

**Graf-Lehndorff-Institut für
Pferdewissenschaften Neustadt (Dosse)
Veterinärmedizinische Universität Wien
und
Deutsche Akademie des Pferdes
der Deutschen Reiterlichen Vereinigung e. V.**

Fach: Reitlehre und Pferdeausbildung

**Zur motorischen und mentalen
Beanspruchung von Reitern –
Eine Beurteilung aus Sicht des Deutschen
Spitzenreitsports**

Bachelorarbeit im Studium Pferdewissenschaften
an der Veterinärmedizinischen Universität Wien
und der Universität für Bodenkultur Wien

vorgelegt von

Lena Stegemann

Wien, im August 2009

6. Zusammenfassung

Lena Stegemann (2009):

**„Zur motorischen und mentalen Beanspruchung von Reitern –
Eine Beurteilung aus Sicht des Deutschen Spitzenreitports“**

In der vorliegenden Arbeit wurden erstmalig, anhand eines von der Deutschen Reiterlichen Vereinigung e. V. konzipierten Fragebogens, die Bundestrainer und die Dressur-, Spring- und Vielseitigkeitsreiter des deutschen Spitzenreitports zur motorischen und mentalen Beanspruchung von Reitern befragt. Gleichzeitig konnten die reitportspezifischen Fähigkeiten herauskristallisiert werden, die für einen Spitzenreiter eine hohe Bedeutung haben und somit die Leistungsfähigkeit eines Reiters bestimmen.

Mittels einer Stichprobe von 12 Bundestrainern und 39 Reitern (vgl. Kapitel 3) konnte die Bedeutungsgrad unterschiedlicher, reiterlicher Fähigkeiten untersucht und mit den Ergebnissen der vorher durchgeführten Literaturanalyse (vgl. Kapitel 2) verglichen werden. Hierbei stand die Ermittlung der Fähigkeiten, die für die Reiter selbst einen wichtigen Stellenwert einnehmen, im Vordergrund. Außerdem ergab die empirische Untersuchung Aufschluss über reiterliche Defizite, die aus Sicht der Bundestrainer optimiert werden könnten und disziplinspezifische Unterschiede.

Die Ergebnisse dieser Arbeit bestätigen, dass mentale, koordinative und körperliche Fähigkeiten eine wichtige reiterliche Grundlage bilden, die die Gesamtleistung von Reiter und Pferd bestimmen und als reiterliche Leistungsparameter angesehen werden können. Bezüglich der ersten Fragestellung dieser Arbeit lässt sich zusammenfassend sagen, dass die Leistungsfähigkeit eines Reiters in erster Linie von seiner mentalen Stärke bestimmt wird. An zweiter Stelle liegen die koordinativen und an dritter die konditionellen Fähigkeiten. Die mentale Stärke eines Reiters zeichnet sich vor allem durch eine hohe Konzentrationsfähigkeit, Nervenstärke und Zielstrebigkeit aus. Aus den Ergebnissen der offenen Fragen geht zudem hervor, dass Einfühlungsvermögen, Losgelassenheit, Durchhaltevermögen, Geduld und Ruhe wichtige mentale Fähigkeiten darstellen. Das Einfühlungsvermögen konnte zudem als die Eigen-

schaft bestätigt werden, die einen talentierten Reiter auszeichnet. Koordinativ wird ein Spitzenreitersportler in allen sieben, koordinativen Einzelfähigkeiten beansprucht, allerdings ergeben sich deutlich höhere Anforderungen an die Gleichgewichts-, Rhythmus- und Reaktionsfähigkeit eines Reiters. Das Bewegungsgefühl konnte als ausschlaggebender Faktor für die reiterliche Leistung bestätigt werden. Die konditionelle Leistungsfähigkeit eines Reiters setzt sich aus einer gut ausgeprägten Grundlagenausdauer, Beweglichkeit und Kraftausdauer zusammen. Auch der Ausgleich muskulärer Dysbalancen ist für einen Reiter bedeutsam, da sich unmittelbare Auswirkungen auf Sitz und Einwirkung ergeben.

