



Federazione Italiana Sport Equestri
Testo Guida
per la formazione professionale
dell'istruttore di equitazione
(soggetto a revisione)

PRESENTAZIONE

La cultura equestre mondiale trova nella tradizione italiana, identificata con il pensiero e gli scritti di Federico Caprilli, l'elemento di coesione tecnicamente più significativo. Ma si continua a riscontrare sul campo una profonda, se non totale, mancanza di uniformità nell'interpretazione di tale esperienza, per cui il "sistema naturale" è applicato secondo criteri particolari e soggettivi.

La Federazione è consapevole che vi siano grandi difficoltà da superare per raggiungere un risultato che possa conferire alla nostra "scuola" un'unicità di linguaggio e una coerenza sostanziale di metodi applicativi.

E' senza dubbio un iter formativo che comporta un periodo di acquisizione e convalida che si può attuare solo a medio e lungo termine, seguendo un progetto organico ed univoco.

Non possiamo peraltro nascondere la profonda soddisfazione per aver creato i presupposti necessari a motivare la Commissione Tecnica Federale ad assumersi l'onere di portare a compimento un'opera, che era da tempo necessaria, concretizzando il lavoro in un testo di riferimento. E' un documento di base coraggioso, perché presta il fianco alle facili critiche di quanti hanno sempre avuto in passato il timore di esporsi in prima persona.

Il testo proposto non intende porsi come un atto presuntuoso ed ambizioso, ma vuole essere considerato come uno strumento necessario, ancorché sperimentale, su cui iniziare un lavoro che abbia quale obiettivo il riconoscimento alla nostra Scuola di un'identità e dignità didattica che, nel passato, sono stati di esempio anche al di fuori dei confini nazionali.

All'Istruttore deve essere riconosciuto un ruolo centrale per la crescita non solo numerica ma anche qualitativa di un movimento sportivo che deve rispondere alle esigenze attuali: l'elaborazione di un programma complesso ed articolato, destinato alla formazione di quadri tecnici, deve essere considerata un'iniziativa prioritaria, indispensabile per rendere l'istruzione qualificata, omogenea e professionale.

Nel recente passato i numeri limitati della realtà equestre italiana consentivano di soddisfare tale richiesta con un sistema formativo legato alla figura di un unico docente. Le esigenze di oggi richiedono invece la formazione e la qualificazione di un numero sempre maggiore di istruttori, diventa quindi indispensabile individuare un gruppo di docenti che, avendone la competenza necessaria, parlino la stessa lingua. Un programma comune di lavoro, sintetizzato in un documento unico, si rende quindi indispensabile!

Il risultato da raggiungere deve essere considerato una sfida per chi non vuole adeguarsi ad una realtà didattica nuova; didattica che in passato è forse troppo spesso risultata abbastanza superficiale e confusionaria.

Sono stati numerosi i tecnici coinvolti in questo progetto, e quindi è stato possibile un confronto interessante basato sull'analisi dei principi della tecnica equestre, delle metodologie didattiche, della storia e del futuro dell'equitazione italiana.

Tale dibattito ha evidenziato le diverse esperienze, le differenti culture di riferimento e le eterogenee procedure di formazione, ma certamente tutti si sono arricchiti, nel confronto, dell'opinione altrui.

Il dibattito vivo ed appassionato suscitato dall'iniziativa, dimostra che la nostra equitazione è vitale, pronta a rianimarsi, come a confermarsi nei principi inalienabili, che trovano la loro ragione di essere nella natura stessa del rapporto umano con il cavallo.

L'apporto offerto da oltre 40 tecnici, che hanno partecipato al seminario federale de Il Ciocco (Giugno 1997), l'interesse spesso critico ma sempre costruttivo che gli attuali "grandi maestri" hanno riservato a questo progetto, e la grande curiosità dei più giovani, sono stati elementi che la Federazione ha valutato in termini particolarmente positivi.

Un particolare riconoscimento deve essere anche attribuito alla costante e costruttiva collaborazione garantita dal Presidente e dal Consiglio Direttivo dell'Associazione Nazionale Istruttori (ANIE).

Mi auguro che il dibattito avviato non si fermi alla stesura di questo primo testo, ma che possa invece concretizzarsi in altri strumenti didattici fondamentali, con particolare riguardo all'aggiornamento del Manuale di Equitazione, ove i principi di base della Scuola Italiana possano trovare una semplicità di esposizione ed una facilità di apprendimento tali da poter diventare patrimonio comune di tutti i nostri praticanti ed atleti.

A quanti si accingono alla lettura di questo testo, che in alcune parti potrebbe apparire difficoltosa, anche perché destinata a persone competenti, voglio ricordare quanto sia importante “conoscere per poter validamente insegnare”.

La curiosità è certamente la caratteristica principale del buon allievo.

La capacità di coinvolgimento e la consapevolezza del compito, non solo tecnico ma anche comportamentale, sono le doti che un educatore deve privilegiare per incidere sulla formazione dei discepoli, attivando le motivazioni necessarie ad affrontare i sacrifici che derivano da ogni procedimento formativo.

Per il futuro sarà quindi determinante l’acquisizione di metodi didattici basati su criteri pedagogici moderni che, pur non rinnegando le tradizioni e le radici militari competenti del nostro sistema, rifiutino l’inutile sopravvissuto linguaggio da caserma e gli atteggiamenti aggressivi che, spesso ed impropriamente, si continuano a riscontrare nei nostri maneggi.

I risultati saranno particolarmente evidenti quando finalmente ritroveremo una equitazione univoca, che si identifichi in un “sistema naturale” atto a conseguire successi agonistici importanti, in una situazione che enfatizzi la disponibilità e la plasticità del gesto atletico del cavallo. Un obiettivo, raggiungibile esclusivamente con un lavoro serio, metodico e prolungato nel tempo, che non si identifica certamente in concetti di estemporaneità ed improvvisazione.

Per concludere ritengo che la lettura di questo testo possa rappresentare, soprattutto per il futuro istruttore, un viaggio ideale nell’immaginario di un iter di attività didattica sul campo, percorso in anteprima durante la propria fase di formazione professionale con l’assistenza di docenti particolarmente esperti.

**Il Presidente della Fise
Ing. Cesare Croce**

Introduzione

L'attività svolta da un istruttore richiede non solo una buona competenza specifica, ma anche una vasta conoscenza di molte discipline, sotto l'aspetto sportivo, formativo ed educativo. L'istruttore è soprattutto un educatore, e per questo deve assumere le responsabilità connesse a tutti gli aspetti deontologici conseguenti: solo una buona formazione e un costante aggiornamento permetteranno al futuro docente di affrontare con successo una professione particolarmente complessa.

Per indicare chiaramente l'iter da seguire, ritenuto più idoneo dalla Federazione, è nato questo testo che vuole fissare alcuni punti essenziali del processo di formazione professionale dell'istruttore, offrendo una traccia per un continuo aggiornamento e anche uno stimolo per coltivare i propri entusiasmi e per individuare meglio eventuali limiti e difficoltà.

La pubblicazione enuncia concetti razionali e propone metodologie che può trasmettere solo un istruttore che abbia chiari i principi della tecnica equestre e naturalmente una buona conoscenza del cavallo. Si sottolinea inoltre che gli esercizi proposti, in alcune parti del testo, hanno solo un valore esemplificativo.

Quali caratteristiche deve avere un buon istruttore? Deve innanzitutto saper insegnare quello che sa fare, o meglio, saper fare quel che insegna. Vuol dire che le fatiche quotidiane dell'allenamento e dell'esercizio sportivo, le tensioni che circondano la competizione, la conoscenza dei regolamenti relativi alla specialità che insegna, la gioia di una vittoria, ma anche l'amezzza di una sconfitta, devono aver arricchito il suo bagaglio di esperienze.

Il buon docente deve aver praticato le tre specialità dell'equitazione e soprattutto aver partecipato alla formazione atletica del cavallo da lui montato. L'impegno dell'istruttore infatti è quello di formare non un singolo atleta, ma un binomio, in cui gli allievi sono due: cavaliere e cavallo.

Come si misura il successo, o comunque il lavoro positivo di un buon istruttore? In pratica dall'affermazione del suo allievo, non solo in campo di gara, ma anche nella vita di tutti i giorni. Per questo dunque non basta essere in possesso di cultura equestre, esperienza agonistica, capacità didattica, o aver conoscenza della fisiologia del cavallo, di regole e regolamenti; occorre aggiungere conoscenze pedagogiche, psicologiche e di comunicazione, per permettere non solo un buon rapporto personale tra istruttore e allievo, ma anche per rendere l'insegnamento semplice, chiaro e coinvolgente.

A tal fine la Fise ha inserito alcune giornate di psicologia nei corsi di formazione degli Istruttori Federali di I livello e l'intervento del docente di psicologia nei corsi di aggiornamento.

Nel testo guida sono sintetizzate tutte le nozioni necessarie, ma poiché si ritiene indispensabile avere sempre un punto di riferimento disponibile per l'operatore, è in fase di avanzata elaborazione anche un testo di psicologia per una migliore formazione dell'istruttore federale. In questo volume vengono ripresi ed ampliati i concetti di psicologia già contenuti nella presente pubblicazione, e vi sono inoltre descritti argomenti relativi allo sviluppo del bambino ed alle competenze relazionali ed educative dell'istruttore.

L'obiettivo di questo testo consiste nel realizzare un manuale di facile consultazione nel quale siano descritti in modo semplice e chiaro tutti gli argomenti e le indicazioni che possono essere utili al docente nella sua azione didattica.

Per la corretta formazione di un istruttore occorre sommare anche buone capacità a livello manageriale, con conoscenze di natura legale, fiscale, amministrativa e di procedura sportiva, perché spesso al docente viene chiesto di gestire una scuderia o di occuparsi della direzione sportiva di un centro o di una squadra.

Infine non va dimenticato che la credibilità dell'istruttore è strettamente legata all'etica professionale sua e della sua categoria. Non si diventa istruttore, educatore, leader e anche un po' "genitore" se non si possiedono buoni principi e forti doti morali.

A conclusione di questa introduzione è necessario sottolineare che l'iter di pubblicazione di questo testo è stato particolarmente lungo e laborioso in quanto una prima bozza è stata redatta consultando una vasta bibliografia. Successivamente tale prima stesura è stata "discussa" dalla Commissione Tecnica Centrale della Fise e quindi dalla Commissione Formazione.

La seconda stesura, riveduta e corretta come sopra in occasione di un seminario al Ciocco, è stata sottoposta all'attenzione dei quadri tecnici italiani, ai coordinatori tecnici regionali, ai futuri docenti dei corsi di formazione.

Ognuno, in base alle proprie esperienze e aspettative, ha dato un apporto assai concreto e costruttivo alla realizzazione del testo definitivo.

PARTE PRIMA

L'Istruttore come educatore

Per favorire lo sviluppo dell'allievo non basta insegnare solo un sano amore per il cavallo, le tecniche corrette per montare in sella e orientarlo verso saldi valori culturali e morali. Nella scuola e nella famiglia lo sviluppo del ragazzo avviene seguendo criteri formativi basati su consolidate strategie operative.

L'istruttore competente sarà capace di promuovere un processo formativo che tenga debito conto delle ansie, delle paure, delle incertezze e delle diverse problematiche di colui che si avvicina all'equitazione.

Nessun itinerario educativo - didattico può raggiungere risultati positivi se non rispetta lo sviluppo affettivo ed emotivo del soggetto, che in ogni fase della sua crescita richiede stimoli appropriati e modelli autorevoli, non solo da un punto di vista tecnico, ma anche e soprattutto da un punto di vista umano.

Il comportamento dell'allievo deve essere interpretato nel modo più giusto, cercando cioè di capire le motivazioni che stanno alla base della sua scarsa disponibilità, che poi spesso lo portano ad abbandonare in breve l'equitazione.

Per l'assenza della famiglia o per l'eccessiva iperprotezione della stessa, al giorno d'oggi molto spesso i ragazzi vivono un'esistenza caratterizzata da grande incertezza. L'assenza di punti di riferimento validi crea in loro uno stato generale di sfiducia, che difficilmente può generare impegno e sacrificio a lungo termine. Pertanto un valido rapporto personale tra istruttore e allievo diviene fondamentale.

L'istruttore deve essere quindi in grado di rappresentare un punto di riferimento per l'allievo. L'attività che si realizza all'interno dei Centri Ippici tenderà non solo a creare giovani atleti ma anche a favorire la formazione del futuro cittadino che, grazie all'aiuto straordinario del cavallo, sarà in grado di affrontare meglio la vita. Il bambino che inizia a frequentare una scuderia, ha la possibilità di incontrare il cavallo, che rappresenterà un elemento di mediazione eccezionale per la sua crescita, ed un istruttore che costituirà, come educatore, un punto di riferimento fondamentale per l'allievo.

Per poter descrivere nel modo più appropriato i compiti e le competenze che dovranno caratterizzare l'istruttore nello svolgimento del suo operato come educatore, sembra opportuno e fondamentale analizzare, tra l'altro, le caratteristiche psicologiche e comportamentali degli allievi che frequentano o potrebbero frequentare i nostri centri ippici.

Alcuni potrebbero essere soggetti iperprotetti, impreparati quindi a cimentarsi con le difficoltà della vita e soprattutto non abituati a perdere. La situazione opposta è rappresentata da ragazzi che, benché provenienti da famiglie con buone possibilità economiche, non sono stati seguiti adeguatamente durante il loro sviluppo. Questi, molte volte, senza una guida adeguata, sono cresciuti sotto l'influenza del gruppo abituale di appartenenza sviluppando aspetti caratteriali poco inclini alla collaborazione e all'impegno.

Tali condizioni di sviluppo favoriscono atteggiamenti violenti ed aggressivi. Fortunatamente si tratta di situazioni estreme, che non rappresentano la norma. Nella maggior parte dei casi il rapporto si può esplicitare in un ambiente costituito da ragazzi equilibrati con i quali la scuola, ma soprattutto la famiglia, hanno raggiunto gli obiettivi educativi.

Ad individuare meglio la maggior parte delle situazioni umane che si riscontrano contribuiscono gli studi autorevoli, effettuati in anni recentissimi, sul "bullismo" in classe.

Tramite questi studi è stato accertato che il 48% dei soggetti della scuola dell'obbligo (definite vittime), subisce violenze e prepotenze di ogni tipo all'interno delle aule scolastiche da parte di alunni prepotenti (definiti: bulli prevaricatori, persecutori).

Nel momento in cui la sottomissione o l'aggressione procurano soddisfazione e gratificazione ai soggetti, questi comportamenti restano stabili e costanti nel tempo. Così i prevaricatori e le vittime, una volta inseriti nel loro ruolo, non riescono più ad essere diversi e continuano a comportarsi nello stesso modo, perché diversamente si sentirebbero smarriti. Gli studi effettuati hanno evidenziato il rapporto tra episodi di bullismo, presenti nei ragazzi della scuola dell'obbligo, e problemi di adattamento e di inserimento sociale degli stessi in età adulta. I prevaricatori, da adulti, continuano a presentare atteggiamenti negativi (aggressività, irrequietezza, irritabilità, ecc.), e sono spinti a comportarsi in modo asociale, anche a causa della loro cattiva reputazione. In altri termini essi ritengono di doversi comportare in un certo modo per soddisfare le aspettative degli altri. Così le vittime, che hanno sopportato le prepotenze dei bulli in età scolare, da adulti esteriorizzano particolari forme di malessere per evitare compiti ed impegni gravosi o sgraditi.

Nel caso specifico degli sport equestri le difficoltà di apprendimento si concretizzano nell'abbandono di qualsiasi attività ovvero in una frequenza svogliata e apatica del centro ippico, perché obbligati dai genitori.

L'istruttore di equitazione dovrà quindi confrontarsi con ragazzi che presentano caratteristiche educative e di personalità molto diverse, per cui il rapporto da stabilire dovrà essere individualizzato (adeguato alle diverse caratteristiche psicologiche degli allievi) altrimenti rischia di vanificare la sua opera.

In conclusione, quindi, possiamo affermare che nei nostri centri ippici potranno confluire sia ragazzi ben integrati, sicuri di sé e serenamente orientati ad impegnarsi nelle attività equestri, sia ragazzi con problemi più o meno complessi. In tutti i casi occorre che l'istruttore sia molto preparato nel rapportarsi con questi allievi. Occorre sottolineare che queste considerazioni non sono finalizzate a fornire una competenza psicologica operativa agli istruttori. Nessuno crede sia possibile far acquisire una professionalità di tale complessità, attraverso nozioni che vogliono avere esclusivamente di carattere informativo. Le considerazioni svolte hanno l'obiettivo di motivare gli istruttori verso un compito più complesso che, nell'espletamento di attività didattiche di carattere tecnico, non prescinda da aspetti educativi più generali. Gli istruttori, come gli insegnanti della scuola dell'obbligo, devono avere una conoscenza adeguata delle problematiche relative allo sviluppo dei loro alunni per segnalare alle famiglie ed agli operatori del settore eventuali situazioni di disagio e di conflitto dei ragazzi. Solo la conoscenza adeguata di alcuni problemi caratteristici dello sviluppo del ragazzo possono evitare situazioni ed equivoci dannosi. Pertanto ogni operatore, responsabile di un processo educativo e formativo, deve essere in grado di valutare in modo corretto il comportamento dei suoi allievi, aiutandoli a superare difficoltà emotive ed affettive, senza peraltro sostituirsi agli specialisti.

Moltissimi bambini hanno, a volte, difficoltà a frequentare la scuola, soprattutto per le considerazioni fatte sul bullismo. Molti di questi ragazzi, prevaricatori o vittime, saranno allievi che potranno iniziare le attività equestri con impegno e soprattutto con una forte emozione positiva. Questa ultima, che potremmo definire motivazione verso l'equitazione in generale e verso l'agonismo equestre in particolare, può aumentare e stabilizzarsi ad un livello ottimale grazie all'impegno di un istruttore competente. Può invece diminuire, fino a scomparire, quando il rapporto con il docente non è valido.

La figura dell'istruttore come educatore rappresenta pertanto un obiettivo della FISE, che cerca di proporsi come Ente al cui interno operano Associazioni sportive, gestite e dirette amministrativamente e tecnicamente da personale competente, i cui obiettivi prioritari non siano unicamente rappresentati dalle affermazioni agonistiche dei propri atleti, ma anche dalla crescita morale sociale ed emotiva degli allievi.

Gli istruttori federali, che si sentono motivati verso la crescita in termini professionali della loro preparazione tecnica ed educativa, possono essere un punto di riferimento per quei ragazzi che, sia in famiglia sia a scuola, non riescono a stabilire un valido rapporto con adulti capaci di guidarli nella loro formazione.

A questo punto qualcuno potrebbe obiettare che i centri ippici non sono luoghi di assistenza psicosociale, ma strutture in cui le attività effettuate mirano a raggiungere risultati in campo agonistico e che gli allievi devono cimentarsi in attività dove il coraggio e la determinazione sono ben evidenti e ben strutturati nel soggetto. Queste osservazioni sono pertinenti, ma scaturiscono da una visione limitata del problema in una prospettiva a breve termine. Tralasciando l'ampia attività svolta dalle Associazioni Affiliate nel sociale per iniziative che sono programmate a favore della rieducazione equestre, molte volte occorre un'attenzione particolare anche per l'attività quotidiana. La percentuale di coloro che lasciano l'attività agonistica o le attività sportive e ricreative della FISE deve indurre a riflettere. Occorre tener conto del fatto che molti allievi potrebbero abbandonare l'equitazione perché demotivati da un'attività che può risultare altamente stressante per soggetti che non sono preparati ad affrontare le difficoltà della vita.

Nell'odierna società moltissimi sono coloro che non sono abituati a perdere in nessun caso. Eppure prima o poi potranno, e forse dovranno, rendersi conto del valore formativo della sconfitta. Se tale situazione dovesse apparire insopportabile, l'abbandono dell'attività sportiva sarebbe inevitabile. Anche questo è uno degli aspetti più negativi riscontrabile nelle famiglie dalle quali generalmente provengono i nostri allievi. I genitori educano in genere in modo adeguato i figli, ma in alcuni casi falliscono in questo compito, perché cercano di evitare ai loro ragazzi di affrontare le frustrazioni della vita quotidiana e di accettarne le inevitabili conseguenze. Sembra quindi abbastanza facile insegnare agli allievi a vincere. Al contrario è estremamente difficile insegnare loro a

perdere e ritrovare nella sconfitta i motivi per affrontare con maggior lena e determinazione le difficoltà che si presentano nel quotidiano. In ogni caso i ragazzi hanno bisogno di interiorizzare certe regole sociali e morali con calma e senza pregiudizi. Nel momento in cui l'istruttore è in grado di favorire, aspettando e rispettando i tempi necessari ad ogni singolo allievo, il consolidamento di certe convinzioni, la sua opera avrà raggiunto gli obiettivi prefissati. In questo modo l'istruttore potrà guidare l'allievo nella conquista di un'autostima, che si regge sul valore intrinseco delle attività che lo stesso allievo compie, ed avrà promosso una forma di collaborazione che produrrà validi risultati. Pertanto occorre ragionare con criteri che puntino a risposte a lungo termine. In altre parole, i ragazzi con difficoltà emotive ed affettive (ansie, paure, fobie, aggressività, insicurezza, scarsa autostima ecc.), non vanno "forzati" in certe attività. Se si avvicinano all'equitazione possono farlo sia per una loro motivazione intrinseca (che nasce come interesse personale), sia perché stimolati dai genitori (probabile motivazione estrinseca che viene indotta da altri).

In entrambi i casi vanno rispettati i tempi necessari e non è possibile usare una metodologia didattica uguale per tutti. Solo in questo modo l'allievo "sentirà" di essere entrato in un ambiente che lo rispetta e che non chiede più di quanto possa dare. Se riuscirà a fidarsi dell'istruttore e a ritenerlo degno della sua fiducia, lentamente diventerà più forte dal punto di vista psicologico e si sentirà molto più preparato sia a vincere che a perdere. Si deve quindi favorire in modo sereno ed equilibrato lo sviluppo emotivo degli allievi per promuovere l'interesse e l'affezione alle attività equestri, integrando e potenziando in questo modo il ruolo educativo della famiglia e della scuola. Si dovrà individuare un'attività didattica e formativa in grado di aiutare i giovani a raggiungere una più valida identità, integrata negli obiettivi sportivi ed agonistici della Federazione.

Le Associazioni Sportive, in questa visione a lungo termine della loro opera, potranno creare una buona base di giovani atleti che saranno in grado di acquisire nel modo migliore il valore dell'agonismo (della vittoria e della sconfitta).

In base a quanto detto, nel momento in cui i ragazzi entrano in un centro ippico l'istruttore dovrà procedere ad una analisi d'ingresso dettagliata, che consenta di definire una precisa valutazione dei futuri allievi. Qualsiasi intervento, indipendentemente dalla sua tipologia (clinico, riabilitativo, educativo ecc.), prende avvio dalla cosiddetta fase di "assessment".

Il termine, oramai entrato nell'uso quotidiano anche nel nostro paese, fa riferimento all'insieme di informazioni che l'istruttore o l'operatore deve raccogliere con lo scopo principale di definire obiettivi e modalità del processo formativo.

A seconda del problema affrontato, le informazioni possono avere contenuto esclusivamente o prevalentemente socio-familiare, psicologico, educativo.

Volendo ricorrere ad un'analogia, l'assessment corrisponde ad una fotografia che viene scattata su un determinato soggetto in un periodo particolare della sua esistenza. Grazie a tale istantanea, l'istruttore sarà in grado d'identificare i punti forti e quelli deboli della persona, valutarne il grado di reattività ed infine costruire la base su cui fondare l'intero programma di formazione equestre. Inoltre, le informazioni così raccolte servono al raggiungimento di altri obiettivi, che integrano quelli fondamentali sopra evidenziati.

Per raggiungere una valida conoscenza dell'allievo e programmare e realizzare un efficace processo formativo, l'istruttore deve agire nel contesto di un'indispensabile sistematicità pedagogica, per cui occorre:

- **Conoscere l'allievo**

Un paziente ed accurato lavoro di ricerca e di raccolta delle informazioni principali, relative alla storia evolutiva del ragazzo, che consenta di ottenerne una buona conoscenza e rilevare l'eventuale presenza di problemi.

- **Individuare e formulare il problema educativo**

Una previsione circa l'esito dell'intervento educativo è condizionata dal fatto che un problema si possa presentare con frequenza molto elevata e che sia radicato nel tempo; tale situazione è più preoccupante di una difficoltà analoga che si presenti, invece, con una frequenza meno elevata e che abbia una durata inferiore.

- **Formulare ipotesi d'intervento**

Dove s'intenda operare in modo sistematico e verificabile, le informazioni ottenute durante la fase di assessment servono come linea di base (punto di riferimento) nella quale vengono definiti gli aspetti psicologici e comportamentali dell'allievo.

Quest'analisi, o per meglio dire questa misura iniziale, ci permette di verificare l'efficacia dell'intervento educativo che si dovrà attuare.

- **Programmare l'intervento educativo**

Consiste nel realizzare un programma di educazione, sufficientemente individualizzato, che sia adatto alla personalità di ciascun allievo, rispettandone i tempi di impegno e le specifiche capacità, possibilità e predisposizioni.

- **Realizzare quanto programmato**

Nel corso di attuazione del programma educativo devono essere raccolti periodicamente i dati relativi all'allievo che consentono, ogni volta, di fissare una nuova "fotografia" (nuova linea di base) nella quale possano essere osservati diversi aspetti (emotivi, cognitivi, affettivi, comportamentali, sportivi, agonistici ecc..) che caratterizzano l'allievo.

- **Valutare le variazioni dovute all'intervento educativo**

I dati devono essere costantemente confrontati con quelli raccolti prima dell'intervento educativo. Da questo confronto sarà possibile dedurre il grado d'efficacia del programma di educazione e degli esercizi strutturali per aiutare il soggetto a raggiungere il più completo sviluppo della sua personalità, senza trascurarne gli aspetti più rilevanti (sportivi, fisici, psicologici ecc.)

L'apprendimento

Il tema dell'apprendimento riveste, senza dubbio alcuno, una fondamentale importanza nell'ambito della nostra esistenza psichica. L'apprendimento generalmente viene definito come una modificazione, relativamente stabile, del comportamento che si verifica grazie all'esperienza.

L'apprendimento è frutto di una interazione del soggetto con il mondo esterno, che si misura con un parametro empirico (esperienza diretta e concreta nell'ambiente in cui viviamo). L'esperienza è il rapporto di un soggetto con un contenuto oggettivo e si risolve nello sforzo che ogni organismo vivente, l'uomo in particolare, deve compiere per modificare a proprio vantaggio una situazione. A tal proposito gioca un importante ruolo la naturale propensione ad apprendere, che permette l'acquisizione di tutti i comportamenti indispensabili per la crescita e molte volte per la stessa sopravvivenza.

Alla nascita, un bambino sa soltanto piangere e succhiare ma, col tempo, impara a camminare, parlare, nuotare. Già in tempi molto lontani il bambino apprendeva dal proprio padre le tecniche di caccia; lo stesso fanno i cuccioli di una qualsiasi specie animale. Ogni apprendimento, perciò, è la conseguenza di una elaborazione percettiva e cognitiva di uno stimolo. Ciò significa che l'apprendimento, da molti definito "motivazione alla competenza", presuppone una coscienza vigile in grado di recepire gli stimoli provenienti dall'ambiente. Questo processo è pertanto diverso da quello della maturazione. Quest'ultima si accompagna alla modificazione permanente di schemi ed aspetti comportamentali. Possono, ad esempio, estinguersi riflessi presenti alla nascita e comparirne altri con la pubertà. Questi mutamenti, presenti in ogni individuo, sono indipendenti dalle esperienze soggettive e dalle diversità ambientali, per cui non costituiscono un aspetto dell'apprendimento.

Il modello associativo

Come accennato in precedenza, esiste una netta differenza tra i processi d'apprendimento che si verificano nell'uomo e quelli che caratterizzano gli animali. In entrambi i casi, però, gioca un ruolo fondamentale il "condizionamento" (da molti definito come il "prototipo dell'apprendimento elementare") in grado di evidenziare il cambiamento che l'ambiente determina sull'organismo interagente.

Alcuni psicologi sostengono che l'apprendimento consista in una formazione di abitudini. Questa definizione indicherebbe che il soggetto apprende tramite connessioni tra stimolo e risposta. Questo tipo di apprendimento, che viene definito "associativo", a giudizio di alcuni studiosi può essere interpretato come una formazione di abitudini. Per fare un esempio, la denominazione di ciò che si vede in un campo di equitazione deriva da una

serie di abitudini verbali. Per questo motivo oggetti di legno e ferro, colorati o meno, servono da stimolo per la risposta associata "ostacoli". Così anche il "montare a cavallo" sarebbe un esempio di "abitudini sensomotorie", adeguate agli stimoli complessi recepiti in sella. Partendo da queste considerazioni sarebbe possibile andare oltre queste abitudini più semplici e interpretare tutto ciò che si apprende nello stesso modo, compresi atteggiamenti, pensieri, emozioni ecc. . In conclusione tutto l'apprendimento sarebbe possibile grazie ad un processo associativo (Hilgard et al.,1976), derivante dalle abitudini.

All'interno di questo tipo di apprendimento si ritrova il condizionamento classico ed il condizionamento operante, con i principi che li regolano.

• **Condizionamento classico**

Il Condizionamento classico (CC) viene anche definito "condizionamento pavloviano" (dal nome di Ivan Pavlov, fisiologo russo) o "condizionamento rispondente". Sono elementi caratteristici di questo tipo di apprendimento:

- lo stimolo incondizionato (S.I.);
- la risposta incondizionata (R.I.);
- lo stimolo condizionato (S.C.);
- la risposta condizionata (R.C.);
- il rinforzo (R).

Lo stimolo incondizionato rappresenta qualcosa che provoca una risposta in modo spontaneo ed automatico. Così la visione dell'avena (Stimolo Incondizionato) produrrà nel cavallo (soprattutto se affamato) una abbondante salivazione (Risposta non appresa, ma naturale, definita da Pavlov: Risposta Incondizionata).

Questa risposta è presente in tutti i cavalli e si produce sempre spontaneamente ed automaticamente ogni volta che l'animale è affamato e "sente" o vede il cibo.

Il termine incondizionato/a, pertanto vuol dire non causato/a da altri.

La risposta incondizionata rappresenta anch'essa una reazione spontanea, come già affermato in precedenza. Pertanto il cavallo (come il cane negli esperimenti di Pavlov) saliverà naturalmente tutte le volte che si troverà a contatto con il cibo.

Lo stimolo condizionato, invece, è qualsiasi cosa che viene manipolata (gestita, pilotata, manovrata) da un essere vivente diverso da quello che è sottoposto a condizionamento. Così nell'esempio che abbiamo descritto in precedenza, è possibile presentare o fare udire al cavallo un suono, una musica, un rumore qualsiasi (stimolo condizionato, gestito dall'istruttore) prima di presentare la biada. In questo modo il cavallo apprende che un certo stimolo rappresenta o per meglio dire evoca , anticipa la presenza della biada. Dopo alcuni esperimenti o prove di questo tipo il cavallo, alla sola presenza dello stimolo manovrato dall'operatore ed associato alla biada, emetterà la risposta della salivazione che in questo caso sarà condizionata. Così la risposta condizionata diviene una reazione ad uno stimolo non naturale ma gestito dall'istruttore. In questo modo si sarà verificato un apprendimento per associazione.

Infatti, l'animale ha appreso a salivare anche in assenza della biada. Sarebbe l'associazione ripetuta tra lo stimolo incondizionato (la biada) e lo stimolo condizionato (suono, rumore, musica ecc..) ad attribuire a quest'ultimo la facoltà di causare le stesse reazioni che produce la presenza del cibo. Nessun altro cavallo saliverà in presenza di certi stimoli (il suono, la luce ecc...) se non sarà stato sottoposto alle associazioni cibo-stimolo coordinate dall'operatore. In questo modo, dunque, gli animali possono apprendere determinati comportamenti per condizionamento.

Per quanto riguarda il rinforzo, un'adeguata definizione potrebbe descriverlo come qualcosa (cibo, dolci, complimenti, stretta di mano, lodi ecc...) che aumenta la frequenza di uno specifico comportamento effettuato dal soggetto.

Nell'esempio riportato, il rinforzo è rappresentato dalla biada e coincide con lo stimolo incondizionato.

Pertanto, se al cavallo dopo che ha appreso a salivare per condizionamento, si presenterà solo ed esclusivamente il rumore, il suono, ecc. senza fargli sentire o vedere la biada (rinforzo), si verificherà un'estinzione (cessazione) della risposta per condizionamento (salivare in presenza del suono), ed il cavallo non saliverà più. Negli esperimenti di Pavlov (1927) il cane, alla quarta prova senza rinforzo, emetteva una risposta più debole (appena

3 gocce di saliva) e alla nona prova senza rinforzo lo stimolo condizionato non provocava alcuna salivazione. L'estinzione, però, non implica la scomparsa dell'apprendimento (risposta condizionata) che si è verificato, in quanto dopo un certo periodo di riposo la salivazione ricompare (recupero spontaneo) (Pavlov 1927).

Nel nostro esempio, il cavallo tornerà a reagire allo stimolo condizionato perché comunque l'apprendimento si è verificato ed ha prodotto la modificazione del comportamento del cavallo (salivare in presenza di uno stimolo: suono, musica, rumore ecc. associato a qualcosa che produce naturalmente una certa risposta). E' comunque fondamentale somministrare il rinforzo con una certa regolarità. Così il rinforzo (biada) che, ripetiamo, nel condizionamento classico coincide con lo stimolo incondizionato (biada), aumenterà la frequenza della risposta (salivazione), per cui il cavallo continuerà a reagire al rumore dell'operatore salivando. In altri termini, l'istruttore tenga nel debito conto che qualsiasi comportamento, nell'uomo come negli animali, perché si presenti più spesso deve essere gratificato con lodi, premi ecc... Di questo aspetto, comunque, parleremo in modo molto più ampio nel seguito.

• **Condizionamento operante**

L'apprendimento per associazione può avvenire anche e soprattutto per condizionamento operante o strumentale (seconda modalità dell'apprendimento associativo).

Anche questo tipo di apprendimento favorisce la formazione delle abitudini. Quando si insegna qualcosa al cavallo non ci si rende conto degli stimoli incondizionati che possono determinare quel comportamento specifico, prima del condizionamento. Si insegna al cavallo un certo comportamento e solo dopo che l'animale si comporta nel modo che noi vogliamo si è pronti a gratificarlo con il cibo, le carezze ecc.

(rinforzo). Un famoso ricercatore (Skinner 1938) ha introdotto il concetto di condizionamento operante, che integra il condizionamento classico. Molti degli stessi principi teorici sono alla base di entrambi i tipi di apprendimento. Volendo esemplificare si può riflettere su alcune condotte del cavallo stimulate e prodotte da qualche suo bisogno. Così osservando un cavallo che ha sete si può capire come avviene l'apprendimento per associazione mediante condizionamento operante. L'animale ha molta sete (pulsione) ma è chiuso nel box (nel quale non deve avere avuto esperienze in precedenza). Si muove e si agita continuamente per soddisfarne questo suo bisogno fisiologico. La forte motivazione a compensare il suo fabbisogno idrico, lo spinge a toccare dappertutto con il muso.

Toccherà in tanti posti inutilmente finché, all'inizio solo per caso, poggerà il muso sulla parte dell'abbeveratoio che, pigiata, apre il dispositivo che fa uscire l'acqua. In questo momento il cavallo avrà appreso la funzione di quell'oggetto (abbeveratoio) posto nel suo box. L'acqua rappresenterà il rinforzo ed ogni qualvolta avrà sete si dirigerà direttamente nello stesso punto del box senza alcuna esitazione.

Volendo ribadire i punti della definizione, in questo caso nel cavallo si sarà verificato un apprendimento, una modifica, relativamente permanente, del suo comportamento causata direttamente dall'esperienza dell'animale. Solo questo cavallo in quel box individuerà l'abbeveratoio immediatamente perciò ne ha appreso la localizzazione anche e soprattutto grazie al rinforzo (acqua), che ha soddisfatto il suo bisogno fisiologico prodotto dalla sete. Anche in questo caso, come nel condizionamento classico, si può verificare l'estinzione se l'acqua viene chiusa. Infatti, il cavallo continuerà a premere sull'erogatore dell'acqua sempre con minore frequenza. Se non riuscirà a bere, dopo alcuni tentativi, cesserà completamente di avvicinarsi all'abbeveratoio.

Come si può facilmente dedurre è sempre il rinforzo (in questo caso l'acqua) che aumenta la frequenza del comportamento (premere sull'abbeveratoio) e consolida l'apprendimento per associazione (il cavallo ha imparato che premendo una piastra può bere).

A questo punto sembra essere abbastanza chiaro che gran parte del condizionamento, anche umano, può essere considerato operante. Infatti, qualunque azione (guidare un autoveicolo, parlare con gli amici, rispondere ad una interrogazione, saltare un ostacolo a cavallo, compiere un qualunque esercizio nel centro ippico ecc...) non è provocata (non è una risposta), come nel condizionamento classico, da uno stimolo incondizionato di tipo pavloviano, ma può avvenire anche casualmente senza un fine preciso. Nel momento in cui si verificano certi comportamenti, però, essi possono essere rinforzati e, in base ai principi del condizionamento operante, divengono così veri e propri apprendimenti che daranno vita a certe condotte ogni volta che il soggetto lo riterrà opportuno.

Molti studi sul comportamento animale sono stati effettuati per dimostrare come sia possibile modellare il comportamento attraverso semplici programmi di rinforzo.

Il condizionamento classico può essere anche definito “apprendimento per associazione” ed ancora “metodo della sostituzione dello stimolo” perché lo stimolo condizionato (manovrato dall’operatore) sostituisce quello incondizionato (che produce delle risposte in modo naturale senza intervento esterno e senza manipolazioni dell’operatore).

Con questo tipo di apprendimento, però, non si riesce a spiegare l’acquisizione di comportamenti nuovi.

Ciò, invece, è possibile con il condizionamento operante, che favorisce e determina nuove condotte sia nelle persone sia negli animali. In questo caso, infatti, l’operatore può guidare, attraverso la tecnica del modellaggio (da non confondere con il modellamento), il comportamento fino al raggiungimento di un obiettivo. Così, facendo riferimento all’esempio riportato sopra, si può premiare con zollette di zucchero solamente i movimenti che il cavallo compie in direzione dell’abbeveratoio, finché non lo tocca. Allo stesso modo, se si vuole insegnargli un percorso per rientrare nel suo box, si può procedere con lo stesso sistema del modellaggio, rinforzando cioè tutti i comportamenti che rispondono ai requisiti ed all’itinerario scelto estinguendo (non prestando attenzione) tutte le altre azioni che potrebbe compiere l’animale.

Molti psicologi hanno addestrato per finalità scientifiche o per esibizioni circensi animali di vario tipo tramite il condizionamento operante, con risultati sorprendenti ed incredibili, in tempi molto brevi (Hilgard et al. 1976). Per quanto riguarda il cavallo, l’esperienza quotidiana conferma che anche questo nobile esemplare del mondo animale, con la sua eleganza ed il suo portamento evidenziati in ogni forma d’impiego, rafforzi adeguatamente quanto detto sull’apprendimento per condizionamento.

L’apprendimento come processo cognitivo

Accanto ai processi di apprendimento che si basano sulle associazioni e sulla formazione di abitudini, esistono forme di apprendimento molto più elaborate e complesse.

Un istruttore federale, troppo entusiasta per l’apprendimento associativo, potrebbe fare un uso eccessivo della memorizzazione di certi passi e dell’esercizio ripetitivo, senza adoperarsi ed agire in modo che l’allievo capisca ed organizzi in modo personale e costruttivo quello che gli viene insegnato. La percezione e la conoscenza svolgono un ruolo rilevante, che deve essere tenuto nella giusta considerazione. Pertanto, oltre alla memorizzazione, è fondamentale evidenziare il ruolo e l’importanza della comprensione e dell’organizzazione di tutti gli elementi che vengono appresi.

Nell’apprendimento cognitivo sono ritenuti fondamentali tutti i processi e le attività intellettuali più elaborate e complesse (il pensiero, l’intuizione, la soluzione dei problemi ecc.).

Queste considerazioni hanno spinto un noto studioso (Kohler. 1917) ad effettuare studi e ricerche su scimpanzé impegnati nella soluzione di problemi.

Tra questi è ormai famoso, e riportato diffusamente in letteratura, lo scimpanzé Sultano che riuscì a cogliere i nessi di un problema in modo rapido senza prove ed errori e senza condizionamento alcuno.

L’animale, infatti, riuscì a raggiungere una banana collocata fuori della sua gabbia ristrutturando in modo sorprendente il suo campo percettivo. Dal posto in cui era chiuso, Sultano non poteva raggiungere il frutto, molto desiderato dall’animale che era affamato. Tra la banana e lo scimpanzé erano stati posti due bastoni uno di lunghezza ridotta, l’altro molto più lungo. Sultano con il bastone corto non riuscì a prendere il frutto, allora grazie ad una immediata intuizione con il primo avvicinò a sé il secondo bastone, con in quale prese facilmente la banana mangiandola avidamente. In questo modo l’autore dimostrò che Sultano aveva afferrato i nessi del problema in una forma di “insight” (percezione delle relazioni essenziali esistenti nella soluzione di un problema). Questo chiaramente esclude i tentativi di apprendere per prova ed errori.

Questo tipo di apprendimento, detto anche intuitivo, effettuato da animali capaci di dare una risposta motoria in modo molto rapido ad uno stimolo-segnale (banana al di fuori della gabbia), smentisce la possibilità di un apprendimento per prove ed errori. Occorre aggiungere che quello delle scimmie resta ancor oggi un classico

esperimento non facilmente generalizzabile. Infatti, il dibattito tra studiosi del settore ha permesso di chiarire che le potenzialità cognitive possono essere studiate e verificate su animali con un cervello più evoluto.

Inizialmente, i primi cognitivisti, come Tolman (1948), hanno affermato che nell'uomo come nei ratti non esistevano differenze qualitative a livello di organizzazione dei messaggi nervosi e mentali. Queste affermazioni, abbastanza forti, hanno consentito di chiarire alcuni punti con studi e ricerche ad hoc. Così i ricercatori hanno potuto dimostrare che il ratto è un buon modello per l'apprendimento associativo, ma le sue capacità di rappresentazione mentale sono nulle o deboli. Alcuni studi hanno già da molto tempo dimostrato (Maier, 1932; Maier e Schneirla, 1935) che alcuni comportamenti caratterizzati da un probabile processo di insight, sono stati sempre preceduti da un periodo in cui gli animali hanno esplorato gli oggetti situati nell'ambiente circostante. Per questo motivo si può verificare un apprendimento latente, che può favorire eventuali soluzioni di compiti nuovi.

Pertanto, sembra possibile ritenere che tutte le esperienze fatte in precedenza dagli animali, grazie al condizionamento classico o all'apprendimento latente, possano permettere loro di mostrare comportamenti intuitivi (insight) caratteristici dei processi mentali superiori.

Questo fatto dimostra anche come diverse forme di apprendimento sono strettamente collegate e interconnesse tra di loro. Dunque, lo sviluppo di una di esse influenzerà lo sviluppo delle altre e viceversa. Ciò, a giudizio di Piaget (1936), può essere analizzato anche nei bambini. Infatti, lo sviluppo dell'intelligenza operatoria, concreta ed astratta, di questi ultimi sarebbe strettamente collegata e dipendente dalle esperienze effettuate dal soggetto nello stadio dell'intelligenza senso-motoria, in cui ha esplorato e manipolato minuziosamente tutto ciò che esisteva nell'ambiente circostante.

A livello di età adulta, un certo insight viene dato per scontato. Questo fenomeno si presenta a volte improvvisamente come una luce che si accende in un luogo oscuro. È il famoso "Eureka!", che fa apparire immediatamente la soluzione del problema. Esempi di questo tipo sono riscontrabili nel momento in cui vengono posti indovinelli nei giochi di società.

Nella figura 1 è evidenziato il rapporto esistente tra i due tipi di apprendimento, messi in relazione alla qualità del concetto che deve essere appreso. Nella parte sinistra si rileva facilmente la presenza consistente dell'apprendimento per associazione, che si verifica in modo automatico.

Pertanto, il soggetto produce risposte inconsapevolmente e con minima comprensione (salivare in presenza di un cibo appetitoso). Questo tipo di apprendimento diviene sempre meno presente quando i concetti o le condotte sono più complessi. Infatti, l'apprendimento per cognizione, come si può vedere nella figura, diviene predominante nel momento in cui occorre imparare la filosofia o i concetti della matematica superiore. Al centro del grafico si collocano molti apprendimenti che richiedono sia la formazione delle abitudini (apprendimento associativo o per condizionamento) sia la comprensione intuitiva. Scrivere a macchina, per esempio, richiede sia le abitudini automatiche dell'azione delle dita, sia la comprensione della sua funzionalità (inserire la carta, cambiare il nastro ecc.)

Apprendimento per imitazione

Per tale processo, conoscenze, strategie e modalità comportamentali possono trasferirsi da un soggetto (modello) ad un altro (osservatore). Detta modalità di apprendimento è facilmente riscontrabile nell'ambiente naturale e sociale. L'imitazione di modelli e di determinate condotte è continuamente proposta e rinforzata fin dalla prima infanzia. Tanto in psicologia umana, quanto in psicologia animale, svariate prove sperimentali hanno dimostrato la superiorità del tipo di apprendimento anzidetto. Sin dai tempi più antichi, molte modalità di intervento educativo si ispiravano a tecniche di osservazione e di imitazione. Gli studi sull'imitazione non hanno avuto uno sviluppo costante, ed il fatto che gran parte del comportamento umano possa derivare dall'esposizione a modelli sociali è stato variamente interpretato.

Prima degli anni '60, l'apprendimento per imitazione è stato sistematicamente analizzato da Miller e Dollard (1941). Negli anni successivi, gli sviluppi degli studi etologici e gli studi di Bandura hanno dato vita a

formulazioni teoriche e a sperimentazioni sistematiche (Meazzini, 1977). Bandura (1969) definisce “modeling” il processo in cui è presente uno sdoppiamento di ruolo tra un soggetto che osserva ed un soggetto che fa da modello. Studi e ricerche hanno dimostrato l’efficacia del modellamento a livello terapeutico (Nisi-Rolandi, 1984). Il “modeling”, infatti, è stato molto efficace:

- nell’intervento su soggetti che presentavano scarsa capacità di comprensione linguistica;
- nell’insegnamento a bambini portatori di handicap mentali (autistici, psicotici gravi ecc.);
- nel recupero dei giovani delinquenti;
- nella formazione dei genitori.

La sua efficacia, inoltre, è molto più consistente se il modello è credibile e si trova in uno status sociale rilevante (Rosenthal e Bandura, 1978). Il soggetto tende ad imitare maggiormente modelli che attraggono l’attenzione e che riscuotono la fiducia di chi osserva. Molto importante è anche la somiglianza tra osservatore e modello. Per questo motivo, il primo imiterebbe chi è simile a lui per sesso, età, status sociale, valori, bisogni e così via.

Da quanto detto appare chiara la funzione di questo tipo di apprendimento, che richiede all’istruttore un comportamento, uno stile relazionale ed una competenza tecnica indispensabili per essere un leader da seguire e da ammirare.

Nel mondo animale esiste un’imitazione senso-motoria, mentre gli esseri umani (bambini e adulti) usano l’imitazione simbolica (differita) che poggia su di un adeguato sviluppo cognitivo, caratterizzato da meccanismi di rappresentazione mentale. Alcune volte, l’imitazione nell’animale è possibile mediante la semplice ripetizione delle azioni di un modello. Ciò avviene quando l’osservazione richiede rappresentazioni mentali molto semplici. Studi in questo senso sono stati effettuati con le scimmie, che hanno evidenziato un buon apprendimento per osservazione.

Nei ratti e in animali simili l’imitazione non sembra essere una capacità innata ma appresa. Millerd e Dollard (1941) hanno dimostrato che un ratto-capo viene addestrato a ricevere del cibo in un labirinto costruito dallo sperimentatore ed impara, per condizionamento, a seguire una certa strada e certe azioni dietro ricompensa (rinforzo). In un secondo momento viene introdotto un secondo ratto per verificare se imita il ratto capo. Le scelte del secondo animale, che procede a caso, non seguono quelle del capo dimostrando, così, che l’imitazione non è innata ma deve e può essere appresa.

Infatti, in una terza fase dell’esperimento, gli autori rinforzavano con del cibo il secondo ratto ogni volta che l’animale seguiva le scelte del capo. Dopo molte prove, grazie all’apprendimento per associazione (condizionamento operante), si aveva una buona imitazione. Successivamente, per effetto della generalizzazione dello stimolo (una delle leggi dell’apprendimento associativo), il secondo animale può seguire altri ratti, che seguono scelte diverse (ratti neri al posto di ratti bianchi). Possono inoltre imitare anche se vengono stimolati con rinforzi diversi (acqua, formaggio, pane, carne, ecc.) e addirittura possono essere condizionati a non imitare il ratto-capo, esibendo un comportamento anticonformista (condotte intenzionali completamente diverse da quelle espresse dal ratto-capo).

Apprendimento e memoria

Da quanto precedentemente esposto, tuttavia, è facile desumere che nei processi di apprendimento un’importante funzione è assolta dalla memoria, la cui azione rende effettiva l’esistenza di “tracce” che consentano di immagazzinare nella nostra mente ciò che viene appreso. Tradizionalmente, essa è stata concepita come fase successiva a quella dell’apprendimento. E’ stata considerata come strumento d’archiviazione di conoscenze fondamentali per la quotidiana esistenza dell’individuo.

Una classificazione iniziale invita ad una distinzione dei tipi di memoria in rapporto ai cinque sensi.

- La memoria visiva che ha la funzione di consentire il ricordo di immagini a cui abbiamo assistito, risulta essere la più utilizzata.
- La memoria uditiva, preposta alla classificazione di stimoli acustici.

- La memoria tattile, meno usata, ma non per questo meno importante, che consente di rievocare sensazioni avvertite in precedenti occasioni.

- La memoria olfattiva e, infine, quella gustativa, che normalmente si associano e rinforzano i tipi precedenti.

In maniera più specifica, la moderna psicologia invita a distinguere tra memoria a breve e a lungo termine.

Le informazioni che provengono dal mondo esterno, vengono in primo luogo captate dalla memoria sensoriale; subiscono poi una fase di riconoscimento e confronto con le conoscenze che ognuno possiede; vengono inviate alla memoria a breve termine, definita "memoria di lavoro". Questa ha la funzione di conservare per un breve tempo (10 sec. circa) l'informazione che, se è interessante per il soggetto, accede alla memoria a lungo termine; quest'ultima, a differenza della prima, è permanente ed illimitata.

Le informazioni che vengono recepite dal mondo esterno subiscono una serie di filtri, prima di accedere alla memoria a lungo termine. Esistono, di fatto, processi interni che operano una vera e propria divisione delle informazioni, conservando le più importanti e lasciando scomparire quelle insignificanti.

Questo avviene in ossequio ad un principio d'economia perché, se si volessero memorizzare tutte le informazioni che ci giungono dall'ambiente circostante, la mente umana andrebbe in crisi.

I meccanismi che favoriscono la traduzione dei dati dalla memoria a breve termine a quella a lungo termine, sono molteplici. I fattori più importanti sono l'interesse (motivazione) e le emozioni. Anche il metodo di memorizzazione (la ripetizione delle informazioni stesse) riveste un ruolo importante nel favorire il consolidamento del ricordo-traccia. Non tutti sembrano essere d'accordo con quanto sostengono alcune teorie, che ritengono la memoria come un processo successivo a quello dell'apprendimento. Alcuni studiosi ritengono che tra i due processi esiste una cooperazione ed una contemporaneità della loro azione. Anche solo per poter leggere, infatti, si devono ricordare i simboli, di cui sono costituite le parole, nonché il significato dei vocaboli.

Non potremmo, dunque, non riconoscere la memoria quale fonte indispensabile dell'apprendimento.

Imparare ad apprendere

Un aspetto molto importante nella formazione degli istruttori riguarda le abilità didattiche, che essi debbono possedere affinché l'insegnamento raggiunga gli scopi preposti. Grazie anche alla conoscenza dello sviluppo cognitivo dell'allievo, l'operatore dovrà favorire al massimo un valido processo d'acquisizione delle attività e delle regole dell'equitazione. In altri termini, dovrà essere soprattutto capace di insegnare ai suoi allievi ad apprendere ciò che egli vuole comunicare e trasmettere sia a livello teorico, sia a livello pratico. Molti ricercatori hanno studiato a lungo gli schemi ed i principi dell'apprendimento sia con gli animali che con i bambini. I risultati dimostrano che schemi adeguati d'apprendimento si consolidano solo dopo una pratica assidua con determinati tipi di problemi. Se, al contrario, si procede con un esercizio ed una pratica discontinui, si verifica un processo d'apprendimento molto debole e perciò poco efficace. Questi esperimenti favoriscono alcune opportune conclusioni e determinano necessarie scelte in campo educativo. Gli allievi vanno guidati attentamente affinché si verifichi un valido apprendimento delle abilità fondamentali previste dalle attività equestri in generale, e dallo sport agonistico in particolare. Solo quando ciò si è verificato si può passare ad insegnare e a far effettuare compiti più difficili e complessi. A livello operativo sarà opportuno guidare l'allievo attraverso una serie graduale e graduata di esercizi ben connessi e armonizzati tra di loro, in modo che le difficoltà vengano affrontate progressivamente senza forzature e traumi che possano scoraggiare ed avvilitare colui che segue le lezioni. Imparare ad apprendere è un compito che prevede molti fattori quali:

- capacità di rilassamento;
- identificazione degli aspetti significativi di un concetto o di un esercizio;
- capacità di concentrazione, ignorando gli stimoli distraenti.

Per quanto riguarda il primo aspetto occorre sottolineare che in ogni processo di apprendimento un certo livello d'ansia (livello di tensione cognitiva e fisiologica) facilita l'apprendimento ma, quando la stessa raggiunge livelli di un'entità eccessiva, diventa devastante. In questo caso non consente al soggetto di organizzare le conoscenze e di effettuare specifici esercizi con precisione. A tal proposito sarebbe opportuno insegnare agli allievi tecniche

di rilassamento ed evitare di usare espressioni verbali e comportamentali aggressive e poco rassicuranti. Questo argomento, data la sua complessità e la sua importanza, troverà adeguato spazio nel manuale di psicologia in preparazione.

Per quanto riguarda il secondo aspetto, l'allievo deve essere messo in condizione di cogliere (capire) le caratteristiche cognitive più salienti di una lezione e i movimenti e le posizioni più importanti per effettuare un esercizio a cavallo. Anche in questo caso molto dipende dall'istruttore, che deve essere chiaro, ricorrendo all'uso di un linguaggio semplice per gli aspetti teorici ed al modellamento (eseguendo personalmente gli esercizi), per la parte pratica.

Per il terzo punto, l'allievo dovrà concentrarsi solo sul compito da svolgere senza prestare attenzione ad altri stimoli distraenti, che possano essere presenti nell'ambiente in cui si verificano le lezioni. Ancora una volta sarà cura dell'istruttore garantire un ambiente che faciliti la concentrazione. Per quanto riguarda gli aspetti più strettamente didattici, Gagnè (1970) ha dimostrato che introdurre nei corsi di formazione lezioni sui metodi di studio (imparare a consultare un manuale, leggere una carta, riassumere quanto letto o ascoltato e schematizzare ecc.) determina effetti estremamente positivi, non solo nel caso specifico, ma anche in altri tipi d'apprendimento. L'analisi è necessaria anche quando l'istruttore deve scegliere tra due tipi d'apprendimento. Tali tipi di apprendimento possono essere definiti "concentrati" o "ripartiti".

I primi prevedono che si debbano imparare una serie di nozioni e/o di esercizi in un certo periodo di tempo impegnandosi in modo continuativo. I secondi, invece, prevedono di frazionare l'impegno in orari e tempi più flessibili, meno concentrati e ristretti. Così la pratica ripartita prevede intervalli di riposo tra i vari tentativi d'apprendimento di un esercizio, mentre l'altra concentra i vari esercizi, o tentativi di esercizio, in una successione continuativa.

Gli studi e le ricerche hanno dimostrato che l'apprendimento ripartito è senza dubbio migliore di quello concentrato. Bisogna anche aggiungere, però, che esistono molte eccezioni a questa regola.

Per quanto riguarda i vantaggi del primo tipo di apprendimento è stato dimostrato che nelle prove di coordinazione visivo-motoria, un intervallo di riposo di 45 secondi tra una prova e l'altra rendeva più semplice e precisa l'esecuzione di un esercizio rispetto ad un intervallo di 15 secondi. Pertanto, quanto più lungo era l'intervallo tra una prova e l'altra, tanto più facilmente si verificava la buona esecuzione dell'esercizio.

Una spiegazione possibile del vantaggio della pratica ripartita può essere individuata nella "teoria del consolidamento". Questa presuppone che mutamenti prodotti dall'apprendimento sul sistema nervoso richiedono tempo per consolidarsi e per poter essere sistematizzati ed immagazzinati nella memoria.

Solo un tempo sufficientemente lungo può consentire le modificazioni fisiologiche che garantiscano la stabilità di un dato apprendimento. La modificazione fisiologica deve essere sottoposta ad un esercizio di consolidamento durante il quale essa è ancora instabile. Così un bravo istruttore dovrà evitare di far ripetere continuamente un compito particolare all'allievo, sperando che in tal modo lo possa eseguire alla perfezione. Sarà opportuno, invece, che egli suddivida l'esercizio in varie fasi e le faccia eseguire gradualmente e con adeguati intervalli. Inoltre, prima di iniziare l'esecuzione, sarà opportuno che l'allievo venga invitato a descrivere ciò che dovrà eseguire, per consentire all'istruttore di verificare la comprensione dei passi successivi che costituiscono il compito richiesto.

Per quanto riguarda aspetti e situazioni di carattere più teorico, alcuni studi hanno evidenziato che la pratica ripartita porta ad una comprensione più facile ma ad una peggiore memorizzazione (rimarrebbe presente nella memoria per un tempo più breve). A livello teorico, inoltre, ci sarebbero altre opportune considerazioni da effettuare quando il concetto da apprendere è più difficile. Così, nei giochi di tipo enigmistico (indovinelli molto difficili e complicati) sarebbe più indicato l'apprendimento di tipo concentrato, che prevede un impegno continuato con molti tentativi, piuttosto che far passare del tempo tra una prova e l'altra. Dal punto di vista più pratico, la distribuzione del tempo che si dedica allo studio dipende anche da una serie di altri fattori, tra i quali sembra rivestire grande importanza la preparazione al compito che prevede la concentrazione, la raccolta del materiale che può favorire l'apprendimento, eventuali strumenti o attrezzature ecc. Per questo motivo, se occorre impegnarsi in apprendimenti ed in esercizi teorici, le sedute troppo brevi non saranno produttive, anche perché si perderà molto tempo solo per "carburare" (ricordare quanto detto in precedenza) e per raggiungere la

giusta concentrazione. Al contrario, se il compito richiede un certo sforzo mentale o fisico, la pratica ripartita faciliterà il processo di consolidamento e di recupero. Inoltre, nella continua ripetizione d'esercizio, l'insegnamento ripartito che presenta giusti intervalli tra una prova e l'altra, mantiene il livello di motivazione necessaria a sostenere l'allievo nel processo formativo in cui è impegnato.

Apprendimento e motivazione

Nessun apprendimento può consolidarsi e divenire patrimonio dell'allievo se alla base dello stesso non c'è una valida ed efficace motivazione.

La motivazione può essere definita come una forza interiore che origina, sostiene e dirige il comportamento di una persona. In altri termini, per affermare che è presente nel ragazzo una valida motivazione nei riguardi dell'equitazione è necessario che il soggetto inizi a frequentare il centro ippico (spinta che origina il comportamento finalizzato ad andare a cavallo).

Ciò però non è sufficiente. L'allievo, infatti, deve anche continuare a frequentare il centro ippico con l'impegno necessario (in questo modo è presente la seconda condizione importante che consiste nel consolidamento della passione e nella continuità della pratica).

Ed infine una valida motivazione deve dirigere il comportamento dell'allievo a raggiungere la meta finale, quella cioè rappresentata dall'imparare a montare a cavallo bene ed eventualmente svolgere una valida attività agonistica.

L'istruttore dovrà anche tener conto che alla base della motivazione ci sono i "bisogni" della persona.

Sono questi ultimi che creano la forza interiore che spinge gli esseri umani all'azione. Tali bisogni possono essere primari e secondari. Sono primari quelli che derivano da uno stato di privazione, soprattutto a livello fisiologico. Infatti si determinano nel sangue alcune alterazioni chimiche, caratteristiche di alcuni specifici bisogni, che producono ben precisi comportamenti. Così, se un cavallo è tenuto per un certo tempo a digiuno, diventerà necessariamente un animale attivo ed affamato e questa condizione di privazione (bisogno di cibo) lo spingerà a muoversi e sarà capace di superare barriere ed ostacoli, pur di arrivare al cibo e consumare, soddisfacendo così il suo bisogno. Un cavallo ben nutrito non si agita e non si muove senza la stimolazione dell'istruttore o di chiunque altro si prenda cura di lui.

Cosa avviene nell'uomo? Il meccanismo è lo stesso. Una condizione di bisogno fisiologico avrà conseguenze di carattere psicologico, che possono essere definite pulsioni. Bisogni e pulsioni però si differenziano per il loro significato e per la loro funzione. La pulsione, infatti, non aumenta con l'aumentare del bisogno.

Una persona affamata può talmente indebolirsi che anche la sua pulsione (spinta ad agire e a raggiungere il cibo) può indebolirsi compromettendo la capacità di procurarsi il cibo, mentre il bisogno fisiologico dello stesso aumenta sempre più. A livello umano, inoltre, grazie anche alla complessità delle strutture cognitive e alle molteplici occasioni (familiari, scolastiche, ambientali ecc.) che favoriscono sempre nuovi e continui apprendimenti, si vengono a determinare motivazioni che potremmo definire "astratte" o "superiori". Esse si incontrano solo negli esseri umani e si aggiungono a quelle fisiologiche.

A questo proposito, tra le varie classificazioni proposte dai ricercatori merita maggiore attenzione, anche per il successo che ha ottenuto, quella elaborata da Maslow (1943). Lo studioso ritiene che i bisogni possano essere raggruppati in cinque categorie principali e secondo la sua famosa "teoria sequenziale" un bisogno di tipo superiore (bisogno di realizzazione) si può manifestare solo quando sono soddisfatti quelli del livello inferiore (bisogni fisiologici della fame, della sete ecc.). Queste le categorie elencate dal ricercatore:

1. Bisogni fisiologici
2. Bisogno di sicurezza
3. Bisogno d'affetto
4. Bisogno di stima
5. Bisogno di realizzazione

Pertanto solo quando sono soddisfatti i bisogni fisiologici si presentano quelli successivi relativi alla sicurezza e al conforto materiale. Successivamente compariranno i bisogni d'affetto e di amore (amicizia, tenerezza, unione familiare ecc.). A questo punto se tutto va bene e il soggetto è soddisfatto, si potranno presentare i bisogni che rivestono un carattere più strettamente sociale, che si potrebbero inquadrare come il bisogno di stima. Infine sarà possibile essere motivati ad effettuare azioni che consentano di realizzarsi, soddisfacendo e dando spazio a interessi, attitudini e a valori astratti. Volendo fare un esempio concreto, si può pensare a quanti richiedono di studiare e specializzarsi in certi settori solo dopo essere riusciti ad assicurarsi un posto di lavoro anche poco soddisfacente. In questo caso la garanzia di poter vivere e soddisfare alcuni bisogni essenziali, grazie ad un qualsiasi posto di lavoro, consente al soggetto di impegnarsi in attività più idonee alla sua realizzazione morale, civile e spirituale. Ogni buona regola presenta comunque delle eccezioni. Così, anche in questo caso, è possibile che alcune persone abbiano un bisogno di realizzazione così alto che siano quindi capaci di soffrire e sopportare grosse privazioni a livello fisiologico (bisogni primari), per inseguire e conseguire buoni risultati in alcuni settori di loro interesse e per i quali si sentono motivati. Volendo fare un esempio, si può pensare a quell'atleta che trascorre ore ed ore ad allenarsi, preparare la gara, ovvero a familiarizzare il più possibile col cavallo, fino al punto di trascurare l'alimentazione ed arrivare a sentirsi stremato.

Queste considerazioni consentono di effettuare alcune conclusioni che possono essere indicative per l'istruttore che si vuole realizzare anche come educatore.

Qualsiasi processo educativo e formativo, come già è stato evidenziato in precedenza, per raggiungere i suoi obiettivi deve puntare sull'interesse dell'allievo. Questo termine è strettamente collegato a quello di motivazione.

Essere motivati significa anche e soprattutto avere interesse per una certa attività. Ma come descritto precedentemente, il bisogno di realizzare alcuni interessi, attitudini e valori umani diviene psicologicamente una pulsione, una motivazione che ci spinge a frequentare l'equitazione solo e soprattutto quando gli altri bisogni sono soddisfatti. In altri termini, gli allievi saranno veramente motivati se sono sereni ed affettivamente compensati dando per scontato che essi non hanno difficoltà a livello di bisogni primari (fame, sete, sonno ecc.). Nella società odierna pochissima attenzione viene dedicata a questi aspetti e, nel lavoro didattico, molto spesso si trascurano gli aspetti emotivi ed affettivi degli allievi.

Il comportamento di questi ultimi viene così interpretato in modo errato e si rischia di aggravare la situazione psicologica. Ecco perché di fronte allo scarso impegno dell'allievo o alla mancanza di buoni risultati da parte dello stesso, sarebbe consigliabile non assumere immediatamente posizioni dure, ma cercare di capire cosa stia succedendo nella testa del ragazzo. Il bisogno di stima e d'affetto non può essere sottovalutato. Il bravo istruttore saprà porsi come punto di riferimento, tranquillizzando il ragazzo, aiutandolo, ma soprattutto dimostrandogli d'aver fiducia in lui e di saper attendere un suo valido impegno, che non potrà mancare.

Apprendimento ed ansia

Dopo avere analizzato le possibili variabili ed i diversi aspetti che caratterizzano l'apprendimento, per completare il quadro didattico, pedagogico e psicologico di questo processo, ci sembra necessario analizzare la sua interazione specifica con l'ansia in generale, e con quella da esame in particolare.

Anche se il discorso fatto sulle emozioni in generale è già sufficientemente descrittivo dello stato ansioso, per quanto riguarda il suo stretto rapporto con le prestazioni che vengono effettuate dagli allievi, è opportuna un'analisi più dettagliata del rapporto tra apprendimento ed ansia.

Ciò, infatti, consente di rilevare aspetti del comportamento dei ragazzi che, molte volte, vengono interpretate in modo sbagliato, commettendo errori grossolani che danneggiano il rapporto creato con gli allievi.

E' certo che il rendimento in ogni campo è condizionato da componenti emotive a cui si viene sottoposti in occasione di qualsiasi esame valutativo.

