



UNION INTERNATIONALE
DE PENTATHLON MODERNE

UIPM GUÍA TÉCNICA DE ENTRENAMIENTO DE EQUITACIÓN

INTRODUCCIÓN

Los pentatletas que compiten en la prueba de equitación, deberán demostrar el correcto manejo y habilidades necesarias requeridas de base, para la relevancia de los eventos de Élite.

La guía técnica de entrenamiento de Equitación de la UIPM, es una publicación que refleja, el compromiso permanente de la UIPM, para informar y educar a la comunidad del pentatlón a cerca de estándares de alto rendimiento. El documento que estás a punto de leer representa una guía de apoyo para entrenadores, así como para clubes y Federaciones Nacionales, que ayude a crear, desarrollar y mantener incrementando el nivel de sus programas de equitación, propios de los más altos estándares del pentatlón.

La UIPM tiene la esperanza que ésta guía, anime aún más a la población de pentatlón, a dedicar la importancia y el tiempo requerido, para un buen desempeño en la prueba de equitación

TABLE OF CONTENTS

1. DEFINICIÓN	4
2. ENTRENAMIENTO	4
3. ETAPA BÁSICA # 1	5
3.1. ENSEÑANZA	
3.2. ENSEÑANZA DEL METODO DEL ENTRENAMIENTO. PASO A PASO	
3.3. AJUSTE RIENDAS LATERALES	
4. ETAPA BÁSICA #2	6
4.1. POSTURA DE EQUITACIÓN	
4.2. CONTACTOS	
4.3. AYUDAS	
4.4. PIERNA	
4.5. MANOS	
4.6. ASIENTO	
4.7. VOZ	
4.8. AYUDAS ADICIONALES	
5. HABILIDADES BÁSICAS Y COMPETENCIAS DE EQUITACIÓN	12
5.1. RESÚMEN DE LAS COMPETENCIAS FUNDAMENTALES	
6. OBJETIVOS, METODOS Y MEDICIÓN DE METAS DEL ENTRENAMIENTO DE EQUITACIÓN	12
ETAPA NO.1	
7. OBJETIVOS, METODOS Y MEDICIÓN DE METAS DEL ENTRENAMIENTO DE EQUITACIÓN	13
ETAPA NO.2	
8. EJEMPLO DE UNIDAD DE ENTRENAMIENTO DE EQUITACIÓN	14
ETAPA NO.1	
9. EJEMPLO DE UNIDAD DE ENTRENAMIENTO DE EQUITACIÓN	14
ETAPA NO.2	
10. EJEMPLO DE NIVELES DE PROGRESO EN LA EQUITACIÓN	15
10.1 JINETE PRINCIPIANTE (BÁSICO)	
10.2 JINETE JUNIOR (INTERMEDIO)	
10.3 JINETE INTERNACIONAL (AVANZADO)	

1. DEFINICIÓN

La prueba de equitación (RD) en el Pentatlón Moderno (PM) es una prueba de habilidad de los atletas, para completar un recorrido con características específicas, sobre un caballo desconocido y con un tiempo limitado para familiarización. RD tiene un lugar único en el PM, ya que el éxito del atleta no sólo depende de su calidad, si no también de su habilidad de recorrido sobre el caballo. El recorrido en PM tiene características similares al "Show de salto", "Newcomer" y "Foxhunter" de la equitación inglesa. Incluidos una combinación doble y una triple, con un máximo de 120 cms (3.75 foot). Ciertamente existen diferencias entre especialistas de equitación y RD en PM, que deben ser consideradas en los planes de entrenamiento de los entrenadores.

- Variedad y tipos de temperamento de los caballos
- Técnicas de asiento y aplicación de las ayudas del jinete
- Restricción de tiempo, a considerar en el balance del tiempo de entrenamiento, de las cinco disciplinas.

RD Tiene un lugar único dentro de la competencia del PM, demandando habilidades muy específicas en el manejo del caballo, uso flexible de las ayudas y sin compromiso emocional. Una pobre ejecución en RD tiene el potencial de "Ganar o Perder" la competencia final de PM. Pudiendo causar un alto impacto psicológico a el atleta.

2. ENTRENAMIENTO

Una preparación exitosa en RD requiere de la aplicación progresiva de métodos y formas del entrenamiento, dentro de un tiempo realista y de buena infraestructura para el entrenamiento. Una evaluación individual del perfil del atleta y los costos deben ser consideradas en las etapas de implementación de los programas para RD. Es muy recomendado, la cooperación con escuelas establecidas de equitación y establos, ya que proveen de muy buen nivel y técnicas avanzadas de equitación.

Es absolutamente esencial para las personas que trabajan con atletas de PM en la prueba de equitación, que acepte la presunción que el atleta no necesariamente, aspira a convertirse en un jinete de clase mundial. La adquisición de habilidades es fundamental, pero lo más importante, es su aplicación dentro de las reglas de competencia del PM.

La identificación de los instructores especialistas en equitación que trabajarán con atletas de alto potencial físico, pero a menudo con limitado talento para montar, suele ser una tarea desalentadora. Por lo que deberán enseñar directamente los mecanismos fundamentales y la aplicación de ayudas de forma directa, simplificada y balanceada, que determinarán el futuro de la mayoría de los atletas de PM con ninguna o muy limitada experiencia en equitación.

Se requieren fundamentalmente entre 80 – 100 horas para un programa anual de equitación, para un atleta de PM



2.1. OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE EQUITACIÓN EN RD

La intensión de éste guión, es resumir sólo lo esencial y relevante de las habilidades en general y específicas, desde la cual pueda ser discutido fuera de éste espacio. A pesar de que suponga que ha sido hecho para el atleta de PM y pudiera no gustarle del todo, al especialista de equitación. El atleta deberá priorizar importantes habilidades, las cuales pueda ejecutar en circunstancia impredecibles.

