



Federazione Italiana Sport Equestri

# Unità Didattica 2/E ENDURANCE

## Corso Tecnici Federali Endurance 1° livello

*A cura di Angela Origgi*



## **NOTA PER IL DOCENTE:**

**Al fine di uniformare l'insegnamento in tutte le discipline federali, nelle slide seguenti vengono richiamati concetti base di equitazione contenuti nel materiale didattico messo a disposizione sul sito federale e integrati con riferimenti alla disciplina dell'endurance.**

### **In particolare:**

- **Formazione 2018 Manuale di base – slide**
- **Testo guida**
- **Manuale di Equitazione**



Questa presentazione/testo fa parte del materiale didattico realizzato dalla FISE la quale possiede i diritti patrimoniali dell'opera. Pertanto tutte le informazioni, i dati, i contenuti editoriali, le immagini, i grafici, i disegni e, in generale, il materiale ivi contenuto e pubblicato (di seguito “ i Contenuti”) sono protetti dalle leggi in materia di proprietà intellettuale.

L'Utente si obbliga a non copiare, modificare, creare lavori derivati da o, comunque, disporre in qualsiasi altro modo dei Contenuti.



# ARGOMENTI

- Il Lavoro in piano
- Le figure di maneggio
- Posizione ed assetto



Il lavoro in piano per tutte le discipline equestri è  
l'A,B,C dell'insegnamento.

Non può esistere una scuola di endurance che non  
ne riconosca il ruolo fondamentale!

Perché?



# Che tipo di Lavoro in piano serve nella nostra disciplina?

Semplicemente dell' ottimo lavoro in rettangolo mirato ad avere un cavallo in grado di eseguire figure di maneggio classiche alle tre andature, transizioni crescenti e decrescenti mantenendo un corretto **equilibrio** dato dall' impegno del posteriore unito ad un costante impulso all' avanzare dritto in avanti e all' accettare il giusto contatto con la mano del cavaliere.



# Lavoro in Piano

Manuale per l'equitazione di base aggiornato al 25 maggio 2021 – Parte 1

Slide 58,59,60 e 61



# Concetti base del lavoro in piano

**Contatto** E' la capacità di mantenere le redini in tensione senza in alcun modo contrastare la bocca del cavallo; richiede un certo grado di sensibilità ed un assetto sufficiente.

**Appoggio** E' una risultante dell'impulso nel momento in cui si verifica con un buon grado di sottomissione. Si esprime in un appoggio leggero e costante del cavallo (sul ferro) sul contatto preso dal cavaliere. L'azione della gamba regola l'appoggio.

**Messa in mano** E' l'azione della gamba che mette nella mano il cavallo. Il cavaliere percepisce un appoggio leggero e costante sul contatto determinato dalla presenza di un buon impulso. Il cavallo presenta una incollatura più o meno sostenuta e arrotondata, secondo il grado di addestramento e secondo l'estensione o la riunione dell'andatura; manifesta una decontrazione totale.

Nell'endurance?  
Perché sono importanti?



# Concetti base Lavoro in Piano

## Bilanciere

Funzione dell'incollatura, che concorre al movimento con due contributi meccanici: favorisce l'elasticità della schiena e garantisce l'**equilibrio**. Le sue variazioni di posizione, essendo parte del corpo fuori dalla base di appoggio, costituita dagli arti, incidono grandemente nel definire il baricentro.



Nell'endurance la sua azione è fondamentale se pensiamo ai cambi di dislivello, ai cambi di direzione e di tipologia di fondo.



# Concetti legati al Lavoro in Piano

## Impulso

E' una qualità del movimento che fa avanzare la massa del cavallo: la spinta del posteriore si propaga attraverso la schiena verso l'alto-avanti in diversa misura. Concorrono ad identificare l'impulso: il desiderio di portarsi in avanti che è nel cavallo, l'impegno del posteriore, l'elasticità della schiena. L'impulso si origina dalle anche.

La sua migliore espressione può essere mostrata solo attraverso la schiena morbida ed elastica del cavallo, guidata dalla mano del cavaliere con un contatto morbido

Nell'endurance è importante perché un cavallo senza impulso non copre terreno in maniera efficace



# Concetti legati al Lavoro in Piano

**Cavallo Dritto** Le anche allineate alle spalle gli arti posteriori allineati agli anteriori lungo la linea del movimento: condizione indispensabile perché la spinta dei posteriori si possa esprimere al meglio.

