

IL VOLTEGGIO

Dipartimento Formazione – tutti i diritti sono riservati
Redatto da Michela Callegari



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.

IL VOLTEGGIO

Il volteggio come disciplina sportiva è ormai presente in Italia dal 1992, anche se a tutt'oggi è ancora poco conosciuta soprattutto al grande pubblico e alla grande utenza del modo equestre. Viene spesso definito come ginnastica artistica su un cavallo in movimento e, se per certi aspetti è una definizione calzante, ormai da diversi anni il volteggio si è ricavato uno spazio di rispetto tutto suo in seno alle discipline equestri nel mondo.

Il ruolo del cavallo da volteggio, che può sembrare secondario, nell'ultimo decennio, è stato portato da «mezzo» a parte integrante del trinomio: longeur, cavallo ed atleti devono lavorare insieme in modo armonico come in qualunque altra disciplina equestre. Alla base di ciò il lavoro della F.E.I. e di conseguenza delle Federazioni nazionali nel costante aggiornamento dei metodi di giudizio che ha portato i suoi frutti nello sviluppo del lato più equestre della disciplina stessa.



CENNI STORICI

Il desiderio di muoversi con abilità e naturalezza in ogni situazione sul dorso di un cavallo è antico come il rapporto tra uomo e animale, infatti si può definire il volteggio come la reazione spontanea dei primi uomini davanti agli equini: correre per avvicinarli, saltarvi abilmente sul dorso, mantenersi in equilibrio, scendere e ricominciare. Le prime acrobazie con animali più o meno selvaggi risalgono alla preistoria e ve ne si trovano le prove in alcune raffigurazioni rupestri, ma ci sfuggono i veri motivi che spingevano l'uomo a questo tipo di approccio.

In tutta la storia ci sono sempre stati giochi con animali in cui l'uomo metteva alla prova la sua abilità per motivi diversi: piacere, spettacolo o motivi religiosi.



LA TAUROMACHIA

Sembra che siano proprio questi ultimi a dare avvio alla tauromachia nell'antica Creta (1500 a.C.), di cui abbiamo testimonianze che ci mostrano giochi acrobatici su di un toro. Questo animale era considerato sacro e ci si serviva delle sue corna per eseguire salti ed esercizi più o meno difficili e pericolosi. Si suppone che ciò avvenisse in occasione di feste in cui il toro, carico di simboli, era il protagonista. Un'ipotesi azzardata paragona le maniglie dei primi fascioni da volteggio alle corna del toro.

Questi sono i primi esempi di esercizi che verranno poi trasferiti sul cavallo quando questo farà la sua comparsa in Europa.

Va ricordato che l'addomesticamento del cavallo avvenne probabilmente ad opera di popolazioni asiatiche nomadi come gli Sciiti, i Mongoli o i Persiani e che con molte probabilità siano stati questi popoli a portarlo fino a noi.



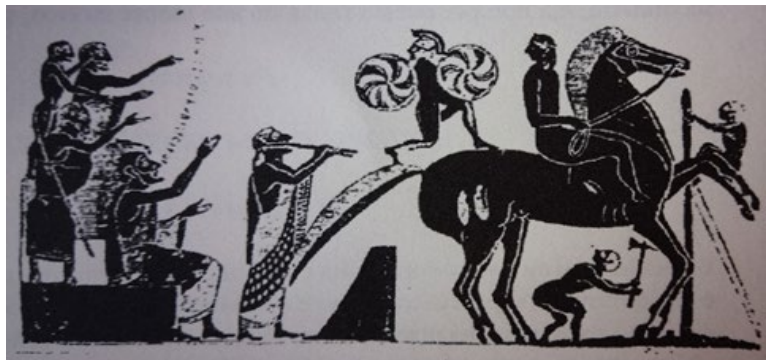
IL VOLTEGGIO NELLA CIVILTÀ CLASSICA

L'iconografia e la letteratura greca testimoniano l'importanza che aveva assunto il cavallo e l'ammirazione che questo ispirava. Iniziano in questo periodo giochi pubblici di abilità, descritti anche da Omero nelle sue opere, in cui gli spettatori ammirano la destrezza dei cavalieri che salgono e scendono velocemente da cavalli diversi lanciati al galoppo lungo le strade cittadine.

Ma è soprattutto nella società romana che il cavallo assume notevole importanza, non solo come mezzo di trasporto. Possedere un cavallo era segno di distinzione sociale e in guerra permetteva di far parte di reparti speciali dell'esercito. L'arte della guerra richiedeva però velocità e destrezza ed è per questo motivo che la preparazione del giovane cavaliere viene integrata con quella che si può definire la prima forma di volteggio codificato della storia.



E' provata nei testi antichi l' esistenza nell'antica Roma di quell'attrezzo chiamato cavallo di legno o cavallo finto che ancora oggi i volteggiatori usano nella loro preparazione.



Due erano gli esercizi fondamentali richiesti: salire armati a cavallo e scendere armati, ma le varianti di tali esercizi erano numerose. Lo scopo di questa preparazione erano la velocità e la destrezza in battaglia, quindi saper eseguire bene gli esercizi poteva significare aver salva la vita in tempi in cui non era ancora conosciuta la staffa. Rapidamente si arrivò a sviluppare esercizi meno elementari e più acrobatici come saltare sulla groppa, saltare su un cavallo al galoppo o saltare da un cavallo ad un altro.



I BARBARI

L'avvento delle popolazioni barbare, come gli Unni ed i Germani, porta ad una nuova concezione del binomio uomo - cavallo: l'animale diventa mezzo di spostamento di massa e non è più privilegio di pochi. Per questi popoli saper cavalcare era di fondamentale importanza anche nella vita di tutti i giorni. Vivevano molto spesso di razzie e saper salire e scendere velocemente, sapersi chinare fino a terra e tornare in sella senza fermarsi serviva a soccorrere i compagni feriti in guerra, a raccogliere armi o oggetti preziosi durante le scorrerie.



IL MEDIOEVO

Per quanto riguarda questo periodo storico non vi sono notizie certe sullo sviluppo del volteggio, ma sappiamo con certezza che accanto all'equitazione classica, cioè l'impiego del cavallo come mezzo di trasporto, si svilupparono giochi di abilità in cui erano richiesti al cavaliere destrezza in sella e precisione. Nascono infatti tornei e giochi come la Quintana o il Saracino che ricorrono ancora oggi nelle rievocazioni storiche.

Solo ai nobili era concesso il titolo di “cavaliere”, si torna quindi all'antica distinzione sociale già incontrata presso i Romani. La pesantezza e il notevole ingombro delle armi e dell'armatura richiedevano esercizio e pratica ed è per questo che si presume che anche nel Medioevo si facesse uso del cavallo di legno nella preparazione del giovane cavaliere. Salire e scendere velocemente da cavallo era anche qui di fondamentale importanza poiché in battaglia poteva significare aver salva la vita ed avere la meglio sul nemico. L'arte non solo di cavalcare, ma di destreggiarsi abilmente su di un cavallo in movimento faceva dunque parte della preparazione del giovane che si apprestava a diventare Cavaliere.



Il bisogno di misurarsi con gli altri e l'esigenza di mantenersi in costante esercizio anche in tempo di pace portarono alla nascita dei tornei. Si ha dunque qui non solo uno scopo pratico, ma queste gare avevano anche scopo di spettacolo in un'epoca in cui era stata bandita ogni altra forma di esibizione pubblica a carattere sportivo.



UMANESIMO E RINASCIMENTO

Con il passare dei secoli il cavallo continua ad affiancare l'uomo lungo tutto il suo percorso storico e la sua versatilità gli permette di adattarsi a richieste sempre nuove e diverse.

Il 1400 porta innovazioni culturali e scientifiche ed i cambiamenti storici richiedono un adattamento della vita di corte e della struttura sociale. Nelle corti dei principi e regnanti si dà notevole impulso alle arti e attraverso la lettura dei classici l'uomo riscopre se stesso.

Baldassar Castiglione ne "Il Libro del Cortegiano" spiega che ad ogni Signore è richiesto il maneggio delle armi a piedi e a cavallo, deve essere abile nella lotta, caccia, equitazione, corsa, nuoto, giochi con la palla, danza e volteggio. Egli si sofferma a descrivere il volteggio come una pratica faticosa e difficile, che rende agili e veloci, donando leggerezza e grazia e che comunque è altamente spettacolare.

Vengono quindi sottolineati sia l'aspetto utile nella preparazione fisica del giovane signore, sia l'aspetto puramente estetico e quindi il volteggio viene visto per la prima volta anche solo come intrattenimento, svago.



Questo è il periodo in cui si comincia a parlare di “arte equestre” e vengono fondate le prime accademie militari di cavalleria. Nelle corti più importanti d’Europa essa è messa al pari delle arti figurative e della letteratura.

In molti scritti e romanzi vengono raccontate le prodezze dei giovani signori e perfino dello stesso re di Francia che si esibiscono in evoluzioni sulla sella, come nel «Gargantua» di Rabelais.

Le strane acrobazie che si trovano in letteratura sono sicuramente gonfiate dagli autori per sembrare più spettacolari, ma hanno una base reale, infatti anche nel volteggio moderno gli atleti si cimentano in verticali e capovolte su di un cavallo al galoppo.

Tutto ciò mostra alcuni aspetti molto interessanti:

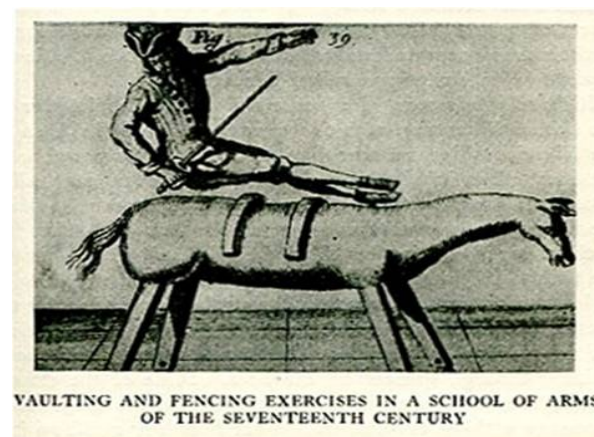
- la conservazione nell’ambito del volteggio equestre di un aspetto militare ed utilitaristico che si manterrà tale fino alla creazione del volteggio moderno;
- la presenza di professionisti che insegnano il volteggio, così da separare i ruoli del maestro di equitazione e quello di volteggio, in modo da formare due discipline differenti;
- la presenza del cavallo di legno come attrezzo per la preparazione degli esercizi, che verranno poi eseguiti su quello vero.

Quest’ultimo attrezzo si rivela da subito molto utile come sostituto del cavallo vero, in quanto permette una buona preparazione con notevole risparmio dell’animale. Il cavallo finto di questo periodo ha ancora le fattezze di quello vero, infatti viene sempre riprodotto con testa, collo e coda.