- Habilidad de poder evaluar características elementales del caballo, antes de iniciar.
- Habilidad de adaptación a cualquier tipo de caballo, llevándolo sin intransigencia, a el paso óptimo, lo más cerca de su ritmo natural.
- Habilidad para identificar el recorrido ideal, al rededor de las esquinas que lo lleven a ejecutar el obstáculo de forma efectiva.

- **Sentir el balance perfecto y posición en armonía con el galope del caballo en diferentes condiciones.**

Priorizando el aprendizaje de habilidades necesarias y evaluación de necesidades, para su nivel de entrenamiento. Por ejemplo un atleta de tiempo completo, será diferente

su escala de progreso en comparación con un atleta amateur que entrena ocasionalmente. La frecuencia de las sesiones en RD es igualmente importante. Necesitamos aceptar, que el desarrollo de la musculatura especial, para la equitación, es un proceso de largo tiempo, que requiere muchas horas de constante entrenamiento.

3. ETAPA BÁSICA #1

El Proceso de desarrollo del atleta de pentatlón moderno (Ver Aspectos Generales para detalles), la inducción a el RD, requiere de una substancial exposición de información teórica: anatomía del caballo, principios del cuidado del caballo, historia de la equitación deportiva y situaciones específicas del PM.

Mediante el entendimiento de una guía de seguridad y potenciales riesgos que envuelven el trabajo con caballos, se podrá dar inicio a un entrenamiento activo

de equitación, enfocado en la asistencia de cuadra, supervisando el trabajo en establos. Teoría y práctica deberán combinarse perfectamente en sesiones comprensivas, habilitando fácilmente, la aplicación del conocimiento adquirido. El entrenamiento deberá ser organizado en grupos de 8 atletas, el entrenador o instructor, deberá no solo tener en cuenta, la seguridad de los atletas, si no que deberá estar preparado para lidiar con la ansiedad que resulta, de la exposición prolongada con un caballo desconocido.

3.1. CUERDA

Una vez que la teoría y práctica, en su fase elemental ha sido entendida y el manejo del caballo ha sido completado, el atleta puede ser introducido en el **Método de la cuerda**, éste método ofrece algunas ventajas esenciales. La práctica sin asiento, mantener la posición de montado sólo con un cinturón con grapas, permite directamente el contacto con el caballo en movimiento y ayuda a compensar, barreras psicológicas y estimula la confianza en sí mismo. Lo más importante: el atleta es básicamente forzado a asumir una posición balanceada con respecto al caballo, aprendiendo así una vital lección, acerca de la correcta técnica de montar a caballo.

La aplicación de el metodo de "CUERDA", requiere de algunas consideraciones:

- La identificación del caballo adecuado: carácter afable y de suave paso.
- Qué permita girar y controlar el paso.



3.2. METODO DE ENTRENAMIENTO CON CUERDA PASO A PASO

Casi todos los jinetes experimentados, iniciaron su entrenamiento con la CUERDA. La meta de ésta etapa, es acostumbrarse a el movimiento del caballo al paso y al trote. Recordando estar seguro que el caballo, haya sido propiamente estirado y este libre de rigidez, antes de ser montado. La enseñanza ideal del proceso, integra 4 etapas:

- Explicación: razonamiento y justificación, dada por un plan y objetivo de la sesión.
- Exhibición: clara muestra de la calidad del movimiento y técnica.

- Implementación: proceso de dar efecto a una planificación.
- Evaluación: emitir un juicio acerca de los defectos de la sesión.

El atleta debe estar completamente bien informado acerca del propósito de la sesión de cuerda y las potenciales dudas deberán ser resueltas antes de montar. Compensar algunas ansiedades obvias, es necesario para el éxito del contenido de la sesión. Por lo tanto, de esa forma alentamos al atleta a que tenga contacto físico con el caballo, a que camine al rededor y debajo de él.

El siguiente paso, es la introducción a un volteo básico. Los componentes de una rutina de inicio, debe incluir: montar y desmontar, ponerse de rodillas y de pie, movimientos aéreos con saltos y habilidad de rebotes. Considerando que muchas de éstas habilidades son todo un reto, para jinetes de inicio. Una rutina para principiantes deberá contener más variaciones sencillas de parado sobre rodillas y lagartijas.

Recordando que la implementación y enseñanza de nuevas habilidades debe ser gradual respecto a la habilidad de los atletas, a ejecutar movimientos simples con confianza, antes de introducirlos a técnicas más complejas.

La etapa de la CUERDA y el volteo, de un jinete de inicio debe ser exitosa, seguida directamente en su preparación de su primer lección de equitación.

3.3. AJUSTE DE RIENDAS LATERALES

Es vital para ajustar las riendas laterales, adjuntar un poco las riendas laterales y permitir un largo suficiente, de forma que este en línea directa desde su base en las correas de circunferencia, hasta la boca del caballo. El caballo deberá llevar, el mismo su línea de fuera de forma natural. Su cabeza y cuello, estará posicionada como él quiera cuando hace alto. Si se falla en el acomodo de las riendas, se puede poner en peligro la sesión de entrenamiento ya que el caballo se puede apoyar en su mano delantera y podría caer sobre su nuca o podría causar rigidez sobre su cuello, o ya sea que pudiera correr sobre la restricción o en adelante no se podría mover libremente.



4. ETAPA BÁSICA #4

4.1. POSICIÓN DE MONTADO

Descripción de la forma correcta de montar, desde la cabeza, hombros, cintura, cadera, hasta rodillas y tobillos. Es fundamental promover la implementación de un programa de entrenamiento. La demostración de un atleta experimentado, de la posición correcta de montar, es altamente recomendado. El aprendizaje visual puede ser muy efectivo, además de probar las habilidades visuales de los atletas y transferir la experiencia visual a su propio movimiento.

