

“El método Jung. la importancia de la planificación del entrenamiento para el jinete y caballo de Concurso Completo”

Este documento no pretende ser más que una reflexión basada en la comparación de datos y en la aplicación razonada de los postulados del entrenamiento deportivo.

La equitación es un deporte en el que, desgraciadamente, no se suele trabajar de manera rigurosa siguiendo el método científico.

Solemos utilizar generalmente métodos basados en “el ensayo/error”, de manera empírica.

Con el tiempo (más bien ya mismo) deberíamos apoyarnos en la ciencia que tenemos a nuestra disposición si bien debemos de tener muy presente que “los libros enseñan al que sabe”.

La publicación de una entrevista realizada a Michael Jung, encontrada de manera casual en la revista “Horse Magazine”, suscitó nuestra curiosidad y propició que, tratándose de un jinete extraordinariamente preparado y con un palmarés excepcional, decidiésemos comprobar si en su modelo de entrenamiento y en su “filosofía ecuestre” encontrábamos trazas de la aplicación de la “ciencia del entrenamiento” en su trabajo diario y vincularlo con la razón de su éxito.

Les invitamos a que lean el artículo que les presentamos y juzguen por sí mismos.

La respuesta la encontrarán al final.

¡Les aseguramos que se van a sorprender!

Gracias por su tiempo y su atención.

Gerardo Ortega Polo y Antoni Albertí Amengual

Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

“LA IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL CONCURSO COMPLETO DE EQUITACIÓN. EL MÉTODO DE MICHAEL JUNG”.

1.-INTRODUCCIÓN. APROXIMACIÓN TERMINOLÓGICA.

1.1.-GENERALIDADES SOBRE EL ENTRENAMIENTO.

CONCEPTO DE PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Planificación.- Acción de estructurar un proyecto con el fin de alcanzar las metas previstas. La planificación secuencializa los objetivos, establece los mecanismos de control y determina los métodos a utilizar.

“El método Jung.la importancia de la planificación del entrenamiento para el jinete y caballo de Concurso Completo”

Programación.- Acción de organizar y temporalizar al detalle los elementos establecidos en la planificación: objetivos, métodos, controles; considerando la situación concreta en cada fase del entrenamiento.

CONCEPTO DE PLANIFICACIÓN.

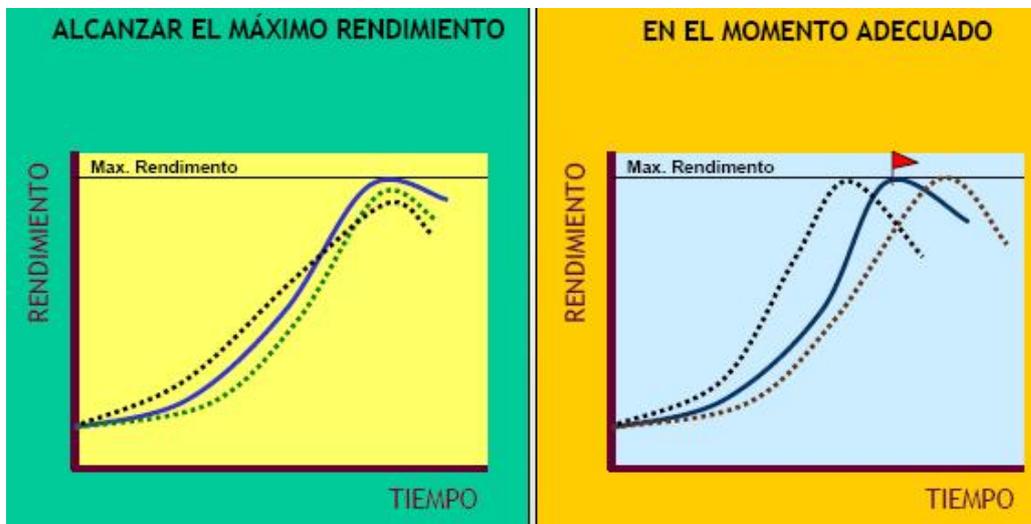


Las fases de una buena planificación son:

DIAGNÓSTICO → ELABORACIÓN → EJECUCIÓN → EVALUACIÓN.

Sin una buena evaluación no podemos saber los resultados de la planificación.

OBJETIVOS – PROBLEMAS



En la gráfica de la izquierda se refleja el máximo rendimiento de tres deportistas en un tiempo determinado. Y vemos como el deportista representado con la línea azul es el que en mejores condiciones de rendimiento está.

En cambio, en la gráfica de la derecha, podemos ver reflejado el máximo rendimiento de tres deportistas en tres momentos diferentes, teniendo en cuenta de que el momento de la competición está marcado con la banderilla roja. Lo que quiere decir es que el deportista representado con la línea azul ha alcanzado su máximo rendimiento en el momento de la competición, siendo así el que más posibilidades tiene de ganar la competición.

