

Preparando a su caballo para el endurance o enduro ecuestre

por Jeanette (Jay) Mero, DVM

Publicado por la AERC en su revista Endurance News

<https://aerc.org/wp-content/uploads/2021/08/GetPreparedJayMero.pdf>

Traducción Comisión Técnica de Enduro Ecuestre de la Federación Ecuestre de Colombia
bajo autorización de la autora y la AERC

¿Cómo se prepara a un equino para los retos únicos de competencias de resistencia en recorridos de larga distancia? Como solían decir muchos de mis antiguos mentores en la Costa Este: "Hay una buena noticia y una mala noticia: la buena noticia es que vas a montar mucho en tu caballo. La mala es que tienes que montar a caballo, incluso cuando no quieres".

Aún recuerdo con claridad cómo me inicié en este deporte cuando era interna en el Hospital de Grandes Animales de la Facultad de Veterinaria de Ontario, en Guelph (Canadá), en 1994. Por aquel entonces tenía un pequeño semental Morgan y, como muchos de ustedes, estaba irritada por la injusticia existente en el mundo de los caballos de exhibición. Sobre el papel, el enduro ecuestre parecía el deporte perfecto para mí ya que satisfacía mi naturaleza competitiva y por cuanto los resultados eran completamente de mi responsabilidad.

Sin embargo, cuando me embarqué en los interminables kilómetros y horas de trote de ese primer año, con todos los músculos adoloridos y ampollas crónicas, aún recuerdo con cierto pensar: "¿En qué estaba pensando? ¿De verdad pensaba que iba a trotar durante 80 kilómetros?".

Menos mal existe la memoria muscular que nos permite construir sobre ejercicios pasados sin tener que empezar de nuevo cada temporada. Ahora, después de muchísimos años montando intensamente, incluso si tengo grandes espacios de tiempo sin acondicionamiento ni competencia, no tengo el mismo dolor que aquel primer año. Fruto de muchos años a caballo, el cuerpo desarrolla fuerza y endurecimiento (resiliencia) a largo plazo.

Lo mismo ocurre con nuestros compañeros equinos, aunque tienen un poco más de suerte ya que, como especie, el caballo es un atleta nato. Sin embargo, este talento natural del caballo suele acarrear problemas, ya que los jinetes o propietarios demasiado ambiciosos pueden creer que su caballo está listo para competir cuando en realidad no lo está.

El caballo desarrolla fácilmente su capacidad cardiovascular a un ritmo acelerado, mucho más rápidamente que los humanos, lo que da a un jinete ingenuo o demasiado confiado una falsa sensación de seguridad. Por desgracia, mientras el corazón, los pulmones y los músculos del caballo pueden estar diciendo "adelante", los tendones, ligamentos y huesos están diciendo "oooo, despacio".

Entonces, ¿cómo se desarrolla un caballo en forma, fuerte, bien acondicionado y endurecido, listo para soportar los rigores de nuestro deporte durante muchos años? La respuesta es: con un programa de entrenamiento y acondicionamiento paciente, constante y lentamente progresivo.

Acondicionamiento de carga progresiva

El concepto de "acondicionamiento de carga progresiva" no es exclusivo del deporte de enduro ecuestre sino que es uno de los principios fisiológicos básicos para desarrollar o mejorar el estado físico en todos los sistemas biológicos. Fisiológicamente, para que se produzca una respuesta en un sistema, como la mejora del estado físico en un caballo (o en cualquier mamífero), este debe someterse a una carga de ejercicio que aumente gradualmente, lo que conduce a un acondicionamiento atlético. El aumento de esta respuesta fisiológica (mejora del estado físico) sólo puede producirse sometiendo al caballo a cargas cada vez mayores o a un mayor ejercicio específico.

Es importante que el programa de acondicionamiento sea específico para el deporte; por ejemplo, en las competencias de resistencia, hay que acondicionar sistemas corporales específicos para recorrer largas distancias a una velocidad competitiva. Por eso hacemos hincapié en desarrollar la capacidad de trotar en distancias cada vez mayores en nuestros caballos (y en nosotros mismos).

Para evitar sobrecargar el sistema y/o lesionar al caballo, no debe aplicarse una carga mayor (o un mayor nivel de acondicionamiento) a un caballo hasta que éste se haya adaptado al nivel previo de estrés o carga. Saber cuánto añadir requiere del conocimiento del caballo y la experiencia del jinete. Por eso, ser conservador es siempre una buena práctica. El costo en tiempo y cuidados de la rehabilitación de un caballo lesionado es una forma dolorosa de aprender que se ha sido demasiado agresivo en su programa de acondicionamiento.

Principios del acondicionamiento

Existen varios principios de acondicionamiento, o aplicación de estrés, independientemente de la especie:

Las adaptaciones, o mejoras del estado físico, se producen durante los periodos de descanso. De ahí la recomendación habitual de no hacer trabajar duro a un caballo de resistencia todos los días.

