

Hoe hou je je hond en jezelf in topvorm?

-door Femke Lagaaij-

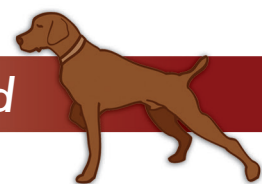
Deze vraag zullen veel mensen zich de afgelopen periode hebben gesteld nu er geen of nauwelijks wedstrijden waren om naar toe te werken. De stip op de horizon dreigde te verdwijnen, waarvoor trainde je nog? Zou het niet beter zijn om een aantal maanden rust in te bouwen? Het artikel van Piet Schaafsma (editie 6-2020 van De Jachthond) over de vraag of jachthondenwerk topsport is, vormde een mooie aanleiding voor de vervolgvraag die ik hier stel en samen met een aantal succesvolle voorjagers- en trainers/coaches probeer te beantwoorden. Laten we er van uitgaan dat we inderdaad met topsport te maken hebben. Net als bij iedere topsport is er voor het bereiken van het jachthondenpodium jarenlange trainingsarbeid nodig middels een doelgerichte aanpak, naast een bepaalde mentale conditie. En als je die vorm dan (bijna) te pakken denkt te hebben, is het heel lastig als er vervolgens geen wedstrijden zijn waarop je kunt excelleren. Wat dan? Een maandenlange vakantie inlassen voor jezelf en de hond? Of gewoon doortraineren en de coronatijd beschouwen als een welkome kans om de punten nog wat scherper op de i te zetten?

Jacques Orie

Wat dat laatste betreft kunnen we misschien iets leren van Jacques Orie, trainer-coach van de Jumbo Visma schaatsploeg. Hij legt uit waarom je een lange voorbereidingstijd nodig hebt om uiteindelijk beter te worden dan je was. "Als je een heel hoog niveau hebt en je laat dat wegzakken dan moet je die hele rit weer terug omhoog maken en dat lukt je gewoon niet in korte tijd. Uiteindelijk is het bij elke topsport zo dat de voorbereiding het allerbelangrijkste is. De wedstrijd op zich is altijd een resultante van wat je daarvoor gedaan hebt. Als je de voorbereiding te kort maakt of niet gedegen doet dan kom je dat altijd tegen en dat lukt op het top-niveau gewoon niet meer. Het niveau gaat ook omhoog doordat je gedurende een heel jaar periodiseert wanneer je wat moet doen. Als je door blijft trainen, wordt je steeds efficiënter in wat je doet. Na een tijdje rust, moet je het gevoel van wat je had, weer helemaal opbouwen."

(Bron: youtube.com/watch?v=z4psV4maVIY).





Wilfred Schenk tijdens de Nimrod 2017 (foto Marcel van Rooijen) met James vd Waterlandspolder en tijdens de jacht met Yip vd Waterlandspolder (Luna) (Foto Vincent Ales)



Die boodschap is duidelijk: niks vakantie inlassen, gewoon hard doorwerken. Hoe denken mensen die hun sporen in diverse disciplines van de jachthondensport hebben verdiend hier over? Hoe pakken zij het aan? Ik vroeg ze naar hun ervaring en visie, die delen ze hier graag met ons.

Wilfred Schenk

Mijn eerste gesprekspartner is Wilfred Schenk. Wilfred stond de afgelopen jaren 3x op de Nimrod, daarvan haalde hij twee keer een AA diploma en werd hij twee keer eerste. Hij heeft ook op veldwedstrijden laten zien hoe goed zijn honden werken. Daarnaast fokt hij al bijna 40 jaar labradors, veel van zijn honden scoren hoog in de jachthondensport en zijn gewild onder jagers.

Bestaat er zoiets als een ultieme wedstrijdvorm?

Wilfred: "Voor mij is dat de vorm die zo dicht mogelijk bij de Nederlandse praktijkjacht aansluit, waarbij mijn

hond in staat moet zijn het wild -vooral ganzen, duiven en eenden- vlot te apporteren, grote afstanden te overbruggen en onderweg diverse hindernissen te passeren. Van mijn honden verlang ik dat ze daarbij zo zelfstandig mogelijk werken, dat wil zeggen: gebruik maken van de wind, doorlopen tot ze het wild in de neus krijgen en het snel binnenbrengen.