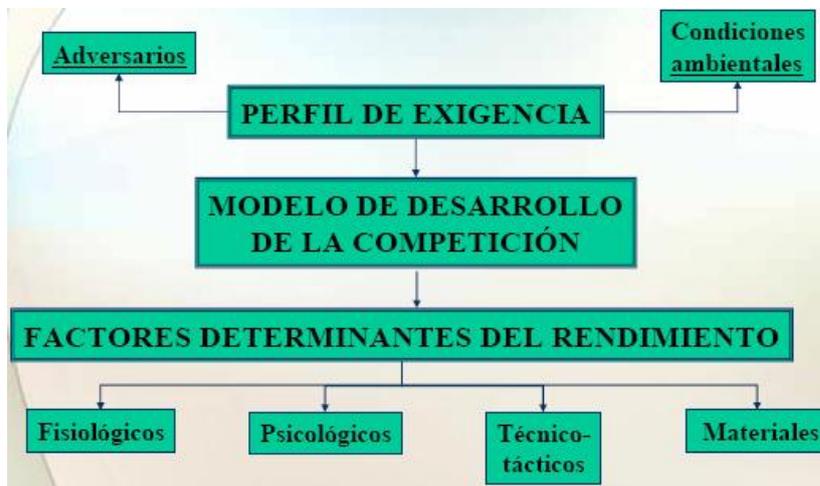
“El método Jung.la importancia de la planificación del entrenamiento para el jinete y caballo de Concurso Completo”

2.1-FASES Y CONDICIONANTES DE LA PLANIFICACIÓN I.



Esta primera fase contiene varias fases en las que se intenta conocer todos los factores que se atribuyen a un deporte o actividad. En primer lugar trataría de conocer las características del deporte en el que vamos a actuar. En segundo lugar, analizar las capacidades a entrenar (velocidad, resistencia, fuerza, etc.). Analizando diversos aspectos como los nombrados y muchos más, llegamos a tener unas ideas claras para realizar la planificación.

ANÁLISIS DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA.



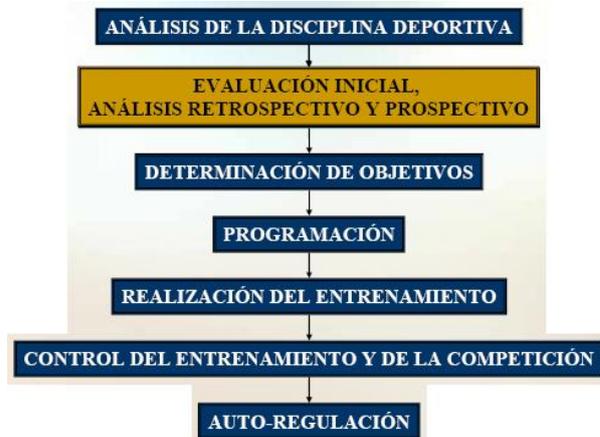
Se basa en estas tres premisas:

- **PERFIL DE EXIGENCIA:** en un jugador de baloncesto no es lo mismo jugar de pívot a jugar de base. El tipo de competición también es una exigencia.
- **MODELO DE DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN:** (por ejemplo: Hípica en los JJOO). Hay un modelo de desarrollo de la competición que me va a decir el perfil de exigencia dependiendo de los adversarios y condiciones ambientales.

“El método Jung.la importancia de la planificación del entrenamiento para el jinete y caballo de Concurso Completo”

- FACTORES DETERMINANTES DEL RENDIMIENTO: Son una serie de factores que influyen durante la práctica de actividades deportivas. Son factores fisiológicos, psicológicos, técnico-tácticos y materiales.

2.2.-FASES Y CONDICIONANTES DE LA PLANIFICACIÓN II.



EVALUACIÓN INICIAL.



En la **evaluación inicial** se pasan test a los deportistas. Se pueden pasar test para saber sobre el estado de forma del deportista en ese momento (descriptiva), y también para diferenciar si el deportista es “bueno o malo” (diferenciadora).

En el **análisis retrospectivo** se intenta saber cuáles han sido sus logros y sus entrenamientos anteriores.

Por último, en el **análisis prospectivo** interesa saber cuáles son las posibilidades de rendimiento del deportista y las posibilidades de entrenamiento.

“El método Jung, la importancia de la planificación del entrenamiento para el jinete y caballo de Concurso Completo”

2.3.-FACTORES Y CONDICIONANTES DE LA PLANIFICACIÓN III.



DETERMINACIÓN DE OBJETIVOS.



Objetivos según el periodo de tiempo: a **corto plazo** (microciclos, macrociclos, etc...), a **medio plazo** (un año) y a **largo plazo** (en varios años).

Objetivos según tipo de actividad: **competición** o **entrenamiento**.

Y por último, objetivos según las capacidades a entrenar: **físicos, técnicos, tácticos** y **psicológicos**.

“El método Jung. la importancia de la planificación del entrenamiento para el jinete y caballo de Concurso Completo”

2.4.-FASES Y CONDICIONANTES DE LA PLANIFICACIÓN IV.



El proceso de programación trataremos de detallar los entrenamientos que se van a llevar a cabo.

PROGRAMACIÓN.



Carga de entrenamiento (por ejemplo, nosotros suministramos las cargas como si se tratara de un medicamento, unas veces de mayor efecto y otras de menor efecto).

El **potencial de entrenamiento** dependerá de diversos factores, no solo de la carga. Factores que dependen de cada deportista y de la persona a la que va dirigido.

“Quiero estresar al organismo para que hayan reacciones de adaptación, para modificar mi rendimiento deportivo” (**teoría del síndrome general de adaptación**).