Tutto ciò mostra alcuni aspetti molto interessanti:

- la conservazione nell'ambito del volteggio equestre di un aspetto militare ed utilitaristico che si manterrà tale fino alla creazione del volteggio moderno;
- la presenza di professionisti che insegnano il volteggio, così da separare i ruoli del maestro di equitazione e quello di volteggio, in modo da formare due discipline differenti;
- la presenza del cavallo di legno come attrezzo per la preparazione degli esercizi, che verranno poi eseguiti su quello vero.

Quest'ultimo attrezzo si rivela da subito molto utile come sostituto del cavallo vero, in quanto permette una buona preparazione con notevole risparmio dell'animale. Il cavallo finto di questo periodo ha ancora le fattezze di quello vero, infatti viene sempre riprodotto con testa, collo e coda.



I PRIMI TRATTATI SUL VOLTEGGIO

Il primo trattato sul volteggio è l'opera di Pietro Monti "De dignoscendis hominibus interprete G. Ayora Cordubensi" (1492) può essere considerata la fonte più antica riguardante il volteggio vero e proprio. L' autore definisce gli esercizi sul cavallo con l' espressione latina "VOLTE SIVE GIRI", traducibile in "volta o giro", che si trasformerà in "voltas agere"(volteggiare su un cavallo - dal dizionario Italiano - Latino del 1842), "volta girus", fino ad arrivare ai termini italiani "volteggio", "volteggiare". L'autore parte poi analizzando l'avvicinamento del volteggiatore al cavallo in movimento, analizza l'esecuzione del salto per la salita e di tutte le rotazioni e descrive tutti gli esercizi in maniera chiara e sistematica.

Il secondo è l'opera di Baluda viene datata intorno al 1630 e si intitola "Trattato del modo di volteggiare e saltare il cavallo di legno". E' un testo quasi scientifico, specifico e schematico in cui parla anche dell'abbigliamento adatto alla disciplina e dell'aiuto che l'insegnante deve dare. Egli divide gli esercizi con il metodo in uso ancora oggi: es. di slancio, es. statici, rotazioni, salti e salti terra.



Le raccomandazioni di questi maestri, qualunque sia lo scopo del volteggio, si possono sempre riassumere in quei criteri di giudizio validi ancora oggi: bisogna muoversi sul cavallo con grazia ed eleganza, si ricerca la leggerezza e l'armonia con esso.

Si nota quindi l'importanza fondamentale del rinascimento italiano nello sviluppo di questo sport ora in Italia pressoché sconosciuto e si può ben vedere come in quest'epoca sia già considerato un'attività a se' stante e non dipendente dall'equitazione classica, a cui certamente è legata, ma segue una sua propria evoluzione.

Fino al 1700 era molto importante rispettare queste indicazioni sull'eleganza dei gesti nel volteggiare sia sul cavallo di legno che su quello vero, perché questa era segno di distinzione di una classe sociale privilegiata.



DAL 1800 AI GIORNI NOSTRI

E' in questo periodo che il cavallo finto perde il suo ruolo di passaggio obbligato per volteggiare su di un cavallo vivo. L'antico cavallo di legno diventa attrezzo da palestra con maniglie al posto della sella fittizia e vengono eliminate testa e coda. In Francia si continuano a conservare, nelle grandi palestre civili dell'epoca, grossi cavalli finti a grandezza naturale, riproduzioni fedeli che servivano da supporto nella preparazione sia al volteggio che all'equitazione.

Per tutto il 1800 il volteggio rimane chiuso nelle scuole di cavalleria, poiché è il metodo più semplice e veloce per avviare all'equitazione le giovani reclute.

Nel 1886 si ha la prima edizione dei Giochi Olimpici moderni e il volteggio compare come parte delle prove tecniche richieste negli sport equestri.

Il volteggio ricompare ai Giochi Olimpici di Anversa del 1920 sotto il nome di equitazione acrobatica, ma anche ora, come nell'edizione precedente, è una disciplina riservata ai giovani militari e quindi solo a persone di sesso maschile. Erano presenti tre nazioni: Belgio e Francia con sei rappresentanti e la Svezia con cinque. Gli atleti dovevano dimostrare di saper stare in piedi sul cavallo con e senza sella.



Le basi del volteggio moderno si trovano comunque in seno alla cavalleria. La guida di equitazione del Codice Militare del 1912/26 contiene un paragrafo intitolato “Esercizi per incrementare la preparazione sul cavallo”. Qui vi si trovano descritte sei varianti di salite e discese e tre esercizi da eseguirsi sul cavallo, che può essere vestito o con il fascione ed il copertino o con la sella. La Scuola di Cavalleria di Hannover è la più conosciuta in questo periodo ed è appunto da qui che il volteggio comincia ad uscire dal mondo militare. Per iniziativa dell’ufficiale Hermann Seidel di Diensten si costituisce il primo gruppo di volteggio civile formato da giovani di Hannover. Accompagnati da Seidel essi si esibivano nei concorsi di equitazione, eseguendo delle combinazioni di esercizi ginnici e terminavano sempre con una piramide in cui era compreso anche il cavallo.



Con l'avvento del Nazionalsocialismo gli sport equestri subiscono un calo notevole, in quanto i giovani devono seguire le direttive del regime e le accademie di cavalleria sono lasciate da parte in favore dei nuovi reparti armati.

In Germania il volteggio viene riproposto alla fine della guerra per poter aprire gli sport equestri al grande pubblico: ci sono pochi cavalli e pochi soldi e questo sport sembra trovare un giusto equilibrio fra le parti, infatti permette di far lavorare molti ragazzi con un solo cavallo.

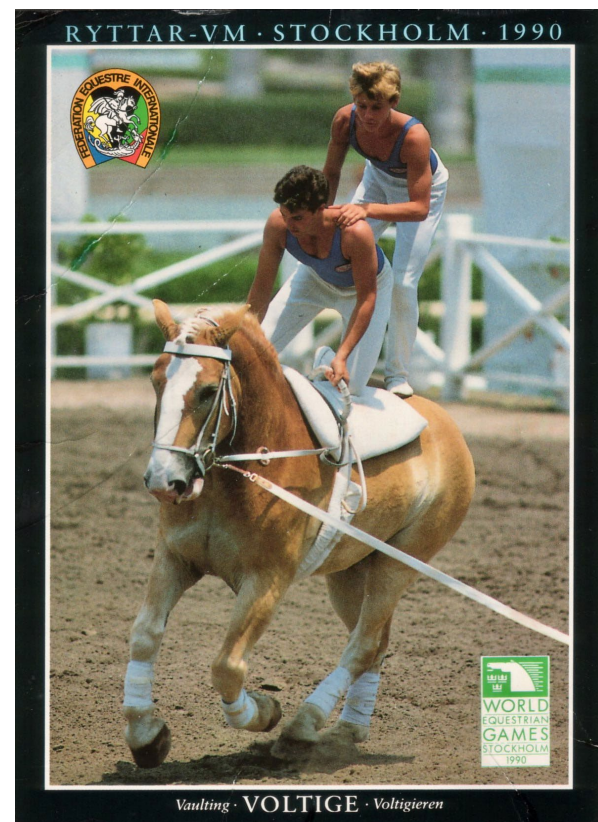
Negli anni 50 si hanno le prime competizioni, che si svolgono durante i concorsi ippici e senza regole. Le squadre sono formate da sei volteggiatori e si ha un giudice unico che a volte è un insegnante di educazione fisica. Nel 1963 si svolge il primo Campionato Nazionale Tedesco, ma la Federazione Tedesca cerca ancora di tenere il volteggio solo come approccio al mondo del cavallo e ne limita l'età a 16 anni. La caparbietà e la serietà dei sempre più numerosi appassionati porta all'approvazione del primo regolamento nazionale nel 1965.



Finalmente nel 1972 il volteggio arriva al pubblico internazionale attraverso dimostrazioni alle Olimpiadi di Monaco. La Germania, che per prima ha offerto questo sport ai giovani, si apre al resto dell'Europa appunto negli anni 70, invitando rappresentanti di Svizzera, Olanda e Austria a corsi e seminari per la sua divulgazione. E' giusto ricordare che tutto ciò parte da un'iniziativa privata e portata avanti dagli appassionati senza alcun sostegno dalle Federazioni Nazionali e Internazionale.

Solo nel 1980 la F.E.I. (Federazione Equestre Internazionale) patrocina un meeting per la stesura del primo regolamento internazionale che sarà pubblicato due anni più tardi. Il primo Campionato Europeo viene organizzato nel 1984 e nel 1986 il primo Campionato del Mondo.

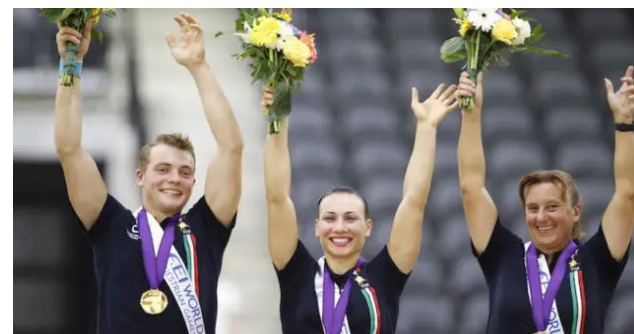
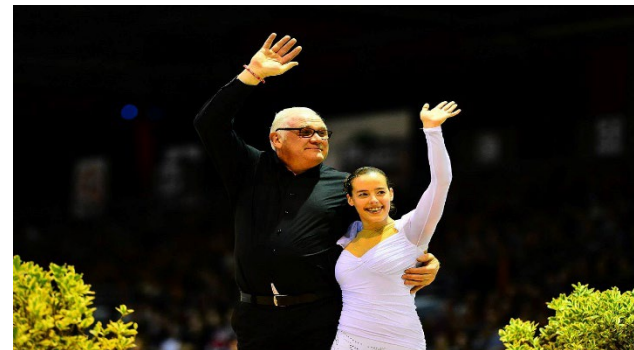
Nel 1990 fa parte delle discipline equestri inserite nei primi World Equestrian Games.



IL VOLTEGGIO IN ITALIA

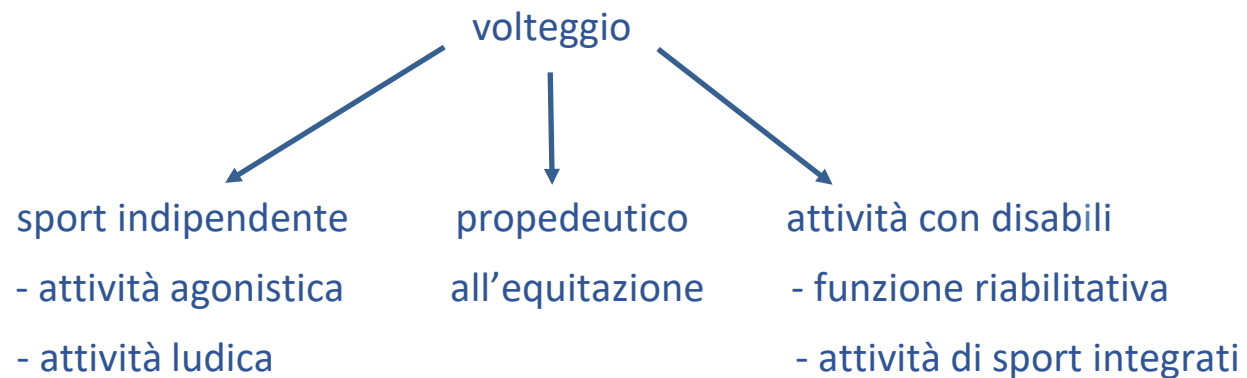
In Italia il volteggio moderno arriva nel 1992 grazie ad un gruppo di appassionati che hanno fondato i G.I.V. (Gruppo Italiano Volteggio), un'associazione che ha come scopo la divulgazione di tale sport. Nel 1993 viene ufficialmente riconosciuto dalla F.I.S.E. e l'anno seguente si stila il primo regolamento nazionale. Nel 1993 si ha anche il primo Campionato Nazionale.