Cada individuo responde de forma diferente. Cada caballo reaccionará de forma diferente al adiestramiento y al acondicionamiento. Hay que tener en cuenta la constitución única de cada animal.

Todas las adaptaciones son reversibles. Por suerte para el caballo, a diferencia de los humanos, el desentrenamiento -o pérdida del estado físico que se produce con los periodos de descanso, forzado o no- se produce a un ritmo mucho más lento en los caballos que en los humanos. En la mayoría de los casos, las pérdidas por desentrenamiento pueden medirse en días en los humanos, frente a semanas en los caballos.

Las fibras musculares esqueléticas se adaptarán a las tensiones o fuerzas que se les apliquen. Por ejemplo, las largas distancias lentas evocarán un conjunto diferente de respuestas musculares en comparación con el entrenamiento de carreras de velocidad o incluso al entrenamiento de levantamiento de pesas.

El sobre-entrenamiento es algo muy real y muy negativo, que conduce a lesiones, estancamiento, depresión e incluso úlceras. "Si un poco es bueno, más es mejor" no es una frase que deba utilizarse en el acondicionamiento atlético.

Las adaptaciones, o mejoras del estado físico, se producen en cinco sistemas principales:

- sistema cardiovascular
- aparato metabólico
- estructuras de soporte
- sistemas de termo regulación
- sistema nervioso central, o sistema de coordinación.

El sistema cardiovascular de los caballos es notable en el sentido de que los cambios se producen rápidamente con el entrenamiento. En sólo dos o tres semanas se observan mejoras como una menor frecuencia cardíaca de trabajo durante el ejercicio y una recuperación más rápida de la frecuencia cardíaca. Entre unas semanas y unos meses después, mejora la capacidad del caballo para movilizar la grasa y la energía de forma más eficiente durante las demandas de ejercicio a largo plazo. Durante ese mismo periodo de tiempo, mejora la capacidad del caballo para refrigerarse, con un aumento de las redes capilares que se desarrollan cerca de la superficie de la piel y patrones de sudoración más eficientes.

En unos pocos meses puede observarse un mejor desarrollo muscular, pero **los ligamentos, tendones y huesos del caballo pueden tardar de uno a tres años en endurecerse por completo y adaptarse por completo a las exigencias de la competencia a distancia.** También pueden pasar meses o años hasta que el caballo desarrolle plenamente la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad necesarias para desplazarse con seguridad y destreza por terrenos extremos.

Iniciando un nuevo equino en competencias a distancia

¿Cómo se empieza a acondicionar un caballo de endurance? Pensando a largo plazo, pensando en términos de años, en trabajar lentamente y con constancia.

La larga distancia lenta, o LSD (long slow distance), es la base sobre la que se asientan los cimientos de la futura carrera y longevidad de su caballo. Este es el momento para mejorar el entrenamiento del caballo, haciendo que conozca y le guste el deporte.

Lo mejor es progresar despacio y con precaución, prestando especial atención a los detalles y utilizando la teoría de la carga progresiva. Ir demasiado rápido demasiado pronto, tanto en la distancia de trabajo como en la velocidad en el acondicionamiento, no sólo puede perjudicar a su caballo a corto plazo, podría acabar destruyendo su carrera deportiva de por vida.

Muchos caballos se han arruinado en su primer o segundo año de acondicionamiento y competencia, por ejemplo al sufrir una grave lesión de tendón o ligamento, por culpa de un propietario/jinete que va más rápido de lo que el cuerpo de su caballo está adaptado para resistir. A veces, los jinetes -incluso los más veteranos y experimentados- se dejan llevar por la emoción de competir con un caballo realmente talentoso, que metabólicamente puede y quiere ir a toda velocidad, buscando llegar en los primeros lugares. Sin haber pagado la cuota de años de endurecimiento y acondicionamiento de tendones y ligamentos, sólo sentirán dolor y angustia más adelante, cuando su montura sea retirada por una cojera que con demasiada frecuencia es una lesión grave del ligamento suspensorio.

No se deben tener aspiraciones de ir a velocidad y a las carreras en el primer año de acondicionamiento y competencia con su caballo.

Los pormenores de cualquier programa de entrenamiento de resistencia pueden variar, y de hecho varían, en función de la edad y la experiencia del caballo que se va a iniciar y del terreno en el que se va a entrenar. Hay muchos tipos diferentes de programas de entrenamiento de resistencia, la mayoría de los cuales tienen valor y lugar en la preparación de un caballo para una carrera de resistencia. No hay una forma "correcta" o "única" de preparar a un caballo para la resistencia. Recuerde que los caballos tienen diferentes razas, talentos y antecedentes, y cada uno requiere su propio programa de acondicionamiento. Sin embargo, con todos ellos, uno debe atenerse a los principios básicos del entrenamiento de carga progresiva.