A questo proposito possono essere estremamente indicativi gli studi effettuati (Sarason et al. - 1952) dai quali è risultato che:

- i soggetti poco ansiosi rendono meglio dei soggetti molto ansiosi, soprattutto quando i compiti sono molto complessi;
- quando un insegnante o un istruttore insiste perché un compito o un esercizio venga assolutamente ultimato nei tempi prescritti, crea notevoli difficoltà nei soggetti ansiosi. Al contrario, per gli allievi poco ansiosi l'invito a terminare il compito nei tempi prescritti è molto efficace.

Quando durante il compito si determinano condizioni di stress per l'allievo (comunicazioni ed informazioni sui risultati negativi riportati), la prestazione dei soggetti ansiosi peggiora mentre migliora quella dei soggetti meno ansiosi.

Quando gli allievi possiedono abilità medie nello studio teorico, quelli molto ansiosi ottengono punteggi più bassi. Agli estremi opposti, invece, l'ansia sembra avere scarsa influenza sul rendimento degli allievi nell'apprendimento di nozioni teoriche. Infatti, gli allievi poco intelligenti riescono male, indipendentemente dal loro livello di ansia, mentre quelli più bravi riescono a controllare gli effetti negativi di questo stato emotivo. La teoria più condivisa sostiene che, quando le abilità cognitive del soggetto sono di buon livello, l'ansia può favorire la qualità delle prestazioni anche perché aumenta la motivazione dei soggetti verso i compiti. Per quanto riguarda lo stesso successo scolastico sono indicativi i dati relativi ai risultati degli esami universitari. Spielberger (1966) dimostra infatti come molti studenti (più del 20%), che erano stati classificati ansiosi, lasciarono l'università ed abbandonarono gli studi. Dei meno ansiosi, la percentuale degli studenti che si ritirarono era molto più bassa (circa il 6%). Sembra lecito concludere che molti studenti capaci di laurearsi devono rinunciare a questo obiettivo per difficoltà emotive.

Di fronte a questo problema sono stati sperimentati alcuni rimedi di tipo psicologico. Gli allievi molto ansiosi sono stati seguiti con incontri e discussioni di gruppo e con la consulenza psicologica. Gli studenti molto ansiosi si incontravano in piccoli gruppi (6/8 persone) per un periodo che comprendeva 10/12 incontri. Nelle sedute si discuteva di molte questioni sia personali sia relative allo studio, alla vita, alle dinamiche sociali ecc. Dei due gruppi in cui furono divisi gli studenti all'inizio dell'anno accademico, il primo fu sottoposto a questo programma mentre il secondo non ne usufruì. Alla fine, dal confronto tra gli studenti dei due gruppi, emerse che il programma era stato efficace. Infatti, le medie dei voti riportati agli esami dai soggetti del primo gruppo erano molto più alte di quelle dei soggetti che avevano frequentato senza essere aiutati. Inoltre il miglioramento risultava direttamente proporzionale al tempo che i soggetti avevano trascorso nel programma d'aiuto e di consulenza. Così, all'interno del gruppo che aveva riportato risultati migliori, i soggetti che avevano effettuato più sedute con lo psicologo ed avevano partecipato a più incontri di gruppo riuscivano a riportare i voti più alti rispetto a quelli che avevano fatto meno incontri.

Premesse queste riflessioni, che derivano da studi e ricerche, sembra opportuno analizzare in particolare gli aspetti che caratterizzano l'ansia o per meglio dire il soggetto ansioso. L'istruttore federale dovrà conoscere i parametri che fanno identificare un allievo come soggetto ansioso.

Paura, ansia e fobia sono termini molto spesso usati per identificare il disagio di chi non si sente sereno e meritano una descrizione chiara ed analitica.

La prima considerazione, piuttosto scontata, è che la paura fa riferimento a processi che alterano in modo più o meno rilevante il funzionamento del nostro corpo e della nostra mente. In breve è un fenomeno che investe la persona nella sua globalità. Questa concettualizzazione, però, è così vaga da perdere ogni capacità definitoria. Come distinguerla, infatti, dalle altre emozioni?

A questo punto è inevitabile ricorrere al contributo fornito da Kenny (1963) e da Thompson (1979) fondato su una triplice classificazione delle risposte, che la persona può manifestare in una situazione paurogena.

In breve, la paura si caratterizza per la presenza di questi elementi:

- una o più situazioni presenti nell'ambiente, che da parte del soggetto vengono valutate come eventi minacciosi e potenzialmente pericolosi;
- processi fisiologici, che alterano l'equilibrio omeostatico della persona e che sono quelli tipicamente associati al concetto di emozione;
- autoaffermazioni negative (self-report) rilasciate dal soggetto, che riflettono il suo stato soggettivo;
- azioni orientate contro la situazione paurogena (lotta) oppure nella direzione opposta (fuga);

(e) alterazioni dei processi cognitivi.

Occorre introdurre alcune riflessioni su tale concettualizzazione. La prima di queste è correlata ad eventi di natura fisiologica. Tali eventi, presi isolatamente dagli altri, non sono in grado di fornire informazioni adeguate a specificare il tipo di emozione vissuta dalla persona, considerando anche che i pattern fisiologici (le manifestazioni fisiologiche della tensione) non subiscono variazioni significative al variare del tipo di emozione. In altri termini la sola valutazione dei parametri fisiologici è insufficiente per identificare lo stato emozionale che coinvolge l'allievo. A conferma di ciò è l'immutabilità della risposta fisiologica, che non cambia a seconda del segno, positivo o negativo, dell'emozione. Così ritroviamo i parametri fisiologici alterati, sia quando il soggetto è investito da uno stimolo paurogeno, sia quando apprende una notizia molto piacevole.

Perciò è necessario analizzare altri aspetti, in modo particolare l'ambiente e la valutazione che su di esso viene espressa dal soggetto.

Occorre precisare, per evitare equivoci, che il termine "ambiente" non fa riferimento solo all'ambiente esterno, ma anche a quello interno all'individuo.

In altre parole, la paura può essere prodotta sia dalla comparsa di particolari stimoli esterni (ad esempio il buio prodotto da un inaspettato black-out) sia dall'affluire alla mente di pensieri, immagini o di altri eventi cognitivi con caratteristiche estremamente negative.

L'altro elemento, vale a dire la valutazione che esprime la persona sul grado di pericolosità o di minacciosità della situazione -stimolo, è molto più vaga e poco definibile. Esso, infatti, pare nasconda insidie dal punto di vista della logica. Generalmente si ragiona in questo modo: una situazione è definita paurogena se contiene elementi che il soggetto valuta come pericolosi. Quando ciò avviene si innescano tutte le altre risposte (fisiologiche, prassiche ecc.) che accompagnano lo stato di paura.

In questi casi nel soggetto sono o possono essere presenti:

(a) risposte fisiologiche, da considerarsi condizione essenziale e necessaria se vogliamo parlare dei concetti di paura ecc. Ciò significa che quelle situazioni, le quali non suscitano particolari forme di reattività fisiologica, non vengono considerate paurogene. Tale considerazione ci permette di distinguere, per lo meno in parte, il concetto di "paura" da quello di "preoccupazione". In quest'ultimo caso, infatti, non si prevede una particolare reattività fisiologica;

(b) risposte cognitive, che fanno riferimento a tutte le inevitabili interferenze prodotte sui processi cognitivi da uno stato elevato di arousal (attivazione) fisiologico (blocchi alla memoria, scarse abilità di risolvere i problemi ecc.). Vale la pena di sottolineare il fatto che tale categoria di risposte non è immediatamente osservabile, ma si può desumere dalle risposte verbali dell'allievo.

(c) risposte comportamentali che, come già indicato in precedenza, possono assumere aspetti diversi ed contrastanti. Vi può essere la fuga o l'attacco e, in casi eccezionali, addirittura l'immobilità. Sono numerosi infatti gli animali che, alla presenza del predatore, mettono in atto tale strategia (freezing), il cui scopo è renderli meno visibili;

(d) risposte verbali, che possono avere una natura tipicamente espressiva (esclamazioni o grida tipicamente associate alla paura) oppure costituire un indizio per penetrare nell'esperienza, così come viene vissuta dal soggetto.

In conclusione, quindi, l'istruttore può affermare che un allievo ha paura quando, oltre alla reazione fisiologica, sono presenti una o più delle altre classi di risposte.

Se queste sono le caratteristiche portanti del concetto di paura, quali sono gli elementi in grado di distinguerlo da quello di fobia o d'ansia?

Per accordo quasi unanime, la fobia fa riferimento ad una paura molto intensa, che si caratterizzerebbe per i seguenti elementi (Miller et al., 1975):

(1) è del tutto sproporzionata alle richieste provenienti dalla situazione. Il soggetto, infatti, può anche essere lontano dall'oggetto o dal luogo che produce la reazione fobica;

(2) non può essere eliminata attraverso il ragionamento;

(3) va al di là del controllo volontario;

(4) spinge la persona ad evitare la situazione temuta;

(5) persiste per un periodo di tempo piuttosto lungo;

(6) è del tutto disadattiva (il soggetto non riesce ad integrarsi in modo adeguato nell'ambiente in cui vive).

In altre parole, le dimensioni sulle quali è possibile distinguere la paura dalla fobia sono: intensità, gravità del disadattamento e durata.

Meno facile, invece, la distinzione tra paura ed ansia.

Fino a qualche tempo fa si sosteneva che il termine paura sarebbe stato usato per far riferimento a situazioni stimolo molto precise (persone, animali, cose, ecc.) mentre il termine ansia sarebbe stato impiegato per parlare di fenomeni più ampi e meno definibili nell'esperienza concreta. La prassi successiva ha fatto piazza pulita di questa proposta tanto che, oramai, si usano i due termini come se fossero simili (Morris e Kratochwill - 1983).

Dopo aver analizzato il significato dei diversi termini usati per descrivere fenomeni emotivi, particolarmente interferenti con i processi dell'apprendimento, sembra utile ed opportuno descriverne l'evoluzione e lo sviluppo in rapporto all'età dei soggetti.

Negli studi e nelle ricerche effettuate su ansie, paure e fobie è stato evidenziato come tali stati emotivi generalmente diminuiscono col crescere dell'età. Diminuisce cioè il numero dei bambini segnalati alle strutture socio-sanitarie, man mano che si passa dalla fanciullezza all'adolescenza (Graziano et al., 1979).

Vi sono collegamenti piuttosto precisi tra età del bambino e paure segnalate.

In altri termini, non tutte le paure diminuiscono col passare dell'età. Così, se diminuisce la frequenza delle paure legate ai rumori, agli animali, alle situazioni strane ed alle lesioni corporali, aumenta quella connessa con le situazioni immaginarie. Queste considerazioni riguardano le paure che si sviluppano entro i primi sei anni di vita (Jersild e Holmes, 1968).

Ricerche condotte su soggetti appartenenti alle fasce d'età successive hanno evidenziato la presenza e la crescita delle paure collegate alle situazioni sociali, mentre le prime (legate ai rumori, agli animali, alle situazioni strane ed alle lesioni corporali) scomparivano (Morris e Kratochwill, 1983). Una di queste ricerche ha preso in considerazione la popolazione italiana (Guasco e Meazzini, 1988). Il campione esaminato è stato di 540 soggetti, in età evolutiva, che frequentavano la scuola materna, quella elementare e media.

Gli autori hanno dimostrato che esiste un decremento sempre più consistente delle paure connesse agli animali ed un incremento, altrettanto vistoso, per quanto riguarda quelle legate alle situazioni sociali che costituiscono circa il 60% delle paure (nei ragazzi delle scuole medie inferiori). Un altro dato interessante relativo alle paure e alle fobie, è connesso alla loro distribuzione e stabilità nel tempo.

Mentre sembra esserci unanime accordo sul fatto che tutti provino paure a causa di particolari situazioni, non esistono dati affidabili relativi alla prevalenza (numero delle persone interessate da questo problema) delle paure patologiche (fobie) per le quali si richiede l'intervento psicologico.

Le ricerche (Agras et al.1969; Earls, 1980) indicano che circa il 10% dei bambini presenta delle paure di una certa entità. Più ridotta, fortunatamente, è la percentuale dei soggetti che presentano delle fobie.

Tale percentuale oscilla da un minimo del 5% ad un massimo del 7% (Miller et al., 1975; Rutter et al.,1981). Le ragioni che stanno alla base di quest'oscillazione sono presumibilmente di origine culturale, variando in base ai diversi ambienti in cui si verificano e ai diversi stili educativi adottati. Quante volte, infatti, paure molto intense vengono apprese dai bambini grazie a pratiche educative inadeguate e di pessimo gusto. Molto spesso, ancora oggi, alcuni genitori invocano presenze punitive per ottenere dai bambini silenzio e ubbidienza.

In genere la paura ha una durata limitata nel tempo, a meno che non si trasformi in fobia. In questo caso essa persiste a lungo ed è necessario l'intervento psicologico.

A conclusione di queste note, trascritte per rendere più efficace l'opera dell'istruttore e la sua competenza nel processo formativo dei suoi allievi, è necessario sottolineare ancora una volta che prima di ogni processo di apprendimento i ragazzi devono essere tranquillizzati e acquisire sicurezza. Il tempo dedicato all'identificazione e alla comprensione dei problemi dell'allievo sarà il più valido e produttivo investimento.

L'attenzione autorevole e affettuosa verso le problematiche emotive dei ragazzi permetterà sia di evitare gli abbandoni e le fughe dal mondo dell'equitazione, sia di rendere più agevole e interessante il rapporto quotidiano tra istruttore ed allievi.

Apprendimento, ricompense e punizioni

L'istruttore, gravato da responsabilità ed incaricato di effettuare itinerari didattici per trasferire competenze, deve prendere decisioni importanti ed applicare una metodologia che gli consenta di raggiungere validi traguardi con i suoi allievi. Nel fare ciò, molto spesso, ricorre o può ricorrere all'uso di ricompense e punizioni. Senza dubbio il successo della sua attività professionale dipenderà molto da come avrà saputo usare questi mezzi, che potranno facilitare l'apprendimento programmato nel momento in cui l'adulto (genitore, insegnante, istruttore ecc...) propone al soggetto alcuni obiettivi da raggiungere.

L'impegno dell'allievo produrrà delle ricompense che potranno essere intrinseche ed estrinseche al compito. Un allievo, che impara a montare a cavallo e si cimenta nell'agonismo, può presentare una motivazione intrinseca, che sente interiormente e soprattutto spontaneamente (piacere di praticare una disciplina sportiva e confrontarsi con gli altri per vincere una gara). Nello stesso tempo però può essere anche motivato dalla paura di essere deriso e beffeggiato dai compagni. In quest'ultimo caso la motivazione, che regge il comportamento della persona, si deve definire estrinseca perché nasce da una situazione esterna all'allievo. Se possibile, è sempre consigliabile ricorrere a motivazioni intrinseche, strettamente collegate al compito eseguito. In questo modo un soggetto che è stato stimolato e incentivato ad andare a cavallo fin da quando era piccolo, continuerà a impegnarsi nell'attività equestre molto più a lungo e con maggiore impegno rispetto a quell'allievo che si sarà dedicato agli sport equestri dietro la promessa di ricompense o la minaccia di punizioni. Dobbiamo comunque tener presente che, anche il primo ragazzo (motivato intrinsecamente) può e deve essere gratificato con qualche ricompensa estrinseca, soprattutto quando è costretto a impegnarsi in faticosi esercizi necessari per raggiungere la padronanza tecnica di un determinato percorso. La continua ripetizione dell'esercizio porta alla saturazione e molto spesso ciò che si è costretti a ripetere più volte diventa noioso. In questo caso un premio, promesso e dato, costituisce un buon motivo per continuare ad esercitarsi. Comunque, se si riesce a stimolare gli allievi con la forza del valore intrinseco dell'equitazione, si potrà conseguire un grosso obiettivo, perché i ragazzi troveranno in quest'attività una forte motivazione al successo. A questo proposito è necessario fare qualche altra considerazione. Tutti conoscono bene il fondamentale ruolo, che gioca il rinforzo nei processi d'apprendimento. Tale concetto è già stato discusso in precedenza e sarà analizzato meglio nel seguito.

A questo punto però risulta importante sottolineare che le ricompense estrinseche (esterne al comportamento e somministrate da persone diverse da coloro che effettuano certe prestazioni o specifici comportamenti) come i premi per i migliori, possono determinare situazioni poco valide dal punto di vista educativo e/o psicologico. Tra queste, due in particolare meritano la nostra attenta riflessione.

1) Generalmente un premio programmato da un adulto (genitore, insegnante, istruttore ecc-) è collegato in modo arbitrario all'attività svolta dall'allievo, che resta lusingato dal premio e diviene più disponibile verso l'adulto che lo ha gratificato. Nello stesso tempo, però, questo tipo di ricompensa non favorisce l'originalità e l'iniziativa, che solo la motivazione intrinseca (interna all'individuo) può generare. Con la ricompensa estrinseca il ragazzo si convince che deve praticare gli sport equestri solo perché gli procurano dei vantaggi in termini di premi, lodi e probabili guadagni economici.

2) Molto spesso i premi hanno prevalentemente carattere competitivo per cui, se in un gruppo di allievi uno solo vince e viene premiato, per gli altri la sconfitta comporta un elevato livello di stress, che può spingere il soggetto ad abbandonare gli sport equestri.

Questa situazione, più di qualsiasi altra, può far capire quanto sia importante la motivazione intrinseca. Il piacere di andare a cavallo, a prescindere dai premi e dai guadagni, è la sola vera motivazione che rende forti di fronte all'ineluttabile frustrazione che può scaturire dalla sconfitta. Anche di quest'aspetto si è già parlato in precedenza quando è stata sottolineata la necessità di preparare i ragazzi a perdere. Il ruolo dell'istruttore-educatore si configura, anche e soprattutto, in questa capacità di suscitare e favorire la nascita di motivazioni intrinseche, che rendono i ragazzi orgogliosi di cimentarsi con il cavallo e di credere nelle proprie possibilità, anche quando non si partecipa a una gara, oppure si è sconfitti e non si sale sul podio per le premiazioni.

Il discorso sugli effetti dei premi richiama necessariamente quello relativo alle punizioni. Fino a qualche tempo fa e ancora oggi, forse, in specifici ambienti si riteneva e si ritiene che le punizioni sono un mezzo efficace per controllare il comportamento e, nel caso specifico, l'apprendimento degli allievi. Molte sono state le dispute a livello didattico e pedagogico sull'utilità della punizione.

Anche diversi studiosi hanno discusso di questa problematica. Così si è passati man mano da una concezione coercitiva (fondata sulla punizione degli errori) a una metodologia educativa, fondata sul rinforzo dei comportamenti adeguati. Di conseguenza dovrebbe essere più difficile trovare la punizione nell'ambito della scuola e della famiglia. Ciò, molto probabilmente è avvenuto non solo per ragioni umanitarie, ma anche perché la punizione ha dimostrato di essere meno efficace della ricompensa. In questo caso, come prima, è opportuno far riferimento alle ricerche e agli studi effettuati su questo argomento, dai quali è risultato che:

- 1) la punizione non raggiunge obiettivi educativi. Infatti, la risposta indesiderata non scompare;
- 2) quando la punizione è efficace il soggetto può evitare certi comportamenti e attua condotte alternative, che possono essere ricompensate. Non appena la punizione può essere evitata, il soggetto si comporta come in precedenza per cui la risposta poco adeguata ricompare con tutta la sua forza.

Estes (1970) ha studiato in modo molto analitico gli effetti temporanei della punizione e ha dimostrato e confermato quanto detto. La punizione, anche molto severa e prolungata, sopprime temporaneamente la risposta ma non la indebolisce.

Altri svantaggi della punizione possono essere i seguenti:

- 1) le conseguenze della punizione non sono prevedibili come quelli della ricompensa. Pertanto, poiché con la punizione all'allievo viene detto di smettere di comportarsi in un certo modo, ma non viene indicato il comportamento idoneo, è probabile che il ragazzo sostituisca la risposta punita con una condotta ancora più negativa;

- 2) molto spesso la stessa punizione può favorire la comparsa o addirittura aumentare la frequenza di un comportamento indesiderato, piuttosto che eliminarlo. Punire un allievo perché sbaglia un esercizio può avere delle conseguenze completamente devastanti. Il ragazzo infatti, a causa della punizione, può acquisire ansia e insicurezza che potrebbero portarlo ad effettuare prove sempre più maldestre, fino a non essere più in grado di organizzare mentalmente e in pratica l'esercizio da eseguire;

- 3) l'ultimo aspetto, molto negativo della punizione, è collegato strettamente sia al rapporto istruttore-allievo sia al rapporto allievo-equitazione. È logico pensare che un'interazione basata sulle punizioni porta e produce antipatia nei riguardi della persona che le somministra e nei riguardi delle attività equestri, che rappresentano la causa dell'insuccesso. Si ricorda anche che, quando gli allievi sono bambini, l'istruttore federale e l'equitazione si identificano. Se fallisce il primo, la seconda delude le aspettative del ragazzo e l'interesse per le attività equestri scompare completamente, dando spazio ad un'emozione negativa nei riguardi dei centri ippici e delle loro attività. È un errore grossolano credere che l'allievo possa essere indirizzato in altre strutture e forse verso altre associazioni equestri per continuare ad andare a cavallo.

L'adulto, in genere, quando è fortemente motivato riesce anche a non scoraggiarsi di fronte alle disabilità e continua ad impegnarsi nonostante tutto. Al contrario, il ragazzo di fronte a un comportamento poco rispettoso dei suoi tempi e della sua personalità reagisce demotivandosi lentamente e abbandonando per sempre l'equitazione.

Dopo aver descritto le controindicazioni della punizione sembra anche doveroso e giusto soffermare l'attenzione su eventuali, possibili, aspetti positivi della stessa. Hilgard et al. (1976) a questo proposito afferma che:

- 1) La punizione, a volte, può costituire un mezzo efficace per sopprimere un comportamento inadeguato. Perché ciò avvenga è necessario, però, che chi viene punito per una scelta abbia a disposizione risposte alternative, che vengano ricompensate. Così un cavallo che non vuole cambiare direzione, nonostante le nostre buone maniere e i nostri adeguati incitamenti, può ricevere un colpo di frustino, fermo e deciso, nel momento in cui si avvia per una direzione che non fa parte dell'itinerario che vuole percorrere il cavaliere.

A causa della punizione, se sarà subito in grado di rettificare il percorso, l'intervento deve essere ritenuto utile perché l'animale è riuscito a modificare, reinpostare, il suo comportamento. Una volta avviato sul sentiero giusto, deve immediatamente ricevere anche il premio (ad esempio: carezze) dal cavaliere.

2) La punizione può essere efficace anche nel momento in cui si impara a rispondere a un segnale per evitare di essere puniti. E' chiaro che si cercherà immediatamente di raggiungere un luogo coperto, se si odono tuoni che avvertono dell'imminente arrivo di un temporale, mentre si è in aperta campagna o in posti dove non è possibile ripararsi dalla pioggia. Evitare l'acqua, e quindi un possibile raffreddore, rappresenta una ricompensa che si contrappone alla punizione costituita dal bagnarsi e ammalarsi. Così gli ostacoli di un percorso rappresentano il simbolo di una punizione minacciata in quanto controllano il rendimento agonistico. Infatti, se durante la gara viene fatto cadere l'ostacolo si è penalizzati. Questo fatto crea condizionamenti emotivi (ansia) grazie ai quali si porrà maggiore attenzione per non farli cadere.

Volendo ricorrere ancora a un esempio, basta immaginare la situazione che si crea quando si attraversa un incrocio nel momento in cui il segnale verde che consente di farlo cambia in rosso, notando al tempo stesso la presenza di un vigile urbano in prossimità di tale incrocio. In questo caso, l'agente di polizia municipale rappresenta una punizione minacciata. Egli infatti non controlla il comportamento del cittadino con metodi aggressivi o violenti. La sua figura, però, produce un senso d'ansia, perché legata a una possibile sanzione (multa) a seguito dell'infrazione commessa. In questo caso, dopo aver attraversato, si presta attenzione per verificare se il vigile usa il fischiotto per fermare ed elevare contravvenzione.

Quando questo non avviene, il soggetto colpevole di trasgressione si tranquillizza e lo stato d'ansia si normalizza. La tensione emotiva scompare e la ricompensa deriva dall'aver evitato la multa. Una situazione che peraltro rende il soggetto più disponibile ad adeguarsi, in futuro, alla legge. In conclusione, anche la punizione possibile ma non certa può provocare l'effetto intimidatorio della punizione stessa.

Così il cavaliere, nell'effettuare un percorso, presta più attenzione a un ostacolo che ha causato ad altri delle penalità o perdita di punti.

3) La punizione può essere utile quando ha carattere informativo. Le correzioni effettuate dall'istruttore sugli esercizi a cavallo che eseguono gli allievi costituiscono, a rigor di logica, vere e proprie punizioni perché evidenziano un'incapacità di coloro che apprendono. Nello stesso tempo, però, diventano anche delle prescrizioni e delle direttive che garantiscono un valido apprendimento delle tecniche equestri. Ciò avviene sempre e comunque nel momento in cui gli allievi sono messi in condizione di capire i loro errori e s'impegnano a correggerli. Come in altre situazioni, ancora una volta, la punizione riesce a ristrutturare gli schemi cognitivi e comportamentali degli allievi, limitatamente a quelli che sono in grado di eseguire gli esercizi in modo tale da meritare lodi e ricompense.

A conclusione di queste brevi note sui principali aspetti delle punizioni, si può affermare che quella informativa è l'unico tipo di punizione che presenta una qualche utilità a livello didattico e pedagogico.

Infatti, essa consente al soggetto di capire e di sapere quello che può e quello che non può e non deve fare. I ragazzi in generale e gli allievi in particolare molto spesso compiono delle azioni, che potremmo definire "esplorative", per cercare di capire fino a che punto possono spingersi, anche nella trasgressione di regole, senza incorrere nella punizione. Quando ciò avviene l'istruttore, come qualsiasi altra figura, deve consigliare con autorevolezza e con fermezza l'allievo, rendendolo responsabile delle scelte che vorrà fare e delle quali dovrà assumersi la responsabilità. Questa metodologia educativa riesce a superare la punizione sostituendola con la prescrizione condivisa.

Una simile ottica vede l'allievo come un soggetto con pari dignità umana, con il quale è necessario "contrattare" la programmazione di un iter o di un curriculum formativo, durante il quale si possono verificare anche delle situazioni non troppo piacevoli e che richiedono un certo intervento. Stabilire in precedenza le prescrizioni e le eventuali sanzioni significa determinare un programma, che deve essere rispettato in ogni sua parte. La stessa sanzione non deve mai essere intesa come una punizione, che avvilita la persona e la scoraggia, ma come un intervento teso ad arginare e correggere un comportamento che non produce alcun vantaggio ma che, al contrario, danneggia se stessi o persone vicine.

Si ricorda, infine, che la punizione può avere una conseguenza estremamente dannosa, che molti sottovalutano. Punire significa nello stesso tempo insegnare agli altri che con la forza e la prepotenza si ottengono buoni risultati. Le implicazioni psico-pedagogiche di questa affermazione sembrano essere molto chiare. Occorre anche

dire che la punizione fisica, ancora oggi, non è del tutto scomparsa e rappresenta una forma di sopraffazione estremamente deprecabile, che incita alla violenza e allo scontro.

Questo, però, non deve far credere che è l'unica forma di violenza possibile e che altri tipi di punizioni siano poco dannosi. Il sarcasmo, la denigrazione, la derisione ecc., sono forme altrettanto devastanti d'aggressività che piegano e mortificano la personalità degli allievi. Perciò è necessario puntare sempre sui comportamenti validi che, comunque, sono sempre presenti in ognuno. L'istruttore-educatore, di cui altrove sono state delineate le caratteristiche più salienti, dovrà essere capace di evidenziare e di ricercare sempre l'aspetto migliore, che può essere presente in ogni comportamento dell'allievo. Dare fiducia e avere fiducia, a lungo termine, paga sempre chi rispetta l'altro e lavora per la sua crescita.

Evidenziare il positivo, anche se minimamente rappresentato nelle condotte degli allievi, vuol dire insegnare a puntare su traguardi possibili per il ragazzo, che gradualmente svilupperà sempre più fiducia nelle sue possibilità.

Punire, in continuazione, ed evidenziare solo ciò che va male, alla fine scoraggia e deprime l'allievo, che si convincerà di essere incapace e abbandonerà le attività che gli procurano delusione, sconfitte e mortificazioni.

I rinforzi (gratificazioni, ricompense, premi, lodi) Nelle precedenti pagine e nel trattare gli aspetti e i fattori dell'apprendimento, è stato citato più volte il rinforzo, che si può anche esprimere, con altri termini, come premio, gratificazione, riconoscimento ecc., ma data la sua notevole importanza in campo educativo e formativo, questo argomento deve essere trattato in modo più dettagliato.

Occorre premettere la definizione di rinforzo. Si individua col termine rinforzo l'evento, la situazione, l'oggetto, ecc., che seguono l'emissione del comportamento e ne rendono più probabile e frequente la ricomparsa. Chiarita la terminologia di base, si può passare alla classificazione dei vari tipi di rinforzo.

Il rinforzo può essere positivo oppure negativo. Il primo caso è la situazione più usuale, nella quale il soggetto è protagonista di una prestazione per la quale riceve un qualsiasi rinforzatore positivo.

Esempio: "Il soggetto esegue un esercizio a cavallo. La sua prestazione positiva è seguita da un bravo molto vibrante. L'allievo, per la prima volta, guarda negli occhi l'istruttore e questi gli rivolge un sorriso molto affettuoso; il "bravo" e il "sorriso" rappresentano due rinforzi estremamente graditi all'allievo, che continuerà a emettere (aumento della frequenza) quei comportamenti che gli hanno procurato queste gratificazioni.

Nel secondo caso (rinforzo negativo), invece, viene eliminata una situazione di stimolo negativa.

Esempio: "Accuso mal di testa (situazione di stimolo negativa), l'istruttore mi permette di non fare gli esercizi ed evito (rinforzo negativo) la prova. In altri termini con il rinforzo negativo (evitare all'allievo di compiere gli esercizi) si elimina una situazione spiacevole (mal di testa e lamenti) ma questo comportamento si ripeterà sempre più spesso e con maggiore frequenza perché, grazie al rinforzo negativo, l'allievo ha appreso che accusare un malessere gli evita i compiti difficili o spiacevoli. A questo proposito è necessaria una precisazione. Occorre fare attenzione a non confondere il rinforzo negativo con la punizione. La seconda, infatti, fa cessare la risposta del soggetto e ne diminuisce la frequenza.

L'istruttore, nell'esempio citato, somministrerebbe una punizione se di fronte ai lamenti dell'allievo, invece di impedirgli di eseguire gli esercizi lo obbligasse a ripeterli più volte. In questo caso una situazione spiacevole accusata dal ragazzo verrebbe punita dalla prescrizione dell'istruttore (ripetere due o più volte gli esercizi). Successivamente difficilmente l'allievo accuserà il mal di testa (anche se reale), sapendo che per questo potrebbe essere punito. La punizione, come abbiamo già sottolineato, finché somministrata con determinazione da chi ha potere, impedisce a un comportamento di ripresentarsi. Pertanto, la frequenza dello stesso diminuisce fino a scomparire, al contrario di quanto avviene nel rinforzo negativo, nel quale la frequenza del comportamento aumenta. L'allievo che evita gli esercizi a cavallo, grazie a un mal di testa, ogni volta che non vorrà impegnarsi accuserà lo stesso malessere e quindi aumenterà la frequenza di questo comportamento (lamentare la pesantezza alla nuca). Volendo ulteriormente chiarire questi concetti, si possono citare alcuni autori (Villone, Betocchi e Asprea, 1981) che sottolineano la differenza tra rinforzo negativo e punizione. Essi sostengono che con il primo si intende rafforzare la risposta o un comportamento attraverso l'eliminazione di uno stimolo negativo, mentre col secondo si intende eliminare un comportamento sgradito mediante la presentazione di uno stimolo spiacevole (evento punitivo).

I rinforzatori possono avere una matrice genetica oppure sociale. I primi vanno sotto il nome di rinforzatori "primari", i secondi sotto quello di rinforzatori "secondari" o "sociali".

Esempi della prima classe di rinforzatori sono: cibo, acqua, temperatura entro limiti di tolleranza ecc.

Esempi della seconda classe sono: segni di stima, d'attenzione, d'affetto ecc. Naturalmente questi sono definiti secondari, in quanto vengono appresi fondandosi sui rinforzatori primari.

Il rinforzatore può consistere in cose o elementi piuttosto diversi. Proprio per questa ragione è stata sentita la necessità di approntare la seguente classificazione.

(a) Rinforzatori tangibili. Consistono in oggetti e stimoli di natura fisica. All'interno di questa classe di rinforzatori è possibile introdurre un'ulteriore distinzione tra rinforzatori "sensoriali", "alimentari" e "tangibili" in senso lato.

I primi, naturalmente, sono costituiti da stimoli piacevoli, che possono avere una natura olfattiva, acustica e visiva. Il mondo è infatti popolato di aromi, suoni e colori che possono svolgere adeguatamente tale ruolo. La musicoterapia - per inciso - rientrerebbe all'interno di tale categoria.

Il secondo tipo di rinforzatori, invece, è costituito da generi alimentari, che possono essere i più svariati e cambiare a seconda dei gusti del soggetto.

(b) Rinforzatori sociali. Sono tutte quelle manifestazioni di affetto, attenzione ecc. che servono a esprimere l'approvazione nei confronti dei comportamenti. Non è difficile individuare questa classe di rinforzatori. Infatti essi sono o dovrebbero essere i più diffusi nei rapporti interpersonali. Concretamente, i rinforzatori sociali possono consistere nello sguardo rivolto all'allievo, nelle carezze o in altre manifestazioni d'affetto nei suoi confronti, in espressioni verbali del tipo "Bravo", "Hai fatto bene", ecc.

L'ostacolo maggiore, che si frappone all'uso di tale categoria di rinforzatori, sta nella scarsa disponibilità nei confronti degli altri, conseguenza questa di una cultura e di un processo educativo che ha spinto sempre a evidenziare nell'altro gli aspetti negativi a tutto discapito di quelli positivi.

(c) Rinforzatori dinamici. Sono costituiti da quelle attività che riescono ad incrementare la frequenza dei comportamenti che le precedono. Anche questa classe di rinforzatori è piuttosto diffusa. Quante volte un genitore ha chiesto al proprio figlio di eseguire prima i compiti scolastici, concedendogli di uscire e di andare a cavallo o a giocare, solo dopo la loro corretta esecuzione. In questo caso lo scopo era quello di far nascere nel ragazzo il piacere dello studio che, in questo caso, deve costituire la base e la causa di un'attività più piacevole svolta successivamente (andare a cavallo, passare la serata in discoteca, cenare con gli amici ecc...).

(d) Rinforzatori simbolici. Sono costituiti da elementi convenzionali, quali gettoni, stelline, buoni ecc. che, una volta raccolti, permettono di accedere a premi e ricompense più importanti e più consistenti.

Presentate le classi principali dei rinforzatori, è opportuno esplicitare alcune regole, che garantiscono l'impiego ottimale dei rinforzi, citate senza ordine d'importanza.

- **Prima regola:** tempestività nell'erogazione del rinforzatore. E' opportuno, se non addirittura necessario, che il rinforzatore sia erogato subito dopo che il soggetto avrà prodotto la risposta desiderata. Ogni ritardo, infatti, è controindicato e ne diminuisce l'efficacia.

- **Seconda regola:** all'inizio è importante usare rinforzatori sociali, per poi eventualmente ricorrere a rinforzatori concreti, nel momento in cui ci si accorge che i primi non sono efficaci.

- **Terza regola:** passaggio rapido, ma graduale da rinforzatori concreti e artificiosi a quelli sociali o in genere più naturali. Tale transizione è resa necessaria dal fatto che nella società si fa uso costante di rinforzatori sociali o dinamici, con ovvia esclusione per quelli tangibili. Saranno infatti questi a influenzarne successivamente i comportamenti, consolidando quelli più validi.

- **Quarta regola:** passaggio dal rinforzamento continuo a quello intermittente.

Nella fase iniziale d'intervento è consigliabile, e in certi casi addirittura indispensabile, iniziare con un programma di rinforzamento continuo. Ciò significa rinforzare i comportamenti adeguati ogni volta che vengono emessi dal soggetto. In caso contrario, si corre il rischio di non riuscire ad incrementare la frequenza con la quale compaiono le condotte valide. Raggiunto tale obiettivo, è opportuno diluire l'erogazione dei rinforzatori, passando al rinforzamento intermittente. Il che implica rinforzare la risposta corretta di tanto in tanto, secondo regole che vengono precisate a seconda della situazione.

Ancora una volta, la ragione che sta alla base di tale regola si fonda sull'opportunità di passare il più velocemente possibile da situazioni artificiali di rinforzamento, com'è quella in cui si ricorre al rinforzamento continuo, ad altre più naturali. In effetti, è del tutto fuori luogo che i comportamenti siano sempre e comunque rinforzati. In realtà conviene che vengano rinforzati di tanto in tanto, per l'appunto a intermittenza.

Dopo aver identificato alcune delle regole da seguire, qualora l'operatore faccia ricorso al rinforzo, rimangono da analizzare due ultimi aspetti:

- **Identificare** i rinforzi che sono graditi a uno specifico allievo, scegliendo il rinforzo idoneo alla natura del problema del ragazzo. E' possibile identificare i rinforzatori: nel momento in cui si conosce e si discute con il soggetto, bisogna cercare di scoprire ciò che gli piace e di organizzare, grazie a queste informazioni, una gerarchia di premi basata sul grado di interesse e di piacere che gli stessi procurano all'allievo.

- **Osservare** la persona sistematicamente e per periodi di tempo piuttosto lunghi. Sarà possibile in tal modo scoprire quali siano le attività nelle quali il soggetto si sofferma con più insistenza, gli oggetti che preferisce possedere ecc.

Conclusa la parte necessaria a delineare e a definire i rinforzatori, può considerarsi conclusa anche la parte relativa alla presentazione di tale tecnica, con una dose giustificata di ottimismo. Il rinforzo, infatti, può essere applicato nei confronti di tutti i comportamenti o quasi, indipendentemente dal luogo in cui si manifestano e dalle loro specifiche caratteristiche (Meazzini,1984).

PARTE SECONDA

L'educazione Motoria

In ogni apprendimento motorio sono presenti la specializzazione e la flessibilità. La prima si ottiene con la ripetizione del gesto, la seconda sollecitando l'allievo ad adeguare le sue strutture motorie a nuove situazioni ed esigenze.

Se un bambino è avviato alla pratica sportiva della pallacanestro, i suoi apprendimenti si innescheranno su strutture motorie preesistenti quali correre, saltare, afferrare, lanciare; pertanto è nella specializzazione che avviene la prima fase dell'apprendimento. Non è così per l'equitazione.

Infatti non esiste una struttura motoria preesistente. Senza un solido appoggio sul terreno, sopra un animale in movimento, con le articolazioni inizialmente passive, anziché attive come nel camminare e nel correre, sarà comunque molto stimolata la ricerca di nuovi adattamenti, che modificheranno le strutture motorie disponibili.

L'approccio all'equitazione, dove la posizione e il coordinamento dei gesti è molto importante, avverrà quindi privilegiando la flessibilità, che dovrà adeguarsi agli infiniti stimoli prodotti dal cavallo. Si deve tenere conto che nella preadolescenza non è tanto necessario far conseguire all'allievo movimenti "specializzati", quanto creare competenze che controllino i diversi movimenti.

La costituzione di una "memoria motoria" è indispensabile. L'introduzione di nuovi gesti, se associata a gesti preesistenti nella memoria, consente un apprendimento più rapido. Il ripetersi di una situazione permette al soggetto di riconoscerla facilmente grazie alla sua memoria.

L'istruzione che privilegia l'apprendimento automatico dei gesti, senza che questi siano posti in relazione con un'azione motoria già memorizzata, può portare a cattivi risultati. Analoga situazione negativa si presenta quando l'apprendimento avviene in condizioni di stanchezza, perché il ricordo del gesto non corrisponde e quindi non è riconosciuto.

In fase d'apprendimento ha grande importanza anche il confronto tra risultato reale e risultato atteso dell'azione. Prima ancora di correggere il gesto, l'istruttore deve creare le condizioni perché si ottenga un risultato positivo, corrispondente al movimento corretto. Nella richiesta dell'esecuzione di un circolo, non serve a nulla correggere la posizione della mano e della gamba se le correzioni non producono il risultato desiderato, cioè il circolo. Anche in questo caso, il primo artefice dell'apprendimento equestre è il cavallo:

un cavallo viziato insegnerà ben poco. Pertanto l'istruttore dovrà prima lavorare sul cavallo stesso per ottenere condizioni adatte all'insegnamento.

A formare la personalità del bambino concorrono numerosi fattori. Tra questi citiamo ad esempio: l'emotività, l'intelletto, l'etica, la socialità, le azioni e lo sviluppo del corpo. Se la famiglia e la scuola hanno l'indiscutibile ruolo di "protagonisti" nella formazione della personalità, lo sport equestre svolge un compito importante nell'educazione motoria e psicologica proprio per il rapporto con il cavallo.

L'educazione motoria ha lo scopo di:

- sviluppare le capacità relative alle funzioni senso-percettive
- consolidare e affinare gli schemi motori di base
- sviluppare coerenti comportamenti di relazioni
- sviluppare le abilità relative al ritmo, alla mimica e alla gestualità.

Conseguire queste finalità significa ottenere un adeguato sviluppo del corpo, delle funzioni biologiche e di quelle psicologiche.

Nello sport equestre le funzioni senso-percettive sono molto stimolate dal contatto fisico con il cavallo e dalla mancanza d'appoggio sul terreno mentre il cavallo si muove, inducendo così l'allievo a cercare equilibri che sviluppino le capacità coordinative.

Nell'agonismo i componenti relazionali, per la presenza del cavallo che è soggetto e protagonista dell'azione sportiva, sono stimolati in modo diverso da quelli del gioco di squadra, creando situazioni di grande valore psicologico.

L'applicazione degli aiuti convenzionali suggerisce una comunicazione gestuale nella quale è fondamentale una buona acquisizione del ritmo.

Per raggiungere queste finalità, l'istruttore deve utilizzare conoscenze ed esperienze, ma soprattutto deve mettere in pratica "tecniche" educative aggiornate.

Vi sono diversi tipi di motricità, da quella spontanea a quella altamente finalizzata alla prestazione sportiva. Il movimento è indispensabile per avere un rapporto con le persone e l'ambiente circostante. In età prescolare il bambino si muove con poca coordinazione e precisione, spreca energie, ma in compenso sviluppa agilità, scioltezza, rapidità, ovvero le basi per migliorare le sue capacità motorie.

Attraverso il gioco, il movimento viene finalizzato, imitato, confrontato. La precoce specializzazione e un agonismo esasperato, a quest'età, possono portare alla limitazione delle esperienze motorie, alla mancanza di uno sviluppo armonico generale e a volte anche all'abbandono dell'attività sportiva.

CENNI DI FISIOLOGIA SPORTIVA E DI PEDAGOGIA

Alcune nozioni elementari di Fisiologia

Tutte le funzioni vitali del corpo umano sono svolte da un insieme di strutture, sistemi e apparati che consentono anche l'azione e il pensiero.

Il sistema nervoso, attraverso l'encefalo, il midollo spinale, i nervi periferici e gli organi di senso, coordina le funzioni di tutti gli apparati, riceve stimoli dall'esterno e li elabora fornendo le risposte adeguate; memorizza le esperienze ed elabora il pensiero.

Il sistema endocrino, tramite ipofisi, tiroide, paratiroide, surreni, pancreas, ovaie e testicoli (secondo i sessi), produce gli ormoni, che a loro volta regolano le grandi funzioni dell'organismo: la crescita, il metabolismo, la riproduzione, la funzionalità degli organi.

I tessuti, ovvero quegli insiemi di cellule aventi forma e struttura che concorrono allo svolgimento di una stessa funzione, necessitano di vari tipi di "carburante" per far funzionare l'apparato in generale e soprattutto il movimento tramite le ossa, i muscoli, i tendini, le articolazioni. Questo carburante è assunto per mezzo dell'apparato respiratorio formato da: rinofaringe, faringe, trachea, bronchi e polmoni. Questo insieme, con la respirazione, provvede all'assunzione di ossigeno e all'espulsione dell'anidride carbonica prodotta dai tessuti.

L'apparato digerente, composto da esofago, stomaco, intestino, pancreas e fegato, assume gli alimenti e, attraverso un complesso processo chimico, li trasforma in sostanze energetiche elementari.

Le sostanze prodotte, elaborate o acquisite dall'esterno con la respirazione e l'alimentazione, sono trasportate ai tessuti dall'apparato cardiovascolare, composto dal cuore, da arterie e vene, dai vasi capillari e, naturalmente, dal sangue.

L'attività dei tessuti e i procedimenti chimici che trasformano i carburanti, in pratica il metabolismo, producono anche scorie che vengono filtrate ed eliminate da reni, cute e polmoni.

L'apparato respiratorio

L'aria inspirata entra dal naso o dalla cavità orale, attraversa faringe, laringe, trachea e raggiunge i polmoni attraverso le ramificazioni dei bronchi. Durante il percorso viene filtrata, umidificata e riscaldata.

Negli alveoli polmonari avviene lo scambio gassoso tra l'aria e il sangue: entra aria ricca di ossigeno e ne esce carica di anidride carbonica. La ventilazione polmonare è possibile grazie alla differenza di pressione tra i polmoni e l'esterno. Differenza provocata dai movimenti respiratori che richiedono una certa attività muscolare.

L'apparato digerente

Ha il compito di ingerire gli alimenti e di trasformarli in materiali più semplici fino a scomporli nelle sostanze chimiche elementari. Questi materiali sono assorbiti e trasportati dal sangue alle cellule.

Naturalmente devono essere assunte anche tutte quelle le sostanze necessarie per costruire strutture, cellule e tessuti e per produrre l'energia necessaria al sostentamento. Queste sostanze sono: zuccheri (carboidrati), grassi (lipidi), proteine, vitamine, acqua, sali minerali.

I carboidrati, facilmente e prontamente utilizzabili, costituiscono la principale fonte energetica e possono essere immagazzinati come riserva oppure trasformati in grassi e accumulati nel tessuto adiposo (funzione energetica).

I grassi sono composti dagli stessi elementi chimici dei carboidrati, ma con una struttura diversa. Il loro impiego non è immediato: una gran parte è immagazzinata nel tessuto cellulare adiposo per essere utilizzata a scopo energetico quando si esauriscono le riserve di zucchero; un'altra parte, in misura minore, serve per costruire i costituenti cellulari (funzione di deposito).

Le proteine servono per costruire i tessuti; costituite dagli aminoacidi, possono essere scisse e riassemblate per formare altre proteine (funzione plastica).

Le vitamine sono importanti composti organici essenziali per la salute e il corretto sviluppo dell'organismo. Non possono essere sintetizzate dall'organismo e quindi devono per forza essere assunte con il cibo.

L'acqua è indispensabile, poiché tutte le reazioni biochimiche si svolgono in soluzioni idriche. I sali minerali servono soprattutto per costruire alcuni tessuti. L'attività metabolica distribuisce la quantità d'energia (calorie) necessaria all'attività e conserva le eccedenze. Il carburante necessario ai tessuti viene trasportato dal sangue, una soluzione liquida in cui sono disciolte molte sostanze: le sostanze nutritive, le vitamine, i sali, gli anticorpi, che con i globuli bianchi contrastano le aggressioni dei microbi, e i globuli rossi, che trasportano l'ossigeno e quindi essenziali alla vita.

L'apparato cardiocircolatorio

Il corpo umano, per svolgere le sue varie funzioni, si avvale dell'attività di organi e apparati formati da milioni di cellule, che assolvono funzioni diverse all'interno dell'organismo.

Ognuna di queste cellule, per lavorare, ha bisogno costantemente di sostanze chimiche e deve poter eliminare le sostanze di rifiuto prodotte durante il suo lavoro. Queste funzioni di rifornimento e di ricambio sono svolte dal sistema cardio-circolatorio, che può essere considerato come un sistema a circuito chiuso, formato da:

- arterie: vasi che partono dal cuore;
- capillari: vasi più piccoli che arrivano a tutti i tessuti, dove avviene lo scambio tra sostanze nutritive e scorie;
- vene: vasi che tornano al cuore.
- cuore: può essere considerato una vera e propria pompa che, contraendosi, assicura a tutte le cellule il rifornimento di sostanze nutritive e di ossigeno e consente lo scarico delle sostanze di rifiuto attraverso il sangue.

L'attività di pompaggio del cuore e la conseguente irrorazione dei tessuti aumenta se l'attività fisica effettuata richiede un maggior apporto di ossigeno.

L'apparato locomotore

L'apparato locomotore è quell'insieme di organi che consentono il movimento dal punto di vista meccanico. Esso è costituito da una componente passiva (il sistema scheletrico) e da una componente attiva (il sistema muscolare).

Il sistema scheletrico è formato da ossa e da articolazioni e svolge le funzioni di:

- protezione: difende i più importanti organi interni da agenti esterni;

- sostegno: da stabilità agli organi e conferisce forma e posizione al corpo nello spazio;
- movimento: che è reso possibile dall'azione coordinata dei muscoli che, inseriti sulle ossa tramite i tendini, contraendosi e rilasciandosi provocano gli spostamenti del corpo e delle sue parti.

Le ossa sono organi duri e resistenti, ma dotati di una certa elasticità. Esse sono connesse tra loro in modi diversi e rappresentano una specie d'impalcatura che dà forma e sostegno al corpo. Si può inoltre affermare che le ossa sono elementi passivi del movimento, in quanto su di esse agiscono i muscoli.

Le articolazioni costituiscono la connessione anatomica di due segmenti ossei, permettendo così i movimenti delle varie parti del corpo. Esse hanno forma diversa a seconda del ruolo cui sono deputate:

esistono infatti articolazioni che connettono due segmenti ossei senza consentire loro alcuna mobilità (es. ossa del cranio) e articolazioni che consentono invece vari gradi di movimento (es. quelle degli arti). I muscoli, come già detto, costituiscono la componente attiva dell'apparato locomotore e ne distinguiamo tre diversi tipi:

- muscoli lisci (o involontari) la cui contrazione non è volontaria ma dipende dall'attività del sistema nervoso autonomo che regola le funzioni viscerali;
- muscoli scheletrici (o striati, o volontari) che, inserendosi sulle superfici ossee attraverso i tendini, regolano il movimento e sono innervati dal sistema nervoso centrale;
- muscolo cardiaco, che pur essendo un muscolo striato è indipendente dalla nostra volontà.

Le estremità delle ossa articolate sono rivestite dalla cartilagine, tessuto connettivale di sostegno, che consente lo scivolamento con effetto ammortizzante di un'articolazione sottoposta a un carico di peso. I capi articolari sono collegati per mezzo dei legamenti e tutta l'articolazione è rivestita da una capsula nella quale circola un liquido - liquido sinoviale - che riduce ulteriormente l'attrito durante il movimento.

Al muscolo agonista si oppone un muscolo antagonista che dosa e contiene il movimento. Il muscolo ha una contrazione isotonica, in cui si accorcia e la tensione rimane costante, e una isometrica, in cui non può mai accorciarsi ma aumenta la sua tensione.

Il movimento è attivato dal sistema nervoso centrale: nell'encefalo esistono delle aree specifiche per ciascun settore muscolare; l'attivazione di queste aree genera un impulso nervoso che, viaggiando lungo il midollo spinale e i nervi periferici, arriva alla fibrocellula (unità elementare della fibra muscolare).

Il punto d'incontro tra nervo e muscolo è chiamato "placca motoria", dove attraverso un processo biochimico, avviene prima l'eccitazione e poi la contrazione.

Il midollo spinale è la sede dove si generano i riflessi involontari degli arti e dove viaggiano le informazioni sensoriali e gli ordini motori.

Il sistema nervoso periferico è costituito da nervi che collegano i "recettori" (occhio, cute, orecchio, ecc.) e gli "effettori" con il sistema nervoso centrale. Le informazioni che arrivano al cervello vengono elaborate e trasformate. I recettori si dividono in esterocettori, cioè nervi sensibili alle variazioni dell'ambiente esterno, e in enterocettori, ovvero nervi sensibili agli stimoli interni (fame, sete, ecc.). Infine vi sono i propriocettori, che raccolgono informazioni relative ai cambiamenti della posizione del corpo e della tensione di muscoli, tendini e articolazioni. A loro dunque spettano compiti essenziali nella regolazione del portamento del corpo e nell'esecuzione armonica e coordinata dei movimenti.

La contrazione muscolare rappresenta un lavoro meccanico e quindi richiede energia, che è fornita da una molecola chiamata Atp. Questa è presente nei muscoli solo in piccole quantità e deve essere sintetizzata frazionando carboidrati e grassi. Se questa sintesi avviene in presenza di ossigeno (meccanismo aerobico), le uniche scorie prodotte sono anidride carbonica e acqua. Quando invece non c'è ossigeno (meccanismo anaerobico lattacido) la demolizione dei carboidrati è incompleta e come scoria rimane acido piruvico e acido lattico nei muscoli. L'accumulo di acido lattico determina l'affaticamento muscolare. Infine, gli sforzi brevi ma intensi non richiedono ossigeno e non producono acido lattico (meccanismo anaerobico alattacido).

Un tipico esempio d'attività fisica basata sul meccanismo aerobico è la corsa lenta e di lunga durata; il meccanismo anaerobico lattacido si verifica nel caso di uno sforzo muscolare di grande intensità ma di breve durata; infine per realizzare attività fisiche di grande intensità ma di brevissima durata si ricorre al meccanismo anaerobico alattacido, che non richiede ossigeno e non produce acido lattico (es. un salto o un lancio).

Quanto scritto fino ad ora indica solo il livello minimo delle conoscenze di fisiologia che qualsiasi operatore sportivo deve possedere. Emergono dunque numerose indicazioni sul modo di agire per migliorare e valorizzare il giovane atleta e naturalmente sul contributo che può dare l'esercizio sportivo.

Sapere come funziona la macchina umana permette di compiere quelle piccole scelte che possono migliorare la prestazione. Di conseguenza sono necessarie una maggiore attenzione alle problematiche fisiche, alla maggiore igiene generale, al mantenimento di una certa condizione fisica complessiva, al tipo di alimentazione curata e a una vita meglio regolata.

L'atleta, quindi anche il cavaliere, conosce la sua macchina (se è giovane, gli verrà fatta conoscere dall'istruttore) e sa che ha bisogno di un certo tipo di manutenzione per poter essere sempre efficace.

Insegnare a un giovane a comportarsi da atleta significa dunque insegnargli il rispetto per il proprio corpo.

Ad esempio, bisogna spiegargli perché è opportuno evitare lo sforzo mentre è in corso la digestione: il flusso ematico necessario al corretto processo digestivo non deve essere dirottato ai muscoli; perché stabilire una dieta che consenta di avere un maggior apporto di liquidi, per non arrivare disidratati nel momento di massimo impegno; perché prima dello sforzo è opportuno assimilare elementi che siano in grado di liberare rapidamente energia, come ad esempio carboidrati o frutta, lasciando che l'apporto di grassi e proteine siano garantiti in momenti della giornata meno soggetti all'impegno fisico.

Insegnare ad allenare il proprio corpo è necessario perché gli apparati - locomotorio, respiratorio, cardiocircolatorio - siano sempre all'altezza dello sforzo richiesto. E' necessario, inoltre, insegnare a rispettare i cicli dell'attività e del riposo.

Considerando che il "funzionamento" del corpo umano e del cavallo è simile, queste riflessioni sono applicabili alle fasi dell'addestramento e dell'allenamento dell'intero binomio.

CAPACITA' MOTORIE E TECNOLOGIE EDUCATIVE

Abbiamo fin qui affrontato, sebbene superficialmente, temi riguardanti le funzioni biologiche e lo sviluppo del giovane dal punto di vista psicologico e fisiologico. Prima di entrare nel merito delle tecnologie educative e dello specifico equestre, è necessario soffermarsi ancora per alcune pagine sugli schemi motori di base.

Schemi motori di base

Gli schemi motori di base costituiscono le forme fondamentali del movimento e sono così definite perché appaiono per prime nello sviluppo dell'individuo e diventano patrimonio originario dell'adulto.

Distinguiamo schemi motori posturali (flettere, estendere, spingere, ruotare, piegare, ecc) e schemi motori dinamici (camminare, correre, lanciare, rotolare, saltare, calciare, afferrare, arrampicarsi, ecc.).

Lo schema motorio acquisito dal bambino nei suoi primi anni di vita, è soggetto a continue modificazioni:

quanto più è ricco tanto più facilmente è disponibile a recepire nuove esperienze e ad arricchirsi. Spesso quest'arricchimento non si verifica: la vita contemporanea offre sempre meno occasioni di motricità ai più giovani, che li impegna precocemente in attività intellettuali sedentarie, formando bambini che non sanno correre, rotolare, saltare. Quindi l'istruttore di equitazione, in taluni casi, si trova a dover favorire le occasioni di attività motoria finalizzate all'apprendimento, che rispettino il principio della polivalenza e della multilateralità.

Perché sia rispettato il principio della polivalenza, le attività motorie debbono stimolare lo sviluppo in senso multidirezionale, far acquisire delle abilità, integrarsi con le altre aree della personalità. Per "polivalenti" s'intendono quegli esercizi (circuiti, giochi, prove multiple) che consentono un integrale sviluppo di quel

patrimonio di capacità e abilità motorie, con mezzi vari e diversi. Alla base di questi principi è la continua variazione di contenuti e dei mezzi, condizione per impedire arresti e involuzioni dello sviluppo e per garantire a tutti i bambini un corretto avviamento allo sport.

Dunque l'istruttore, in collaborazione con un preparatore atletico, può programmare un gran numero di esercizi che possono essere utilizzati come introduzione alla ripresa di equitazione, essere inseriti nel programma come seduta autonoma, utilizzati in combinazione con i preliminari esercizi di volteggio, ottenendo così il duplice scopo di creare familiarità con il cavallo e arricchire gli schemi motori.

Le varianti prese in esame per lo sviluppo degli schemi motori di base, sempre riferite a movimenti in relazione a persone, oggetti, corpo o parte di esso, spazi, luci, suoni ecc., sono:

- **Varianti di tipo spaziale**

Avanti - Dietro Vicino - Lontano Dentro - Fuori Sopra - Sotto

Lungo - Corto Alto - Basso Largo - Stretto Aperto - Chiuso

Grande - Piccolo

- **Varianti di tipo temporale**

Prima - Dopo Veloce - Lento

- **Varianti di tipo quantitativo**

Tanto - Poco Tutto - Parte

- **Varianti di tipo qualitativo**

Pesante - Leggero Duro - Morbido Ruvido - Liscio Forte - Piano

Nella maggior parte degli esercizi si possono prevedere combinazioni reciproche di più varianti. Esistono varianti di tipo ambientale, per esempio la neve e l'acqua, che richiedono attività specifiche per questi elementi. Il montare a cavallo, allontanando il proprio corpo dal terreno e ponendolo su un altro corpo in movimento, è di fatto una variante di tipo ambientale.

Camminare

E' il primo degli schemi motori che il bambino esegue dopo aver assunto la posizione eretta. Solitamente è ben acquisito già al termine della scuola materna. Tuttavia alcuni esercizi risultano utili perché stimolano esperienze motorie più complesse partendo da uno schema consolidato, che quindi dà sicurezza.

In questo schema, per l'attività che svolgono le articolazioni, vi sono molti gesti che non sono caratteristici dell'equitazione e che potrebbero dunque costituire un elemento di difficoltà nell'acquisire la "posizione" equestre.

Un esempio: la spinta necessaria al camminare comporta l'apertura degli angoli articolari, caviglia, ginocchio. Nell'assorbire il movimento del cavallo, gli angoli articolari debbono invece in prevalenza essere disponibili a chiudersi, in funzione di ammortizzatore; le ginocchia non salgono, ma scendono, e il piede non imprime spinte. Detto questo potrebbe sembrare che il giovane cavaliere ideale debba essere un bambino che non sa correre, saltare, camminare. Invece gli schemi motori di base appartengono alla natura dell'uomo, e perché possano adeguarsi a nuove situazioni, debbono essere ben conosciuti ed espressi nel modo più vario.

Esercizi

- Camminare liberamente tra oggetti sparsi al suolo.
- Camminare seguendo tracciati curvi o retti.
- Camminare rispettando intervalli di barriere a terra di misure diverse.
- Camminare scambiandosi oggetti diversi (palla).
- Camminare su superfici diverse (ceppi, travi basse, panchine).
- Camminare inventando passi sempre nuovi, anche sul posto.
- Camminare accompagnando i passi con la battuta delle mani.
- Camminare lateralmente, anche incrociando i passi.

Correre

Questo schema motorio costituisce una differenziazione del camminare, ottenuta con l'acquisizione del controllo motorio che fino ai 5-6 anni è limitato da fattori di tipo meccanico e neurologico.

Esercizi:

- Gli stessi esercizi eseguiti camminando possono essere effettuati di corsa.

Saltare

L'acquisizione di questo schema presuppone un qualche livello di coordinazione e di controllo. Nei soggetti di 7-8 anni i movimenti delle braccia e delle gambe risultano in genere poco coordinati, specialmente nei momenti di volo. Occorre proporre attività essenzialmente ludiche che prevedano il saltare in basso prima che il saltare in alto e in lungo. Ciò consente di superare eventuali blocchi psicologici legati alla fase di volo e a quella di caduta. Questo schema riveste una certa importanza per l'equitazione, perché fa accettare uno spazio non legato all'appoggio al terreno ed è preliminare alle tecniche di caduta.

Esercizi

- Saltellare lentamente o velocemente su uno o due piedi.
- Saltare la corda.
- Saltare in basso da una panca anche con cambiamenti di fronte, battendo le mani.
- Dopo breve rincorsa saltare un piccolo ostacolo singolo o doppio.
- Dopo breve rincorsa saltare su una panca e arrestarsi.
- Saltare un piccolo ostacolo e lanciare una palla a bersaglio.
- Saltare da fermo il più lontano possibile.
- Con o senza rincorsa, cercare con un salto di toccare un oggetto appeso in alto.

Afferrare, lanciare, calciare

Sin dai primi mesi di vita il bambino esercita la prensione, plantare e palmare, come movimento riflesso.

Con la crescita l'atto diventa cosciente e volontario. Questo in qualche modo è di ostacolo all'equitazione; infatti nella ricerca dell'equilibrio in sella il bambino che sente instabile la sua posizione in sella, si afferra con le gambe al costato del cavallo e con le mani alle redini, a scapito di una razionale posizione che gli consentirebbe invece di trovare solidità. Questo non favorisce affatto l'impiego degli aiuti in situazioni di equilibrio compromesso.

Dobbiamo quindi contrastare la "presa"? Assolutamente no, anche ammesso che fosse possibile; non è eliminando un utile istinto che si può ottenere il rispetto della bocca del cavallo, ma possiamo ottenere un equilibrio maggiore in sella sfruttando gli schemi motori dell'afferrare e del lanciare. Lo schema dell'afferrare non è legato semplicemente ai momenti preliminari di prensione, ma dipende sia dalla capacità di posizionamento nello spazio, sia da quella di anticipazione nel tempo.

Esercizi

- Lanciare palle e palloni diversi verso punti delimitati (scatole, cerchi, cesti), anche da un cavallo tenuto alla lunghina.
- Lanciare e afferrare una palla correndo, anche scambiandola con un compagno.
- Seguire, intercettare, anticipare, con le mani o con i piedi, una palla lanciata da un compagno.
- Lanciare palle in alto cercando di prenderle al volo o dopo uno, due, tre rimbalzi, anche in movimento.

Rotolare e strisciare

Sono schemi non usuali e specialmente il rotolare è fonte di preoccupazione, paura o inibizione. Allo stesso tempo, però, sono schemi che debbono essere acquisiti, per apprendere correttamente le tecniche di caduta. Il rotolare è legato a tutti quei processi percettivi che implicano le sensazioni vestibolari, tattili e cinestetiche.

Esercizi

- Strisciare sotto un ostacolo in posizione prona o supina.
- Rullare oppure dondolare sulla schiena.
- Rotolare sul materassone e lasciarsi cadere su un altro materasso sottostante.
- Effettuare una capriola in avanti e rialzarsi.

Le capacità motorie

Le azioni motorie efficaci e complesse dipendono dalle capacità motorie dell'individuo; alcune di queste capacità, acquisite in modo naturale dal bambino, possono essere sviluppate dall'adulto solo in misura ridotta.

Queste sono suddivise in due grandi gruppi: le capacità coordinative, che determinano la coordinazione, e le capacità condizionali, che determinano la condizione fisica.

Capacità coordinative

Le capacità coordinative sono capacità motorie determinate da processi che controllano e regolano il movimento; come tutte le capacità umane non sono innate ma si sviluppano nel confronto attivo dell'uomo con il suo ambiente.

Il pieno sviluppo di queste capacità riguarda il periodo che va dai 6 agli 11 anni; ciò è reso possibile dalla maturazione degli schemi motori e dall'apprendimento delle abilità motorie. A loro volta, le capacità coordinative influenzano fortemente l'acquisizione delle abilità motorie, in particolare il loro tempo di apprendimento. Per comodità di studio, le capacità coordinative sono suddivise in due gruppi: generali e speciali.

Le capacità coordinative generali

Sono quelle che consentono l'apprendimento del movimento, o meglio di parti del movimento che debbono essere acquisite; il controllo del movimento secondo lo scopo previsto; l'adattamento e la trasformazione del movimento alla situazione o alle condizioni esterne diverse da quelle abituali.

Capacità di apprendimento motorio

L'apprendimento motorio è l'acquisizione, il perfezionamento, la stabilizzazione e l'utilizzazione delle abilità motorie. Fa parte dello sviluppo globale della persona umana e si realizza insieme alle conoscenze, allo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali, alla creazione di qualità del comportamento.

Le capacità di apprendimento motorio determinano i tempi e i progressi che si compiono nell'apprendimento dei movimenti; a sua volta l'apprendimento dei movimenti si suddivide in:

- a) coordinazione grezza: l'allievo esegue il movimento come gli viene, anche se con molti errori e con molte azioni inutili. È la fase dedicata alla comprensione del compito motorio; svolgono una funzione rilevante l'ampiezza del repertorio già posseduta e la buona ricettività degli organi sensoriali e cinestetici;
- b) coordinazione fine: riduce le azioni, individuando quelle che non servono al movimento. Implica il consolidamento degli schemi motori e posturali mediante quelle attività in cui predominano gesti consapevoli;

c) disponibilità variabile: lo sviluppo della disponibilità è legato alle capacità di trasformare il movimento adattandolo alle diverse situazioni.

Ogni fase del processo d'apprendimento ha una durata che varia da individuo a individuo e dipende dai livelli motori iniziali. Non c'è in pratica una vera conclusione dei processi di apprendimento; in ambito motorio esso deve essere continuo, per evitare pericolose regressioni delle abilità, come anche della stessa disponibilità motoria.