In questo ventennio il volteggio si è evoluto, è cresciuto a livello numerico e a livello tecnico fino a portare i nostri atleti a vincere prestigiosi titoli mondiali ed europei. Sicuramente da ricordare le numerose vittorie in Coppa del Mondo e le svariate medaglie di Anna Cavallaro e la medaglia d'oro ai WEG del 2018 di Lorenzo Lupacchini e Silvia Stopazzini, il bronzo di Davide Zanella e Rebecca Greggio ai weg del 2022 oltre a diverse medaglie di bronzo delle squadre junior.



SCOPI E UTILITA'

Il volteggio oltre ad essere una disciplina indipendente, ha diverse valenze in campo equestre e può essere utilizzato con svariati scopi all'interno delle attività di un centro ippico.



A CHI E' RIVOLTO IL VOLTEGGIO

Il volteggio inteso come disciplina agonistica è sicuramente rivolto ad un'utenza giovane, è consigliabile iniziare da piccoli.

Ma se si pensa al lato propedeutico all'equitazione tradizionale o al ruolo fondamentale che può avere questo sport nel ribilanciamento posturale del cavaliere in sella e l'aiuto che può dare per superare paure e rigidità, lo si può definire uno sport per tutti!

Grazie al fascione permette di mettere a cavallo bambini molto piccoli in maniera sicura e divertente.

Gli allievi senza il problema della conduzione del cavallo/pony possono concentrarsi su se stessi imparando a muoversi in armonia nelle varie andature.



IL VOLTEGGIO IN UN CENTRO IPPICO

In ogni scuola di equitazione o circolo ippico che faccia attività di base dovrebbe essere presente una sezione dedicata al volteggio, così come per chi fa sport integrati.

Ogni operatore di base dovrebbe poter utilizzare il volteggio come avvicinamento dei più piccoli, preparazione di base per i pony games o nei campus estivi.

Inoltre da sempre il volteggio è sinonimo di integrazione, in quanto nel regolamento sono previste categorie riservate ed integrate per dare la possibilità di portare in gara allievi con differenti disabilità.



IL LONGEUR

A differenza degli sport equestri tradizionali dove si ricerca il «binomio» tra cavallo e cavaliere, nel volteggio si ricerca il «trinomio» tra cavallo, volteggiatore/i e longeur che devono cooperare, comunicare, lavorare insieme per il risultato comune.

Il longeur è colui che conduce il cavallo nel circolo e attraverso gli aiuti fa sì che questo mantenga l'andatura richiesta, permettendo così agli atleti di eseguire al meglio gli esercizi.

Spesso la figura del tecnico e del longeur si fondono, ma talvolta possono essere due figure distinte.

Il longeur deve:

- Essere maggiorenne
- Essere in regola con il tesseramento annuale ed in possesso di patente F.I.S.E. richiesta dal regolamento in vigore



AIUTO LONGEUR

Nelle categorie ludiche e nelle categorie agonistiche che prevedono la salita dei volteggiatori al passo, il longeur è sempre affiancato da una figura chiamata aiuto longeur che assiste i volteggiatori nelle salite a cavallo.

L'unico requisito di questa figura è che sia in regola con il tesseramento (come previsto dal vigente regolamento)

E' una figura indispensabile sia in gara sia in allenamento perché permette ai volteggiatori di salire senza infastidire in cavallo e spesso è un aiuto per il tecnico ed il longeur soprattutto nell'avvicendamento degli allievi più piccoli nel circolo di lavoro.

In gara la tenuta del longeur e dell' aiuto longeur devono essere sobrie ed armonizzarsi con quella dei volteggiatori.

Sono parte integrante dell'unità competitiva.



ATTREZZATURA NECESSARIA

- Cavallo
- Bardatura
- Cavallo finto
- Piccoli attrezzi per il lavoro a terra



IL CAVALLO DA VOLTEGGIO

La scelta del cavallo deve essere dettata dal livello tecnico degli atleti e dalle specifiche esigenze del centro o dell'istruttore: quasi ogni cavallo è potenzialmente adatto al volteggio, ma a guidare la scelta sarà l'uso specifico che se ne fa. Anche fra i cavalli da volteggio possiamo riconoscere soggetti adatti alla scuola e ai principianti, altri che permettono di fare le prime esperienze di agonismo, fino ad arrivare al cavallo da concorso internazionale.

La taglia e le dimensioni devono essere in relazione ai volteggiatori con i quali lavorerà: per bambini molto piccoli possono essere adatti ponies o soggetti comunque alla loro portata.

Crescendo il livello tecnico si ricercano cavalli di grosse dimensioni, generalmente fuori taglia rispetto alle altre discipline equestri.



Indipendentemente dall'altezza sicuramente il cavallo da volteggio dovrebbe avere il petto largo e la schiena forte, con un bel posteriore rotondo, in quanto a qualunque livello deve portare il peso di una o più persone che si muovono su di lui e quindi deve avere una stazza tale da bilanciare gli eventuali squilibri che questi possono causare.

Una schiena larga e possibilmente piatta è di aiuto agli atleti perché dà più spazio per eseguire gli esercizi.

Di temperamento tranquillo, il cavallo deve dare fiducia ai volteggiatori che gli corrono intorno, salgono e scendono alle varie andature.

Per iniziare l'attività di volteggio con i principianti si può scegliere tra i soggetti della scuola, anche i pony possono essere adatti.



La prima fase di preparazione di un cavallo da volteggio consiste nel far sì che durante il lavoro alla longia sappia eseguire le transizioni nel circolo in base alle richieste del longeur. Questo è ciò che aiuta a creare un cavallo più affidabile possibile e agli ordini.

In un secondo momento si inizierà con l'avvicinamento dei volteggiatori ed il cavallo dovrà abituarsi all'avvicendamento degli atleti nelle varie andature, che dovranno anche salire e scendere con il cavallo in movimento.

Una volta saliti a cavallo i volteggiatori inizieranno con esercizi semplici come circonduzioni ed oscillazioni di gambe e braccia, per poi desensibilizzarlo su figure sempre più complesse. È fondamentale un lavoro graduale e con allievi che si muovano con delicatezza alle tre andature per far sì che il cavallo accetti il lavoro di buon grado.



Il cavallo per la «scuola» potrà alternare il suo lavoro tra scuola di equitazione e scuola di volteggio, ma crescendo il livello tecnico dei volteggiatori, si richiederà anche al cavallo una preparazione più specifica per poter sopportare adeguatamente i carichi di lavoro crescenti.

La struttura fisica ricercata è sempre la stessa, ma con maggior attenzione alla qualità delle andature. Si ricerca un galoppo dalla falcata ampia e morbida.

Se si trova un cavallo con un buon lavoro in piano ed un temperamento tranquillo, gran parte del lavoro è già fatto, in quanto ad un tale soggetto non risulterà difficile sostenere il lavoro con i volteggiatori, se presentato in maniera estremamente graduale. Se non si è così fortunati, bisognerà scegliere il cavallo in base alle sue caratteristiche morfologiche e caratteriali, ma sarà necessario creare solide basi prima di poter cominciare con i volteggiatori: il lavoro alla corda deve essere necessariamente affiancato dal lavoro a cavallo montato, al fine di sviluppare tutte le qualità indispensabili al corretto sviluppo muscolare dell'animale.



La quantità di lavoro che un soggetto deve sostenere per arrivare ad alti livelli è molto vasta, per questo è indispensabile che il cavallo abbia completato il suo sviluppo e sia sano: è bene scegliere un soggetto che abbia almeno sei anni (da regolamento internazionale sette) e che non presenti problemi di salute. In termini di tempo, la preparazione di un cavallo, che già possiede un discreto bagaglio tecnico e con buone qualità psico-fisiche, richiede circa due anni affinché si possa dire completa.

Il cavallo da volteggio deve essere considerato un atleta agonista a tutti gli effetti, quindi alimentazione, salute, benessere psicologico sono parte integrante della formazione dell'atleta stesso e pertanto vanno adeguatamente curate.



IL LAVORO DEL CAVALLO NON MONTATO

Il lavoro alla longia è fondamentale nella preparazione di un cavallo da volteggio, dato che poi questo sarà l'elemento indispensabile per il lavoro dei volteggiatori. Il longeur deve arrivare ad avere da terra lo stesso controllo del cavallo che si potrebbe avere in sella, anche se si trova a otto metri di distanza dallo stesso. Si dovrà dunque stabilire una comunicazione che consenta alla persona a terra di trasmettere correttamente al cavallo la propria volontà attraverso gli aiuti:

- LONGIA
- FRUSTA
- VOCE
- POSIZIONE DEL CORPO



L'ASSETTO DEL LONGEUR (1)

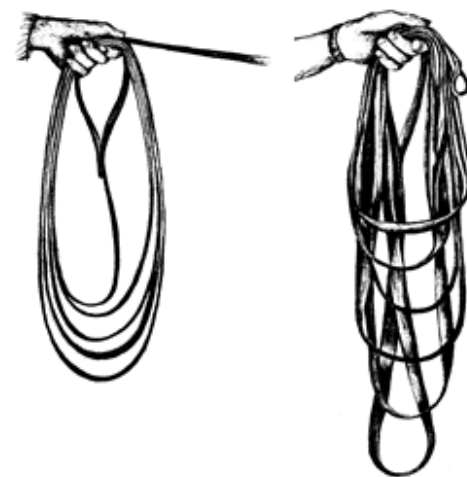
Per un longeur “principiante” è più semplice cominciare con un cavallo che sappia già lavorare alla longia, in modo che si possa concentrare sul proprio “assetto” e sull’uso della frusta. Il longeur dovrebbe infatti rimanere nel centro del circolo girando su se stesso per seguire il cavallo, mantenendosi sempre all’altezza del fascione. Gli arti superiori flessi impugnano rispettivamente uno la longia e l’altro la frusta. Il primo deve essere il prolungamento lineare della longia stessa, la mano morbida lavora delicatamente alla ricerca del contatto con la bocca del cavallo, l’azione delle dita e del polso sono le stesse utilizzate quando si impugnano le redini. La frusta va tenuta in direzione del posteriore del cavallo, con la punta alta e con la pioggia pronta per essere usata. È bene tenere la frusta vicino al corpo e il più verticale possibile nel punto in cui risulta leggera, per evitare di affaticare eccessivamente l’avambraccio. Lo sguardo è rivolto al cavallo e si focalizza solitamente sulla spalla dello stesso.



