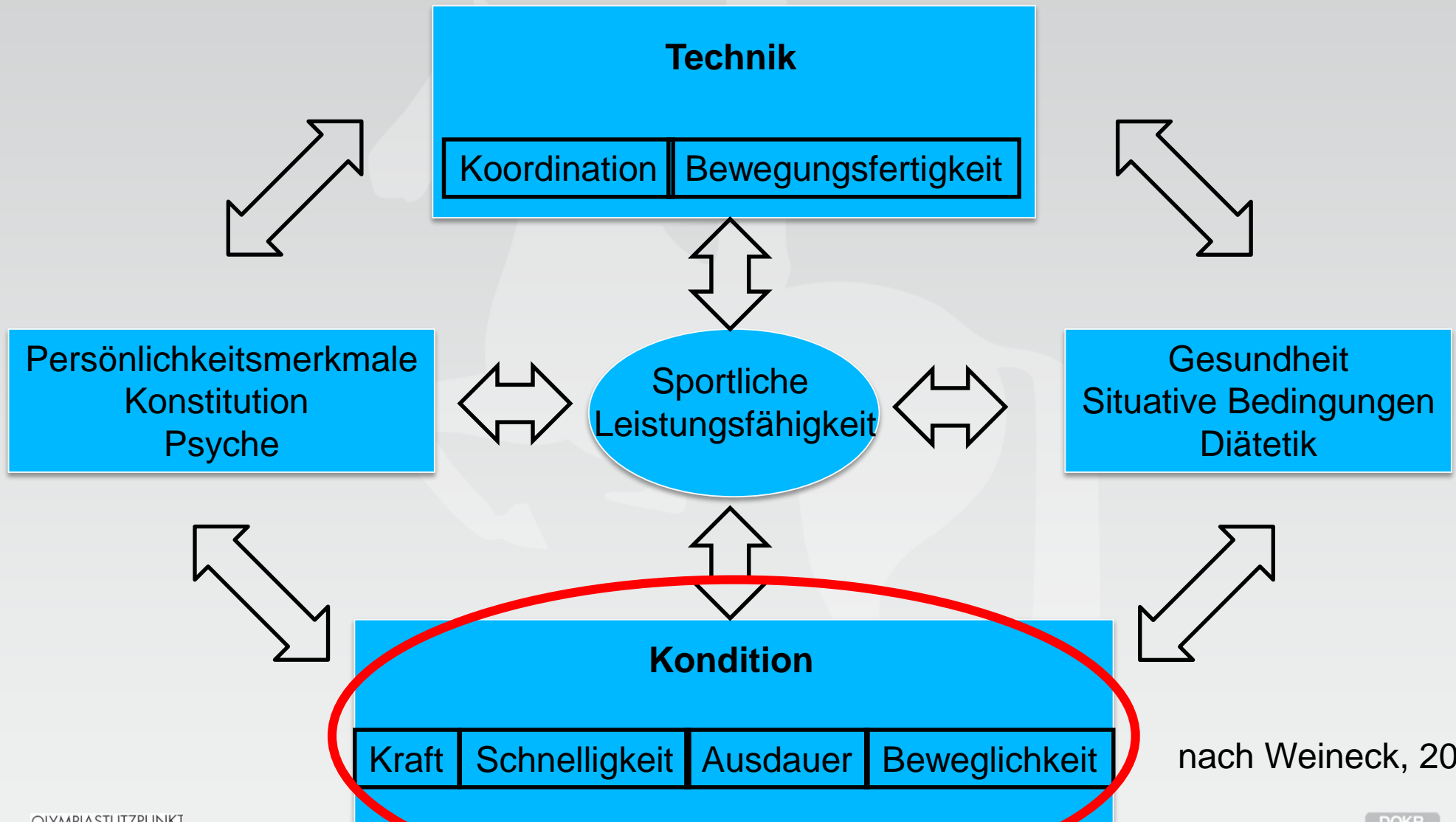
Medallien bei Olympischen Spielen 1912 - 2016



Medallien bei Olympischen Spielen 1912 - 2016  
Vielseitigkeit



# Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit



nach Weineck, 2007

# Entwicklung

## Projekt Leistungsdiagnostik Pferd

Ausgangssituation:

- Training wurde durch Reiter oder Trainer primär auf der Basis praktischer Erfahrungen festgelegt
- Nachvollziehbare Indikatoren zur Konditionsdiagnostik fehlten oder wurden nicht systematisch genutzt
- Auf neuesten Erkenntnissen der Sportmedizin/Trainingswissenschaften beruhendes Training wurde im Pferdesport nur in Einzelfällen eingesetzt

# Entwicklung

## Projekt Leistungsdiagnostik Pferd

- 2000-2010 Dissertationen in Zusammenarbeit mit DOKR/FN und OSP zum Thema Leistungsdiagnostik Pferd
- 2003 Start Projekt Leistungsdiagnostik in der Vielseitigkeit mit Bestimmung von Belastungsparametern im Training und Wettkampf
- 2010 Feste Stellen für Tierärzte im Projekt Leistungsdiagnostik Pferd
- 2014 Entwicklung einer Trainingsdatenbank zur Dokumentation der Trainingsinhalte