De MAP wedstrijden sluiten voor mij het meest aan bij die jachtpraktijk. Ik beschouw de wedstrijden als een goede stok achter de deur om op het gewenste niveau te komen en de ongehoorzaamheid die er in de praktijkjacht toch een beetje insluip, weer terug te dringen. In de training let ik daarom extra op discipline -oftewel: goed luisteren naar de opdrachten die ik geef- en op het feit dat de snelheid erin blijft."

Hoe bouw je die vorm op?

Wilfred: "Ik bouw die vorm op door mijn honden diverse keren per week

mee op jacht te nemen, of mee te nemen voor een training. Ik fiets vrijwel nooit met ze, maar ze krijgen bij mij thuis wel veel beweging omdat ze elkaar bezig houden."

Hoe hou je de vorm vast, ook als er geen wedstrijden zijn?

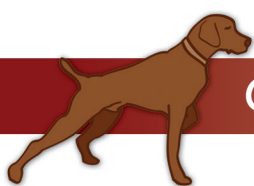
Wilfred: "Voor mij is dat eigenlijk geen vraag, ik werk zomer en winter met ze. Dat er nu geen wedstrijden zijn, maakt voor mij niet zoveel uit. Belangrijker blijft dat die aangeschoten gans binnenkomt op een jachtdag, dan dat koude apport op een wedstrijd. Ik probeer ontspannen met mijn honden te werken, zodat we er beiden plezier in hebben en houden.

Ik beschouw elke jacht eigenlijk ook als een

wedstrijd: ik probeer een ver apport bij een jonge hond met zijwind binnen te krijgen, terwijl ik datzelfde apport aan een meer ervaren hond misschien wel met wind recht van voren probeer aan te bieden. Zo ben ik ook als ik jaag de hele tijd aan het trainen. Weidelijkheid en mooi hondenwerk staan daarbij voorop."

Heeft een hond vakantie nodig/herstelperiodes?

Wilfred: "Ik kijk hoe de honden in hun vel zitten en beoordeel dan wat ze nodig hebben, we hebben het hier over het zogenaamde "lezen van de hond." Als ik merk dat de hond mentaal moe is, dan neem ik een paar dagen gas terug. Per hond verschilt het sterk wat hij aankan. Het begint er natuurlijk mee dat ik zoek naar honden die van nature atletisch gebouwd zijn, super gezond zijn en doorzettingsvermogen hebben, daar selecteer ik ook op wanneer ik fok.



Je probeert met de beste honden, die het meest geschikt zijn voor het doel dat we hebben, te fokken zodat je op die manier een bijdrage levert aan het ras. Honden die toppers worden en waar liefhebbers heel veel plezier aan kunnen beleven."

Hoe blijf je zelf gemotiveerd?

Wilfred: "Het belangrijkste is misschien dat je echt liefde hebt voor wat je doet. Daarop hou je het heel lang vol. Daarnaast is concurrentie met een klein aantal goede trainingsmaatjes heel motiverend. Door op te trekken met mensen die de passie voor het hondenwerk delen en een gezond competitiegevoel hebben, blijf je scherp en vergroot je het plezier in de trainingen."