È importante riuscire a controllare la propria posizione fin dal principio e con cavalli già addestrati, poiché in seguito si dovrà imparare a muoversi in base alle necessità del cavallo e del suo grado di preparazione, ma per farlo bisogna essere consapevoli della direzione in cui ci si sta muovendo e di ciò che questo significa per il cavallo stesso.

Per lavorare in maniera efficace e in sicurezza il longeur deve imparare a:

- raccogliere correttamente la longia con entrambe le mani
- Usare la frusta in maniera precisa
- Impiegare gli aiuti in maniera efficace



Nel lavoro del cavallo bisogna sempre tenere presente la successione dei principi che portano ad avere il cavallo negli aiuti:

- Ritmo e ritmicità dell'andatura
- Decontrazione
- Contatto
- Impulso
- Cavallo dritto
- Riunione

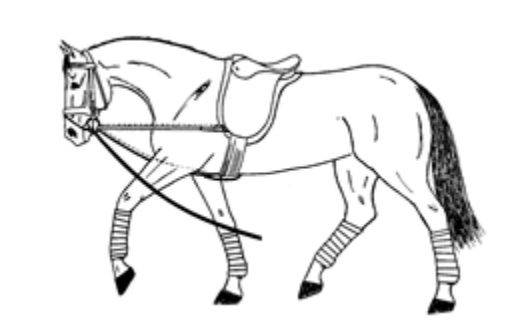
Questi sono i punti fondamentali sui quali impernare il lavoro del proprio cavallo per poter raggiungere risultati validi e stabili nel tempo. E' partendo da questi presupposti che si sceglieranno i mezzi ausiliari più adatti al nostro soggetto: molti sono i sistemi abbassatesta a nostra disposizione e dobbiamo scegliere in base alle caratteristiche morfologiche ed al grado di addestramento del cavallo stesso.



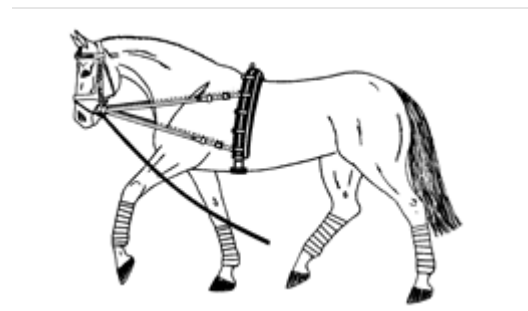
LE REDINI FILLIS

Le Redini Fillis sono lo strumento più valido nella preparazione e nel perfezionamento del lavoro del cavallo alla corda, in quanto è possibile una notevole varietà nel loro posizionamento, quindi un maggiore adattamento alle esigenze del cavallo. Possono partire dalla parte centrale del sottopancia, passare negli anelli del filetto ed essere agganciate lateralmente a qualsiasi altezza a nostra scelta; oppure partire lateralmente, passare per l'imboccatura e terminare ancora al fianco ad un'altezza differente.

redini Fillis fissate al sottopancia

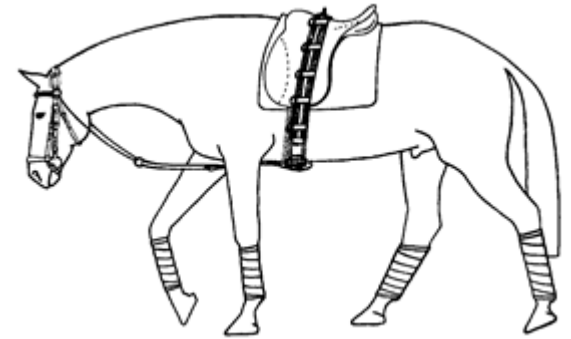


redini Fillis fissate al fianco



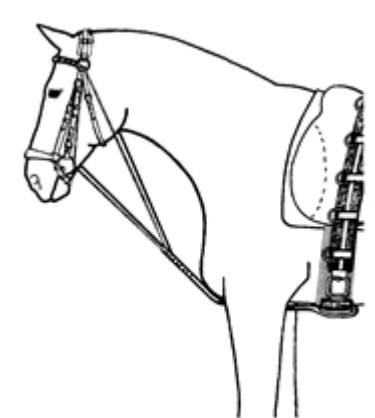
CHAMBON

Lo Chambon è un sistema abbassatesta estremamente valido per ottenere la distensione dell'incollatura che sollecita notevolmente la muscolatura della schiena; è costituito da una parte passante nel sottopancia e di una parte in corda tubolare che scorre in una carrucola fissata al sopracapo e termina agganciandosi agli anelli del filetto.



GOGUE

Il Gogue è molto simile al precedente, ma pone l'incollatura in posizione più raccolta e rilevata, in quanto non si fissa agli anelli del filetto, ma vi passa per essere riagganciato alla parte in cuoio fissata al sottopancia..



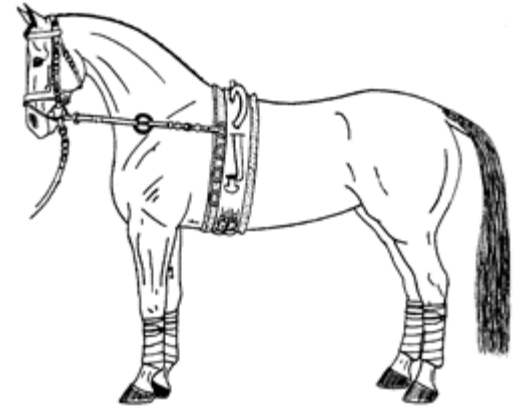
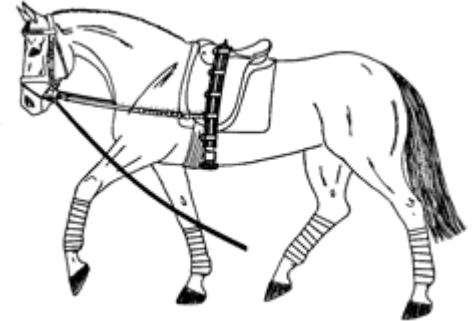
LONGIERHILFE

Il Longierhilfe è un sistema abbassatesta costituito da un semplice cordone morbido che viene posizionato sulla schiena del cavallo e, passando tra gli anteriori, arriva agli anelli del filetto, per poi tornare ad agganciarsi ad anelli posti sulla sua lunghezza. È molto utile per il lavoro in distensione e per la costruzione della muscolatura della schiena



REDINI FISSE

Le Redini fisse per un cavallo da volteggio costituiscono il punto di arrivo della preparazione. Sono costituite da una parte in cuoio e un anello in gomma nella parte terminale o mediale. Possono essere fissate a qualsiasi altezza del fianco del cavallo e terminano agganciandosi agli anelli del filetto. Esistono inoltre redini fisse senza l'anello in gomma, che hanno un gioco minore rispetto alle prime, ma che hanno il vantaggio di non diventare pesanti per la bocca del cavallo. È importante ricordare che questi strumenti sono estremamente costrittivi per l'animale, quindi è bene non abusarne e verificare sempre che la regolazione sia adatta al cavallo stesso, per non creare spiacevoli contratture muscolari alla schiena.



L'OBBEDIENZA

Sull'obbedienza del cavallo ai comandi del longeur: è fondamentale che questo risponda esattamente a ciò che gli viene richiesto per diventare un soggetto affidabile. Egli deve imparare a conoscere la frusta, senza temerla, ma deve rispettarne i comandi che essa trasmette. Il cavallo deve saper eseguire le transizioni che gli vengono chieste, rimanendo sempre nel circolo e per ottenere ciò il longeur utilizza principalmente la voce e la frusta: i comandi devono essere chiari e sempre uguali per una stessa richiesta, affinché il cavallo li associ alle specifiche domande del longeur. Nella fase di apprendimento è utile usare la posizione del proprio corpo per far capire al cavallo cosa vogliamo con la frusta: stare dietro di lui significa avanzare, mentre porsi davanti rallentare, fermarsi; successivamente basterà un leggero movimento o suono per comunicare la nostra volontà. Generalmente la frusta davanti (sopra o sotto la longia) indicano al cavallo una transizione discendente, fino all'alt; la punta della frusta verso la spalla lo spinge in fuori quando stringe il circolo e quando viene abbassata dietro, verso i garretti, significa avanzare.



Questo linguaggio viene quasi sempre associato a suoni riconoscibili dal cavallo che, con il tempo, li associa alla volontà del longeur eseguendo la richiesta in tempi sempre più veloci.

Di estrema importanza è la personalità del longeur nei confronti del cavallo: insicurezza ed apprensione si trasmettono facilmente e il cavallo non esiterà ad invadere il nostro spazio venendo verso l'interno del circolo, mentre una buona presenza fisica che esprime sicurezza aiuterà il cavallo a mantenere il circolo ed il rispetto per il longeur ed il suo spazio. Il longeur in difficoltà cammina spesso all'indietro, alla ricerca del contatto (la longia si abbassa e cerchiamo di tenderla) e del proprio spazio, ma anche con spostamenti per noi minimi lasciamo terreno al cavallo che non esita a venire sempre più verso di noi.

Come la posizione del corpo, anche il tono di voce svolge un ruolo importante per calmare un cavallo o incitarlo ad avanzare: con il tempo egli impara a conoscere il proprio longeur e a fidarsi di lui interpretando ogni minimo suono e sfumatura.

Una volta ottenuta una buona obbedienza risulterà più facile lavorare con il cavallo ed ottenere maggiori risultati: le transizioni aiutano la messa in mano e la ricerca dell'equilibrio, stimolano lo sviluppo della muscolatura del treno posteriore e mantengono l'attenzione del cavallo sul longeur.



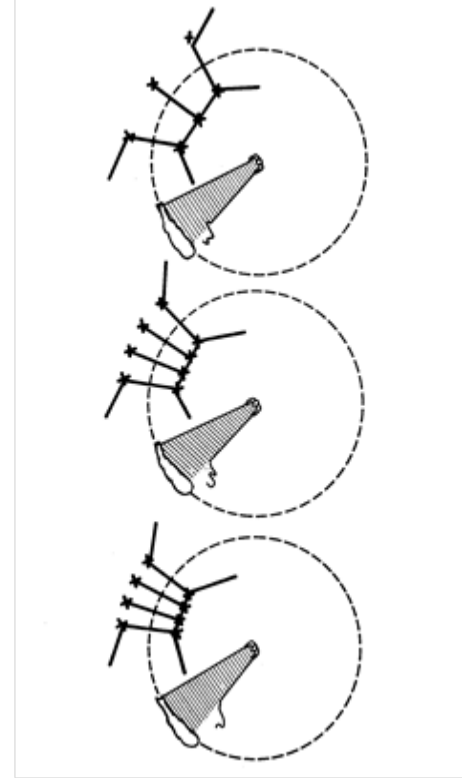
IL LAVORO

Il lavoro alla longia deve essere il più vario possibile per mantenere viva l'attenzione del cavallo, che altrimenti si distrarrebbe molto facilmente rendendo il lavoro infruttuoso. Essendo questa attività estremamente impegnativa per gli arti del cavallo, è bene utilizzare un circolo di circa 13 – 18 m di diametro e per tempi non eccessivamente lunghi.

