

BENEFICIS DE L'EQUITACIÓ EN MENORS.

CLUB HÍPIC JULIVERT

1. VALORS TERAPÈUTICS DE L' EQUITACIÓ.

Estudis recents portats a terme en diferents aspectes de l'equitació, demostren importants beneficis terapèutics i educatius en l'àmbit de actuació de les persones. Dels diferents beneficis terapèutics i educatius, com l'equitació adaptada, hipoteràpia, equinoteràpia, equitació inclusiva, ...emprats per definir els valors terapèutics de l'equitació, hem de destacar que tots i cadascun d'ells aporten estudis que demostren beneficis rehabilitadors específics sobre el genet o l'amazona, a continuació fem un resum d'aquests beneficis.

Àrea neuromotora

- Regulació del to muscular
- Inhibició de reflexos tòncics i moviments associats
- Gravació i automatització del patró de locomoció

Àrea sensomotriu

- Desenvolupament de la sensopercepció tàctil.
- Desenvolupament del sistema propiceptiu
- Foment de la integració sensorial (tàctil, visual, auditiva)
- Desenvolupament de la consciència i la imatge corporal

Àrea psicomotora

- Estabilització del tronc i el cap
- Desenvolupament de l'equilibri horitzontal y vertical (Estimulació del sistema vestibular)
- Construcció de la simetria corporal
- Foment de la coordinació psicomotriu
- Desenvolupament de la lateralitat
- Increment de la flexibilitat, agilitat i força muscular.

Àrea sociomotriu

- Desenvolupament de la comunicació anàloga, verbal i meta-comunicació
- Augment de la concentració i de l'atenció
- Confrontació dels temors personals
- Increment de l'autoconfiança i de l'autoestima
- Desenvolupament de la voluntat
- Augment de la capacitat d'adaptació
- Disminució de l'agressivitat
- Desenvolupament del comportament cooperatiu
- Desenvolupament de la responsabilitat.

L'equitació pretén oferir al nen/a la possibilitat d'iniciar-se al món de l'hípica, tant des del punt de vista tècnic o esportiu, com des de l'aspecte lúdic i de gaudi del seu temps de lleure, permetent-li adquirir una certa cultura eqüestre i un important bagatge en el maneig i cures del cavall.

D'aquesta forma el nen/a coneixerà els aspectes més bàsics i generals sobre el cavall i l'equitació, afavorint el seu desenvolupament personal (equilibri, serenitat, sentit del ritme, sentit de la responsabilitat, consciència de la importància del treball en grup, cuidar-sen, manejar i alimentar adequadament al cavall o poni, realitzar els exercicis necessaris anteriors i posteriors a la pràctica esportiva específica per aconseguir una bona condició física per a l'equitació i distingir el funcionament de la competició hípica, tant de disciplines olímpiques com no olímpiques.

VALORS, NORMES I ACTITUTS EN LA PRÀCTICA DE L'EQUITACIÓ:

- 1.- Autonomia en la realització dels moviments a cavall.
- 2.- Sentit de les distàncies i coordinació en el treball conjunt.
- 3.- Respecte i sentit de responsabilitat cap al cavall.
- 4.- Sentit de responsabilitat cap al medi ambient.
- 5.- Valoració del treball en equip.
- 6.- Comunicació amb el cavall, amb els professors i amb altres alumnes.

