VOLTEGGIARE È BELLO

Chiara Parenti

VOLTEGGIARE È BELLO

Manuale di volteggio
ludico-educativo

EQUITARE

© 2023 Chiara Parenti
© 2023 Equitare S.r.l., Strada Valacchio-Casella, n.30 - 53018 Sovicille (SI)
info@equitare.it - www.equitare.it

prima edizione 2013

Progetto grafico e impaginazione: *Matteo Savona*

Foto di copertina: *Clizia Corti*

Fonti iconografiche: La maggior parte delle foto sono dell'Autrice e di *Leonardo Bocci*. Alcune foto di gara sono state scattate da fotografi che non siamo in grado di rintracciare. Ringraziamo inoltre tutti coloro che hanno contribuito con le loro immagini scattate amatorialmente.

L'editore ha fatto quanto nelle sue possibilità per individuare e rintracciare tutti i detentori di diritti relativi alle immagini. Nell'eventualità che immagini di competenza altrui siano riprodotte in questo volume, l'editore è a disposizione degli aventi diritto che non ha potuto reperire.

ISBN 978-88-99486-34-1

Tutti i diritti sono riservati.
Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso scritto dell'editore.

SOMMARIO

PREFAZIONE di Frauke Geihof 9
PREFAZIONE di Antonella Piccotti 10

1 INTRODUZIONE 12

BREVE STORIA DEL VOLTEGGIO 15
Le origini 15
In età moderna 16
Il volteggio nel circo e negli spettacoli 17

2 COS'È IL VOLTEGGIO LUDICO-EDUCATIVO 21
Un'opportunità di conoscere il cavallo serenamente 21
Una proposta formativa 23
Uno sport completo 24
È la disciplina equestre più economica per gli utenti 26
È un'interessante opportunità per i centri equestri 28
Alcune riflessioni per concludere 29
3 COSA OCCORRE PER FARE VOLTEGGIO 31
Un cavallo adatto 31
L'attrezzatura 32
Finimenti e bardatura del cavallo 32
Il Cavallo finto 34
L'abbigliamento del volteggiatore 37
Dove fare volteggio 38
4 CAVALLO E *LONGEUR* 41
"Longiare" il cavallo 41
Il cavallo: scelta, preparazione mentale, preparazione fisica 43
Scelta 43
Preparazione fisica e mentale 45
Tempi e i modi d'impiego del cavallo 52
Compiti e ruolo del *longeur* 53

5 LA PREPARAZIONE DELL'EDUCATORE E DELL' ISTRUTTORE 57
Il bambino... questo sconosciuto 60
Cenni sulle principali caratteristiche delle fasi di sviluppo tra i 5 e i 13 anni ... 62
Informazioni sull'apparato cardiocircolatorio, respiratorio e locomotore .. 64
Sviluppare le capacità motorie 66
Il gioco 66
Suggerimenti utili per affrontare situazioni particolari 72
La prima volta sul cavallo 72
Cosa fare se un bambino ha paura e non vuole salire 74
Cosa fare quando un bambino non riesce a eseguire un esercizio 75
6 COMINCIAMO A VOLTEGGIARE 77
I giochi da terra con il cavallo 77
L'avvicinamento 78
La catena 83
In fila indiana dietro al cavallo 84
Altri giochi da terra e a cavallo 85
Il grande specchio 85
Passaggi con la palla 86
Mimare gli animali 86
Vestire il cavallo 87
7 GLI ESERCIZI DI BASE 89
La salita 90
Il seduto 93
Il "cubetto" o la "panchina" 98
La mezza bandiera 99
Il passaggio di gamba 101
Il mulino 104
In ginocchio 107
Il principe 109
In piedi 110
La discesa o "uscita" 113
Uscita con il passaggio di gamba 113
Uscita dinamica con lo slancio 115