Nel processo di consolidamento della coordinazione possono essere individuati due momenti fondamentali: la stabilizzazione dei comportamenti motori, mediante un'automatizzazione dell'esecuzione del movimento o di segmenti di esso, e l'ampliamento della disponibilità di variazione e di combinazione delle abilità motorie. L'automatizzazione consente di distogliere l'attenzione dall'esecuzione per orientarla alla realizzazione delle variazioni tattiche, finalizzate alla miglior prestazione possibile.

E' necessario quindi educare gli allievi a utilizzare in maniera ottimale il movimento mediante attività via via più complesse. Va evitata la ripetizione degli stessi gesti in condizioni standard, senza curare l'evoluzione positiva nella ripetizione.

Capacità di controllo motorio

Consente di controllare nel tempo e nello spazio movimenti semplici o azioni complesse. Si sviluppa aumentando le difficoltà di esecuzione sul piano spaziale e temporale.

Ad esempio: acquisite le abilità per ottenere un alt sulla linea longitudinale, la richiesta di eseguire l'alt in x indica alla programmazione dell'azione per tempo, riferendola ad un punto preciso nello spazio, controllandone l'intensità in un tempo limitato.

Capacità di adattamento e trasformazione motoria

Consiste nel grado e nella velocità con i quali si modificano i movimenti, sulla base delle variazioni delle condizioni ambientali. Il cavallo che, ad esempio, si dispone storto nell'alt richiede un intervento degli aiuti compensatorio. La capacità di adattamento consente che l'intervento sia effettuato nel momento opportuno.

Essa si sviluppa esercitando gli automatismi conseguiti in presenza del numero maggiore di variabili. La sensibilità, ovvero l'attività dei sistemi percettivi tesa a cogliere le situazioni di disturbo e le difficoltà impreviste, è un elemento indispensabile. In equitazione, a differenza ad esempio del nuoto, non esiste nessun movimento che si possa definire perfettamente uguale, perché c'è sempre la componente variabile del cavallo.

Le capacità coordinative speciali

- Capacità di equilibri o

Lo sviluppo di questa capacità è correlata con il grado di controllo e di orientamento del corpo nello spazio, e con la qualità delle informazioni sensoriali fornite dal sistema visivo, cinestetico, statico - dinamico. E' una capacità indispensabile alla pratica equestre che deve essere sempre più affinata. In equitazione non è solo la capacità di controllare la situazione del proprio baricentro rispetto al terreno, ma la capacità di controllare la situazione del proprio baricentro coordinandolo con il baricentro del cavallo, facendo riferimento al terreno e allo spazio circostante. La capacità di equilibrio si combina inoltre con la capacità di orientamento.

Esercizi

- Camminare in avanti, effettuare un salto con rotazione e riprendere a camminare nella stessa direzione.
- Traslocare su un asse di equilibrio.
- Con un cavallo tenuto alla longia: da fermo salire in ginocchio sul dorso dapprima tenendosi a un maniglione, quindi in piedi; eseguire poi lo stesso esercizio al passo poi eventualmente al trotto e al galoppo.
- Con un cavallo tenuto alla longia: in posizione seduta seguire il cavallo alle tre andature dapprima tenendosi a un maniglione poi con le mani ai fianchi, conserte, dietro la schiena, battendo con le mani i tempi di galoppo.
- Con un cavallo tenuto alla longia: da fermo salire in ginocchio sul dorso dapprima tenendosi a un maniglione, quindi in piedi; eseguire poi lo stesso esercizio al passo poi eventualmente al trotto e al galoppo.
- Con un cavallo tenuto alla longia: in posizione seduta seguire il cavallo alle tre andature dapprima tenendosi a un maniglione poi con le mani ai fianchi, conserte, dietro la schiena, battendo con le mani i tempi di galoppo.

- Con un cavallo tenuto alla longia: eseguire il “giro del mondo”; scavalcando con una gamba per volta, sedersi sul dorso nelle quattro posizioni: fronte, retro e le due laterali, prima con il cavallo in alt poi con il cavallo al passo.

- Con un cavallo sellato tenuto alla longia: rimanere sollevati dalla sella con il solo appoggio sulle staffe, prima in alt, poi al passo, poi al trotto, infine al galoppo; quindi mantenere la posizione anche durante le transizioni da una andatura all'altra.

- Capacità di combinazione motoria

E' una delle capacità coordinative più importanti, perché si riscontra in tutte le azioni della vita quotidiana ed è quasi sempre presente nel movimento richiesto dallo sport.

Esercizi

- Percorso misto: associare alcuni esercizi in successione, vivacizzare la lezione riducendo i tempi di attesa; può facilmente essere presentato come gioco.

- Percorso 1: correre su barriere sistemate a distanze diverse, rotolare su di un piano inclinato, saltare in basso da un plinto su un tappeto, traslocare su un asse di equilibrio, successivamente su una panca e saltare in basso.

- Percorso 2: saltare in basso da uno scalino, traslocare su un asse di equilibrio, rotolare in avanti con una capovolta, superare di corsa un piccolo ostacolo, slalom veloce tra elementi indicatori.

- Percorso 3: saltellare avanzando a piedi uniti in cerchi, montare in piedi sul dorso di un pony, saltare in basso, rotolare in avanti con una capovolta.

- Capacità di orientamento

Questa capacità è strettamente legata a quella di controllo e di equilibrio e risente delle informazioni sensoriali prodotte dagli analizzatori ottico, cinestetico, acustico e statico-dinamico. Le variazioni dell'ambiente sono numerose e imprevedibili. L'esercizio a cavallo ha un ruolo importante. Se si prova a camminare su di una striscia disegnata per terra o su una trave, della stessa larghezza della striscia ma posta a un metro di altezza, si ricevono sensazioni molto diverse. Il fatto di allontanarsi dal terreno crea una prospettiva diversa rispetto allo spazio, in quanto ci si allontana dal punto di riferimento sul quale abitualmente ci si muove. Non a caso il bambino che monta a cavallo tende a guardare per terra. Nella capacità di orientamento va inserito anche un altro concetto che è quello di “orientamento in fase di volo”, che è comunque un concetto molto diverso dall'essere sopra un cavallo poiché in questo caso esiste sempre una sorta di contatto con il terreno. Quando il cavallo è in fase di volo, o peggio ancora quando il cavaliere da solo è in fase di volo (nel senso che sta cadendo), è chiaro che entra in gioco un tipo di capacità di orientamento in volo del proprio corpo che è completamente diversa.

Esercizi

- Effettuare una rotazione su se stessi ad un segnale indicato, dirigersi verso un oggetto.

- Con gli occhi chiusi seguire uno stimolo sonoro.

- Su di un cavallo tenuto alla longia, tenere gli occhi chiusi. Nel circolo dovrà essere riconosciuto un punto indicato. L'esercizio può essere eseguito alle tre andature.

- Capacità di differenziazione spazio-temporale Lo svolgimento nel tempo si struttura nella dimensione del prima e del dopo, del lento e veloce; lo spazio predefinito, ponendosi in relazione alle dimensioni temporali, aiuta l'allievo a comprendere e padroneggiare l'ambiente. Riuscire a valutare la distanza rispetto a un oggetto è una qualità che si acquisisce piano con il tempo. Se per di più l'oggetto o il soggetto sono in movimento, questo rende ancora più difficile il meccanismo di apprendimento e rende dunque più difficile la risposta. Se poi tutto viene riportato a un cavallo che si muove, questo rende ancora più difficili le cose. Quindi, riuscire a capire e ad avere la percezione della distanza di un ostacolo, oppure se il cavallo è lontano o vicino a un oggetto in relazione alla velocità a cui sta procedendo, non è dunque facile, a maggior ragione se si considera che per un bambino è già difficile percepire la velocità a cui sta correndo.

Esercizi

- Effettuare sui lati di un campo andature diverse: galoppo laterale su un lato lungo, corsa lenta su un lato corto, corsa veloce sull'altro lato lungo, camminare sull'altro lato corto.

- Capacità di differenziazione dinamica

E' strettamente collegata a quella precedentemente descritta; entrambe favoriscono l'acquisizione dei ritmi indispensabili per lo svolgimento di qualsiasi attività fisico-sportiva e consentono l'automatizzazione dei movimenti. Ciò è possibile solo curando nell'allievo la coscienza delle sensazioni e delle loro differenze, allo scopo di renderlo più sensibile e capace di padroneggiare il corpo nello spazio e nel tempo. La capacità di differenziare l'intensità di un movimento è molto importante in equitazione, poiché permette di dosare l'azione degli aiuti.

Esercizi

- Correre su barriere a terra poste a distanze diverse e superare di corsa alcuni piccoli ostacoli disposti ad altezze e distanze diverse.
- Lanciare oggetti di peso e dimensioni diverse in un recipiente.
- Variazioni di velocità e di direzione. Corsa lenta, scatti di avanzamento, correre all'indietro.
- Capacità di anticipazione

Prepararsi in anticipo ad avvenimenti, azioni, situazioni, implica da parte dell'allievo, oltre che il possesso di buone qualità cognitive, anche la presenza di presupposti psicomotori che gli permettano di reagire rapidamente e in modo adeguato. Questa capacità, a cava llo strettamente legata alla sensibilità, è indispensabile per poter effettuare un intervento degli aiuti efficace e nel momento giusto, così come in tutte quelle situazioni dinamiche che il cavallo propone repentinamente.

Esercizi

- Lanciare una palla avanti e riprenderla prima che tocchi terra, oppure calciare la palla in avanti e superarla di corsa.
- Fantasia motoria

Con questo termine si intende il complesso delle caratteristiche intellettive, oltre che motorie, che consentono all'allievo non solo di risolvere in forma originale e creativa un determinato problema, ma anche di variare e riprodurre continuamente nuove forme di movimento. E' un elemento essenziale nella formazione della maturità atletica e ha grande importanza nell'ottenimento del risultato agonistico. Può essere stimolata anche nella pratica a cavallo, ma la sua base è costituita dalla varietà e dalla quantità delle esperienze motorie vissute. Assemblando i vari esercizi proposti, inventandone di nuovi, possono essere creati dei circuiti di grande stimolo, utilizzando il materiale comunemente reperibile in un centro ippico.

Le capacità condizionali

Sono costituite dalle caratteristiche biochimiche, morfologiche e funzionali che permettono all'individuo di svolgere adeguatamente le attività motorie; sono perciò legate all'età, al sesso, al peso, alla statura, alla massa muscolare, al sistema nervoso e al sistema endocrino. Costituiscono la disponibilità energetica necessaria ad assolvere il movimento coordinato. Sono quindi inscindibili dalle capacità coordinative.

Quando si parla di forza, ad esempio, non si parla solo della potenza ma anche del dominio della forza.

Apparentemente l'equitazione richiede una forza modesta, ma la sua disponibilità è essenziale in molte occasioni. Deve esistere la forza necessaria per graduare un'intensità di azione come l'intervento delle gambe; occorre forza nella muscolatura che fascia il busto per effettuare i piccoli spostamenti della parte alta del cavaliere, occorre forza nella muscolatura della parte interna delle cosce per mantenere aderenza al cavallo.

- Rapidità

E' la capacità di compiere movimenti nel più breve tempo possibile. La rapidità di reazione è la capacità di rispondere a uno stimolo prefissato o improvviso; la rapidità d'azione è legata alla capacità di contrazione della muscolatura, la frequenza dei movimenti è determinata dall'unione di movimenti rapidi e semplici in azioni complesse.

Le rapidità debbono essere stimolate nei bambini il più presto possibile: le funzioni neuromuscolari, dalle quali dipende la rapidità, maturano relativamente presto. Nei movimenti ciclici, come ad esempio la corsa, la rapidità è determinata dalla capacità di accelerazione; l'apprendimento di quest'ultima è più semplice in età prepuberale. A cavallo un movimento eseguito qualche frazione di secondo più tardi di quanto previsto o richiesto, diventa inutile se non addirittura controproducente.

Esercizi

- Scatto di corsa diversamente stimolato da esercizi o giochi (staffetta, guardie e ladri, acchiappa bandiera, quattro cantoni ecc.), partendo da posizioni diverse:

in piedi, prono, supino.

- Forza rapida E' la capacità di aumentare l'intensità da 'elevata' a 'massima' nel più breve tempo possibile; è strettamente connessa alla rapidità. Le due capacità si intersecano in modo ottimale tra gli 8 e i 12 anni; la capacità di lancio si sviluppa a partire dai 12 anni, mentre la capacità di salto è molto più precoce.

Lo stato di sviluppo della forza rapida nei giovani dipende dal grado di maturità sessuale raggiunta.

Considerando la forza in senso generale, bisogna tenere presente che si sviluppano prima i muscoli estensori e poi i flessori. Si deve inoltre considerare che i muscoli delle gambe raggiungono prima degli altri una forza maggiore; nelle bambine l'età di massimo incremento è attorno agli 11 anni, mentre per i maschi è attorno ai 13 anni.

Esercizi

- Rafforzamento della muscolatura dorsale e addominale.

Nella pratica degli sport equestri lo sviluppo della muscolatura dorsale offre sostegno alla colonna e compattezza al tronco, preserva da microtraumi, consente gli spostamenti del busto.

- Sdraiato prono, braccia in alto e palme in avanti:

sollevare contemporaneamente braccio destro e gamba sinistra.

- Sdraiato supino - piedi bloccati - mani dietro la nuca:

flessione del tronco in avanti, ritorno.

- Sdraiato supino, arrivare alla massima raccolta.

- Decubito prono, braccia in alto e palme in fuori:

sollevare le braccia da terra e imitare il movimento dello stile di nuoto a rana.

- In piedi a gambe divaricate, distanti m. 2,50: lancio della palla medica sopra il capo.

- Sdraiato prono, mani dietro la nuca: sollevare il busto da terra e ritorno.

- Sdraiato supino, braccia in alto: sollevare e abbassare le gambe.

- Dalla posizione supina - braccia in fuori - palme indietro: sollevare le gambe tese sino a toccare le mani, a destra e a sinistra, ritorno.

- Distesi supini - mani dietro la nuca - gambe divaricate - piedi bloccati: flessioni del tronco alternate a destra e a sinistra.

- Rafforzamento della muscolatura delle gambe.

Nella pratica equestre più che il potenziamento degli estensori o dei flessori, debbono essere potenziati gli adduttori. In ogni caso un eccessivo sviluppo in volume della massa muscolare rende meno flessibile e rapido il suo impiego; pertanto non bisogna puntare allo sviluppo del volume muscolare.

- Dalla posizione semi-piegata: salto in alto.

- Dalla posizione di attenti: con un saltello divaricare le gambe e portare le braccia in fuori.

- Dalla posizione di fianco a una panca (40 cm.): saltelli laterali attorno alla panca.

- Seduti a terra - gomiti in appoggio - sollevare le gambe: divaricarle e unirle.

- Saltellare tenendo una palla tra le ginocchia.

- Rafforzamento delle braccia. Nella pratica equestre, la muscolatura delle braccia ha scarsa importanza anche se un minimo di 'disponibilità' ci deve essere:

non si deve lanciare, né sollevare, né tirare; al massimo si deve resistere.

- Corpo proteso dietro - piedi sulla panca: piegare le braccia e ritorno.

- Corpo in sospensione con presa totale palmare: distensione delle braccia verso l'alto e ritorno.

- In piedi, gambe leggermente divaricate - palla al petto: lancio contro una parete.

- Resistenza

E' la capacità di tollerare l'affaticamento. Lo sviluppo di tutte le altre capacità è strettamente legato a un adeguato sviluppo della resistenza. La resistenza ha come base fisiologica le possibilità aerobiche dell'allievo, ovvero le capacità polmonari, cardiocircolatorie, la capacità dei tessuti di assumere e utilizzare ossigeno. La pratica equestre rivolta a una attività di apprendimento richiede una resistenza aerobica facilmente ottenibile già

dai 6 anni. L'equilibrio tra l'assunzione di ossigeno e la sua utilizzazione nei processi energetici richiesti dall'attività a cavallo, non è un problema; se lo diviene in certe fasi dell'agonismo è per via di fattori emotivi, che inducono a rigidità e quindi aumentano gli sforzi e alterano la respirazione. La resistenza aerobica ha uno sviluppo continuo; un'attività finalizzata alla resistenza, per essere efficace, deve fornire stimoli sufficientemente intensi e produrre un leggero affaticamento.

Possiamo dunque dire che occuparsi della resistenza e innalzarne la soglia, se non è una necessità immediata nella fase dell'apprendimento dell'equitazione, avrà un ruolo importante nell'agonismo perché:

- aumenta la resistenza in gara
- permette di svolgere un allenamento maggiore
- favorisce il recupero e abbassa la tensione muscolare
- distende il sistema nervoso
- consolida la condizione fisica.

Evidentemente i tempi necessari per applicare le tabelle sovraesposte si scontrano con la necessità di passare buona parte del tempo dedicato all'attività sportiva a cavallo. Anche il cavallo che necessita di analogo allenamento perché è lui l'atleta principale; è poi a cavallo che si acquisisce sensibilità ed è quindi a cavallo che deve essere spesa la gran parte del tempo a disposizione. Se le scuole assolvessero il loro compito verso l'educazione motoria in modo soddisfacente, all'istruttore di equitazione non rimarrebbe che occuparsi dello specifico, ma purtroppo così non è. Non resta che fare le inevitabili mediazioni; tra queste riportiamo la proposta di un mini programma della durata di 10 minuti che, utilizzato almeno 2 volte alla settimana, produce un visibile miglioramento della capacità di carico del sistema cardiocircolatorio; il suo utilizzo quotidiano permette di ottenere buoni risultati.

La flessibilità

La mobilità articolare, o flessibilità, è un presupposto elementare per una buona esecuzione qualitativa e quantitativa dei movimenti. In particolare in equitazione è un requisito indispensabile per raggiungere l'elasticità necessaria a creare l'insieme con il movimento del cavallo.

Gli esercizi di mobilità debbono essere introdotti al più presto e poi mantenuti durante tutta la vita sportiva dell'individuo. Il lavoro deve sempre essere graduale, progressivo e continuo.

Esercizi

- Circondurre le braccia sul piano frontale e sul piano sagittale. Può essere eseguito a cavallo (in questo caso controllare che non si sposti la gamba).
- Circondurre i polsi. Può essere eseguito a cavallo.
- Flettere il busto lateralmente, in avanti, indietro, ruotare il busto a destra e a sinistra. Può essere eseguito a cavallo (controllare sempre che non si sposti la gamba).
- Circondurre piedi e caviglie. Può essere eseguito a cavallo.
- In punta di piedi sulle staffe lasciare scendere la caviglia il più in basso possibile.
- Salire i gradini di una scala appoggiando il piede in punta e facendo scendere il tallone in basso.
- Da supini, perno sulle spalle, braccia a terra, portare gli arti inferiori all'indietro.
- Da seduti, piedi impugnati, busto flesso avanti, molleggiare le ginocchia.
- Sdraiati su un fianco, piede impugnato, oscillare avanti e indietro l'arto flesso.
- A cavallo, oscillare, slanciare, divaricare gli arti inferiori.

INSEGNAMENTO - APPRENDIMENTO

L'insegnante, ovviamente, deve fare in modo che l'allievo apprenda e per ottenere questo obiettivo si avvale di metodi e tecniche; ma ancor prima deve conoscere l'allievo, per poter mirare il suo intervento.

Tale conoscenza deve avere come oggetto due aspetti fondamentali: i loro interessi e bisogni - ossia il campo delle motivazioni - e le loro capacità intellettuali e fisiche.

Abbiamo già accennato alle motivazioni (lo studio dello sviluppo intellettuale e fisico è del resto compito della psicologia dell'età evolutiva).

Vediamo ora le diverse teorie dell'apprendimento. Fra le più affermate citiamo il comportamentismo e il cognitivismo.

I comportamentisti sostengono che si può osservare solo il comportamento verso l'esterno dell'individuo, ovvero la reazione a uno stimolo. Ad esempio se udiamo un rumore improvviso (stimolo), trasaliamo (reazione); se ci sentiamo chiamare, ci rivolgiamo verso chi ci chiama, ecc.

L'apprendimento, secondo questa scuola, consisterebbe nell'inventare una reazione nuova a uno stimolo nuovo. Se la risposta allo stimolo appare adeguata, essa viene conservata dall'organismo e ripetuta ogni volta che si ripete lo stimolo stesso. Di conseguenza l'insegnamento consisterebbe nell'offrire al bambino gli stimoli giusti.

Il cognitivismo, invece, avanza delle ipotesi su determinati fenomeni mentali, come per esempio il modo in cui una nozione nuova viene inserita in un sistema di nozioni preesistenti. Gli esperimenti dovrebbero poi confermare o meno le ipotesi. In ogni caso tutto quel che si dice ai bambini tra i 6 e gli 11 anni deve riferirsi a oggetti e situazioni che loro conoscono; è molto importante che imparino a parlare, a leggere, a scrivere, per farsi capire e per capire. Per questo motivo la parola deve avere un riferimento concreto: la parola non capita, non produce nessuno stimolo e sul piano emotivo scatena sentimenti negativi come la noia o la frustrazione. Adottare termini incomprensibili, parlare in forma astratta, parlare troppo, usare un tono di voce non udibile o sgradevole, sono tutti elementi che interrompono la comunicazione e quindi non favorevoli all'apprendimento. Quando si è parlato della teoria 'stimolo-risposta' si è detto che il nostro organismo tende a ripetere indicazioni che hanno avuto successo e a non ripetere indicazioni sbagliate.

Una risposta adeguata costituisce un successo, quindi produce un sentimento di soddisfazione che a sua volta serve da rinforzo per la risposta data.

Una richiesta (stimolo) incomprensibile, un esercizio (stimolo) troppo difficile, determinano un insuccesso e una conseguente frustrazione: l'indicazione tende così a non ripetersi. Se l'insuccesso si ripete nel tempo, dopo che molte risposte sono state date senza che sia stato ottenuto un risultato, si rischia di vedere minacciata la motivazione all'apprendimento. L'istruttore deve dunque per prima cosa cercare di produrre situazioni di benessere, di fiducia, di simpatia e di entusiasmo; il coinvolgimento e la partecipazione rendono più piacevole la vita del gruppo e si dimostrano efficaci per il buon apprendimento. Pertanto l'istruttore deve adottare a sua volta un comportamento che aiuti a creare questa situazione:

- Si rivolge agli allievi chiamandoli per nome.
- Occupa una posizione funzionale alla situazione.
- Usa un linguaggio e una gestualità che trasmette entusiasmo e buon umore.
- Utilizza la voce (tono, frequenza, volume) in modo che favorisca un clima tranquillo, fiducioso e incoraggiante.
- Crea sintonia tra messaggio verbale e non verbale.
- Effettua proposte didattiche che presentano difficoltà proporzionate alla capacità della maggioranza degli allievi.
- Effettua una verifica sistematica della corretta ricezione dei messaggi inviati.
- Utilizza in modo ottimale gli spazi e i tempi disponibili.
- Predispone una corretta alternanza tra carichi di lavoro e pause.
- Ripartisce adeguatamente la sua attenzione tra tutti gli allievi.
- Si dimostra disponibile ad ascoltare e risolvere i problemi posti dagli allievi.

- Individuato un errore, propone efficaci soluzioni .
- Approva e rassicura più spesso di quanto critichi l'operato dell'allievo.
- Conclude la ripresa con una sintesi degli obiettivi raggiunti e con un cenno a quelli da raggiungere.

La programmazione didattica

• Analisi della situazione

Quanto detto fino a questo punto permette all'istruttore di fare un'analisi abbastanza precisa sulle motivazioni e sulle capacità motorie dell'allievo . Esistono test e tabelle che permettono di esaminare con rigore scientifico la mobilità articolare, la destrezza, la forza, ecc. Tali test possono essere organizzati con un buon preparatore atletico ma, inizialmente, può anche bastare una valutazione intuitiva che, solo in un secondo tempo, può richiedere una verifica. La collaborazione tra l'istruttore e il preparatore atletico può portare alla risoluzione di molti problemi che si possono porre nella pratica specifica a cavallo.

Considerando che l'equitazione è uno sport di posizione, esiste una attitudine morfologica ben definita: gambe lunghe, busto corto e poco peso sono in linea di massima caratteristiche positive, ma non debbono essere certo pregiudiziali. Può essere comunque utile avere una scheda dell'allievo, nella quale siano riportati i test valutativi a fianco del programma svolto, sia per la parte generale (preatletismo), sia per la parte specifica (equitazione). Questa scheda ricorderà all'istruttore la progressione nell'apprendimento, ponendo in relazione le difficoltà incontrate nella specifica attività equestre con le eventuali lacune riscontrate nelle capacità motorie.

Non sempre l'istruttore segue la parte generale; nel caso in cui questa sia affidata a un preparatore atletico, deve esistere sempre una buona integrazione dei due ruoli.

• Definizione degli obiettivi

L'istruttore può iniziare il suo lavoro solo dopo aver analizzato la situazione dei suoi allievi, definito gli obiettivi finali e i traguardi intermedi che si prefigge di raggiungere. Se l'obiettivo finale, che nel nostro caso è praticare una buona equitazione, resta immutato, gli obiettivi intermedi variano in base ai livelli analizzati e possono essere modificati nel corso del lavoro attraverso opportune verifiche, che devono far rilevare una rispondenza maggiore o minore degli allievi in termini di apprendimento.

La buona istruzione di base è il primo anello di una catena che potrebbe portare l'allievo a diventare un eventuale campione. Le variabili che intervengono nella formazione di un campione non sono individuabili nell'analisi dell'allievo principiante. Sarebbe quindi velleitario (e produrrebbe discriminazioni) fare valutazioni in tal senso sulla base delle attitudini. Non è detto che all'attitudine si accompagni la motivazione necessaria a essere vincente. Non sempre le difficoltà iniziali di apprendimento coincidono con mancanza di attitudine. Pur permanendo lo scopo di creare atleti competitivi, non si devono creare selezioni basandosi sui prerequisiti, poiché si finirebbe con il creare un'equitazione per pochi, o comunque si ridurrebbe il terreno del confronto impedendo al campione di emergere.

Solo più avanti si vedrà in che misura l'istruttore dovrà saper stimolare l'agonismo e creare le basi perché i soggetti, che ne hanno la possibilità, si affermino. L'istruttore deve avere chiaro il suo obiettivo:

permettere a tutti di praticare la migliore equitazione possibile, compatibilmente con le capacità di ognuno.

Nella definizione del metodo di insegnamento, l'istruttore deve naturalmente tenere in grande considerazione i cavalli che ha a disposizione, l'età degli allievi, l'omogeneità del gruppo e il livello di apprendimento raggiunto.

I metodi possono essere integrati tra di loro e possono essere modificati in relazione alle nuove esigenze poste dalla crescita del gruppo.

• Metodo della libera esplorazione

Se gli allievi sono molto giovani, risultano particolarmente indicati i metodi che lasciano loro libertà di espressione; questi metodi, purtroppo, nel nostro sport sono in genere in contrasto con la necessità di tenere sempre sotto controllo il cavallo. Possono essere utilizzati, nella fase di grooming, nel volteggio, in qualche caso anche con il cavallo montato. L'allievo ricerca autonomamente esperienze motorie e di contatto con il cavallo.

L'istruttore ha un ruolo tendenzialmente passivo; la sua principale funzione è quella di orientare l'attenzione del gruppo verso l'attività più originale sviluppata da uno o più allievi.

Questo è un metodo molto responsabilizzante.

- **Metodo della scoperta guidata**

L'allievo è responsabilizzato a risolvere autonomamente dei problemi, ma solo nel ristretto ambito stabilito dall'istruttore. Si chiede inizialmente l'esecuzione di un esercizio senza dire come eseguirlo; in base al risultato, alla comparazione tra le diverse esecuzioni, nasce la consapevolezza dell'esecuzione corretta. Il limite di questo metodo è costituito dal fatto che il cavallo a volte risponde a stimoli non corretti; ciò può indurre l'allievo a pensare di avere agito correttamente anche quando in realtà sbaglia. Anche questo metodo deve necessariamente essere integrato con una chiara spiegazione di quello che è accaduto.

- **Metodo della risoluzione dei problemi**

Consiste nel porre dei problemi e invitare l'allievo a risolverli con quattro domande fondamentali: "chi può? - chi sa? - chi vuole? - come si può?" La formulazione della domanda può dare delle precise indicazioni su cui basare la risposta. Il principale vantaggio di questo metodo consiste nel fatto che favorisce la spontaneità e la creatività degli allievi.

- **Metodo misto analitico-sintetico**

Mediante una sintesi, l'istruttore offre agli allievi una visione d'insieme dell'esercizio da svolgere (ad esempio eseguire un circolo). Segue immediatamente l'analisi delle diverse parti che costituiscono l'esercizio (punti di riferimento, impiego degli aiuti ecc.). E' il classico metodo deduttivo che, se costituisce il metodo per eccellenza nel nostro sport, è bene integrarlo con momenti induttivi, proprio per mantenere viva la creatività dell'allievo.

- **Metodo dell'assegnazione dei compiti**

Implica le seguenti fasi: una spiegazione di ciò che dovrà essere realizzato, l'eventuale dimostrazione da parte dell'istruttore, la realizzazione autonoma degli esercizi da parte degli allievi. E' il tipico caso del lavoro a volontà. L'istruttore, nell'utilizzare tale metodo, dovrà essere quanto mai competente, dovendo controllare attentamente il volume, l'intensità e la qualità del lavoro eseguito da ogni allievo.

- **Mezzi e attrezzature**

Ogni fase di sviluppo dell'allievo richiede spazi e attrezzi diversi. L'area raccolta del maneggio è il luogo ideale per le prime lezioni, ma gli esercizi di volteggio o il lavoro alla corda possono essere fatti anche in un tondino. E' ovvio che quando ancora non c'è un buon controllo del cavallo da parte dell'allievo andranno evitati gli spazi molto ampi, anche se recintati. Al contrario, con un buon controllo del cavallo e un buon assetto, l'allievo avrà la necessità di provare le velocità di cui il cavallo è capace e questo lo potrà fare solo su pista o in ampi spazi. Le riprese di addestramento andranno provate in un rettangolo 20x60, riducibile a 20x40. Si dovrà avere anche la possibilità di far eseguire facili salti in dislivello e su fossi. Nel parco ostacoli devono essere compresi barriere e pilieri in misura sufficiente da poter costruire un percorso composto da almeno 10 salti (dritti e larghi).

La creatività dell'istruttore può fare molto per realizzare esercizi utili con gli strumenti che ha a disposizione, specie per organizzare quelle sedute di preatletismo di cui abbiamo parlato. Di una cosa dovrà preoccuparsi sempre: della sicurezza degli allievi e dei cavalli. I terreni di lavoro dovranno essere sempre morbidi e ben livellati, mai eccessivamente molli o scivolosi; le recinzioni o le pareti del maneggio non dovranno avere spigoli vivi o elementi sporgenti tali da costituire un pericolo in caso di caduta, o da disturbare il passaggio sulla pista; anche gli ostacoli non dovranno presentare spigoli vivi in zone pericolose ma dovranno, per pesi e misure, rispondere alle caratteristiche previste dai regolamenti di gara. Gli allievi dovranno sempre montare con casco o cap e stivali, oppure pantaloni all'indiana e stivaletti.

Parliamo del cavallo in questo capitolo dedicato ai mezzi da utilizzare, anche se il cavallo nel nostro sport deve considerarsi "protagonista" come il cavaliere. Ma il cavallo è anche uno strumento fondamentale per le fasi di apprendimento, per cui la sua scelta riveste una grandissima importanza. Troppo spesso invece il cavallo da scuola non è frutto di una selezione, ma viene utilizzato quello che non è più impiegabile per l'attività agonistica, o difficilmente commerciabile. Tutto questo testimonia spesso, fortunatamente non sempre, l'arretratezza e la scarsa professionalità di chi si occupa della didattica equestre. Il cavallo da scuola deve essere

selezionato e preparato in modo che diventi il primo, più importante collaboratore dell'istruttore, oltre che il principale "attrezzo sportivo".

Morfologicamente il cavallo da scuola deve rispondere ad alcune fondamentali caratteristiche: non deve avere un'altezza ragguardevole, (uno degli elementi che incute maggior diffidenza nel primo approccio con il cavallo è proprio la mole), non deve avere leve eccessive (comprendere e assecondare il movimento risulta più facile se il soggetto possiede leve modeste). Per queste ragioni i pony sono ideali per l'attività con gli allievi più piccoli. Il pony da adottare per la scuola (e per il primo approccio) deve rispondere soprattutto a domande di affidabilità e sicurezza.

Il pony, oltre al primo approccio per i bambini, consente un accesso all'agonismo di alto livello in giovanissima età, in condizioni psicologiche di modesto stress; e questi sono in sostanza i presupposti per una lunga carriera sportiva. In questo caso, naturalmente, nevrilità, caratteristiche morfologiche e qualità del pony dovranno essere adeguate all'attività agonistica cui è destinato.

Il carattere del cavallo da scuola, invece, deve essere mansueto, caratteristica che in genere si trova nel soggetto anziano; sono pochi i cavalli giovani privi di qualsiasi intemperanza e che non manifestano disordinata allegria.

Il cavallo che viene montato dagli allievi deve aver ricevuto ovviamente un buon addestramento, tale per cui consideri amichevolmente l'uomo e sappia riconoscere le convenzioni usate per "comunicare".

Essendo il cavallo un animale estremamente adattabile, è opportuno che il soggetto da scuola sia periodicamente montato da un allievo esperto o dall'istruttore stesso, perché le corrette convenzioni gli vengano ribadite nella piacevolezza di una buona monta e con sistemi di convincimento idonei a mantenerne la serenità.

Lavorare per la scuola può facilmente essere alienante; pertanto l'istruttore dovrà tenere conto di questo suo prezioso collaboratore, facendogli subire il numero minore di esperienze negative, che nella gran parte dei casi sono anche esperienze negative per l'allievo: un corretto impiego della progressione eviterà a entrambi tali esperienze negative!

Differenziare gli esercizi proposti è un buon modo per tenere desta l'attenzione del cavallo e dell'allievo; a volte è sufficiente spostare l'esercizio in un altro punto del campo per creare un diversivo.

In ogni caso è bene che il cavallo non passi la sua vita in maneggio, ma che possa godere del pascolo (qualche ora nel paddock), che lavori in campagna e nei campi aperti con una certa frequenza.

Molto importante è la fase del grooming, che ha una funzione anche propedeutica per entrambi i componenti del binomio; cavaliere e cavallo impareranno presto a conoscersi, a riconoscersi e a familiarizzare.

Dedicare tempo a questa fase di "contatto a terra" è indispensabile per introdurre elementi di acquisizione dei fattori comportamentali, che costituiranno in seguito la base di un rapporto di indispensabile amicizia e saranno componenti imprescindibili per il successo nell'attività addestrativa e agonistica.

Tra i cavalli che vengono abitualmente utilizzati per la scuola di base, si deve cercare il soggetto che possiede non solo un buon carattere, ma anche una "groppe larga" e un galoppo ritmico e rotondo, non troppo ampio. Il cavallo da scuola deve essere un soggetto che, con opportuno lavoro di preparazione alla corda, può essere utilizzato per il volteggio o la ginnastica in sella. Tali attività sono pratiche molto importanti per ben incominciare ad apprendere l'equitazione. Il cavallo per la "messa in sella" non deve necessariamente essere un soggetto utilizzato solo per quello. L'istruttore deve anzi avere la possibilità di scegliere i propri collaboratori-cavalli e ha la responsabilità di razionalizzare il loro lavoro. L'istruttore deve intervenire nella scelta del cavallo che dovrà accompagnare l'allievo nel suo debutto agonistico controllandone, tramite un veterinario di fiducia, l'integrità fisica, il buon grado di addestramento raggiunto e la proporzione dimensionale tra cavallo e cavaliere. Il cavallo montato dall'allievo al suo debutto agonistico, deve poter sostenere ritmi regolari di lavoro giornaliero, indispensabili perché le prestazioni del binomio migliorino. In questo non è dissimile dai cavalli competitivi a un livello più alto: infatti un cavallo fragile, che non sopporta il mantenimento costante di questi ritmi, non consentirà all'allievo di svolgere l'attività quotidiana indispensabile per progredire.

L'allievo affronta esperienze di gara nuove, in cui la sua concentrazione deve essere ripagata da una rispondenza del cavallo che solo il buon addestramento può garantire; in particolare, nei cavalli giovani l'intervento addestrativo dell'istruttore non può mancare. E' certo che porre queste condizioni pregiudiziali in fase di acquisto, nel difficile mercato odierno del cavallo, rischia di far salire i prezzi. Per contro, le qualità

atletiche richieste dallo svolgimento di facili percorsi e semplici riprese non sono eccessive. Se esistessero più ordine e scelte razionali, legate alla valorizzazione del cavallo tramite la preparazione da parte di allevatori e commercianti, un acquisto del genere non sarebbe difficile: si tratta infatti di reperire soggetti dotati di modeste qualità atletiche ma di particolare preparazione di base. In realtà si debbono operare molte mediazioni, pertanto è bene che l'istruttore svolga un ruolo di consulente non legato a fattori commerciali in modo tale da poter esprimere una libera opinione, che tenga conto solo dei principi legati alla deontologia professionale. E' avvilente e incivile vedere come spesso, anche con la complicità di certi istruttori, si adottano interventi sul cavallo basati su mezzi meccanici, o peggio su farmaci, nel tentativo di avvalorare un'idoneità tecnica o fisica, che non è mai esistita.

Non è certo facile creare un buon binomio ma se i presupposti saranno corretti, tenendo conto del carattere dei due atleti, delle loro morfologie, del loro livello di istruzione, il bravo istruttore saprà facilmente ottenere i risultati desiderati.

LEZIONE, RIPRESA, SEDUTA DI ALLENAMENTO

Tre termini per indicare l'unità didattica, che rappresenta lo spazio di tempo organizzato in cui si svolge l'insegnamento-apprendimento. Quanto debba essere ampio questo spazio (in dimensione e tempo) è difficile dirlo in via generale; va ricordato che i più giovani, tra i 5 e gli 11 anni, nell'apprendimento hanno una durata modesta della capacità di concentrazione. Per loro questo spazio nella ripresa sarà ridotto, ma sarà utile aggiungere esercizi a terra di preparazione alla lezione. Per contro va detto che le fasi di riscaldamento introduttive debbono riguardare anche il cavallo. L'abituale spazio di un'ora è un po' stretto, specie se si vuole fare attività a terra o ginnastica a cavallo, così importante nella prima fase dell'istruzione. Consideriamo che uno degli sforzi maggiori compiuti dall'allievo nel corso della lezione, avviene nel momento in cui "monta a cavallo". Tale azione avviene con la muscolatura fredda. Mentre il cavallo cammina e mette in moto la propria muscolatura riscaldandola, l'allievo attiva il proprio apparato muscolare debolmente. Senza ginnastica preventiva, l'allievo inizierà il primo trotto ancora impreparato muscolarmente. Diventa difficile non riscontrare rigidità negative in queste condizioni. E' altresì vero che i tempi destinati all'attività motoria di ei giovani (condizionati da attività familiari e scolastiche) nella società contemporanea sono molto spesso compressi. Si debbono dunque compiere delle mediazioni: più si riduce lo spazio temporale della ripresa, più è necessaria una buona organizzazione degli spazi utilizzati, che consenta di mantenere una valida struttura in cui possano essere trasmessi con profitto i contenuti proposti.

Struttura di una lezione

Una lezione deve essere strutturata in fasi, che si concretizzano in: fase preparatoria, fase principale e fase conclusiva.

- Fase preparatoria

La fase preparatoria ha lo scopo di:

- diminuire le tensioni muscolari,
- favorire la massima elasticità possibile e una adeguata mobilità delle articolazioni,
- preparare i sistemi cardiocircolatorio, respiratorio e metabolico allo sforzo, aumentando l'attività cardiaca e intensificando la ventilazione polmonare,
- elevare la temperatura corporea,
- raggiungere una maggiore capacità di reazione,
- provocare uno stato di eccitazione ottimale al sistema nervoso, di concentrazione e disponibilità allo sforzo,

- attivare i meccanismi motivazionali.

Come preliminari a questa fase, dovranno essere eseguiti tutti i controlli relativi alla bardatura del cavallo e alla tenuta del cavaliere. Per compiere queste operazioni e consentire la verifica da parte dell'istruttore, nonché per prevenire situazioni di pericolo, gli allievi dovranno entrare in maneggio con il cavallo "sotto mano" e montare in sella all'interno del maneggio stesso. Gli esercizi della fase preparatoria debbono essere conosciuti dagli allievi e propedeutici ai compiti della seguente fase principale.

- Fase principale

In questa fase bisogna seguire un ordine nella successione dei compiti:

- l'apprendimento e il perfezionamento di nuove tecniche devono avvenire all'inizio perché richiedono una elevata concentrazione,

- gli esercizi che richiedono rapidità e forza debbono essere richiesti all'inizio di questa fase,

- gli esercizi che richiedono resistenza possono essere svolti nella seconda parte di questa fase.

- Fase conclusiva

Nella fase conclusiva si svolge il processo di recupero finalizzato alla distensione; occorre far rilassare i muscoli e la tensione nervosa diminuendo la concentrazione, normalizzare l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio, normalizzare la stimolazione psichica.

L'equitazione e le attività equestri in rapporto al sesso

Per ragioni socio culturali, l'equitazione in Italia è stata per lungo tempo uno sport prevalentemente maschile. A partire dagli anni '90 si è verificata una inversione di tendenza.

L'aumento numerico di ragazze che si avvicinano all'equitazione, non è motivato solo dall'emancipazione femminile o dal nuovo status sociale della donna. Vi sono probabilmente anche altre ragioni, da ricercare nell'evoluzione del nostro sport e nella motivazione psicologica femminile. Occorre ricordare inoltre che da un punto di vista attitudinale, la maggiore forza fisica dell'uomo non costituisce elemento preponderante nelle capacità richieste dagli sport equestri.

Ancora oggi, spesso le istituzioni educative tradizionali tendono a mantenere la divisione dei ruoli e dei caratteri sessuali; il ragazzo deve rispondere al modello di sicurezza di sé, di coraggio e di intraprendenza, mentre la ragazza è indirizzata verso mete caratterizzate da lode, amore, approvazione e riconoscimento. L'equitazione, a causa del cavallo, frappone tempi lunghi agli impulsi autoaffermativi maschili. Per contro svolge un ruolo di emancipazione della donna adolescente. Si ha dunque, in fase di primo approccio, una più forte motivazione da parte delle ragazze mentre i ragazzi potranno esprimere solo più tardi quella dose di aggressività necessaria all'estrinsecarsi delle qualità agonistiche. L'istruttore deve accettare la diversità psicologica e al tempo stesso deve evitare di essere "elemento" di divisione.

PARTE TERZA

Prima fase dell'istruzione

Dopo aver esaminato le tecnologie da impiegare nell'insegnamento sportivo, possiamo entrare nel merito dello specifico equestre, indicando gli obiettivi intermedi all'interno di uno schema di progressione che portano verso l'obiettivo finale. Parleremo dunque di contenuti e, affinché questi siano ben compresi, bisogna che la tecnica equestre sia ben conosciuta, così come devono essere ben compresi i metodi, i programmi e gli obiettivi che stanno alla base del nostro intervento. Per essere pratici, essenziali, e quindi ottenere quel che si vuole, bisogna aver chiaro cosa, come e perché.

Questa prima fase dell'istruzione è fondamentale e pertanto non si deve avere fretta; quanto più a lungo è portata avanti, quanto più meticolosamente viene svolta, tanto più renderà rapido l'apprendimento nelle fasi successive. In particolare la fase della confidenza, con la ricerca degli equilibri e la scoperta del movimento del cavallo, deve avvenire senza problemi di conduzione dedicando a essa tutto il tempo necessario. Le pressioni a cui l'istruttore è sottoposto perché i tempi siano accelerati, sono molte e determinate da molte ragioni. Cedere a queste pressioni significa spesso non centrare l'obiettivo di una buona istruzione. A tali pressanti domande si può rispondere con la fantasia, ovvero con la capacità dell'istruttore di creare quei meccanismi nella gestione della ripresa e nella definizione degli obiettivi che stimolino il ragazzo, che diano la sensazione di continue conquiste, di continui graduali successi e quindi mantengano vivo e appagato l'interesse dell'allievo in questa fase.

La confidenza

Il bambino che si avvicina al cavallo, raramente ha già la cognizione di cosa sia realmente un cavallo - perché questo non fa parte del suo mondo - a meno che non abbia avuto parenti o amici che abbiano montato. Tutt'al più ne ha un'idea 'cinematografica'.

Al primo impatto con questo animale, dunque, il bambino proverà diffidenza per via della mole; le immediate raccomandazioni su come avvicinarlo, necessarie per ragioni di sicurezza, confermeranno il sospetto di un pericolo. Per queste ragioni bisogna dedicare una certa attenzione alla fase della conoscenza: sarà quindi opportuno che il bambino abbia a che fare con un pony di indole mansueta, che lo possa pulire, toccare, dargli da mangiare, che possa trascorrere del tempo con lui sempre sotto l'occhio vigile dell'istruttore, il quale potrà stimolare la sua curiosità nei confronti del cavallo, insegnandogli la pratica del governo della mano. Chiunque abbia sperimentato lo stage settimanale affidando ai bambini tutte le pratiche di governo, avrà notato che paure e diffidenze si attenuano o addirittura svaniscono a mano a mano che aumenta la familiarità e che questa influisce positivamente anche sul lavoro in sella.

Nel montare a cavallo si verificano situazioni di tensione che possiamo così riassumere:

- Ansia dovuta al fatto di essere a cavallo.
- Preoccupazione del cavallo e delle sue possibili reazioni.
- Ansia legata alla ricerca dell'azione efficace.
- Mancanza d'orientamento.
- Funzionamento del corpo.
- Mancanza di equilibrio.
- Controllo della velocità.
- Controllo della direzione.

Nel primo approccio al cavallo, dunque, devono essere evitate situazioni di velocità e di conduzione (controllo della direzione, ansia legata alla ricerca dell'azione efficace). L'utilizzo di docili cavalli in sezione con un capo ripresa affidabile evita solo in parte questi rischi; è di gran lunga preferibile il lavoro con un cavallo alla corda possibilmente attrezzato con un maniglione per rendere più semplice all'allievo l'affrontare i problemi legati alla mancanza di orientamento e di equilibrio. A chi obietta che questa scelta costringe a un lavoro individuale con la conseguente perdita del gruppo, che è pur sempre un elemento favorevole all'apprendimento, va ricordata la struttura della lezione di volteggio. Alternando gli esercizi a terra con quelli a cavallo, si può organizzare un gruppo di otto ragazzi e più, gestiti dall'istruttore e da un assistente. Il volteggio propedeutico all'equitazione

inoltre presenta i seguenti vantaggi: non è richiesta la conduzione, il maniglione costituisce una sicurezza in caso di perdita di equilibrio, il bambino è più vicino al cavallo se non c'è la sella, nel movimento impara prima a gestire le spalle e il busto. Gli esercizi per questo tipo di lezione sono quelli descritti nella seconda parte di questo testo; in particolare quelli proposti a cavallo, che in una lezione possono essere eseguiti con il soggetto bardato con un maniglione, in altre con la sella e un collare di sicurezza.

La lezione può iniziare con il miniprogramma di 10 minuti dedicato alla formazione della resistenza.

Naturalmente il carico di lavoro va dosato in ragione dell'età e delle esperienze motorie degli allievi. La creatività dell'istruttore può apportare le varianti che ritiene opportune al programma, purché si attenga ai principi informativi che abbiamo analizzato.

• **Elementi da osservare**

Il bambino deve fare la sua esperienza a cavallo al passo; se il passo è ampio, ben marcato, evidenziato dal movimento dell'incollatura, tanto meglio: percepirà più in fretta le sensazioni corrette del movimento. In condizioni di calma è bene che il giovane allievo metta subito alla prova i propri equilibri staccando le mani dal maniglione, anche se per brevi periodi.

Quando si noterà una certa confidenza al passo si potrà passare al trotto e al galoppo per brevi periodi, non inferiori ai tre giri (altrimenti non si permette la corretta comprensione del movimento). E' opportuno curare da subito la posizione delle spalle che deve essere "nella verticale"; in assenza di staffe la posizione è seduta.

Si può eseguire qualche giro al trotto e al galoppo, ma attenzione: il trotto deve essere modesto, non particolarmente ampio, il galoppo rotondo e ritmico; è consigliato l'uso delle redini elastiche o di altri mezzi che, in genere, favoriscano la decontrazione, sempre tenendo conto della piena accettazione di questi da parte del cavallo.

• **Durata**

I tempi necessari per ottenere una sufficiente confidenza che permetta di porre il problema della conduzione, sono molto diversi da allievo ad allievo. Va tenuto presente che nell'attività di volteggio e nel lavoro alla longia del cavallo sellato, si perseguono anche altri obiettivi oltre a quello della confidenza: lo stimolo della sensibilità e la ricerca della posizione e dell'assetto. Nulla vieta di prolungare questa fase, oppure di riprendere in seguito alcuni esercizi di volteggio dedicando a questi un'ora di lezione aggiunta al programma svolto a cavallo.

• **Valutazione**

La valutazione del livello di confidenza raggiunta dall'allievo con il cavallo, può essere fatta dall'istruttore nell'ambito di una lezione oppure può essere proposta come "saggio" in un'occasione particolare, invitando amici e parenti; oppure gli si può dare una connotazione agonistica in occasione di un concorso sociale, a condizione che siano premiati tutti i partecipanti.

La seconda delle tre formule è da prediligere: evidenzia l'obiettivo raggiunto, aumenta la motivazione, pone a confronto con le tensioni della gara senza discriminare e senza comporre, almeno ufficialmente, una classifica. Prendere subito dimestichezza con la gara è un grande vantaggio, a condizione che sia vissuta con le tensioni del gioco e che sia equa nel giudizio; in caso contrario perderebbe di credibilità. Pertanto gli allievi che si presentano debbono essere tutti ampiamente in grado di superare la prova.

Test 1

- Bardatura: maniglione, redini elastiche.
- Al passo montare a cavallo con l'aiuto di un assistente.
- Giro del mondo.
- Raccogliere una palla lanciata dall'assistente e rilanciarla in un cesto.
- Al trotto tenendosi al maniglione, staccare prima una mano poi l'altra, riprendere il maniglione.
- Tre giri al galoppo tenendosi al maniglione.
- In alt, sulle ginocchia, poi in piedi, aprire le braccia, tornare sulle ginocchia, quindi seduti.
- Smontare in volteggio.

Test 2

- Bardatura: sella con staffe, collare.
- In alt montare a cavallo con l'uso della staffa.

- Al passo sollevati sull'inforcatura tenendosi al collare, poi mani ai fianchi.
- Al trotto: battere la sella almeno tre giri.
- In alt smontare in volteggio.

Se si intende dare carattere agonistico alla prova, sarà bene ridurre al minimo l'espressione di punti ottenuti per libero giudizio, prevedendo invece penalità per le esecuzioni imperfette; in ogni caso è meglio che non sia l'istruttore ad essere giudice, ma un'altra persona abile dal punto di vista equestre.

Responsabilizzazione

Questo titolo può suonare improprio, ma come altrimenti definire quell'atteggiamento che l'allievo deve assumere nei confronti del cavallo, di pari passo con la crescita della sua confidenza? L'espressione più elementare di responsabilità nei confronti del cavallo, è sellarlo correttamente, controllandone nel contempo lo stato fisico e psichico. Se per un adulto è semplice capire questo concetto e, superati i limiti posti dalla non conoscenza, da lui sarà facile ottenere le curiosità e le attenzioni necessarie, per un allievo molto giovane non è così semplice. La moderna pedagogia tende a responsabilizzare il bambino nelle sue azioni affidandogli delle competenze e istruendolo. E' pur vero che molto spesso vi è una conveniente delega al mondo adulto per tutto quello che non riguarda lo studio e il gioco, delega da questo accettata, non fosse altro che per praticità. In questo caso più che di istruire si tratta di educare.

Il governo della mano da gioco per avvicinare il cavallo, deve diventare un compito di cui l'allievo è responsabile. Si deve perciò insegnare come mettere sella e testiera, compatibilmente con l'altezza dell'allievo; se non gli fosse possibile deve osservare chi lo fa. Anche della pulizia dei finimenti e del loro ricovero in selleria deve essere responsabile l'allievo, costantemente assistito dall'istruttore o da un assistente in modo che gli errori possano essere subito corretti. Ogni giorno l'allievo deve apprendere cose nuove e, una volta che le ha apprese, deve diventare responsabile della loro esecuzione; come mettere le stinchiere e le protezioni in genere, sciogliere e fasciare gli arti del cavallo dopo il lavoro e così via, sino ad imparare a intrecciare la criniera, toelettare, tosare, portare sotto mano. Questo è un obiettivo di lunga durata, che deve essere perseguito in parallelo con l'acquisizione delle abilità equestri.

Per ottenere buoni risultati deve essere istituito da subito un clima disciplinato, dove la forma è sostanza, con la cura dell'abbigliamento, la pulizia degli stivali, l'aver con se tutto quel che occorre: cap, frustino, guanti e anche speroni, se l'istruttore lo ritiene opportuno. Il modo di condurre il cavallo a mano, camminando a fianco della sua spalla, le redini giù dal collo tenute con la mano destra sotto l'imboccatura, l'indice tra le due redini, con la sinistra che tiene "la rimanenza". Camminare sulla pista e presentarsi in linea di fronte all'istruttore prima di iniziare la ripresa, procedere con ordine stabilito alle operazioni necessarie per montare a cavallo: controllare le cinghie sottopancia, giù le staffe, su le redini. Verificare le cinghie nel corso del lavoro. Concludere il lavoro nello stesso ordine, piede a terra (dopo aver tolto i piedi dalle staffe), giù le redini, su le staffe, allentare le cinghie. Si potrà dire che, per come sono strutturate oggi molte delle nostre scuole, includere questo obiettivo nel programma diviene pressoché impossibile; le riprese elementari si succedono alternando gli allievi della prima ora con quelli della seconda, senza che i cavalli tornino in scuderia. Lo spazio di un'ora appare un po' stretto, tenendo conto anche di queste esigenze. Per questo si deve trovare il tempo per una lezione dedicata alla selleria e al comportamento con il cavallo in genere, anche se separare le due cose ha meno valore educativo che non legare questi comportamenti alla consuetudine della ripresa. Per praticare questa parte dell'istruzione con i bambini più piccoli, i pony sono indispensabili.

• Valutazione

La valutazione deve essere effettuata in ogni ripresa; in particolare, l'istruttore approfitterà dello schieramento in linea iniziale per controllare la bardatura e il suo corretto posizionamento, la dovuta pulizia e la tenuta del cavaliere (con i più piccoli bisognerà essere più tolleranti). Anche l'aspetto formale può essere vissuto come un gioco; molto dipende da come lo propone l'istruttore.

• **Minima conduzione**

Per poter condurre anche un semplice lavoro in ripresa è indispensabile che vi sia un minimo controllo del cavallo. Non si può parlare di impiego degli aiuti quando ancora non sono consolidati l'orientamento e l'equilibrio; le gambe, e purtroppo anche le braccia, sono spesso tese nel tentativo di mantenere un equilibrio precario; non possono così avere indipendenza e coordinazione.

Affinché si possa creare una comunicazione, se non del tutto corretta ma per lo meno comprensibile con il cavallo, bisogna che l'allievo abbia con lui una buona confidenza anche se permane un livello minimo di ansia. Qualche esercizio di conduzione elementare può essere svolto individualmente al termine delle lezioni alla lunga con sella e redini; si potrà chiedere, dopo essersi mossi al passo, un arresto. Sempre al passo, si può richiedere l'esecuzione di un circolo a destra e a sinistra. La prima cosa che l'allievo deve poter capire è che il cavallo si ferma. Nel farlo deve essere lasciato libero di scoprire da solo l'intensità degli aiuti, evitando solo gli interventi molesti. L'impiego delle mani e delle gambe deve essere spiegato con molta correttezza, perché far supporre al bambino di avere a che fare con il manubrio di una bicicletta rischia di far acquisire vizi d'intervento che si pagheranno in futuro. Semplicemente si dirà che per girare a destra si sposterà a destra la mano corrispondente, si premerà la gamba destra alle cinghie con la gamba sinistra un poco più indietro, guardando nella direzione del movimento che si vuole intraprendere. Per l'alt, in assenza del contatto dell'istruttore, si chiederà di avere le redini tese chiudendo semplicemente i pugni, senza assolutamente avanzare con le spalle.

• **Elementi da osservare**

Nei primi esercizi sulla conduzione deve essere data particolare importanza all'efficacia dell'intervento. Le richieste debbono quindi essere fatte in modo che possano essere facilmente eseguite. Si deve aiutare con la voce e con la propria posizione l'ottenimento della richiesta: molti cavalli comprendono la richiesta di arresto fatta dall'istruttore prima di quella eseguita dal cavaliere. Nel richiedere un cambiamento di direzione, porsi di fronte al cavallo e indicare il cambiamento con un braccio, aiuta in modo considerevole. Naturalmente la docilità del cavallo riveste un ruolo fondamentale. Sebbene debba essere lasciata una discreta autonomia all'allievo su come interpretare le indicazioni, sottolineando l'importanza del risultato, devono essere sempre evitate quelle azioni gravemente scorrette, per esempio una forte e improvvisa azione della mano, che pure potrebbero portare all'ottenimento di quanto richiesto. Qualora si lavorasse con più cavalli contemporaneamente, le richieste debbono essere fatte in modo individuale avendo cura che i cavalli non si "imbranchino".

La sezione

Ottenuta la minima conduzione e un sufficiente grado di confidenza con il cavallo, si può passare a un lavoro in sezione. La sezione è uno strumento che può essere utilizzato a diversi gradi dell'istruzione equestre. Se chiediamo precisione nelle figure richieste alla sezione o lavoriamo a più sezioni, controllando che siano sempre mantenute le distanze tra un cavallo e l'altro in modo da far incrociare e appaiare le diverse sezioni, chiediamo una ripresa di difficile esecuzione. Difficoltà che necessitano già di un buon impiego degli aiuti, della capacità di accorciare e allungare le andature, della capacità di flessione e così via. La ripresa in sezione così concepita è un valido strumento per uno stadio avanzato dell'istruzione di base.

Il primo lavoro in sezione deve però avere altre caratteristiche: guidato da un cavaliere più esperto, sfrutta l'abitudine che i cavalli hanno a seguirsi, per eliminare molti problemi di conduzione e consentire così agli allievi di fare esercizi di ginnastica a cavallo, esercizi sulla posizione e di imparare le figure di maneggio. Quando il livello degli allievi lo permette, è bene alternarli nel ruolo di caposezione; occupare l'ambita posizione di testa potrà essere gratificante e indurrà gli allievi a un impegno maggiore per assolvere il compito con soddisfazione. L'ordine per comporre la sezione dovrà indicare il capo sezione in modo riconoscibile, la mano da tenere in maneggio (girando a destra, mano destra) e indicare le distanze espresse in "lunghezza" tra un cavallo e l'altro, già prevedendo che nelle prime riprese saranno difficilmente rispettate. Si spiegherà che per "lunghezza" si intende la lunghezza di un cavallo e si daranno alcune indicazioni per mantenere almeno la

distanza di sicurezza. Si inviteranno gli allievi a utilizzare gli angoli del maneggio a questo scopo: chi è troppo lontano dal cavallo che lo precede taglia l'angolo, chi è troppo vicino entra di più nell'angolo.

Le principali figure di maneggio

Le figure devono poter essere svolte agevolmente da sezioni composte da 7-8 cavalli; pertanto bisognerà curare il rientro dal cambiamento a mezza volta e ordinare l'esecuzione dei circoli con diametri ampi, in relazione al numero di cavalli impegnati nel lavoro. Nella prima fase del lavoro sarà data un'indicazione generale del come impiegare gli aiuti per ottenere che il cavallo rimanga composto in sezione durante l'esecuzione delle figure, ma l'obiettivo deve essere la comprensione degli ordini e dei movimenti. In una seconda fase potranno essere posti degli indicatori o barriere a terra che obblighino a rispettare un tracciato nell'eseguire le figure; le indicazioni sull'uso degli aiuti rimangono di natura generale, ma possono essere fatte delle osservazioni individuali sull'impiego della gamba interna e della redine interna in corrispondenza di un angolo o di un raccordo del tracciato.

Disposizione degli indicatori

Col tempo, le misure indicate per il posizionamento degli indicatori potranno essere ristrette sino a indicare una pista su cui passare. Ovviamente i cavalli impiegati dovranno essere già abituati al lavoro con gli indicatori, in modo che non restino sorpresi da questi durante l'esecuzione delle figure, come pure debbono essere abituati a un lavoro in sezione: il cavallo che calcia o è insofferente degli altri cavalli, non è certo idoneo al lavoro in sezione. Per quanto riguarda la ginnastica a cavallo e gli esercizi di posizione e assetto che possono essere eseguiti in sezione, il lavoro deve essere svolto essenzialmente sulla pista.

E' utile concludere una ripresa in sezione con un semplice esercizio di conduzione individuale con le modalità soprascritte.

Posizione e assetto

Posizione

E' il modo di disporre le sezioni del corpo dell'allievo a cavallo. In base alle esigenze dinamiche del cavallo e quindi della staffatura si individuano tre posizioni principali: seduta, sollevata, da corsa.

Assetto

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.

E' questo un aspetto estremamente importante dell'istruzione. Abbiamo ripetuto spesso che il nostro è uno sport essenzialmente posturale: 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.

Suddivideremo dunque la posizione in: posizione funzionale alla ricerca dell'equilibrio, e posizione di minimo sforzo e massimo impiego degli aiuti. Risulterà così più chiaro che la prima è indispensabile alla ricerca dell'assetto, la seconda è integrata a una buona percezione dell'equilibrio e un buon grado di sensibilità. La posizione è quindi costantemente da perfezionare, come la sensibilità e l'assetto; il risultato, cioè un buon insieme, è ottenibile solo con una lunga pratica, un'esperienza riflessiva fatta di critica e di autocritica, di molta osservazione, e di molti e diversi cavalli montati.

L'assetto è una qualità che prevede il costante equilibrio del cavaliere, inserito nel movimento del cavallo.

Nella ricerca della posizione funzionale all'equilibrio sarà pressoché impossibile evitare che si creino rigidità, ma queste vanno evitate quanto più possibile; pertanto non si tratta di modellare il corpo dell'allievo costringendolo

a una posizione estranea ai suoi schemi motori, ma di correggere le errate posizioni assunte per trovare equilibrio senza successo, proponendo un'alternativa valida.

I due elementi dello schema motorio che, almeno inizialmente, contrastano con la posizione che deve essere assunta a cavallo, sono la prensilità e quella che si può definire l'attività della caviglia. L'uomo, come la gran parte dei mammiferi, ottiene il movimento attraverso un gioco di leve che la muscolatura innesta sulla struttura ossea grazie alle articolazioni. (Vedere quanto è stato detto a proposito degli apparati nella prima parte).

Gli angoli articolari degli arti inferiori (coxo-femorale, ginocchio) sono abituati ad aprirsi nella posata, a chiudersi nella levata; la caviglia assorbe l'impatto al terreno, chiudendo l'angolo piede-gamba, angolo che è riaperto sotto l'effetto spinta del piede che consente la rigenerazione del gesto. Schematizzando possiamo dire che il piede che appoggia al terreno vi oppone resistenza; il pedone ha da sempre, fin dai primi mesi dopo la nascita, la "caviglia attiva", il cavaliere no.

E' abbastanza difficile, inizialmente, capire in che misura utilizzare la forza per tenersi con le gambe a cavallo; in altri casi è difficile rinunciare ad aggrapparsi alle redini a ogni minima perdita d'equilibrio. Se nei primi interventi, che avevano come obiettivo la confidenza, si dava la possibilità di avere un punto di presa come il maniglione o il collare della martingala, nella ricerca della posizione funzionale all'equilibrio, ora per prima cosa deve essere compromesso l'equilibrio stesso. Non si nega qui il valore che può avere il descrivere la posizione da assumere con il cavallo in alt, e quindi insistere perché questa sia mantenuta con il cavallo in movimento, ma se questa spiegazione è legata alle esperienze di ricerca dell'equilibrio, sicuramente avrà un effetto maggiore.

Esercizi

- Al passo: togliere i piedi dalle staffe, rimettere i piedi nelle staffe. L'esercizio può essere eseguito anche al trotto e al galoppo.
- Al trotto, seduti, senza staffe: portare eccessivamente le spalle prima in avanti e poi indietro solo per brevi periodi, far rilevare la piacevolezza della giusta posizione; con minor effetto l'esercizio può essere fatto anche al passo.
- Al trotto, seduti, senza staffe: impugnare le redini con una mano, tenere l'arcione "portandosi la sella verso di se", lasciare un braccio rilassato disteso; che la spalla possa oscillare verticalmente seguendo il movimento del trotto. Gli esercizi possono essere fatti anche al galoppo.
- Al passo, seduti, senza staffe: portare la gamba distesa dietro ai quartieri della sella, cercare di mantenere la posizione per qualche tempo.
- Al trotto, seduti, senza staffe: appoggiare il mento al petto, riversare la testa all'indietro, tornare nella posizione corretta; far rilevare la piacevolezza.
- Al passo, seduti, senza staffe; impugnare le redini con una mano, lasciare un braccio disteso: piegare la gamba sino a che la caviglia possa essere impugnata dalla mano; eseguire senza piegare il busto.
- Al trotto: rimanere sollevati cercando di non appoggiarsi al collo del cavallo, porre le mani ai fianchi, conserte, in seconda, rimanendo sollevati con il peso scaricato sulle staffe.
- Pensando alla posizione della gamba, che non deve variare: sollevati al trotto, poi seduti, poi battere la sella, quindi nuovamente sollevati, eseguire una transizione al passo, rimanendo sollevati, prendere il trotto, tornare a battere la sella.

• Elementi da osservare

In primo luogo la misura della sella, che deve consentire un comodo alloggiamento delle cosce nei quartieri, senza che l'arcione riduca le possibilità di movimento (è il caso dei più piccoli che montano con selle da adulti). Sono da evitare quelle selle ricche d'imbottiture che forse posizionano correttamente la gamba, ma un solo paio di gambe, non tutte quelle dei numerosi e diversi allievi.

La giusta lunghezza degli staffili riveste un'importanza fondamentale nella ricerca della posizione. Inizialmente la staffatura deve essere adeguata alle due posizioni, ma in breve tempo si dovrà imporre una staffatura più lunga, per il lavoro in piano e una più corta, per saltare. Nella fase di ricerca della posizione, la staffatura deve essere comoda nelle due posizioni: una staffatura troppo corta renderà più difficile trovare l'equilibrio in posizione sollevata, facendo avanzare eccessivamente il busto, e renderà meno disponibile il bacino a seguire il movimento del cavallo nella posizione seduta.

La staffatura troppo lunga inviterà la gamba a scappare verso l'avanti, con la conseguenza di perdere il giusto appoggio sulle staffe, e quindi equilibrio.

