COLEGIO
SAN JOSÉ

HABILIDADES DE UN JINETE DE SALTO ECUESTRE DE ALTO RENDIMIENTO EN COLOMBIA

CATALINA QUISOBONI DÍAZ

HABILIDADES DE UN JINETE DE SALTO ECUESTRE DE ALTO RENDIMIENTO EN COLOMBIA

CATALINA QUISOBONI DÍAZ

DUODÉCIMO

COLEGIO SAN JOSÉ

MONOGRAFÍA

CAJICÁ

2019-2020

HABILIDADES DE UN JINETE DE SALTO ECUESTRE DE ALTO RENDIMIENTO EN COLOMBIA

CATALINA QUISOBONI DÍAZ

DUODÉCIMO

MARÍA DEL ROSARIO CALDERÓN

DOCENTE TUTOR

COLEGIO SAN JOSÉ

MONOGRAFÍA

CAJICÁ

2019-2020

AGRADECIMIENTOS

Principalmente quiero agradecer a mi familia especialmente a mi papá Luis Fernando Quisoboni por ser quien siempre ha estado en mi proceso de formación como ser humano y por enseñarme los valores que tengo; además de siempre apoyarme en todo lo que decido hacer como lo ha sido el deporte. Gracias al Colegio San José por haberme aceptado en esta hermosa familia que siempre trabaja por educar personas con buenos principios, aquí aprendí lo que es el servicio y la humildad. También aprendí a esforzarme por alcanzar mis metas, aunque no siempre el proceso sea fácil.

Gracias a Diana Murillo por el constante asesoramiento en el proceso de esta monografía y por siempre impulsarme a trabajar duro a pesar de las dificultades, sin ella el resultado de este trabajo no hubiera sido posible. También quisiera resaltar la disposición y el apoyo constante de Maria del Rosario Calderón como mi asesora de monografía y por haber aceptado el reto de guiarme en este proceso junto con Diana Morales. Por último, quiero agradecer a todas las personas que de una u otra forma me acompañaron y ayudaron durante todo el tiempo de la elaboración de esta investigación.

RESUMEN

El propósito de la presente monografía es comprobar cuáles son las habilidades que requiere un jinete se salto ecuestre de alto rendimiento que compite a nivel nacional en Colombia. Se encontró un perfil que describe que características psicológicas debe tener un buen deportista, este se utilizó como punto de partida para una encuesta que fue realizada a seis deportistas de alto rendimiento del país para conocer de acuerdo a su experiencia cuáles de estas características son las más importantes. Del mismo modo se implementaron unas preguntas basadas en las habilidades coordinativas básicas donde los jinetes calificaron según la importancia de cada una de ellas específicamente en el salto ecuestre. Se encontró que efectivamente las habilidades del perfil psicológico y las habilidades coordinativas son necesarias para un jinete, sin embargo hay algunas que son fundamentales como el equilibrio, la seguridad, la diciplina y la perseverancia. También se evidenció por medio de los resultados de las encuestas que hay mucho desconocimiento de la importancia de las habilidades coordinativas que requiere el salto ecuestre por parte de los jinetes, ya que incluso los jinetes más experimentados que llevan varios años practicándolo y enseñándolo no tiene claro cuáles son dichas habilidades.

Palabras clave: alto rendimiento, salto ecuestre, Colombia, habilidades, psicológicas, coordinativas.

ABSTRACT

The purpose of this paper is to confirm what are the abilities required for a high-performance rider of equestrian jumping in Colombia. A profile that describes what are the psychological skills needed for a good athlete was found and based on it a series of questions were asked in a survey that six high level athletes of Colombia answered. Their experiences were used to know the importance of each of this skill according to their criteria. Questions about the basic coordination abilities were also included in the survey, the riders also rated them

specifically for equestrian jumping. As expected, it was found that the abilities from the psychological profile and the coordinative skills are indeed needed for a showjumping rider. However, some of them are more important such as equilibrium, self confidence and perseverance. It was also evidenced by the results of the survey that there is a lack of knowledge of the importance of the coordinative skills that are required for a rider, because not even the more experienced riders of the country know what those skills are.

Key words: high performance, equestrian jumping, Colombia, abilities, psychological, coordinative.

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN----------7
JUSTIFICACIÓN----------8
1. OBJETIVOS----------9
1.1 Objetivo General:----------9
1.2 Objetivos Específicos:----------9
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA----------10
2.1 Pregunta problema----------10
3. MARCO TEÓRICO----------11
3.1 Antecedentes:----------11
3.2 Definición de equitación----------14
3.3 Disciplinas de la Equitación----------14
3.3.1 Salto Ecuestre----------14
3.4 Historia de la equitación----------15
3.5 Competencias de Federados en Colombia----------16
3.5.1 Concursos por estrellas----------16
3.5.2 Campeonatos Nacionales----------20
3.5.3 Concursos Internacionales----------20
3.5.4 Categorías----------20
3.6 Capacidades Coordinativas----------20
3.7 Perfil Psicológico de un Buen Deportista----------21
4. MARCO METODOLÓGICO----------23
5. ANÁLISIS DE DATOS----------25
6. CONCLUSIONES----------37
7. BIBILIOGRAFÍA----------39
ANEXO----------41

INTRODUCCIÓN

La presente investigación muestra las habilidades esenciales que llevan a un jinete de salto ecuestre a ser un deportista de alto rendimiento. La equitación es un deporte que se practica mundialmente. El salto ha sido por mucho tiempo la disciplina más conocida de la equitación. Es uno de los pocos deportes donde hombres y mujeres participan en condiciones igualitarias. Es un deporte donde los caballos deben demostrar su velocidad, potencia y destreza para poder completar recorridos que consisten de diez a trece obstáculos (Perdomo, 2015). El salto ecuestre consta de un binomio, que es la unión entre el caballo y el jinete. Es un deporte que requiere mucha disciplina en el entrenamiento del jinete y del caballo porque se debe desarrollar un vínculo donde haya comunicación y confianza para garantizar un buen desempeño.

El jinete cumple un rol muy importante porque todo lo que él haga, desde sus movimientos hasta su estado emocional se verá reflejado en las acciones del caballo. Cuando un deportista participa en competencias se enfrenta a situaciones donde debe manejar la presión y el estrés. Esto hace que haya más exigencia en el desarrollo del deporte, es por esto que el jinete debe tener un entrenamiento y una preparación muy completa que le proporcionará la experiencia necesaria para competir en concursos nacionales. No solo es necesario un entrenamiento práctico donde se desarrollen las capacidades coordinativas sino una formación psicológica para que el deportista tenga una formación física y mental para tener un buen desempeño.

Las competencias en Colombia a nivel nacional se conocen como federados y están regidas por la Fedecuestre, Federación Ecuestre de Colombia. Todas cuentan con el mismo esquema y reglamento y se llevan a cabo en diferentes ciudades del país. Los mejores jinetes de Colombia compiten en estos eventos y es aquí donde se encuentra el nivel más alto de competencia de equitación del país. Hay diferentes categorías donde se va incrementando no solo la altura de los obstáculos sino la exigencia del recorrido.

JUSTIFICACIÓN

Para que un jinete que compite a nivel nacional en Colombia tenga un buen desempeño debe tener ciertas habilidades como ser capaz de desarrollar un vínculo personal con el caballo donde exista una confianza en el binomio. El salto ecuestre al igual que cualquier otro deporte es una actividad que requiere mucha dedicación y esfuerzo. Tener claridad en las habilidades necesarias para este deporte permite ser un buen jinete y puede ayudar a que cada deportista sea consciente de cuáles son sus debilidades y pueda trabajar en ellas para mejorarlas.

El propósito de esta investigación es analizar cuáles son aquellas habilidades que debe tener un jinete para ser un deportista de alto rendimiento. Esto se puede convertir en una herramienta que pueda ser utilizada en el proceso de formación personal de los jinetes, para asegurar que estos tengan las bases adecuadas, lo cual llevaría a una mejora en el deporte por parte de los jinetes. por otro lado, que haya unas habilidades determinadas como necesarias permite una preparación no solo a nivel de entrenamiento práctico, pero también a nivel psicológico donde además se trabaje en formar el carácter del jinete

Para poder identificar cuáles son estas habilidades se debe hacer una revisión de la teoría de la equitación para tener el conocimiento adecuado y entender cómo funciona esta disciplina. La principal motivación es el interés en saber como se puede llegar a ser un deportista con un buen desempeño en Colombia, basándose en la experiencia de algunos jinetes que han sido de alto rendimiento del país y cómo la buena formación de los jinetes puede significar que el nivel del deporte suba a nivel internacional.

