# GINNASTICA DEL CAVALLO

Milo Luxardo

Nella pratica di addestramento del cavallo si deve fare eseguire all'animale un ampia serie di esercizi ginnici.

Questi esercizi consistono nella corretta esecuzione delle più frequenti figure di maneggio, volta, mezza volta, allungate, raccorciate , transizioni a scendere e a salire etc. etc.

Il loro scopo è quello di addestrare il cavallo all'esecuzione sollecita e pronta dei comandi dati per assicurare un armonioso sviluppo muscolare e scheletrico. Non tratteremo in questa sede questi esercizi di base , ma ci dedicheremo a quelli di livello immediatamente superiore..

A tale scopo conviene specificare alcuni concetti:- Il cavallo non conosce lo scopo per cui lo si sottopone alla ginnastica, dunque non deve sentirla come una sofferenza ma come un normale lavoro:
- Il cavallo deve *accettare* l'esercizio in maniera rilassata e non opporvisi. Un esercizio eseguito da un cavallo contratto è inutile e spesso dannoso

- la progressione nell'esecuzione dell'esercizio deve essere graduale, e la *lotta* per imporlo, se necessaria ,deve essere breve ,minima ; in caso contrario, significa che l'esercizio è troppo difficile per il cavallo o che l'animale non è psicologicamente pronto a svolgerlo

- l'esercizio non deve essere troppo prolungato o ripetitivo, ma intenso quanto basta a generare fatica senza causare dolore, di durata tale da non dare fastidio o noia.

I sistemi brutali alla "**o ti pieghi o ti spacco**", oltre a essere biasimevoli da un punto di vista etico, si risolvono più spesso in un fallimento che in un successo.

- l'abilità dell'addestratore sta nel far compiere un determinato lavoro al cavallo senza maltrattarlo la punizione, se necessaria deve essere breve , immediata e misurata.

I cavalli tendono facilmente a spazientirsi, cosa che purtroppo capita spesso anche al cavaliere, il quale sfoga sul cavallo la rabbia dovuta alla propria incapacità.

Se un cavallo non riesce a fare un esercizio le ipotesi sono varie:

**a)** il cavallo non è pronto a fare l'esercizio per incapacità fisica o psichica, quindi conviene riprendere l'addestramento da un gradino inferiore

**b)** il cavaliere non sa convincere , **che è diverso da costringere**, il cavallo a compiere l'esercizio: manca di sensibilità e di capacità di dialogo;

**c)** il cavallo è incapace perché non è adatto a quel tipo di lavoro ; bisogna rinunciare a quel tipo di lavoro.

## Abbassamento dell'incollatura

L'abbassamento dell'incollatura consiste nel *cedere* progressivamente la mano in modo che il cavallo abbia la possibilità di distendere ed abbassare il collo in lavoro.

Con questo esercizio si ottiene un sovraccarico del treno anteriore ; il baricentro si sposta in avanti, facendo lavorare di più i muscoli che sostengono l'avantreno, i pettorali e i muscoli della spalla. Se l'esercizio è di breve durata e intervallato, i muscoli si svilupperanno ottenendo un alleggerimento dell'avantreno , una volta che l'incollatura ritorna nella posizione più corretta.

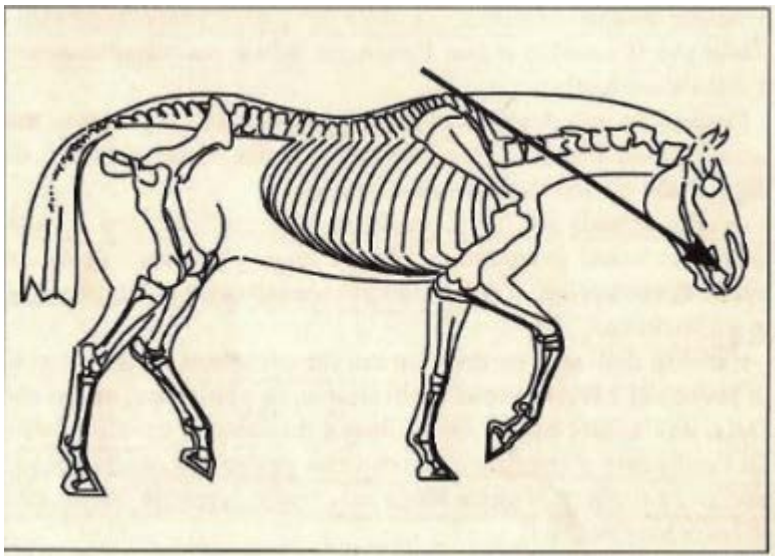

Fig. 1

Se però l'esercizio viene ripetuto in maniera eccessiva, si genera uno squilibrio continuo in avanti, con sovraccarico delle strutture tendinee e ossee dell'anteriore; l'abbassamento dell'incollatura provoca uno stiramento dei muscoli del dorso e un inarcamento delle vertebre dorsali, in particolare quelle che piu reggono il peso del cavaliere. Con l'inarcamento, la curvatura della volta(la schiena) che sostiene il peso aumenta, ottimizzandosi nella struttura portante. Specialmente nei cavalli giovani , l'abbassamento dell'incollatura viene frequentemente richiesto dallo stesso cavallo per *risistemare* il peso continuo sulla zona dorsale.

