



Un allenamento

sbagliato

INCORRECT TRAINING

by Domenico Bergero, Cynthia Préfontaine ■ photos by Joanna Jonientz, TuttoArabi Archive

Se un corretto allenamento può essere la chiave per prestazioni di grande livello, è anche vero che un allenamento sbagliato può produrre danni più o meno gravi, o quanto meno può non produrre i risultati sperati. In questa situazione, lo scoramento del cavaliere è sempre molto grande, perché non vede ripagato l'impegno che ritiene di avere – in ogni modo – profuso. Risulta quindi importantissimo evitare errori che possano portare a questo tipo di situazione.

Quantità di lavoro

Innanzitutto, è necessario che la quantità di lavoro somministrata in allenamento sia congrua con due fattori principali: da un lato, con il livello di preparazione atletica del cavallo che stiamo allenando, e dall'altro con il tipo ed il livello di competizione per il quale ci stiamo

If correct training is the key to quality performances, it is also true that incorrect training can produce more or less severe damages or, at least, might not lead to the results we were expecting. In this case, the disappointment felt by riders is always very strong, because they feel they were not rewarded for the effort they put in. Therefore, it is very important to avoid mistakes that may lead to this scenario.

Workload

First, the amount of training should match two main criteria: the horses' level of athletic fitness of the horses we are training and the type and degree of competition we are preparing them for. If, at the start of the season, it is possible to schedule tough training sessions in the run up to competitions, it would be wiser to decrease the

preparando. Se ad inizio stagione è possibile anche programmare allenamenti piuttosto duri, quelli che, come si dice, "fanno fondo", in prossimità delle competizioni è più saggio diminuire i carichi di lavoro puntando piuttosto sulla qualità o meglio ancora sulla tecnica. Un lavoro troppo impegnativo avrà come risultato quello di far arrivare il cavallo in gara in condizioni non ottimali, spesso per il mancato recupero. Si parla in casi come questi di "overtraining", la cui pericolosità è stata già descritta in precedenza su questo giornale.

Anche il lavoro troppo leggero può dare risultati deludenti: il trotto leggero, spesso, è talmente poco impegnativo dal punto di vista muscolare da non avere praticamente alcun effetto allenante su cavalli in condizioni di forma appena discrete. Certo, in scuderia si sente spesso la frase "fai mezz'ora di trotto, che fa fiato. Ma i motivi per cui questa pratica è così diffusa sono altri: intanto, le condizioni di forma di molti cavalli che vengono utilizzati solo un paio di volte alla settimana sono davvero scarse, ed in questi casi il trotto rappresenta un buon compromesso. Inoltre, con questa pratica i rischi di risvegliare zoppie o altri malanni latenti è più bassa. Bisogna infatti ricordare che un corretto allenamento è il secondo problema di ogni proprietario: il primo problema è mantenere il cavallo sano!

Qualità del lavoro

Un allenamento di alta intensità e breve durata è, di norma, improponibile per un cavallo da endurance ed è dunque da considerarsi sbagliato perché allenerà il cavallo ad utilizzare i suoi muscoli ad una intensità che poi non gli sarà richiesta durante la competizione. Questa situazione, peraltro, non è così infrequente, poiché il

workload to focus on quality or, even better, on technique. When they are overtrained, horses will not reach the competition in optimal conditions, often because they are not given the chance to recover properly. The dangers of overtraining have already been described in a previous issue of this magazine.

Disappointing results can also be caused by undertraining. Light trot, for example, is often not demanding enough from a muscular point of view, so it has hardly any training effect on a horse in decent conditions. Of course, in a stud you often hear people say "go for half an hour of trot to get the horse fitter", and there are various reasons why this practice is so widespread. On the one hand, the fitness level of many horses employed only once or twice a week are very low, and in this case trot is a good compromise. On the other hand, the risk of re-arousing lameness or other latent problems is low. It is worth remembering that correct training is the second problem for every horse owner: the first problem is keeping their horses healthy!

Quality of work

Usually, a short high-intensity training session is not appropriate for endurance horses, so it should be assumed as the wrong form of training because the horses use all their muscles at low intensity, which is not what they are going to do during the actual competition. In addition, this is not a rare occurrence, as time is always tight for each of us, so the temptation of an intense training over a short period is always there. So beware of temptations! However, there should be a two-way view of this. If a long walk may make sense, also from a muscular point of view, at the start of a season for a riding competition horse, as the season progresses the



tempo è sempre tiranno per ciascuno di noi, e la conseguente tentazione di far stare "più allenamento" in un lasso di tempo breve è sempre forte. Attenzione dunque alle tentazioni!

