UNITA' DIDATTICA 5
CONCORSO COMPLETO DI EQUITAZIONE
4 - Tecnica

Corso Istruttori Federali 1° livello

Sommario

POSIZIONE E ASSETTO DEL CAVALIERE
- La posizione
- Posizione in sella da fermi
- Posizione in movimento
- Angoli della posizione
- Inforcatura e aderenza
- Uso e apprendimento degli aiuti
- Assetto
- Equilibrio in sella

LAVORO DA TERRA

AMBIENTAMENTO DEI CAVALLI IN CAMPAGNA
- Equilibrio del cavallo e posizione del cavaliere
- Preparazione del cavallo in campagna
- Velocità
- Controllo
- Traiettoria

VARIAZIONI DI PENDENZA
SALTARE IN CAMPAGNA
SALTI IN DISLIVELLO
FOSSI
ACQUA

PREPARAZIONE AL CROSS COUNTRY IN CAMPO
OSTACOLI

LAVORO DI CONDIZIONE DEL CAVALLO

PREPARAZIONE ATLETICA DEL CAVALIERE

Bibliografia e Fonti

Note e Disclaimer

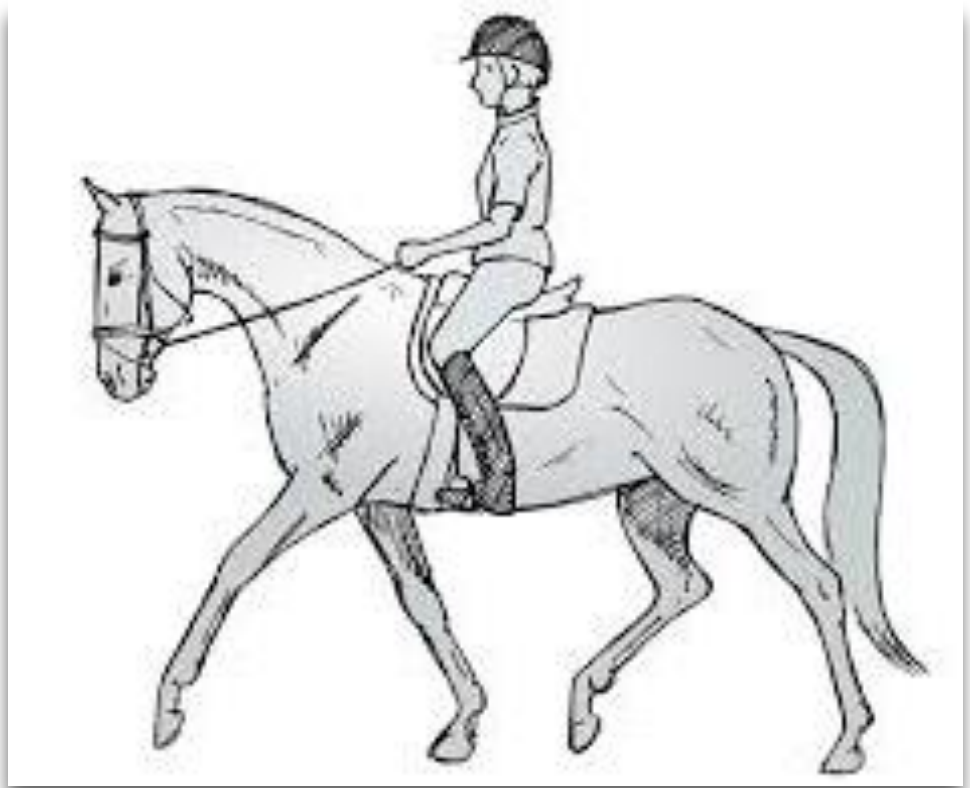
Posizione e assetto

La posizione (1)

La posizione è il modo di disporre le parti del corpo a cavallo.

In base alle esigenze dinamiche del cavallo e quindi della staffatura, distinguiamo tre tipi di posizione utilizzate nel Completo:

- **Seduta**
- **Seduta in leggerezza**
- **Sollevata**



La posizione (2)

La posizione è **funzionale** alla **ricerca dell'equilibrio e dell'insieme**. Una ricerca prematura della posizione, quando ancora non si è verificata una situazione di confidenza, produce inutili rigidità.

La posizione è **costantemente da perfezionare**, come la sensibilità e l'assetto.

La posizione (3)

- Attraverso la posizione si entra in **connessione** con il cavallo.
- La posizione corretta conduce all'unione con il cavallo e consente di **comunicare** con lui in modo sottile e invisibile.
- Questo è il fondamento per **un'equitazione corretta**.

La posizione in sella da fermi (1)

Lavorare prima sulla **posizione** che sull'**azione**: la posizione è fondamentale.

Si devono **ridurre al minimo** i movimenti del corpo in sella per non compromettere l'equilibrio, la concentrazione del cavallo e per non generare tensioni.

La posizione in sella da fermi (3)

I piedi

I piedi, inseriti nelle staffe nella parte più larga, devono mantenere il **tallone basso** ma **non fisso**, sempre morbido, per conservare la sua funzione di ammortizzatore nella flessione della caviglia.

I piedi rimangono **paralleli tra di loro** e, cadendo naturalmente verso il basso, si trovano sotto il corpo del cavaliere, **leggermente dietro al sottopancia**.
Se spinti in avanti, il bacino indietreggia e preme sulla schiena del cavallo; se scivolano troppo indietro, il cavaliere perde l'equilibrio e cade in avanti.

La posizione in sella da fermi (4)

Le gambe

Le cosce aderiscono alla sella.

I polpacci si avvicinano al costato del cavallo senza stringere.

La libera flessione delle ginocchia permette di ammortizzare il movimento del cavallo dal basso verso l'alto.

La posizione in sella da fermi (5)

Il busto

La schiena deve essere **ben diritta** ma sempre **morbida e sciolta**.

Un buon modo per assicurarsi che sia diritta è quello di immaginare di avere un filo che tira verso l'alto, allungando la schiena.

Per avere la schiena diritta è fondamentale avere lo **sguardo all'orizzonte**.

Mentre ci si allunga verso l'alto, bisogna lasciar cadere le **spalle rilassate** verso il basso.

Idealmente, nella posizione da fermi **spalle, bacino e talloni** devono tendere ad allinearsi ad **un'unica linea** perpendicolare al terreno.

La posizione in sella da fermi (6)

Braccia, avambracci, polsi e mani

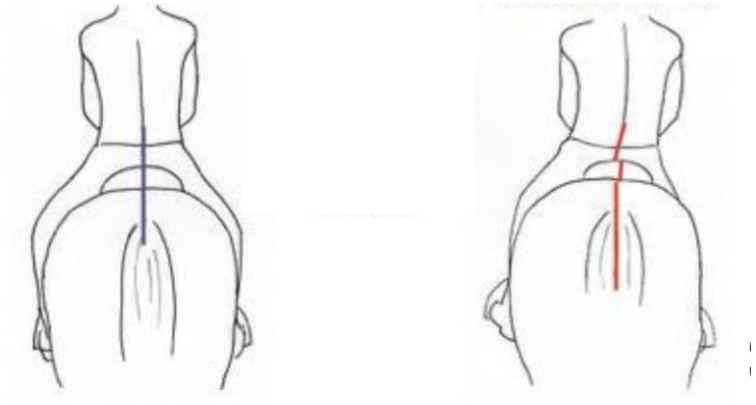
Le braccia **cadono naturalmente** verso il basso, abbandonate lungo i fianchi. Da questa posizione semplicemente **si piegano i gomiti**.

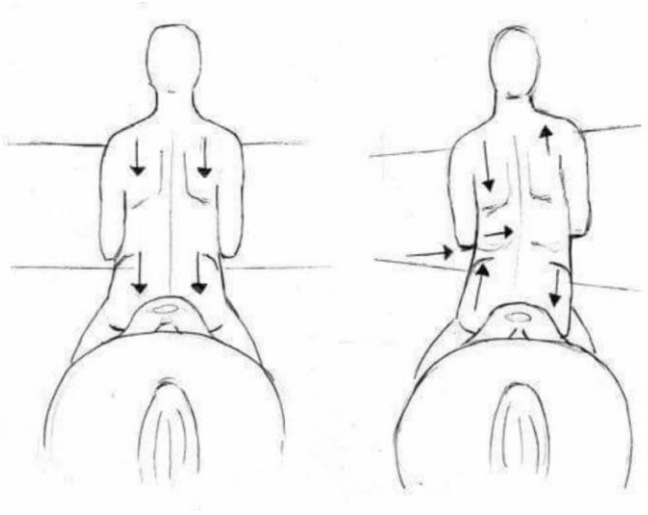
Spalle, avambracci, polsi e mani devono stare su **un'unica linea** in direzione della bocca del cavallo, solo lievemente interrotta all'altezza dei gomiti.

Le **mani** sono **morbidamente chiuse** sulle redini e sono sempre pronte ad avanzare in direzione della bocca del cavallo.

La posizione in sella da fermi (7)

La posizione «centrata»





Stare sempre **'centrati'** nella sella aiuta il cavallo a muoversi più comodamente e rispondere più facilmente alle richieste del cavaliere.

Consente, inoltre, di seguire meglio il movimento del cavallo.

La posizione in sella da fermi (8)

Staffatura

La **lunghezza** di base delle staffe deve consentire di passare con facilità dalla posizione **seduta a quella sollevata e viceversa**.

Più aumenta la velocità del galoppo, più si **accorciano le staffe** per chiudere gli angoli, consentendo alle articolazioni di svolgere il loro lavoro di ammortizzatori.

Posizione in movimento (1)

Corretta posizione al passo

Le **gambe** del cavaliere scendono in modo naturale lungo il costato del cavallo e possono essere usate in **modo alternato** per farlo avanzare in questa stessa andatura, rispettandone lo **schema motorio**.

La **pressione** della gamba avviene nel momento in cui la spalla del cavallo dello stesso lato **arretra**.

Le **mani** seguono la bocca senza perderne il **contatto**, assecondando il movimento **basculato** del passo.

Busto leggermente avanzato, spalle ferme

Il bacino accompagna il movimento del cavallo

Posizione in movimento (2)

Corretta posizione al trotto seduto

Linea retta che va dal gomito alla bocca del cavallo, passando per le mani e per le redini;

le mani restano ferme, essendo il trotto un'andatura non basculata.

- La posizione del busto varia in base alle esigenze, sulla verticale o leggermente in avanti
- sguardo rivolto in avanti

Gambe aderenti al costato del cavallo

Posizione in movimento (3)

Corretta posizione al trotto sollevato

Curare in modo **minuzioso** la posizione al trotto sollevato, battendo la sella, è **propedeutico al salto**.

! I **difetti** che un cavaliere ha sul salto sono già presenti al trotto sollevato.

- spalle leggermente avanzate rispetto agli ischi
- busto leggermente inclinato in avanti sia nel tempo sollevato che in quello seduto

- Il ginocchio scende nel quartiere verso il basso e in avanti
- Il tallone si abbassa scaricando il peso sulla staffa, mantenendo la caviglia mobile.

Posizione in movimento (4)

Corretta posizione al trotto in sospensione / sull'inforcatura

Il trotto in sospensione sulle staffe è un esercizio molto utile per migliorare **l'equilibrio** anche sul salto.

Per far eseguire correttamente il movimento, inizialmente:

- far tenere l'allievo ad un **collare** o alla **criniera**
- far **appoggiare le mani** alla base del collo del cavallo.

- La gamba resta in posizione corretta, senza avanzare o indietreggiare.
- Gli angoli si chiudono leggermente per trovare l'equilibrio

La posizione in movimento (5)

La posizione in 2 – 2,5 – 3 punti di contatto.

- I punti si riferiscono al **contatto del cavaliere con il cavallo**.
- Grazie alla corretta posizione e con l'acquisizione di equilibrio, scioltezza e stabilità si può passare con facilità da una posizione all'altra in base alle esigenze.

La posizione in movimento (6)

La posizione «a 2 punti»

Nella posizione sollevata a 2 punti, il cavaliere è in contatto con il cavallo solo con le **gambe**.
Il bacino è **sollevato** dalla sella e il busto è inclinato **in avanti** rispetto alla verticale.

Più aumenta la **velocità**, più **corta** deve essere la **staffatura** in modo da consentire la corretta sovrapposizione dei due **baricentri**.

Questa posizione è la più utilizzata nella prova di **cross country** durante i trasferimenti.

La posizione in movimento (6)

Corretta posizione al galoppo sollevato: “2 punti di contatto” (1)

Per riuscire ad avere un buon assetto in posizione sollevata è fondamentale favorire la **sovrapposizione dei due baricentri**.

Ph. © Massimo Argenziano

E’ fondamentale che l’allievo:

- abbia una buona **inforcatura**
- **scenda bene** nella sella scaricando il peso sulle staffe
- **aderisca** con le gambe
- faccia scendere il **tallone** naturalmente verso il basso

La posizione in movimento (7)

Corretta posizione al galoppo sollevato: “2 punti di contatto” (2)

- Busto inclinato in avanti
- Spalle aperte e rilassate

- appoggio unicamente sulle gambe (i due punti di contatto), senza scaricare peso sul seggio
- utilizzo flessibile degli angoli per ammortizzare il movimento

La posizione in movimento (8)

La posizione «a 2 1/2 punti» (1)

- Nella posizione a 2 1/2 punti, il cavaliere è in contatto con il cavallo con le gambe e con gli ischi vicino alla sella.
- Il peso è scaricato principalmente sulle staffe e in minima parte sulla sella.

