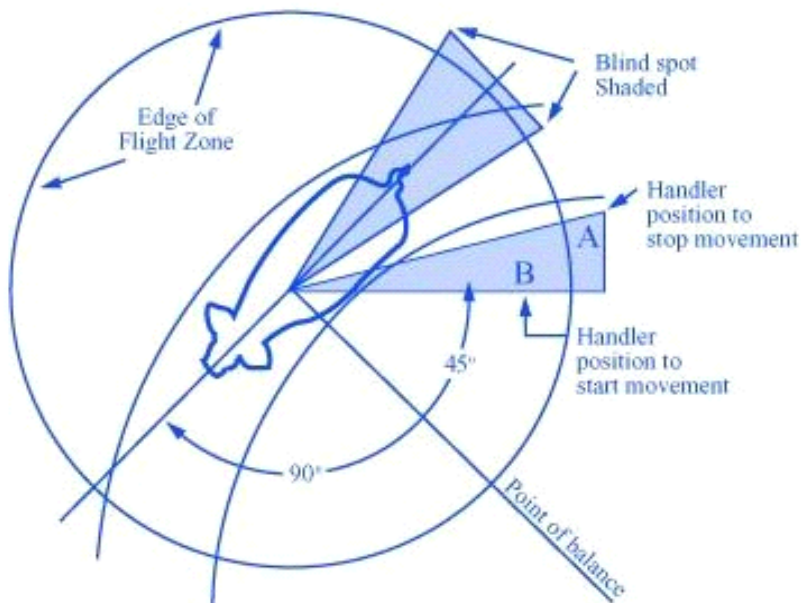


Notiziario di

EQUITAZIONE NATURALE



Ogni animale ha uno "spazio personale" che prende il nome di "flight zone" ed è un'area immaginaria intorno all'animale. Quando si entra all'interno della flight zone, l'animale reagirà e si allontanerà. La grandezza di quest'area dipende da razza dell'animale e dalla sua esperienza precedente. La conoscenza della flight zone può essere utilizzata per controllare il movimento di un singolo animale o di un gruppo.



SOMMARIO

Comunicazione e Vita sociale	2
Il cavaliere non è un passeggero	3
La topografia	4
L'assetto in campagna	5
Il guado	7
Agilità e Destrezza	8

COMUNICAZIONE E VITA SOCIALE

Segnali:
visivi
Olfattivi
tattili
uditivi
gustativi



INTERAZIONE AGONISTICA NEL CAVALLO



IL CAVALIERE NON E' UN PASSEGGERO

Nella classificazione fisiologica delle attività sportive (Dal Monte) gli sport equestri sono inseriti tra le attività di destrezza, in quanto le doti principali richieste per essere un buon atleta vengono individuate nel senso dell'equilibrio e nella coordinazione neuromotoria.

Dopo un addestramento lungo e complesso il cavaliere riesce ad affinare queste doti, trasformando dei movimenti inizialmente volontari in automatismi che consentono di stare in sella con una certa disinvoltura e di adattarsi alle diverse situazioni dinamiche equestri.

Tuttavia l'equitazione è una disciplina nella quale l'impegno muscolare a scopo posturale e direzionale non è trascurabile poichè l'atleta, sia in allenamento che in gara, è sottoposto a sollecitazioni che richiedono una attività muscolare normalmente submassimale, ma intervallata a fasi caratterizzate da contrazioni rapide nelle quali l'energia è fornita da fonti anaerobiche.

La necessità di mantenersi in equilibrio sulla sella, con il cavallo in movimento ed in condizioni spesso imprevedibili, richiede quindi un continuo adattamento posturale ed un impegno di grandi gruppi muscolari tra i quali i paravertebrali dorso-lombari, i muscoli addominali, i glutei, i flessori ed estensori della coscia e gli adduttori degli arti inferiori.

Sulla base di tali considerazioni ed allo scopo di verificare il livello di impegno fisico e metabolico del cavaliere durante l'attività sono state eseguite nel passato ricerche sperimentali per individuare l'entità dello sforzo, giungendo alla conclusione che il cavalcare, ed a maggior ragione l'equitazione sportiva, comporta un reale impegno fisico.