Insgesamt wurden viele theoretische Aussagen von den Bundestrainern und Reitern bestätigt. Unterschiedliche Auffassungen zeigten sich bezüglich der Kopplungsfähigkeit, die in der Fachliteratur keine Erwähnung findet, von den Reitern jedoch als sehr wichtig angesehen wird und der Dehn- und Kraftfähigkeit verschiedener Muskelgruppen. So sollte vor allem die Kraft- und Dehnfähigkeit der reitsportspezifischen Muskulatur, speziell der Dehnfähigkeit von Rücken-, Brust- und Unterschenkelmuskulatur sowie Adduktoren und der Kraftfähigkeit der Bauch- und der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur, sehr gut ausgebildet sein, da ein Reiter diese Muskulatur hauptsächlich beansprucht. Auch die Aussage der Literatur, dass Vielseitigkeitsreiter der höchsten konditionellen Beanspruchung unterliegen, konnte von Bundestrainern und Reitern bestätigt werden.

Da anhand dieser Untersuchung auch ermittelt werden konnte, welche reiterlichen Fähigkeiten aus Sicht der Bundestrainer optimiert werden könnten bzw. müssten, kann nachfolgend festgehalten werden, dass vor allem eine Verbesserung der Visualisierungsfähigkeit, des Lebensstils bzw. der Ernährung, der optimalen körperlichen Voraussetzungen und der Ausgleich muskulärer Dysbalancen zur Leistungssteigerung eines Reiters angestrebt werden sollte.

In Abhängigkeit der jeweiligen Disziplin konnte ermittelt werden, dass in der Dressur, im Gegensatz zu Springen und Vielseitigkeit, zusätzlich eine vermehrte Beanspruchung der Kopplungsfähigkeit und der Schulter-, Gesäß- und Armmuskulatur vorliegt. In der Dressur liegt demnach ein deutlicher Fokus auf der körperlichen Verfassung eines Reiters. Dass der Erfolg eines Reiters auch wesentlich von optimalen körperli-

chen Voraussetzungen bestimmt wird, wurde von den Disziplinen Vielseitigkeit und Dressur bestätigt. Im Springbereich wird der körperlichen Verfassung, im Vergleich zu Dressur und Vielseitigkeit, weniger Bedeutung beigemessen und auch ihr Einfluss auf den Erfolg scheint geringer. Dies könnte darauf zurückzuführen sein, dass der Schwerpunkt einiger Springreiter eher auf der optimalen Leistungsfähigkeit des Pferdes und weniger auf der des Reiters liegt. Da jedoch die Bundestrainer eine optimale körperliche Verfassung für wichtig erachten, zeigt sich, dass gerade in diesen Bereich eine Leistungssteigerung möglich wäre. Aufgrund des engen Zusammenhangs von koordinativen, konditionellen und mentalen Fähigkeiten und dem Aspekt, dass gerade die Konzentrationsleistung, zumal diese eine der wichtigsten Eigenschaften eines Reiters überhaupt darstellt, von der Kondition abhängig ist, sollte die eigene körperliche Verfassung genauer reflektiert und durch entsprechende Trainingsmaßnahmen unterstützt werden.

Aus den Ergebnissen dieser Befragung ging ebenfalls hervor, dass das Bewusstsein über den Einfluss wichtiger, motorischer und mentaler Komponenten auf die reiterliche Leistung durchaus vorhanden ist und dass das Pferd die Beanspruchung des Reiters bestimmt. Vor allem bei intuitiv ausgeführten Bewegungen bzw. reiterlichen Einwirkungsweisen besteht die Notwendigkeit einer eindeutigen Definition von Begriffen (u. a. Kreuzanspannen), damit eine Umsetzung abstrakter Anweisungen zu ähnlichen bzw. einheitlichen Bewegungen möglich ist.

Anhand der gewonnenen Daten konnte eine Basis für ein reiterliches Anforderungsprofil geschaffen werden, mit der die Leistungsfähigkeit des Reiters durch reitsportspezifische Trainingsempfehlungen stabilisiert und optimiert werden kann. Natürlich steht der Einfluss des Pferdes auf den Erfolg eines Paares außer Frage, allerdings zeigt sich, dass ein Reiter nicht nur sein Pferd, sondern auch seine eigenen physischen und psychischen Fähigkeiten optimal trainieren sollte, um eine bestmögliche reiterliche Einwirkung und im Endeffekt auch Gesamtleistung von Reiter und Pferd zu erreichen.

