



Federazione Italiana Sport Equestri

UNITÀ DIDATTICA 20 - DRESSAGE 3

Corso Istruttori Federali 3° livello



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.

DRESSAGE - LIVELLO 3

1. [Esame topografico e attitudinale di un cavallo in relazione alla conformazione e all'impiego specifico nel Dressage](#)
2. [La bardatura](#)
 - A. [Morso e filetto](#)
 - B. [I differenti modi di impugnare le redini](#)
3. [Principi di base: la scala del training](#)
 - A. [Ritmo](#)
 - B. [Decontrazione](#)
 - C. [Contatto](#)
 - D. [Impulso](#)
 - E. [Cavallo dritto](#)
- F. [Riunione](#)
4. [Esercizi per aumentare la capacità di spingere e portare peso](#)
5. [La distensione dell'incollatura](#)
6. [I passi indietro](#)
7. [Cambio di piede semplice](#)
8. [Cambio di piede al volo](#)
9. [Cenni su cambi in serie](#)
10. [Le flessioni](#)
11. [Montare gli angoli](#)
12. [Le rotazioni](#)
- G. [Mezzo giro sulle anche](#)
- H. [Mezze piroette al passo](#)
- I. [Mezze piroette \(piroette\) al galoppo](#)
13. [I movimenti laterali](#)
 - A. [Cessione alla gamba](#)
 - B. [Spalla in dentro](#)
 - C. [Travers e renvers](#)
 - D. [Movimenti laterali a confronto](#)
 - E. [Appoggiata](#)
14. [Analisi e lavoro su riprese di dressage di livello M](#)
15. [Manifestazioni federali a livello M](#)
16. [Criteri e preparazione Freestyle Livello M](#)
17. [Metodologia dell'insegnamento](#)
 - A. [Analisi delle problematiche del binomio. Priorità degli interventi dell'istruttore](#)
18. [Agonismo: la preparazione di un binomio a livello M](#)
 - B. [La motivazione agonistica](#)
 - C. [La percezione di competenza](#)
 - D. [L'autoefficacia](#)
19. [Regolamenti e regolamentazioni](#)
20. [Le patenti del Dressage](#)
21. [Bibliografia](#)



ESAME TOPOGRAFICO E ATTITUDINALE DI UN CAVALLO (1 DI 10)

- Ogni cavallo può migliorare e approfittare dei vantaggi del lavoro in dressage, ma per arrivare ad alti livelli deve avere attitudine per la disciplina e una conformazione adatta
- Per poter valutare un cavallo bisogna saper guardare la conformazione scheletrica, al di là dei muscoli e/o del grasso che la ricopre

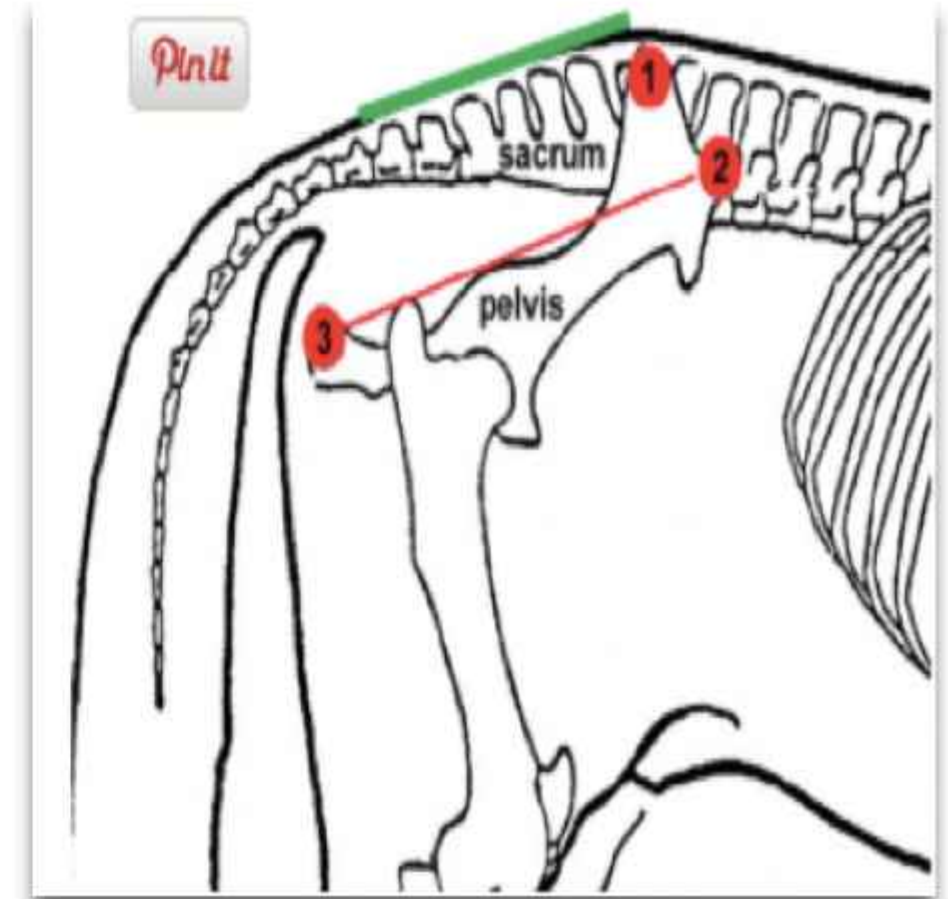
ESAME TOPOGRAFICO E ATTITUDINALE DI UN CAVALLO (2 DI 10)

Fisicamente dovrebbe essere:

- Di forma rettangolare
- Costruito con il garrese più alto della groppa
- Groppe larga e forte per avere una stabile base:
 - Per i muscoli propulsivi dei posteriori
 - Per facilitare l'abbassamento delle anche, e la spinta dei posteriori sotto la massa

ESAME TOPOGRAFICO E ATTITUDINALE DI UN CAVALLO (3 DI 10)

- I due parametri da considerare sono la lunghezza e l'inclinazione della groppa che influenzano la forza, la potenza, la velocità e l'agilità
- I tre punti del bacino individuati dal punto rosso sono: punta della groppa, dell'anca e dell'ischio. La linea verde è la linea della groppa.
- Il bacino deve avere un'inclinazione di circa 20° con la linea orizzontale del terreno
- La groppa non deve essere troppo angolata. Questo limiterebbe la spinta in avanti del movimento



ESAME TOPOGRAFICO E ATTITUDINALE DI UN CAVALLO (4 DI 10)

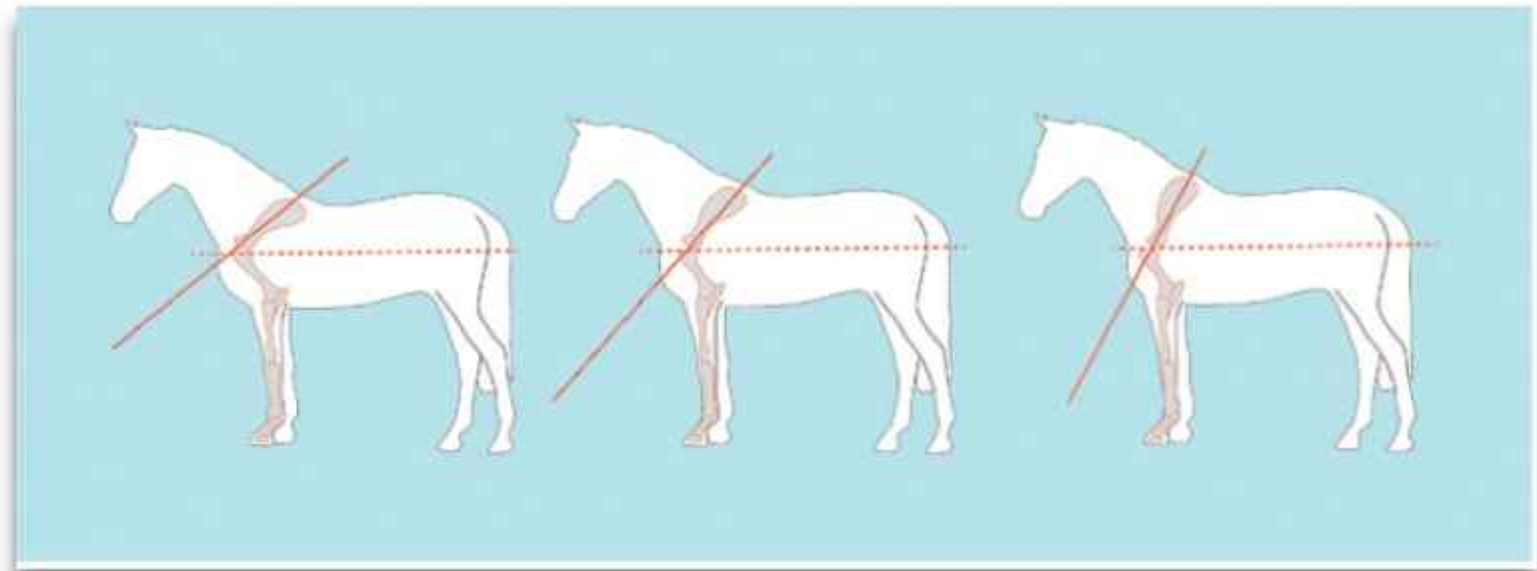
- Difetti di schiena e di groppa
 - Schiena lunga
 - Schiena corta
 - Schiena a dorso di mulo
 - Groppa quadrata
 - Groppa spiovente
 - Groppa alta (da considerare l'età dei cavalli)



Revolution con Andreas Helgstrand, binomio
Campione del Mondo cat. 5 anni nel 2018

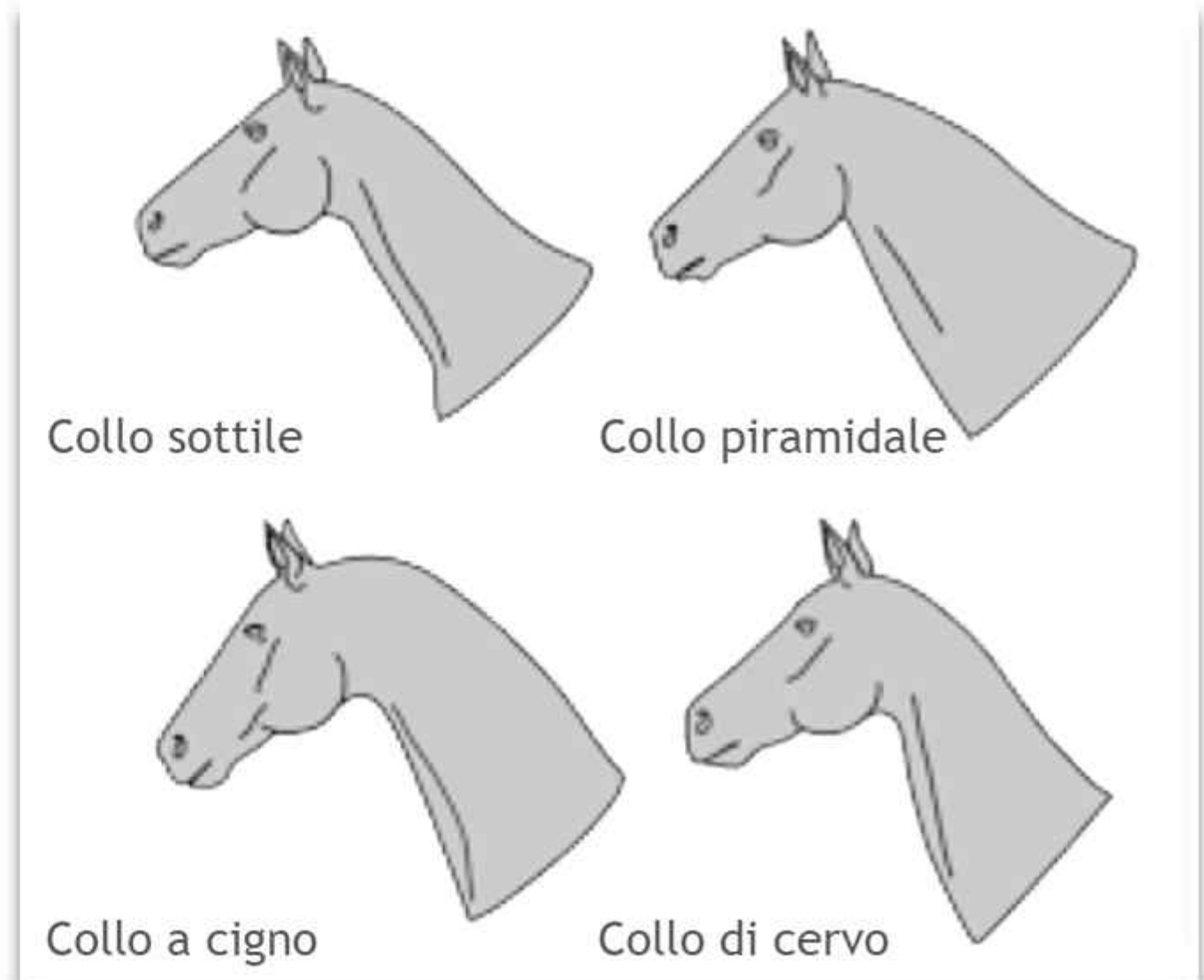
ESAME TOPOGRAFICO E ATTITUDINALE DI UN CAVALLO (5 DI 10)

- Il collo deve avere una buona lunghezza per permettere la bascula
 - Da preferire un collo più lungo piuttosto più corto
- La sua angolazione con la scapola deve essere di 90°
- La testa deve essere attaccata al collo lasciando almeno due dita di spazio alla ganascia, per favorire un buon piego



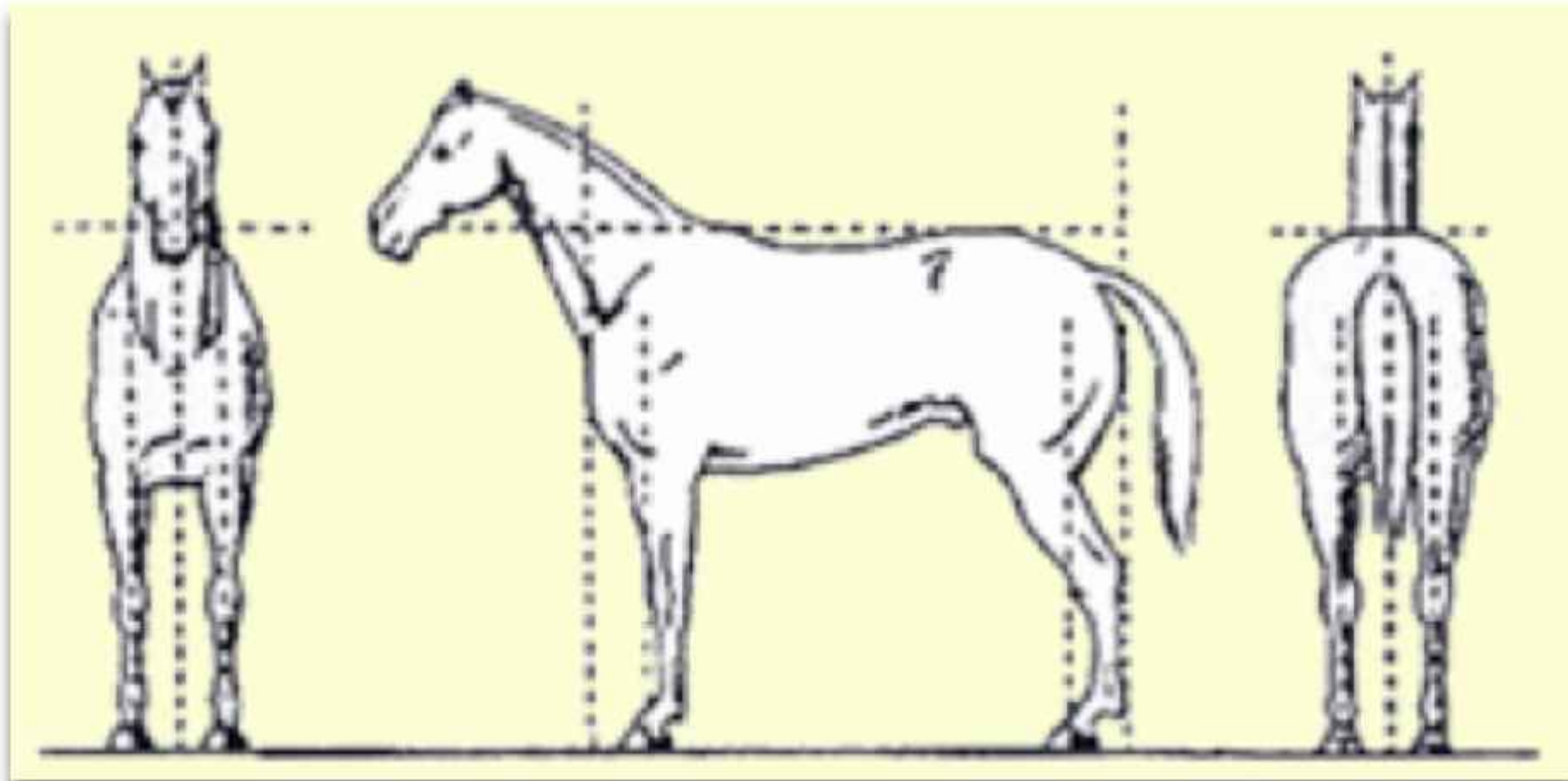
ESAME TOPOGRAFICO E ATTITUDINALE DI UN CAVALLO (6 DI 10)

- Forma nobile della testa
 - Occhi grandi
 - Narici larghe
 - Bocca grande (per ospitare due imboccature)
- Il petto deve essere largo e profondo
- **Grande attenzione agli appiombi**
dai quali derivano difetti di andatura



ESAME TOPOGRAFICO E ATTITUDINALE DI UN CAVALLO (7 DI 10)

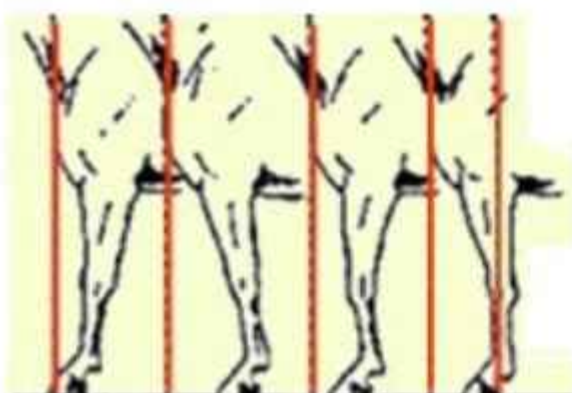
Appiombi corretti



ESAME TOPOGRAFICO E ATTITUDINALE DI UN CAVALLO (8 DI 10)

Difetti di appiombo

Arti anteriori

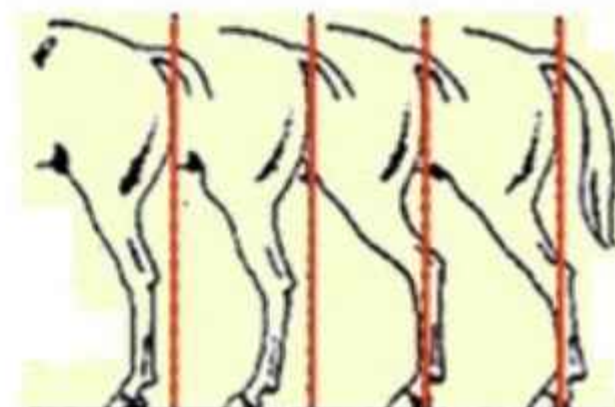


FUORI
DI SE'

SOTTO
DI SE'

GINOCCHIO
DA MONTONE

ARCATO

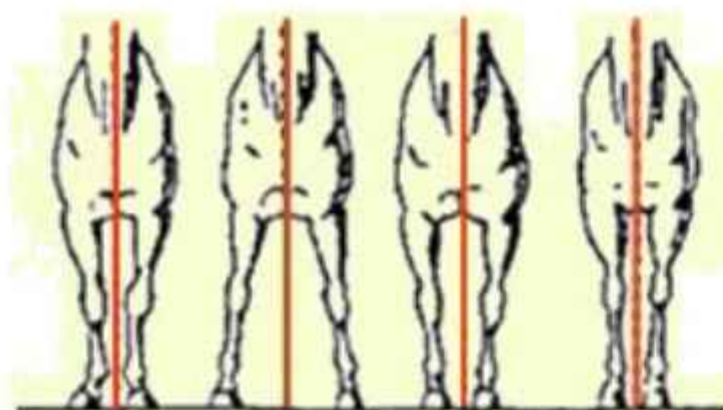


DRITTO
GIUNTATO

SOTTO
DI SE'

OBLIQUO
GIUNTATO

FUORI
DI SE'



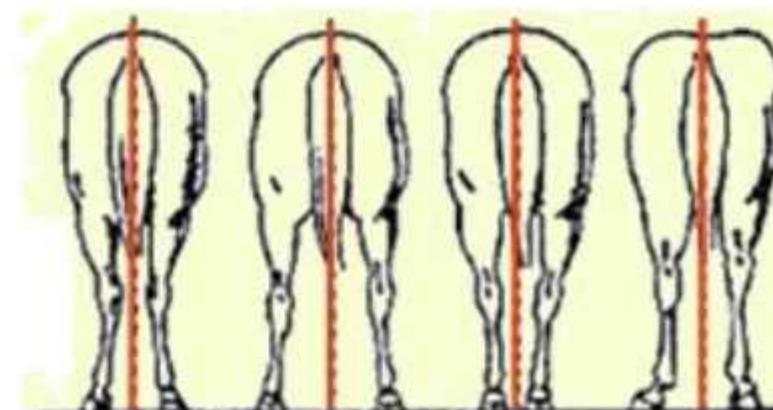
MANCINO

APERTO

CAGNOLO

CHIUSO

Arti posteriori



CAGNOLO

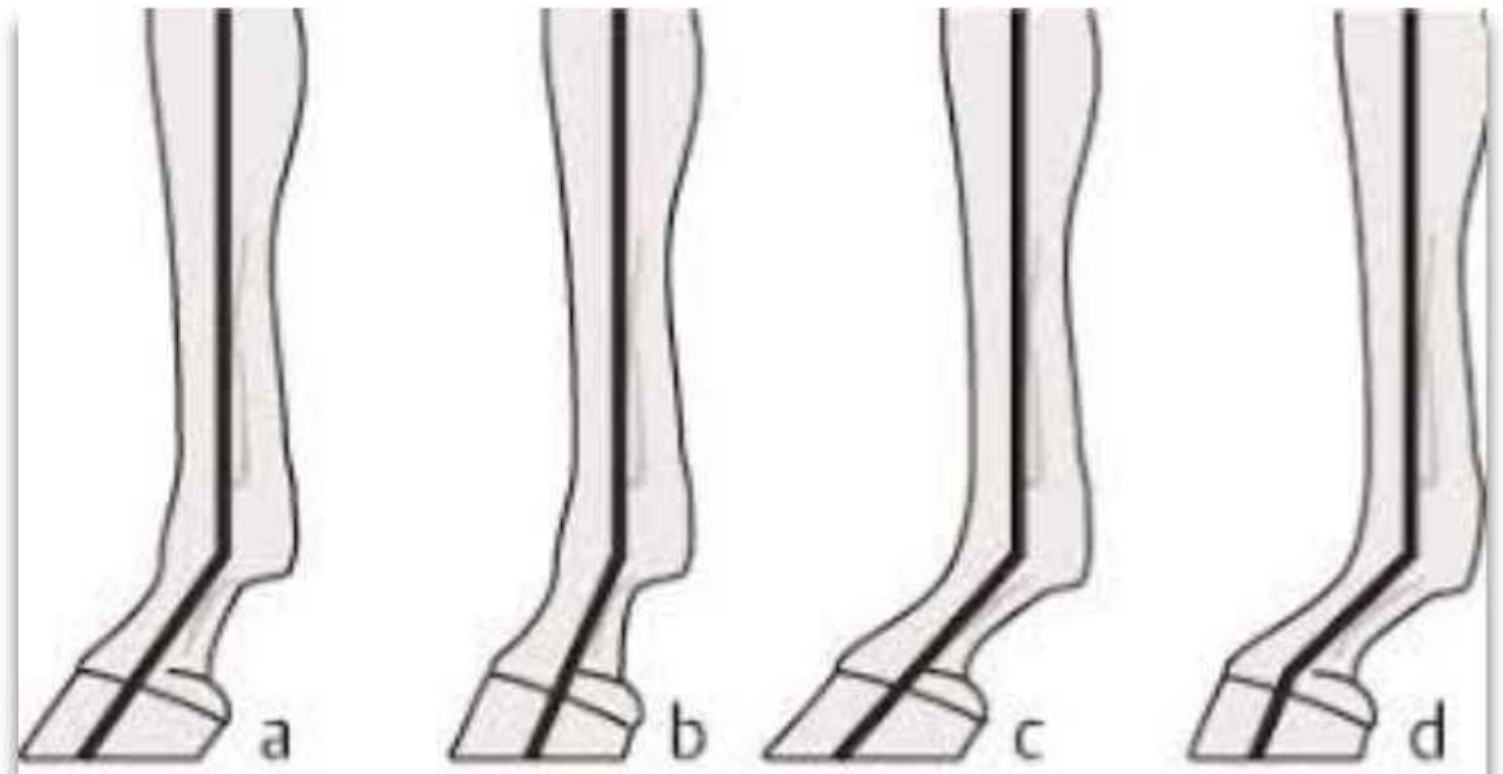
APERTO

CHIUSO

MANCINO

ESAME TOPOGRAFICO E ATTITUDINALE DI UN CAVALLO (9 DI 10)

- Difetti della lunghezza e inclinazione del pastorale portano stress e espongono a potenziali lesioni l'apparato tendineo
- I piedi devono essere proporzionati al corpo e aver forma simmetrica

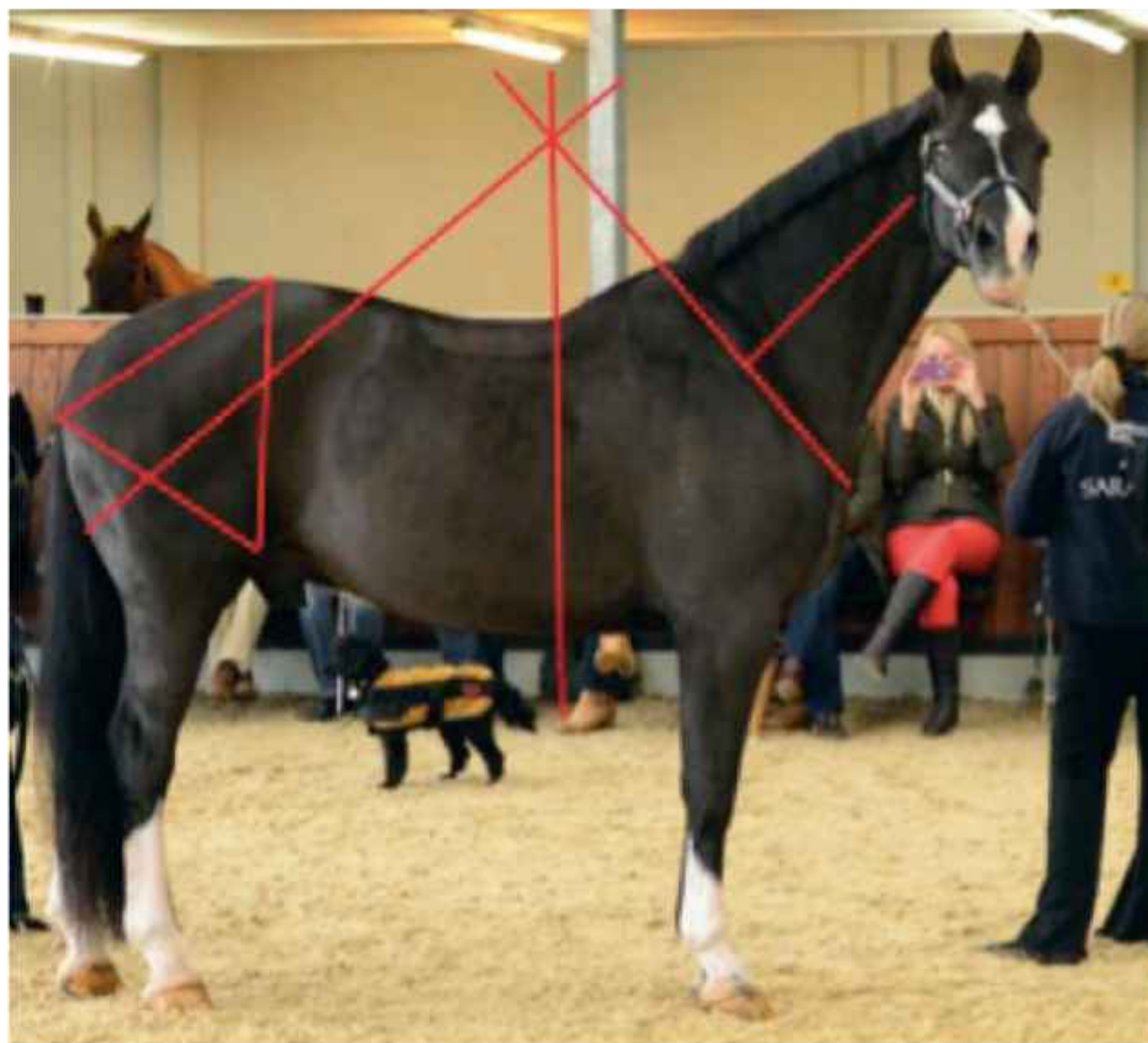


a. Appiombi corretti, b. Alto giuntato, c. Lungo giuntato, d. Piede ad asse spezzato

ESAME TOPOGRAFICO E ATTITUDINALE DI UN CAVALLO (10 DI 10)

Un buon cavallo da
dressage

- E' naturalmente dotato di una conformazione idonea:
 - Ha tre andature corrette
 - Ha una buona cavalcabilità e attitudine al lavoro



DOMANDE DI AUTOVERIFICA

1. Esame topografico e attitudinale di un cavallo

- a. Descrivi come deve essere costruito un cavallo da dressage
- b. I principali difetti di appiombo e cosa comportano
- c. Descrivere i principali errori di conformazione e che problematiche di lavoro possono comportare

IL MORSO E FILETTO (1 DI 7)



Il morso è filetto è composto da due imboccature:

- Il bridone
- Il morso
- Barbozzale
- Capezzina inglese (esclusivamente)
- 4 redini

IL MORSO E FILETTO (2 DI 7)

CARATTERISTICHE DEL BRIDONE



Caratteristiche del bridone:

- E' un filetto di spessore più piccolo e con anelli più piccoli di un comune filetto
- Agisce sulle commessure delle labbra e sulla lingua
- Con due snodi è più dolce
- Riducendo lo spessore diventa più severo

IL MORSO E FILETTO (3 DI 7)

CARATTERISTICHE DEL MORSO

- Consiste in un cannone e due leve un centimetro
- Differenti modelli e spessori di cannoni
- Differenti altezze del ponte (alcuni non l'hanno)
 - Ponte basso: ripartisce la pressione su lingua e barre
 - Ponte alto ripartisce la pressione sulle barre
- Diverse lunghezze delle aste che sono solitamente diritte (possibili a S). Lunghezza da 5 cm. a 10 cm.
- Il cannone è fissato alle aste, ma esiste anche il modello a pompa che permette un'escursione di circa
- Agisce sulle commessure, sulla lingua e sul palato a seconda dell'altezza del ponte
- Più è alto il ponte, più sono lunghe le leve e più è sottile il cannone è più è forte la sua azione
- La forma del morso deve adattarsi alla forma della bocca
- La larghezza del cannone si deve adattare alla grandezza della bocca (lasciando 5 mm circa ai lati delle labbra)
- I ganci devono essere rivolti in avanti e all'esterno per evitare che possano ferire la bocca del cavallo

IL MORSO E FILETTO (4 DI 7)

COME SI METTE

- Si controlla che i montanti e la capezzina siano ben divisi e che si posino piatti sulla nuca
- Bridone e morso devono essere paralleli alla testa del cavallo
- Il bridone deve avere la stessa posizione del filetto
- Il morso si posiziona un po' più in basso del bridone (una posizione più bassa aiuta il cavallo a non giocare con la lingua ma ha una azione più forte)

CAPEZZINA

- Due dita sotto allo zigomo
- Ci deve essere lo spazio per far passare due dita ai lati del muso
- Non deve essere nocivo al cavallo (Regolamento FEI)

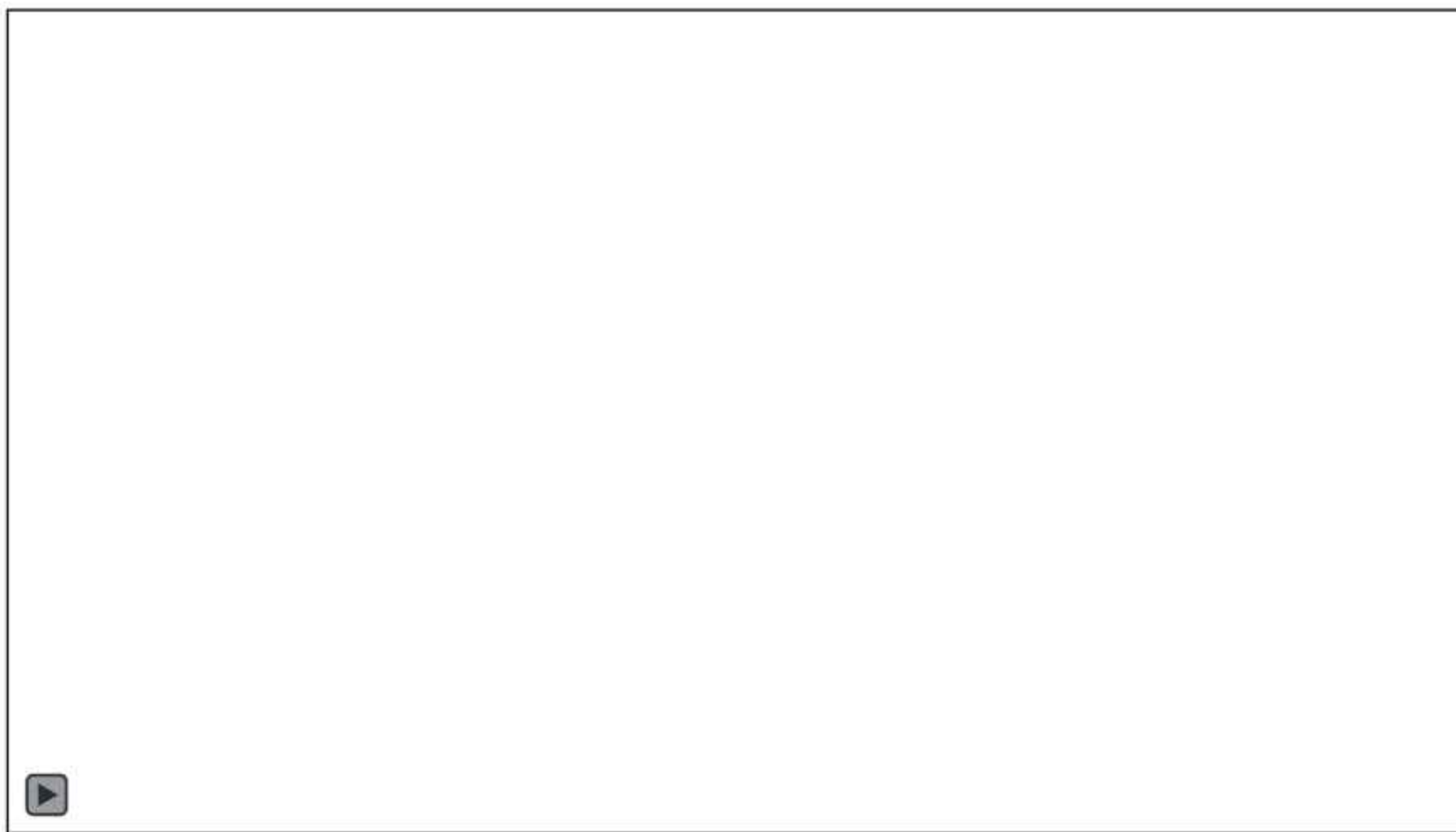
BARBOZZALE

- E' composta da una serie di anellini, alcuni stretti e altri larghi tra di loro