Anche per questa sezione, comunque, le considerazioni valgono nei due sensi: se una lunga passeggiata può avere un senso ad inizio stagione per un cavallo da concorso ippico, anche dal punto di vista muscolare, nel prosieguo della stagione le sedute di allenamento dovranno essere di breve durata e di buona intensità, con il galoppo ben rappresentato. La passeggiata, nell'esempio appena accennato, manterrà il suo valore per conservare il cavallo sereno, e per diminuire la pressione che i campi di gara fanno sentire ai cavalli più sensibili.

Scelta del terreno ed attrezzature

Anche il terreno può influenzare la qualità dell'allenamento. In particolare campi troppo duri impongono, a parità di sforzo richiesto, maggiori sollecitazioni a carico di tendini, legamenti ed articolazioni.

Bisogna qui fare una ulteriore considerazione: molto spesso vengono imputate al terreno colpe che sono da ricercare in altre componenti. La ferratura, da questo punto di vista, rappresenta un punto particolarmente critico. Infatti un allenamento corretto, effettuato con una ferratura appropriata, può diventare molto pericoloso se, ad esempio, il cavallo è ferrato da molto tempo, e gli appiombi sono di conseguenza alterati. In questa situazione, traumi più o meno importanti sono sempre in agguato.

Analoghe considerazioni possono essere fatte per le attrezzature. Una sella non adatta o mal posizionata può trasformare una normalissima seduta di allenamento in



training session will have to become shorter and more intense, with a good section of it devoted to galloping. The walk, as in the example above, will continue to make sense in order to keep the horse appeased and to relieve the pressure that the most sensitive horses feel when approaching a riding arena.

Choosing terrain and equipment

Terrain can also have an impact on the quality of training. When the ground is particularly hard, the exercise will put more strain on tendons, ligaments and joints.

We need to take something else into account here: very often the terrain is blamed for issues the cause of which should be searched elsewhere. Farriery is of a particularly critical importance in this sense. A correct training session with the appropriate type of shoes can be very dangerous if, for example, the horse has had the shoes on for a long time and the aplomb has changed. In this case, more or less serious injuries are always lurking.

A similar consideration can be made concerning



equipment. An inappropriate saddle, or one not properly positioned, can turn an ordinary training session into an ordeal, and subsequently result in longer recovery times in order to heal from the problems suffered. Similarly, shin guards, ankle guards and other protective gear must be worn at any time, during training and competitions.

The right moment

A parameter to which riders and trainers do not give enough importance when scheduling training is the best



un calvario, e può comportare lunghi tempi di recupero successivi per la guarigione dei malanni intercorsi. Allo stesso modo, parastinchi, paraglomeroli ed altre protezioni devono essere considerate indispensabili allo stesso modo, sia in allenamento che in gara.

Il momento giusto

Un parametro che i cavalieri ed i trainers prendono poco in considerazione nella programmazione degli allenamenti è il miglior momento della giornata in cui lavorare con il cavallo. Esiste infatti un vero e proprio ritmo biologico che impone, per ciascun soggetto, momenti più o meno favorevoli alla effettuazione di sforzi fisici nel corso della giornata. Il bioritmo naturale del cavallo, oggetto di studio della "cronobiologia" applicata, può essere influenzato dal lavoro, ottenendone una particolare predisposizione a lavorare in un certo momento. Ad esempio, cavalli che devono competere nelle gare più impegnative nel tardo pomeriggio dovrebbero essere allenati in ore vicine, anziché al mattino: questo li aiuterà ad essere "abituati" ad usare i muscoli proprio nel momento in cui questa attitudine è più importante. Per molte categorie di cavalli questo risultato è molto distante: valga per tutti l'esempio dei cavalli da trotto, spesso allenati nelle prime ore del mattino per questioni di organizzazione di scuderia, ma destinati a gare serali.

Allenamento e salute

Un eccesso di allenamento può comportare una serie di problemi, tipici anche degli atleti umani. Ad esempio, le sollecitazioni che il sangue riceve nel corso del lavoro, e l'alto livello dello stress ossidativo connesso, possono favorire lo sviluppo di una anemia detta, appunto, "anemia dello sportivo". Un corretto livello di lavoro aiuterà a prevenire questo malanno, ed una corretta alimentazione ed integrazione saranno utili nel combatterlo. Anche la capacità di combattere le infezioni, in condizioni di lavoro irregolare od eccessivo, può essere diminuita. Per questo motivo, spesso sono proprio gli atleti migliori ad essere più esposti ad infezioni banali. Anche in questo caso, una alimentazione bilanciata ed una adatta inte-

time of the day for exercise. There is, in fact, a proper biological clock that indicates when it is the best (or the worst) moment for physical exercise during the day for each horse. The natural biorhythm of each horse, studied by applied chronobiology, can be influenced by training so as to create a particular predisposition to work at a certain time of the day. For example, the horses that are due to compete in the most challenging races in late afternoon should be trained more or less during that part of the day, rather than in the morning. This will help them get used to using their muscles when they are needed the most. For many categories of horses, this is very far from reality. Trot horses, for instance, are often trai-



ned in the early morning hours for stud schedule reasons, even though they generally compete in the evening.