Hay tres posibilidades de **cambio sobre el rendimiento deportivo**, que son: el aumento, la disminución o que no se dé ningún tipo de cambios.

“El método Jung.la importancia de la planificación del entrenamiento para el jinete y caballo de Concurso Completo”

3.-CONTROL Y AUTOREGULACIÓN.



Lo más importante es que el deportista entrene, ya que tendrá más posibilidades de éxito y progresará. Mientras el deportista entrena nosotros llevamos el control, viendo si todo se acerca a los objetivos que habíamos establecido. Si todo va bien, se continúa con la programación. Si en caso contrario, no va bien, puede ser por error en los objetivos planteados, porque mi capacidad de pronóstico falló,...

Una vez nos damos cuenta de que la programación falla, realizaremos una auto-regulación de la misma y comenzaremos de nuevo con el mismo proceso.

4.-LOS PRINCIPIOS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO.

4.1.-Principio de participación activa y consciente del entrenamiento

También llamado principio de lo consciente. Contempla una preparación y conducción del entrenamiento y una actividad tal entre el entrenador y sus alumnos que posibilite a cada deportista saber por qué y para qué actúa.

De este principio se derivan las siguientes reglas:

El entrenador debe elaborar los objetivos del entrenamiento junto con sus deportistas.

El deportista debería participar activamente en la planificación de los programas a corto y largo plazo.

El deportista debería continuamente pasar tests y controles con el fin de obtener una información más objetiva de su progreso.

El deportista debe introducir “deberes” o entrenamientos sin la supervisión del entrenador

4.2.-Principio de desarrollo multilateral.

Es necesario exponerse a un desarrollo multilateral con el fin de adquirir los fundamentos para un especialización posterior.

“El método Jung, la importancia de la planificación del entrenamiento para el jinete y caballo de Concurso Completo”

En ocasiones se observa un desarrollo extremadamente rápido de algunos jóvenes deportistas. En tales casos, es necesario evitar la tentación para desarrollar un programa de entrenamiento que guíe hacia la especialización prematura.

4.3.- Principio de desarrollo multilateral.

Es necesario exponerse a un desarrollo multilateral con el fin de adquirir los fundamentos para una especialización posterior.

En ocasiones se observa un desarrollo extremadamente rápido de algunos jóvenes deportistas. En tales casos, es necesario evitar la “tentación “para desarrollar un programa de entrenamiento que guíe hacia la especialización prematura.

4.4.- Principio de individualización.

Cada persona responde de forma diferente al mismo entrenamiento por alguna de las siguientes razones:

Herencia: tamaño del corazón, composición de las fibras musculares, biotipo, etc..

Maduración: los organismos más maduros pueden utilizar mayores cargas de entrenamiento.

Nutrición: la alimentación incide en el rendimiento.

Descanso y sueño: los más jóvenes necesitan más descanso.

Nivel de condición: se mejora más rápidamente cuando el nivel es más bajo.

Motivación.

Influencias ambientales: que afectan al entrenamiento.

4.5.- Principio de variedad.

El entrenamiento contemporáneo exige muchas horas de entrenamiento y dedicación. El volumen y la intensidad de entrenamiento están continuamente aumentando y los ejercicios son repetidos numerosas veces.

El entrenador debe disponer de un gran repertorio de ejercicios que le permitan una alternancia periódica. Principio de modelación del proceso de entrenamiento.

Se debe enlazar el entrenamiento de los deportistas con las necesidades y particularidades de la competición.

A través del modelo de entrenamiento, el entrenador intenta dirigir, organizar sus sesiones de entrenamiento de tal forma que los objetivos, métodos y contenidos sean similares a los de la competición.

El modelo debe ser específico a un individuo o un equipo. Hay que evitar copiar los modelos de deportistas con éxitos pues no garantizan los mismos resultados sobre otros deportistas con características y necesidades diferentes. Sólo en lo referente a la técnica puede ser aceptado

“El método Jung.la importancia de la planificación del entrenamiento para el jinete y caballo de Concurso Completo”

un modelo general que pueda ser aplicado a todos los deportistas, aunque con ligeras variaciones en función de las características anatómicas, fisiológicas, etc..

4.6.- Principio de modelación del proceso de entrenamiento.

Se debe enlazar el entrenamiento de los deportistas con las necesidades y particularidades de la competición.

A través del modelo de entrenamiento, el entrenador intenta dirigir, organizar sus sesiones de entrenamiento de tal forma que los objetivos, métodos y contenidos sean similares a los de la competición.

El modelo debe ser específico a un individuo o un equipo. Hay que evitar copiar los modelos de deportistas con éxitos pues no garantizan los mismos resultados sobre otros deportistas con características y necesidades diferentes. Sólo en lo referente a la técnica puede ser aceptado un modelo general que pueda ser aplicado a todos los deportistas, aunque con ligeras variaciones en función de las características anatómicas, fisiológicas, etc..

4.7.- Principio de progresión.

Se refiere a la elevación gradual de las cargas en el entrenamiento, el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios de entrenamiento realizados, la complejidad de los movimientos y el crecimiento de nivel de tensión psíquica.

Las cargas de entrenamiento deben relacionarse con el nivel de rendimiento del deportista. El ritmo con el que se mejora va unido al ritmo y forma en que aumenta la carga en el entrenamiento.

