

A INSTRUÇÃO DO CAVALEIRO

Três partes importantes abrangem a instrução do cavaleiro:

- A POSIÇÃO
- O SENTIDO DE CONTATO
- AS AJUDAS, SUA COORDENAÇÃO E INDEPENDÊNCIA

Nestes três itens não se pode assinalar qual deles é o mais importante, pois estão ligados e são dependentes entre si.

Desde as primeiras lições o cavaleiro deve, por meio de exercícios, adquirir uma posição equilibrada e ao mesmo tempo aprender a sentir o cavalo e empregar as ajudas certas. Sem equilíbrio próprio o cavaleiro terá dificuldades à cavalo. Ele deverá estar confortável e descontraído, compenetrando-se com o movimento do cavalo e o acompanhando com o "assento, as pernas, o peso do corpo e as mãos".

Quem não tem, por natureza ou por aprendizado, a noção de equilíbrio e sensibilidade, tentará se agarrar em cima da sela, adquirindo uma postura incômoda e deselegante. "A equitação é um esporte fundamentalmente estético e harmônico, longe da brutalidade e do grotesco".

Muitos cavaleiros não dão valor à postura e ao quão importante ela é. A maioria sobreestima as próprias habilidades e menospreza os ensinamentos, culpando sempre os cavalos quando as dificuldades aparecem. É também por esta razão que existem poucos cavalos campeões: animais bem trabalhados são tão raros de encontrar quanto também verdadeiros ginetes.

Além da noção da teoria, é preciso haver muito tato e poder de análise para se trabalhar um cavalo corretamente.

A equitação é considerada além de esporte, uma arte. Na arte é necessário haver comunicação e criatividade. Comunicação e criatividade sem sensibilidade não existem.

A POSTURA

Saber sentar corretamente é um objetivo em si mesmo, mas também um meio de se alcançar um fim determinado. Deve ser um comportamento natural e de maneira nenhuma uma cópia de um modelo.

Uma posição correta é quando o cavaleiro não perturba o equilíbrio do cavalo, deixando livres os seus movimentos e atuando com as ajudas no lugar certo e no momento certo. Isto só poderá ser possível quando a posição do cavaleiro acompanhar a vertical do centro de gravidade do cavalo: daí as diferentes posições para a corrida, para o salto e para o trabalho de exterior e adestramento.

São 9 os pontos importantes que funcionam em conjunto e dependentes uns dos outros:

Cabeça	Cintura
Ombros	Assento
Mãos	Perna
Coluna	Joelhos

Calcânhares

A cabeça, o pescoço, os ombros e os músculos das costas se mantêm eretos, porém descontraídos. Cabeça e pescoço sobre a coluna, na vertical e sem tensão.

O cavaleiro olha para frente, pois se olhar para baixo a cabeça e os ombros caem para frente, tensionando o pescoço, ficando corcunda e fora da vertical.

Os ombros descidos e descontraídos como também os cotovelos – O antebraço tocando ligeiramente o corpo, formando uma linha reta com as rédeas e os cotovelos em um ângulo de quase 45 graus.

A cintura e a musculatura dos rins mantida flexível, atuando como uma mola de acordo com os movimentos. Para que a musculatura da cintura e rins atue e se flexione corretamente, é necessário que a musculatura da barriga esteja bem descontraída. O assento é a parte que recebe a ação das costas do cavalo e que além de absorver o impacto propicia o movimento da bacia.

É no assento que o cavaleiro sente a união da sua coluna com a do animal. São "três" os pontos de apoio do assento: o osso do púbis e os dois ossos inferiores da bacia. É o peso sobre um tripé em perfeito equilíbrio.

A musculatura do assento e pernas mantém contato (um contato e pressão igual à partir das coxas até a panturrilha), porém um contato sem contração, exceto no momento em que for solicitada a sua ação. Se os músculos das nádegas estiverem constantemente contraídos, o cavaleiro nunca chegará a sentir os três pontos de apoio na sela, não entrando assim dentro do movimento das costas do cavalo e fazendo que este também tensione a sua musculatura dorsal.

A bacia do cavaleiro, sempre paralela a do cavalo, deve estar bem equilibrada e centrada – não deve pender para um lado, pois a cintura vai se torcer e mudar o equilíbrio. Esta postura errada trará vários vícios, como peso desigual na sela, cintura e ombros tortos – mãos em posição desigual e pressão desigual também das pernas. Este é o pior vício de postura!

Deve-se estar atento para que o movimento do assento seja sempre "de trás para frente e não vice-versa".