Training and health

Overtraining can generate a series of problems, which can be found also among human athletes. For example, athletes may develop so-called sports anemia, when blood cells are squashed due to high-impact contact with hard surfaces and the related high level of oxidation stress. A correct amount of training can prevent this disease, which can also be counteracted by a correct diet and use of supplements. The ability to fight infections can also be diminished by or irregular or excessive training. For this reason, the best athletes are those that are more prone to banal infections. Once again, a balanced diet and the appropriate use of supplements can be very useful.

From this point of view, any training, even correct one, which is not supported by an adequate rationing plan, could become incorrect, or at least not totally correct.

Lameness

By definition, any training conducted on a horse that is not in good conditions is wrong, especially if the horse is lame. There can be various types of potential complications. First of all, obviously, lameness could get worse

grazione alimentare possono essere molto utili. Da questo punto, è possibile definire come sbagliato, o quanto meno non troppo corretto, qualunque allenamento, anche ben condotto, che non sia sostenuto da un adeguato piano di razionamento.

La zoppia

Per definizione, è sbagliato qualsiasi allenamento condotto su un cavallo in condizioni non buone, ed in particolare su un cavallo zoppo. Le possibili complicazioni sono infatti di diverso tipo. Innanzitutto, la zoppia può peggiorare a causa del lavoro, come è evidente. Ma esistono anche altri aspetti: un cavallo tenderà a risparmiare, nel corso del lavoro, parti del corpo dolenti anche facendo ricorso a posizioni "antalgiche", cioè in grado di far sentire meno il dolore presente. In questo caso, alcuni movimenti vengono rifiutati (tipicamente, il cavallo ad esempio galoppa perfettamente a mano destra ma rifiuta di farlo a mano sinistra) ed alcune strutture vengono a sopportare pressioni e sollecitazioni anomale. Di conseguenza, ci saranno nuove infiammazioni e nuove fonti di dolore. Il terzo aspetto da sottolineare è mentale: il cavallo banalmente rifiuterà o tenterà di limitare il suo impegno verso un lavoro che gli procura sofferenza. Così si spiegano, ad esempio, certi rifiuti al salto da parte di cavalli per il resto ben condotti.

Lo spirito di competizione

Da evitare, infine, un eccessivo spirito di competizione con altri cavalli nel corso degli allenamenti. Gli stessi cavalli, infatti, spinti dalla foga del confronto tendono a dimenticare ed andare oltre i propri limiti fisici, cosa che non succede di norma. Se lo spirito di competizione è il sale delle sfide, deve invece essere attentamente dosato nel caso delle sedute di allenamento. I professionisti hanno ben presenti questi aspetti più sottili degli allenamenti, ma è bene che ogni cavaliere ne sia ben conscio. Ad esempio, è utile stabilire all'inizio della sessione in numero e la difficoltà dei salti da affrontare, mentre non è salutare lasciarsi invogliare in piccole competizioni di potenza casalinghe, che mettono a dura prova i garretti dei nostri amici. □

due to the exercise. But there is also something else: horses will tend to spare themselves during training, i.e. they will try not to use aching body parts by taking pain-relieving postures, in which they do not feel the pain. In this case, they refuse to do some movements (typically, the horses gallop perfectly clockwise but refuses to ride anti-clockwise) and some structures end up supporting an unusual amount of pressure and stress. The result will be new inflammations and new sources of pain. The third aspect to underline is psychological: horses will refuse, or try to limit, their commitment towards exercise that causes them pain. That explains why horses sometimes refuse jumps that they would be perfectly able to do on another occasion.

Competition spirit

Finally, another aspect to avoid is excessive competitiveness with other horses whilst in training. Engrossed by the competition, horses tend to forget about everything and tend to go beyond their limits, something that does not normally happen. If competition is the salt of challenges, it must be given in the right quantity during training. Professionals are perfectly aware of these more subtle aspects of training, but everyone should be familiar with them. For example, at the start of the session, it is useful to establish the number and the difficulty of the jumps to undertake and it is not good practice to get involved in small internal competitions, which puts the hocks of our friends under intense stress. □