Los aumentos de la carga lineales no son tan efectivos para el desarrollo del rendimiento como un aumento ondulatorio donde exista una fase de descarga después del aumento del entrenamiento.

4.8.- Principio de especificidad.

Los efectos son específicos al tipo de estímulo de entrenamiento que se utilice en las tareas, es decir, específico al sistema de energía, específico al grupo muscular y específico al tipo de movimiento de cada articulación.

El rendimiento mejora más cuando el entrenamiento es específico a la actividad. Correr no es la mejor preparación para nadar, o viceversa.

9.- Principio de calentamiento y vuelta a la calma.

El calentamiento debe preceder a toda actividad intensa con el fin de:

Aumentar la temperatura del cuerpo.

Aumentar el ritmo de respiración y del corazón.

Prevenir lesiones.

“El método Jung, la importancia de la planificación del entrenamiento para el jinete y caballo de Concurso Completo”

La vuelta a la calma es tan importante como el calentamiento. Una ligera actividad después del trabajo intenso favorecerá la acción de bombeo de los músculos sobre las venas, ayudando a la circulación en la renovación de los productos de desecho en la sangre.

4.10.- Principio de entrenamiento a largo plazo.

No se debe acelerar el proceso de entrenamiento. Mucho entrenamiento demasiado pronto puede llevar al fracaso por causas físicas y/o mentales.

El buen camino está en un programa de entrenamiento a largo plazo, sin presiones ni especialización prematura.

4.11.- Principio de acción inversa.

Los efectos del entrenamiento son reversibles. La mayoría de las adaptaciones que se logran en muchas horas de trabajo pueden perderse. Se necesita tres veces más tiempo en ganar resistencia que en perderla.

4.12.- Principio de continuidad.

Se basa en la necesidad de acciones repetidas para la mejora del rendimiento bajo la influencia del entrenamiento. Sólo la repetición garantiza la fijación de los hábitos y conocimientos, la estabilidad de la técnica y los resultados deportivos, y la adquisición de experiencia.

Según el autor que se consulte esta clasificación podría variar, pero consideramos que, ésta que mostramos, es bastante completa y nos ayuda a comprender mejor este aspecto fundamental sobre el entrenamiento de jinetes y caballos, aplicándolos racionalmente.

Por ello, el principio del “sentido común” debe presidir nuestras acciones y decisiones.

5.-REQUISITOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA DISCIPLINA DE CONCURSO COMPLETO.

Lo ideal es disponer de áreas y terrenos de entrenamiento para cada una de las disciplinas del concurso completo. Solo algunos centros ecuestres poseen dichas instalaciones, por lo que frecuentemente se debe transportar a los caballos a otros centros ecuestres para practicar una determinada disciplina o para utilizar las facilidades campo a través. El transporte requiere mucho tiempo pero no es perjudicial, puesto que estimula la atención y capacidad de reacción del caballo, además de que supone un cambio agradable para él y resulta útil para mantener su alegría en el trabajo y para que aprenda a adaptarse rápidamente a un terreno desconocido. Para prepararse para una prueba de tres días, a diferencia de lo que ocurre con competiciones de concurso completo de menos de tres días, es necesario establecer un amplio programa para optimizar la condición física. Además, se debe disponer de un rectángulo de doma clásica adecuado con dimensiones de 20 m x 60 m como mínimo y de una pista de salto bien equipada, y fundamentalmente, de un terreno al aire libre para montar con mucha frecuencia en la naturaleza. Es muy importante que el terreno tenga ligeras variaciones de terreno y pendiente para fortalecer la musculatura, endurecer las extremidades y desarrollar

“El método Jung, la importancia de la planificación del entrenamiento para el jinete y caballo de Concurso Completo”

el sentido del equilibrio. Para la instrucción campo a través es muy útil el uso de obstáculos naturales transportables, con los cuales se pueden practicar ejercicios contruados con un fin determinado. Adicionalmente es muy útil practicar con obstáculos típicos de las pruebas campo a través, como diferentes tipos de zanjas, obstáculos a desnivel o una depresión de terreno. Idealmente se debe contar en las cercanías con un cuerpo de agua para poder afianzar la confianza y seguridad al atravesarlos y al franquear saltos de caída al agua y de salida del agua.

Para el entrenamiento de la condición física se necesita de una pista de galope, en lo posible con marcas para distancias (tramos) diversas, para montar controlando la velocidad. Para el trabajo al galope de alta velocidad se debe procurar también que la pista tenga un suelo de buena calidad. El suelo de la pista de galope ha de ser plano y ni muy duro ni muy profundo. Se deben evitar las curvas muy cerradas. La preparación del jinete y de su caballo a las exigencias de terrenos desconocidos y distintos es parte de la esencia del concurso completo. Por eso no se pueden dictar condiciones de entrenamiento estandarizadas o ideales. Con un poco de imaginación y de talento organizativo, el jinete podrá usar las facilidades de entrenamiento que tenga a su disposición y las ampliará utilizando campos, bosques y praderas que no estén en uso, siempre y cuando esté permitido dentro del marco legal y se cuente con la autorización del propietario de dichas zonas. Sin embargo, no se debe olvidar que tras el entrenamiento básico, en lo sucesivo, una parte fundamental del entrenamiento de caballos de concurso completo consistirá en la participación en concursos, lo cual constituye el entrenamiento más valioso.

