

Equitazione: lo sport che abbina capacità atletiche e abilità comunicative

Pubblicato: Mercoledì 11 Maggio 2022



(Nella foto Ilaria istruttrice del centro Contea Baraggia a Caronno Varesino)

A differenza degli altri sport, **l'equitazione è l'unica disciplina** che oltre alle **capacità atletiche** come il senso dell'equilibrio, la leggerezza e la resistenza, **richiede l'abilità di instaurare un rapporto e una comunicazione con un altro essere vivente** che non comprende la nostra lingua.

E' una disciplina che **può essere praticata da tutti** e porta numerosi **benefici** al bambino oppure all'adulto che si avvicina a questo mondo: dal punto di vista fisico **sviluppa l'equilibrio, migliora la postura e la coordinazione e aumenta i riflessi**; dal punto di vista emotivo permette di **instaurare nuove amicizie, sia tra umani sia tra umano e cavallo**, e accresce il desiderio di nuove sfide che permettano sempre di migliorarsi.

Nella provincia di Varese sono molti i centri ippici che offrono lezioni a tutti coloro che desiderano avvicinarsi all'equitazione e ai cavalli, come ad esempio il **centro ippico "Contea Baraggia" di Caronno Varesino**: **Ilaria**, tecnico SEF (ente Sport e Formazione), istruttrice di dressage di primo livello e istruttrice abilitata di volteggio acrobatico ci aiuta a comprendere meglio l'equitazione.



A che età è possibile avvicinarsi all’equitazione?

L’età varia da centro a centro, alcuni centri ippici insegnano ai bambini dai 3/4 anni ma io preferisco iniziare con bambini di almeno 5/6 , che hanno una maggiore delicatezza nel rapportarsi con l’animale.

Perché un bambino dovrebbe scegliere questo sport rispetto ad altri, che benefici comporta?

L’equitazione insegna molti valori come il rispetto di un altro essere vivente e la collaborazione con un animale che non comprende la nostra lingua, dagli aspetti più “semplici” ai comandi più difficili. Questi insegnamenti saranno utili al bambino anche nella sua vita quotidiana.

E’ uno sport adatto a tutti?

Tutti possono apprendere le basi dell’equitazione ma non è uno sport per tutti: per poter imparare ad andare a cavallo bene serve una particolare sensibilità e questa è un “dono naturale”, è molto soggettiva e credo ci si nasca con questa qualità, impararla è molto difficile.



Con quale frequenza è consigliabile frequentare un corso per principianti?

Almeno una o due volte alla settimana.

E' possibile iniziare a praticare questo sport anche da adulti?

Si è possibile, sicuramente però l'adulto farà più fatica ad imparare rispetto al bambino perché tende ad avere paura ed è meno sciolto ed elastico.

In che modo è possibile superare la possibile paura iniziale quando ci si avvicina per la prima volta all'animale? Il trucco è lavorare molto su se stessi, sulla propria personalità, il cavallo "non mente": è un animale molto sensibile e percepisce tutte le emozioni che sta provando il cavaliere o l'amazzone, perciò se si ha paura automaticamente questa verrà trasmessa anche a lui.

Come fare quindi?

Bisogna imparare a controllarla e a gestirla: per poter controllare un cavallo è necessario prima controllare se stessi; ecco tornando alla domanda di prima il fatto di imparare a gestire le emozioni credo sia un altro beneficio dell'equitazione.

A che età hai iniziato tu a praticare equitazione?

Ho iniziato molto presto, a 3 o 4 anni.

Come nasce il desiderio di insegnare?

Vorrei che tutti percepissero il cavallo come lo percepisco io, "facendo il meno possibile": spesso ad alti livelli i cavalieri scelgono le strade veloci per ottenere risultati immediati, andando a discapito del cavallo. Per avere una corretta comunicazione con l'animale invece basta davvero pochissimo, avere le giuste accortezze e i giusti modi, che portano a lavorare in armonia e senza stress per il cavallo.

Qual è la maggiore soddisfazione che hai ottenuto?

Riuscire a tirare fuori il meglio da cavalli scartati per alcuni difetti, capire qual è il loro limite e arrivarci al meglio, senza obblighi, costrizioni o forzature e senza scartare nessuno.

di Silvia Castiglioni