# Leistungsdiagnostik Pferd

**Ziel:** Leistungsoptimierung bei langfristiger Gesunderhaltung

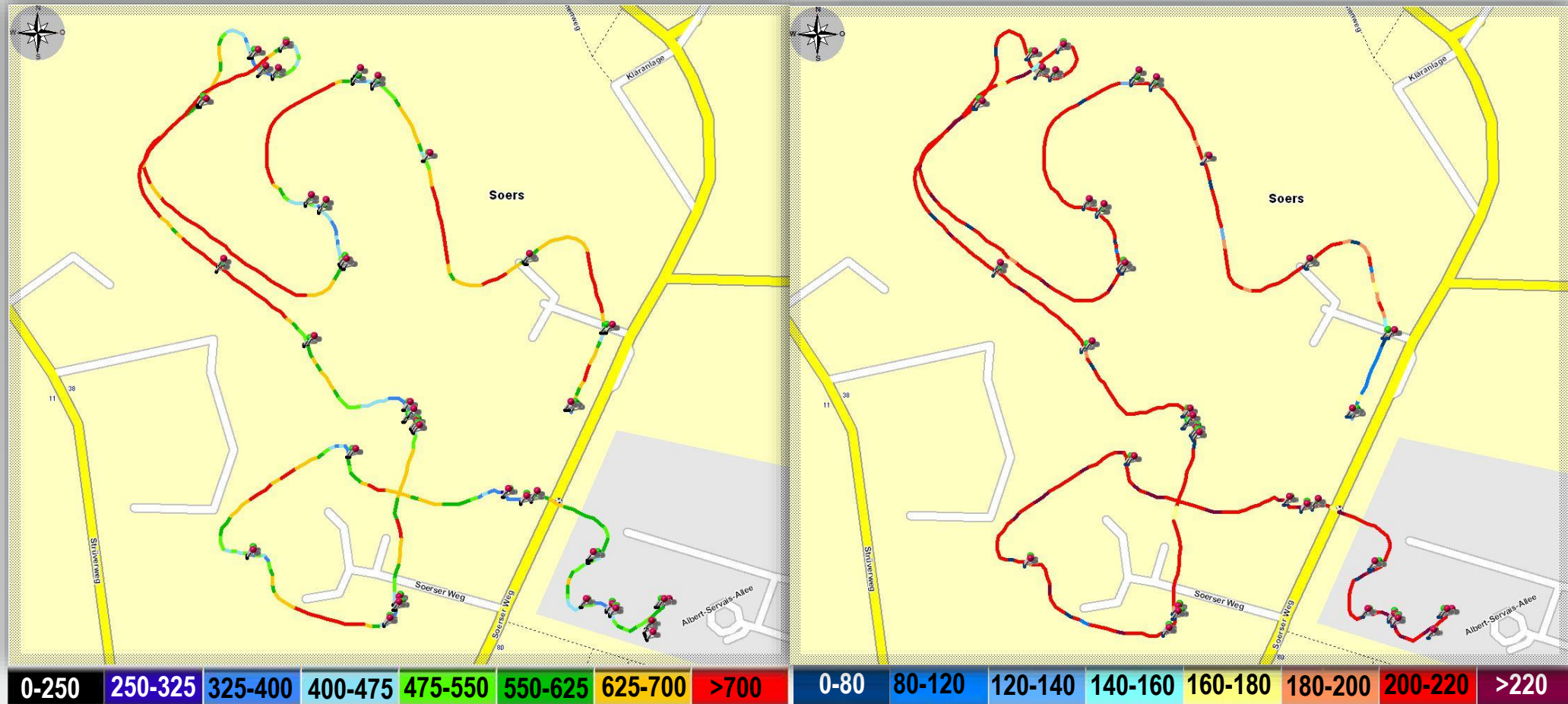
- Wettkampfanforderungen
- Trainingsanforderungen
- Trainingsinhalte und -umfang



# Wettkampfanforderungen Equipment



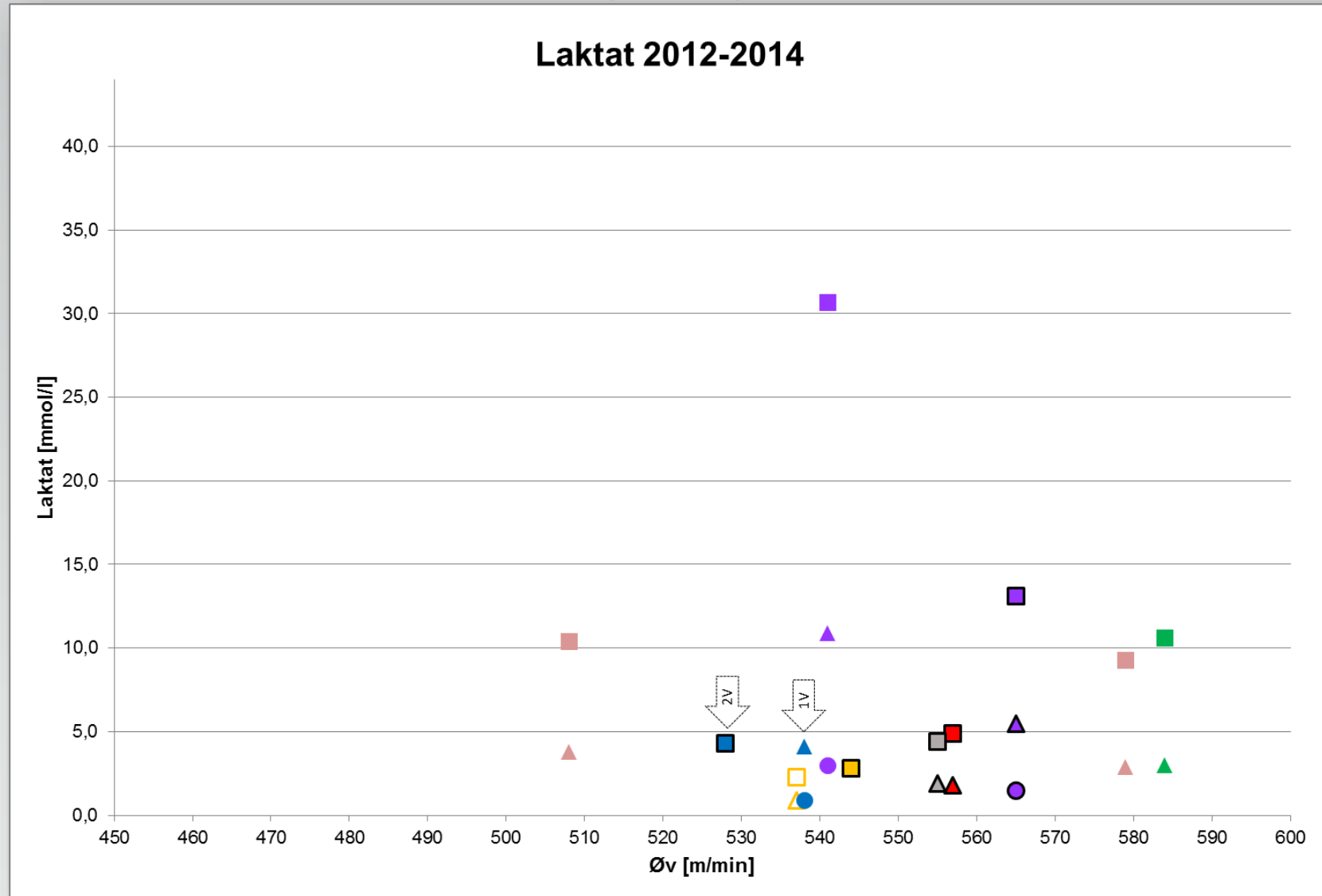
# Wettkampfanforderungen Geschwindigkeit und Herzfrequenz