**Cavallo piazzato** Nell'alt il cavallo sta dritto sui propri appiombi, gli arti appaiati.

**Piazzamento** E' la corretta disposizione di nuca, collo, costato, groppa: flessi longitudinalmente di modo che la colonna coincida con una linea curva. La flessione è costante dalla nuca alla coda. Paradossalmente è il modo di disporre un cavallo "diritto" su di una linea curva. Garantisce l'equilibrio e il migliore impiego della spinta dei posteriori.

**Cavallo rotondo** E' una condizione di lavoro che permette di ottenere il massimo stiramento della schiena grazie ad una incollatura bassa ed un posteriore ingaggiato sotto la massa



# Concetti legati al Lavoro in Piano

**Flessione laterale** Genericamente la flessione del corpo del cavallo o di una parte di esso rispetto al piano longitudinale (orizzontale).

**Flessione alla nuca** Flessione della testa sul piano longitudinale (orizzontale) permessa dall'articolazione atlante - epistrofeo. Essa deve avvenire senza coinvolgere il collo e senza che vi sia la pur minima rotazione della testa.  
Indispensabile al piazzamento.

**Flessione alla ganascia** Flessione della testa sul piano verticale. Ad incollatura rilevata, l'angolo che si crea alla ganascia non deve essere inferiore a quello permesso dall'allineamento della fronte e naso su di una verticale al terreno. Anche nel lavoro a cavallo rotondo, a nuca bassa, l'angolo deve essere lo stesso o più aperto. Indispensabile per attivare alcuni meccanismi di stiramento della schiena.



# Caratteristiche del lavoro del cavallo da endurance

- Sforzo fisico prolungato con possibili picchi di prestazione
- Alternanza di momenti di altissima concentrazione ma anche di momenti di rilassamento senza perdita dell'attenzione.
- Lavoro su terreni diversi nella stessa competizione
- Lavoro su dislivelli diversi nella stessa competizione
- Andature differenti anche all'interno dell' andatura stessa
  - Possibili accelerazioni repentine
- Possibili influenze esterne (guadi, passaggi stretti, macchine, ecc ...)

Abbiamo perciò bisogno di un cavallo atleta sotto ogni punto di vista ed agli ordini!



# Il lavoro in piano e il cavallo da endurance

*Il rettangolo per il cavallo da endurance è come la palestra per il maratoneta.*

Il lavoro in piano NON è allenante a livello cardio-vascolo-respiratorio ma ha una duplice utilità:

- 1- mantenere il corpo del nostro cavallo flessibile, ampliare l'ampiezza delle andature, migliorare la sua propriocezione
- 2- mantenerlo comunque comunque agli ordini e recettivo verso gli aiuti.



# Il lavoro in piano ed il **giovane cavallo**

- E' fondamentale per la sua maturazione psico-fisica e tecnica.
- È una componente fondamentale della fase pre-agonistica
- Non è allenante dal punto di vista cardio-vascolo respiratorio ma può richiedere un notevole dispendio di energie nel giovane cavallo.
- Fondamentale per la ricerca del corretto equilibrio
- Di aiuto per risolvere eventuali difficoltà tecniche riscontrate in campagna



# Il lavoro in piano e il **cavallo maturo**

- Singole sedute di ginnastica all'interno dei programmi di allenamento
- Utilizzato principalmente durante il riposo invernale per recuperare flessibilità ed elasticità perse durante il periodo di preparazione agonistica e per prepararsi all'inizio dei nuovi allenamenti.



# Lavoro in Piano

Linee rette e linee curve.

Manuale Fise pagina 101 e seguenti

In Endurance dove troviamo linee rette e linee curve?