La posizione in movimento (9)

La posizione «a 2 1/2 punti di contatto» (2)

Questa posizione è molto usata sia nella prova di **salto ostacoli** che in quella di **cross country**, in tutte le fasi in cui il cavaliere vuole essere **vicino al cavallo**, ma al tempo stesso non appesantirlo eccessivamente.

Posizione utilizzata:

- nell'**avvicinamento** al salto
- nelle **combinazioni e ostacoli correlati**

dove è richiesta **leggerezza**, ma anche **equilibrio e controllo**.

La posizione in movimento (10)

La posizione «a 2 1/2 punti di contatto» (3)

il cavaliere si avvicina alla sella aprendo leggermente l'angolo dell'anca

peso scaricato principalmente sulle staffe e parzialmente sugli ischi (2 ½ punti di contatto)

La posizione in movimento (11)

La posizione «a 3 punti di contatto» (1)

- Nella posizione a 3 punti, il cavaliere è in contatto con le gambe e i glutei sul seggio della sella.
- Il peso del corpo è ben distribuito sulla sella e sulle staffe.
- Quando è richiesto maggior controllo e maggiore solidità.

La posizione in movimento (12)

Corretta posizione al galoppo seduto: “3 punti di contatto” (2)

Nel galoppo seduto il cavaliere ha un **solido appoggio** sul cavallo.

busto vicino alla linea verticale

appoggio sulle gambe e sul seggio della sella (i tre punti di contatto)

! Per una buona **inforcatura**:

- La schiena si allunga verso l’alto
- Le gambe si allungano verso il basso

Gli angoli della posizione (1)

Ci sono **quattro** angoli fondamentali nella posizione in sella: si trovano nelle articolazioni di **caviglia**, **ginocchio**, **anca e gomito**.

- L'utilizzo corretto degli angoli migliora **elasticità**, **equilibrio**, **stabilità**, **sicurezza**.
- Tutti gli angoli lavorano in **sinergia** l'uno con l'altro.

Gli angoli della posizione (2)

Gli **angoli della posizione** cambiano in relazione alla lunghezza degli staffili.

Possono **chiudersi o aprirsi** per ammortizzare le sollecitazioni dinamiche date dal movimento del cavallo.

Gli angoli articolari degli arti inferiori (coxofemorale, ginocchio) e la caviglia assorbono l'impatto con il terreno.

Gli angoli della posizione (3)

Gli angoli della posizione (4)

I gomiti

I gomiti sono essenziali per controllare la **direzione e la velocità**.

Questa articolazione permette di **seguire la bocca** del cavallo con le mani e le braccia.

Nella posizione corretta i gomiti sono **morbidi**, leggermente **piegati** e tenuti un po' davanti al corpo.
Le braccia e le mani sono morbide.

Gli angoli della posizione (5)

Le anche

Gli angoli delle anche possono essere **aperti o chiusi**.

- Nella **posizione seduta** gli angoli delle anche sono aperti.
- **Nell'assetto leggero** gli angoli delle anche sono più o meno chiusi, a seconda dell'inclinazione del busto in avanti.
- **Al galoppo veloce e sui salti** gli angoli delle anche si chiudono maggiormente, rimanendo in posizione sollevata.
- **Sul salto** la chiusura degli angoli delle anche consente '**la ceduta**'.

Gli angoli della posizione (6)

Le ginocchia

- Le articolazioni delle ginocchia sono fondamentali.
- Le ginocchia sono **vicine**, ma mai fisse, per permettere l'apertura e la chiusura degli angoli.
- In questo modo consentono la profondità dell'**inforcatura** e svolgono la funzione di **ammortizzatori** del movimento del cavallo.

Gli angoli della posizione (7)

Le caviglie

- Le caviglie devono essere **flessibili** per assorbire il movimento del cavallo.
- La flessibilità delle caviglie è la **base** che permette al resto del corpo di avere una posizione **stabile e morbida** allo stesso tempo.
- Se le caviglie sono **rigide**, il cavaliere difficilmente potrà unirsi al movimento del cavallo.
- La flessibilità delle caviglie è data dalla **discesa dei talloni** verso il basso, grazie alla quale le caviglie hanno il ruolo di **ammortizzatori** del movimento.

Inforcatura e aderenza (1)

Inforcatura

L'**inforcatura** è la conseguenza dell'azione delle parti del corpo del cavaliere (bacino, coscia, ginocchio e polpaccio), che, "inforcandosi **in aderenza**" nella sella, permettono di stare a cavallo senza sforzo, in equilibrio, stabilità e sicurezza.

Inforcatura e aderenza (2)

Aderenza

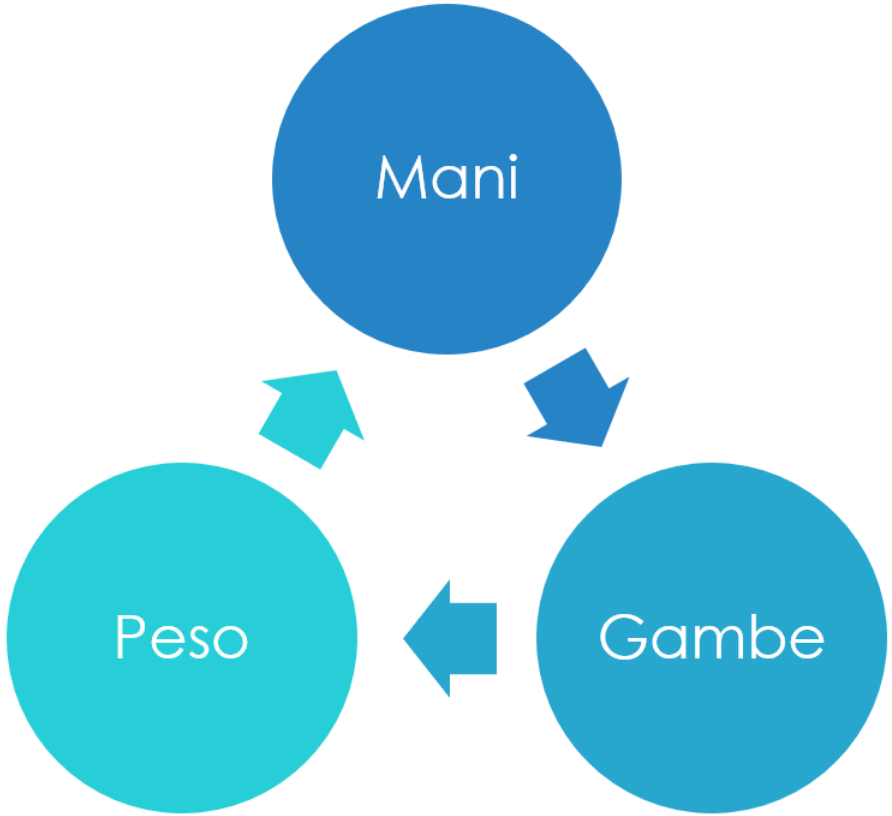
L'**aderenza** è una qualità della posizione e serve per migliorare e ottimizzare l'equilibrio: una buona aderenza è condizione indispensabile per l'utilizzo dell'aiuto delle gambe ed è fondamentale per un corretto impiego dei pesi del corpo.

L'aderenza è garanzia di solidità, ma è anche **strumento ricettivo** per sentire il cavallo.

Uso e apprendimento degli aiuti (1)

Uso degli aiuti

L'apprendimento di un **uso indipendente** degli aiuti è presupposto per imparare a coordinare gli aiuti stessi; ogni intervento è il risultato di un **uso coordinato** di mani, gambe e peso.



Uso e apprendimento degli aiuti (2)

Gradi di apprendimento degli aiuti

Distinguiamo 3 distinti **gradi di apprendimento**:

1. Indipendenza e Coordinazione efficace
2. Tempismo
3. Riduzione dell'intensità

Uso e apprendimento degli aiuti (3)

Il tempismo

Il tempismo è dato dal **grado di sensibilità** del cavaliere, che si inserisce perfettamente nel movimento del cavallo, prevenendo ogni rigidità e comunicando la propria volontà con minime, **invisibili azioni**.

Uso e apprendimento degli aiuti (4)

Tuttavia, durante la prova di cross country, considerata la velocità, l'adrenalina, la potenza del galoppo durante tutto il percorso, non di rado si presentano situazioni dove gli **interventi risultano molto più marcati**.

In questa prova la **velocità di reazione** e la **capacità di adeguare la posizione** in sella sono fondamentali.

Uso e apprendimento degli aiuti (5)

Il divenire un insieme unico per costituire il cosiddetto “binomio”, comporta il raggiungimento di un **grado di comunicazione** che va oltre il gesto meccanico.

L’assetto (1)

Definizione

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

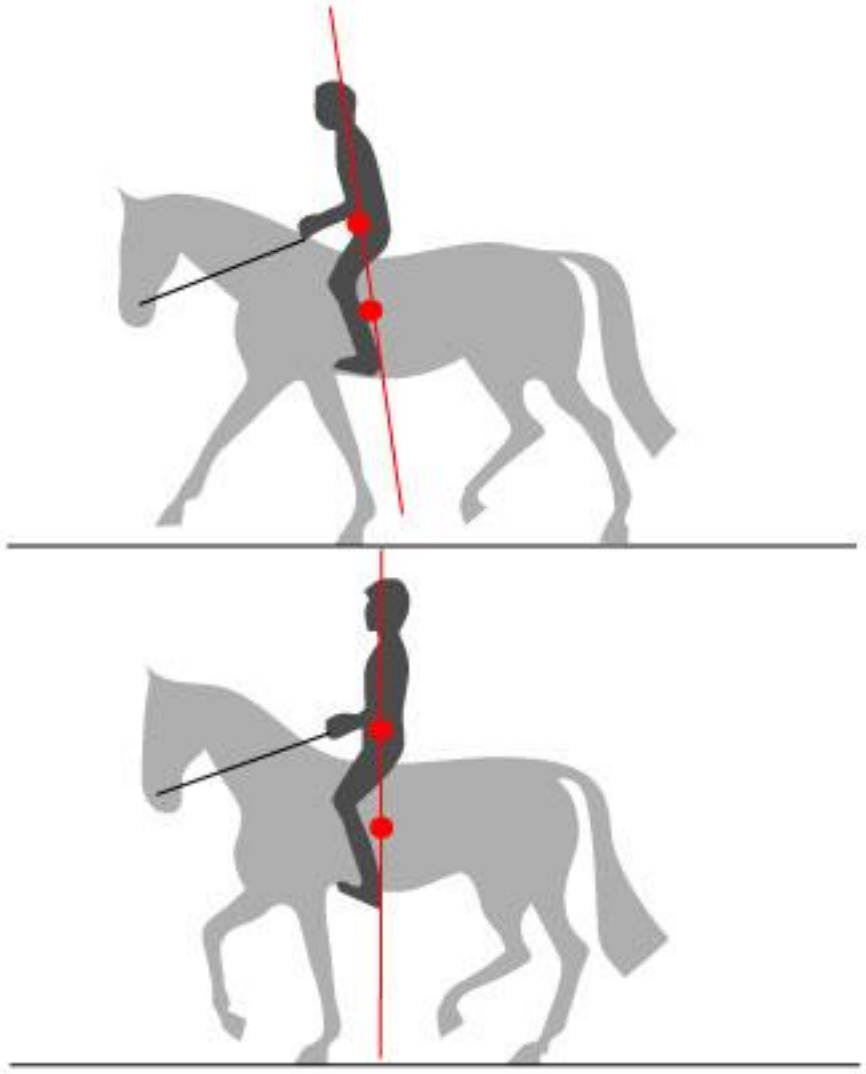
E’ misurato dal rapporto tra il **baricentro** del cavallo e quello del cavaliere, che consente l’insieme.

L’assetto (2)

Assetto e baricentro

Mentre la posizione è un concetto più statico, l'assetto è una concezione più **dinamica**.

L’**equilibrio** del binomio è ottenuto dall’avvicinamento dei **baricentri** dei due corpi.



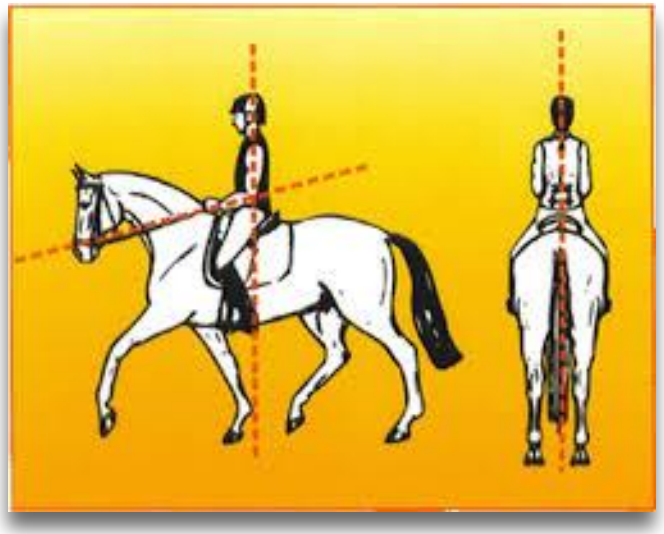
L'assetto (3)

Posizione e assetto nel Dressage

Il **busto** si **allunga verso l'alto**, le spalle e le gambe **scendono naturalmente** verso il basso consentendo all'**inforcatura** una buona aderenza.