Ejemplos de programas de acondicionamiento

Las siguientes sugerencias reflejan sólo algunos de los programas probados con éxito y comprobados y que muchos jinetes han utilizado históricamente en nuestro deporte. Sin duda, no existe un método exacto que funcione con todos los caballos y en todas las ocasiones. Recuerde que cada caballo es un individuo y cada propietario/jinete deberá ser sensible y flexible a la hora de aplicar los mejores métodos y pasos necesarios para preparar a su caballo para este exigente deporte.

Un caballo razonablemente en forma, o un caballo que compitió la temporada anterior y al que sólo hay que volver a poner en forma, no necesitará someterse a un programa de precaución tan intenso como un caballo joven completamente nuevo en el deporte.

Un patrón de varias salidas cortas, con una larga por semana o cada dos semanas, será la columna vertebral del programa de acondicionamiento de su caballo de por vida. (Véase el cuadro a continuación.) No olvide dejar tiempo en los días de descanso para la doma con ejercicios en el picadero a fin de fomentar adecuados niveles de reunión y respuesta a las ayudas. Compruebe a diario si su caballo presenta inflamaciones o cambios en las extremidades, disminución o falta de apetito, mala actitud o apatía: todos ellos son signos de sobre entrenamiento y justifican un periodo de descanso y recuperación antes de volver al trabajo.

Acondicionamiento del caballo nuevo o desentrenado
PRIMERO: 1 A 2 MESES
Monte 3-5 días a la semana en salidas de 5 a 8 kilómetros. Después de varias semanas, añada trotes cortos de 5-15 minutos. Acostúmbrelos al camino y a todas las cosas que le puedan asustar.
SEGUNDO: 2 A 4 MESES
Reducir los entrenamientos a 3-4 días a la semana, con días adicionales de adiestramiento, trabajando su reunión, flexibilidad, agilidad en la respuesta a las ayudas y "entrenabilidad".
Compruebe las extremidades a diario para ver si hay dolor, calor o hinchazón; si es así, deje que el caballo descanse y se recupere adecuadamente y retroceda en los pasos de acondicionamiento hasta que el problema se haya resuelto por completo y no vuelva a ocurrir.
Aumentar progresivamente los tiempos de trote, pero mantener una velocidad conservadora de 8-11 kph. Aumente semanalmente el kilometraje hasta 16 km por salida. Compruebe la

frecuencia cardiaca después de cada salida, con un objetivo de menos de 60 ppm en 10-20 minutos.
TERCERO: DE 4 A 6 MESES
Comience a aumentar una vez a la semana, a una vez cada 2 semanas una salida más larga. Añada gradualmente 3 km por cada salida larga, hasta alcanzar los 40 km. Mantenga los otros 2-3 días de la semana entre 13 y 20 km., o 4-5 recorridos cortos y uno largo en un ciclo de 2 semanas.
Mantenga la velocidad media a no más de 10 km/h.
Llegue a trotar entre 2/3 y 3/4 de la distancia total. Continúa controlando la recuperación progresiva de la frecuencia cardiaca y las extremidades para detectar cualquier problema.

Su primer competencia y más allá

Si después de cuatro a seis meses de un acondicionamiento constante, cuidadoso y progresivo, su caballo afronta las salidas largas semanales sin ningún problema y sigue estando enérgico y contento después, usted y su caballo están preparados para una carrera conservadora de 80 km. Si su caballo aguanta bien esos primeros 80 km, con los ojos brillantes, alegre, sano y con mucho combustible en el tanque, felicítese por un trabajo muy bien hecho.

Deje que su caballo se recupere durante una o dos semanas y, a continuación, vuelva al trabajo para continuar con el proceso de preparación de su caballo para una carrera de enduro ecuestre de por vida.

No debe tener ninguna aspiración de ir a velocidad en competencia en el primer año de acondicionamiento y competencia con su caballo. Dedique uno o dos años a hacer kilómetros, tanto en el acondicionamiento en casa como en las salidas, para dar a su caballo el tiempo que necesita para fortalecerse y adaptarse a los rigores de la competencia de distancia. Algunas carreras conservadoras de 80 kilómetros en su segundo año, y tal vez una modesta competencia de 160 kilómetros, no son irrazonables en la segunda temporada de su caballo.

Los juegos de velocidad (fartleks) y el entrenamiento por intervalos son también herramientas útiles para empezar a emplear en el segundo año de acondicionamiento, junto con un modesto aumento de las velocidades de trabajo.

Si ha hecho bien sus deberes y ha pagado sus cuotas con casi incontables horas en la silla, cuando su caballo haya terminado su tercer año de acondicionamiento y competencia, generalmente se considerará un caballo de resistencia curtido y totalmente endurecido. ¡Al final de esa tercera temporada, su caballo estará listo para participar en las distancias más largas con la esperanza de que le queden muchos, muchos años más de competencia saludable!