1. OBJETIVOS

1.1 Objetivo General:

Comprobar qué habilidades se necesitan en la equitación para ser un jinete de alto rendimiento de salto ecuestre en Colombia.

1.2 Objetivos Específicos:

1. Describir qué es la equitación haciendo énfasis en las habilidades necesarias del jinete en la disciplina del salto ecuestre.
2. Explicar cuáles son las principales características de las competencias nacionales de salto ecuestre en Colombia.
3. Aplicar una muestra estratificada a deportistas de alto rendimiento del país para conocer sus experiencias y percepciones frente a la competencia ecuestre por medio de una encuesta.
4. Verificar los resultados de las encuestas de deportistas de alto rendimiento del país estableciendo una relación entre la investigación y sus percepciones.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El salto ecuestre en un deporte que surgió hace muchos años, alrededor de la segunda mitad del siglo XVIII en Gran Bretaña. Es un deporte que combina velocidad, potencia y destreza de los caballos y los jinetes para poder completar pistas que consisten en varios obstáculos. La unión de jinete y caballo se conoce como binomio. El salto ecuestre es una de las disciplinas más conocidas de la equitación en el mundo y en Colombia. Anteriormente el deporte se realizaba de forma distinta, pero con el tiempo el deporte ha ido evolucionando, cambiando las técnicas, las reglas, las posturas. Cada vez se ha convertido en un deporte de mucha más exigencia y precisión, que requiere de una técnica muy específica y de un jinete con muchas capacidades.

La equitación al ser un deporte es muy exigente físico y mentalmente. Los jinetes que se dedican a este deporte son personas que poseen ciertas características y habilidades que les permiten sobresalir entre los demás, esto es muy importante porque de ello depende el rendimiento tanto del jinete como del caballo. Todas las acciones del caballo dependen de las órdenes que el jinete le dé, estas deben ser bien ejecutadas, todo esto parte de un entrenamiento y otros factores adicionales.

Es por eso que el objetivo de esta investigación es identificar cuáles son las habilidades principales que le permiten a un jinete tener un buen rendimiento en el salto ecuestre a nivel de competencia de alto rendimiento a nivel nacional en Colombia. Estas se pueden dividir en dos categorías, las psicológicas que se encuentran en el Perfil Psicológico de un Buen Deportista de Rocío Parrado Parrado, y las físicas que son las capacidades coordinativas y condicionales que cada persona desarrolla de acuerdo a su deporte. Es decir la resistencia, la fuerza, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la orientación, la relajación, y el acoplamiento, entre otras.

2.1 Pregunta problema

¿Cuáles son las habilidades que debe tener un jinete para ser un deportista de alto rendimiento en competencias nacionales en Colombia?

3. MARCO TEÓRICO

A continuación, se explicará qué es la equitación, cuál es su historia y evolución y sus diferentes disciplinas haciendo énfasis en las competencias de salto ecuestre en Colombia. Para finalizar se hablará de las habilidades físicas y psicológicas que un jinete debe tener al ser un deportista de alto rendimiento en el país.

3.1 Antecedentes:

Para dar inicio al marco teórico empezaremos con algunos antecedentes donde se encuentra información que es complementaria a la investigación, las investigaciones mencionadas anteriormente son acerca del estado psicológico de un jinete y las variables que influyen en la relación del binomio (unión de jinete y caballo).

Primero se hablará de un trabajo de una tesis doctoral realizada en la Universidad Rafael Landívar en Guatemala, 2018 por Andrea Marroquín Vela. Es una investigación acerca de cómo el rendimiento deportivo está relacionado al bienestar y a las características psicológicas. La población que hizo parte de esta investigación fueron 63 jinetes, hombres y mujeres entre 13 y 30 años que son parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG). Los métodos utilizados para hallar estos datos fueron fue la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo, para luego poder establecer relaciones entre los estudios realizados. El enfoque a la psicología de esta tesis se debe a que esta ciencia estudia los comportamientos y percepciones del ser humano frente al entorno que lo rodea y cómo esto puede favorecer el desempeño deportivo.

Este trabajo está conformado por una larga serie de estudios aplicados a varios deportistas de diferentes deportes, de los cuales la equitación es uno de ellos. Los deportistas pertenecientes a esta investigación participan en cuatro de las disciplinas más populares de la equitación; salto, adiestramiento, enduro y prueba completa. Esto hace que la población sea más amplia y las conclusiones serán muy generalizadas, sin embargo esta información es de utilidad para las características básicas de un jinete. El primer estudio aplicado, la Escala de Bienestar

Psicológico se divide en seis sub-categorías; *auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio, propósito* y *crecimiento personal.* De la primera que es la *auto aceptación* se concluyó que va muy ligada con el alto autoestima de la persona, permitiéndole tener una actitud positiva frente a las adversidades que traen los deportes. En cuanto a las *relaciones positivas,* estas son fundamentales para que haya un buen vínculo con el entrenador, cuya base sea el respeto y la buena comunicación. Formar un vínculo fuerte con el caballo requiere de tiempo y constancia para que el equino desarrolle confianza en el jinete, la cual es primordial en situaciones donde el caballo sienta miedo o ansiedad, de lo contrario será muy complicado tener control sobre el animal. La *autonomía*, que es la tercera subcategoría es necesaria porque las acciones del jinete son completamente independientes del caballo, esta característica ayuda al jinete a manejar la presión social principalmente en las competencias. Es importante que la persona tenga *dominio* del entorno porque así se siente en control de la situación, lo cual se le transmite al caballo generando un sentimiento de comodidad en al binomio permitiéndole una mejor ejecución y desempeño.

Cuando la persona cumple con la medida de *propósito* en la vida tiene claras cuáles son sus metas a nivel deportivo a corto y largo plazo y es más fácil mantener la motivación para cumplir dichos objetivos. En el último aspecto *crecimiento personal*, el jinete debe estar trabajando constantemente en el desarrollo personal de aprendizaje para promover al máximo sus capacidades. Los resultados del estudio mostraron que la mayoría de las personas estaban entre nivel alto y nivel promedio en todos los aspectos evaluados, siendo mínimos los resultados de nivel bajo. Según la escala las respuestas que están en nivel promedio y alto son correspondientes a jinetes que tienen un buen rendimiento deportivo.

Por otro lado, el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo analiza cinco dimensiones. L*a motivación*, que definen como el interés de un deportista en superarse cada día para alcanzar sus metas, la *habilidad men*tal, es decir las habilidades psicológicas y cognitivas que favorecen el desempeño de los deportistas. Debe haber *control del estrés* que se experimenta principalmente antes y durante las competencias, por el temor a tener un mal resultado o algún tipo de caída que lleve a una lesión del jinete o del caballo. La siguiente dimensión es la *influencia de la evaluación* del

rendimiento, como se muestra el jinete frente al momento de ser evaluado por el entrenador, un juez o un miembro del equipo. La última dimensión es la *cohesión de equipo*, donde se evalúa la capacidad de integrarse con los miembros del equipo y como contribuye a este. Este aspecto de evaluación también aplica al caballo y cómo a pesar de que ambos integrantes (jinete y caballo) poseen su propia mente, inteligencia y personalidad, por lo cual se debe formar un vínculo donde los dos participantes se sientan cómodos y a gusto con el trabajo realizado (Andrea Marroquín, 2018).

Como se esperaba, por medio de los resultados de los dos estudios realizados se halló una relación directa entre las variables estudiadas, de las cuales todas son muy necesarias para el buen rendimiento deportivo. Sin embargo, la única subcategoría que no tuvo relación con las dimensiones del cuestionario fue crecimiento personal, siendo la única característica psicológica que podría ser descartada como fundamental para un jinete de equitación. Esta tesis de grado tiene un gran aporte a la monografía ya que se estableció una variedad de características generales, en el ámbito psicológico que requiere un jinete, de las cuales se puede partir para hacer la comprobación con los jinetes que harán parte de la encuesta de la monografía.