Non esistono parametri fissi per applicare una staffatura corretta; questa deve essere scelta sul singolo allievo, rispettando le sue proporzioni e quindi considerando oltre che la lunghezza delle gambe, l'altezza del busto.

Vanno anche considerate:

- La disponibilità muscolare (capacità di adattamento e di allungamento).
- La morfologia del cavallo.
- La costruzione della sella.
- L'impiego specifico.

E' necessario consentire una collocazione comoda della gamba sotto il bacino mantenendo gli angoli ben disegnati. In via generale, le indicazioni per cui vi debbono essere quattro dita tra l'arcione e l'inguine o che, a gamba distesa, la punta del piede sollevandosi deve poter prendere la staffa, la panca della quale dovrà trovarsi all'altezza del malleolo, sono indicative ma non vincolanti. E' molto importante che gli staffili siano pari di modo che il peso possa essere distribuito equamente tra lato destro e lato sinistro della sella.

A questo proposito è opportuno che l'istruttore controlli la posizione anche osservando il cavallo da dietro. Nel lavoro seduto senza staffe, queste possono essere incrociate avanti all'arcione, evitando così che vadano a sbattere sulla caviglia del cavaliere e gomiti e costato del cavallo. Prima di soffermarci sulla disposizione delle varie parti del corpo, occorre ricordare che gli esercizi al trotto seduto o al trotto sollevato, le prime volte, producono sforzi proprio perché manca un equilibrio costante; la loro durata non deve in nessun caso avvicinarsi ai limiti di resistenza dell'allievo. Le rigidità in questo caso aumenterebbero, perciò devono essere opportunamente frazionati.

Nella posizione seduta si vuole che la testa, le spalle, le anche e il punto di appoggio del piede sulla staffa, siano disposti su di una linea perpendicolare al terreno. Nel disporsi in questa posizione, il busto si allunga verso l'alto, le gambe si allungano verso il basso, la testa è alta e sciolta, le natiche (osso ischiatico) aderenti al seggio quanto più avanti possibile. Cosce e gambe aderenti ai quarti e al cavallo, i piedi tendenzialmente paralleli a esso, appoggiati alla staffa nel punto più largo della pianta; per effetto della discesa del ginocchio, il tallone si abbassa non incontrando resistenza nella caviglia.

E' facile capire la ragione per cui la staffa debba essere posta sotto il bacino: il baricentro deve essere sulla base di appoggio. Gli angoli contrapposti della caviglia e del ginocchio concorrono a rendere solida, non oscillante, la base d'appoggio cioè la staffa. Il ginocchio deve scendere il più possibile verso il basso perché aumenta la superficie d'aderenza al cavallo: l'inforcatura. Da questa posizione nasce una delle capacità d'insieme più importante; il ginocchio pronto a scendere avanti in basso accompagna il movimento in avanti del cavallo consentendo ai due baricentri, quello dell'animale e quello del cavaliere, di rimanere sempre insieme.

Buona parte dei luoghi comuni sulle patologie della colonna vertebrale e sull'equitazione, che le provocherebbe, nascono dalla scarsa attenzione che si dà alla posizione del busto. Tale posizione deve essere verticale, anche per ragioni di corretta disposizione dei pesi sul cavallo, e allungarsi in senso verticale anche per poter attivare la muscolatura di sostegno e ridurre il più possibile le curve vertebrali.

Sono le curve vertebrali, accentuate da posizioni scorrette o difetti morfologici (lordosi, cifosi, scogliosi), che portano il rachide a schiacciarsi, toccarsi, con tutti gli spiacevoli effetti che ne conseguono. La testa alta facilita la corretta posizione, ma affinché quest'allungamento attivo produca benefici effetti a livello lombare, è di fondamentale importanza la disposizione del bacino. Il bacino in anteroversione, (appoggio sul pube, natiche indietro), pone il tratto lombare della colonna in iperlordosi e non permette un adeguamento al movimento del cavallo. Il dorso del cavallo ha un movimento verticale e orizzontale verso l'avanti; una tale disposizione del bacino non consente di assorbire il movimento verticale, e finisce con il trovarsi contrario al movimento orizzontale. Al contrario il busto nella corretta posizione, il bacino in retroversione che asseconda dinamicamente il movimento orizzontale del dorso del cavallo con le natiche appoggiate alla sella, assorbono il movimento del dorso del cavallo riducendo la lordosi lombare (reni un po' ingobbite).

Non è utile dare alcuna indicazione, se non quelle riferite alla posizione, nella fase di conoscenza del movimento seduto. Quando si lavora senza staffe, non deve essere richiesto il tallone basso; non essendoci la staffa, questa

posizione richiede un'attivazione della caviglia per alzare la punta che spesso influenza anche il ginocchio e che, in ogni caso, attiva una parte che invece vogliamo impari a essere passiva. Bisognerà, invece, controllare che i piedi restino paralleli al cavallo; la rotazione della punta del piede all'infuori comporta l'allontanamento del ginocchio e della parte interna della coscia dai quartieri della sella; viene quindi a mancare la necessaria aderenza. Si deve prestare attenzione anche al fatto che un utilizzo sbagliato della prensilità degli arti inferiori può portare l'allievo ad alzare le ginocchia. Un'ultima annotazione a proposito della posizione del piede sulla staffa: deve essere evitato un appoggio sulla staffa con la punta del piede. Questo tende a mandare la gamba avanti e rischia di far perdere le staffe.

Nella posizione sollevata, l'instabilità induce a portare eccessivamente avanti il busto, a sollevare i talloni, a portare il bacino sull'arcione. Al persistere di questi difetti, è bene tornare a dare un punto d'appoggio (il collo del cavallo o un collare) e ottenere la corretta posizione con questo vecchio aiuto. Un'espressione esplicativa è quella che adottava il Marchese Fabio Mangilli: "Il cavaliere scende sulla sella non sedendosi, ma inginocchiandosi."

Le spalle debbono essere aperte anche nella posizione sollevata, ma non debbono perdere mobilità. Le braccia cascanti a fianco del busto, i gomiti vicini sia nella posizione seduta sia in quella sollevata, anche se potranno essere un poco più avanti nella seconda posizione. Gli avambracci debbono essere posti verso la bocca del cavallo così da essere sulla stessa linea delle redini.

L'angolo al gomito deve essere ben disegnato: è questa la sola possibilità che le mani hanno di assecondare la bocca del cavallo senza coinvolgere il busto in uno spostamento. Tale posizione, indispensabile per la ricerca del contatto, è estremamente importante per il rispetto della bocca del cavallo, parte estremamente sensibile. L'incomprensione di questa sensibilità crea inevitabilmente dei contrasti.

Le mani debbono impugnare le redini facendo sì che queste entrino tra anulare e mignolo ed escano dal pugno fermate dal pollice. E' bene sin dalle prime lezioni controllare che le mani non siano aperte, che i polsi non siano piegati, che i pugni siano tendenzialmente verticali. Tali difetti di impostazione, associati a una cattiva posizione delle braccia, renderanno difficile la ricerca del contatto.

Le osservazioni sulla posizione devono essere frequenti e puntuali, ma non devono indurre gli allievi a una qualunque rigidità o sforzo eccessivo; le osservazioni devono semmai aiutare a ricercare il giusto assetto, evitando che gli equilibri compromessi dal movimento siano ristabiliti con azioni forti. La posizione, come detto, è la disposizione delle parti del corpo umano a cavallo; l'assetto è una condizione d'equilibrio e d'insieme con il movimento del cavallo. Nel caso in cui la posizione fosse statica, l'assetto deriverebbe dall'adeguamento dinamico della prima: paradossalmente potremmo dire che l'assetto è determinato dal variare della posizione, la quale si modifica quando si modifica il baricentro del cavallo, per conservare lo stesso rapporto con il baricentro dell'uomo.

Gli spostamenti nello spazio dei due baricentri, anche quando uno influenza l'altro, avvengono insieme. Dunque il punto centrale che deve essere osservato dall'istruttore, nel giovane allievo alla ricerca dell'assetto, è la parte alta del corpo: il busto. La buona gestione del busto, la parte più lontana dal baricentro del cavallo, è una condizione indispensabile per trovare l'assetto.

Durata

Il lavoro sull'assetto e sulla posizione ha tempi lunghi e il continuo perfezionamento nella capacità di gestione del busto, avrà grande incidenza nell'impiego degli aiuti. E' vero che talenti eccezionali percepiscono immediatamente l'assetto, come è vero che esistono grandi campioni che pur senza una scuola arrivano a montare bene. Accelerare i tempi dell'apprendimento sulla base di questi esempi, trascurando la posizione, è un grave errore. L'istruttore deve proporre un metodo che consenta di migliorare; che consenta a chi è senza talento di praticare una buona equitazione, a chi ha talento e mezzi di divenire un campione.

Contatto

Il contatto, ovvero la capacità di tenere le redini tese tra mano e bocca del cavallo senza dover operare trazioni o improvvisi cedimenti, richiede una sensibilità che deve essere ricercata fin dall'inizio, perché è indispensabile alla corretta comprensione dell'aiuto fornito dalle mani. Requisiti perché il contatto possa essere trovato sono:

una corretta, anche se elementare, posizione delle braccia e del busto; una discreta confidenza e un equilibrio sufficiente a rendere indipendenti le mani dal corpo; l'elasticità delle braccia, pronte a seguire il movimento della bocca del cavallo.

Esercizi

- Al trotto, impugnando le redini: allargare le mani di 20 centimetri, tornare nella posizione corretta; se le oscillazioni verticali delle mani sono frequenti, tenere nelle mani un ciuffo della criniera, poi tornare nella posizione corretta.
- Al passo, al trotto, al galoppo: tenere le redini con una mano; alternare la destra con la sinistra.
- Al passo: cercare il contatto osservando il movimento della testa. Sfilare le redini e far osservare che il cavallo avanza di più se il collo è lasciato libero; ottenere lo stesso risultato mantenendo le redini tese.
- Al trotto impugnando le redini: tenere il frustino orizzontale con i pollici, controllando il contatto che deve essere sempre presente.
- Cambiare la posizione delle mani sulle redini (corte e lunghe); per ogni andatura far rilevare la comodità della corretta posizione.
- A terra: tenere in mano due fili, l'allievo dovrà prendere i due capi tenendoli con i polpastrelli tra pollice e indice. Muovere le mani costringendo l'allievo a seguire i movimenti senza perdere i fili, se l'allievo è bendato l'esercizio è ancora più efficace.

• Elementi da osservare

L'apprendimento del contatto, come di ogni altro elemento di tecnica che richieda delle sensibilità, necessita della complicità del cavallo. Un cavallo s'opra la mano, o peggio un cavallo dall'appoggio discontinuo che "strappa le redini", "becca", sotto la mano, difficilmente può far trovare il contatto al giovane allievo; quest'ultimo, per quanto elastico nell'assecondare i movimenti della bocca, finirà per non percepirne alcuno o ne subirà di spiacevoli e repentini. L'uso di sistemi abbassatesta, se da un lato può aiutare a far sentire più piacevolmente la schiena e in generale il movimento, dall'altro è di poco aiuto nell'apprendimento del contatto. Le redini elastiche, così come le martingale fisse, riducono il movimento del bilanciante al passo, e di conseguenza riducono gli stimoli. Le redini di ritorno richiedono un ottimo contatto per essere utilizzate, e anche la capacità di percepire il grado d'appoggio e su quale delle redini si incontra; non sono certo da utilizzare con allievi principianti, non solo per il cattivo impiego che ne farebbero, ma anche per le cattive sensazioni che offrirebbero, falsando il concetto di contatto. Per la stessa ragione le imboccature che prevedono l'uso di 4 redini, pur essendo utili a un perfezionamento del contatto, non sono consigliabili nella fase di apprendimento iniziale. La Gogue comandata evita gli atteggiamenti più scomposti sopra la mano e consente di percepire il contatto, ma non risolve nessuno dei problemi legati all'appoggio discontinuo. Il cavallo che non ha problemi di rigidità di schiena, che non ha conseguenze di maltrattamenti o sofferenze e che quindi ha un buon rapporto con l'imboccatura, è in definitiva quello che può aiutare di più l'allievo e l'istruttore a ottenere questo non facile obiettivo: l'apprendimento del contatto.

Aderenza

Con questo termine si intende la capacità di mantenere le natiche aderenti alla sella nella posizione seduta, ma anche la capacità di aderire con la parte interna della coscia ai quartieri della sella e con la gamba al costato del cavallo. 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 ottenuta con la forza non è mai utile, neppure per una fase transitoria dell'apprendimento. Parlando della posizione abbiamo descritto in quale stato di mobilità verso il basso deve essere il ginocchio, la necessaria posizione del bacino, del busto, del piede. In particolare quest'ultimo deve essere parallelo al cavallo perché le gambe possano aderire correttamente. I muscoli adduttori debbono essere attivati, ma senza eccessivo sforzo e la parte più piatta della coscia è quella che deve aderire ai quartieri; se le punte dei piedi fossero ruotate verso l'esterno questa adesione non sarebbe possibile.

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

• Elementi da osservare

La difficoltà maggiore che si incontra nel richiedere l'aderenza è l'impiego della forza, con le conseguenti rigidità che questa provoca. È importante dosare i tempi in cui l'allievo deve prestare attenzione all'aderenza.

Anche in questo caso vale quanto detto a proposito del contatto: le reazioni del cavallo sono importanti. Un cavallo sopra la mano che pone la schiena in iperlordosi, oltre che scomodo, darà poche e fastidiose sensazioni.

Gli aiuti

Sono molti i requisiti necessari per imparare a usare correttamente gli aiuti. Quanto vasto sia l'argomento è facilmente comprensibile pensando alla loro efficacia - che ha infinite gamme d'espressione - e che è determinata dalla correttezza dell'impiego, dal tempismo dell'intervento, dal livello di addestramento del cavallo. 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.

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'insieme è dato da una reciproca integrazione fisica, e probabilmente anche mentale, che dovrebbe essere l'obiettivo di una lunghissima strada che passa attraverso la corretta conoscenza dell'impiego degli aiuti, e porta al sommo grado di comunicazione in cui il gesto meccanico dell'aiuto è superato dalla reciproca integrazione corporale. Si può accrescere la sensibilità, ma il grado del sentire - che si esprime quasi in forma d'arte - appartiene al talento degli individui: la si può stimolare, ma non insegnare. Al contrario si può insegnare la meccanica degli aiuti, indispensabile anche ai migliori talenti.

In estrema sintesi possiamo distinguere tre differenti gradi di apprendimento:

- Indipendenza e Coordinazione efficace
- Tempismo
- Intensità

Se nel primo livello di lavoro è richiesto l'ottenimento del comando senza che si verifichino incomprensioni o ribellioni, nel secondo si chiede la buona esecuzione della richiesta senza che si inneschino rigidità o squilibri nel cavallo; al terzo livello il cavallo deve muoversi come per sua propria iniziativa, per nulla infastidito dalla presenza del cavaliere.

L'impiego degli aiuti non può in alcun caso essere separato dalla sensibilità: non si può parlare di intensità senza fare riferimento alla rispondenza del cavallo. Più si eleva la qualità dell'intervento, più aumenta la qualità della risposta e di pari passo diminuisce l'intensità.

Prima di tutto deve essere insegnata l'indipendenza: una mano che non sa rimanere ferma mentre il corpo batte la sella non può agire, ne può agire correttamente se non è in grado di separare l'azione dall'altra mano. La gamba destra deve potersi spostare senza coinvolgere l'altra gamba o le spalle e così via.

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 corpo. Per ragioni tecniche e biomeccaniche che approfondiremo a proposito dell'impulso e della sottomissione, l'azione delle gambe e delle mani è sempre presente anche se varia la posizione, l'attività o la passività e l'intensità delle differenti parti che compongono l'aiuto coordinato. Il peso del corpo inoltre agisce comunque.

Al cavaliere principiante non è così semplice far comprendere questi elementi, che diventeranno poi semplici concetti. Se introdotti subito nell'apprendimento degli aiuti saranno di grande aiuto nella progressione del lavoro. Il motto di semplice comprensione che può aiutare l'apprendimento di quanto detto è: "le gambe creano l'azione e le mani la indirizzano".

Le gambe

Le gambe agiscono per pressione sul costato. E' sufficiente la convenzione insegnata al puledro nel suo addestramento, affinché una generica pressione delle gambe inviti il cavallo ad avanzare. Ma la gamba può dire molto di più: controlla lo sbandamento della groppa e, agendo di poco arretrata provoca, contiene e stimola i movimenti laterali; agendo sulle fasce addominali invita il posteriore - attivato da queste fasce che si contraggono - ad avanzare maggiormente sotto la massa e ad alzare la schiena; induce alla flessione operando nella zona delle cinghie. Questi differenti impieghi della gamba devono essere compresi dall'allievo e dal cavallo in modo inequivocabile.

Le mani

La prima cosa importante da insegnare è che le redini non si tirano; questo non significa che non vi possa essere una resistenza passiva di fronte alle manifestazioni di insofferenza del cavallo all'imboccatura o che l'appoggio non possa essere pesante perché il cavallo è sulle spalle o perché si pone contro la mano. Il rapporto tra mano e bocca non è semplice da capire; nella gran parte dei casi un cattivo appoggio è dovuto a una condizione di impulso e di equilibrio modesta; è più frequente che il cattivo rapporto della mano con la bocca sia causato da vizi d'assetto del cavaliere che non da cattiva sottomissione del cavallo. Per questo l'intervento della mano può diventare efficace solo quando già ci sono il contatto e un buon assetto. Non va ignorata la mano come aiuto, ma va insegnata la meccanica dell'impiego, in modo che il gesto sia assimilato e possa intervenire correttamente quando il grado di sensibilità lo permetterà.

La scuola francese ha codificato l'impiego delle redini in ragione del loro effetto in modo elaborato e complesso:

- Redine diretta di apertura.
- Redine contraria o di appoggio.
- Redine diretta di opposizione.
- Redine contraria di opposizione davanti al garrese o alle spalle.
- Redine contraria d'opposizione dietro al garrese o alle spalle, detta anche redine intermedia o di effetto laterale.

Insegnare la meccanica d'impiego delle redini con tali indicazioni non è però molto utile. Consideriamo che per l'allievo, in questa fase, la rispondenza in termini di appoggio è pressoché sconosciuta. Inoltre gli effetti di opposizione all'impulso provocati dall'opposizione delle spalle alle anche e viceversa, per essere capiti e successivamente applicati richiedono una sensibilità che l'allievo in questa fase non possiede. E' molto più utile indicare una sola meccanica, legandola immediatamente all'impiego delle gambe.

Per procedere diritti le mani e le gambe devono costituire un corridoio in cui porre il cavallo; per ottenere una flessione: redine interna di apertura, controllo sulla redine esterna, la gamba interna preme alle cinghie, la gamba esterna leggermente arretrata controlla gli sbandamenti della groppa.

Andando avanti nell'istruzione l'allievo comprenderà che nell'eseguire un movimento gli usi e gli effetti delle redini possono essere numerosi, e si riconducono sempre alle seguenti azioni:

- cedere nel contatto
- contenere la flessione
- resistere all'appoggio
- controllare il rapporto tra contatto e appoggio

Il peso del corpo

Solo in presenza di un buon assetto si può utilizzare in modo consapevole il peso del corpo; ma l'allievo deve avere anche una buona percezione del proprio corpo a cavallo per capire i movimenti del busto; le variazioni di peso devono inoltre essere minime.

Il peso del corpo del cavaliere è un'appendice del binomio, una parte rilevante, poiché se nella ricerca dei suoi equilibri il cavallo dispone liberamente delle parti del suo corpo, altrettanto non può il cavaliere fare del suo peso. La base di appoggio è modificata dalla variazione della posizione della massa che questa deve sostenere, al fine di conservare l'equilibrio. In particolare il baricentro deve essere il più possibile centrale alla base di appoggio, in ragione del movimento che comporta continue modifiche del centro di gravità e quindi continue modifiche della base di appoggio.

Il movimento necessita di una forza propulsiva esercitata dalle leve articolari degli arti, i quali, attraverso uno schema di levate e posate, spingono la massa ad avanzare; posandosi nella battuta, modificano la base di appoggio e la massa vi si deve adeguare.

Per queste ragioni, approfondite più avanti, possiamo dire che uno spostamento del peso induce il cavallo a spostare la sua base di appoggio nella direzione indicata dal peso; ma prima che questo possa accadere il cavaliere deve essere in grado di adeguare il suo peso alle variazioni della base di appoggio indotte dal movimento.

Come fare? Bisogna lasciare che vi sia un adeguamento spontaneo al movimento; attraverso la comprensione di questo si potranno poi dare indicazioni maggiori. Da subito si deve invece controllare il movimento delle spalle del cavaliere le quali, essendo il punto più lontano dal cavallo, incidono maggiormente sulla variazione del baricentro.

In particolare bisognerà evitare che vi siano oscillazioni del busto e che l'adeguamento del corpo al movimento avvenga attraverso l'elasticità del bacino, come abbiamo detto a proposito della posizione e dell'assetto. Anche i minimi spostamenti laterali di peso, che possono essere richiesti nelle flessioni, non debbono coinvolgere il busto, ma debbono essere eseguiti abbassando l'anca (azione unilaterale).

In ogni caso il busto deve rimanere in asse con il cavallo. L'aiuto del peso del corpo prescinde dalla posizione. E' evidente come in posizione seduta il peso tenda ad arretrare il baricentro del binomio; in questa posizione il cavaliere può agire con il peso del proprio corpo con maggiore efficacia (azione bilaterale); per contro l'assenza di controllo del busto e le imperfezioni di posizione sono maggiormente avvertite dal cavallo.

Esercizi

- Sulla longitudinale al passo: aprire una redine, verificarne l'effetto, eseguire anche con l'azione di una sola gamba.
- Con l'aiuto della parete, dall'alt: agire con la gamba destra, la redine destra di apertura, la redine sinistra tesa, spostare le anche del cavallo attorno alle spalle, interrompere l'esercizio con il cavallo fronte alla parete, continuare sino a rotazione completata (180). Eseguire a entrambe le mani.
- Entrare nell'angolo al passo con l'aiuto di un indicatore o la stessa presenza dell'istruttore; controllare l'azione della gamba interna e della redine esterna. Eseguire anche al trotto.
- Eseguire ampie serpentine: controllare che il cavallo sia diritto sui trasversali, che sia effettuata una preparazione utilizzato prima un avvertimento del cambio di flessione.
- Eseguire frequenti transizioni trotto-passo, passo-alt, alt-passo, passo-trotto, trotto-galoppo, galoppo trotto; non ha importanza in quanto tempo viene eseguita la transizione, è importante che sia sempre preannunciata da un avvertimento. Porre attenzione a che non vi siano bruschi interventi della mano e che l'allievo cerchi di conservare il contatto.
- Con l'aiuto degli indicatori, eseguire le figure di maneggio curando la corretta posizione delle mani e delle gambe nell'impiego degli aiuti; prima al passo, poi al trotto.
- Al trotto seduto: eseguire almeno dieci circoli di 20 metri di diametro, poi almeno dieci circoli di 10 metri; controllare che il disegno, con l'aiuto degli indicatori, resti invariato.
- In un circolo al trotto con il solo aiuto della gamba interna alle cinghie, allargare il circolo; ripetere più volte.

• Elementi da osservare

In questa fase gran parte dell'istruzione deve essere svolta "per uno", cioè con i cavalieri disposti sulla pista suddivisa in parti uguali attraverso il giusto mantenimento delle distanze, affinché la conduzione avvenga in modo individuale. Queste distanze potranno essere conservate facendo tagliare gli angoli ai cavalli più indolenti e facendo entrare maggiormente negli angoli i cavalli che tendono ad affrettare.

Questo modo deve essere rispettato anche negli esercizi fuori dalla pista: è già questo un compito da rispettare che impegna gli aiuti. Ciò non significa che non possano essere eseguiti movimenti in sezione o in più sezioni, con i cavalli apparigliati, eseguendo semplici caroselli che pongono il problema del mantenere la distanza, adeguare le cadenze di un cavallo all'altro, rispettare la precisione dei movimenti per coordinare il lavoro di più sezioni.

Il lavoro in sezione così concepito presenta tuttavia non poche difficoltà all'allievo che ancora non ha imparato a ben coordinare le azioni delle mani con quelle delle gambe; l'impegno prioritario di mantenere la posizione nella sezione può portare a errori e vizi di impostazione nel gesto mentre, al contrario, in questa fase l'acquisizione del gesto coordinato è la cosa più importante.

Devono essere evitate il più possibile quelle situazioni in cui l'azione corretta non ha immediata rispondenza: perché si perde di vista l'efficacia. E' molto importante che l'attenzione dell'istruttore sia posta sul gesto: la gamba non deve prendere una rincorsa per agire, la sua azione non deve protrarsi nel tempo ma semmai

ripetersi, la mano interna non deve passare la linea della criniera nell'impiego elementare dell'aiuto; così anche l'esterna, che deve mantenere il contatto e controllare la flessione.

Un'azione scorretta nel gesto, ma efficace, è da preferire a una azione corretta non efficace? L'efficacia è l'elemento che spiega semplicemente e in modo memorabile il valore dell'aiuto, ma non si può rinunciare all'obbedienza; un frustino o un'imboccatura adeguata potranno aiutare l'istruttore a ottenere che l'efficacia si accordi con la correttezza del gesto. La disposizione in campo può aiutare la buona esecuzione dell'esercizio e soprattutto ha importanza per una buona osservazione e quindi una giusta valutazione.

1) La posizione esterna al circolo consente di osservare sia l'impiego degli aiuti interni che l'impiego degli aiuti esterni.

2) La posizione in angolo aiuta l'allievo nell'esecuzione dell'esercizio e nel contempo permette di osservare anche l'aiuto impartito della redine esterna.

3) Nei cambiamenti o tagliate trasversali o longitudinali la posizione dell'istruttore deve consentire di vedere entrambi i raccordi ma anche se il cavallo è diritto e se gli aiuti sono pari, osservandolo frontalmente e da dietro.

4) Nel lavoro per uno sulla pista la posizione centrale consente di osservare una gran parte degli allievi e di essere meglio uditi nei comandi.

Ogni richiesta di esercizio deve essere annunciata con notevole anticipo ed essere accompagnata da una sintetica spiegazione di come fare; in molti casi la continua ripetizione della descrizione del gesto fa diventare quest'ultimo quasi come un riflesso condizionato.

• Durata

E' molto difficile predefinire i tempi necessari all'apprendimento della coordinazione e dell'indipendenza efficaci, anche perché molto incidono le capacità coordinative dei singoli allievi. L'apprendimento degli aiuti è un capitolo talmente vasto che prima che sia stato esaurito molti altri capitoli saranno stati inseriti nel programma di istruzione. In ogni caso, sino a che non vi è il controllo del cavallo, non possono essere introdotti i temi della ripresa di dressage, ne tanto meno il percorso di salto ostacoli.

Introduzione al salto

Il salto di un ostacolo è un movimento del cavallo che inizialmente l'allievo deve "ascoltare" per apprendere, così come è stato per le tre andature. Per la rapidità del movimento, per il modo con cui il cavallo impiega le leve articolari e per il complesso sistema di riequilibrio, è un movimento che può essere appreso positivamente quando l'allievo ha una soddisfacente solidità e soprattutto il controllo del cavallo.

I primi salti devono essere eseguiti quando si è già ottenuta l'indipendenza del busto, che deve essere pronto ad avanzare o ad aspettare, e l'indipendenza della mano, pronta a cedere.

A poco serve descrivere subito la dinamica del salto e proporre una meccanica di adeguamento della posizione. Sicuramente è più utile far sì che la dinamica sia capita per imitazione, osservando saltare allievi più esperti o l'istruttore. Pertanto in questa fase non tratteremo la dinamica del salto (che può essere compresa solo dopo che si è creata una certa confidenza con questo movimento), ma porremo il problema di quel che accade prima e dopo il salto, come ad esempio il controllo e la conduzione del cavallo.

I primi salti devono essere eseguiti al trotto senza particolari problemi di avvicinamento (a questo scopo la barriera a terra risolve molte indecisioni) partendo da un punto ben indicato e con il compito, superato l'ostacolo, di raggiungere un altro punto altrettanto bene indicato. Ciò non impedisce che si possano predisporre semplicissimi esercizi di salto sulla pista o in corridoio: permettono di anticipare il capitolo del salto senza che sia richiesta la conduzione.

Il salto deve essere di modeste dimensioni e quindi modesta deve essere la flessione del busto che, per quanto pronto a seguire la distensione nella fase aerea della parabola, non deve perdere consistenza: le spalle non si debbono chiudere, la colonna non deve incurvarsi. Come abbiamo già visto nel lavoro svolto in posizione sollevata sull'inforcatura, la libertà del ginocchio di scendere avanti-basso è fondamentale. A maggior ragione

lo è nel salto, quando si produce nell'allievo un'attivazione istintiva degli schemi motori di base che lo induce ad aprire le proprie leve articolari per saltare; proprio il contrario di quel che deve fare.

È questo un punto molto importante: se l'allievo impara a seguire il cavallo nel salto scendendo con le ginocchia e lasciando la cavaglia passiva, imparerà presto a riconoscere la battuta e a mantenere un soddisfacente insieme con il cavallo. A nulla serve lavorare sull'avvicinamento sino a che non si sono ottenuti questi risultati, che sono la condizione indispensabile per sviluppare la capacità di sentire il movimento del cavallo verso, durante e dopo il salto. Per questa ragione i primi salti, sia al trotto sia al galoppo, debbono essere fatti nella posizione che meglio favorisce la discesa dell'inforcatura verso l'avanti-basso; nel cavaliere principiante questa posizione è quella sollevata. In questa fase sono ancora troppe le oscillazioni del busto e i difetti di aderenza che si riscontrano nella posizione seduta, da non permettere di partire da questa e arrivare a scoprire le corrette posizioni da assumere nelle fasi del salto. L'equilibrio, come detto, lo si stimola compromettendolo ma è necessario contrastare la prensilità come soluzione a una condizione instabile, specie la prensilità delle mani per gli effetti dolorosi che può provocare al cavallo. Dunque è bene accettare che nei primi salti un collare oppure la criniera costituiscano un punto di presa, che con l'aumentare della confidenza nel gesto verrà eliminato.

Non è richiesto un grande coraggio per affrontare i piccoli salti proposti come esercizi in questa fase, ma consideriamo che il salto, come il galoppo veloce, mette di fronte all'allievo l'enorme potenza che può dimostrare un cavallo. In questa fase dunque si possono risvegliare diffidenze appena sopite, perciò bisogna procedere con pazienza, chiedendo solo ciò che può essere fatto in condizioni di sicurezza.

La caduta è spesso inevitabile, ma non deve essere programmata o accettata come rischio nell'esecuzione di un esercizio. Deve essere provocata da fatti accidentali e quindi deve essere un fatto eccezionale.

Se l'intervento fatto su posizione e assetto ha dato buoni risultati, non sarà poi così difficile affrontare i primi salti. Gli entusiasmi di questa esperienza, se vissuta in fiducia e sicurezza, daranno di sicuro nuovo impulso all'apprendimento.

Il lavoro su barriere e cavalletti, come abbiamo già visto, è un esercizio di grande utilità; il cavallo rilevando più marcatamente gli arti e distendendo l'incollatura su intervalli regolari di cavalletti, esegue una buona ginnastica che sviluppa le sue capacità coordinative. Nel fare questo accentua e scandisce meglio la fase di sospensione, ponendo all'assetto del cavaliere una situazione dinamica nuova a cui adeguarsi.

Esercizi

- Barriere e cavalletti da affrontare al trotto (Fig. 1), sollevati sull'inforcatura. Superare le due serie toccando con la mano la spalla del cavallo. Superarle anche con le mani ai fianchi.
- Barriere e cavalletti da affrontare al trotto (Fig. 2). Con opportune disposizioni delle barriere si può stimolare la ricerca della direzione sia sui tratti curvi sia sui tratti in linea retta. Gli esercizi possono essere eseguiti in posizione sollevata, seduta o battendo la sella.
- Con l'aiuto di indicatori (Fig. 3), superare delle serie di barriere e cavalletti disposte in ordine sparso nel punto in cui l'intervallo è più favorevole per essere affrontato al trotto.
- Affrontare al trotto un piccolo salto preceduto da una o più barriere (Fig. 4). L'ostacolo può essere costruito in forma di croce: un maggiore invito a rispettare la direzione.
- Eseguire un circolo prima del salto al trotto e prima della barriera a terra (Fig. 5), mantenere la direzione indicata e ripetere un circolo dopo il salto.
- Successione di piccoli salti dentro-fuori (senza tempo di galoppo intermedio) con ingresso al trotto (Fig. 6). Dapprima un solo intervallo, in seguito se ne possono mettere di più. La distanza tra un salto e l'altro, nel caso di più dentro-fuori può essere di poco aumentata sino a m. 3,50. L'altezza non deve superare i 70 cm. ed è preferibile che gli ostacoli siano costruiti a croce, così da dare un aiuto al mantenimento della direzione. Questi esercizi, come anche il semplice salto preceduto dalla barriera a terra, in progressione possono essere eseguiti con le mani ai fianchi, con la mano che va a toccare la spalla del cavallo, con le mani dietro la schiena.
- Eseguire al trotto, venendo da un punto indicato, un piccolo salto preceduto da una barriera a terra (Fig. 7). Ripetere poi aggiungendo un salto dentro-fuori, quindi aggiungere una barriera da superare al galoppo, poi altre due, poi un salto non superiore al metro. Le misure sono da considerarsi indicative e il 5° esercizio, secondo la fase di istruzione, può essere considerato difficile.

• Elementi da osservare

Nell'introduzione al salto non debbono essere proposti ostacoli che possono essere ritenuti dai cavalli e dagli allievi di grosse dimensioni. Nulla vieta di utilizzare ostacoli di foggia e colori stravaganti purché questo non rappresenti elemento di disturbo per il cavallo. La costruzione di un ostacolo a croce è quella che indica il centro del salto meglio di ogni altra; il suo impiego è pertanto molto utile al fine di mantenere una corretta direzione nell'affrontare il salto. Qualora vengano proposti dei verticali, questi devono essere di poco preceduti da una barriera a terra che ne indichi il profilo, in modo da costituire invito. Lo stesso discorso vale nella costruzione dei larghi, che non devono avere larghezze pronunciate e la barriera anteriore deve essere più bassa di quella posteriore.

I cavalli impiegati non debbono manifestare alcuna preoccupazione ad affrontare questi semplici salti, in modo da non incorrere in rifiuti, scarti o quant'altro distrae e disturba dall'esercizio e impone interventi di controllo a cui l'allievo, in questa fase dell'istruzione, non è del tutto pronto.

In ogni caso non deve essere confusa la necessaria energia attiva, che già possiamo chiamare impulso e che il cavallo deve avere per andare a saltare, con la velocità. Si deve evitare che il cavallo si scaraventi contro il salto e che il cavaliere faccia concitate azioni di spinta nell'avvicinamento, insomma che si confonda l'energia con lo squilibrio della fuga.

Pertanto un cavallo che rompe al galoppo sulle barriere che vanno affrontate al trotto, che aumenta eccessivamente la velocità avvicinandosi all'esercizio, deve essere trattenuto, se necessario allontanato temporaneamente dall'esercizio e ripresentato dopo una volta o una transizione che ne permettano la corretta esecuzione, purché ciò non diventi una facile soluzione a problemi altrimenti risolvibili. L'errore più grave che si può commettere introducendo il salto è quello di acconsentire ad azioni sbagliate per vincere la riottosità di un cavallo non idoneo.

L'istruttore deve assumere in campo una posizione che gli consenta di vedere l'intero esercizio, la fase di avvicinamento all'ostacolo e il compito successivo. La visione più precisa di un salto la si ha lateralmente, ma è soprattutto importante poter dare dei suggerimenti nella fase in cui l'esercizio viene impostato. La verifica del compito successivo all'esercizio consente anche qui di correggere eventuali errori. Il commento all'esecuzione deve essere facilmente comprensibile.

Un'ultima importante considerazione deve essere fatta a proposito delle distanze: per stabilirle con esattezza si deve tenere conto di alcuni elementi riferiti alla collocazione dell'esercizio. Negli spazi al chiuso, diretti verso la parete, venendo da un circolo e su terreno morbido poco elastico, si dovranno tenere delle distanze tendenzialmente più corte. In ampi spazi aperti, con un lungo avvicinamento e su terreni molto elastici, si dovranno tenere distanze più ampie. Attenzione, non si parla di metri: anche in questo caso l'esperienza scioglierà ogni dubbio. L'altro elemento importante da considerare sono la qualità e la mole del cavallo; la prima ancor più che la seconda. Si vede spesso un pony affrontare agevolmente esercizi costruiti per cavalli e cavalli logori incontrare difficoltà sulle stesse distanze. In questo caso la buona conoscenza dei cavalli in campo farà optare per la misura giusta.

In questa fase dell'istruzione le distanze tra le barriere e i salti non sono un compito, ovvero non è il binomio che deve adeguarsi alla distanza imposta, ma è dalla "giusta" distanza che cavallo e cavaliere devono ricavare piacevoli esperienze. Nella progressione, modificando l'esercizio, è bene cambiare una variabile per volta (altezza, numero dei salti, distanze).

• Valutazione

Lavorare per obiettivi significa proporre delle sedute di valutazione in cui, attraverso l'esecuzione di un compito, si cerca di raggiungere l'obiettivo parziale che ci si era proposti. Abbiamo già detto come questo aiuti a entrare nelle dinamiche dell'agonismo, mantiene viva l'attenzione, diverte e dà un senso anche all'esercizio più noioso.

In questa fase la valutazione può prevedere un circuito in cui possono essere inseriti anche dei piccoli salti ma nulla vieta, se il capitolo del salto non è ancora stato affrontato, di limitarsi a un circuito in piano.

La formula della prova può essere: a giudizio con punti positivi o a penalità con punti negativi in caso di errore. Anche in questo tipo di valutazione è bene che l'istruttore non sia in giuria e benché vi sia una classifica, tutti i partecipanti siano premiati.

- Entrare in A al trotto di lavoro, in X alt salute.
- Concludere la longitudinale al trotto, mano destra, diagonale; porre degli indicatori.
- Circolo 20 m. di diametro.
- Diagonale al trotto, porre degli indicatori.
- Da mano destra superare la prima serie di barriere sollevati sull'inforatura.
- A mano destra affrontare al trotto l'esercizio di salto posto sul longitudinale.
- Proseguire sulla pista, mano destra: affrontare al trotto l'esercizio di salto posto sul trasversale, proseguire sulla pista mano sinistra.
- Tagliare trasversalmente dopo le barriere, sulla pista mano sinistra, tornare al trotto sull'esercizio di salto posto sul trasversale, continuare sulla pista a mano destra.
- In C galoppo: circolo, continuare nella diagonale; al termine trotto.
- In A galoppo: circolo, continuare nella diagonale; al termine trotto.
- Alt. Commento all'esecuzione.
- Questo è un circuito molto semplice e abbastanza veloce; la fantasia dell'istruttore ne può creare un numero infinito.

Sono richieste transizioni in punti prestabiliti. Ovviamente in questa fase non deve essere giudicata la precisione ma la buona esecuzione della transizione, anche se avviene un po' in ritardo rispetto alla lettera indicata.

PARTE QUARTA

Seconda fase dell'istruzione

Apprendimento delle tecniche di lavoro in piano

Sino a qui l'attenzione è stata posta sul cavaliere, sebbene non si sia potuto prescindere dal comportamento del cavallo. Andando avanti la nostra attenzione dovrà essere puntata sul binomio.

Nel comportamento del cavallo possiamo leggere la correttezza dell'intervento del cavaliere. Questa fase dell'istruzione è altrettanto delicata quanto la precedente. Alcuni concetti possono essere spiegati semplicemente solo se si ha un'ampia e solida cultura equestre che comprenda la biomeccanica del movimento. Ma questi concetti, seppure spiegati in modo elementare, non possono essere appresi dal giovane allievo se non si traducono in sensazioni fisiche. Stimolare la sensibilità diventa dunque importante per procedere verso un uso degli aiuti più appropriato e meno meccanico.

Due sono gli errori che si possono commettere in questa fase: trasformare l'allievo in un buon esecutore inconsapevole di quello che sta facendo; ignorare gli eventuali difetti di posizione per concentrarsi su cose più "importanti", lasciando che questi difetti diventino vizi poi difficili da estirpare. Saranno invece quei difettucci da poco a impedire l'apprendimento, o quanto meno a renderlo più lento.

Come già abbiamo detto la qualità del cavallo e la sua rispondenza diventano un ausilio sempre più importante. Per queste ragioni è utile dedicare un capitolo al movimento del cavallo, non tanto perché questo debba essere oggetto di studio per l'allievo - sarebbe prematuro - ma perché l'istruttore deve considerare questi elementi in ogni momento in cui richiede ginnastiche al cavallo e interventi all'allievo.

Possiamo quindi distinguere due funzioni fondamentali di una buona ginnastica: una di tipo sistematico, ossia nell'esercizio quotidiano, l'altra di tipo funzionale nel momento in cui si tende a migliorare e sviluppare le qualità del cavallo e la sua muscolatura.

Una ginnastica corretta, ragionevole, consapevole della biomeccanica è lo strumento indispensabile per avere un cavallo piacevole da montare ed è il più valido sistema di prevenzione di molte patologie.

Il movimento

Come abbiamo già visto parlando di fisiologia umana, i muscoli sono gli artefici del movimento.

Il muscolo lavora contraendosi: in modo isometrico quando non modifica la sua lunghezza, in modo concentrico quando si accorcia, in modo eccentrico quando si allunga. Si hanno delle contrazioni isometriche quando il cavallo deve mantenere una posizione o quando resiste a una trazione con l'articolazione fissa, concentriche quando si attiva una leva o muove un'articolazione per modificare una posizione, eccentriche quando le contrazioni si oppongono a una forza contraria. E' tipica l'azione della muscolatura dell'anteriore quando un cavallo si riceve dopo un salto: il muscolo tende ad allungarsi perché così controlla la discesa del nodello.

Il movimento nasce da giochi di leve: vi sono leve in cui il fulcro è tra forza e peso e altre in cui la forza è esercitata tra il fulcro e il peso da sollevare. Nel primo caso (gomito o garretto) sono necessarie potenti masse muscolari che producono movimenti ampi e veloci; nel secondo caso (avambraccio, tibia) sforzo e velocità sono minori.

I muscoli intervengono nelle varie fasi del movimento in accordo tra loro, esercitando contrazioni isometriche, concentriche ed eccentriche. Nell'agire, le fasce muscolari (muscoli agonisti) incontrano fasce muscolari antagoniste che dosano e regolano il movimento (muscoli antagonisti). Nella complessità del movimento le fasce muscolari operano in sinergia.

La struttura del cavallo, determinata dall'evoluzione genetica della specie, è schematicamente suddivisibile in tre parti: arti, tronco, testa e collo.

Il corpo del cavallo è costruito su una base ossea che serve per dare una struttura rigida: elemento portante di questa struttura è la colonna vertebrale. Il collo coincide con il tratto cervicale della colonna (e ha una funzione di equilibrio che approfondiremo). Le vertebre toraciche, con le costole, formano la cassa toracica che sostengono il peso degli apparati e dei visceri e collegano, con le altre vertebre della colonna, gli arti anteriori con gli arti posteriori. La colonna svolge dunque un ruolo molto importante nel movimento.

La colonna si incurva verso l'alto tesa dai muscoli addominali. Nel movimento l'impatto sul terreno e la conseguente spinta del centro di gravità verso il basso, congiuntamente alla contrazione dei muscoli dorsali, estende la colonna, contribuendo perciò alla propulsione. In questa azione sono principalmente coinvolte le 18 vertebre toraciche e le 6 lombari; non sono coinvolte le 5 sacrali fuse insieme e ovviamente le 18 coccigee. Le 7 vertebre cervicali svolgono un ruolo fondamentale nel mantenimento dell'equilibrio e nella propulsione, come per esempio al galoppo, muovendosi in modo sincrono con la contrazione e l'estensione dell'arco dorsale.

Lo scheletro è costituito da una serie di ossa organizzate in un unico sistema, grazie al fatto di essere in relazione l'una con l'altra a livello delle articolazioni. Queste ultime sono diversamente costruite. Nella parte inferiore degli arti, al di sotto del gomito e del ginocchio, le articolazioni fondamentali permettono solo movimenti di estensione o di flessione; altre, come quella dell'anca in cui i capi articolari hanno rispettivamente forma simile a segmenti di sfera cava e piena, la capsula articolare è ispessita e hanno una maggior mobilità consentendo anche la lateralità.

Un'altra articolazione è quella a perno, caratterizzata dalla rotazione di un osso sul proprio asse longitudinale, come accade tra atlante ed epistrofeo (articolazioni della testa). In questo processo un "dente" parte dall'epistrofeo e penetra nella base ad anello dell'atlante cui è fissato da diversi legamenti.

L'atlante, grazie a questo perno, può ruotare attorno all'articolazione, realizzando il movimento oscillatorio laterale della testa. L'articolazione tra atlante e cranio permette il movimento su un unico piano per mezzo di due condili, protuberanze simili a ganci, e consente l'oscillazione verticale della testa.

I dischi intervertebrali sono presenti in ogni spazio fra vertebre contigue, tranne che nei due primi spazi intervertebrali della regione cervicale. Essi rappresentano una speciale giuntura cartilaginea e uniscono tra loro due corpi vertebrali.

I dischi ricoprono un quarto della lunghezza della spina dorsale; ciascuno è formato da una parte interna gelatinosa, circondata da tessuto fibroso denso che si inserisce saldamente sui corpi vertebrali. Questa particolare costituzione permette un certo grado di movimento senza perdita di forza, rappresentando un vero sistema di assorbimento degli urti.

La piccola libertà di movimento concessa alle vertebre è di tipo angolare: flessione ed estensione dorsoventrale, in ogni caso limitata dai processi spinosi; flessione ed estensione laterale, in ogni caso limitata dalle apofisi trasverse delle vertebre lombari; infine il movimento di tipo rotazionale. Un'eccessiva rotazione è prevenuta grazie ad articolazioni addizionali tra gli archi vertebrali.

I legamenti servono a prevenire eccessive o anormali aperture degli angoli articolari. Formati da tessuto fibroso, i legamenti sono uniti al periostio (membrana esterna dell'osso) delle ossa che collegano. Altri legamenti sono associati alle ossa della colonna vertebrale; uno di questi è il legamento sopraspinoso, che parte dal sacro e si estende lungo il dorso, unendo la sommità di tutte le apofisi spinose delle vertebre lombari e toraciche. A livello di garrese e collo, questo legamento si modifica per formare il legamento nucale. La parte funicolare ha origine dal garrese e si inserisce sulla cresta occipitale; la parte lamellare ventralmente presenta quattro dentature che si inseriscono sulle vertebre cervicali.

Il ruolo dei muscoli nel tenere insieme le ossa è della massima importanza: la stabilità di un'articolazione è in gran parte determinata dai gruppi muscolari che la circondano. I muscoli, rispetto ai legamenti, hanno il vantaggio di poter rimanere tesi durante il movimento da essi prodotto o contrastato. I muscoli antagonisti, rilasciandosi gradualmente durante la contrazione degli agonisti, agiscono come contrappesi automatici. Questo è impossibile per i non elastici legamenti, che non sono perciò pronti ad affrontare uno sforzo improvviso.

Nel cavallo è presente un'importante unione tra ossa diverse dipendente in modo assoluto dai muscoli: quella tra arto anteriore e tronco. Questa è permessa dai muscoli che corrono tra omero e scapola e tra collo e torace. Il grado di movimento apparentemente realizzato dall'articolazione della spalla, è infatti una combinazione dei movimenti limitati di questa articolazione insieme ai ben più ampi movimenti dell'arto intero, effettuati tramite la connessione muscolare col tronco. Il tronco viene così ad essere sospeso tra due potenti cinghie muscolari.

I muscoli permettono il movimento grazie alla loro azione sulle articolazioni: quelli che provocano la chiusura dell'angolo articolare si chiamano flessori; quelli che ne causano l'apertura sono denominati estensori. Un

muscolo che allontana un arto dalla linea mediana del corpo è detto abducente; quello che l'avvicina si chiama adduttore. Quando sono stimulate dall'impulso nervoso, le fibre muscolari diventano più corte e più spesse, e così può avvenire la contrazione del muscolo. Quest'ultimo termina a ciascuna estremità con i tendini, corde inestensibili tramite le quali la spinta di un muscolo è trasmessa allo scheletro.

I tendini hanno anche l'importante funzione di permettere ai muscoli di agire a distanza: ad esempio vedi i muscoli dell'avambraccio che muovono il ginocchio, il nodello e le articolazioni interfalangee. Il grado di movimento prodotto da un muscolo dipende dalla lunghezza delle fibre che lo compongono. Le fibre muscolari possono essere corte o lunghe. I muscoli composti prevalentemente da fibre lunghe (es. muscoli estensori dell'avambraccio) consentono un movimento più ampio ma possono esercitare una forza minore. Quelli composti prevalentemente da fibre corte (es. muscoli pennati) consentono un movimento meno ampio ma possono esercitare maggiore forza applicata a una superficie più ampia. I muscoli piatti e larghi e quelli lunghi e sottili, possono produrre un ampio movimento ma esercitano una piccola forza. Le corte fibre dei muscoli pennati permettono invece un movimento meno ampio, ma rappresentano un sistema in cui un maggior numero di fibre è compreso in un volume, aumentando così la forza del complesso.

Più un muscolo è esercitato, più le sue fibre aumentano in forza e in dimensione. Al contrario, se è poco usato andrà incontro a un'atrofia progressiva.

Quando il cavallo si muove, gli arti provvedono alla massima forza propulsiva per il corpo, agendo in due modi principali: come leve inestensibili e come puntelli estensibili. L'azione delle leve inestensibili si produce facendo perno sul corpo a livello di spalla e anca. Questo movimento nell'arto anteriore è prodotto dai lunghi muscoli che vanno dal collo e dal torace all'arto. Il principale muscolo che porta in avanti l'arto anteriore è il brachiocefalico, il principale muscolo che porta indietro l'arto è il grande dorsale. Quando lo zoccolo è in contatto con il terreno la contrazione del grande dorsale muoverà il corpo in avanti sull'arto. L'azione come puntelli estensibili si verifica effettuando un'estensione a livello delle articolazioni, esempio una distensione dell'arto, dopo che il corpo si è mosso sopra gli arti.

Questa azione fornisce un incremento della forza propulsiva per il corpo. Nell'arto posteriore l'estensione dell'articolazione femoro-tibio-rotulea operata dal quadricipite femorale, e l'estensione del garretto operata dal gastrocnemio, forniscono insieme ad altri meccanismi simili un aumento della propulsione.

Tronco

La propulsione creata dagli arti posteriori si trasmette alla colonna, la disponibilità della quale è indispensabile per svolgere efficacemente tale spinta che consente alla massa di avanzare. I movimenti della colonna vertebrale sul piano verticale consistono in raddrizzamenti e incurvamenti in un arco a concavità ventrale; una colonna che tende a essere concava dorsalmente (lordosi) perde molte delle sue capacità funzionali. I muscoli dell'addome sono la corda e la colonna è l'arco che si carica di energia; quindi un cavallo flesso sotto di sé è come un arco pronto a liberare le forze.

Possiamo immaginare che in un cavallo ci siano due catene: una che sta in alto, parte dal collo e prosegue lungo il dorso sino alle cosce; una sta in basso, dall'addome sino allo sterno. Quando si contrae la catena alta il cavallo spinge: il posteriore si allunga indietro per aprire le articolazioni e imprimere energia, la colonna si raddrizza, l'incollatura si tende. Quando si contrae la catena bassa il cavallo carica energia: la colonna si incurva, il posteriore è richiamato sotto la massa, l'incollatura si rileva. La catena alta è molto più forte di quella bassa. Perché il cavallo si carichi di energia bisogna che la catena alta sia rilasciata.

E' la concomitante azione della muscolatura dorsale e dei legamenti che consente alla colonna di trasformarsi in asse rigido per trasmettere la propulsione, ma è la decontrazione che consente di incurvare l'arco per permettere al posteriore di impegnarsi sotto la massa. Come abbiamo già visto, non esistono solo flessioni sul piano verticale ma anche sul piano orizzontale; queste sono indispensabili quando, nella meccanica del movimento, anca e spalla dello stesso lato si debbono avvicinare; fatto che accade nel passo, nel trotto, in tutte le flessioni e in alcuni movimenti laterali.

A tale proposito vale la pena segnalare la presenza dei muscoli paravertebrali. Sono muscoli a motricità fine che collegano vertebra con vertebra; essi danno al cavallo la percezione della propria posizione spaziale.

Per quanto detto in precedenza, il movimento della testa si trasmette in misura variabile a tutta la colonna. L'incollatura incide molto nel movimento; la sua flessione sul piano verticale stimola e consente la flessione del tratto dorso lombare; la sua flessione sul piano orizzontale bilancia la flessione orizzontale del tratto dorso lombare, nelle andature ove questa è necessaria. Quando il cavallo abbassa la testa tira il legamento nucale e questo fa in modo che si eserciti una trazione sui processi spinosi: le vertebre si aprono tra di loro, la colonna vertebrale si alza e comporta che l'aumento dell'arco dorsale dia più portanza. Questa distensione si trasmette con il movimento a tutti i muscoli del dorso sino ai glutei e alle cosce: si ha quindi uno stiramento (stretching). Testa e collo modificano considerevolmente la posizione del centro di gravità: si sposta in avanti abbassando la testa, si sposta indietro alzandola.

Il centro di gravità di un cavallo si trova nella parte anteriore della regione toracica, cosicché la maggior parte del peso corporeo gravita sugli arti anteriori. Nel movimento o nella partenza da fermo, il centro di gravità deve essere spostato; il peso del corpo deve essere ridistribuito per permettere ai singoli arti di muoversi senza sbilanciare l'animale. La contrazione di entrambi i muscoli, grandi dentati toracici e pettorali discendenti, solleverà il tronco rispetto agli arti, spostando il peso e dunque spostando indietro il centro di gravità.

Se si contraggono solo i muscoli di un lato, il peso del corpo è allontanato dalla linea mediana e trasferito sugli arti del lato corrispondente ai muscoli in attività. Questo spostamento del peso non può avvenire per esclusiva azione del grande dentato e del pettorale profondo, ma deve essere accompagnato dalla contrazione di muscoli quali il romboide e il trapezio dello stesso lato. Questi muscoli, passando dall'estremità superiore della scapola alla parte dorsale del tronco, faranno ruotare il torace verso la scapola nello stesso momento in cui è sollevato. Questo procedimento permette che una quantità maggiore di peso sia portata sull'arto toracico del lato corrispondente ai muscoli attivi e nello stesso tempo scarica l'arto opposto, dandogli la possibilità di alzarsi e muoversi. Quando il corpo è ben bilanciato sui piedi, in qualsiasi momento uno dei due arti anteriori può essere allontanato dal corpo ("abdotta") in seguito alle suddette distribuzioni di peso.

Quando compie una curva, il cavallo non fa che flettere il proprio corpo grazie all'attività dei fasci muscolari interni. L'arto più interno è avvicinato al torace ("addotta") e l'arto esterno compie un movimento leggermente più ampio. Inoltre, grazie a questa sospensione indipendente che permette la libera abduzione e adduzione degli arti, il cavallo può procedere in avanti e di lato contemporaneamente.

L'equilibrio

Alle considerazioni fatte sul centro di gravità, ipotizzando il solo spostamento dei pesi, vanno aggiunte considerazioni più complesse che hanno a che fare con le variazioni di questo in relazione al succedersi dei movimenti.

Il movimento è una continua perdita e ripresa di equilibrio e avviene in quanto la massa, avanzando, raggiunge nuove basi di appoggio create dallo spostamento degli arti.

Gli elementi da osservare sono dunque:

- i poligoni d'appoggio al terreno determinati dallo schema delle posate e delle levate delle tre andature;
- il relativo adeguamento della massa costituita dal corpo;
- il comportamento di testa e collo, determinanti in quanto collocati al di fuori della base di appoggio.

Le azioni che portano a uno spostamento di peso hanno sempre effetto contrario alla semplice disposizione del peso: nel muovere lateralmente a destra l'incollatura all'inizio del movimento, specie se questo è brusco, la spalla sinistra, sulla quale ha preso appoggio, si carica del peso pari alla forza impiegata per lo spostamento. In questa rapidissima fase, nell'equa ripartizione dei pesi tra gli arti anteriori, la spalla destra si trova alleggerita. Terminato il movimento, è la spalla destra che si trova appesantita dalla posizione dell'incollatura a destra.

Così anche l'abbassamento dell'incollatura alleggerisce la pressione del peso del tronco sulle cinghie muscolari delle spalle, quindi alleggerisce il treno anteriore; tuttavia l'incollatura bassa grava sul treno anteriore.

L'incollatura rilevata fa sì che una maggior quota di peso sia ripartita sui posteriori; al contrario l'innalzamento dell'incollatura, abbassando il torace tra le cinghie muscolari della spalla, carica il treno anteriore.

Le funzioni dell'incollatura non si limitano, nella sua accezione di bilanciante, a consentire naturalezza ed efficacia all'andatura, ma costituiscono altresì elemento di risparmio energetico. In ogni caso l'azione del bilanciante è tanto più efficace quanto più è lungo il suo braccio di leva costituito dal collo.

L'incollatura distesa verso l'avanti-basso consente la tensione del legamento cervicale, saldamente agganciato alle apofisi spinose delle vertebre del garrese, che a sua volta tende il legamento sopraspinoso. Ciò consente la massima compattezza della colonna, la quale sviluppa al meglio la sua funzione di trasmissione di spinta.

L'incollatura rilevata e arrotondata pone nella condizione di maggior disponibilità possibile il tratto lombare della colonna, consentendo l'avvicinamento del bacino al torace.

In sintesi, possiamo riassumere le funzioni del bilanciare nei seguenti effetti.

- L'atto di abbassare l'incollatura produce nella fase iniziale del movimento un alleggerimento del treno anteriore. Considerato lo spostamento di massa in avanti, sempre generato da una spinta che viene da dietro, il treno posteriore è appesantito. Ciò si verifica nell'istante in cui il gesto è generato. Non appena la posizione bassa è raggiunta, lo spostamento in avanti del baricentro appesantisce il treno anteriore e alleggerisce il posteriore.

- Analogamente, il gesto di innalzare l'incollatura appesantisce il treno anteriore e alleggerisce il posteriore, ma la posizione così raggiunta arretra il centro di gravità. La nuova ripartizione dei pesi tra i due bipedi di appoggio procurerà così una leggera diminuzione di carico sul treno anteriore ed un proporzionale aumento di carico sul treno posteriore.

- Anche gli spostamenti laterali del bilanciare soggiacciono alle stesse regole, per tanto lo spostamento a destra carica maggiormente l'arto anteriore sinistro, la posizione del bilanciare a destra carica l'arto anteriore destro.

L'osservazione di questa meccanica non è semplice e la sua comprensione è affidata molto di più alla sensibilità del cavaliere che alla ricerca scientifica, la quale con raffinati strumenti di misurazione è in grado di fornire dati molto interessanti, ma non immediatamente fruibili.

La rilevanza del concetto che separa gesto e posizione nello studio degli equilibri è riscontrabile nelle transizioni come nelle flessioni, in linea retta come nelle curve, nel movimento del cavallo scosso come nel cavallo montato; in quest'ultimo caso la variabile del peso dell'uomo crea situazioni meccaniche più complesse.

Più facilmente osservabile è l'effetto sul movimento determinato dal bilanciare in condizioni critiche:

- la brusca estensione del bilanciare causa un rallentamento
- il brusco accorciamento del bilanciare causa un'accelerazione.

A quali importanti conclusioni possano portare le considerazioni sino a qui fatte, lo vedremo più avanti parlando dell'impulso, della sottomissione, delle flessioni e delle transizioni. La conoscenza della macchina cavallo è fondamentale per un corretto approccio al lavoro dell'animale stesso. La competenza e la qualità del lavoro trova continue conferme nella meccanica del movimento.

LE ANDATURE

Se escludiamo i movimenti che il cavallo compie in stazione o in decubito e quelli di modesta traslazione (calci, sgroppate, impennate), il movimento si esprime nelle tre andature: passo, trotto, galoppo.

Nelle andature il cavallo dispone diversamente gli arti in base ai principi biomeccanici sopra indicati, producendo così un avanzamento della sua massa, quantificata dall'ampiezza di terreno superato dai movimenti coordinati degli arti e del corpo che ogni andatura produce.

Può sembrare ovvio ricordare che il movimento è il prodotto di un'attività muscolare, che non riguarda solo gli arti, ma tutto il corpo del cavallo e come tale è modificabile e migliorabile con l'addestramento e la ginnastica.

Ogni andatura ha dunque uno schema motorio ben preciso, denominato la ritmicità dell'andatura, il quale alterna levate e posate che creano poligoni di appoggio al terreno di uno o più arti, indispensabili per la traslazione. La diversa successione di questi movimenti, che producono delle battute sul terreno, permettono di individuare dei "tempi" (il primo, il secondo e così via).

Ogni alzata e posata e battuta al suolo di ogni arto costruisce un poligono d'appoggio che permette al cavallo di mantenersi in equilibrio e di spostarsi in avanti.

La massa del cavallo, avanzando e modificando i propri poligoni d' appoggio, crea una variazione della disposizione del centro di gravità. Per fare in modo che permanga una situazione di equilibrio, la massa stessa, e soprattutto l'incollatura-bilanciere, debbono concorrere a riportare il baricentro sulla base di appoggio.

I poligoni d' appoggio sono sempre il doppio dei tempi corretti di ogni andatura.

Variando l'ampiezza dei movimenti si ottengono variazioni di ritmo in quanto, aumentando la fase di sospensione, dovrebbe aumentare la lunghezza della pausa che intervalla le battute; quando ciò avviene, sempre nell'osservanza della ritmicità di ogni andatura, il rapporto tra pause e battute nello schema dell'andatura deve rimanere proporzionalmente invariato.

Da notare che la scelta di un ritmo troppo veloce o troppo lento può causare delle alterazioni alla ritmicità di un'andatura che, soprattutto in dressage, costituisce un grave deterioramento della stessa.

Il passo

Il passo è un'andatura camminata, simmetrica e basculata, nella quale gli arti del cavallo si posano, per bipedi diagonali, uno dopo l'altro in quattro tempi ben marcati e mantenuti regolari durante tutto il lavoro al passo. Quando l'anteriore e il posteriore dello stesso lato si posano quasi contemporaneamente, ossia viene a mancare la cosiddetta V al quarto e all'ottavo poligono d' appoggio, il passo tende a diventare un movimento laterale, chiamato di quasi ambio.

Questa irregolarità è un serio deterioramento del movimento (in alcuni animali comunque l'ambio è una andatura regolare).

La qualità del passo viene definita dalla isosincronia del movimento degli arti e dall'attività che deriva dalla spinta del posteriore e dal movimento deciso degli anteriori.

E' al passo che si riescono meglio notare le imperfezioni dell'addestramento. E' anche il motivo per cui la messa in mano del cavallo al passo deve essere richiesta in funzione del suo grado di addestramento e della sua conformazione e non deve essere spinta oltre. Una riunione troppo precoce altera non solo il passo riunito ma anche il passo medio e il passo allungato, che si distinguono insieme al passo libero.

• Il passo riunito (Fig. 1)

Il cavallo mantenuto nella mano si porta risolutamente avanti, con l'incollatura sostenuta e arrotondata.

La nuca rimane il punto più alto e la linea del naso si avvicina alla verticale, il contatto con la bocca rimane morbido. Gli arti posteriori s'impegnano con buon movimento dei garretti. L'andatura del cavallo rimane camminata ed energica, con una regolare successione della posata degli arti.

Il cavallo deve mostrare di portarsi chiaramente da solo.

Ogni battuta copre meno terreno che al passo medio ed è più elevata, perché ogni articolazione si flette di più mostrando un'andatura attiva.

• Il passo medio (Fig. 2)

E' un passo deciso, regolare e disinvolto, di media estensione. Il cavallo mantenuto nella mano cammina deciso con falcate franche, ampie e regolari, con gli zoccoli posteriori che si posano davanti alle impronte degli zoccoli anteriori. Il cavaliere deve avere un contatto morbido con la bocca del suo cavallo.

• Il passo allungato (Fig. 3)

Il cavallo copre il maggior terreno possibile senza precipitare e alterare la ritmicità dell'andatura. Gli zoccoli posteriori si posano nettamente davanti alle impronte degli zoccoli anteriori. Il cavaliere lascia che il suo cavallo distenda l'incollatura e avanzi la testa senza tuttavia perdere il contatto con la bocca del cavallo.

• Il passo libero (Fig. 4)

E' un'andatura di riposo, nella quale si dà al cavallo la completa libertà di abbassare la testa e distendere l'incollatura (art. 403 del regolamento internazionale dressage).

Quali sono le caratteristiche del movimento al passo? Le ondulazioni del tronco sul piano verticale (sotto forma di oscillazione del bilanciere), e sul piano orizzontale (il tratto dorso-lombare si flette quando ciascun posteriore si alza e avanza per portarsi sotto il tronco); l'assenza dell'avanzamento in linea retta dovuto alla mancanza della spinta inerziale derivante dalla sospensione. Queste caratteristiche fanno del passo un'andatura che, per

poter essere compresa dall'allievo, richiede un discreto assetto e un buon contatto con la bocca del cavallo. Pertanto lavorare al passo è un momento difficile che deve essere ricercato, rispettando una progressione determinata dal seguente ordine di difficoltà: libero, medio, allungato, riunito.

Il trotto

Il trotto è un'andatura a due tempi separati da un tempo di sospensione, nella quale il cavallo avanza per bipedi diagonali con appoggio simultaneo dell'anteriore e del posteriore corrispondenti (anteriore sinistro e posteriore destro e viceversa). Al trotto l'incollatura svolge la sua funzione di bilanciare rimanendo ferma. Il trotto, sempre franco, attivo e regolare nelle sue battute, deve essere preso senza esitazioni.

La qualità del trotto si giu dica dall'impressione d'insieme, dalla regolarità e dall'elasticità delle falcate, dovute alla morbidezza della schiena e al buon impegno del posteriore, così come dalla capacità a conservare lo stesso ritmo e un equilibrio naturale anche dopo una transizione da un trotto all'altro. Si distinguono: il trotto riunito, il trotto di lavoro, il trotto medio e il trotto allungato.

• Il trotto riunito

Il cavallo, mantenuto nella mano, si porta in avanti con l'incollatura rilevata e arrotondata; i posteriori, decisamente impegnati, caricano peso e mantengono l'energia dell'impulso, permettendo così alle spalle di spostarsi con facilità in tutte le direzioni.

Il cavallo compie falcate più corte rispetto al trotto di lavoro ma flette maggiormente le articolazioni, anche rispetto al trotto medio e a quello allungato.

E' più leggero e più mobile.

• Il trotto di lavoro

E' un'andatura intermedia tra il trotto riunito e il trotto medio, nella quale il cavallo non ancora pronto e allenato ai movimenti riuniti si presenta in un buon equilibrio. Mantenuto nella mano si porta in avanti con falcate uniformi ed elastiche, con le anche molto attive. L'espressione "anche attive" non significa che in questa andatura sia necessaria la riunione. Si vuole sottolineare semplicemente l'importanza dell'impulso che deriva dall'attività del posteriore.