GIOCHI ED ESERCIZI UTILI A SVILUPPARE ABILITÀ
PER L'ESECUZIONE DI ALCUNE FIGURE DI BASE 118
Passaggio di gamba e mulino 118
La salita 121
In piedi 122
La bandiera 123
Lo stretching 123
8 GLI ESERCIZI LIBERI NEL VOLTEGGIO 125
ESEMPI DI ESERCIZI PER IL PROGRAMMA LIBERO 130
9 PARTECIPARE AI CONCORSI DI VOLTEGGIO FISE 135
Norme relative alle tre categorie F-E-L previste nel regolamento del volteggio ludico FISE attualmente in vigore 137
I criteri di valutazione del programma obbligatorio e libero applicabili anche alle categorie F-E-L 139
Programma obbligatorio 139
Programma libero 144
Voto per l'impressione generale 146
Osservazioni e definizione del voto finale 148
Cause di eliminazione 148
La bardatura del cavallo in gara 152
L'abbigliamento del volteggiatore in gara 153
10 ASPETTI EDUCATIVI ED INCLUSIVI DEL VOLTEGGIO 154
CONCLUSIONI 159
L'AUTRICE 161
BIBLIOGRAFIA 162

Il volteggio mi ha fatto provare un sentimento di felicità.

Lisa, 9 anni

Il volteggio ti fa emozionare quando lo guardi e quando lo fai. Dentro di te si sprigiona un contatto straordinario con il cavallo e ti senti a tuo agio. Insomma, il volteggio è bellissimo!

Ada, 10 anni

Il volteggio è pura adrenalina.

Gaia, 11 anni

Il volteggio è molto bello! I cavalli sono bravi e calmi, così ti calmi anche tu.

Duccio, 7 anni

PREFAZIONE 1

Nel 1992, vent'anni fa, quando è stato fondato un Gruppo Italiano di Volteggio, e quindi introdotta ufficialmente anche in Italia questa disciplina, abbiamo considerato gli stessi aspetti che appaiono in questo libro: il Volteggio come modo ideale per far crescere i giovani all'interno di un'attività sportiva, senza un impegno "impossibile" per una famiglia.

Volteggio in fondo vuol dire: rispetto del cavallo; educazione e disciplina; controllo del proprio corpo, ritmo, equilibrio, quindi allenamenti; essere insieme ad altri ragazzi e condividere responsabilità, quindi socializzare e DIVERTIRSI.

Personalmente sono convinta che in un periodo come questo il Volteggio possa dare ai nostri ragazzi stimoli e soddisfazioni, e aiutare a crescere nel migliore dei modi.

Ben venga un libro originale in italiano, che spieghi e introduca alla conoscenza di questa disciplina, che partendo da un'attività ludica può accompagnare e portare avanti gli allievi anche fino ai Campionati Europei e Mondiali!

Grazie Chiara!

Frauke Geilhof

Cofondatrice del Gruppo Italiano Volteggio, Giudice Nazionale di Volteggio FISE; dal 1998 membro della Commissione Volteggio FISE; dal 2009 al 2012 Presidente della Commissione Volteggio FISE e Capo Dipartimento Volteggio FISE.

PREFAZIONE 11

L'attività ludica è un passaggio fondamentale ed insostituibile per garantire un pieno ed armonico sviluppo del bambino: attraverso il gioco questi apprende, impara a conoscere il proprio corpo, esplora l'ambiente, sviluppa relazioni sociali. Oltre a gran parte della letteratura scientifica (Piaget, Bruner, Montessori, Dewey e più recentemente Canevaro), la centralità del gioco nella vita del bambino è riconosciuta e contenuta anche in importantindocumenti, come la Convenzione ONU sui Diritti dell'Infanzia.

L'educazione attraverso il movimento contribuisce inoltre, allo sviluppo integrale della personalità e si avvale sia dell'educazione del corpo, intesa come sviluppo fisico, sia dell'educazione al corpo, intesa come atteggiamento positivo verso il corpo.

Le attività motorie e di gioco-sport, in particolare, sono un formidabile strumento per la formazione e lo sviluppo della personalità dei bambini e dei ragazzi, a condizione che siano concepite come un'occasione di sport per tutti e di tutti, libere nelle proposte e adattabili ai bisogni di ciascuno.

Queste, soprattutto se svolte in gruppo, contribuiscono a generare e sviluppare accoglienza, socialità e apprendimenti significativi, in costante dialogo con le risorse che ciascuno porta con sé: ciò significa che tutti i partecipanti alle attività vanno considerati come persone dotate di potenzialità che, logicamente, non sono identiche per tutti.