Debido a que estas características no son enfocadas específicamente a la disciplina de salto, se debe indagar más a profundidad esta disciplina para identificar si todas estas son fundamentales y ver si hay otras adicionales que deban ser añadidas a la lista de características. Esta tesis se diferencia de esta monografía por la población a la cual está dirigida, siendo jinetes de Guatemala de las disciplinas de salto, adiestramiento, enduro y prueba completa sin importar su nivel deportivo, mientras que la monografía se llevará a cabo en el contexto de Colombia solamente a jinetes de la disciplina de salto que hayan sido o ahora sean deportistas de alto rendimiento. Otra gran diferencia es la cantidad de jinetes participantes de ambos trabajos, en la tesis se trabajó con 63 jinetes y en la monografía serán solo 5 por cuestión de tiempo, disponibilidad y acceso. Además, uno de los factores más importantes de esta investigación es que será enfocada a las competencias nacionales de Colombia de nivel profesional, a diferencia de la tesis en la cual no es relevante la categoría a la cual pertenece cada jinete. Para finalizar la tesis también trabajo con otros deportes y los

estudios utilizados no eran específicamente dirigidos al deporte ecuestre, en la monografía todo lo que se trabaje será enfocado solo al salto ecuestre.

3.2 Definición de equitación

La equitación es un deporte de contacto con la naturaleza donde se crea un vínculo con el caballo y se trabaja en forma de binomio. (GuiaFitness, 2013) Es un deporte de manejo y control del caballo para hacer determinadas actividades dependiendo de la disciplina que se practique. Es uno de los pocos deportes olímpicos donde hombres y mujeres compiten entre sí bajo las mismas circunstancias. El jinete debe demostrar manejo, coordinación, precisión, destreza y confianza con el caballo (EcuRed, 2019).

3.3 Disciplinas de la Equitación

En la equitación existen diferentes tipos de pruebas donde se evalúan diferentes habilidades del caballo y del jinete. Las principales son el salto, el adiestramiento y el vaulting.

3.3.1 Salto Ecuestre

El salto ecuestre consiste en demostrar la velocidad, fuerza, potencia y respeto de los caballos por los obstáculos, para completar una pista que consiste en hacer un recorrido determinado que tiene de 9 a 12 obstáculos con diferentes alturas dependiendo de la categoría en el menor tiempo posible y sin faltas. Cada recorrido es diferente y el objetivo es realizar el recorrido de la mejor forma posible, cada vara o salto que se derrumba son 4 puntos de penalidad al igual que cada desobediencia del caballo, es decir rehúse. Cometer un error en el recorrido, una caída o dos desobediencias son causales de descalificación y si se sobrepasa el tiempo límite también se suman puntos. Dependiendo de la competencia se premia de acuerdo al tiempo ideal o al menor tiempo realizado por el binomio. En caso de empate se realiza un desempate donde suelen participar los binomios que hicieron el recorrido sin faltas.

Adiestramiento

Esta disciplina busca la perfección en la ejecución de diferentes movimientos del caballo. El adiestramiento es visto como la danza del caballo. El binomio debe hacer una presentación, una rutina coordinada con música que ellos crean para demostrar las habilidades del caballo al realizar movimientos de un entrenamiento estricto y complejo. El adiestramiento requiere de mucha elegancia y precisión de parte del jinete y del caballo. Es probablemente la disciplina mas exigente en cuanto a la buena presentación estética. Hay 5 jueces que califican las rutinas y las puntúan, el binomio con mayor puntaje es el ganador.

Vaulting

El vaulting es la combinación de danza y gimnasia sobre el caballo. Se puede realizar individualmente o en grupo. En esta disciplina no es necesario saber montar mucho a caballo, ya que tiene más elementos de gimnasia y danza. El caballo es llevado en circulo con una cuerda por una persona en el medio mientras que los volteadores hacen una coreografía subiendo y bajando del caballo. Los caballos que se usan en vaulting deben ser tranquilos y muy juiciosos para no generarle dificultades a los volteadores durante su presentación. Las coreografías van al ritmo de la música mientras se realizan principalmente acrobacias. Es un deporte practicado por personas de cualquier edad y es una actividad muy recreativa (Fedecuestre, 2017).

3.4 Historia de la equitación

La equitación como deporte surge hace más de 480 años. Durante la edad antigua los caballos se utilizaban en la guerra, no era muy común y solo los ejércitos más importantes tenían caballería. El primer caballo que sobresalió en la historia es el caballo de Alejandro Magno, Bucéfalo quien fue domado por él. La creación de los estribos tuvo una gran importancia porque le generaba estabilidad al jinete a la hora de montar y lanzar sus flechas y demás armas estando en movimiento. Se dice que fue un invento chino llevado a Europa por los hunos; un grupo de un pueblo mongoloide que robaba para conseguir recursos. Más adelante, en la Edad Media los caballeros adquirieron mucha importancia, surgieron escuelas donde los caballeros aprendían cómo luchar en combates. Más adelante, cuando ya había tiempo de

paz se creó el empleo de corcel y se realizaban torneos y juegos a caballo, para entrenar para la guerra. En ese tiempo aparecen dos formas típicas de montar, a brida que es haciendo uso de un bridón formado por riendas y un bocado para poder manejar al caballo; y a la jineta que es usando los estribos muy cortos sin pasar de la barriga del caballo, pero este estilo tuvo que surgir después, sólo hasta la aparición de los estribos.

Es así como nace la equitación como un deporte. En Ferrara, Italia el conde de Fiaschi es quien funda la primera escuela de equitación en 1539. Hasta 1900 es que surge la técnica de inclinarse hacia adelante cuando el caballo salta, esta postura fue introducida por Federico Caprilli en 1902. Antes de la Segunda Guerra Mundial las competencias internacionales eran solamente para los oficiales de caballería, y por la época, sólo los hombres podían montar a caballo. Más adelante los deportes ecuestres entraron a hacer parte de los Juegos Olímpicos en Estocolmo 1912. Nueve años después se fundó la Federación Ecuestre Internacional (FEI) y se establecieron las normas de los concursos internacionales y los Juegos Olímpicos. Las mujeres empezaron a participar en eventos ecuestres solo hasta 1956 en los olímpicos de Melbourne (Nieto, 2010).

3.5 Competencias de Federados en Colombia

La Federación Ecuestre de Colombia (FEC) es una entidad deportiva privada sin ánimo de lucro que fue creada en 1947 y tiene como fin dar a conocer y fomentar el deporte impulsando a los deportistas a mejorar su desempeño como jinetes por medio de la sana competencia, siempre cuidando la salud y respetando a los caballos. Las disciplinas que hacen parte de la FEC son salto, adiestramiento, vaulting, enduro y prueba completa. En la disciplina de salto existen tres tipos de competencias, los concursos por estrellas, los nacionales y los internacionales.

3.5.1 Concursos por estrellas

Según el Reglamento Nacional de Salto de 2020, hay diferentes tipos de concursos dependiendo de la cantidad de estrellas, a mayor número de estrellas más exigencia y también más alto será el puntaje que se suma al escalafón nacional, a excepción de los concursos para

caballos de primer, segundo y tercer año, en los cuales la exigencia de las pruebas va incrementando durante el año.

Concursos de una estrella (CSN1*)

1. Durante el año se realizan máximo cuatro concursos, dos por cada semestre.
2. En estos concursos los jinetes suelen participar como entrenamiento o preparación para otras competencias de más importancia, también se permite invitaciones a que participen jinetes de semilleros o jinetes y caballos que no estén registrados en la FEC.
3. La altura de los saltos es entre 0.80 y 1.30 metros. Ninguna de estas pruebas suma puntos para el escalafón.
4. La suma de dinero destinada a premios está de $0 a $5.618.000, esta suma varía dependiendo de cuánto incremente el valor de las inscripciones y cambian cada año por el comité ejecutivo de la FEC.
5. Esta modificación de la suma de dinero para los premios aplica a todas las categorías de los concursos por estrellas, desde los de una a cinco estrellas.

Concursos de dos estrellas (CSN2*):

1. La suma de dinero destinada a premios es de $8.988.800 a $16.959.999 según el reglamento de la FEC.
2. La repartición de los premios es de acuerdo al criterio del comité organizador, pero debe ser de acuerdo a la altura, mayor altura, mayor premiación. Es obligatorio que las categorías Abierta e Intermedia sean premiadas.
3. Se realiza mínimo una prueba para caballos de primer, segundo y tercer año de competencia.
4.