A conclusioni analoghe sono giunti vari ricercatori che hanno valutato l'andamento della frequenza cardiaca del cavaliere e del cavallo, nonché della lattacidemia e del consumo di ossigeno del cavaliere durante alcune fasi della prova di fondo di

La topografia

Le carte geografiche sono una rappresentazione stilizzata e convenzionale di vaste porzioni della superficie terrestre immaginata come vista da considerevole altezza (a volo d'uccello, si diceva in tempi preaviatori).

Le carte che rappresentano con maggiori particolari minori porzioni di superficie sono dette topografiche e risultano certamente le più utili alla pratica dell'equitazione e di campagna.

concorsi di completo a livello nazionale.

Le misurazioni effettuate hanno dimostrato un parallelo incremento della frequenza cardiaca in cavallo e cavaliere durante la prova, ed il raggiungimento di valori elevati che si mantengono a livello massimale per tutta la durata della fase di cross, la cui durata si protrae in genere oltre i 10 minuti. Le misurazioni della lattacidemia hanno mostrato incrementi fino a 7 millimoli per litro al termine del cross, valori che confermano un non trascurabile intervento del metabolismo lattacido ed il costante superamento della soglia anaerobica. Pur tenendo presenti gli effetti di fattori

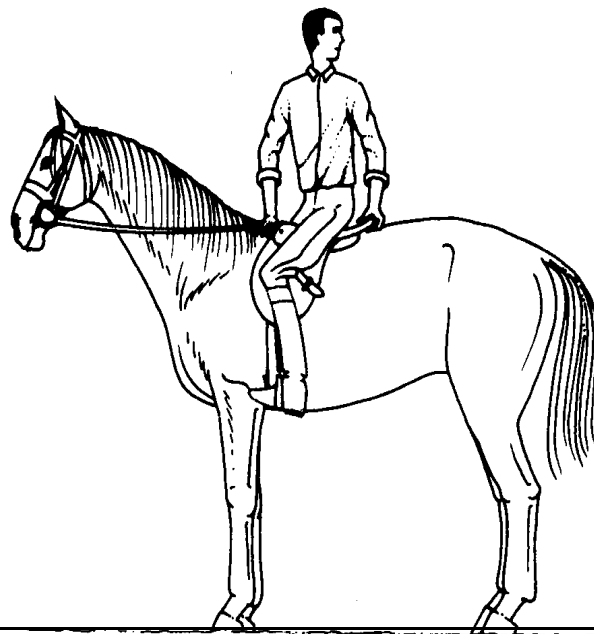
emozionali legati alla difficoltà ed al rischio prolungato della prova, che senza dubbio possono influenzare l'andamento della frequenza cardiaca, dobbiamo concludere che durante l'attività equestre esiste un importante impegno cardiaco e metabolico e che il cavaliere non è un semplice passeggero.

Queste ed altre considerazioni relative all'impegno fisico ed a fenomeni di affaticamento spesso rilevati nel cavaliere durante ed al termine di una gara portano alla conclusione che è di assoluta importanza, ai fini di un efficace rendimento agonistico, curare non solo l'aspetto tecnico ma anche quello fisico del cavaliere.

L'assetto in campagna

La pratica dell'equitazione in campagna, con i passaggi accidentati, se non difficili, con i suoli variabili, con gli ostacoli orizzontali e verticali, implica continui cambiamenti della posizione in sella del cavaliere che dovendo avvenire nel rispetto dell'assetto, comportano un uso della parte mobile del corpo non casuale, ma consapevole e finalizzato al mantenimento dell'equilibrio e l'accordo con il cavallo. Perciò durante la marcia sarà opportuno che il cavaliere ripensi frequentemente al suo assetto, per adeguarlo se necessario.