# Wettkampfanforderungen

## Laktat

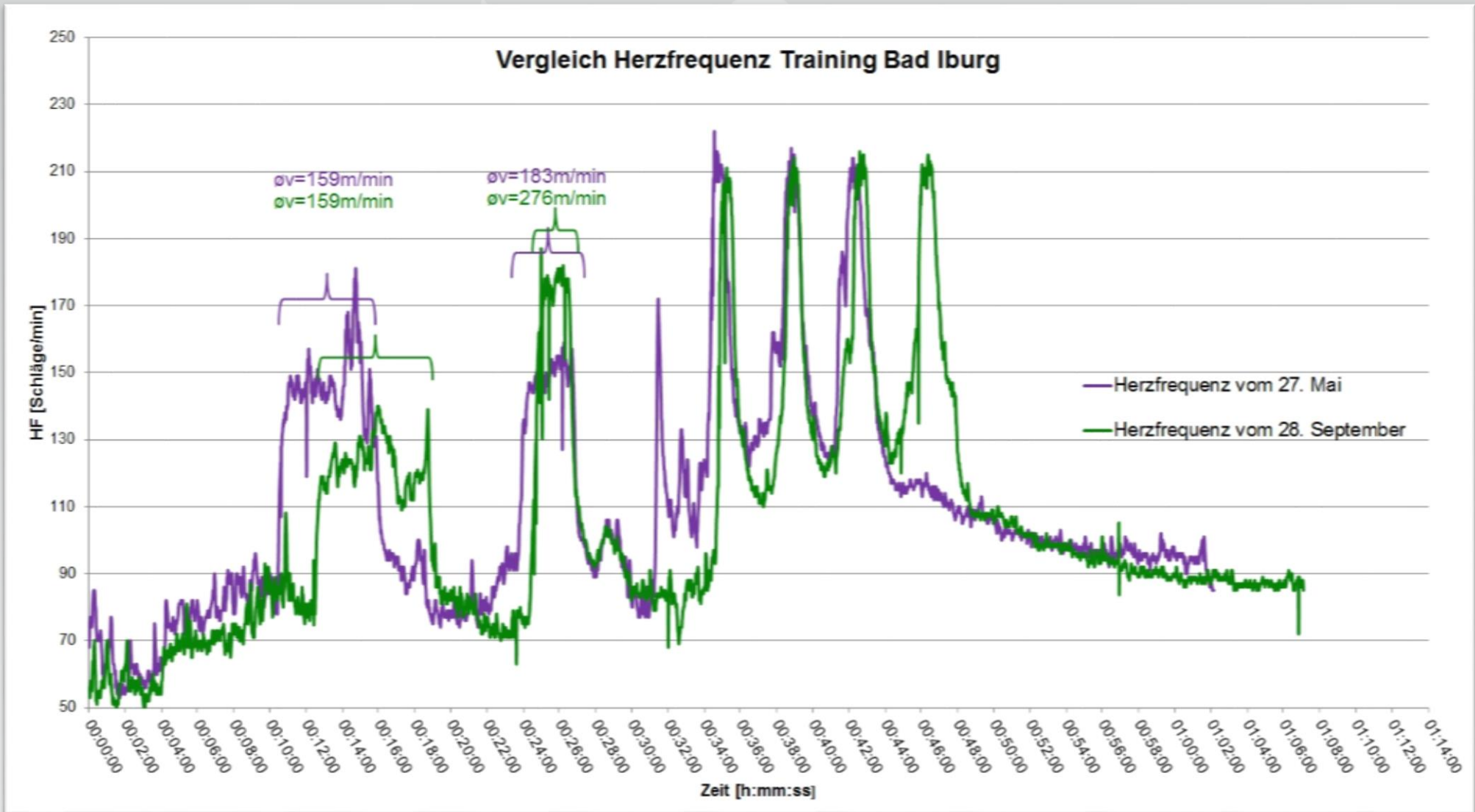


# Leistungsdiagnostik Pferd

**Ziel:** Leistungsoptimierung bei langfristiger Gesunderhaltung

- Wettkampfanforderungen
- Trainingsanforderungen
- Trainingsinhalte und -umfang

# Trainingsanforderungen Herzfrequenz

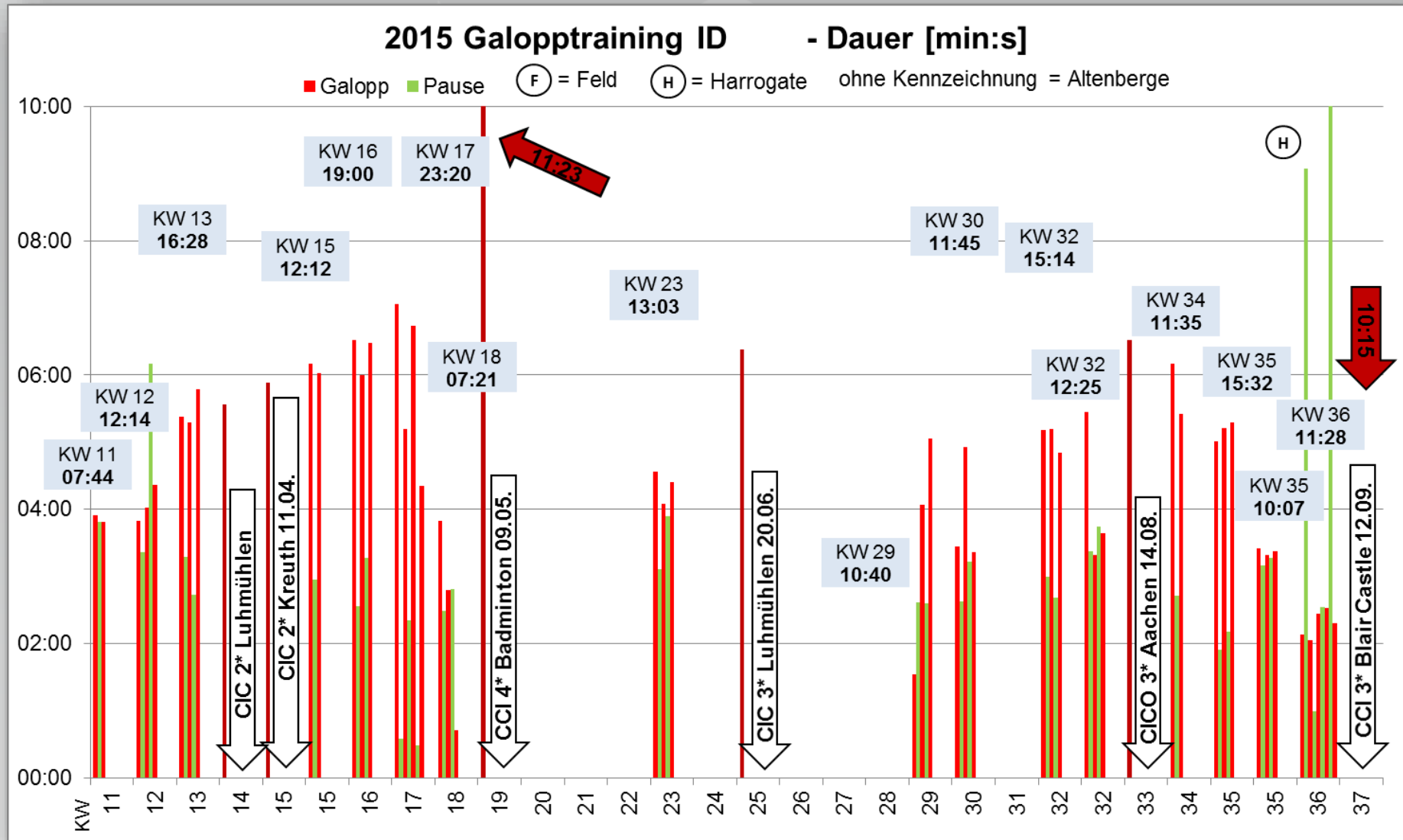


# Trainingsanforderungen

# Trainingssystematik

	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September
	So 1	So 1	Mi 1	Fr 1	Mo 1	Mi 1	Sa 1	Di 1
KW 6	Mo 2	Mo 2	Do 2	Sa 2	Di 2	Do 2	So 2	Mi 2
	Di 3	Di 3	Fr 3	So 3	Mi 3	Fr 3	Mo 3	Do 3
	Mi 4	Mi 4	Sa 4	Mo 4	Do 4	Sa 4	Di 4	Fr 4
	Do 5	Do 5	So 5	Di 5	Fr 5	So 5	Mi 5	Sa 5
	Fr 6	Fr 6	Mo 6	Mi 6	Sa 6	Mo 6	Do 6	So 6
	Sa 7	Sa 7	Di 7	Do 7	So 7	Di 7	Fr 7	Mo 7
	So 8	So 8	Mi 8	Fr 8	Mo 8	Mi 8	Sa 8	Di 8
KW 7	Mo 9	Mo 9	Do 9	Sa 9	Di 9	Do 9	So 9	Mi 9
	Di 10	Di 10	Fr 10	So 10	Mi 10	Fr 10	Mo 10	Do 10
	Mi 11	Mi 11	Sa 11	Mo 11	Do 11	Sa 11	Di 11	Fr 11