Variazioni del diametro del circolo sono ottimi esercizi per la flessione e per l'impegno del posteriore. L'utilizzo di barriere e cavalletti migliorano il ritmo delle andature e hanno lo scopo di ginnasticare gli arti e la schiena.

esercizi con barriere da eseguire al :

galoppo – 3,50 m trotto – 1,20 passo – 80 cm



L'AVVICINAMENTO DEI VOLTEGGIATORI

Quando si decide di provare un soggetto per il volteggio è bene, se possibile, avere a disposizione tre o quattro volteggiatori esperti o persone comunque che abbiano una buona confidenza con i cavalli. Prima di iniziare il lavoro in circolo il longeur accarezza il cavallo su tutto il corpo e osservandolo può già capire se è infastidito dal contatto in punti particolari. Si passa quindi a fargli conoscere la frusta, lasciandolo annusare e guardare e, facendo attenzione gliela si fa passare sul collo, sul dorso e sui posteriori, da destra e da sinistra, in modo che non ne abbia paura. Se il cavallo è tranquillo, con l'aiuto di un volteggiatore, lo si accompagna nel circolo al passo. Dopo un breve riscaldamento a discrezione del longeur stesso, si possono cominciare ad avvicinare i volteggiatori: mentre uno cammina con il cavallo tenendo la longia, gli altri si alternano aiutandosi a salire. È importante che gli atleti siano il più leggeri possibile per non infastidirlo. Si comincerà con movimenti elementari come circonduzioni delle braccia ed elevazione degli arti inferiori, fino ad arrivare ai passaggi di gamba e all'in ginocchio. Solo se il cavallo risponde positivamente, cioè rimanendo sereno, senza sgroppare o calciare si può proseguire. È normale che un soggetto si fermi quando i volteggiatori salgono, scendono o vanno in ginocchio, ma presto imparerà a mantenere l'andatura richiesta, anche grazie a colui che lo accompagna tenendo la longia. Se sgroppa farà fatica anche con il tempo ad accettare il volteggio.



Successivamente si potrà provare a sdraiarsi, a costruire la mezza bandiera, l'in piedi e provare a passare sul collo davanti al fascione. La maggior parte dei cavalli accetta subito questi esercizi al passo, ma è importante provare fin dalla prima volta l'inginocchio al galoppo e valutare bene la reazione del cavallo: spesso un cavallo che non ha importanza per le prime volte l'avvicinamento dei volteggiatori al trotto o al galoppo, poiché questo fa parte della fase successiva dell'addestramento e tutti i cavalli che permettono agli atleti di lavorare su di loro, imparano a lasciarsi avvicinare in corsa al trotto prima e al galoppo poi.

In questa seconda fase è importante che il cavallo sia equilibrato e mantenga il galoppo senza scappare, quindi ci si arriva quando questo conosce già il lavoro in circolo e risponde ai comandi del longeur, che deve aver acquisito una buona esperienza per poter gestire cavallo e volteggiatori insieme. Si comincia con gli avvicinamenti al trotto e un volteggiatore corre con il cavallo tenendo la longia, mentre gli altri si alternano correndo dal centro del circolo verso il fascione e quindi escono dall'area di lavoro, sempre accarezzando il cavallo su tutto il corpo. Quando il longeur lo ritiene opportuno, gli atleti possono cominciare a salire al trotto, aiutandosi se necessario. Più difficile è l'avvicinamento al galoppo, da cui alcuni soggetti sono spaventati.



Il longeur dovrà trovare il metodo più adatto al proprio cavallo: si può far prendere il galoppo con il volteggiatore già a cavallo e quando questo scende dovrà continuare a correre allontanandosi verso il centro del circolo. Ripetendo l'esercizio il cavallo si abitua a vedere l'uomo correre con lui e se è tranquillo si può, dopo qualche falcata di galoppo, risalire. Si può anche far trottare il volteggiatore con il cavallo e richiedere la partenza al galoppo con il volteggiatore a terra che, dopo qualche falcata può provare a salire. Per abituare il cavallo a mantenere il galoppo durante il lavoro dei volteggiatori è importante che questi siano già in grado di salire al galoppo e che siano possibilmente leggeri in modo da rendere il più gradevole possibile questa nuova esperienza per il cavallo stesso. Essi devono avvicinarsi a lui in maniera corretta lungo la longia, verso il fascione e, se necessario, tranquillizzando il cavallo con la voce. Quando impugnano le maniglie e salgono devono cercare di non caricare eccessivamente per non sbilanciare il cavallo con il loro peso, poiché alcuni soggetti le prime volte ne sono infastiditi e scappano. Nell'avvicinarsi degli atleti è bene far scendere il volteggiatore a cavallo verso l'esterno del circolo, mentre colui che deve salire si prepara impugnando già le maniglie, così, lavorando in sincronia, si riesce a non lasciare mai il cavallo senza il peso di una persona sulla schiena e questo aiuta a mantenere il galoppo nelle salite e nelle discese. Le prime sessioni di lavoro con i volteggiatori devono essere molto brevi per non annoiare e infastidire il cavallo, che potrebbe, dopo breve tempo, presentare un periodo di rifiuto del lavoro in volteggio. È quindi estremamente importante variare il lavoro il più possibile, rendere sempre il volteggio un'esperienza gradevole e non dare mai per scontata la collaborazione del cavallo stesso.



IL LAVORO NELLA LEZIONE DI VOLTEGGIO

Il lavoro con il cavallo, nell'ambito di una lezione di volteggio, dovrebbe corrispondere ad un terzo della sessione di allenamento, mentre le altre due parti fondamentali sono la preparazione fisica a terra ed al cavallo finto: senza queste ultime due il lavoro sul cavallo stesso risulta più difficoltoso e talvolta sterile e con scarsi risultati.

Quando il cavallo entra in maneggio dovrebbe passeggiare, senza redini ausiliarie o abbassatesta, per circa dieci minuti a mano, tenuto dai volteggiatori, che imparano così a condurlo da terra. Poi il longeur controlla la bardatura e comincia il riscaldamento vero e proprio che deve essere specifico e differente da cavlo a cavallo.

Si può scegliere la mano a cui cominciare a lavorare in base alle esigenze del proprio cavallo, ma si inizia generalmente a mano destra, dato che poi la maggior parte del lavoro si effettuerà a sinistra.



Durante il riscaldamento si possono coinvolgere i volteggiatori con semplici avvicinamenti alle tre andature e, se questi sono in grado, possono anche cominciare a lavorare a mano destra. Volteggiare a questa mano risulta spesso più difficoltoso, ma è estremamente utile sia per il cavallo che per gli atleti. Questa fase del lavoro varia in base al livello di preparazione dei volteggiatori ed alle loro esigenze, infatti per una classe di principianti, che volteggerà principalmente al passo, non occorre un riscaldamento lungo, e questo ha lo scopo essenziale di insegnare agli allievi a camminare e correre nel ritmo del cavallo, rimanendo attivi ed attenti al lavoro.

Con atleti evoluti il riscaldamento ha lo scopo di preparare il cavallo alla sessione di allenamento e deve essere il più accurata possibile, rispettando i tempi del cavallo; ogni soggetto ha esigenze diverse, date soprattutto dal programma di lavoro svolto durante la settimana e nella giornata stessa: se un cavallo viene montato al mattino, richiederà sicuramente una fase di riscaldamento più breve di un soggetto che ha trascorso l'intera giornata in box.



Qualunque sia il livello tecnico dei volteggiatori, la prima salita serve ad entrare il più possibile nel ritmo del cavallo, bisogna quindi richiedere esercizi semplici, che non lo disturbino e che permettano agli atleti di sentirne il movimento.

La sessione di allenamento prosegue poi con fasi alternate di passo e galoppo in base al programma di lavoro da svolgere: per una squadra di agonisti e con un cavallo ben allenato si effettuano generalmente tre riprese di galoppo di circa cinque minuti intercalate altrettante fasi di passo.

È bene non eccedere con il galoppo, in quanto si deve sempre guardare alla qualità dello stesso, che può andare decrescendo con l'affaticamento.

Importante è anche la fase di defaticamento del cavallo, che può essere effettuata lavorando al passo con i volteggiatori stessi, magari a mano destra, oppure semplicemente facendo trottare il cavallo da solo, sempre a mano destra.

Infine è bene passeggiare il cavallo dissellato affinché recuperi completamente il fiato ed il battito cardiaco torni a valori normali.

Qualunque sia il tipo di lavoro richiesto, non si dovrebbe mai superare i 60 minuti, compreso il riscaldamento e, tenendo presente che per un cavallo, il volteggio risulta spesso noioso e faticoso, non lo si dovrebbe far volteggiare più di due, tre volte la settimana.



LA BARDATURA

Il cavallo da volteggio deve avere una bardatura particolare che permetta l'esecuzione degli esercizi in sicurezza sia per il volteggiatore, sia per l'animale stesso, si farà quindi attenzione alla scelta del materiale in base alle esigenze dei propri atleti e dei propri cavalli, ma tenendo sempre presenti le norme dettate dal regolamento.

- Il fascione è sicuramente l'elemento indispensabile per volteggiare. Ne esistono numerose varianti in commercio, di tutte le fogge e a diversi prezzi e non esiste un modello "da competizione", poiché il regolamento non specifica molto in proposito. Generalmente i modelli più economici non hanno determinate caratteristiche, ma possono essere impiegati con volteggiatori piccoli e principianti, ma quando si lavora con atleti che hanno intenzione di fare dell'agonismo è consigliabile utilizzare fascioni con l'arcione rigido e l'anima in metallo, che supporti gli sforzi dei volteggiatori senza muoversi o premere sul garrese del cavallo. Questa è la caratteristica più importante da tenere presente, poi verrà la scelta in base alla forma delle maniglie. Qualunque modello deve comunque avere due maniglie rigide, una centrale morbida è utile, ma non indispensabile. Da regolamento le maniglie devono essere fisse, non regolabili e non in numero superiore a due; è ammessa in più solamente quella morbida centrale. Un buon fascione deve inoltre avere inoltre due staffe laterali, possibilmente regolabili il lunghezza, e numerose campanelle, poste simmetricamente ai lati dello stesso, per poter agganciare le redini fisse.



