

Razas y deportes ecuestres

# colombiana equina

ISSN 1909-3004 / N° 6 Enero - Marzo 2008 / Valor \$50.000

## THE MISS MAGNUM

Una Joya de MAGNUM PSYCHE en Colombia



*El Manzanal Arabians*

*Morada de los linajes Arabes insignes del mundo*

*Victor  
Ricigliano  
©2008*

EL CABALLO COMO ATLETA SEGUNDA ENTREGA

# LA ESPECIFICIDAD DEL ENTRENAMIENTO Y LAS CUATRO ETAPAS DE LA PLANEACIÓN

EN LA EDICIÓN ANTERIOR DE COLOMBIA EQUINA, EN EL PRIMER CAPÍTULO DE LA SERIE EL CABALLO COMO ATLETA, COMENZAMOS A DESCRIBIR LAS RAZONES POR LAS CUÁLES LOS CABALLOS DEBEN ENTRENAR, Y EL PORQUÉ EL ENTRENAMIENTO DEBE DISEÑARSE

ESPECÍFICAMENTE PARA CADA CABALLO Y CADA DISCIPLINA.

A VECES ES MÁS FÁCIL ENTENDERLO CUANDO SE COMPARA CON OTROS DEPORTES QUE, DE ALGUNA MANERA, ESTÁN MÁS CERCANOS EN EL DÍA A DÍA (DESASFORTUNADAMENTE, LOS DEPORTES Y ACTIVIDADES ECUESTRES NO SUELEN SER LOS QUE MÁS ESPACIO OCUPAN EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN).

Por: Juan Carlos García de Brigard  
Médico Veterinario





**S**i en los comienzos de su carrera, el jamaquino Asafa Powell (record mundial de los 100m planos: 9,74 seg.) hubiera seguido el ejemplo de atletas que no eran velocistas, y hubiera entrenado como lo hace el etíope Haile Gebrselassie (record mundial en la maratón: 2:04:26), es muy probable que nunca hubiese llegado a ser un atleta de importancia mundial. Pero no solo las características físicas diferencian a Powell de Gebrselassie; también lo hacen las condiciones de la competencia, del entrenamiento, de la nutrición y del deporte en general.

Sería interesante suponer que si Powell entrenara como lo hace Gebrselassie, lograría mantener la velocidad que usa en los 100m planos durante los 42,195 Km. de la maratón y rebajar dicho record a 1:08:20. Pero, para beneficio del etíope, el organismo del atleta no funciona como lo quisieran las simples matemáticas. Por consiguiente, los velocistas entrenan específicamente para las pruebas de velocidad (y llegarían últimos en una prueba de resistencia), los pesistas entrenan para desarrollar una fortaleza casi sobrehumana y las integrantes de un equipo de nado sincronizado se con-

centran en desarrollar la capacidad de trabajo anaeróbico y armónico que requiere su deporte.

Volviendo a los equinos, nos exponemos a la misma lógica: un caballo de coleo que lleva a cabo las rutinas de entrenamiento de uno de enduro, está destinado al fracaso. ¡No importa que sea el mejor cuarto de milla, o que el entrenamiento para carreras de larga duración sea el que sigue el campeón del mundo! Pero sin irnos a extremos, entre dos animales de similares condiciones, obtendrá mejores resultados el que se enfrente a un mejor entrenamiento. Esta es una verdad a gritos que no necesita de un fisiólogo para entenderla.

Desafortunadamente, es en los puntos cercanos (no en los extremos) donde se hace más difícil entender la diferencia entre por qué un caballo gana y por qué otro pierde:

- Entre dos caballos de igual capacidad física ganará el que esté mejor entrenado.

- Un caballo con mejores condiciones físicas puede perder contra otro de menores capacidades, pero mejor entrenamiento.



- Cuando dos caballos tienen características físicas y de entrenamiento similares, ganará el que tenga mejor jinete (a veces, las habilidades del jinete pueden ser tan desequilibrantes que un caballo menos preparado puede salir vencedor).

- Y la situación en la que es más cercano el límite: cuando dos caballos tienen igual capacidad, el mismo entrenamiento y jinetes con habilidad similar, ganará el que se encuentre en el pico de rendimiento de su programa de entrenamiento.

