

Costruiamo un campione

La carriera di un cavallo sportivo va pianificata con attenzione e pazienza. Vediamo con Fausto Fiorucci come organizzare i primi, fondamentali, 12 mesi di allenamento di un soggetto giovane

Campioni si diventa. Questo è il motto che dovremmo sempre tenere presente quando iniziamo a lavorare un cavallo con l'intenzione di fare di lui un atleta. Crescere un futuro vincitore non è cosa da poco e soprattutto richiede pazienza e anni di lavoro. Se intendiamo costruire un atleta sano, forte e che conservi la sua forma per lungo tempo dobbiamo cominciare a lavorare con pazienza e soprattutto con intelligenza fin dai suoi primi anni di vita. Crescere un futuro vincitore non è cosa da poco e soprattutto richiede pazienza e anni di lavoro. Se intendiamo costruire un atleta sano, forte e che conservi la sua forma per lungo tempo dobbiamo cominciare a lavorare con pazienza e soprattutto con intelligenza fin dai suoi primi anni di vita. Crescere un futuro vincitore non è cosa da poco e soprattutto richiede pazienza e anni di lavoro. Se intendiamo costruire un atleta sano, forte e che conservi la sua forma per lungo tempo dobbiamo cominciare a lavorare con pazienza e soprattutto con intelligenza fin dai suoi primi anni di vita.



Dal lavoro fatto nel primo anno di allenamento dipende l'intera carriera del cavallo da endurance.

I presupposti di base

L'età ideale per domare un puledro è attorno ai quattro anni quando la sua crescita è quasi completa. Sottoporre un cavallo a sforzi che le sue strutture non sono ancora in grado di sopportare equivale a "romperlo", compromettendo la sua carriera sportiva e, quel che è peggio, la sua salute. Ogni cavallo dovrebbe passare i primi anni della sua vita quanto più

possibile al prato. Questo gli darà la libertà di muoversi continuamente e di fortificare cuore, polmoni, muscoli e ossa. La vita al paddock permette al cavallo di sperimentare e di scoprire le sue possibilità fisiche e i suoi limiti. Sentire e conoscere il suo corpo gli sarà mol-

to utile sia in gara che in allenamento. Il nostro amico riuscirà, infatti, ad amministrare meglio le sue energie. I puledri, inoltre, dovrebbero stare spesso in compagnia dei loro simili. In questo modo, attraverso il gioco, imparano le dinamiche del branco e le rego-

le della comunicazione, imparano a essere competitivi, a rispettarsi, a litigare e a tirare fuori la rabbia. In uno sport come l'endurance dove i cavalli sono vicinissimi tra loro per la maggior parte del tempo è fondamentale che sappiano relazionarsi gli uni agli altri. Il rap-

porto che si crea tra i cavalli durante la gara, inoltre, li distrae dalla noia e fa sì che si concentrino meno sulla fatica. Un puledro cresciuto in box, invece, non avrà avuto le stesse possibilità di sviluppo fisico e mentale. Cerchiamo sempre di sapere come il puledro che intendiamo avviare allo sport ha passato i primi anni della sua vita. Questo ci aiuterà a impostare il lavoro. Con i cavalli cresciuti in scuderia il lavoro da fare sarà molto più lungo, impegnativo e anche delicato. Il cavallo, infatti, non avrà lo stesso equilibrio mentale e la stessa confidenza con il mondo esterno rispetto ai suoi simili cresciuti in paddock e in compagnia.

Iniziamo a lavorare

Per il primo anno l'ideale sarebbe limitarsi a "giocare" con il cavallo, senza chiedergli cioè un impegno eccessivo. Diamo la possibilità di abituarsi a portarsi sulla schiena, ad ascoltare le nostre indicazioni. Facciamo sì che per lui diventi normale, un po' alla volta, avere un cavaliere in sella. Solo a questo punto, quando sarà fisicamente e mentalmente pronto, potremo iniziare il condizionamento. "Condizionare" un cavallo vuol dire fare sì che i suoi apparati e i suoi organi, ma anche la sua mente, si abituino allo sforzo. Significa mettere in moto una trasformazione strutturale che gli permetterà di sopportare il carico di lavoro che lo sport gli darà negli anni a venire. Verso i cinque anni potremo iniziare questo tipo di lavoro indirizzando le ultime fasi della crescita del cavallo verso quella direzione che ci interessa e cioè, nel caso specifico, l'endurance.