- le redini fisse sono in cuoio e possono avere un anello in gomma nella parte mediale o terminale e si agganciano all'imboccatura tramite un moschettone non girevole, in modo che rimangano piatte lungo l'incollatura. Attualmente si usano redini completamente in cuoio, quindi meno elastiche.
- Il sottopancia del fascione può essere in cuoio o in neoprene, ne esistono varie dimensioni e in base al fascione che si acquista si sceglierà il sottopancia tradizionale o con il sistema a carrucole che risulta più facile da stringere.
- Il copertino da volteggio deve rispettare le misure date dal regolamento: lunghezza massima totale 1.10 m, di cui solo 30 cm possono sporgere davanti al fascione e 80 cm dietro; larghezza massima consentita 90 cm da lato a lato (se misurato sul cavallo è ammessa una tolleranza di 3 cm); lo spessore massimo è di 4 cm compresa la fodera. I materiali sono differenti: gomma pressata, feltro o schiuma di neoprene. I copertini di nuova concezione hanno spesso placche di materiali rigidi che danno più stabilità ai volteggiatori e maggior comfort al cavallo.
- Il sottofascione è un altro elemento protettivo estremamente importante che viene posto tra il fascione ed il copertino. Di gommapiuma o altro materiale imbottito è solitamente lungo come il fascione stesso, quindi circa 2 m, e leggermente più largo, circa 20-25 cm. Lo spessore ideale è tra i 5 e i 7 cm, se più alto è difficilmente gestibile e scivola lateralmente facendo inevitabilmente girare il fascione. È meglio utilizzare un sottofascione più sottile, ma di una densità superiore anche per evitare uno schiacciamento eccessivo a livello del garrese.



Sia il copertino, sia il sottofascione devono essere ricoperti con fodere lavabili in tessuti che assorbano il sudore del cavallo come spugna o cotone

- Testiera con filetto snodato, sono ammesse le rosette. Per le imboccature e le capezzine consentite vedere il regolamento specifico
- La longia va attaccata all'anello interno del filetto, di 8 m di lunghezza. Questa deve essere di materiale resistente, preferibilmente non sintetico, non rigido, lavabile. Un capo termina con una piccola asola (maniglia), l'altro con una fibbia o con un moschettone non girevole, in quanto la longia deve essere sempre piatta tra la mano del longeur e la bocca del cavallo. Il moschettone è più pratico, ma trasmette maggiori vibrazioni all'anello del filetto.
- La frusta da volteggio è leggera, flessibile e molto delicata. È costituita da un'asta di 3 – 3,50 m e da una pioggia in cuoio di lunghezza variabile a seconda delle esigenze da 4 a 5,5 m: è importante che raggiunga comunque i posteriori del cavallo. La frusta è generalmente di colore bianco poiché maggiormente visibile dal cavallo.
- Sono ammesse e consigliate stinchiere e/o fasce
- È ammessa la cuffia antirumore
- È permesso un gel antiscivolo e/o antiurto sotto al copertino



IL CAVALLO FINTO

Attrezzo fondamentale nella preparazione dei volteggiatori, consente di apprendere e provare elementi ed esercizi in maniera sicura e con l'assistenza del tecnico. A cavallo finto si può ripetere infinite volte, si può correggere la tecnica più facilmente e si possono provare nuovi elementi senza infastidire il cavallo. I cavalli finti sono generalmente artigianali, quindi non esistono misure standard, ma è bene ricordare che l'altezza dello stesso deve essere funzionale sia ai volteggiatori, sia ai tecnici che devono correggere e poter fare assistenza agli allievi. Il cavallo finto deve comunque essere sicuro e non deve rovesciarsi con il peso e i movimenti dei volteggiatori!

Negli ultimi anni hanno preso notevolmente piede anche i cavalli finti meccanici, che pur avendo un movimento molto ritmico, quindi sempre uguale a se stesso, consente di aumentare il grado di difficoltà ed intensità dell'allenamento riproducendo in parte il ritmo del galoppo.

Per chi ha spazio esiste anche la versione che gira in circolo



I PICCOLI ATTREZZI

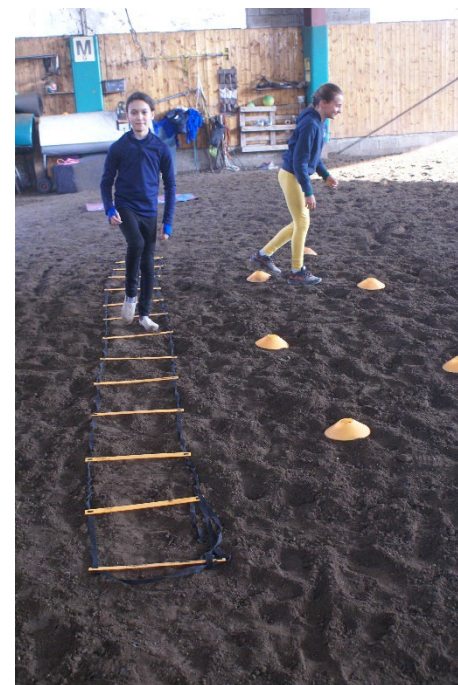
Per piccoli attrezzi si intendono tutti quegli oggetti, appunto di piccole dimensioni, che aiutano e facilitano la preparazione fisica del volteggiatore. Chi vuole iniziare un percorso di volteggio è bene che si munisca del minimo necessario per rendere l' insegnamento più sicuro, semplice, divertente ed efficace. Alcuni piccoli attrezzi possono essere di fattura artigianale, altri si possono reperire facilmente nella grande distribuzione o in rete.

Di seguito un elenco e qualche immagine di ciò che può aiutare.



I PICCOLI ATTREZZI

- Materassini
- Elastici
- Pesi
- Bacchette
- Palle da pilates
- Appoggi per la verticali (giovannini)
- Scaletta
- Cinesini



ATTREZZI FACILITANTI

Ormai da qualche anno le tecniche di allenamento specifiche di volteggio si sono evolute ed affinate e molti centri o si appoggiano a palestre attrezzate o hanno ricavato spazi adibiti alla preparazione fisica attrezzati con materassi, gonfiabili per l'acrobatica, spalliere, sbarre da danza, specchi e tutto ciò che possa rendere la preparazione fisica, acrobatica e coreografica più efficace e sicura. Avere un locale o un angolo dedicato permette di lavorare in modo funzionale senza occupare l'intero maneggio e ottimizzando lo spazio dedicato al lavoro con il cavallo, che spesso va condiviso con la scuola.



LA PREPARAZIONE ORGANICA E POSTURALE

Gli scopi che si propone la preparazione fisica sono quelli di creare atleti completi, di cui vengono sviluppate la flessibilità e la mobilità articolare, la tenuta ed il controllo del corpo in situazioni statiche e dinamiche, l'equilibrio in tutte le sue forme, la coordinazione generale ed il consolidamento degli schemi motori di base, senza trascurare la forza e la resistenza specifiche del volteggio. La programmazione dovrà tenere conto di molti fattori, quali le caratteristiche personali di ogni atleta, età, sesso, esperienze sportive precedenti, carattere ed aspettative future, ed integrarle con le necessità della disciplina stessa. Il volteggio è uno sport complesso che richiede all'atleta una preparazione fisica generale e specifica riconducibile a quella della ginnastica artistica, più una preparazione tecnica specifica che riguarda la parte da eseguire sul cavallo stesso.



LA PREPARAZIONE ORGANICA E POSTURALE

Per costruire un buon atleta è necessario un lavoro di anni, metodico e preciso che dia però sempre nuovi stimoli per mantenere viva la motivazione intrinseca dell'atleta. Gran parte della preparazione fisica viene fatta in maneggio e spesso non in condizioni ottimali, con pochi attrezzi, è quindi utile integrarla con sedute di allenamento in palestre adeguatamente attrezzate. L'istruttore dovrà sempre tenere presente il concetto della piramide: più larga è la base, maggiore sarà l'altezza, quindi il risultato finale sarà frutto delle molteplici esperienze motorie che il volteggiatore farà nel corso della sua carriera sportiva. La lezione di volteggio o la sessione di allenamento, si svolge nell'arco di due ore circa, nelle quali si avrà una parte di lavoro a terra, una a cavallo finto ed infine sul cavallo vero e proprio.

- Qui verranno analizzati le esigenze e i bisogni sia di atleti principianti, sia di atleti evoluti, al fine di tracciare un quadro completo della preparazione fisica indispensabile per l'evoluzione ed il successo sportivo, nel rispetto delle singole esigenze.



LA PREPARAZIONE DEL VOLTEGGIATORE PRINCIPIANTE

I bambini che generalmente si avvicinano al volteggio, sono spesso inconsapevoli del tipo di sport che andranno a praticare, in quanto sconosciuto alla maggior parte di essi. Nei centri ippici che lo praticano viene proposto come primo approccio al mondo del cavallo, sarà poi il bambino o il ragazzo a scegliere la disciplina equestre che più gli aggrada. Questo è un presupposto importante, perché chi arriva in un centro ippico lo fa con l'idea di praticare l'equitazione classica, mentre, proponendo il volteggio, si offre anche una visione nuova e differente degli sport equestri: si lavora in gruppo, si fa ginnastica e si utilizza un solo cavallo per più volteggiatori, concetti sconosciuti in una lezione di equitazione. L'istruttore dovrà tenere presente di questi fattori nell'impostazione del lavoro e soprattutto far capire l'importanza della parte di preparazione fisica fin dalle prime lezioni, senza però che questa risulti noiosa e pesante soprattutto a chi è venuto solo per andare a cavallo. Bisogna inoltre considerare che i volteggiatori principianti sono soprattutto bambini e preadolescenti, quindi ancora in una fase di continuo sviluppo neuro motorio: sarà perciò necessario un lavoro che rispetti il concetto di multilateralità e che favorisca il consolidamento dello schema corporeo, ma che allo stesso tempo crei solide basi tecniche specifiche della disciplina.



I punti fondamentali su cui basare la programmazione sono molteplici: coordinazione, equilibrio, mobilità articolare, tenuta e allineamento posturale dei segmenti corporei, pre-acrobatica ed acrobatica, sono gli elementi indispensabili ad una preparazione completa. Gli esercizi proposti agli allievi non hanno mai un singolo scopo, ma possono avere più aspetti e quindi coinvolgere più aree di lavoro.

E' importante per l'istruttore avere ben chiari questi concetti per poter strutturare e programmare correttamente una lezione di volteggio, che si compone comunque di una fase iniziale di riscaldamento e lavoro a terra, una centrale di lavoro al cavallo finto e agli attrezzi se sono disponibili, ed una conclusiva in cui si riporta il lavoro precedente sul cavallo vero.

Nella prima parte sono spesso di grande aiuto i giochi di movimento e circuiti che coinvolgono il gruppo e favoriscono lo sviluppo degli schemi motori di base. Componente importante di questi due strumenti è lo sviluppo organico e l'attivazione nervosa: durante l'attività verranno coinvolti i grandi gruppi muscolari e conseguentemente i sistemi cardiocircolatorio e respiratorio, migliorando così le capacità vitali. La motivazione al gioco inoltre richiede un alto livello di attenzione, facilitando così l'attivazione ottimale.

andranno poi riportate a cavallo.



LA PREPARAZIONE DEL VOLTEGGIATORE

Proseguendo nel lavoro si proporranno esercizi di riscaldamento specifici dei distretti corporei che saranno maggiormente sollecitati nel corso dell'allenamento. Caviglie, ginocchia, polsi e spalle sono le articolazioni che richiedono maggiore attenzione. Esercizi di sbarra a terra sono estremamente utili a questo scopo, in quanto migliorano la propriocettività a livello articolare, che sarà fondamentale negli arrivi dal cavallo in movimento. La funzione di questi esercizi è anche quella di lavorare sulla tenuta degli arti inferiori e dei piedi e di fissare determinate posizioni degli stessi, che andranno poi riportate a cavallo.