	Do 12	Do 12	So 12	Di 12	Fr 12	So 12	Mi 12	Sa 12
	Fr 13	Fr 13	Mo 13	Mi 13	Sa 13	Mo 13	Do 13	So 13
	Sa 14	Sa 14	Di 14	Do 14	So 14	Di 14	Fr 14	Mo 14
	So 15	So 15	Mi 15	Fr 15	Mo 15	Mi 15	Sa 15	Di 15
KW 8	Mo 16	Mo 16	Do 16	Sa 16	Di 16	Do 16	So 16	Mi 16
	Di 17	Di 17	Fr 17	So 17	Mi 17	Fr 17	Mo 17	Do 17
	Mi 18	Mi 18	Sa 18	Mo 18	Do 18	Sa 18	Di 18	Fr 18
	Do 19	Do 19	So 19	Di 19	Fr 19	So 19	Mi 19	Sa 19
	Fr 20	Fr 20	Mo 20	Mi 20	Sa 20	Mo 20	Do 20	So 20
	Sa 21	Sa 21	Di 21	Do 21	So 21	Di 21	Fr 21	Mo 21
	So 22	So 22	Mi 22	Fr 22	Mo 22	Mi 22	Sa 22	Di 22
KW 9	Mo 23	Mo 23	Do 23	Sa 23	Di 23	Do 23	So 23	Mi 23
	Di 24	Di 24	Fr 24	So 24	Mi 24	Fr 24	Mo 24	Do 24
	Mi 25	Mi 25	Sa 25	Mo 25	Do 25	Sa 25	Di 25	Fr 25
	Do 26	Do 26	So 26	Di 26	Fr 26	So 26	Mi 26	Sa 26
	Fr 27	Fr 27	Mo 27	Mi 27	Sa 27	Mo 27	Do 27	So 27
	Sa 28	Sa 28	Di 28	Do 28	So 28	Di 28	Fr 28	Mo 28
	So 29	So 29	Mi 29	Fr 29	Mo 29	Mi 29	Sa 29	Di 29
	Mo 30	Do 30	Sa 30	Sa 30	Di 30	So 30	Mi 30	
	Di 31	So 31	Do 31	So 31	Fr 31	Mo 31		