Ischi nel punto più profondo della sella

Linea verticale orecchio -spalla – anca - tallone



Linea retta gomito - dorso della mano - redine – bocca del cavallo

Centrale sulla sella

L'assetto (4)

Posizione e assetto nel cross country (1)

Maggiore velocità → Posizione più dinamica → Staffatura più corta → Maggiore solidità in sella

Sono necessari muscoli diversi per **stabilizzare** la posizione al galoppo con **staffe corte** rispetto al salto ostacoli o al dressage

L'assetto (5)

Posizione e assetto nel cross country (2)

- Le **mani** sono avanti sulle redini con l'avambraccio, il polso e il dorso della mano allineati con la bocca del cavallo attraverso le redini
- Le **spalle** sono aperte e rilassate
- Il **busto** è inclinato in avanti

Tutti gli **angoli delle articolazioni** si aprono e chiudono per **ammortizzare le sollecitazioni** create dalla meccanica del galoppo e dall'impatto sul terreno.

Il **peso** scende sui talloni attraverso l'articolazione dell'anca, del ginocchio e della caviglia.
Lo **staffile** rimane **verticale.**

L’assetto (6)

Posizione e assetto sul salto

Il salto comprende diverse fasi, durante le quali **il cavaliere assume posizioni diverse** adeguandosi **istintivamente e razionalmente** al comportamento del cavallo.

L’assetto (7)

Equilibrio in sella (1)

Il concetto di **equilibrio del corpo in sella** è il **fondamento dell'equitazione**.

- Se il cavaliere non è in equilibrio, il cavallo compensa questo squilibrio, trovandosi **sbilanciato**.
- **Equilibrio in movimento**: il corpo del cavaliere deve assecondare il movimento del cavallo e unirsi ad esso in ogni momento e in ogni situazione.
- L'equilibrio è fondamentale per una buona posizione in sella e per il corretto uso degli aiuti.

Equilibrio in sella (2)

- L’equilibrio conduce alla scioltezza, all’indipendenza degli aiuti e al loro corretto utilizzo, all’assenza di uso della forza, alla leggerezza della mano.

- Il concetto di equilibrio è collegato al senso del **ritmo**.
  Sentire e stare nel movimento del cavallo presuppone equilibrio nel ritmo.

Lavoro da terra

- Il **lavoro da terra** stabilisce una prima progressione.
- Permette al cavallo di **muovere il suo corpo liberamente** senza le limitazioni dovute al peso del cavaliere. Inoltre il cavallo non subisce le preoccupazioni e le tensioni che il cavaliere può trasmettere.
- Con queste premesse, il lavoro da terra aiuta il cavallo a **comprendere** meglio l'ostacolo che ha di fronte. È importante per il suo apprendimento poter **valutare e decidere** il modo migliore per superarlo, usando al meglio il suo corpo.

Ambientamento dei cavalli in campagna

Ambientamento dei cavalli in campagna (1)

- L'obiettivo dell' istruttore è far sì **che cavallo e cavaliere siano a loro agio**, in modo che si possa creare quel rapporto di fiducia necessario per affrontare le difficoltà che potrebbero presentarsi.

- Prima di uscire in campagna è consigliato un **lavoro preparatorio in campo**, in particolar modo con cavalli che hanno bisogno di eliminare energie in eccesso, poca abitudine, o cavalli che non si conoscono.

Ambientamento dei cavalli in campagna (2)

- Alla base di tutto il lavoro di preparazione è che l'allievo sia in grado di montare il proprio cavallo tenendolo **calmo e diritto** in un **galoppo di qualità** verso un ostacolo, cominciando da una semplice barriera a terra.

- **Variare la tipologia di lavoro**, alternando momenti di impegno a momenti di rilassamento.

- La finalità del lavoro all'aperto è quella di **rinforzare il fisico** del cavallo, attraverso l'allenamento fondato sulle regole del fitness, e al tempo stesso **rilassare la mente** e ottenere risultati nella progressione del lavoro.

Ambientamento dei cavalli in campagna (3)

Organizzazione del lavoro con gli allievi

Un cavallo disponibile e sereno dà la possibilità all'istruttore di svolgere al meglio il suo compito e all'allievo di apprendere i concetti corretti.

- ✓ Assicurarsi che i cavalli siano gestibili e non mettano a rischio loro stessi e chi li monta.
- ✓ Aver ben chiaro quali sono le reali capacità di cavallo e cavaliere e la loro forma psico-fisica.
- ✓ Dedicare il tempo necessario a ciascun binomio.
- ✓ Infondere sicurezza.
- ✓ Non lasciare nulla al caso.

Equilibrio del cavallo e posizione del cavaliere (1)

L'**equilibrio** è la chiave per aiutare il cavallo ad usarsi al meglio nel cross country.

A seconda delle capacità, abilità, esperienza del cavaliere, questa caratteristica naturale può essere compromessa in modo più o meno marcato.

Equilibrio del cavallo e posizione del cavaliere (2)

Per essere a proprio agio nei **cambi repentini di equilibrio** durante il cross, sono fondamentali:

- **posizione corretta**
- **solidità**
- **equilibrio**
- **correttezza nell'utilizzo degli aiuti**
- **scioltezza**
- **feeling con il cavallo**

Più si sale di livello, più le richieste tecniche e i dislivelli aumentano.

Equilibrio del cavallo e posizione del cavaliere (3)

Un **cavallo in equilibrio**, logorandosi meno nel fisico e nella mente, risulterà più **disponibile alle richieste** del cavaliere e rimarrà più **sereno**, dando così prestazioni migliori.

Un cavallo in equilibrio dà la possibilità al suo cavaliere di essere sempre **più preciso** nel comunicare le sue richieste e la risposta sarà migliore, anche nel tempismo.

Equilibrio del cavallo e posizione del cavaliere (4)

Equilibrio e avvicinamento (1)

- Senso del **ritmo** e cavallo **responsabile e in equilibrio** (sulle sue gambe) sono necessari per un buon avvicinamento.
- Se cavallo e cavaliere sono in equilibrio la maggior parte degli avvicinamenti risulterà buona.
- Una distanza un po' più vicina o un po' più lontana darà comunque al cavallo la possibilità di fare un buon salto e un salto sicuro.
- Laddove sia necessario diminuire la velocità, è fondamentale mantenere il ritmo.

Equilibrio del cavallo e posizione del cavaliere (4)

Equilibrio e avvicinamento (2)

- Cambiare la velocità mantenendo lo stesso ritmo, accorciando l'ampiezza delle falcate.

La ricerca del perfezionamento di queste abilità si può ottenere già in un campo che permetta di galoppare a una cadenza un po' più elevata.

La preparazione del cavallo in campagna (1)

La preparazione all'equitazione in campagna si fonda su un principio fondamentale:

la **libertà fisica e psichica** che il cavaliere deve saper concedere al cavallo, per consentirgli di raggiungere uno **sviluppo muscolare** e un **equilibrio psico-fisico** tali da poter affrontare le diverse situazioni che si presentano.

La preparazione del cavallo in campagna (2)

Lavorare su **terreni ondulati alle tre andature** aiuta il cavallo a migliorare il suo equilibrio, rinforzando e potenziando la muscolatura principalmente del treno posteriore, delle spalle e della parte alta dell'incollatura.

Il cavaliere, caricando il peso sulle staffe e rimanendo sull'inforcatura, lascia libera la schiena del cavallo e le reni, in modo che si usino nel miglior modo possibile.

Il galoppo in campagna (1)

Velocità

La prova di cross country è basata sul concetto di **«saltare galoppando»**, cioè di galoppare e saltare in velocità.

- ✓L'allievo deve imparare a riconoscere e gestire la velocità e la cadenza in cui questa si esprime al meglio e con il minor sforzo.
- ✓La corretta gestione della velocità aiuterà a rendere più fluido il percorso.
- ✓In relazione alla velocità aumenta la fatica e la ricerca dell'equilibrio è maggiormente sollecitata.
- ✓La capacità di mantenere velocità sostenute per un lungo periodo si crea con l'allenamento.

Il galoppo in campagna (2)

Imparare a riconoscere la velocità e la cadenza (1)

Per imparare a riconoscere la velocità e la cadenza da mantenere riportiamo come esempio una distanza di 400 m/min

- ✓misurare una distanza di 800 metri e segnalare con un indicatore (cono o qualsiasi oggetto facilmente visibile) partenza e arrivo
- ✓Prima di superare la linea di partenza, bisogna già aver impostato la velocità richiesta (400m/min). L'istruttore, in base alla sua esperienza, darà indicazioni all'allievo in modo che superi la linea di partenza indicativamente alla velocità stabilita.
- ✓Sulla linea di partenza, far partire il cronometro
- ✓Fare in modo che il cavallo abbia una velocità costante. Ogni cavallo ha la sua falcata, quindi servirà tempo ed esperienza per ottenere il giusto ritmo
- ✓Fermare il cronometro quando si supera la linea di arrivo
- ✓L'obiettivo è di percorrere 800 metri in un tempo più vicino possibile ai 2 minuti, mantenendo un ritmo costante

Il galoppo in campagna (3)

Velocità per ogni categoria (1)

Per ogni categoria, il percorso di cross-country ha una lunghezza e una velocità specifica.

Tabella delle velocità e distanze previste per le categorie nazionali:

Categoria	Welcome A	Welcome A/B sezione A e B	Invito	Cat. 1 Pony Base	Cat. 2 CNP1*	CN1* CNP2*	CN2*	CN3*	CN4*
Distanza	600 700	600 700	900 1400	1400 2100	1680 2300	2000 3000	2200 3200	2600 3600	3000 4000
Velocità	240 280	350 390	400	450	480	500	520	550	570

Il galoppo in campagna (4)

Velocità per ogni categoria (2)

Il disegnatore di percorso, in base alla velocità prescritta per la categoria, misura la lunghezza del percorso e calcola il tempo ottimale secondo questa formula:

Lunghezza del percorso / metri al minuto= X minuti (converte in secondi) 60 x Y secondi = Tempo ottimale

Esempio per una categoria CN2*:

2854 mt ÷ 520 mpm = 5.49 min.

↓

60 x .49 secondi = 5 minuti 29 secondi

Il galoppo in campagna (5)

Saltare in velocità

Come ogni altra abilità, **saltare a velocità più elevate** è una capacità che cavallo e cavaliere devono arrivare progressivamente ad avere.

- L'aumento della velocità deve essere introdotto **gradualmente** in modo sistematico e progressivo.
- Il passaggio a una categoria superiore prevede un lavoro adeguato nel saper riconoscere, mantenere e gestire una velocità maggiore.

Il galoppo in campagna (6)

Falcate (1)

Ogni cavallo ha la sua falcata di galoppo.

- E' importante imparare a conoscere la falcata del proprio cavallo e saperla gestire, in modo da utilizzarla al meglio.
- Requisito fondamentale è quindi la capacità di modificare la lunghezza della falcata.

Il galoppo in campagna (7)

Falcate (2)

Le falcate tendono ad allungarsi, ad esempio:

- Galoppando in velocità
- In leggera discesa
- Quando il cavallo è «carico»
- Quando il cavallo è morbido, sciolto
- Quando il terreno è buono
- Quando il cavallo galoppa verso casa
- Quando il cavaliere accompagna il movimento del cavallo

Le falcate tendono ad accorciarsi, ad esempio:

- Galoppando lento
- In salita
- Quando il cavallo è stanco
- Quando il cavallo è rigido
- Quando il terreno è troppo pesante o troppo duro
- Quando il cavallo galoppa lasciando alle spalle la scuderia e il campo prova
- Quando il cavaliere è rigido e ostacola il movimento del cavallo

Il galoppo in campagna (9)

Il controllo

Il **controllo** è fondamentale per poter essere più **sicuri**, più **precisi** e più **veloci**.

Posizione, assetto e correttezza degli aiuti sono essenziali per il controllo.

Il galoppo in campagna (10)

Il controllo alle tre andature

Il **controllo alle tre andature** è alla base di qualsiasi disciplina equestre.

Poter **avanzare, accorciare, girare**, **fermarsi e ripartire** sono l'ABC del montare a cavallo.

Qualsiasi richiesta venga fatta deve essere chiara e correttamente preparata attraverso l'utilizzo degli aiuti e il tatto equestre.

