

Nella classificazione fisiologica delle attività sportive (Dal Monte) gli sport equestri sono inseriti tra le attività di destrezza, in quanto le doti principali richieste per essere un buon atleta vengono individuate nel senso dell'equilibrio e nella coordinazione neuromotoria.

Dopo un addestramento lungo e complesso il cavaliere riesce ad affinare queste doti, trasformando dei movimenti inizialmente volontari in automatismi che consentono di stare in sella con una certa disinvoltura e di adattarsi alle diverse situazioni dinamiche equestri.

Tuttavia l'equitazione è una disciplina nella quale l'impegno muscolare a scopo posturale e direzionale non è trascurabile poichè l'atleta, sia in allenamento che in gara, è sottoposto a sollecitazioni che richiedono una attività muscolare normalmente submassimale, ma intervallata a fasi caratterizzate da contrazioni rapide nelle quali l'energia è fornita da fonti anaerobiche.

La necessità di mantenersi in equilibrio sulla sella, con il cavallo in movimento ed in condizioni spesso imprevedibili, richiede quindi un continuo adattamento posturale ed un impegno di grandi gruppi muscolari tra i quali i paravertebrali dorso-lombari, i muscoli addominali, i glutei, i flessori ed estensori della coscia e gli adduttori degli arti inferiori.

Sulla base di tali considerazioni ed allo scopo di verificare il livello di impegno fisico e metabolico del cavaliere durante l'attività sono state eseguite nel passato ricerche sperimentali per individuare l'entità dello sforzo, giungendo alla conclusione che il cavalcare, ed a maggior ragione l'equitazione sportiva, comporta un reale impegno fisico.

A conclusioni analoghe sono giunti vari ricercatori che hanno valutato l'andamento della frequenza cardiaca del cavaliere e del cavallo, nonché della lattacidemia e del consumo di ossigeno del cavaliere durante alcune fasi della prova di fondo di concorsi di completo a livello nazionale.

Le misurazioni effettuate hanno dimostrato un parallelo incremento della frequenza cardiaca in cavallo e cavaliere durante la prova, ed il raggiungimento di valori elevati che si mantengono a livello massimale per tutta la durata della fase di cross, la cui durata si protrae in genere oltre i 10 minuti. Le misurazioni della lattacidemia hanno mostrato incrementi fino a 7 millimoli per litro al termine del cross, valori che confermano un non trascurabile intervento del metabolismo lattacido ed il costante superamento della soglia anaerobica. Pur tenendo presenti gli effetti di fattori emozionali legati alla difficoltà ed al rischio prolungato della prova, che senza dubbio possono influenzare l'andamento della frequenza cardiaca, dobbiamo concludere che durante l'attività equestre esiste un importante impegno cardiaco e metabolico e che **il cavaliere non è un semplice passeggero.**

Queste ed altre considerazioni relative all'impegno fisico ed a fenomeni di affaticamento spesso rilevati nel cavaliere durante ed al termine di una gara portano alla conclusione che è di assoluta importanza, ai fini di un efficace rendimento agonistico, curare non solo l'aspetto tecnico ma anche quello fisico del cavaliere.