- Ne esistono di diverse lunghezze
- Deve essere appoggiato piatto sulla barbozza e può essere ricoperto in gomma, cuoio o agnellino
- Gli anellini larghi tra di loro servono per essere agganciati ai rispettivi ganci
- Il numero di anelli che pendono dai ganci devono essere uguali dalle due parti. Se il numero è dispari allora è dispari a sinistra e i pari a destra
- Una volta agganciato, mettendo le redini in leggera tensione, la barra del morso deve formare un angolo di 45° con le barre del cavallo
- Si può usare il falso barbozzale

REDINI

- Quelle del filetto divise da una fibbia e di altezza più larga (possono essere in tessuto o di gomma o con le tacche in cuoio)
- Quelle del morso sono unite e di altezza più bassa
- Quelle del filetto si impugnano tra l'anulare e il mignolo, quelle del morso tra l'anulare e il medio



IL MORSO E FILETTO (VIDEO)

COME SI METTE

IL MORSO E FILETTO (5 DI 7)

QUANDO SI PUÒ METTERE

- Il cavallo ha raggiunto un buon livello di impulso
- Ha una corretta messa in mano in filetto
- Si appoggia sul ferro correttamente e con fiducia
- Il cavaliere ha raggiunto un buon livello di coordinazione/intensità degli aiuti
- Il cavaliere ha raggiunto una discreta indipendenza degli aiuti

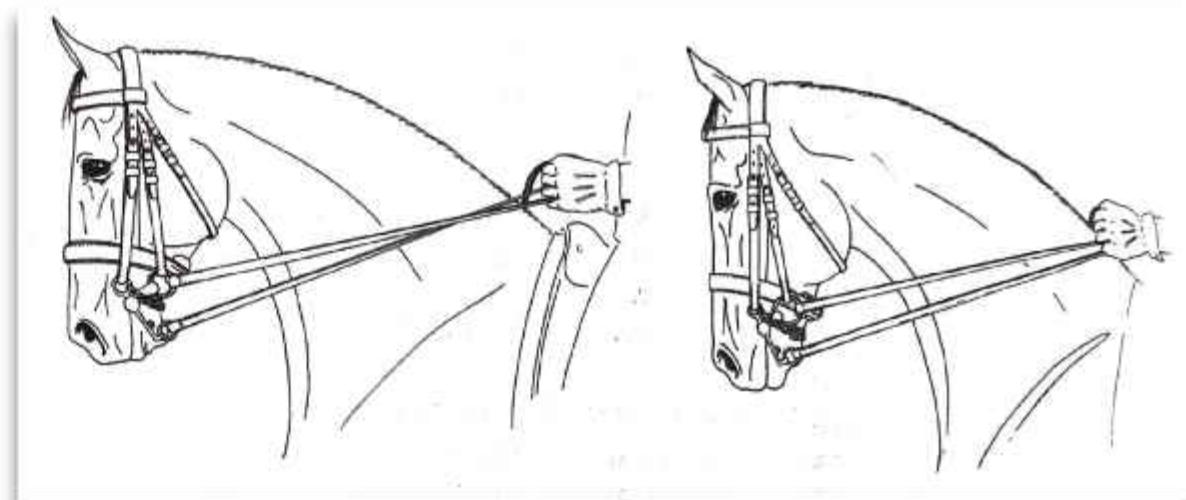
**SOLO UN CAVALIERE ESPERTO! NON SI DEVE PROVARE A RISOLVERE
DEI PROBLEMI DI CONTATTO CON LA BRIGLIA!**

SI DEVONO CONOSCERE I DIVERSI TIPI DI MORSO E USARE QUELLO PIU' IDONEO PER IL NOSTRO CAVALLO

MORSO E FILETTO (6 DI 7)

DIFFERENTI METODI DI IMPUGNATURA DELLE REDINI

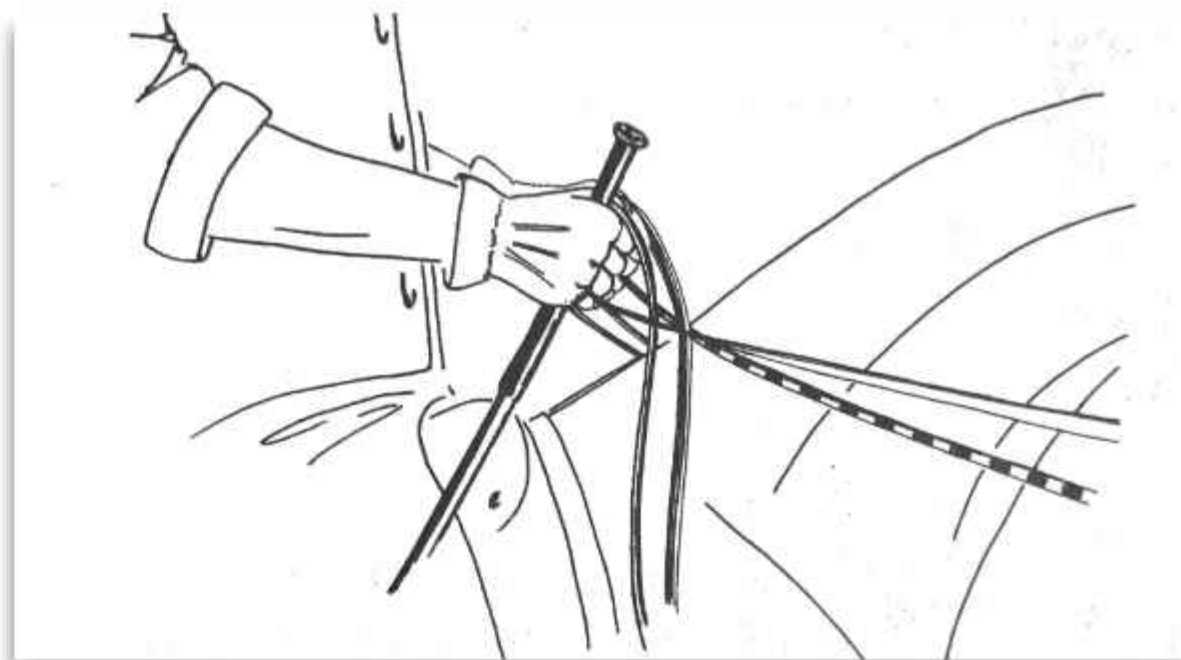
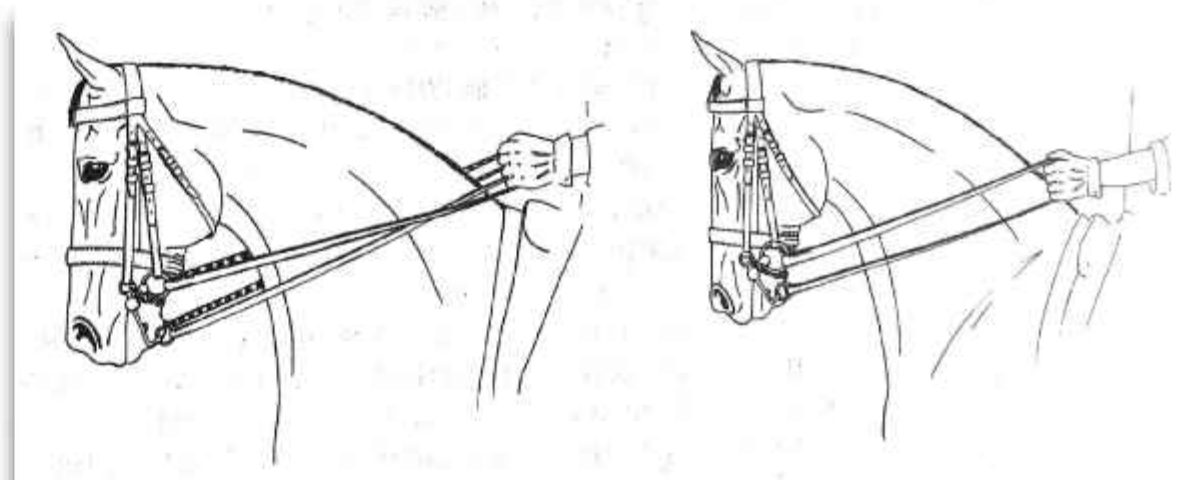
- Redine del filetto (bridone) passa tra il mignolo e l'anulare (redine del filetto sotto)
- Redine del morso passa tra mignolo e anulare (redine del morso sotto)



MORSO E FILETTO (7 DI 7)

DIFFERENTI METODI DI IMPUGNATURA DELLE REDINI

- In alto a sinistra, redini in una mano sola
- In alto a destra, impugnatura Fillis che consente di differenziare particolarmente l'uso della redine del bridone e quella del morso
- Sotto, tre redini in una mano, redine del bridone da sola

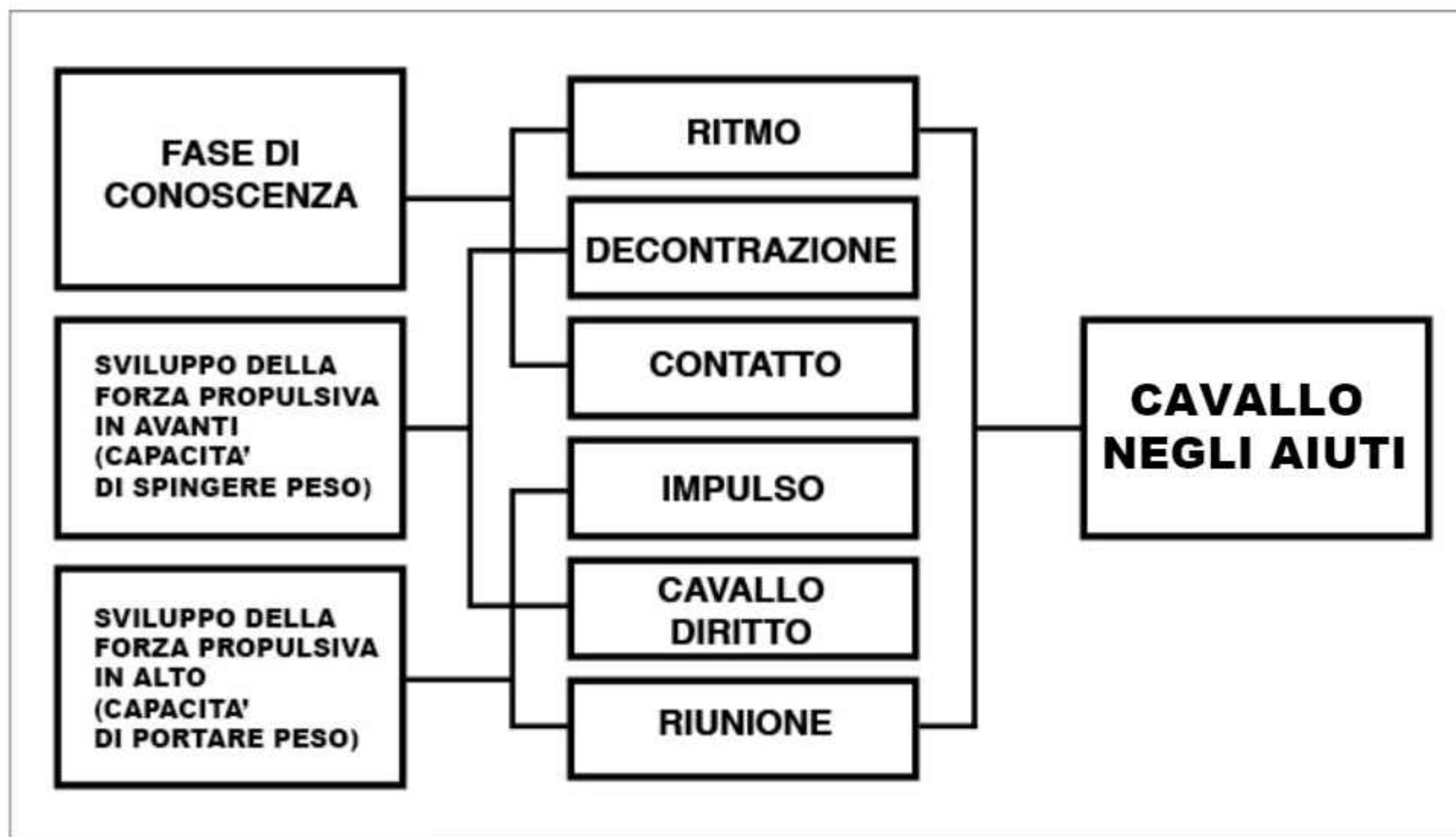


DOMANDE DI AUTOVERIFICA

2. La Bardatura

- a. Cosa è una briglia?
- b. Come è il bridone e quale è la sua azione?
- c. Come si giudica un morso e quale è la sua azione?
- d. Come si aggiusta il morso e filetto sulla testa del cavallo?
- e. Quando si può iniziare a usare?
- f. Descrivi differenti modi di impugnare le redini di una briglia

PRINCIPI DI BASE



- Nessuno dei 6 punti può essere preso in considerazione da solo
- Lavoro sistematico, non schematico
- Rispettare le tre fasi

IL RITMO (1 DI 3)

REGOLARITÀ, SEQUENZA E TEMPO

- Il ritmo è la regolare successione delle alzate e delle posate degli arti di un cavallo a una determinata andatura, uguali tra di loro in termini di tempo, spazio e intensità
- Il ritmo è il rispetto dello schema motorio dell'andatura (sequenza)
- Tempo = velocità del ritmo

Dove

- Nelle tre andature di base, in linea retta e in curva (angoli compresi)
- Nelle transizioni nell'ambito della stessa andatura

IL RITMO (2 DI 3)

Gli Errori

- Qualsiasi alterazione della meccanica dell'andatura
- Tendenza all'ambio (passo)
- Falcate corte, affrettate e irregolari
- Trotto troppo lento o 'passagè'
- Galoppo in 4 tempi
- Galoppo disunito

Le Cause

- Troppa mano e troppo poca gamba
- Tempo dell'andatura sbagliato

IL RITMO (3 DI 3)

Le Correzioni

- Esercizi di decontrazione con transizioni
 - Circoli e serpentine
 - Allungare qualche falcata (trotto e galoppo)
 - Cessione alla gamba al passo
- Lavoro alla longia mirato e controllato
- Lavoro su cavalletti
- Lavoro su piccoli salti
- Passeggiate in campagna (su dislivelli o camminando nell'acqua)

LA DECONTRAZIONE (1 DI 5)

ELASTICITÀ E ASSENZA DI TENSIONI

- Per **decontrazione fisica** si intende la scioltezza e la tonicità muscolare del cavallo durante il lavoro.
Quella psicologica rende il cavallo disponibile a capire ed eseguire le richieste del cavaliere senza forzature

In sostanza il cavallo deve:

- Poter muovere i suoi muscoli liberi da tensione
- Usare la schiena
- Essere libero da tensioni e forzature
- Avere “facilità nei movimenti”

LA DECONTRAZIONE (2 DI 5)

- La decontrazione è il presupposto indispensabile per passare a un livello di addestramento superiore
- Il cavallo è sempre disponibile a distendere il collo in basso e in avanti senza perdere ritmo o equilibrio
- Non affrettare
- Il cavaliere riesce a sedere comodo in sella

LA DECONTRAZIONE (3 DI 5)

Quando

- All'inizio dell'addestramento
 - Cavallo giovane
 - Fase di scioglimento
 - Cavallo da correggere

Come

- Espressione
 - Muso, occhi e orecchie
- Bocca con labbra fresche
- Incollatura in distensione, con la muscolatura della parte superiore in rilievo a tutte le andature
- Respirazione ritmica
- Schiena, sciolta e libera. Il cavaliere può sedersi comodamente
- Coda leggermente arcuata e a “pendolo”
- Articolazioni degli arti sciolte ed elastiche

LA DECONTRAZIONE (4 DI 5)

Gli Errori

- Tutto ciò che danneggia il ritmo e la serenità del cavallo. Come a esempio:
 - Schiena rigida
 - Bocca contratta
 - Andatura a scatto
- La coda può essere schiacciata contro i posteriori o viene sventolata con forza

Le Cause

- Tempo troppo veloce o troppo lento
- Cavaliere troppo 'attivo' o troppo 'passivo'
- Cavaliere scoordinato e/o contratto

LA DECONTRAZIONE (5 DI 5)

Le Correzioni

- Scelta giusta del tempo
- Transizioni 'trotto di lavoro - galoppo di lavoro', e viceversa
- Cessione alla gamba al passo e al trotto
- Lavoro su cavalletti
- Maggior controllo nell'impiego degli aiuti

IL CONTATTO (1 DI 10)

ACCETTAZIONE DELL'IMBOCCATURA E DEGLI AIUTI. CAPACITÀ DI PORTARSI

Per **contatto** si intende l'unione elastica, costante e tranquilla tra la mano del cavaliere e la bocca del cavallo tramite le redini

Appoggio: si esprime in un appoggio del cavallo sul ferro

Come

- Il cavallo si muove nel ritmo e decontratto
- Bocca calma che mastica gentilmente. La lingua rimane sul pavimento orale
- Nuca morbida e diritta. L'incollatura si arcua in alto e in avanti
- Maggior impegno dei posteriori (avanzano sotto la massa)
- E' alla mano (indipendentemente dalla posizione dell'incollatura)

IL CONTATTO (2 DI 10)

Come

- Le azioni delle gambe spingono il cavallo nella mano, da dietro in avanti (entra nella mano)

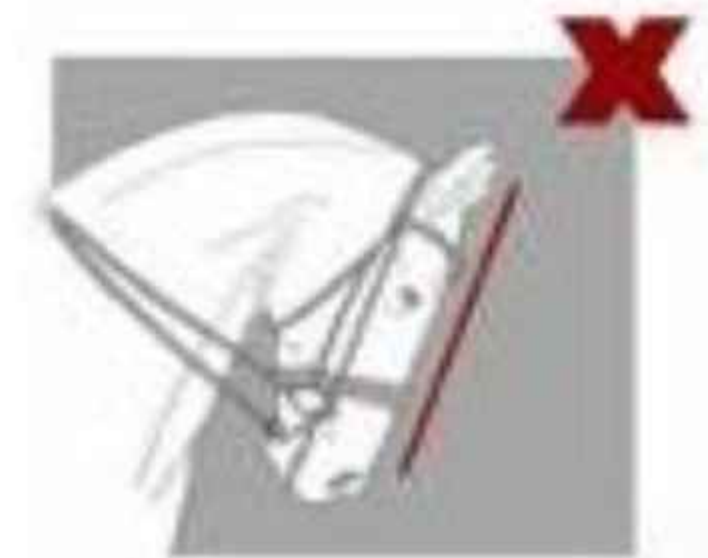
Il cavallo cerca il contatto e il cavaliere riceve il contatto

- La muscolatura superiore del collo e della schiena si evidenziano mantenendosi elastiche
 - Quella dell'incollatura nasce dal garrese
 - Quella della schiena vibra (visibile in controluce)
- Il contatto deve essere costante e l'appoggio leggero

IL CONTATTO (3 DI 10)

Gli Errori e le principali correzioni

- **Dietro la Verticale.** La linea del naso rimane dietro la perpendicolare:
 - Cause
 - Mano troppo forte
 - Poco assetto ed equilibrio del cavaliere
 - **Correzione**
 - Avanzare con la mano, alleggerendola, e spingere il cavallo in avanti con le gambe



IL CONTATTO (4 DI 10)



Il cavallo cerca il contatto e
il cavaliere riceve il contatto

IL CONTATTO (5 DI 10)

Gli Errori e le principali correzioni

- **Falso Piego.** L'incollatura si 'spezza' tra la 3° e/o la 4° vertebra cervicale
 - Cause
 - Azione troppo forte della mano (spesso associato alla sottrazione e perdita di contatto)
 - Correzione
 - Ginnastica metodica
 - Lavoro in distensione e di spinta in avanti nella mano
 - Lavoro alla longia

IL CONTATTO (6 DI 10)

Gli Errori

- **In Sottrazione (dietro alla mano).** Dietro la verticale, non entra nella mano e non si appoggia. L'incollatura spesso si spezza alla 4° vertebra cervicale
 - **Cause**
 - Uso troppo forte delle mani/imboccatura. Mancanza di fiducia e rifiuto dell'appoggio
 - **Correzione**
 - Controllo della dentatura e dell'imboccatura (più leggera e nella giusta posizione)
 - Spingere il cavallo nella mano con le redini più lunghe
 - Montare in avanti energicamente. Può essere utile anche una ripresa in campagna
 - Bocca del cavallo, dorso della mano e gomito del cavaliere formano una linea retta. Mano bassa!

IL CONTATTO (7 DI 10)

- **Sulla Mano (cavallo che pesa sul ferro).** Il cavallo si appoggia “pesantemente” sulla mano del cavaliere, cercando un appoggio sulla “quinta gamba”
- **Cause**
 - Poco impegno dei posteriori
 - Cavaliere “attaccato” alle redini
- **Correzione**
 - Transizioni semplici (trotto-passo-trotto e passo-alt) e molto frequenti
 - Uso delle mezze fermate
 - Sollecitare i posteriori a avanzare sotto la massa per alleggerire le spalle



IL CONTATTO (8 DI 10)

- **Contro o sopra la mano.** La linea del naso è 'decisamente' oltre la verticale. La muscolatura del collo è in evidenza nella sua parte inferiore e non si vede la trachea. Schiena bassa e rigida
- Sviluppo della muscolatura antagonista
- Lavoro alla longia in distensione per ripristinare il tono muscolare senza il peso del cavaliere



IL CONTATTO (9 DI 10)

PROBLEMI DI LINGUA

- Cavallo che scavalca con la lingua il ferro
- Cavallo che fa uscire la lingua
- Cavallo che ritrae la lingua

Manifestazioni di nervosismo, tensione e resistenza in stretta connessione con la decontrazione psichica e l'uso della schiena

IL CONTATTO (10 DI 10)

Linee di principio nelle correzioni

- Lavoro di scioglimento e di riscaldamento sempre in basso e in avanti, su curve ampie con molti cambi di direzione
- 'Redini d'apertura' per facilitare l'abbassamento del collo
- Rispettare la conformazione del cavallo e in particolare la naturale funzione di bilanciere dell'incollatura
- I posteriori devono essere sollecitati ad avanzare il più possibile sotto la massa senza affrettare
- Migliore posizione e contatto del cavaliere



IL CONTATTO (VIDEO)

L'IMPULSO (1 DI 6)

AUMENTO DI ENERGIA DEL TRENO POSTERIORE

- L'impulso è il termine usato per descrivere l'energia propulsiva e controllata, generata dai posteriori nel movimento atletico di un cavallo volenteroso
- L'impulso è il desiderio di portarsi in avanti con energia ed equilibrio ben marcati
- Lo sviluppo e il miglioramento dell'impulso è un prerequisito fondamentale per poter rendere un cavallo diritto e per la riunione

L'IMPULSO (2 DI 6)

Come si osserva

- Il posteriore avanza prontamente, avvicinandosi il più possibile al baricentro con gli zoccoli che si staccano dal terreno
- I garretti si muovono prontamente in avanti
- La schiena si muove liberamente
- Contatto corretto e leggero con la mano del cavaliere
- Tempo di sospensione maggiormente pronunciato
- Il cavaliere viene portato dal cavallo e riesce a sedersi leggero, inserendosi nel movimento

L'IMPULSO (3 DI 6)

- Rispetto a quando non c'è impulso, si nota un certo miglioramento della meccanica dell'avambraccio
- Aumenta la copertura e la dinamicità del trotto e del galoppo
- Il cavallo sta il meno possibile a terra e “rimbalza” subito in aria
- Quando si muove non fa rumore

L'IMPULSO (4 DI 6)

Dove

- Nelle andature con un tempo di sospensione: trotto e galoppo (nel caso del passo si parla di attività)
- Sia in linea retta che in curva (anche negli angoli)
- Nelle transizioni nell'ambito della stessa andatura e/o tra due differenti (entrambe con tempo di sospensione)
- L'impulso può essere presente nel cavallo in natura
Il lavoro deve insegnargli a mantenerlo anche con il cavaliere in sella, aumentando scioltezza, spinta in avanti ed elasticità

L'IMPULSO (5 DI 6)

Come si ottiene

- Lavoro su transizioni nell'ambito della stessa andatura, con massima attenzione al ritmo e ad aiuti di redine molto discreti
- Curando maggiormente il ritmo, la decontrazione e il contatto

Gli Errori

- Il 'trotto passagé'. Falcate lente e andatura poco energica. Risultato di tensione
- Tempo troppo veloce che appiattisce l'andatura (gli arti toccano il terreno più velocemente)
- La schiena viene bloccata dal cavaliere
- Il cavallo viene 'tirato' in alto. I posteriori non avanzano

L'IMPULSO (6 DI 6)

Le Correzioni

- Transizioni all'interno della stessa andatura:
 - Trotto di lavoro - trotto medio - trotto di lavoro
 - Trotto di lavoro - trotto riunito - trotto di lavoro
 - Galoppo di lavoro - galoppo medio - galoppo di lavoro
 - Galoppo di lavoro - galoppo riunito - galoppo di lavoro
- A seconda dei casi si deve aumentare o diminuire il tempo dell'andatura

IL CAVALLO DIRITTO (1 DI 6)

PIAZZAMENTO A ENTRAMBE LE MANI

E' diritto il cavallo che posa i posteriori sulla stessa 'traccia' lasciata dagli anteriori, sia quando si muove in linea retta sia in curva. Quando il cavallo avanza in questo modo, anche la linea superiore del suo corpo coincide con la traiettoria percorsa.

Una considerazione:

- Il cavallo, per natura, è 'asimmetrico'
 - I posteriori sono più larghi delle spalle
 - La parte destra è, generalmente, più debole della sinistra

IL CAVALLO DIRITTO (2 DI 6)

Gli scopi, in questa fase del lavoro, sono:

- Migliorare la sua simmetria (renderlo ambidestro)
 - Piazzamento e flessione a entrambe le mani (contatto uguale su entrambe le redini alle due mani)
 - Spingere in egual misura con entrambi i posteriori sotto la massa
 - Portare equamente il peso su entrambi i posteriori
- Non permettergli di disperdere la sua forza (traversandosi o uscendo con la groppa)
- Migliorare la decontrazione
- Ottenere una corretta riunione
- Mantenere meglio la direzione

IL CAVALLO DIRITTO (3 DI 6)

Quando

- Il cavallo utilizza al meglio la spinta prodotta dai posteriori che devono essere muscolarmente 'simmetrici'
- Contatto pari sulle redini
- La spinta dei posteriori sotto la massa

Come

- Il cavaliere deve spostare le spalle del cavallo nella direzione dei posteriori
 - Spalla in avanti
 - Spalla in dentro

IL CAVALLO DIRITTO (4 DI 6)

Il Generale L'Hotte ha detto:

**“MONTA IL TUO CAVALLO IN AVANTI,
CALMO E DIRITTO”**

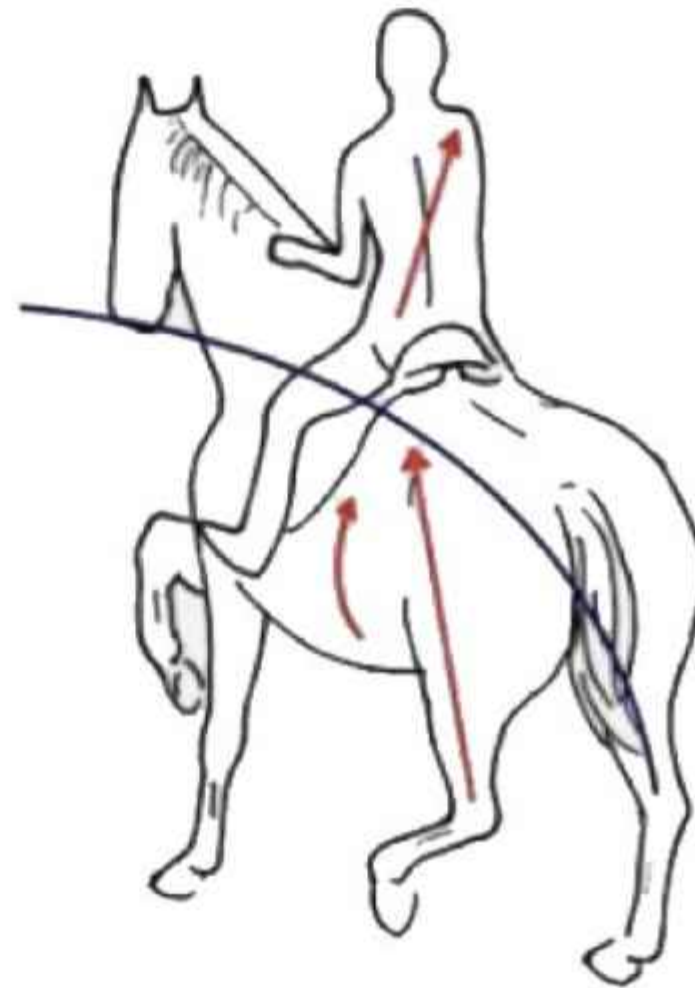
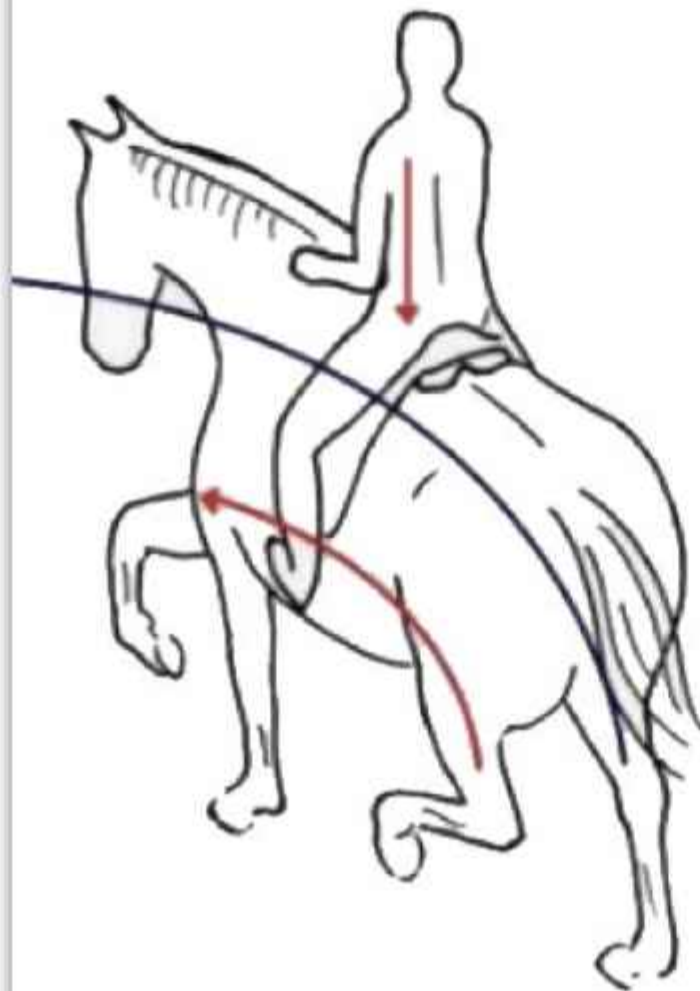
IL CAVALLO DIRITTO (5 DI 6)

Le Correzioni

- Lavoro su linee curve, serpentine e cerchi di diverse dimensioni
- Galoppo rovescio
- Cessioni alla gamba al passo e al trotto
- Spalla in avanti
- Spalla in dentro
- Esercizi che aumentano l'ubbidienza alla gamba del cavaliere

IL CAVALLO DIRITTO (6 DI 6)

Cavallo diritto.
Il posteriore interno, grazie all'azione della gamba interna, avanza sotto la massa e permette al cavallo di entrare della redine esterna rimano morbido sulla redine interna



In questo caso il cavallo scappa con la groppa all'esterno e di conseguenza si provoca una perdita di equilibrio sulla spalla interna. Ne consegue che il cavallo cade sulla spalla interna

LA RIUNIONE (1 DI 7)

IMPEGNO DEL POSTERIORE ED EQUILIBRIO

Per riunione si intende la capacità del cavallo di portare il proprio peso sui posteriori e, contemporaneamente, di spingerlo in alto e in avanti

Perché

- Per natura, il 65% del peso del cavallo si scarica sugli anteriori. A questo si aggiunge il peso del cavaliere che compromette l'equilibrio del cavallo. Tramite la riunione si può riequilibrare questa situazione
- Aiuta a mantenere in salute il cavallo
- Aumenta e migliora la regolarità delle andature
- Aumenta la leggerezza e la mobilità del treno anteriore
- Rende il cavallo più comodo e 'alla mano'

LA RIUNIONE (2 DI 7)

**Pre-requisito per ottenere la riunione
è avere un cavallo in equilibrio**

LA RIUNIONE (3 DI 7)

Come si ottiene

- Uso corretto dell'assetto e delle gambe
- Azione di contenimento delle mani al fine di ingaggiare i posteriori
- Mezze fermate
- Movimenti laterali

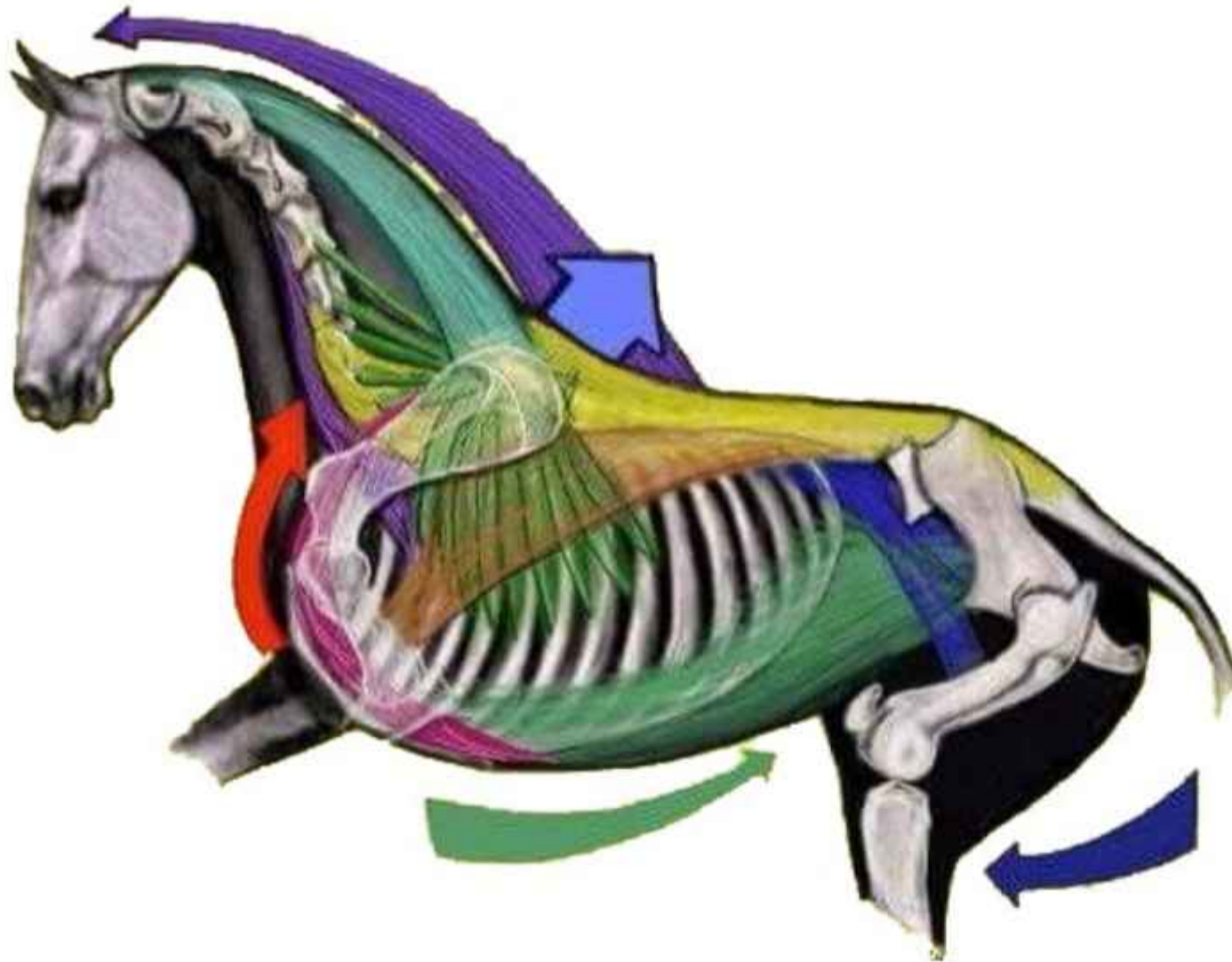
Ricordarsi di riconfermare sempre la spinta in avanti montando in avanti tra un esercizio e l'altro e/o permettendo qualche momento in distensione

LA RIUNIONE (4 DI 7)