A parte interna das coxas, os joelhos, e a parte inferior das pernas mantém por igual um leve e constante contato com o flanco do cavalo.

Joelhos abertos e soltos prejudicam a firmeza da posição, impedindo que a perna atue corretamente.

O ângulo formado pelos joelhos depende do comprimento dos estribos que, por sua vez, depende do tipo de trabalho.

O joelho e a ponta do pé sempre em posição paralela ao cavalo. A planta dos pés apóia-se confortavelmente nos estribos e os calcanhares apontam para baixo, permitindo que a perna se alongue e se mantenha quieta junto ao flanco do cavalo – "cabeça, assento e calcanhar" devem ficar em uma linha vertical. Quanto mais longas as pernas, maior superfície de comunicação com o costado do cavalo.

As mãos permanecem quietas e independentes do movimento do corpo, os pulsos descontraídos e as rédeas seguras pelos dedos que apontam para cima. O costado da mão para fora e a palma para dentro, posicionadas na altura da cernelha do cavalo, nem muito altas ou baixas demais (distância de um punho fechado, entre as mãos e a cernelha).

Elas devem ficar sempre independentes de qualquer outra ação do corpo e quando usadas, sempre o serem com bem "menos intensidade que as pernas e o assento".

Alguns defeitos de posição do cavaleiro

- A cabeça do cavaleiro cai para frente, saindo da vertical.
- Ele encolhe os ombros e a barriga, deixando de atuar corretamente o assento.
- Os ombros se levantam e se tensionam, conseqüentemente também os braços.
- Os antebraços e os cotovelos se abrem ou endurecem, os pulsos se enrijecem, perdendo a sensibilidade e a leveza das mãos.
- O cavaleiro senta atrás da vertical, atrás do movimento, escorregando as pernas para frente numa posição inoperante.
- Os joelhos se apertam demais, deixando a parte inferior da perna solta e sem ação.
- Os calcanhares sobem, conseqüentemente os joelhos e as pernas se tensionam, tirando o cavaleiro do fundo da sela.
- O cavaleiro não possui independência de movimento: ele enrijece e contrai os braços e pulsos na mesma hora em que atua com os músculos das pernas e assento – ou ele solta pernas e coxas na mesma hora em que tenta aliviar os pulsos e as mãos.
- Peso desequilibrado do cavaleiro, ficando atrás ou à frente do movimento.

A POSIÇÃO, O SENTIDO DE TATO E AS AJUDAS.

O equilíbrio, a descontração e o acompanhar do movimento.

Quem dominar estes três itens conseguirá sentar bem e corretamente na sela, usando devidamente seus músculos quando a sensibilidade assim o requerer (ajudas ativas e passivas).

A primeira coisa que o cavaleiro deve aprender é se manter à cavalo usando o seu equilíbrio e não a força das pernas e mãos. Correto é sentar sobre o animal e não sobre a sela.

Trabalho na guia, sem rédeas e sem estribos, são exercícios muito bons para o cavaleiro adquirir equilíbrio e confiança, ajustando o seu centro de gravidade com o do cavalo e com o movimento.

Somente o ajuste das pernas podem dar firmeza de assento e domínio das ajudas – se o cavaleiro perde constantemente os estribos é por que a perna não está alongada e ajustada faltando assim contato com a barriga da perna.

Qualquer movimentação da parte superior do corpo não deve alterar a posição das pernas.

Desobediências do cavalo são corrigidas pela ação das "pernas".

Estas substituirão cada vez mais às mãos na condução do cavalo, a medida que o cavaleiro progride.

É pelo contato do corpo do cavaleiro que ele sente se o animal está flexível ou tenso, se tem energia ou moleza, se está atento ou distraído.

Equilíbrio também é uma questão de sensibilidade, que se obtém com certa facilidade, como o andar de bicicleta, porém é mais complexo, pois tem de se adaptar às variações de movimento e direção. Concluimos que um cavaleiro desequilibrado e insensível não poderá ser, ele e o cavalo, “um todo”.

Os músculos e membros não se contraem "sem" que o cavaleiro o queira. A solidez na sela depende do equilíbrio e da descontração. Uma certa ação da musculatura deve ser solicitada quando o cavaleiro necessitar das ajudas, mas logo após deverá vir à descontração, pois senão a próxima ajuda será cada vez mais forte, num crescendo constante.