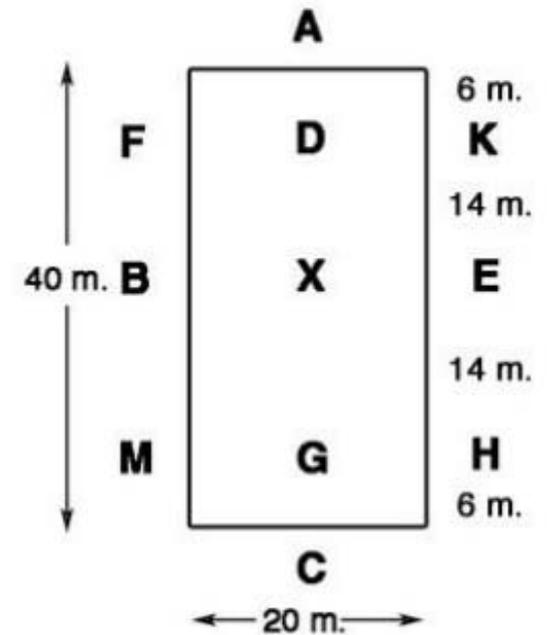
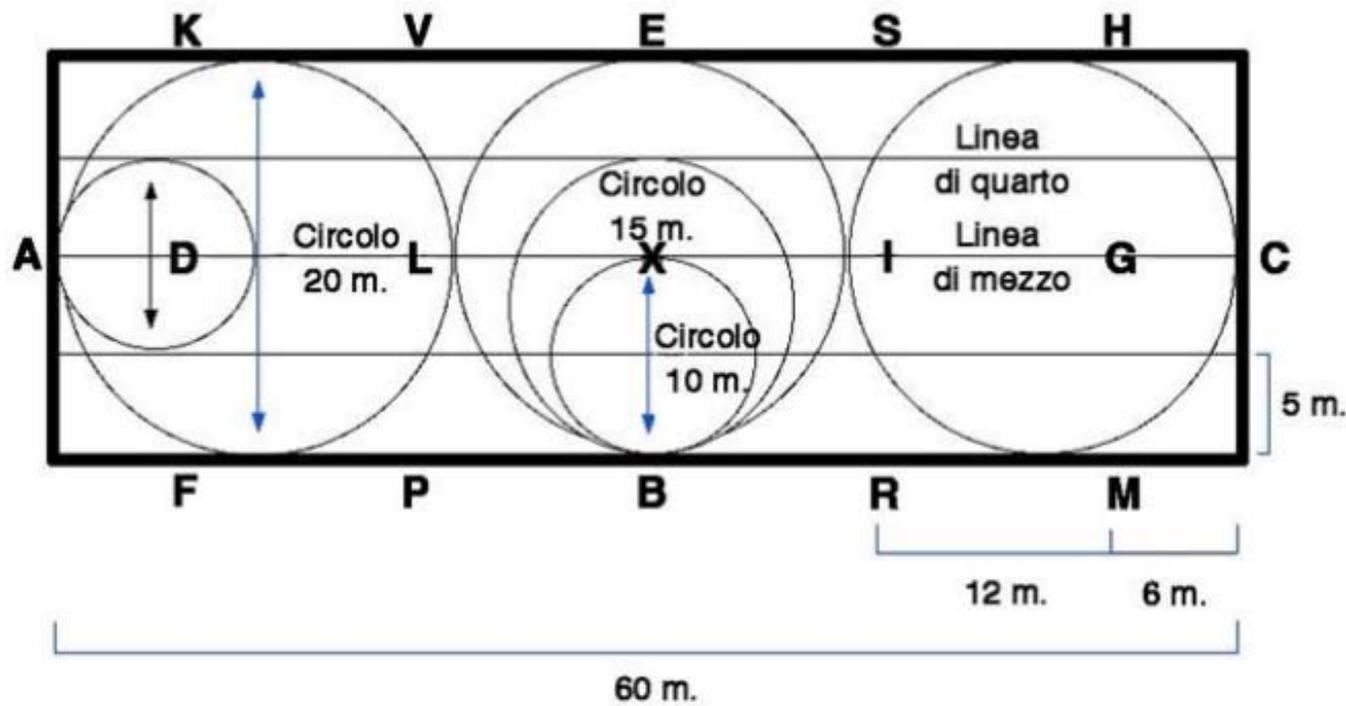


# Terminologia per il Lavoro in Piano

- **Mano** La mano del cavaliere interna al maneggio indica la direzione.
- **Per uno** Modalità di lavoro in cui gli allievi si distribuiscono la pista in parti eguali.
- **In sezione** Modalità di lavoro in cui i binomi costituiscono una o più file mantenute con un intervallo prestabilito e misurato dalla lunghezza di un cavallo o da più lunghezze
- **A volontà** Modalità di lavoro in cui ciascun binomio lavora autonomamente, gestendo lo spazio nel rispetto degli altri binomi. Il lavoro a volontà può essere limitato con l'indicazione di una mano da rispettare.
- **Indicatori** oggetti concreti che ci aiutano a costruire gli esercizi per gli allievi (barriere, coni, cubi, ecc ...)