Cosa si osserva

- I posteriori si avvicinano maggiormente al baricentro
 - Abbassa le anche
 - Piega le ginocchia (grasselle)
 - Rileva il garrese
- L'incollatura si alza in un arco continuo, dal garrese alla nuca
- Naso davanti alla verticale, nuca punto più alto
- Accorcia la sua base d'appoggio
- Aumenta la sua elevazione aumentando la flessione degli angoli articolari

LA RIUNIONE (5 DI 7)



L'abbassamento delle anche e la contrazione dei muscoli della catena addominale permettono al garrese di rilevarsi, rilevando l'incollatura e, di conseguenza, aumentando la mobilità delle spalle

LA RIUNIONE (6 DI 7)

Gli Errori

- Il cavallo accorcia troppo la sua base d'appoggio (si 'siede' troppo e non avanza)
- Il cavallo allunga troppo la sua base d'appoggio (si 'appiattisce')
- L'incollatura si accorcia troppo
 - Il cavallo si appesantisce 'troppo' sulla mano
- I posteriori 'spingono in fuori' (si allontanano dal baricentro)
- Le articolazioni rimangono rigide

LA RIUNIONE (7 DI 7)

Le Correzioni

- Gli esercizi che aumentano la 'forza propulsiva' in alto e/o in avanti
 - Mezze fermate e transizioni all'alt
 - Mezze piroette sulle anche
 - Partenze al galoppo dal passo e cambi di galoppo semplici
 - Transizioni all'interno della stessa andatura (medie e allungate)
 - Spalla in dentro
 - Groppa in dentro (Travers) e groppa in fuori (Renvers)

ESERCIZI PER AUMENTARE LA CAPACITÀ DI SPINGERE E PORTARE PESO (1 DI 2)

- Lo scopo dell'addestramento è quello di avere un cavallo rispondente agli aiuti
- I primi tre punti della scala dell'addestramento devono essere attentamente messi in pratica prima di procedere con la seconda e la terza fase
- Il miglioramento della capacità di portare e spingere peso avviene attraverso variazioni di ampiezza delle andature, sia in avanti che verso la riunione, facendo molta attenzione all'uso della mezza fermata
- Il cavallo deve entrare in mano e, rimanendo davanti alle gambe del cavaliere, conservare un leggero appoggio

ESERCIZI PER AUMENTARE LA CAPACITÀ DI SPINGERE E PORTARE PESO (2 DI 2)

- Variazioni di ampiezza
- Esercizi di flessioni e piazzamento per mettere dritto il cavallo
- Attraverso le mezze fermate, invitare i due posteriori ad avanzare sotto la massa in modo simmetrico, abbassando le anche e aumentando la leggerezza delle spalle (riunione)

Con un giusto addestramento il cavallo acquista equilibrio e diventa più armonioso nei suoi movimenti

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

3. I Principi di base

- a. Descrivi la fase di conoscenza e indica il lavoro più idoneo

4. Esercizi per aumentare la capacità di spingere e portare peso

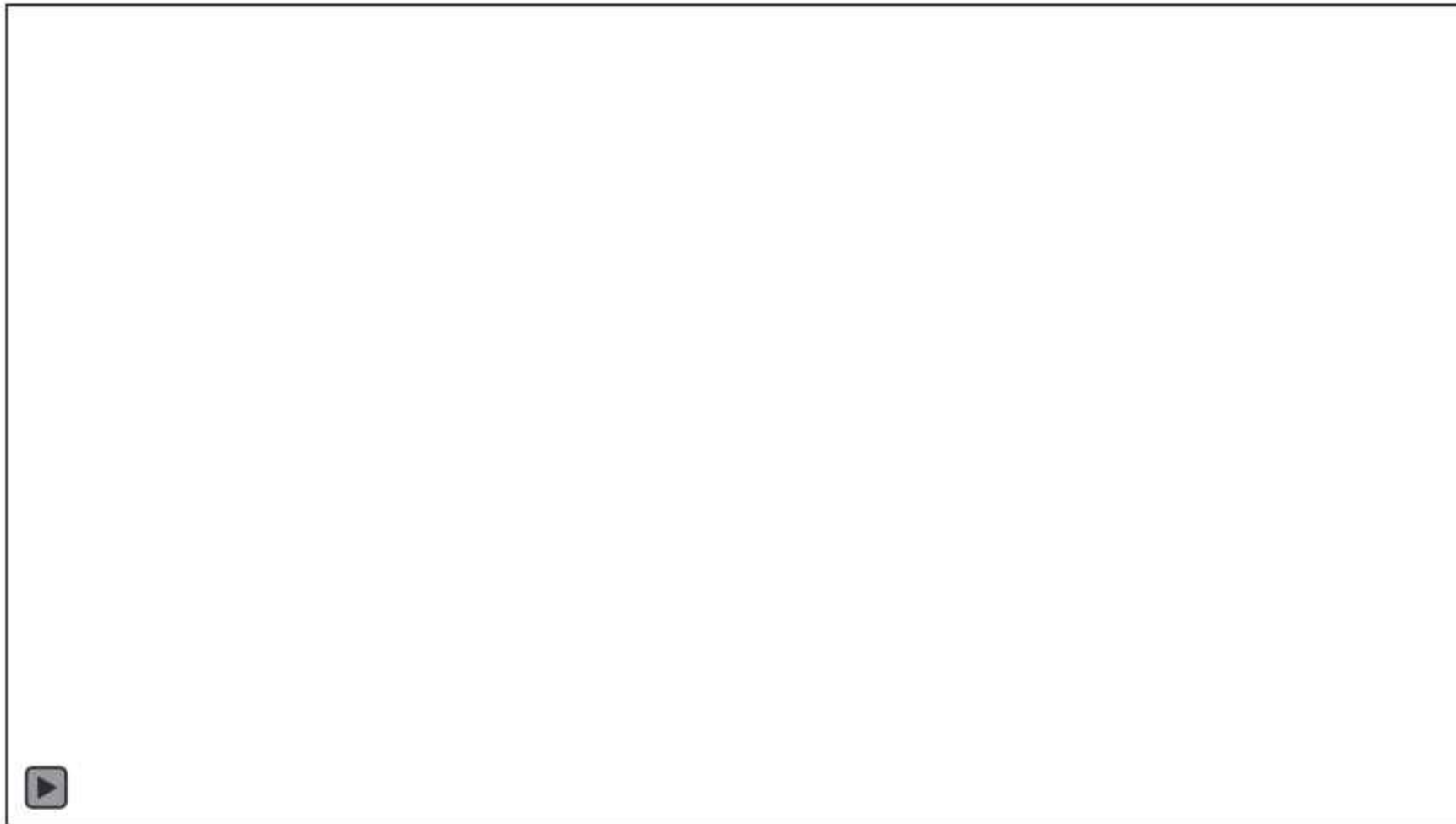
- a. Descrivi la fase di

sviluppo della forza propulsiva in avanti e metodologie di lavoro per migliorarla

- b. Descrivi la fase di sviluppo della forza propulsiva in alto e le metodologie di lavoro per migliorarle

CHARLOTTE DUJARDIN & VALEGRO

WORLD RECORD FREESTYLE, OLYMPIA



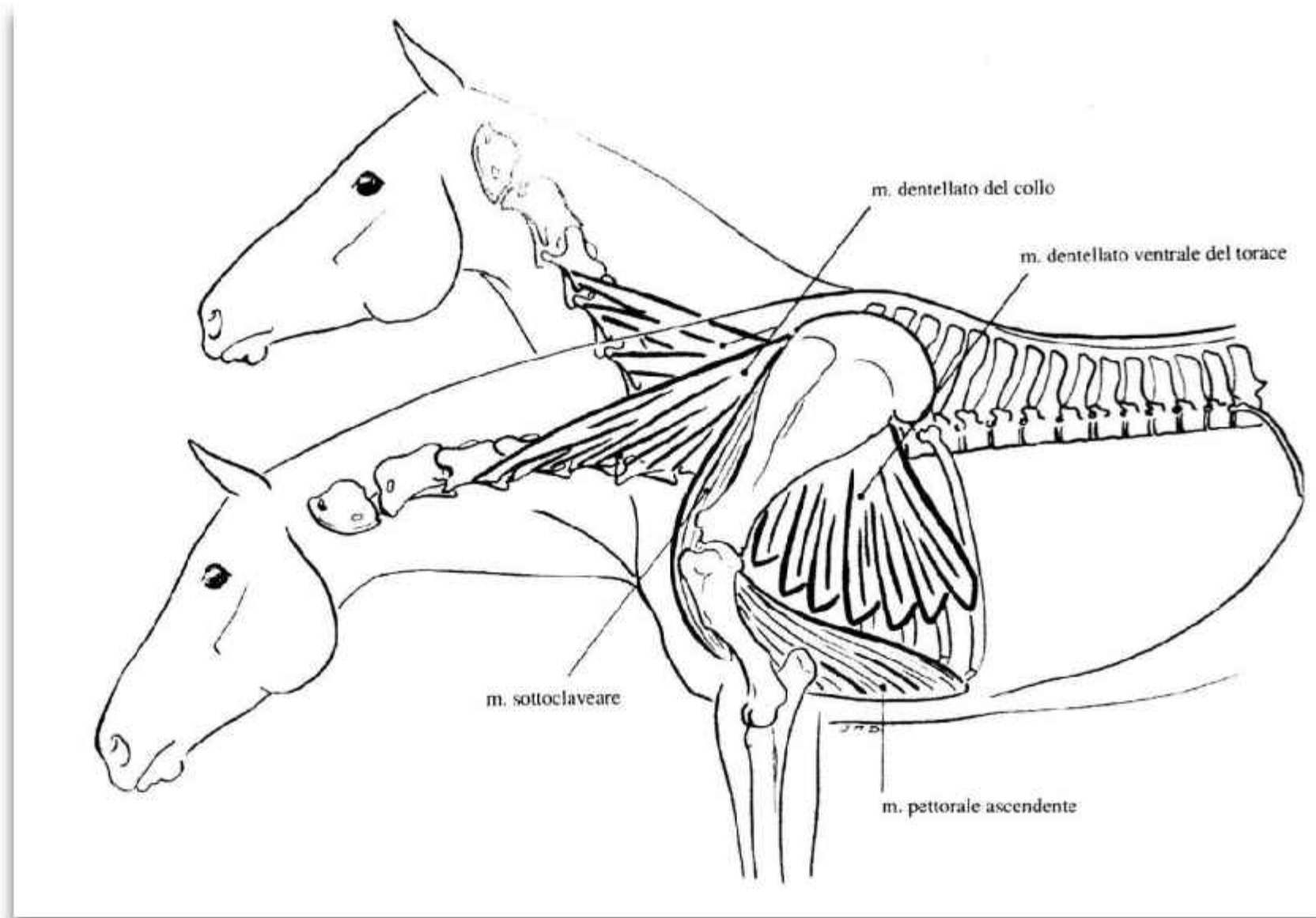
17 dicembre 2014 - 94,300%

LA DISTENSIONE DELL'INCOLLATURA (1 DI 4)

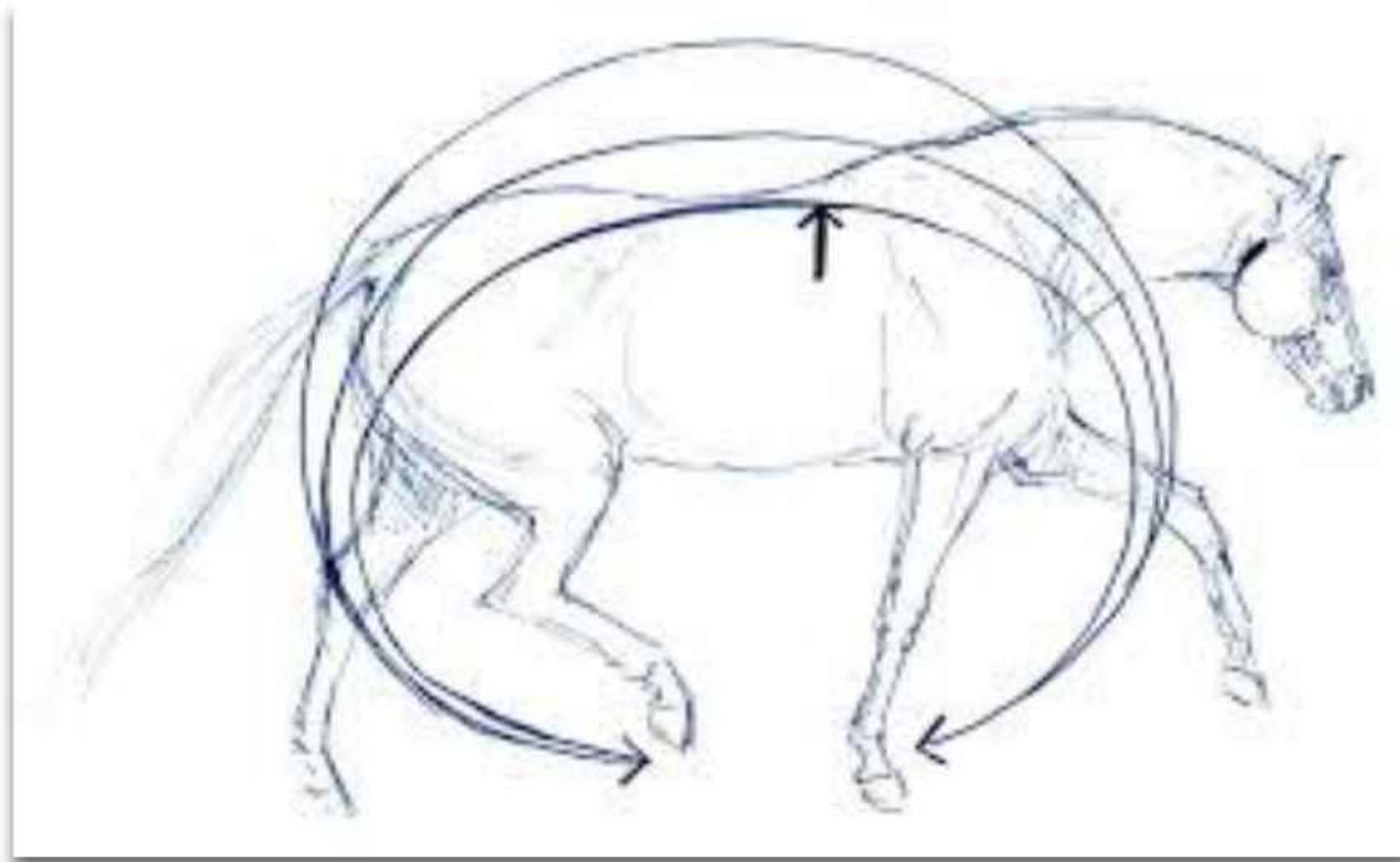
- Permette l'apertura degli spazi inter-spinosi (legamento cervicale e legamento sopra-spinoso) e induce l'irrobustimento muscolare dei flessori
 - Crea l'allungamento dei muscoli para-vertebrali e una decontrazione degli stessi
 - Possiamo quindi dire:
 - La linea superiore comanda le estensioni
 - La linea inferiore è responsabile delle flessioni
- Il giusto movimento deriva da una buona schiena. Una buona schiena da buoni addominali

NIENTE ADDOMINALI - NIENTE SCHIENA

LA DISTENSIONE DELL'INCOLLATURA (2 DI 4)



LA DISTENSIONE DELL'INCOLLATURA (3 DI 4)



LA DISTENSIONE DELL'INCOLLATURA (4 DI 4)



Grazie a una schiena ben ginnasticata ed elastica è possibile far in modo che il cavallo si porti correttamente

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

5. La Distensione dell'Incollatura

- a. Perché si deve richiedere la distensione dell'incollatura del cavallo?
- b. Che cosa produce nel corpo del cavallo?

I PASSI INDIETRO (1 DI 9)

- Movimento retrogrado e simmetrico
- Gli arti si posano per bipedi diagonali (senza il tempo di sospensione)
- Ogni bipede diagonale si alza e torna a terra alternativamente, con l'anteriore che si posa sulla stessa linea del posteriore
- Il cavallo deve rimanere nella mano

I PASSI INDIETRO (2 DI 9)

Quando

- Il cavaliere deve avere:
 - coordinazione degli aiuti
 - intensità degli aiuti
- Il cavallo:
 - è negli aiuti
 - ha un buon livello di sottomissione
 - nel cavallo esiste il desiderio di avanzare

I PASSI INDIETRO (3 DI 9)

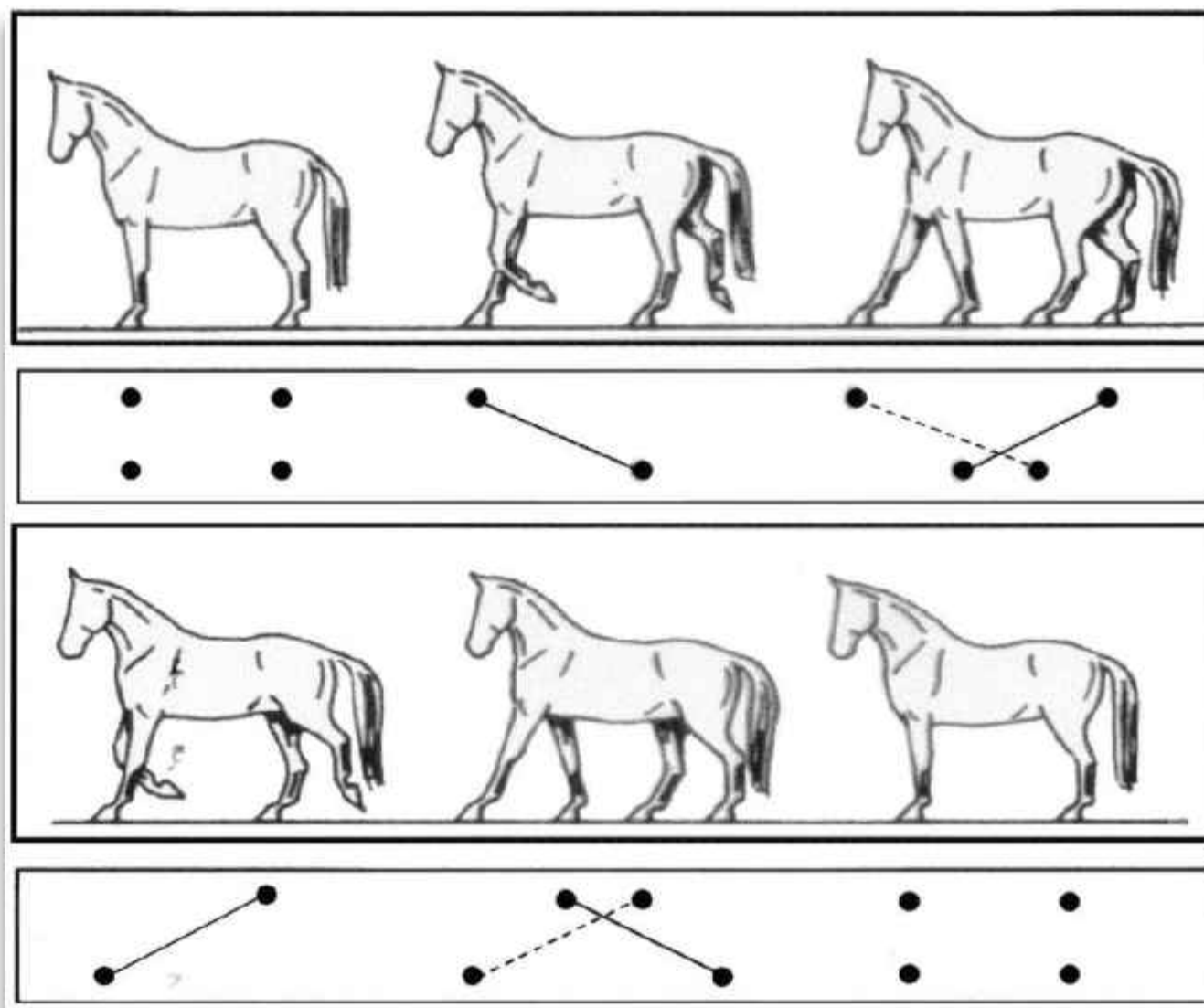
I passi indietro vengono contati ad ogni movimento di anteriore. Dopo i passi indietro il cavallo deve mostrare un alt piazzato o muovere subito in avanti all'andatura richiesta

Nelle categorie più semplici si indietreggia:

- di una lunghezza del cavallo (circa 3 metri - 3/4 passi)
- di un certo numero di passi

In **quelle più complesse** si retrocede, si avanza e si torna a retrocedere di un numero preciso di passi (schaukel)

I PASSI INDIETRO





I PASSI INDIETRO (VIDEO)

I PASSI INDIETRO (4 DI 9)

Come

- Seduti dritti, scaricando il peso dagli ischi
- Le gambe, leggermente arretrate, premono 'pari' contro il costato per evitare che il cavallo si sposti di lato
- Quando il cavallo vuole avanzare, si 'resiste' leggermente con la mano
- Quando il cavallo inizia a retrocedere, si alleggerisce la mano, senza perdere il contatto

“NON BISOGNA ASSOLUTAMENTE TIRARE!”

I PASSI INDIETRO (5 DI 9)

Servono a:

- Migliorare e a verificare la rispondenza agli aiuti del cavallo
- Migliorare la riunione



I PASSI INDIETRO (VIDEO)

I PASSI INDIETRO (6 DI 9)

Requisiti nei passi indietro:

- Regolarità, rilassamento, decontrazione e contatto.
- La qualità delle transizioni (alt-passi indietro-avanti-passi indietro-avanti).
- Sottomissione (prontezza nell'accettazione gli aiuti del cavaliere).
- Capacità di portarsi, riunione e equilibrio.
- Cavallo dritto, accuratezza e numero di passi.
- L'alt (piazzato, immobilità) Il numero di passi è contato dal numero di volte che lo zoccolo anteriore si posa, per es. 4 tempi indietro, 4 tempi in avanti, 4 tempi indietro, dopodiché procedere all'andatura richiesta senza fermarsi

I PASSI INDIETRO (7 DI 9)

SERIE DI PASSI INDIETRO (SCHAUKEL)

Si tratta della combinazione di 2 sequenze di passi indietro inframmezzati da tempi di passo. Dovrebbero essere eseguiti con transizioni fluide e secondo il numero richiesto di passi.

Dopo l'alt iniziale piazzato, non c'è un'ulteriore interruzione del fluire del movimento. Nell'intera sequenza si dovrebbe vedere un movimento diagonale retrogrado regolare ed un movimento in avanti al chiaro ritmo di 4 tempi.

Il numero di passi è contato dal numero di volte che lo zoccolo anteriore si posa, per es. 4 tempi indietro, 4 tempi in avanti, 4 tempi indietro, dopodiché procedere all'andatura richiesta senza fermarsi

I PASSI INDIETRO (8 DI 9)

Errori

- Non esegue l'alt
- Impreciso nel numero di passi indietro
- Schiena contratta
- Dissociazione del bipede diagonale
- Precipita
- Trascina i piedi
- Si traversa
- Sulle spalle
- Si piega, si chiude
- Si accuccia
- Apre i posteriori
- Difesa

I PASSI INDIETRO (9 DI 9)

Correzioni

- Sciogliere e liberare la schiena
- Aiuto da terra
- Interventi più mirati (scuola degli aiuti)

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

6. Alt e passi indietro

- a. Descrivi la sequenza dei passi indietro e cosa comporta per il corpo del cavallo
- b. A cosa servono?
- c. Quando si possono far eseguire?
- d. Progressione di difficoltà

e. Errori più comuni

- f. Correzioni più comuni

IL CAMBIO DI PIEDE SEMPLICE (1 DI 3)

E' un cambio di piede al galoppo, eseguito tramite una transizione diretta al passo (da 3 a 5 tempi di passo), seguita da una ripartenza al galoppo sull'altro piede

Quando

- Intensità e tempismo degli aiuti
- Buona rispondenza del cavallo agli aiuti
- Per migliorare il controllo e la messa in mano
- Cavallo diritto
- Per aumentare la capacità del cavallo a portarsi
- Propedeutico alla riunione

IL CAMBIO DI PIEDE SEMPLICE (2 DI 3)

Serve a:

- Migliorare la rispondenza agli aiuti
- Aiuta la riunione e l'equilibrio

Requisiti

- Qualità del galoppo prima del cambio semplice
- Regolarità e decontrazione del passo
- Fluidità delle transizioni
- Cavallo diritto

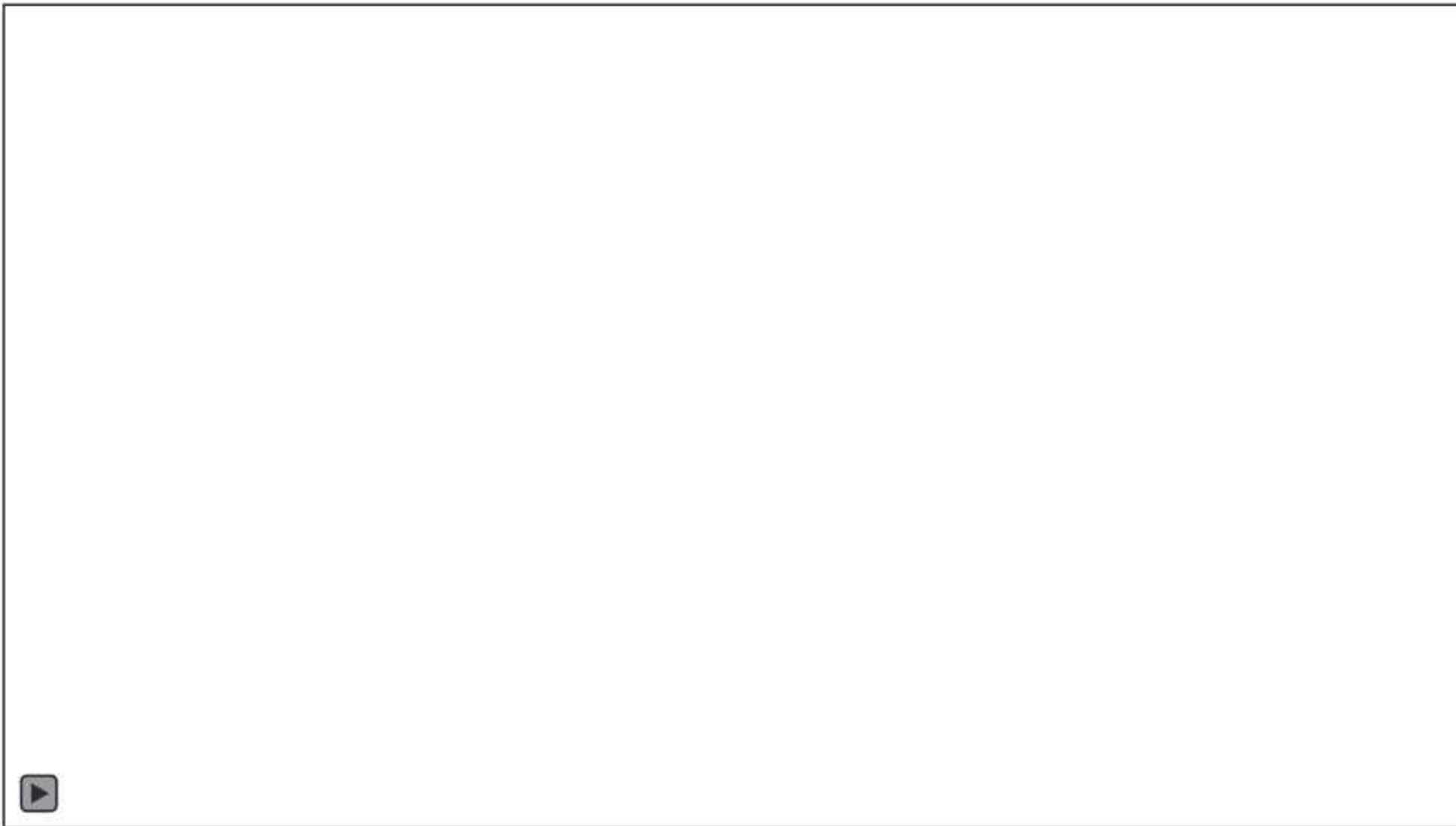
IL CAMBIO DI PIEDE SEMPLICE (3 DI 3)

Errori

- Transizioni non dirette (attraverso il trotto)
- Cavallo non diritto
- Problemi di decontrazione e contatto
- Sequenza del passo poco chiara
- Difese e resistenze

Correzioni

- Transizioni da un'andatura all'altra e all'interno della stessa andatura
- Scuola degli aiuti
- Far precedere le transizioni da una volta
- Buona scelta del luogo dove eseguire l'esercizio



IL CAMBIO DI PIEDE SEMPLICE (VIDEO)

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

7. Il Cambio di Piede Semplice

a. Come deve essere eseguito?

b. A cosa serve?

c. Quando si può far eseguire?

d. Progressione di difficoltà

e. Errori più comuni

f. Correzioni più comuni

IL CAMBIO DI PIEDE AL VOLO (1 DI 12)

I cambi di galoppo al volo vengono richiesti nelle gare di dressage dal livello M.

E' una partenza al galoppo dal galoppo che avviene nella fase di sospensione

Prima di richiedere un cambio di galoppo al volo **il cavallo deve essere in grado di:**

- Procedere con un buon galoppo riunito
- Eseguire il galoppo rovescio con sicurezza a tutte e due le mani
- Saper eseguire variazioni di ampiezza a tutte e due le mani, al galoppo, sicuro e rispondente agli aiuti

IL CAMBIO DI PIEDE AL VOLO (2 DI 12)

Il cavaliere deve essere in grado di:

- Riconoscere la fase di sospensione, senza guardare il cavallo
- Avere una buona coordinazione tra gli aiuti
- Controllo del proprio corpo, in particolare delle spalle, della mano e del peso del proprio corpo

IL CAMBIO DI PIEDE AL VOLO (3 DI 12)

Come

- Si rende il cavallo attento con delle mezze fermate
- Durante la fase di sospensione la nuova gamba esterna arretra leggermente e la nuova gamba interna avanza nella zona delle cinghie
- In questo cambio di posizione delle gambe il cavaliere deve rimanere seduto, in assetto pari sugli ischi
- Con morbidezza deve inserirsi sul nuovo piede di galoppo, portando in avanti l'anca interna
- La nuova redine interna deve cedere leggermente in modo che il nuovo posteriore interno possa avanzare sotto alla massa
- La nuova redine esterna mantiene un leggero contatto

IL CAMBIO DI PIEDE AL VOLO (4 DI 12)

Requisiti dei cambi al volo

- Il cambio deve essere diritto, fluido e in avanti
- Sincrono (avanzamento simultaneo del bipede laterale al momento del cambio)
- Il posteriore deve avanzare il più possibile sotto alla massa e coprire terreno
- La tendenza a rilevare il garrese (uphill)
- Il cavallo deve conservare il ritmo e l'equilibrio



IL CAMBIO DI PIEDE AL VOLO (5 DI 12)

Insegnare il cambio di galoppo al volo a un cavallo giovane

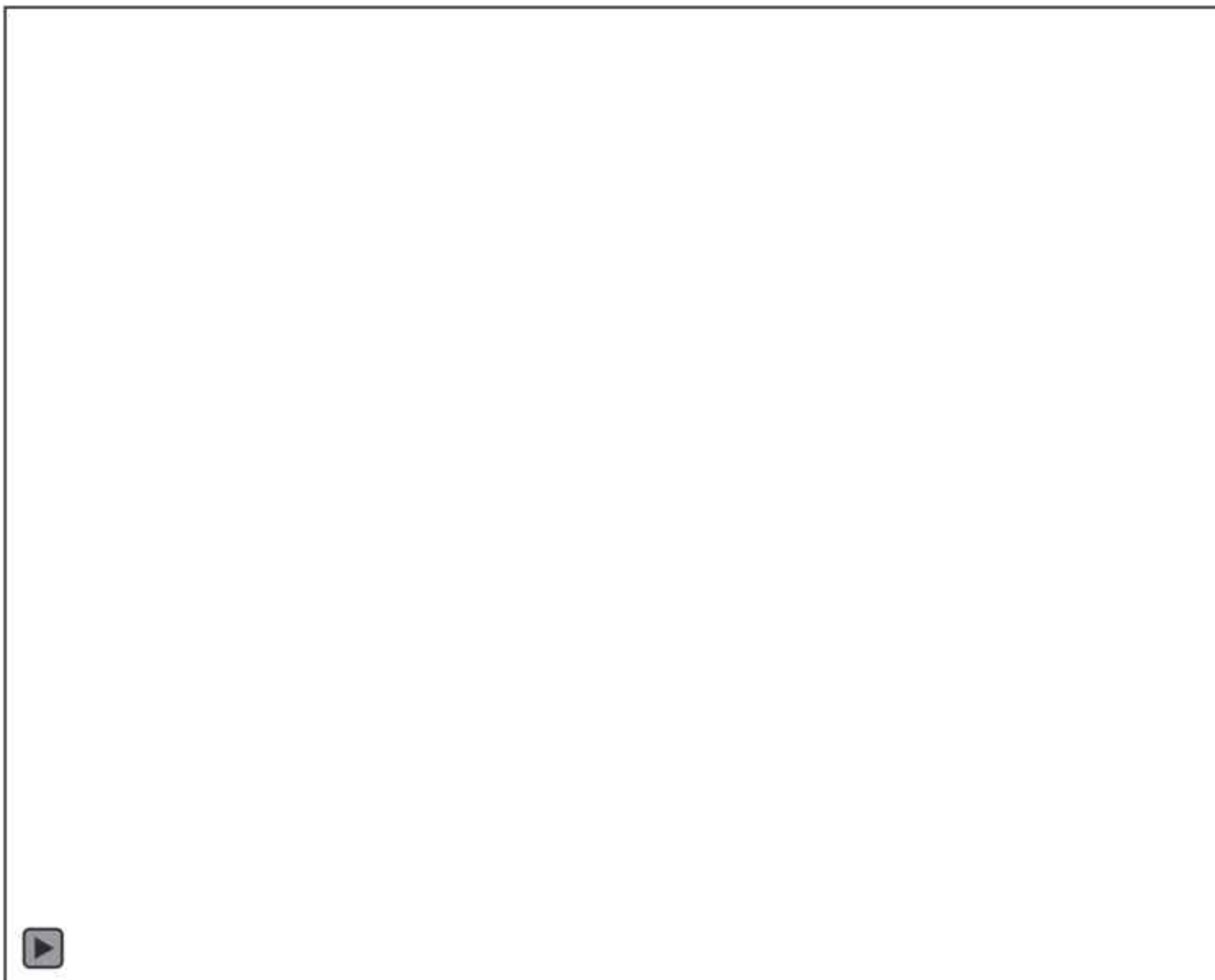
- Richiedere i primi cambi verso il piede dove il cavallo galoppa meglio
- Solo quando questo sarà sicuro, si potrà passare all'altro cambio
- La maggior parte dei cavalli trovano benefici all'inizio a eseguire il cambio sempre nello stesso posto
- Devono essere richiesti alla fine del lavoro e, soprattutto all'inizio, senza esagerare richiedendoli molte volte
- Richiedere il cambio solo quando il cavallo ha un buon galoppo, un buon contatto, è rispondente agli ordini ed è decontratto

IL CAMBIO DI PIEDE AL VOLO (6 DI 12)

Il punto più facile per richiedere un cambio è in direzione di un angolo, dopo una mezza volta o una diagonale. Bisogna tenere presente che ogni cavallo ha un suo modo di comprendere l'ordine

Esempi

- Sul lato lungo passare dal galoppo giusto al galoppo rovescio, chiedendo prima, con la gamba esterna, un piccolo spostamento laterale
- Richiedere il cambio di galoppo in direzione della parete, provenendo da una mezza volta
- Richiedere il cambio di galoppo in prossimità dell'angolo, con un leggero tocco della frusta
- Richiedere il cambio di galoppo dopo aver eseguito una mezza volta a groppa in dentro
- Richiedere il cambio, dal galoppo rovescio al galoppo giusto



IL CAMBIO DI PIEDE AL VOLO (VIDEO)

IL CAMBIO DI PIEDE AL VOLO (7 DI 12)

Se il cavallo non cambia, vuol dire che equilibrio e rispondenza agli aiuti deve ancora essere confermata

- Si possono riprendere gli esercizi come i cambi di galoppo semplice e le variazioni di ampiezza per migliorarlo

Se esegue il cambio ma procede con un galoppo disunito, il cavaliere ha due possibilità:

- Riprendere il galoppo rovescio, tramite una transizione al passo per esempio, e reimpostare la richiesta del cambio
- Cercare di farlo tornare in galoppo rovescio e per poi richiedere nuovamente il cambio