• Il trotto medio

E' un'andatura intermedia che sta tra il trotto di lavoro e il trotto allungato, ma più rilevato e rotondo di quest'ultimo.

Il cavallo si porta avanti con franchezza, allunga moderatamente le sue falcate grazie all'impulso generato dal posteriore. Il cavaliere permette al cavallo, mantenuto nella mano, di piazzare la testa un po' più avanti alla verticale rispetto alla posizione del trotto riunito e del trotto di lavoro; gli consente nello stesso tempo di abbassare leggermente la testa e l'incollatura. Le falcate devono essere regolari e il movimento nel suo insieme equilibrato e disinvolto.

• Il trotto allungato

Nel trotto allungato il cavallo copre il maggior terreno possibile. Conservando la stessa cadenza, allunga al massimo la falcata grazie ad un grandissimo impulso del posteriore. Il cavaliere permette al cavallo, che rimane nella mano, di abbassare e allungare l'incollatura senza cercare un punto d'appoggio sul ferro, allo scopo di evitare un'andatura rilevata. Gli zoccoli anteriori non devono posarsi dietro la loro proiezione sul terreno. Il movimento di anteriori e posteriori deve essere simile (più o meno parallelo) nel momento dell'estensione in avanti (art. 404 del regolamento internazionale dressage).

Quali sono le caratteristiche del movimento al trotto? Al trotto l'incollatura si fissa, poiché il gesto del bilanciare non potrebbe accordarsi con il movimento simultaneo dei due arti diagonali. Il gesto che favorirebbe un arto alleggerendolo, contrasterebbe l'altro, aggravando così il suo carico. E' questa la ragione che spiega, oltre che la stabilità dovuta all'appoggio diagonale, l'immobilità dell'incollatura a questa andatura. L'avanzamento in linea retta è favorito dalla fase di sospensione. Questi elementi ne fanno un'andatura semplice da comprendere e su cui lavorare e grazie alla sua simmetria, anche quella dove sono facilmente riconoscibili le irregolarità.

Vi è sempre una progressione di lavoro da rispettare, considerando più semplici da apprendere il trotto di lavoro e quello medio, quindi il trotto allungato e quello riunito.

Il galoppo

Il galoppo è un'andatura a tre tempi, saltata, asimmetrica e basculata.

Al galoppo destro, per esempio, le battute si succedono nell'ordine: posteriore sinistro, diagonale sinistro (l'anteriore sinistro si sposta contemporaneamente con il posteriore destro), anteriore destro, seguito da un tempo di sospensione prima dell'inizio della falcata successiva.

Il galoppo con falcate regolari, cadenzate ed eseguite con leggerezza, deve essere preso senza esitazioni. La qualità del galoppo si giudica dall'impressione d'insieme, dalla regolarità e dalla leggerezza dei tre tempi derivante dall'accettazione dell'imboccatura, con una nuca morbida, dall'impegno del posteriore che proviene dall'attività delle anche, così come dall'attitudine a conservare lo stesso ritmo e un equilibrio naturale anche dopo una transizione da un galoppo all'altro. Il cavallo deve sempre restare completamente diritto sulla linea retta. Si distinguono: il galoppo riunito, il galoppo di lavoro, il galoppo medio e il galoppo allungato.

• Il galoppo riunito

Il cavallo, mantenuto nella mano, si porta in avanti con l'incollatura rilevata e arrotondata. Questa andatura è caratterizzata dalla leggerezza dell'anteriore e dall'impegno del posteriore: cioè le spalle morbide, libere e mobili, le anche molto attive. Il cavallo compie falcate più corte che negli altri tipi di galoppo, ma è più leggero e più mobile.

• Il galoppo di lavoro

È un'andatura intermedia tra il galoppo riunito e il galoppo medio nella quale il cavallo, non ancora pronto e allenato ai movimenti riuniti, si presenta in un buon equilibrio; mantenuto nella mano si porta in avanti con falcate uniformi ed elastiche, con le anche molto attive. L'espressione "anche attive" non significa che in questa andatura sia necessaria la riunione. Sottolinea semplicemente l'importanza dell'impulso che deriva dall'attività del posteriore.

• Il galoppo medio

È un'andatura intermedia che sta tra il galoppo di lavoro e il galoppo allungato, ma più rilevato e rotondo di quest'ultimo.

Il cavallo si porta avanti con decisione e conservando l'equilibrio, allunga moderatamente le sue falcate con impulso che viene dal posteriore. Il cavaliere permette al cavallo, mantenuto nella mano, di posizionare la testa un po' più avanti alla verticale rispetto alla situazione che caratterizza il galoppo riunito e il galoppo di lavoro; il cavaliere permette nello stesso tempo di abbassare leggermente la testa e l'incollatura. Le falcate devono essere allungate e regolari e il movimento nel suo insieme equilibrato e disinvolto.

• Il galoppo allungato

Nel galoppo allungato il cavallo copre il maggior terreno possibile. Conservando lo stesso ritmo, allunga al massimo la falcata, senza perdere nulla della sua calma e della sua leggerezza, grazie a un grandissimo impulso del posteriore.

Il cavaliere permette al cavallo, che rimane nella mano, di abbassare e allungare l'incollatura, la punta del naso si porta in avanti senza cercare un punto d'appoggio sul ferro (art. 405 del Reg. FEI di dressage).

Quali sono le caratteristiche del movimento al galoppo? Al galoppo il tratto dorso lombare si flette orizzontalmente quando il primo posteriore s'introduce sotto il tronco, durante il tempo di sospensione per marcare il primo tempo. Le flessioni verticali, se principalmente riguardano le oscillazioni del bilanciamento, nei galoppi veloci e particolarmente ampi coinvolgono il tratto dorso lombare.

Per le altre andature, la progressione deve anteporre la ricerca di un buon galoppo di lavoro al medio e all'allungato; di pari passo, con una sempre migliore capacità di impiegare gli aiuti per la messa in mano e di una capacità di riunione acquisita nel cavallo, si potrà chiedere il galoppo riunito.

I PRINCIPI DI BASE

Abbiamo visto come il lavoro in piano sia una ginnastica sistematica che porta il cavallo e il cavaliere a migliorare le proprie doti sia fisiche sia psichiche. La successione di questi principi indica le diverse fasi che ogni allievo deve imparare e ogni cavallo deve essere in grado di eseguire. Questa sequenza deve essere osservata sempre, indipendentemente dalla specialità che si verrà a praticare, per poter avere un cavallo negli aiuti. Nella successione dei principi di base che andiamo a spiegare, troviamo tre differenti fasi: la prima detta 'di conoscenza', che comprende un'attenzione maggiore a ritmo e ritmicità dell'andatura e del contatto; la seconda detta 'di sviluppo della forza propulsiva in avanti', che comprende la decontrazione e il cavallo diritto; la terza detta 'di sviluppo della forza propulsiva in alto', che comprende l'impulso e la riunione. Tali qualità devono essere sviluppate in modo sistematico ma non schematico al fine di ottenere un cavallo agile, ubbidiente e comodo da montare. Questi principi sono adottati dalla Federazione Equestre Internazionale e dai giudici italiani come punti essenziali nel giudizio in una ripresa di dressage.

Il ritmo e la ritmicità delle andature

Per ritmo si intende l'intervallo delle battute sul terreno. Nel trotto e nel galoppo tale intervallo è regolato anche dal tempo di durata della fase di sospensione: quanto più questa è maggiore, tanto più il ritmo delle battute è lento. Parte integrante del ritmo è la ritmicità delle andature, determinata dal rispetto dello schema motorio. E' quindi indispensabile conoscere la loro meccanica per poter giudicare la ritmicità. Ritmo e ritmicità devono essere mantenute costanti durante tutto il lavoro, a tutte le andature, in linea retta, in curva, così come durante le transizioni nell'ambito della stessa andatura. E' un concetto di facile comprensione che invita a lavorare il cavallo con un ritmo a lui congeniale, ricercando così una maggior spinta e un maggiore equilibrio nell'andatura.

Il ritmo è percepito, specie dagli allievi più giovani, in maniera discordante. Se le battute fossero ben marcate acusticamente, fatto questo non auspicabile per l'integrità delle articolazioni del cavallo, la comprensione potrebbe esserne facilitata.

L'andatura più semplice per comprendere il ritmo è il trotto. Lo schema è semplice e l'andatura è simmetrica; battendo la sella si ha la possibilità di inserire un significativo movimento del corpo nel ritmo dettato dal movimento del cavallo. Questo stesso vantaggio consente di comprendere in che misura l'assetto può agire per rallentare il ritmo. Da qui si deve partire negando a priori l'assioma: aumento della frequenza del ritmo uguale aumento della velocità. L'osservazione a terra è di grande aiuto e gli esercizi di seguito proposti sono indispensabili.

Abbiamo già detto che la scelta di un ritmo troppo veloce o troppo lento può provocare degli errori nella ritmicità delle andature quali:

- Al passo: l'ambio è una perdita di coordinazione che vede muovere contemporaneamente il bipede laterale.
- Al trotto: la mancanza di sospensione dovuta anche alla mancanza di impulso; il trotto passagé, che costituisce una difesa del cavallo alla richiesta di avanzare ed è caratterizzato da un ritmo troppo lento e un tempo di sospensione marcato; la mancanza di simmetria che induce un bipede diagonale a spingere più dell'altro.
- Al galoppo: l'assenza della sospensione, il galoppo in quattro tempi, in un galoppo di lavoro o riunito, quando il posteriore del secondo tempo (bipede diagonale) si riceve prima dell'anteriore, marcando così quattro tempi; il galoppo disunito, quando il primo tempo è determinato dal posteriore interno con la totale perdita della coordinazione e dell'equilibrio.

Esercizi

- Al passo: contare il primo tempo, prima osservando l'avanzamento della spalla, "poi ascoltando" il movimento.
- Al passo: contare il secondo o il quarto tempo, ponendoli in relazione al movimento alternato delle gambe.

- Al passo: aumentando la pressione delle gambe, inserite nel movimento e dunque alternate, accentuando il movimento delle braccia in relazione alle richieste della bocca, aumentare l'ampiezza del passo.
- Al passo: con l'ausilio di due indicatori, contare sul primo tempo i passi necessari a coprire la distanza; ripetere l'esercizio allungando il passo e accorciando il passo; la distanza tra gli indicatori è bene non sia inferiore ai 40 metri in modo da rendere evidente la differenza di passi.
- Al passo: disporre 5 barriere alla distanza di 80 cm. e superarle al centro; allargare le barriere sino alla massima disponibilità del cavallo e ripetere l'esercizio. Con un contatto ancora impreciso, far eseguire i passaggi sugli intervalli più ampi a redini lunghe.
- Nel corso del lavoro al passo fare osservare in che misura il contatto imperfetto riduce l'ampiezza del passo facendo sfilare le redini.
- Al trotto: scandire i due tempi contandoli, da prima battendo la sella, quindi in posizione seduta.
- Al trotto: scandire i tempi accorciando e allungando il trotto; eseguire poi lo stesso esercizio tra gli indicatori. Sottolineare l'effettiva variazione di ampiezza e la conservazione del ritmo.
- Al trotto: disporre le barriere, da superare al centro, alla distanza di 120 cm.; aumentare l'intervallo sino alla massima disponibilità del cavallo.
- In presenza di alcune rigidità dell'assetto, far sfilare le redini sugli intervalli più ampi. L'esercizio può essere eseguito battendo la sella, in posizione seduta, sollevati sull'inforcatura.
- Nel lavoro al trotto iniziare e conservare un ritmo lento.
- Al galoppo: contare il terzo tempo, quindi i tre tempi, poi il primo tempo. Eseguire l'esercizio nelle due posizioni.
- Al galoppo: utilizzando gli indicatori, accorciare e allungare contando i tempi di galoppo necessari a coprire la distanza.
- Al galoppo: esercizi su barriere a terra. La misura indicata può essere corretta in base al luogo in cui è posto l'esercizio e in base alle possibilità del cavallo. Inizialmente deve essere acquisita la capacità di centrare il tempo di galoppo sulla singola barriera; questa capacità può essere stimolata da un cavalletto su cui prendere il galoppo, preparato da una barriera da affrontare al trotto a m. 2,50. Confermata la prima serie di quattro esercizi, le distanze tra le barriere possono essere aumentate o ridotte a seconda della disponibilità del cavallo. L'intervallo di m. 3,20 è ragionevolmente ampio; aumentando l'ampiezza è facilmente eseguibile l'intervallo di m. 3,50, come l'intervallo di m. 3 accorciandola. Nel terzo esercizio far contare i tempi di galoppo.

Elementi da osservare

La sensibilità, lo ripetiamo, è un fattore soggettivo che è strettamente legata alle esperienze motorie e all'educazione fisica dell'allievo. Pertanto i tempi dell'apprendimento di quanto detto in questo capitolo possono variare da soggetto a soggetto ma, per quanto le richieste debbano essere graduali, non si può rinunciare a porre l'allievo di fronte al problema di "sentire" il cavallo. Il buon cavallo indubbiamente aiuta, ma anche questo lo abbiamo già detto.

Ricordiamo che, specie negli esercizi sulle barriere che impongono un compito, bisogna evitare che si creino rigidità nell'allievo teso all'esecuzione di quanto richiesto. Le rigidità sono le peggiori nemiche del "sentire".

Ovviamente, lavorando con i ponies le misure debbono essere variate in relazione ai soggetti impiegati.

Un elemento da osservare insistentemente è la necessaria libertà dell'incollatura che la mano deve concedere soprattutto nelle variazioni di ampiezza, mantenendo un leggero contatto.

La Decontrazione

Per decontrazione si intende la scioltezza e la tonicità muscolare del cavallo durante tutto il lavoro. Non è possibile dividerla dalla capacità psicologica del cavallo ad essere disponibile e attento a capire e a eseguire le richieste del cavaliere senza tensioni e forzature.

Pertanto, alla base di questo meccanismo il cavallo deve garantire una disponibilità psicologica a sostenere lo sforzo, un desiderio di "portarsi in avanti" che, sebbene rientri nelle annotazioni che definiscono l'impulso, è anche una componente importante della decontrazione. E' una disponibilità all'esercizio atletico, che non nasce

dalla necessità di soddisfare un bisogno (bere, mangiare) e neppure dalla minaccia di una punizione, ma da una condizione psicologica di fiducia nell'uomo e da una capacità di concentrazione determinata dal cavaliere stesso. E' facile capire come, insieme al ritmo, questa prerogativa deve essere curata con molta attenzione nella fase preliminare, fase di conoscenza, dell'addestramento, non sono in un soggetto giovane, ma anche per il nostro allievo e in un soggetto da correggere.

Un cavallo che si muove decontratto è riconoscibile dall'espressione serena degli occhi e dal movimento delle orecchie, insieme a una bocca con labbra fresche, la schiena è sciolta e si muove priva di tensioni nocive, con la muscolatura della parte superiore dell'incollatura in rilievo, accompagnata da un portamento della coda leggermente arcuata e che si muove a 'pendolo'. Il cavallo mantiene costante la sua respirazione e al galoppo lo si può sentire 'sbruffare'. In questa situazione è possibile per il cavaliere sedersi, di non essere quindi respinto dal movimento del cavallo e questa sensazione di comodità si trasmette nell'inserirsi nel movimento e nel seguire il cavallo senza rigidità. I suoi aiuti possono diventare più fini e mirati e le andature del cavallo acquistano quella scioltezza che viene definita 'facilità dei movimenti'.

Il Contatto

Per contatto si intende l'unione elastica, costante e tranquilla tra la mano del cavaliere e la bocca del cavallo.

Il contatto costante, fornito dalla mano del cavaliere e prodotto dai suoi aiuti propulsivi, consente al cavallo di trovare la naturale sicurezza per muoversi con regolarità ed equilibrio a tutte le andature.

Abbiamo già detto che l'uomo è un animale prensile, quindi quando perde l'equilibrio in sella per prima cosa è portato a aggrapparsi alle redini.

Un buon contatto deriva anche da un buon assetto e da una buona conoscenza della scuola degli aiuti.

Gli errori di contatto si evidenziano principalmente nel cavallo che si pone "contro la mano", affrettando il ritmo delle proprie andature e sovraccaricando l'avantreno. In questo caso consuma energie senza produrre alcun vantaggio al movimento. Questo cavallo deve essere disposto su una linea curva, per ridurre l'opposizione alla forza dinamica senza dover tirare sulle redini; qualora si getti sulla spalla interna alla flessione, un'azione di "cessione alla gamba" nel circolo lo porterà a trovare un equilibrio migliore. Il cavallo "contro la mano" non permette la leggerezza del treno anteriore e diventa così meno pronto alle richieste di transizioni e di cambi di direzione.

Un cavallo che si pone "sopra la mano", inarca la schiena e disperde buona parte della spinta del posteriore, ricevendo una sensazione spiacevole che può portare a vere e proprie patologie. Con questi cavalli chiedere un maggiore impegno del posteriore con la gamba non fa che accentuare l'iperlordosi. La schiena rigida e contratta, incapace di inarcarsi, si abbasserà sempre di più. Questo cavallo deve provare - montato e girato alla corda - la sensazione di benessere che proviene dal distendere collo e schiena.

Possono essere di grande aiuto sistemi abbassatesta quali le redini di ritorno oppure, nel lavoro non montato, un Gogue o le redini Fillis. In nessun caso deve tuttavia essere fraintesa l'utilità delle redini di ritorno, che non devono costituire lo strumento principale per l'addestramento del cavallo; in alcuni casi, quando si presentano vizi o problemi, possono aiutare il cavaliere ma a patto che quest'ultimo abbia una buona mano e che le sappia utilizzare. A riprova di quanto detto l'uso delle redini di ritorno, in base all'attuale regolamentazione, è assolutamente vietato nei campi di prova dei concorsi di dressage.

Un cavallo che si sottrae disperde buona parte della forza orizzontale sprigionata dal posteriore: deve essere invitato energicamente ad avanzare e nel contempo a distendere l'incollatura verso il basso. Un ottimo contatto e una grande richiesta di avanzamento sono indispensabili per contrastare il cavallo che incensa.

L'impulso

Per definire correttamente l'impulso, si deve far riferimento a quanto è stato detto sul funzionamento della "macchina animale" e alle leggi che regolano il movimento. L'impulso è il risultato della contrazione muscolare, grazie alla disposizione angolare di certi raggi comandati dai muscoli. I muscoli possono essere considerati come vere e proprie molle che prendono appoggio al suolo e si distendono quando gli angoli si aprono, a seguito della

contrazione degli estensori. Ma, come abbiamo detto, essendo i raggi mobili e dipendendo gli uni dagli altri, è necessario che alcuni si immobilizzino per ricevere la spinta degli altri. La forza prodotta dallo scatto degli arti posteriori è diretta obliquamente dal basso in alto e si decompone in due forze, di cui una si trova quasi completamente ammortizzata nei raggi superiori, mentre l'altra tende a essere parallela all'asse del corpo: è quest'ultima che propriamente chiamiamo "impulso". Questa forza trova nella colonna vertebrale l'asse rigido che consente l'avanzamento della massa. Per effetto della gravità, questa forza tende a scaricarsi sul terreno attraverso gli arti anteriori, sebbene una risultante di questa proiezione in avanti permanga in testa e collo costituendo l'appoggio del cavallo al ferro. L'effetto di questa spinta produce l'avanzamento della massa in modo coordinato con le leve estensibili degli arti, che vanno a riprenderla con un appoggio sul terreno in avanti. Se poi consideriamo che le molle sono due e ipotizziamo che una delle due si comprime meno dell'altra (per cui restituisce meno forza di spinta) non possiamo che evidenziare, anche in questo caso, uno spreco di energie. In sintesi, per impulso si intende la piena disponibilità del cavallo al lavoro dimostrata dall'impegno del posteriore e dall'elasticità della schiena. Si esprime in termini qualitativi nella capacità di "spingere peso e portare peso" senza perdite di equilibrio, e in relazione al grado di addestramento. Le due capacità, spingere peso e portare peso, hanno lo stesso valore. Entrambe debbono essere presenti in un cavallo dotato di un buon impulso. Per le meccaniche che abbiamo precedentemente esaminato, non è possibile richiedere un miglioramento della capacità di portare peso quando non c'è una capacità acquisita di spingere peso.

Il cavallo diritto

Perché il cavallo possa utilizzare al meglio la spinta prodotta dal posteriore, deve essere muscolarmente simmetrico quindi - condizione indispensabile - diritto. E' noto a tutti l'effetto che produce una molla compressa perpendicolarmente sotto un peso e il differente effetto prodotto dalla stessa molla posta obliquamente sotto lo stesso peso. La molla nella prima posizione quando rilasciata sprigionerà una forza in grado di sollevare il peso, molto superiore a quella che svilupperà la molla nella seconda posizione. Il cavallo storto imprime la forza prodotta dalla spinta dei posteriori in modo obliquo rispetto alla massa; si ha dunque una dispersione della forza e una difficoltà a mantenere la direzione verso la quale la forza avrebbe dovuto indirizzare la massa: più fatica, minori risultati.

Un cavallo che "si traversa" spinge con un posteriore al di fuori della massa con grande spreco di energia; va riportato diritto ponendo le sue spalle sulla linea delle anche ogni qualvolta tende a vincere la resistenza della gamba del cavaliere e sbanda con la groppa. Analogamente, nel circolo, anteriori e posteriori, debbono avanzare nella linea del segmento di circolo che si sta percorrendo, pertanto deve esistere una flessione dalla nuca alla coda coincidente con il circolo; la groppa che sbanda impedisce al posteriore di spingere sotto la massa, sovraccarica la spalla interna e in ultima analisi impedisce il corretto disegno del circolo.

La riunione

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

Lo scopo principale del lavoro in piano è di poter addestrare un cavallo in modo tale che non solo risulti comodo da montare e volenteroso nell'eseguire le richieste del cavaliere, ma che possa rimanere sano il più a lungo possibile. Per questo è importante che il peso del cavallo, insieme a quello del cavaliere, sia ripartito sui quattro arti. Il peso del cavallo è distribuito per il 60% sul treno anteriore e questa situazione è ulteriormente aggravata dal peso del cavaliere, che si posiziona subito dietro le sue spalle. Il treno anteriore, grazie a potenti cinghie muscolari, svolge una funzione di ammortizzatore, mentre il treno posteriore, grazie alla solida struttura ossea, riveste una funzione di spinta.

Affinchè un cavallo sia in grado di muoversi in equilibrio con il suo cavaliere, deve imparare a distribuire il proprio peso sui posteriori.

Attraverso la riunione il treno posteriore deve chiudere maggiormente i raggi articolari costituiti dalle articolazioni delle anche e delle ginocchia. Così facendo i posteriori avanzano più vicini al baricentro del cavallo

e 'caricano' più peso. Di conseguenza le spalle sono alleggerite e posso muoversi con un movimento più ampio e con maggiore libertà. La schiena deve rimanere priva di contrazioni negative e con una muscolatura che lavora. In questo modo il cavallo riduce la sua base d'appoggio, solleva il garrese e accorcia la sua cornice superiore, rilevandosi.

E' chiaro che questa situazione richiede uno sviluppo muscolare sistematico e che viene ottenuto con progressione e per gradi. Ogni cavallo deve ottenere un certo grado di riunione, in relazione alla sua conformazione, al suo grado di addestramento e allo scopo per il quale viene impiegato.

I CONCETTI DI BASE

I concetti di regolarità e franchezza, di velocità e cadenza, e la conseguente capacità di operare transizioni corrette nell'andatura, possono essere compresi solo attraverso un meticoloso lavoro di sensibilizzazione dell'allievo verso il movimento del cavallo. Analisi e spiegazioni teoriche producono molto poco se non sono accompagnate dall'osservazione a piedi e a cavallo.

La regolarità

Se l'osservazione del cavallo da terra è importante per comprendere il ritmo, è altresì fondamentale per comprendere la regolarità e la franchezza. La comprensione di questi due concetti si affinerà con il tempo, qualora vi sia la possibilità di montare più cavalli, e certamente in relazione al grado di sensibilità ottenuto. La regolarità è la capacità del cavaliere e del cavallo di mantenere costante la qualità del movimento (l'isosincronia dei movimenti) e l'osservanza dei principi di base richiesti nell'esecuzione sia di movimenti che di transizioni.

L'alterazione dell'ordine di successione di appoggio degli arti, riduzione o alterazione della fase di sospensione, alterazione della simmetria dei tempi di appoggio al terreno dei piedi, scomposizione dei bipedi previsti dallo schema, composizione di bipedi non previsti - costituisce irregolarità.

Le irregolarità sono sempre dovute a imperfezioni del movimento, provocate, molto spesso, da rigidità muscolari (dipendenti da un insufficiente o scorretto allenamento), da rigidità causate dal cattivo impiego degli aiuti del cavaliere oppure connesse a riduzioni funzionali dovute a fattori patologici cronici o in fase acuta; in questo caso possono essere anche una manifestazione di dolore.

La regolarità delle andature è invece sintomo di uno sviluppo armonico e simmetrico della muscolatura, di una buona costruzione della macchina atletica; è un requisito importante per ottimizzare gli sforzi e consente di avere il cavallo diritto e quindi di aumentare le sue capacità di propulsione.

La franchezza

Il concetto di franchezza, ovvero di sicurezza, è strettamente legato al concetto di regolarità. Indica una qualità del movimento e pertanto non è riconducibile solo a un fattore meccanico. Tutti i difetti di andatura, anche se non alterano la regolarità dello schema ma esprimono un incedere insicuro che questo schema potrebbe alterare, denotano mancanza di franchezza. Si vuol fare riferimento al cavallo che fabbrica, che falcia, che trascina i piedi sul terreno, difetti di andatura dovuti a carenze di appiombamento strutturali, che non consentono un'ottimizzazione degli sforzi, logorano, e in ultima analisi compromettono la regolarità.

Trasmettere questi concetti, che pure sono alla base dell'equitazione, non è semplice e richiede da parte dell'istruttore una chiarezza di contenuti indispensabile per suggerire gli interventi necessari a migliorare il gesto atletico del cavallo e la comprensione di questo da parte dell'allievo.

Come abbiamo trattato schematicamente il movimento dal punto di vista meccanico, trattiamo ora l'espressione atletica del movimento, secondo i principi della tecnica equestre che sono strettamente dipendenti dalla biomeccanica.

L'ampiezza

Definiamo ampiezza dell'andatura la distanza orizzontale misurata sul terreno che separa le due tracce consecutive dello stesso piede. Le variazioni di ampiezza non comportano una variazione della frequenza e con questa neppure una marcata variazione del ritmo; la sospensione è maggiormente proiettata verso l'alto nelle andature riunite, mentre è maggiormente proiettata in orizzontale in quelle allungate.

Semmai si può verificare un rallentamento del ritmo nelle andature allungate.

La velocità di progressione del cavallo risulta dal prodotto della frequenza e della lunghezza delle falcate.

Per accrescere la velocità nella stessa andatura, il cavallo aumenta contemporaneamente queste due componenti, sebbene ognuna di queste abbia un suo modo di evolversi. Mentre aumenta la velocità, l'ampiezza aumenta regolarmente in modo proporzionale. La frequenza aumenta solo nella fase iniziale; quando questa cessa di aumentare, aumenta ulteriormente l'ampiezza.

Sul piano funzionale, il controllo della frequenza e dell'ampiezza è assicurata da meccanismi nervosi distinti. La frequenza è data da una stimolazione che proviene dal sistema nervoso centrale; l'ampiezza invece risulta direttamente proporzionale al numero di fibre muscolari disponibili in ciascuno dei muscoli attivi. Se non vi è una sufficiente disponibilità muscolare per aumentare l'ampiezza di un'andatura, la richiesta di maggiore spinta e impegno comporterà il passaggio a un'andatura più veloce, ma corta. In mancanza di questa possibilità aumenterà la frequenza, e quindi un maggior costo "energetico".

Per ogni andatura si individua una velocità ottimale nella quale il consumo di energia è minimo; questa varia moltissimo in base alla preparazione atletica del cavallo e alla sua struttura. A questa velocità corrispondono una cadenza e un'ampiezza ottimali. Lasciato libero nelle sue scelte, il cavallo adotterà le più "economiche", adattando la sua strategia motoria alla consistenza e al profilo del terreno. Sebbene terreni scivolosi, pesanti o in dislivello non favoriscano l'aumento dell'ampiezza, va considerato che la ripetizione di un movimento locomotore richiede un investimento energetico maggiore dell'aumento della sua ampiezza.

La cadenza

La cadenza ha un grande valore nell'elaborazione del giudizio in dressage, laddove sono richieste variazioni di ampiezza e di andatura (transizioni); altrettanto valore ha nelle prove di salto ostacoli, dove sono richieste variazioni di ampiezza (in relazione al salto) e rapide variazioni di equilibrio. La cadenza, infine, ha un'importanza determinante nel galoppo veloce, ove è indispensabile per consentire un'ottimizzazione delle risorse energetiche e per sfruttare al meglio la frequenza degli atti respiratori. Un concetto dunque con cui il giovane allievo deve familiarizzare. Cadenza e ampiezza sono termini correntemente impiegati in tutte le discipline equestri.

La conoscenza del tempo necessario a compiere il movimento permette di calcolare la frequenza della ripetizione durante un'unità di tempo. Se dunque il ritmo è marcato dagli intervalli delle battute, se queste battute si succedono secondo uno schema regolare e si ripetono in una frequenza definita, abbiamo una cadenza. Nel dressage la nota "cadenza" è sempre riferita a una qualità strettamente legata all'impulso, alla regolarità e alla riunione, esaminata nella fase di sospensione delle andature. La massima espressione di cadenza la troviamo dunque nel passage.

Dal regolamento di dressage: "la cadenza è l'espressione della particolare armonia che un cavallo mostra quando si muove con regolarità, impulso ed equilibrio ben marcati. Il ritmo che un cavallo mantiene in tutte le sue andature è parte integrale della cadenza. La cadenza deve essere mantenuta in tutti i differenti esercizi e nelle variazioni di ciascuna andatura."

La velocità

La velocità, dato che esamina lo spostamento di un oggetto nello spazio in un tempo determinato, è il concetto di riferimento nella valutazione del movimento ma deve essere messo in relazione con lo sforzo muscolare e

l'impegno atletico. Come si deve porre in discussione l'equivalenza maggior ritmo-maggior velocità, così deve essere messa in discussione la proporzione velocità-impegno muscolare.

La velocità di un'andatura dipende da due caratteristiche elementari della falcata: la cadenza e l'ampiezza. In funzione della velocità, cadenza e ampiezza evolvono secondo regole diverse, che tendono a ridurre al minimo lo spreco di energia.

Esercizi

Agli esercizi già proposti per il controllo delle andature e della loro ampiezza, possono essere aggiunti i seguenti:

- Con un cronometro misurare la velocità su di una distanza determinata. (Esempio: percorrere 350 m. in un minuto).

La sottomissione

La sottomissione non indica un assoggettamento cieco, bensì un'ubbidienza dimostrata dall'attenzione, dalla buona volontà e dalla fiducia continua in tutta la condotta del cavallo, contemporaneamente all'armonia e alla fluidità nell'esecuzione dei singoli movimenti (Art. 117 Reg. FEI di dressage). La mancanza di un atteggiamento di serena disponibilità al lavoro pregiudica ogni possibile miglioramento della prestazione atletica, un equilibrato e simmetrico sviluppo muscolare, l'ottimizzazione del consumo energetico. Parlando di "catene muscolari" abbiamo visto come la catena alta deve poter essere decontratta per permettere l'azione di raccolta del posteriore effettuata dalla catena bassa. Solo una buona sottomissione permette la decontrazione necessaria.

La compiacente obbedienza di un cavallo con un buon grado di sottomissione è espressa dall'accettazione della gamba del cavaliere, e ancor più precisamente dal rapporto che instaura con la mano del cavaliere, ossia dalla qualità del contatto. Il cavallo accetta l'imboccatura con un contatto leggero, morbido e la nuca decontratta. Non mostra nessuna resistenza alla mano del cavaliere, in caso contrario si avrebbe un cavallo 'davanti' alla mano, né cerca di sfuggire alla sua azione, in questo caso si avrebbe un cavallo 'dietro' alla mano, (Art. 117 Reg. FEI di dressage).

E' importante far capire agli allievi che la compiacente collaborazione del cavallo nasce da esperienze positive. Il lavoro, quando produce tonicità muscolare, maggiore resistenza allo sforzo, dà un piacere fisico facilmente avvertibile dal cavallo e dal cavaliere. Così come uno sforzo inadeguato, un intervento brutale, producono un dolore altrettanto avvertibile.

La messa in mano

Chiarito cosa intendiamo per principi e concetti di base, quando possiamo insegnare la "messa in mano"? Quando l'allievo dimostra condizioni di assetto sufficienti e la sensibilità sufficiente a mantenere un contatto costante con la bocca del cavallo. Esistono gradi nella messa in mano in relazione ai diversi livelli di addestramento del cavallo, alla maggiore decontrazione muscolare, alla capacità di portare peso, alla capacità di flessione del tratto vertebrale lombare.

L'incollatura è tanto più rilevata quanto è maggiore l'impegno del posteriore sotto la massa. Ma come è noto la posizione dell'incollatura varia anche in relazione al movimento. Il cavallo impegnato a spingere peso in un trotto allungato avrà un'incollatura meno rilevata e arrotondata di un cavallo in azione in un trotto riunito.

Il livello di addestramento raggiunto consente di esprimere le andature riunite, dove l'incollatura deve essere rilevata: la linea della fronte poco più avanti della verticale al terreno, la nuca è il punto più alto; questo grazie a una grande energia che viene creata dal treno posteriore e che consente di alleggerire l'avantreno. Ma non deve intendersi l'unico caso in cui è necessaria la messa in mano. In una ripresa di dressage elementare non sono richieste le andature riunite, ma è ugualmente richiesta la messa in mano. La messa in mano di un cavallo impegnato in un percorso di salto non richiede certo la fronte sulla verticale al terreno; insomma non si deve pensare che la messa in mano sia richiesta solo con la riunione. Nel momento in cui lavora, il cavallo deve essere messo nella mano dall'azione della gamba.

E' facile per l'allievo fraintendere il significato della messa in mano; egli focalizza la sua attenzione sull'atteggiamento dell'incollatura e la sua prensilità lo induce a intervenire con la mano per modellarla. Al contrario deve essere subito posto al centro dell'attenzione il corretto impiego delle gambe come condizione indispensabile per il verificarsi della messa in mano. Il cavaliere deve percepire l'appoggio offerto dal cavallo sull'imboccatura come la risultante dell'impulso, come precedentemente definito, spinto in avanti dalla gamba nella mano, non tirato dalla mano all'indietro. Un errore altrettanto frequente è quello di chiedere la messa in mano a un cavallo poco disponibile, un cavallo dalla schiena bassa e sopra la mano.

In pratica la messa in mano si realizza quando si verificano quelle condizioni di decontrazione e impulso che sono state mirabilmente sintetizzate da L'Hotte quando dice che il cavallo deve lavorare "calmo, in avanti e diritto".

Impulso e sottomissione sono i due concetti cardine della tecnica equestre, i quali poggiano sulla regolarità dei movimenti e sullo sviluppo muscolare armonico e simmetrico: nella seconda fase dell'istruzione del binomio non vanno mai dimenticati.

La distensione dell'incollatura

L'abbassamento dell'incollatura provoca un allungamento dei muscoli e un inarcamento delle vertebre dorsali, impegnando il posteriore; i muscoli addominali sono costretti a un lavoro maggiore. In questa posizione si ottiene un sovraccarico del treno anteriore che fa lavorare maggiormente i pettorali e i muscoli della spalla. Richiedendo una flessione alla ganascia (piego) si aumenta ulteriormente l'effetto di stiramento della schiena e, per effetto del lungo legamento cervicale, l'inarcamento delle vertebre dorsali (provoca l'innalzamento del garrese), ma la posizione diviene di massima tensione solo se il posteriore è correttamente impegnato. In caso contrario può divenire lesiva perché induce ad abbassare la schiena. Si tratta di una ginnastica il cui effetto principale consente di rendere elastica e reattiva la muscolatura dei glutei e della schiena, di disporre la colonna nella posizione più idonea per sostenere il peso del cavaliere, di sviluppare una maggior elasticità e potenza dei muscoli della spalla, importanti per consentire il rilevarsi dell'incollatura. Come tutti gli esercizi di stiramento (stretching), questi debbono essere progressivi e non eccessivamente protratti nel tempo. In particolare, con i soggetti dotati di muscolatura della schiena corta e contratta, questo esercizio deve essere proposto con lenta progressione. Se si utilizzano le redini di ritorno di lunghezza tale da costringere subito il cavallo in una posizione molto bassa dell'incollatura, richiedendo con la gamba l'ingaggio immediato del posteriore, è molto probabile che si producano strappi e dolori.

Gli stiramenti debbono essere fatti a caldo; quelli effettuati con la muscolatura fredda sono quelli che causano gli strappi.

Nel cavallo "rotondo", l'angolo di flessione della ganascia non deve essere accentuato; il fatto che la nuca sia bassa non significa che l'angolo alla ganascia debba essere maggiore di quando il cavallo è rilevato.

In ultima analisi il lavoro di distensione dell'incollatura è una ginnastica indispensabile per ottenere la riunione. Dall'art. 415 del regolamento di dressage: "Lo scopo della riunione del cavallo è quello di sviluppare maggiormente e migliorare la regolarità e l'equilibrio del cavallo, sviluppare e aumentare la capacità del cavallo di abbassare la groppa e di impegnare i posteriori a vantaggio della leggerezza e della mobilità del treno anteriore..."

Il lavoro in distensione dell'incollatura ottiene i migliori risultati se associato alle transizioni.

Esercizi

Avendo a disposizione un buon terreno con modesti dislivelli: trottare a redini lunghe, mantenendo il contatto, in salita e in discesa.

- Al trotto mantenere un leggero contatto con la bocca e permettere la distensione dell'incollatura accompagnando, se necessario, le redini; se vi è poca distensione, invitarla chiudendo i pugni sulle redini. Aumentare la pressione delle gambe appena si verifica la disponibilità a distendere.

- Chiedere una leggera flessione alla nuca, flessione sul piano orizzontale; quindi una leggera flessione alla ganascia, flessione sul piano verticale; nella richiesta accompagnare con la mano in modo che si verifichi una progressiva distensione dell'incollatura con le flessioni sopra indicate.

Gli esercizi possono essere eseguiti alle tre andature. E' più facile eseguirli al trotto in quanto l'andatura non basculata richiede una minor sensibilità della mano.

Nel lavoro da terra

Nel lavoro in circolo con il cavallo non montato, applicare le redini in modo che scorrano attraverso gli anelli del filetto fino a un apposito fascione che riporta due fibbie di aggancio nella parte alta, meglio se munite di anello passante; il fissaggio delle redini nella parte inferiore può essere basso, agganciato tra gli anteriori, oppure laterale, agli anelli del fascione. A questo proposito bisogna tenere conto della resistenza risultante: indicativamente rappresentata dalla bisettrice del triangolo disegnato dalle redini fisse che scorrono nell'imboccatura. Più è stretto il triangolo, minore è la possibilità di distensione verso il basso e la posizione dell'incollatura rimane fissata in un numero di gradi di oscillazione minore.

La lunghezza delle redini deve essere stabilita in base al grado di addestramento del cavallo e, ovviamente, in base alla morfologia; in ogni caso, lavorando in un circolo la redine interna deve essere di poco più corta (Redini Fillis).

Analogamente si può ottenere con maggiore efficacia il medesimo effetto lavorando in circolo alla doppia longia: una agganciata all'anello interno del filetto, l'altra all'anello esterno, passante sopra i garretti oppure sopra il garrese, e impugnata con la prima. Le due longe possono essere fatte passare negli anelli laterali del fascione; questo riduce la libertà di distensione dell'incollatura, ma la resistenza risultante è variabile in quanto governata dalla mano dell'uomo. Le due longe possono passare, scorrendo, negli anelli dell'imboccatura ed essere agganciate al fascione passando tra gli anteriori; in questo caso la sensibilità di chi impugna le longe è importantissima. E' un metodo da valutare con molta attenzione ed è quindi richiesta una grande esperienza.

• Elementi da osservare

Più si interviene con mezzi coercitivi - che potremmo chiamare attrezzi - più si ottiene un risultato nella misura in cui si conosce l'uso di questi attrezzi si è in grado di valutare la loro capacità di intervento sulla muscolatura; quando non si ottiene un risultato si crea un danno. Questo porterebbe a dire che un allievo, per quanto evoluto, mai e poi mai dovrebbe eseguire esercizi complessi in cui il rischio di provocare danni è sempre presente. Ma solo attraverso la sperimentazione si può acquisire un'abilità.

E' dunque l'istruttore che deve pazientemente correggere l'esecuzione di un esercizio, proponendo una progressione che consenta all'allievo dapprima di acquisire il gesto necessario per farlo eseguire e che, via via, porti alla corretta esecuzione e ancora a ottenere un miglioramento nell'esecuzione, che è poi il fine ultimo di un buon lavoro.

Per esempio: sebbene il lavoro di distensione possa essere validamente eseguito al passo, di fronte a un imperfetto impiego degli aiuti si eviterà una così difficile andatura. Una mano che non segue perfettamente la bascula può bloccare la schiena, sviluppare la tendenza all'ambio. Si sceglierà di fare un lavoro di distensione al trotto. Nel fare questo, l'allievo non deve mai essere abbandonato a se stesso e, come sempre, meglio sarebbe se l'allievo potesse ricevere una buona risposta al suo gesto (uso coordinato degli aiuti) da un cavallo rispondente che già sa bene eseguire l'esercizio.

Ciò vale per tutti gli esercizi che sono proposti in questa parte del testo e che hanno come soggetto il cavallo.

In particolare per la distensione dell'incollatura va detto che deve essere tenuta in grandissima considerazione la disponibilità della schiena e la sua effettiva ginnastica. Ciò è garantito dalla costante spinta del posteriore, ma sarebbe un grave errore intervenire con aiuti propulsivi eccessivi nel momento in cui non è presente l'accettazione della mano e una disponibilità a distendere l'incollatura.

Il cavallo lasciato in una distensione senza contatto, sovraccarica il treno anteriore senza trovare la condizione per innalzare la schiena. Per contro, di fronte a una mancanza di accettazione della distensione, o peggio di una decisa opposizione a essa, l'impiego delle redini di ritorno può essere di grande vantaggio. Queste ultime non

debbono agire direttamente, salvo in alcuni rarissimi casi; debbono invece porre un limite all'innalzamento dell'incollatura e invitare all'appoggio sulla redine diretta, la quale deve essere sempre presente. Nel momento in cui si verifica un innalzamento dell'incollatura si perde il contatto sulla redine diretta, che comunque non deve essere accorciata; a questo punto interviene la redine di ritorno, la quale invita a distendere l'incollatura e di conseguenza riporta all'appoggio sulla redine diretta. Quando la redine diretta è tesa e la parte inferiore delle redini di ritorno non presenta alcuna tensione, la situazione è normalizzata.

Possiamo affermare che una redine di ritorno ha funzionato bene quando smette di agire.

Ogni cavallo ha un punto di decontrazione in cui inizia il benefico effetto di stiramento; al di sopra di quel punto di distensione dell'incollatura non c'è lavoro. La lunghezza delle redini di ritorno dovrebbe essere impostata su quel punto di decontrazione. In nessun caso si può pensare di creare un atteggiamento di testa e collo con l'intervento attivo delle mani.

Un'eccessiva richiesta di flessione alla ganascia, l'eccessivo abbassamento della nuca rispetto alla disponibilità muscolare uniti all'assenza dell'impegno dei posteriori, possono provocare d'anni che protratti nel tempo diventano irreparabili con lesioni alla colonna, separazione della seconda vertebra cervicale, tendenza a sottrarsi all'imboccatura e via dicendo.

Anche nel lavoro alla corda un impiego di sistemi abbassatesta che favoriscano inizialmente la sola distensione dell'incollatura, costituisce una fase della progressione indispensabile per i cavalli giovani o poco disponibili alla distensione.

Le flessioni laterali

La mobilità, determinata dall'incurvamento del cavallo nella flessione, è la più semplice delle ginnastiche per ottenere uno sviluppo simmetrico e consentire al cavallo di esprimere la propria forza nel movimento dritto. L'incurvamento laterale avvicina l'anca interna alla spalla interna e le allontana all'esterno: il posteriore interno deve così avanzare maggiormente sotto la massa portando peso in misura maggiore; il posteriore esterno, nel compiere il movimento, copre uno spazio maggiore, impegnando di più la leva estensibile. La propagazione dell'impulso lungo una linea curva necessita di una spinta maggiore dei raggi superiori e nel contempo tende a compromettere l'equilibrio di modo che, affinché questo sia conservato, deve essere dato modo alla spalla anteriore di alleggerirsi. Queste condizioni impongono sinergie che potenziano principalmente la muscolatura dell'arto posteriore interno, degli addominali, della muscolatura lungo dorsale.

Si deve creare una flessione costante e coincidente al circolo disegnato, che va dalla nuca alla coda. La mobilità delle vertebre cervicali rende il collo molto flessibile; la regione dorsale, strettamente legata alla cassa toracica, è rigida; si ha una buona mobilità della regione lombare, mentre la regione sacrale - composta da un gruppo di vertebre saldate tra loro - non può che essere rigida. I movimenti di incurvamento laterale della regione lombare sono limitati dalle apofisi traverse; non si potrà avere una flessione propriamente detta in un circolo di diametro inferiore ai 6 metri. Nel galoppo, per la dinamica e la velocità del movimento, tale flessione è ancor più limitata.

Chiamiamo "piazzamento" la flessione che il cavallo assume dalla nuca alla coda, indispensabile per affrontare una linea curva in equilibrio, in modo che gli arti posteriori spingano allineati agli anteriori sulla linea dell'avanzamento, così come deve avvenire su di una linea retta per avere il cavallo dritto.

E' dunque una convenzione per definire con un termine solo una particolare disposizione del cavallo, per descrivere la quale occorrerebbero invece molte parole.

La Progressione

- Eseguire circoli dapprima di 20 metri di diametro, riducendoli poi a 10; i circoli debbono essere ben indicati in modo che la pista a loro assegnata non sia più larga di 80 cm.; devono essere ripetuti frequentemente, prima al trotto poi al galoppo.
- Eseguire i cambi di flessione al trotto, disegnando due mezzi circoli intervallati da un segmento dritto; tale segmento deve diventare sempre più breve, i circoli sempre più stretti.
- Eseguire al trotto serpentine in cui i mezzi circoli siano sempre più stretti e i segmenti tra una flessione e l'altra siano sempre più brevi.

- E' bene aiutarsi con barriere o indicatori.
- Entrare negli angoli al trotto accentuando la flessione con appositi indicatori.
- Elementi da osservare

Nell'esecuzione di circoli o mezzi-circoli si deve sempre controllare che la flessione sia costante. Dato che la disponibilità a flettersi della colonna vertebrale o rachide non è sempre la stessa in tutti i suoi tratti, il cavaliere dovrà intervenire con aiuti molto precisi.

La posizione del cavaliere deve adeguarsi al movimento del cavallo: le spalle del cavaliere sono parallele alle spalle del cavallo; il bacino parallelo alle anche del cavallo, il busto in asse con il cavallo e quindi il peso tende a caricare maggiormente la staffa interna.

Il piazzamento è richiesto dalla mano interna, la quale non deve accorciare l'incollatura, non deve tirare ma aprirsi, con un'azione di redine d'apertura, per permettere una corretta flessione alla nuca e mantenere un contatto leggero tale da consentire la libertà di movimento della spalla interna. La redine esterna deve seguire la naturale incurvatura dell'incollatura, consentendo il piazzamento all'interno della nuca, ma mantenendo il controllo della spalla esterna.

Il cavaliere deve agire con tutti gli aiuti dosandoli, evitando l'eccessiva flessione dell'incollatura con il controllo della redine esterna, evitando lo sbandamento della groppa con l'azione della gamba esterna che agisce in posizione leggermente arretrata.

Particolare attenzione va data alla corretta posizione della gamba interna alle cinghie, che coincide con il punto dove il rachide (o colonna vertebrale) deve essere maggiormente stimolato alla flessione. La gamba interna dovrà essere ripristinata a ogni cambio di flessione. Lo abbiamo già detto, ma su questi punti si deve essere estremamente precisi. Nei cambi di flessione si deve curare che il cavallo sia diritto (parallelo al lato lungo o al lato corto del maneggio) nel segmento intermedio: l'uso di barriere che delimitino questo spazio è sicuramente utile. E' opportuno introdurre al più presto l'uso della mezza fermata, di cui parleremo più avanti.

Appresi correttamente gli aiuti necessari per ottenere il "piazzamento", questi saranno impiegati ogni qualvolta verrà richiesto un piazzamento, nei circoli come nel lavoro su due piste, come nel galoppo rovescio. Diventerà semplice per l'allievo coordinarli in ogni occasione, adeguando l'intensità e le variazioni in base alla risposta del cavallo.

Le transizioni

Le transizioni sono la verifica di un equilibrio raggiunto; tale equilibrio richiede una buona gestione dell'incollatura e un buon impegno dei posteriori, nonché l'assenza di rigidità e di contrasti nel cavallo; il cavaliere deve saper ben applicare gli aiuti. Già nella prima parte dell'istruzione si è richiesta un'indipendenza e una coordinazione efficace degli aiuti per operare transizioni elementari, la cui qualità non è stata presa in esame. L'introduzione del "tempismo", possibile solo se si è sviluppata una buona sensibilità nell'allievo, consente di avere transizioni di buona qualità. Solo l'affinamento del tempismo, unito alla "riduzione" del gesto, consente di ottenere buone transizioni in un punto definito. Pertanto le transizioni andranno prima perfezionate, lasciando scegliere il punto alla sensibilità del cavaliere, quindi andranno proposte a un punto fisso, considerando la gamba del cavaliere come parte del binomio coincidente alla lettera o all'indicatore.

Alla base di ogni transizione è il sapiente uso della "mezza fermata". Dall' art. 408 del regolamento di dressage: "La mezza fermata, che deve essere appena visibile, risulta da un'azione quasi simultanea e coordinata dell'assetto, delle gambe e delle mani del cavaliere. Ha lo scopo di aumentare l'attenzione e l'equilibrio del cavallo prima dell'esecuzione di alcuni movimenti o di transizioni alle andature superiori o inferiori. Riportando leggermente più peso sul posteriore del cavallo, l'impegno del posteriore e l'abbassamento delle anche diviene più facile, favorendo l'alleggerimento dell'anteriore e un migliore equilibrio generale del cavallo".

L'esecuzione della mezza fermata richiede una grande capacità di coordinazione degli aiuti e buon tempismo; il gesto deve essere richiesto abbastanza presto nel corso dell'istruzione, di modo che possa divenire automatico prima di ogni mutamento di direzione e prima di ogni transizione.

Nella progressione delle transizioni possiamo distinguere due gradi di difficoltà: il primo grado è quello che passa da andature contigue o tra variazioni d'ampiezza contigue, per esempio passo-trotto oppure di lavoro-medio; il secondo grado delle transizioni è quello che prevede il passaggio tra andature o variazioni d'ampiezza non contigue, per esempio passo-galoppo, riunito-allungato. Altro motivo di difficoltà è costituito dallo spazio in cui queste vengono eseguite: più facile chiederle sulla pista, lungo la parete del lato lungo; un po' più difficile chiedere un ampliamento lungo il lato corto; al contrario il lato corto favorisce una partenza al galoppo. In genere è più difficile una transizione subito dopo un angolo, lungo una diagonale, una longitudinale, in un circolo, ovvero in tutte quelle situazioni in cui è messa alla prova la capacità del cavallo di conservare equilibrio, direzione, flessione.

Passo-Trotto:

concluso il quarto tempo del passo, supponendo questo sia il posteriore destro, il primo tempo di trotto è compiuto dal bipede diagonale destro; l'azione di mezza fermata avviene in presenza del movimento basculatorio del passo e sull'azione alternata delle gambe: è questa la principale difficoltà della transizione. L'adeguamento al trotto dell'assetto deve attendere la spinta del primo diagonale impegnato e la mano si arresta nel contatto.

Trotto-Passo:

l'ottima esecuzione prevede che il bipede diagonale sia disgiunto dall'anteriore che avanza, con il posteriore appoggiato al terreno sotto la massa. Più semplice è l'esecuzione della mezza fermata; l'assetto deve essere pronto a entrare nel movimento oscillatorio del passo, così come la mano deve essere pronta a seguire la bascula.

Passo-Alt:

il terzo e il quarto tempo si appaiano all'arresto del primo e del secondo; nell'alt è indispensabile che l'azione pari delle gambe prepari l'avvicinamento del treno posteriore; la mano, pur arrestando ogni sua azione, non deve operare trazioni, ma rimanere ferma nel contatto. L'alt deve sempre prevedere l'immobilità, quindi non deve essere eseguito frettolosamente, ma il cavallo deve essere lasciato in alt per qualche tempo in modo da verificarne la calma e l'equilibrio e devono essere corretti o contenuti eventuali spostamenti.

In caso di mancato piazzamento degli anteriori, l'alt va ripetuto immediatamente; in caso di mancato piazzamento del posteriore, deve essere richiamato il più lontano con l'azione della gamba corrispondente, la testa deve rimanere ferma. Tale azione è un'importante verifica della rispondenza alla gamba, anche prescindendo dal piazzamento.

Alt-Passo:

è l'abduzione di un arto anteriore che segna il primo tempo del passo. La mano è pronta a seguire la bascula, l'assetto e le gambe si inseriscono nel movimento del cavallo. Nelle transizioni, in alt e dall'alt, eseguite al passo, sono frequenti gli sbandamenti quasi sempre dovuti alla poca attività del passo; in ogni caso correggere con la gamba lo sbandamento della groppa, qualora la gamba non lo abbia contenuto in precedenza, risulta molto impreciso e poco addestrativi. E' preferibile ricondurre le spalle davanti alle anche, nell'avanzamento, e ripetere l'alt. Questo vale anche alle altre andature.

Trotto-Alt:

è la prima delle transizioni complesse che peraltro è richiesta a livello elementare in dressage. Riducendo la fase di sospensione, mentre un bipede diagonale si arresta al terreno il secondo si appaia al primo, o più spesso avanza di poco; in questo secondo caso il primo compie un piccolo passo per appaiarsi. Spesso è più semplice il corretto impiego degli aiuti in questa transizione che non nella transizione passoalt. Tutt'altra cosa è la corretta esecuzione della transizione che richiede nel cavallo una discreta capacità di spostamento del peso indietro.

Alt-Trotto:

solo un alt corretto consente una buona esecuzione di questa transizione, per le ragioni che abbiamo indicato prima. Il cavaliere non deve cedere o allungare le redini, ma solo permettere quel minimo avanzamento dell'incollatura che è necessario a seconda dell'ampiezza dell'andatura richiesta; deve saper aspettare la spinta del cavallo seguendola immediatamente.

Trotto-Galoppo:

all'appoggio del bipede diagonale esterno, segue il terzo tempo di galoppo; si ottiene in tal caso una partenza in perdita di equilibrio che se pure è molto facile da richiedere - in fondo basta spingere il cavallo al trotto sino a farlo affrettare e quindi approfittare di un angolo per costringerlo a cadere nel galoppo - non è di certo addestrativa, invitando a un avanzamento scomposto il baricentro. Quando invece, nella fase di sospensione, si disgiunge il bipede diagonale interno con il posteriore che si impegna nel primo tempo del galoppo, abbiamo una situazione di equilibrio.

Alla mezza fermata segue l'azione della gamba esterna che richiede al posteriore esterno di caricare peso per sostenere la massa durante il primo tempo, la gamba interna richiama il posteriore interno, parte del bipede che costituisce il secondo tempo; le mani dispongono una flessione alla nuca all'interno non perdendo assolutamente contatto; l'assetto si inserisce nel nuovo movimento, il busto rimane nella verticale.

Nella partenza al galoppo è importante osservare:

- che non ci sia un avanzamento delle spalle, mentre si chiede al cavallo di caricarsi sul posteriore esterno;
- che non ci sia una resistenza sulla redine interna per permettere alla spalla interna di poter avanzare liberamente.

E' opportuno che le prime partenze alla ricerca di una buona esecuzione avvengano nel circolo o comunque in una linea curva che presuppone un piazzamento favorevole al galoppo che si intende prendere. Il cavallo deve rimanere diritto sulla linea retta.

Galoppo-Totto-Passo:

il passaggio dal galoppo al trotto deve avvenire in assenza di rigidità del cavaliere, perché il cavallo possa entrare nel trotto dal secondo tempo di galoppo con una sospensione ben accentuata. Qualche tempo di trotto può essere utilizzato per preparare la transizione al passo con le modalità prima indicate. Operare la transizione in prossimità della parete in qualche caso può essere utile.

Galoppo-Passo-Galoppo, cambio di piede semplice:

questa è una transizione decisamente più complessa delle altre. Perché l'anteriore interno diventi il primo tempo del passo, è necessario che nel secondo tempo di galoppo il cavallo abbia decisamente arretrato il baricentro. Dopo aver compiuto almeno due o tre tempi chiari di passo riprende il galoppo con il posteriore esterno interrompendo la successione del passo all'anteriore interno, e anche in questo caso ci deve essere nel cavallo una buona capacità di portare il proprio peso indietro. Per quanto detto in precedenza, dovrebbe essere evidente la difficoltà dinamica di questa transizione, specie nella fase galoppo-passo: il baricentro proiettato in avanti nel galoppo deve rientrare rapidamente, pertanto è bene che ritmo e ampiezza del galoppo siano contenute nella fase preliminare alla transizione; il cavallo deve poter mantenere la ritmicità sia al galoppo che al passo. La mezza fermata deve essere eseguita con buon tempismo: ogni squilibrio o rigidità del cavaliere compromette la transizione. Questo vale per tutte le transizioni, ma particolarmente per quelle che richiedono una grande variazione dinamica e conseguentemente un rapido e ampio spostamento del baricentro.

Galoppo-Alt:

nella sua migliore esecuzione, il tempo di galoppo è interrotto nel secondo tempo in fase di appoggio; alla diagonale si appaiano gli altri due arti; un piccolo passo successivo è spesso necessario per un corretto appaiamento. Vale quanto detto per la transizione galoppo-passo riguardo le variazioni di baricentro.

Di lavoro-Medio, Di lavoro-Allungato,(di lavoro al trotto e al galoppo):

nelle variazioni di ampiezza, passando da una inferiore a una superiore, è importante verificare che vi siano le condizioni di impulso necessarie. Il cavaliere deve attendere la spinta del cavallo e dopo aver bene indirizzato con lo sguardo e con gli aiuti il cavallo nella direzione voluta, progressivamente intensifica gli aiuti propulsivi, concedendo l'incollatura per quanto è necessario alla maggiore ampiezza del movimento.

Il cavaliere in nessun caso deve far mancare il contatto con la bocca e non appena avverte uno squilibrio nel cavallo che lo porta ad affrettare il ritmo, deve intervenire con una mezza fermata. E' bene, inizialmente, che le variazioni di ampiezza siano compiute su un tratto lungo (diagonale, longitudinale, linea di quarto) per consentire la progressione iniziale e quella finale, quando si torna a una ampiezza minore dove ogni contrasto può essere pericoloso.

Per evitare il rischio di ulteriori squilibri è bene tenere ragionevolmente lontani gli angoli dalla transizione (per esempio: P-S diagonale al trotto medio); in un secondo tempo questi potranno essere avvicinati (FH).

Di lavoro-Riunito, Di lavoro-Medio:

tratteremo tra breve gli esercizi ginnici propedeutici alla riunione; ma se anche il cavallo non ha la massima disponibilità al lavoro riunito, può essere richiesto un lavoro di accorciamento dell'ampiezza al trotto e al galoppo, che sempre deve essere accompagnato dalla maggiore attività possibile della schiena; sulla mano, che resiste senza mai entrare in contrasto, deve essere molto attivata la gamba.

Riunito-Medio-Riunito:

a complessità di questa transizione permette la verifica di una condizione di equilibrio acquisito sia al trotto sia al galoppo.

• Elementi da osservare

In questa fase del lavoro non ci si deve più accontentare dell'efficacia dell'intervento dell'allievo, ma questo deve essere il più possibile pulito, ovvero privo di controindicazioni come una spinta con le natiche, uno spostamento avanti del busto, eccetera. L'invito a ridurre gli interventi sino all'invisibilità porta tendenzialmente alla loro ottimizzazione. questi diventano meno ruvidi e l'attenzione maggiore, quasi un'ossessione, deve essere data all'impiego degli aiuti propulsivi. La gamba dovrà essere dotata dello sperone; si può adoperare la frusta, preferibilmente lunga, così da poter agire in prossimità della gamba senza perdere il contatto con la bocca. Gli speroni, sebbene portati, dovranno essere utilizzati il meno possibile e dovranno essere di foggia adeguata alla rispondenza del cavallo. La loro posizione, in questa fase dell'istruzione, deve permettere un utilizzo consapevole, consapevolezza che viene con l'esercizio e l'abitudine al loro impiego. Progredendo, deve essere affinato il tempismo con il quale intervenire: è di poca utilità dare punti di riferimento per l'intervento con la mezza fermata. Induce l'attenzione dell'allievo su un aspetto meccanico visibile e in questo modo lo distrae dall'ascolto del cavallo. Meglio adottare il metodo induttivo, confortato dalla sperimentazione e dal costante giudizio sulla qualità della transizione. Beninteso, indicazioni è possibile darne e possono essere facilmente ricavate dalla descrizione della meccanica delle transizioni che abbiamo preso in esame. In questo caso è bene che i punti di riferimento siano posti sul treno anteriore: il più facilmente percepibile oltre che visibile dal cavaliere.

Le transizioni operate nel lavoro in circolo e in distensione di incollatura, inseriscono i vantaggi ginnici dei lavori sopra descritti in una condizione di grande variazione del baricentro; sono quindi di grande valore addestrativo.

Il galoppo rovescio

Nel galoppo rovescio il cavaliere richiede volontariamente al cavallo di galoppare a destra girando a sinistra o viceversa, opponendo flessione alla curva che sta percorrendo.

Nel fare questo si oppone allo spostamento del baricentro all'esterno del piazzamento.

Più stretta è la curva più il cavallo deve accentuare la curvatura del dorso, così che al posteriore di spinta è richiesto anche un carico maggiore, e maggiore dovrà essere l'impegno delle anche, alleggerendo l'avantreno.

Si ottiene uno stiramento della muscolatura del costato e un maggiore impegno del posteriore. In ultima analisi corregge le asimmetrie, rende il tronco più sciolto, è propedeutico alla riunione.

Due gli scopi: la decontrazione e l'ingaggio del posteriore finalizzato alla riunione.

Progressione

- Verificare l'esatta rispondenza del cavallo agli aiuti per la partenza al galoppo: sulla pista in un campo grande, lato lungo, a mano destra prendere il galoppo sinistro, eseguire una transizione al trotto decisamente prima dell'angolo; ripetere all'altra mano.
- Eseguire un controcambiamento diagonale. Iniziando sul lato lungo, allontanarsi dalla pista sino alla linea di quarto, rientrare sulla pista prima dell'angolo. La distanza dalla pista può essere progressivamente aumentata sino al controcambiamento diagonale-diagonale; ovviamente questa possibilità è legata alle dimensioni del maneggio, con il lato lungo di almeno 50 metri.

- Eseguire una serpentina, dapprima raccordando i mezzi cerchi, il secondo a galoppo rovescio, con piccole diagonali. Progressivamente chiedere la corretta esecuzione che vuole il cavallo parallelo ai lati corti nelle intersezioni longitudinali.
- Dopo l'angolo uscire dalla pista con una diagonale corta sino alla lettera mediana del lato lungo; toccata la pista continuare in un mezzo cerchio a galoppo rovescio sino alla lettera mediana opposta, proseguire nella diagonale corta eseguendo in questa una transizione al trotto.
- Dopo l'angolo uscire dalla pista con una diagonale corta sino alla lettera mediana del lato lungo, eseguire un cerchio (minimo 20 m.) a galoppo rovescio, prendere la diagonale corta, riprendendo così la pista a galoppo dritto.
- Eseguire un mezzo cerchio di 10 m. di diametro facendo in modo di rientrare sulla pista all'altezza della lettera mediana; continuare sulla pista a galoppo rovescio e così eseguire i due angoli del lato corto; dopo il secondo angolo eseguire la diagonale riprendendo così la pista a galoppo dritto.

• Elementi da osservare

Nel galoppo rovescio il cavallo deve trovare da solo i propri equilibri attraverso una idonea progressione. Le rigidità in esso presenti lo potrebbero portare a cadere nel trotto, ad affrettare il galoppo, a disunirsi; intervenire duramente in una situazione di squilibrio non porta alcun vantaggio.

Il cavaliere deve mantenere gli aiuti del galoppo intrapreso ricordando che il lato interno è determinato dal galoppo e non dalla direzione percorsa. Deve permanere un leggero piazzamento dalla parte del piede di galoppo. Nel caso di errore, l'allievo dovrà abituarsi a ripartire al galoppo sullo stesso piede, rimanendo sulla linea dell'esercizio.

Devono essere evitate contorsioni inutili e deve essere fatta attenzione alla corretta posizione delle gambe. L'attività maggiore dell'esercizio viene dall'impiego della gamba interna, che è quella deputata a mantenere l'ingaggio del posteriore.

Cessione alla gamba

Come detto, la costruzione delle articolazioni del cavallo è fatta in modo da permettere movimenti solo sul piano longitudinale. Le due sole articolazioni che consentono movimenti limitati in tutte le direzioni sono quelle della spalla e dell'anca. Sono quindi i muscoli di queste due regioni quelli che sono interessati negli spostamenti laterali.

Negli spostamenti del treno anteriore, nella fase di apertura, intervengono i muscoli della spalla; all'incrocio intervengono i pettorali. Questi stessi muscoli subiscono alternativamente uno stiramento.

Nel treno posteriore il movimento di apertura viene effettuato dai glutei e dai muscoli della fascia laterale della coscia, l'incrocio dai muscoli dell'interno della coscia.

Questa muscolatura, che viene diversamente impiegata nel movimento lungo l'asse longitudinale, viene parzialmente potenziata dal lavoro di cessione alla gamba. Ma tale esercizio, con gli stiramenti che provoca, rende la muscolatura più elastica e quindi più reattiva anche nel movimento sull'asse longitudinale o nel gesto del salto. Altra importante funzione di questo esercizio è quella di stimolare le capacità coordinative, migliorando così la regolarità delle andature.

E' un movimento relativamente semplice, non richiede la riunione e accentua la rispondenza alla gamba.

Il cavallo è dritto eccetto per una leggera flessione alla nuca. Gli arti interni scavalcano gli arti esterni. Il lato interno è determinato dalla leggera flessione alla nuca opposta al movimento e non ha alcun riferimento con la mano e la disposizione con cui si opera in maneggio; è sul lato interno che opera il primario aiuto della gamba alla cinghia. Il movimento non deve essere unicamente laterale, ma deve esprimersi con un costante avanzamento.

