

Equitação: o sincronismo das ajudas

Bárbara Nacif Klein

Treinadora e Instrutora de Equitação
Gestora em Equideocultura UNISO
Mestra em Zootecnia UFMG

A rapidez no aprendizado, habilidade nas transições de andamento e boas mudanças de direção, são qualidades de um cavalo bem adestrado, descontraído fisicamente e mentalmente. Para que isso ocorra, o cavalo deve fazer leitura rápida e clara do uso das ajudas do cavaleiro/amazona. Já a irritabilidade durante o treino, dificuldades na descontração e demora na realização de um exercício, são sintomas de um cavalo confuso, sem entendimento do adestramento. Este erro acontece frequentemente devido à duas situações: pouca habilidade do cavaleiro/amazona em utilizar as ajudas e/ou falta de sincronismo entre elas. Após o entendimento básico das ajudas naturais de pernas, corpo, assento e mãos, quando se pretende atingir um nível superior na equitação, é preciso ganhar a segunda destreza: o sincronismo entre elas.

O estudo das transições na equitação é muito importante para que cavalo e cavaleiro (a) formem um conjunto harmônico e desenvolvido. Quanto mais rápido o cavalo entender o que as ajudas do cavaleiro pedem, mais organizado ficará o movimento. Para isso, é preciso clareza de propósito e padrão no uso das ajudas durante o treino. Se a pressão das pernas do cavaleiro (a) pedir para o cavalo caminhar para frente e em linha reta, as mãos e o assento devem posicionar-se a favor do movimento, e se a pressão das pernas pedir o deslocamento para trás, as demais ajudas devem indicar a ausência da possibilidade de saída para frente. O início dos movimentos deve acontecer a partir do uso das pernas do cavaleiro (a) e logo em seguida pela combinação das demais ajudas, formando um “corpo” capaz de agir como um todo. A pressão correta das pernas junto ao sincronismo das demais ajudas, ativa musculaturas importantes para a biomecânica do cavalo, desta forma, ele aprende a iniciar os movimentos pela garupa o que resulta em força nos posteriores.

Para um bom sincronismo das ajudas, a principal intenção do cavaleiro no momento da realização dos exercícios, deve fazer com que todas as suas ajudas se organizem basicamente em três posturas: 1 – Postura neutra ou de confirmação; 2 – Postura de avanço; 3 – Postura de parada ou recuo.

1. A postura neutra ou de confirmação, é utilizada para mostrar ao cavalo uma execução correta, fixar o ritmo proposto ou manter uma estação

(parada). Adotar essa postura quer dizer que não se pretende alterações do movimento. É importante que o cavaleiro esteja em equilíbrio para que o cavalo entre em equilíbrio, tanto estático quanto dinâmico, procurando manter a boa postura de tronco com alinhamento (perpendicular ao solo) entre a articulação dos calcânares e do quadril. A postura neutra deve evidenciar para o cavalo que o corpo do cavaleiro está organizado e em equilíbrio, e não pretende alterações do movimento. Esta postura não é tão simples quanto parece, às vezes, a postura que o cavaleiro considera neutra, está sobre tensão, o que pode “pedir”, mesmo sem a pretensão, mudança de estado. Por essa razão, é preciso atenção para ter a certeza de que o equilíbrio das ajudas está mantido na postura neutra/confirmação. É preciso observar se a regulagem dos estribos e a confecção da sela favorece a postura correta.



Figura 1. Postura neutra ou de confirmação.

2. A postura de avanço é utilizada quando se pretende o deslocamento para frente, adotar um ritmo mais rápido ou realizar uma transição crescente de andamento, exemplo: auto para o passo e passo para a marcha. Esta postura deve deixar claro para o cavalo a saída para frente após a pressão das panturrilhas e dos calcânares, logo em seguida, as articulações do ombro, do cotovelo e das mãos devem avançar levemente para favorecer o movimento, passando um sinal positivo ao que foi pedido pela ação das pernas. Assim que o cavalo estiver no ritmo ou no andamento proposto pelo cavaleiro, a postura neutra deve ser adotada para confirmar a execução correta, retomando o apoio das rédeas. Não se deve preocupar em deslocar o tronco para frente, a

própria ação das pernas e movimento do quadril vai posicioná-lo da forma correta se o cavaleiro estiver relaxado. Nos animais novos, é indicado evidenciar o sinal positivo das mãos, pois na fase de doma, pode haver mais dificuldade no entendimento desta postura. É importante que o cavalo inicie o movimento pelos membros posteriores.



Figura 2. Postura de avanço: as articulações favorecem o movimento para frente logo após a pressão da ajuda de pernas da amazona.

3. A postura de parada ou recuo é utilizada quando se pretende realizar uma parada (alto), o deslocamento para trás (recuo), adotar um ritmo mais lento ou realizar uma transição decrescente de andamento, exemplo: galope para a marcha, marcha para o passo, passo para o alto e recuo. A pressão das pernas é que dá o primeiro sinal da parada e se for a pretensão, o início do recuo. Ao pressionar as coxas apoiando o joelho na sela, o quadril deve se posicionar contra o movimento para frente, inclinando levemente para cima e para trás. Para os animais novos ou que não sabem parar bem e/ou recuar, sempre que o conjunto estiver em estação (parado) e o cavaleiro adotar a postura de recuo, é preciso observar o momento em que o cavalo realiza o primeiro passo para trás, o alívio deve vir imediatamente, voltando para postura neutra. O movimento de recuo não é comum para os cavalos e quando feito de maneira errada, pode gerar confusões e desconforto físico, portanto, deve ser feito com cautela e auxílio de um instrutor de equitação. Não é preciso puxar as rédeas, atrasar o cotovelo ou posicionar o pulso para baixo, apenas apertar as mãos nas rédeas fechando as articulações dos dedos, fixar o cotovelo formando um ângulo de aproximadamente 130 graus entre o ombro, o cotovelo e o pulso e manter a pressão junto ao comando de pernas até que o cavalo entenda que o movimento é para

trás e tome a primeira iniciativa, iniciando o recuo. Antes de treinar o recuo deve-se treinar as paradas, um cavalo que para bem, certamente vai iniciar o recuo bem.



Figura 3. Postura de parada ou recuo: as articulações favorecem o movimento para trás logo após a pressão da ajuda de pernas da amazona.