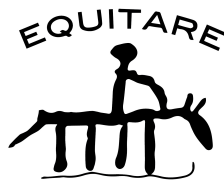


Giancarlo Mazzoleni

**METODO DI EQUIMOZIONE E ISODINAMICA
PER EQUITARE CON SENTIMENTO**

**LA PRATICA
Quaderno 4**

IL TROTTO



Questo quaderno è stato prodotto per il corso di formazione S.I.A.E.C.
U.I.S.P. Lega Attività Equestri
per
”Educatori alle attività equestri.
Tecnici di equimozione e isodinamica”

Tutti i diritti di riproduzione e adattamento, anche parziale sono riservati per tutti i paesi. Qualunque copia o riproduzione, fotocopia, microfilm, banda magnetica, disco o altro, costituisce una contraffazione punibile secondo la legge dell'11 marzo 1957 sulla protezione dei diritti di autore.

Per informazioni www.equitazione sentimentale.com

© Giancarlo Mazzoleni, 2005

© Equitazione Sentimentale, 2006

© Equitare s.r.l., 2006

Tutti i diritti riservati.

La riproduzione con qualsiasi processo di duplicazione delle pubblicazioni tutelate dal diritto d'autore è vietata e penalmente perseguibile (art. 171 della legge 22 aprile 1941, n. 633). Quest'opera è protetta ai sensi della legge sul diritto d'autore e delle Convenzioni internazionali per la protezione sul diritto d'autore (Convenzione di Berna, Convenzione di Ginevra). Nessuna parte di questa pubblicazione può quindi essere riprodotta, memorizzata o trasmessa con qualsiasi mezzo e in qualsiasi forma (fotomeccanica, fotocopia, elettronica, ecc.) senza l'autorizzazione scritta dell'autore o dell'editore. In ogni caso di riproduzione abusiva si procederà d'ufficio a norma di legge.

Equitare, Strada Valacchio-Casella n. 30
53018 Sovicille (Siena)
info@equitare.it
www.equitare.it

ISBN 88-88266-50-3

*Finito di stampare nel mese di Aprile 2024
da Digital Team S.r.l., Fano (PU)*

INDICE

IL TROTTO

1. L'EQUIMOZIONE	3
<i>1.1 Atteggiamenti dinamici</i>	4
<i>1.2 Modalità cinetiche</i>	9
<i>1.3 Traversamento e coricamento</i>	10
2. L'EQUIMOZIONE SULLE LINEE CURVE	13
<i>2.1 Esecuzione delle curve</i>	13
<i>2.2 Monorotazione anteriore</i>	16
<i>2.3 Monorotazione posteriore</i>	17
<i>2.4 Torsione</i>	17
3. FUNZIONE DEL TROTTO NELL'ADDESTRAMENTO	19
4. LA PARTENZA E LE SUE MODALITÀ DI ESECUZIONE	27
5. ISODINAMICA	30
<i>5.1 La cinetica del cavaliere nel trotto</i>	33
<i>5.2 Il trotto sollevato</i>	34
<i>5.3 Trotto seduto</i>	45
<i>5.4 La gamba equestre funzionale, l'apertura delle spalle, lo spazio costo-iliaco</i>	48
6. TROTTO SEDUTO O TROTTO SOLLEVATO?	56
<i>6.1 Assetto isodinamico positivo e negativo</i>	57
<i>6.2 Assetto isodinamico positivo</i>	58
<i>6.3 Assetto isodinamico negativo</i>	62
7. I MIMI EQUESTRI DEL TROTTO	69
<i>7.1 Mimo del trotto sollevato</i>	69
<i>7.2 Comprensione della torsione (per l'esecuzione delle linee curve)</i>	70
<i>7.3 Sviluppo della torsione</i>	71
<i>7.4 Mimo del trotto seduto</i>	73
8. LE REDINI, IL CONTATTO E L'APPOGGIO	76
9. ESERCIZI UTILI PER LA PROGRESSIONE	79
10. ISODINAMICA DELLA PARTENZA	80
11. LE TRANSIZIONI	84
12. LA RESPIRAZIONE	86
13. CORREZIONE DEGLI ATTEGGIAMENTI SBAGLIATI	88
BIBLIOGRAFIA	90

1. L'EQUIMOZIONE

Il trotto è un'andatura simmetrica a due tempi per bipedi diagonali con un tempo di sospensione tra un tempo e l'altro.

Questa definizione ha senza dubbio il pregio della semplicità ma, come spesso accade, la semplicità, per rendere comprensibile ciò che è complesso, rischia la banalizzazzione, inducendo delle idee errate in chi cerca di comprendere. Questa definizione stimola nel lettore una visione meccanica del cavallo.

Abbiamo già ampiamente analizzato in *Equitare con sentimento - Il cavallo, l'apprendimento, la terminologia* come l'equimozione sia soggettiva, individuale e legata a molteplici fattori: conformazione anatomica, masse muscolari, elasticità, reattività nervosa, disponibilità psichica. Perciò non ci accontenteremo della definizione, ma cercheremo di comprendere come quest'andatura, certamente la più importante per l'addestramento, si svolga nei differenti soggetti che, in base a comportamenti simili per atteggiamento dinamico e attività cinetica, abbiamo a grandi linee classificato per gruppi.

1.1 Atteggiamenti dinamici

Riassumiamo quanto abbiamo trattato in *Equitare con sentimento - Il cavallo, l'apprendimento, la terminologia*.

I tre atteggiamenti dinamici ed i loro sottogruppi:

1) cavallo a dorso rigido

2) cavallo oscillatorio

3) cavallo ondulatorio

a) concavo

b) convesso

e le due modalità cinetiche

1) cavallo che “nuota”

2) cavallo che “spinge”

1) **Cavallo a dorso rigido** – è un cavallo che presenta un'eccessiva contrazione dei muscoli dorsali, innata o, più frequentemente, causata dal modo di montare del suo cavaliere. Questa rigidità blocca la mobilità della colonna vertebrale del cavallo, come se fosse ingessata, per cui, nelle varie azioni che fisiologicamente contraddistinguono una naturale deambulazione, egli non può utilizzare la collaborazione della schiena ed è quindi costretto a muoversi grazie all'uso dei soli arti. La scarsa mobilità della schiena rende questi cavalli comodi da montare anche per i principianti, ma, per contro, il loro trotto è poco elegante, poco attivo, con movimenti di ampiezza ridotta per la scarsa possibilità di impegno dei posteriori. Ogni richiesta di allungamento del trotto si traduce in un movimento affrettato per l'impossibilità di usare il dorso. Spesso vediamo questo tipo di atteggiamento nei cavalli iberici, sia per la loro naturale predisposizione a irrigidire il dorso e a rilevare le andature, sia per il modo in cui vengono ammaestrati. Per questi cavalli vale solo parte della definizione, ovvero il loro trotto è un'andatura per bipedi diagonali, ma senza tempo di sospensione; infatti passano da un bipede diagonale all'altro senza soluzione di continuità, e questo è un motivo di facile “montabilità”, in quanto l'andatura non provoca nel cavaliere alcun sobbalzo. Il cavallo a dorso rigido usa gli

anteriori come motore, cioè “nuota”. Ha spesso il collo rilevato e i posteriori “spingono” più di quanto si ingaggino. Facilmente si trasforma in un cavallo ondulatorio concavo, ovvero insellato.

I cavalli a dorso rigido sono facili a difese improvvise, indotte dal disturbo che un cavaliere poco abile provoca alla loro colonna vertebrale, ma soprattutto sono fisicamente fragili perché la rigidità dei muscoli del dorso, spesso asimmetrica, li espone a irregolarità deambulatorie, come l’ambio, o a zoppie di difficile diagnosi, il cui recupero richiede lunghi periodi di riabilitazione e grande esperienza equestre.