# Il rettangolo



# I MOVIMENTI DI MANEGGIO

Figure di maneggio:

Manuale per l'equitazione di base  
aggiornato al 25 maggio 2021 – Parte 1

Slide 204 - 212



# Scopi del Lavoro in Piano

## Scopo delle figure:

- Indurre il cavaliere a montare il cavallo con precisione e rendere il cavallo attento agli aiuti
- Sviluppare l'accettazione degli aiuti di contenimento esterni

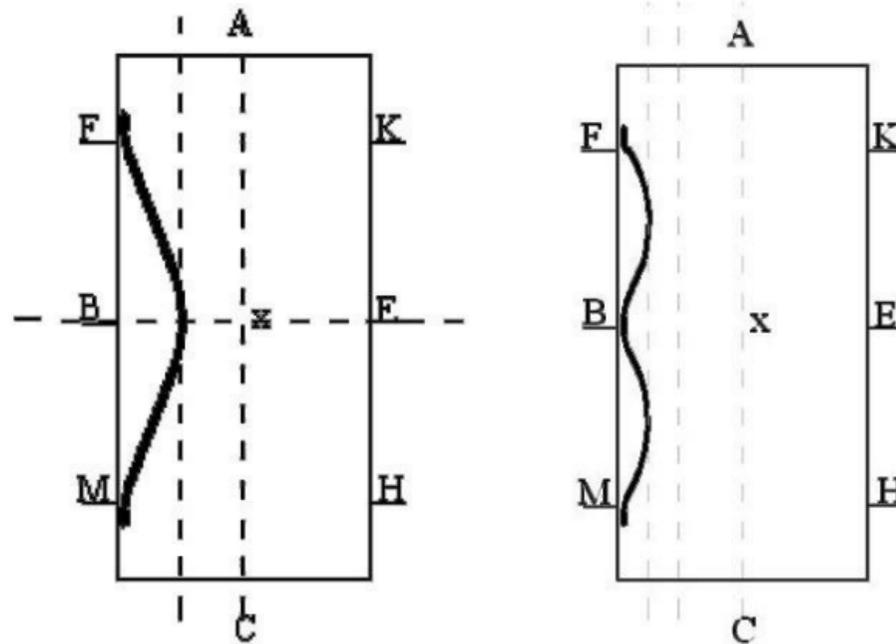


## Requisiti per gli esercizi:

- Uniformità ed esattezza delle forme e delle dimensioni delle figure
- Accettazione degli aiuti esterni di contenimento

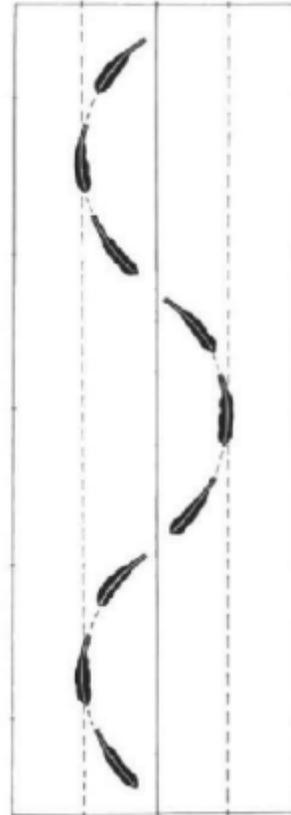
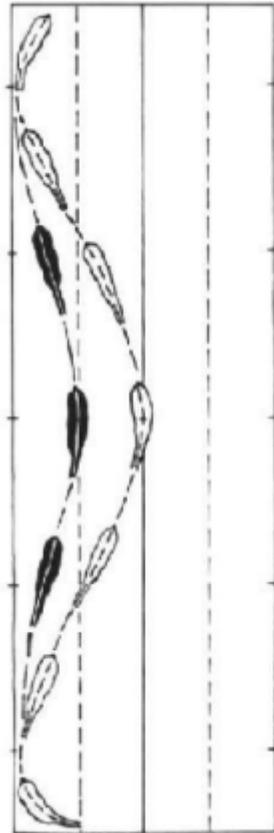
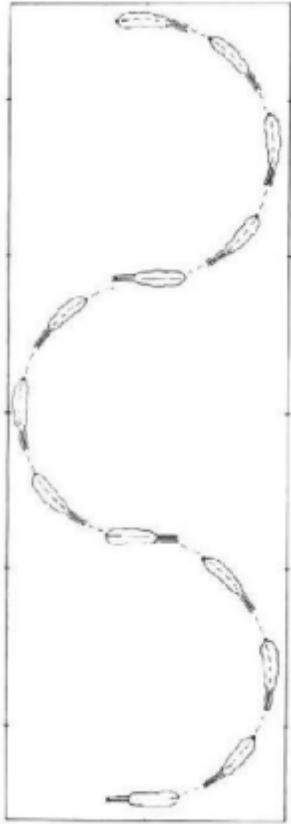