> *Se debe programar como mínimo dos pruebas para las categorías Pre-infantiles A y anexar al inicio de cada una de ellas una prueba de Pre-infantiles B, dos pruebas para las categorías Infantiles A y anexar al inicio de cada una de ellas una prueba de Infantiles B, dos pruebas para las categorías Pre-juvenil, Juvenil y Abierta a la según de las cuales se anexa una Abierta B altura 1.40 la cual no requiere*

> *premiación. Se programará una prueba de debutantes altura 0.70mts para Jinetes de semilleros hasta de 10 años de edad. Las pruebas Pre-infantiles B, Infantiles B y Abierta B se consideran una sola prueba con la A de la respectiva categoría para efecto de pago a oficiales. Para las otras categorías se programará mínimo una prueba.* (Fedecuestre, 2020, página 7)

5. Las categorías Pre-infantil B e Infantil B no suman puntos para el escalafón.
6. Los puntos que suman las demás categorías incrementan a medida que la categoría sube. La cantidad de puntos también incrementa en todas las pruebas de acuerdo al número de participantes al igual que el número de puestos que se premian, variando desde primer a séptimo puesto.
7. El puntaje de las pruebas de caballos de Primer, Segundo y Tercer año para el escalafón es el siguiente. Primer y Segundo año suman los mismos puntos y Tercer año suma 2 puntos más en cada una de las divisiones de número de participantes.

Concursos de tres estrellas (CSN3*)

1. La suma de la bolsa de premios es de $16.960.000 a $24.803.999.
2. Los numerales 2 y 3 de CSN2* aplican también.
3.

> *Se debe programar como mínimo dos pruebas para las categorías Pre-infantiles A y anexar al inicio de cada una de ellas una prueba de Pre-infantiles B, dos pruebas para las categorías Infantiles A y anexar al inicio de cada una de ellas una prueba de Infantiles B, dos pruebas para las categorías Pre-juvenil, Juvenil y Abierta a la según de las cuales se anexa una Abierta B altura 1.40 la cual no requiere premiación. Se programará una prueba de debutantes altura 0.70mts para Jinetes de semilleros hasta de 10 años de edad. Las pruebas Pre-infantiles B, Infantiles B y Abierta B se consideran una sola prueba con la A de la respectiva categoría para efecto de pago a oficiales. Para las otras categorías se programará mínimo una prueba.* (Fedecuestre, 2020, página 8 c.)

Concursos de cuatro estrellas (CSN4*)

1. La suma de la bolsa de premios es de $24.804.000 a $33.707.999.
2. Distribución de la bolsa de premios es la siguiente, categoría Abierta recibe entre 40% y 60%, categoría Intermedia recibe entre 15% y 20%, las demás categorías reciben entre el 25% y el 40%. Estos son los datos según la Reforma Asamblea Julio 12 de 2018.
3. El numeral 3 de CSN2*
4.

> *Se debe programar como mínimo dos pruebas para las categorías Pre-infantiles A y anexar al inicio de cada una de ellas una prueba de Pre-infantiles B, dos pruebas para las categorías Infantiles A y anexar al inicio de cada una de ellas una prueba de Infantiles B, dos pruebas para las categorías Pre-juvenil, Juvenil y Abierta a la según de las cuales se anexa una Abierta B altura 1.40 la cual no requiere premiación. Se programará una prueba de debutantes altura 0.70mts para Jinetes de semilleros hasta de 10 años de edad. Las pruebas Pre-infantiles B, Infantiles B y Abierta B se consideran una sola prueba con la A de la respectiva categoría para efecto de pago a oficiales. Para las otras categorías se programará mínimo una prueba.* (Fedecuestre, 2020, página 9 d.)

Concursos de cinco estrellas (CSN5*)

1. Bolsa de premios: $33.708.000 en adelante.
2. Numeral 2 de CSN4*
3. Numeral 2 de CSN2*
4. *Se debe programar como mínimo dos pruebas para las categorías Pre-infantiles A y anexar al inicio de cada una de ellas una prueba de Pre-infantiles B, dos pruebas para las categorías Infantiles A y anexar al inicio de cada una de ellas una prueba de Infantiles B, dos pruebas para las categorías Pre-juvenil, Juvenil y Abierta a la según de las cuales se anexa una Abierta B altura 1.40 la cual no requiere premiación. Se programará una prueba de debutantes altura 0.70mts para Jinetes de semilleros hasta de 10 años de edad. Las pruebas Pre-infantiles B, Infantiles B y*

> *Abierta B se consideran una sola prueba con la A de la respectiva categoría para efecto de pago a oficiales. Para las otras categorías se programará mínimo una prueba.* (Fedecuestre, 2020, página 10 e.)

3.5.2 Campeonatos Nacionales

Estos campeonatos se llevan a cabo en diferentes instalaciones de Bogotá y otras ciudades. Solo se realiza una competencia por cada categoría al año y se define quien es el ganador de Colombia en cada una de ellas. Este es el evento de salto más importante a nivel nacional y de la Federación Ecuestre de Colombia.

3.5.3 Concursos Internacionales

Estos concursos se rigen de acuerdo a la FEI (Federación Ecuestre Internacional).

3.5.4 Categorías

La altura de los saltos de las diferentes categorías son ochenta centímetros, un metro, un metro y diez centímetros, un metro y veinte centímetros, un metro y treinta centímetros, intermedia, abierta y primera categoría.

3.6 Capacidades Coordinativas

Las capacidades coordinativas son condiciones mediante las cuales se ejerce un control de las acciones y movimientos del cuerpo. Son habilidades que no todos tienen, pero se desarrollan por medio de la práctica (Perez, 1995). Son necesarias para la realización de cualquier deporte para ejecutar los movimientos con precisión y de forma adecuada.

- *La capacidad de acoplamiento o sincronización: Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.*

- *La capacidad de orientación: Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.*

- La capacidad de equilibrio: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

- La capacidad de adaptación: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

- La capacidad rítmica (Ritmo): Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

- La capacidad de reacción: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

- Relajación: es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura.

- Capacidad de coordinación: para intentar coordinar movimientos entre varias partes del cuerpo como brazos y piernas.
https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/capacidades-coordinativas

Por otro lado están las capacidades condicionales que están muy relacionadas con las coordinativas. Estas son la resistencia que nos permite aguantar un alto esfuerzo físico por un largo periodo de tiempo, la velocidad que permite hacer movimientos rápidos en respuesta a determinados estímulos que varían de acuerdo a cada deporte, y por último esta la flexibilidad que es la capacidad del cuerpo y las articulaciones de realizar ciertos movimientos o adoptar posiciones poco comunes sin sufrir lesiones (Pérez & Gardey, 2016).

3.7 Perfil Psicológico de un Buen Deportista

Cada deporte requiere de diferentes habilidades específicas de acuerdo a sus necesidades, pero hay algunas generales psicológicas que son necesarias en cualquier deportista. Aunque la preparación psicológica puede ser considerada menos importante que el entrenamiento técnico, es fundamental para un buen deportista contar con ambos tipos de preparación. De

acuerdo a Rocio Parrado Parrado, el perfil psicológico de un deportista debe tener las siguientes características:

> *-Tener una autoestima alta. Creer en uno mismo y en sus capacidades y posibilidades.*
> *- Una seguridad y confianza. Que predominen los pensamientos positivos y buscar las expectativas de autoeficacia. Durante un partido se puede perder la confianza por lo que también hay que saber recobrarla.*
> *- Poseer control emocional. Controlar las emociones negativas y saber mantener la influencia de energía positiva.*
> *- Capacidad de concentración en el presente. No anclarse en un mal juego pasado y focalizar la atención en el momento.*
> *- Relajación mental. Controlar la ansiedad y el estrés, también el miedo. Controlar la*
> *tensión.*
> *- Relajación física. Eliminar la tensión muscular.*
> *- Control de la activación. Tener una actuación totalmente controlada en una competición. No sentirse apresurado; pero a la vez, tener un sentimiento de estar activado y preparado para el partido.*
> *- Atención. Tener dominado el foco de atención, el cual podrá desplazar a la conveniencia del momento en que se encuentre en el partido o competición.*
> *- Visualización o entrenamiento en imaginación. Saber crear o recrear una experiencia en la mente. Es una forma de simular una situación en nuestra imaginación y así ver las posibles formas de actuación de ese momento.*
> *- Tolerancia a la frustración.*
> *- Perseverancia.*
> *- Capacidad de lucha incansable.*
> *- Competitividad. Nos tiene que gustar competir, como si estuviéramos participando en un juego que nos divierte y no participar en una actividad donde predomine el miedo al fracaso.*
> (Parrado, s.f.)