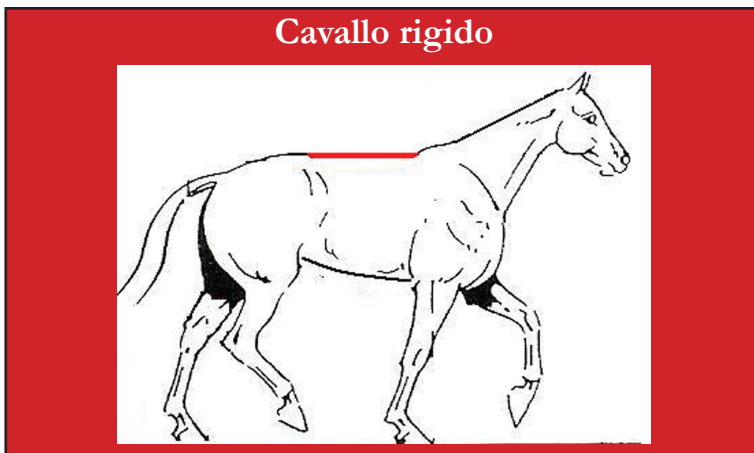


fig. 1

2) Cavallo oscillatorio – è l’atteggiamento dinamico della maggior parte dei cavalli allo stato naturale, in genere anche dei cavalli a dorso rigido e dei cavalli ondulatori concavi prima di essere montati. Pertanto è il cavallo che più frequentemente incontreremo. Questo cavallo si muove con un’andatura sinusoidale: ad ogni battuta di trotto flette lateralmente il tratto dorso-lombare della colonna, e l’alternarsi di questa flessione disegna il tipico movimento oscillatorio. L’atteggiamento dinamico oscillatorio permette un movimento tanto più linearmente dritto quanto più le due concavità laterali della colonna sono alternativamente simmetriche.

Chiameremo A la concavità verso sinistra e B la concavità verso destra, quindi se A e B si equivalgono il movimento è rettilineo.

solo successivamente si potrà pensare di ottenere risultati proficui con il lavoro al trotto montato, sui circoli.



fig. 4

1.2 Modalità cinetiche

Per l'analisi più puntuale di queste modalità rimandiamo a *Equitare con sentimento - Il cavallo, l'apprendimento, la terminologia*, pag. 29; qui ricordiamo semplicemente che: il cavallo che “nuota” usa in termini predominanti il treno anteriore (fig. 5) per la propria locomozione.



fig. 5



fig. 6

Il cavallo che spinge, invece, usa prevalentemente il treno posteriore (fig. 6).

1.3 Traversamento e coricamento

Come abbiamo già detto (*Equitare con sentimento - Il cavallo, l'apprendimento, la terminologia*, pag. 17), il cavallo in natura, tranne qualche raro soggetto, è ***traversato e coricato***, conseguenza della naturale asimmetria di cui ogni animale, bipede o quadrupede, è portatore. Senza entrare nei complicati meccanismi neuro-muscolari che la possono determinare, e che sono in parte ancora ignoti, l'asimmetria determina una differente capacità d'uso e differente "energia" degli arti di un lato rispetto a quelli dell'altro, esattamente come nell'uomo. La prevalenza dinamica innata degli arti destri o dei sinistri determina la "destrosità" o la "sinistrosità" del singolo soggetto, cosicché, se un uomo ha necessità di usare due arti in modo equivalente, come ad esempio per suonare il piano o giocare al pallone, deve necessariamente sottoporsi ad un lungo periodo di esercizio per "pareggiare" la loro abilità.

Nel cavallo, il prevalere di un bipede laterale rispetto all'altro non determina solo maggior forza ed una maggior facilità nell'uso di quel bipede, ma, essendo un quadrupede, interviene sull'equilibrio.

2. L'EQUIMOZIONE SULLE LINEE CURVE

2.1 Esecuzione delle curve

Per effettuare un angolo o un cerchio esistono dei problemi cinetici che, sia in natura, sia nell'attività equestre, vengono risolti con modalità differenti in relazione all'atteggiamento dinamico, all'attività cinetica e all'entità di attraversamento-coricamento del singolo soggetto. Abbiamo già trattato anche questo problema nella parte generale, lo riassumeremo e specificheremo rispetto all'andatura del trotto.

Se prendiamo in considerazione un qualsiasi corpo mobile montato su quattro ruote che effettui una curva o un cerchio, e misuriamo la lunghezza delle due linee parallele tracciate sul terreno, vediamo che il tragitto percorso dalle ruote interne alla curva è più breve di quello percorso dalle ruote esterne. Se il corpo in movimento è montato su quattro ruote fisse, si trova nell'impossibilità assoluta di eseguire un tratto curvilineo per modesto che sia; per eseguire la curva deve mettere in atto differenti modalità: bloccare le ruote interne mantenendo in azione le esterne, come nei mezzi cingolati; dotarsi di uno snodo tra parte anteriore e parte posteriore per consentire una sorta di flessione nel mezzo, come, per esempio, nelle carrozze o, ancora, fornirsi di un duplice meccanismo, anteriore e posteriore, sterzo e differenziale, come nelle automobili.

Il medesimo problema si presenta negli animali.

Un bipede, schematicamente, ha due modalità per effettuare un angolo: **la monorotazione o la torsione**.

Nella **monorotazione** la curva viene eseguita grazie alla riduzione dello spazio percorso dal piede interno al cerchio, che può addirittura stare fermo facendo da perno, mentre quello esterno effettua il movimento, tracciando tutto il percorso come un compasso.

Nella **torsione**, invece, il piede interno avanza scavalcando quello esterno, più o meno a seconda dell'ampiezza della curva (fig. 8). L'esterno, poi, percorre un tratto di terreno di poco superiore a quello percorso dall'interno, quanto basta per recuperare la naturale disposizione del bacino; cioè la curva viene eseguita per segmenti non più paralleli, ma tan-

genti, o meglio intersecantesi, e tanto più intersecantesi quanto minore è il raggio della curva. La possibilità di eseguire in tal modo la curva è garantita dall'abbassamento dell'anca interna e dalla torsione dell'articolazione lombosacrale che, collaborando, fungono nel contempo da sterzo e da differenziale. È evidente che lo spazio che il piede esterno deve percorrere non deve superare di molto quello dell'interno, per evitare un'anomala torsione delle articolazioni con successive distorsioni o possibili fratture.



fig. 8

Nei quadrupedi il meccanismo è più complesso. **La prima suggestione da eliminare, quando si parla di cavalli, è che essi si comportino come una bicicletta.** Per un biciclo ed un quadrupede non valgono le stesse regole cinetiche, e l'uso delle redini, rispetto al manubrio, ha effetti assolutamente differenti per quanto riguarda l'equilibrio, la distribuzione dei pesi e conseguenti esiti sulle articolazioni.

Abbiamo già detto che il cavaliere incontrerebbe molte meno difficoltà, e non ci sarebbe la necessità di dedicare tante pagine allo studio dell'equitazione, se **il quadrupede** avesse la colonna vertebrale come un serpente, o avesse uno snodo orizzontale come le carrozze.

Invece la colonna vertebrale del cavallo ha, sul piano orizzontale, una flessibilità particolarmente limitata, per la struttura della sua cassa toracica nella parte anteriore e, posteriormente, per la presenza dei processi spinosi delle vertebre lombari.