- Estando montado el atleta necesita mirar en la dirección en la que el va a ir.
- Deberá estar sentado en la parte más baja de la montura, las caderas deberán cuadrar con las del caballo, deberá sentir el peso de su cuerpo, repartido equitativamente entre los dos laterales de su cadera.
- Sentado y erguido, hombros cuadrados, cuerpo flexible y sin tensión esto es particularmente importante para el sentado, muslos y rodillas caerán relajados sobre la montura, así como lo permite la pierna justo debajo de la rodilla, descansando en contra del lateral del caballo.



El jinete todo el tiempo deberá mantenerse balanceado en relación de los movimientos del caballo. Flexibilidad en la cadera y espina y hombros son prioritarios, la zona metatarsiana deberá posarse sobre la barra metálica del estribo, ejerciendo sólo la presión necesaria para mantener el estribo en su lugar. Un estribo no deberá estar más largo que el otro. La caída del pie, desde el talón, hasta la punta, apuntará casi directamente hacia adelante. El tobillo se mantendrá flexible y el talón estará ligeramente por debajo de los dedos.

4.2. LOS CONTACTOS

Es de vital importancia, tener la capacidad de mover independientemente las manos del resto del cuerpo. Las manos deben moverse en armonía con la boca del caballo, cuando el caballo mueve su cabeza y cuello, las manos deben seguir ese movimiento. El movimiento de manos se hace posible por la flexibilidad y movilidad

de hombros y codos. Las muñecas deben mantenerse flexibles, pero no deberán doblarse. Cuando el atleta mete los riñones, deberá sentir algún peso sobre las manos. Idealmente el atleta deberá tener la misma sensación en las manos, todo el tiempo y a todos los pasos. Esto se conoce como: "El Contacto"

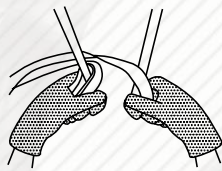
Visto desde lado, una línea recta deberá pasar desde el codo del jinete, sobre su mano y a lo largo de la rienda, hasta la boca del caballo.

El caballo debe aceptar éste contacto felizmente y no deberá sentir ni dolor, ni incomodidad. Esto sólo sucederá si el jinete es capaz de seguir los movimientos del cuello y cabeza del caballo, esto sólo se logrará, cuando el atleta alcanza la independencia del asiento. **El atleta no deberá confiarse de las riendas, para mantener su balance.** El contacto deberá dar al caballo una sensación cómoda y segura, ni muy suave, ni muy pesada.

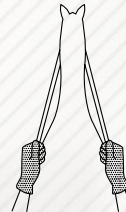
El atleta puede alterar la altura de las manos así como el caballo mueve su cabeza arriba y abajo, y así mantener la línea – “codo, cabeza, boca del caballo”. Manos y piernas deberán siempre doblarse con los movimientos del caballo. Las manos deberán llevarse con los pulgares más arriba y el dorso de las manos viendo hacia afuera.



Las muñecas deberán mostrar una línea recta, por debajo del antebrazo y el dorso de la mano. La muñeca no permitirá rigidez, así como sólo tenderá a mantener codos y hombros tensos y rígidos.



✗ INCORRECTO



✓ CORRECTO

Si el jinete tiene dobladas las muñecas, sosteniendo las manos cerca y adentro del cuerpo, las riendas estarán muy cortas. La acción de los brazos estará comprometida.

4.3. LAS AYUDAS

Las ayudas de equitación, son las señales que da el jinete al caballo, para comunicar que es lo que quiere que haga. Las ayudas de equitación pueden dividirse en: naturales y artificiales. Las naturales, son las que el jinete posee en su cuerpo y serán utilizadas en la mayoría de las señales para el caballo. **Recuerda que cualquier sobre uso de cualquier ayuda, puede caer en decremento del entrenamiento del jinete y de el caballo.** Las ayudas naturales incluyen:

- Las piernas
- Las manos
- El asiento
- La voz

Es importante entender que las ayudas deben ser aplicadas en un rango de muy ligeras a muy fuertes, dependiendo de la respuesta deseada. Un caballo muy sensible podría inmediatamente dirigirse a saltar un obstáculo con un toque muy ligero de la pierna, mientras que un caballo testarudo necesita de una patada para obtener la misma respuesta. Por ejemplo una ayuda del paso a galope necesitará un poco más de intensidad de un caballo a otro que irá del paso al trote.

Posicionando las piernas, el asiento, y las manos dentro de un espectro de un determinado caballo se obtendrá la respuesta deseada. Por ejemplo: La ayuda para salir a galope podría requerir que la pierna esté ligeramente en

diferente lugar, como cuando se le pide al caballo que dé vuelta o cuando los posteriores se giran hacia afuera. En todos los casos, el programa de entrenamiento apunta a el atleta a aplicar correctamente las ayudas sobre cualquier caballo desde la menor señal, hasta los que requieren de una ayuda más fuerte para obtener la respuesta deseada.

Dentro del PM es bien conocida la paradoja, que dice que los caballos mejor entrenados pueden ser algunas veces los más difíciles de montar, como pueden responder al menor movimiento o al cambio del peso del atleta.

Los caballos muy sensibles pueden responder al menor error del jinete, como si fuera una señal tal como un leve pellizco sobre las piernas, como si fuera a correr de frente o un leve desbalance del asiento, como si fuera una señal de paso lateral o pidiendo incrementar velocidad. Por lo tanto los atletas deben estar seguros al percibir cualquier “desobediencia” eventualmente no es causada, por lo que ellos mismos hacen.

Un programa de entrenamiento propiamente implementado, estará direccionado a desarrollar atletas con la capacidad de aplicar ayudas de forma independiente para asiento y brazos, de forma separada cuando sea necesario. Por ejemplo no tener la propensión hacia adelante, mientras se añade la pierna.

Los atletas fundamentalmente apuntarán en esta etapa de desarrollo a aprender a montar sin interferencia de:

- Con muy poco mantener un contacto estable.
- Sentarse en una posición relajada y balanceada, que permita la absorción del movimiento del caballo.

- Mantener una pierna estable y quieta que no balance, pique, o empuje al frente o atrás.