Joep Rooijackers

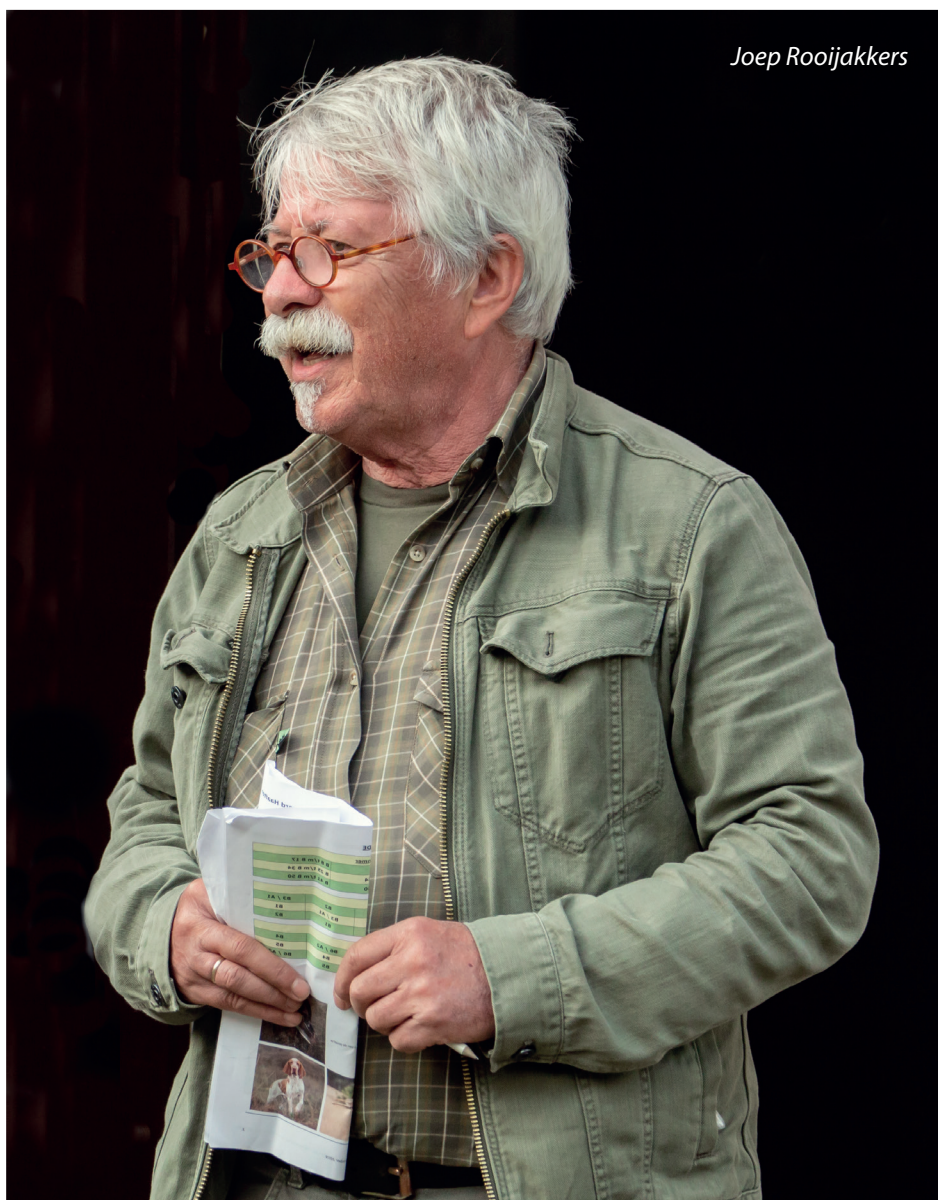
De naam Rooijackers is een begrip in de staande hondenwereld. Joep is "all-round-specialist" die sinds jaar en dag zijn honden in de diverse disciplines op hoog niveau weet uit te brengen. Joep is ook de initiatiefnemer en maker van Trofee de Winde, een wisselprijs bestemd voor de hoogst geëindigde continentale staande hond op een Nimrodproef.

Bestaat er zoiets als een ultieme wedstrijdvorm?

Joep: "De ultieme wedstrijdvorm is zeker niet alleen afhankelijk van de conditie waarin je hond verkeert. Naast de zorg voor een goede basisconditie is het werken naar een vorm van top-gemotiveerdheid van het grootste belang. En... alleen als je de hoogste eisen stelt aan de functionele bouw van de jagen-de hond kun je die topvorm bereiken. Streven naar topvorm met een gebrekkig gebouwde of minder gemotiveerde hond is verspilde moeite."

Hoe bouw je die vorm op?

Joep: "Het zorgen voor een goede basisconditie gebeurt d.m.v. een degelijk voedingspatroon, een goede huisvesting en juist gedoseerde bewegingsmogelijkheden; het zorgen voor top-gemotiveerdheid betekent dat je de training zodanig moet inrichten dat de noodzakelijk aangeboren passie geen blijvende schade oploopt en in beheersbare en beheerste vorm zo fijn mogelijk aanwezig blijft."