Il problema degli angoli

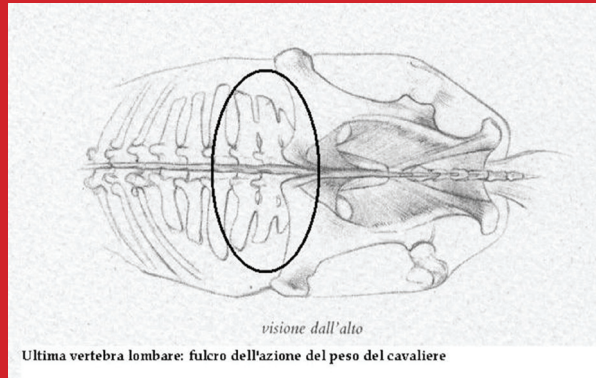


fig. 9

Perciò, se il cavallo potesse eseguire le curve solo in base alla flessione che la sua struttura vertebrale gli consente, effettuerebbe unicamente cerchi a raggio molto ampio. Il cavallo, al contrario, può superare il limite che deriva dalla propria costruzione fisica coadiuvando la modesta flessione con **tre possibilità**:

- **monorotazione anteriore;**
- **monorotazione posteriore;**
- **torsione.**

Queste modalità le utilizza allo stato naturale con infinita variabilità in relazione:

- alla velocità a cui procede;
- all'equilibrio in cui si trova in quel momento;
- al raggio del circolo da eseguire;
- all'atteggiamento dinamico a cui appartiene.

3. FUNZIONE DEL TROTTO NELL'ADDESTRAMENTO

Tutti i Vecchi Maestri erano convinti che l'andatura dell'addestramento fosse il trotto. Cerchiamo di analizzare il perché.

Le difficoltà che si trova ad affrontare un cavaliere che voglia migliorare le prestazioni del proprio cavallo, facendo attenzione alla sua salute psicofisica oltre che al risultato sportivo, stanno senza dubbio nei problemi sopra esposti: differente potenza dei posteriori con la conseguente asimmetria, ed il coricamento e traversamento che ne derivano.

Montando un cavallo al trotto un cavaliere abile può agire indipendentemente su ciascun bipede diagonale, in modo da renderli più uniformi nella spinta e nell'ingaggio, e quindi superare gran parte dei problemi sopra indicati. Non otteniamo lo stesso risultato con le altre andature.

Il passo manca dell'attività necessaria ad un utile sviluppo muscolare. Inoltre è un'andatura il cui equilibrio è difficilmente percepibile da un cavaliere di media abilità e pertanto la sua correzione necessita di consolidata perizia. Non a caso tutti i Vecchi Maestri erano concordi nell'affermare che l'abilità del cavaliere si giudica dal passo.

Il galoppo, come vedremo nel quaderno ad esso dedicato, è un'andatura che facilita l'aggruppamento, almeno nei cavalli che non abbiano subito danni all'articolazione lombosacrale, ma ha tre inconvenienti. Il primo è che il risultato positivo dipende dall'esecuzione di un galoppo molto energico, non caricato sulle spalle, difficile da conseguire per la maggior parte dei cavalieri.

Il secondo inconveniente consiste nel fatto che il galoppo è un'andatura asimmetrica, in cui un diagonale si congiunge mentre l'altro si disgiunge e quindi, ipoteticamente, potrebbe servire per lo sviluppo di un singolo diagonale alla volta. Di fatto, però, quest'andatura attiva i due posteriori in modo pressoché uniforme e quindi non permette di influire separatamente sul posteriore che necessita la correzione.

Il terzo inconveniente è legato all'equilibrio, che al galoppo veloce sembra stabilizzarsi, ma ciò accade solo come riflesso della velocità e non per una vera correzione dell'atteggiamento dinamico. Avviene, in altri

termini, ciò che accade andando in bicicletta, dove è più facile stare in equilibrio viaggiando a buona andatura di quanto non lo sia stando fermi. Anche nel galoppo è la velocità che sembra correggere l'equilibrio, mentre in realtà esso rimane inalterato o addirittura peggiora.

A quanto detto sopra vanno aggiunte la velocità di esecuzione del singolo movimento, la difficoltà di interventi correttivi tempestivi e la frequente instabilità in sella del cavaliere.

Per tutti questi motivi il trotto va giustamente considerato l'andatura da adottare per l'addestramento, mentre il galoppo rappresenta la cartina di tornasole dell'efficacia e della correttezza del lavoro svolto.

Per comprendere bene tutti i termini della questione dobbiamo rifarci alla modalità ottimale di esecuzione delle curve e metterla in relazione con gli atteggiamenti dinamici dei singoli soggetti.

Le condizioni necessarie ad un cavallo per eseguire le linee curve nel modo che meglio si addice alla preservazione del suo stato fisico sono:

- **conservazione di una flessione laterale della colonna vertebrale che sia consensuale al tragitto della linea curva da eseguire;**
- **mobilità dell'articolazione lombosacrale;**
- **disponibilità all'impegno del posteriore interno;**
- **equivalente potenza dei posteriori;**
- **buon equilibrio verticale, prevalentemente spostato verso il posteriore.**

Raggiungere questi obiettivi sarà lo scopo del nostro modo di equitare. È proprio a questo punto che si chiarisce fino in fondo l'importanza del trotto, ed in particolare del trotto sul circolo.

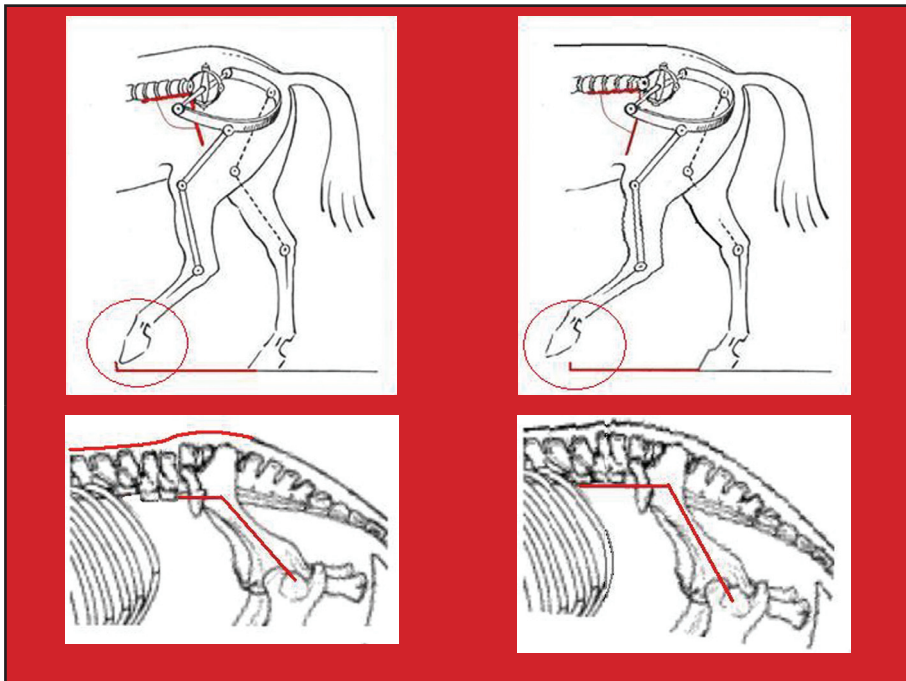
Prendiamo in considerazione il cavallo oscillatorio, sia perché è il modello più comune, sia perché, tranne nel caso del cavallo ondulatorio convesso, tutti gli altri atteggiamenti dinamici, per sviluppare l'aggroppamento, devono passare attraverso le medesime tappe.

Abbiamo dimostrato che un cavallo oscillatorio può mantenere perfettamente speculare la propria oscillazione solo in linea retta, mentre, se vuole eseguire una curva, è costretto a ridurre la concavità di un lato, e pre-



fig. 16 - Schema della trasformazione dell'oscillazione in ondulazione.