Dovendo voltarsi indietro, stringere maggiormente l'inforcatura (sia per avere una più salda presa, sia per non disturbare il cavallo con incongrui aiuti di gambe) ed afferrare la pauletta della sella con una mano (pollice sopra, le altre dita sotto, nel solco dorsale) per avere un appiglio diverso dalle redini in caso di movimenti bruschi ed imprevisti del cavallo

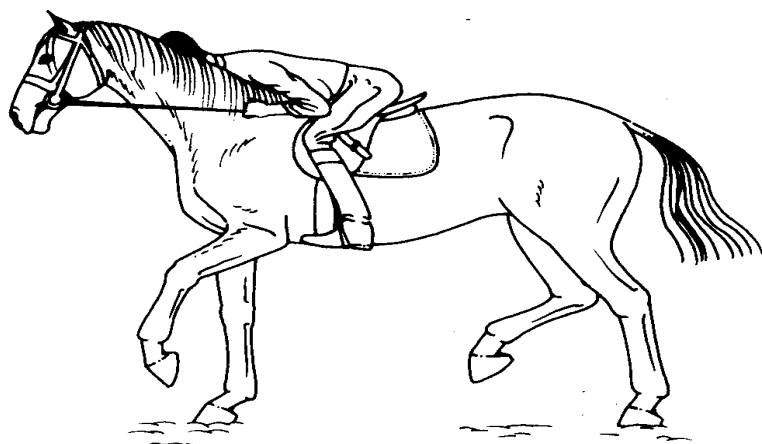


 TecSys s.r.l.

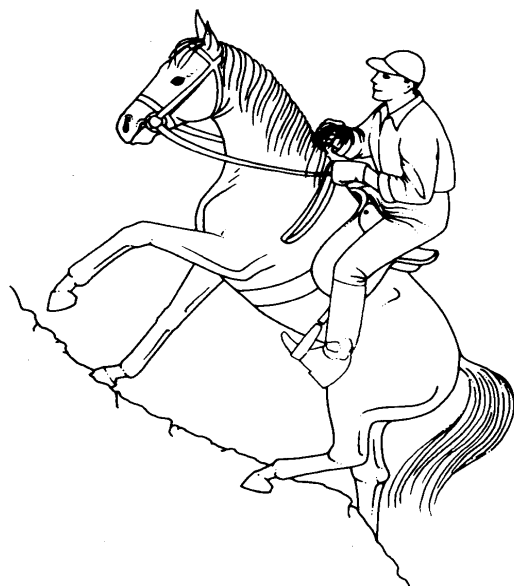
VIA E. MATTEI 13/G—35020 MASERA' DI PADOVA

TEL. 0498861519 -FAX 0498868120

EMAIL info@tecsys-srl.it www.tecsys-srl.it



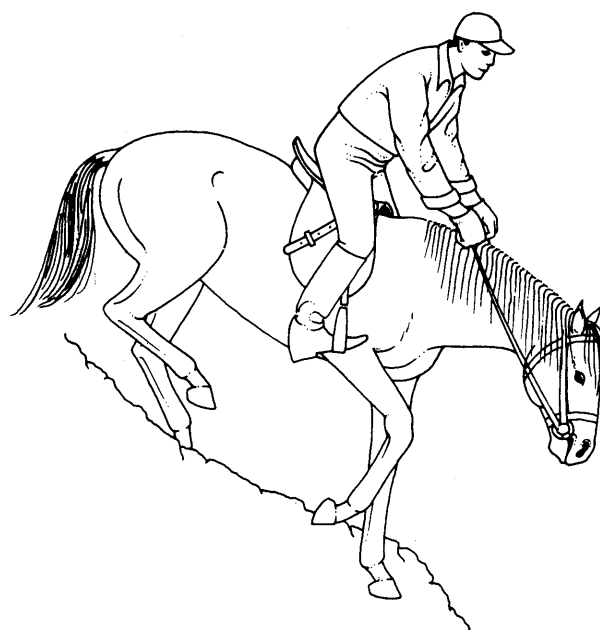
In salita e discesa, piu' che all'aumentare del pendenza, mai dovranno essere pendio, conservando le tre fondamentali liberta' del cavallo: nella loro bocca, collo, lombi, per posizione corretta permettendogli il movimento (non lasciandole



di bilanciere sulle staffe), ed evitandole l'incollatura e la spinta impegnando i muscoli dorso posteriori. Per ottenere questo il cavaliere deve in posizione di equilibrio fortificare il proprio assetto perpendicolare to affondando all'attrazione di progressivamente il tallone gravita' (quindi piu' o me-

no inclinato in avanti a seconda della maggiore o minore inclinazione del pendio da risalire).