Joep Rooijackers

En hoe houd je die vorm vast, ook als er geen wedstrijden zijn?

Joep: "Wie denkt de wedstrijden te kunnen gebruiken om de hond in topvorm te krijgen is volgens mij verkeerd bezig. Er moet een weloverwogen opbouw zijn richting bepaalde wedstrijden in de hoop hem daar te laten pieken. Na bepaalde wedstrijden moet er ruimte zijn om naar aanleiding van de laatste wedstrijdervaringen ter correctie of motivatie gericht aan het verdere onderhoud of de opbouw van de vorm te kunnen werken."

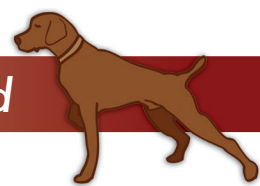
Moet je juist bewust gas terug nemen om daarna weer optimaal te kunnen presteren?

Joep: "Dat deze opbouw samenhangt met het verloop van de (wedstrijd) seizoenen spreekt voor zich. Zeker

voor staande honden is veldwerktraining vanwege de kwetsbaarheid van flora en fauna van eind april tot begin september niet verantwoord. Voor het bijhouden van de conditie kunnen naast de kunstmatige apporteer- en gehoorzaamheidsoefeningen ook fikse zwempartijen en goed opgebouwde looptrainingen langs de fiets de conditie van de jachthond dan aardig op peil houden. In warme maanden is het van belang dat de hond eerder wat schraal dan wat te vet gevoerd wordt. Tijdig zorgen voor vers drinken is in die tijd extra belangrijk."

Heeft een hond vakantie nodig/ herstelperiodes?

Joep: "Vooral bij tekenen van overtraind zijn, kan een bewust ingelaste pauze of een bewust stapje terug soms



wonderen doen. De kunst is om tijdig te onderkennen of de verschijnselen van fysieke dan wel van mentale aard zijn en daar je strategie op te bepalen."

Hoe blijf je zelf gemotiveerd?

Joep: "...Die vraag heb ik mezelf eigenlijk nooit gesteld. Al zijn er natuurlijk altijd wel zaken waardoor je even een dipje dreigt op te lopen. Net als bij de goeie hond is de ware passie steeds opnieuw de grote drijfveer. Mooie trainingsmogelijkheden en vooral honden die het spel in alle glorie met je willen spelen, zijn daarvoor een absolute voorwaarde. Dit geldt in hoge mate voor het veldwerk, maar ook met de andere disciplines houd ik mij buiten de veldwedstrijdseizoenen intensief en met liefde bezig, omdat ik vind dat een continentale staande hond als allrounder zo compleet mogelijk moet zijn. En ook dat is een uitdaging. De organisatie van de Grote Prijs Jan Coldewey is voor mij steeds het richtpunt om met een volgende complete hond de vijfkamp aan te gaan."



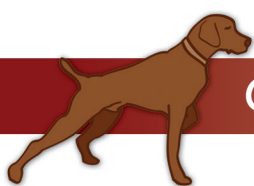
Klaartje Zuiderbaan

Nadat ze haar actieve zeilcarrière had beëindigd, met als hoogtepunten deelname aan de Volvo Ocean Race in 2001-2002 en meerdere medailles op Europese- en Wereldkampioenschappen, werd ingenieur civiele techniek Klaartje Zuiderbaan topsportcoach. Een jaar of zeven geleden kreeg ze

een labrador, met hem leerde ze het jachthondenwerk kennen. "Ik ontdekte dat mijn trainingsmaatjes op de wedstrijden vaak slechter presteerden dan op de trainingen. Dit bracht me op het idee mijn coaching-technieken ook aan voorjagers ter beschikking te stellen. En dat blijkt heel goed online te kunnen."

Klaartje Zuiderbaan met Dorus





Bestaat er zoiets als een ultieme wedstrijdvorm?

