

Proposta per il Comitato Fise Campania

Programma di Stage di Salto Ostacoli

Si propone l'organizzazione di un ciclo di **8 stage di salto ostacoli**, da realizzare con cadenza mensile, con l'obiettivo di sviluppare una crescita tecnica armoniosa del binomio cavallo-cavaliere/addestratore. Il programma è rivolto a:

- **Cavalli giovani** di età compresa tra i 4 e i 7 anni, rispettando le loro esigenze fisiche e mentali;
- **Cavalieri/addestratori junior e senior**, con livelli tecnici adeguati al lavoro su ostacoli e percorsi progressivi.

Dettagli del Programma

Durata e Frequenza

- **Periodo:** da marzo a novembre (escludendo agosto).
- **Durata di ogni stage:** 2 giornate consecutive, martedì e mercoledì
- **Numero di riprese giornaliere:** 4 riprese al giorno,
- **Composizione di ogni ripresa:** massimo 3 binomi (cavallo-cavaliere).
- **Totale cavalli per ogni stage:** fino a 12 cavalli.

Obiettivo Generale

Preparare ogni binomio, al termine degli 8 stage, a:

- Sviluppare la fiducia tra cavallo e cavaliere, fornire una progressione tecnica e pratica con precisione del binomio nel lavoro in piano, nel salto, nell'analisi della performance, nell'assetto, nella posizione, migliorare il lavoro futuro con suggerimenti personalizzati;
- Favorire serenità, concentrazione, fiducia, equilibrio e correttezza tecnica nel cavallo, rispettandone i tempi di apprendimento e di crescita atletica.

Programma Pratico per Ogni Stage

Fondamenta Tecniche

- **Primo giorno. Ripresa di 1 ora e 15 minuti circa:**
 - Riscaldamento in piano: lavoro su leggerezza, controllo, decontrazione, cadenza e regolarità, equilibrio, precisione nelle transizioni, rispondenza e utilizzo corretto degli aiuti, accenni di lavoro su due piste, cessione alla gamba, galoppo rovescio, cambio di galoppo, esercizi con barriere a terra per sviluppare ritmo e concentrazione, esercizi su ostacoli singoli per centrare la parabola nel salto, esercizi su combinazioni varie.

- **Secondo giorno. Ripresa di 1 ora circa:**

- Salti singoli per migliorare l'approccio in entrata e in uscita dagli ostacoli, preparazione del cavallo a salti progressivi per livello e altezza, linee semplici e combinazioni lineari su un percorso ridotto o intero di facile svolgimento in base all'età e la capacità del cavallo. Prima del secondo periodo, nel mese di maggio aumenterà la difficoltà nei tracciati dei percorsi e le altezze degli ostacoli.

Risultati Attesi

Al termine del ciclo di 8 stage i binomi saranno in grado di:

- Affrontare un percorso completo con fluidità e precisione;
- Garantire al cavallo equilibrio, serenità e salti corretti, fondamentali per una crescita fisica e mentale ottimale;
- Migliorare la sintonia tra cavallo e cavaliere, favorendo una comunicazione chiara e armoniosa;
- Consolidamento delle basi tecniche.

Considerazioni Finali

Il programma proposto punta a fornire un'esperienza formativa completa per il binomio cavallo-cavaliere, rispettando i principi di crescita tecnica e benessere animale. La progressione mensile permetterà di consolidare le basi e raggiungere obiettivi tecnici specifici.

Disponibile a fornire ulteriori dettagli o a personalizzare il programma in base alle necessità del comitato.

Luciano De Masi