Al leer los cuatro puntos anteriores se encontrará que, en todos ellos, se menciona la capacidad o las características físicas. Es indispensable tomar esto en consideración, puesto que las características físicas y fisiológicas están limitadas

por factores genéticos. Ningún equino podrá desarrollarse más allá de lo que sus genes le permiten. En otras palabras, el mejor entrenamiento posible va a llevar a que un ejemplar se desempeñe en el máximo de sus capacidades. Sin embargo, si el "techo" de sus capacidades es más bajo que el de otro caballo, éste último (dado que su entrenamiento sea al menos tan bueno como el del primero), siempre tendrá la posibilidad de superarlo.

Esto es importante de tener en cuenta, pues las posibilidades que ofrece un buen entrenamiento no son ilimitadas. El mejor entrenamiento llegará a garantizar que un caballo sea tan bueno como puede ser. Pero si sus características genéticas no son las ideales para el tipo de actividad para el que se le entrena, este caballo nunca se destacará dentro de su disciplina. Por ejemplo, la capacidad física de un percherón, no le permite ser un buen caballo de carreras; por tanto, aún si este ejemplar sigue el mejor de los entrenamientos, jamás llegará a ganarse el Derby Colombiano.

Habiendo expuesto ya estos temas y, sabiendo cuáles pueden ser los límites del entrenamiento, podemos adentrarnos en sus pormenores. En la edición anterior se adelantó que en éste capítulo se hablaría de las cuatro etapas de la planeación del entrenamiento; es necesario entender que éstas son las que van a permitir que un programa de acondicionamiento cumpla con las necesidades para las que es formulado, pues son las que van a sentar las bases para edificar el trabajo físico programado.

Las cuatro fases de la planeación del entrenamiento buscan trazar el perfil que se introdujo en el capítulo anterior, con un nivel de detalle particular para cada caballo. El objetivo es llegar a saber cual es el pasado, presente y futuro de cada ejemplar, para saber cómo hacer la transición entre el hoy (pre-competencia) y el mañana (competencia).



### Fase I. Historia médica, deportiva y de entrenamiento.

El objetivo de un adecuado levantamiento de la historia médica, deportiva y de entrenamiento de un caballo es poder conocer, de primera mano, cuál ha sido el proceso que ha seguido ese atleta para llegar al punto en el que hoy se encuentra. Esta información permite entender cuáles fueron las metodologías de entrenamiento utilizadas, qué lesiones se han presentado (y si es necesario tener en cuenta alguna de ellas en el entrenamiento a seguir) y cuáles los logros desde el punto de vista deportivo y competitivo. También permite sentar una base de análisis para evaluar si las metas que se van a plantear en la segunda etapa se pueden cumplir. Pero especialmente, permite articular el entrenamiento que se viene realizando con el que se va a formular. Pocos jinetes estarán dispuestos a modificar radicalmente el entrenamiento que les ha venido dando resultados; entonces es mejor empezar por cambios graduales y progresivos que buscar un cambio abrupto de la noche a la mañana.

Esta historia deberá incluir, entre otras cosas, datos sobre la raza, edad, peso, alimentación (productos, cantidad y horario), purgas y herrajes. Además, debe incluir una descripción detallada del entrenamiento que se viene siguiendo, del jinete(s) que lo entrena y de los resultados de las temporadas anteriores.

### Fase II. Definición de objetivos y metas deportivas o de exposición.

Cada jinete, cada entrenador y cada propietario tienen siempre en mente una serie de objetivos para su caballo: obtener un gran campeonato, ganar en el mundial de coleo, clasificar para los Juegos Equestres Mundiales en Kentucky 2010. Es a la luz de esos objetivos que se formulará el entrenamiento, pues con un mismo animal se puede pretender competir en avanzada o en gran premio, según lo determinen las aspiraciones del propietario. Un ejemplar de clase y capacidad mundial puede destinarse a competir en pruebas de salto de 1.10m, porque esa es la categoría de su dueño y la razón por la que se compró ese animal. Pero el mismo ejemplar, en manos de un jinete profesional puede estar siendo preparado para saltar unos Juegos Olímpicos. Entonces, de la definición de los objetivos deportivos del caballo dependerá en gran medida el entrenamiento a seguir.

También hay que tener en cuenta que, en algunas ocasiones, habrá objetivos mixtos, pues un mismo caballo es montado por dos jinetes o participa en dos disciplinas diferentes (salto y adiestramiento, coleo y reining, etc). Aquí es necesario empezar a priorizar cuáles son las metas principales y cuáles las secundarias, pues aunque el entrenamiento puede ser lo suficientemente amplio para atacar



simultáneamente ambos objetivos, en los momentos más importantes de la temporada habrá unas metas que riñan con las otras.