Klaartje: "Jazeker, daar kun je heel bewust aan werken. Hondensport is een spelsport, net als zeilen, spelinzicht is een voorwaarde voor succes. Anders dan bijvoorbeeld bij een atleet, die vooral techniek en conditie moet hebben, moeten voorjager en hond steeds keuzes maken op basis van de plaatselijke omstandigheden, de wind, hindernissen enzovoort. Je ontwikkelt een strategie om te bepalen wat je wilt en zet tactiek in om dat te bereiken. Als je een doel voor jezelf hebt gesteld, ga je terugrekenen en plannen maken. In zo'n plan neem je op welke trainingsdoelen je hebt, wat je er voor nodig hebt om aan die doelen te werken en wanneer je tevreden bent.

Wat mij is opgevallen in de jachthondenwereld is dat mensen heel druk zijn met het trainen van de hond, maar nauwelijks bezig zijn met zichzelf. Ze staan er niet bij stil hoe belangrijk hun eigen aandeel is in het succes van de combinatie. Als het niet lukt op de wedstrijd, gaan ze harder met de hond trainen, maar niet met zichzelf aan de slag. Ik denk dat de jachthondensport er nog flink van zou kunnen profiteren als voorjagers ook met hun eigen conditie en trainingsdoelen aan de slag gaan, jachthondensport is tenslotte teamwerk. Bij een succesvol team zullen hond én voorjager niet alleen intensief moeten willen samenwerken, maar bovendien beiden fysiek en mentaal in topconditie moeten verkeren."

Hoe bouw je die topconditie op?

Klaartje: "In de "menselijke sport" maak je gebruik van periodiseren. Afwisseling tussen lange duur-korte duur training. Je ontwikkelt een programma met de bedoeling op het juiste moment te kunnen pieken. Hoe je het trainingsschema precies inricht, is ook afhankelijk van de fysieke mogelijkheden van de individuele sporter. Ik ben geen expert in honden, maar ik kan met goed voorstellen dat soortgelijke processen plaatsvinden als je met honden werkt."

Hoe hou je die vorm vast ook als er geen wedstrijden zijn?

Klaartje: "Het is belangrijk dat het doel dat je wilt bereiken echt een droom

is, want de werkelijkheid is weerbarstig: je bent moe, het regent....maar je gaat toch naar buiten om te trainen want je hebt die droom. Je wil goud! Die droom zet je dus om in trainingsarbeid. Ook in tijden van corona! Het is goed je te realiseren dat je naast fysieke kracht en techniek, mentale kracht nodig hebt. Aan het eind van een lange, vermoeiende wedstrijddag moeten de beslissingen die je neemt nog steeds goed zijn. Fysieke conditie helpt daarbij, dus als je fit bent, goed eet, zorgt dat je niet gehinderd wordt door koude voeten, vergroot je de kans dat je scherp blijft tot aan de finish, oftewel tot en met het laatste apport van de dag.

Nu er geen wedstrijden zijn, is het denk ik belangrijk om weer opnieuw een lange termijnplanning te maken, met nieuwe trainingsdoelen, een nieuwe periodisering.

Topvorm kun je niet lang vasthouden, de piek al helemaal niet. Je kunt de huidige situatie als een kans zien, er is nu langer de tijd om aan trainingsdoelen te werken. Maar als je nu klaar was voor je topwedstrijd, dan is het wel even zuur. In de zeilwereld zijn we gewend om snel te schakelen bij onvoorspelbaarheid, het weer verandert continue. We weten eigenlijk dat het plan dat we maken, door veranderingen in de omstandigheden, altijd verandert. Maar zonder plan kom je ook nergens.

Ik zie daar wel een parallel met jachthondenwedstrijden, ook daar gebeuren onverwachte dingen en de goede voorjagers weten daar beter mee om te gaan. Ik zie de situatie waar we nu met z'n allen in zitten als een oefening om dit op grotere schaal toe te passen. Niet altijd leuk, soms erg verdrietig, maar



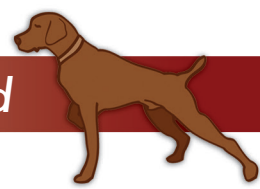
zodra je de kansen en mogelijkheden ziet, en je weer nieuwe doelen kunt stellen, komt de wedstrijdvorm weer op het goede moment."

Heeft een hond herstelperiodes nodig?