4.MARCO METODOLÓGICO

Este trabajo de investigación es de tipo correlacional debido que busca asociar la información documental con la información obtenida de las encuestas, se utilizó información de fuentes primarias para realizar una revisión de las teorías y de los conceptos relacionados al salto ecuestre enfocado a las competencias nacionales. El tipo de investigación es de carácter documental ya que se hizo una lectura de diferentes bases de datos y trabajos de otras personas para conocer la historia del deporte, las características de los caballos y de los jinetes de la disciplina de salto y la metodología de las competencias de Federados realizadas en diferentes ciudades de Colombia que cuentan con el mismo esquema.

Esta monografía también tiene investigación de tipo descriptivo porque se conocieron características específicas de algunos jinetes de alto rendimiento por medio de una encuesta, las cuales fueron fundamentales para la elaboración de la relación entre la investigación y las experiencias y percepciones de los jinetes, de este modo se pudo evidenciar que tanto se relaciona la teoría a la hora de realizar el deporte.

El marco metodológico se funda principalmente en encuestas realizadas a personas que están actualmente metidas en el medio de la equitación, ya sea como competidores o profesores. Los jinetes encuestados son o fueron deportistas de alto rendimiento de salto ecuestre en Colombia, sus experiencias sirven de fundamento para entender y conocer un poco más a profundidad cómo es estar involucrado en el medio de los caballos y como la percepción puede variar dependiendo de cada persona, para ver cuáles son las variables que pueden influir en el desarrollo de los jinetes.

Fueron encuestados seis jinetes, Alejandro Barrero, Mauricio Guevara, Juan Benítez, Jorge Andres Barrera, Roberto González y Hernando Carrasco. La mayoría vive en Bogotá actualmente, pero han concursado por todo el país. No estaba dentro de mi alcance realizar esta encuesta a todos los jinetes de alto rendimiento de Colombia, por lo tanto se realizó una muestra estratificada con las seis personas mencionadas anteriormente, para ser usadas de

referencia. Por cuestión de tiempo y de disponibilidad se realizó una encuesta que fue enviada en formato digital personalmente a cada individuo. La información proporcionada por las personas que realizaron esta encuesta es el principal sustento para el análisis de esta investigación.

5. ANÁLISIS DE DATOS

A continuación, se hará una revisión de los resultados de las encuestas que fueron realizadas por 6 jinetes de alto rendimiento en Colombia. Se hará un análisis individual para cada pregunta y se revisarán las respuestas por separado de cada una de las personas que respondieron la encuesta.

1. **Podrías contar de forma resumida cómo ha sido tu proceso en la equitación. (Por qué empezaste a montar, cuántos años llevas practicando este deporte, etc.)**

    - Juan Benítez: Gracias a mi papá quien practicaba la equitación, comencé a montar desde muy pequeño. Llevo casi 40 años!!

    - Alejandro Barrero: Mi hermano me inscribió para que aprendiéramos, yo en realidad practicaba otros deportes. Esto fue hace 30 años y desde entonces no me he bajado de los caballos.

    - Roberto González: Comencé en 1986 por curiosidad y hasta el día de hoy he sido jinete activo. Hoy soy jinete profesional desarrollando caballos y enseñándoles a jinetes de nivel competitivo.

    - Jorge Andrés Barrera: Empecé a los 4 años, por la afición de mi padre. Llevo más de 40 años montando.

    - Mauricio Guevara: Empecé a los 6 años por mi hermano que ya competía y ya teníamos un establo de caballos, la verdad crecí con ellos y nunca he dejado de montar.

- Hernando Carrasco: Tradición familiar, tengo 46 años montando a caballo

Como se puede evidenciar la mayoría de los jinetes entraron desde muy jóvenes al mundo de la equitación. No se conoce la edad de Roberto González por lo cual no se sabe con certeza la edad que tenía cuando empezó a practicar el deporte. Sin embargo, sabemos que todos llevan ya muchos años en el medio y tienen mucha experiencia en el deporte. Cinco de las personas empezaron a montar porque hubo alguien cercano que los motivó a hacerlo y sus parientes ya estaban familiarizados con el deporte.

Muchos de los jinetes más reconocidos del mundo empezaron de la misma forma, siguiendo las influencias del deporte por parte de sus parientes. Esto hace que ya conozcan el deporte y tengan alguien que los guíe correctamente durante su proceso. Por otro lado, está Alejandro Barrero quien empezó a montar por curiosidad y terminó dedicándose a la equitación. Esto demuestra que cualquier persona puede llegar a ser un jinete de alto rendimiento sin importar la forma en la que comience a practicar la equitación. De acuerdo con las respuestas de las seis personas se puede afirmar que para llegar a un alto nivel de competencia se necesita de muchos años de práctica y trabajo para sobresalir en el deporte.

2. ¿En qué tipo de competencias has participado?

- Juan Benítez: Concursos Nacionales e Internacionales.

- Alejandro Barrero: He participado en competencias nacionales y en internacionales de salto.

- Roberto González: Desde zonales hasta Juegos Panamericanos habiendo clasificado para los Juegos Olímpicos de 1996.

- Jorge Andrés Barrera: Nacionales e internacionales, la máxima gp 3*.

- Mauricio Guevara: Represente a Colombia en Campeonatos de jinetes jóvenes en USA, 2 Bolivarianos, 3 Centroamericanos y del Caribe y 1 Panamericano.

- Hernando Carrasco: He competido en todas las competencias nacionales, juegos bolivarianos, juegos centroamericanos y del caribe, juegos panamericanos y calificativas Word cup en concursos internacionales 5 *

De acuerdo a las respuestas todos los jinetes que respondieron son de alto rendimiento no solo en Colombia, sino que también han ido a competencias fuera del país. Esto les proporciona mucha más experiencia y preparación. Algunos de ellos han hecho parte del equipo de Colombia en competencias internacionales representando al país en varias ocasiones. Son jinetes del nivel más alto de competencia en Colombia que además han compartido experiencia con los mejores jinetes de otros países.

Las personas que participan en los concursos de Federados tienen todos los niveles de experiencia, aunque se requiere de cierto nivel para participar en ellas, no todos los jinetes son sobresalientes. Los seis jinetes que respondieron la encuesta demuestran que sí hacen parte del nivel más alto de competencia por su participación en concursos en el exterior, ya que esto es algo que pocos jinetes de Colombia logran hacer.

3. ¿Cuáles han sido tus mayores logros?

- Juan Benítez: He ganado Gran Premio en Estados Unidos y Francia. También he ganado mucho a nivel nacional en Colombia y Puerto Rico.

- Alejandro Barrero: Gané un campeonato a nivel mundial. El Samsung International Competition. También varias competencias a nivel nacional de Colombia.

- Roberto González: Varias veces campeón nacional en diferentes categorías de jinetes y caballos y Campeón de Juegos Centroamericanos y del caribe

- Jorge Andrés Barrera: Tryon 2017 , gp 3*.

- Mauricio Guevara: 1 medalla de oro bolivarianos, 3 de plata y una de bronce, 1 medalla de oro en Centroamericanos y 1 de plata, Campeón juegos nacionales 2015, Campeón nacional adultos y récord nacional de salto (2.15).

- Hernando Carrasco: He ganado campeonatos en Colombia en las categorías nacionales, tengo tres medallas de oro en bolivarianos y una de plata en centroamericanos.

Todos son deportistas que han sido ganadores de diferentes concursos nacionales de Colombia. Roberto Gonzalez, Mauricio Guevara y Hernando Carrasco han sido campeones y han ganado medallas de oro y plata en un concurso muy importante que son los Juegos Centroamericanos y del Caribe. Mauricio Guevara además es quien tiene el récord de salto en Colombia con 2.15 metros de altura, el cual es un título muy importante.