Questa trasformazione è graduale e condizionata dal corretto funzionamento del cardano posteriore che, torcendosi sul proprio asse, permette un maggior ingaggio dei posteriori e contribuisce in tal modo a mutare progressivamente l'oscillazione della colonna in ondulazione.



*fig. 17 - Schema della trasformazione oscillazione (a sin.) → ondulazione (a des.)
a livello del cardano posteriore in relazione all'ingaggio del posteriore.*

4. LA PARTENZA E LE SUE MODALITÀ DI ESECUZIONE

Come abbiamo detto nel quaderno dedicato al passo (*Equitare con sentimento - Il passo*, 2a ed., pag. 62) la partenza è il momento in cui il cavaliere imposta la modalità cinetica, di nuoto o di spinta, che mantiene poi per tutto l'esercizio che si appresta ad eseguire. Di conseguenza, poiché le due modalità cinetiche hanno diversa influenza sia sull'equilibrio, sia sull'atteggiamento dinamico, non è certamente di poco conto se il cavallo parte nuotando o spingendosi. Anzi, il risultato definitivo del nostro lavoro sarà proprio determinato dalla modalità cinetica che con continuità imposteremo nelle partenze.

Se il cavallo, costantemente o prevalentemente, parte nuotando, non potremo certo aspettarci dei grandi progressi sull'equilibrio e sull'aggruppamento: se è un cavallo con atteggiamento dinamico a dorso rigido od oscillatorio, oppure ondulatorio concavo, cioè che predilige la modalità cinetica del nuoto, manterrà semplicemente la propria condizione e sarà solo indotto a stabilizzarla; se è un cavallo ondulatorio a dorso convesso, gradualmente perderà le doti che la natura gli ha fornito e si trasformerà in uno degli altri più comuni atteggiamenti dinamici. Se invece riusciremo a determinare una partenza di spinta, avremo come risultato che il cavallo a dorso convesso manterrà le proprie doti naturali, mentre gli altri, con il tempo e la pazienza, faranno dei passi in avanti verso l'aggruppamento, acquistando i vantaggi che questa condizione produce.

Dobbiamo infatti tenere sempre presente che atteggiamenti dinamici e modalità cinetiche sono interdipendenti e si influenzano vicendevolmente, per cui, impostando fin dalla partenza l'equilibrio del cavallo, influenziamo in ogni caso progressivamente anche l'atteggiamento dinamico. Quindi possiamo dire che anche nel caso del trotto la partenza è l'elemento essenziale da cui dipendono gran parte dei risultati; essa va compresa, analizzata e messa in pratica, così come la partenza al galoppo.

Nella pratica comune la partenza è richiesta con dei colpi di polpaccio sul costato. In effetti quest'azione solitamente produce un movimento in avanti del cavallo, ancor più se abbiamo messo in atto la "*lezione alla*

5. ISODINAMICA

Comunemente sentiamo dire che cavallo e cavaliere devono "mettersi insieme", indicando con questo termine un po' "vecchio" esattamente l'integrazione cinetica che **sempre e in ogni caso** avviene tra i due, e che noi chiameremo **isodinamica**, in quanto con questo termine si definisce meglio la **coerenza e la congruenza di movimenti che si sviluppano tra due soggetti che, unendosi, si muovono di concerto.**

Questo processo è ricco di conseguenze, infatti determina, in uno o in entrambi i soggetti, modificazioni posturali, cinetiche e comportamentali, che nel tempo possono generare sviluppo muscolare armonico, benessere fisico ed equilibrio psichico, o, al contrario, indurre contratture, alterazioni muscolo-scheletriche, anomalie deambulatorie e danni psichici.

In relazione agli effetti che esso determina distinguiamo:

1. ***isodinamica positiva***: l'armonizzazione, le cui conseguenze portano benessere ad entrambi i soggetti;
2. ***isodinamica negativa***: tutte quelle condizioni che, al contrario, determinano danni ad uno o ad entrambi i soggetti.

Gli esiti che ne derivano riguardano principalmente il cavallo perché tra i due protagonisti esistono fondamentali differenze:

- il cavaliere ha una posizione di dominio fisico (sta sopra, ha la possibilità di usare le mani e strumenti coercitivi), ovvero è soggetto più attivo;
- il cavallo ha invece grande disponibilità psichica e fisica nei confronti del proprio cavaliere, ed in genere è soggetto più passivo;
- entrambi presentano condizioni anatomiche e funzionali proprie, ma generalmente è il cavallo a subire il processo di integrazione con il cavaliere, mentre il processo inverso avviene apparentemente in grado minore.

l'uso del proprio corpo e **non è sinonimo** di modalità posturale statica di seduta, ovvero **della posizione, anche se con questa intreccia rapporti di dialettica dipendenza.**

**posizione = postura del cavaliere nello spazio
assetto = utilizzazione della muscolatura**

La classificazione comune contempla:

- 1. trotto sollevato o leggero, che prevede un tempo di sollevamento dal seggio della sella ed uno di seduta, sincroni con l'alternanza dei bipedi diagonali del cavallo;**
- 2. trotto seduto o di scuola, che comporta la costante aderenza delle natiche del cavaliere al seggio.**

Questa **divisione è indubbiamente riduttiva** perché, per semplificare la complessità dei movimenti da eseguire, fa riferimento soltanto alla relazione del corpo del cavaliere con il dorso del cavallo, senza tenere nel debito conto tutte le altre componenti in gioco: la forza, la spinta, il fulcro, gli effetti sull'equilibrio, l'intreccio complesso di tutti questi elementi con lo sviluppo muscolare.

5.2 Il trotto sollevato

Il trotto sollevato, quando fu introdotto nell'Ottocento, incontrò non pochi ostacoli da parte degli istruttori di tutte le scuole militari. Una volta accettato, produsse molte dispute su come si dovesse **definire il momento di sospensione** dalla sella, se si dovesse dire **“trottare con”** o **“trottare sul”** diagonale, e quale fosse il diagonale su o con cui trottare.

La disputa, anche se a noi può apparire puramente terminologica, aveva invece ragioni tecniche profonde, e derivava chiaramente dal diverso personale modo di intendere questa novità. Da principio, non potendo ancora collegare empiricamente il trotto sollevato agli eventuali risultati, per alcuni era solo un ulteriore modo di *stare sul cavallo*, per altri poteva

essere fonte di progresso, per altri ancora era solo un esercizio dannoso, ma non è mai stata solo una semplice questione di preposizioni.

D'altra parte ci sono ben altri modi di eseguire o adeguarsi alle andature del cavallo, per esempio nel polo si usa galoppare con modalità abbastanza assimilabili al trotto sollevato, ed il trotto "alla canadese" è del tutto differente dal nostro modo di trottare. La codificazione delle andature è una questione complessa e può essere semplicemente legata alla necessità di uniformare le regole dell'istruzione, oppure può derivare da condizioni storiche locali, o, meglio, derivare da analisi cinetiche mirate ad ottenere migliori risultati, non necessariamente agonistici.

La discussione tecnica sul trotto sollevato, che coinvolse l'Europa tra la fine dell'Ottocento e i primi anni del Novecento, venne brillantemente e sbrigativamente risolta dall'italica sagacia con la modificazione terminologica di "battere la sella", a dimostrazione che di tutto l'importante dibattito che altri facevano noi perceivamo solo l'apparente semplificazione del modo di stare sopra il cavallo.

Oggi, che si è chiarito quanto il trotto sollevato sia utile nell'addestramento, e soprattutto nello sviluppo dell'impulso, ha perso importanza la discussione terminologica e ne ha acquistata la dimensione tecnica. L'empirismo ha dimostrato che si ottengono **migliori risultati trotando sul diagonale esterno**. Quanto espresso nel capitolo "Funzione del trotto nell'addestramento" non fa che rintracciarne l'aspetto teorico.