¡El concurso completo solo se puede practicar con un caballo sano!

Para poder lograr este manejo y control del entrenamiento, el jinete de concurso completo debe informarse sobre los valores de constantes fisiológicas como el pulso y la frecuencia respiratoria, así como la temperatura corporal, tanto en reposo como durante el esfuerzo físico.

El jinete de concurso completo debe controlar regularmente la salud del caballo, la revisión diaria de su bienestar y condición general con un especial esmero. Hay cambios sutiles y casi imperceptibles en el animal que pueden indicar que es necesario hacer un cambio en el entrenamiento o en la participación en concursos

Solo el jinete que conozca ampliamente el comportamiento de su caballo será capaz de estimar en qué medida está en forma el día del concurso y adaptar su manera de montar según corresponda.

6.-LA RESPONSABILIDAD DEL JINETE DE CONCURSO COMPLETO.

La capacidad del jinete para evaluar las posibilidades de rendimiento del caballo y la evaluación crítica de su propio rendimiento son factores decisivos para el éxito a largo plazo en el concurso completo. Muchos errores campo a través se producen por participar en niveles de exigencia para los cuales los caballos aún no están preparados, a pesar de haber recibido una instrucción a conciencia y un entrenamiento óptimo. Por el bienestar del caballo y la seguridad del jinete, la participación en concursos se debe limitar a los niveles para los cuales tanto el

“El método Jung, la importancia de la planificación del entrenamiento para el jinete y caballo de Concurso Completo”

jinete como el caballo estén preparados. También es más satisfactorio lograr éxitos en niveles más bajos, que exigir en exceso al caballo y a uno mismo por una ambición desmesurada, arriesgándose cosechar únicamente desilusiones y errores.

La salud del caballo es prioritaria. El jinete que trabaja a conciencia participará en concursos solo con caballos bien entrenados y con una condición física o de salud incuestionables, evitando así en lo posible correr cualquier riesgo.

El éxito duradero y seguro en el concurso completo es el resultado de la coordinación óptima del jinete y del caballo, la cual se desarrolla mediante la cooperación y colaboración en el entrenamiento y en los concursos durante varios años. Solo el jinete que conoce a su caballo, que es capaz de adaptarse a sus cualidades y de adaptar las exigencias de forma individual podrá reaccionar correctamente en situaciones difíciles que pudieran presentarse en los concursos de tres días.

La confianza mutua entre el jinete y el caballo es un requisito fundamental para el éxito. Esta confianza crece durante un entrenamiento adecuado y con una participación en concursos sensata y organizada de forma progresiva. Los malos rendimientos se producen cuando los jinetes se sobrestiman a sí mismos y a sus caballos y no poseen la paciencia necesaria para entrenar a sus caballos a largo plazo y de forma planificada. Ambos factores llevan a exigencias excesivas, que en especial en la parte campo a través se traducen en un riesgo irresponsablemente alto con efectos negativos sobre el bienestar del caballo y del jinete. Este riesgo disminuye o incluso desaparece cuando el jinete y el entrenador actúan con una gran responsabilidad y de forma autocrítica en el entrenamiento y en los concursos. Solo entonces se podrá decir con justicia que el concurso completo se considera la «corona de la equitación».

7.-EL MÉTODO JUNG: “No existe una fórmula mágica para crear campeones”.

¿Quién es Michael Jung? Es, ni más ni menos, que el actual Campeón Olímpico, del Mundo y de Europa (2015).

Ha “creado” varios caballos campeones, desde CEI* a CEI 4*

Es Instructor de Equitación desde 2008 en Alemania y su tesis versó sobre su método de



entrenamiento.

Empezó a montar a los 4 años y abandonó los estudios al acabar el 10º grado (equivalente a la ESO en España) para dedicarse a su carrera hípica.

No se caía en competición desde 2001 en el Campeonato de Europa de Jóvenes Jinetes (este año si ha sufrido alguna en competición).

“El método Jung.la importancia de la planificación del entrenamiento para el jinete y caballo de Concurso Completo”

Sus profesores son:

Udo Lange, Hubertus Schmidt (grandes jinetes e instructores de doma en Alemania) y Marcus Ehning (jinete del equipo olímpico alemán de salto).

Tiene acreditado nivel de Gran Premio en doma y pruebas de 1.60 m en salto de obstáculos.

Considera a sus padres como la mejor y más grande influencia en su carrera.

Su mujer es amazona de completo.

Tiene una memoria “legendaria”. Cuentan de él que una vez recorrió de noche los cross de Kentucky y Londres.

Con uno de sus caballos, “Sam”, esperó durante 40 minutos en el box de salida mientras reparaban un obstáculo. Ganaron la prueba.

Sus medallas olímpicas las guarda en... ¡¡¡su mesilla de noche!!!



Su gran caballo, “Sam”.

Su criador eligió a su padre, el semental “Stan the Man”, al verlo en Marbach (una de las más antiguas yeguas de Alemania).

Fue calificado como “mediocre y con una cabeza muy grande” en las pruebas de selección de sementales.

Se vendió en subasta por 8.000 Euros, a la familia Kreuter.