Il galoppo in campagna (11)

Come ottenere il controllo (1)

- Avere un **buon rapporto** con il proprio cavallo e ricordargli di **ascoltare** costantemente è importante anche durante il percorso.
- **Conoscenza del cavallo e del suo galoppo** (falcata, equilibrio, condizione fisica, temperamento, rispondenza alle richieste del cavaliere)
- Per un buon controllo in **avvicinamento** a un ostacolo, **ritmo ed equilibrio** sono fondamentali e si ottengono attraverso transizioni e mezze fermate.
- Assicurarsi che l'allievo sia in grado di **fermare il cavallo**, passando anche dal galoppo all'alt senza sbandare

Il galoppo in campagna (12)

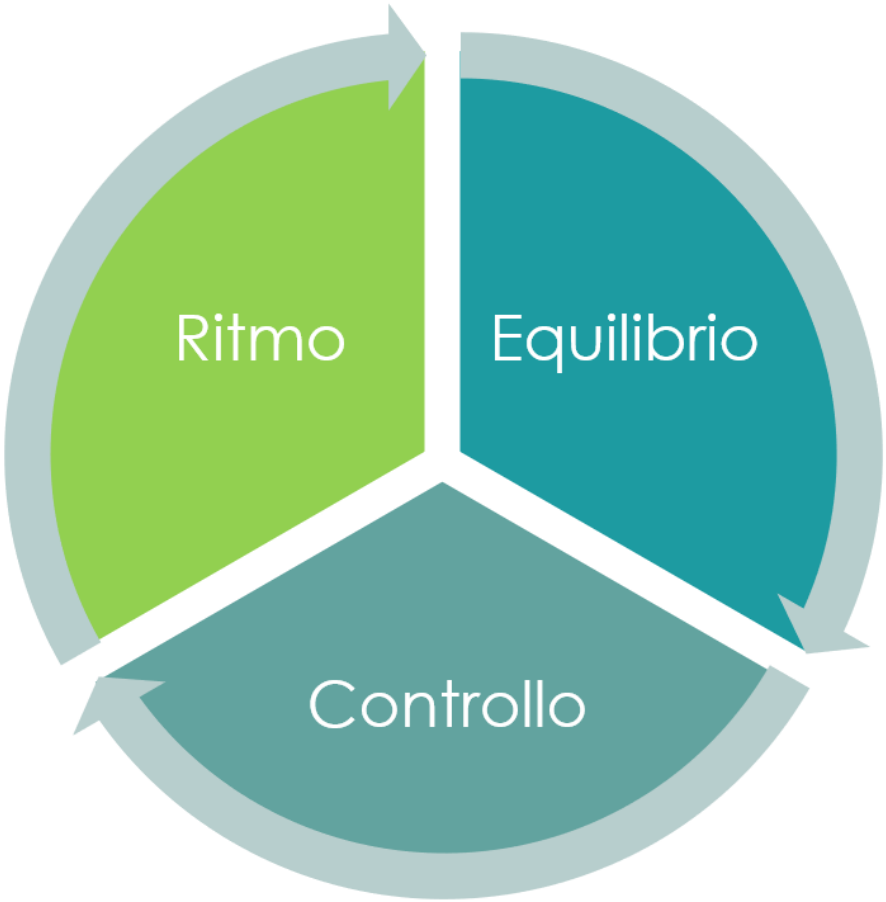
Come ottenere il controllo (2)

- Con il cavallo sereno, cercare di fare usare all'allievo aiuti sempre più **precisi e discreti**.
- La **ripetizione di richieste** fatte nel modo corretto comporterà una risposta adeguata da parte del cavallo.
- Questo fa sì che il cavallo rimanga in **ascolto e concentrato** sulle richieste del cavaliere.

Il galoppo in campagna (13)

Tutto torna al ritmo, all'equilibrio, al controllo.

Questi tre elementi si portano l'un l'altro come un cerchio continuo.



Il galoppo in campagna (14)

https://youtu.be/TM3BZNja5_4?t=299

Il galoppo in campagna (15)

Traiettoria

La traiettoria è stabilire la **linea corretta verso il salto**.

- La traiettoria corretta mette il cavallo nella situazione migliore per valutare la difficoltà che si presenta, tenendo conto che il cavaliere conosce il percorso, il cavallo no.

- Il cavaliere è responsabile nell'impostare la traiettoria corretta. Il cavallo deve seguire la linea impostata dal cavaliere.

Variazioni di pendenza

Variazioni di pendenza (1)

Lavoro in salita e discesa

Alcuni cavalli hanno un **equilibrio naturale** migliore di altri, ma tutti i cavalli possono migliorare il proprio equilibrio attraverso la **pratica**.

Il lavoro in salita e discesa migliora la **forza, la resistenza e l'equilibrio**.

Variazioni di pendenza (2)

Posizione e assetto del cavaliere in discesa e salita, equilibrio del cavallo, uso dell'incollatura (1)

La posizione del **busto**, e di conseguenza gli **angoli**, si modificano in maniera dinamica in salita e in discesa, in funzione della variazione di equilibrio del cavallo.

La schiena del cavallo non deve essere appesantita dal cavaliere.

Le variazioni di equilibrio richiedono la massima **libertà dell'incollatura**.

Variazioni di pendenza (3)

Come affrontare i dislivelli

- Nelle **discese** le ragioni di **conservazione dell'equilibrio** inducono a **ridurre la velocità**, nelle **salite** è lo **sforzo** a comportare una riduzione di velocità;
- Il cavaliere ha il compito di assecondare queste scelte, anche programmandole in base alla difficoltà del dislivello, ma deve anche **garantire l'impulso** adeguato ad affrontare il salto, posto in queste situazioni.
- Il cavaliere deve saper **gestire le energie** del cavallo per evitare che si esauriscano, ad esempio in una lunga salita.

Saltare in campagna

Saltare in campagna (1)

Responsabilità di cavallo e cavaliere

In campagna l'**affiatamento** e l'equa **ripartizione delle responsabilità** sono due fattori essenziali.

Il cavaliere imposterà
- **il ritmo**
- **la direzione**
- **l'equilibrio**
- **la velocità**

corretti per ogni ostacolo

Il **cavallo**, in equilibrio, con la sua capacità atletica effettuerà il **salto**.

Saltare in campagna (2)

- Saltare in campagna con il giusto approccio è divertente e sicuro sia per il cavaliere che per il cavallo, ma, come in tutte le cose, dipende da come vengono affrontate e gestite.
- Con una **buona progressione**, saltare in campagna aiuta l'allievo a sviluppare il **coraggio, l'autostima e rinforza il rapporto con il cavallo**.
- Aiuta inoltre l'allievo a capire quanto sia importante **perfezionare la sua posizione e l'equilibrio**, alla ricerca dell'insieme perfetto con il suo cavallo.

Saltare in campagna (3)

Qualsiasi tipologia di cavallo trova benefici a saltare in campagna.

- ✓ Il cavallo timido diventa più estroverso
- ✓ il cavallo pigro diventa più attivo
- ✓ il cavallo teso con il tempo riesce a rilassarsi
- ✓ Il cavallo che si ferma riprende più facilmente a saltare
- ✓ Il cavallo disattento mette più attenzione
- ✓ Il cavallo annoiato riacquista interesse
- ✓ Il cavallo rigido si scioglie più facilmente
- ✓ Infine il cavallo spento riprende un po' di entusiasmo

Saltare in campagna (4)

Alcuni suggerimenti per la buona riuscita del lavoro.

- ✓ Innanzitutto, eseguire un adeguato **riscaldamento**.
- ✓ Iniziare preferibilmente con i **tronchi**, che sono gli ostacoli più naturali e comprensibili per il cavallo.
- ✓ Lasciare che il cavallo **familiarizzi** con il **nuovo elemento**, evitando di mettere troppa pressione con le gambe per avvicinarsi.
- ✓ Un buon metodo è quello di essere **accanto al cavallo** mentre si avvicina all'ostacolo, invitandolo ad annusarlo e in quel momento **premiarlo**. Questo metodo infonde sicurezza nel cavallo e fiducia nella persona a terra e tornerà molto utile quando si affronteranno ostacoli più complessi come Fossi, Banchine e Acqua.

Saltare in campagna (5)

- ✓ Iniziare con un **tronco** appoggiato a terra possibilmente con un **fronte ampio** e di **piccole dimensioni,** in modo da poter essere superato facilmente anche al passo.
- ✓ Avvicinarsi al **trotto** e lasciare che sia il cavallo a prendere l'iniziativa. Il cavaliere dovrà essere pronto a sostenerlo con le gambe e a premiarlo dopo averlo superato. Saltare al trotto infonde sicurezza nel cavallo, dandogli il tempo di valutare al meglio sia l'ostacolo che il modo di saltarlo.
- ✓ Ripetere **nei due sensi** se possibile, finché non abbia preso la giusta confidenza.
- ✓ È fondamentale che il cavallo inesperto abbia il **tempo di «metabolizzare»** prima di affrontare un **ostacolo diverso**.
- ✓ Nel momento in cui avrà superato almeno un **secondo tronco** e si sentirà sicuro, si potrà passare a un **ostacolo simile** come un tronco sollevato.
- ✓ Affrontare gli ostacoli al galoppo **solamente** quando il cavallo dimostra la giusta **confidenza**.

Saltare in campagna (6)

La **scelta** degli ostacoli è molto importante.

Anche se un cavallo dimostra di essere coraggioso e aver capito velocemente cosa deve fare, non farsi prendere dall'entusiasmo: ci saranno altre occasioni.

Evitare quindi di **aggiungere troppe difficoltà** e ostacoli che hanno bisogno di tempo per essere compresi.

Saltare in campagna (7)

Alcuni esempi di **ostacoli invitanti** adatti per iniziare:

- Tronco in piano
- Duplice di tronchi
- Siepe
- Tettuccio
- Mezzo rotolo
- Rotolo

L'obiettivo è fare in modo che anche i cavalli più sospettosi o timidi **prendano fiducia e si divertano**.

Di conseguenza anche i cavalieri non potranno che aver imparato divertendosi.

La prospettiva del cavallo (1)

- **Approccio in salita**: più facile se c'è l'opportunità di mandare il cavallo in avanti
- **Approccio in discesa**: più difficile perché il cavallo ha bisogno di maggiore aiuto dal cavaliere per mantenere l'equilibrio
- **Approccio fuori dalla curva**: più facile perché la curva aiuta l'equilibrio
- **Dalla luce al buio**: difficile perché il cavallo deve avere il tempo di capire dove sta andando e dove si riceve. Bisogna usare materiale appropriato per facilitare il contrasto e assicurare la migliore visibilità possibile per il cavallo.
- **Verso la luce**: molto più facile perché per il cavallo è molto più semplice capire dove sta andando. Bisogna fare attenzione agli ostacoli con il sole contro perché potrebbero non essere chiari per il cavallo.

La prospettiva del cavallo (2)

- **Combinazioni in linea retta**: facili per il cavallo perché ha maggior tempo per capire la richiesta, ma più difficili per il cavaliere.
- **Combinazioni a girare**: possono essere più difficili perché il cavaliere deve prendere una decisione e il cavallo ha meno tempo di capire cosa gli viene richiesto.
- **Curve cieche**: difficili e non adatte a qualsiasi livello perché il cavallo ha poco tempo per capire la richiesta.
- **Visione**: il cavallo è un animale predato, può vedere davanti e dietro di sé e non può mettere a fuoco come un predatore. Perciò il cavallo, verso angoli e fronti stretti, vede l'ostacolo con un solo occhio e lo spazio aperto con l'altro.
- **Colore**: gli uomini vedono a colori mentre si crede che i cavalli vedano i contrasti e solo due colori. Di conseguenza gli Ufficiali di Gara dovrebbero essere consapevoli del contrasto (es. un ostacolo scuro posizionato in ombra non è consigliato)
- **Stanchezza**: un cavallo può essere stanco fisicamente ma anche mentalmente.

Salti in dislivello (1)

Tra i salti in dislivello, si possono distinguere:

- ✓ i salti a scendere o a salire
- ✓ i salti in discesa o in salita.

Salti in dislivello (2)

Ostacoli a salire

- Banchine, Gradini (Talus), Tagli di collina
- Da un piano basso a un piano alto. Solo fase ascendente
- Dimezzamento della parabola di un salto in piano

Salti in dislivello (3)

Ostacoli a scendere

- Oltre a quelli elencati negli ostacoli a salire, nel caso dei salti a scendere si aggiungono anche degli elementi in altezza.
- Da un piano alto a un piano basso. Solo fase discendente. Per quelli che hanno anche un'aggiunta in altezza, è richiesta anche una fase ascendente che aumenta il dislivello.

Salti in dislivello (4)

Ostacoli in salita

Possono essere utilizzati ostacoli diversi a seconda del livello tecnico

- Battuta in salita e ricezione in salita
- Battuta in salita e ricezione in piano
- Battuta in salita e ricezione in discesa
- Battuta in discesa e ricezione in salita

Salti in dislivello (5)

Ostacoli in discesa

Possono essere utilizzati ostacoli diversi a seconda del livello tecnico

- Battuta in discesa e ricezione in discesa
- Battuta in discesa e ricezione in piano
- Battuta in salita e ricezione in discesa

Salti in dislivello (6)

Banchine, gradini e ostacoli a scendere (1)

Questi ostacoli sono sempre più frequenti con l'avanzare della categoria, le difficoltà aumentano in base al numero delle banchine collegate tra di loro, i dislivelli e gli ostacoli correlati.