Per strano che possa apparire ai neofiti, l'assetto in discesa non differisce da quello descritto per le salite, anche se sara' meno naturale e spontaneo adottarlo per la paura che erroneamente indurrebbe



scivolare all'indietro, e' sull'inforcatura che ci si deve reggere e non ad arretrare il busto per collocarlo sulla verticale rispetto al suolo e puntando di conseguenza sulle staffe. Tale atteggiamento interferirebbe con l'azione del cavallo in due punti nevralgici: i lombi e la bocca.

Attenzione a non piegarsi troppo in avanti

Il guado

Pur se esaltante, come tutte le difficoltà, il guado dovrebbe essere evitato ogni qualvolta si renda possibile una più sicura alternativa: sarà meno divertente per il cavaliere, ma certo meno pericoloso per il cavallo attraversare un fiume su di un ponte che cimentarsi in acque dai fondali ignoti.

Al di là dei semplici rigagnoli è dunque inopportuno avventurarsi in guadi sconosciuti, senza preventivamente esplorarli, possibilmente a piedi. La ricognizione inizierà dalla fine, con l'individuazione di un punto di facile approdo sulla sponda opposta, la cui determinazione è però necessaria alla ricerca del luogo di ingresso, da scegliersi a monte o a valle di seconda delle variabili di seguito riportate, comunque requisito preferenziale è l'essere dotato di una co-

moda rampa di ingresso, per consentire al cavallo un'immersione graduale. Il migliore guado è solido, compatto, ghiaioso sotto acque limpide, buono è anche il fondo sabbioso, **molto pericoloso** è invece il fondo formato da grossi ciottoloni arrotondati e sovrapposti dal disordinato movimento delle acque, resi spesso scivolosi dalle alghe e i muschi con il rischio di rimanere incastrati con il piede del cavallo fra un masso e l'altro.

Empiricamente si può indicare in 110 cm. la massima profondità guadabile da un cavallo di buona statura (160 cm. al garrese), oltre il cavallo sarebbe costretto a nuotare. Parallelamente la massima velocità delle acque sostenibile è di circa 2,5 m/sec. Dalla combinazione di queste due quantità possono aversi quattro casi determinanti ai fini della scelta



TecSys s.r.l.

VIA E. MATTEI 13/G—35020 MASERA' DI PADOVA

TEL. 0498861519 -FAX 0498868120

EMAIL info@tecsys-srl.it www.tecsys-srl.it

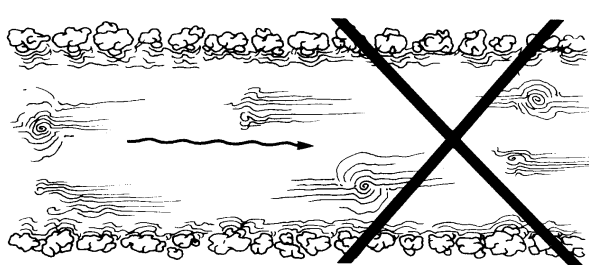
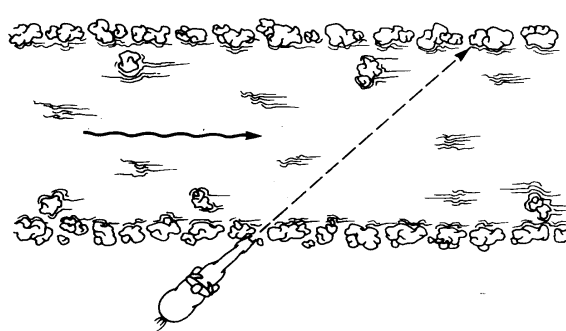
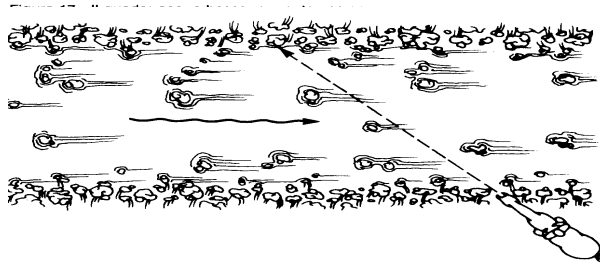
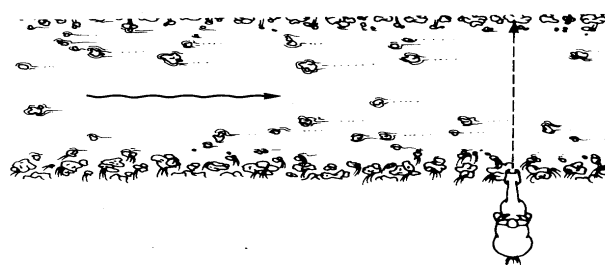
del punto di partenza in ordine di impiego crescente:

Acqua bassa, corrente scarsa, e' il caso piu' facile che puo' essere affrontato in qualsiasi direzione; la piu' economica e' la piu' breve, ossia la retta perpendicolare al corso d'acqua

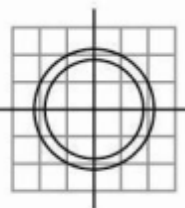
Acqua bassa, corrente sostenuta; il guado va affrontato diagonalmente controcorrente, quindi scegliendo un punto di partenza piu' basso di quello di approdo.

Acqua alta, corrente scarsa: pur restando al di sotto dell'indicato limite massimo di profondita' di mt. 1,1 la presa degli arti del cavallo sul fondo sara' in questo caso meno sicura che nei due precedenti; il punto di partenza dovra' quindi essere scelto convenientemente piu' a monte di quello d'approdo.

Acqua alta, corrente forte: non si guada cercare un ponte



PINATO IMPIANTI
TECNOLOGICI S.R.L.



AGILITA' E DESTREZZA

l'agilità

L'agilità è una delle qualità motorie di più difficile definizione, per quanto si possa dire che è vincolata ad un buon grado di destrezza generale, non si può affermare che l'agilità coincida con la destrezza. L'agilità è più che altro la fusione di tutte le qualità motorie, esaltate ai massimi livelli. Ne consegue che è in stretta dipendenza con il grado di sviluppo delle capacità di equilibrio e di coordinazione oltre che con la capacità di adeguarsi rapidamente alle situazioni spazio-temporali e quindi di avere buone doti di elasticità articolare e di velocità.

A questo punto si potrebbe definire l'agilità come la **capacità di accomodamento** a situazioni motorie nuove e complesse al fine di assimilarle in modo rapido ed efficace. L'incremento dell'agilità è relativamente semplice (soprattutto se si lavora con soggetti delle fasce d'età più basse), con il continuo apprendimento di nuovi gesti e con la partecipazione ad attività sportive sempre nuove. Particolarmente indicati risultano poi gli sport di squadra, dove è necessario prestare attenzione non solo ai propri gesti ma a quelli degli altri compagni di gioco, oltre che ad un oggetto in movimento (es.:la palla)

la destrezza

Anche la destrezza, come l'agilità, è il risultato di un lavoro di affinamento e di sviluppo delle altre qualità motorie e, se essere agili significa in un certo qual modo essere destri, non sempre è valido il contrario. La destrezza potrebbe quindi definirsi come il livello di assimilazione raggiunto in seguito all'accomodamento ad una determinata situazione motoria, intendendo per situazione motoria un gesto fondamentale per il tipo di lavoro che si compie. Lo sviluppo della destrezza, essendo quest'ultima il risultato dello sviluppo di tutte le altre qualità, si può perseguire in due modi: 1) attraverso l'incremento delle qualità fisiche e motorie indispensabili per lo svolgimento del gesto, con relativo sviluppo delle strutture mentali relative; 2) ripetizione del gesto tecnico, aggiungendo elementi che lo possano rendere più complesso (ad esempio una maggiore velocità).