# Trainingsanforderungen Trainingssystematik





# Leistungsdiagnostik Pferd

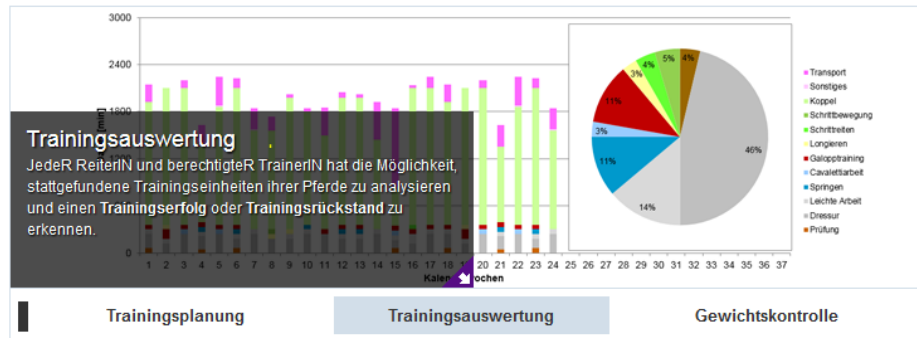
**Ziel:** Leistungsoptimierung bei langfristiger Gesunderhaltung

- Wettkampfanforderungen
- Trainingsanforderungen
- Trainingsinhalte und -umfang

# Trainingsinhalte und -umfang



PFERDE TURNIERE ANMELDEN



## Anmelden

Ihre Kennung [Kennung vergessen?](#)

Passwort [Passwort vergessen?](#)

[Jetzt anmelden](#)

[Jetzt neu registrieren](#)

## Trainingsdatenbank zur Protokollierung und Planung des Trainings von Sportpferden

Die Trainingsdatenbank des Deutschen Olympiade Komitees für Reiterei dient zur Protokollierung und Planung des Trainings von Sportpferden. Die Nutzung ist für Mitglieder des Bundeskaders Dressur, Springen und Vielseitigkeit kostenlos.

### Trainingsplanung

Eine systematische **Trainingsplanung** mit der Festsetzung kurz- und langfristiger Trainingsziele ist für einen erfolgreichen Trainingsprozess notwendige Voraussetzung. Durch eine Reflektion der Trainingsziele ermöglicht die **nachhaltige Verbesserung** der Fähigkeiten und Fertigkeiten des Athleten „Pferd“ und beeinflusst positiv dessen Gesundheit.

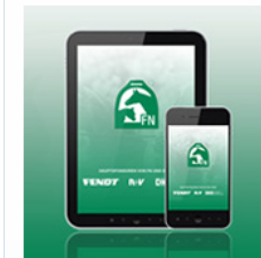
### Trainingsauswertung

Notwendige Voraussetzung für eine **Trainingsauswertung** ist die Protokollierung. In den Protokollen werden Belastungsinhalt und Belastungsumfang sowie die Intensität der einzelnen **Trainingseinheiten** neben anderen Parametern disziplinspezifisch einfach und anschaulich dokumentiert. JedeR ReiterIN und berechtigteR TrainerIN hat die Möglichkeit stattgefundene Trainingseinheiten ihrer Pferde zu analysieren und einen **Trainingserfolg** oder **Trainingsrückstand** zu erkennen. Per Exportfunktion kann eine individuell angepasste Auswertung erfolgen.

### Gewichtskontrolle

Zur **Gesundheitsprophylaxe** gehört neben einem individuell an die Leistung des Pferdes angepassten Trainings eine regelmäßige Überprüfung des Gesundheitsstatus. Als ein Teil dessen bietet die Trainingsdatenbank die Möglichkeit, das Gewicht des Pferdes einzutragen und die erfassten Werte in einem Verlauf darstellen zu lassen.

## Trainingsdaten mobil



### Zugriff über die FN-App

Die Trainingsdatenbank können Sie auch auf Ihrem Tablet & Smartphone nutzen. Neben Altbewährtem wie Newsticker, TV-Tipps und Turnierkalender gibt es in der FN-App jetzt auch die Möglichkeit direkt auf Nennung Online und die Trainingsdatenbank zuzugreifen.