È molto importante quindi, che i cavalli imparino ad utilizzare al meglio il loro corpo.

Salti in dislivello (7)

Banchine, gradini e ostacoli a scendere (2)

- Nella fase di **battuta** il cavaliere sarà vicino alla sella con la parte superiore del corpo alta e lo sguardo in avanti.
- Le gambe dovranno essere presenti e attive, specie nella fase che precede il salto.
- Nella fase di **propulsione**, il cavaliere si solleva dalla sella e la posizione del busto si modifica in maniera dinamica in funzione della variazione di equilibrio. Il cavaliere avanza con le mani verso la bocca del cavallo, pronto a far scivolare le redini tra le dita quanto basta per permettere al cavallo la libertà di incollatura, in modo da organizzare il salto e bilanciarsi al meglio.

Salti in dislivello (8)

Banchine, gradini e ostacoli a scendere (2)

- Nella fase **ascendente** il cavaliere con l'esperienza imparerà ad adattare la posizione in base al salto che imposterà il cavallo.
- Nella fase **discendente** il cavaliere orienterà il busto in funzione dell'equilibrio e manterrà saldamente il peso sulle staffe.
- In **ricezione** il cavaliere guarderà avanti nella direzione dell'ostacolo successivo.

Salti in dislivello (9)

Banchine, gradini e ostacoli a scendere (4)

- Saltando verso il basso, le gambe sono leggermente davanti al sottopancia.
- Con l'esperienza e la sensibilità il cavaliere trova istintivamente il modo migliore per assistere e assecondare le esigenze del cavallo.

Salti in dislivello (10)

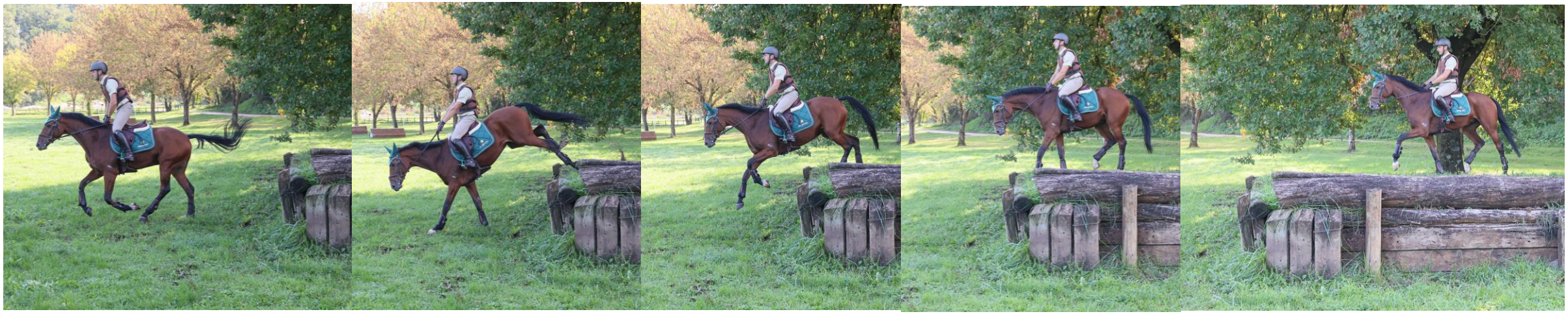
Come affrontare i primi gradini (1)

- In questa prima fase spesso risulta più comprensibile al cavallo un gradino a salire che a scendere.
- Se di piccole dimensioni (40 cm circa) ci si può avvicinare anche al passo.
- Avvicinandosi al gradino, le mani sono avanti sulle redini, mantenendo un contatto leggero con la bocca.
- Le gambe sono in comunicazione con il cavallo per aiutarlo ad avanzare nella direzione, senza però mettergli fretta.
- Nel momento in cui il cavallo prende l'iniziativa per salire, il cavaliere con lo sguardo alto e in avanti deve essere pronto a seguirlo. Può essere utile prendere con la mano un ciuffo di criniera oppure utilizzare un collare.

Salti in dislivello (11)

Come affrontare i primi gradini (2)

- Nei primi approcci a scendere il cavallo deve essere il più rilassato possibile, il cavaliere deve mantenere la posizione corretta, lasciando la massima libertà nell'incollatura, lo sguardo rimane alto in avanti
- Rimanendo in equilibrio sulle staffe in ricezione ci sono meno possibilità che il cavallo scappi in avanti.



Salti in dislivello (12)

Banchine (1)

- Le banchine o gradini, ancora più conosciuti in Italia come talus, sono ostacoli che hanno una battuta e una ricezione su due piani diversi e si possono saltare dal basso verso l'alto e viceversa.
- Questa tipologia di ostacoli è parte integrante della fase di cross-country e si può trovare già nelle categorie Invito.
- Di solito, ai livelli più bassi, si tratta di gradini quadrati con una struttura fatta generalmente di traversine della ferrovia, pali di legno o tronchi.
- In esercizio, sia a salire che a scendere, a seconda delle dimensioni e dell'esperienza del binomio, i gradini possono essere affrontati alle tre andature in ordine crescente.

Salti in dislivello (13)

Banchine (2)

- Nell'aumentare delle richieste tecniche e delle categorie, le banchine vengono utilizzate correlate ad altre banchine, fronti stretti, angoli ed altri.
- Le banchine devono garantire al cavallo una battuta e una ricezione sicura e avere profili ben definiti e comprensibili. Un mezzo palo per delimitare il profilo è un valido aiuto.
- A salire c'è bisogno di un galoppo carico di impulso e una falcata più controllata, con il cavallo in equilibrio in avvicinamento all'ostacolo.

Salti in dislivello (14)

Banchine (3)

- Per scendere da una banchina il cavallo dovrà imparare a calarsi, dosando l'impulso, al piccolo galoppo o addirittura al trotto.
- Il cavaliere aiuterà il suo cavallo a comprendere la natura dell'ostacolo, riducendo la velocità, controllando la falcata e liberando per quanto è possibile l'incollatura.

Salti in dislivello (15)

Banchine (4)

Per saltare un Drop il cavaliere dovrà impostare l'avvicinamento affinché il cavallo impari a **saltare il giusto**, in modo da riceversi avanti quanto basta, rimanendo in equilibrio e pronto a ripartire in avanti.

Il cavaliere dovrà adeguare la velocità, il controllo della falcata e dell'equilibrio.

Salti in dislivello (16)

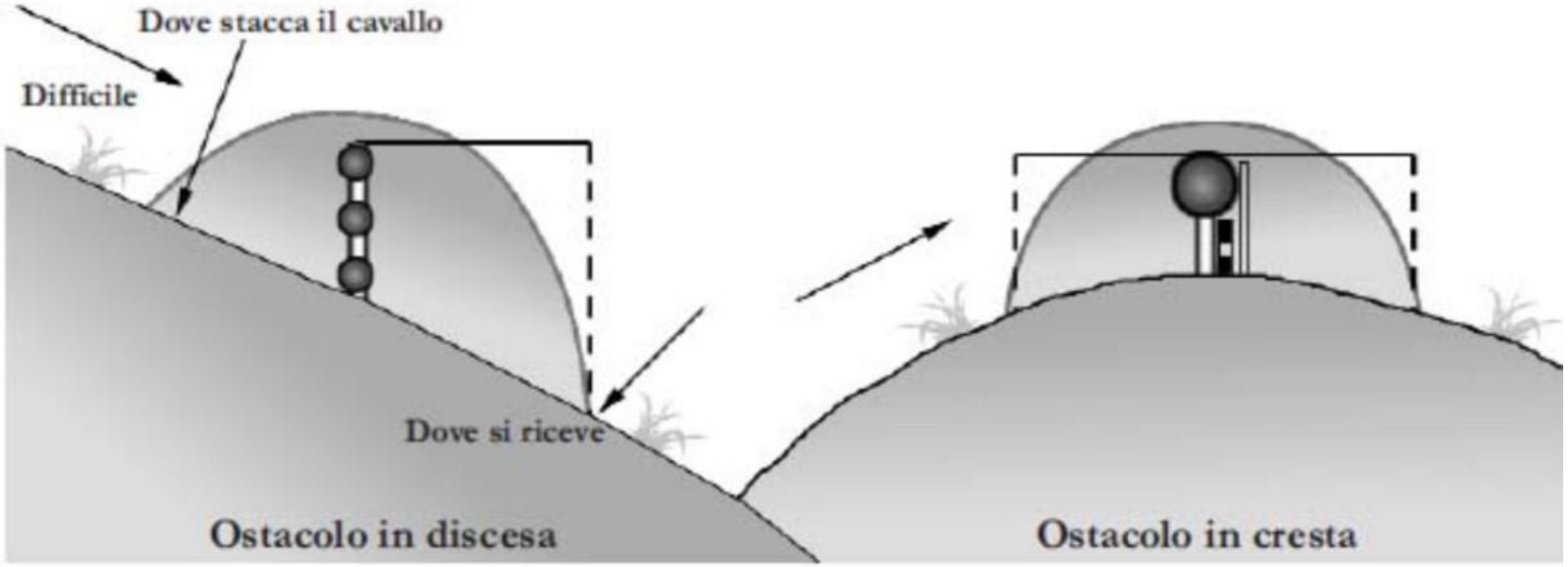
Banchine (5)

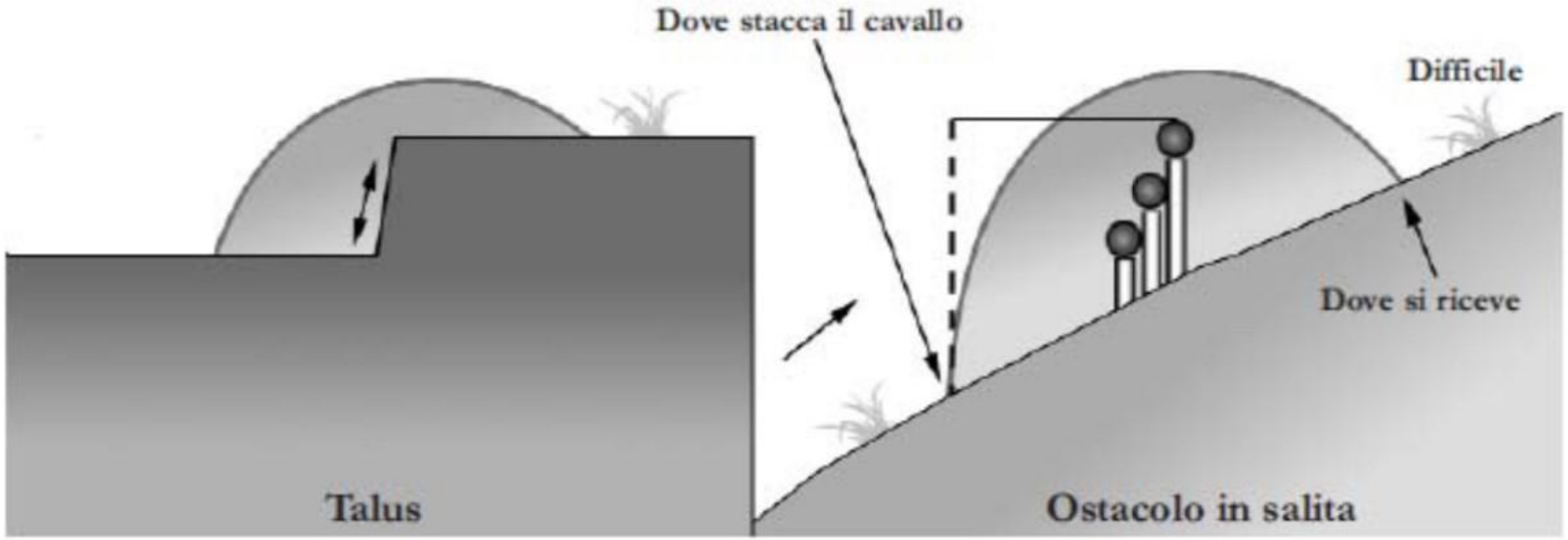
https://youtu.be/SM4i5cw0KKo?t=172

Salti in dislivello (17)

Saltare in salita e discesa

In una prova di cross country a qualsiasi livello, il percorso non è solo in piano, ma prevede cambi di terreno e dislivelli più o meno pronunciati su cui sono posizionati gli ostacoli.





Salti in dislivello (18)

Ostacoli in salita (1)

Gli ostacoli in salita al primo sguardo danno l'impressione di essere molto più grandi di quanto non siano in realtà.

Ostacoli posizionati su una **leggera salita di piccole dimensioni** richiedono semplicemente che il cavaliere **si lasci portare**, facendo attenzione a non cadere in avanti con il busto e mantenendo il contatto con la bocca del cavallo, **pronto a intervenire** con le gambe in caso di esitazione.

In salita il cavallo è **naturalmente più in equilibrio** e sarà nella condizione migliore per potersi avvicinare all'ostacolo.