# Le serpentine



Le serpentine si compongono di porzioni di cerchi e linee rette che possono anche toccare il lato lungo del rettangolo.

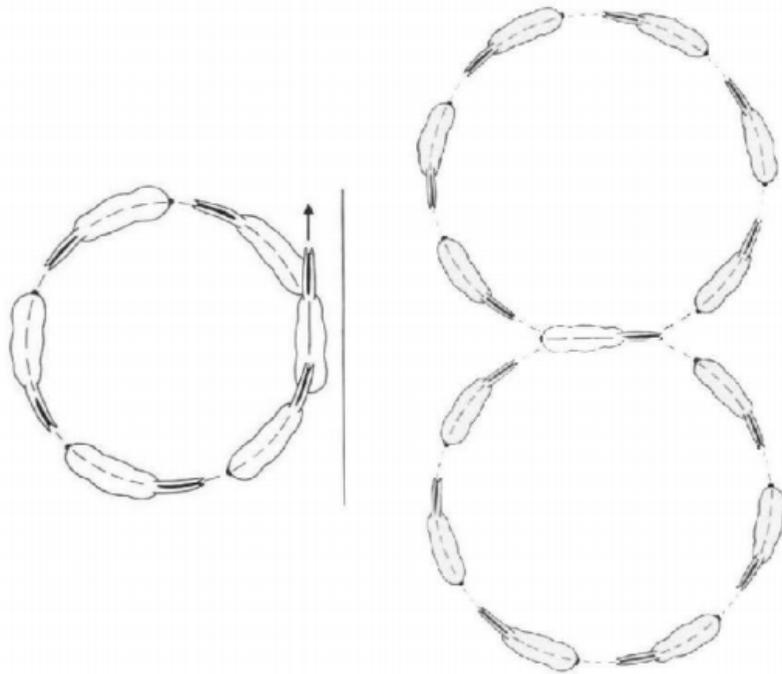
# Lavoro in Piano



1. Serpentina di 3 curve
2. Semplice sul lato lungo 5, 10 mt
3. Di 3 curve tra le linee di quarto

Perché sono utili nell' endurance?

# Lavoro in Piano



La figura dell'otto consiste in due cerchi o due volte di uguale diametro tangenti al centro della ripresa.

Il cavaliere dovrebbe avere il cavallo dritto un istante prima di cambiare direzione al centro della figura

Perché sono utili nell'endurance?



# Luoghi alternativi per il Lavoro in Piano



**Non è necessario essere in rettangolo per lavorare in piano un cavallo!**



# Domande di autoverifica

- Cos'è il contatto, l'appoggio, la messa in mano?
  - Cos'è l'impulso.
  - Quale funzione ha l'incollatura?
- Perché il lavoro in piano è importante per l'endurance?
  - Elenca le figure di maneggio più comuni.
  - A cosa servono i movimenti di maneggio?
    - Cosa sono le serpentine?
    - Differenza tra volta e circolo?
    - Cos'è la figura «8» e come si esegue.
      - Cos'è la linea di quarto?
- Perché il lavoro in rettangolo è importante per il binomio da endurance?
  - Ecc...