La pista così occupata dal cavallo è suddivisa in quattro linee corrispondenti a ognuno dei quattro arti.

Progressione

- Anche se possono essere maggiori gli squilibri e le perdite di avanzamento, le prime esecuzioni è bene che avvengano al passo, per consentire all'allievo di ben comprendere la coordinazione degli aiuti a una andatura più lenta.
- Tagliando l'angolo e disponendo il cavallo fronte alla parete, con un'angolazione non troppo ampia (indicativamente 35° dalla stessa), mantenere tale posizione incitando con la gamba interna all'avanzamento nell'esercizio. Non è indispensabile nelle prime esecuzioni la flessione alla nuca: una leggera apertura della redine interna, ma soprattutto il controllo della redine esterna, mantengono l'incollatura diritta in asse con il tronco. La gamba esterna interviene solo qualora la groppa tenda a sbandare, aprendo eccessivamente l'angolo con la parete; in tal caso si manterrebbe la lateralità ma si perderebbe l'avanzamento.
- Eseguire lo stesso esercizio al trotto.
- Prima al passo, poi al trotto, disporsi in un circolo, stringere lo stesso, quindi allargarlo con esercizio di cessione alla gamba; cercare di mantenere la flessione; il bacino può accompagnare il movimento laterale, purché ciò non coinvolga il busto. Questo esercizio, decisamente più complesso dal punto di vista dell'impiego degli aiuti, abitua a coordinare l'azione della redine esterna (contenimento) con l'azione della gamba interna (propulsiva).
- Uscendo sulla linea di quarto, eseguire la cessione alla gamba sino a riportare il cavallo sulla pista più vicina. Prima di inserire gli aiuti per l'esercizio accertarsi che il cavallo prosegua diritto per un certo tratto.
- Eseguire la cessione con la groppa alla parete; quando il cavallo non presenta tensioni e rigidità nell'esecuzione di questo esercizio, la cessione alla gamba può essere proposta lungo un controcambiamento diagonale-longitudinale, lungo una diagonale e infine con un controcambiamento diagonale-diagonale. Ovviamente, in quest'ultimo complesso esercizio dove cambia la mano della cessione tra una diagonale e l'altra, si avrà cura di porre il cavallo diritto per qualche tempo, riducendo questo spazio progressivamente.

• Elementi da osservare

La scarsa ginnastica della muscolatura, come anche la poca coordinazione nei soggetti più giovani, può portare numerosi cavalli a non accettare l'incrocio degli arti con la richiesta di avanzamento e quindi a perdere l'incrocio stesso, intraprendendo una via retta o incurvando il tronco, oppure a perdere la spinta dell'avanzamento sottraendosi.

Sebbene entrambi siano gravi difetti che impediscono di ottenere l'obbiettivo che tale ginnastica si propone, la prima reazione scelta per sfuggire al lavoro richiesto è porsi su di una linea retta. In questo caso l'allievo può essere tentato di tirare le redini per ricondurre il cavallo al movimento laterale. Azione che invece deve essere evitata con ogni attenzione; porre la testa alla parete aiuta a evitarlo.

Che il bacino debba adeguarsi al movimento laterale è naturale, ma che questo spinga il cavallo nella lateralità è un grave difetto che provoca gravi squilibri al cavallo; deve dunque essere assolutamente vietato, a maggior ragione se questo gesto coinvolge il busto. Deve poi essere meticolosamente curata la posizione delle mani, così da evitare che siano queste che pretendono di portare il cavallo nella direzione voluta. A questo proposito, con un cavallo che accetti piacevolmente l'esercizio, l'attenzione a mantenere la leggera flessione alla nuca indurrà l'allievo a tenere le mani nella corretta posizione.

La spalla in dentro

E' sicuramente un esercizio propedeutico alla riunione di grande efficacia. Con lo stiramento della muscolatura esterna e la contrazione dell'interna, rende il cavallo simmetrico e gli permette di muoversi diritto, sfruttando così al meglio la spinta dei posteriori e aumentando la libertà di movimento della spalla esterna.

Il cavallo muove nella direzione laterale e in avanti con una flessione costante dalla nuca alla coda (piazzamento); avanzando, l'arto anteriore interno scavalca l'anteriore esterno. Per effetto della flessione degli arti posteriori che marciano in parallelo, l'interno deve portarsi decisamente sotto la massa e così facendo deve abbassare l'anca corrispondente.

Nel portarsi in avanti, la pista è suddivisa in tre linee disegnate: dall'anteriore interno, dal bipede diagonale esterno, dal posteriore esterno. Il cavaliere deve arrotondare il cavallo attorno all'azione della gamba interna, la quale ha anche il compito di ingaggiare il posteriore interno; la gamba esterna contiene gli eventuali sbandamenti della groppa; la redine interna invita la nuca alla flessione, mentre l'esterna contiene l'eccessiva flessione dell'incollatura in modo che questa non vada ad appesantire l'anteriore interno; il busto deve rimanere in asse con il cavallo, sebbene una porzione di peso maggiore sia caricata sulla staffa interna.

Si intuisce facilmente come la muscolatura del lato esterno del tronco subisca uno stiramento, mentre un potenziamento sia ottenuto attraverso l'attività della muscolatura interna e in modo particolare dalle fasce addominali; l'abbassamento dell'anca potenzia notevolmente tutta la muscolatura dell'arto posteriore impegnato. Nell'iniziare l'esercizio di spalla in dentro, e nel rimettere il cavallo diritto, debbono essere spostate le spalle, non le anche. Deve essere l'avantreno leggero la parte più mobile del cavallo.

Progressione

- Le prime esecuzioni debbono essere eseguite al trotto lungo la parete nei tratti lunghi, facendo precedere l'esercizio da un circolo e cercando di mantenere il piazzamento così ottenuto anche nel movimento laterale sulla pista. Ogni volta che viene persa la direzione o la flessione è bene ripetere un circolo così come, ogni volta che il cavallo tende ad andare sulle spalle, deve essere eseguita una mezza fermata.

- L'angolo con la parete determinato dallo spostamento delle spalle all'interno non deve essere eccessivo (indicativamente 30°). E' bene alternare l'esercizio con richieste di variazione di ampiezza in avanti (per esempio: trotto medio).

- Una volta che il gesto del cavaliere è confermato, si potrà richiedere che nell'esecuzione il cavallo si mantenga costantemente corretto nel piazzamento, quindi che il ritmo del trotto si mantenga lento e regolare, infine che il movimento sia carico di impulso.

- Eseguire la spalla in dentro al trotto, sulla linea di mezzo.

- Eseguire la spalla in dentro al trotto, sulla linea di mezzo, per poco meno della metà della sua lunghezza a destra, uscendo dalla pista a mano destra; proseguire per qualche tempo diritti, quindi per il rimanente tratto eseguirla a sinistra riprendendo la pista a mano sinistra. E' bene porre due barriere a terra che delimitino il passaggio del cavallo al centro della longitudinale, in modo di avere un'immediata verifica d'eventuali sbandamenti.

- Eseguire la spalla in dentro nel circolo.

- Eseguire la spalla in dentro al passo e al galoppo.

Elementi da osservare

Il punto d'osservazione migliore per verificare la corretta esecuzione di una spalla in dentro è nella sua visione dal davanti: si può così osservare il disegno delle tre linee, l'abbassamento dell'anca interna e anche la corretta posizione di testa e collo.

Nelle esecuzioni compiute lontano dalla parete, dove quest'aiuto al contenimento della groppa viene a mancare, deve essere fatta molta attenzione che siano le spalle a essere spostate all'interno e che non sia il treno posteriore a sbandare, sebbene la finalità sia il piazzamento.

E' evidente come il cavallo, disponendosi su quattro linee come nella cessione alla gamba, eviti la flessione e di conseguenza la necessità di abbassare l'anca interna. Molti istruttori sono diffidenti nel richiedere all'allievo di eseguire una spalla in dentro, quando questo non mostra una perfetta coordinazione degli aiuti e quindi non è in grado di ottenerne una corretta esecuzione. E' la stessa diffidenza che induce a parlare della mezza-fermata con qualche ritegno.

Queste azioni complesse possono essere apprese con un'opportuna sperimentazione, perciò l'utilizzo del gesto coordinato dovrà essere richiesto appena possibile, evitando trazioni sulle redini, contorcimenti del busto, azioni improprie dello sperone.

L'imperfetta esecuzione è una fase intermedia che deve essere accettata, e questa sarà tanto più breve quanto maggiore sarà la rispondenza del cavallo.

E' necessario ripetere questi concetti avventurandosi nell'esecuzione di esercizi per molto tempo ritenuti specifici del dressage, per eseguire i quali erano richieste abilità "superiori", così definite dall'ignoranza di chi non li praticava.

Nel momento in cui l'allievo riesce a svolgere abbastanza bene il lavoro su due piste, si può affermare che ha ottenuto una buona coordinazione degli aiuti.

Le tecniche e gli esercizi di cui parliamo sono ginnastiche indispensabili al cavallo-atleta. Gli allievi le debbono apprendere come parte del lavoro quotidiano necessario per addestrare e mantenere allenato il proprio cavallo. Un cavallo, che non sa mantenere la propria flessione in un circolo, che non sa coordinare il proprio movimento in una cessione alla gamba, è un soggetto cui non è possibile richiedere una spalla in dentro.

Groppa in dentro, groppa in fuori e appoggiata

Se esaminiamo la meccanica della "groppa in dentro" o "travers", della "groppa in fuori" o "renvers", o ancora "dell'appoggiata", constatiamo che è la stessa. Il cavallo ha una flessione dalla nuca alla coda e gli arti esterni, alla flessione, scavalcano gli arti interni. Questi esercizi si differenziano solo per la posizione in cui sono eseguiti relativa al maneggio: nella groppa in dentro il cavallo marcia lungo la pista, formando un angolo con la parete di circa 30°; nella groppa in fuori è la groppa ad essere verso il muro e forma lo stesso angolo con la parete, nell'appoggiata infine l'esercizio avviene lungo una diagonale.

E' questo il movimento laterale più complesso: richiede al cavallo una buona mobilità del tronco, un'ottima coordinazione e sviluppa notevolmente la capacità di riunione, specie del posteriore interno per effetto della flessione ma anche del posteriore esterno al quale è richiesta una grande mobilità articolare per sopravanzare l'interno (cosa che può succedere solo con una buona fase di sospensione).

La lateralità del movimento, sempre accompagnata dall'avanzamento, è indicata dal peso del cavaliere che, disponendosi a priori sul lato interno, invita la base d'appoggio a guadagnare terreno in quella direzione: si dice peso traente. D'altra parte ridurre all'azione della gamba esterna il compito di indicare la lateralità del movimento, porterebbe il cavallo a una contrazione muscolare del lato esterno del tronco, con la conseguente perdita del piazzamento.

La gamba interna è la garante dell'avanzamento del posteriore interno e al tempo stesso è attorno a essa che il cavallo si flette; ancora una volta la mano interna inviterà alla flessione alla nuca e la mano esterna la conterrà.

Progressione

- Eseguire un piccolo circolo al trotto; rientrando sulla pista, mantenere la flessione e proseguire in groppa in dentro; interrompere l'esercizio prima dell'angolo.
- Prendere la pista al trotto; dopo l'angolo procedere per qualche tempo diritto poi disporre il cavallo in groppa in fuori per qualche tratto; interrompere l'esercizio prima di raggiungere dell'angolo.
- Da mano destra al trotto sulla linea di quarto, dopo qualche tempo diritti, richiedere qualche tempo di spalla in dentro e appoggiare a sinistra. Ripetere simmetricamente all'altra mano, cambiando mano con una diagonale a trotto medio.
- Da mano destra al trotto, sulla linea di mezzo; circolo a mano destra, rientrando sulla linea di mezzo diritti, e appoggiare a destra sino alla pista. Ripetere simmetricamente all'altra mano cambiando con una diagonale a trotto medio.
- Ripetere gli ultimi due esercizi ponendo delle lettere di riferimento ai movimenti.
- Al trotto: appoggiare a destra dalla pista, mano destra sino a x, in un controcambiamento diagonale-longitudinale; una diagonale al trotto medio ed eseguire all'altra mano.
- Al galoppo eseguire il precedente esercizio; nella diagonale effettuare un cambio semplice.
- Al trotto eseguire un'appoggiata lungo la diagonale.
- Al galoppo dalla linea di mezzo appoggiare sino alla lettera mediana del lato lungo; toccata la pista, eseguire un cambiamento di galoppo semplice e riprendere il galoppo all'altra mano, in modo che sia diritto.

• Elementi da osservare

La complessità del movimento richiede al cavaliere una buona capacità di coordinazione degli aiuti nei movimenti laterali, capacità che deve già essere stata acquisita nel lavoro in spalla in dentro.

Gli errori più comuni in questo genere di esercizio sono: la cattiva gestione del busto, che non deve essere coinvolto nell'azione di peso traente; la perdita di elasticità delle braccia che condiziona l'impostazione del piazzamento; l'eccessivo uso, spesso scorretto, della redine interna e della gamba esterna.

Per queste ragioni è opportuno proporre l'esercizio alle andature basculate solo quando è ben eseguito al trotto.

In particolare, il passo è un'andatura che per la sua caratteristica di non avere fase di sospensione e per la complessa coordinazione che richiede al cavallo, si configura come la più difficile dalla quale ottenere corrette esecuzioni dei movimenti laterali propedeutici alla riunione. Nel galoppo è inizialmente sconsigliabile il lavoro in appoggiata in quanto il porsi di traverso del cavallo al galoppo, che certo non è la groppa in dentro, è una delle più frequenti difese che il cavallo attua per non impegnare il posteriore interno sotto la massa; la cattiva esecuzione in questo caso finirebbe con l'incoraggiare un difetto.

Le più frequenti difese del cavallo all'impegno muscolare richiesto sono: ridurre l'avanzamento, perdere il piazzamento, portare il posteriore interno fuori dalla massa da spingere facendo precedere le anche sulle spalle.

Nel primo caso l'esercizio deve essere interrotto e ci deve essere una decisa richiesta di avanzare; è sempre bene che questi esercizi siano intervallati da transizioni alle andature medie o allungate. Nel secondo caso dovrà essere ritrovato il piazzamento per mezzo di una spalla in dentro; nel terzo è ancora la spalla in dentro che permette la correzione, con l'ausilio di una decisa richiesta di avanzare.

Passi indietro

I passi indietro debbono essere richiesti al cavallo nel momento in cui si è verificata una buona sottomissione e una chiara volontà di avanzare. Nel passo indietro il cavallo sposta il tronco all'indietro e, per riequilibrarsi, porta successivamente indietro i bipedi diagonali. Così si ottiene un arretramento del baricentro, un alleggerimento del treno anteriore, una marcata flessione longitudinale della regione lombare, uno stiramento dei glutei e il lavoro dei muscoli denominati psoas che agiscono con gli addominali. Davanti agiscono le fasce pettorali e braccio-cefalico, oltre che trapezio toracico e dentato ventrale. Sono gli stessi muscoli che intervengono nel movimento in avanti ma nel passo indietro, specie i posteriori, agiscono in modo più intenso e più lento, dovendo spostare la massa del corpo, anziché tirare la gamba verso il corpo.

Un esercizio quindi che, oltre allo stiramento di alcune fasce muscolari, ne potenzia notevolmente altre. Affinché abbia un valore come esercizio ginnico, deve essere eseguito in modo che il cavallo retroceda rimanendo diritto, con passi ampi e regolari, senza contrasti con l'imboccatura e in ogni momento pronto ad avanzare.

Il cavallo che affretta, che si mette di traverso, che trascina gli anteriori, che si pone contro o passa sopra la mano abbassando la schiena e impedendo quindi la flessione lombare, non fa un buon esercizio ma in lui si crea un danno oltre che fisico anche morale, dovuto dal coatto e spiacevole arretramento con la schiena bassa. Il passo indietro può essere insegnato al cavallo con il lavoro a terra, come avremo modo di vedere; a cavallo montato deve essere richiesto come risultante di un lavoro preliminare compiuto. Di per se, nulla aggiunge allo sviluppo della muscolatura della schiena.

Progressione

- Dopo un alt, eseguito sulla pista, chiedere due passi indietro misurati dall'azione degli anteriori, quindi alt e nuova partenza al trotto di lavoro. Se la parete impedisce al cavallo di sbandare all'esterno l'istruttore, ponendosi a distanza ravvicinata, può controllare gli sbandamenti all'interno. Se l'alt non è correttamente eseguito, ripeterlo prima di chiedere l'esercizio.

- Dopo un alt eseguito sulla pista, chiedere quattro passi indietro e ripartire immediatamente al passo; la corretta esecuzione della transizione vedrà muoversi nel primo tempo di passo l'anteriore che per ultimo è arretrato.

- Dopo un alt eseguito sulla pista, chiedere cinque passi indietro, quindi immediatamente il trotto; la prima diagonale di trotto sarà l'ultima diagonale del passo indietro.

- Dal passo, senza interruzione, con una mezza fermata eseguire tre passi indietro; di nuovo senza interruzione cinque/sei passi avanti, quindi ripetere.
- Eseguire i precedenti e altri esercizi sulla linea di mezzo.
- **Elementi da osservare**

Prima di tutto non deve essere esercitata nessuna trazione dalla mano del cavaliere. E' l'azione delle gambe, con la mano che resiste, ad indurre il movimento indietro. Il cavaliere deve alleggerirsi discendendo maggiormente nell'inforatura; in nessun caso deve arretrare con il busto oltre la verticale, ma semmai avanzare di poco, soprattutto con quei soggetti che hanno poca pratica dell'esercizio.

Deve essere evitata accuratamente l'azione forte dello sperone; se questa provoca tensioni, si irrigidirà la schiena e senza un innalzamento della schiena il cavallo non può arretrare correttamente. La corretta esecuzione dell'alt è un elemento fondamentale per la buona riuscita dei passi indietro.

Cambio di galoppo in aria

E' in sostanza una partenza al galoppo dal galoppo, un cambio che avviene nella fase di sospensione tale per questo il cavallo, che galoppa destro, nella fase di sospensione modifica lo schema dell'andatura; la prima battuta sarà data dal posteriore destro, per intraprendere un galoppo sinistro.

L'utilità della capacità di cambiare galoppo in equilibrio, durante un percorso, è facilmente intuibile. E' un movimento che il cavallo pratica naturalmente, ma perché questo avvenga nella conservazione del perfetto equilibrio e della regolarità dell'andatura, è indispensabile che il soggetto abbia sviluppato una buona capacità di portare peso e una buona simmetria muscolare; gli sono inoltre richieste buone capacità coordinative e forza. Com'è evidenziato nei cambi in serie.

L'ampia fase di sospensione è necessaria. L'esecuzione dei cambi nel galoppo riunito è insufficiente laddove l'impulso è mancante; nei galoppi esageratamente ampi invece, anche in presenza di una buona fase di sospensione, il movimento è più radente al terreno: l'agilità e la coordinazione richiesti sono maggiori e così anche i rischi di squilibrio.

Deve quindi essere ottenuta una buona riunione con una fase di sospensione ben marcata, quella che in genere è definita leggerezza. Nell'esecuzione richiesta all'allievo, deve essere prevista la capacità di inserire la mezza fermata nel momento opportuno (tempismo e coordinazione) e ancora la capacità di cambiare gli aiuti da un galoppo all'altro, rapidamente e senza azioni brusche (intensità e coordinazione).

Progressione

- Riconoscere le fasi di sospensione senza guardare il cavallo, contandole.
- In un cambiamento di mano a mezzavolta, in un cambiamento diagonale, in una serpentina, eseguire cambi semplici in corrispondenza dei cambi di mano.
- Negli stessi esercizi chiedere cambi di galoppo in aria.
- Eseguire un cambio in aria al centro di una diagonale.
- Indicare il punto lungo la diagonale ove si vuole effettuare un cambio in aria, con una barriera da superare; un cavalletto o un piccolo ostacolo possono definire una minima parabola in cui effettuare il cambio di galoppo.
- Lungo la diagonale eseguire due cambi semplici intervallati da quattro tempi di galoppo.
- Ripetere l'esercizio sostituendo i cambi semplici con cambi in aria.
- **Elementi da osservare**

In assenza di una buona coordinazione si può verificare un irrigidimento della mano nel momento del cambio. Questo, riducendo la mobilità dell'incollatura, riduce la possibilità di bascula e di flessione, che sono invece particolarmente importanti in questo movimento.

Ben più grave è lo slancio del busto nell'effettuare il cambio di ripartizione dei pesi, perché gli squilibri che questo comporta non possono essere in alcun modo compensati dal cavallo.

L'azione forte dello sperone della nuova gamba esterna (nell'effettuazione di un cambio), crea una contrazione muscolare di quel lato e pur essendo uno stimolo all'avanzamento del posteriore, nella rigidità può far perdere coordinazione o scatenare autentiche difese.

A questi errori del cavaliere, o all'assenza di simmetria e coordinazione, sono riconducibili i motivi di difetti del cavallo come mettersi di traverso, appoggiare, cambiare prima con il treno anteriore e poi quello posteriore e viceversa. In tutti questi casi si deve rimettere il cavallo nella serenità facendolo energicamente avanzare diritto, poi riunendolo gradualmente in un circolo; l'esercizio dovrà essere proposto nella forma più elementare.

La piroetta

Un buon esercizio di verifica della riunione raggiunta è la piroetta: consiste in una rotazione, o volta molto stretta, nella quale il cavallo descrive con gli anteriori un circolo attorno ai posteriori i quali, seppure sul posto, mantengono il movimento dell'andatura levandosi e posandosi.

Può essere eseguita sia al passo sia al galoppo, e il cavallo mantiene un piazzamento nella direzione del movimento. Al passo le mani spostano le spalle (l'esterna contiene), la gamba interna alla cinghia deve rimanere attiva per invitare il posteriore alla levata sul posto; la gamba esterna contiene la groppa, il peso aiuta l'arretramento del baricentro del cavallo e nello stesso tempo indica la direzione del movimento.

Il cavallo deve saper portare il proprio peso agevolmente; non vi può essere nessun contrasto o rigidità, se non a scapito della regolarità e dell'equilibrio.

La maggior complessità del movimento, come sempre, comporta una verifica più severa delle condizioni a priori per ottenere una buona esecuzione.

Paradossalmente un cavallo che sa ben eseguire un trotto riunito è in grado di compiere tutti i movimenti riuniti che gli saranno insegnati, ma spesso si chiede una piroetta a un cavallo che neppure sa trottare.

Non indicheremo una progressione di lavoro, anche se questo deve partire con il mezzo giro sulle anche, sempre una rotazione di 180° intorno all'asse del posteriore interno, ma richiesta dal passo medio, la mezza-piroetta al passo eseguita dalla pista poco distante dalla parete d'angolo, poi sulla linea trasversale poco distante dalla parete, poi la piroetta al passo, quindi la mezza piroetta al galoppo e via dicendo.

Con la piroetta al passo si conclude quella parte di esercizi di lavoro in piano che ogni allievo deve conoscere e che sono patrimonio della sua formazione equestre di base, la quale può essere sempre affinata.

La piroetta al galoppo, i cambi in serie e a tempo-tempo, i contro cambiamenti in appoggiata, passage e piaffer, fanno parte del dressage di alto livello e l'allievo, se ha ben appreso le lezioni sin qui suggerite, non avrà alcuna difficoltà ad apprendere questi movimenti, fermo restando i limiti posti dal cavallo. A questo punto si chiude anche l'opera dell'istruttore di equitazione, e inizia il lavoro del tecnico specializzato.

PARTE QUINTA

**Terza fase:
apprendimento
delle tecniche di
salto**

Di pari passo con il lavoro in piano, fin qui trattato, in questa seconda fase dell'istruzione deve essere affinata la comprensione del movimento del salto e devono essere apprese le tecniche e gli esercizi che migliorano l'affiatamento del binomio e la tecnica di salto del cavallo.

Infine, si tratterà di condurre un percorso più o meno veloce, in situazioni di terreno diverse, percorso su cui saranno disposti salti di differente altezza.

Se alla base dell'addestramento al salto c'è il lavoro in piano, così come lo abbiamo esaminato, con l'obiettivo di avere un cavallo simmetrico, in grado di riunirsi come di allungarsi mantenendo regolarità ed equilibrio, in grado di flettersi, reattivo ed elastico, sereno e sottomesso, non si può prescindere dal gesto del salto.

Il salto comporta grandi variazioni del baricentro che possono compromettere un buon equilibrio, già confermato in piano.

Molti fattori condizionano lo sforzo: come il cavallo viene montato, la sua attitudine e morfologia, il tipo di ostacolo e le caratteristiche del terreno.

I carichi dinamici che gravano sul rachide del cavallo variano in misura esponenziale rispetto al tempo impiegato per compiere il salto. Le fasi di maggior sollecitazione sono: la fase di chiamata del posteriore o battuta, la fase di propulsione, la fase aerea o parabola, la fase di ricezione a terra.

La fase di chiamata è quella che segue immediatamente la battuta, precedente allo stacco sotto l'ostacolo. Durante la battuta degli anteriori, il cavallo raccoglie gli arti posteriori sotto di sé per poter caricare il massimo della potenza.

Vi è dunque un'alterazione del tempo di galoppo, mentre permane la successione delle battute degli anteriori secondo lo schema dell'andatura. Contemporaneamente c'è una flessione del tratto toracolombare che permette la preparazione al salto dei posteriori.

Il lavoro dell'incollatura è importante perché, abbassandosi, favorisce la flessione della schiena e permette quindi ai posteriori di guadagnare spazio; rilevandosi, svolge un'azione di riequilibrio e prepara la seconda fase.

Fasi del salto

Nella fase di propulsione, le masse muscolari del tronco entrano in tensione pronte a scattare. Alla propulsione dei posteriori e al conseguente stacco da terra, segue la necessaria estensione del tratto toracico-lombare, la cui elasticità è indispensabile per una corretta e de cisa azione dei posteriori. La distensione dell'incollatura permette un'adeguata estensione del tratto toracico-lombare e garantisce la raccolta degli anteriori durante lo stacco da terra.

Nella parabola si possono distinguere due momenti: nella parte iniziale la fase ascendente, nella parte finale quella discendente. Nella fase ascendente è impegnato notevolmente il tratto anteriore della colonna vertebrale; al culmine della parabola tutte le vertebre sono sollecitate, in particolare il giunto cervico-toracico e il giunto lombo-sacrale. In questa fase il lavoro dell'incollatura consente agli arti anteriori flessi un passaggio agevole. Una conformazione poco idonea (testa grossa, collo corto) oppure la presenza di un risentimento osteoarticolare o legamentoso, rendono difficile lo svolgimento di questa fase. E' molto importante che gli arti anteriori siano flessi al massimo per determinare una traiettoria il meno ingombrante possibile. In questo momento lavorano le articolazioni del carpo, del gomito e della spalla: la presenza di un dolore in queste sedi o una conformazione articolare imperfetta rende difficile questo compito. La disposizione orizzontale della spalla è l'azione che permette la massima flessione di gomito, carpo e nodello; una spalla strutturalmente diritta avrà minori disponibilità a disporsi orizzontale.

In alcuni casi si possono osservare cavalli che portano lateralmente o internamente una parte dell'arto: in questo caso non è pregiudicata la flessione e quindi la capacità di raccoglimento.

Nella parte culminante della parabola, al di là delle differenze attitudinali e morfologiche di ogni cavallo, la posizione assunta dipende molto dal tipo di salto. Anche se ne parleremo in modo approfondito più avanti, a titolo di esempio possiamo dire che nel salto di una riviera il cavallo non ha bisogno di guadagnare molto in altezza (ne risulta un certo grado di estensione del rachide); al contrario nel salto di un muro di notevole altezza il cavallo abbassa nuovamente l'incollatura per garantire la massima flessione dei vari tratti della colonna. Il

movimento reciproco di collo, torace e reni è essenziale per evitare strappi muscolari e vertebrali. Come abbiamo già visto in precedenza, parlando della meccanica del movimento, la posizione del tratto cervico-toracico condiziona anche gli altri tratti della colonna.

Situazioni a rischio si verificano maggiormente quando il cavallo è stanco e affaticato. La fatica compromette il corretto sincronismo neuromuscolare ed è più probabile che si verifichino movimenti sbagliati. In questa situazione i muscoli affaticati perdono l'elasticità necessaria a controllare e a correggere eventuali errori. I due giunti, cervico toracico e lombo sacrale, permettono, limitatamente all'azione dei legamenti vertebrali, movimenti oltre che sul piano longitudinale anche sul piano orizzontale. Ciò consente di spostare lateralmente entrambi i posteriori, guadagnando spazio sopra l'ostacolo. Ogni movimento di lateralità e di rotazione del tronco nel corso della parabola influisce sul gioco di estensione-flessione della colonna ed è realizzato mediante un complesso intervento delle masse muscolari del dorso e dell'addome; inoltre, come è facile intuire, è un movimento che comporta notevole sforzo e, con l'andare del tempo, notevole usura del rachide.

La parabola si conclude con la fase discendente; il passaggio dalla fase culminante alla fase discendente è estremamente delicato. La fase di estensione degli arti anteriori, contemporanea alla fase discendente della colonna, è estremamente complessa perché in essa intervengono quasi tutti i sistemi articolari del cavallo. La discesa della scapola accompagna la distensione degli anteriori, che si preparano così ad ammortizzare l'impatto al suolo. Gli arti posteriori, ancora impegnati sopra l'ostacolo, sono coinvolti nella flessione per mezzo delle articolazioni dell'anca, della grassella e del garretto. Nel gesto del posteriore, in questa fase, si possono riconoscere tre comportamenti naturali che rivelano diversi gradi di attitudine.

Nel primo caso il posteriore è tutto flesso, portato avanti sotto di sé: per non abbattere l'ostacolo il cavallo deve estendere esageratamente il tronco. E' l'attitudine più sbagliata a causa delle eccessive sollecitazioni che comporta al cavallo.

Nel secondo caso l'arto posteriore è in massima flessione sotto il bacino: richiede una parabola alta e ben centrata. Nel terzo caso l'arto posteriore si presenta con una buona flessione di grassella e garretto, ma l'incompleta flessione dell'anca permette di arretrare lievemente l'arto, guadagnando così in spazio senza richiedere alla colonna inutili sforzi di compensazione.

Molti cavalli assumono gesti che logorano e non ottimizzano lo sforzo per tanti motivi: attitudine, morfologia (cavallo lungo di dorso, groppa sfuggente), incompleta preparazione, errata monta da parte del cavaliere e, non ultimo, risentimenti che si manifestano sotto sforzo.

La quarta e ultima fase del salto è la ricezione a terra, la cui corretta esecuzione è fondamentale perché il cavallo riprenda equilibrio e mantenga inalterate traiettoria e velocità. La fase critica per quanto riguarda l'equilibrio è proprio quella determinata dall'impatto con il terreno: il baricentro proiettato avanti nella fase aerea, qui deve ricollocarsi indietro rispetto alla massa, la quale rimane in un'azione di avanzamento.

L'attività della colonna è strettamente correlata alla posizione assunta dagli arti anteriori. Si distinguono un tempo di appoggio dell'arto anteriore immediatamente seguito dall'altro (terzo tempo del galoppo), il primo arto a toccare il terreno non è quello che determina il galoppo; segue una fase di sospensione nella quale la flessione della colonna permette la raccolta dei posteriori e la successiva spinta di uno di questi secondo lo schema del galoppo che, pertanto, sarà immediatamente seguito dalla battuta del diagonale, e così via.

In questa fase l'incollatura - quindi il peso della testa - si abbassa, diminuendo lo stress del tratto toracico-lombare e favorendo al tempo stesso l'ammortamento dell'impatto da parte degli arti, secondo questo meccanismo. All'atto dell'impatto si verifica una discesa relativa del tronco rispetto agli arti: un vero e proprio ammortizzatore realizzato con l'intervento dei muscoli della spalla e della scapola (muscoli sopra e sotto spinoso). Altro ammortizzatore è il pastorale: durante l'appoggio a terra si verifica un blocco degli angoli articolari dell'arto a ogni livello, dalla spalla al nodello; esistono invece un'elasticità passiva fornita da legamenti e tendini, e un'elasticità attiva fornita dalla contrazione antagonista dei muscoli flessori ed estensori. Un brusco o preventivo arretramento del baricentro sposta tutte le forze posteriormente, con il risultato che l'impatto non è più assorbito dalla spalla e dall'arto. Durante il successivo tempo di sospensione e di flessione del rachide, il posteriore si presenta completamente esteso, fase estremamente delicata per la muscolatura della coscia e di

tutte quelle fasce che agiscono tra colonna e posteriore: le pressioni di stiramento sono nell'ordine di migliaia di chilogrammi. L'incollatura è pronta a rilevarsi secondo il ben noto schema del galoppo.

La successiva propulsione mette sotto sforzo il garretto e l'articolazione della grassella.

E' proprio durante la fase di stacco da terra dell'arto anteriore che il navicolare risulta maggiormente sollecitato, perché sollecitati sono i legamenti che lo tengono in sede. Quando il lavoro avviene su terreno duro o pesante, il gioco di elasticità attiva e passiva è osta colato e le pressioni assumono un carico maggiore.

Da quanto detto nell'esame delle fasce muscolari impiegate nel gesto del salto, risulta evidente l'importanza del lavoro in piano nell'allenamento del cavallo al salto: distensione dell'incollatura, galoppo rovescio, movimenti laterali, sono alla base di una ginnastica propedeutica al salto. Un indispensabile sviluppo armonico della muscolatura e una capacità di variare il proprio assetto dinamico conservando l'equilibrio, possono essere ottenuti dal lavoro in piano e dagli esercizi di salto.

La simmetria raggiunta con il lavoro in piano consente al cavallo di mantenersi diritto sulla traiettoria del salto e ottimizzare la spinta.

La componente essenziale per la buona riuscita di un percorso di salto è indubbiamente la preparazione del cavallo, cioè la sua rispondenza, ma la componente del cavaliere non può mai essere dimenticata. La tecnica e lo stile di monta nelle prove a ostacoli hanno una storia relativamente breve e forse per questo ancora risentono delle polemiche che hanno infiammato gli inizi del '900. La tecnologia e gli studi sulla meccanica del movimento ci consentono di proporre un metodo che abbia delle solide basi razionali, partendo dai principi enunciati e sperimentati dal capitano Federico Caprilli, sino alla loro attuale evoluzione, frutto della continua sperimentazione. Non si può parlare di una posizione sul salto: il cavaliere, per adeguarsi al movimento, continua a cambiare posizioni allo scopo di mantenere insieme ed equilibrio con il cavallo. Il cavaliere regola il proprio movimento a quello del suo cavallo nella massima leggerezza. L'aderenza al cavallo sarà garantita dai polpacci, dalla parte bassa delle cosce e dall'appoggio sulle staffe e di conseguenza dal ginocchio, aderente e mobile. Il piede, meglio ricordarlo, appoggia sulla staffa nel punto più largo e resta tendenzialmente parallelo al costato del cavallo, con il tallone appena più basso della punta e la caviglia elastica, pronta a scendere.

Nell'impostare un percorso di salto, i modesti interventi e l'azione passiva nella fase di avvicinamento, che già sono capacità di un allievo esperto, sono il modo di intervenire più educativo per il giovane cavallo. L'intervento con aiuti propulsivi nella messa in mano, dove il cavaliere regola l'ampiezza delle falcate di galoppo per portare il cavallo alla battuta nella distanza dal salto più favorevole, è certamente più efficace e richiede un livello maggiore di addestramento nel cavallo e una maggior raffinatezza nell'impiego degli aiuti; è forse anche quello più frainteso, dove per accorciare le falcate anziché la riunione viene richiesta la perdita d'impulso, che è l'esatto opposto.

Una tale impostazione di gara richiede un ottimo colpo d'occhio per giudicare l'eventuale necessità di un intervento e un ottimo tatto equestre per inserirlo nel momento opportuno senza perdere equilibrio e impulso. Per tatto equestre intendiamo quella somma di qualità degli aiuti e di sensibilità che denotano un ottimo cavaliere. Nella fase di "avvicinamento" al salto il cavaliere "si avvicina" al cavallo scendendo con le ginocchia, la parte bassa delle cosce avanza, il busto leggermente inclinato in avanti aspetta la battuta a spalle aperte, lasciando libere le reni del cavallo. La mano rimane in contatto assecondando

un'incollatura tesa, la punta del naso del cavallo in avanti all'altezza del garrese o poco più in alto. Nella fase ascendente della parabola il busto del cavaliere segue il movimento dell'incollatura: s'inclina e si abbassa; l'angolo dell'articolazione del ginocchio si apre; la parte alta della coscia bascula in avanti, la parte bassa scende nella sella ed è a essa saldamente aderente. I polpacci sono il secondo punto di massima aderenza; ginocchio e tallone si abbassano, quest'ultimo per effetto della discesa del primo. La mano, senza perdere contatto, concede totale libertà alla incollatura del cavallo.

Nella fase culminante, la situazione permane ma gli angoli, bacino, ginocchio, tallone, sono più chiusi, allo scopo di essere il più possibile vicini al cavallo, così da non alzare il suo baricentro e al tempo stesso lasciare piena libertà alla schiena. Il ginocchio è sempre spinto molto in basso: questo avanzare del busto e dell'inforcatura garantiscono di non rimanere in ritardo rispetto al movimento del cavallo.

Nella fase discendente, la meccanica del gesto e la forza di gravità tendono a lasciare il cavaliere "in ritardo". L'articolazione del bacino è costretta ad aprirsi per evitare l'arretramento sulla sella. E' l'elasticità delle reni che permette alla coscia di mantenere aderenza e al ginocchio di rimanere basso in avanti. Non devono essere le spalle a spostarsi indietro, ma il bacino che deve essere portato avanti sotto le spalle. Questo riposizionamento del bacino avviene anche grazie a una trazione operata dalle gambe; perché questo avvenga i polpacci discesi con le articolazioni angolate sono aderenti al costato. Malgrado il corretto adeguamento al cavallo, in questa fase il ginocchio tende a risalire leggermente; questo gli permetterà di scendere al momento della ricezione per ammortizzare il peso del cavaliere. Nella fase di ricezione, la parte alta del cavaliere prende un ritardo dovuto all'inerzia che tende a farlo sedere in sella; ciò viene evitato dall'avanzamento del bacino portato sotto le spalle. L'azione risulta possibile solo se la posizione del polpaccio rimane corretta e aderente. Coscia e ginocchio vanno con le natiche in avantibasso, per ammortizzare il peso del cavaliere che è sempre scaricato sulla staffa.

Esercizi

Disporre un ostacolo verticale di modesta entità (m. 1 o poco più); davanti al salto porre 3 barriere a terra alla distanza di m. 3,20/3,50; alla base dell'ostacolo, una barriera e un cancellino di riempimento. Deve esserci ampio spazio davanti e dietro il salto; le dimensioni del maneggio devono essere tali da non imporre girate strette.

Dopo un'opportuna progressione includendo qualche esercizio di quelli esaminati nella prima parte, si possono proporre i seguenti esercizi:

- Eseguire un circolo davanti al salto; posare lo sguardo nella direzione dell'avvicinamento; a cavallo diritto nel centro dell'ostacolo, se il soggetto è idoneo, almeno quattro o cinque tempi prima del salto sfilare le redini e aggrapparsi con una mano alla criniera a metà lunghezza dell'incollatura; eseguito il salto, dopo qualche tempo di galoppo, riprendere le redini ed eseguire un circolo.
- Ancora lo stesso esercizio tenendo le redini in due dita tra pollice e indice; mantenere il contatto.
- L'esercizio, mantenendo il contatto, sarà eseguito chiudendo gli occhi tre o quattro tempi di galoppo prima del salto. L'istruttore deve chiedere le sensazioni in avvicinamento.
- Lo sguardo dell'allievo dovrà essere rivolto all'istruttore, posto a un lato dell'ostacolo, ed essere mantenuto su di lui per tutta la durata dell'esercizio.
- L'istruttore si dispone a qualche tempo dalla ricezione in modo da non ostacolare il cavallo, quindi spostato su un lato; con le dita di una mano indica dei numeri che devono essere letti dall'allievo, durante la fase di avvicinamento e del salto. Questi ultimi due esercizi debbono essere proposti quando c'è già una buona impostazione nell'allievo: compiti supplementari possono distrarlo dalla concentrazione sul gesto.
- Sino a qui l'avvicinamento all'esercizio è stato proposto con due punti di contatto con il cavallo: cosce e polpacci. Riproporlo con tre punti di contatto, ovvero in posizione seduta, poi in posizione di due punti e mezzo di contatto, cioè la posizione in cui le natiche toccano la sella, ma solo sfiorandola.
- Riproporre l'esercizio precedente accorciando prima di uno poi di due buchi le staffe e ancora allungandole prima di uno poi di due buchi.
- Tutte le varianti sopra proposte possono essere eseguite anche su di un largo molto invitante e poi su una combinazione verticale-largo distanziati da un tempo di galoppo.
- Proseguendo nell'istruzione gli stessi esercizi possono essere rialzati sino a una altezza di m. 1,20 e m. 1,30. Nel rialzare si avrà cura di allargare l'intervallo dell'ultima barriera davanti al salto e la distanza all'interno della combinazione.

• Elementi da osservare

Nella prima fase dell'istruzione è stato compreso il gesto del salto: quando affrontare i primi salti al galoppo? In primo luogo quando l'assetto ha acquisito in piano una certa solidità ed elasticità. Tale solidità ed elasticità si rileva esaminando il cavaliere galoppare sull'inforcatura, verificando se gli angoli dell'anca, del ginocchio e della cavaglia si aprono e si chiudono elasticamente svolgendo un ruolo di ammortizzatori e consentendo alla parte alta del cavaliere di muoversi su un piano orizzontale, mentre il movimento del cavallo segue una linea sinusoidale. Si deve verificare che la sella si allontani e si avvicini ai glutei senza venire tuttavia in contatto con loro. La mano deve seguire in contatto la bascuola dell'incollatura.

In secondo luogo quando il cavaliere è in grado di ottenere transizioni fluide, senza contrasti. Innanzitutto deve essere insegnata l'indipendenza della mano di fronte al salto. Una buona mano che sa cedere nel lavoro in piano, potrebbe irrigidirsi di fronte all'azione del galoppo che prepara il salto.

Quanto appreso in piano deve essere confermato nell'esercizio del salto. Contemporaneamente deve essere verificato l'equilibrio inserito nel movimento del galoppo, unica condizione che permette l'indipendenza della mano. Se il cavallo affretta o perde equilibrio, l'esercizio deve essere interrotto con la ripetizione di un circolo e, se necessario, con altre figure al galoppo sino a che il cavallo non perde la tensione; nel corso di questo lavoro, di tanto in tanto deve essere ripresentato all'esercizio senza che questo venga svolto.

Non deve essere persa di vista l'esecuzione dei movimenti, prima e dopo il salto, che sono parte integrante dell'esercizio. Nel salto vanno osservati: la posizione del polpaccio (che rimanga fissato), la coscia aderente, la discesa del ginocchio, il controllo delle spalle (che non debbono arretrare o avanzare bruscamente), l'elasticità delle reni, l'elasticità di gomito e spalla (che consentono la caduta delle mani);

nella fase aerea della parabola l'osservazione dell'allineamento tra spalla, mano, bocca del cavallo rivela la correttezza del gesto.

L'azione è estremamente veloce perciò l'istruttore deve avere un buon colpo d'occhio per cogliere, nella visione d'insieme, il particolare determinante. A tale proposito, osservare in relazione tra loro il comportamento dell'incollatura e del busto del cavaliere, può dare preziose indicazioni. Essi seguono due linee abbastanza simili, essendo entrambi bilancieri del binomio; l'alterazione di questo rapporto denota una perdita d'insieme. L'allievo non deve mai precedere il movimento del cavallo.

Specie nella fase della battuta, deve essere richiamata l'attenzione del cavaliere sulla capacità di aspettare e seguire il movimento. L'eventuale ritardo deve essere recuperato con l'avanzamento del bacino e la discesa del ginocchio.

La spiegazione teorica non basta a modificare un gesto sbagliato. Gli slanci del busto, come lo sfilare indietro del bacino, sono gesti irrazionali che provocano gravi squilibri al cavallo: possono essere corretti solo nella ripetizione del gesto del salto.

Saltare è dunque indispensabile perché cavallo e cavaliere acquistino confidenza con questo gesto atletico, ma essendo un esercizio particolarmente logorante per il cavallo, va amministrato con grande oculatezza da parte dell'istruttore. Innanzitutto evitando gli inutili sforzi procurati dall'altezza del salto; ben inteso, il cavallo deve avere coscienza dei propri mezzi e deve aver avuto una buona esperienza, sempre improntata alla progressione, delle categorie di concorso che è chiamato ad affrontare.

Altro elemento da osservare è la natura del terreno, che deve essere compatto e moderatamente elastico, assolutamente piano, senza buche o avvallamenti. Se vi è un limite di salti nelle gambe del cavallo, non vi è limite al numero di salti che può fare, o meglio potrebbe fare, l'allievo.

La possibilità di montare più cavalli soddisfa pienamente queste esigenze; se poi i cavalli hanno una struttura morfologica e gradi di addestramento diversi, ancor meglio: la quantità e la qualità delle esperienze che potrà acquisire saranno diverse e quindi migliori.

Debbono essere evitati quei cavalli che, disgustati da esperienze negative, hanno timore del salto e lo accusano come un gesto doloroso o comunque che incute loro paura. Tali soggetti non insegnano nulla, anzi, avvilito anche il cavaliere più esperto, opponendo alla sua volontà continui rifiuti.

Pochi uomini di cavalli hanno l'abilità e la pazienza necessarie per recuperare questi soggetti all'attività atletica. Sarebbe un gravissimo errore far montare un soggetto del genere a un allievo in formazione.

L'esigenza di montare più cavalli diventa necessità quando il giovane che ha sempre montato ponies deve passare all'attività a cavallo. La dinamica dell'uno e dell'altro sono diverse, specie nell'esercizio del salto. Dovrà essere programmato per tempo il necessario affiatamento con il cavallo prima che, esaurita la stagione ponies, si debbano affrontare gli impegni agonistici sui cavalli.

Tipologie di salto su terreno in piano

Conoscere le tipologie di salto, comprendendo e studiando le reazioni nel cavallo, sarà indispensabile per definire una strategia di gara. Indipendentemente dalla competizione, sarà importante per meglio eseguire avvicinamenti adeguati, porre il soggetto nella migliore delle condizioni per spiccare il salto, ottimizzando dunque il suo sforzo.

“L’arte” del cavaliere è quella di portare il cavallo alla velocità e all’equilibrio voluti, vicino al punto più favorevole per spiccare il salto, al fine di evitargli “calcoli” e sforzi che a volte sono al di sopra dei suoi mezzi fisici e della sua condizione morale. Al cavallo deve riuscire facilmente l’esercizio del salto, divertendosi. L’ausilio delle barriere a terra o un piccolo esercizio al trotto prima dell’avvicinamento, hanno lo scopo di regolarizzare le ultime falcate di galoppo, indicando la battuta ottimale. Come vedremo in seguito giocando sulle distanze, questi stessi strumenti possono porre un problema che il cavallo dovrà risolvere con una ginnastica specifica. Tali problemi debbono essere posti quando cavallo e cavaliere sono in grado di risolverli; un’errata valutazione di questa capacità può compromettere la fiducia che il cavallo ha acquisito nel saltare. Per la stessa ragione, affrontando i vari tipi di salto non si deve eccedere con le altezze, almeno sino a che il cavallo non abbia superato con fiducia le difficoltà proposte a un’altezza modesta tale da permettergli di risolvere, agevolmente, eventuali errori.

Negli esercizi proposti devono essere usati tutti i tipi di salti con i criteri descritti. La distanza della battuta, come indicato dal disegno sopra riportato, varia a seconda del tipo di salto. In relazione all’altezza, l’area che definisce il punto ottimale di battuta si restringe con l’aumentare dell’altezza stessa.

La schematica definizione per cui il punto ottimale della battuta è pari all’altezza del verticale, è molto teorica. Non si può prescindere dal gesto di ogni soggetto e da altri elementi che concorrono a definire la difficoltà del salto.

Nello specchio riportato vediamo alcuni tipi di verticali che, per la loro costruzione, possono essere più o meno errorabili, che possono invitare ad avvicinare la battuta o allontanarla. Ovviamente queste osservazioni hanno un valore se riferite a ostacoli che, con la loro altezza, impongono uno sforzo al cavallo e hanno quindi un punto ottimale di battuta ristretto.

Salti verticali

- 1) Il piede ben definito da un cancello o da una siepe rende l’ostacolo più facilmente identificabile.
- 2) La trasparenza del salto porta il cavallo a sottovalutarlo; colori chiari o poco definiti (per esempio rustico su campo in erba, tinte unite, bianco e giallo, ecc.) rendono ancora più difficile la valutazione del salto.
- 3) Alla trasparenza si aggiunge la mancanza di definizione del piede: la valutazione dell’entità è ancora più difficile.
- 4) La costruzione di un ostacolo con tavole invita ad un maggiore rispetto del salto; il cavallo tende ad avvicinarsi maggiormente. Le tavole a colori molto vivaci o riflettenti possono sorprendere e quindi ridurre la capacità di valutazione.
- 5) Il muro incute molto rispetto, gli errori possono nascere da un eccessivo avvicinamento. Se il muro è a ponte, o di fogge similari, con colori vivaci o riflettenti, può ingannare. La barriera poco definita che sormonta il muro di notevoli dimensioni è decisamente errorabile; l’attenzione del cavallo è posta sull’elemento più voluminoso.
- 6) Il muro inclinato si presenta più facile, perché invita al salto e consente un passaggio netto anche con una battuta “vicina”.

Fronte dei salti

Rispetto al fronte del salto occorre sottolineare che, quanto più questo è minore tanto più richiede precisione nell’avvicinamento e quindi controllo della direzione. Per quanto riguarda le barriere poste su un piano inclinato va rilevato che:

- 1) Indicano la direzione nel punto centrale;
- 2) il fronte ampio non inganna sull’entità del salto. Ne è inoltre indicato chiaramente il volume.

- 3) Il profilo non è definito; per la migliore esecuzione è richiesta al cavaliere una scelta sulla direzione che ovviamente dovrà coincidere con il punto più basso, senza con questo distrarre il cavallo dal salto.
- 4) Il fronte ristretto inganna sulle dimensioni; il salto può essere sopravvalutato.
- 5) L'entità è ben definita; mancando il piede, e per la trasparenza della costruzione, è facilmente errorabile.

Ostacoli larghi

Fermo restando quanto abbiamo detto circa la composizione dei verticali, nei larghi la costruzione può favorire o sfavorire la percezione della profondità.

- 1) L'ostacolo invitante consente una battuta un po' vicina e in ogni caso proietta la parabola in avanti.
- 2) Ben più difficile è la percezione della profondità quando le barriere sono pari; su altezze e larghezze rilevanti, la parabola centrata diviene importante per il netto superamento.
- 3) La distanza ravvicinata dei due elementi può ingannare sulla natura stessa del salto e quindi indurre in errore.
- 4-5) Negli oxer, la siepe o cancello di riempimento posto vicino all'elemento d'ingresso riempie il salto incutendo maggior rispetto; quanto più si allontana l'elemento di riempimento, permanendo l'attenzione su tale elemento vistoso, diventa più difficile la valutazione della distanza a cui battere. Quanto più è trasparente e quanto più è vistosa la siepe, tanto più aumenta la difficoltà.

Ostacoli di altra foggia

Le triplici come i tamburelli, arginelli o cunette (5) che dir si voglia, sono ostacoli invitanti; tendono ad avvicinare la battuta e distendere la parabola.

- 1-2) Maggiore è l'angolo di inclinazione degli elementi superiori, più diventa semplice il salto avvicinando la battuta.
- 3) Nei salti a "ferro da stiro", l'attenzione del cavallo posta sul terzo elemento invita a una ancor maggiore distensione del rachide e all'abbassamento dell'incollatura nella fase aerea della parabola.
- 4) Così è anche per i verticali controinvitati; ma senza l'ausilio di un invito nella fase della battuta, lo svolgimento del salto, ovviamente in relazione alla misura, diventa complesso.
- 5) Gli ostacoli larghi costruiti su piani inclinati richiedono una precisa scelta di direzione da parte del cavaliere. Il punto più conveniente ove dirigere il cavallo a saltare è sicuramente quello ove il salto ha le dimensioni minori e nel contempo ha caratteristiche invitanti. Nel caso di alcuni salti in campagna le due condizioni potrebbero non verificarsi insieme (forcella).

I Fossi

I fossi possono preoccupare il cavallo per la profondità, la presenza di acqua, il colore. Fossi ripidi, bui, di colore scuro anche se asciutti, possono distrarre il cavallo dal salto che li sormonta. L'acqua, il movimento di questa, il riflesso del sole, concentrano l'attenzione del cavallo su questi elementi. Solo la domestichezza con questo elemento, acquisita con la giusta progressione, consente il facile superamento dell'ostacolo.

- 1) E' il più facile salto su fosso da eseguire: non nasconde l'elemento e indica la giusta parabola per superarlo.
- 2-4-5) Il fosso non aiuta nella ricerca della battuta e permane come elemento di distrazione; ovviamente la difficoltà del salto cambia a seconda della sua costruzione: più questa è errorabile, più il fosso aumenta il rischio dell'errore.
- 3) Il fosso anteposto all'elemento verticale è, solo apparentemente, un invito. Come sempre, molto dipende dall'entità e dal tipo di costruzione del verticale; il rischio è rappresentato dal fatto che il cavallo sia portato a sviluppare una parabola lunga, ma non sufficientemente alta.
- 6) Il fosso nudo deve essere comunque ben indicato, altrimenti potrebbe rivelarsi un tranello.

La riviera

Nei salti dove è richiesta maggiore estensione che elevazione, come la riviera, è necessario un "incoraggiamento" con falcate più ampie del galoppo. Un elemento di invito incoraggia a mantenere quel minimo di elevazione necessaria a coprire la lunghezza del salto. Ovviamente il cavallo non deve essere preoccupato dalla presenza dell'acqua.

Esercizi

Nel corso del lavoro, nei vari esercizi proposti, sarebbe opportuno utilizzare tutti i tipi di salto indicati, variando il più possibile le combinazioni di colori, la foggia delle siepi e dei cancelli, senza mai eccedere nelle altezze. Bisogna adottare il principio della progressione nelle difficoltà proposte; solo quando è confermata l'esecuzione di un salto molto invitante e ben definito nella battuta, si può proporre un salto più complesso.

Nelle prime esecuzioni di percorso da parte dell'allievo, è necessario porre indicatori di battuta, con l'ausilio delle barriere a terra, in modo da allentare le tensioni che si possono verificare nell'avvicinamento.

Nell'insegnare ad affrontare fosso e riviera occorre adottare la seguente progressione:

- disporre un telo azzurro, delimitato da due barriere, sotto un piccolo verticale. Se possibile, posizionare tale esercizio al fianco del fosso in campo di gara. Eseguire con la barriera a terra che indica la battuta.
- Costruire, con lo stesso materiale, l'esercizio sul fosso asciutto del campo di gara.
- Ripetere l'esercizio, dopo aver aggiunto poca acqua all'interon fosso.
- Togliere il piccolo verticale, aumentare la quantità d'acqua ed eliminare la seconda barriera che delimita il fosso, lasciando quella all'ingresso.
- Posizionare una siepe inclinata all'ingresso, spostandola via via in modo da aumentare l'ampiezza del salto.
- Proporre l'avvicinamento senza l'ausilio della barriera.
- Delimitare con una barriera ancorata al terreno il piede di un fosso naturale, poi di un fosso banchinato.

Mentre i primi salti non dovranno essere più larghi di m. 1,20, con il crescere della confidenza si possono saltare fossi più larghi e successivamente la riviera.

• Elementi da osservare

Si deve considerare che, con cavalli giovani o comunque di poca esperienza, affrontando salti di foggia inconsueta è possibile perdere la fluidità nel passaggio dall'avvicinamento alla battuta: un assetto impreparato ad assorbire gli scompensi che questa perdita crea, non riesce a mantenere "l'insieme".

La perdita d'insieme può procurare spiacevoli esperienze al cavallo, che assocerà la sua preoccupazione per il salto alla negativa reazione del cavaliere. Per questo motivo la progressione con questi soggetti è estremamente importante. L'allievo deve preoccuparsi di mantenere l'insieme; non dovrà quindi mettere nel suo assetto tensioni provocate da una spasmodica ricerca del buon avvicinamento; dovrà lasciare la necessaria autonomia al cavallo perché questo possa risolvere le difficoltà che il salto comporta, confidando nelle sue capacità atletiche. Quando si inserisce un tipo di salto nell'esercizio o nella combinazione, tutti gli elementi fin qui trattati vanno presi in considerazione.

Parleremo più avanti di distanze, ma occorre ricordare che i colori e il materiale impiegato per la costruzione dell'ostacolo hanno la loro incidenza. Per contro, un atteggiamento prevenuto da parte del cavaliere a volte induce all'errore; ciò avviene spesso in occasione di salti trasparenti, che preoccupano più il cavaliere che il cavallo. Questa condizione psicologica, che toglie naturalezza e crea tensioni, diviene responsabile di un errore altrimenti evitabile.

Linee e combinazioni su terreno in piano

Nelle linee, e ancor di più nelle combinazioni, sono valorizzate le doti di equilibrio e la capacità di valutazione della distanza. L'esercizio su alcune di queste, dove sono necessarie variazioni di ampiezza nell'andatura, richiede un buon grado di sottomissione e di impulso, ovvero la rispondenza necessaria. Meno falcate di galoppo sono poste tra un salto e l'altro, tanto più diventano importanti queste capacità. Il lavoro su linee e combinazioni è importante per affrontare le difficoltà del percorso e anche come utile ginnastica propedeutica.

La ginnastica effettuata su combinazioni dentro-fuori ha un grande valore atletico. In questo esercizio, dopo la ricezione degli anteriori a cui normalmente segue la fase di sospensione, il posteriore è chiamato rapidamente a terra per imprimere la spinta al salto successivo.

Alla ricezione il cavallo si comprime come una molla sugli anteriori; a questo movimento partecipano tutte le strutture dell'arto anteriore: tendini, legamenti e muscoli. Viene inoltre sollecitata la struttura muscolare che sorregge il tronco tra le spalle. Tutta la struttura si carica come una molla, distendendosi e contraendosi per poi sollevarsi nell'elevazione successiva; nel tempo di sospensione si inarca la schiena. Il treno posteriore si impegna sollecitando la cerniera lombo-sacrale e flettendo la colonna vertebrale nella posizione toraco-lombare. Immagazzina energia da liberare poi nella spinta propulsiva del salto.

Tale ginnastica sviluppa lo scatto e l'elasticità dei muscoli preposti all'elevazione del treno anteriore nell'affrontare l'ostacolo, favorendo l'impegno e la flessione della colonna vertebrale e dell'articolazione dell'anca. Il ritmo dei movimenti stimola il coordinamento e la sincronia, grazie ad un impegno armonico e ripetitivo che non sovraccarica eccessivamente le strutture articolari come nei salti di altezza elevata.

Le distanze che si pongono negli intervalli dentro e fuori determinano il grado di difficoltà dell'esercizio; l'altezza dei salti e la quantità degli elementi in serie sono gli elementi che concorrono a determinare la difficoltà dell'esercizio. L'altezza ovviamente non deve mai essere eccessiva quando si utilizza l'esercizio come ginnastica. Altro discorso è quello che riguarda le combinazioni a uno o due tempi: tali combinazioni possono essere poste a distanze variabili per ginnasticare il cavallo ad aumentare o diminuire l'ampiezza della falcata o delle falcate di galoppo, che costituiscono l'intervallo tra i due salti.

Molti sono gli elementi da considerare: oltre a quanto già è stato detto sulle tipologie degli ostacoli (che valgono a maggior ragione quando sono impiegati in combinazione), bisogna ricordare che la falcata di galoppo, dopo la ricezione, tende ad accorciarsi per l'effetto dinamico determinato dall'impatto con il terreno al termine della parabola.

Nel caso sia richiesto l'ingresso al trotto, la parabola ha minor ampiezza, pertanto la ricezione è più vicina al salto; quando la prima di una serie di combinazioni è dentro-fuori, la meccanica di esecuzione di quest'ultimo tende ad accorciare la falcata successiva.

Risulta dunque evidente che la distanza tra due o più elementi di una combinazione può variare notevolmente a seconda dell'esercizio che si intende proporre. Tuttavia alcuni fattori devono essere sempre tenuti presenti: la costruzione dei salti che compongono la combinazione, l'ampiezza della falcata che si intende ottenere, la natura del terreno, la disposizione della combinazione.

A titolo di esempio, supponiamo di affrontare una combinazione dell'altezza di m. 1,20, verticale-largo a un tempo, in terreno aperto e compatto, provenendo da una dirittura verso l'uscita del campo. La falcata media di galoppo a cui avviene l'avvicinamento in queste condizioni ha un'ampiezza di m. 3,60: presumiamo una riduzione della falcata tra i due elementi a m. 3,50.

La teoria di Gego e Schmidt

Gego e Schmidt sono due famosi direttori di campo che hanno condotto approfonditi studi di carattere matematico e statistico sulle distanze nelle combinazioni.

Le distanze medie calcolate con il loro metodo permettono ai cavalli che effettueranno la combinazione un buon avvicinamento non incontreranno grosse difficoltà; se volessimo aggiungere alla stessa combinazione un secondo tempo di intervallo tra i due elementi, dovremmo considerare una modesta ampiezza della seconda falcata che si prepara per la battuta. Statisticamente questa seconda falcata è decisamente inferiore alla prima, a meno che l'elemento di uscita dalla combinazione non preveda un salto con una decisa estensione, come ad esempio una tripla. Indicativamente lo spazio necessario può essere stabilito in m. 3,00. Pertanto, la combinazione a due tempi che abbiamo preso in esame avrebbe una distanza misurata sulla luce interna di m. 10,50.

Supponiamo ora di costruire in maneggio una combinazione a un tempo, verticale-largo dell'altezza di un metro, da affrontare a 15 metri dalla parete; vogliamo che questo esercizio sia affrontato a un galoppo

raccorciato, così da mettere in evidenza il controllo del cavallo, lavorare sul suo equilibrio impegnando molto il posteriore. Le falcate di galoppo dell'avvicinamento non avranno un'ampiezza superiore a m. 3,00. Applicando le formule precedenti ricaviamo:

Esempio

(Ricezione = area variabile: m. 1,30 + metà dell'altezza: m. 0,50) + (Battuta = area variabile: m. 0,90 + metà dell'altezza : m. 0,50) + (Falcata m. 2,90) = m. 6,10

E' chiaro che questo è un esercizio di una certa difficoltà; se prevedesse un ingresso al trotto diverrebbe di più facile esecuzione.

Una guida pratica per costruire combinazioni in campo ostacoli è offerta dalla tabella di Marcello Mastronardi nel libro "Campi ostacoli e percorsi" (Ed. Borgia. Più che la matematica fa la pratica, ovvero se abbiamo fatto questa lunga dissertazione sulle distanze nelle combinazioni è per comprendere esattamente cosa le determina, ma va da se che l'esperienza insegna ad adattare un intervallo tra più salti nel modo migliore perché il cavallo possa fare un utile e piacevole esercizio. L'istruttore deve saper valutare l'esercizio in funzione del grado di preparazione del cavallo a cui lo sottopone e delle capacità del cavaliere che lo monta. Pretendere da un cavallo sopra la mano, che galoppa a schiena bassa, un esercizio che gli richiede un galoppo riunito con distanze molto corte è un tragico errore. L'esercizio che è stato svolto con facilità dal cavaliere famoso con cavalli ben preparati, si trasformerà in una trappola per il cavallo impreparato. Non creerà nessun miglioramento, ma proprio perché inadeguato farà perdere la fiducia nei pochi mezzi che il cavallo possiede.

Per quanto riguarda le "linee", oltre alle prescrizioni inerenti le combinazioni, si deve considerare che:

- la distanza tra i salti che costituiscono una linea, quanto più è ravvicinata ("corta") tanto meno consente una differente interpretazione, per cui si avvicina alle problematiche che abbiamo trattato a proposito delle combinazioni;
- negli altri casi la linea è interpretabile, regolando l'ampiezza della falcata del galoppo così da coprire lo "spazio" impiegando un maggiore o minore numero di "tempi";
- in ogni caso è preferibile che l'impostazione della linea avvenga nell'avvicinamento al primo elemento.

Solo nei casi di linee molto lunghe possono essere fatti interventi sull'ampiezza della falcata dopo la ricezione dal primo elemento, senza con questo disturbare l'equilibrio del cavallo.

La valutazione della distanza può essere fatta con le regole sopra enunciate, oppure il cavaliere può far conto su dati statistici: stabilita l'ampiezza della falcata, si aggiunge la misura di un'ulteriore falcata per tenere conto di ricezione e battuta. Ovviamente tale criterio è molto approssimativo e non è valido nelle situazioni "estreme".

Esempio

Mettiamo a confronto i due metodi sull'esempio che abbiamo fatto precedentemente in campo aperto, prendendo in esame una linea di quattro tempi. Sappiamo che R. è di m. 2,20, B. m. 1,80, la prima falcata m. 3,50, l'ultima m. 3,00; supponiamo le due falcate intermedie della stessa ampiezza dell'avvicinamento: m. 3,60. La distanza che ne risulta è m. 18,70. Utilizziamo ora il secondo metodo:

moltiplichiamo $3,60 \times (4+1) = m. 18,00$.

Nel secondo caso che abbiamo preso in esame:

R. 1,80 + B. 1,40 + 1° F. 2,90 + 2° - 3° F. 3 + 4° F. 2,80 = m. 14,90

F. 3 $\times (4+1) = 15,00$.

Come si vede i valori si discostano meno quando le "variazioni di ampiezza" delle falcate sono minori; nel difficile esercizio che abbiamo proposto in maneggio le variazioni sono di m. 0,20 mentre m. 0,60 sono le variazioni ipotizzate nel primo esercizio. Compensando i due valori e adeguandoli alla situazione in campo (altezze e larghezze, ostacoli per colore e costruzione che tendono a far "rientrare", ostacoli invitanti che tendono a far ampliare la falcata, prospettiva della linea che induce a galoppare (campo aperto) o che induce a ridurre il galoppo - quando chiude su una parete o alberatura - la natura del terreno, ecc.) se ne ricava un'indicazione di massima che possiamo così riassumere:

- Linea a 3 tempi: da m. 14,00 a m. 15,00.
- Linea a 4 tempi: da m. 17,50 a m. 18,50.
- Linea a 5 tempi: da m. 21,00 a m. 22,00.

Identificare i tempi di galoppo su linee superiori ai m. 20,00 è più un conforto per il cavaliere, spesso disatteso, che altro.

Queste sono distanze da concorso, dove le linee sono affrontate al galoppo. In fase di esercizio nulla vieta di adottare distanze più corte, chiedendo un'andatura riunita o facendo precedere la linea da un ingresso al trotto o da un dentro-fuori.