Salti in dislivello (19)

Ostacoli in salita (2)

Su una salita ripida con un **ostacolo in cresta**, l'**impulso** è fondamentale, generando la spinta propulsiva che permette al cavallo di reagire prontamente e fare così un buon salto.

Durante una lunga salita il cavaliere dovrà assecondare le **esigenze dinamiche** del cavallo con la sua posizione ed equilibrio, senza eccedere nel dispendio di energie, rimanendo in **comunicazione** con il cavallo per impostare al meglio l'avvicinamento all'ostacolo in cima alla salita, dove l'impulso potrebbe aver bisogno di essere rigenerato.

Salti in dislivello (20)

Ostacoli in discesa

Gli ostacoli posizionati su una discesa sono quelli che necessitano di maggiore **equilibrio**.

La **falcata** deve essere più corta in avvicinamento, il cavallo deve essere in equilibrio e il cavaliere deve essere **ben inforcato**, rimanendo alto con il busto.

Lo **sguardo** è alto e le mani pronte a far scivolare le redini attraverso le dita.

L'abilità nel riprendere le redini viene dalla pratica, così come la capacità di **ripristinare l'equilibrio** dopo la ricezione.

Fossi (1)

Fossi con cavalli inesperti e cavalieri alle prime esperienze (1)

I **fossi** fanno parte degli ostacoli classici del completo.

Vengono utilizzati non solo come ostacoli singoli, ma anche in combinazione, sormontati, preceduti o seguiti da altri ostacoli.

I primi fossi si trovano già nella categoria 1 e sono generalmente ostacoli singoli o correlati a non meno di 4 falcate di galoppo.

Fossi (2)

Fossi con cavalli inesperti e cavalieri alle prime esperienze (2)

Tra tutti gli ostacoli che si possono trovare in campagna, il fosso è sicuramente uno degli ostacoli che mette più in difficoltà i cavalli giovani o inesperti.

I cavalli giovani o inesperti, molto spesso, trovandosi davanti a un fosso, in particolare quelli banchinati, mostrano timore e lo stesso vale per i cavalieri.

Fondamentale è l'utilizzo di una metodologia corretta, dedicando il tempo necessario.

Fossi (3)

Fossi con cavalli inesperti e cavalieri alle prime esperienze (3)

A differenza del fosso azzurro sempre uguale che si trova nella prova di salto ostacoli, in campagna **ogni fosso è diverso** per ubicazione, materiali, dimensioni (larghezza e profondità), tipologia del terreno, dislivelli, fronti, colori e per cavalli inesperti o con precedenti esperienze negative possono essere un problema. Per questo motivo si raccomanda un lavoro specifico, ricordando che ogni volta che si salta in campagna i cavalli devono finire la loro sessione di lavoro rilassati, con l'umore alto e compiaciuti di loro stessi.

Bisogna sempre ricordarsi che il lavoro ha bisogno di **tempo e pazienza** per realizzarsi. Fiducia e rispetto reciproco sono fondamentali per non minare il rapporto tra cavallo, cavaliere e istruttore.

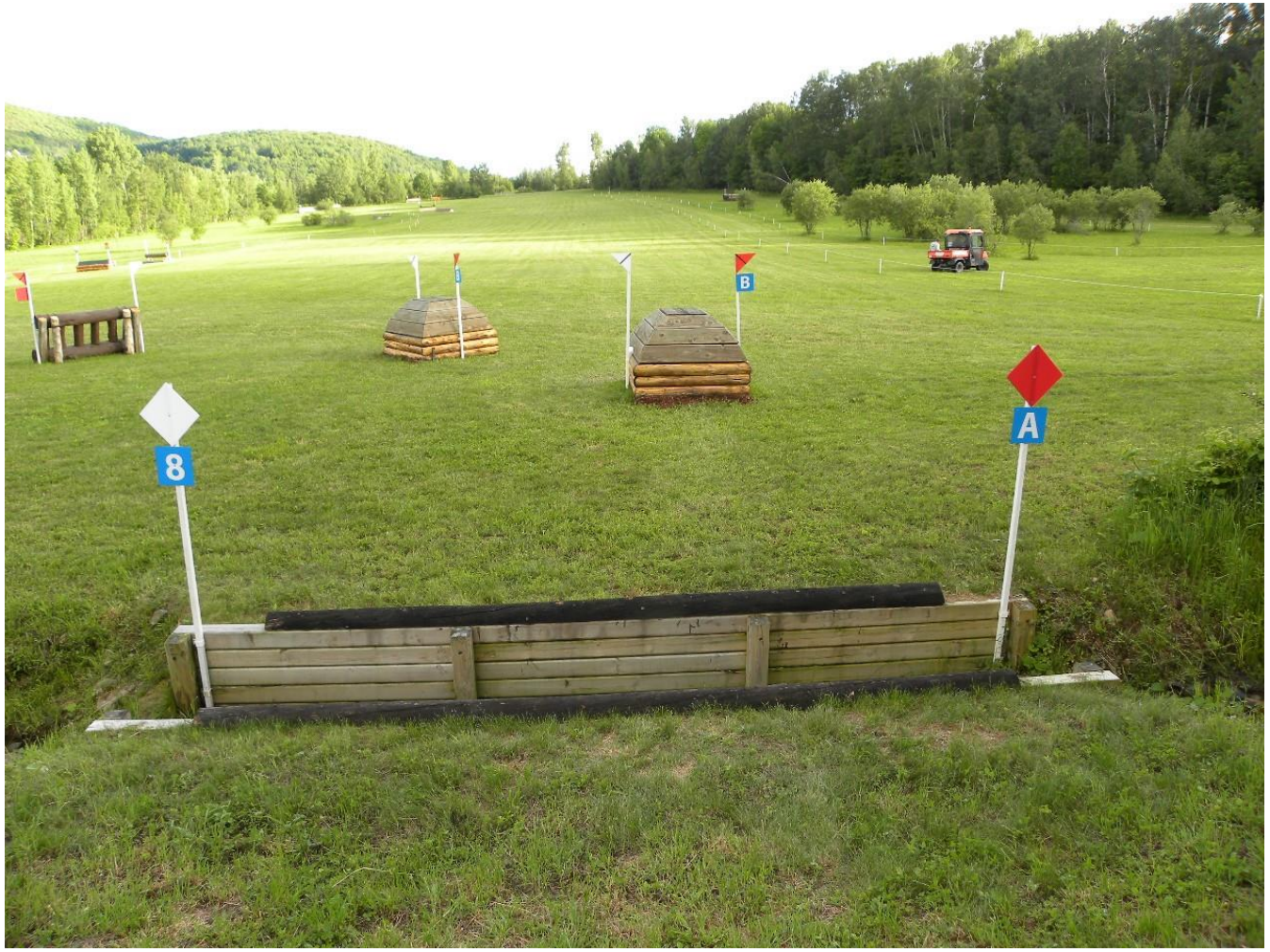
I problemi non risolti nel modo corretto e le difficoltà affrontate in maniera errata si ripresenteranno ancora e sempre più difficili da risolvere.

Tipologie di Fossi

Tipologie di fossi – fosso semplice

Tipologie di Fossi

Tipologie di fossi – Tombarello



Tipologie di Fossi

Tipologie di fossi – Trakehner

Tipologie di Fossi

Tipologie di fossi – Open Ditch

Approccio ai fossi (1)

Fosso ideale per iniziare

In piano, con un fronte possibilmente **non inferiore ai 3.50 mt**.

Con una larghezza tale, che possa essere superato con poco sforzo anche al **passo**.

Ancora più importante della larghezza è la **profondità**.
Quello che preoccupa maggiormente il cavallo è **il buco** nel terreno, meno è profondo più sicuro si sentirà e se dovesse metterci un piede dentro gli sarà più facile uscirne senza spaventarsi.

Approccio ai fossi (2)

Preparazione del cavallo

Prima di affrontare il fosso, il cavallo deve essere **messo a suo agio**:

- Camminare intorno al fosso alle due mani lasciando che man mano si avvicini
- Trasmettere positività e sicurezza rimanendo morbidi

Approccio ai fossi (3)

Avvicinamento: posizione e assetto del cavaliere

Lo **sguardo** deve essere alto e concentrato su un **punto in lontananza** per evitare di guardare in basso il fosso.

Con un cavallo giovane o inesperto, ci si deve avvicinare a un trotto **non veloce ma con impulso**, per dargli il tempo di capire l'ostacolo davanti a sé.

Quando un cavallo giovane o spaventato si trova di fronte a un fosso, potrebbe abbassare la testa, il collo e le spalle per valutare meglio la situazione, quindi il cavaliere deve essere ben inforcato vicino alla sella, con le spalle aperte per evitare di cadere e mettere ancora di più in difficoltà il cavallo.

Se ci si avvicina in modo controllato, si ha la possibilità di percepire e reagire a qualsiasi titubanza, la possibilità di correggere la direzione e con l'aiuto delle gambe incoraggiare il cavallo ad andare "in avanti".

Approccio ai fossi (4)

Per un **corretto avvicinamento** è necessario che il cavaliere:

- ✓ abbia il cavallo **davanti alle gambe**, mantenendo la direzione
- ✓ si avvicini alla sella, **profondo nell'inforcatura**
- ✓ abbia le gambe pronte nel **sostenere** il cavallo ed eventualmente si aiuti con il frustino sulla spalla per incoraggiarlo
- ✓ rimanga con lo **sguardo alto**, concentrandosi nel non cadere in avanti con il busto
- ✓ mantenga le **mani basse**, pronte a seguire la bocca del cavallo e a permettergli di utilizzare al meglio nel salto la sua incollatura
- ✓ se inesperto, deve essere pronto a far **scivolare le redini** tra le dita per evitare di trovarsi in contrasto con la bocca del cavallo

Approccio ai fossi (5)

Premiare il cavallo

Man mano che il cavallo prende confidenza e si rilassa, utilizzare **sempre meno aiuti**, fino a quando sarà il cavallo a prendere l'iniziativa.

Il cavaliere ogni volta che supera il fosso DEVE saper **ricompensare** il cavallo con qualche carezza, un tono di voce amichevole e un atteggiamento in sella positivo. A cavallo ci si deve divertire in due.

Il cavallo e l'acqua (1)

- Per abituare il cavallo all'acqua, bisogna dargli gli **strumenti** e soprattutto il **tempo** necessario per conoscere questo elemento.
- I cavalli sono istintivi e nel loro bagaglio genetico rimane la paura per ciò che è ignoto.

Il cavallo e l'acqua (2)

Guardando uno specchio d'acqua, che sia una pozzanghera, un lago, un torrente, è difficile dire quanto sia **profonda**.

Dal punto di vista di un **cavallo giovane o inesperto**, questo elemento può creare preoccupazione.

Un'acqua limpida risulterà più sicura di una scura, la prudenza e l'attenzione del cavallo nel mettere il primo piede in acqua lo dimostra.

I futuri cavalli da completo devono sapere che, nel momento in cui salteranno dentro e fuori dall'acqua, il fondo sarà **solido e sicuro** e l'acqua avrà più o meno la stessa altezza (non oltre i 35 centimetri).

Il cavallo e l'acqua (3)

Come preparare il cavallo all'acqua

A un cavallo giovane o inesperto è sempre utile **seguire un cavallo esperto**, che gli trasmetta serenità e consapevolezza.

- Alcuni cavalli seguono un **leader**.
- Altri prediligono un **approccio più graduale** per prendere coscienza.
- Prima di entrare in acqua cavalli e cavalieri devono aver già fatto buona parte del lavoro in campagna, in modo che siano a loro **agio** e abbiano preso **confidenza con l'ambiente e i loro compagni**.

Il cavallo e l'acqua (4)

Le istruzioni da dare all'allievo

Prima di chiedere al cavallo di entrare in acqua, l'istruttore deve aver dato le indicazioni basilari:

- avvicinarsi all'acqua **al passo**
- **ben inforcati** e vicino alla sella
- cavallo **davanti alle gambe**, pronte a **sostenerlo** nel caso di indecisione
- **guardare avanti**
- le **mani basse**, che avanzano verso la bocca
- correggere ogni spostamento con la **redine di apertura e la gamba opposta**
- Il **busto rimane alto** senza cadere in avanti in modo che nel momento in cui il cavallo dovesse decidere di abbassare la testa per annusare l'acqua il cavaliere rimarrà in equilibrio.

Il cavallo e l'acqua (5)

Organizzare il lavoro

- Quando **gira intorno** all'acqua, il cavaliere deve essere **sicuro e tranquillo** in modo che il cavallo percepisca questa sensazione, senza dare importanza all'acqua.
- Lasciare entrare e camminare il **cavallo più esperto** e lasciare che gli altri cavalli lo guardino.
- Riunire i binomi, formare dei gruppi a seconda delle dimensioni del laghetto in modo che ci sia **spazio per tutti una volta entrati**.
- I cavalli più **esperti sempre in mezzo** al gruppo.
- Nell'eventualità che non ci siano cavalli esperti, sarà l'istruttore in base a come vede i cavalli a decidere come abbinarli.