È bene qui chiarire una volta per tutte cosa significa trottare "su" o "con" un diagonale, e **perché sia più corretto trottare specificatamente su o con il diagonale esterno** (posteriore interno - anteriore esterno, rispetto ovviamente alla flessione del cavallo).

Indipendentemente dalla preposizione che si voglia usare:

trottare su o con un diagonale deve significare che il cavaliere si alza quando quel diagonale avanza e si siede quando quel medesimo diagonale è in appoggio.

La precisione terminologica deriva da due motivi:

1. il primo, più banale, di **permettere** nel dialogo fra cavalieri **la comprensione reciproca corretta;**
2. il secondo, più importante, deriva **dall'effetto che il trotto sollevato determina sull'equimozione.**

*Sequenza filmata di trotto sollevato di spinta a mano sinistra
sul o con il diagonale esterno (segnato con pallini rossi)*



Foto 1 cav. seduto sul diagonale est. in app.



Foto 2



Foto 3 il diagonale esterno inizia la spinta



Foto 4 il cavaliere continua ad essere seduto



Foto 5



Foto 6 la spinta è al termine

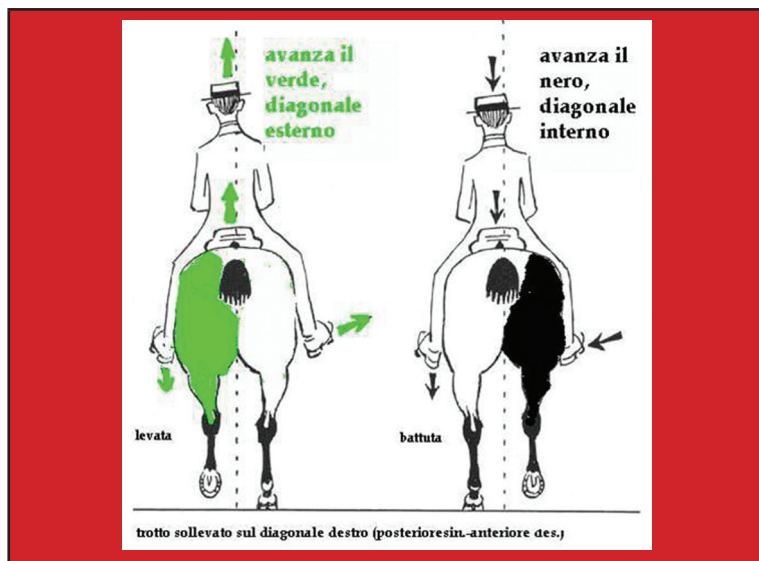


fig. 19 - Trotto sollevato sul diagonale destro (da P. Chambry: *Allures et sentiments*). In verde: il diagonale destro esterno e il momento di sospensione con la spinta dell'anca interna. In nero: il diagonale sinistro interno e il sincronismo con la seduta nel seggio.

Credo quindi che la comprensione dell'equimozione chiuda definitivamente una discussione che appassiona ormai solo pochi italiani, i quali derivano la propria ipotesi di trottare sul diagonale interno da un personale contorto modo interpretativo o da una scorretta interpretazione delle leggi della fisica, e specificamente della cinetica, per cui il posteriore esterno dovrebbe coprire maggior terreno, paragonando in tal caso il cavallo ad un mezzo meccanico a quattro ruote.

Chiarito questo punto importante dobbiamo rimarcare che la definizione di trotto sollevato inizialmente esposta è insufficiente, infatti il **trotto sollevato** dovrebbe essere suddiviso **almeno in tre differenti modalità di base**, che possono essere metaforicamente considerate come la possibilità di un dialogo corporeo fra cavaliere e cavallo:

- a) trotto **“sollevato di spinta”**, in cui il cavaliere accentua il tempo di elevazione, e spinge in avanti, con maggiore o minor forza, la faccia anteriore della coscia della gamba interna con un movimento molto attivo, mentre il tempo di seduta avviene in modo leggero ed equi-

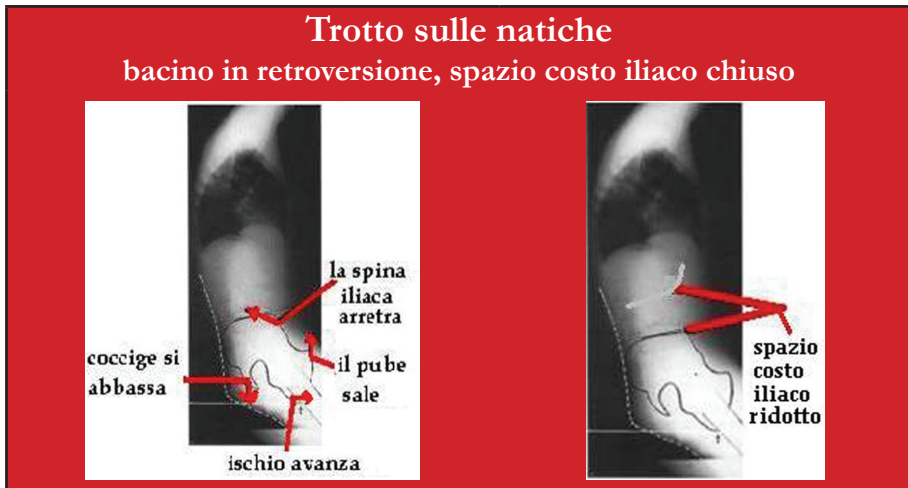


fig. 20

1. **Trotto seduto sulle natiche (fig. 20)** – i punti di appoggio del cavaliere sul seggio sono tre: i due ischi e il coccige. In questo caso il bacino è ruotato indietro (retroversione). Il cavaliere è seduto come in poltrona, lo spazio tra il margine inferiore delle sue coste e le spine iliache (spazio costo-iliaco) diminuisce e la muscolatura dorsale è poco attiva.

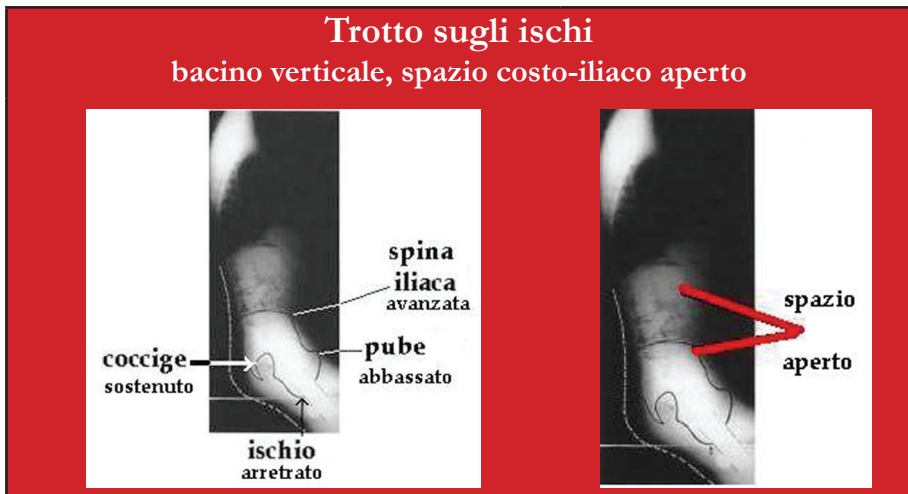


fig. 21

2. **Trotto seduto sugli ischi (fig. 21)** – il bacino è ruotato in avanti (antiversione), i punti di appoggio diventano due, cioè il cavaliere è

seduto solo sugli ischi e il coccige non tocca la paletta. Il cavaliere è molto più verticale, lo spazio costo-iliaco è aperto, la relativa muscolatura è attiva.