En 2005 gana su primera prueba y se clasifica 5º en el Bundeschampionat (Campeonato de Alemania).

En 2006 comete su único rehúse en el Bundeschampionat.

En 2009 gana su primer 4*.

Mary King y William Fox-Pit intentan comprarlo antes de los WEG de 2010.

Después de su victoria la familia Kreuter lo tasa en 2.000.000 euros. Ahora pertenece a la familia Jung, a un amigo de Jung, Erich Single y al Comité Olímpico Alemán.

“El método Jung. la importancia de la planificación del entrenamiento para el jinete y caballo de Concurso Completo”



7.1-Trabajo de Doma.

Jung pone mucho énfasis en la doma y en el trabajo en liso (**principio de multilateralidad**)

Después del trabajo físico, la doma es la parte más importante de su entrenamiento. (**Principio de especificidad**).

La mayoría de sus éxitos los ha cimentado en la pista de doma. Habitualmente sus puntuaciones rondan los ¡30 puntos!

Sigue fielmente la escala de entrenamiento clásica: Ritmo, soltura, contacto, impulsión, rectitud y reunión. (**Principio de continuidad**).

Hace mucho hincapié en que el trabajo de doma nunca debe de ser aburrido ni para el jinete ni para el caballo (principio de variabilidad) Por ello recomienda realizar los ejercicios fuera de la pista tan a menudo como sea posible. Los caballos se “divierten” más. Los caballos necesitan mucho trabajo de éste tipo. Utiliza a menudo caminadores y “Treadmills”, para liberar al caballo del peso del jinete. Si no se dispone de ellos, recomienda largos paseos con riendas largas o soltarlos al prado.

Comienza el trabajo al paso y lo acaba al paso (**Principio de calentamiento y vuelta a la calma**)



Su trabajo diario empieza con transiciones paso -trote y trote y muchas vueltas y giros:

Serpentinas, círculos, cesión a la pierna, buscando ritmo y flexibilidad.

Realiza pues mucho trabajo básico a ambos lados, prestando especial interés a las ayudas con rienda exterior e interior.

“El método Jung. la importancia de la planificación del entrenamiento para el jinete y caballo de Concurso Completo”

El trabajo con medias paradas es clave en este apartado (variar contacto fuerte con la pierna, “Apretar”).

Alarga y acorta los estribos y trabaja constantemente la aceptación de la embocadura.

Tras 20-30 min de calentamiento el caballo debe de estar flexible y relajado pudiendo volver fácilmente a ambas manos.

Este trabajo de transiciones frecuentes entre trote y galope es una parte esencial en el trabajo de doma de Jung, junto con medias paradas, paradas completas, grupa al muro, cara al muro, paso atrás ...son fundamentales para un caballo de completo.

Con sus caballos más avanzados trabaja mucha espalda adentro (**Principio de individualización**). Busca cambiar constantemente el centro de gravedad y trabajar el dorso para que el caballo se pueda reunir. Busca que el caballo baje la nuca y utiliza “espalda fuera”.

Cruzar los posteriores y trabajos con apoyos después de la espalda adentro es un ejercicio que recomienda mucho. Esto no debe hacerse durante mucho tiempo y siempre en tramos cortos.



7.2-TRABAJO DE SALTO.

Saltar no significa necesariamente saltar obstáculos muy grandes. Se trata de trabajar la técnica. (**Principio de especificidad**).

Un caballo de concurso deberá de ir fluido y con estilo, saltar con fuerza y con buena basculación. Al igual que a Ingrid Klimke, a Michael le encanta el trabajo de cavaletti.

Cavalettis y saltos pequeños sobre setos se pueden practicar fuera de temporada y al menos dos veces por semana.

Michael trabaja sobre cuatro a seis obstáculos entre 0.6 y 1 metro y cambia el recorrido regularmente para que el caballo no se aburra. Los saltos pequeños los salta, de manera predominantemente, al trote. (**Principio de variabilidad**).

Muchos jinetes tratan de controlar el punto de batida mediante un uso excesivo de su mano, y esto está mal. El caballo necesita aprender a encontrar el punto de batida por sí mismo y el jinete debe ayudarlo, no molestarlo. (**Principio de participación activa**)

Estos ejercicios relajan la musculatura del dorso y el cuello y mejoran la técnica y la velocidad de reacción de las manos.

“El método Jung, la importancia de la planificación del entrenamiento para el jinete y caballo de Concurso Completo”

La conformación de tu caballo y su nivel de habilidad marcan el volumen de trabajo, por lo que si tienes problemas, es mejor bajar la exigencia. **(Principio de individualización)**

Cada jinete debería de “mirar el obstáculo con los ojos de su caballo”. El caballo debe de fijarse en la base del obstáculo y en el punto más alto de éste.

El entrenamiento de salto semanal incluye práctica sobre obstáculos simples, condicionados, combinaciones y recorridos completos de no más de 1 – 1.20 metros. Trabaja mucho sobre distancias condicionadas, característica de las pruebas de hoy en día donde muchos jinetes tienen dificultad en las combinaciones y en la “cuenta de trancos”. **(Principio de modelación del proceso de entrenamiento)**.