# Posizione

*La disposizione delle parti del corpo del cavaliere a cavallo.*

Può cambiare in seguito a staffature differenti, tipologie di selle diverse ed a esigenze sportive proprie delle discipline.

LA POSIZIONE CAMBIA E PUO' ESSERE DIVERSA NELLE VARIE DISCIPLINE, MA L'ASSETTO DEVE SEMPRE ESSERE LO STESSO!



# Assetto

E' un concetto dinamico.

*E' la capacità di adeguare le posizioni del cavaliere al movimento del cavallo, in modo che vi sia un costante equilibrio.*

E' definito dal rapporto ottimale tra il baricentro del cavallo e quello del cavaliere per consentirne l'insieme.

E' UGUALE IN TUTTE LE DISCIPLINE!



# Posizione e assetto

Manuale per l'equitazione di base  
aggiornato al 25 maggio 2021 – Parte 1

Slide 63 – 78

Manuale di Equitazione Fise pagina 83  
- 90



# Posizione

.Esistono 3 tipologie

- Seduta
- Sollevata (in leggerezza)
- Da corsa



# Assetto e Posizione

La disciplina dell'endurance ha alcune caratteristiche che devono essere tenute in considerazione nella valutazione di quale posizione utilizzare in allenamento e in gara.



## Quali peculiarità di disciplina ?

- Montiamo a cavallo per moltissimo tempo
- Spesso dobbiamo affrontare diverse tipologie di terreno con anche cambi repentini di fondo (esigenze dinamiche differenti!)
- I cavalieri e i cavalli hanno fisicità molto diverse
  - Utilizziamo tipologie di selle differenti
- Velocità molto diverse in base al tipo di percorso



## Quindi ?

Vengono utilizzate sia la posizione **seduta**, sia la **sollevata**, sia «**in leggerezza**».

La posizione **da corsa**, al momento, non è utilizzata.

L'importante è eseguirle in modo corretto, sceglierle con motivazioni tecniche e soprattutto **MANTENERE UN OTTIMO ASSETTO!**



## Pro e contro ?

Posizione sollevata

Posizione seduta

Posizione «sollevata in  
leggerezza»



# Staffatura

Non esistono parametri fissi per applicare una corretta staffatura; questa deve essere scelta sul singolo allievo considerando diversi fattori:

- Proporzioni tra gambe e busto del cavaliere
- Struttura muscolare del cavallo e del cavaliere
  - Morfologia del cavallo
  - Modello di sella
  - Impiego specifico



## Quale posizione?

Alla luce di quanto esposto prima è fondamentale insegnare all'allievo tutte le posizioni perché sia in grado di utilizzarle al meglio nelle diverse situazioni.

Una posizione corretta facilita enormemente l'acquisizione di un buon assetto.

Sarete voi tecnici a guidare la sua scelta.



# Quali gli errori più frequenti nell' endurance?

## Cosa determinano?

- Posizione delle mani spesso tenute in orizzontale
- Gamba spostata in avanti oltre la verticalità
- Rotazione della punta del piede verso l'esterno
- Bacino eccessivamente retroverso
- Peso spostato troppo in avanti durante la posizione sollevata

Ovviamente un cavaliere di taglia contenuta e dal peso leggero, turba meno l'equilibrio del binomio



# Esempio



Quali errori vedi ?



Note dell'autore:  
Evoluzione della tecnica equestre di disciplina

Negli ultimi anni la tecnica equestre di moltissimi professionisti nel settore endurance sta avvicinandosi molto alla monta da lavoro.