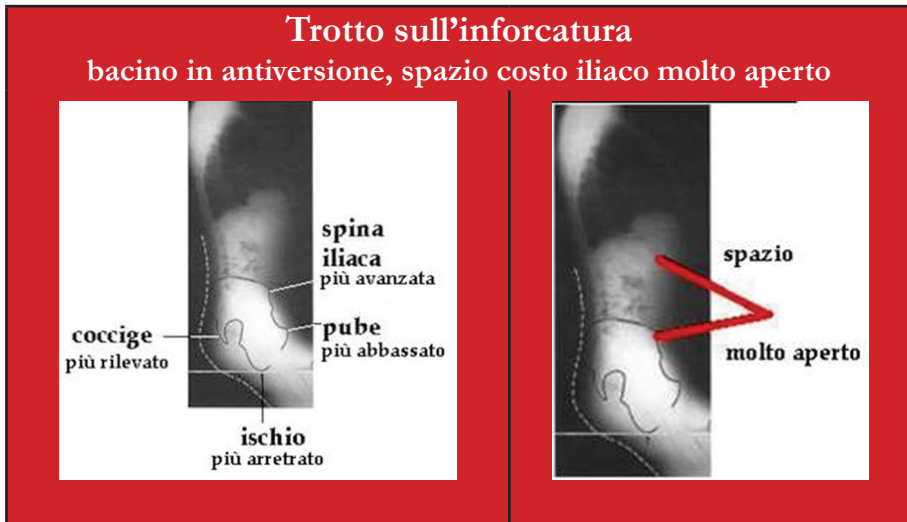


fig. 22

3. **Trotto seduto “sull’inforcatura” (fig. 22)** – i punti di appoggio sono sempre gli ischi, ma la rotazione del bacino è leggermente più accentuata in avanti e lo spazio costo-iliaco è più aperto, il bacino è basculato in avanti senza eccessi e la parte alta della gamba equestre, la muscolatura della loggia renale, è attiva, mentre la muscolatura addominale è tonica.

N.B. la linea bianca tratteggiata corrisponde alla **gamba equestre funzionale**: muscolatura della loggia renale, muscolatura dei glutei, muscolatura della coscia.

6. TROTTO SEDUTO O TROTTO SOLLEVATO?

Nel mondo equestre comune c'è chi è favorevole al trotto sollevato e chi, al contrario, è favorevole al trotto seduto.

I primi portano a sostegno della propria scelta i danni che il trotto seduto creerebbe al dorso del cavallo, e considerano il trotto sollevato più rispettoso dell'integrità fisica del loro compagno.

Certamente hanno ragione se si riferiscono a tutti i modi errati di trottare seduti. In equitazione, come in ogni altra attività umana, moltissime sono le situazioni che, se mal interpretate e mal attuate, possono procurare danni, e in particolare tutte le azioni che il cavaliere effettua possono essere utili se correttamente compiute o, al contrario, gravemente nocive se mal eseguite. D'altra parte è necessario sapere che il cavaliere non avrà alcuna possibilità di addestrare, né di equitare veramente, se non sarà in grado di avere il controllo costante del motore del cavallo, cioè dei suoi posteriori; questa possibilità gli è data solo dall'aderenza totale delle natiche al seggio e dell'interno delle cosce ai quartieri, in mancanza di ciò prevarrà inesorabilmente un uso eccessivo e dannoso degli aiuti sussidiari (mani e polpacci). Si può di certo affermare che nessuno può dire di saper equitare fino a quando non sa effettuare consapevolmente e in modo corretto il trotto seduto.

Per altro il trotto sollevato è un'azione particolarmente energica ed è di grande utilità al cavaliere che ne abbia un controllo adeguato e lo sappia utilizzare bene. In tal caso lo adotterà sempre nel primo periodo dell'addestramento dei puledri, cioè fino al conseguimento del loro equilibrio orizzontale e di una soddisfacente strutturazione della muscolatura dorsale; lo utilizzerà inoltre ogni qualvolta avrà la necessità di non gravare sul dorso del cavallo (cavalli insellati, dorsi poco attivi, dorsi dolenti) o la necessità di sviluppare maggiore impulso o di attivare di più la muscolatura dei posteriori. Tutto ciò presuppone una buona preparazione: il cavaliere deve avere un controllo assoluto del proprio equilibrio sulle staffe, sapere costantemente dove mette il proprio peso, dove applica la propria spinta, come indirizzare il cavallo con le proprie anche, come rallentarlo o fermarlo senza l'uso delle redini. Se non si verificano questi presupposti il

2. la richiesta effettuata dal polpaccio in queste condizioni può avvenire solo nel momento in cui il posteriore del cavallo è saldamente in appoggio e quindi nell'impossibilità di ingaggiare ulteriormente.

Ovviamente tutto questo avviene anche quando il cavallo marcia in senso orario, anche se in questo caso il cavaliere si sentirà più a proprio agio in quanto la marcia in senso orario è più consona alla sua lateralità destra, ma il prevalere della spinta del posteriore destro, che deriva dal continuo "allenamento" nella posizione prima descritta, accentua la naturale tendenza del posteriore destro a spingere verso sinistra e, buttando il cavaliere sulla staffa sinistra, lo induce a piazzare il cavallo con l'uso della redine destra, ottenendo una condizione quasi speculare alla precedente. In pratica il cavaliere tenderà ad esercitare prevalentemente peso e forza sulla staffa esterna.

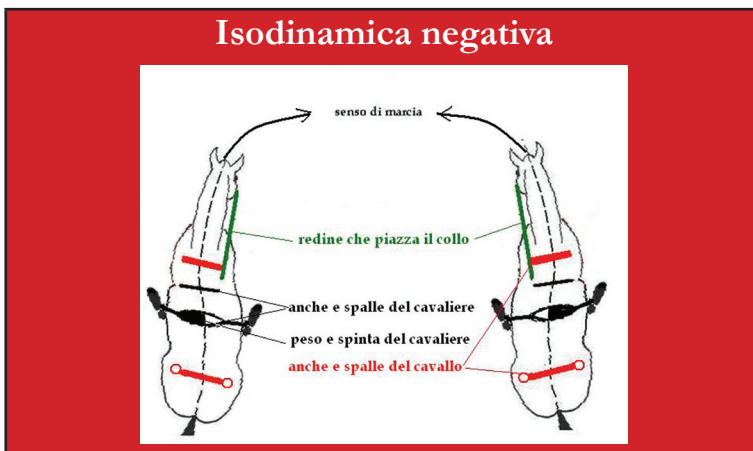


fig. 30

Negli esercizi sui circoli e sulle linee curve, il cavaliere presenterà i seguenti comportamenti, originati da questa condizione iniziale.

1. **monorotazione interna** (fig. 31-32)
2. **monorotazione esterna** (fig. 33)

Sarà inoltre possibile anche la monorotazione esterna nell'esecuzione dei circoli a una mano, e la monorotazione interna nei circoli all'altra mano, cosa peraltro frequente per la rigidità del dorso del cavaliere.

Monorotazione interna del cavaliere con peso all'interno

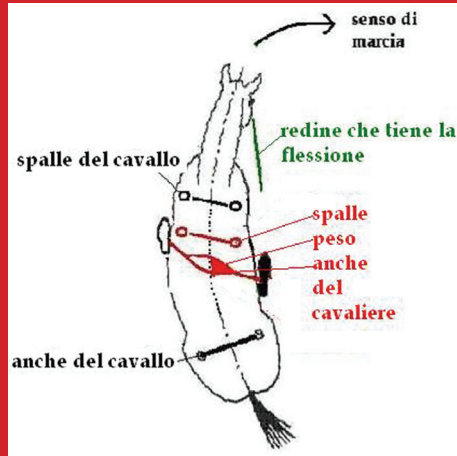


fig. 31 - Le anche e le spalle del cavaliere sono entrambe rivolte all'interno, il peso del cavaliere è sulla staffa interna, la direzione è mantenuta dall'azione delle redini.