IL CAMBIO DI PIEDE AL VOLO (8 DI 12)

Il cavallo cambia in due tempi

- Può succedere nel cavallo giovane all'inizio del suo addestramento ma non deve diventare un'abitudine
- Avviene a causa degli aiuti sbagliati del cavaliere, come per esempio la mano interna che si irrigidisce e tira, un aiuto di gamba nel momento sbagliato o lo spostamento del peso del corpo troppo pesante
- Gli eccessivi aiuti, specie quelli del peso, causano una perdita di equilibrio del cavallo

IL CAMBIO DI PIEDE AL VOLO (9 DI 12)

Cambio in ritardo con l'anteriore

- Generalmente più facile da correggere, rispetto al ritardo del posteriore
- Il cavaliere deve prestare molta attenzione a rilasciare sufficientemente la nuova redine interna per permettere alla spalla di avanzare nel momento del cambio
- Di aiuto è anche richiedere un galoppo più energico, prima della richiesta di cambio al volo

IL CAMBIO DI PIEDE AL VOLO (10 DI 12)

Spostamento laterale del cavallo

- Aiuto della gamba esterna troppo forte
- Il cavallo non è abbastanza davanti agli aiuti (si devono richiedere variazioni di ampiezza in avanti)
- Lo spostamento laterale può essere causato da una richiesta troppo forte con la redine interna che impedisce al cavallo di entrare nella redine esterna

IL CAMBIO DI PIEDE AL VOLO (11 DI 12)

Sbandamento della groppa

- In questo caso il cavallo non è ancora abbastanza diritto quindi bisogna ritornare a migliorare la qualità del galoppo e la rispondenza agli aiuti
- Richiedere il cambio alla parete (dalla parte dove la groppa sbanda, può essere un aiuto)

Cavallo che scappa durante il cambio

- Si è richiesto il cambio quando il cavallo non era ancora nel grado di addestramento idoneo
- Esperienza negativa a causa dell'uso scorretto degli aiuti del cavaliere che hanno fatto perdere la fiducia
- E' necessario ritornare all'esecuzione di cambi semplici per migliorare equilibrio e rispondenza agli aiuti

IL CAMBIO DI PIEDE AL VOLO (12 DI 12)

Perdita d'impulso e copertura

- Il cambio di galoppo non può essere migliore della qualità del galoppo stesso. In questo caso bisogna tornare a lavorare sulla qualità del galoppo
- Variazioni di ampiezza che aumentino impulso e copertura delle falcate

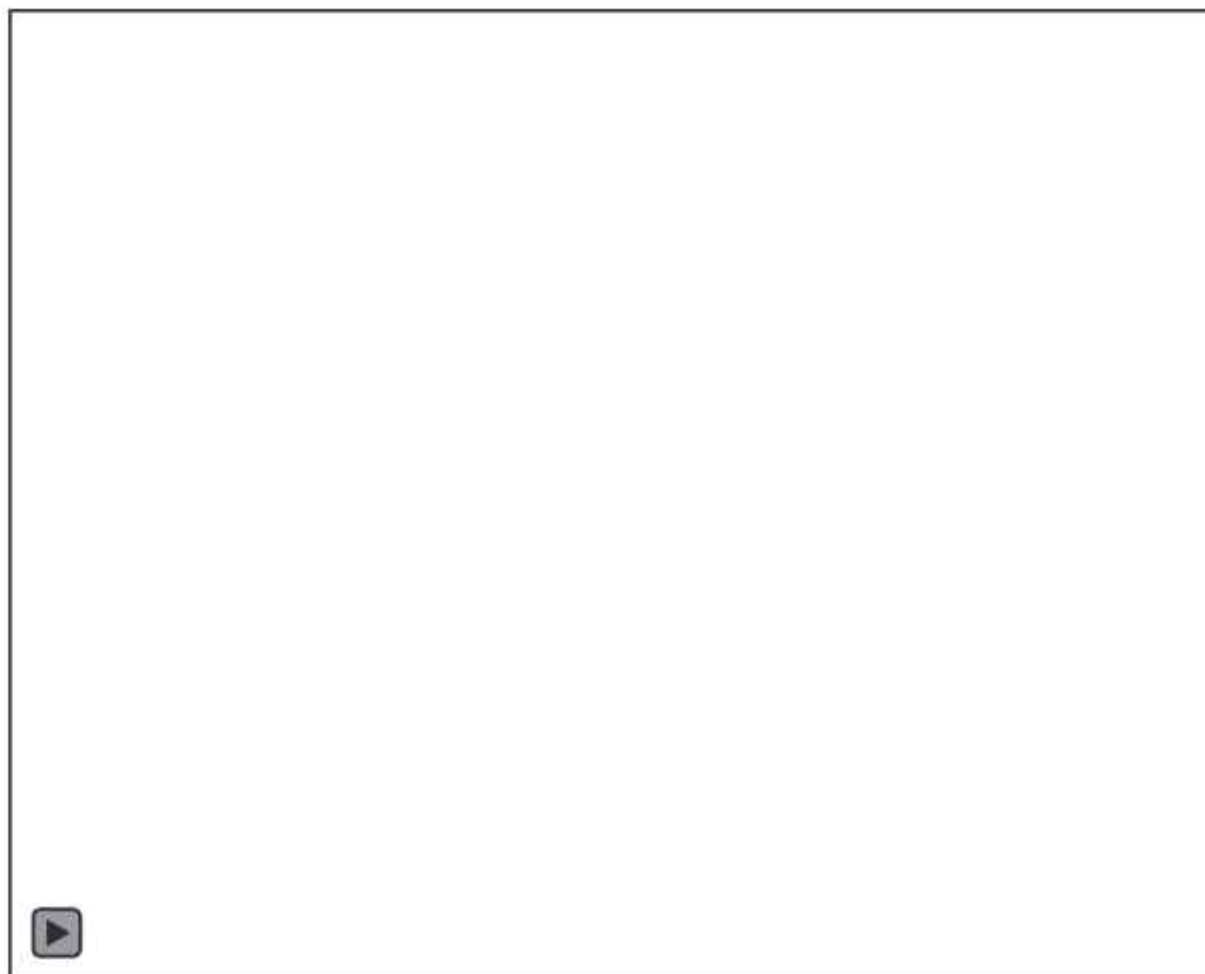
Il cavallo cambia alzando la groppa

- Questo errore di esecuzione è in stretta correlazione con una schiena rigida
- Aiuto del cavaliere troppo forte con le mani e lo sperone
- Cavaliere che si alza dalla sella e cade in avanti

I CAMBI DI PIEDE AL VOLO IN SERIE

Possono essere richiesti a 4, 3, 2 o 'tempi tempi'. Sono richiesti dalle categorie D

- Corretto numero delle falcate
- Cavallo diritto e con impulso
- Scioltezza e facilità del movimento



CAMBI DI PIEDE AL VOLO OGNI 3 TEMPI (VIDEO)

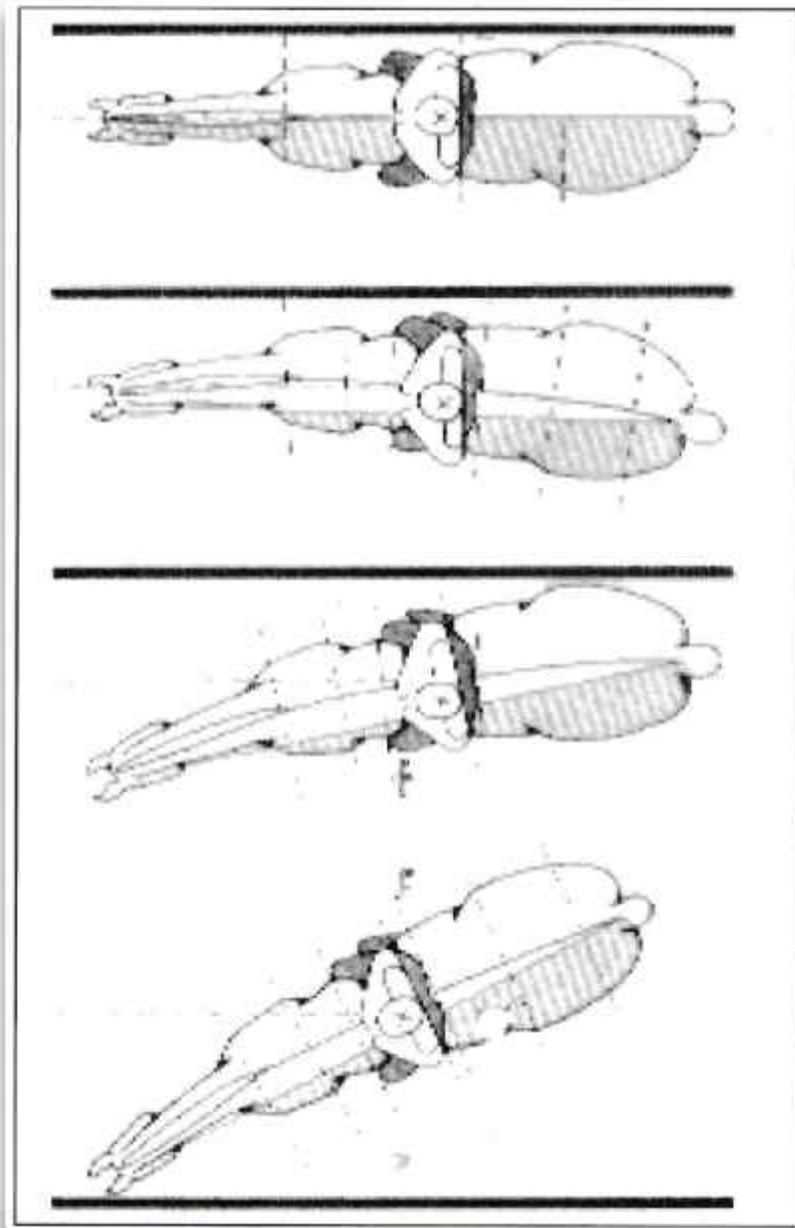
DOMANDE DI AUTOVERIFICA

8. Il Cambio di Piede al Volo

correzione

- a. Come deve essere eseguito?
- b. Cosa deve saper fare il cavaliere per poter lavorare sul cambio di piede al volo?
- c. Dove si può richiedere inizialmente un cambio al volo?
- d. Come deve essere richiesto un cambio al volo?
- e. A cosa serve?
- f. Gli errori più comuni e loro
- g. Come lo si può insegnare a un cavallo giovane?
- h. Cosa e quali sono i cambi al volo in serie?

LE FLESSIONI (1 DI 6)



Flessione dell'incollatura

- Flessione (piego) alla nuca (orecchie sullo stesso piano)
- La criniera si piega dalla parte della flessione
- E' possibile intravedere sia l'occhio che la narice interni

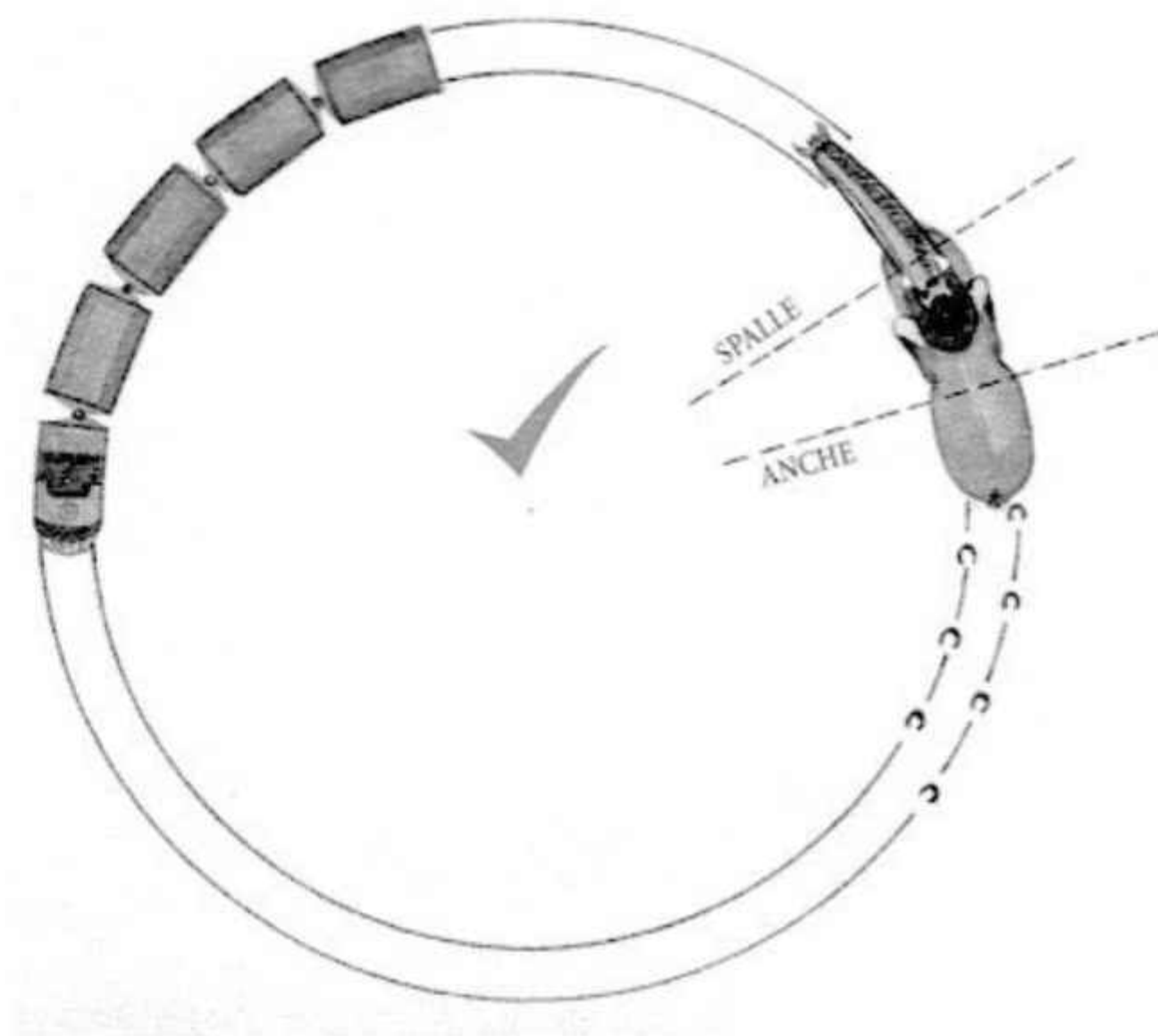
Gli Errori

- Il cavallo storta la testa
- Irrigidimento della nuca
- Le orecchie non sono più sullo stesso piano

LE FLESSIONI (2 DI 6)

La flessione del costato (piazzamento)

- Arco costante dalla nuca alla coda
- Nel cavallo la spalla interna si avvicina all'anca interna (il posteriore interno sostiene maggiormente la massa)
- La spalla esterna si allontana dall'anca esterna (il posteriore esterno copre più terreno)
- Nel rispetto della mobilità dei diversi gruppi di vertebre (diametro minimo 6 m.)
- Il costato si piega intorno alla gamba interna del cavaliere
- Il posteriore interno si carica maggiormente
- Il posteriore esterno copre più terreno

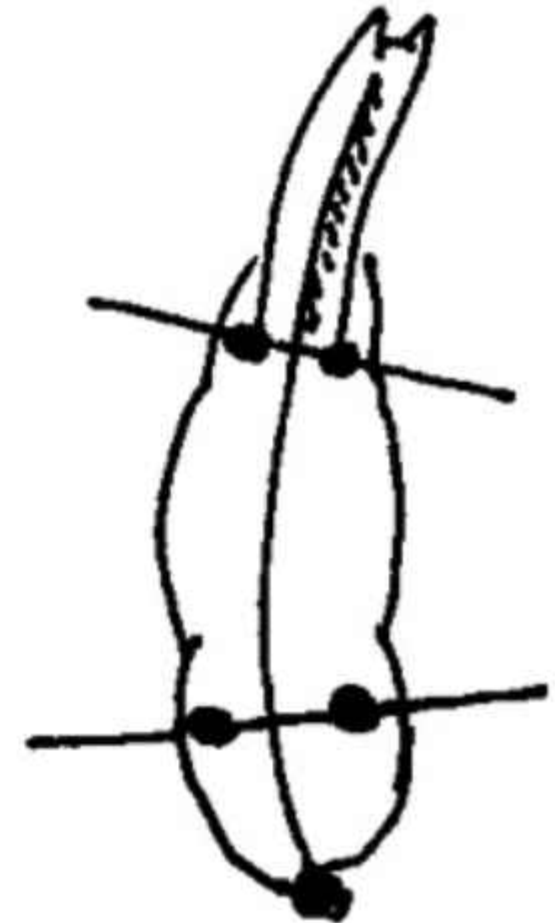


LE FLESSIONI (3 DI 6)

"NON ESISTE FLESSIONE
DEL COSTATO SENZA
FLESSIONE DELLA NUCA
AL CONTRARIO PUO'
ESISTERE FLESSIONE
DELLA NUCA SENZA
QUELLA DEL COSTATO"



Flessione della nuca
e dell'incollatura



Piazzamento

LE FLESSIONI (4 DI 6)

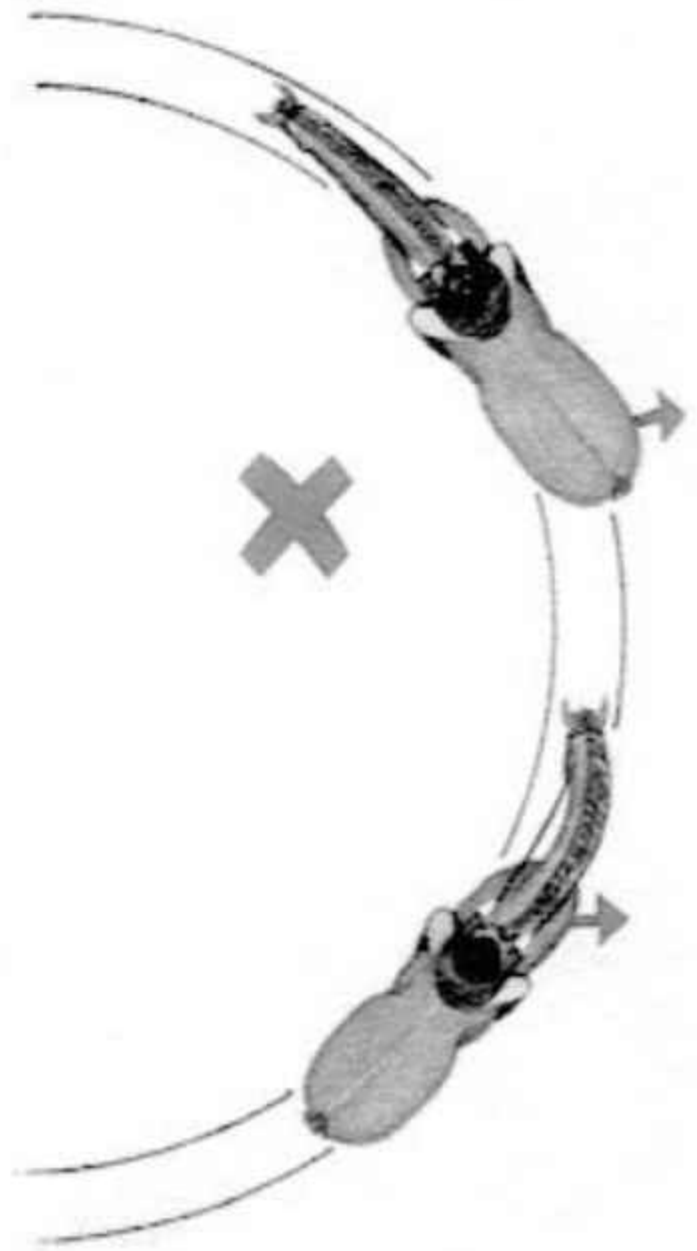
Come

- Peso sull'ischio interno
- La gamba interna preme nella regione del sottopancia
- La gamba esterna, in posizione arretrata rispetto all'interna, contiene un eventuale sbandamento del posteriore
- La redine interna chiede la flessione dell'incollatura
- La redine esterna cede, mantenendo il contatto, quanto basta perché il collo si pieghi
 - Impedisce che il collo si spezzi alla base e contiene la spalla esterna
- Spalle e anche del cavaliere parallele a quelle del cavallo

LE FLESSIONI (5 DI 6)

Errori

- Irregolarità delle andature
- Contatto
- Testa basculata
(orecchie non sono sullo stesso piano)
- Posteriori che sbandano verso l'esterno/interno
- Costato rigido
- Troppa flessione dell'incollatura
- Cade sulla spalla interna
- Scappa all'esterno con la spalla esterna (cade sulla spalla esterna)



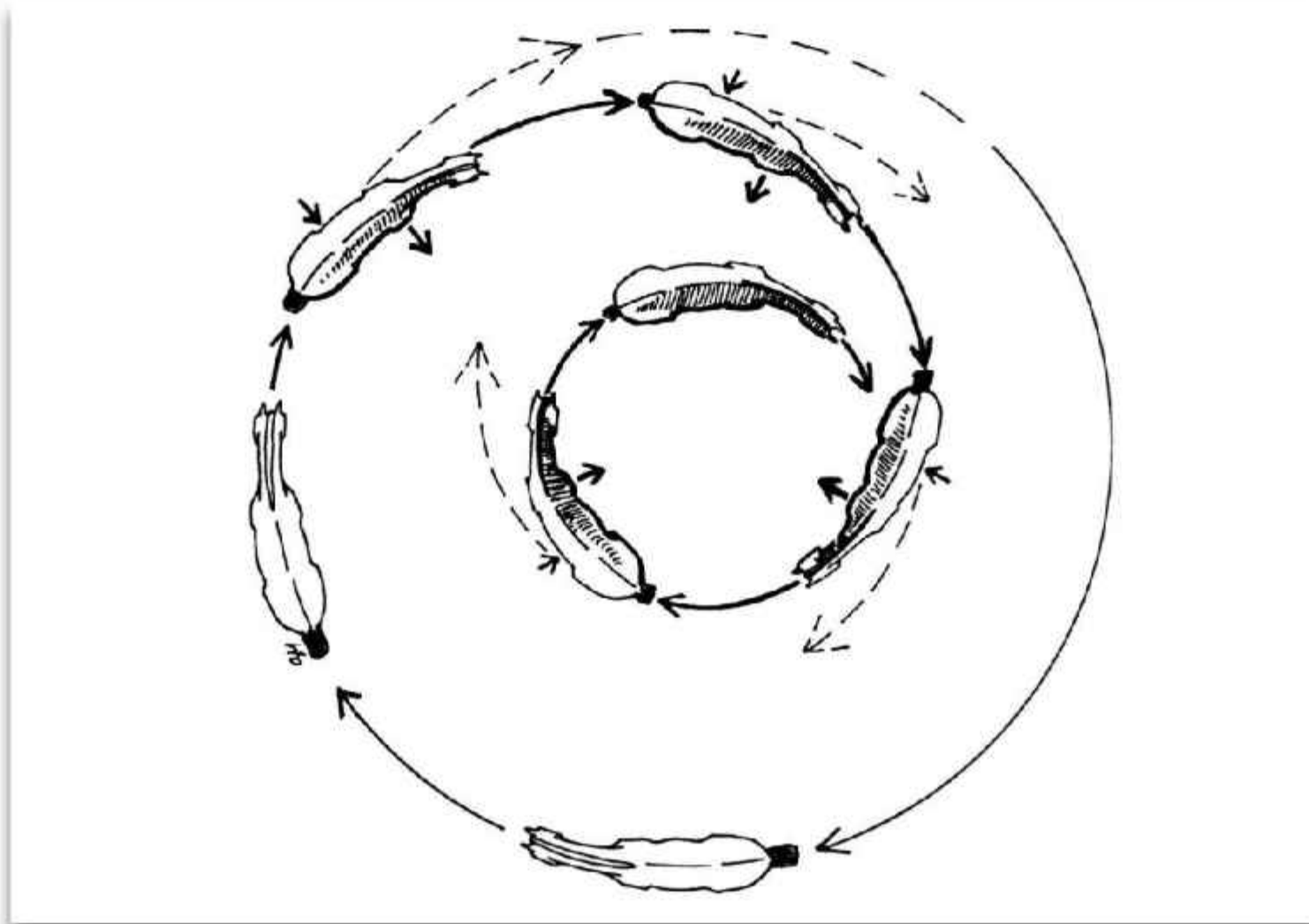
LE FLESSIONI (6 DI 6)

Correzioni

Alle tre andature:

- Circoli da 20 m., o inferiori
- Allargare e stringere il circolo (sia con il cavallo dritto sia in cessione)
- Lavoro su otto
- Serpentine di 3, 4, 5 o 6 curve

LE FLESSIONI



Stringere e allargare il circolo

MONTARE GLI ANGOLI (1 DI 4)

Montare correttamente gli angoli richiede:

- Una buona rispondenza agli aiuti
- Il piazzamento del cavallo
- Un aumento dell'impegno dei posteriori

MONTARE GLI ANGOLI (2 DI 4)

Ogni angolo è un quarto di volta

- Nelle riprese E/F di 10 m.
- Nelle riprese M di 8 m.
- Nelle riprese D di 6 m.

Come

- Prima dell'angolo con una mezza fermata si richiede piego della nuca all'interno
- Peso leggermente sull'ischio interno
- Con la redine esterna e la gamba interna si piazza il costato
- Si deve fare attenzione a mantenere sia le spalle sia i posteriori del cavallo dritti sulla curva

MONTARE GLI ANGOLI (3 DI 4)

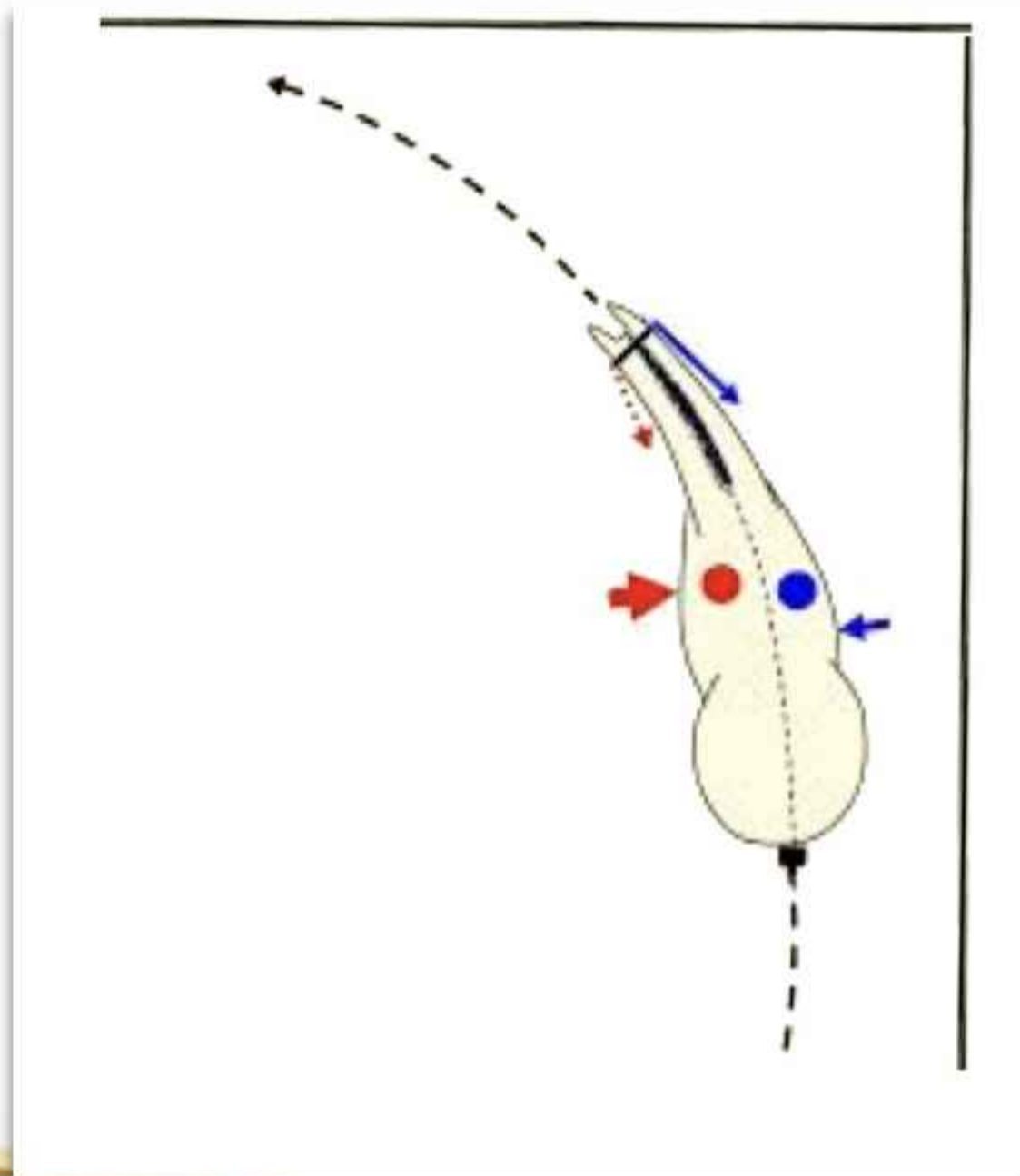
Errori

- Il cavallo non si flette
- Scappa sulla spalla esterna
- Esce con la groppa
- Irregolarità
- Perde impulso
- Contro la mano

Correzioni

- Fare un circolo nell'angolo
- Ridurre il tempo dell'andatura
- Transizione al passo prima dell'angolo e entrare nell'angolo al passo
- Allargare e stringere il circolo

MONTARE GLI ANGOLI (4 DI 4)



DOMANDE DI AUTOVERIFICA

9. Le Flessioni

- a. Cosa si intende per piego, flessione e piazzamento?
- b. Come deve essere posizionato il corpo di un cavallo correttamente flesso?
- c. Come deve essere richiesto?
- d. Gli errori più frequenti e la loro correzione

- a. Come si entra nell'angolo e come devono essere montati?
- b. Errori più comuni
- c. Le correzioni

10. Montare gli Angoli

LE ROTAZIONI (1 DI 10)

MEZZO GIRO SULLE ANCHE

- E' un circolo di 180° eseguito su due piste con raggio uguale alla lunghezza del cavallo e con il treno anteriore che ruota intorno alle anche
 - SI ESEGUE DAL PASSO MEDIO
- Per i giovani cavalli che non sono ancora in grado di mostrare il passo riunito
- Il mezzo giro sulle anche può essere eseguito al passo medio o dal trotto (preceduto da qualche tempo di passo medio)

Scopi

- Preparazione alla riunione
- Rispondenza agli aiuti

LE ROTAZIONI (2 DI 10)

MEZZO GIRO SULLE ANCHE

- Il cavallo non compie arresti prima o dopo il mezzo giro
- Il mezzo giro sulle anche può essere eseguito su un raggio maggiore (circa $\frac{1}{2}$ metro) rispetto alla piroetta al passo
- I requisiti della Scala del Training relativi a ritmo, contatto, attività e cavallo dritto sono gli stessi
- Il mezzo giro sulle anche dall'alt all'alt (180 gradi): per mantenere la tendenza ad avanzare del movimento sono permesse una o due falcate in avanti all'inizio della rotazione

LE ROTAZIONI (3 DI 10)

MEZZO GIRO SULLE ANCHE

Come

- Si eseguono delle mezze fermate per accorciare i passi e indicare al cavallo di prendere equilibrio
- Peso del cavaliere all'interno
- Piazzamento del cavallo all'interno
- Redine interna leggermente in apertura
 - Richiede una leggera flessione dell'incollatura dalla parte dove ruota
- Redine esterna di contenimento
 - Per contenere la flessione
 - Per contenere la spalla esterna
- Gamba interna al sottopancia
 - Per mantenere la flessione al costato
 - Per impegnare il post. interno verso il baricentro e mantenerlo attivo
- Gamba esterna leggermente arretrata
 - Per mantenere sotto la massa e attivo il post. esterno
 - Per evitare che la groppa sbandi all'esterno

LE ROTAZIONI (4 DI 10)

MEZZO GIRO SULLE ANCHE

Errori

- Perdita della sequenza del passo (ambio o perno)
- Indietreggiare
- Troppo o troppo poca flessione
- Testa basculata
- Flessione contraria al senso di marcia
- Contatto
- Cavallo che cade sulle spalle/perdita d'equilibrio
- Diametro troppo grande
- Groppa che sbanda all'esterno
- Cavallo che anticipa e si "butta all'interno"
- Perdita di contatto sulla redine esterna
- Cavaliere che non resta in baricentro
- Cavaliere che sposta il peso di lato
- Cercare di rientrare sulla linea originale spingendo il cavallo di lato

LE ROTAZIONI (5 DI 10)

MEZZO GIRO SULLE ANCHE

Correzioni

- Richiedere una rotazione più larga
- Richiedere un quarto di giro e poi montare dritti in avanti
- Quadrato
- Cedere con la redine interna

LE ROTAZIONI (6 DI 10)

MEZZA PIROETTA AL PASSO

E' una rotazione di 180 gradi eseguita su due piste, con un raggio uguale alla lunghezza del cavallo e il treno anteriore che ruota intorno alle anche

- Si esegue al passo riunito
- Si possono eseguire anche al galoppo e al piaffè
- Nella mezza piroetta gli anteriori e il posteriore esterno si spostano intorno al posteriore interno.
- Il posteriore interno che procede al passo quasi sul posto
- Il posteriore esterno descrive un circolo il più piccolo possibile

- Il cavallo deve essere leggermente flessso nella direzione di marcia
- Rimane nella mano con un leggero contatto
- Gira in modo fluido
- Mantiene la sequenza del ritmo delle battute
- La nuca deve restare il punto più alto durante tutto il movimento
- L'attività deve essere mantenuta

LE ROTAZIONI (7 DI 10)

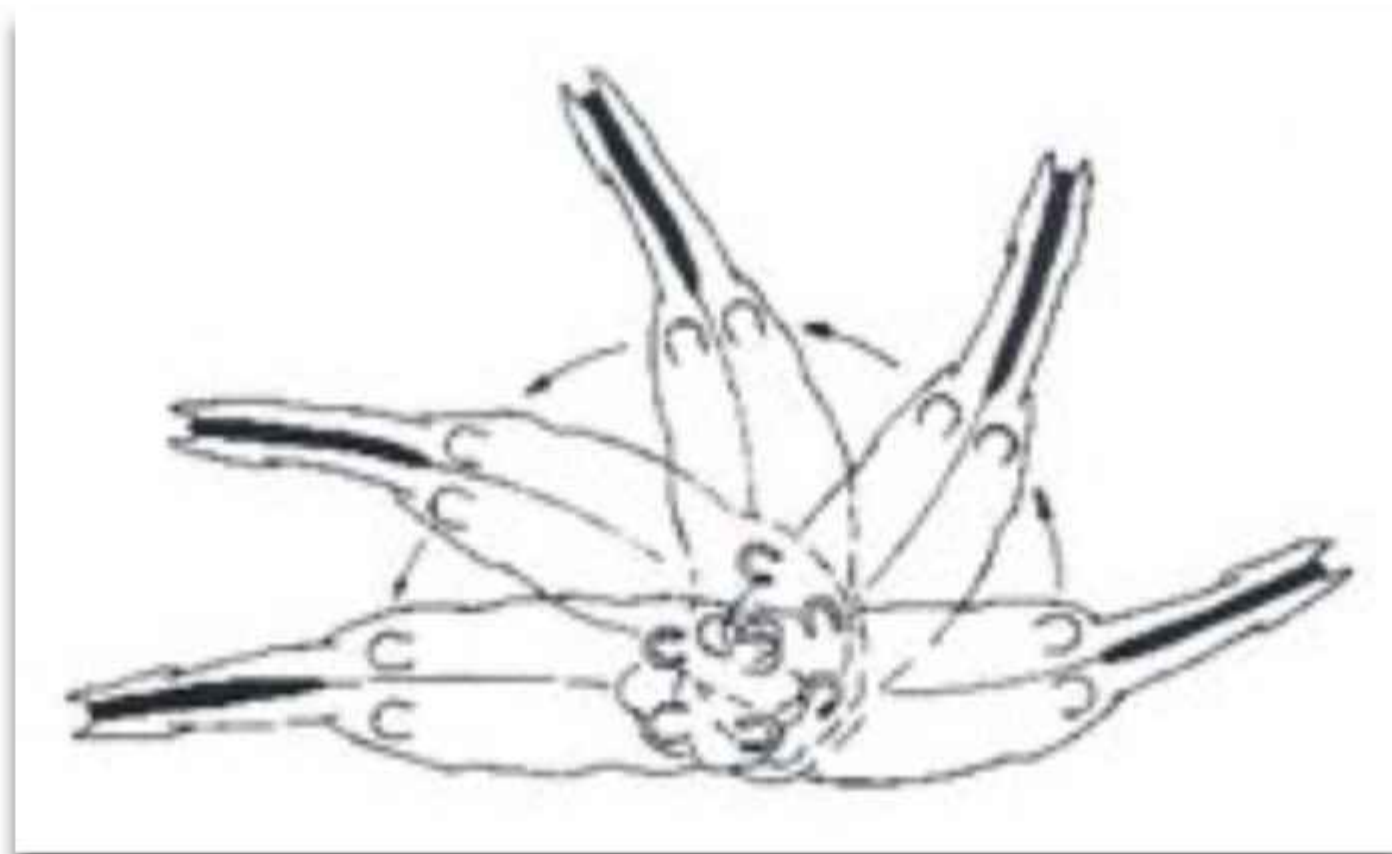
MEZZA PIROETTA AL PASSO

Come

- Si richiede flessione dell'incollatura dalla parte verso cui si procede, senza che il cavallo sbandi
- Peso del cavaliere all'interno
- Piazzamento del cavallo all'interno
- Redine interna leggermente in apertura
- Richiede una leggera flessione dell'incollatura dalla parte dove ruota
- Redine esterna di contenimento
 - Per contenere la flessione
 - Per contenere la spalla esterna
- Gamba interna al sottopancia
 - Per mantenere la flessione al costato
 - Per impegnare il post. interno verso il baricentro e mantenerlo attivo
- Gamba esterna leggermente arretrata
 - Per mantenere sotto la massa e attivo il post. esterno
 - Per evitare che la groppa sbandi all'esterno