[mehr lesen ...](#)

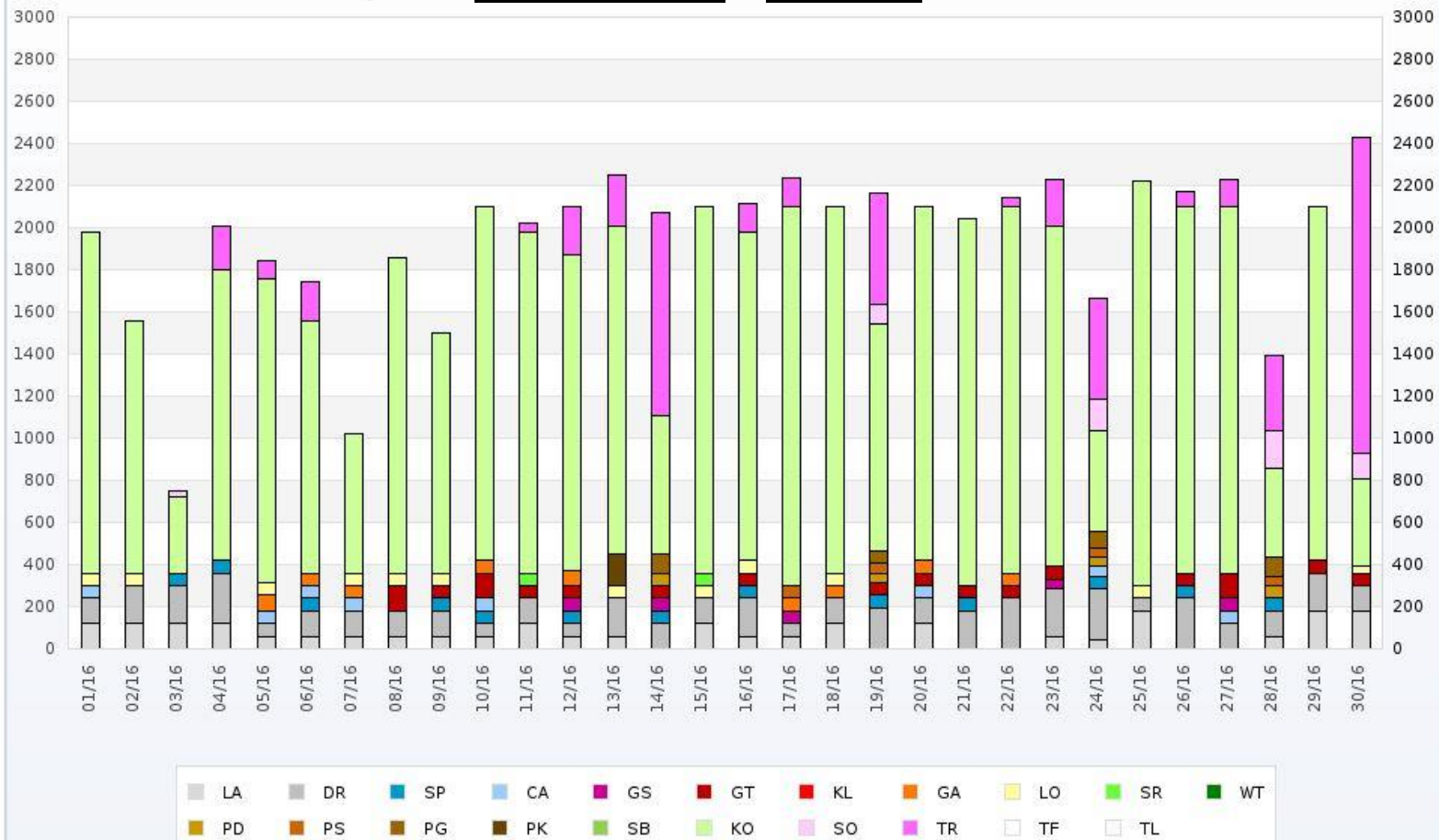
# Trainingsinhalte und -umfang

## Auswertungen

PDF Excel-Download Drucken

Trainingsminuten Gesamt (Balkendiagramm)