A independência de movimentos e a coordenação motora são primordiais. A maioria dos cavaleiros novos não conseguem sentir por si mesmos se estão descontraídos ou se estão contraindo certos músculos que não deveriam usar. Imperceptivelmente o cavaleiro usa as duas pernas em vez de usar uma só, ou dá o comando com as pernas para o cavalo avançar e o freia sem querer com as rédeas. A descontração é o primeiro passo para a independência de movimentos que se adquire com muito treino, concentração e correção constante do instrutor.

Existem defeitos de posição que não influem tanto e outros que influem muito na maneira correta de montar. Deve-se diferenciar problemas físicos particulares de cada um. Para isto também existe a ginástica a pé que poderá ser de grande valia

Alguns ginetes tem por constituição coxas mais fortes e redondas, de modo que tem dificuldade de posicionar corretamente as pernas. Outros tem ombros e braços muito fortes, de modo que a descontração das costas e das mãos fica mais difícil.

Não se deve julgar a posição do cavaleiro à parte e sim em função das ajudas e da atuação sobre o animal. Concluimos assim que é de suma importância uma iniciação correta da posição, pois os vícios de postura são muito difíceis de eliminar.

As ajudas

Ao passo - O cavaleiro mantém seu assento bem descontraído, acompanhando o movimento ondulante das costas do cavalo. As pernas longas e descontraídas mantém um leve contato com os flancos, as mãos suaves e com apoio igual nas duas rédeas, mantém a colocação e não impedem a movimentação para frente.

No "Passo livre ou alongado", as mãos cedem o tanto para que haja a descida e alongamento de pescoço. O cavalo procura o contato leve das mãos, alongando sua linha superior. O cavaleiro pode ativar o alongamento das passadas usando a ação de pernas alternadas.

"Manter os quatro tempos desta andadura (especificado no capítulo os alongamentos do passo, trote e galope), a descontração de nuca, pescoço e dorso, a atividade dos membros mesmo ao passo livre".

Ao trote - Assento bem posicionado sobre os três pontos de equilíbrio, o rim (a cintura) bem descontraídos, recebendo o movimento das costas do cavalo, a bacia acompanhando o movimento de trás para frente (e nunca ao contrário).

Os ombros descontraídos e descidos, sempre paralelos ás espáduas do cavalo (principalmente nos círculos, na espádua a dentro e nas piruetas), as pernas alongadas ao flanco do cavalo, leves mas em contato constante, principalmente dos joelhos até os tornozelos, as pontas dos pés paralelas ao cavalo.

A perna interna fica mais intensa quando for dada a encurvatura, a perna externa cuida para que a garupa não escape e nas linhas retas pressão e alongamento igual das duas pernas.

As mãos com contato igual dos dois lados, cuidam de um apoio leve mas constante, o cavalo se apóia na embocadura sem se debruçar e ao mesmo tempo as mãos do cavaleiro deixam passar a impulsão.

A ação de mãos deve ser feita com o fechar de dedos e não com um puxão para trás- a rédea de fora, que é a principal pois mantém o equilíbrio, em contato constante. A rédea interna mais leve mas em contato, cuidando da descontração do maxilar com o abrir e fechar de dedos quando necessário. Em qualquer mudança de direção ou novo posicionamento, a ação é feita com as duas rédeas e não somente com a rédea interna.

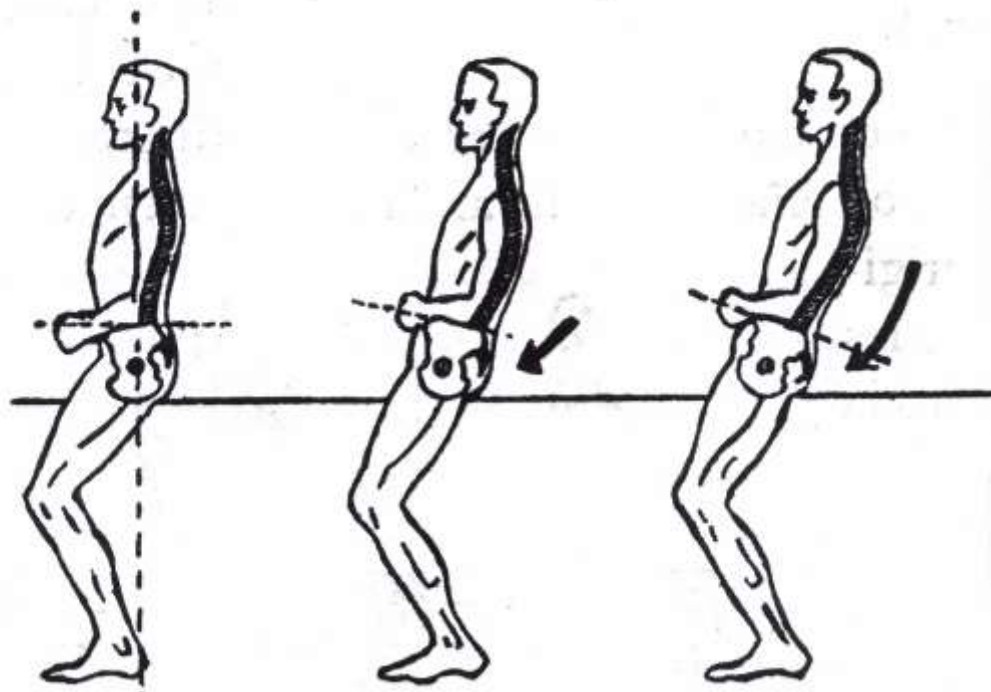
Nas encurvaturas, a rédea externa continua em contato, mas aliviando o tanto para o cavalo poder encurvar o seu pescoço - a rédea interna dá a colocação de encurvatura conforme o exercício e o estágio do cavalo. Ela indica a encurvatura sem travar o pescoço e espádua, sempre tendendo a ficar mais leve deixando assim passar a impulsão.