Klaartje: "Eén van de best bewaarde geheimen uit de topsport is dat rust een onderdeel vormt van het trainingsprogramma. Het fysieke effect van training is er pas na een herstelperiode, dat noemen we supercompensatie. Geef je je lichaam te weinig hersteltijd, dan is er minder trainingseffect, raak je overtraind en kun je uiteindelijk een burnout krijgen. Daarbij moet je bedenken dat jonge talenten belastbaarder zijn dan oudere sporters, ik denk dat dat bij honden niet anders is. Je zult je hond dus tegen zichzelf moeten beschermen op zijn tijd. Bij overbelasting liggen blessures op de loer. Het lijf moet tot rust komen en de focus mag even wegvloeien. De boog kan namelijk niet altijd gespannen zijn."

Hoe blijf je zelf gemotiveerd?

Klaartje: "De wereld staat in brand. Daar kunnen we niet omheen. Het is goed om de tijd te nemen om daar over na te denken en dan te kijken wat je nog wél kan doen. De kunst is om weer (kleine) doelen te stellen. En dan daar weer op te periodiseren, kleine stappen zetten. Alle sporters zijn doeners. Het geeft energie om aan het werk te blijven, daar word je vanzelf door gemotiveerd."



Joachim van Beek



Joachim van Beek

Het zal weinigen ontgaan zijn dat Joachim van Beek in 2019 de Nimrod heeft gewonnen met zijn hond Bing van de Waterlandspolder. In het dagelijks leven is hij professioneel (jacht-) hondentrainer. Hij wordt steeds vaker gevraagd om advies te geven over probleemhonden.

Bestaat er zoiets als een ultieme wedstrijdvorm?

Joachim: "Alles begint bij de gezondheid van de hond. En bij het besef dat elke hond anders in elkaar zit dus dat je daar op in moet spelen. Waar volgens mij vervolgens het verschil wordt gemaakt in de top van de jachthondenwereld is in het conditioneren. Dan hebben we het over het in topconditie brengen van de hond voor het doel waar je naar toe werkt. Het spreekt vanzelf dat je voor een SJP, waar de proeven niet meer dan 3-4 minuten intens werk van de honden vragen, geen 100% conditie van de hond nodig hebt. Maar voor de hogere wedstrijdvormen

moet een hond per proef gedurende 15 minuten vol gas kunnen werken. En dan weer gedurende een flinke tijd uitgeschakeld staan omdat je moet wachten. Bij sommige honden is de tank heel snel leeg. Soms door zaken waar de voorjager zich nauwelijks van bewust is. Door druk op de hond te zetten, lekt energie weg, maar ook door lang wachten, geschreeuw, gedoe wordt de mentale conditie van de hond aangetast. Elke voorjager zou zich daar bewust van moeten zijn en zo ver mogelijk weg moeten blijven van stressfactoren die hij zelf kan bepalen."

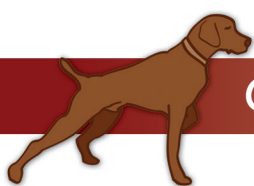
Hoe bouw je die conditie op?

Joachim: "Het is belangrijk om het lichaam van de hond zo goed mogelijk te helpen ontwikkelen, daardoor wordt hij minder blessuregevoelig en blijft hij een leven lang inzetbaar. Je begint daarmee als je hond nog een pup is. Balansoefeningen, over links en over rechts draaien, oefeningen voor de voor- en de achterhand, verbeteren van de coördinatie. Je bepaalt wat je doel

is en wat je daarvoor nodig hebt in je hond. De overgang van de ene naar de andere klasse, moet heel bewust opgebouwd worden. Alles wat je vraagt van de hond, moet je eerst in delen aangeleerd hebben. Je concentreert je op het intrainen van losse onderdelen, bijvoorbeeld een uitgestelde memory of dirigeren op het water. Ik noem dat concept-traineren. Van tevoren bedenk ik: hoe ga ik mijn hond dit perfect leren? En pas als hij iets perfect kan, voeg je losse onderdelen samen."

Hoe hou je die conditie vast?