Michael recomienda mantener un ritmo natural en el galope y no forzar al caballo a ir por debajo de su ritmo natural. El intervenir en exceso lleva a cometer errores e irregularidades. Incluso con caballos muy nerviosos, debes ser capaz de aplicar la ayuda de la pierna. Si tu caballo se calienta mucho, móntalo en un círculo grande y usa tu voz para tranquilizarlo. **(Principio de acción inversa)**.

Solo cuando la armonía y la calma se han restablecido, se puede continuar saltando. A veces, sesiones de salto en libertad son un gran complemento para el entrenamiento de muchos caballos.



7.3-EL TRABAJO DE FONDO. EL CAMPO.

Ahora llegamos a la parte más divertida para él. El Cross es la fase más difícil, pero también la que más le gusta a Jung. Este polifacético jinete también construye sus propios obstáculos.

Los caballos jóvenes necesitan muchas oportunidades para acostumbrarse a los distintos Michael sugiere: “¿Por qué no meter al caballo en un remolque y llevarlo a otro lugar para que pueda ver cosas nuevas?”. **(Principio de variabilidad)**.

Señala que también es bueno emparejar un caballo joven con un caballo con experiencia. Los saltos de cross tienen que ser seleccionados para dar la confianza y seguridad al caballo.

“De lo fácil a lo más difícil”, dice Michael. **(Principio de continuidad)**

“Siempre hay que montar el caballo hacia adelante, no sólo en la competición, sino también en el entrenamiento en casa. No le des tiempo para dudar o rehusar. Sé firme al saltar. Libera el dorso del peso del jinete y facilítele el “aterrizaje” para que pueda desarrollar un poderoso tranco al retomar el galope”. Principio de modelación del proceso de entrenamiento.

“El método Jung, la importancia de la planificación del entrenamiento para el jinete y caballo de Concurso Completo”

El agua a menudo puede causar dificultades, sin embargo, con demasiada frecuencia, es sólo un problema psicológico. Reflejos sobre la superficie y el hecho de que el caballo no conoce la profundidad del agua son las causas principales.

“Haga que su caballo se familiarice con el agua lo más pronto y más a menudo posible. Es recomendable pasar a través de pequeños charcos y seguir a un caballo experimentado a través de aguas poco profundas. Permanezca en el agua hasta que su caballo comience a chapotear o incluso beba. Una vez establecido este nivel de confianza puede saltar por encima de troncos pequeños y banquetas al agua. Lo más importante, comprobar el fondo y la profundidad del agua antes de pasarlo. “

Cuando al caballo no le gustan las zanjas ... o quiera escapar, ¿qué hacer?

No obligue a su caballo, deje que eche un buen vistazo a la zanja y la “procese” en su cabeza. Dele todo el tiempo que necesite. Sus primeros saltos serán bastante tensos, pero pronto verá al caballo relajarse más con cada intento. Repita el ejercicio montado, al principio con los ayudantes sobre el terreno, y luego por su cuenta, al trote y al galope. Siempre se debe mantener la calma y no se olvide de recompensarle **“(Principios de progresividad, continuidad, participación activa...)”**

Hoy en día las pruebas de fondo están llenas de saltos estrechos y obstáculos técnicos, a veces en una pendiente o con una estrategia diagonal. Se requiere un caballo que “esté bien en la mano y con buenos pies”. Recomienda acortar el paso lo más tarde posible antes de la valla y, a continuación, coger velocidad rápidamente después del salto. Cuanto más fácil y sin esfuerzo sea este acortamiento y alargamiento de los trancos, más energía su caballo tiene en “el depósito” para terminar el concurso.

7.4-ACONDICIONAMIENTO Y ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD:

¿Puede mi caballo hacer la distancia?

“Idealmente, si usted tiene espacio, haga una pista de 2000 metros. Esto es perfecto para hacer galope de trabajo de 200 a 500 metros por minuto. Comience lentamente y dele tiempo al caballo para encontrar su ritmo de respiración, de lo contrario se cansará demasiado rápido y será incapaz de alcanzar la forma. “

“Para los caballos calientes, recomiendo una velocidad más lenta, más controlada; con los caballos con experiencia está bien hacer una corta distancia a un ritmo más alto. Se estimula la actividad de respiración”.

“Compruebe el nivel de la respiración después de cada galope, la fase de recuperación le da información valiosa sobre cómo los niveles de aptitud de su caballo están progresando,”

Si su caballo asimila bien el trabajo de galope desde el inicio, usted puede empezar a aumentar la distancia o la velocidad después de dos a tres semanas. Otros incrementos dependen del nivel de entrenamiento, los requisitos futuros de la competencia y el propio caballo. Dos o tres semanas antes de una competición conviene a acortar la distancia y aumentar la velocidad,

“El método Jung, la importancia de la planificación del entrenamiento para el jinete y caballo de Concurso Completo”

pero no tiene por qué ser más rápido que 500-600 metros por minuto. El máximo para un caballo de competición en forma debe ser 5000-6000 metros por día.

Los manuales de Concurso Completo nos dicen que conviene entrenar al caballo un 20-25% por debajo de los requisitos de la competición. **(Principio de modelación del proceso de entrenamiento)**. El entrenamiento por intervalos también contribuye al trabajo físico. Para el primer intervalo usted trabaja un galope tranquilo a una velocidad de 200-300 metros por minuto para una distancia de 1000 metros. Para el segundo intervalo, aumentar la velocidad a no más de 400-500 metros por minuto. El tercer intervalo, igual al primero.