Monorotazione interna del cavaliere con peso all'esterno

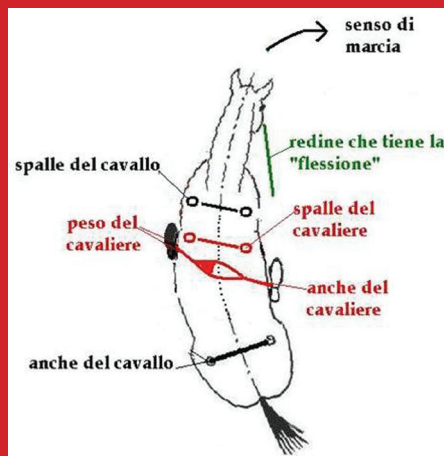


fig. 32 - Le anche e le spalle del cavaliere sono entrambe rivolte all'interno, il peso del cavaliere è sulla staffa esterna, la direzione è mantenuta dall'azione delle redini.

7. I MIMI EQUESTRI DEL TROTTO

Come sappiamo i “*mimi equestri*” ci consentono, stando a terra, di riprodurre i movimenti necessari all’esecuzione di un dato esercizio a una determinata andatura, senza avere la preoccupazione dell’instabilità o della direzione del cavallo.

Qui esaminiamo quei mimi che ci permettono di apprendere rapidamente la cinetica del trotto e di modificare gradualmente le dinamiche scorrette che un’equitazione appresa “naturalmente” ha prodotto nel cavaliere.

Perché i mimi siano utili è necessario che vengano ripetuti sino a che siano ben compresi fisicamente e i movimenti siano fluidi e confermati. Possono essere utili anche per mantenere una sufficiente dinamica corporea nei periodi di impossibilità a montare, o per risolvere delle contratture muscolari.

7.1 Mimo del trotto sollevato

A piedi. Da dividere in tre tappe successive.

- a) Stando fermi a gambe divaricate e ad occhi chiusi, spostiamo il peso da una gamba all’altra, cercando però di mantenere invariato il baricentro, e ci concentriamo su questa sensazione per qualche secondo (**focalizzazione della propriocezione**).
- b) Successivamente, fermi e ben appoggiati sui due piedi, a gambe leggermente divaricate, ci chiniamo, come per inginocchiarci, su un solo piede e quindi ci alziamo di scatto spingendo con forza su quello stesso piede. Eseguiamo questo esercizio sino a quando siamo ben stabili sul piede, sia nel momento dell’estensione verso l’alto, sia in quello della flessione. Questi movimenti devono essere aiutati anche dallo slancio delle braccia verso l’alto (**sviluppo dell’equilibrio**) (fig. 34 a-b).

- c) Effettuiamo lo stesso esercizio procedendo su un circolo dalla parte della gamba che spinge; per esempio: si spinge sulla gamba sinistra camminando in circolo in senso antiorario (**dinamizzazione propriocettiva**). In tal modo ci predisponiamo anche alla torsione tra torace e bacino. Questo esercizio va eseguito sino a quando si raggiunge una buona fluidità di movimento.



fig. 34 a)



fig. 34 b)

7.2 *Comprensione della torsione (per l'esecuzione delle linee curve)*

Stando fermi in piedi a gambe divaricate eseguiamo:

- a) esercizio di monorotazione interna – fermi sui due piedi divaricati ruotiamo il corpo facendo perno sul piede interno e girando insieme spalle e bacino (fig. 35 a-b-c);

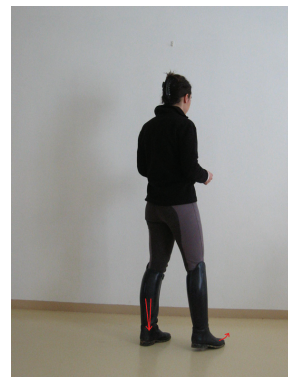


fig. 35 a-b-c

8. LE REDINI, IL CONTATTO E L'APPOGGIO

A questo punto vengono spontanee una serie di domande. Per quale motivo usare le redini e l'imboccatura? Quando iniziare a usare le redini? E di che lunghezza?

Abbiamo detto che le redini non servono per dirigere il cavallo, perché il cavallo va diretto con l'assetto e con il peso. Con l'assetto riusciamo ad attivare l'andatura, ad effettuare le transizioni, a dirigere sulle linee curve e dritte e anche a fermare il cavallo, e quasi sempre le azioni di mano sono di ostacolo al corretto equitare, ma, nel momento in cui il cavaliere, raggiunti questi obiettivi, vuole procedere nella propria evoluzione e decide di intervenire sull'equilibrio naturale del cavallo, sul suo atteggiamento dinamico e sulla sua modalità cinetica, cioè decide di non stare più "sopra un cavallo", pur con correttezza e senza brutalità, ma finalmente di equitare, allora le redini diventano necessarie.

Redini e imboccatura costituiscono il mezzo per correggere l'equilibrio del cavallo, evitando tutti quegli inconvenienti prodotti dall'uso del cavallo nella sua condizione naturale. A tal fine è bene ricordare che l'uso della redine interna sposta il cavallo sulle spalle e lo corica, mentre l'uso della redine esterna verticalizza e sposta l'equilibrio del cavallo sui posteriori, ovvero lo "fa sedere".

L'uso delle redini esige però un'estrema precisione, perché è molto facile effettuare un'azione di trazione della redine interna, ed è ciò che in pratica fanno coloro che "usano" il cavallo, anche se è noto a tutti che ogni trazione sulle redini è un grave errore. Al contrario è impossibile effettuare qualsiasi azione di trazione sulla redine esterna, perché tale trazione comporterebbe una modificazione istantanea della flessione del collo e del tronco del cavallo, tale da trasformare la redine da esterna in interna, cosa che farebbe coricare il cavallo dalla parte opposta.

Quindi le azioni di mano saranno tanto più precise e corrette quanto minore sarà il contatto e maggiore sarà l'appoggio. Voglio qui ricordare che **il contatto è l'azione del cavaliere** quando va a sentire, ovvero a contattare la bocca del cavallo, mentre **l'appoggio è l'azione**

9. ESERCIZI UTILI PER LA PROGRESSIONE

Questi esercizi sono utili per tre motivi:

- insegnano al cavaliere a dirigere il cavallo con l'assetto;
- consentono di sperimentare il grado di capacità raggiunta;
- aiutano a iniziare gradualmente il cavallo all'addestramento.

Devono essere effettuati senza l'uso delle redini, o con redini completamente lunghe:

1. Grandi cerchi di 20 metri di diametro alle due mani.
2. Cambiamenti di mano al passo per iniziare gradualmente e rendere facile il cambiamento del piazzamento.
3. Graduale riduzione del diametro dei cerchi.
4. Cambiamento di mano sul diagonale al trotto sollevato, con cambiamento dell'assetto e del piazzamento a metà del diagonale.
5. L'otto con grandi cerchi, che obbliga a cambiamenti di piazzamento un po' più rapidi.
6. Mezze volte, in cui i cambiamenti di piazzamento sono contenuti in spazi minori.
7. Serpentine, dove gli spazi dei cambiamenti di piazzamento si riducono ulteriormente.
8. Contro-lezioni su grandi cerchi (cerchi con piazzamento contrario al senso di marcia).
9. La treccia, in cui, su un cambiamento longitudinale, l'esecuzione di quattro-sei cambiamenti di piazzamento convalida la massima capacità di utilizzo del nostro corpo e della distribuzione del peso.

