

ENDURANCE

mo costretti a fare quando ci appoggiamo sulla sella con i glutei come su una sedia.

- Il ginocchio deve diventare il fulcro dei nostri movimenti. In caso contrario graviamo troppo con il peso sulle staffe e non riusciamo ad avere un giusto contatto con il corpo del cavallo e a sentire i suoi movimenti. Per imparare a mettere il peso sulle ginocchia mettiamo un foglio di carta tra queste e la sella e cerchiamo di non farlo cadere.

- Per tenere il ginocchio fermo nonostante i movimenti ondulatori e sussultori del cavallo utilizziamo il bacino. Ruotando il bacino da dietro in avanti e viceversa e mantenendolo sempre svincolato dalle gambe e dal busto riusciremo ad assecondare il cavallo restando con le ginocchia ferme. Il bacino, con la conseguente lieve escursione dell'articolazione del ginocchio, farà da ammortizzatore tra noi e il cavallo.
- Teniamo ferme le caviglie e i talloni bassi. In questo modo avremo un'ulteriore ammortizzatore dei movimenti verticali dell'andatura del cavallo e potremo notare addirittura che anche la nostra testa rimane ferma.



Questo tipo di assetto permette al cavaliere, ma soprattutto al cavallo, un notevole risparmio di energie fisiche.

Come i ciclisti

Possiamo fare un paragone con il ciclismo su mountain bike. Per affrontare una discesa tra su terreni accidentati, come sassi, rocce e buche, il ciclista si mette in equilibrio sui pedali con il sellino stretto tra le ginocchia - che sono alla stessa altezza - e lascia la bici libera di oscillare sull'asta dei pedali.

li. In questo modo le variazioni del terreno non incidono assolutamente sul busto del ciclista. Le braccia non devono esercitare alcuna pressione ma assecondare i movimenti del manubrio. Facendo pressione sul manubrio e aggrappandosi ad esso in cerca di equilibrio la bici non potrà muoversi liberamente e la caduta sarà certa. Così come il ciclista deve assecondare i movimenti del manubrio, allo stesso modo il cavaliere deve assecondare quelli della testa e del collo del cavallo senza aggrapparsi alle redini e cioè alla bocca per cercare l'equilibrio. Per essere veramente a contatto con il cavallo i piedi del cavaliere devono essere leggermente divaricati. Questo gli permette di aderire al cavallo non solo con la parte interna del ginocchio, ma anche con la parte interna della coscia e del polpaccio. In questo modo il cavaliere non interferisce con i movimenti del cavallo e, allo stesso tempo, ha un perfetto contatto con i suoi muscoli tanto da poter percepire ogni più piccolo movimento ed eventuali reazioni a stimoli esterni. Adottando questo assetto e utilizzando la sella giusta il nostro baricentro va a trovarsi in linea con gli staffili e cioè con il baricentro del cavallo, facilitandogli di molto i movimenti. La sella da endurance, di cui abbiamo parlato nel numero di agosto, è in-

fatti pensata per far sì che il baricentro del cavaliere sia sulla stessa linea degli staffili e cioè in linea con il baricentro del cavallo. In questa posizione il cavaliere affatica di meno il suo compagno di gara, cosa fondamentale in una disciplina in cui lo sforzo è prolungato per diverse ore.

Lavoro di gambe

Fiorucci monta per la maggior parte del tempo leggermente sollevato sulle staffe, ma anche quando siede rimane leggero. Il peso del cavaliere non si concentra tanto sul bacino, quanto sulle gambe. La schiena del cavaliere non viene sollecitata e quindi non fatica. La colonna vertebrale del cavaliere e quella del cavallo non subiscono colpi o pressioni. Questo si traduce in un notevole risparmio energetico per entrambi, fondamentale durante allenamenti e gare di molte ore. Ciò che lavora sono sostanzialmente i muscoli delle gambe e ancor più i legamenti. I muscoli sono sottoposti a contrazioni continue mentre siamo in sella, ma si tratta di contrazioni di ampiezza limitata. I legamenti, soprattutto quelli del ginocchio e del piede, sono quelli più sottoposti a sforzo perché non si rilassano mai. Per questo motivo dovremo avere pazienza e aspettare qualche mese prima di poter scendere di sella sen-

za dolorini o dolori. Un po' alla volta però ci abitueremo e tutto diventerà naturale.

Libero e nel suo equilibrio

Il cavallo deve potersi muovere come farebbe in natura, senza lo squilibrio portato dal cavaliere. Un cavallo che si muove nel suo equilibrio naturale è più agile e può risolvere da solo e velocemente problemi di equilibrio, perché può usufruire di tutto il suo corpo senza che questo sia sbilanciato dal cavaliere. Proviamo ad immaginare, infatti, cosa dev'essere per un cavallo portare in sella per ore, magari su terreni pieni di dislivelli, qualcuno che, pur senza volerlo, lo squilibra continuamente con il suo peso e i suoi movimenti. Il cavallo dovrà compiere uno sforzo doppio. Oltre che preoccuparsi di amministrare le sue energie, infatti, dovrà anche rientrare nel suo equilibrio ogni volta che il cavaliere lo allontana da esso. Il segreto per rendere più facile il suo lavoro sta nell'adottare un assetto che lo faccia sentire libero nei movimenti. L'assetto suggerito da Fausto Fiorucci ci permette di essere sempre con il cavallo, ma in maniera leggermente distante, svincolata da lui. In questo modo lo aiutiamo a rimanere sempre nel suo equilibrio e allo stesso tempo siamo più sicuri in sella anche in caso di scatti improvvisi da parte del cavallo.