Quando nel gruppo c'è anche un cavallo, il gioco diventa ancora più interessante: da sempre sono noti, infatti, i benefici effetti del lavoro con il cavallo, animale così simile all'uomo nella relazionalità empatica e nella capacità di reciprocità affettiva. In tutti, ma in particolare nelle situazioni di particolare fragilità, laddove competenze relazionali,

capacità di reciprocità e di comunicare sono compromesse, il lavoro con il cavallo può incidere su significativi elementi proprio grazie alle intrinseche caratteristiche di questo animale.

Tutti i bambini e ragazzi, ma in particolare coloro che si trovano in particolari situazioni di fragilità e/o disabilità, avranno la possibilità di beneficiare appieno della ricchezza dell'esperienza ludica con questo splendido animale, assumendo un ruolo attivo e diventando essi stessi protagonisti di un'attività che, nel rispetto dell'inclusione, terrà conto delle caratteristiche e i bisogni di ciascuno, consentendo la partecipazione di un numero più ampio possibile di partecipanti, evitando la noia, l'abbandono o l'insuccesso.

Progettare gli esercizi e condividere il cavallo con il gruppo, valorizzando le caratteristiche di cia-scun componente, le loro abilità e la creatività, aumenta la responsabilità individuale, la collaborazione e la consapevolezza dell'obiettivo, riconoscendo il valore di ciascuno in un clima di fiducia e collaborazione, senza dimenticare il rispetto reciproco e rispetto delle regole.

Grazie Chiara, che hai pensato oltre all'aspetto agonistico di questa nostra bella disciplina, ad un approccio più efficace e divertente anche da parte di bambini più piccoli e di chi ha esigenze particolari.

Antonella Piccotti

Tecnico Volteggio 3^ livello - Tecnico Sport Integrati- Responsabile Nazionale Dipartimento Volteggio dal 2003 al 2008 - Membro Commissione Volteggio FISEV Volteggio FISE.

INTRODUZIONE

Fin da piccola, tre sono state le mie passioni: la musica, il ballo e i cavalli. Ho studiato e praticato le prime due arti da bambina e nell'adolescenza, ho conosciuto i cavalli grazie a mio padre che come ex-ufficiale di cavalleria è stato il mio primo grande maestro.

Quando, oltre vent'anni fa, ho scoperto il volteggio, me ne sono subito innamorata. Era possibile danzare insieme al cavallo accompagnati dalla musica! Nel corso del tempo, approfondendo questa disciplina, ho avuto modo di apprezzare anche il suo grande valore educativo.

In questo testo, basandomi sulla mia esperienza di insegnamento, fornisco suggerimenti e indicazioni di carattere tecnico e pedagogico, che saranno utili a chi vorrà diffondere questa disciplina tra i giovani, con intenti ludico-educativi e anche sportivo-agonistici. Come tutti gli ausili teorici, questo libro rappresenta un valido aiuto, ma per l'insegnamento del volteggio è fondamentale disporre di abilità pratiche che si raggiungono soltanto con una formazione professionale seria e mirata.

A supporto del testo ci sono molte foto che renderanno più agevole comprendere la corretta esecuzione degli esercizi. I bambini che appaiono nelle foto sono allievi che praticano il volteggio a livello ludico nel mio centro a pochi chilometri da Siena. Alcuni di loro hanno partecipato con buoni risultati a gare regionali e nazionali organizzate dalla FISE nelle categorie pre-agonistiche. Tutti gli esercizi nei quali sono ritratti sono naturalmente perfettibili, ma rappresentano un livello soddisfacente di esecuzione.

Il volteggio è uno sport complesso che coinvolge e invita a collaborare un gran numero di soggetti: bambini genitori, cavalli, educatori e istruttori. Senza un gioco di squadra condiviso non sarà possibile conseguire risultati positivi, auguro perciò, a tutti coloro che si dedicheranno all'insegnamento di questa disciplina, di incontrare persone e cavalli generosi, disponibili e collaborativi come quelli su cui ho potuto contare nella mia avventura professionale.