Alejandro Barrero ganó uno de los concursos más importantes a nivel mundial que es el Concurso Mundial de Equitación Samsung; Juan Benitez ha quedado campeón de grandes premios en Estados Unidos y Francia y ha ganado concursos en Puerto Rico; Jorge Andrés Barrera ganó el concurso Tryon 2017. Esto demuestra que son de los

mejores jinetes que tiene el país y han hecho un gran trabajo representando a Colombia en competencias en todo el mundo.

4. ¿Consideras que la disciplina es fundamental para el deporte? ¿Por qué? ¿Y cuál es su rutina de entrenamiento?

- Juan Benítez: La disciplina es la exigencia más importante de la equitación. Yo monto 6 a 7 caballos diarios y doy clases por las tardes a mis alumnos.

- Alejandro Barrero: Creo que el talento es un complemento, pero lo más importante es ser constante y dedicado. Porque así desarrollas una buena técnica (buen balance y equilibrio). Entreno todos los días por lo menos dos o tres horas.

- Roberto González: Es indispensable para el deporte de alto rendimiento. Entreno de martes a domingo al menos 5 horas diarias

- Jorge Andrés Barrera: Fundamental porque es un deporte que requiere de mucho entrenamiento. Todos los días monto al menos 3 horas.

- Mauricio Guevara: La disciplina es clave para el éxito. El talento es importante, pero es más importante la actitud y perseverancia. Entreno 6 días de la semana 4 horas diarias.

- Hernando Carrasco: La disciplina va por encima del talento, un jinete con disciplina aprende más, aunque no tenga el talento. Hay un dicho que dice que al maestro lo hace la práctica. Yo arranco a montar a las 7 am hasta la 1 pm, monto entre 6 y 7 caballos diarios

Se puede afirmar basado en las respuestas que la disciplina es esencial en el desempeño de cualquier jinete, el talento no es lo más importante ni lo que define el nivel del deportista, sino la constancia de este. Todas las respuestas coinciden en un entrenamiento de 3 a 7 horas diarias aproximadamente 6 días a la semana. El entrenamiento de estos jinetes es evidencia de la disciplina y el compromiso que tiene cada uno de ellos con el deporte.

5. ¿Qué habilidades consideras necesarias para un buen desempeño en una competencia? ¿Y por qué?

- Juan Benítez: Perseverancia y disciplina como dije en la pregunta anterior. Son las más importantes.

- Alejandro Barrero: Haber entrenado y tener confianza en lo que haces previamente te permite estar tranquilo en la competencia.

- Roberto González: Paciencia, concentración, enfoque, confianza y equilibrio

- Jorge Andrés Barrera: Concentración confianza y seguridad

- Mauricio Guevara: La mentalidad es muy fuerte tanto para bien como para mal.

- Hernando Carrasco: Lo más importante en competencias es la confianza que uno se tiene como jinete. Si uno cree en uno mismo le da la confianza al caballo para superar cualquier obstáculo.

De acuerdo a los jinetes, la habilidad que más resaltan es la confianza. Esto es porque al formar un binomio debe haber un vínculo de confianza entre el caballo y el jinete

para lo cual es fundamental que el jinete tenga confianza en sí mismo de modo que pueda transmitirle el mismo sentimiento al caballo.

Como afirmó Mauricio Guevara la mentalidad es algo que te puede perjudicar o favorecer, dependiendo de cómo se maneje. Por eso como los otros también dijeron es muy importante tener calma y concentración junto con la disciplina que incluye ser muy paciente durante el proceso de formación de un deportista de alto rendimiento.

6. ¿Qué consejo le darías a un jinete que está empezando a participar en competencias nacionales?

- Juan Benítez: Que no se preocupe si la cosas no le salen en un principio, es un deporte muy difícil y a veces se ven los resultados más adelante.

- Alejandro Barrero: Entrenar y practicar mucho.

- Roberto González: Tener la paciencia necesaria para llegar a conocer el caballo y lograr sacarle lo mejor

- Jorge Andrés Barrera: Perseverancia

- Mauricio Guevara: Entrenar con disciplina y pensar siempre en su compañero de trabajo que es el caballo. El caballo es el 70% y el jinete es el 30%, pero el 30% hace la gran diferencia para un óptimo desempeño del binomio.

- Hernando Carrasco: Mi consejo es ser disciplinado y disfrutar al máximo este deporte

Una persona que hasta ahora está empezando a participar en competencias nacionales debe ser muy paciente y ser muy constante para conocer y entender a su caballo para tener un buen desempeño. Como dice Hernando Carrasco y Jorge Andrés Barrera la equitación es un deporte de un proceso largo donde debe haber perseverancia y disciplina porque no siempre los resultados se dan inmediatamente, pero es importante no perder la claridad de que por encima de la competencia y las exigencias lo importante es disfrutar el deporte.

7. ¿Cómo describirías la diferencia en el ambiente de los concursos de Federados a el de Semilleros?

- Juan Benítez: En la Federación los concursos atraen gente que quiere realmente hacer el deporte, si bien los Semilleros se supone que forman jinetes creo que no se está manejando adecuadamente. Falta compromiso y seriedad en el trabajo de algunos de los profesores que van a semilleros.

- Alejandro Barrero: Los federados son más ordenados... lo cual es contradictorio porque los niños y jinetes de semilleros deberían poder tener el mejor ambiente posible, ya que son los que tienen poca experiencia.

- Roberto González: En los nacionales la presión es más alta ya que no se toman como un juego y hay un solo chance de hacerlo bien.

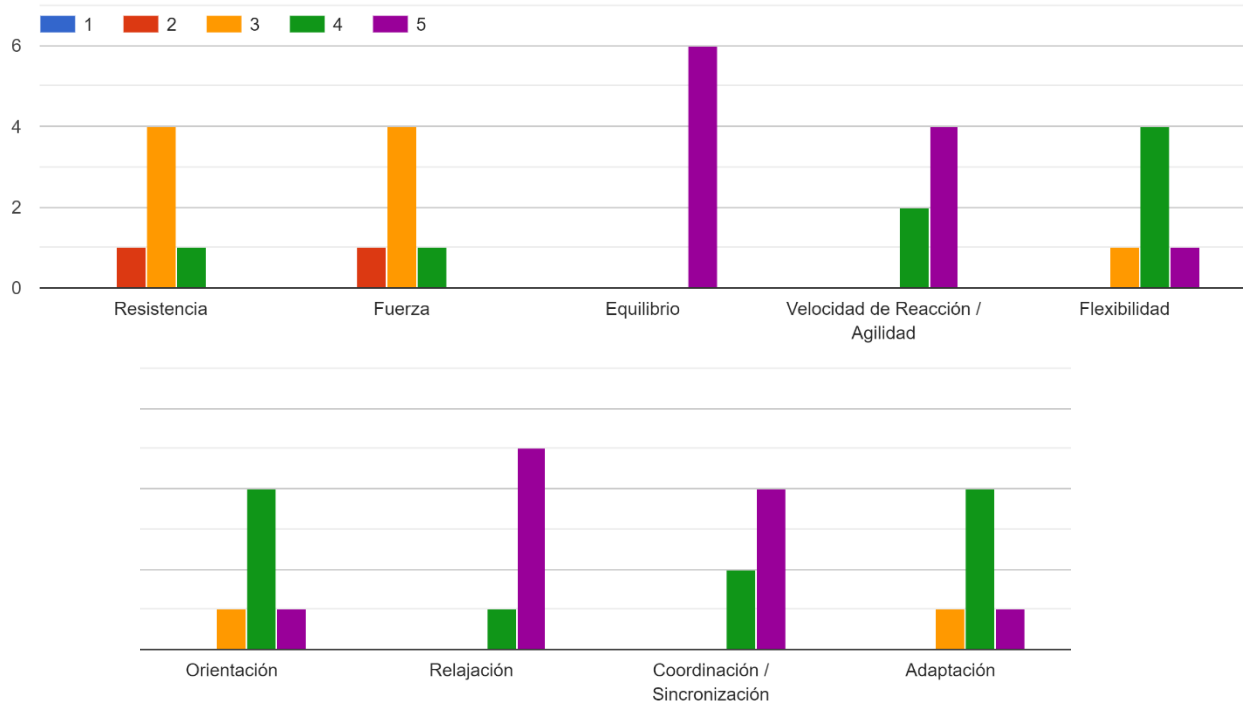
- Jorge Andrés Barrera: Federados es mucho más serio y exigente mientras que semilleros es como un entrenamiento y es más relajado.