Obviamente, usted puede diversificar esta formación alternando paso, trote y galope y cabalgando sobre un terreno ondulado, (todo se reduce a juicio personal y la buena equitación).



7.5-ENTRENAMIENTO DE FUERZA.

A Michael le gusta mucho el entrenamiento en cuestas.

“Siempre elegir una aproximación recta para subir o bajar una cuesta, mantener el equilibrio. Empiece con cuestas cortas y pendientes pronunciadas al galope”.

El trabajo aquí dependerá, lógicamente, de la pendiente y longitud de las cuestas.

Primero las sube al paso y las baja al paso y luego sube a trote o galope y las baja andando o al trote y a veces, al galope. “Siempre tengo un plan de lo que yo quiero montar, digamos tres rondas en cada colina”. **(Principio de continuidad)**



7.6-MANEJO DE LA SALUD:

“El método Jung, la importancia de la planificación del entrenamiento para el jinete y caballo de Concurso Completo”

Un poco de conocimientos veterinarios no “duele”. Michael pone especial énfasis en la comprobación del corazón sus caballos y la frecuencia respiratoria una vez y dos veces después de cada trabajo, la primera vez inmediatamente después del trabajo y la segunda vez después de que el caballo tuviera tiempo para recuperarse. (**Principio de participación activa y consciente del entrenamiento**)

"Esto le indica si su caballo está en condiciones de competir", dice Michael. Un caballo maduro tiene una frecuencia de alrededor de 38 latidos por minuto. En situaciones de estrés físico esta tasa puede ser de tres a cuatro veces mayor. La actividad del corazón debe volver a un nivel normal después de 15 minutos. El pulso es análogo a la actividad del corazón. La frecuencia de respiración puede variar en un grado más alto, pero usted puede comprobar la respiración de su caballo al ver sus fosas nasales o flancos. De ocho a dieciséis respiraciones por minuto son normales, bajo estrés puede haber entre 80 y 100 veces por minuto. Incluso la temperatura corporal puede elevarse hasta cuatro grados.

Cuanto antes el corazón y la respiración vuelvan a sus niveles normales, mejor será la condición de su caballo. Si los latidos del corazón y la frecuencia respiratoria siguen siendo más de dos veces mayor que el valor normal al cabo de diez minutos, significa que su caballo no está todavía suficientemente en forma o usted le ha pedido demasiado.

7.7-EJEMPLO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA CEI 1 ESTRELLA EN SEIS A OCHO SEMANAS:

Lunes: 30 minutos calentamiento, ejercicios con pequeños saltos aislados y laboratorios, acabando con paso / trote de trabajo / galope en terreno ondulado.

Martes: 30 minutos de calentamiento, luego galope de entrenamiento con cambios de pie, Terminar con 30 minutos de paso con riendas largas.

Miércoles: 30 minutos de calentamiento seguido de trabajo en liso, practicar movimientos de doma o quizás toda la prueba, y luego ir de paseo.

Jueves: 90 minutos de entrenamiento campo a través, caminar y trotar .Trabajo cuesta arriba y cuesta abajo y en un suelo duro, algunas vallas fáciles, galope de 1.5-2 km.

Viernes: Repetir ejercicios del miércoles

Sábado: Repetir los ejercicios del lunes, quizás incluir saltitos estrechos y agua

Domingo: Ir de paseo durante 1-2 horas, caminar y relajarse

RECOMENDACIONES

1: Utilice siempre el mismo equipo en casa y la competición para evitar el dolor de espalda y rozaduras. Sin embargo, pruebe diferentes emboaduras en el entrenamiento para encontrar la mejor solución.

2: Compita en una prueba de doma o salto de obstáculos la semana antes de su evento, una buena oportunidad para familiarizarse usted y su caballo con el “ambiente” del evento.

“El método Jung.la importancia de la planificación del entrenamiento para el jinete y caballo de Concurso Completo”

3: Maximizar su puntuación de doma trabajando todos los movimientos y figuras para los en los lugares correctos.

4: Recorrer el trazado del concurso y r con cuidado y comprobar la batida y recepción de cada obstáculo. Pensar: ¿cómo es mi caballo, cómo es el trazado y cómo afectará esto el tiempo concedido?

5: Post- Evento, estudiar a los resultados globales, sin errores individuales. ¿Cómo lo hemos hecho? ¿Puede mi caballo avanzar al siguiente nivel?

9.-BIBLIOGRAFÍA.

ZATZIORSKY, “Las cualidades físicas del deportista”. Paris INS 1967.

MATVEIEV,“ Las bases del Entrenamiento”. Paris. Vigot 1990.

APUNTES DE PREPARACIÓN FÍSICA. IES CTEIB. Palma de Mallorca.2014.

BOMPA. T.“Periodización del Entrenamiento deportivo”. Barcelona. Paidotribo 2010.

FEDERACIÓN ECUESTRE ALEMANA.“Técnicas Avanzadas de Equitación”.Picobello Publishing.2012.

Revista “Horse Magazine”. www.horsemagazine.com

“El método Jung.la importancia de la planificación del entrenamiento para el jinete y caballo de Concurso Completo”