Note dell'autore:  
Evoluzione della tecnica equestre di disciplina

Questo si evidenzia dall'utilizzo della mano singola (e di conseguenza un utilizzo degli aiuti in modo differente) e dalla predominanza della posizione seduta (anche in presenza di velocità sostenute)

Ciò implica che concetti strettamente legati alla monta inglese (es. contatto, appoggio e messa in mano) debbano essere ricontestualizzati

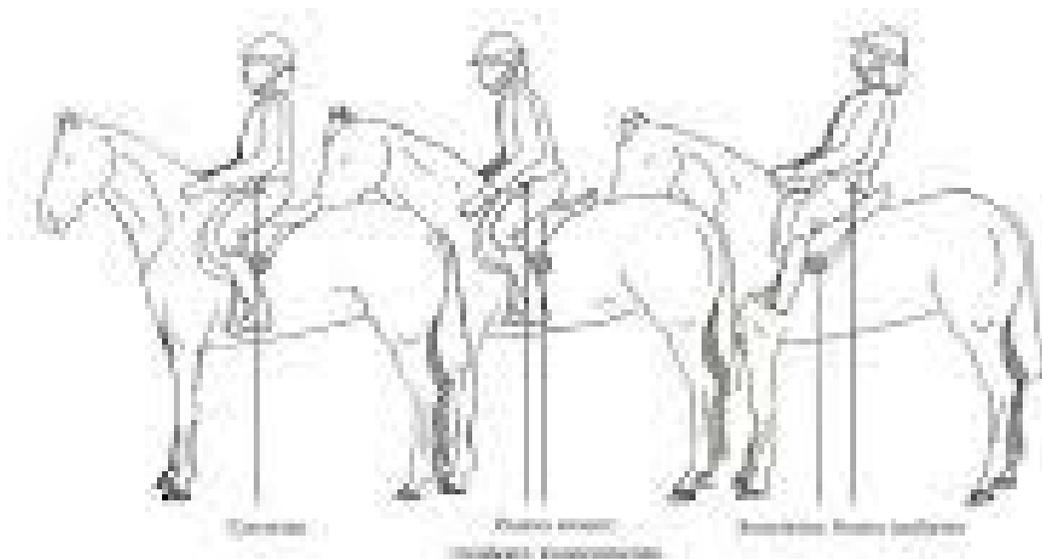


# Salite e Discese - baricentro

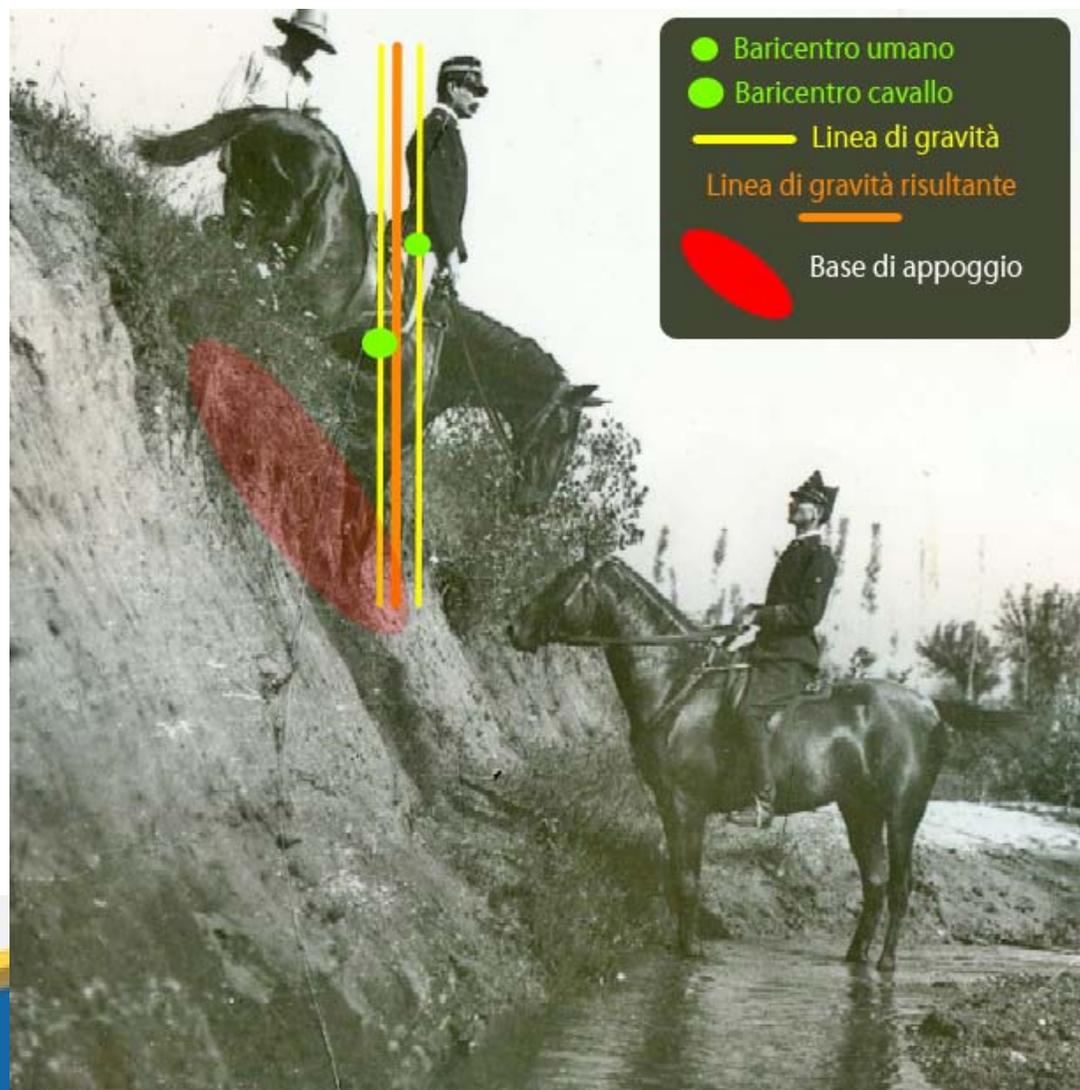
***Il cavallo con sul dorso il peso del cavaliere è in equilibrio o è aiutato a mantenere il proprio equilibrio quando la perpendicolare del baricentro del cavaliere cade all'interno della base di appoggio costituita dai quattro arti.***