- Mauricio Guevara: Concursos nacionales son competitivos y semilleros son de transición de aprendizaje y competencia.

- Hernando Carrasco: Vivo fuera de Bogotá y no conozco mucho de las categorías semilleros

Se evidencia una clara inconformidad con las competencias de semilleros, no hay una buena organización ni un esquema claro que permita que los participantes tengan una buena preparación para hacer la transición a competencias nacionales. Los semilleros son muy relajados y tal vez no se le da la seriedad necesaria para que los niños principalmente empiecen a adoptar una actitud de compromiso frente a las competencias, para que al momento de pasar a Federados estén preparados para el nivel de exigencia que estas competencias conllevan.

8. De las siguientes habilidades coordinativas de un jinete cómo calificarías de 1 a 5 la importancia de cada una de ellas.



Las calificaciones a estas habilidades fueron muy variadas, sólo hubo una habilidad en la que el 100% de las personas estuvieron de acuerda que tiene 5 de importancia. La siguiente

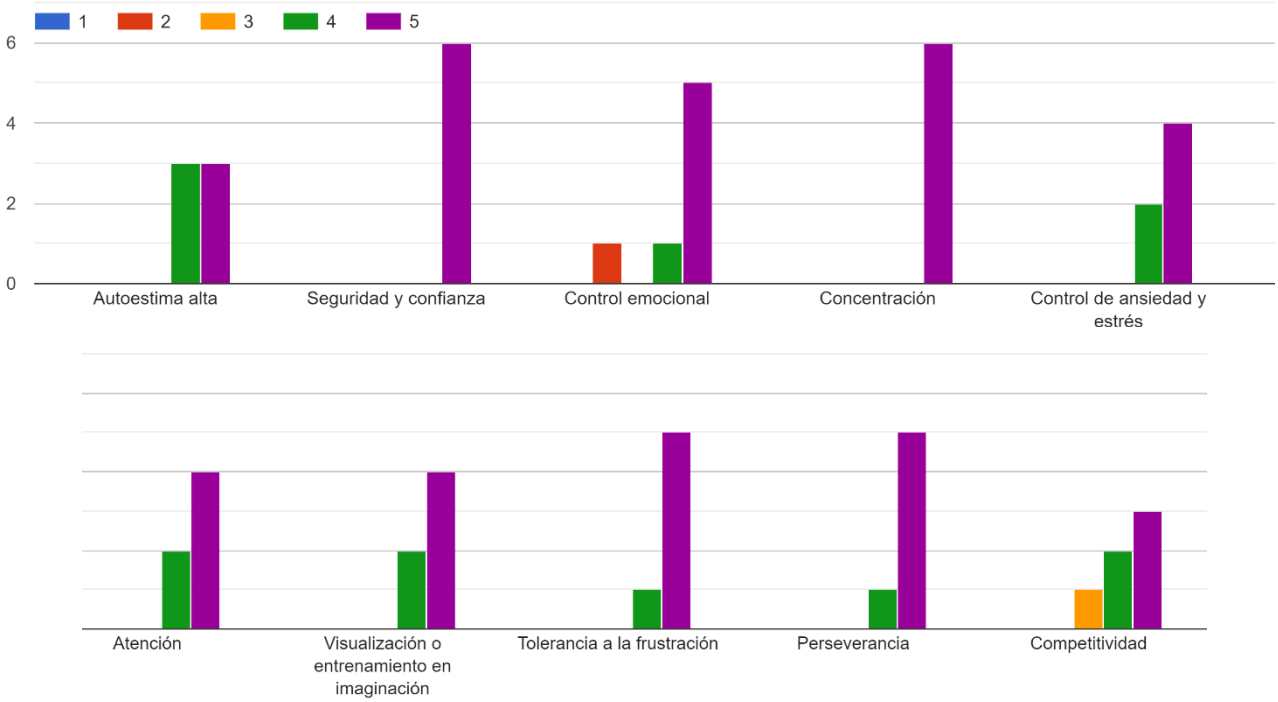
habilidad con más importancia fue la relajación, solo una persona la califico con 4 y los otros 5 le dieron un 5 de calificación. Velocidad de reacción / Agilidad y Coordinación / Sincronización recibieron la misma calificación, cuatro personas respondieron 5 y dos respondieron 4. Flexibilidad, adaptación y orientación también tuvieron exactamente la misma calificación. Para finalizar fuerza y resistencia fueron las dos habilidades calificadas con el más bajo nivel de importancia de todas las variables que hacían parte de la encuesta, pero de todas formas siguen siendo importantes.

La grafica nos permite identificar fácilmente el orden general de importancia que le dieron los 6 jinetes que respondieron la encuesta, el cual es equilibrio, relajación, velocidad de reacción / agilidad, coordinación / sincronización, orientación, adaptación, flexibilidad, fuerza, resistencia. Es claro que la equitación es un deporte que requiere de mucho equilibrio para que haya un buen balance encima del caballo junto con la relajación que permite que los movimientos del jinete y del caballo sean más uniformes. Esto requiere que el jinete tenga mucha sensibilidad y sepa identificar los movimientos del caballo para así conectar mejor con él. Cómo es un deporte que depende no solo de la persona sino también del caballo, es muy difícil que cada vez que se realice un ejercicio este resulte exactamente igual que el anterior. Por lo tanto, un jinete debe ser capaz de corregir rápidamente las distancias de los saltos y el ritmo de acuerdo a como el caballo ejecute cada movimiento, para completar el recorrido de la pista de forma eficiente.

La orientación también es importante porque antes de una competencia solo se tiene una oportunidad de recorrer la pista, aprenderse el recorrido y definir como se va a ejecutar de acuerdo con el tipo de caballo que tengas. Hay caballos que tienen una batida más grande que otros y un ritmo o agilidad diferente dependiendo del tamaño o de sus habilidades. Todo esto hace que un jinete sepa como adaptarse a las diferentes variables de la pista y del caballo; y que en dado caso que se presenten imprevistos en la ejecución del recorrido él sepa como corregirlo para tener un buen resultado.

La flexibilidad le da la posibilidad al jinete de ejecutar diferentes movimientos dependiendo de la orden que se le quiera dar. La fuerza y la resistencia no son tan indispensables ya que más bien se necesita de mucha sensibilidad frente al caballo, para que el entienda lo que debe hacer se necesita más precisión en los movimientos que fuerza.

9. De 1 a 5 califica la importancia de cada una de las características psicológicas en un deportista de alto rendimiento.



Como se evidencia en la gráfica las habilidades que los jinetes identificaron como las más importantes son la concentración, la confianza y la seguridad. Esto indica que la equitación es un deporte en el cual se necesita un balance emocional para no dejarse llevar por el miedo o los nervios a la hora de competir. Lograr eso puede ser difícil y en ocasiones la persona se puede distraer, lo cual se suele evidenciar en errores. El vínculo con el caballo se basa en la confianza, los caballos son animales muy receptivos y sienten lo que esta sintiendo el jinete, por eso es importante que el jinete se sienta seguro de lo que esta haciendo para que el equino también sienta tranquilidad.

Hubo un jinete que marco 2 y 5 a la categoría de control emocional, lo cual debió ser un error. Como no se sabe con certeza cual era el número que quería marcar no se tendrá en cuenta su respuesta.

Tolerancia a la frustración, perseverancia y control emocional fueron las siguientes habilidades con puntaje más alto. Cinco de seis jinetes las calificaron con 5 y el jinete restante marco con un 4. De esto también se puede ver que estas variables son de gran importancia

en un jinete. Estas tres características están muy relacionadas con tener un balance emocional que para alcanzarlo se debe tener un buen manejo de las características mencionadas anteriormente.

Control de ansiedad y estrés, atención y visualización o entrenamiento en imaginación obtuvieron la misma calificación. Estas tres variables son fundamentales para las competencias porque es el momento en el que más ansiedad se va a sentir, pero no se puede la visualización de que es lo que se debe hacer en la pista y siempre hay que estar muy atento a lo que esta pasando, ya sea en padoc o adentro de la pista durante el recorrido.