Ao galope - O assento flexível acompanha o movimento das costas do cavalo, os rins (cintura) descontraídos, a bacia paralela a movimentação, as pernas com alongamento e pressão igual. Quando for pedida a encurvatura, a perna interna fica logo atrás da barrigueira, mantendo mais pressão e a perna externa um palmo mais atrás impede a saída da garupa.

As mãos com o mesmo contato e ação como no trote (a colocação de pescoço e cabeça depende naturalmente do estágio do cavalo), permitindo porém um discreta encurvatura para o lado do galope.

O galope mantém a batida de três tempos, com fase de suspensão evidente e equilibrada. O contato é leve mas constante, o cavalo se coloca na mão mas não debruça, a atividade dos pés é enérgica com movimentos redondos e visível sustentação sobre os posteriores, como em movimento ascendente (uphill)

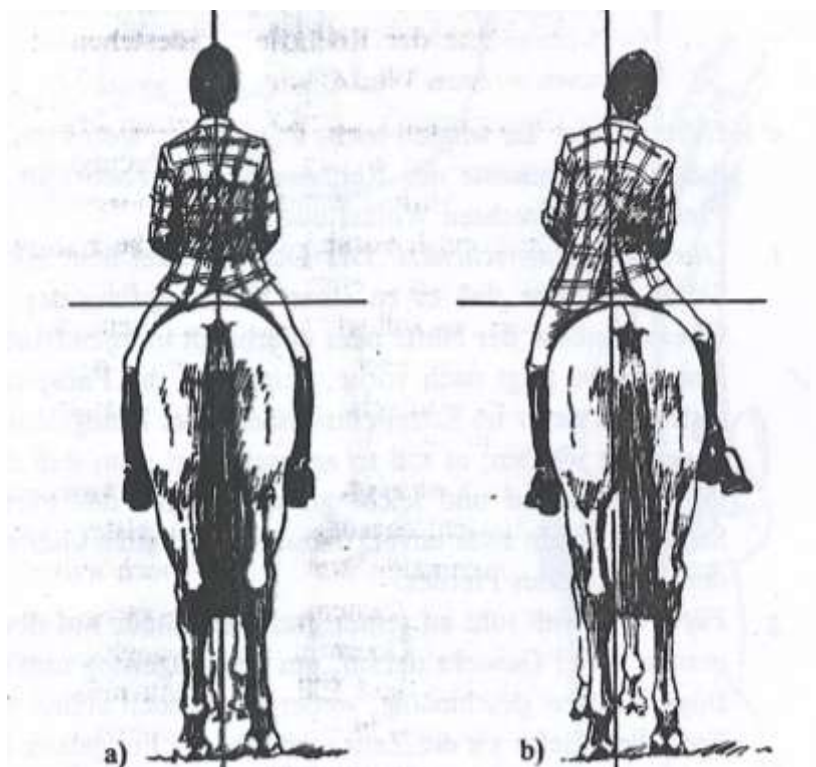
O galope não é aperfeiçoado com longos períodos de treino, mas com freqüentes partidas e transições



Assento correto

Atuação de assento

Posição exagerada



*a) Posição correta do cavaleiro
desequilibra*

*b) O cavaleiro torce a cintura e
o assento, pernas, mãos e peso.*