Sólo la correcta aplicación de las ayudas para equitación, habilitan al jinete para maximizar el potencial del caballo.

4.4. LA PIERNA

La pierna extendida sobre el asiento, es la principal ayuda para el caballo. Tiene un gran control sobre los posteriores del caballo, y es usada para dar señales como: ir al frente, incrementar la propulsión, pasos laterales, y doblar correctamente. Es básica "Ayuda de conducción" y señalar al caballo que incremente la velocidad o pedirle más poder.

Ambas piernas en una posición neutral, ni adelante ni atrás, aplicando igual presión sobre los costados del caballo, generalmente pide un incremento de velocidad o una transición hacia arriba en el paso tal como: de paso a trote.

Dependiendo del nivel de restricción de ayudas como el asiento y las manos, la pierna puede pedir sólo por incremento en el impulso, reunir o incluso rienda atrás. Para pedirle a un caballo paso atrás, el jinete usa simultáneamente las riendas suaves, para mantener al caballo pisando al frente, pero usa las piernas para pedirle que se mueva, así el caballo se mueve hacia atrás. **Esto es incorrecto si la rienda está atrás jalando o sacudiendo.**

Una pierna en una posición neutral, y la otra un poco hacia atrás presionando un poco más que la otra pierna, podría pedirle al caballo pasos laterales dependiendo la presión. Dependiendo de la restricción de la cantidad de ayudas, asiento y manos, esto podría añadir varios movimientos laterales, que van desde desplazar una pierna, hasta medio paso a un paso lateral o una vuelta sobre caderas o una vuelta de golpe.

Una pierna desplazada hacia atrás, en un rol secundario y pasivo. Y la otra pierna en una posición neutral, pero activa, podría pedirle al caballo que doble hacia la dirección de la pierna neutral. Por ejemplo: en un círculo a la derecha: el jinete pondrá su pierna de afuera, ligeramente hacia atrás, y la pierna de adentro en posición neutral, le pedirá al caballo que doble correctamente hacia su cuerpo. Esto es también importante cuando se señalan movimientos en los que se requiere doblar tales como el medio-paso.

Una pierna muy atrás, con la otra en posición neutral, estando activas las dos, alentarán al caballo a ir adelante, por lo regular ayudará al caballo a ir a medio galope. El caballo elegirá el frente opuesto la pierna que está más lejos atrás.



4.5. LAS MANOS

Las manos para comunicar al caballo a través de las riendas hasta el bocado. Ellas tienen el mayor control sobre la cabeza y hombros de los caballos y relativo control sobre los cuartos traseros. Generalmente, las piernas, y en algunos casos, el asiento, podrían prevalecer más en dar señales a el caballo. Muchos principiantes utilizan de más las manos, antes de que ellos comiencen a aprender métodos más sofisticados, pidiéndole al caballo a través del asiento o las piernas que de vuelta o que aminore la velocidad. Los mejores jinetes o los muy bien entrenados caballos, pueden montarse sin bridas, usando exclusivamente el asiento y piernas para comunicarse con el caballo.

Las manos son utilizadas con dos principales objetivos: como una ayuda restrictiva o como una ayuda que contenga la energía del caballo o como ayuda de guía, alentando al caballo a ir en cierta dirección.

Ambas manos jalando hacia atrás y usadas juntas, actúan como una ayuda restrictiva, dependiendo de la cantidad de restricción que use el jinete, esto le puede pedir al caballo que pare o que realice una transición hacia abajo, rienda-atrás, o traer sus posteriores hacia abajo de su cuerpo, incrementa la propulsión o la reunión.

Como ayuda de restricción, las manos deben usarse en conjunto con las piernas. Si el jinete tiende a reducir el tiempo, con todo en las manos acercándose sin el uso de piernas, esto crea una transición desbalanceada, con un jalón del caballo. Mayormente los principiantes tratarán de frenar o acelerar el caballo simplemente jalando sin reservas hacia atrás las riendas. Ese es uno de los errores más comunes que deberá corregirse antes de moverlo a otra etapa de desarrollo. El balance propio de la mano y la pierna es algo que debe comprometerse a aprender el atleta en PM.

La brida abierta más que cualquiera, puede provocar un efecto de guía. Existen tres ayudas principales de vuelta, en las cuales la brida de adentro direcciona al caballo en la dirección de la vuelta. De cualquier forma, **todas la vueltas deben darse, con la brida externa de soporte**, para mantener los hombros de los caballos rectos y contener su energía.

- **Brida directa:** Una brida jala directo hacia atrás, alentando al caballo en la dirección de la presión.
- **Brida indirecta o Brida de cojinete:** jala hacia atrás por el interior, hacia afuera en dirección de la cadera del caballo, sin cruzar sobre el cuello, difícilmente la brida toca el cuello del caballo. Esta técnica usualmente es usada para corregir problemas de rigidez, en el cuello del caballo y los hombros, así como para movimientos laterales de la cadera.
- **Apertura de bridas:** No jala hacia atrás el cuello, más bien mantiene las bridas fuera del cuello del caballo, dando vuelta hacia adentro. Esta técnica avanzada, es especialmente usada cuando un jinete pretende girar a un lado cuando está en el aire, es decir ejecutando un salto, esto no tiene relación con RD básico (sólo comentario).
- **Brida de cuello:** Sosteniendo la brida por fuera de la vuelta, en contra del cuello del caballo, usualmente para dar soporte a la rienda interna, señalando que ambas manos están usándose.

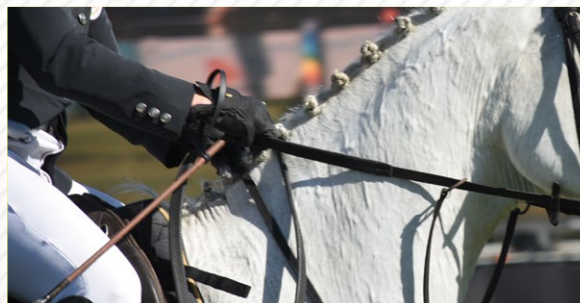
Teniendo cuidado de no levantar las manos ya que esto causa presión sobre el bocado y actúa sobre todo en los

belfos del caballo, en oposición de las barras del bocado. A pesar de que esto no es una posición ideal, pudiera utilizarse ocasionalmente, como una herramienta de entrenamiento.