Un discorso a parte meritano le linee spezzate. Per ottenere una buona esecuzione, la scelta operata su di una linea in dirittura prende in considerazione la cadenza in relazione a un'ampiezza adeguata della falcata. Nella linea spezzata, oltre a questi elementi deve essere preso in esame il tracciato più idoneo.

Il cavaliere è quindi responsabilizzato nella scelta della direzione, nella determinazione del galoppo al quale riceversi, nel garantire che la flessione richiesta avvenga in equilibrio. La scelta del tracciato da seguire ovviamente modifica la distanza ma, nello stesso tempo, una flessione più accentuata può ridurre l'ampiezza delle falcate.

Con questo esercizio si entra nel merito delle strategie di esecuzione di un percorso, di cui parleremo più avanti. Ora bisogna considerare, nel proporre linee e combinazioni, la qualità e l'addestramento del cavallo; l'esercizio deve poter essere svolto con un risultato positivo. Le richieste debbono essere quindi adeguate e graduali.

Il compito nell'esecuzione di una linea è la conservazione dell'equilibrio, della cadenza e dell'impulso.

• Elementi da osservare

Questi esercizi hanno lo scopo di insegnare al cavallo e al cavaliere come accorciare e allungare l'ampiezza delle falcate di galoppo, in relazione a una distanza da superare tra due salti.

La capacità di gestire bene la propria muscolatura consente al cavallo di conservare il proprio equilibrio e quindi di essere pronto a soddisfare queste richieste; la capacità di gestire bene il proprio assetto consente al cavaliere di porre le "richieste" in modo chiaro, senza squilibri. Tutto deve avvenire senza tensioni e contrasti. Il cavallo che si avventa contro una linea di salti deve essere allontanato dall'esercizio con una volta; può essere eseguito un esercizio alternativo come il superamento di una barriera a terra; può essere ripresentato e di nuovo allontanato, sino a quando la sua attenzione sarà data al cavaliere e non ai salti dell'esercizio; allora lo si potrà eseguire.

E' bene che gli esercizi siano vari; quelli che abbiamo proposto sono una piccola parte di quelli che la fantasia dell'istruttore può creare.

La massima attenzione deve essere posta nella cadenza del cavallo, in modo tale che non si verifichino salti con torsioni, mezzi tempi, rimesse o altro per uscire da una linea o da una combinazione. Nelle linee è bene che lo spazio sia guadagnato accorciando le falcate nei primi tempi e non negli ultimi. In nessun caso deve essere franteso l'impulso con la velocità: il primo deve essere sempre presente, anche in assenza della seconda.

L'attenzione sul cavaliere è in massima parte rivolta alla gestione del busto, fermo restando che questo può essere gestito correttamente, senza slanci o ritardi, solo in presenza di una solida inforcatura. La tonica rilassatezza del cavaliere permette di stemperare molte tensioni presenti nel cavallo.

Negli esercizi al galoppo, non preceduti da barriere a terra, l'avvicinamento riveste una grande importanza: se questo consente al cavallo di battere alla distanza ottimale, l'esecuzione di una linea e ancor più di una combinazione risulta facilitata. Ma può essere chiesto all'allievo "di avere un buon occhio", tale da valutare la distanza e compiere quei minimi interventi da lontano, solo se necessari, senza alterare in alcun modo l'equilibrio del cavallo.

La capacità di valutare correttamente una distanza è frutto di una grande sensibilità associata alla comprensione della cadenza, acquisita dal cavaliere dopo aver saltato molto; non può essere richiesta a priori, deve essere stimolata, ma non deve diventare l'ossessione dell'allievo. Le tensioni che innesca un'eccessiva preoccupazione della distanza impediscono di ascoltare il cavallo e quindi, col tempo, di saperla valutare. Il cavaliere si deve affidare molto alla cadenza, che potrà essere corretta prima che l'esercizio venga affrontato. In ogni caso se il cavallo si avvicina al salto poco impegnato, privo d'impulso, non ci sono le condizioni per poter "mettere" una buona distanza. In nessun caso la ricerca della distanza deve far perdere di vista il problema principale: saper aspettare la battuta del cavallo.

Sempre a proposito della ricerca della distanza va detto che la battuta non deve essere sempre ricercata nell'area più vicina al salto; con i cavalli giovani, che debbono essere responsabilizzati e che non debbono saltare ostacoli

troppo alti, o in certe situazioni in campagna, l'area ottimale di battuta può variare molto da soggetto a soggetto e deve poter essere da questo determinata con una certa autonomia. Anche lo sguardo condiziona i comportamenti del corpo e dà segnali che il cavallo percepisce: guardare il piede del salto incita il cavallo ad avvicinarsi, guardare la sommità lo incita a partire più lontano.

Percorso, cadenza e direzione

Lo svolgimento di un percorso con salti di diversa natura comporta il combinare circoli, diagonali, cambiamenti di direzione, con le variazioni di equilibrio determinate da singoli salti, combinazioni, linee e, come più avanti vedremo, dislivelli. Tutto questo richiede variazioni nell'assetto del cavallo, che sempre debbono avvenire in condizione di equilibrio, con impulso sempre presente e con precise scelte di direzione. E' di fatto il principio che anima il grafico di una ripresa in piano, dove l'andatura è prevalentemente il galoppo. Ed è proprio il lavoro svolto in piano che ha messo il cavallo nelle condizioni di poter affrontare un percorso in maniera soddisfacente. I difetti di esecuzione dei movimenti in piano al galoppo sono poi quelli che generano le difficoltà sui singoli salti. Il cavallo deve poter arrivare al salto diritto, per ottimizzare la spinta dei posteriori e deve poterci arrivare in buon equilibrio per organizzare bene la battuta. Vediamo così che una girata mal eseguita con una perdita di flessione, un avvicinamento a un galoppo traversato, un galoppo disunito, un galoppo sulle spalle contro la mano, sono spesso all'origine di una distanza sbagliata con quel che ne consegue, sia questa una fermata o un abbattimento.

E' più facile che il cavaliere, in queste condizioni, si lamenti di più della sua mancanza di "occhio" che non delle cattive condizioni in cui è stato impostato l'avvicinamento.

Capire che nella giusta cadenza la valutazione della distanza è più facile sia per il cavallo che per il cavaliere, è fondamentale. Per questa ragione i primi percorsi non devono porre problemi al mantenimento di una cadenza regolare: non devono richiedere girate strette, variazioni di ampiezza, frequenti cambi di galoppo. Quando sarà ben capito questo concetto, allora la preoccupazione del cavaliere dovrà essere posta sul mantenimento della cadenza in difficoltà sempre maggiori e varie.

Gli elementi che il cavaliere deve tenere sempre presenti durante l'esecuzione di un percorso sono: impulso, equilibrio, direzione.

Questi tre elementi sono compromessi principalmente in alcune situazioni di percorso: l'impulso, e in parte l'equilibrio, nelle girate; l'equilibrio nelle variazioni di ampiezza e nei dislivelli; la direzione ogni qual volta lo spazio di avvicinamento o il fronte dell'ostacolo è ristretto.

Molti cavalieri ritengono sia più facile trovare la giusta distanza di un salto venendo da una dirittura che non da una girata stretta; ciò è vero solo se nella girata il cavallo perde impulso o equilibrio, altrimenti la minor ampiezza delle falcate ottenuta in girata meglio consente al cavallo di "aggiustare" la battuta. Tanto più ampie sono le falcate, tanto più difficile riesce la correzione dell'ultimo tempo di galoppo a causa di un errore di valutazione da lontano: ciò è facilmente comprensibile e spiega i vantaggi per i cavalieri giovani ed inesperti nel montare i ponies in percorso.

Anche statisticamente gli ostacoli posti dopo lunghe diritture risultano spesso errorabili. Ovviamente se il cavallo giunge alla battuta ancora in flessione, avrà grosse difficoltà a impiegarci simmetricamente nella fase propulsiva; quindi anche in girata, l'ampiezza di questa e dunque la direzione, riveste la massima importanza. In effetti impulso, equilibrio e direzione, debbono essere sempre presenti. L'aver identificato le situazioni in cui è più facile che vengano a mancare, non significa che negli altri momenti possano essere ignorati. Abbiamo già definito l'impulso, l'equilibrio ed il cavallo diritto: questi concetti debbono essere assimilati e riconosciuti dall'allievo, prima che quest'ultimo possa affrontare un percorso.

• Elementi da osservare

Le mani e le gambe devono divenire un corridoio nel quale il cavallo è indirizzato verso il punto dell'ostacolo prescelto, senza perdere la decontrazione che è indispensabile per mantenere l'insieme. Un elemento da non trascurare è lo sguardo, che deve essere rivolto nella direzione da intraprendere con il dovuto anticipo.

All'uscita della girata lo sguardo è già rivolto all'ostacolo; sul salto è già rivolto nella direzione del salto successivo.

Se nell'esecuzione avviene una perdita di equilibrio, l'esercizio deve essere interrotto e debbono essere proposti esercizi in piano che favoriscano la ripresa di questo. Così nella richiesta di un cambio di galoppo su di un salto, se il cavallo si riceve falso o disunito si eseguirà una transizione al trotto, quindi si riprenderà il galoppo corretto; questa deve diventare un'abitudine anche in esercizi di percorso.

L'allievo sarà invitato a utilizzare gli aiuti senza scomporsi con il busto e a impiegare la mezza fermata come ha imparato a fare nei cambi di galoppo in aria.

Le altezze dei salti incidono poco sulla qualità dell'esecuzione dell'esercizio; pertanto nella logica di preservare da inutili fatiche, possono anche essere inferiori al metro. Negli esercizi sulla direzione, all'uso dei pilieri è preferibile quello di sostegni a cavalletto in plastica oppure, in mancanza di questi, di bidoni in plastica, sia per ragioni di sicurezza che per il diverso inquadramento del fronte. Nei percorsi e negli esercizi costruiti in maneggio si possono usare le barriere di tre metri e cinquanta; questo rende più facile l'allestimento dei percorsi e è ragione di una maggiore attenzione alla direzione.

Gli esercizi trattati, relativi ai percorsi di salto, possono essere composti e integrati e dar vita a un infinito numero di esercizi i cui limiti all'allestimento sono la fantasia dell'istruttore e il materiale a disposizione.

Naturalmente debbono essere rispettate le possibilità biomeccaniche del cavallo, il principio di progressione, e deve essere chiara la finalità. In particolare l'esecuzione di una serie di esercizi, prima eseguiti separatamente e poi in circuito, è uno dei lavori che meglio preparano al percorso.

Primi salti in campagna

Quanto detto per i salti su terreno piano vale a maggior ragione per i salti in campagna, anche se vi sono alcune caratteristiche che li differenziano: la conformazione dell'ostacolo e la natura del terreno.

I salti in dislivello e i salti nell'acqua, o dall'acqua, sono tipologie di salto differenti sui quali sarà necessario fare un lavoro specifico.

Le combinazioni associate alle due prime variabili comportano situazioni dinamiche che debbono essere sperimentate. Anche la vastità del territorio e gli elementi del paesaggio costituiscono una situazione non riproducibile in maneggio.

Per tutte queste ragioni il lavoro in campagna, in una palestra attrezzata, è indispensabile per la formazione completa di un cavallo e di un cavaliere, indipendentemente da quella che sarà la scelta agonistica di quest'ultimo.

Galoppare e trottare in terreno vario rinfranca e allena cavallo e cavaliere, saltare ostacoli naturali infonde nel binomio coraggio e fiducia nei propri mezzi, passeggiare nella natura rilassa e distrae dalla monotonia del lavoro di maneggio.

Il lavoro in campagna è parte integrante della formazione del giovane allievo e dell'addestramento del cavallo, come lo è il lavoro in piano, come lo sono gli esercizi di salto.

Sottolineiamo questo aspetto dell'istruzione perché oggi tra molti istruttori si è insinuata l'opinione irrazionale e antistorica che il lavoro in campagna sia importante solo per chi opera nello specifico del concorso completo. Pensiero forse motivato da ragioni economiche e sociali che hanno trasformato il territorio, riducendo gli spazi agibili per il cavallo, e dal fatto che i centri ippici hanno dovuto avvicinarsi sempre di più ai centri urbani, dove maggiore è il bacino di utenza, ma dove la campagna è pressoché inesistente. Non c'è alcuna ragione "equestre" che possa giustificare questa falsità; i supposti rischi all'integrità fisica del cavallo, causati dalla campagna, possono essere evitati applicando correttamente i principi di sicurezza e progressione. Un esercizio sbagliato produce danni anche sulla sabbia del maneggio. Si deve quindi uscire in campagna e si deve poter avere a disposizione una palestra attrezzata.

I primi salti in campagna potranno essere fatti quando il cavallo potrà dimostrare una certa dimestichezza con gli elementi che costituiscono il territorio naturale.

La passeggiata in campagna deve essere dunque al più presto inserita nel programma di lavoro, non appena si è certi che l'allievo abbia il controllo del cavallo.

In campagna non è d'obbligo utilizzare ostacoli fissi: in alcuni esercizi, come vedremo, gli ostacoli mobili sono di grande utilità per creare situazioni diverse, combinazioni, e le condizioni di progressione in modo pratico.

I primi salti, tuttavia, è bene che siano voluminosi, con il fronte ampio, ben definiti, di modesta altezza, posti in piano e ben invitati, affrontati in compagnia di binomi più esperti, che diano fiducia.

Nulla vieta di proporre un ostacolo mobile in campo aperto. E' peraltro un passaggio trascurabile, partendo dal presupposto che si tratta di un esercizio che, sebbene in altro terreno, è già stato soddisfacentemente eseguito. L'ostacolo deve essere affrontato al galoppo a bassa velocità o anche al trotto e nella ricezione non si deve contrastare qualche esuberanza, che può manifestarsi in ragione dell'ampio spazio aperto, il quale può risvegliare antichi istinti nel cavallo.

In tutto il lavoro che facciamo il cavallo deve essere compiacente, e perché lo sia non deve avere subito spiacevoli esperienze.

In campagna, dove gli elementi di distrazione sono maggiori, le occasioni di contrasto possono essere più numerose. Debbono però essere evitate, e il cavallo deve essere riportato all'attenzione con fermezza, ma senza aggressività. Ciò si concretizza nell'accettare qualche tempo di galoppo veloce, per poi ridurlo con ampi cerchi, nell'accettare una sgroppata per poi impegnarlo in una salita o in altro esercizio, nel dilatare i tempi delle transizioni, ricompensandolo sempre.

• Elementi da osservare

Le prime esperienze in campagna devono essere fatte nelle migliori condizioni di sicurezza per il binomio. Il cavaliere dovrà sostituire all'abituale cap un casco rigido e indossare un giubbotto protettivo per la schiena; il cavallo dovrà avere le opportune protezioni. Se nel comune lavoro di salto in maneggio possono bastare stinchiere anteriori e paranocche e nel lavoro in piano le sole fasce, per la campagna è preferibile che siano usate stinchiere anteriori e posteriori, con un buon rinforzo protettivo nell'area mediale, e paraglomi anche per quei soggetti che non si raggiungono.

L'imboccatura deve essere gradita al cavallo, il quale deve essere rispondente a essa. E' preferibile che due sole redini colleghino le mani alla bocca. Il collare della martingala deve essere agganciato alle cambre della sella e la sella è meglio che abbia una sassinga. La presenza della martingala può essere d'aiuto al cavaliere che vede il suo equilibrio compromesso e che a essa può attaccarsi, evitando stratonni sulle redini. Nell'esecuzione di questi primi semplici salti in piano, l'equilibrio del cavaliere non sarà compromesso, ma l'abitudine a non interferire con l'incollatura in situazioni di squilibrio dovrà essere appresa al più presto.

Il cavallo in campagna deve trovare equilibrio da se; ovviamente questa spontanea ricerca non deve essere contrastata dal cavaliere.

Salti in dislivello

Nella salita, come nella discesa, esistono condizioni di maggior sforzo dovute a un maggiore effetto della forza gravitazionale. In salita la massa è spinta dalla forza di gravità in senso contrario al movimento; in discesa nel senso del movimento. La massa "respinta" comporta uno sforzo per proiettare in avanti il baricentro e consentire così l'avanzamento; la massa "sospinta" comporta uno sforzo che si oppone a un eccessivo spostamento avanti del baricentro, con relativa perdita dell'equilibrio.

E' ovvio che il grado di pendenza incide in modo determinante sugli effetti sopra descritti. Il grado di pendenza determina altresì una riduzione della leva estensibile del posteriore (articolazione coxofemorale) e di conseguenza una maggior compressione dei bracci di leva sovrapposti (articolazioni della grassella e del garretto). Il posteriore deve impegnarsi molto sotto la massa: in salita per poterla spingere in avanti, in discesa per evitare uno squilibrio in avanti; questo è possibile grazie alla flessione del rachide nella regione lombare.

L'abbassamento delle anche che ne consegue, associato ai fattori meccanici elencati, comporta una riduzione di ampiezza della falcata.

Il carico maggiore sulle strutture tendinee e muscolari del treno anteriore avviene nelle discese, ma in presenza di ripide salite il treno anteriore deve avere la piena agilità delle leve articolari sovrapposte.

Risulta chiaro il comportamento che il cavaliere deve assumere in queste situazioni. Il busto avanza nelle salite seguendo il baricentro proiettato in avanti, l'inforcatura discende e resiste alla forza di gravità. Il busto arretra nelle discese aiutando così il recupero dell'equilibrio, l'inforcatura discende, ma non acconsente interamente alla forza di gravità perché, attraverso l'ancoraggio della gamba al costato, deve permettere la gestione del busto, ricordando che il "terreno" del cavaliere è la staffa.

In entrambi i casi la schiena del cavallo non deve essere appesantita dal cavaliere, anche quando in discese molto ripide le natiche sfiorano la sella. Le variazioni di equilibrio richiedono la massima libertà dell'incollatura pertanto in una situazione di crisi, non potendo garantire la completa libertà mantenendo il contatto, è bene abbandonare quest'ultimo.

I dislivelli incidono sul meccanismo della respirazione del cavallo. I visceri dell'addome sono sospesi nella volta dello stesso addome per mezzo di propri legamenti; nel movimento del galoppo questi oscillano per effetto dell'inerzia e del movimento stesso. Si spostano avanti per l'abbassamento anteriore dell'asse longitudinale favorendo l'espirazione; tale situazione è associata alla compressione delle scapole, che si verifica alla battuta dell'anteriore e alla chiamata del posteriore sotto la massa, che riduce lo spazio polmonare.

Con la distensione del posteriore che spinge incomincia la fase di inspirazione. I visceri costituiscono così un pistone atto ad alleggerire il lavoro del diaframma, che di norma per decomprimere il polmone deve spostare una massa che pesa più di un quintale. Ne consegue che al galoppo il respiro è sincrono all'andatura e permette un risparmio energetico in una situazione di grande consumo. Tale risparmio cessa ogni qualvolta cambia il ritmo del galoppo, perché il pistone viscerale che si muove per inerzia ha bisogno di adattare il suo ritmo e questo richiede un certo tempo. Cessa anche in relazione al grado di pendenza, per effetto della forza di gravità che impedisce il moto inerziale.

Nelle salite l'intervento del diaframma e dei muscoli intercostali è indispensabile per l'espirazione; nelle discese sarà più faticosa la fase di inspirazione. 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 nel contempo ha la necessità di garantire l'impulso adeguato ad affrontare il salto, posto in queste situazioni.

La gamba dovrà essere presente e attiva, specie nella fase che precede il salto. Di fronte a una lunga salita dovrà evitare che il cavallo si avventi nella fase iniziale, conservando energie per l'ultima parte. Dovrà ridurre per tempo il galoppo prima di una discesa che, se ripida, potrebbe essere opportuno affrontare anche al trotto, dato che pochi saranno gli interventi possibili nel corso della discesa.

Tra i salti in dislivello, possiamo distinguere i salti a scendere o a salire e i salti in discesa o in salita.

Nel primo caso (salti a salire o scendere), siano questi talus, gradini, banchine o tagli di collina, si verifica un dimezzamento della parabola di un salto in piano: a scendere si svolgerà la sola fase discendente, a salire la sola fase ascendente, se il gradino è sormontato da un tronco si deve tener conto della fase mancante, in relazione all'altezza del tronco.

Nei salti in discesa risulta essere minore l'ampiezza della fase ascendente e maggiore quella della fase discendente; viceversa nei salti in salita.

Si desume che in un salto a salire, mentre la meccanica della battuta è del tutto simile a quella di un salto in piano, la ricezione richiede una grande agilità del treno anteriore e una rapida capacità di raccolta del treno posteriore; l'avanzamento è notevolmente ridotto dall'impatto della ricezione.

Una battuta molto vicina al salto rende più complessa l'esecuzione; per contro una partenza "anticipata" allontana di più l'area di ricezione.

In un salto a scendere non vi è la necessità di una vera e propria battuta: la spinta del posteriore è necessaria perché la massa sia spostata in avanti; se l'azione propulsiva sposta eccessivamente in alto la parabola, vi è un inutile spreco di energie e un maggior logoramento nella ricezione; qualora la massa non sia sufficientemente portata in avanti, il treno posteriore sarebbe in difficoltà nel raccogliersi e distendersi per riguadagnare terreno

alla nuova quota. L'ampiezza delle falcate nell'avvicinamento non deve essere eccessiva, per favorire al meglio il distacco dal terrapieno.

Nei salti in salita una battuta troppo lontana dal salto aumenta lo sforzo di una fase ascendente già ampia; è bene avvicinarsi al salto con falcate corte e il posteriore ben impegnato. Nei salti in discesa la fase critica è l'elevazione del treno anteriore: una battuta molto vicina aumenta le difficoltà, specie sulle pendenze maggiori; per contro una partenza lontana dal salto allunga la fase discendente, aumentando l'altezza da cui si giunge alla ricezione. Una marcata ampiezza della falcata in avvicinamento, con il relativo spostamento in avanti del baricentro, può rendere difficile la battuta.

Esistono situazioni in cui si combinano pendenze e contro pendenze, dando vita a particolari configurazioni del terreno.

Sono salti complessi che comportano rapide variazioni di assetto nel cavaliere e precisione della battuta nel cavallo. Valgono i principi generali sopra esposti, ma i problemi che si possono presentare sono infiniti e ognuno, fatti salvi i principi generali, presenta soluzioni diverse. Ogni costrizione eccessiva, che porta alla totale deresponsabilizzazione del cavallo è da evitare, sia questa determinata da imboccature troppo coercitive o da interventi troppo severi.

Per queste ragioni non può essere interamente affidata al cavaliere la responsabilità dell'avvicinamento. Il cavaliere imposterà la velocità e l'ampiezza; il cavallo, con la sua capacità atletica, imposterà il salto.

In campagna l'affiatamento e l'equa ripartizione delle responsabilità è un fattore essenziale.

Il rischio maggiore che corre l'assetto del cavaliere nei salti in salita è quello di rimanere in ritardo; in quelli in discesa è di portare troppo avanti il busto nella parabola, ricadendo sulle spalle del cavallo. Nei salti a salire, come in quelli a scendere, in nessun caso il busto deve avere slanci in avanti. Ovviamente precedere il cavallo nel salto è un grave errore che pone in seria difficoltà il cavallo stesso; tali difficoltà aumentano in modo esponenziale quando i salti avvengono su terreno in pendenza.

Salto nell'acqua

Al di là della naturale diffidenza nei confronti di un elemento mobile che non permette di prevedere la consistenza del terreno, le difficoltà che il cavallo incontra nel saltare nell'acqua non sono solo di natura psicologica ma anche di natura meccanica.

L'impatto con l'acqua produce un effetto frenante che riduce l'agilità e la sicurezza di appoggio degli anteriori allorché, dopo la ricezione, debbono levarsi nella fase di sospensione. Un centro di gravità notevolmente avanzato, come accade in una parabola molto ampia, associato a questa resistenza, può far perdere irrimediabilmente l'equilibrio.

La stessa resistenza è incontrata nelle falcate di galoppo, mentre nella battuta si manifesta nella difficoltà di elevazione del treno anteriore. La resistenza è proporzionale al livello dell'acqua; tale livello deve essere al massimo di cm. 50, ma è preferibile identificare punti ove l'acqua sia meno alta. Per queste ragioni la velocità a cui deve essere fatto l'avvicinamento non deve essere sostenuta.

In nessun modo il cavaliere deve cadere sulle spalle del cavallo durante la ricezione e non dovrà forzare l'ampiezza delle falcate in acqua, garantendosi il massimo impulso disponibile.

Esercizi

- Eseguire una fase di riscaldamento su terreno vario alle tre andature; di tanto in tanto verificare l'equilibrio.
- Su modeste pendenze mantenere l'equilibrio in posizione sollevata, sfilando le redini in salita e in discesa; in discesa controllare che le natiche non appoggino sulla sella e che il busto sia ben sostenuto.
- Venendo dal piano e ritornando al piano, affrontare una salita ripida e una discesa ripida: verificare l'assetto.
- Al trotto su terreno piano affrontare un piccolo tronco; ripetere al galoppo.
- Utilizzando pilieri e barriere mobili predisporre un piccolo salto in prossimità di un dislivello morbido con poca pendenza, che potrà essere spostato sino a creare un salto in salita e in discesa. Affrontare al trotto i primi salti in discesa. Nell'utilizzare i pilieri fissi in discesa o in salita si dovranno adottare gli accorgimenti necessari perché le barriere, in caso di abbattimento, non rotolino tra le gambe del cavallo.

- Affrontare un piccolo talus nei due sensi.
- Quando i due precedenti esercizi sono confermati e il cavaliere conserva un buon equilibrio, possono essere proposte le combinazioni sopra indicate, adeguando le distanze alla natura del terreno e agli ostacoli fissi a disposizione.

Per la costruzione possono essere utilizzati elementi mobili combinati con elementi fissi. Le altezze debbono essere modeste.

- Entrare al passo in un'ampia pozza d'acqua con il fondo compatto; se il cavallo mostra delle resistenze, farsi precedere da un cavallo più esperto; lasciare che il cavallo giochi con l'acqua, acquisendo confidenza con l'elemento. Passare poi nella pozza al trotto, poi al galoppo; ripetere sino a quando l'esercizio viene affrontato senza tensioni.

- Utilizzando ostacoli mobili, disporre un piccolo salto all'uscita dall'acqua in modo che la battuta avvenga sull'asciutto. Progressivamente portare il salto sulla battigia. Analogamente per un salto posto all'ingresso, far sì che la prima ricezione avvenga sull'asciutto poi in acqua.

- Eseguire un piccolo talus per entrare in acqua, quindi per uscire dall'acqua: controllare che in questo secondo caso il livello dell'acqua alla battuta non superi i 20 centimetri.

- Molte delle combinazioni impiegate in precedenza possono essere associate all'acqua. Sullo stesso laghetto, utilizzando barriere e siepi mobili, si può costruire una vasta gamma di combinazioni. Mai eccedere nell'altezza: con questi esercizi si vogliono sviluppare soprattutto agilità, equilibrio e confidenza.

• Elementi da osservare

Abbiamo già sottolineato che le difficoltà in campagna sono determinate più dalla natura del terreno (dislivelli, acqua, ampie distanze) che non dalle dimensioni dei salti. Ovviamente queste aumentano le difficoltà. In una fase addestrativa non vanno mai usate le massime altezze e con molta parsimonia saranno utilizzate nell'allenamento. L'istruttore deve sempre tenere presenti questi elementi e deve saper valutare le difficoltà che la configurazione del terreno comporta. Per esempio un salto effettuato a uscire dall'acqua è più semplice di un salto a entrare in acqua, ma un talus a entrare in acqua si può presentare più facile di un talus a uscire, a causa della meccanica dei salti a salire associata alla forza frenante dell'acqua. E ancora, un fosso anteposto a un talus a salire può indicare meglio la battuta e essere così un elemento che facilita il salto, ma se buio e profondo può essere un elemento di distrazione.

Gli elementi che abbiamo fornito sulla meccanica del salto nelle diverse tipologie possono dare buone indicazioni per la valutazione della difficoltà, ma la campagna è così varia da presentare sempre situazioni diverse che, pur rispettando i principi generali, introducono continue variabili.

L'esperienza personale in campagna è imprescindibile per una corretta valutazione delle difficoltà. E tale principio deve essere esteso all'istruzione. Cavalli e cavalieri debbono poter lavorare in palestre differenti, affrontando i diversi tipi di ostacoli che si saltano in campagna e che, sebbene rientrino nelle tipologie elencate, hanno fogge sempre diverse; affrontare gli stessi salti nei medesimi posti non crea esperienza al cavallo e lo induce alla noia.

Ancora a titolo di esempio, gli ostacoli sormontati da un tettuccio, gli archi e ancor di più i buchi (insegne, tane di scoiattoli, bandiere), tendono ad appiattare la parabola che già presenta una battuta tendenzialmente vicina al salto. L'ostacolo non presenta di per sé che la difficoltà della base da superare; la complicazione superiore è di natura psicologica: se cavallo e cavaliere conoscono questo tipo di salto, questo non porrà alcun problema.

L'elemento principale da osservare nell'allievo è la solidità in sella che, se accompagnata da un buon insieme, rende tutto facile. Il cavaliere deve imparare ad assorbire con il suo assetto le eventuali "rimesse", seguendo il cavallo senza mai precederlo. Anche la "fermata" deve essere assorbita e in alcuni casi accettata, quando è immediatamente seguita da un salto. Fatto che si può verificare sugli ostacoli a scendere, ma il cavallo non deve mai andare a saltare minacciato dal cavaliere in situazioni avventurose.

I timori e le incertezze del cavallo devono essere recuperati con la persuasione, in modo da rendere acquisito in modo definitivo l'insegnamento. La staffatura da impiegarsi in questi esercizi deve essere l'abituale staffatura da salto o poco meno.

Gli ostacoli debbono essere sempre pieni e invitanti e nella sommità non devono presentare spigoli vivi.

Velocità e cadenze

In relazione alla velocità aumenta la fatica e gli equilibri sono maggiormente compromessi. La capacità di mantenere velocità sostenute per un lungo periodo crea con l'allenamento. L'allievo deve saper riconoscere la velocità e la cadenza in cui questa si esprime al meglio e con il minor sforzo. Tale capacità deve essere acquisita dall'allievo prima di iniziare un allenamento specifico.

L'allievo deve saper saltare a velocità sostenuta (consideriamo velocità sostenute quelle superiori a m. 550 al minuto), che è una delle maggiori difficoltà da affrontare in sella. Nel galoppo veloce non vi possono essere repentini mutamenti di direzione; lo spazio o la pista deve quindi avere curve molto ampie in tutto simili a quelle degli ippodromi; il terreno deve essere ottimo, soffice e nel contempo compatto, mai cedevole, pesante o duro.

Come abbiamo già visto, la flessione longitudinale della colonna vertebrale è molto accentuata a queste velocità e il baricentro è proiettato in avanti. Una staffatura più corta di quella abituale da salto permetterà al cavaliere di non incontrare la schiena del cavallo nella fase di raccolta del posteriore, posizionando il proprio baricentro vicino a quello del cavallo per mezzo di accentuati angoli articolari. Può essere un'esperienza significativa utilizzare una sella da corsa, purché questa abbia misure idonee all'altezza del cavaliere.

Saltando in velocità il cavaliere deve eliminare qualsiasi tentazione di intervento, mantenere un preciso contatto sul quale riceverà un costante appoggio, conservare la massima aderenza nei due punti di contatto con il cavallo. Gli ostacoli che possono essere affrontati ad alta velocità sono ostacoli molto invitanti o sfrondabili, come le siepi. Gli esercizi atti a stimolare la sensibilità del cavaliere nel galoppo veloce partono da quanto è già stato fatto per riconoscere velocità minori: in un tracciato ben definito possono essere eseguite prove a cronometro per verificare la velocità. Il tracciato deve avere uno sviluppo di almeno 300 metri ma, per meglio comprendere la cadenza, un tracciato di misure superiori è più utile. Misurato il tratto a disposizione si può ricavare il tempo necessario a percorrerlo a una velocità prestabilita con la seguente equazione:

$550:60''=300:X$; $(300 \times 60):550=32,73$. Si ricava così che per percorrere 300 metri alla velocità di 550 metri al minuto sono necessari 32,73 secondi. Chi arriva prima dei 32''73 saprà di aver galoppato a velocità eccessiva, chi arriva in un tempo superiore saprà di non aver tenuto la velocità richiesta.

Successivamente, nello stesso tratto è possibile includere il salto di una siepe.

Riflessione su durata e valutazione DI QUESTA fase di istruzione Di questa lunga seconda fase di istruzione non è possibile definire i tempi, che sono comunque quantificabili in anni. Sono oggettivamente troppe le variabili da prendere in esame (qualità del cavallo, livello di addestramento dello stesso, attitudine dell'allievo). Ciò non significa che si debba rinunciare a lavorare per obiettivi. All'interno di questa fase debbono essere identificati dei sotto-obiettivi: per esempio mantenere una cadenza regolare nell'avvicinamento e dopo la ricezione di un salto.

A questo punto vengono proposte situazioni (esercizi) che portano a ottenere l'obiettivo prefissato: vengono date le corrette indicazioni per affrontare l'esercizio ed evidenziati i punti chiave. Questi possono variare a seconda del livello di istruzione o situazione proposta. Considerando l'esempio precedente, i tre punti chiave possono essere identificati in impulso, equilibrio, direzione. A un livello di formazione iniziale l'elemento dominante sarà l'equilibrio; a un livello più avanzato l'elemento dominante diventerà l'impulso e poi la direzione. Ma l'elemento dominante può essere determinato dall'esercizio proposto, oppure dalla richiesta dell'istruttore che sullo stesso esercizio può chiedere la massima attenzione all'impulso o a tutti e tre i punti chiave. Questa scelta è operata sulla base della capacità dell'allievo di recepire tale carico di informazioni. Il commento dell'esecuzione si caratterizza come valutazione e avvicina sempre più all'ottenimento del sotto-obiettivo. Alla capacità raggiunta di esecuzione di un percorso, di una ripresa, di un cross e alla valutazione dell'istruttore, si unirà il risultato agonistico che, per tutta questa fase, deve essere considerato come un test valutativo, nel quale peraltro le componenti agonistiche sono inscindibili.

PARTE SESTA

Preparazione di un binomio alle competizioni

Condizione di minimo sforzo e massimo impiego degli aiuti

Nel corso della seconda fase di istruzione, al termine di questa o ancor prima secondo la maturità dell'allievo, posizione e assetto debbono automaticamente integrarsi con l'impiego degli aiuti. In altre parole gesto appreso interviene spontaneo, prevenendo l'azione del cavallo che lo richiede in ragione della sensibilità acquisita, senza che nessun effetto negativo accompagni l'azione positiva. L'intervento deve risultare invisibile.

A volte è sufficiente una flessione alla nuca, qualche tempo di spalla in dentro, per sciogliere delle difese che si vanno innescando. Questo processo di dissociazione delle resistenze, effettuato modificando le linee vettoriali delle forze, non necessariamente richiede il modificarsi di una situazione (per es. abbandonare la linea di avvicinamento al salto per eseguire una volta); se la resistenza è avvertita per tempo, l'aiuto si inserisce puntuale per il breve tempo necessario. In caso di resistenza alla mano, il cavaliere può utilizzare delle vibrazioni sulle redini ottenute con il movimento delle dita o un morbido movimento del polso.

Molte rigidità possono essere vinte con alternanze di resistenze e di cessioni.

Si tratta di capire che la sottomissione e l'impulso del cavallo sono dati dalla sua disponibilità meccanica - muscolare a eseguire quanto gli è stato richiesto, dalla disposizione mentale a capire le richieste, ma anche dalla chiarezza con cui queste richieste sono formulate. Questa chiarezza, oltre che dalla sensibilità e dal tempismo del cavaliere, è permessa da una qualità che può essere riassunta nell'espressione "tatto equestre". Questa comprende la qualità degli aiuti di cui a lungo abbiamo parlato, una certa sicurezza psicologica del cavaliere e altrettanta creatività nella comunicazione con il cavallo.

La massima espressione del tatto equestre è un'arte. Non può essere richiesta in eguale misura a tutti gli allievi, anche perché intervengono fattori caratteriali che segnano diversamente il loro modo di esprimersi.

Ogni talento, per piccolo o grande che sia, può essere coltivato e allora, via via che le tecniche sono acquisite, gli allievi dovranno essere responsabilizzati a dosare la fermezza e la ricompensa, il coraggio e l'attenzione, la concentrazione e la sicurezza.

Esistono piccoli gesti che il cavallo avverte e che determinano la sua fiducia o sfiducia nel cavaliere. Sono azioni spesso involontarie di cui l'allievo neppure si accorge, per condizionare le quali bisogna agire sulla mente. Nei più giovani un intervento mirato risulta difficile, in quanto non sono ancora ben definiti i confini tra energie positive ed energie negative; sopperisce a questo una certa istintiva sicurezza che li pone più facilmente in un rapporto positivo con il cavallo.

Quello che permette di valorizzare questo equilibrio mentale del cavaliere sono piccole osservazioni da terra, richieste di auto-analisi sia in situazione positiva sia in situazione negativa: togliere la preoccupazione dell'errore ma attivare quei meccanismi di autostima che portano alla concentrazione.

Utilizzare il gruppo, evidenziando le buone esecuzioni e comparandole tra loro, purché questo non sia fatto in modo avvilente per i meno bravi. Lasciando spazi di autogestione per alcuni esercizi, la cui esecuzione sarà poi analizzata collettivamente.

Poco per volta, l'allievo dovrà far propri i principi della progressione, così da poter condurre un lavoro autonomo con il proprio cavallo. Perché questo possa avvenire il cavaliere deve ascoltare le esigenze del proprio cavallo e comprendere quando è il momento di insistere e ripetere un esercizio, quando invece è il momento di interromperlo perché si è avuta, in quel momento, la migliore esecuzione possibile. E prima ancora quali richieste è possibile fare e quando inserire delle pause. Sebbene queste competenze siano richieste a un livello elevato di istruzione, devono essere stimolate appena possibile, in modo tale che l'allievo impari a svolgere, sin dal primo momento in cui monta in sella, un lavoro con il suo cavallo piacevole per entrambi.

Imboccature e speroni

Se nella prima fase sono stati evitati gli speroni e la scelta dell'imboccatura è stata funzionale al controllo, privilegiando le imboccature meno forti, nella seconda fase dell'istruzione, di pari passo con un'acquisita fermezza e solidità dell'assetto, speroni e imboccature debbono essere scelti in base alle necessità del cavallo e, in caso di attività agonistica, in base ai regolamenti che ne limitano l'uso. (Rimandiamo ai regolamenti di specialità la definizione delle imboccature e degli speroni consentiti).

La conoscenza degli effetti delle imboccature consente di operare la scelta più opportuna. Pertanto vengono schematizzati i principali effetti che queste svolgono.

Innanzitutto si devono separare le due grandi famiglie dei “morsi” e dei “filetti”. Il morso, munito di aste e barbozzale, agisce come una leva di 2° genere dove la resistenza viene esercitata dal “cannone” sulle barre, tra la forza esercitata dalla mano del cavaliere per mezzo delle redini applicate all’estremità inferiore della leva e il fulcro localizzato all’estremo opposto della leva. Tale meccanismo moltiplica l’effetto dell’azione della mano e agisce su un piano tendenzialmente verticale dall’alto verso il basso. Le aste possono essere saldate al cannone oppure mobili (a pompa). Il barbozzale può essere costituito da una catenella, una cinghia di cuoio o una catenella ricoperta da una guaina di gomma (o di cuoio).

Le imboccature a leva senza barbozzale risultano meno forti, anche se è fondamentale considerare la lunghezza della leva per stabilire il fattore di moltiplicazione della forza di trazione diretta. In alcuni morsi possono essere applicate due redini: una che agisce direttamente, agganciata all’anello del cannone, e una agganciata alla leva. Attraverso un ponte di cuoio che collega l’anello del cannone con la guardia dell’asta, può essere usata una sola redine riducendo considerevolmente l’azione di leva stessa.

Il filetto è costituito da un ferro posto all’interno della bocca, chiamato cannone, collegato alle redini e alla testiera da anelli laterali. Il cannone può agire sulla commessura delle labbra o sulle barre, secondo l’atteggiamento del cavallo e l’azione della mano del cavaliere.

Un’altra possibile distinzione è sulla forma del cannone: i cannoni con uno o più snodi favoriscono la mobilità dell’imboccatura in bocca. Favoriscono così la masticazione e con questa la decontrazione del massetere. Giochi, fori, abbassalingua contrastano il ritrarsi della lingua o il passaggio della stessa sopra l’imboccatura. Questi sono vizi che inducono la mandibola alla rigidità.

Il cannone rigido ha meno mobilità; inoltre se presenta una conformazione detta a collo d’oca la sua azione è maggiormente efficace sulle barre e meno distribuita sulla lingua in ragione dell’ampiezza del collo d’oca. La conformazione a tortiglione o a rulli ha un’azione più forte sulle barre e sulla lingua.

Le dimensioni del cannone incidono sull’efficacia della sua azione: quanto più è piccolo il diametro, tanto più è efficace; tanto più è largo, tanto più è gradevole, con gli ovvi limiti morfologici, anche se dimensioni eccessive non favoriscono la masticazione.

Altra distinzione che si può operare è quella stabilita dai materiali impiegati per la fabbricazione delle imboccature: l’acciaio è il più comune, ma possono essere ricoperte di cuoio; in tal caso il loro effetto è più morbido.

Altri materiali morbidi possono essere considerati la gomma e il lattice; un discorso a parte merita l’associazione di rame e ferro, associazione che a contatto con la saliva produce un piccolo processo di elettrolisi che stimola nel cavallo la masticazione e l’attenzione all’imboccatura.

Per quanto riguarda i filetti sono infine da considerare gli anelli; questi possono essere a olive, classici, oppure a D o con le aste. Questi ultimi riducono lo scorrimento e hanno un’efficacia esterna sulla bocca nella richiesta di flessione dell’incollatura. Possono anche essere applicate rosette in gomma, che in parte contribuiscono all’azione sopra descritta ed evitano che l’anello scorrevole possa pizzicare le labbra.

La corretta applicazione dell’imboccatura, associata al corretto posizionamento della capezzina, può migliorare l’accettazione dell’imboccatura e la rispondenza del cavallo. In particolare l’utilizzo del chiudibocca mantiene più composta l’imboccatura e riduce la ritrazione della lingua; per contro con alcuni grossi cannoni non favorisce la masticazione.

La scelta dell’imboccatura e il suo posizionamento non devono rispondere solo a esigenze di controllo, ma anche a una debita rispondenza con la massima decontrazione del massetere, dimostrata da una contenuta masticazione e da una salivazione costante. La rigidità dei muscoli della mandibola trasmetterebbe rigidità a tutta la muscolatura della schiena, con gravi conseguenze sul movimento.

Quando l’ardire e la “nevrilità” di alcuni cavalli richiedono sistemi di controllo molto incisivi, si deve essere in presenza di un’ottima mano del cavaliere che permetta di produrre effetti di contenimento mai prolungati e che quindi non vadano a incidere sulla necessaria elasticità muscolare.

In particolare due sistemi, che non hanno trovato collocazione nella schedatura fatta, sono da considerarsi particolarmente complessi: sono gli strumenti che grazie a un sistema di leva agiscono sul dorso del naso (hackamore) e il filetto elevatore. L'azione dei primi, in ragione della lunghezza dei bracci di leva e dell'intervento inopportuno, può creare rigidità alla muscolatura dell'incollatura, con il conseguente abbassamento della schiena. Il secondo opera sulle commessure labiali per mezzo di montanti a scorrimento direttamente collegati al sopracapo e alle redini; si attua così un'azione verticale dal basso verso l'alto, ma anche orizzontale, dal davanti all'indietro. Un'azione forte ottiene una somma di rigidità che coinvolgono mandibola, nuca e incollatura.

Ogni allievo deve saper usare la briglia composta da morso e filetto. Essendo un'imboccatura complessa, il suo uso deve essere introdotto solo quando esiste la capacità di gestire un contatto costante.

Il filetto snodato di piccole dimensioni è posizionato alla commessura delle labbra; il morso è sistemato sotto il filetto, con il quale è in leggero contatto a due dita circa dai cantoni o a un dito dagli scaglioni; la catenella del barbozzale deve essere appoggiata piatta alla barbozza, tesa, consentendo alle aste di disegnare un angolo di 45° con il prolungamento del montante quando le redini sono in tensione. La redine del filetto è impugnata in posizione esterna, la redine del morso in posizione interna, così che il primo contatto sia con la redine del filetto e basti una piccola rotazione del polso per trasferire il contatto sulla redine del morso.

In nessun caso deve essere fraintesa la funzione dell'imboccatura; essa non può nascondere mancanze, risolvere difetti dell'equilibrio del cavallo o del grado di sottomissione raggiunto. Insomma non può sostituire o accelerare il lavoro di addestramento.

Per quanto riguarda la scelta degli speroni, più che la foggia è da considerare la lunghezza della forchetta che deve essere stabilita in base al rapporto morfologico tra le dimensioni del cavallo e la lunghezza della gamba e la staffatura adottata. Si devono stabilire una lunghezza e una posizione che consentano l'intervento con un semplice arretramento e una piccola rotazione, senza che la gamba perda aderenza, e consentano di utilizzare la gamba senza dover far intervenire lo sperone. E' più difficile insegnare a non usare lo sperone che insegnare a utilizzarlo correttamente.

Il lavoro del cavallo non montato

Nella seconda fase di istruzione si potrà iniziare con gli allievi più grandi a introdurre esercizi con il cavallo non montato, allo scopo di permettere una maggior conoscenza e familiarità con il soggetto e per potere affidare all'allievo la piena responsabilità di un programma di lavoro che comprenda anche questi esercizi.

Per la complessità e la lunga pratica che questi esercizi richiedono, non si può pensare di insegnare una tecnica e lasciare che l'allievo la applichi a piacimento. L'allievo deve perciò essere costantemente assistito.

Questo capitolo meriterebbe una trattazione a parte tanto è vasta la materia e si dovrebbe mutare l'angolo visuale che sino a qui abbiamo adottato, passando dal punto di vista dell'istruzione dell'allievo a quello dell'addestramento del cavallo.

La terza fase dell'istruzione consiste proprio in questo: trasformare l'allievo in preparatore e allenatore del proprio cavallo; ciò che lo porterà a diventare un cavaliere completo, la cui crescita non sarà più compito dell'istruttore, ma del tecnico di specialità che ne assumerà la guida.

Ma il compito di avviarlo e confermarlo nell'agonismo e il compito di insegnargli i rudimenti della preparazione e dell'allenamento spettano ancora all'istruttore.

La condizione migliore per istruire al lavoro del cavallo non montato è farsi affiancare dall'allievo nel lavoro che l'istruttore compie su diversi soggetti: il cavallo in doma, il giovane cavallo, il cavallo adulto in esercizio di perfezionamento.

Il lavoro alla corda in circolo è una delle pratiche più comuni di lavoro del cavallo non montato; esso ha molteplici finalità, prima fra tutte lavorare in assenza di peso del cavaliere in una flessione.

Il preparatore si pone al centro di un circolo determinato dalla lunghezza della longia (più è stretto, più è intenso il lavoro per le ragioni della biomeccanica); la frusta lunga va indirizzata ai garretti.

Può essere utilizzato un capezzone che deve essere strettamente fissato perché non si muova, oppure una testiera con un filetto. In questo secondo caso la longia può essere fissata in molti modi agli anelli del filetto: direttamente all'anello interno, oppure all'anello esterno passando la longia sopra la nuca e nell'anello interno. Utilizzando un fascione con anelli, anch'esso ben fissato perché non si muova, si può far passare la longia agganciata all'anello esterno, attraverso l'anello sovrascia e quindi all'anello interno.

In quest'ultimo caso è richiesto un abbassamento dell'incollatura, che potrebbe comportare qualche pericolo. Utilizzando due longe una è agganciata all'anello esterno e passa sopra i garretti senza eccessive tensioni, l'altra o è agganciata direttamente all'anello interno oppure passa tra le gambe ed è fissata a un anello sottopancia. Come abbiamo già visto nel capitolo che ha trattato il cavallo basso e rotondo, le longe possono passare dagli anelli laterali del fascione. Nello stesso capitolo abbiamo sinteticamente esaminato l'effetto delle redini Fillis che sono uno dei sistemi abbassatesta più efficaci; secondo il posizionamento dell'incollatura che si vuole ottenere si possono usare anche lo chambon (distesa verso l'avanti), il gogue (più raccolta).

Nell'impiego di questi aiuti ausiliari non si deve mai perdere di vista il risultato che si vuole ottenere: la loro funzione è quella di far assumere una posizione che consenta di ginnasticare la schiena favorendo l'impegno del posteriore, migliorando così equilibrio e impulso. Se l'uso del sistema abbassatesta dopo qualche tempo è ancora indispensabile e non si vedono miglioramenti nel cavallo, significa che il sistema è stato male impiegato. Devono essere privilegiati quei sistemi che permettono sempre al cavallo di poter avanzare. Che il cavallo avanzi con energia è alla base del lavoro alla corda.

Decidere come disporre il sistema abbassatesta, e quindi l'incollatura del cavallo, è difficile e deve essere valutato in base al livello di addestramento e alle caratteristiche morfologiche del cavallo stesso. Vedere un cavallo alla corda permette di capire cose che sfuggono montandolo. Un posizionamento più basso richiede una sufficiente disponibilità della schiena e una maggior attenzione all'impulso.

Il cavallo deve essere messo nelle migliori condizioni psicologiche che gli consentano di accettare il lavoro senza tensioni.

La comunicazione con il cavallo avviene per mezzo della voce e della frusta, oltre che per mezzo della longia. Deve essere sviluppata una sensibilità nell'impiego della longia e della voce, così come anche nell'impiego della frusta: questi diventano gli aiuti primari in questo genere di lavoro. L'uomo è in un rapporto con il cavallo apparentemente meno diretto di quando lo monta; deve provare e imparare a gestire sensazioni nuove. Nei confronti della frusta il cavallo non deve avere alcun timore e, nel contempo, deve manifestare rispetto. Accarezzare il cavallo con la frusta, appoggiarla al suo corpo, sono azioni che favoriscono la confidenza.

Questa, tenuta lateralmente o dietro il preparatore, nel momento in cui si avvicina alla groppa o ai garretti incita ad avanzare; nel momento in cui si porta verso la spalla riporta il cavallo nel circolo se questo tende a venire al centro; presentata davanti alla testa, con una rotazione contraria al movimento, invita all'arresto. Questi sono solo i segnali più comuni, ma il linguaggio della frusta può dire molte più cose:

può chiedere un cambio di andatura, una variazione di ampiezza, maggiore attenzione. La voce accompagna o precede le indicazioni della frusta. Anche il corpo del preparatore dà continui messaggi:

disposto al centro da precisione al circolo, posto all'altezza delle anche stimola l'avanzamento, posto all'altezza delle spalle induce al rallentamento. Gestì e voce creano un rapporto molto intimo e personale tra cavallo e uomo, indispensabile per un buon addestramento.

Per essere chiari devono essere usati sempre gli stessi gesti, le stesse parole, gli stessi toni di voce: ognuno di essi si accompagna a ognuna delle diverse situazioni. Le riprese di lavoro alla corda non debbono essere eccessivamente lunghe e le transizioni debbono essere frequenti; è anche opportuno cambiare spesso di mano.

E' preferibile cambiare di mano dopo un alt che è richiesto nel circolo anziché far avvicinare il cavallo al centro. In quest'ultimo caso, per certi versi più pratico, può nascere l'abitudine ad abbandonare il circolo ad ogni alt. Con le due longe e una discreta manualità si può effettuare il cambio di mano senza doversi avvicinare al cavallo. Utilizzando alcuni sistemi abbassatesta è necessario un riposizionamento degli stessi per rispetto della flessione.

Nel lavoro alla corda possono essere svolti anche esercizi su barriere a terra oppure salti, anche se il rischio di incorrere in cattive esperienze facendo saltare un cavallo alla corda è molto alto, pur posizionando la barriera inclinata sul lato interno in modo da evitare che la corda si impigli con il piliere.

Un'attenzione particolare andrà posta alla qualità del terreno ove si lavora alla corda; il cavallo è soggetto a un lavoro nella flessione laterale che può essere anche logorante.

C'è una progressione del lavoro anche nel lavoro alla corda; è logico pensare che con un cavallo non abituato si debba partire lavorando in un tondino, ovvero con uno steccato esterno che induca il cavallo a rimanere nel circolo; questo eviterà inutili conflitti con la bocca del cavallo. Altrettanto logico è partire con un lavoro in un circolo più ampio per poi ridurne il diametro.

Per svolgere esercizi di salto senza il peso del cavaliere in groppa, è preferibile il lavoro scosso o in corridoio. Ovviamente per poter eseguire esercizi di salto in libertà il cavallo deve avere una buona gestione del suo equilibrio, tale da permettergli di lavorare in modo soddisfacente alla corda nel circolo.

Anche quando si lavora un cavallo scosso in un maneggio è conveniente allestire almeno un breve tratto di corridoio in corrispondenza del salto, così che il cavallo sia meglio indirizzato. Un lato del corridoio è costituito dalla parete, l'altro lato può essere costruito utilizzando pilieri e barriere.

L'utilità del salto scosso è dettata dall'assenza del peso del cavaliere e dalla totale responsabilizzazione del cavallo nell'impostare un avvicinamento; è un utile esercizio, specie per il cavallo giovane che deve prendere confidenza con il gesto del salto, purché non sia messo in difficoltà.

Gli ostacoli devono essere invitanti e non particolarmente alti. Il cavallo deve saper rispondere alla voce e alla frusta e, in ogni caso, sono indispensabili almeno due persone in campo. Inizialmente può essere utile accompagnare il cavallo a mano in direzione del salto e invitarlo ad arrestarsi poco dopo il salto con l'ausilio di una piccola ricompensa.

Il lavoro da terra è un complemento prezioso, capace di far progredire nell'addestramento molto rapidamente. La sensibilità e la pazienza richieste per l'esecuzione di tali esercizi sono enormi. Nel momento in cui l'uomo si pone vicino a un cavallo, comunica. Gli organi di senso di entrambi ricevono e trasmettono segnali. Quando l'uomo a terra si accinge a eseguire un lavoro sul cavallo è bene che manipoli le parti più mobili per ottenere un'iniziale decontrazione. Quando al filetto è applicato un attrezzo, è bene porre il cavallo nella condizione di accettare la posizione che questo impone, verificando l'assenza di rigidità alla mandibola e in tutte le fasce muscolari principalmente coinvolte. Attraverso questi esercizi si può insegnare al cavallo, con l'aiuto delle redini e della frusta, il significato di quelle indicazioni che riceverà quando sarà montato. Sarà possibile insegnare a raccogliere i posteriori sotto la massa e contribuire efficacemente a ottenere flessioni alla ganascia e alla nuca. Il momento migliore per attuare questo genere di addestramento è al termine del lavoro montato o del lavoro alla corda, quando il cavallo è decontratto. Durante il lavoro da terra il preparatore può assumere diverse posizioni: da fermo con il suo lato destro contro la spalla sinistra del cavallo, il braccio destro passato sopra il dorso, le redini separate, oppure con il polso destro sopra il garrese, le redini nella mano; o ancora con una mano che tiene le redini vicino alla bocca sotto l'incollatura.

Esercizi

- Flessioni: utilizzando una briglia, il preparatore si dispone di fronte alla spalla sinistra; con la mano destra impugna la redine destra del filetto appena al di sotto del garrese; con la mano sinistra impugna la redine sinistra del morso a dieci centimetri dall'imboccatura. Insistendo su questo contatto il cavallo cede, avvicinando il suo naso alla verticale e flettendo la nuca a sinistra, senza coinvolgere il collo nello spostamento, socchiudendo la ganascia e richiudendola.

- Passi indietro: il preparatore si dispone davanti al cavallo tenendo una redine in ciascuna mano; l'invito a indietreggiare è effettuato dalla posizione associata a piccole resistenze alternate sulle redini; nel caso in cui il cavallo mostri una difesa ad arretrare, un collaboratore può toccare con la frusta un anteriore sul carpo e sul nodello.

Nell'esecuzione di questi semplici esercizi da fermo, i movimenti debbono avere quelle caratteristiche di cui abbiamo già detto: nessun grave contrasto si deve verificare e tutte le richieste debbono avvenire nella serenità

più totale; la chiave per una buona esecuzione di questo lavoro è saper toccare il cavallo con la frusta nel punto giusto e nel momento opportuno (anticipando il movimento) e al tempo stesso possedere una mano elastica.

Ogni esercizio deve essere eseguito alle due mani e, quando si sarà acquisita la necessaria manualità, si potrà chiedere l'esecuzione di esercizi in movimento.

Inizialmente è preferibile che operino contemporaneamente due preparatori, in modo da dividere i compiti delle redini e della frusta. Si potranno così chiedere tutti i movimenti su due piste, esercizi specifici per la riunione, sino alla preparazione per il piaffer, ma le abilità richieste a questo livello di intervento non appartengono certo al livello dell'allievo di cui stiamo parlando.

Nel lavoro da terra, anche praticando i più semplici esercizi, si instaura un importante rapporto tra uomo e cavallo; nel toccare il cavallo in ogni sua parte, l'uomo ottiene fiducia e confidenza.

Il lavoro alla doppia longia, che abbiamo già preso in considerazione nel lavoro in circolo, se sviluppato in maneggio, offre il grande vantaggio di avere il cavallo nel corridoio formato dalle due redini (lavoro a redini lunghe), nella posizione ottimale (il preparatore è dietro il cavallo oppure dietro ma leggermente di lato, accanto all'anca interna) per richiedere impulso con l'ausilio della frusta.

Nel lavoro a doppia longia, come nel lavoro a terra, è preferibile usare una frusta da dressage di m. 1,50.

Le redini lunghe passano attraverso le campanelle laterali del fascione, pertanto l'effetto utilizzato sarà quello definito come redine diretta di opposizione. La scelta dell'altezza delle campanelle passanti modificherà parzialmente il vettore, come già abbiamo osservato a proposito delle redini utilizzate da James Fillis. Il passaggio di redini da destra a sinistra, o viceversa, può avvenire al di sopra della groppa - perdendo però l'inquadramento del treno posteriore - oppure appoggiando la redine esterna alla gamba sopra il garretto. Tale spostamento si rende necessario cambiando flessione, qualora il preparatore sia in posizione laterale.

La mano del preparatore, per lontana che sia dalla bocca del cavallo, deve essere sensibile e deve poter percepire la minima reazione, malgrado la mediazione delle campanelle. Le andature a cui svolgere il lavoro sono il passo e il piccolo trotto, in modo che il preparatore possa seguire il cavallo a piedi senza dover correre.

Si può alternare il lavoro sulla linea retta al lavoro in circolo, a seconda che il cavallo obbedisca più o meno bene agli aiuti delle redini. Con un cavallo lavorato alla doppia longia e con sufficiente esperienza, sono permesse tutte le figure e le andature.

Questa superficiale panoramica del lavoro del cavallo non montato ha il solo scopo di introdurre un capitolo importante nella formazione dell'allievo di livello avanzato. La sua capacità di intervento migliorerà, comprendendo intimamente il carattere, la personalità, i modi e i tempi di apprendimento del cavallo che monta. Al tempo stesso egli inizierà a divenire il preparatore dei propri cavalli.

I principi dell'apprendimento e le metodologie educative enunciate nella prima parte di questo testo torneranno utili nell'addestramento del cavallo. Molte tecnologie utilizzate per gli uomini potranno essere impiegate ma reinterpretate per il cavallo, in quanto i meccanismi mentali del cavallo sono diversi dai meccanismi logici e analogici impiegati dall'uomo.

Il condizionamento riflesso e quello strumentale permettono di ottenere convenzioni attraverso le quali viene espressa la richiesta e alle quali corrisponde un gesto; si realizza così l'apprendimento del gesto.

L'impiego dei rinforzi positivi e dei rinforzi negativi richiede un buon grado di sapienza e di tempismo, perché questi siano associati alle risposte. I rinforzi negativi non debbono essere confusi con la punizione.

La punizione è solo uno dei rinforzi negativi possibili. Il rinforzo negativo in genere può avvenire prima della reazione. La punizione viene sempre dopo. Anche per la punizione il tempismo riveste una grande importanza: se il cavallo viene allontanato dall'ostacolo dopo un rifiuto e poi colpito con il frustino, si punisce il movimento sbagliato, cioè viene punito l'allontanarsi dall'ostacolo, e non il fermarsi davanti a esso. In questo modo il cavallo è stato premiato, allontanandolo dall'ostacolo, per un'azione scorretta: il rifiuto. Successivamente è stato punito per un'azione corretta, l'allontanamento dal salto richiesto dal cavaliere. La punizione deve essere anche molto vicina nel tempo alla risposta scorretta, altrimenti non viene messa in relazione con questa.

Ciò detto non è possibile determinare con certezza in che misura incidano nel cavallo altre modalità di apprendimento, come ad esempio quella per imitazione. Di certo la modalità per "prove ed errori" trova applicazione nel salto scosso.

Per quanto concerne le motivazioni all'apprendimento, va detto che l'attività atletica produce un piacere sensoriale anche per il cavallo, anche se questa attività è condizionata dall'uomo; certamente meno è condizionata e più si richiama al movimento naturale, tanto più è appagante.

Nel lavoro richiesto al cavallo deve essere sempre mantenuta una condizione di piacevolezza. Una situazione di costrizione ottenuta con la forza o con mezzi meccanici non adeguati comporta una perdita del piacere del movimento e quindi un'opposizione.

Il principio di "equitazione naturale" nasce da questa considerazione: sfruttare, quale motivazione all'apprendimento, uno dei bisogni primari del cavallo, il movimento. Se si considera l'evoluzione delle capacità di apprendimento dei cavalli negli ultimi secoli, si può arrivare a due conclusioni che non si escludono: le tecniche di addestramento sono migliorate e un'evoluzione genetica della specie ha colto, nelle sue capacità di apprendimento, lo strumento di adattamento, quindi di conservazione. Questo sarebbe in linea con le tesi dell'etologo Conrad Lorenz, che asserisce come la maggior parte dei comportamenti è la conseguenza di una pre-programmazione a opera dei geni.

Il rinforzo alla motivazione è in ogni caso fondamentale.

Ogni risposta deve essere ricompensata con un rinforzo positivo: il cibo, particolarmente appetitoso. E' il rinforzo più facilmente comprensibile, al quale possono essere associate la carezza e la voce. Tale associazione permetterà di utilizzare la carezza come una ricompensa quando il cavaliere è in sella.

Un rinforzo importante è il riconoscimento che il cavallo percepisce di aver capito ed eseguito in modo soddisfacente quanto gli è stato chiesto.

Programma di lavoro e metodologie di allenamento

Prima di affrontare il tema dell'allenamento e il programma di lavoro, occorre ricordare quanto è stato detto nella prima parte a proposito degli apparati del corpo umano.

Essi sono del tutto simili a quelli del cavallo, pertanto il sistema di produzione energetico è lo stesso, sebbene vi siano differenze legate alla struttura degli apparati: ricordiamo l'incidenza del pendolo viscerale nel meccanismo della respirazione, che certo non è riproducibile in un "essere bipede".

Il cavallo è un atleta per eccellenza. A livello cardiaco, fra gli atleti-animali, è colui il quale presenta il rapporto peso cardiaco/peso corporeo maggiore. In riferimento all'aspetto cardiocircolatorio, significa che il cavallo ha un cuore molto grosso, con capacità di adattamento molto rapide.

Anche dal punto di vista respiratorio il cavallo ha grosse capacità perché ha un apparato respiratorio voluminoso, ha i polmoni grandi in rapporto alla massa corporea. Tuttavia la respirazione è il limite principale delle performance del cavallo sportivo, specialmente per i galoppatori e per i cavalli da completo. Sappiamo che la respirazione nel cavallo è condizionata dai tempi di galoppo e dalle sue fasi: il cavallo espira nel momento di allungamento e inspira nel momento di raccolta, per cui aumentando la frequenza dei passi aumenterà la frequenza respiratoria; aumentando la frequenza respiratoria, necessariamente diminuirà la possibilità di compiere un atto molto profondo e quindi diminuirà la capacità respiratoria stessa.

Questo consente di comprendere l'importanza dell'ampiezza della falcata: un cavallo con una falcata molto ampia di galoppo potrà mantenere un numero di passi limitato e un'ottimale frequenza respiratoria.

Abbiamo visto in precedenza che questa splendida "macchina atletica" che è il cavallo funziona con un sistema meccanico di leve in cui i protagonisti sono i muscoli con i tendini, agenti su una struttura solida che è lo scheletro, con le sue articolazioni e legamenti.

Come ogni macchina, anche il cavallo ha bisogno di carburante; il carburante che attiva il sistema meccanico muscolare deriva da una reazione chimica che trasforma gli alimenti in energia.

Ricordiamo ancora che i sistemi di produzione dell'energia (ATP) sono di tre tipi: sistema del creatinfosfato (anaerobica lattacida) il cui prodotto è consumato in secondi e che non produce scorie; il sistema anaerobico lattacido il cui prodotto è consumato in minuti e produce scorie; il sistema aerobico il cui prodotto è consumato in ore e non produce scorie.

Le scorte di creatin-fosfato sono molto ridotte, però si rigenerano in tempi relativamente rapidi (pochi minuti). Permettono sforzi di brevi intensità che non generano fatica. Nel sistema anaerobico sono bruciati gli zuccheri contenuti nei muscoli e in altri organi; tale combustione produce acido lattico il cui accumulo, con altre sostanze, causa un'incapacità del muscolo a contrarsi. E' un sistema che permette la produzione di notevoli quantità di energia in assenza di ossigeno. Viene utilizzato per sforzi intensi di breve durata. Non è la quantità di carburante a limitarne la durata, ma la quantità di tossine prodotte. Nella produzione di energia con il sistema aerobico, vengono bruciati in presenza di ossigeno i grassi e, in misura minore, le proteine; la produzione residua è di acqua e anidride carbonica.

Un cavallo in corsa tra i 400 e 1200 metri esegue un lavoro anaerobico; in concorso ippico e in cross esegue un misto di aerobico e anaerobico; in una marcia e in dressage il lavoro è quasi esclusivamente aerobico.

Nel cavallo esistono due tipi di fibre muscolari: quelle a contrazione lenta, che hanno un metabolismo aerobico, e quelle a contrazione rapida, che a loro volta si suddividono in altamente ossidative (aerobiche) e scarsamente ossidative (anaerobiche).

Le prime sono impiegate nelle basse velocità, le veloci ossidative nelle medie, le veloci non ossidative nelle alte velocità. La proporzione dei diversi tipi di fibre muscolari è in relazione alla razza, all'età e al tipo di allenamento. Con un opportuno allenamento si può modificare il rapporto aerobico-anaerobico tra le fibre a contrazione rapida: le fibre veloci possono diventare lente. Come abbiamo già visto nella prima parte, il trasporto dell'ossigeno necessario al metabolismo aerobico avviene per mezzo del sistema respiratorio e del sistema cardiocircolatorio. Il cavallo a riposo compie 8-12 atti respiratori al minuto. In lavoro, al galoppo, la frequenza del respiro è pari a quella dei cicli di galoppo.