Trainingsminuten DE 04.01.2016-31.07.2016



# Leistungsdiagnostik Pferd

**Ziel:** Leistungsoptimierung bei langfristiger Gesunderhaltung

- Wettkampfanforderungen

**Was kann man also konkret an den Daten erkennen?**

- Trainingsinhalte und -umfang

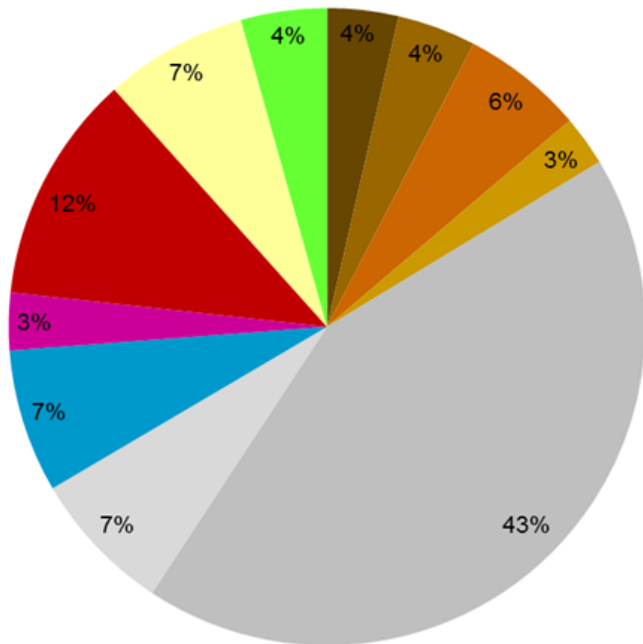
# Wettkampfanforderungen Laktat





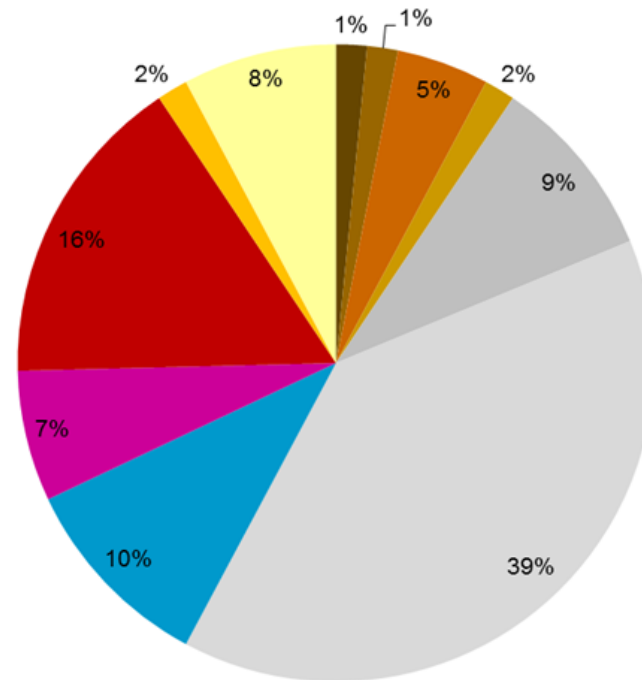
# Trainingsinhalte und -umfang

Training 2013 KW 10-13  
(Vorbereitung CIC 3\* Marbach)  
~ 64 Std. = 6,4 Std/Wo



- Prüfung Komplett
- Prüfung Gelände
- Prüfung Springen
- Prüfung Dressur
- Dressur
- Leichte Arbeit
- Springen
- Cavalettiarbeit
- Geländesprünge
- Galopptraining
- Klettern
- Grundlagenausdauer
- Longieren
- Wassertreten
- Schrittreiten

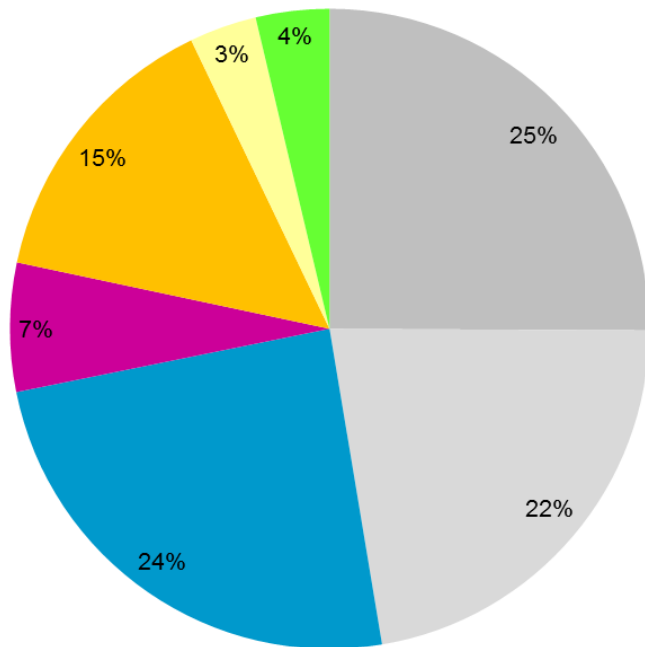
Training 2014 KW 10-13  
(Vorbereitung CIC 3\* Marbach)  
~ 66 Std. = 6,6 Std/Wo



- Prüfung Komplett
- Prüfung Gelände
- Prüfung Springen
- Prüfung Dressur
- Dressur
- Leichte Arbeit
- Springen
- Cavalettiarbeit
- Geländesprünge
- Galopptraining
- Klettern
- Grundlagenausdauer
- Longieren
- Wassertreten
- Schrittreiten

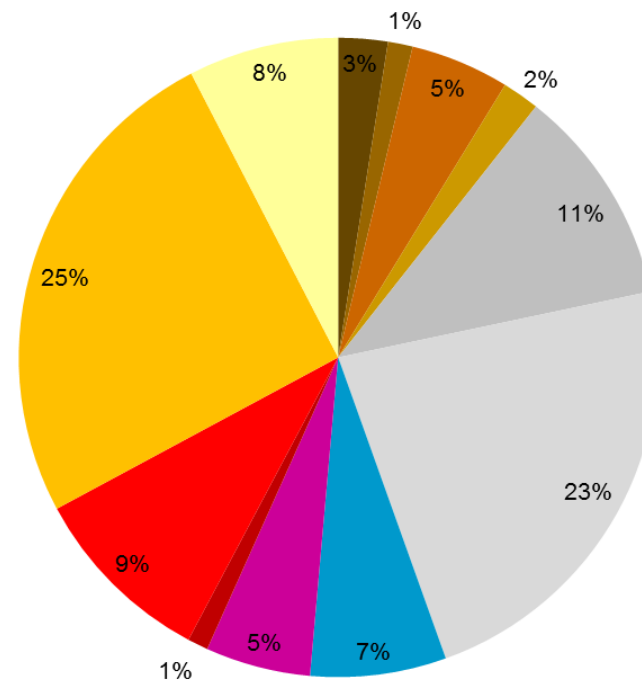
# Trainingsinhalte und -umfang

Training 2013 Winterarbeit  
5,4 Std./Wo.