LE ROTAZIONI (8 DI 10)

MEZZA PIROETTA AL PASSO



LE ROTAZIONI (9 DI 10)

MEZZA PIROETTA AL PASSO

Errori

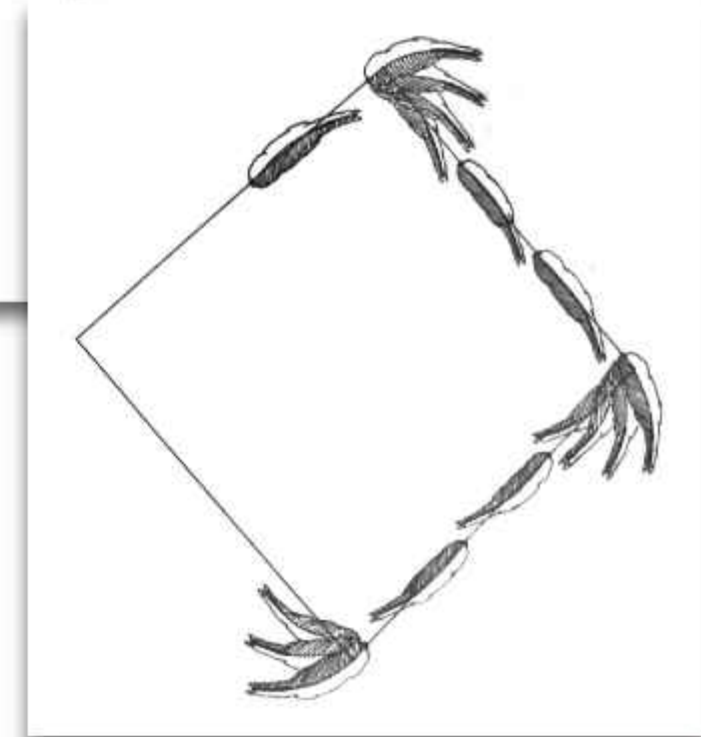
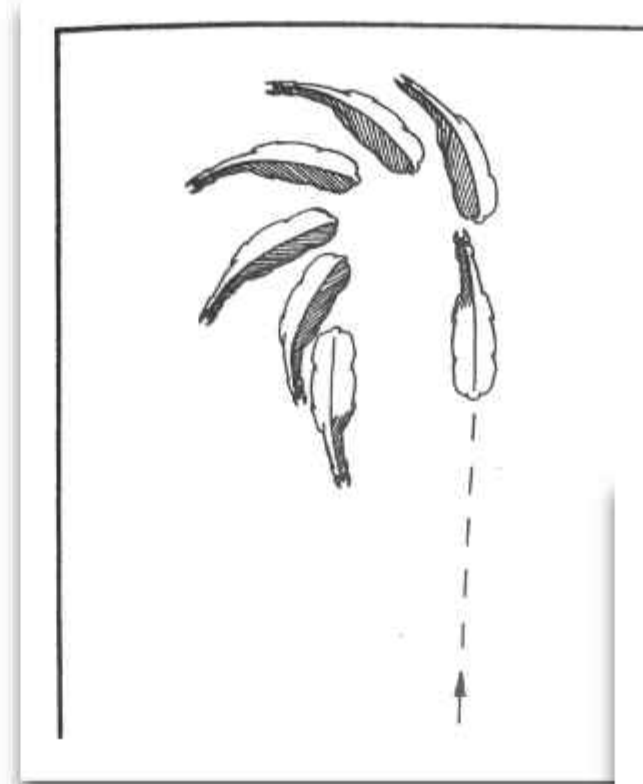
- Perdita della sequenza del passo (ambio o perno)
- Indietreggiare
- Troppo o troppo poca flessione
- Testa basculata
- Flessione contraria al senso di marcia
- Contatto
- Cavallo che cade sulle spalle/perdita d'equilibrio
- Diametro troppo grande
- Groppa che sbanda all'esterno
- Cavallo che anticipa e si "butta all'interno"
- Perdita di contatto sulla redine esterna
- Cavaliere che non resta in baricentro
- Cavaliere che sposta il peso di lato
- Cercare di rientrare sulla linea originale spingendo il cavallo di lato

LE ROTAZIONI (10 DI 10)

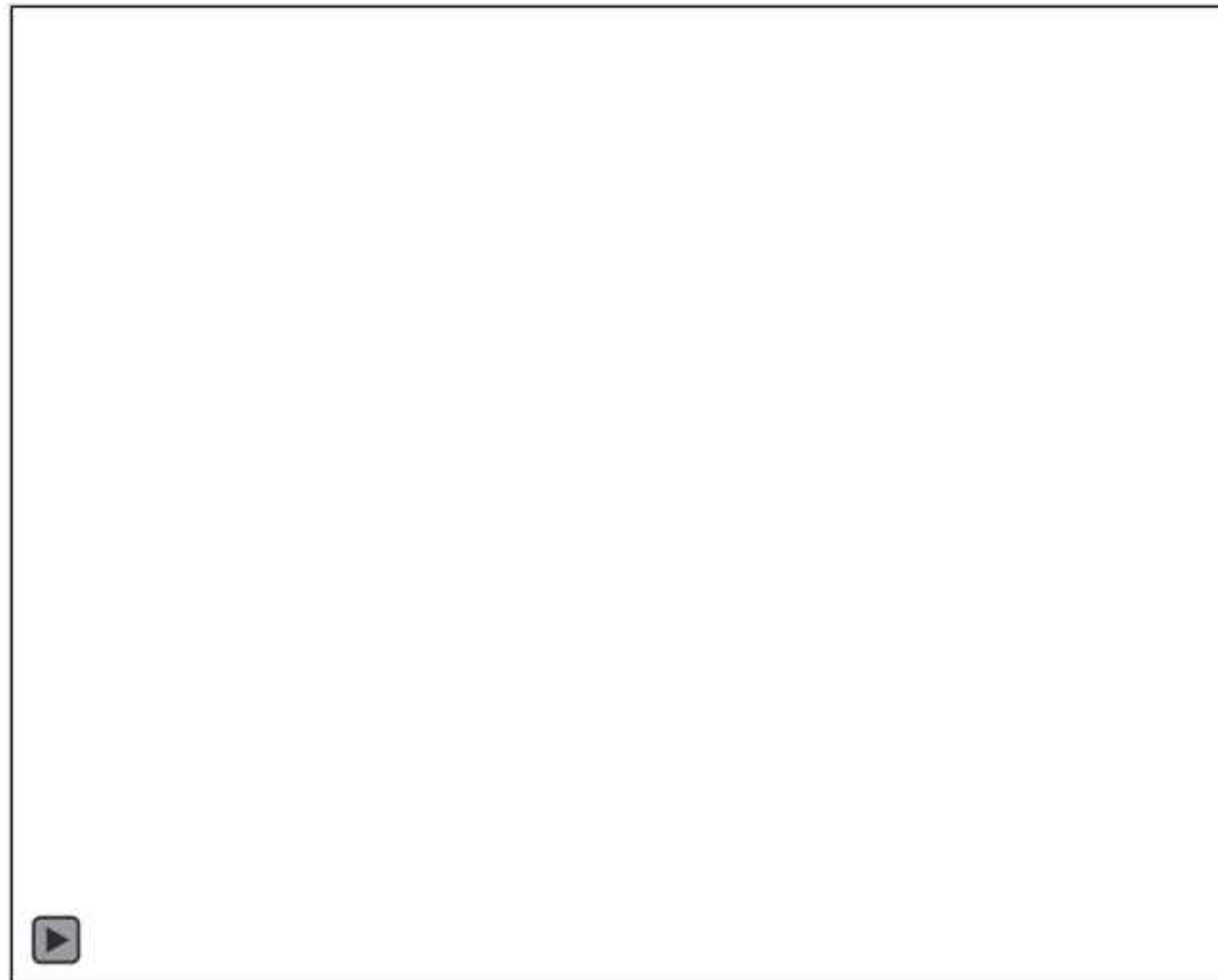
MEZZA PIROETTA AL PASSO

Correzioni

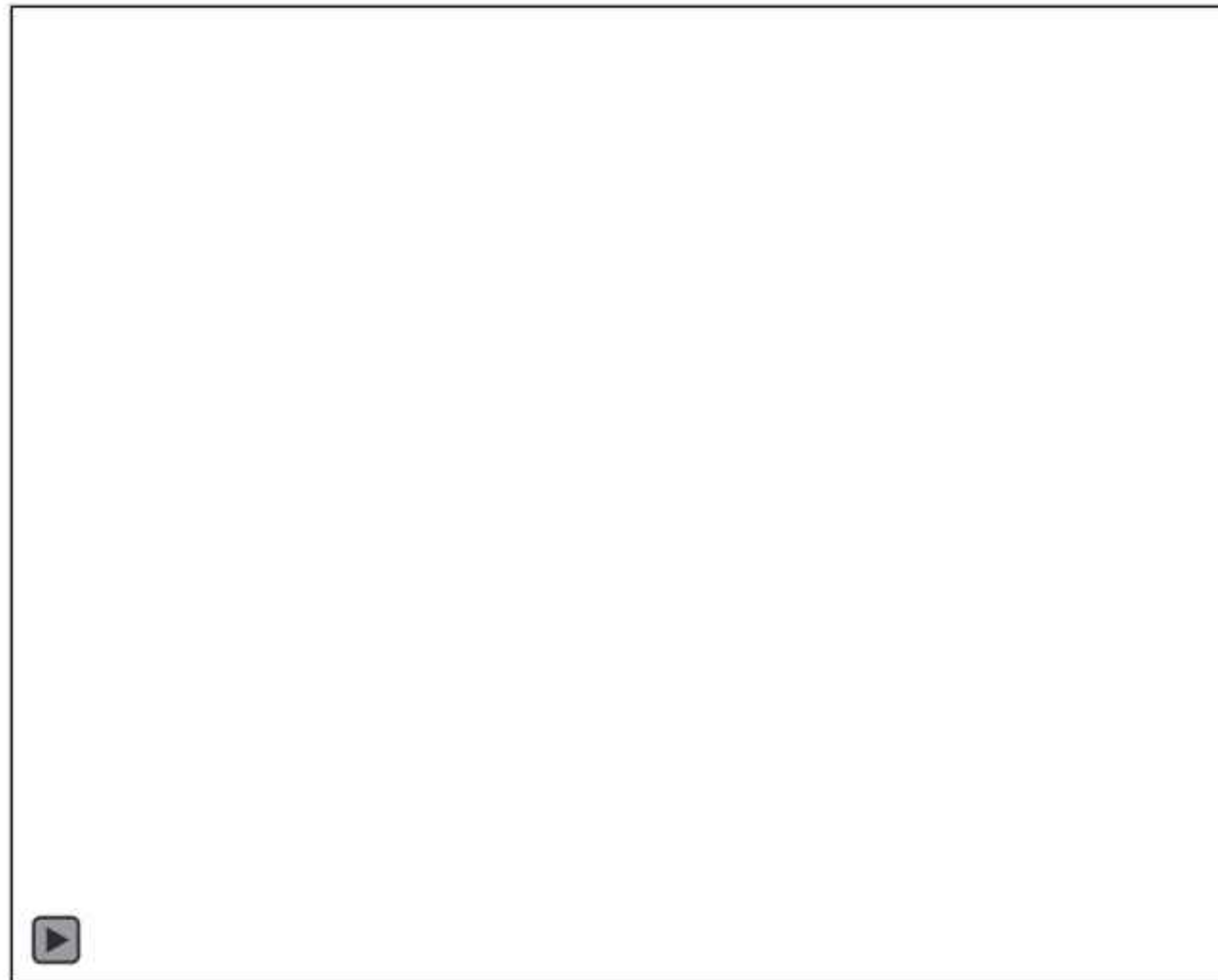
- Richiedere una rotazione più larga
- Richiedere un quarto di giro e poi montare dritti in avanti
- Quadrato
- Cedere con la redine interna



MEZZA PIROETTA AL PASSO (SX)



MEZZA PIROETTA AL PASSO (DX)



DOMANDE DI AUTOVERIFICA

11. Le Rotazioni, mezzo giro sulle anche

a. Cosa è e come deve essere eseguito un mezzo giro sulle anche?

b. Errori più comuni e relativo lavoro di correzione

c. Differenze tra mezzo giro e mezza piroetta al passo

d. A cosa serve una mezza piroetta al passo?

e. Errori più comuni e il loro lavoro di correzione

MEZZA PIROETTA (PIROETTA) AL GALOPPO (1 DI 6)

E' una rotazione di 180 gradi eseguita su due piste, con un raggio uguale alla lunghezza del cavallo e il treno anteriore che ruota intorno alle anche. Sono richieste 3 o 4 falcate

- Nella mezza piroetta gli anteriori e il posteriore esterno si spostano intorno al posteriore interno.
- Il posteriore interno procede quasi sul posto, e il posteriore esterno descrive un circolo il più piccolo possibile
- Il cavallo deve essere leggermente flesso nella direzione in cui gira
- Rimane nella mano con un leggero contatto
- Gira in modo fluido
- Mantiene la sequenza del ritmo delle battute
- La nuca deve restare il punto più alto durante tutto il movimento
- Impulso e il ritmo devono essere mantenuti

MEZZA PIROETTA (PIROETTA) AL GALOPPO (2 DI 6)

Scopi della piroetta e della mezza piroetta al galoppo

- Mostrare la disponibilità del cavallo a ruotare intorno al posteriore interno su un piccolo raggio
- Leggermente flesso nella direzione del movimento mentre mantiene l'impulso e una precisa sequenza delle battute del galoppo
- Restando diritto e in equilibrio prima e dopo la figura
- Nella piroetta e mezza piroetta al galoppo i giudici dovrebbero poter riconoscere un'autentica falcata di galoppo sebbene gli arti del bipede diagonale (posteriore interno e anteriore esterno) non si posino simultaneamente

MEZZA PIROETTA (PIROETTA) AL GALOPPO (3 DI 6)

Requisiti della piroetta e della mezza piroetta al galoppo

- Regolarità
- Impulso
- Riunione
- Dimensione
- Flessione nella mezza piroetta
- Tendenza ad avanzare
- Mantenimento del tempo del galoppo



MEZZA PIROETTA (PIROETTA) AL GALOPPO (4 DI 6)

Progressione

- Sicurezza nell'esecuzione del galoppo riunito e padronanza nell'esecuzione delle appoggiate al galoppo in entrambe le direzioni
- Capacità di flettere il cavallo
- Stabilità dell'assetto
- Nel circolo, richiedere 2 o 3 falcate di galoppo molto riunito (quasi sul posto)
- Spirale al galoppo in groppa in dentro/spalla in dentro
- Mezza piroetta da lavoro (con un diametro più grande)
- Da una mezza volta

MEZZA PIROETTA (PIROETTA) AL GALOPPO (5 DI 6)

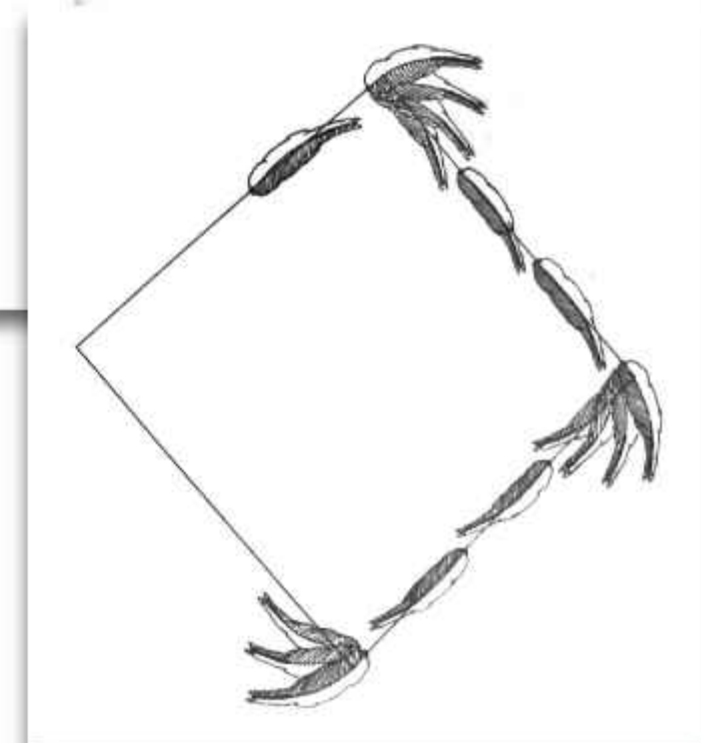
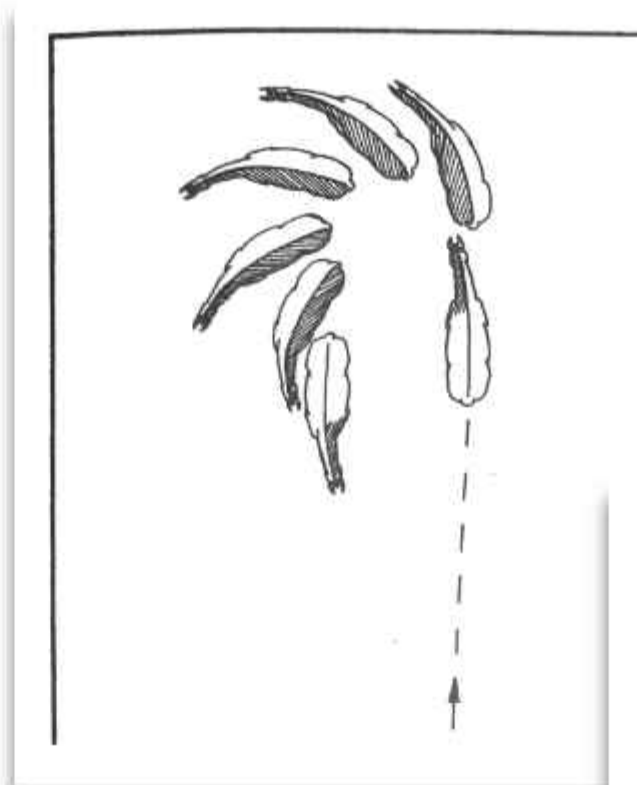
Errori

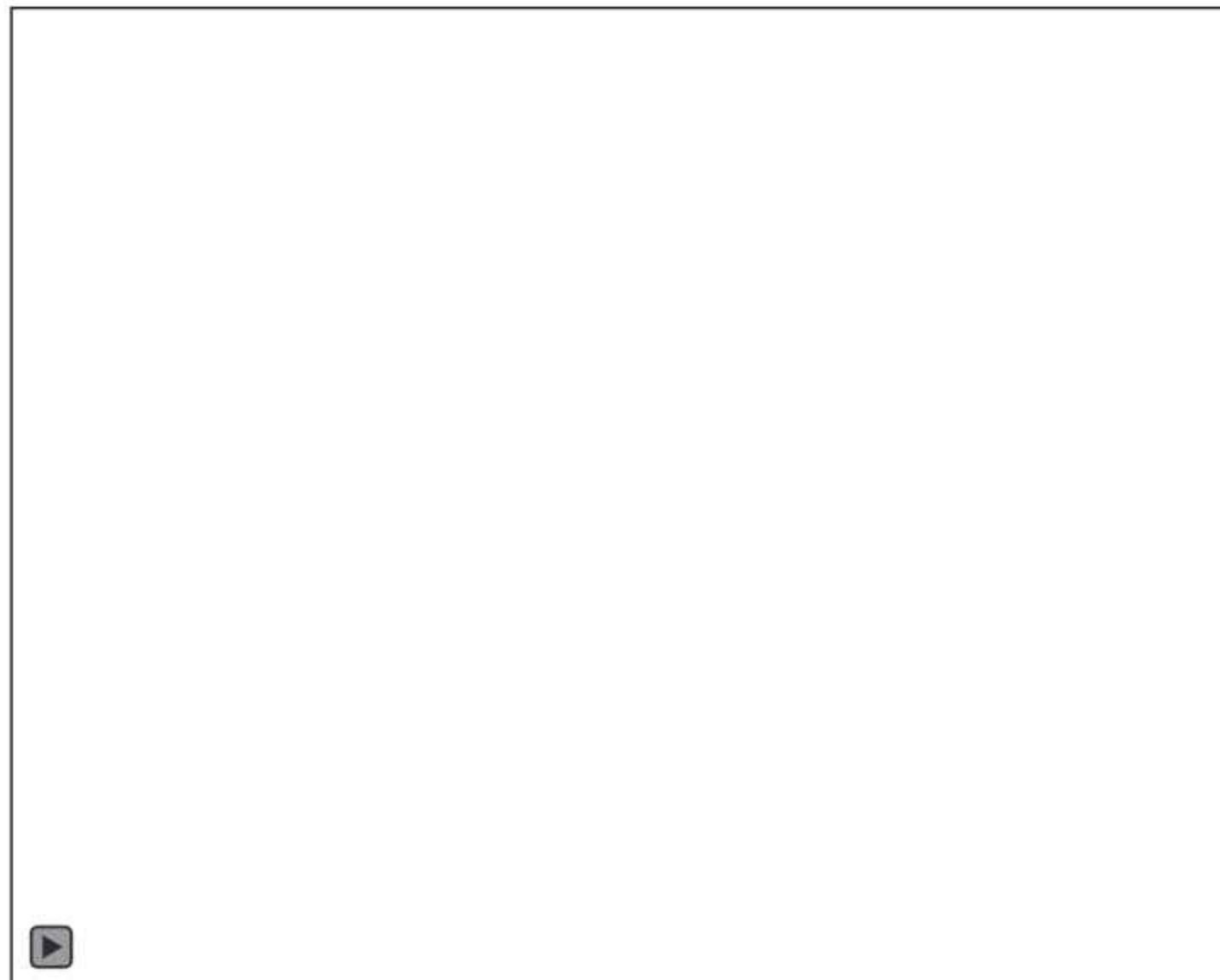
- Perdita della sequenza
- Battuta pari dei posteriori
- Troppo o troppo poca flessione
- Testa basculata
- Flessione contraria al senso di marcia
- Contatto
- Cavallo che cade sulle spalle/perdita d'equilibrio
- Diametro troppo grande
- Groppa che sbanda all'esterno
- Cavallo che anticipa e si "butta all'interno"
- Perdita di contatto sulla redine esterna
- Cavaliere che non resta in baricentro
- Cavaliere che sposta il peso di lato
- Cercare di rientrare sulla linea originale spingendo il cavallo di lato

MEZZA PIROETTA (PIROETTA) AL GALOPPO (6 DI 6)

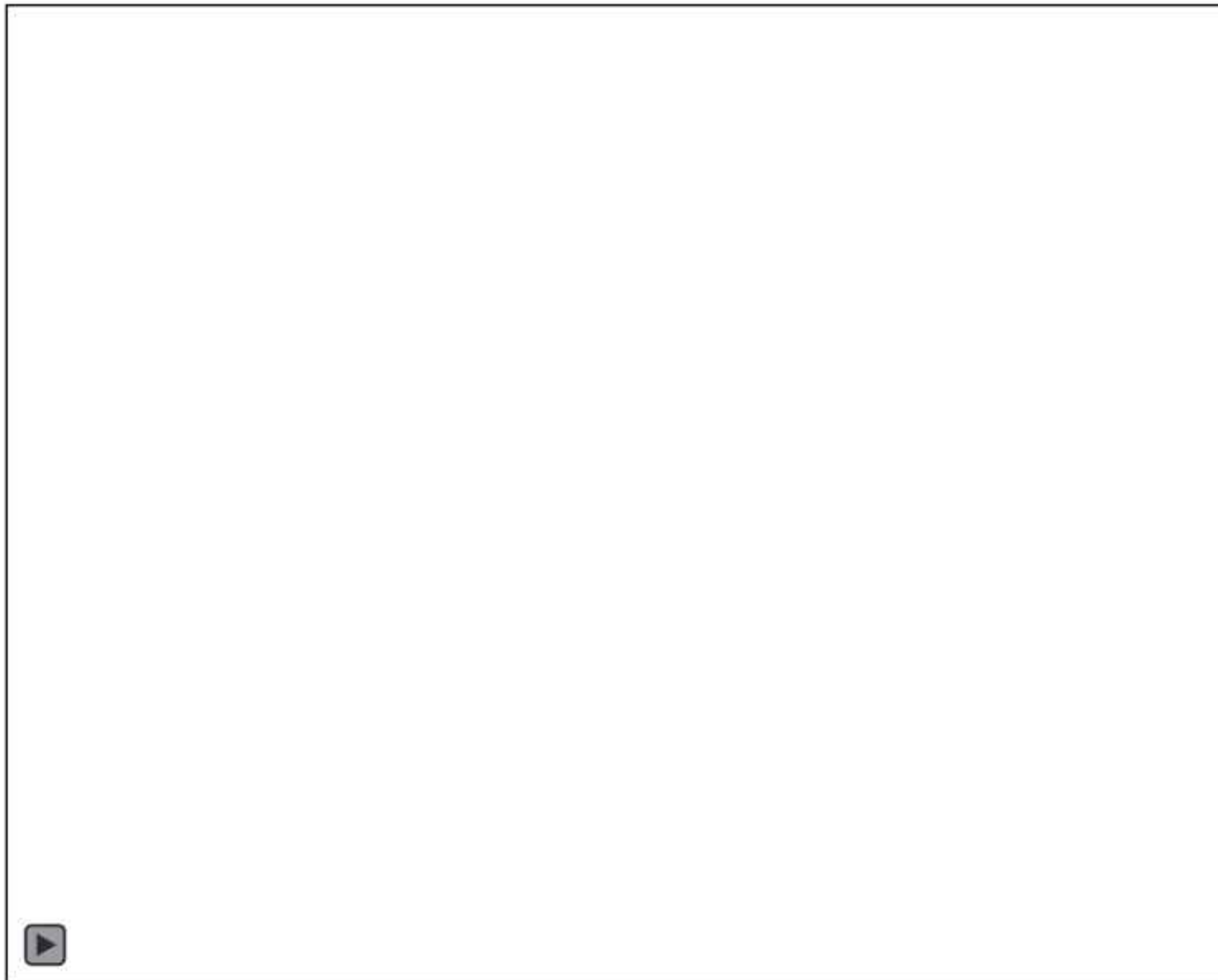
Correzioni

- Richiedere una rotazione più larga
- Richiedere un quarto di giro e poi montare dritti in avanti
- Quadrato
- Scelta del luogo dove richiedere l'esercizio (sulla pista, nell'angolo, sulla linea di centro)
- Cedere con la redine interna
- Intervallare qualche tempo in groppa in dentro in circolo con una transizione in avanti





MEZZA PIROETTA AL GALOPPO A DX (VIDEO)



MEZZA PIROETTA AL GALOPPO A SX (VIDEO)

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

11. Le Rotazioni, mezza piroetta al galoppo

- a. Cosa è e come deve essere eseguita?
- b. Scopo della mezza piroetta al galoppo
- c. Cosa deve saper fare il binomio per poter lavorare su questa figura?
- d. Descrivi la progressioni di insegnamento per una mezza piroetta al galoppo
- e. Errori più comuni e relativo lavoro di correzione
- f. A cosa serve una mezza piroetta al passo?

- g. Errori più comuni e il loro lavoro di correzione

I MOVIMENTI LATERALI (1 DI 2)

IL LAVORO SU DUE PISTE

Si definisce il movimento laterale quando il cavallo non solo procede in avanti ma procede in avanti e di lato

Scopi

- Aumenta l'equilibrio e la flessibilità della spalla e delle anche del cavallo
- Come ginnastica per aumentare la libertà di spalle e l'impegno dei posteriori
- Sviluppano e rinforzano i muscoli adduttori (fase di incrocio) e abduttori (fase di apertura) del cavallo
- Aumentano la rispondenza agli aiuti (cessione alla gamba)
- Per aumentare la decontrazione (cessione alla gamba)

I MOVIMENTI LATERALI (2 DI 2)

IL LAVORO SU DUE PISTE

Quando

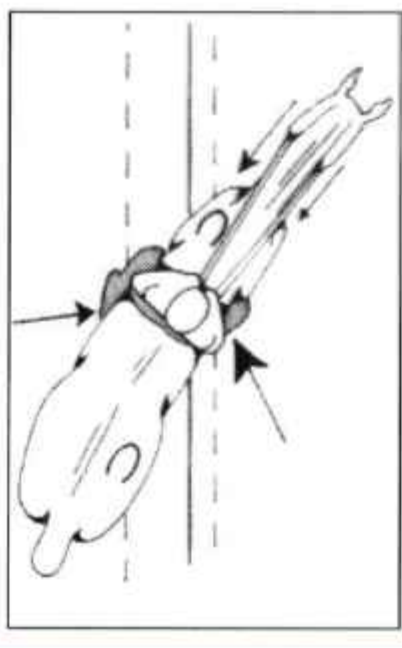
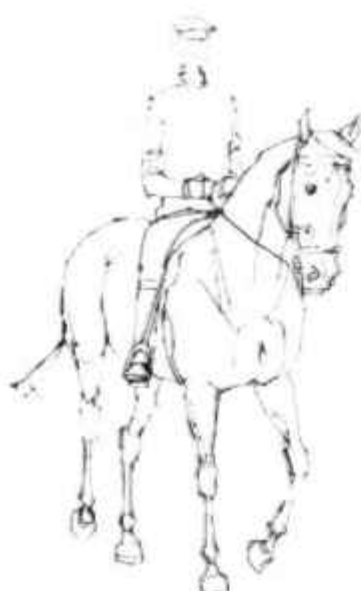
- Per sensibilizzare il cavallo agli aiuti
- Per aumentare la decontrazione
- Come ginnastica per impegnare il posteriore
- Per sviluppare e migliorare la riunione

Si distinguono:

- Cessione alla gamba
- Spalla in dentro
- Travers
- Renvers
- Appoggiata

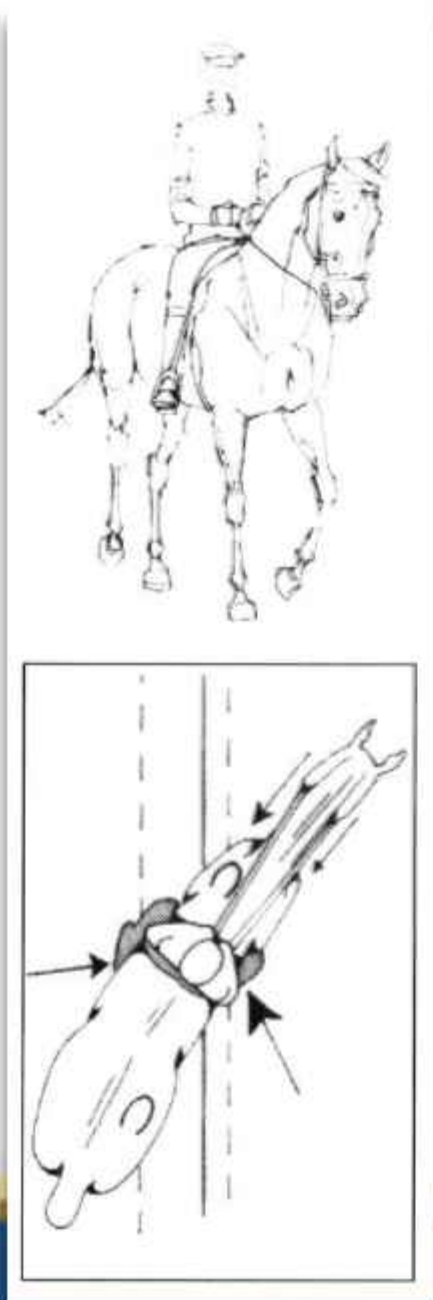
Nella Spalla in dentro, Renvers, Travers e Appoggiate si sviluppa e si aumenta l'ingaggio del posteriore e quindi richiede e migliora la riunione

CESSIONE ALLA GAMBA (1 DI 9)



- Si esegue al trotto al passo e al trotto di lavoro
- La cessione alla gamba non richiede che il cavallo sia riunito
- Il cavallo procede in avanti e di lato, con solo una leggera flessione alla nuca nella direzione opposta a quella del movimento (deve essere possibile scorgere appena l'arcata sopracigliare)
- Gli arti del lato interno scavalcano e incrociano quelli del lato esterno
- Il cavallo procede su quattro linee

CESSIONE ALLA GAMBA (2 DI 9)

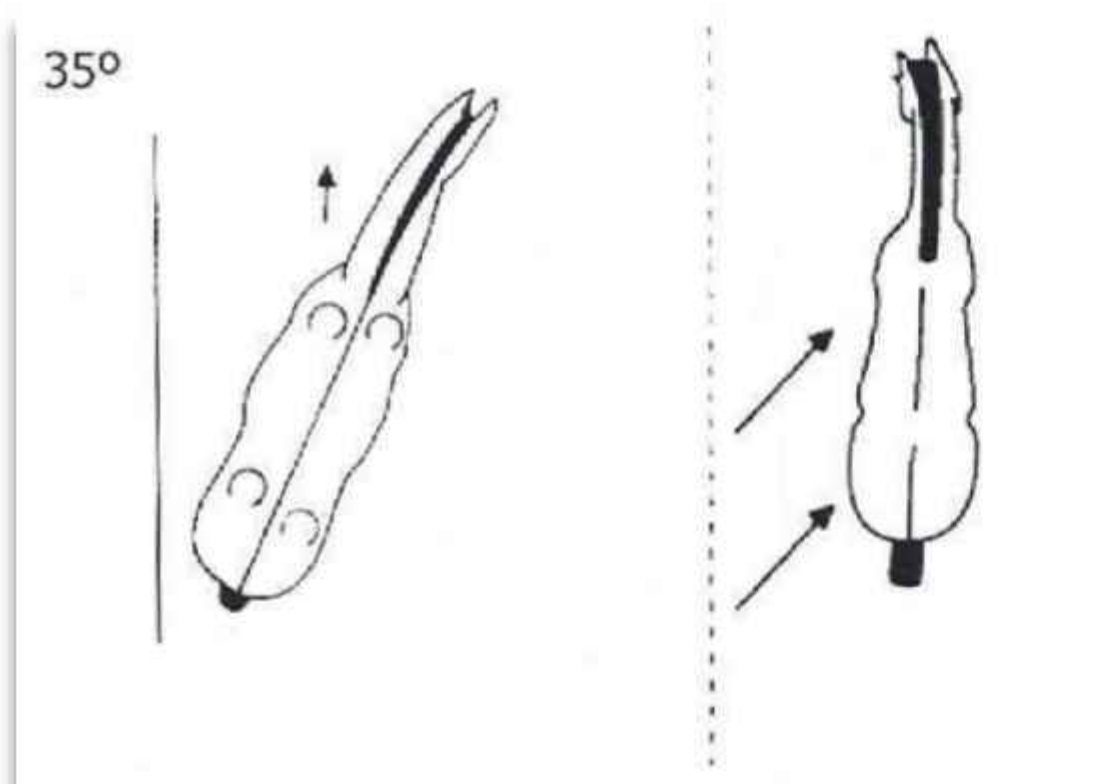


Scopi

- Sensibilizzare il cavallo alla gamba
- Dimostrare la decontrazione
- Migliorare l'elasticità
- Migliora la facilità dei movimenti