Un jalón fuerte hacia arriba y la otra firme sobre el cuello, es llamada alto a una mano. Esta es una técnica de emergencia, cuando el caballo se desboca, con el jinete montado y ningún otro método lo detiene.

Similar a la ayuda con las piernas, la severidad de las manos puede comunicar al caballo diferentes cosas. Desde una ligera resistencia hacia atrás usando una pierna puede ser una media parada, como una resistencia mayor puede indicar al caballo un alto total.

Recuerda que manos duras o de trato áspero son consideradas como la peor violación que un jinete puede cometer con las ayudas naturales.



4.6. EL ASIENTO

La definición de asiento se enfoca, en el área de las caderas del jinete, incluidos los huesos en los que se sienta y la pelvis, los muslos, todos los cuales deben ser flexibles y balanceados correctamente para absorber el movimiento del caballo. El asiento es una ayuda de difícil desarrollo, por que el atleta primero tiene que aprender a relajarse y sentarse sin balancearse o interferir y hasta entonces aprenderá a utilizar el asiento como ayuda. **El cuerpo humano, tiene su centro de gravedad arriba de la pelvis y juega un papel determinante en el uso propio del asiento como ayuda.**

- Por una pequeña inclinación de pelvis, hacia atrás, cuadrando los hombros hacia arriba, hacia el centro de gravedad, provocará un cambio en el caballo que lo hará ir más despacio o incluso detenerse.
- Empujando la pelvis por una pulgada o hacia adelante y arriba con una suave propensión, provocando un cambio en el centro de gravedad, impulsará al caballo a ir más rápido.

Idealmente el asiento debe permanecer en una posición neutra, con el centro de gravedad dentro de la montura, sin limitar, ni promover, ningún movimiento, simplemente siguiendo y absorbiendo el movimiento del caballo. En general las caderas del jinete, deben imitar el movimiento de las caderas del caballo y los hombros del jinete deben reflejar los hombros del caballo. Esto permite al jinete:



- Seguir el movimiento correctamente
- Mantener el balance del jinete dentro de la montura
- Poder guiar al caballo con el mínimo esfuerzo

El asiento puede aplicarse como una ayuda restringida, por medio de paradas temporales que sean seguidas de movimiento con el caballo. Esto usualmente se usa en conjunto con las manos y con un movimiento coordinado de piernas.

Cargar el peso de los huesos hacia la derecha o izquierda sobre el asiento, es una técnica esencial que debe ser aprendida antes que un jinete sea totalmente capaz de doblar y dar vuelta de forma óptima sobre las esquinas.

El peso deberá ser usado siempre, con la pierna de adentro pidiéndole al caballo que doble alrededor y con la pierna de afuera siempre impulse la vuelta. Al mismo tiempo la rienda directa o indirecta, le piden al caballo que gire en conjunto con el peso y la aplicación de la pierna.

4.7. LA VOZ

La voz deberá usarse por debajo del recurso del asiento, como apoyo. A pesar de que dependerá en mucho del caballo que se monte, esto puede ser un excelente apoyo, en la comunicación con el caballo si se usa de forma correcta, en ocasiones se utiliza como reprimenda, o más comúnmente para premiar al caballo. Ciertamente los sonidos verbales como: "Clucks" pueden ser usados como apoyos para impulsar al caballo para ir al frente, o sonidos suaves para calmar los nervios del animal. A pesar de que el uso de sonidos, se encuentra por debajo de el uso del asiento, comandos hablados son muy comunes para impulsar.

Las palabras actuales, usualmente no importan, ellos están consientes sobre todo del tono de voz y el acentuamiento de la palabra son lo que tiene influencia.

Por ejemplo: una forma más avanzada de acomodar estas ayudas, se ven en el medio-paso, en donde la pierna de afuera le pide al caballo repasar, y la brida de adentro abierta impulsa el movimiento y el hueso de adentro del asiento y la pierna mantienen la indicación de doblar sobre la correcta dirección.

Un solo hueso sobre el asiento puede activar el impulso hacia adelante y hacia adentro de los laterales del caballo, incluso pudiera activar el medio galope. Esto es usado con manos y piernas en el lugar apropiado.

Un tono calmado, ayuda a acentuar comandos tales como: calma y un tono alto enfatiza movimientos como el ir más rápido o hacia adelante. Un tipo de tono de voz, puede ayudar a alabar al caballo, el abuso de este recurso o cualquier otro, puede llevar a aminorar su efecto. En general, es mejor confiar en la pierna, asiento y manos, por encima de la voz, cuando se monta.

Los caballos en las escuelas de equitación, que escuchan a lo instructores dando indicaciones, se sabe que obedecen comandos hablados, que muchas veces dan la falsa impresión de que el caballo obedece al jinete. Igualmente los caballos experimentados en competencias, algunas veces responderán a los comandos del cambio de paso dados por el anunciador al público, sistema direccionado más bien al escuchar a sus jinetes.

4.8. AYUDAS ARTIFICIALES

Son implementos que el jinete viste o trae consigo, como soporte de las ayudas naturales, para disciplinar al caballo. Estos no deberán sobre-usarse, lo que podría causar resistencia a el efecto de estas ayudas, y podría causar pánico a los caballos sensibles y desconfianza al jinete. Uso extremo del uso de ayudas artificiales, puede contribuir en un abuso, y muchas organizaciones ecuestres, tienen estrictas reglas respecto a el estilo y uso. Siempre hay que revisar el reglamento de competencia de la UIPM, antes de aplicar las ayudas artificiales, y siempre tener en mente el bienestar del caballo

4.8.1. BOCADOS O HACKAMORES

La ayuda artificial más común es el bocado o el hackamore, usado en conjunto con riendas y bridas para comunicar las manos del jinete con la boca del caballo. Dependiendo del diseño y la habilidad del jinete, la aplicación de estas herramientas, pueden tener un rango desde muy suave a muy severo. Nunca intente montar sin bridas, especialmente en exteriores. Esto puede ser peligroso ya que impulsará al caballo a escapar, incluso con un caballo entrenado, en los que sus instintos naturales se impondrán a su entrenamiento en un momento de crisis.