Una vez se tienen claros los objetivos del año, es necesario tomar en consideración los antecedentes del caballo (obtenidos en la primera etapa) y evaluar si las metas definidas son o no realizables. Es fundamental fijar metas que se puedan cumplir, para no generar falsas expectativas y para no frustrar a los jinetes jóvenes o llevar a los animales a lesiones por sobreentrenamiento. Para esto es importante analizar la secuencia que se ha seguido en el campo competitivo (debe venir incrementando progresivamente desde las temporadas anteriores), la idoneidad y preparación del jinete(s) que competirá el caballo (¿está el jinete en capacidad de competir al nivel de la meta planteada?) y las lesiones o enfermedades que ha tenido el caballo en su historia reciente.

Finalmente, tan importante como definir una meta que se pueda alcanzar, es definirla en un tiempo que se pueda

cumplir. No sólo es importante saber cuál es el objetivo, sino cuándo debe lograrse. De poca utilidad es estar en capacidad de ganar un campeonato mundial, cuando éste se llevó a cabo dos meses atrás. Por tanto, es fundamental tener en cuenta que las metas se definen en capacidad y exigencia, pero también en tiempo.

### **Fase III. Evaluación de la condición actual del caballo.**

Con las primeras dos etapas se ha logrado generar dos imágenes: (i) el camino que ha seguido el caballo para llegar a ser lo que es hoy y (ii) el animal que se quiere que sea en un tiempo determinado. En otras palabras, se tiene una imagen del pasado y una del futuro del ejemplar. El propósito de la tercera fase de la planeación del entrenamiento es encontrar el presente; es la que nos permitirá saber cuál es el punto de partida exacto en la carrera hacia cumplir los objetivos trazados en la etapa anterior. Además, esta evaluación se debe



hacer desde múltiples perspectivas: desde una perspectiva técnica, físico-atlética, médica y nutricional.

Evaluación de la condición técnica: ¿Cuál es la preparación técnica actual? Por ejemplo, si es un caballo de salto, se debe mirar qué altura está saltando, con qué suficiencia lo hace y cómo se desempeña en un "examen" que mida su capacidad en esa categoría. Si es un caballo de adiestramiento, hay que analizar qué ejercicios sabe hacer, en cuáles ya está curtido y cuáles está aprendiendo, contextualizándolo en los ejercicios que se le exigirán para el cumplimiento de las metas planteadas en la fase anterior. Para un caballo de enduro se debe analizar, qué distancia está recorriendo con facilidad y cómo parece que se comportará en distancias superiores. De igual forma se debe evaluar, para cualquier disciplina, la manera en que el caballo logra superar las exigencias técnicas propias de su actividad.

Evaluación de la condición físico-atlética: La capacidad físico-atlética es tan importante como las condiciones técnicas. Un caballo de paso que tiene el mejor de los andares, pero que se fatiga rápidamente y disminuye la velocidad de sus movimientos, sólo se destacará en los primeros momentos de la exposición. Un ejemplar de carreras, con gran

velocidad pero que se cansa rápidamente, es un caballo que tenderá a ir adelante en el lote pero que, al entrar en tierra derecha, se irá rezagando paulatinamente. Por tanto, es fundamental conocer la situación actual del caballo en términos de resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica, fuerza y velocidad (velocidad se refiere, tanto a la velocidad de desplazamiento, como a la velocidad en los movimientos). Para esto existen una serie de pruebas físicas específicas para cada disciplina, que abordaremos en ediciones posteriores de *El caballo como atleta*.

Evaluación médica y nutricional: Las evaluaciones médica y nutricional buscan analizar si el caballo tiene algún impedimento relacionado con una lesión anterior o presente, y si los requerimientos energéticos específicos de la disciplina están siendo copados por la dieta suministrada. Cualquier problema encontrado en estas evaluaciones deberá ser resuelto antes de iniciar un programa de entrenamiento.

#### **Fase IV. Formulación del programa de entrenamiento.**

El programa de entrenamiento será el único vínculo entre el caballo del pasado (Etapa I), el caballo del presente (etapa III) y el caballo del futuro (Etapa II). Es el camino que, si se traza correctamente y se sigue juiciosamente, permitirá que el animal de la fase III llegue sin problemas, y en el tiempo presupuestado, a ser el de la fase II. En otras palabras, permitirá que se cumpla con los objetivos trazados por el propietario, jinete y entrenador del caballo.

Pero, por ser esta etapa de gran importancia y requerir de una gran cantidad de detalles, la reservaremos para la siguiente edición de *Colombia Equina*, en la tercera entrega de **El caballo como atleta**.