Il cavallo e l'acqua (6)

Fronte allo specchio d'acqua: (1)

- cercare la sponda **meno ripida e più larga**
- **l'istruttore davanti**
- **accompagnare** per primi i cavalli che dimostrano di voler entrare anche se con qualche titubanza, prendendo la redine sinistra ma senza tirare
- una volta in acqua, i cavalieri devono **sostenerli con le gambe** continuando al passo, avanzando con le mani verso la bocca e dandogli anche la possibilità di mettere il naso nell'acqua per conoscere l'elemento. Nel momento in cui dovessero raspare ripetutamente spronarli ad avanzare in modo che non decidano di sdraiarsi.
- A questo punto, dedicarsi ai cavalli che non sono entrati, aiutandoli a calmarsi e ristabilendo l'ordine. I cavalli in acqua vengono fatti rientrare sempre dallo stesso punto, passando accanto al gruppo fermo. Tutti i cavalieri devono essere concentrati e pronti a seguire le richieste dell'istruttore.

Il cavallo e l'acqua (7)

Fronte allo specchio d'acqua (2)

- l'istruttore deve comunque gestire nello stesso momento i cavalli **in acqua** e quelli **fuori**.
- tranne poche eccezioni, gli altri cavalli dimostreranno l'intenzione di entrare e la vicinanza dell' istruttore sarà fondamentale, ma deve essere il primo a mettere i suoi piedi in acqua.
- Se un cavallo è particolarmente riottoso la prima cosa che bisogna ristabilire è la **calma**.
- Una soluzione può essere quella di far **camminare** il cavallo avanti e indietro sul **bordo dell'acqua** finché non mette un piede dentro. Al contatto con la sponda e il fondo compatti, il cavallo prenderà più facilmente il coraggio di entrare. Questo lavoro può essere fatto anche da terra, anche a mano senza il cavaliere in sella, accompagnandolo vicino, lasciandogli il tempo di annusare la riva, tenendolo **sempre di fronte** ad essa, permettendogli anche di indietreggiare ma riportandolo poi avanti.

Il cavallo e l'acqua (8)

Progressione alle tre andature

- Nel momento in cui i cavalli hanno preso confidenza al passo, inserire anche il **trotto** e solo alla fine un **galoppo lento**.
- In questa fase i cavalli devono abituarsi a sentire gli **schizzi** su muso e occhi, il peso della coda bagnata e la forza frenante dell'acqua.
- Per il cavallo sarà più semplice affrontare i **primi ostacoli in uscita** e non in entrata. La distanza tra la fine dello specchio d'acqua e l'ostacolo (meglio un tronco) non dovrebbe essere minore di **tre falcate** di galoppo. Solo quando il cavallo avrà preso confidenza e piacere nel trottare, galoppare e saltare fuori dall'acqua, si potrà affrontarlo nella direzione opposta, possibilmente al trotto.

Preparazione al cross country in campo ostacoli

La preparazione al cross country in campo ostacoli (1)

A livello di salto, sia la prova di salto ostacoli che quella di cross country si basano sugli **stessi principi**.

Tutti gli esercizi di salto ostacoli relativi a **posizione**, **assetto**, **equilibrio e avvicinamenti** sono di base gli stessi utilizzati anche per la prova di cross country.

La preparazione al cross country in campo ostacoli (2)

Ci sono però degli aspetti che richiedono un adeguamento, in base alle esigenze specifiche che la prova di cross country comporta:

- La **velocità** da mantenere in **avvicinamento** e di conseguenza le relative distanze
- La **tipologia di ostacoli** che va affrontata a velocità diverse
- La crescente richiesta di **combinazioni** od **ostacoli correlati** a girare, in **dislivello** ed altri.

La preparazione al cross country in campo ostacoli (3)

- Il lavoro **in campo**, in piano e su esercizi di salto, crea la **base** su cui si costruisce il futuro del cavaliere e quello del cavallo da completo.

- Più la base è stabile e solida, più sicura sarà la **crescita tecnica**.

La preparazione al cross country in campo ostacoli (4)

Esercizi

Creare esercizi simulando la tipologia di ostacoli che si trovano nella prova di cross country, come ad esempio fronti stretti, angoli, combinazioni a girare e altri, aiuta a **sviluppare le abilità** del binomio, anche su **difficoltà tecniche superiori** a quelle che si presenteranno nella categoria a cui il cavaliere dovrà partecipare.

Il vantaggio principale nel costruire questa tipologia di ostacoli in campo è quello di poter dare la **giusta progressione** ad ogni binomio, adeguando altezze e difficoltà, e la capacità nel saper reagire.

La preparazione al cross country in campo ostacoli (5)

Materiali

In aggiunta al materiale di normale utilizzo (barriere , cavalletti, pilieri) sono particolarmente indicati **blocks, barili e un fosso di plastica**.

Molto utili anche le **bandierine da cross** per i fronti stretti e salti molto angolati.

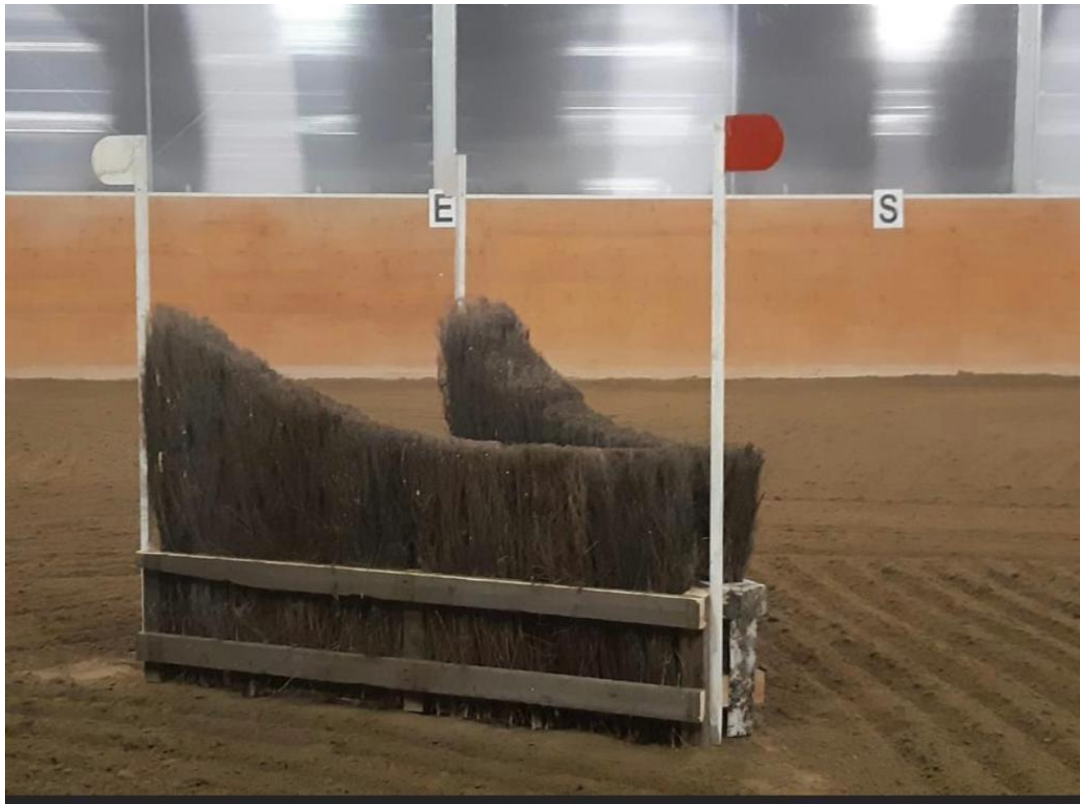
La preparazione al cross country in campo ostacoli (6)

Ostacoli direzionali

I più classici sono gli **angoli**, ma si possono utilizzare anche ostacoli diversi, che vengono posizionati in modo da dover essere saltati con **un'angolazione ben precisa**.

Gli ostacoli direzionali vengono utilizzati nei percorsi di cross-country già nelle **categorie 2**.

Più si sale di categoria, più questi si trovano inseriti in **combinazioni o correlati ad altri ostacoli**.



La preparazione al cross country in campo ostacoli (7)

Ostacoli a fronte stretto

I **fronti stretti**, come gli ostacoli direzionali, sono una caratteristica sempre più predominante nei percorsi di cross-country.

Sono concepiti per mettere alla prova l'abilità del cavaliere nel prendere la **linea corretta** e **supportare** il cavallo nel **mantenere impulso, direzione, equilibrio.**

I primi fronti stretti si trovano già nelle **categorie 2.** All' aumentare della categoria se ne possono trovare anche 2 o 3 in linea o in curva.

La preparazione al cross country in campo ostacoli (8)

Alcuni suggerimenti

- Iniziare con piccoli salti e fronti non troppo stretti
- Usare delle barriere per creare un corridoio
- Rendere il fronte più stretto, ma senza aumentare l'altezza dell'ostacolo.

La preparazione al cross country in campo ostacoli (9)

Angoli (1)

Sono ostacoli di grande **valenza tecnica**, di forma triangolare.

All'aumentare della categoria il fronte tende a diminuire e l'angolo ad aprirsi, fino alle categorie 4* e 5* dove l'angolo si apre **fino a 90 gradi**.

La preparazione al cross country in campo ostacoli (10)

Angoli (2)

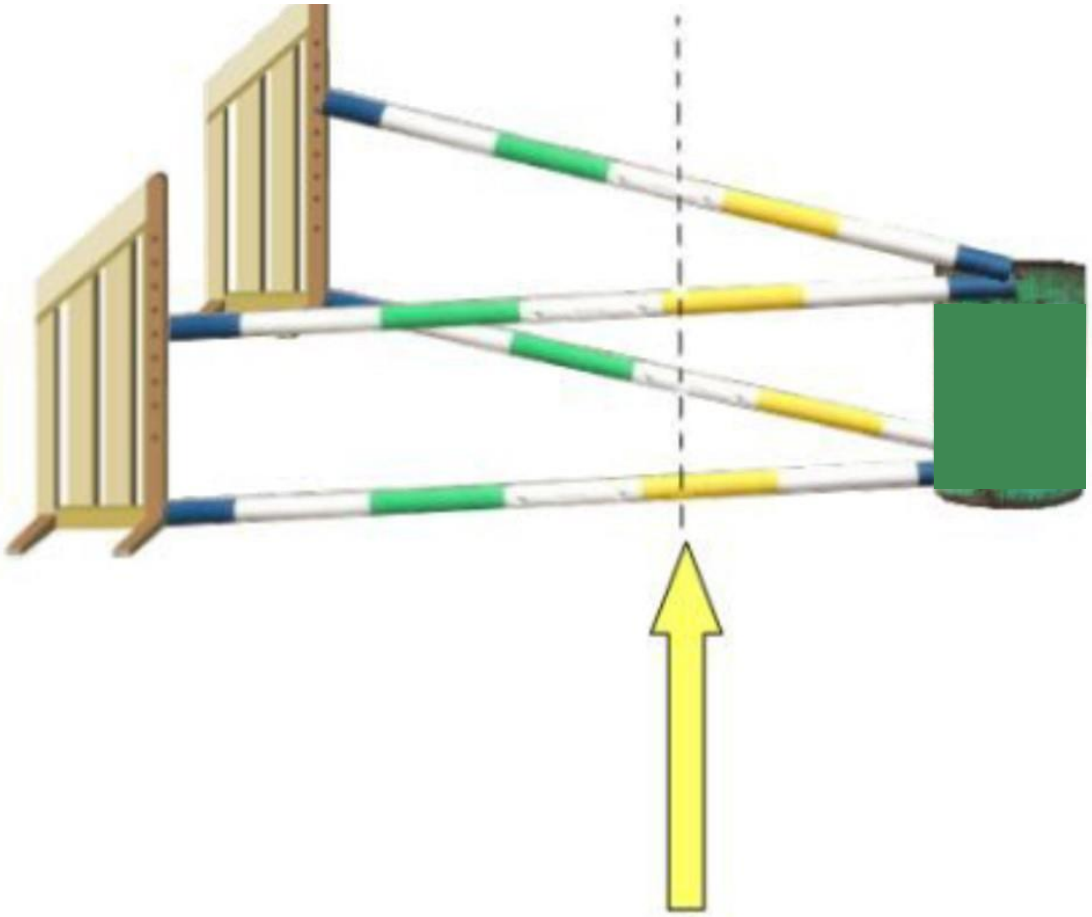
Simulare questi ostacoli in esercizio contribuisce a sviluppare confidenza e abitudine a trovare i **riferimenti necessari** per saltare l'ostacolo nel **punto esatto**.

I punti di riferimento sono generalmente 3 :

1. da lontano
2. punto esatto sul salto oltre l'ostacolo
3. oltre l'ostacolo

La preparazione al cross country in campo ostacoli (11)

Angoli (3)



La preparazione al cross country in campo ostacoli (12)

Angoli (4)

Il grado di difficoltà cresce:

1. Dritto sulla bisettrice
2. Dritto sulla bisettrice avvicinandosi al vertice dell'angolo
3. In diagonale rispetto alla bisettrice
4. In diagonale rispetto alla bisettrice avvicinandosi al vertice dell'angolo

La preparazione al cross country in campo ostacoli (11)

Bending lines (1)

La chiave per preparare una corretta **bending line** è mantenere **falcate regolari** tra gli elementi che compongono una combinazione e ostacoli correlati. Più sono regolari le falcate, migliore sarà il salto e la sensazione che si otterrà da esso.