4.8.2. ASICATES

El asicate, está adjunto a la bota del jinete y es usada como apoyo a la pierna del jinete. Los asicates no están diseñados como una forma de castigo para el caballo. El uso del asicate puede tener un rango desde suave toque para impulsarlo, hasta un golpe fuerte a un caballo que

reusa ir al frente. El asicate, debe ser usado solamente por jinetes experimentados, sobre caballos que no toleran su uso.

Es difícil decir que grado de fuerza constituye un abuso en el uso del asicate, ya que este puede variar con el jinete. El asicate no debe usarse de modo que la punta busque sangrar al caballo. Adicionalmente, muchas asociaciones ecuestres, tienen estrictas regulaciones que limitan el tipo de asicates.

Requerimiento general de punta y largo del asicate es integrado en el parrafo 4.8.5 del reglamento de la UIPM.

4.8.3. FUETE

El fute es una ayuda para las piernas del jinete. Adicionalmente puede ser usado como herramienta de entrenamiento dando ligeros golpes, cuando se le enseña a un caballo a recoger su paso o mejorar sus movimientos. Todo lo relacionado con el fute y su uso, se encuentra en los parrafos 4.8.2 ; 4.8.3 y 4.8.4 del reglamento de la UIPM.

Muchas asociaciones ecuestres, tienen reglas estrictas sobre el uso del fute, en competencias.

Esto incluye regulaciones como: el largo del fute, la cantidad máxima que puede ser golpeado el caballo. Típicamente no más de tres golpes son permitidos. El uso del fute hacia arriba sobre sus hombros, crueldad y un grado razonable de fuerza, serán obrevados cuidadosamente. Párrafos de referencia 4.8.4 del reglamento de la UIPM

CUESTIONARIO

- Describe dos habilidades básicas de equitación en PM.
- Describe dos errores fundamentales en el proceso de inducción en el entrenamiento de RD.
- Explica el propósito del método de la cuerda.
- Describe la posición correcta de equitación.
- Nombra ayudas básicas de equitación.
- Nombra faltas en RD en el reglamento de la UIPM

NOTAS:

5. HABILIDADES BÁSICAS Y COMPETENCIAS DE EQUITACIÓN

Entrenadores y atletas deberán utilizar un conjunto transparente y entendible de habilidades básicas y competencias que permita una evaluación comparativa del programa de entrenamiento (véase parrafo 5 y 5.1

para futuros detalles). Los niveles de competencias y habilidades de la equitación, deben ser estructuradas desde lo básico, intermedio y avanzado.

5.1. RESUMEN DE LAS COMPETENCIAS FUNDAMENTALES DEL ATLETA

- Hacer conciencia de los diferentes tipos de temperamento de los caballos.
- Demostración de confianza y balance sobre el caballo-
- Habilidad para utilizar propiamente las ayudas, para dirigir a un caballo en la dirección deseada.
- Montar sobre un pequeño radio de 7.5 mts. Y largar a circulos de 10 mts de radio.
- Girar al caballo sobre una derecha y caderas.
- Montar con el hombro adentro y caderas dentro al paso.
- Paso atrás 3 pasos y alto.
- Transición y combinación de transición entre alto, paso, trote y galope.
- Sentarse y levantarse sin estribos por al menos 10 minutos.
- Control al caballo en exteriores

6. OBJETIVOS, MÉTODOS Y MEDICIONES DE LOS LOGROS DEL ENTRENAMIENTO DE EQUITACIÓN ETAPA NO. 1

OBJETIVO	MÉTODOS	HORAS	MEDICIÓN DE LOGROS
• Principios de la equitación. • Seguridad (teoría). • Anatomía del caballo. • Equipamiento (teoría). • Mantenimiento del caballo.	• Exposición y exhibición. • Asistencia de cuadra supervisada durante las competencias. • Trabajo en establos o caballerías.	12	• Completo entendimiento acerca de las regulaciones de seguridad y peligros potenciales que conlleva el trabajo con caballos. • Buen conocimiento de la anatomía del caballo y mantenimiento básico.
• Habilidades básicas de equitación: • Posición y balance	• Exposición y exhibición • Práctica sin montura/con montura	18	• Principalmente postura, uso del peso del cuerpo en conjunto con el movimiento del caballo. • Identificación del centro de gravedad del caballo
Mecanismos: paso, trote, galope.	Entrenamiento con la cuerda.	20	• Identificación y diferenciación entre los pasos. • Posición correcta del tronco y piernas en condiciones variables.
Control del caballo usando ayudas naturales montura, piernas, manos.	Entrenamiento con cuerda.	20	• Entender el uso elemental de las ayudas del jinete y su prioridad. • Principio de acción – Reacción cuando se aplican las ayudas naturales.
Transiciones: • Paso-alto-paso. • Paso-trote/ trote/paso. • Trote_ galope/ galope- trote. • Paso – galope/ galope- paso.	• Entrenamiento con cuerda. • Entrenamiento en grupo.	20-30	• Entendimiento práctico de la aplicación de las ayudas naturales. • Desarrollar la habilidad para direccionar transiciones suaves, sin enfocarse en la dirección del caballo.

NOTA: La recomendación entre 90 a 100 horas de entrenamiento, para esta etapa de preparación, podría variar dependiendo dependiendo del número y frecuencia de las sesiones de entrenamiento, la habilidad del caballo y la habilidad del atleta.

7.