Se contemporaneamente all'abbassamento dell'incollatura, si vuole impegnare il posteriore, aumenta ulteriormente lo stiramento dei muscoli del dorso, mentre i muscoli addominali sono

costretti ad un lavoro maggiore per cercare di portare i posteriori sotto la massa del cavallo in contrasto con l'incollatura abbassata. In sostanza si tratta di un utile esercizio ginnico che distende la muscolatura del dorso e riposiziona le vertebre dorsali nella posizione piu naturale, lievemente a volta.

Bisogna stare attenti a non esagerare: un impegno troppo prolungato porta ad un sovraccarico del treno anteriore, con relativo squilibrio del cavallo, e a uno sforzo eccessivo dei muscoli dorsali quanto, con l'incollatura abbassata, i muscoli del dorso e quelli dei glutei lavorano in condizioni di massima tensione.

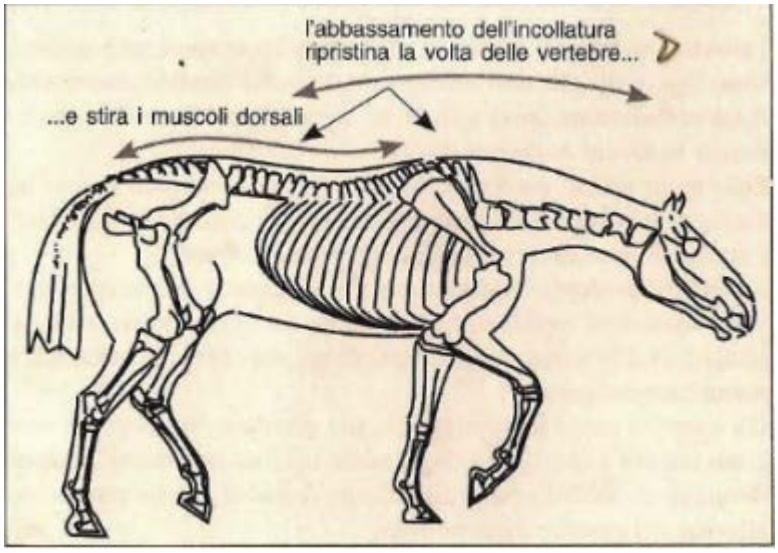


Fig. 2

E' un esercizio  che si potrebbe paragonare a uno stiramento che, come tale, deve essere breve anche se ripetuto e intervallato nelle diverse fasi di lavoro , specie  con i cavalli giovani

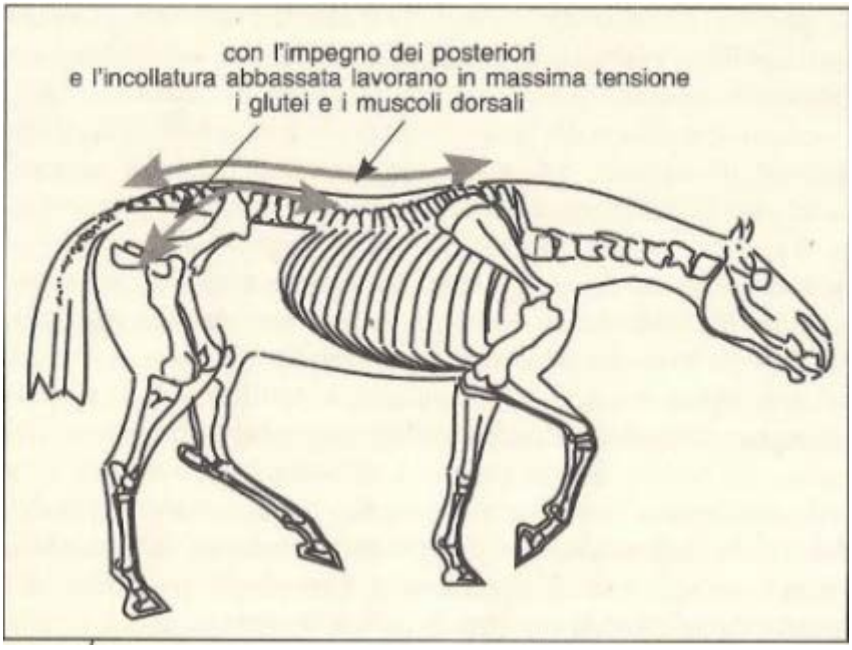
con l'impegno dei posteriori
e l'incollatura abbassata lavorano in massima tensione
i glutei e i muscoli dorsali

Fig. 3