- Prüfung Komplett
- Prüfung Gelände
- Prüfung Springen
- Prüfung Dressur
- Dressur
- Leichte Arbeit
- Springen
- Cavalettiarbeit
- Geländesprünge
- Galopptraining
- Klettern
- Grundlagenausdauer
- Longieren
- Wassertreten
- Schrittreiten

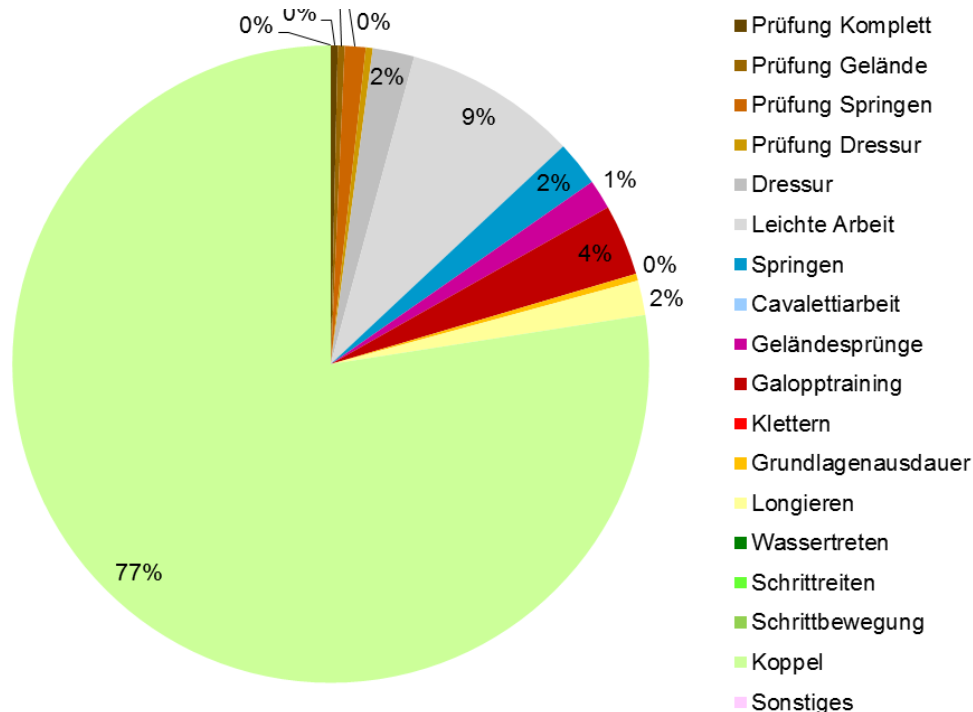
Training 2014 Winterarbeit  
5,7 Std./Wo.



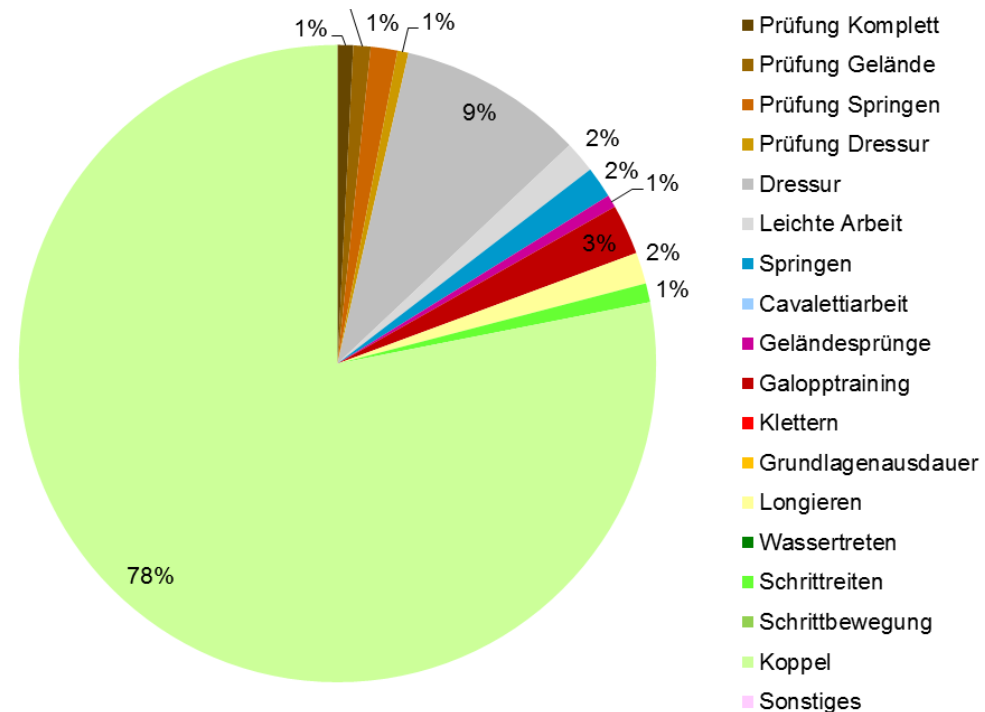
- Prüfung Komplett
- Prüfung Gelände
- Prüfung Springen
- Prüfung Dressur
- Dressur
- Leichte Arbeit
- Springen
- Cavalettiarbeit
- Geländesprünge
- Galopptraining
- Klettern
- Grundlagenausdauer
- Longieren
- Wassertreten
- Schrittreiten

# Trainingsinhalte und -umfang

Training 2013 KW 10-13 inkl. Koppel  
(Vorbereitung CIC 3\* Marbach)  
~ 284 Std. = 28,4 Std/Wo



Training 2014 KW 10-13 inkl. Koppel  
(Vorbereitung CIC 3\* Marbach)  
~ 314 Std. = 31,4 Std/Wo



# Leistungsdiagnostik Pferd

## Aktuelle Entwicklungen

- Intensivierung der Begleitung bei den Disziplinen Dressur, Springen und Fahren
- Einbeziehung des Gebietes der Fütterung
- Intensive Arbeit mit Junioren und Jungen Reitern
- Evaluierung von neuen Technologien
- Einbindung der Berufsausbildung

# Leistungsdiagnostik Pferd

## Beispielhafte Veränderungen

### -Fazit-

- Systematisierung der Galopptrainingseinheiten
- Analyse von Trainingsstrecken
- Anpassung der Turnierabläufe an die Physiologie der Pferde
- Genauere Analyse einzelner Geländeritte
- Geringere Laktatwerte



# Offene Fragen?



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.