OBJETIVOS, MÉTODOS Y MEDICIÓN DE LOGROS EN EL ENTRENAMIENTO DE EQUITACIÓN

ETAPA NO.2

OBJETIVO	MÉTODOS	HORAS	MEDICIÓN DE LOGROS
• Uso de bridas. • Conducción pasiva del caballo. • Transición al paso.	• Exhibición y exposición. • Conducción en línea. • Uso de ayudas.	4-6	• Sugestión correcta de bridas- posición correcta de codos y pulgares. • Entendimiento de la distancia segura. • Coordinación de las ayudas en la transición al paso.
• Extensión y reunión del caballo. • Aplicación de las ayudas para extender y reunir al caballo. • Uso simultáneo de riendas. • Uso separado del uso de rienda derecha y rienda izquierda	• Exposición y exhibición. • Práctica en línea.	6-8	• Entendimiento del principio de extensión y / reunión del caballo. • Aplicación correcta de las ayudas. • Coordinación de riendas, manos, piernas y cuerpo. • Entendimiento del efecto de uso de riendas.
• Transición del paso al alto • Cabalgar en círculo/ al paso • Al paso cambiar de dirección	• Exposición y exhibición • Práctica individual.	6-8	• Identificación y diferenciación entre mecanismos básicos • Correcta posición entre tronco y piernas en condiciones variables
• Transiciones: alto – paso – trote. • Extender y reunir al caballo sobre el trote.	• Exposición • Práctica individual	10	• Aplicación correcta de las ayudas. • Ayudas correctas sobre el comando.
• Uso simultáneo de las riendas al trote • Montando en círculo, cambiar de dirección al trote	• Exhibición • Exposición • Práctica	6-8	• Posición de los hombros hacia adentro del círculo siguiendo a la cabeza. • Aplicación correcta de las ayudas. Hombros encuadrados, talones abajo y contacto de rodillas.
• Transición trote – galope. • Posición básica del jinete al galope. • Extender y reunir al caballo al galope.		6-8	• Mejorar correctamente el uso de ayudas. • Balancear la posición, mantener el contacto con el caballo, durante las transiciones.
• Desarrollar las ayudas durante los círculos, esquinas, cambios de tiempo • Sentado del jinete durante el galope • Transición de alto a galope / de galope a alto	• Prácticas individuales de equitación. • Con comandos. • Acompañamientos del asiento.	12-16	• Uso de piernas para doblar sobre el caballo, rotación automática de los hombros, posición ergida del cuerpo, manos relajadas sobre la correcta posición, mejorar control y coordinación
• Dressage básico: con transiciones obligatorias: alargando y acortando sobre los estribos, manejo de círculos y cambio con piernas	• Exhibición y práctica • Combinación de monta individual y en grupo	12-16	• Ejecución satisfactoria en la prueba de dressage
• Cabalgata en exteriores: manejo del balance, galope, control del caballo sobre las condiciones del terreno	• Entrenamiento en exteriores	8-10	• Habilidad de conducción segura en campo abierto • Balance efectivo bajo circunstancias variables

NOTA: La recomendación para el entrenamiento de la etapa No. 2 es alrededor de 70 a 90 horas, diseño de entrenamiento, acceso a instrucción, frecuencia de sesiones y habilidad individual para montar incrementan o disminuyen el tiempo de trabajo necesario para alcanzar los parámetros. Es necesario que el entrenador de Pentatlón, este constante comunicación con el entrenador de equitación regularmente, para hacer mediciones y agrandar o disminuir el tiempo de sesiones.

El tiempo total recomendado de RD eesta estimado en 170 – 190 horas.

8. EJEMPLO DE UNIDAD DE ENTRENAMIENTO DE EQUITACION

STAGE NO.1

Tiempo: 90 minutos

Objetivo: Improvisar el arreglo de la montura al paso y aprendizaje de volteo básico.

20 minutos: En las cuadras o establos:

- Medidas de seguridad, preparación del caballo para la sesión de entrenamiento, cepillado, limpieza de cascos y ensillado.

40 minutos:

- Calentamiento del caballo al paso y relajación del cuello.

- Explicación y exhibición de la postura correcta del asiento y posición de conducción.
- Rutina de volteo: que incluya montar y desmontar, postura de pie y rodillas al paso.

20 minutos: En las cuadras o establos:

- Desensillar y cuidados inmediatos de: limpieza y secado, así como limpieza de cascos del caballo.

10 minutos:

- Evaluación de la unidad de entrenamiento y retroalimentación de los atletas.

9. EJEMPLO DE UNIDAD DE ENTRENAMIENTO DE EQUITACION

STAGE NO.2

Tiempo: 90 minutos

Objetivo: Transiciones y círculos

15 minutos en las cuadras:

- Preparación del caballo, para la sesión de entrenamiento

45 minutos- Montando:

- Calentamiento del caballo al paso y relajamiento de los músculos del cuello del caballo, estirando y extendiendo los pasos.
- Exhibición y explicación del uso correcto de las ayudas del jinete y las transiciones.

- Transición desde el paso alto y paso atrás (lo mismo al trote).
- Aplicación del uso correcto de las ayudas para doblar el caballo y sostenerlo sobre un círculo.
- Transición desde el trote al galope y de regreso al trote.
- Transición de trote a galope y alto.

15 minutos en las cuadras o establos:

- De la toma y cuidado del caballo- limpiando y secando al caballo, revisando y limpiando cascos.

15 minutos de evaluación de la unidad de entrenamiento y retroalimentación de los atletas

CUESTIONARIO

- Describe la correcta posición de las manos.
- Qué significa la extensión y reunión del caballo.
- Prioridades elementales de las ayudas del jinete.
- Nombra los comandos del entrenador, en la unidad de entrenamiento de inicio.
- Describe la función de la pierna, durante la indicación de doblar a la derecha.
- Menciona los principales métodos de enseñanza y entrenamiento.
- Nombra 4 habilidades básicas y competencias

NOTAS:

10. EJEMPLO DE NIVEL DE PROGRESO EN EQUITACIÓN

El nivel de progreso es previsto en la equitación, y es necesario un punto de referencia, a largo plazo en el desarrollo del atleta, en la cual se amplíe gradualmente el nivel de dificultad de la prueba y específicamente sus habilidades requeridas, esto respecto a la edad del atleta, la seguridad, y nivel de habilidades desde básico, intermedio y avanzado.