Le bending lines si presentano a tutti i livelli, diventando sempre più tecniche.

La capacità di riconoscere la via migliore in base alla falcata del cavallo sarà di grande aiuto in fase di avvicinamento.

La preparazione al cross country in campo ostacoli (12)

Bending lines (2)

Per la bending line ci sono principalmente **3 opzioni**:

- **centrale**
- **esterna**
- **interna**

considerando anche la tipologia del terreno e le sue inclinazioni e ondulazioni.

È importante quindi la **conoscenza del cavallo** e come esso gira in ogni direzione, la sua falcata e la capacità del cavaliere nel rimediare a una distanza troppo vicina o troppo lontana sul primo elemento, che può modificare il punto di ricezione.

Per affrontare al meglio gli ostacoli correlati in curva, oltre a direzionare correttamente lo **sguardo**, è necessario **fare pratica nel girare**, controllando le spalle e la groppa.

La preparazione al cross country in campo ostacoli (12)

Bending lines (3)

La preparazione al cross country in campo ostacoli (13)

Fossi (1)

I fossi sono tra gli ostacoli classici del cross country.

Testano il coraggio e la determinazione sia del cavallo che del cavaliere.

Per un binomio inesperto sono necessari **approccio corretto**, **confidenza e ripetizione**.

La preparazione al cross country in campo ostacoli (14)

Fossi (2)

Due esempi di come creare un fosso in campo:

- Il fosso classico azzurro con 2 barriere sollevate.
- Un telo piegato con due barriere (meglio ancora due pali) per delimitare i bordi del fosso in modo che il telo non si muova.

Con il fosso si possono simulare altri ostacoli come Trakehner, Open Ditch, Tombarello, tra i più usati anche a livello base.

La preparazione al cross country in campo ostacoli (15)

Esercizi sul salto in salita e discesa

Gli stessi ostacoli visti in precedenza, posizionati in **leggera salita e discesa**, assumono un valore ancora più formativo.

Inseriti in un **percorso,** aiutano l'istruttore a verificare quanto gli allievi abbiano **compreso** e siano in grado di mettere in atto i concetti fondamentali fin qui descritti.

Lavoro di condizione

Lavoro di condizione del cavallo

Come per l'atleta umano, il successo di un **programma di condizione** del cavallo si basa sulla risposta adattiva del suo corpo allo stress dell'esercizio.

Proteggere i nostri cavalli è responsabilità dei cavalieri e degli istruttori: una **condizione adeguata** riduce il **rischio di infortunio**.

Livello di condizione

Il **livello di condizione** richiesto dal cavallo varia in base **al livello e al tipo di competizione** che si deve affrontare.

Per impostare un piano di allenamento adeguato bisogna innanzitutto stabilire quale è il livello di condizione attuale e quale è quello da raggiungere.

Per cavalli alle prime categorie

A un livello base, per la preparazione del cavallo può essere sufficiente il lavoro quotidiano in piano ed esercizi di salto nel campo in sabbia.

Tuttavia è consigliato inserire una volta alla settimana qualche **sessione di galoppo sull' inforcatura**, cercando di mantenere un **ritmo costante** che vada a coprire possibilmente una distanza pari a quella della gara, con una velocità proporzionata alle dimensioni del campo.

Piramide dell'allenamento

Se il picco di allenamento è la cima di una piramide, idealmente suddivisa in blocchi, più alto è il picco, più ampia dovrebbe essere la base.

Vale a dire, **più alto il livello** di condizione richiesto, **più tempo** dovrà essere impiegato **su ogni blocco**.

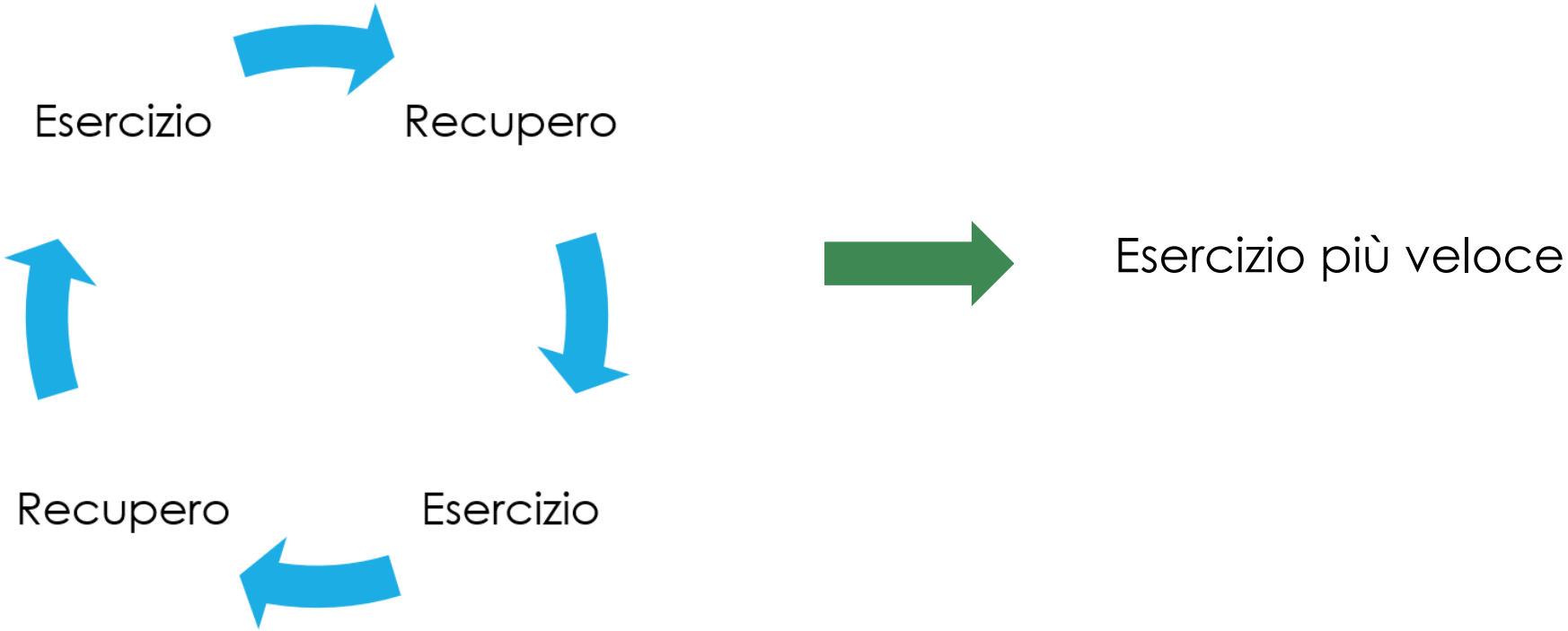
Aumento del volume di lavoro

Volume di lavoro = distanza/durata x frequenza x intensità

- ✓ Introdurre **una sola variazione alla volta** (ad esempio aumentare la durata, o la frequenza, o l'intensità del lavoro) per modificare il "volume di lavoro" del cavallo.
- ✓ Consentire al cavallo di **adattarsi** a quello prima di effettuare un'altra variazione.
- ✓ Se un cavallo esegue lo **stesso volume** di lavoro ogni settimana, manterrà la forma fisica ma **non migliorerà in condizione**.

Allenamento a intervalli

Alterna esercizio e recupero della frequenza cardiaca quasi pre-lavoro per N volte



Respirazione aerobica e anaerobica

L'allenamento a intervalli aumenta la **capacità** del **sistema respiratorio e cardiovascolare.**

< 140 battiti al minuto	150 > battiti al minuto
Fase aerobica	**Fase anaerobica**
Il sangue apporta ossigeno alle cellule e ai muscoli: il cavallo può sostenere l'andatura per lunghi periodi senza fatica	Viene rilasciato acido lattico nei muscoli, il cavallo si stanca.

Miglioramento della condizione

Man mano che il cavallo migliora la sua condizione, la sua capacità aerobica aumenterà, la fase anaerobica verrà ritardata e i suoi **tempi di recupero**, la **forma fisica** e la **resistenza** complessive miglioreranno.

Adeguamento del lavoro al caso specifico

Non esiste una scienza esatta per ottenere un cavallo in forma: è necessario osservare con attenzione il proprio cavallo per adeguare il lavoro alle sue **specifiche caratteristiche e necessità**.

È probabile che questo processo di messa in condizione produca un cavallo allegro, capace, entusiasta e, soprattutto, sano.

Preparazione atletica del cavaliere

Preparazione atletica del cavaliere

Spesso ci concentriamo sulla forma fisica dei nostri cavalli, ma è altrettanto importante che **anche noi siamo in forma**.

Il Completo è uno sport di resistenza e il cavaliere deve avere **resistenza**, **equilibrio** e **elasticità** per muoversi con il proprio cavallo.

Elementi fondamentali per la condizione del cavaliere

- ✓ Condizione cardiovascolare
- ✓ Forza e resistenza muscolare
- ✓ Forza e stabilità del «core»
- ✓ Elasticità

Condizione cardiovascolare

Per affrontare qualsiasi sport di resistenza, è fondamentale aumentare la capacità **del cuore e dei polmoni** di fornire **ossigeno ai muscoli** mentre lavorano (**resistenza aerobica**).

Il modo migliore è **l'allenamento a intervalli**, ad esempio in **bicicletta, corsa, canottaggio**.

Forza e resistenza muscolare

La **forza** del cavaliere riguarda lo sviluppo di **muscoli lunghi e magri**, che **resistano** nel sostenere la posizione sollevata sulla sella per lunghi periodi di tempo, ma forniscano anche **forza** quando necessario, come nel tenere un cavallo forte insieme.

E' bene integrare l'allenamento a cavallo con ripetizioni di esercizi come **squat e affondi con pesi leggeri**.

Forza e stabilità del «core»

Il «core» è la parte del corpo che comprende zona **addominale, il pavimento pelvico, i glutei e la muscolatura lombare**.

I cavalieri efficaci e sicuri usano il proprio «core» anziché solo le gambe per rimanere in equilibrio sul cavallo.

La **stabilità del «core»** si ottiene rafforzando le fasce muscolari che lo compongono, per far sì che il bacino funga quasi da **ammortizzatore**, assorbendo il movimento del cavallo.

Elasticità

Elasticità significa non solo **flessibilità**, ma anche l'abilità di restare **morbidi e rilassati** sia in piano che sugli ostacoli, seguendo il movimento del cavallo.

In particolare per il cavaliere è importante l'elasticità di schiena, spalle, fianchi, cosce, muscoli posteriori della coscia e caviglie.

Si ottiene attraverso lo **stretching** o sessioni di **yoga o pilates**.

Bibliografia e Fonti

- Training the Sport Horse - Chris Bartle, Gilliam Newsum – J. A. Allen & Co Ltd, 2004
- Modern Eventing with Phillip Dutton: The Complete Resource for Today's Eventer: Training, Conditioning, and Competing in All Three Phases - Phillip Dutton, Amber Heintzberger (Author)
- Cross Country with Jim Wofford: 26 Lessons To Improve Your Eventing Skills from the Olympic Rider and Top Coach, Jim Wofford
- Schooling for Success With William Fox-Pitt, by William Fox-Pitt (Author), Kate Green (Author), Kit Houghton (Photographer)
- Practical Horseman Expert How-to for English Riders May 2011 Special Eventing Issue Single Issue Magazine – January 1, 2011 by et al. Jennie Brannigan; George Morris; Jim Wofford; Julie Winkel (Author), Editor Sandra Oliynyk (Editor), & 1 more
- https://www.britisheventinglife.com/articles/four-key-areas-of-rider-fitness
- Regolamento Disciplina Concorso Completo F.I.S.E. EDIZIONE 2019 Approvato con delibera n. 182 del 4 febbraio 2019 e successive modifiche Edizione 2021
- FEI Dressage Rules 2020
- Manuale di Equitazione F.I.S.E.
- Testo Guida per la Formazione Professionale dell'Istruttore di Equitazione F.I.S.E.
- British Eventing YouTube Channel https://www.youtube.com/channel/UCPYhB89K7FLg0sRrbQv9amw

Note e disclaimer

Il Regolamento di riferimento per questo documento è il Regolamento Disciplina Concorso Completo F.I.S.E. EDIZIONE 2019 Approvato con delibera n. 182 del 4 febbraio 2019 e successive modifiche dell'edizione 2021. Si raccomanda di verificare il Regolamento vigente alla data di fruizione del documento per eventuali aggiornamenti.

La presente pubblicazione è stata realizzata **a scopo didattico** per uso **esclusivamente interno alla Federazione Sport Equestri** e non dovrà essere in alcun modo divulgata o distribuita al pubblico.
Questa presentazione 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.

Tutte le immagini e i video utilizzati sono qui riprodotti con finalità puramente didattiche e senza alcuna finalità commerciale.

Autore: Roberto Rotatori
Realizzazione slide: Anna Bellezza Rosati
Copyright immagini (salvo ove espressamente diversamente indicato): Massimo Argenziano