CESSIONE ALLA GAMBA (3 DI 9)

Dove



- Sulla diagonale
 - Il cavallo parallelo ai lati lunghi
 - Gli anteriori precedono i posteriori
- Lungo la parete
 - Angolo di 35°

CESSIONE ALLA GAMBA (4 DI 9)

Come

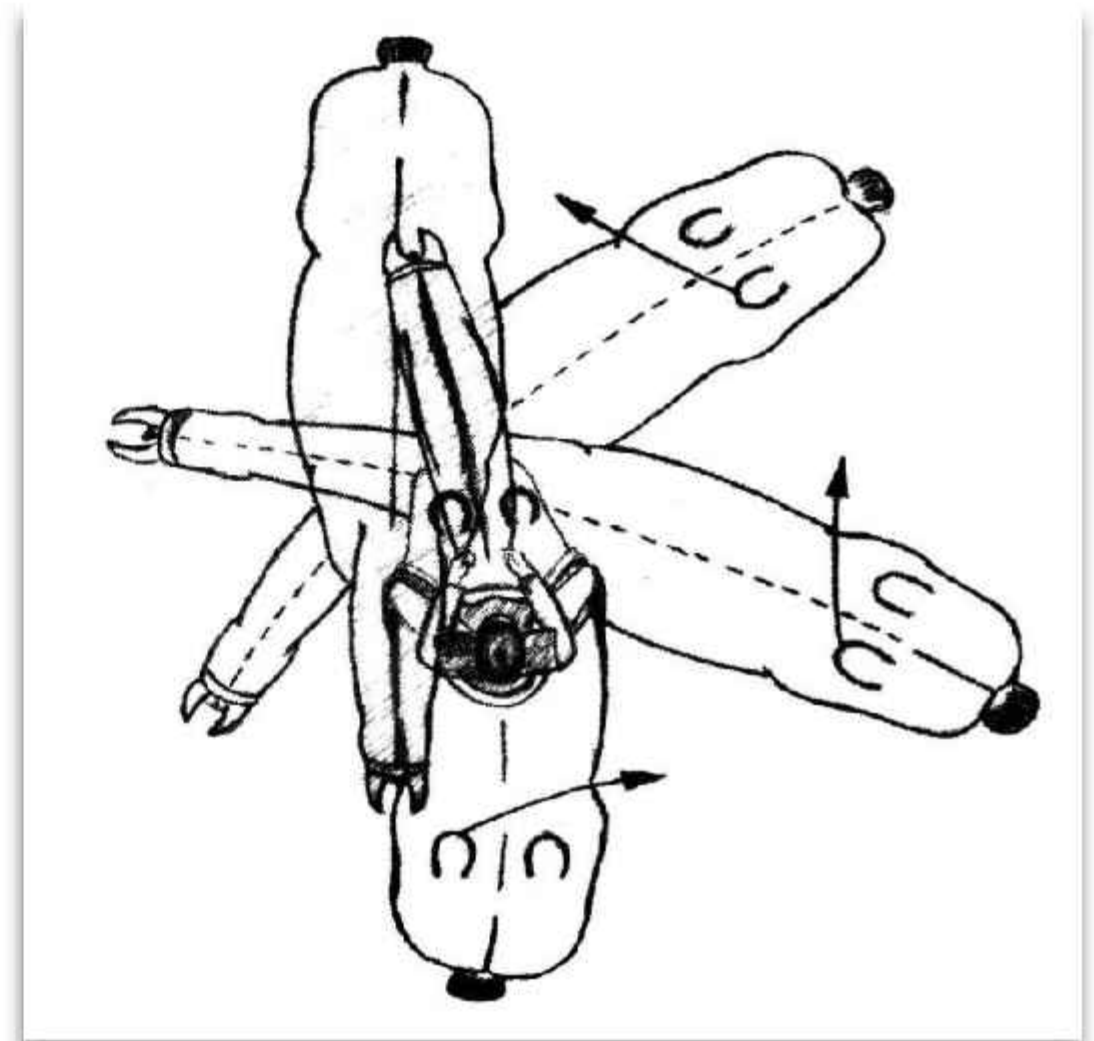
- Peso sull'ischio interno
- La gamba interna si posiziona più indietro dell'esterna e spinge in avanti e di lato
- La gamba esterna, al sottopancia, impedisce che il cavallo sbandi con la groppa e aiuta l'interna a spingere in avanti
- La redine interna chiede flessione
- La redine esterna contiene

CESSIONE ALLA GAMBA (5 DI 9)

PROGRESSIONE

Mezzo giro sulle spalle

- Sulla pista alt
- Si richiede flessione all'esterno del maneggio
- Con l'aiuto della gamba "esterna" si richiede al cavallo di spostare la groppa verso l'interno
- Terminata la rotazione di 180°, nuovamente alt

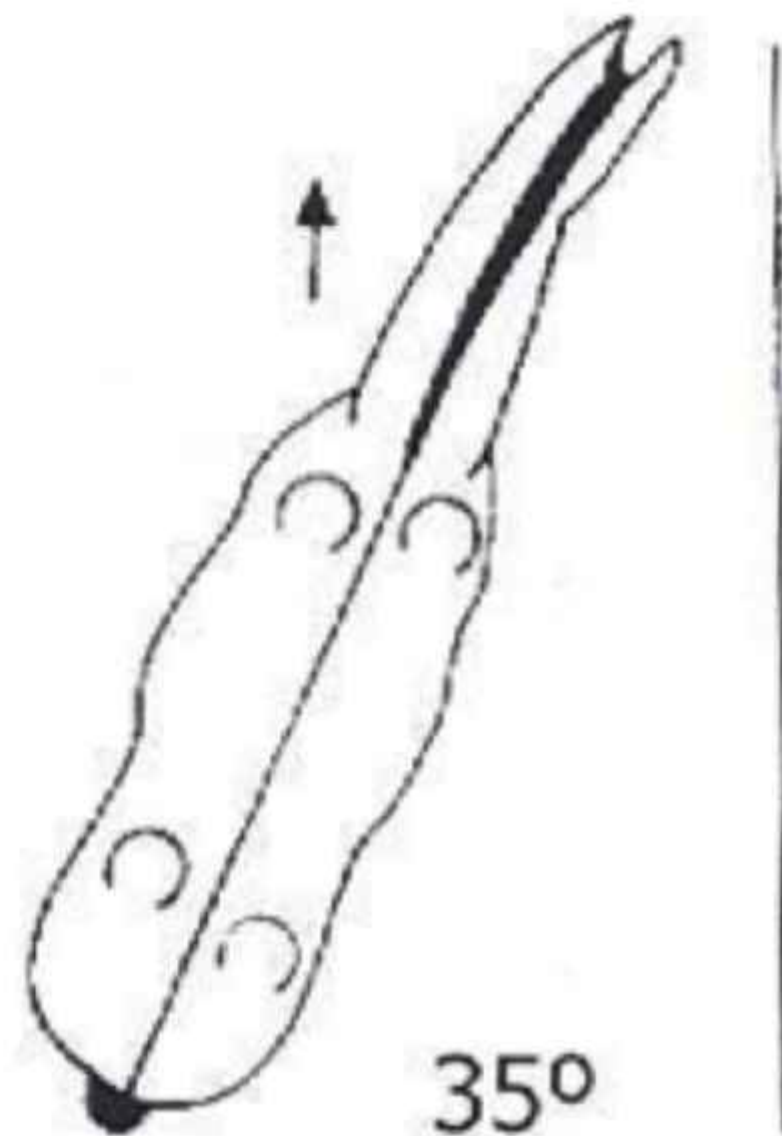


Mezzo giro sulle spalle

CESSIONE ALLA GAMBA (6 DI 9)

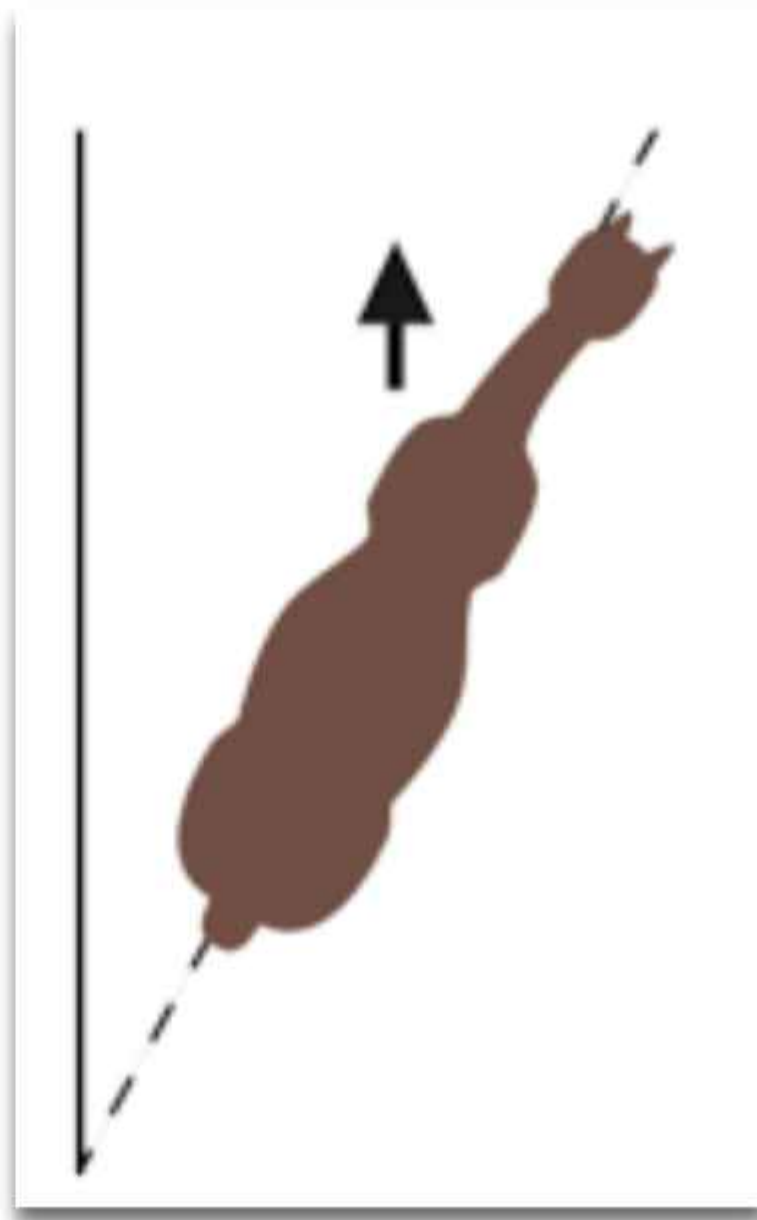
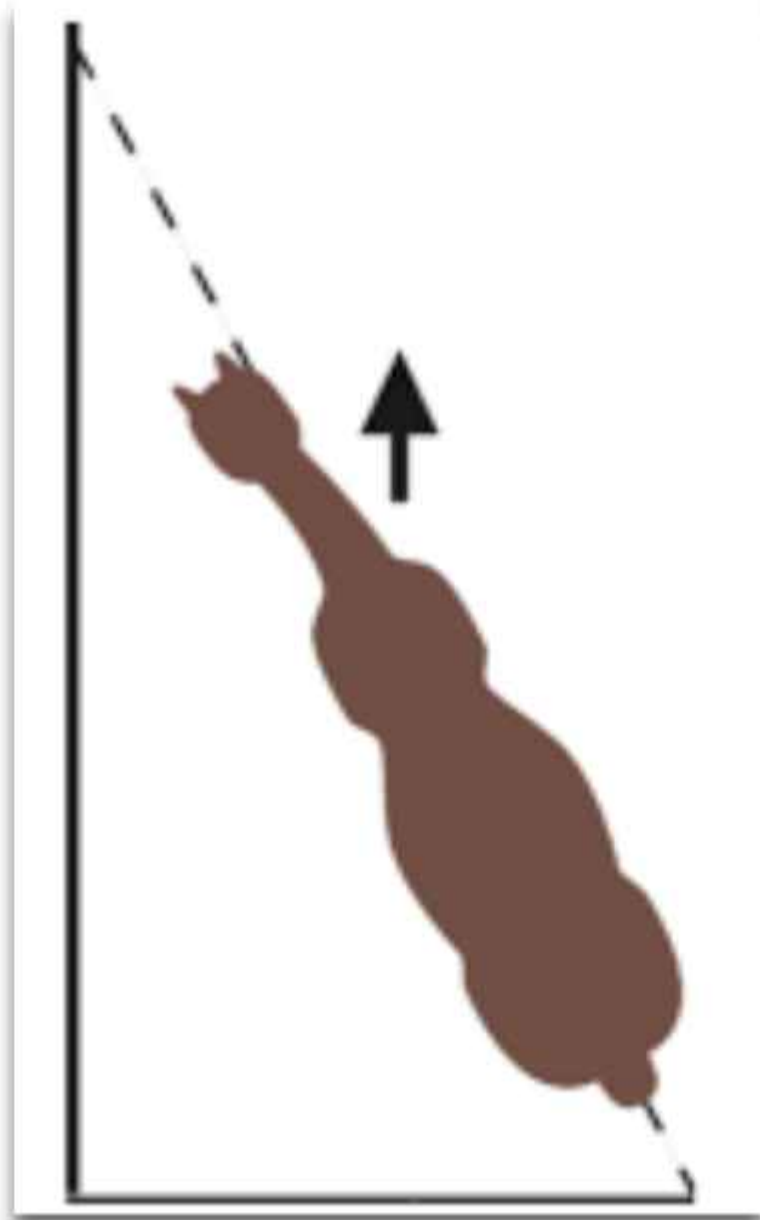
Progressione

- Testa alla parete
- Linea di quarto, cessione verso la parete
- Dal longitudinale, cessione verso la parete
- Dall'angolo raggiungere il longitudinale



CESSIONE ALLA GAMBA (7 DI 9)

Cessione alla
gamba
sinistra con la
testa al muro

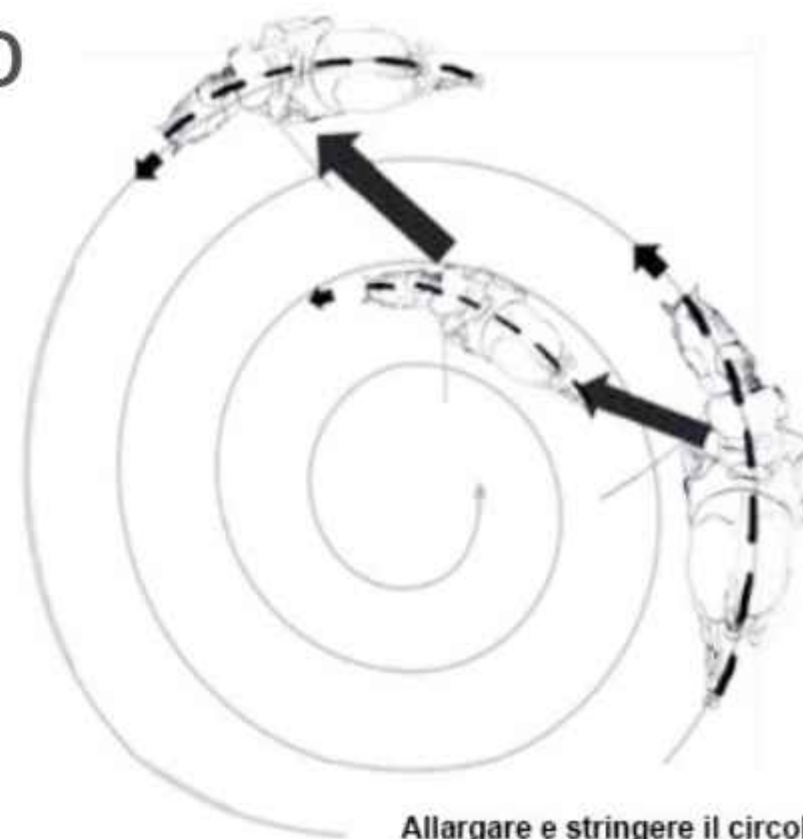
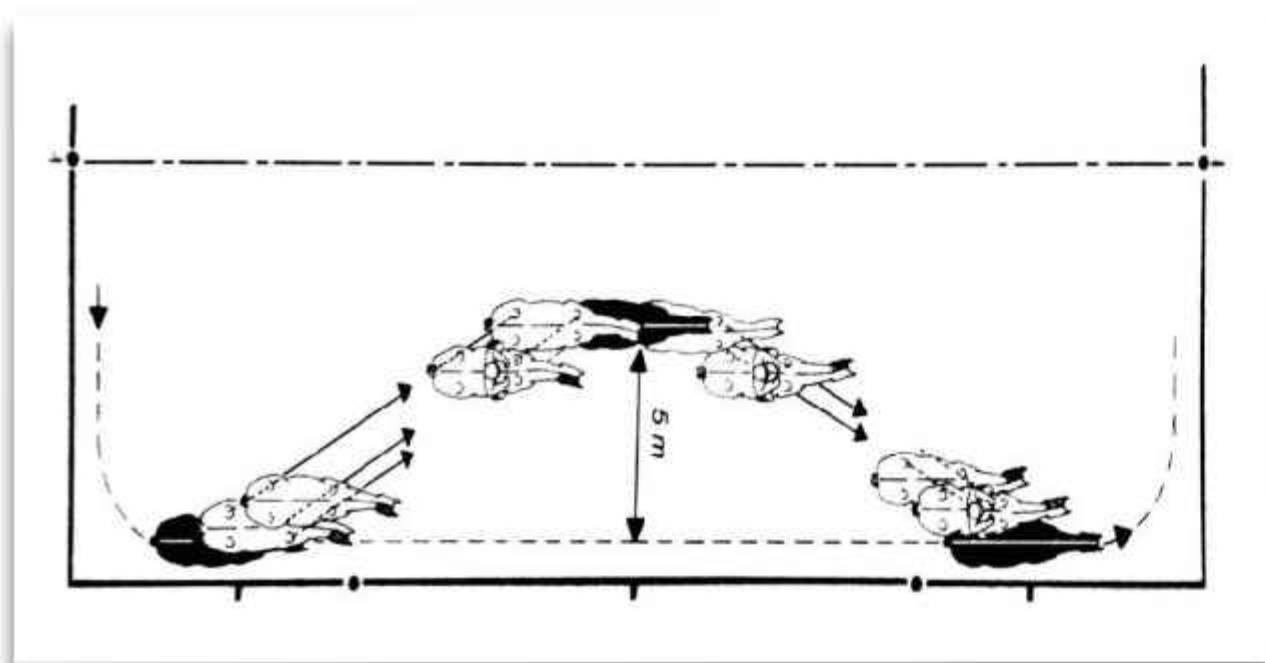


Cessione alla
gamba destra
lungo la parete

CESSIONE ALLA GAMBA (8 DI 9)

Progressione

- Allontanarsi e rientrare sulla pista (5 m.)
- Allargare e stringere il circolo



Allargare e stringere il circolo
in cessione alla gamba



CESSIONE ALLA GAMBA (VIDEO)

CESSIONE ALLA GAMBA (9 DI 9)

Gli Errori

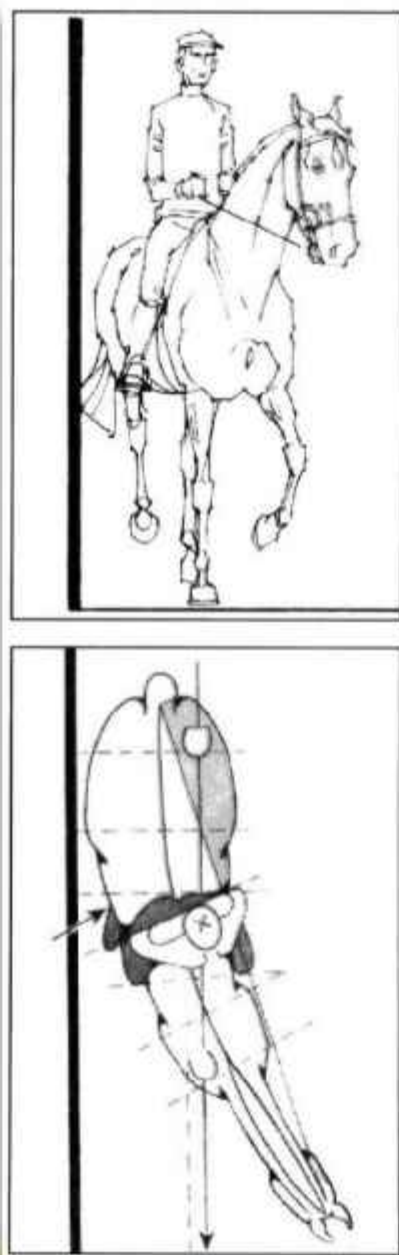
- Troppa, o troppo poca, inclinazione
- Troppa flessione dell'incollatura
- Le anche precedono le spalle
- Mancanza o perdita di impulso
- Contrazioni e irregolarità del movimento
- Contatto irregolare
- Cavaliere seduto all'esterno

Le correzioni

- Iniziare in diagonale
- Dopo pochi tempi di trotto richiedere di procedere dritto e avanzare in modo energico
- Curare scuola degli aiuti
- Cedere contatto con la mano interna

Senza il necessario impegno e fluidità del movimento producono sistematicamente delle resistenze muscolari e para-vertebrali

LA SPALLA IN DENTRO (1 DI 5)



- Il cavallo avanza in avanti e di lato, con una flessione costante dalla nuca alla coda dalla parte opposta alla direzione del movimento
- L'anteriore interno incrocia l'anteriore esterno
- Il posteriore interno avanza sotto la massa e abbassa l'anca corrispondente
- I posteriori avanzano dritti
- La pista è suddivisa in tre linee
 - Posteriore esterno
 - Bipede diagonale esterno
 - Anteriore interno
- A chiusura dell'esercizio il cavallo deve tornare a essere dritto

LA SPALLA IN DENTRO (2 DI 5)

Dove

- In ripresa solo al trotto riunito
- In lavoro (o come ginnastica) a tutte le andature, in linea retta o in curva

Come

- Peso sull'ischio interno
- La gamba interna preme e spinge il posteriore interno in avanti e 'sotto'
- La gamba esterna si arretra e contiene eventuali sbandamenti della groppa o spostamenti laterali
- La redine interna chiede flessione mentre l'esterna evita che il collo si pieghi esageratamente

LA SPALLA IN DENTRO (3 DI 5)

Requisiti essenziali della spalla in dentro:

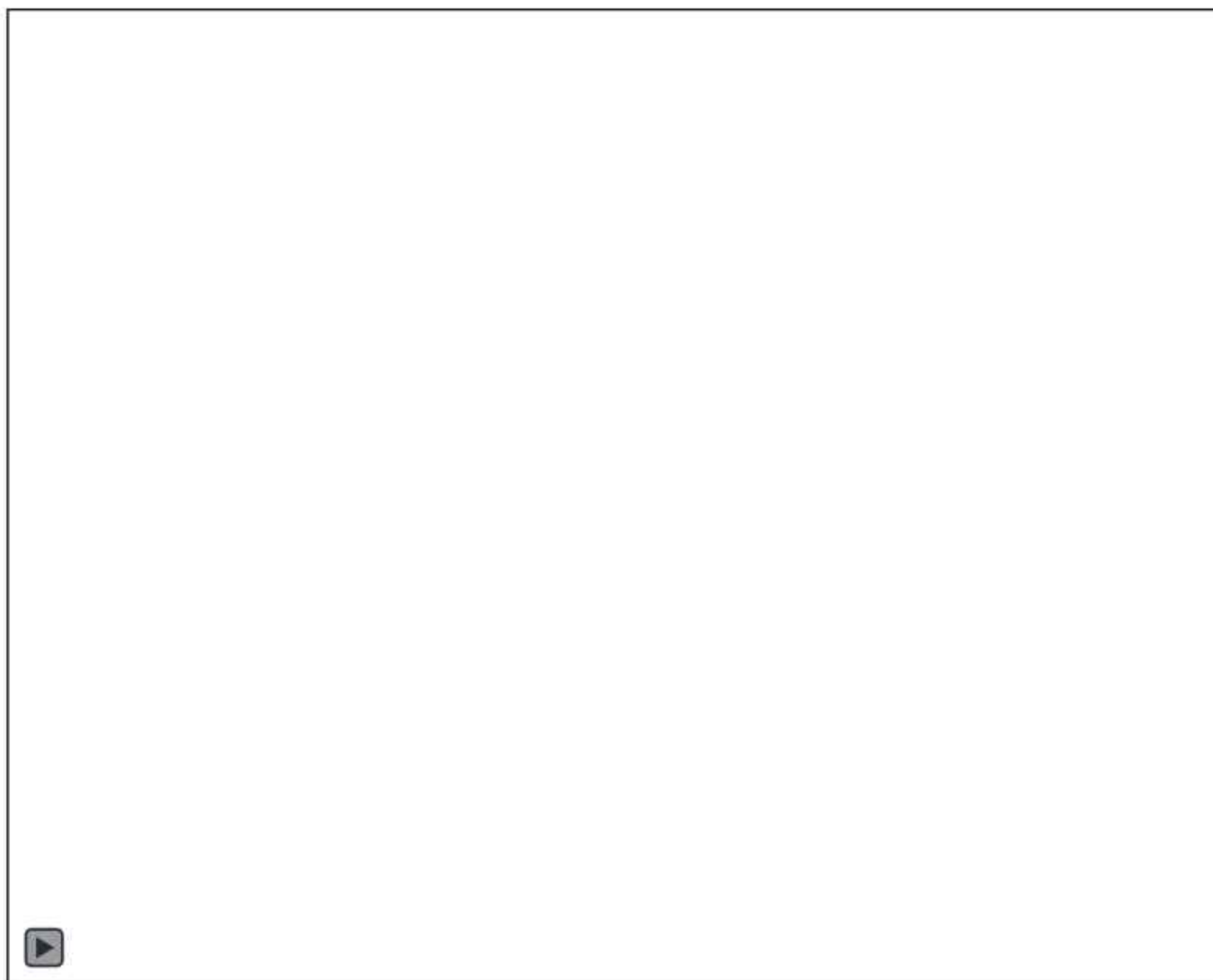
- La qualità del trotto. Ritmo e impulso devono essere mantenuti
- Angolazione costante di 30 gradi. Di fronte o da dietro si devono vedere 3 piste
- La flessione corretta e uniforme
- L'ingaggio del posteriore interno
- Gli arti posteriori non devono incrociare
- Contatto leggero e stabile con la nuca punto più alto
- La riunione, l'equilibrio e fluidità

SPALLA IN DENTRO (4 DI 5)

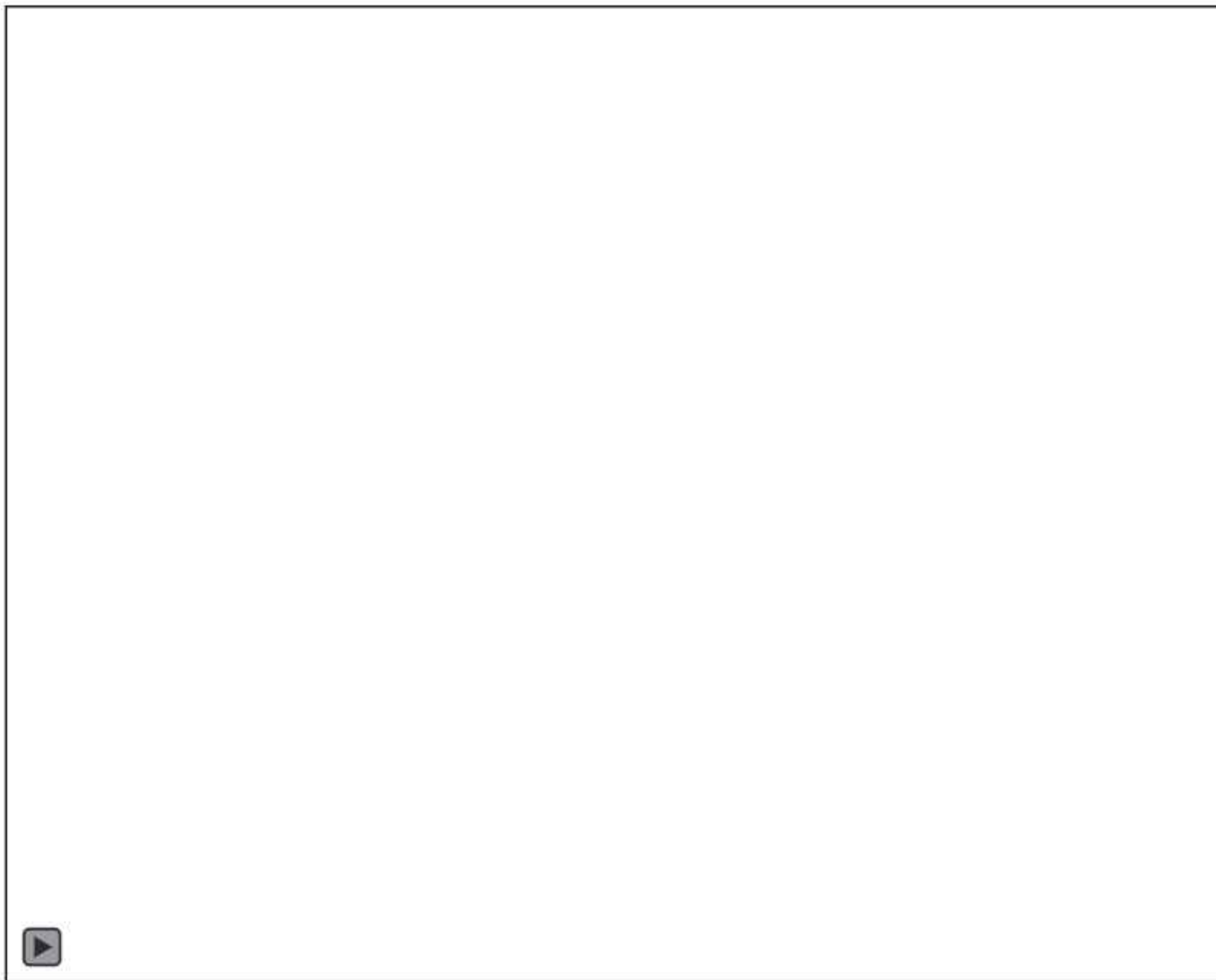
PROGRESSIONE

- Quando richiedere una spalla in dentro:
 - Sulla pista
 - Dopo una volta di 8 metri
 - Dopo un angolo
 - Sulla linea di quarto o pista interna
 - In combinazione con altri esercizi





LA SPALLA IN DENTRO A DESTRA (VIDEO)



LA SPALLA IN DENTRO A SINISTRA (VIDEO)

LA SPALLA IN DENTRO (5 DI 5)

Gli Errori

- Piego insufficiente, esagerato o testa storta
- Posizione del cavallo troppo angolata
- Il cavallo scappa con la groppa all'esterno
- Il cavallo cade sulla spalla interna
- Andatura irregolare (perdita equilibrio)
- Diminuisce o perde attività e/o impulso
- Mancanza di decontrazione
- Errori di contatto

Le Correzioni

- Il cavaliere deve poter distinguere la cessione alla gamba dalla spalla in dentro
- Montare dritti chiedendo solo spalla in avanti
- Cedere il contatto sulla redine interna
- Eseguire solo brevi tratti e poi montare energicamente in avanti
- Alternare la spalla in dentro a dei cerchi di 10 m.
- Montare cerchi e serpentine per migliorare il piazzamento

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

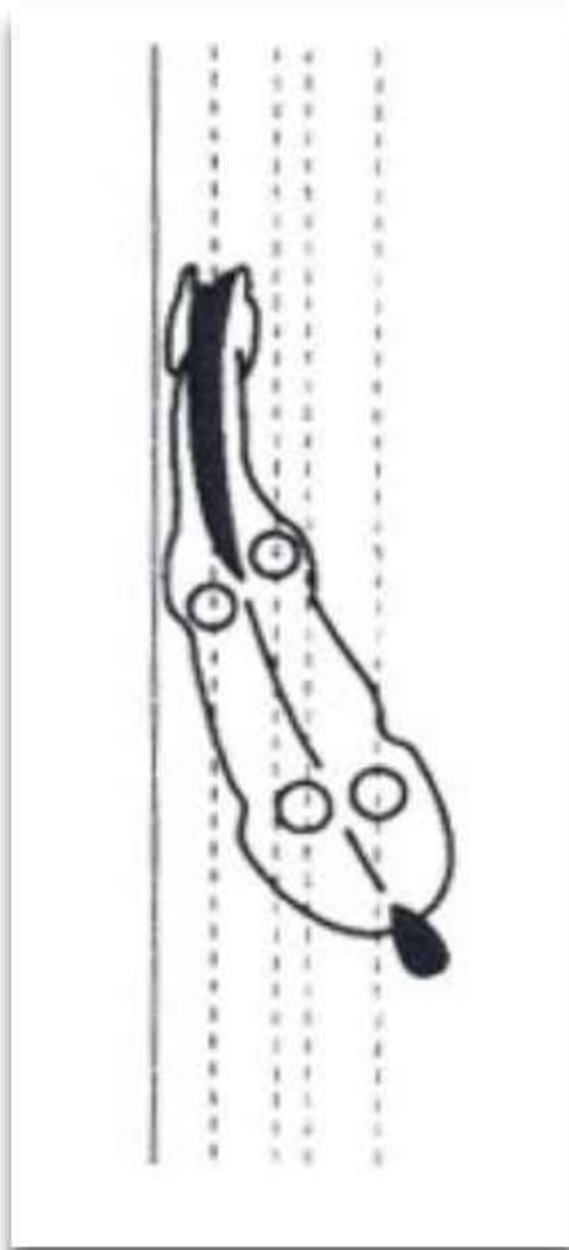
12.1 Movimenti Lateralali

1. Cosa si intende per movimento laterale e a cosa serve?
2. A cosa serve e come deve essere eseguita una cessione alla gamba?
3. Descrivi la progressione di insegnamento
4. Elenca gli errori più comuni e relative correzioni
5. Cosa si intende per spalla in dentro e come si chiede eseguire?
6. La progressione d'insegnamento nella spalla in dentro

7. Gli errori più comuni e la loro correzione

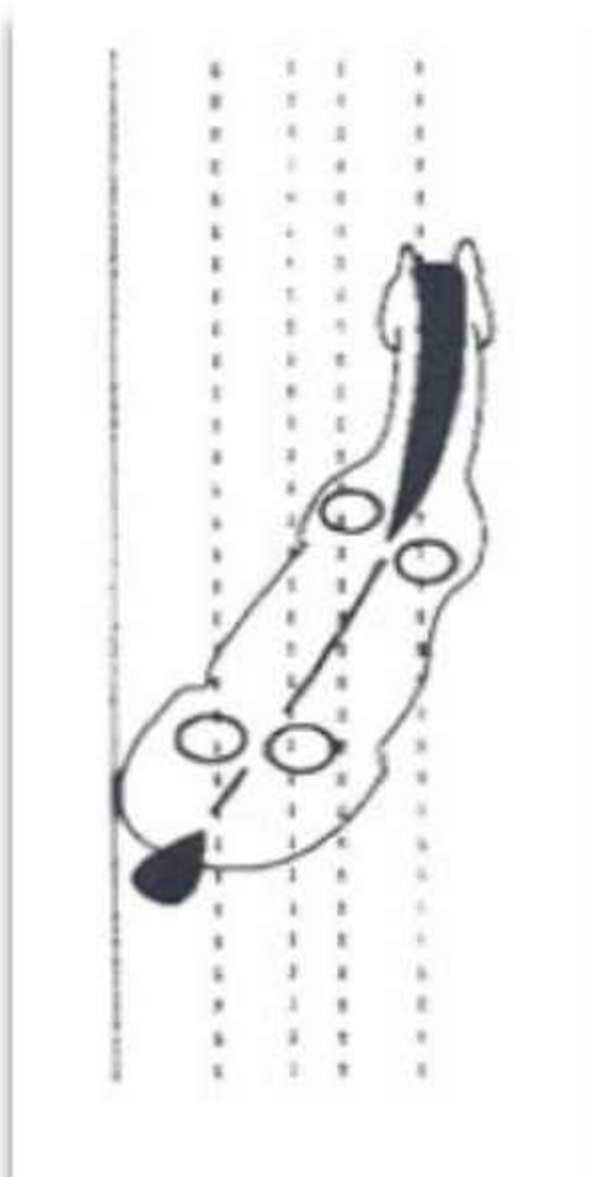
8. Le differenze tra spalla in dentro e cessione alla gamba?