Per la parte superiore del corpo sono utili esercizi mirati per la mobilità attiva del

cingolo scapolo omerale: circonduzioni, slanci e traslocazioni

con le bacchette ne sono un esempio.

In questi esercizi è di fondamentale importanza la postura, infatti

bambini poco mobili di spalle tenderanno a compensare con un

eccessivo arco dorsale



Traslocazione con la bacchetta

Viene così introdotto il concetto di allineamento, strettamente collegato alla tenuta del corpo. Quello che in ginnastica è comunemente chiamato “atteggiamento tipo” è quella posizione del corpo in cui l’atleta si trova in atteggiamento lungo con il bacino retroverso e gli arti inferiori tesi. A ciò dobbiamo però aggiungere che l’atleta deve saper mantenere la posizione anche portando gli arti superiori tesi in alto. Tutto questo è possibile grazie ad una buona tenuta del corpo, cioè la fissazione dell’atteggiamento per mezzo dell’azione muscolare, e ad una buona mobilità del cingolo scapolo omerale.



La sensibilizzazione dei bambini a questa posizione è un processo che si costruisce per gradi, richiamando spesso l'atteggiamento richiesto in varie posizioni. All'inizio è necessario lavorare con esercizi statici, solo quando l'allineamento sarà stato assimilato, lo si potrà portare in situazioni dinamiche. Legato al concetto posturale troviamo anche quello di spinta delle spalle, strettamente necessario per l'impostazione corretta della verticale ritta rovesciata e di molti altri elementi di acrobatica. Per questo motivo, mentre si lavora sull'atteggiamento del corpo, si insisterà anche sull'azione di massimo allungo degli arti superiori. Possiamo proporre esercizi in stazione eretta, supini e proni, in cui i bambini devono mantenere la posizione richiesta.

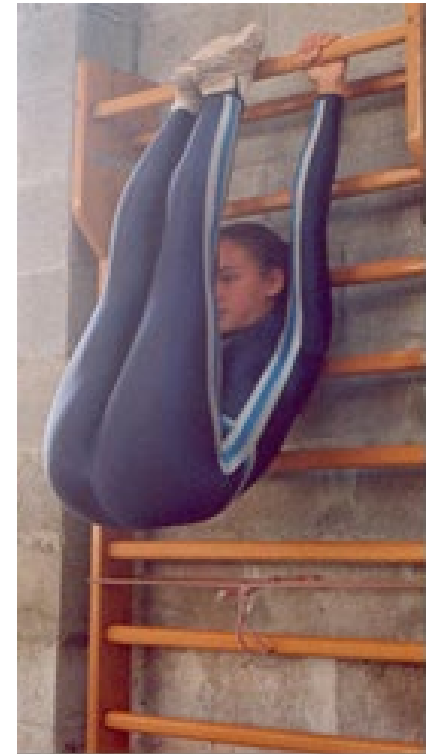


Corretto allineamento dei segmenti in appoggio orizzontale prono



Corretto allineamento dei segmenti in appoggio orizzontale supino

Si utilizzano a questo scopo principalmente contrazioni isometriche dei segmenti corporei interessati o del corpo in toto: i bambini prenderanno maggiore coscienza della posizione da noi richiesta lavorando in maniera più precisa e mirata contemporaneamente sull'atteggiamento posturale, la tenuta del corpo e potenziando i gruppi muscolari coinvolti. Ricordiamo che nelle fasce giovanili con cui abbiamo a che fare il potenziamento muscolare deve avvenire a carico naturale per non danneggiare le strutture ossea e legamentosa, ancora in forte fase di crescita. Si richiederanno quindi esercizi in cui il volteggiatore dovrà sostenere principalmente il proprio corpo. Se si ha a disposizione una spalliera si può introdurre il lavoro in sospensione, estremamente utile per il potenziamento dei muscoli addominali



Una piccola sbarra, che in un maneggio può essere sostituita da uno steccato, può essere sfruttata per imparare a lavorare in appoggio sugli arti superiori impostando gli slanci, che dovranno poi essere riportati a cavallo. L'utilizzo di elastici è sicuramente un metodo valido che consente di lavorare sul potenziamento muscolare, sviluppando la mobilità in modo attivo. Essi non costituiscono un carico, ma offrono una resistenza che il volteggiatore deve vincere attraverso la contrazione dei muscoli agonisti, ma richiedendo un allungamento maggiore degli antagonisti, aiutati dall'azione dell'elastico. Fissandone uno alla base del cavallo finto, lo si può utilizzare in molti differenti: per gli arti inferiori con il volteggiatore seduto fronte o dorso al cavallo a seconda dei gruppi muscolari da potenziare e allungare si eseguono degli slanci con l'elastico ai piedi ; per gli arti superiori, fronte al cavallo o supini, si eseguono delle retropulsioni o antepulsioni; ponendosi prono sul cavallo finto con l'elastico alle caviglie il volteggiatore lavorerà invece sulla zona lombare e sulla parte posteriore degli arti inferiori. Tutti gli esercizi vanno proposti in forma statica e solo quando si è assimilata la posizione corretta dei segmenti corporei, si potrà lavorare in maniera dinamica.



Fondamentale fin dall'inizio è lo sviluppo della mobilità articolare, importante per la corretta ed efficace esecuzione tecnica degli esercizi, senza dimenticare la funzione fondamentale che questa riveste nella prevenzione degli infortuni. Il grado di mobilità influisce notevolmente sull'apprendimento delle azioni motorie, sia qualitativamente, che dal lato estetico: maggiore è la mobilità, più facile diventerà eseguire i movimenti, che risulteranno più disinvolti ed eleganti. Le articolazioni su cui si andrà a lavorare sono la coxo- femorale ed il cingolo scapolo-omerale, attraverso quattro posizioni fondamentali:

- divaricata sagittale (staccata destra e sinistra)
- divaricata frontale
- flessione del busto sugli arti inferiori
- ponte.



Ponte con piedi in appoggio su piano rialzato

Numerosi sono gli esercizi di allungamento che permettono il raggiungimento del grado massimo di mobilità articolare, ma i quattro sopra elencati sono estremamente mirati e collegati al lavoro futuro degli atleti, la loro corretta esecuzione è un prerequisito fondamentale per un buon volteggiatore. Nelle staccate sagittali e frontale l'uso di un piano rialzato è utile per aumentare l'allungamento dei muscoli della coscia, le azioni sono differenti a seconda della posizione del volteggiatore rispetto al dislivello. Anche nell'insegnamento del ponte è consigliato l'uso di un appoggio per i piedi, soprattutto per gli atleti con scarsa mobilità scapolo-omerale, al fine di non gravare sulla colonna vertebrale.



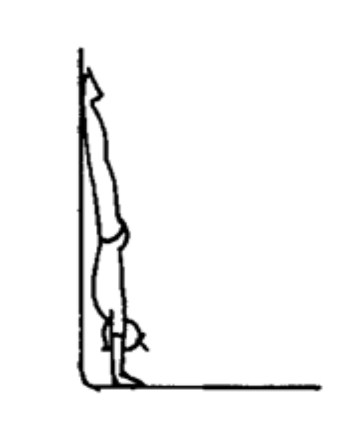
INTRODUZIONE ALL'ACROBATICA

La preparazione fin qui indicata consente l'introduzione alla pre-acrobatica ed all'acrobatica stessa con maggiore facilità, in quanto si saranno create le basi per lo studio di movimenti sempre più complessi da eseguire a terra, per poi essere riportati a cavallo. Si inizierà dai rotolamenti avanti e dietro, per passare poi alla ruota ed alla verticale. Quest'ultima richiede particolare attenzione, vista l'importanza che ricopre: la sua corretta realizzazione comporta il preciso controllo di tutti i gruppi muscolari del corpo e il passaggio per tale posizione è fondamentale sia nel programma obbligatorio, sia nel programma libero del volteggiatore. Per l'esecuzione di una buona verticale gli allievi dovranno aver sviluppato una discreta mobilità del cingolo scapolo-omerale, aver assimilato il corretto allineamento dei segmenti corporei e appreso la spinta delle spalle. Nella posizione di appoggio orizzontale in appoggio sugli arti superiori si richiederà al bambino di realizzare la spinta delle spalle, arrotondando il dorso, e si ricercherà il corretto allineamento del tratto lombare con la retroversione del bacino. Quando questa posizione è stata assimilata e viene eseguita correttamente, si fanno posare i piedi su dislivelli sempre più alti fino ad arrivare alla realizzazione della verticale con la parte superiore del corpo a contatto con una parete (verticale pancia al muro).



Qui è d'obbligo cercare l'allineamento e l'equilibrio in verticale, per mantenere la posizione.

Il percorso didattico proposto per l'insegnamento della verticale, come si è visto, è composto da esercizi che permettono la sensibilizzazione all'allineamento, migliorano la tenuta del corpo e sviluppano la forza degli arti superiori e la spinta delle spalle; possono essere quindi inseriti nella parte di potenziamento delle sedute di preparazione fisica. Quando gli elementi di pre-acrobatica sono stati assimilati separatamente, si può passare alla loro combinazione, come la capovolta indietro alla verticale e la verticale e capovolta avanti.



L'assistenza diretta dell'insegnante è fondamentale durante tutto il processo di apprendimento dei movimenti, ma è utile anche l'utilizzo di tappeti e materassini, che faciliteranno l'introduzione all'acrobatica; infatti questi permettono l'impostazione di rondata e ribaltata. Con giovani allievi non si richiederà la realizzazione completa del movimento, ma, con partenza dall'affondo, si farà eseguire solo la prima parte. Al passaggio per la verticale questi dovranno riunire gli arti inferiori e arrivare proni o supini in atteggiamento controllato. Questo è un metodo valido anche per l'apprendimento di altri movimenti, come il flic flac con assistenza, che permette anche a volteggiatori non esperti di sperimentare molteplici sensazioni motorie, che potranno poi essere utili nella futura carriera agonistica, per la realizzazione del movimento completo.



A completamento della preparazione del volteggiatore si ha il lavoro al cavallo finto, dove possono essere appresi gli esercizi che saranno richiesti a cavallo nel corso della lezione. Questo attrezzo permette di eseguire numerose ripetizioni, non possibili con il cavallo vero, e dà la possibilità all'insegnante di fornire assistenza diretta, spesso difficile nel circolo di lavoro. È quindi importante per l'apprendimento sia del programma obbligatorio, sia nella creazione di un programma libero, potendo sperimentare elementi nuovi senza infastidire l'animale; inoltre costituisce un valido strumento per lo sviluppo dell'equilibrio specifico: i bambini imparano così a muoversi su di una base d'appoggio ristretta a più di un metro da terra. L'equilibrio è infatti una capacità da sviluppare fin dall'inizio in tutte le sue forme (statico, dinamico e di volo), in quanto si rivelerà fondamentale per il volteggiatore. Traslocazioni ed esercizi su basi d'appoggio ristrette come la trave o il cavallo finto stesso, faciliteranno il bambino una volta sul cavallo vero. In un maneggio si possono sicuramente utilizzare ostacoli e barriere a tale scopo.