7. Summary

Lena Stegemann (2009):

„The Physical and Mental Strain of Riders – An Assessment from the Point of View of the Top German Riders“

This study interviewed the German national coaches and top riders in the disciplines of dressage, jumping and eventing to discuss the physical and mental strain of riders. At the same time, discover which abilities are most important to determine the capability of a rider. As basis serves, the comparison between current literature and the assessments from the coaches and riders, this could be ascertained by a questionnaire from the German equestrian federation (FN).

With a sample of 12 national coaches and 39 riders (cf. chapter 3) it was possible to examine the rank of meaning of different equestrian abilities and to compare to the results of the literature analysis (cf. chapter 2). The purpose was to determine which abilities are most important for riders and trainers. The empirical study gave information on deficits of the riders which could be optimized from the point of view of the national coaches and discipline specific differences.

The results of this study confirm that mental, coordinative and physical abilities constitute an important equestrian basis which determines the total performance of rider and horse and could be assumed to be performance parameters of a rider. In summary it can be said that, referring to the first question of this study, the capability of a rider is primarily determined by his mental strength. Second is the coordination and third the condition. The mental strength of a rider is characterized by a high concentration, steady nerves and purposefulness. From the results of the open asked questions follow that also empathy, suppleness, persistence, patience and calmness represent important mental abilities. It could be confirmed that empathy is the attribute that distinguishes a talented rider. A top rider is strained in all seven coordinative single abilities, but more obvious requirements are balance, rhythm and reactivity. The feeling of movement could be confirmed as a decisive factor for the performance of a rider. The conditional capability of a rider is composed of a well-

trained basic endurance, flexibility and strength endurance. Even the compensation of muscular imbalance is important for a rider because of immediate effects on seat and influence.

Altogether many theoretical statements were confirmed by the national coaches and riders. Different perceptions appeared referring to the interconnection ability which is not mentioned in the literature and to the elasticity and strength of different groups of muscles. Both aspects are very important for the probands. Especially the elasticity of the musculature of the back, the chest, the lower leg and adductors, and the strength of musculature of the stomach and the back of the thighs should be well-trained because of the mainly strain. Even the statement of the literature that riders of the discipline eventing underlie the highest conditional strain could be confirmed by the national coaches and riders.

With the aid of this study it could be also determined which abilities of a rider could be or would have to be optimized from the point of view of the national coaches. In the following it can be said that especially an improvement of the visualization ability, the lifestyle respectively the nutrition, the optimal physical conditions and the compensation of muscular imbalance should be aimed to increased performance of a rider.

Depending on the respective discipline it could be determined that in dressage, by comparison to jumping and eventing, there is an increased strain of the interconnection ability and the shoulder, gluteal and arm musculature. So in dressage, there is an obvious focus on the physical constitution of a rider. It was confirmed by eventing and dressage that success is essentially determined by the physical requirements. For jumping, the physical constitution has a minor importance than in dressage and eventing and also its influence on success is inferior. Especially in jumping it seems that the focus is more on the optimal capability of the horse as on that of the rider. But the national coaches deem an optimal physical constitution important, so an increased performance even in this area would be possible. Because of the intimate correlation of coordinative, conditional and mental abilities and the aspect that especially the concentration depends on the condition and that this is the one of the most

important features of a rider anyway, the own physical constitution should be reflected and supported by appropriate measures of training.

From the results, arose that the consciousness about the influence of important motor and mental abilities on the performance of a rider exists and that the horse determines the strain of the rider. Especially for intuitively executed movements respectively equestrian influence exist the necessity of a distinct definition of terms (among others "Kreuzanspannen") so that it is possible to implement abstract introductions into similar respectively uniform movements.

With the aid of the obtained facts, a basis could be created for an equestrian demand profile so that the capability of a rider can be stabilized and optimized through rider specific recommendations of training. Certainly the influence of the horse on the success of the pair is beyond debate, but this study has shown that a rider should not only train his horse and also his own physical and psychic abilities to achieve an optimal influence on the horse and eventually total performance of rider and horse.