La posizione del cavaliere in sella permette al cavallo di essere libero di muoversi nel suo equilibrio anche su terreni difficili.



Sedendoci dove la schiena del cavallo è più forte, cioè più avanti, gli risparmieremo futuri acciacchi.

In salita e in discesa

Essere nel baricentro del cavallo è importante anche nelle salite e nelle discese. La parola d'ordine è montare sempre come quando si è in pianura e cioè stando perpendicolari al terreno e al cavallo. In salita spesso si fa l'errore di mandare le spalle troppo avanti con l'intenzione di alleggerire la schiena e le reni del cavallo. Se esageriamo nel piegarci e nel farlo portiamo i piedi indietro non potremo più essere in equilibrio e nel baricentro e finiremo per gravare con il nostro peso sulle spalle del cavallo e di impedirgli i movimenti.

GLI ESERCIZI PER IL CAVALIERE

Questo assetto, ovviamente, non si improvvisa. Cercare di adottarlo da un giorno all'altro può essere molto faticoso e controproducente. I cambiamenti vanno fatti con lentezza in modo da permettere al nostro corpo di rinforzare i muscoli, legamenti e articolazioni. Per far questo possiamo aiutarci con degli esercizi da terra. Per allungare i muscoli del polpaccio e per irrobustire e allungare il tendine di Achille possiamo semplicemente salire le scale. Questo però va fatto appoggiando solo l'avampiede, fino al metatarso. Per allungare il tendine d'Achille possiamo fare un altro esercizio, sempre utilizzando le scale. Teniamoci alla ringhiera con la mano destra, poggiando un piede (ancora una volta fino al metatarso) su un gradino, lasciamoci calare lentamente restando fermi qualche secondo e poi risolviamoci. Per rin-

forzare le cosce possiamo invece utilizzare lo squat. Si tratta di un esercizio faticoso, per cui è meglio cominciare un po' alla volta. In posizione eretta allarghiamo le gambe finché sono in linea con le spalle. Teniamo la schiena dritta o appena inclinata - non piegata - in avanti. A questo punto pieghiamoci sulle ginocchia finché le cosce arrivano a essere parallele al terreno. Il nostro sedere però non deve mai arrivare più in basso delle ginocchia. Questo esercizio è molto utile sia per il quadricipite, ovvero il muscolo frontale della coscia, che per i muscoli dell'interno coscia, a seconda della posizione in cui teniamo i piedi. Con i piedi paralleli tra loro si impegnano soprattutto i quadricipiti, mentre se teniamo i piedi 'a papera' e cioè con le punte rivolte in fuori stimoliamo soprattutto i muscoli dell'interno coscia.

In discesa, invece, l'errore più comune per un cavaliere è quello di 'sdraiarsi' all'indietro per paura di cadere in avanti, portando il peso sul posteriore del cavallo. Con la falsa sensazione di sostenere il cavallo con il peso e con le braccia e di impedirgli di scivolare, si finisce per squilibrarlo. Pensando sulla sua schiena e le

sue reni limitiamo infatti la libertà di movimento dei suoi arti posteriori che si ritrovano 'schiacciati'. Il cavallo deve potersi muovere, deve poter portare sotto di sé i posteriori, fino a scivolare e sedersi se ne ha bisogno. Deve insomma poter fare ogni movimento che gli permetta di mantenersi sempre nel suo equilibrio.

FIORUCCI: PASSIONE E DEDIZIONE

Fausto Fiorucci è nato a Gubbio in provincia di Perugia nel 1951. Di professione medico dentista, Fiorucci è l'atleta italiano che nell'equitazione vanta il maggior numero di riconoscimenti a livello mondiale ed europeo: due medaglie d'oro, quattro d'argento e una di bronzo. Tre le sue innumerevoli vittorie: ci sono un argento a squadre ai Campionati Europei di Roma del 1997, un argento individuale ai Campionati del Mondo di Dubai negli Emirati Arabi Uniti nel 1998, un oro individuale e a squadre ai Campionati Europei di Castiglione del Lago (Pg) del 2001, in quella stessa gara, nella categoria open, ha inoltre ottenuto un argento a squadre e un bronzo individuale. Ai WEG di Jerez De La Frontera del 2002 è stato medaglia d'argento con la squadra. Nel 1997 si è aggiudicato il Campionato italiano. Nel 2006 ha vinto l'oro nella Nations Cup CEIO del Portogallo a Barroca d'Alva. Il 2003 è stato anche l'anno del debutto



del Concours d'Endurance International Officiel di Gubbio, voluto e organizzato dallo stesso Fiorucci. Il CEIO è oggi uno dei massimi appuntamenti per questa disciplina a livello mondiale. A vincere la 120 km in questa quarta edizione è stato proprio Fausto Fiorucci in sella al sauro Jaifar (nella foto).