Joachim: "Voor de top moet de hond conditioneel in staat zijn intensief en lang achter elkaar te werken. Je kunt duurconditie bijvoorbeeld opbouwen door te draven langs de fiets. Als de hond dan op de wedstrijd de proeven in galop aflegt, maakt hij toch gebruik van die basisconditie. Dit neem je op in je year round management programma. Overigens wordt nog vaak vergeten dat we de hond goed moeten warmlopen en moeten zorgen voor een



cooling down, ook daarmee voorkom je blessures."

Moet je deze tijd bewust gas terug nemen om daarna weer te kunnen pieken?

Joachim: "Ik zou iedereen aanraden de wedstrijdloze corona-interval te gebruiken om te analyseren op welke elementen het regelmatig fout gaat, die kan je dan nu verbeteren. In de training ga je daar specifiek mee aan de slag. Zoals Jacques Orie eerder ook al impliciet zei: details maken het verschil. Efficiëntie wordt bevorderd door een trainingsprogramma dat op de mogelijkheden, conditie en persoonlijkheid van je hond is afgestemd. Daar ben je in feite de hele dag mee bezig en daarom is het jachthondenwerk op het hoogste niveau dan ook wel degelijk topsport."

Heeft een hond vakantie nodig, of herstelperiodes?

Joachim: "Vakantie heeft een hond niet nodig, de conditie kan dan snel wegzakken. Natuurlijk moet een hond wel kunnen herstellen van een zware inspanning, dat begrijpt iedere voorjager."

Hoe blijf je zelf gemotiveerd?

Joachim: "Ik denk dat iedereen wel eens te kampen heeft met een verminderde motivatie om te gaan trainen. Dit kan allerlei oorzaken hebben. In deze tijd van Covid19 zijn er bijvoorbeeld geen wedstrijden, daarnaast gaan veel trainingen niet door. Voorjagers zullen die motiverende stok achter de deur missen, zeker als ze zelf nog niet zo goed weten hoe ze opbouwend kunnen werken met de hond. Wat mij helpt om gemotiveerd te blijven is eigenlijk een vrij simpele gedachte: mijn honden weten niet dat er geen wedstrijden zijn. Mijn honden weten niets van Covid19. Mijn honden snappen niet waarom we zoveel minder jachtdagen hebben dit seizoen. Maar ze houden van hun werk en als ik ze dat niet geef, doe ik ze te-



kort. Dat is voor mij de beste motivator die ik bedenken kan. En: die enkele keer dat ikzelf om wat voor reden dan ook minder gemotiveerd was om naar buiten te gaan om te trainen, ging ik toch. Ik ben nog nooit teleurgesteld thuis gekomen, simpelweg omdat ik geniet als mijn viervoetige vrienden genieten."

Tot slot

Joachim tipte me om voor dit artikel een webinar te bekijken van Pat Burns, de befaamde Amerikaanse retriever trainer. De jachthondensport is in de VS al veel verder geprofessionaliseerd, waarschijnlijk omdat er meer geld in omgaat en het daardoor loont te investeren in onderzoek. Er zijn daar zelfs canine sports vets, dierenartsen gespecialiseerd in het (jacht)hondenwerk. Twee van hen kwamen tijdens dit webinar aan het woord. Ik wil jullie een paar interessante conclusies niet onthouden:

"Een goede conditie van de hond blijft – naast alles dat hiervoor al over dit on-

derwerp gezegd is- ook bij te dragen aan de beheersing van de eigen lichaamstemperatuur en bovendien helpt een goede conditie de hond om beter te ruiken!"

"Blijkbaar is er meer ruimte voor de zintuigen om optimaal te functioneren als conditioneel niet alle zeilen bijgezet hoeven te worden om de opdracht uit te voeren." En bovendien, voegden de vets toe, "leidt een goede conditie tot een efficiënter gebruik van zuurstof en soepeler spieren, met reductie van blessurerisico's als bonus."

Het lijkt me dat we hiermee voorlopig voldoende ammunitie hebben om verder te trainen met onze honden. En vooral om zorgvuldig(er) te werken aan de opbouw van een goede fysieke en mentale conditie, zowel bij hond als voorjager.

Foto's: Vincent Ales, Sanne van de Berg, Hans Steketee, Marcel van Rooijen, Ron Baltus, Arista Fotografie en team Jumbo-Visma. Graphics: De Jachthond.