Debajo puedes encontrar tres pasos en una estructura lógica de progreso, vinculada a el desarrollo del atleta a largo plazo:

- Jinete novato (básico)
- Competencia de jinete junior (intermedio)
- Jinete de competencia internacional (avanzado)

10.1 JINETE NOVATO (BÁSICO)

Aplicable a los atletas nuevos que han completado un programa básico anual de 80 a 100 horas. El jinete es elegible para competencias de nivel Nacional antes de avanzar a certificarse en el nivel intermedio Junior.

Los jinetes novatos deberán tener la habilidad de:

- Conducir al caballo a la mano, al paso, trote y efectuar vueltas.
- Deberán poder poner la montura a un pony o caballo y brida de filete.
- Revisar montura por seguridad antes de montar.
- Montar y desmontar de forma correcta.
- Sostener las riendas y fuele correctamente.
- Ajustar estribos cuando este montado.
- Deberá poder apretar o aflojar la cincha, cuando esté montado.

- Demostrará la postura correcta al paso, trote y galope.
- Utilizará las ayudas de piernas y manos, para incrementar o disminuir el paso.
- Ejecutará vueltas simples y círculos, al paso, trote y galope.
- Utilizará correctamente las ayudas, y a la indicación efectuará círculo a la pierna indicada.
- Entenderá las reglas y regulaciones de la arena de calentamiento (Paddock).
- Caminará correctamente el recorrido en una prueba de salto.
- Saludará al juez y entenderá las reglas y las penalizaciones en un circuito y arena de competencia.
- Demostrará competitividad en un recorrido con 9 obstáculos incluido un doble a 0.7 – 0.85 m con al menos dos caballos con diferente tipo de temperamento.

10.2 JINETE JUNIOR (INTERMEDIO)

Aplicable para los atletas que hayan logrado el nivel intermedio, de habilidades ecuestres para entrar al nivel junior de competencias de PM, sancionadas por la UIPM.

Los jinetes junior deberán ser capaces de:

- Conducir a un caballo a la mano al paso, trote y galope.
- Deberá poder poner la montura a un pony o caballo, con brida de filete.
- Revisar la montura con habilidad antes de montarse.
- Sostener riendas y fuele correctamente.
- Ajustar estribos al estar montado.
- Apretar o aflojar la cincha cuando este montado.
- Demostrar la postura correcta al paso, trote, y galope.
- Correcto uso de la montura, piernas, manos con ayudas para incrementar o disminuir el paso.
- Demostrará transiciones progresivas desde el paso, trote y galope.

- Demostrará una figura de ocho al paso y trote a través de una diagonal.
- Ejecutará una figura de ocho al galope con un simple cambio de pierna.
- Demostrará el uso correcto de ayudas al galope, en círculo sobre la pierna que se indique.
- Trabjará independientemente en exteriores.
- Saludará al juez, y entenderá las reglas y las penalizaciones de un circuito y arena de competencia.
- Caminará una pista correctamente y entenderá la importancia de la línea correcta para cada obstáculo.
- Demostrará control sobre el caballo, durante la aproximación y alejamiento del obstáculo.
- Demostrará competitividad cuando ejecute recorridos que contengan entre 10 y 12 obstáculos, incluido un doble y un triple, a una altura de 1.10 m, con al menos dos caballos de diferente temperamento.

10.3 JINETE INTERNACIONAL (AVANZADO)

Aplicable a los atletas que son elegibles para las competencias de Categoría A de la UIPM

Los jinetes internacionales, deben ser capaces de:

- Conducir un caballo a la mano, al paso, trote y vuelta.
- Deberà poder poner la monturaa un pony ò caballo, con brida de filete.
- Montar y desmontar correctamente.
- Sostener las riendas y el fuete correctamente.
- Ajustar los estribos, cuando este montado.
- Apretar o aflojar la cincha, cuando este montado.
- Demostrar la postura correcta, al paso, trote, y galope.
- Uso correcto de la montura, ayudas de piernas y manos para incrementar o disminuir el paso.
- Demostrar transiciones progresivas, desde el paso, a el trote y a el galope.
- Demostrarà una figura de ocho al paso y trote cruzando en diagonal.
- Ejecutarà una figura de ocho, al galope con un simple cambio de pierna.
- Demostrarà el uso correcto de ayudas al galope en círculo a la pierna que se indique.
- Trabajarà independientemente en exteriores.
- Saludarà al juez, entenderà las reglas, nalizaciones, de un circuito o arena de competencia.
- Caminarà una pista correctamente, y entenderà la importancia de la línea correcta para cada obstàculo.
- Demostrarà control sobre el caballo, durante la aproximaciòn y alejamiento del obstàculo.
- Demostrarà competitividad cuando ejecute recorridos que contengan, entre 10 y 12 obstàculos, incluido un doble y un triple, a una altura de 1.20 m con al menos dos caballos de diferente temperamento.



**UNION INTERNATIONALE
DE PENTATHLON MODERNE**

Stade Louis II, Entrée E
13 avenue des Castelans
MC-98000 Monaco
Tel: +377 97 77 85 55



Web:
pentathlon.org



Facebook:
[/theUIPM](https://www.facebook.com/theUIPM)



Twitter:
[@theUIPM](https://twitter.com/theUIPM)



YouTube:
UIPMTV.org



Instagram:
[/theUIPM](https://www.instagram.com/theUIPM)



Weibo:
国际现代五项联盟



VKontakte:
[/worldpentathlon](https://vk.com/worldpentathlon)



**UIPM
Central App:**
[iOS/Android](#)