10. ISODINAMICA DELLA PARTENZA

A questo punto il cavaliere, dopo essersi esercitato nelle due andature fondamentali, il passo e il trotto, dovrebbe avere acquisito una sufficiente propriocezione del movimento del bacino in queste andature, che sono assolutamente simili, e possiamo quindi introdurre quella che ritengo essere una partenza isodinamica corretta.

Tale partenza è un movimento visivamente impercettibile che, iniziando dalla gamba interna del cavaliere (loggia renale, anca, bacino, parte interna della coscia) si trasmette al posteriore interno del cavallo e quindi al diagonale esterno. Anche nel caso del trotto è difficile esprimere a parole la meccanica che attiva il processo, esattamente come sarebbe difficile descrivere le sensazioni che deve sentire e mettere in gioco un corridore quando deve effettuare la propria partenza a piedi, oppure quelle di un ballerino per iniziare la danza tenendo tra le braccia la propria dama. Sono intenzioni che sviluppano sensazioni e micromovimenti indefinibili. La sola cosa che si può spiegare è la posizione che deve assumere il cavaliere per “far sentire” meglio la propria volontà al cavallo. Esattamente la stessa posizione che deve poi mantenere nell’esecuzione di tutto l’esercizio: il cavaliere, ben seduto sulla natica interna, compie una leggera torsione tra bacino e spalle; tale torsione viene ottenuta con il modico avanzamento dell’anca interna, che ha il compito di attivare il movimento, e con l’arretramento della spalla interna, così come deve essere la posizione del cavallo nell’eseguire il movimento a cui viene sollecitato, posteriore interno ingaggiato e spalla esterna che avanza.

La posizione e l’assetto del cavaliere, quindi, non si differenziano da quelli della partenza al passo o al galoppo eseguiti alla medesima mano, la diversità sta esclusivamente nell’ “intenzione” del cavaliere, che si tramuta in sintonia di intenti; un’**inspirazione profonda addominale** aiuterà il cavaliere nelle sue prime esecuzioni, esattamente come una **espirazione profonda, rapida ed istantanea** lo faciliterà nella transizione all’alt, senza necessità di usare le redini. L’alleggerimento che l’inspirazione produce, così come l’appesantimento che produce l’espirazione profonda, sono assolutamente sufficienti ad ottenere l’esecuzione degli ordini.

11. LE TRANSIZIONI

Le transizioni consistono, come ben sappiamo, in **cambiamenti di andatura** e in **cambiamenti nell'andatura**. In altri termini, sono transizioni: la partenza da fermo al trotto, dal passo al trotto, dal trotto al galoppo.

A volte si sentono definire transizioni a salire quelle dal passo al trotto e dal trotto al galoppo, e, al contrario, transizioni a scendere quelle opposte. Questa terminologia non mi trova del tutto d'accordo perché suscita nel cavaliere una visione molto simile a quella del cambio dell'automobile, mentre in equitazione le transizioni tra le andature non sono propriamente un cambio di marcia relativo alla velocità, ma sono un cambio di movimento, in cui la velocità è elemento secondario. Per esempio, comunemente il galoppo è un'andatura più veloce del trotto, ma sappiamo che possiamo avere anche un galoppo molto meno veloce di qualsiasi trotto, e così anche per il passo rispetto al trotto, è certo che un qualsiasi passo raccorciato è più veloce di un piaffè. Per ciò preferisco dire che esistono transizioni tra le andature, appunto dal passo al trotto e viceversa, o dal galoppo al passo e viceversa, e transizioni nell'andatura: dal trotto di lavoro al trotto medio o al trotto allungato e viceversa, e così via.

L'esecuzione delle transizioni è sempre un argomento assai confuso. Per esempio: si deve lasciar passare l'impulso senza che la mano abbandoni il contatto, oppure l'impulso attivato dai polpacci deve poter passare e non incontrare resistenza negli aiuti di mano? O ancora, per effettuare una transizione dal trotto al passo bisogna aumentare l'impulso senza creare trazioni con gli aiuti di mano? Potrei continuare con altre molteplici descrizioni di come si ottengono le transizioni. Nella maggior parte dei casi i cavalieri vengono poi sollecitati dagli istruttori a cedere le redini per partire, o per cambiare andatura, e a tirarle per ottenere un'andatura inferiore. La più evidente di queste modalità è l'esecuzione della transizione tra trotto e galoppo che viene insegnata per aumento della velocità del trotto, e quindi per perdita di equilibrio.

Se invece il cavaliere ha ottenuto una sufficiente capacità dinamica del proprio corpo, e in particolare ha raggiunto la capacità di usare la gamba

13. CORREZIONE DEGLI ATTEGGIAMENTI SBAGLIATI

Il trotto è l'andatura in cui sono meglio visibili tutti gli errori di posizione e di assetto, perché, come abbiamo detto, è una andatura energica, perché ha una cinetica propria che non facilita il cavaliere nella seduta costante e perché sposta facilmente a ogni battuta il baricentro del cavaliere; è anche, però, l'andatura che consente meglio l'intervento di correzione.

Quando vogliamo correggere un allievo dobbiamo tener presente che non dobbiamo focalizzarci sul singolo gesto sbagliato, in quanto l'errore non trova la soluzione nella semplice correzione di quello specifico atteggiamento, ma piuttosto nella sua causa, che spesso risiede ben lontano, e quasi sempre in un equilibrio ottenuto in modo scorretto. Faccio un esempio: è molto frequente sentire un istruttore che, negli angoli, incita l'allievo ad abbassare il tallone della gamba interna, ma senza risultato. Analizzando la questione capiremo che il cavaliere è indotto a questo atteggiamento dalla forza centrifuga, che lo spinge a spostare l'equilibrio sul pancake della staffa esterna, e in questa condizione non avrà nessuna possibilità di abbassare il proprio tallone. D'altra parte la forza centrifuga è tanto più attiva quanto più il cavallo è in equilibrio instabile sulla spalla interna. Il circolo diventa quindi vizioso perché l'equilibrio instabile del cavallo aumenta l'effetto della forza centrifuga e il cavaliere, sentendosi proiettare all'esterno, si attacca alla redine interna; in tal modo determina una riduzione dell'impegno del posteriore interno che aumenta lo squilibrio del cavallo, costringendolo ad accelerare con conseguente incremento della forza centrifuga. È questo stato di squilibrio la vera causa dell'impossibilità di correggere il cavaliere, che non potrà in alcun modo abbassare il tallone interno, ma al contrario lo solleverà per agganciarsi con il polpaccio al costato del cavallo ed evitare così di essere proiettato all'esterno. Ma dove sta l'inizio dell'errore? Nella conduzione del cavallo con le redini! Cioè nel tirare la redine destra per girare a destra e la sinistra per girare a sinistra. È la loro trazione che, ostacolando l'ingaggio dei posteriori, induce o aggrava lo spostamento dell'equilibrio del cavallo.

Questo è solo uno dei tanti esempi. Potrei continuare con la posizione delle spalle, o con la rigidità delle braccia e così via. Ciò che qui è impor-

BIBLIOGRAFIA

- Dupaty de Clam, *La scienza e l'arte dell'equitazione*, S.I.A.E.C. 2005.
- Robichon de la Guérinière, *Scuola di cavalleria*, S.I.A.E.C. 2002.
- Gustav Steinbrecht, *La palestra del cavallo*, S.I.A.E.C. 1999.
- Nuno Oliveira, *Opere: I-II-III-IV-V vol.*, Equitare.
- Pierre Chambry, *Allures et sentiment*, Ed. Maloine.