IL TRAVERS E IL RENVERS (1 DI 6)



- Il travers/renvers si esegue a tutti e tre le andature
- Il cavallo avanza leggermente piegato intorno alla gamba interna
- Angolo maggiore della spalla in dentro
- Quattro tracce (incrociano anche i posteriori)
- Gli arti del lato esterno scavalcano quelli del lato interno
- Il cavallo avanza nella direzione verso cui è piegato e flesso
- Il posteriore interno avanza sotto la massa, abbassando l'anca corrispondente
- La linea della fronte e del naso deve essere a 90° rispetto il muro

IL TRAVERS E IL RENVERS (2 DI 6)



Renvers. E' come il travers, solo con la groppa invece che la testa dalla parte del muro

IL TRAVERS E IL RENVERS (3 DI 6)

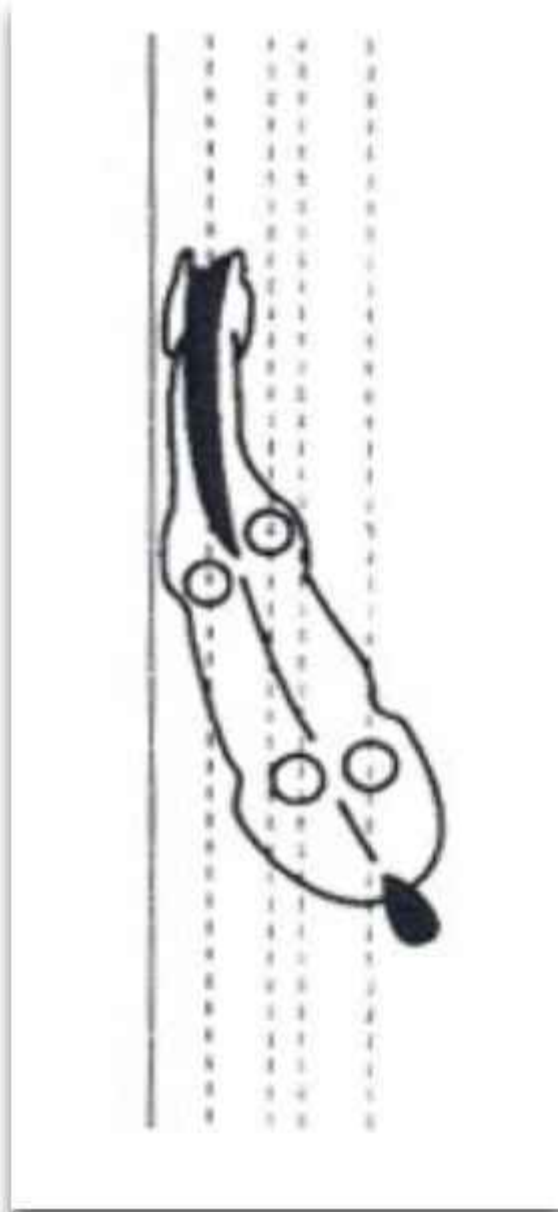
- Dove

- Lungo la pista (35°)
- Sulla diagonale (appoggiata)
- Nel circolo

Come

- Il cavaliere si siede sull'ischio interno
- Premendo con la gamba esterna, sposta la groppa del cavallo all'interno
- La gamba interna preme all'altezza del sottopancia, piegando il costato e invitando il posteriore interno a un maggior impegno
- La redine interna chiede flessione
- La redine esterna la controlla e contiene la spalla esterna
- La linea della fronte e del naso deve costruire un angolo di 90° con la parete

IL TRAVERS E IL RENVERS (4 DI 6)



Scopi del travers/renvers:

- mostrare un trotto riunito fluido su una linea dritta e una corretta flessione. Gli arti anteriori e posteriori si incrociano; equilibrio e cadenza sono mantenuti costanti.

Requisiti del travers/renvers:

- la qualità del trotto. Ritmo e impulso devono essere mantenuti costanti.
- la flessione corretta e uniforme è uno degli elementi di maggior importanza nel travers.
- L'ingaggio e la capacità di portare peso del posteriore interno con una tendenza a muoversi in avanti e lateralmente.
- incrocio degli arti anteriori e posteriori.
- il contatto leggero e stabile con la nuca quale punto più alto.
- la riunione, l'equilibrio e la fluidità

IL TRAVERS E IL RENVERS (5 DI 6)

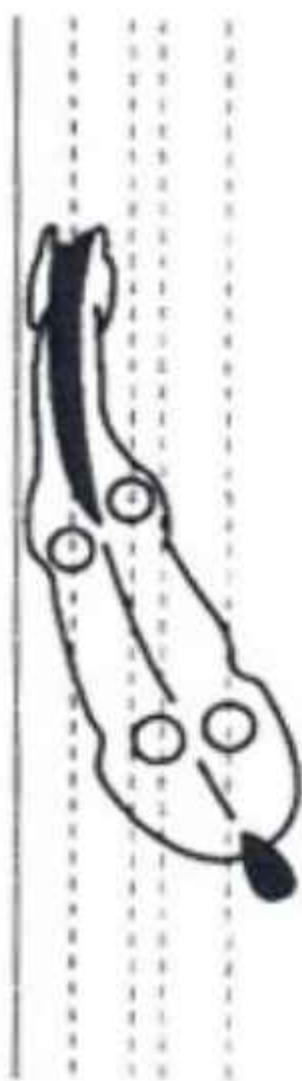
Progressione del Travers:

- In travers è la groppa deve lasciare la pista e all'inizio è meglio impostarla dopo un angolo o una volta. Alla fine del travers si riporta la groppa sulla pista (senza alcuna contro-flessione della nuca/incollatura) come per la fine di un circolo

Progressione del renvers:

- Dopo il secondo angolo del lato corto impostare le spalle come per iniziare una serpentina
- Pista interna, renvers, portare lentamente il cavallo sulla pista
- Dopo un mezzo giro sulle anche; prima dell'ultimo passo, mantenendo il cavallo nel piazzamento, lo si guida in avanti in renvers
- Il renvers può anche essere insegnato da una spalla in dentro: Dopo l'angolo si richiede una spalla in dentro e dopo qualche tempo si richiede la flessione e il piazzamento nel renvers. Il cavaliere deve cambiare gli aiuti di mano, gamba e peso e fare attenzione che ritmo e impulso rimangano inalterati

IL TRAVERS E RENVERS (6 DI 6)



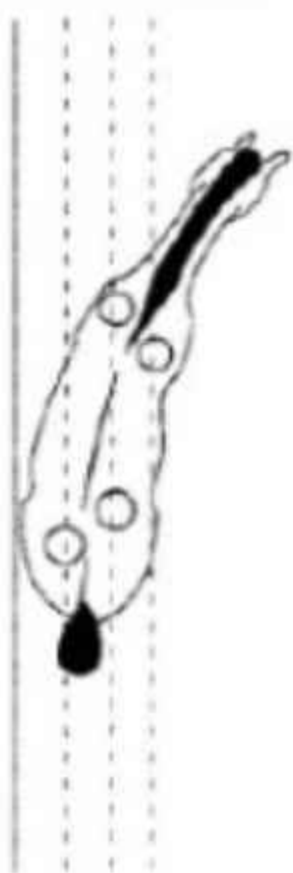
Errori

- Perdita di ritmo e di regolarità
- Non si flette al costato
- Schiena rigida
- Perde impulso
- Troppa o troppo poca flessione dell'incollatura
- Testa basculata
- Cavaliere seduto all'esterno (il posteriore interno non è sotto la massa ma si appoggia di lato)

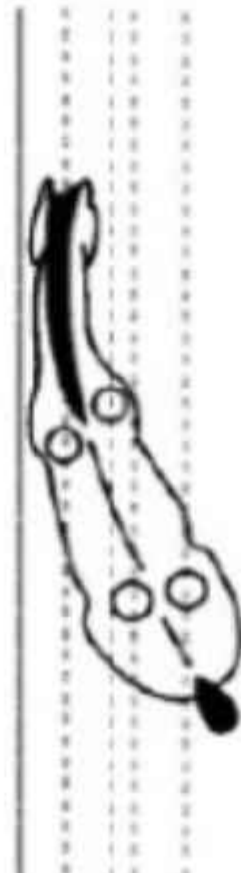
Correzioni

- Transizioni all'interno della stessa andatura
- Far precedere la richiesta da un circolo
- Richiedere meno angolazione per aiutare a mantenere la spinta in avanti
- Controllo dell'azione delle gambe
- Utile ritornare su un circolo di 20 metri e spingere il cavallo con la gamba interna nella redine esterna

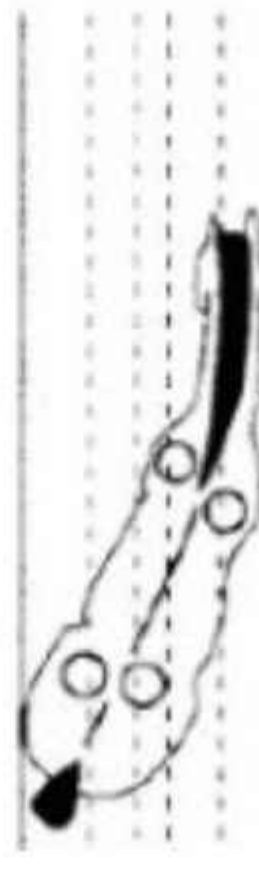
I MOVIMENTI LATERALI A CONFRONTO



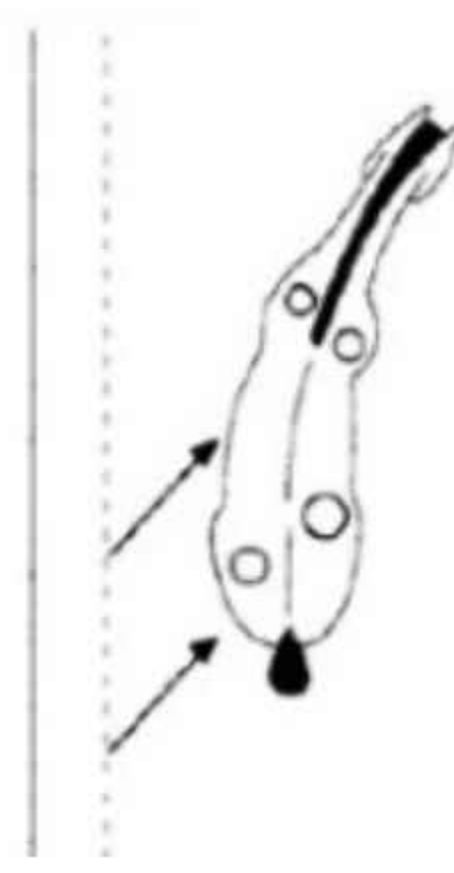
Spalla in dentro



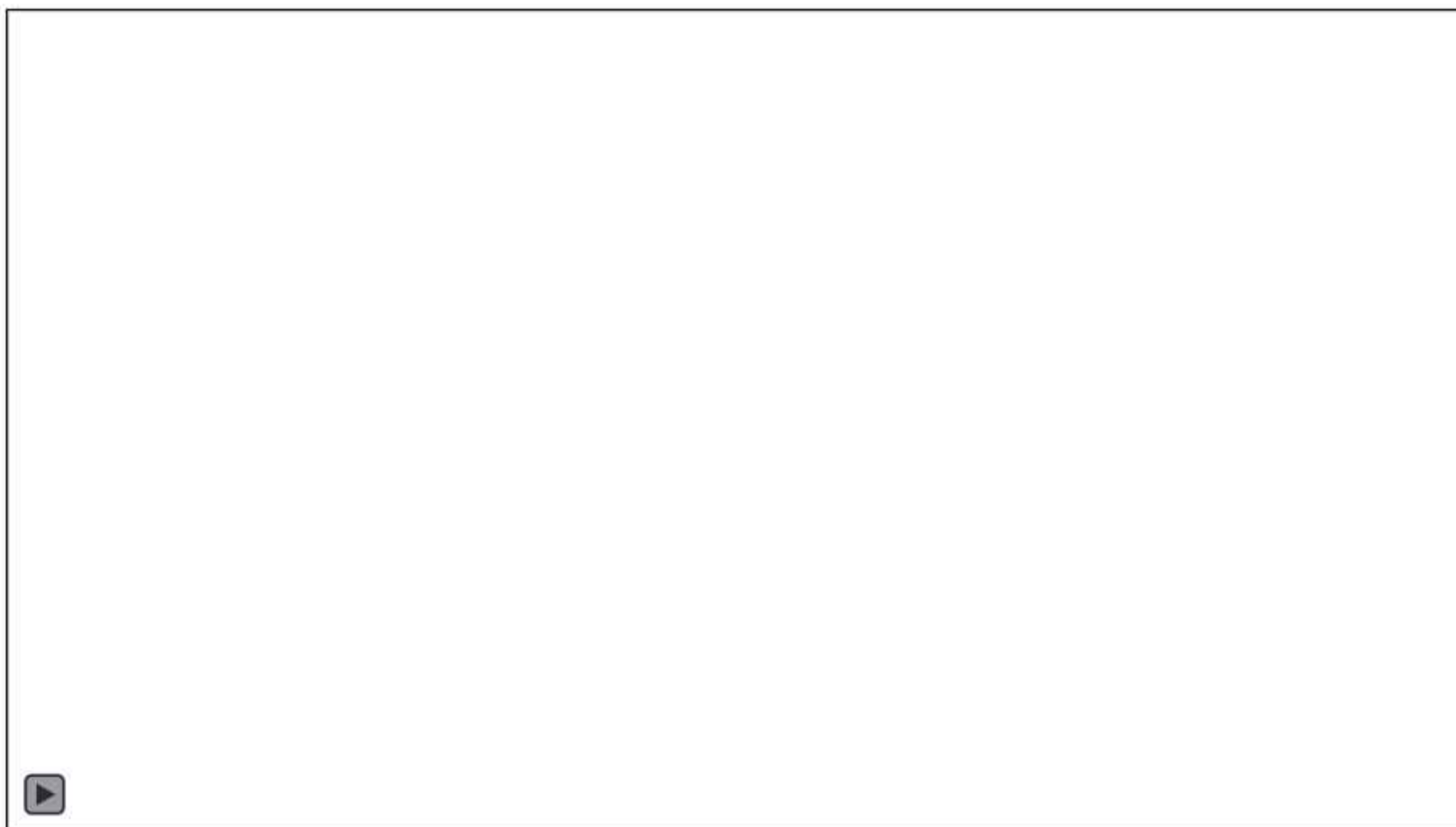
Travers



Renvers



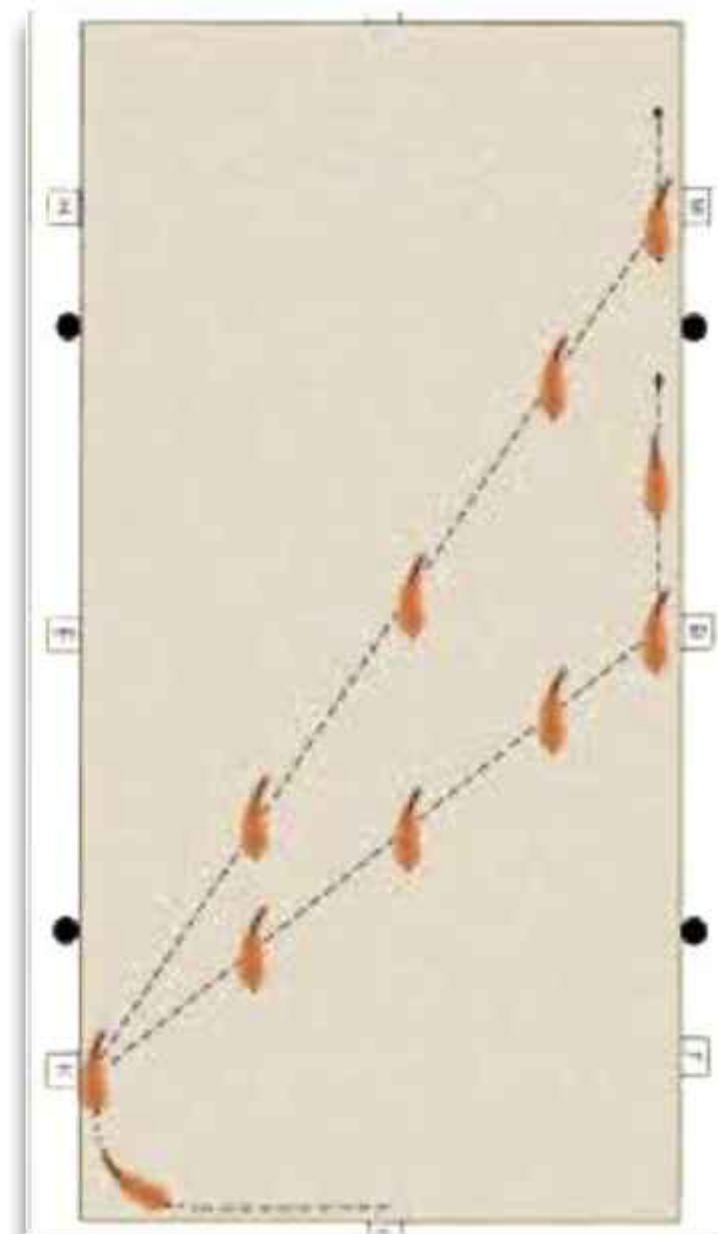
Appoggiata



I MOVIMENTI LATERALI (VIDEO)

LA APPOGGIATA (1 DI 11)

- E' una variante del Travers eseguita su una linea diagonale
- Come nel Travers, il cavallo avanza piegato intorno alla gamba interna del cavaliere ed è flesso nella direzione del movimento
- Rimanendo il più possibile parallelo ai lati lunghi del rettangolo, la spalla interna deve precedere l'anca interna
- Gli arti esterni scavalcano quelli interni
- Più è ripida e più è difficile!



LA APPOGGIATA (2 DI 11)

Dove

- Lungo la diagonale
- Quando si effettua un contro cambiamento diagonale/diagonale o di direzione, la seconda si chiama contro appoggiata
- Su un contro-cambiamento diagonale (appoggiata e controappoggiata)
- Si denomina zig zag più contro cambiamenti di direzione
 - Al trotto sono richiesti metri
 - Al galoppo metri o numero precise di falcate

Come

- Il cavaliere si siede sull'ischio interno
- Premendo con la gamba esterna, sposta la groppa del cavallo all'interno
- La gamba interna preme all'altezza del sottopancia, piegando il costato e invitando il posteriore interno a un maggior impegno
- La redine interna chiede flessione
- La redine esterna la controlla e contiene la spalla esterna

LA APPOGGIATA (3 DI 11)

Progressione

- Montare in flessione alla ganascia/incollatura sulla pista
- Montare in flessione alla ganascia/incollatura sulla diagonale
- Saper montare con buona sicurezza il Travers e il Renvers
- Iniziare dalla mezza volta e appoggiare dalla linea di centro fino alla pista
- Le appoggiate all'inizio devono essere tanto ripide da non rovinare ritmo e decontrazione del cavallo

LA APPOGGIATA (4 DI 11)

Gli Errori

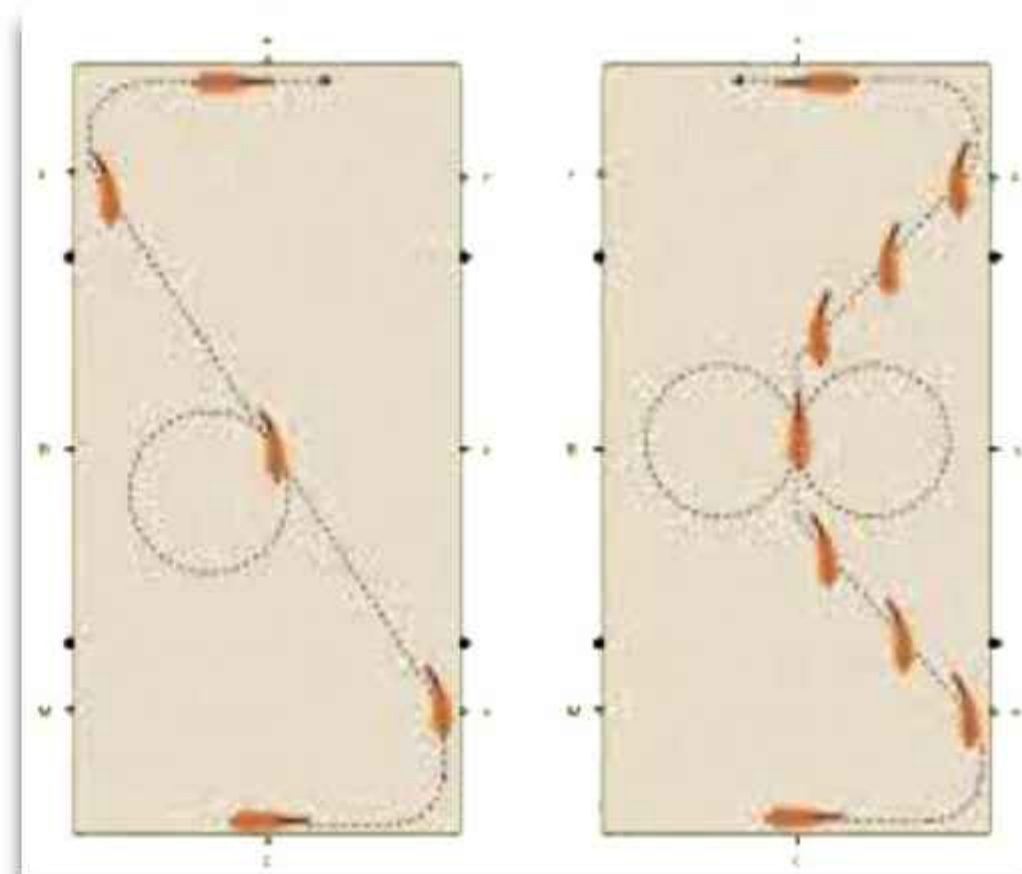
- Mancanza di regolarità e/o impulso
- Perdita della cadenza, impulso o equilibrio
- Le anche precedono le spalle
- Il costato non è sufficientemente flesso
- Impiego esagerato della redine interna (troppa flessione dell'incollatura)
- Testa basculata
- Gli arti scavalcano poco o non scavalcano
- Cavallo non parallelo al lato lungo
- Il cavaliere è troppo concentrato a spingere di lato e non avanza a sufficienza
- Peso del cavaliere all'esterno

Il cavaliere tende a partire con la groppa che precede e, alla fine dell'appoggiata, a perdere il parallelismo

LA APPOGGIATA (5 DI 11)

Le Correzioni

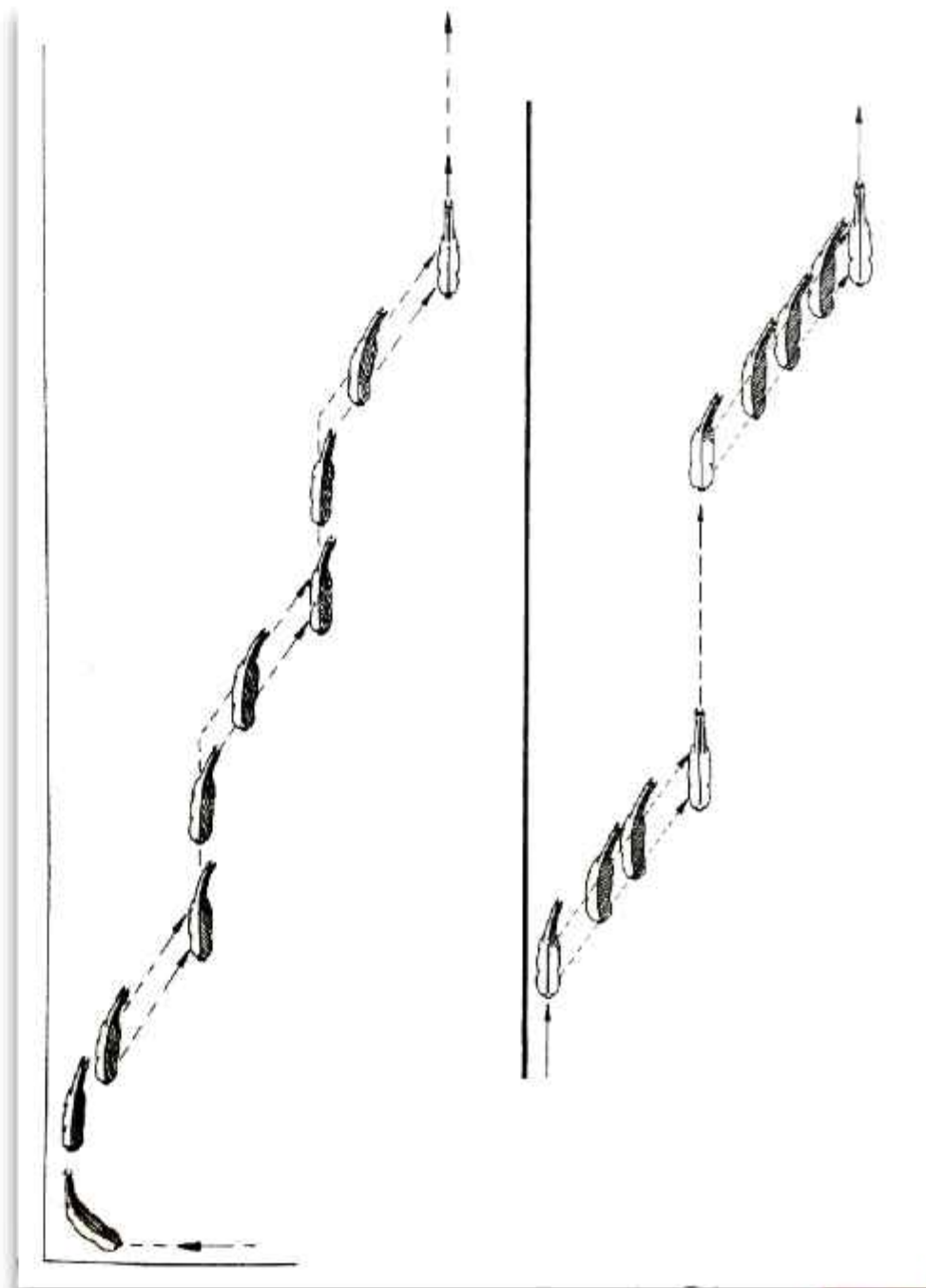
- Correggere posizione e assetto
- Cedere sulla redine interna
- Brevi tratti intervallati da un circolo
- Precedere l'appoggiata da un circolo/spalla in dentro
- Montare variazioni di ampiezza
- Richiedere groppa in dentro/renvers alla fine dell'appoggiata
- Alternare l'appoggiata con la spalla in dentro
- Alternare l'appoggiata con una cessione

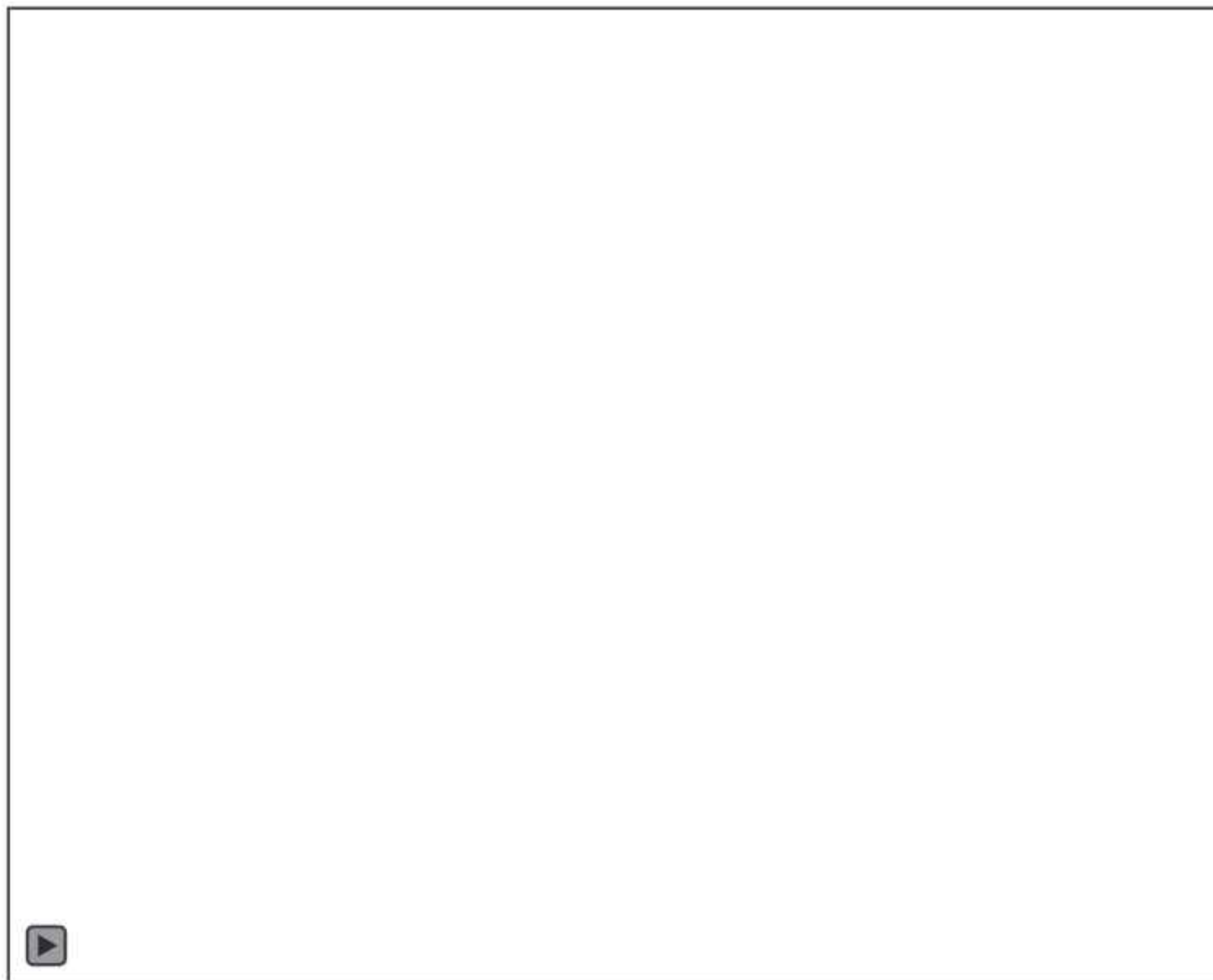


Il cavaliere tende a partire con la groppa che precede e, alla fine dell'appoggiata, a perdere il parallelismo

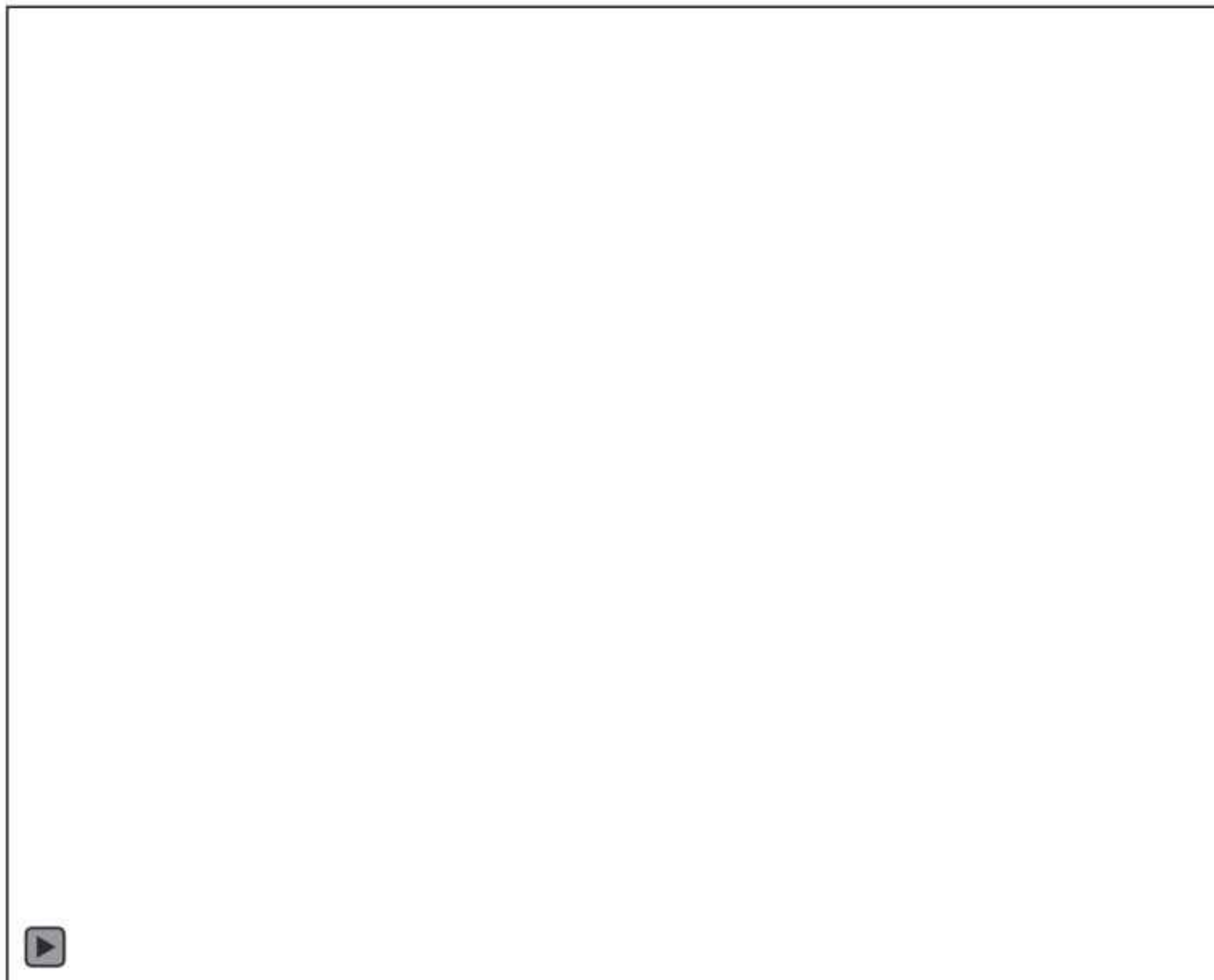
LA APPOGGIATA (6 DI 11)

- **A sinistra.** Appoggiata intervallata da qualche falcata di spalla in dentro. Quando si termina l'esercizio, il cavallo deve procedere dritto in avanti
- **A destra.** Appoggiare, mettere il cavallo dritto, allungare, per poi riprendere con l'appoggiata
- In entrambe i casi l'esercizio deve terminare con il cavallo che procede dritto