L'ossigeno inspirato e l'anidride espirata sono veicolati dal sangue. Per aumentare la fornitura di ossigeno il corpo dispone di vari sistemi: aumentare il flusso del sangue oppure aumentare la capacità di trasporto del sangue, aumentando i globuli rossi che a questo compito sono designati. Il primo sistema è molto veloce: il cuore pompa più sangue. A riposo il cuore ha 30-40 pulsazioni al minuto che possono diventare 240 in lavoro. Con l'allenamento il sistema può migliorare, ottimizzando l'espulsione del sangue dal cuore e quindi un maggior riempimento passivo, con il limite della frequenza: oltre i 240 battiti al minuto il cuore non ha il tempo di riempirsi completamente.

Il secondo sistema è più lento: con l'allenamento è possibile aumentare il numero di globuli rossi. Un loro aumento immediato si verifica con la contrazione della milza, dove sono contenuti un certo numero di globuli rossi di scorta.

La produzione di energia dovuta alla contrazione muscolare produce calore; la complessa serie di operazioni biochimiche necessarie alla vita ha bisogno di una temperatura costante. I meccanismi di termoregolazione sono l'irraggiamento, la sudorazione e l'espirazione.

Il sistema dell'irraggiamento funziona solo se c'è una differenza di qualche grado tra la temperatura interna e quella esterna.

Sudorazione ed espirazione comportano una perdita di liquidi e sali in essi contenuti; tale perdita altera la concentrazione del sangue che, più denso, è pompato dal cuore più faticosamente. E' molto importante favorire la termoregolazione del cavallo con aiuti esterni, come le docce.

Abbiamo così riassunto i meccanismi energetici e già da questi vediamo quello che è lo scopo principale dell'allenamento: portare a un miglioramento della prestazione al di sotto della soglia aerobica.

Il passaggio dal metabolismo aerobico a quello anaerobico avviene gradualmente con l'aumentare dell'intensità dello sforzo. Il valore di 4 mmol/l. di lattato prodotto a una frequenza cardiaca di circa 180 pulsazioni al minuto, viene considerato come la soglia aerobica: al di sotto di questo valore il lavoro è prevalentemente aerobico, al di sopra prevalentemente anaerobico.

Il massimo sforzo (velocità) che il cavallo è in grado di sviluppare entro la soglia aerobica indica il grado di allenamento raggiunto.

Prima di procedere a indicare i principi dell'allenamento è necessario porre attenzione alle sostanze indispensabili alla produzione di energia, ovvero occuparsi dell'alimentazione.

I carboidrati sono contenuti nei cereali come l'avena e l'orzo; sono tra le fonti di energia principali in quanto forniscono l'amido che viene degradato fino agli zuccheri (glicogeno) per essere poi assorbito dalla muscolatura e utilizzato. Sono facilmente digeribili e presentano quindi il vantaggio di non affaticare eccessivamente l'organismo con i processi digestivi. L'assunzione di una maggior quantità di carboidrati prima della prestazione sportiva, dopo un periodo in cui sarà stato fatto scendere il livello di assunzione degli stessi, consente di avere zuccheri in maggior disponibilità ma, per contro, pasti abbondanti di carboidrati causano nel cavallo un rapido aumento dei processi fermentativi nell'intestino, con relativa produzione di sostanze tossiche. Un sistema per ridurre questo rischio consiste nel dare numerosi pasti ridotti.

Le proteine sono maggiormente richieste dai puledri in accrescimento; nel cavallo adulto un eccesso di proteine causa un aumento del tasso di urea nel sangue. Le farine di soia, di carne e di pesce contengono proteine ad alto valore biologico.

La fibra assicura un normale svolgimento dei processi fermentativi intestinali, indispensabili per uno sviluppo della flora batterica utile nella produzione di sostanze energetiche. Il contenuto in fibra, offerto principalmente da fieno e paglia, deve corrispondere al 15-20% della razione.

I grassi sono un fattore importante nell'alimentazione del cavallo. Un loro aumento nella dieta stimola i muscoli a usare come carburante più grassi e meno zuccheri, con conseguente minor produzione di acido lattico e più lento esaurimento di glicogeno. L'apporto calorico, indispensabile in soggetti con forte consumo energetico, è meglio veicolato dai grassi che dai carboidrati. Utilizzare questi ultimi significherebbe dover aumentare considerevolmente il volume di cereali, con maggiori carichi nel processo digestivo, la necessaria riduzione di fibra e il rischio di problemi alla flora intestinale. L'apporto di grassi, in particolare di quelli acidi insaturi (olio di mais, acido linoleico), può essere quantificato in 200- 400 grammi al giorno.

Vitamine e sali minerali vengono ritenuti importanti supplementi alla dieta. Alcuni aminoacidi (carnitina e glicina) possono prevenire patologie muscolari nei cavalli sottoposti a impegni elevati. Ogni razione deve essere adeguata ai bisogni del soggetto e in particolare al carico di lavoro, con particolare riferimento al tipo di allenamento aerobico (fabbisogno di grassi), o anaerobico (fabbisogno di carboidrati). Nello stabilire il rapporto tra gli alimenti vanno tenute in considerazione la loro qualità, appetibilità e digeribilità.

Se il cereale maggiormente impiegato è l'avena, che ha un buon rapporto tra fibra, amido e proteine, ciò non significa che non possano essere utilizzati mangimi composti, purché rispondano alle esigenze del soggetto. Dopo questa indispensabile premessa, vediamo quali sono le capacità complessive da allenare in un atleta. Quelle che qui esaminiamo sono capacità condizionali, non le capacità tecniche. Le capacità tecniche sono quelle connesse con la qualità del movimento: elasticità e capacità coordinative.

• **Resistenza aerobica:**

E' la capacità di resistenza del cavallo a un lavoro di bassa intensità ma di lunga durata. Nell'allenamento, a una velocità costante non dannosa (per esempio il galoppo a 350 m./min.), si chiede un aumento graduale della durata, rimanendo entro la soglia dei 2 millimoli di lattato corrispondenti a circa 120-140 battiti cardiaci al minuto. Questo allenamento è la condizione di base senza la quale non si costruiscono le successive.

• **Potenza aerobica:**

E' la capacità di esprimere in forma aerobica la massima velocità possibile. In funzione dell'intensità richiesta dalla performance si tende a migliorare la prestazione al limite della soglia anaerobica di 4 millimoli di lattato. Lo si ottiene con brevi galoppi anche veloci, ripetuti e intervallati da pause di recupero.

Di solito in allenamento il carico dovrebbe essere leggermente superiore a quello di gara. Non c'è uno schema fisso e questo è l'aspetto affascinante dell'allenamento: un tecnico capace sa valutare i bisogni di ogni cavallo.

• **Potenza lattacida:**

E' la potenza in assoluto che noi vogliamo migliorare nel cavallo, anche con una forte produzione di acido lattico. Nell'allenamento si alternano a galoppi di breve intensità, aperture di fiato molto brevi; ogni ripetizione di questa sequenza è alternata da un recupero lungo effettuato al trotto.

Non tutti i cavalli però si adattano a questo tipo di esercizio e la pratica di questo allenamento può presentare numerosi effetti collaterali negativi.

- **Resistenza lattacida:**

Gli organi del cavallo vengono abituati a sopportare e smaltire grandi quantità di lattato, con scatti al galoppo veloce molto brevi ripetuti con una certa frequenza con altrettanto brevi intervalli. Solo cavalli impegnati nel concorso completo ai massimi livelli internazionali o nelle corse necessitano di un programma di allenamento intenso, finalizzato allo sviluppo di questa capacità. I rischi di questo allenamento molto difficile sono facilmente intuibili.

L'istruttore deve conoscere i principi dell'allenamento, ma deve soprattutto saper adeguare alle necessità della gara i criteri di allenamento con il primario intendimento di salvaguardare l'integrità del cavallo.

La seduta di allenamento si divide in una fase di riscaldamento, una fase di lavoro (di fondo, di velocità, interval training), una fase di raffreddamento e il riposo. In pratica si tratta di sviluppare rapidità o forza rapida o resistenza, dopo aver messo gli apparati nella miglior condizione per poter lavorare e infine riportare gradualmente gli apparati in una situazione di riposo, abbassando la temperatura del corpo e permettendo di metabolizzare l'acido lattico residuo. In una seduta di allenamento lo scopo è quello di portare il cavallo nelle migliori condizioni atletiche per sostenere lo sforzo di una competizione. Si tiene dunque conto del progredire nell'apprendimento del binomio, ma si devono considerare i carichi di lavoro e le fasi di riposo in modo da ottenere la migliore condizione in quel periodo. Dopo un allenamento o un ciclo di allenamenti il cavallo è stanco; la reazione dell'organismo è quella di ricostituire la forma; se l'allenamento successivo ripropone lo stesso carico, abbiamo come risultato il mantenimento della forma atletica del momento. Se l'allenamento produce stimoli progressivamente più intensi, dopo il decadimento il cavallo recupera per poter sopportare stimoli di intensità maggiore. Abbiamo come risultato l'evoluzione della forma atletica. Ovviamente nell'elaborazione di un programma di allenamento si dovranno tenere in considerazione le esigenze dell'istruzione e dell'addestramento.

Se nell'istruzione del cavaliere si ha la necessità di far fare un gran numero di percorsi all'allievo perché trovi l'insieme, in vista di un'impegnativa stagione di gare gli esercizi saranno diversi e i percorsi il cavallo dovrà farli in gara. Nel programmare un allenamento non si può non tenere conto del tempo necessario per il miglioramento tecnico del soggetto: l'ottima condizione fisica di un cavallo, che però disegna male un circolo, non consentirà di ottenere buoni risultati in un concorso completo. Nel programmare un lavoro per la resistenza o per la rapidità, si dovranno tenere in considerazione non solo le disponibilità energetiche, ma anche l'usura che questo allenamento può provocare alle strutture tendinee e articolari.

Scelta quindi dei terreni, ma anche mediazione tra due diverse esigenze.

Infine si dovranno tenere in considerazione le condizioni atletiche diverse richieste dalle specialità.

Insomma, elaborare un programma di allenamento tenendo conto delle molte variabili che intervengono nel definire gli obiettivi, non è facile. Nessun programma può essere generalizzato. Ogni tabella di allenamento deve essere studiata sul singolo soggetto.

Dressage

In questa disciplina i muscoli lavorano in condizione aerobica; all'esigenza di muscoli elastici per ampiezza e leggerezza dei movimenti è associata la necessità di potenziamento della muscolatura posteriore. La frequenza cardiaca oscilla tra i 60 e i 150 battiti al minuto. Un programma di allenamento per questa disciplina terrà in considerazione la preparazione tecnica con i relativi problemi di concentrazione e coordinazione, e meno l'aspetto della preparazione atletica che riguarda lo sviluppo della resistenza e della rapidità. Il lavoro di condizionamento cardiovascolare consiste in un progressivo aumento degli esercizi con frequenza di 3 o 4 volte alla settimana, alternati con periodi di adattamento di 2-3 settimane. I moduli della seduta di allenamento hanno una durata di 8'-12' alternati da pause di 3'-4'.

Salto Ostacoli

Nel concorso di salto il cavallo deve essere in grado di compiere movimenti veloci e rapidi che producono un lavoro tipicamente anaerobico, come nelle combinazioni, e un lavoro aerobico nel galoppo a media

velocità. Il lavoro di preparazione atletica deve tenere conto che in questa specialità la componente tecnica è essenziale. L'interval training può essere eseguito in maniera aerobica con velocità di 300 -400 m./min. su distanze di 500-800 m. dando lo stesso tempo di riposo del tempo dato per il lavoro; oppure su distanze più brevi con velocità sino a 500 m./min. con un intervallo di riposo pari al doppio del tempo di lavoro. Il lavoro sulla fila di ostacoli dentro-fuori con un progressivo aumento dell'altezza può essere considerato come un lavoro anaerobico di interval training, in cui il rapporto lavoro-riposo deve essere di 1 a 5. La frequenza di lavoro sul condizionamento deve essere di 3-4 volte alla settimana, con periodi di adattamento di 2-3 settimane.

Concorso Completo

Per il cavallo impegnato nelle categorie con steeple, il lavoro di condizione cardio vascolare è fondamentale e richiede un lungo periodo dedicato all'allenamento. Creata una buona resistenza, il lavoro specifico di velocità va fatto al 60% della velocità massima desiderata, con sedute di lavoro una o due volte alla settimana. La distanza finale desiderata deve essere frazionata in segmenti, da compiere in 2-3 minuti. I cavalli giovani necessitano di un intervallo lungo (10'), cavalli anziani possono averlo più breve (3'). Un monitoraggio effettuato attraverso il controllo delle frequenze cardiache può essere utile per determinare i carichi di lavoro e i tempi degli intervalli.

Tre fasi dell'allenamento

L'allenamento può essere suddiviso in tre fasi: periodo fondamentale, periodo speciale, periodo di riposo attivo.

- Il periodo fondamentale è la fase in cui si creano le condizioni ottimali: in questa fase deve essere adottato il principio della gradualità. Per il dressage e il salto ostacoli, nella stessa seduta di allenamento possono essere inserite le due parti: una relativa all'apprendimento tecnico, l'altra relativa allo sviluppo delle capacità condizionali.
- Il periodo speciale è quello che coincide con l'attività agonistica. La condizione, già ottenuta, in questo periodo deve essere mantenuta considerando il livello delle gare in scadenza: preparatorie, principali, obiettivo dell'anno. Nel corso di questa fase la condizione atletica non deve essere consumata, anzi deve continuare a crescere sino all'obiettivo principale. Va da sé che il numero delle gare programmabili in salto ostacoli e dressage da una parte, e in concorso completo dall'altra, è molto diverso: in completo poche gare di un giorno (one day) possono essere considerate preparatorie. Se la programmazione di gare, che consentono di mantenere la condizione, riesce difficile, si potrà ovviare riducendo il numero degli appuntamenti, oppure partecipando ogni tanto a categorie inferiori al livello richiesto dalle gare principali. Ovviamente, in questa fase della programmazione devono essere presi in considerazione i dettati regolamentari per quanto riguarda qualificazioni, selezioni o altro.
- Il periodo di riposo attivo, della durata di 3-4 settimane, ha per obiettivi la distensione del sistema nervoso, l'applicazione di cure fisioterapiche preventive, eventuali modifiche alla ferratura. In questo periodo l'intensità e il grado di difficoltà dell'allenamento sono molto bassi, pari al 50 -75% dei carichi massimi; gli esercizi sono diversi da quelli specifici, specie se ad alto contenuto tecnico, con prevalenza del lavoro di resistenza. In ogni caso deve essere previsto un periodo di super compensazione, in cui il carico di lavoro si riduce considerevolmente, in modo da ottimizzare le risorse prima delle gare principali. Il riposo è un momento molto importante dell'allenamento, specie nel periodo fondamentale. I piccoli danni che provoca lo sforzo sono riparati dall'organismo e queste riparazioni rendono più forti i tessuti. Il danno ovviamente deve avere un'entità facilmente riparabile; se così non fosse avremmo sbagliato la programmazione dell'intervento e allora avremmo a che fare con vere e proprie patologie, che riducono le capacità funzionali anziché migliorarle. Il riposo non deve essere solo fisico ma anche mentale; non significa chiudere il cavallo in box, ma farlo muovere al passo e al trotto tranquillamente.

L'agonismo

La competizione è un test per valutare il lavoro di preparazione svolto. E' un gioco in cui ci si confronta con i pari affermando un'aggressività, controllata dalle regole. E' un'occasione d'incontro.

Apparentemente tutti possono praticare la competizione, godendo dei suoi effetti positivi ed educativi; eppure molti allievi presentano numerose difficoltà psicologiche ad affrontare al meglio la gara e i loro cavalli sentono le tensioni del cavaliere, non dimostrando appieno le loro possibilità.

Nel corso di una competizione solo il 20-30% del tempo è dedicato a montare; il resto il concorrente lo passa ad aspettare, camminare, preparare il cavallo, pensare. C'è troppo tempo per pensare ai propri successi e ai propri insuccessi. Esiste una relazione tra ciò che passa per la testa del cavaliere e i suoi comportamenti. Se in questo lungo tempo si ha modo di pensare che non si è all'altezza della competizione che si dovrà affrontare, i comportamenti del cavaliere saranno indirizzati verso l'insuccesso. Questi tempi potrebbero essere meglio utilizzati per osservare i cavalieri migliori e trarre da questa osservazione stimoli di natura tecnica e psicologica. La qualità fondamentale per "un vincente" è quella di mantenersi a un livello superiore alle proprie capacità, in tutte le circostanze e qualunque sia la pressione del risultato da conseguire. Questa solidità mentale non è innata, la si può costruire adottando un atteggiamento mentale per il quale il livello della competizione coincide esattamente con l'immaginario riferito dalla mente. I punti da prendere in esame in modo isolato, che il cavaliere deve sviluppare sino ad essere qualità del suo comportamento, sono:

- La muscolatura deve essere in grado di tendersi e rilassarsi e si deve possedere questa sensazione.
- Il clima mentale ideale lo si trova facilmente quando non accadono contrattempi. Bisogna imparare a convivere con le avversità.
- Vi è una contraddizione difficile da dosare tra l'intensità, l'energia e la calma profonda, indispensabili a una buona performance.
- L'atteggiamento ottimista e positivo, l'entusiasmo sono indispensabili.
- Il piacere non deve essere provato se si monta bene, ma si deve montare bene perché si ha piacere. Non bisogna concentrarsi sul risultato, ma sulla tecnica necessaria per ottenerlo.
- Non si può comandare, forzandolo; un ottimo percorso viene da se.
- La fiducia in se stessi è indispensabile, ma deriva dalla preparazione fisica e tecnica.
- Il clima mentale ideale corrisponde a una coscienza del proprio corpo, capace di non rispondere ad alcuna distrazione.
- Ci si deve compiacere della capacità di controllo.

Le circostanze esterne possono essere vissute come elemento di aggressione di cui il cavaliere sarà vittima, ma un opportuno allenamento mentale potrà trasformare questa situazione in energia positiva. In primo luogo bisogna insegnare all'allievo a prendere coscienza delle proprie sensazioni, quindi a coltivare le proprie energie, poi a indirizzarle. Perché questo possa avvenire in tempi rapidi, la condizione fisica deve essere al meglio e le situazioni di gara debbono lasciare, specie al debutto, una sensazione piacevole.

Va poi considerato un altro fattore importante: anche in presenza di una intensa energia positiva, la tensione positiva forma una curva che può variare considerevolmente da soggetto a soggetto e dalla situazione di attesa. Per cui la massima tensione positiva, che indica la massima concentrazione, il punto ideale della forma fisica e mentale, può non coincidere con il momento della gara. L'allenamento mentale attraverso l'autocontrollo può determinare il momento di innalzamento della curva e, con il tempo, può renderla più ampia e più morbida. Il campo di prova e le attività che precedono la competizione andranno regolate tenendo in considerazione questa curva.

- **Gli interventi per migliorare la padronanza mentale e per migliorare la fiducia in se stessi, sono:**
 - Acquisire forza fisica e resistenza. L'immagine che il cavaliere ha di se stesso cambia in misura delle sue capacità fisiche.
 - Acquisire auto disciplina nell'allenamento mentale. La fiducia in se stessi deve essere guadagnata; il cavaliere deve essere convinto che dovrà pagare il diritto di possederla.

- Definire il concetto di risultato. Pensare che solo la vittoria sia la comprova dell'ottenimento del risultato è sbagliato. Deve essere ridefinito cosa il cavaliere deve considerare un successo.
- Visualizzare regolarmente la riuscita. Pensare in immagini le proprie competizioni con intensità. Non pensare per frasi, ma per immagini e sensazioni fisiche.
- Rivedere filmati di se stesso nelle condizioni migliori.
- Fare "come se". Camminare, respirare, comportarsi esprimendo fiducia in se stessi, anche se non viene spontaneo.

• **Per controllare la stimolazione (energia negativa):**

- Controllo della lucidità. Avvertendo un'accelerazione del battito cardiaco, (bocca secca), eseguire esercizi di rilassamento.
- Controllo della respirazione. Utilizzare la respirazione addominale e rallentare il ritmo respiratorio senza forzare.
- Allenamento al rilassamento progressivo. Rilassare, localizzando con il pensiero, una serie di muscoli per volta, dalla testa ai piedi. Istituire un rituale di rilassamento.
- Controllo del pensiero. Prima e durante la gara dirigere il proprio pensiero in senso positivo. Respingere ogni pensiero negativo. Amare la difficoltà e nel contempo ricollocarla al suo posto: "ci sono miliardi di persone al mondo a cui non importa nulla se la mia gara andrà bene o male."

• **Per aumentare la concentrazione:**

- Imparare la calma: è un arma a doppio taglio perché in stato di calma eccessiva è difficile sviluppare energie positive.
- Montare al presente. La concentrazione è vivere il presente, azzerare il passato e il futuro e prendere coscienza dell'attuale condizione positiva.

• **Per accrescere la motivazione:**

- Fissare degli obiettivi facilmente raggiungibili, scriverli e periodicamente fare un censimento dei successi.
- Fare tutto affinché la giornata di gara sia piacevole.

Tale allenamento mentale ha valore a due condizioni: che l'istruttore sia un modello di quanto va stimolando e che il livello della competizione sia adeguato al binomio. Il programma di gare, specie quelle di debutto, deve essere fatto con una buona valutazione delle capacità del binomio, con un'attenta lettura del programma di gara. Il luogo della gara deve essere conosciuto dall'istruttore e, nell'esaminare il programma in relazione al campo, gli elementi che devono far decidere la scelta del concorso a cui iscriversi debbono essere di natura tecnica: fondo, percorso, formula di gara, giuria di quoziente tecnico elevato, in modo che costituiscano un'esperienza di valore per i binomio. Elementi secondari e quindi trascurabili sono la distanza del luogo, a meno che non sia eccessiva, e il montepremi.

Si deve ricordare che nel lavoro per obiettivi le gare non sono un episodio isolato, ma fanno parte di un programma che ha una finalità predefinita.

Un elemento secondario che però ha incidenza maggiore è il livello organizzativo della manifestazione: la possibilità di lavorare con calma senza tempi morti dipende dall'efficienza organizzativa. Anche se abbiamo detto che il risultato non deve essere confuso con la vittoria, è indiscutibile che vincere fa bene, e fa vincere ancora. Purché la vittoria sia ottenuta meritatamente, superando le difficoltà di un percorso adeguato o il giudizio di una giuria rigorosa. Le facili vittorie ottenute ricercando percorsi semplificati o giudizi compiacenti non permettono di lavorare per obiettivi in quanto il binomio, posto di fronte all'adeguato impegno della gara importante, rimarrà impressionato e deluso. In ogni caso questa ricerca del successo, dove è più facile, interromperà la crescita del binomio.

Nelle prime uscite in gara l'allievo deve essere a conoscenza dei meccanismi della gara; è importante che abbia già assistito a un certo numero di manifestazioni, che ne abbia già praticate nel suo centro e che conosca le principali regole che riguardano la sua categoria. L'organizzazione del trasporto del cavallo, della bardatura, la preparazione del cavallo deve essere effettuata dall'allievo, età permettendo, sotto il vigilante controllo dell'istruttore. Nulla deve essere dimenticato. Questa responsabilizzazione consente di entrare in quel clima di disciplina che sarà indispensabile in gara e, nel contempo, fa prendere coscienza dell'evento che ovviamente non

deve essere enfatizzato con inutili nervosismi. Le iscrizioni debbono essere fatte per tempo e con tutta la documentazione necessaria in modo da non correre rischi di esclusione. Programmare una gara e non poterla fare è un po' come essere eliminati senza aver potuto dimostrare il proprio valore.

L'istruttore è responsabile di questo compito come di tutta l'organizzazione della giornata: orario di arrivo, ordine di partenza o tabelle orarie, bardature corrette, numeri di testiera, ecc. Agli allievi più esperti e maturi l'istruttore potrà affidare compiti specifici per responsabilizzarli, ma sempre sotto la sua supervisione.

Concorso di Salto Ostacoli

Fase preliminare alla gara

Se il lavoro di preparazione e di allenamento è stato eseguito correttamente, nella settimana della gara si dovrà ridurre il carico di lavoro, concentrandosi su aspetti di preparazione tecnica. Questo in base al programma agonistico che è stato elaborato e quindi in base al ruolo che all'interno di questo programma ricopre la gara in questione: principale o preparatoria. Nei percorsi a medio livello, in ogni caso, cavallo e cavaliere debbono aver affrontato difficoltà di tracciato e di altezza degli ostacoli superiori a quelle richieste dalla competizione ma, in via generale, preparare la gara facendo eseguire grossi salti pochi giorni prima della scadenza non serve a nulla, se non a stancare e preoccupare il cavallo. Ogni cavallo merita un'attenzione particolare nella scelta della qualità e quantità di lavoro di questa fase.

Ricognizione del percorso

Prima di effettuare la ricognizione del percorso è necessario conoscere la formula di gara e avere esaminato il grafico del percorso. E' questo un momento molto importante, in cui vengono elaborate tutte le strategie di gara. Bisogna riuscire a ottenere dall'allievo la massima attenzione.

In primo luogo si prendono in esame gli elementi fondamentali di cui abbiamo parlato: tracciato, natura del terreno, tipologie di salto, costruzione degli ostacoli, loro disposizione sul terreno, giochi di luce, distanze delle linee e delle combinazioni, distanza dalle curve degli ostacoli isolati. Dopo aver eseguito un veloce primo giro considerando questi elementi, tempo permettendo se ne esegue un secondo elaborando le strategie di gara in relazione alla formula: come prendere la linea di partenza, in quale punto girare, quanti tempi mettere in una linea, come tagliare il traguardo.

Quando il tempo avrà una grossa incidenza nella formula di gara, si dovrà decidere dove prendere i rischi; in questo caso si potranno elaborare più ipotesi, scegliendo quella definitiva prima di entrare in campo, in base alla valutazione dei percorsi realizzati dai precedenti binomi e della conosciuta qualità dei binomi che partiranno dopo. Partecipare tra i primi cavalli nell'ordine di partenza non consente di applicare questa tattica. Si dovranno poi esaminare gli ostacoli di un eventuale barrage e predisporre una strategia su come affrontarlo. Se si montano più cavalli, si dovrà fare mente locale alle possibilità dei diversi soggetti, decidendo se sia più conveniente accorciare il tracciato o galoppare più velocemente o se sia possibile fare entrambe le cose. Insomma elaborare una strategia adeguata alle capacità del binomio.

In considerazione della natura del terreno può essere deciso l'uso dei ramponi: i ramponi posteriori in genere facilitano la presa al terreno e non hanno grosse contro indicazioni se non su terreni molto duri; i ramponi anteriori, invece, su terreni molto compatti possono creare delle sensazioni particolari nell'appoggio del piede, specie se il cavallo non è abituato, riducendo l'ampiezza delle falcate e determinando qualche esitazione nella battuta e nella ricezione. Il loro effetto varia alquanto in relazione alla forma e alla lunghezza. Sono da utilizzare su terreni scivolosi.

Nelle gare di debutto la massima attenzione deve essere posta sulla lineare esecuzione del tracciato, senza aggiungere troppi compiti come l'esecuzione in tempi prefissati di una linea, che di solito in questo genere di gare sono molto lunghe. Possono comunque essere date indicazioni su come comportarsi (riprendere o continuare) in relazione a come è avvenuto il primo salto. Terminata la ricognizione si farà ripetere all'allievo la successione dei salti indicando tipo e colore, i punti di riferimento ove girare, dove prendere la partenza, come superare l'arrivo; il tutto deve essere fatto senza guardare il percorso. Quindi si daranno precise indicazioni su come presentarsi in campo e dove salutare la giuria. Un ampio giro del campo prima di tagliare la linea di

partenza consente al cavallo di prendere confidenza con il campo (terreno e ambiente) e di prendere una buona velocità per affrontare il numero 1. Nelle gare di stile come nelle gare di precisione, l'allievo non deve modificare il suo modo di montare in soggezione del giudizio, ma deve affrontare il percorso per quel che sa fare; lo stile che dimostrerà sarà quello che gli è stato insegnato. Nella ricognizione non si fa lezione: si individuano le strategie migliori in base a quello che l'allievo è in grado di fare.

Campo di prova

Il campo di prova non è un luogo ove si pratica l'addestramento del cavallo, ma un luogo adibito al riscaldamento e all'esercizio necessario alla preparazione della gara. Dopo una prima parte dedicata al riscaldamento della muscolatura, che deve avvenire nella decontrazione, gli esercizi della seconda parte dovranno porre la maggiore attenzione al controllo: transizioni, piccoli salti in cadenza con poca velocità, piccole volte. Nella terza parte si eseguiranno dei salti in progressione sino alle altezze e alle larghezze previste dal programma di gara, in taluni casi poco meno, in altri poco più, secondo le esigenze del oggetto. Anche la quantità di salti necessaria varia da cavallo a cavallo, ma in via generale deve essere molto contenuta. Nella quarta parte si provvede al rilassamento: alcuni soggetti richiedono l'esecuzione di un salto positivo, ma che desti attenzione, immediatamente prima dell'ingresso in campo di gara, in modo da risvegliare la tensione positiva. La durata della permanenza in campo di prova non è quantificabile, molti fattori concorrono a determinarla: la nevrilità del cavallo e il suo allenamento; la temperatura (il freddo richiede una fase di riscaldamento più lunga), l'affollamento del campo (un eccessivo affollamento suggerisce di svolgere il lavoro di riscaldamento e di rilassamento altrove, se vi è un altro luogo disponibile); il terreno. La condizione ottimale si verifica quando il terreno del campo di prova è del tutto simile al terreno del campo di gara; ma capita assai di rado; in altro caso è preferibile che il campo di prova sia più soffice, ma quando è eccessivamente molle può indurre a limitare il lavoro al solo riscaldamento e pochissimi salti di modesta altezza, onde evitare di logorare inutilmente il cavallo.

All'allievo deve essere insegnato come comportarsi in campo di prova: tenere la pista a mano destra, guardare attorno, non tagliare la strada, non eseguire le transizioni sulla pista, "chiamare l'ostacolo" che si sta affrontando (nella direzione indicata dalle bandierine) e conoscere le norme regolamentari che sono da rispettare. La comunicazione verbale tra istruttore e allievo è ridotta al minimo indispensabile. Stabilire un rituale nello svolgimento del lavoro può essere di qualche utilità psicologica sia per il cavaliere che per il cavallo. Presentandosi alla porta del campo di gara l'allievo ripassa le strategie definite nella ricognizione, optando per la soluzione più opportuna di quelle ipotesi che erano rimaste in sospeso.

Dopo la gara

Nessun commento immediato, a caldo, ha il potere di essere interamente compreso. Il cavallo deve uscire sereno e disteso dal campo; se si avventa verso l'uscita il cavaliere eseguirà una volta e una transizione al passo immediatamente prima, deve poter essere lasciato a redini lunghe e ricompensato dello sforzo, indipendentemente dal risultato sul campo. Poi si provvederà a un lavoro di raffreddamento cercando un campo idoneo; l'allievo deve essere lasciato solo con il suo cavallo, così che possa meditare sul percorso. In tempi brevi l'istruttore lo raggiungerà e commenterà il percorso, evidenziando sia gli elementi positivi che negativi; potrà avvalersi per il commento di un eventuale filmato, tenendo conto dell'inattendibilità di questo per quanto riguarda l'analisi sottile degli aiuti. Nel caso di categorie a giudizio commenterà la scheda con i giudici e segnalerà all'allievo le note negative che hanno determinato i voti più bassi, indipendentemente dalla disparità di valutazione dei giudici. Dovrà essere l'istruttore a interpretare queste note e riferirle all'allievo, sulla base della sua conoscenza dei difetti e degli errori.

L'istruttore dovrà anche provvedere a organizzare la presenza in campo nell'eventuale premiazione, secondo le norme stabilite. Quando gli allievi partenti nella stessa categoria sono tanti, l'istruttore dovrà avere uno o più assistenti che gli permettano di svolgere i numerosi compiti che deve assolvere.

Concorso di Dressage

Fase preliminare alla gara

Quando la preparazione è giunta al livello dei grafici che si dovranno eseguire in gara, non resta che imparare il grafico ed eseguirlo in un rettangolo che abbia le stesse misure del rettangolo di gara. Tra il rettangolo 20X60 e quello da 20X40 cambiano i punti di riferimento per l'esecuzione dei movimenti. Non si deve insistere troppo sull'esecuzione del grafico: annoia il cavallo e potrebbe indurlo ad anticipare le transizioni. Una volta che il grafico è ben memorizzato, potranno essere perfezionati i singoli movimenti, inserendoli in successioni sempre diverse.

Nella preparazione delle riprese libere con musica (Kur) si debbono tenere in considerazione principalmente due elementi: che la successione dei movimenti rispetti i criteri di progressione e permetta di costruire una ripresa lineare nel tempo stabilito; che la scelta dei brani musicali, vari e ben miscelati, concordino con i movimenti e le transizioni della ripresa. E' opportuno farsi aiutare da chi ha esperienza in questo genere di coreografie.

Ricognizione del rettangolo

Consiste nel considerare il tipo di recinzione, la corretta disposizione delle lettere, dove sono posizionate le cabine rispetto al sole, ma soprattutto gli elementi esterni al rettangolo che potrebbero distrarre il cavallo, la possibilità di effettuare un giro attorno al rettangolo e la convenienza stabilita in base alla natura del fondo; infine il punto in cui fare l'ingresso che può determinare la scelta di venire da una linea retta o da un mezzo circolo.

Campo prova

Dopo una prima parte dedicata al riscaldamento, segue una parte dedicata all'esecuzione delle figure e delle transizioni della ripresa, quindi l'esecuzione del grafico della ripresa. Più che una fase di rilassamento, una parte del tempo prima di entrare nel rettangolo di gara dovrà essere dedicata alla concentrazione priva di tensioni emotive. Ciò si ottiene con esercizi che debbono essere adeguati al cavallo che si monta e a come questo vive la gara. In taluni soggetti la ricerca della regolarità al trotto o anche al galoppo può soddisfare questa esigenza; in altri, più freddi, una energica richiesta di impulso in una cadenza costante può ottenere lo stesso risultato; in altri ancora, transizioni passo medio/passo allungato raggiungono lo scopo senza inutili dispersioni di energie.

L'allievo ripassa mentalmente la ripresa, anche se ha appena fatto un test, immaginandola eseguita nel rettangolo di gara, così da orientarsi; controlla la sua tensione, applicando se necessario le tecniche di cui abbiamo parlato. La ripresa di addestramento, a differenza del percorso di salto, richiede una curva di tensione positiva più lunga e lucida in quanto i problemi si pongono per un periodo esteso, con tempi di reazione più lenti. La concentrazione deve essere al massimo grado per tutta la durata della ripresa.

L'istruttore è responsabile del controllo della bardatura prima dell'ingresso in rettangolo; toglierà per tempo fasce o stinchiere, concorderà il punto in cui l'allievo dovrà lasciare cadere la frusta, la mano a cui effettuare il giro esterno del rettangolo, le transizioni da effettuare nel giro e dove effettuarle, assisterà all'ingresso in rettangolo e all'esecuzione della ripresa.

Dopo la gara

Libertà d'incollatura. Eventuali esercizi di recupero saranno dedicati al cavallo. Il commento della prova sarà effettuato con le schede dei giudici, raffrontando le valutazioni diverse determinate dai diversi angoli visuali e dalle soggettività di giudizio. L'istruttore esamina e interpreta le note riportate sulle schede: il giudizio non deve essere ignorato anche perché determina la classifica, ma non deve essere il solo elemento per valutare la ripresa. Solo l'esame di molti giudizi ottenuti in molte riprese può dare un quadro obiettivo dei progressi raggiunti. In ogni caso è utile che l'istruttore si confronti con il giudice. Solo se le schede non fossero disponibili in tempi ragionevolmente brevi, si provvederà a un commento senza le valutazioni dei giudici; qualora ci si intendesse avvalere di un supporto video per il commento, si tenga in considerazione l'angolo visuale del cineoperatore.

Concorso Completo-prova di fondo

Fase preliminare

Il programma agonistico in concorso completo richiede un buon grado di esperienza e di conoscenza della condizione atletica del cavallo: le gare preparatorie sono le categorie programmate in uno o due giorni senza steeple, le gare principali sono quelle con steeple. Le gare di debutto sono sempre senza steeple.

Il programma di allenamento deve tenere conto di queste scadenze e deve portare il cavallo nelle condizioni ottimali per le gare con steeple, concedendo un periodo preliminare di recupero. Se escludiamo la preparazione alle gare di debutto del cavallo o dell'allievo, in campagna non si deve mai saltare molto, così le gare preparatorie diventano veri e propri test. Certo se queste vengono programmate sempre nello stesso posto, perdono molto del loro valore di verifica. Per la stessa ragione, svolgere un allenamento in campagna saltando sugli ostacoli che saranno affrontati in gara non è di alcuna utilità, in una logica di uscita del binomio. Nella preparazione, usufruendo delle palestre più varie, si saranno proposte le difficoltà che si dovranno affrontare in percorso ma nei giorni che precedono la gara tale pratica, oltre che antisportiva, non consente di avere una risposta credibile in termini di verifica per affrontare gare di maggior livello.

Preparazione alle ispezioni veterinarie

Nelle gare con steeple e in alcune gare ridotte sono previste ispezioni veterinarie che debbono essere debitamente preparate. Il cavallo si deve presentare alle ispezioni dimostrando salute e forza atletica: una condizione fisica che viene rivelata dall'andatura al trotto su un fondo duro appositamente adibito. Ogni cavallo richiede un riscaldamento specifico per preparare l'ispezione: alcuni richiedono un lavoro alla corda o montati, altri un lungo riscaldamento al passo. L'istruttore deve impartire precise indicazioni su come deve essere effettuata la presentazione del cavallo a mano. Piazzato, in alt, di profilo alla giuria, la testa rivolta verso la pista su cui dovrà trottare, il cavaliere lo tiene con le due mani alle redini vicino agli anelli, in una mano l'avanzo delle redini; nel fare questo si pone di fronte al cavallo. Su indicazione della giuria si affiancherà alla spalla sinistra del cavallo e dopo qualche tempo di passo lo inciterà a trottare lasciando le redini lunghe, sino al termine della pista; mantenendo la posizione girerà a mano destra al passo attorno all'indicatore (vaso di fiori o altro) e sulla dirittura tornerà al trotto verso la giuria. Cavallo e cavaliere devono aver provato il rituale dell'ispezione sino a ottenere che il cavallo trotti senza eccessive tensioni e soprattutto con buon impulso; nella preparazione il cavaliere può essere dotato di una frusta da dressage. La preparazione alla terza ispezione, quella che ammette al concorso ippico conclusivo, richiede un periodo di riscaldamento più lento e lungo in ragione dell'acido lattico ancora presente dopo lo sforzo del giorno precedente; il cavallo deve essere accuratamente ripulito da pomate e crete. Le ispezioni hanno anche un aspetto coreografico che non deve essere sottovalutato: indica un rispetto per la manifestazione e la disciplina dell'atleta. Pertanto dovrà essere messa la massima cura nella toeletta del cavallo e nell'abbigliamento del cavaliere.

Ricognizione delle marce e dello steeple

Le gare in tre giorni consentono di organizzare le ricognizioni di tutte le fasi della prova di fondo con la dovuta accuratezza; sebbene l'attenzione maggiore sia data alla ricognizione del cross, non debbono essere trascurate le marce e lo steeple. L'istruttore deve seguire queste ricognizioni e, nell'impossibilità di farlo (un numero elevato di allievi da seguire nella prima prova), deve aver provveduto a una ricognizione preliminare, così da evidenziare agli allievi i punti su cui fare attenzione nel corso della ricognizione:

passaggi obbligati, terreno, punti di riferimento. Perdersi in marcia o, peggio, dimenticare un passaggio obbligato, pregiudica la gara. Sarà elaborata una tabella dei tempi relativa alle paline chilometriche in modo che, per esempio, l'allievo sappia che al chilometro 1 deve registrare sul cronometro (che avrà fatto partire alla partenza) il tempo, ad esempio di 4'32". Se il tempo dovesse essere superiore a quello programmato sulla tabella dovrà aumentare la velocità, se il tempo dovesse essere decisamente inferiore potrà rallentare; l'obiettivo è rimanere nel tempo senza affaticare il cavallo: è quindi meglio prendere qualche vantaggio che un ritardo.

La prima marcia deve essere iniziata evitando contrasti. Con cavalli un po' irruenti, che vorrebbero subito prendere il galoppo, si potrà accettare qualche tempo di tale andatura e riportare in poche decine di metri il cavallo alla calma. I contrasti consumano energia molto più di qualche tempo di galoppo; è evidente che il

cavallo deve avere una preparazione tale per cui possa affrontare le marce senza disperdere eccessive energie. Qualora si arrivasse in anticipo rispetto alla partenza dello steeple, si tiene il cavallo in un passo attivo.

Per quanto riguarda lo steeple devono essere esaminati terreno e tracciato in modo da percorrere meno terreno, conservando velocità nell'impostare le curve. Come abbiamo visto negli esercizi di preparazione proposti, il cavallo non deve essere incitato a prendere subito la massima velocità, ma entrare gradualmente nella velocità. Può essere stabilito un intertempo misurando il tracciato con la rotella metrica e trovando uno o più punti di riferimento con analogo sistema a quello adottato nelle marce; ma un buon allenamento alle cadenze consentirà agevolmente di rimanere nel tempo senza richiedere velocità eccessive. Al termine dello steeple si continua nella seconda marcia senza brusche transizioni.

Ricognizione del cross

La prima ricognizione nelle categorie in tre giorni avviene almeno due giorni prima della gara; in questa prima ricognizione si prende conoscenza del tracciato, delle altimetrie, della natura del terreno e del paesaggio, della natura degli ostacoli. Si valutano in particolare le tecniche con cui affrontare gli ostacoli, esaminando attentamente vie dirette e alternative od opzioni. La seconda ricognizione deve essere effettuata, se possibile, nelle condizioni di luce della gara per vedere quali giochi d'ombra e riflessi caratterizzano i salti del tracciato; ciò ha un'importanza relativa se il cielo è coperto, ma ha grande importanza se è soleggiato. In questa ricognizione viene misurato il tracciato con una rotella metrica, viene stabilita la strada più breve e conveniente per collegare un salto con l'altro, senza trascurare i passaggi obbligati. Vengono presi punti di riferimento per stabilire intertempi indispensabili alla strategia di gara. Per stabilire intertempi corretti bisogna considerare le altimetrie, la presenza di girate che riducono la velocità (in un bosco, per esempio), la necessità di affrontare alcuni salti al trotto, le zone ove appare conveniente aumentare la velocità. Si elabora una prima strategia di gara esaminando quanto, prima e dopo ogni ostacolo, può condizionare l'avvicinamento e la ricezione, nonché lo stesso sviluppo del salto. Questo aspetto è molto importante anche per ottimizzare lo sforzo del cavallo, evitando che arrivi troppo stanco agli ultimi salti. La terza ricognizione deve avvenire il più possibile vicina alla gara e, quando è possibile, durante la gara: per riesaminare le condizioni del terreno in relazione ai fattori meteorologici e confermare o modificare la strategia di gara. Tre ricognizioni che possono diventare anche di più in relazione alle difficoltà: tanto è maggiore la conoscenza del terreno, quanta più sicurezza sarà posta nell'affrontare la gara. E' evidente che in alcuni concorsi di una giornata è difficile trovare il tempo per effettuare più di due ricognizioni del percorso. Nelle primissime gare di debutto non dovrà essere posto l'assillo del tempo; non saranno quindi rilevati intertempi e le indicazioni sulla velocità saranno date sempre in relazione al tracciato sulla base della confidenza che l'allievo avrà ottenuto con questa.

Campo prova - 10 minuti

Il campo di prova, nelle categorie senza steeple, ha lo scopo di effettuare un opportuno riscaldamento e prendere confidenza con l'ambiente circostante. Anche se il lavoro di riscaldamento può essere effettuato in campo in sabbia, è preferibile che il cavallo si muova in campagna ed esegua alcuni semplicissimi salti naturali prima di prendere la partenza per il cross. Tale necessità non si presenta nelle gare con steeple dove il cavallo ha già saltato su terreno naturale, ha effettuato il riscaldamento e ottenuto buona confidenza con il territorio nelle marce. Al contrario, in queste prove i dieci minuti della seconda ispezione veterinaria debbono essere impiegati per una serie di controlli e di interventi atti a mettere il cavallo nelle migliori condizioni per affrontare il cross. E' la situazione dove è più importante la presenza dell'istruttore, il quale non solo assiste l'allievo e lo incoraggia, ma riceve dall'ispezione del veterinario utili informazioni sulla preparazione del cavallo. Nei dieci minuti si provvede al controllo della ferratura; l'allievo fa piede a terra, le cinghie della sella vengono allentate, dopo poco può essere tolta la sella; si eseguono spugnature allo scopo di aiutare la termoregolazione; si controllano le protezioni e la bardatura. Nessuna apprensione deve essere trasmessa all'allievo, non devono essere modificate le strategie di gara se non in casi gravissimi (grave modificazione della natura del terreno in seguito a piogge torrenziali - soppressione di un ostacolo, ecc.). Il cavaliere deve essere di nuovo in sella con qualche minuto di anticipo rispetto alla partenza del cross e deve far camminare il cavallo, per evitare il raffreddamento della muscolatura. Nella preparazione per un concorso completo si deve mettere in conto una discreta

responsabilizzazione dell'allievo, che deve agire da solo per un tempo abbastanza lungo e con una incidenza di imprevisti abbastanza elevata. La sua curva di tensione positiva deve essere sufficientemente ampia; deve quindi essere fatto un allenamento fisico e mentale adeguato alla resistenza richiesta. La maggior parte degli errori che si verificano (sbagliare il percorso, affrontare un ostacolo in modo tecnicamente scorretto, frustare un cavallo esausto, ecc.) sono dovuti all'incapacità di mantenere la concentrazione in situazioni psicofisiche critiche e possono trasformare in pericolosa una prova che pericolosa non lo è per nulla. In questa disciplina la capacità di valutazione dell'istruttore è fondamentale e, per i compiti che richiede, è la disciplina di maggiore valore formativo.

Dopo la gara

Al termine del cross il cavaliere deve continuare sulla linea retta, riportando il cavallo gradualmente al trotto: inizia subito una fase di raffreddamento che, specie nei casi di concorsi con steeple, richiede tempo. Il cavallo deve essere riportato ai valori normali di uno stato di riposo, attraverso il movimento.

Controllate le condizioni generali (graffi, contusioni o altro), si provvede a garantire ristoro, cure e riposo di buona qualità, prevedendo anche qualche tempo di passo a mano prima del riposo notturno. Il giorno successivo, nei casi di gare senza steeple, si dovrà garantire un'attività leggera. In completo sono rari i casi in cui si può osservare il binomio in tutto lo svolgimento del cross; pertanto si possono disporre capaci assistenti nei punti di maggior difficoltà, in modo da avere una relazione sull'accaduto, che deve trovare riscontro nell'autoanalisi del cavaliere. In particolare è importante osservare se sono state rispettate le strategie di gara e con quale effetto. In caso di contestazione con le osservazioni di un giudice all'ostacolo, l'istruttore deve assumere un atteggiamento di equidistanza senza per questo diffidare del proprio allievo, ma considerando che la tensione negativa può avere alterato nell'allievo il ricordo di una realtà; dovrà prodigarsi con il presidente di giuria perché si stabilisca la giusta interpretazione dei fatti.

ATTIVITA' con gli amatori

Con questo capitolo termina il nostro viaggio all'interno della professione dell'istruttore: abbiamo cercato di offrire un panorama abbastanza dettagliato delle conoscenze che deve possedere, delle responsabilità che deve assumere nello svolgere la sua professione e nel contempo abbiamo definito un programma di lavoro che utilizza la progressione e porta a lavorare per obiettivi. L'allievo di riferimento è stato il giovane nelle sue diverse fasce d'età, perché il giovane è colui su cui maggiormente si può costruire nella prospettiva sportiva; non va però dimenticato che il giovane è avviato a uno sport anche dall'educazione e dai comportamenti recepiti in famiglia.

Non va poi sottovalutato l'agonismo amatoriale degli adulti che per tanti motivi, non ultimo i costi dell'equitazione, costituisce una voce molto importante nell'attività dei centri ippici. L'adulto che si avvicina all'equitazione ha una forte motivazione e la sua maturità gli consente di apprezzare il valore di una buona istruzione; per contro il tempo disponibile e la prestanza atletica sono a volte scarse; sarebbe un grave errore impostare diversamente l'istruzione, offrire facili illusioni inventando scorciatoie che passano solo attraverso l'acquisto di cavalli di qualità ma che rimangono nelle condizioni migliori per breve tempo.

Alla mancanza di tempo si può sopperire facendo montare il cavallo a un giovane abile, frammentando gli obiettivi e dilazionandoli nel tempo; alla modesta condizione atletica si può sopperire diluendo i carichi di lavoro, insistendo molto sulla posizione in sella, condizionando il gesto con la sua ripetizione. L'adulto non deve essere considerato un allievo di serie B, ma si debbono adattare le tecnologie educative ai suoi mezzi e alle sue possibilità. Se i suoi progressi non marceranno alla stessa velocità dei più giovani, la sua maturità gli permetterà di comprenderne i motivi. Un rapporto franco e soddisfacente con "l'adulto" significa saper fare proposte adeguate per l'organizzazione del suo tempo libero. Non tutti trovano nell'agonismo la sola soddisfazione alle proprie aspettative nella pratica degli sport equestri. L'offerta di equitazione, anche quando è ben regolamentata, spesso non si propone al meglio, presentandosi sin dall'inizio come attività specialistica. Molti centri, che pure operano nell'ambito del primo approccio al cavallo, non sono in grado di accettare l'idea che in

una stessa famiglia il padre pratici la monta western, la madre si dedichi a passeggiate in sella inglese e il figlio voglia praticare la disciplina del salto ostacoli.

Difficilmente si può essere in grado di offrire specializzazioni così varie ed è umano che il professionista indirizzi il neofita verso la specialità in cui è competente. Si rischia peraltro di allontanare quanti vogliono praticare un'attività amatoriale e di creare ostacolo alla realizzazione di uno degli aspetti più significativi del nostro sport, rappresentato da un'occupazione del tempo libero che coinvolge tutti i componenti di uno stesso nucleo familiare. Con un po' di creatività nei programmi, utilizzando tecnici di altre discipline, stipulando convenzioni con centri di agriturismo, aggiornando le proprie conoscenze si può arrivare a soddisfare un maggior numero di domande e soprattutto ad ampliare il mondo degli appassionati del nostro sport e del cavallo in genere.

PARTE
SETTIMA
Riepilogo dei
principali concetti
di tecnica equestre
trattati

Riferiti al cavaliere

Confidenza

Fase fondamentale dell'istruzione a cavallo ove l'allievo conosce il cavallo e le sue andature e ricerca gli equilibri che gli sono indispensabili per stare in sella.

Responsabilizzazione

Fase dell'istruzione dove l'allievo impara ad occuparsi del suo cavallo, a prepararlo per la lezione. Conosce la bardatura e impara a metterla al cavallo.

Posizione

E' il modo di disporre le parti del corpo a cavallo. In base alle esigenze dinamiche del cavallo e quindi della staffatura si individuano tre posizioni principali: seduta, sollevata, da corsa. In base al livello di istruzione si individuano due posizioni: funzionale alla ricerca dell'equilibrio, di minimo sforzo e massimo impiego degli aiuti

Aderenza

Qualità della posizione, indispensabile per la ricerca dell'assetto; nella posizione seduta riguarda le natiche e le gambe, nella posizione sollevata le gambe.

Assetto

E' la capacità di adeguare le posizioni del cavaliere al movimento del cavallo, di modo che vi sia un costante equilibrio. E' definito dal rapporto ottimale tra il baricentro del cavallo e quello del cavaliere per consentire l'insieme.

Insieme

Qualità dell'assetto sviluppata per mezzo di una buona sensibilità del cavaliere: permette di inserirsi perfettamente nel movimento del cavallo evitando contrasti.

Contatto

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

Minima Conduzione

La capacità di fermare, spostare, far avanzare il cavallo nella direzione voluta. Con la minima conduzione si impara ad utilizzare gli aiuti in forma grezza. L'impiego degli aiuti è già attuato nella forma corretta.

Sensibilità

La qualità che permette di riconoscere con tutti gli organi di senso tutti i movimenti del cavallo.

Aiuti

Sono gli strumenti che il cavaliere possiede per comunicare la propria volontà al cavallo; i principali sono le gambe, il peso del corpo, le mani. Secondario perché non sempre utilizzabile: la voce. E' richiesta una condizione sufficiente di assetto per il loro utilizzo.

Le gambe

Stimolano il movimento, ne determinano la qualità. Contengono o stimolano gli spostamenti laterali. La loro azione ha un rapporto diretto con l'azione del posteriore del cavallo.

Il peso del corpo

Stimola lo spostamento laterale o longitudinale del baricentro del cavallo. Consente l'insieme. Agisce sempre.

Le mani

Dirigono o regolano il movimento, contribuendo a determinarne la qualità. Hanno un rapporto diretto con l'incollatura del cavallo e con le sue spalle.

Indipendenza degli aiuti

E' la capacità di agire con un singolo aiuto senza coinvolgere altre parti del corpo: è condizione indispensabile per ottenere la coordinazione.

Coordinazione degli aiuti

E' la capacità di porre in relazione tra loro più aiuti, indispensabile per comunicare efficacemente la propria volontà al cavallo.

Tempismo nell'impiego degli aiuti

E' la capacità di intervenire con ogni aiuto e con gli aiuti coordinati nel momento giusto, indispensabile per la precisione della risposta.

Intensità degli aiuti

E' la capacità di dosare l'azione di ogni aiuto, in base alla necessità richiesta. L'aiuto in base al grado di addestramento raggiunto deve essere il meno intenso possibile e dare il massimo della risposta.

Aiuti ausiliari

Sono tutti quei mezzi che moltiplicano le azioni degli aiuti (speroni frustino ecc.) o che in assenza o a sostegno degli aiuti condizionano l'impiego muscolare del cavallo ai fini del lavoro di addestramento (sistemi abbassatesta ecc.)

Messa in mano

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

Tatto Equestre

E' quella capacità del cavaliere che gli permette di avvertire l'efficacia dei suoi aiuti nella rispondenza del cavallo, che sa prevenire rigidità che si vanno innescando e che permette una perfetta comunione con il cavallo.

Riferiti al movimento del cavallo

Bilanciere

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

Levata

La fase in cui l'arto si alza dal terreno a conclusione della spinta.

Posata

La fase in cui l'arto si riceve sul terreno e prepara la spinta.

Battuta

Fase in cui l'arto è appoggiato al terreno e genera la spinta.

Sospensione

Fase in cui nessuno degli arti è appoggiato al terreno: più è lunga la sospensione, più il cavallo esprime impulso.

Falcata

Detta anche "tempo", è il ciclo concluso di uno schema di un'andatura. Si misura dalla battuta dell'arto con cui l'andatura prende l'avvio alla battuta successiva dello stesso arto.

Andature

Sono i modi con cui il cavallo si sposta nello spazio. Il cavallo dispone gli arti secondo tre schemi di posate, battute e levate: passo, trotto, galoppo.

Passo

Andatura camminata, senza fase di sospensione. Ogni passo conta quattro battute in cui i quattro arti alternano levate e posate coordinati tra loro in otto fasi. E' andatura basculata, ovvero che impiega il bilanciere per equilibrare il movimento in base ai poligoni di appoggio degli arti al terreno che sono variabili e simmetrici.

Trotto

Andatura saltata, in due battute per bipedi diagonali, il bilanciante contribuisce al movimento senza basculare anche in ragione dei poligoni di appoggio simmetrici.

Galoppo

Andatura saltata; ogni tempo di galoppo esprime tre battute: posteriore esterno, bipede diagonale esterno, anteriore interno. In alcuni galoppi veloci il bipede diagonale può essere disgiunto per un maggiore avanzamento dell'anteriore. Il bilanciante basculando contribuisce al movimento e all'equilibrio in relazione ai poligoni di appoggio variabili e non simmetrici.

Di lavoro

E' una modalità del trotto e del galoppo: il cavallo si porta avanti con falcate unif ormi ed elastiche, con le anche attive. Si presenta in buon equilibrio, nella mano, incollatura rilevata, fronte e naso poco più avanti ad una linea verticale; la nuca è il punto più alto.

Medie

E' una modalità del trotto e del galoppo: le falcate sono più ampie che nella modalità "di lavoro", il cavallo, nella mano si porta un po' più davanti alla verticale e nel contempo abbassa di poco l'incollatura rispetto alle andature di lavoro. Nel passo l'andatura media indica una buona attività con il cavallo nella mano.

Allungate

E' una modalità del passo del trotto e del galoppo: le falcate raggiungono il massimo dell'ampiezza possibile, l'incollatura si distende per quanto è necessario sebbene il cavallo rimanga nella mano.

Riunite

E' una modalità del passo del trotto e del galoppo. Il cavallo, con l'incollatura arrotondata e la linea frontale sulla verticale o poco più avanti, ha il posteriore grandemente impegnato sotto la massa, il che gli consente di portare più facilmente il suo peso. Le falcate sono più corte che nelle altre modalità, ma appare più leggero e più mobile.

Franchezza

E' una qualità delle andature rilevata dalla buona esecuzione delle posate delle battute e delle levate; è strettamente legata alla regolarità.

Ampiezza

L'ampiezza delle falcate si realizza con una buona sospensione ed è inversamente proporzionale alla frequenza delle battute.

Frequenza

La frequenza delle battute è stabilita dalla velocità del ritmo.

Ritmo

Il ritmo è determinato dall'intervallo tra le battute; quanto più è lento e quindi il movimento è meno frequente, tanto più è aerea la sospensione, quindi tanto maggiore è l'impulso. Il ritmo lento permette una maggiore ampiezza.

Ritmicità

La ritmicità è una qualità che denota il rispetto dello schema motorio delle andature.

Regolarità

E' l'isosincronia dei movimenti, la coordinazione tra levate e posate, i tempi di battuta uguali negli appoggi simmetrici. Ogni contravvenzione allo schema dell'andatura presa in esame implica una irregolarità.

Cadenza

Ritmo e regolarità associati danno vita ad una frequenza lenta che permane nelle diverse modalità in cui si esprimono le andature: tale proprietà si chiama cadenza.

Dal reg. Dressage: La cadenza è l'espressione della particolare armonia che un cavallo mostra quando si muove con regolarità, impulso ed equilibrio ben marcati. Il ritmo che un cavallo mantiene in tutte le sue andature è parte integrale della cadenza.

Velocità

La velocità è data dal tempo impiegato per percorrere uno spazio misurato.

Salto

E' un gesto del cavallo che staccandosi dal terreno supera un ostacolo; è costituito da tre fasi principali: la battuta, la parabola, la ricezione.

Battuta di salto

La battuta degli anteriori al terreno permette la raccolta dei posteriori che vanno ad imprimere la spinta necessaria a staccarsi dal terreno; l'incollatura si distende. La stessa battuta consente l'innalzamento dell'avantreno che lascia lo spazio ai posteriori che imprimeranno la spinta; l'incollatura si rileva.

Parabola

E' composta da due fasi: ascendente e discendente. Nella prima la massima distensione della colonna e la raccolta degli avambracci consente il passaggio del treno anteriore. Nella seconda, la distensione della colonna, l'apertura dell'articolazione dell'anca e la chiusura dell'articolazione della grassella, consentono il passaggio del posteriore.

Ricezione

Si ricevono gli anteriori in rapida successione: per secondo l'anteriore che dà il nome al galoppo; l'incollatura si distende. Segue una fase di sospensione per permettere ai posteriori di raggiungere il terreno e riprendere lo schema del galoppo; l'incollatura si rileva.

Impulso

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

Dal reg. Dressage: L'impulso è il termine impiegato per descrivere il trasmettere una energia propulsiva vibrante ed attiva, ma controllata, che si origina dalle anche e che anima il potenziale atletico del cavallo.

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

Spingere peso

E' la capacità del cavallo di spingere il proprio peso verso l'avanti conservando equilibrio. E' componente essenziale dell'impulso che si evidenzia particolarmente nelle andature allungate laddove è prevista una fase di sospensione.

Portare peso

E' la capacità del cavallo di spingere il proprio peso verso l'alto. E' componente essenziale dell'impulso che si evidenzia particolarmente nelle andature riunite laddove è prevista una fase di sospensione.

Appoggio

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

Sopra la mano

Grave difetto dell'appoggio: la testa alta, la schiena bassa che allontana il posteriore impediscono che si esprima l'impulso e che il movimento comunque prodotto possa essere efficacemente indirizzato.

Sotto la mano

Difetto di appoggio che vede il cavallo sottrarsi all'imboccatura per mezzo di una eccessiva flessione alla ganascia; spesso si accompagna ad un abbassamento della schiena che allontana il posteriore. Non consente una corretta espressione dell'impulso e che il movimento comunque prodotto possa essere efficacemente indirizzato.

Contro la mano

Difetto di appoggio in cui il cavallo carica il suo peso sull'avantreno e sull'imboccatura; il baricentro è molto avanzato. Non consente la leggerezza del treno anteriore e quindi l'impulso. Il movimento così prodotto non può essere efficacemente indirizzato e si esprime in condizione di scarso equilibrio.

Rispondenza

E' quella che determina l'efficacia dell'aiuto: la risposta all'aiuto può avere differenti gradi di qualità in base alla intensità che si è resa necessaria per avere una risposta.

Sottomissione

Strettamente legata all'impulso è una condizione di ottima rispondenza misurata dalla qualità dell'appoggio sull'imboccatura.

Dal reg. Dressage: la sottomissione non significa un assoggettamento cieco, bensì un'obbedienza dimostrata dall'attenzione, dalla buona volontà e dalla fiducia continua in tutta la condotta del cavallo, contemporaneamente all'armonia, alla leggerezza e alla fluidità nell'esecuzione dei singoli movimenti.

Il grado di sottomissione si manifesta anche nel modo in cui il cavallo accetta la briglia con un contatto leggero, morbido ed una nuca decontratta, non resistendo o sfuggendo alla mano del cavaliere, ciò che lo porta ad essere rispettivamente "davanti" o "dietro" la mano.

Cavallo Diritto

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

Cavallo piazzato

Nell'alt il cavallo sta diritto sui propri appiombi, gli arti appaiati.

Flessione laterale

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

Flessione alla nuca

Flessione della testa sul piano longitudinale (orizzontale) permessa dall'articolazione atlante - epistrofeo.

Essa deve avvenire senza coinvolgere il collo e senza che vi sia la pur minima rotazione della testa.

Indispensabile al piazzamento.

Flessione alla ganascia

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

Piazzamento

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

Cavallo rotondo

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

Mezza fermata

Risulta da una azione simultanea e coordinata dell'assetto, delle gambe e delle mani del cavaliere. Ha lo scopo di aumentare l'attenzione e l'equilibrio del cavallo prima dell'esecuzione di alcuni movimenti o di transizioni.

Le transizioni

I cambiamenti di andatura e velocità devono essere effettuati ad un punto prescritto, debbono avvenire in modo morbido e non brusco con il cavallo che mantiene equilibrio. Nella progressione queste ultime qualità debbono essere richieste prima della precisione.

Il galoppo rovescio

E' un movimento in cui il cavaliere, in una curva destra fa galoppare volontariamente il cavallo sul piede sinistro. Favorisce la decontrazione e in generale attiva grandemente tutta la muscolatura.

Movimenti laterali

In tutti i movimenti laterali non si devono verificare perdite di impulso o contrasti; il cavallo deve sempre avanzare e deve essere adottata una progressione nell'esecuzione che eviti i contrasti. Il lato interno è sempre quello determinato dalla flessione.

Cessione alla Gamba

Il cavallo diritto scavalca con gli arti interni, gli arti esterni; si creano così quattro linee lungo le quali si sviluppa il movimento. Esercizio che ginnastica la muscolatura delle spalle e delle anche, favorendo la coordinazione e l'elasticità dei movimenti.

Spalla in dentro

Il cavallo è leggermente piegato intorno alla gamba interna del cavaliere. L'arto anteriore del lato interno scavalca l'arto del lato esterno; il posteriore interno è allineato con l'anteriore esterno; si creano così tre linee lungo cui si sviluppa il movimento. Esercizio propedeutico alla riunione, il cavallo ad ogni passo deve impegnare il posteriore sotto la massa, movimento che non può eseguire senza abbassare l'anca corrispondente.

Groppa in fuori

Il cavallo è leggermente piegato intorno alla gamba del cavaliere. Gli arti del lato esterno scavalcano gli arti del lato interno. La flessione associata al movimento laterale ginnastica le anche, induce alla riunione.

Groppa in dentro

E' lo stesso movimento della groppa in fuori, solo che anziché la groppa al muro vi è la testa al muro.

Appoggiata

E' una variante dei precedenti movimenti eseguita nella diagonale anziché lungo la parete.

Passi indietro

I passi indietro sono un movimento retrogrado, simmetrico, nel quale gli arti si alzano e si posano per bipedi diagonali, i piedi devono sollevarsi in modo netto e i posteriori rimanere bene in linea. E' una verifica della capacità di portare peso, una ginnastica intensa per le anche e per la schiena.

Cambi di galoppo semplici

E' un cambio di piede nel quale il cavallo, dal galoppo, si mette immediatamente al passo; dopo due o al massimo tre passi deve ripartire al galoppo sull'altro piede. E' una verifica dell'equilibrio in una transizione complessa, prepara i cambi di galoppo in aria.

Cambi di galoppo in aria

E' un cambio di piede eseguito in stretta relazione con la fase di sospensione della falcata di galoppo.

Durante tutto il movimento il ritmo e l'equilibrio non devono variare. E' una abilità che il cavallo sportivo deve possedere.

Tipologie di salto

Ogni tipo di salto richiede un diverso svolgimento della parabola e di conseguenza una battuta che avviene, nel modo ottimale, ad una distanza determinata in relazione all'altezza. I principali tipi di ostacoli sono: verticali, larghi, senza altezza (fossi e riviere), in discesa, in salita, a scendere, a salire.

Area di battuta

E' l'area ottimale in cui il cavallo batte per ottenere una parabola centrata rispetto al salto che deve compiere. In piano tale area si riduce e si allontana dal salto quanto è maggiore l'altezza da superare.

Riferiti all'ambito di attività

Ripresa di addestramento

E' il grafico che deve essere eseguito alle andature e secondo i movimenti previsti, in un rettangolo di m 20 x 60 o ridotto m 20 x 40, delimitato da una bassa staccionata, ove i punti di riferimento sono indicati da lettere.

Percorso di S.O.

Composto da salti singoli, linee e combinazioni. I requisiti minimi che debbono essere sempre presenti nel cavallo e controllati dal cavaliere nell'esecuzione di un percorso sono: equilibrio, impulso e direzione.

Percorso di campagna

La fattura dei salti di campagna è la più varia, sebbene rispetti le tipologie sopra indicate. Ciò che caratterizza i salti di campagna è la presenza dei dislivelli, l'acqua (come elemento in cui si può verificare la battuta o la ricezione); e la velocità a cui devono essere affrontati.