Para finalizar competividad y autoestima alta fueron calificados con menos importancia, pero esto no significa que no sean necesarios porque de todas formas hubo jinetes que le pusieron un 5 en la calificación. Como en cualquier deporte estas dos características son importantes pero la equitación se diferencia en cuanto a que se trabaja con un binomio, por lo cual en la competencia no se puede tomar tantos riesgos porque hay que tener muy presente el bienestar y la salud del caballo. Si por ser muy competitivo se toma un riesgo muy grande, tanto el caballo como el jinete pueden salir perjudicados. Por otro lado, puede ser más importante trabajar en la relación con el caballo que en el autoestima, que de igual manera al sentir una buena conexión con el caballo esto genera una sensación de satisfacción que al final termina influyendo positivamente en el autoestima de la persona.

6. CONCLUSIONES

Después de realizar una investigación para establecer cuáles son las habilidades coordinativas y psicológicas fundamentales en un jinete y con los resultados de las encuestas que respondieron seis jinetes de alto rendimiento en Colombia se puede concluir varias cosas.

Primero la disciplina es la característica más importante que debe tener un deportista de alto rendimiento, principalmente en el salto ecuestre ya que es un deporte en el cual el desempeño no depende solo del jinete sino también del caballo y formar un vínculo fuerte entre ambos requiere de mucho entrenamiento y constancia para tener un buen desempeño en las competencias. La cantidad de tiempo que llevan montando los jinetes junto con las horas de entrenamiento diario de los jinetes que respondieron la encuesta es evidencia de la disciplina que han tenido durante su proceso como deportistas. Lo cual además se ve reflejado en los logros que han obtenido y en el nivel de competencia que participan.

Los jinetes de alto nivel de competencia del país no tienen claro cuáles son las habilidades coordinativas que necesita un equitador y que incluso ellos han desarrollado. Hay mucha falta de conocimiento respecto al desarrollo físico y solo tienen claridad en cuanto a las habilidades psicológicas, cuando se les preguntó cuáles eran las habilidades necesarias solo respondieron haciendo énfasis en lo psicológico.

La constancia y la paciencia son esenciales en la evolución de un jinete durante su proceso de formación y competencia, ya que es un deporte que no siempre da resultados inmediatos y se debe ser muy perseverante.

Con las percepciones de los jinetes encuestados se comprobó que la seguridad y la confianza son muy importantes ya que en esto se basa la relación y el buen entendimiento del binomio.

Adicionalmente, se concluye que los semilleros necesitan unas mejores bases y una buena organización para que los jinetes principiantes lleguen mejor preparados a las competencias nacionales y que cuando se haga esta transición se adapten de forma satisfactoria. Esto también se vera reflejado en la calidad y la buena preparación de los jinetes, incrementando el nivel de los deportistas a nivel nacional.

Efectivamente los jinetes confirmaron que las habilidades psicológicas presentadas en el Perfil Psicológico de un Buen deportista de Parrado son necesarias para un deportista de equitación. Hay algunas habilidades que son más primordiales como la seguridad y la confianza, la concentración, la perseverancia y la tolerancia a la frustración.

Hay otras habilidades que también son necesarias, pero no son tan fundamentales como la competividad y el alta autoestima.

En cuanto a las habilidades coordinativas las que se identificaron como la más importantes son el equilibrio, la relajación, la coordinación y la sincronización. Estas son esenciales para que el jinete este en armonía con los movimientos del caballo. La velocidad de reacción es lo que marca la diferencia en como un jinete logra adaptarse a los movimientos imprevistos del caballo sin dejar que estos afecten el resultado, ya que esto se da en cuestión de segundos y el jinete no tiene mucho tiempo de reaccionar.

La fuerza, la resistencia y la flexibilidad son habilidades que se deben desarrollar, pero no son fundamentales en un jinete de salto ecuestre debido a que es un deporte que se basa en el contacto y en la sensibilidad de jinete y caballo.

Para finalizar es necesario que tanto los jinetes como los entrenadores sean conscientes y entiendan cuales son los aspectos más importantes que se deben trabajar para tener el mejor desempeño posible y según esto tener un plan de entrenamiento que incluya ejercicios que mejoren las habilidades coordinativas y psicológicas para lograr un balance emocional. Si esto se hace lo más probable es que el nivel de equitación de Colombia mejore e incluso se posicione mejor a nivel internacional.

7. BIBILIOGRAFÍA

1. *Capacidades coordinativas*. (2018).

Recuperado de: https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/capacidades-coordinativas

2. Equitación. (2019, agosto 9). *EcuRed* .

Recuperado

de: https://www.ecured.cu/index.php?title=Equitaci%C3%B3n&oldid=3493875

3. Fedecuestre. (2017). *Disciplinas.* Bogotá, Colombia.

Recuperado de: http://www.fedecuestre.com/disciplinas

4. Fedecuestre. (2020). *Reglamento de Salto*. Bogotá, Colombia.

Recuperado de:

http://www.fedecuestre.com/images/Reglamento/REFORMAS_REGLAMENTO_NACIONAL_DE_SALTO_FEC_2020.pdf

5. Garrudo, R. (2016). *¿Lo sabes todo sobre el salto?.* Sevilla, España.

Recuperado de: http://www.robertogarrudo.com/blog/lo-sabes-todo-sobre-el-salto/

6. Marroquín, A. (2018). *Relación entre bienestar psicológico y características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jinetes que forman parte de la asociación nacional de ecuestres de guatemala (ANEG).* Guatemala.

Recuperado de: http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrcd/2018/05/42/Marroquin-Andrea.pdf

7. Nieto, F. (2010). *Historia de la equitación.*

Recuperado de: https://blocs.xtec.cat/ameliayfnieto/2010/11/02/historia-de-la-equitacion/

8. Parrado, R. (s.f.). *Perfil Psicológico de un Buen Deportista.* Recuperado de: http://copao.cop.es/files/contenidos/Profesion_Deportes/documentos_interes/Perfil_psicologico_de_un_buen_deportista.pdf

9. Perdomo, A. (2015). *La equitación en Colombia.* Recuperado de: https://agronegocios.uniandes.edu.co/2015/10/01/la-equitacion-en-colombia/

10. Pérez, J y Gardey, A. (2016). *Definición de capacidades condicionales.* Recuperado de: https://definicion.de/capacidades-condicionales/

11. Vallano, M. (2013). *La equitación.* Recuperado de: https://guiafitness.com/deportes/la-equitacion

ANEXO

Las preguntas que hacen parte de la encuesta son las siguientes:

1. Podría contar de forma resumida cómo ha sido su proceso en la equitación. (Por qué empezó a montar, cuántos años lleva practicando este deporte, etc.)

2. ¿En qué tipo de competencias ha participado?

3. ¿Cuáles han sido sus mayores logros?

4. ¿Considera que la disciplina es fundamental para el deporte? ¿Por qué? ¿Y cuál es su rutina de entrenamiento?

5. ¿Qué habilidades considera necesarias para un buen desempeño en una competencia? ¿Y por qué?

6. ¿Qué consejo le daría a un jinete que está empezando a participar en competencias nacionales?

7. ¿Cómo describiría la diferencia en el ambiente de los concursos de Federados a el de Semilleros?

8. De 1 a 5 califica la importancia de cada una de estas capacidades coordinativas en un jinete.

a. Resistencia
b. Fuerza
c. Equilibrio
d. Velocidad de reacción / Agilidad
e. Flexibilidad

f. Orientación
g. Relajación
h. Coordinación / Sincronización
i. Adaptación

9. De 1 a 5 califica la importancia de cada una de las capacidades psicológicas en un deportista de alto rendimiento de salto ecuestre.

a. Alta autoestima
b. Seguridad y confianza
c. Control emocional
d. Concentración
e. Control de ansiedad y estrés
f. Atención
g. Visualización o entrenamiento en imaginación
h. Tolerancia a la frustración
i. Perseverancia
j. Competividad

COLEGIO
SAN JOSÉ

2019-2020

Calle 8 Sur # 16c - 35, sector El Bebeder, Cajicá
Tel. 8833553 Ext 101 - Cel. 320 4989494