LA PREPARAZIONE DEL VOLTEGGIATORE EVOLUTO

Per volteggiatore evoluto si intende un atleta che abbia raggiunto i requisiti fondamentali, che gli permettano di eseguire il programma obbligatorio delle categorie superiori e sia in grado di sviluppare un programma libero di pari livello. Di questi i principali sono un buon grado di mobilità articolare e di controllo del corpo, l'assimilazione degli elementi di preacrobatica, in particolar modo della verticale, e conseguentemente l'aver sviluppato sia le capacità coordinative sia le capacità condizionali in maniera sufficiente per la continuazione del lavoro precedentemente svolto. La fascia di età dei volteggiatori con cui si ha a che fare è molto vasta, soprattutto quando si programma l'allenamento di una squadra, in quanto si va dagli otto anni in su. Si seguirà quindi una linea generale di lavoro, con delle differenziazioni in base all'età ed alle esigenze personali.



L'istruttore deve essere in grado di dare un'impostazione globale all'allenamento che tenga però conto dello sviluppo psico-fisico dei volteggiatori stessi, ponendo particolare attenzione a quelli che possono essere le aree di miglioramento di ognuno. Per la programmazione annuale dell'allenamento di questi volteggiatori, si dovrà tenere conto del calendario delle gare e degli appuntamenti più importanti ai quali dovranno presenziare, impostando un lavoro mirato al raggiungimento dello stato di forma ottimale al momento opportuno.

. Senza entrare nella specificità della programmazione di ogni singolo periodo, bisogna però ricordare che ci saranno momenti adatti alla preparazione fisica generale, dove la quantità del carico può essere maggiore, rispetto al periodo precedente le competizioni, dove ci si concentrerà sul programma di gara e sulla qualità dello stesso. In una gara i volteggiatori compiono sforzi massimali in un periodo di tempo che va da 30'' a 1 minuto, che nell'ambito di una squadra si possono ripetere anche tre volte, intervallati da brevi pause di recupero.



Analizzando la durata dello sforzo e la sua qualità, si può classificare il volteggio come uno sport fondamentalmente anaerobico lattacido.

Questo ci serve per impostare l'allenamento, infatti, oltre alla resistenza generale, sarà opportuno sviluppare la resistenza specifica: ripetute con carichi massimali, per una breve durata di tempo e con tempi di recupero adeguati: corsa contro resistenza (con un elastico) o salti della funicella ad un ritmo elevato, possono essere sistemi estremamente validi. Anche la continua ripetizione del gesto atletico nella sequenza di gara contribuisce allo sviluppo della resistenza specifica. es. la ripetizione di programma obbligatorio e programma libero a cavallo finto più volte consecutivamente.

Ogni atleta matura nel corso del tempo un proprio metodo di riscaldamento adatto alle sue specifiche necessità, ma è sempre utile guidarlo, mantenendo uno schema che coinvolga tutti i distretti corporei. Gli esercizi proposti per il volteggiatore principiante vengono ora svolti in forme più complesse ed in maniera dinamica. Dagli esercizi di sbarra a terra si può passare a quelli in appoggio e si possono eseguire combinazioni di difficoltà crescente. Considerando il rapido sviluppo staturale dei volteggiatori della fascia di età presa in esame, è bene inserire costanti richiami posturali, per il mantenimento del corretto allineamento dei segmenti corporei.



Grande importanza deve essere data alla mobilità articolare, che dovrà raggiungere il massimo grado. Questa parte della preparazione non deve mai essere trascurata e sarà una costante in tutta la carriera sportiva del volteggiatore. Il solo allungamento passivo non è più sufficiente, per tanto si dovrà ricorrere ad esercizi di mobilità attiva e mista, migliorando così l'ampiezza del movimento e la tenuta del corpo; anche l'impiego di elastici ha dato buoni risultati nell'allungamento muscolare.



IL POTENZIAMENTO

In linea generale il potenziamento può avvenire con leggeri sovraccarichi, come cavigliere, ma soprattutto, rispetto a prima, si aumenta l'intensità degli esercizi, per esempio modificando le leve corporee, oppure aumentando il numero di ripetizioni o la velocità di esecuzione. La preparazione generale propone ora esercizi di potenziamento eseguiti anche in forma dinamica, poiché il volteggiatore deve essere in grado di mantenere la tenuta del corpo anche in esercizi altamente dinamici e in fase di volo. Particolare attenzione va data alla zona addominale e lombare, fortemente sollecitata nell'attività e punto di connessione fra parte superiore ed inferiore del corpo: se questa fascia non è adeguatamente sviluppata, l'energia creata dagli arti inferiori non può essere trasferita a quelli superiori e viceversa, decretando così la buona riuscita di un esercizio.



PLIOMETRIA ED ESPOLOSIVITA'

Le salite al galoppo, spesso su cavalli di notevole statura e tutti gli esercizi di slancio richiedono che il volteggiatore sviluppi una buona elevazione nel salto, abbinata ad un'elevata velocità di esecuzione di determinati movimenti. Inoltre per raggiungere la massima elevazione in tutti quelli che sono elementi di slancio combinati al galoppo del cavallo è necessario allenare quelle capacità che permettono gesti motori intensi e veloci.

È quindi importante inserire nell'allenamento esercizi pliometrici per sviluppare reattività e capacità esplosiva.

Per quanto riguarda la velocità degli arti inferiori utilizzo attrezzo è la scaletta di agilità che può essere usata da atleti di qualunque livello



PREPARAZIONE ACROBATICA

Si continua inoltre la preparazione di acrobatica al suolo, con l'introduzione di movimenti nuovi. Il volteggiatore evoluto dovrebbe saper eseguire la verticale di impostazione ed il perno (in verticale), elementi di riporto nel programma obbligatorio. Per questi movimenti è sempre bene fornire assistenza diretta per alcune ripetizioni, poi l'atleta potrà provare a realizzare la verticale da solo. I ribaltamenti, se sono stati precedentemente impostati con assistenza diretta e indiretta, possono ora arrivare alla loro forma completa e con l'uso di un minitrampolino elastico e di materassi, si possono realizzare i salti giro. È bene che il volteggiatore abbia appreso: rondata, ribaltata, flic flac, ruota "senza", salto giro avanti e dietro. Con l'assistenza adeguata, l'ausilio del minitrampolino e dei materassi, tutti possono fare queste esperienze motorie; anche se non li riporteranno mai a cavallo, questi movimenti arricchiscono notevolmente il bagaglio motorio di ogni atleta.



Di notevole importanza sono infine gli esercizi propedeutici allo slancio: come si è visto, nel programma obbligatorio questo è l'elemento tecnico di maggior rilievo e di più difficile realizzazione, per questo gli va dedicata parte dell'allenamento. La componente muscolare viene curata nella preparazione fisica generale e consiste nel potenziamento di tutta la parte posteriore del corpo e delle braccia, va inoltre richiesta un'elevata velocità di azione delle gambe ed un buon allineamento in fase dinamica. Gli slanci possono essere eseguiti a cavallo finto, anche con cavigliere o elastici.

Gli esercizi che si possono proporre sono infiniti e adattati ad ogni tipologia di atleta



LA COMPETIZIONE

Il volteggio offre la possibilità di potersi confrontare in gara in squadra, in coppia o a livello individuale. Per chi si avvicina e si approccia alle categorie ludiche, si può prendere parte a categorie di squadra. Passando in seguito all'agonismo si potrà invece accedere anche a quelle di coppia o individuali. Il nostro regolamento prevede le stesse suddivisioni e categorie del regolamento F.E.I. per gli atleti più evoluti, mentre per la base sono previste delle categorie nazionali che permettono ai volteggiatori una progressione didattica adatta soprattutto alle fasce giovanili. Quasi tutte le categorie sono composte da un programma obbligatorio ed un programma libero, fanno eccezione alcune categorie che hanno solo il programma libero (categorie di coppia 1 e 2 *) e ed alcune categorie individuali che invece hanno l'aggiunta di un programma tecnico (young vaulter e 3*). Tutte le prove sono eseguite con la musica, entrata e uscita in campo incluse.



IL PROGRAMMA OBBLIGARTORIO

Da molti anni la F.E.I. ha definito quelli che sono gli elementi del programma obbligatorio dei volteggiatori di alto livello. Nel corso del tempo questi sono poi stati semplificati e riadattati a volteggiatori in crescita e ogni regolamento nazionale comprende sia appunto gli elementi del programma obbligatorio internazionale, sia ulteriori semplificazioni degli stessi che permette a tutti l'apprendimento graduale della tecnica specifica richiesta in ciascun elemento. In gara ogni elemento riceve un voto da 1 a 10 e viene giudicato in base alle linee guida che ne descrivono scopo e tecnica nei dettagli. Gli elementi che comprendono il programma obbligatorio sono sia statici, che vanno quindi mantenuti per 4 falcate di galoppo, sia dinamici, che vanno eseguiti nel rispetto del movimento del cavallo per poterne sfruttare al massimo la spinta naturale del galoppo. Inoltre gli elementi sono stati originariamente studiati per far sì che il volteggiatore impari a muoversi nelle varie direzioni (avanti-di lato-indietr), su più livelli (seduti-in ginocchio-in piedi) e che impari a sfruttare il movimento (es di slancio), fattori che diventeranno preponderanti nella costruzione di un buon programma libero



Bibliografia

- Tesi di laurea di Michela Callegari – I.S.E.F. di Bologna - 2001
- Tesina di storia dello sport di Michela Callegari – I.S.E.F. di Bologna – 1998
- Tesina di fine corso O.T.E.B. di Michela Callegari – 2002
- 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
- Insegnare per allenare, Claudio Mantovani – Edizioni SDS
- Allenare per vincere, Antonio La Torre– Edizioni SDS
- Regolamento Nazionale Volteggio ed. 2023, F.I.S.E. – Federazione Italiana Sport Equestri



Bibliografia

- Ludovico Nava - Equitazione oggi - ed. Reda - edizioni per l'agricoltura Roma 1991
- Bettina Domminich - Die Entwicklung des modernen Wettkampfvoltigierens in Deutschland von den Anfängen bis zu ersten Weltmeisterschaft - Diplomarbeit - Deutschesportschule Köln 1997
- Pierre A. Germain - Solange Polier-Le cheval de voltige Historique, choix, dressage - ed. Lavazuelle-sport Equitation 1987
- Anja Reinhardt - Untersuchung der Anfänge des Voltigierens unter besonderer Berücksichtigung der Werke von Petrus Monti und Giocondo Baluda - Diplomarbeit - Deutschesportschule Köln 1990
- Ulrike Rieder - Voltigieren von Anfänger zum Konner - ed. B.L.V. München 1997
- Illustrazioni da Richtlinien für Reiten und Fahren Band 3 Wettkampfbestimmungen Voltigieren, Le cheval de voltige, e foto di archivio dell' Ass. Sp. I PIOPPI di Campogalliano (MO)
- Espedito Laterza – Carlo Ravaioli - Manuale di ginnastica artistica femminile -Ed. Lo scarabeo, Bologna, 2000