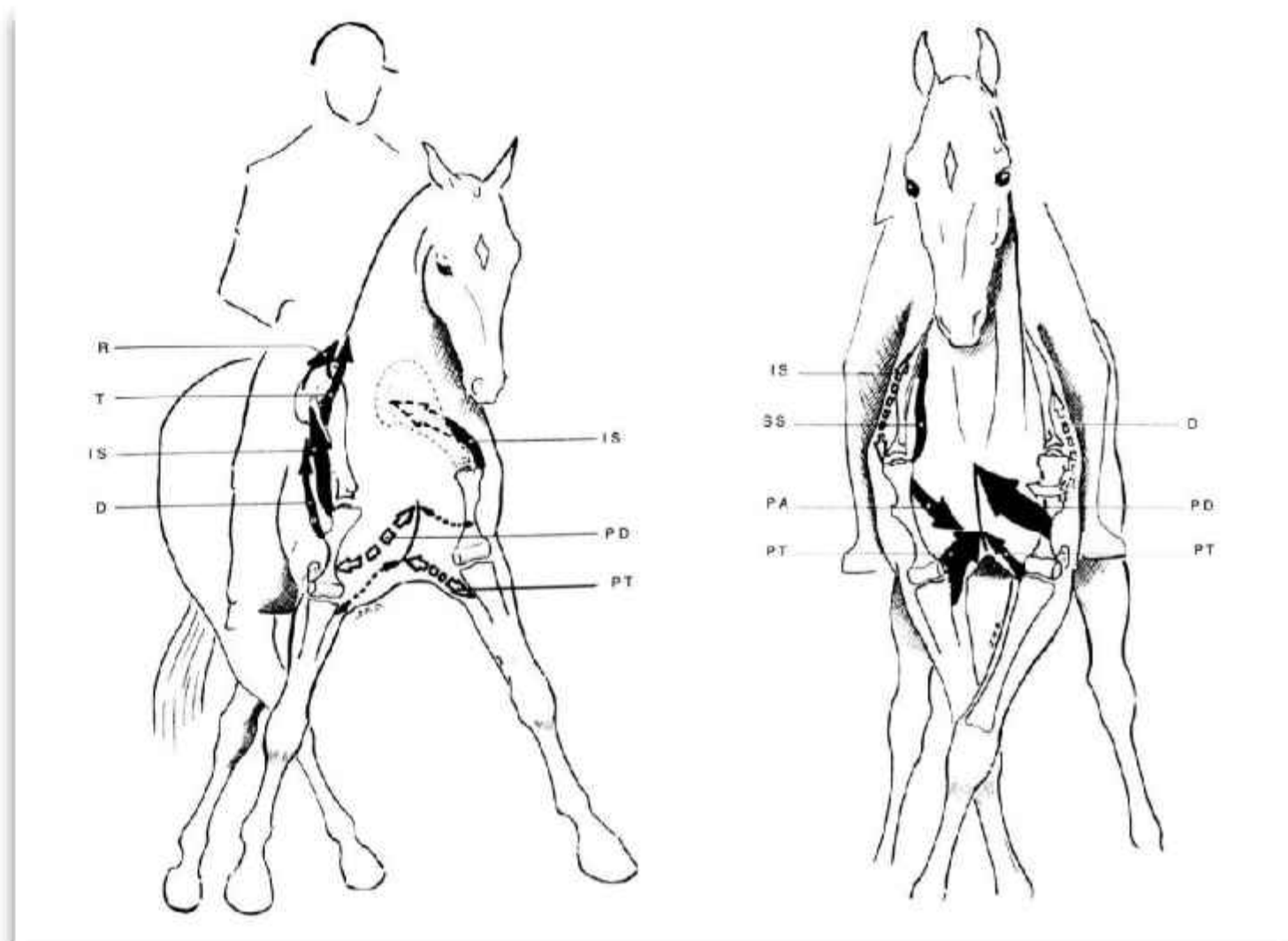
APPOGGIATA A DESTRA (VIDEO)



APPOGGIATA A SINISTRA (VIDEO)

LA APPOGGIATA (7 DI 11)

Il cavaliere tende a partire con la groppa che precede e, alla fine dell'appoggiata, a perdere il parallelismo



LA APPOGGIATA AL GALOPPO (8 DI 11)

Scopi dell'appoggiata e dello zig-zag al galoppo

- Mostrare e sviluppare la riunione e la decontrazione del galoppo attraverso il movimento in avanti e laterale senza alcuna perdita di ritmo, equilibrio e flessione
- Nello zig-zag il cavallo dovrebbe essere flesso in modo simmetrico in entrambi i lati della linea di mezzo e mantenere equilibrio e cadenza
- Lo zig-zag deve essere giudicato come un unico esercizio

Requisiti dell'appoggiata e dello zig-zag al galoppo:

- La qualità del galoppo. Ritmo, impulso ed ingaggio del posteriore devono essere mantenuti
- L'angolazione della flessione nell'appoggiata dipende dalla ripidità della diagonale
- La tendenza ad avanzare e la capacità di portare del

posteriore interno è più importante della tendenza a muoversi lateralmente

- L'uniformità e l'omogeneità delle falcate in avanti e di lato
- Il contatto elastico e stabile, con la nuca che rimane quale punto più alto
- la riunione, l'equilibrio e la fluidità
- Lo zig-zag mostra il corretto numero di metri o falcate ed è eseguito in modo simmetrico rispetto alla linea di centro
- Il cambiamento di flessione nello zig-zag inizia quando il cavallo ha terminato l'appoggiata da un lato. Nei cambi di piede al volo il cavallo deve essere dritto
- Il grado di flessione dovrebbe essere simile a entrambi i lati

LA APPOGGIATA AL GALOPPO (9 DI 11)

Requisiti dell'appoggiata e dello zig-zag al galoppo

- Qualità del galoppo
- Costanza nella flessione, nella riunione e nell'equilibrio
- Fluidità da una parte e dall'altra
- Simmetria dell'esecuzione
- Qualità dei cambi di piede al volo

LA APPOGGIATA AL GALOPPO (10 DI 11)

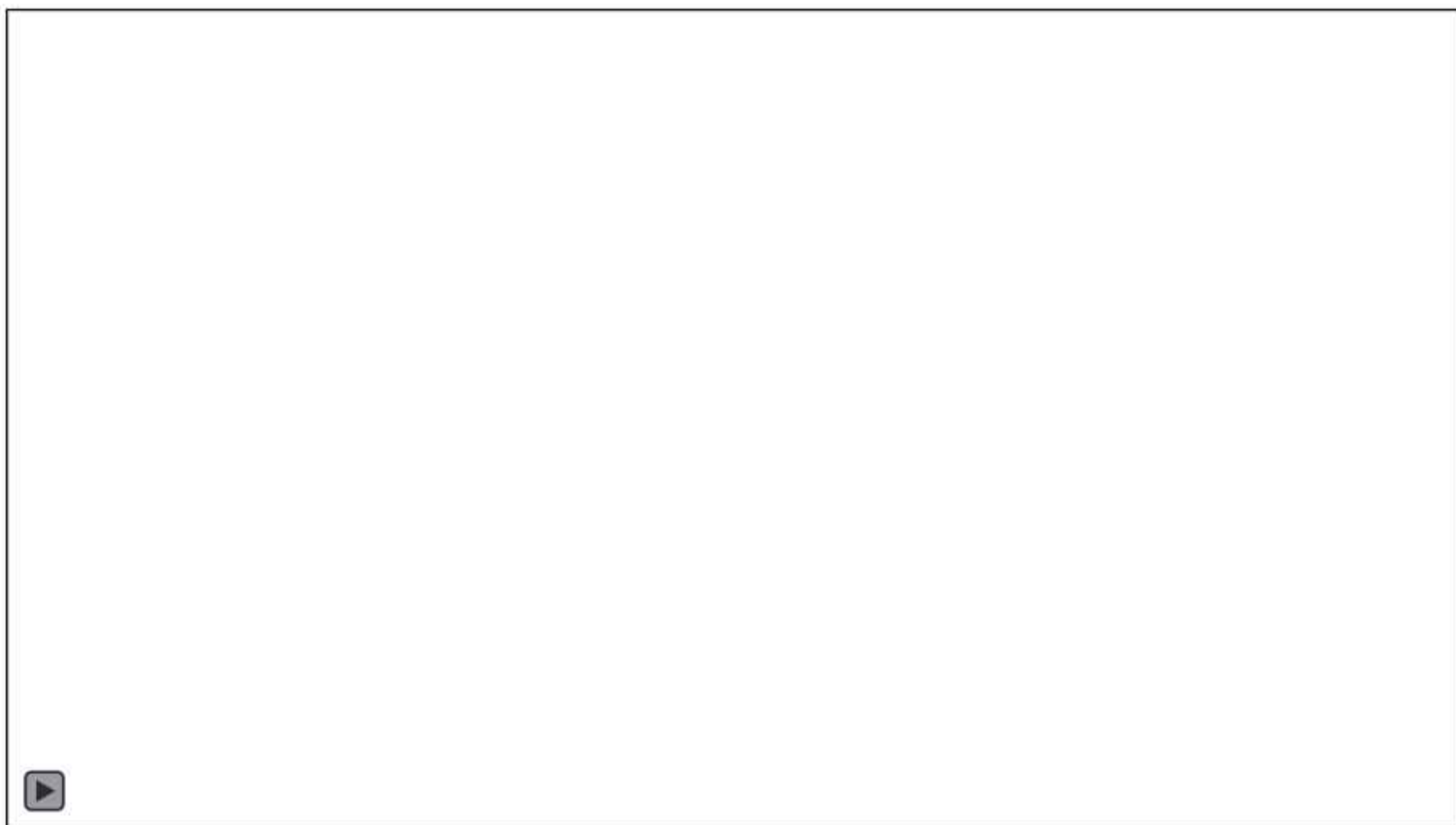
Gli errori nei controcambiamenti in appoggiata

- Perdita del ritmo
- Posteriori che sbandano all'esterno o che precedono
- Cambio di direzione poco fluido
- Mancanza di simmetria
- Errore nel numero delle falcate o cambio di piede al volo non sincrono

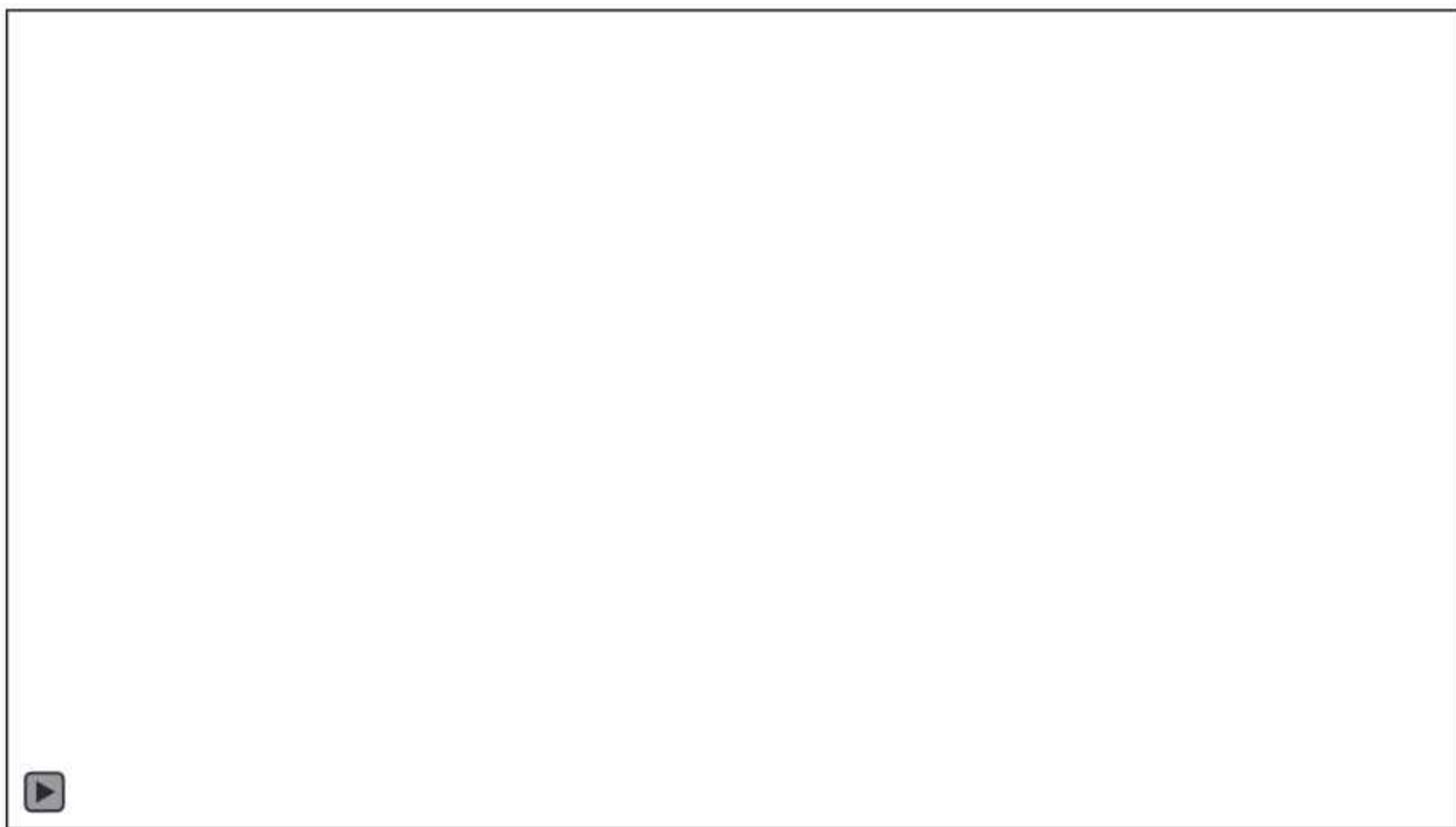
LA APPOGGIATA AL GALOPPO (11 DI 11)

Correzioni

- Richiedere spalla in dentro prima di iniziare l'appoggiata
- Richiedere spalla in dentro/appoggiare/spalla in dentro
- Richiedere appoggiata/allungare qualche falcata/ appoggiare
- Richiedere un circolo durante l'esecuzione di una appoggiata o alla fine/inizio
- Richiedere appoggiare/circolo a sx/dx eseguito da un circolo a dx/sx appoggiare
- Cedere il contatto avanzando con la mano interna
- Alla minima perdita di ritmo e impulso rimontare energicamente diritto e in avanti
- Terminare l'appoggiata con la richiesta di un Travers



I MOVIMENTI LATERALI (VIDEO)



ZIG-ZAG AL GALOPPO (VIDEO)

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

12. Il Travers e il Renvers

- a. Come deve essere eseguito il Travers?
- b. Come deve essere eseguito il Renvers?
- c. La scuola degli aiuti nel Travers?
- d. Scopi e requisiti del Travers e nel Renvers?
- e. Come si impostano e la loro progressione?

13. L'Appoggiata al Trotto e al Galoppo

- a. Come deve essere eseguita una appoggiata?
- b. Descrivi combinazioni di esercizi in appoggiata
- c. La scuola degli aiuti nell'appoggiata?
- d. Gli errori più comuni e loro principali correzioni
- e. Che cosa è l'appoggiata al galoppo in zig zag?

f. Quali requisiti deve avere?

g. Gli errori più comuni e il loro lavoro di correzione

ANALISI E LAVORO SU RIPRESE DI DRESSAGE DI LIVELLO M

- Andature riunite
- Trotto allungato
- Appoggiate al trotto - zig zag (M 400)
- Spalla in dentro
- Circoli di 8 metri di diametro
- Alt - passi indietro
- Passo allungato
- Mezze piroette al passo
- Galoppo rovescio e mezzi circoli di 20 metri di diametro
- Cambi di piede semplici
- Cambi di piede al volo
- Serpentina di 4 curve con cambi di piede al volo incrociando la linea di centro
- 3 cambi al volo sulla diagonale (M 600)
- Appoggiata al galoppo
- Cedere e riprendere il contatto per 2/3 falcate al galoppo riunito



MANIFESTAZIONI FEDERALI A LIVELLO M

- Campionati italiani
- Coppa Italia
- Campionati regionali



CRITERI E PREPARAZIONE FREESTYLE LIVELLO M (1 DI 2)

- E' una ripresa di dressage (con movimenti obbligatori) con un accompagnamento musicale nelle quali il giudizio è composto da una valutazione tecnica e una artistica
- Il rispetto dei principi classici del dressage e della “Scala del Training” rimangono un requisito fondamentale anche per tutte la categorie di freestyle; il corretto addestramento del cavallo e l'abilità del cavaliere sono i criteri rilevanti

FREESTYLE LIVELLO M (PUNTEGGIO TECNICO)

FEI FREESTYLE TEST Juniors - RIPRESA FREESTYLE Livello M

Ed. 2006 / Rev. 2017

Tempo accordato: fra 4'30" e 5'00"

Età minima dei cavalli: 6 anni

Rettangolo 20 x 60



	Note tecniche	punti	voti	Coef.	Voto finale	Note
1.	Passo riunito (min. 20 mt.)	10				
2.	Mezza piroetta al passo riunito a destra e/o a sinistra	10				
3.	Passo allungato (min. 20 mt.)	10				
4.	Trotto riunito	10				
5.	Spalla in dentro a destra (trotto riunito) (min. 12 mt.)	10				
6.	Spalla in dentro a sinistra (trotto riunito) (min. 12 mt.)	10				
7.	Appoggiata a destra (trotto riunito)	10		2		
8.	Appoggiata a sinistra (trotto riunito)	10		2		
9.	Trotto allungato	10				
10.	Galoppo riunito	10				
11.	Appoggiata a destra (galoppo riunito)	10				
12.	Appoggiata a sinistra (galoppo riunito)	10				
13.	Cambio di piede al volo da sinistra a destra	10		2		
14.	Cambio di piede al volo da destra a sinistra	10		2		
15.	Galoppo allungato	10				
16.	Ingresso ed alt all'inizio ed alla fine del test	10				
Totale per l'esecuzione tecnica		200				
Da dedurre Due (2) punti per errore						
Totale per l'esecuzione tecnica						



FREESTYLE LIVELLO M (PUNTEGGIO ARTISTICO)

FEI FREESTYLE TEST Juniors - RIPRESA FREESTYLE Livello M

Ed. 2006 / Rev. 2017

Tempo accordato: fra 4'30" e 5'00"

Età minima dei cavalli: 6 anni

Rettangolo 20 x 60



Osservazioni:

	Note artistiche (possono essere attribuiti i punteggi decimali 0,1)	punti	Voto	Coef.	Voto finale	Note
17.	Ritmo energia ed elasticità	10		4		
18.	Armonia tra cavallo e cavaliere	10		4		
19.	Coreografia, utilizzo della pista, creatività	10		4		
20.	Grado di difficoltà e calcolo del rischio	10		4		
21.	Scelta ed interpretazione della musica	10		4		
Totale per la presentazione artistica		200				
Totale per l'esecuzione tecnica				Punti		
Punteggio totale per l'esecuzione tecnica in % (Totale punti diviso 2)				%		
Totale per la presentazione artistica				Punti		
Punteggio totale per la presentazione artistica in % (Totale punti diviso 2) Penalità sul tempo: più di 5'00" o meno di 4'30", dedurre 0,5% dal punteggio artistico totale				%		
Totale finale in % (Totale tecnico + artistico in % diviso 2)				%		

In caso due concorrenti abbiano lo stesso punteggio finale, avrà la posizione migliore quello con punti più alti per la parte artistica.

Firma del giudice:



CRITERI E PREPARAZIONE FREESTYLE LIVELLO M (2 DI 2)

- Deve contenere tutti i movimenti richiesti
- Si disegna prima il tracciato tecnico (con figure e linee ben distinte e di facile comprensione per i giudici)
- Tracciato originale ma non "fantasioso"
- Riflettere dove posizionare gli esercizi per presentarli al meglio
- La durata della musica di ingresso deve rispettare il regolamento
- Cronometrare da alt a alt (deve rientrare nei 4'30'' e i 5'00'')
- Cavalli di 6 anni in su
- Non devono esserci esercizi di grado di difficoltà superiore (nel caso in cui i movimenti che seguono sono mostrati deliberatamente il concorrente riceverà uno "0" per l'intero movimento e il punteggio per la coreografia come pure per il livello di difficoltà non possono essere maggiori di 5)
- NON esagerare con il livello di difficoltà! NON deve essere di livello tecnico troppo difficile per l'allievo
- Deve essere provata più volte con la musica
- I giudici non hanno il grafico quindi si possono ripetere dei movimenti o spostarli leggermente di qualche metro per essere precisi con i cambi di musica
- La musica deve essere seguita!

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

13. Analisi e Lavoro su Riprese M di Dressage

a. Quali sono gli elementi delle riprese serie M?

b. Quali sono le cose più importanti a cui prestare particolare attenzione?

c. Che cosa è il grado di difficoltà?

14. Manifestazioni Federali a livello M

a. Quali sono le principali manifestazioni federali a livello M?

15. Criteri e Preparazione di un Freestyle a livello M

a. Quali sono i movimenti con coefficiente doppio?

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (1 DI 13)

COMPETENZE E CONOSCENZE DELL'ISTRUTTORE

- L'Istruttore deve sapere:
 - Cosa insegnare
 - Come insegnare
 - A chi
- Deve inoltre:
 - Garantire la sicurezza dei propri allievi
 - Sviluppare un interesse verso la disciplina praticata
 - Riequilibrare e recuperare elementi di motricità generale (dato le mutate condizioni sociali)
 - Programmare le loro attività

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (2 DI 13)

COMPETENZE E CONOSCENZE DELL'ISTRUTTORE

Le capacità dell'Istruttore:

- Motivare
- Comunicare
- Osservare
- Valutare
- Programmare

Quindi il suo compito principale è rappresentato dall'insegnamento delle diverse abilità tecniche di una disciplina, creando le condizioni migliori per facilitare il processo di apprendimento da parte degli allievi

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (3 DI 13)

POSIZIONE IN CAMPO

1. Tale da avere tutta l'area di allenamento sotto controllo
2. All'esterno di un circolo, per poter vedere sia lato interno che esterno e per non avere cavalieri dietro le spalle
3. In C: per esercizi sulla linea di centro
4. In E/B per esercizi in X e sul trasversale
5. Le cessioni alla gamba: a fianco del punto di partenza; al punto d'arrivo
6. Le spalle in dentro sulla pista si guardano dalla pista interna con il binomio che procede verso l'istruttore



METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (4 DI 13)

1. Voce facilmente udibile in qualsiasi parte del campo (consigliato uso delle radio)
2. Frasi chiari e concise
3. Dividere equamente la propria attenzione su tutti gli allievi
4. Alternare indicazioni e correzioni tra Cavallo, Cavaliere e Conduzione
5. Osservare se e quanto richiesto è stato eseguito dall'allievo e dare riscontro
6. Ascoltare gli allievi!

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (5 DI 13)

ANALISI DELLE PROBLEMATICHE DEL BINOMIO E CORREZIONE

L'istruttore diventa consapevole dell'agire dei suoi atleti, sia durante lo svolgimento di prestazioni sportive sia durante tutti quei momenti che sono pertinenti e degni di essere notati mediante l'osservazione

Osservare, non guardare!

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (6 DI 13)

ANALISI DELLE PROBLEMATICHE DEL BINOMIO E CORREZIONE

L'osservazione necessita di due requisiti essenziali:

- Un buon osservatorio
- Adeguata griglia di osservazione

COME

Tramite gli “schemi anticipatori”:

- Permettono di strutturare l'osservazione a seconda del suo scopo
- Preparano chi osserva a essere coscienti di determinate informazioni

Non sono gli occhi dell'istruttore a vedere ma il suo cervello

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (7 DI 13)

ANALISI DELLE PROBLEMATICHE DEL BINOMIO E CORREZIONE

Si deve valutare quando è un movimento grossolano, che si affinerà con il tempo (imperfezione transitoria), o di veri e propri errori che ritardano l'acquisizione del gesto e costituiscono un freno all'evoluzione sportiva

COME PROCEDERE

- Si deve confrontare l'esecuzione dell'allievo con il modello mentale (rappresentazione adeguata del movimento)
 - Confrontare le due rappresentazioni
 - Rilevare le differenze
 - Effettuare ripetizioni successive, eliminando le discrepanze
- Il presupposto per la correzione del movimento è la ripetizione del gesto con riflessione consapevole e analisi dei feedback
 - Ripetizione cosciente e ragionata porta all'eliminazione delle imperfezioni/errori

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (8 DI 13)

ANALISI DELLE PROBLEMATICHE DEL BINOMIO E CORREZIONE

Per fornire un feedback valido l'istruttore deve:

- Considerare l'età dei soggetti
- Capacità e abilità
- Caratteristiche e complessità del gesto
- E' fondamentale analizzare bene l'esecuzione per individuare la vera causa dell'errore
- In presenza di più errori ne va corretto uno alla volta, individuando quello più importante e fornendo inizialmente feedback solo su quello
- Per i principianti è di maggiore utilità un feedback di tipo visivo. Per gli esperti un feedback di tipo verbale
- Utilizzare riprese video, facendo riferimento a pochi aspetti fondamentali ogni volta
- A seconda delle caratteristiche del movimento, l'esecuzione tecnica può essere subordinata all'efficacia

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (9 DI 13)

ANALISI DELLE PROBLEMATICHE DEL BINOMIO E CORREZIONE

Feedback e correzione dell'errore

- Feedback sensoriale (sensazioni dell'atleta)
- Feedback aggiuntivo, dell'istruttore, che si integra con quello dell'atleta
- Fornisce informazioni sul risultato di un'azione. E' necessario per la correzione degli errori
- Effetto motivazionale
- Rinforza i comportamenti corretti e riduce quelli scorretti
- La capacità di fornire un feedback appropriato è legata alle competenze tecniche dell'allenatore

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (10 DI 13)

ANALISI DELLE PROBLEMATICHE DEL BINOMIO E CORREZIONE

Il feedback aggiuntivo può essere:

- Conoscenza del risultato
- Conoscenza della prestazione.
Vengono fornite informazioni inerenti le qualità esecutive del gesto, ossia il modo in cui è stata effettuata l'azione

Il feedback valutativo può essere

- Giudizio su quanto l'allievo ha eseguito



METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (11 DI 13)

ANALISI DELLE PROBLEMATICHE DEL BINOMIO E CORREZIONE

- Il **feedback correttivo** si distingue in: descrittivo e prescrittivo
 - **Descrittivo.** Fornisce indicazioni sul gesto appena realizzato
 - Feedback in negativo (cosa non fare) o in positivo (cosa fare)
 - **Prescrittivo.** Su come eseguire il gesto nelle prove successive
 - Utile per i principianti, perché guida nella correzione dell'errore
 - Preferibile in positivo
- Una volta che gli allievi hanno acquisito maggiori conoscenze su un movimento, il feedback descrittivo risulta più adeguato

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (12 DI 13)

ANALISI DELLE PROBLEMATICHE DEL BINOMIO E CORREZIONE

Altra modalità di intervento:

- Porre domande sul compito
 - Stimola l'allievo a orientare l'attenzione sulle proprie sensazioni
 - Migliora la comprensione del gesto
 - Stimola strategie e soluzioni rispetto al compito
 - Aiuta la riflessione su quanto fatto

Può essere rivolto all'intero gruppo o a una parte di esso. O anche al singolo allievo

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (13 DI 13)

ANALISI DELLE PROBLEMATICHE DEL BINOMIO E CORREZIONE

**PER FINI MOTIVAZIONALI
È MOLTO IMPORTANTE RICONOSCERE
ANCHE L'IMPEGNO, OLTRE CHE
I PROGRESSI REALI**

DOMANDE DI AUTOVERIFICA

16. Metodologia dell'insegnamento

- a. Cosa deve sapere un Istruttore?
- b. Le capacità di un Istruttore?
- c. Come e dove si deve posizionare in campo
- d. Cosa si deve dire?

17. Analisi delle Problematiche del binomio e correzioni

- a. Cosa vuol dire osservare?
- b. Tipologie di errore
- c. Il feedback, che cosa è?
- d. Feedback aggiuntivo e feedback valutativo
- e. Altri metodi di intervento

L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO M (1 DI 15)

La motivazione agonistica

- Con la preadolescenza e l'adolescenza lo sport competitivo assume un forte significato come attività confermativa di sé; può rappresentare per i giovani un'occasione per realizzarsi ed affermarsi come individui
- A volte gli allievi rifiutano la competizione agonistica, oppure la vivono con disagio; queste situazioni sono causate in genere da una carenza (reale o percepita) delle abilità di base necessarie per affrontare le competizioni
- Altre volte il rifiuto del confronto, con gli altri ma anche con se stessi, indispensabile per migliorare i propri limiti
- Alla base del disagio nell'affrontare la competizione, dunque, ci sono quasi sempre un basso senso di efficacia personale, accompagnato da sensazioni di inadeguatezza ed una scarsa fiducia nei propri mezzi

L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO M (2 DI 15)

La motivazione agonistica

- E' fondamentale, inoltre, che soprattutto i più piccoli adottino come criterio prevalente non la vittoria (orientamento al risultato), ma il valore della loro prestazione (orientamento sulla prestazione)

La percezione di competenza

- Nell'attività sportiva la percezione di competenza viene universalmente ritenuta come il fattore motivante più potente. Quando ci si sente all'altezza di un compito e si ritiene di poter raggiungere l'obiettivo vengono messi in atto comportamenti speciali: un grande impegno, la persistenza di fronte alla difficoltà e la trasformazione dei compiti in sfide personali

L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO M (3 DI 15)

L'autoefficacia

Con questo termine viene definita la fiducia che l'atleta ripone nelle proprie capacità di eseguire un compito.

- Si riferisce ad una situazione specifica e non una caratteristica generale della personalità
- Per aumentarla una persona deve essere convinta di poter controllare una certa situazione ed agire in modo intenzionale
- Un atleta convinto delle proprie capacità è un atleta motivato

L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO M (4 DI 15)

Incrementare l'autoefficacia tramite:

- Prestazioni positive
- Esperienze sostitutive
- Persuasione verbale
- Stati fisiologici
- Stati emozionali
- Esperienze immaginative

L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO M (5 DI 15)

Incrementare l'autoefficacia tramite:

1. Prestazioni positive (intesa come esperienza di successo personale in un dato compito)
 - E' importante identificare compiti di difficoltà adeguate alle capacità dell'atleta
 - L'Istruttore deve saper intervenire, ove necessario, riducendo le difficoltà:
 - a. Intervenendo con tecniche di assistenza
 - b. frazionando il compito in più parti
 - c. utilizzando attrezzature (barriere, cavalletti, coni)
 - Va favorita la convinzione che gli errori fanno parte dell'esperienza di apprendimento!

L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO M (6 DI 15)

2. Esperienze sostitutive (modeling). Vedere altri riuscire nell'esecuzione di un determinato gesto può determinare la convinzione di poterne essere capace

- Nella dimostrazione privilegiare il significa informativo (cosa osservare) piuttosto che il confronto con il modello
- Possibilmente utilizzare un modello simile per età e livello di abilità. Attiva il processo “se ce la fa lui, posso farcela anch'io” ma soprattutto aiuta a superare paura, ansia e timore evidenziando strategie di apprendimento e correzioni di errori intervenendo con tecniche di assistenza
- La dimostrazione può essere fatta dall'Istruttore
- Può essere efficace ripeterlo insieme (per esempio fianco a fianco)

L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO M (7 DI 15)

3. Persuasione verbale

- Incoraggiamenti verbali da parte dell'Istruttore
- Obiettivi adeguati e corretta valutazione delle possibilità del nostro allievo
- Mantenersi sempre aggiornati su regolamenti di gara, conoscenze e competenze tecniche; aumentano il prestigio e la fiducia nonché la credibilità dell'Istruttore stesso
- Feedback che sottolineano i progressi, quello che enfatizza gli errori tende a diminuire la percezione di autoefficacia dell'Atleta
- Attribuire la buona prestazione al lavoro e impegno avuto piuttosto che alla fortuna o alla facilità del compito
- Dopo un errore sollecitare l'allievo a immaginare il movimento corretto prima di ripetere
- Self Talk (il parlare a se stessi) con brevi affermazioni che aiutano l'allievo a mantenere l'attenzione su aspetti importanti del compito

L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO M (8 DI 15)

4. Stati fisiologici

L'attivazione psicofisica (arousal) è uno stato dell'organismo che riflette l'intensità delle risposte somatiche

- Gli Atleti vivono diversi stati di attivazione emozionale in allenamento e in gara: da bassa attivazione emozionale (sentirsi calmi, rilassati, persino scarichi) a una elevata intensità (pieni di energia o molto agitati)
- ✓ Rielaborazione analitica delle circostanze in cui sono state raggiunte prestazioni ottimali
- ✓ Fornire apprendimento di alcune tecniche per la modulazione dell'arousal

L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO M (9 DI 15)

5. Stati emozionali

- Lo stato emozionale prima di una competizione viene utilizzato dall'Atleta nella valutazione dell'efficacia
- Lo stato emozionale può influenzare positivamente o negativamente la prestazione dell'Atleta
- ✓ Collaborazione con uno psicologo dello sport per un programma di preparazione mentale può favorire l'apprendimento di tecniche di controllo emozionale
- ✓ L'apprendimento di tecniche di controllo dei pensieri può determinare una maggiore percezione di efficacia

L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO M (10 DI 15)

6. Esperienze immaginative (Imagery o visualizzazioni)

L'atleta immagina di affrontare le diverse fasi di una prestazione che poi nella realtà appariranno più facili

- La collaborazione con uno psicologo dello sport può essere utile per un programma di apprendimento di strategie immaginative
- E' compito dell'Istruttore poi sollecitare gli atleti, specialmente quelli più giovani, ad applicare queste strategie sia in allenamento che in gara

L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO M (11 DI 15)

- La preparazione
 - Spiegare il grafico
 - Provare i movimenti del grafico
 - Per parti (per es. parte al trotto)
 - Prova globale
- Quante volte provare tutto il grafico prima di una gara



L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO M (12 DI 15)

Campo prova

- Valutare bene i tempi di preparazione
- Il tempo di riscaldamento deve considerare anche lo sforzo della prestazione
- Per i binomi meno esperti è opportuno “ripassare” i movimenti che più risultano difficili o parti di esso
- Per quelli più esperti si può prestare più attenzione alla performance del cavallo
- Assegnare un obiettivo alla gara, focalizzando l'attenzione sulla prestazione



L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO M (13 DI 15)

Commento dei risultati a fine ripresa

- Prima globale
- Poi più dettagliato
- Si devono fornire indicazioni precise, descrivendo l'esecuzione con la massima esattezza e con la massima oggettività
- Suggerire le strategie per correggersi
- Feedback positivo



L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO M (14 DI 15)

Analisi delle classifiche e rapporto con le giurie

- Guardare sia percentuali e quando possibile anche i punti ricevuti
- Guardare classifica per giudice
- Ritirare le schede e commentarle con l'allievo
- Concentrarsi sempre sulla prestazione soggettiva

L'AGONISMO: LA PREPARAZIONE DI UN BINOMIO A LIVELLO M (15 DI 15)

Rapporti con i giudici

- Educazione. Si deve essere un esempio per gli allievi
- Sapere come devono essere eseguiti i movimenti e conoscere il regolamento
- Nel caso in cui si vogliano chiedere dei chiarimenti, presentarsi sempre al giudice con le schede
- Essere sempre costruttivi
- Ricordarsi che in caso di eliminazione la decisione del giudice è inappellabile

REGOLAMENTI E REGOLAMENTAZIONI

Da sapere in particolar modo

- Manifestazioni e concorsi: generalità
- Norme comuni a tutti i concorsi di dressage
- Classificazione dei concorsi di dressage
- Abilitazione degli Atleti e loro qualificazione
- Classificazione dei Cavalli
- Manifestazioni
- Categorie delle riprese
- Iscrizioni e partecipazioni
- Ordini di partenza e ritiri
- Campo di prova
- Tenuta
- Bardatura
- Esecuzioni delle riprese
- Benessere degli Atleti e dei Cavalli

LE PATENTI DEL DRESSAGE

Disciplina delle autorizzazioni a montare in vigore

- Brevetto Dressage
- 1° grado Dressage
- 2° grado Dressage



DOMANDE DI AUTOVERIFICA

17. Agonismo: la Preparazione di un binomio a livello M

- a. La motivazione agonistica
- b. La percezione di competenza
- c. L'autoefficacia
- d. Come si può incrementare l'autoefficacia?
- e. Come si deve preparare un campo prova?
- f. Cosa deve contenere un

commento utile a fine competizione?

- g. Come ci si deve comportare con le giurie e con gli ufficiali di gara?

18. Regolamenti e Regolamentazioni

- a. Le abilitazioni degli Atleti

19. Le patenti nel Dressage

- a. Quali sono e come si ottengono?

BIBLIOGRAFIA

- Dressage A guideline for riders and Judges, Wolfgang M. Niggli - J.A. Allen
- La palestra del Cavallo, Gustav Steinbrech - S.I.A.E.C.
- FEI Dressage Handbook, Guidelines for judging - Federazione Equestre Internazionale
- Regolamento Dressage, F.I.S.E. - Federazione Italiana Sport Equestri
- F.E.I. Dressage rules 2019, F.E.I. ed. 25th - Federazione Equestre Internazionale
- Principi di Chinesiterapia del Cavallo, J.M. Denoix e J.P. Pailloux - Ludo Edizioni
- Richtlinien für Reiten und Fahren - Grundausbildung für Reiter und Pferd. Federazione Equestre Tedesca - FN-Verlag
- Richtlinien für Reiten und Fahren - Ausbildung für Fortgeschrittene. Federazione Equestre Tedesca - FN-Verlag
- Dressage, Enzo Truppa - Dalai Editore
- Testo Guida - Per la formazione professionale dell'Istruttore di Equitazione - Federazione Italiana Sport Equestri
- Manuale di Equitazione, Federazione Italiana Sport Equestri ed. 1975 - Federazione Italiana Sport Equestri
- Biomeccanica e allenamento del cavallo sportivo - Jean-Marie Denoix- EMSI
- Note di mascalcia, Antonio C. Vergani - Centro Regionale Incremento Ippico di Crema
- Regolamento Nazionale Dressage ed. 2017, F.I.S.E. - Federazione Italiana Sport Equestri
- Insegnare per allenare, Claudio Mantovani - Edizioni SDS
- Allenare per vincere, Antonio La Torre- Edizioni SDS