In piano il baricentro del cavallo e del cavaliere sono allineati sulla stessa retta perpendicolare a terra che cade all'interno della base di appoggio del cavallo.

Si ha quindi una linea di gravità comune.



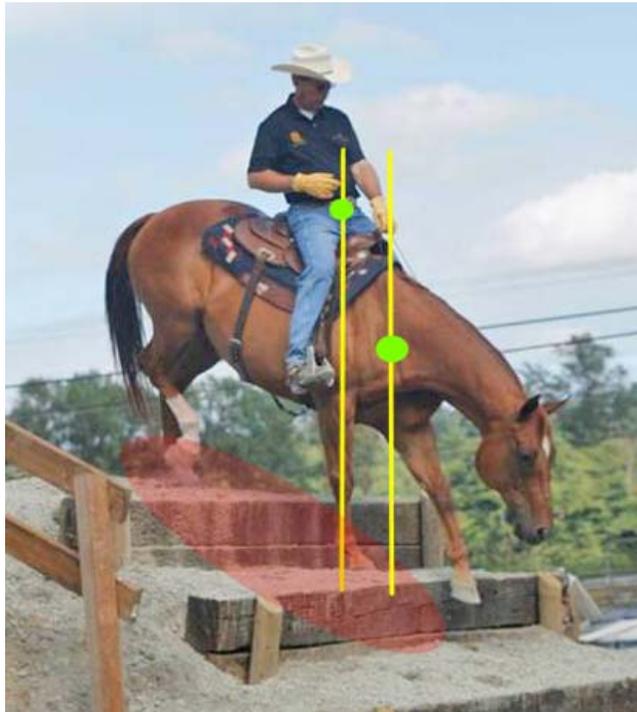
## Salite e Discese - baricentro



Quando si affronta un dislivello il baricentro del cavaliere e del cavallo tendono ad allontanarsi creando due diverse linee di proiezione e due linee di gravità separate.

E' fondamentale che la nuova linea di gravità del binomio che si crea cada all'interno della base di appoggio del cavallo.

# Salite e Discese - baricentro



## Salite e Discese – errori comuni

- Gestione dei baricentri sbilanciata: troppo avanti o troppo indietro
- Eccessiva azione della mano sull'imboccatura
  - Perdita di equilibrio del cavaliere
  - Ecc ...



# Salite e Discese – errori comuni



# Domande di autoverifica

- Definizione di assetto
- Definizione di posizione
- Descrivimi la posizione seduta corretta
- Descrivimi la posizione sollevata corretta
  - Quali tipi di posizione conosci
  - Come si affronta correttamente un dislivello? Quali sono gli errori più comuni?
  - Ecc ...