La macchina-cavallo è composta di vari apparati (respiratorio, cardio-vascolare, muscolare, tendineo-articolare e osseo ecc.). Questi apparati hanno diversi tempi di crescita e sviluppo. Il primo a raggiungere il pieno sviluppo è quello polmonare, seguito da quello cardio-vascolare, da quello muscolare e da quello tendineo. L'apparato legamentoso-scheletrico è quello che ha i tempi di crescita più lunghi. Il condizionamento dei vari apparati avrà quindi tem-



Nell'endurance i cavalli gareggiano insieme. È bene quindi che si abituino a stare vicini fin da piccoli.

METTIAMOCI IN FORMA

L'endurance è uno sport faticoso. Affrontare le lunghe distanze passando diverse ore in sella non è cosa da poco nemmeno per noi. Per permettere al nostro corpo di gestire bene la fatica avremo bisogno anche noi di un allenamento. Innanzitutto per allenare non solo le gambe, ma anche cuore e polmoni, possiamo fare delle camminate a un passo sostenuto. Camminare è meglio che correre perché risparmia le articolazioni delle gambe e la spina dorsale. Possiamo inoltre fare delle passeggiate in montagna, in salita e in discesa per irrobustire i legamenti e le articula-

zioni. Fare dei tratti in bicicletta, invece, è utile soprattutto per sciogliere le ginocchia e le caviglie. Anche per noi però vale la regola di non esagerare. Aumentiamo le richieste che facciamo al nostro organismo un po' alla volta in modo da darci il tempo di rinforzarsi. Per accrescere la nostra agilità possiamo fare un esercizio specifico. Appoggiamoci con le mani a una staccionata e solleviamo velocemente le ginocchia al petto, alternando la destra e la sinistra. Anche se si tratta di un esercizio faticoso ci sarà molto utile e ci aiuterà anche a fare faticò.

pi molto diversi. Questi tempi vanno rispettati perché, in caso contrario, "bruceremo" il nostro cavallo e non ne faremo mai un vero atleta. Un organismo vivente è come una catena fatta di anelli. Per far sì che funzioni a dovere dobbiamo porre particolare attenzione all'anello più debole di questa catena. Se questo si rompe, infatti, il resto della catena si sfalda. Nel caso del cavallo sportivo l'anello più debole è lo scheletro che ha bi-

sogno di tempi molto lunghi per raggiungere il pieno sviluppo e il massimo della forma e quindi della forza. Tuttavia, se il cavallo ha avuto la possibilità di stare spesso in branco e ha potuto correre e giocare per i primi anni della sua vita, le sue ossa saranno certamente molto più robuste rispetto a quelle dei cavalli cresciuti in box. In questo caso basteranno circa due anni per far raggiungere allo scheletro la giusta maturazione.

Lo sviluppo delle strutture del cavallo

Per portare a una condizione ottimale l'apparato cardiocircolatorio e polmonare i tempi sono piuttosto brevi. Bastano, infatti, dai tre ai cinque mesi, a seconda del soggetto. L'apparato muscolare raggiungerà uno sviluppo corretto in dodici-dodici mesi. I tendini e le articolazioni avranno bisogno invece di circa uno o due anni. L'apparato osseo, infine, raggiungerà lo sviluppo ottimale in due-tre anni.

Teniamo sempre presente che il condizionamento delle strutture e degli apparati della macchina-cavallo sono proporzionali alla situazione di pazienza. Un puledro cresciuto in box avrà dei tempi di condizionamento molto più lunghi rispetto a uno cresciuto all'aria aperta, che ha avuto la possibilità di muoversi quotidianamente. Lo stesso discorso vale per un cavallo adulto che intendiamo iniziare allo sport. Se ha sempre lavorato e si è potuto muovere ogni giorno, i suoi apparati saranno più robusti, pronti e ricettivi. Il cavallo reagirà meglio al lavoro e i tempi della sua maturazione fisica e della sua preparazione sportiva saranno più brevi.