

ENTREVISTA A LYDIA LERCARI

Hablamos con Lydia Lercari, una de las referentes del Paraecuestre en Uruguay. La actualidad de la disciplina en el país, los atletas que concursan, la forma de entrenamiento, el paso de la equinoterapia al Paraecuestre, y más.

Llegada del Paraecuestre a Uruguay:

En Uruguay el deporte Paraecuestre comenzó en 2007. Tuve la oportunidad de ir a Buenos Aires a un curso FEI de entrenadores, jueces clasificadores y stewards que se realizó ese año.

A mi regreso comencé a trabajar con cuatro jinetes con discapacidad física que necesitaban algo más que terapia, introduciéndolos al deporte. Ya para el año 2008 fuimos al Panamericano que se realizó en Venezuela con tres de estos jinetes; obteniendo excelentes resultados y medallas de oro y plata.

A fines de 2008 se realizó el 1er. Concurso Paraecuestre y de Equitación Adaptada en el Carrasco Polo Club, donde se encontraba la Fundación Centro Ecuestre Sin Límites. Tuvimos el honor que asistieran el Director Nacional de Deportes, el Prof. Fernando Cáceres y varios legisladores, entre ellos el actual Presidente de la República, Luis Lacalle Pou, y Felipe Michelini. Quedaron sumamente sorprendidos al ver a estas personas con discapacidad física, algunas severas, montar solos a caballo.

Desarrollo de los concursos:

Hasta este año los jinetes Paraecuestres solo competían en el Campeonato Federal y el Nacional en Uruguay. En 2021 pedí autorización para que pudieran competir en todos los concursos de Adiestramiento del año.

Actualmente hay dos jinetes compitiendo. Si bien son tres de Sin Límites los que ha venido compitiendo regularmente, una amazona está cursando facultad y no tiene demasiado tiempo para entrenar. CENAFRE ha presentado un jinete en algunos concursos y una amazona una sola vez.

Los jinetes que están compitiendo son Ximena Silva, de 44 años que tiene esclerosis múltiple, y jamás había montado a caballo. Está clasificada en Grado II. Ha ido en dos oportunidades a competir en Buenos Aires con caballo prestado, saliendo primera y segunda. También fue a Ibiuna en Brasil a una clínica Paraecuestre de una semana. Ha

competido varios Campeonatos Nacionales y Federales en Uruguay. Compró una yegua con la cual compite actualmente.

Nicolás de Armas es un joven de 24 años que tiene parálisis cerebral espástica y discapacidad intelectual, pero tiene un gran espíritu deportivo. Nicolás fue a competir al CPDEI 3* de Ottawa en Canadá, con caballo prestado. Por retrasos en el vuelo, pudo probar el caballo a competir media hora antes de entrar a pista. Con un gran esfuerzo logró un tercer lugar. Nicolás está clasificado internacionalmente como Grado II, pero actualmente está compitiendo en Grado I por su discapacidad intelectual. Debe realizar una prueba de memoria especial para que la FEI lo autorice a tener una persona que le lea el continuado. Él monta la yegua de Ximena Silva y ha competido en el Nacional hace dos años con otro caballo.

Pía Maya tiene 21 años y comenzó equinoterapia a los tres. Por problemas familiares dejó diez años de asistir y volvió a los catorce. Ha competido varios Nacionales Y Federales, fue al CPDEI 3* de Ottawa en Canadá. Obtuvo dos segundos lugares en Grado III. Internacionalmente la clasificaron en Grado II. Compró un caballo el cual monta una vez por semana.

En este momento están incursionando en el deporte un jinete de 48 años que padece de esclerosis múltiple y va a ser un gran jinete. También hay un joven de 17 años con parálisis cerebral y discapacidad intelectual clasificado en Grado I.

Una joven de 36 años con secuelas de accidente de tránsito, que fue a Venezuela en 2008 y a Ibiuna, Brasil en 2012. Fue clasificada como Grado II. Una joven de 30 años con espina bífida y discapacidad intelectual, clasificada en Grado I.

Los concursos se desarrollan en pista de 20 x 40 metros. En este momento no hay jueces calificados de Adiestramiento Paraecuestre. Para los campeonatos viene una juez que era Grado 5 FEI de Argentina a juzgar.

Los interesados pueden venir a la Fundación Sin Límites en el Club Hípico Uruguayo. Con gusto los podemos evaluar, clasificar y entrenar.

Acciones relevantes para el Paraecuestre:

Después de las Olimpiadas de Londres 2012, comencé a ver lo lejos que estábamos de lo que es este deporte en Europa. Me impresionó una amazona Grado I que ganó las tres medallas de oro. Traté de localizar a su entrenador hasta que lo logre. A través de un

proyecto que realizó Fundación Sin Límites junto a la Embajada Británica quien fue patrocinador de esta clínica, vino en 2014 el Sr. Clive Milkins de Inglaterra. Se invitaron a todos los centros de equinoterapia del país. Fue tan grande el cambio que vimos en los jinetes que, en 2015, haciendo un gran esfuerzo la Fundación Sin Límites lo volvió a traer. Es de destacar que el Sr. Milkins muy amablemente no cobraba, solo le pagamos hospedaje y comida.

En 2016 hice un proyecto para solicitar a FEI Solidarity que nos apoyara en la venida de este gran entrenador durante tres años. Se obtuvo la aprobación FEI y queda un año para completar aún. Los jinetes convencionales al ver los conocimientos modernos y eficientes que tiene Milkins, después de la semana de clínica Paraecuestre, le pidieron que les diera clase individual. Milkins es actualmente el entrenador Jefe del Equipo de Canadá. Fue él quien invitó a competir en Ottawa a los dos jinetes que fueron de aquí.

Además junto a él realizamos un proyecto para el desarrollo del Para-adiestramiento en Latinoamérica. Ya fue dos veces a Colombia, y vamos a ir a través de FEI Solidarity a comenzar este deporte en Bolivia y Chile.

La preparación de los atletas:

El objetivo de esta disciplina es que en un picadero de 20x40 o 40x60 metros, de acuerdo a la categoría, los jinetes deben demostrar sus habilidades de dominio y conducción sobre el caballo. Realizando diferentes ejercicios y figuras, acorde a una lección pre-establecida dependiendo de su clasificación. Las pruebas oficiales son publicadas por FEI y en ningún caso pueden modificarse.

Después de la clasificación del jinete, se trabaja potenciando al principio las habilidades del mismo. Es muy difícil el comienzo, porque soltarlo completamente puede ser riesgoso. Por lo tanto, se lleva el caballo del cabestro permitiendo que sea el jinete quien lo conduzca. Se comienza a trabajar para convertirlo en un verdadero jinete y no un simple pasajero sobre el caballo.

El atleta tratará de estar bien equilibrado y estable en la montura, intentando tener la posición de jinete (línea pasando desde oreja hombro, cadera y talón) lo mas cercana a la definición de FEI sobre la postura del jinete.

Se van realizando figuras de picadero que están en los continuados que van a realizar. Al principio se hace todo al paso. Se utilizan conos para marcar las figuras como círculos, medias vueltas, etc.

Se trata de que el jinete no sea un simple pasajero, la mentalidad de este debe cambiar un 100%, tiene que convertirse en jinete y ser capaz de conducir el caballo.

Cuando los jinetes no tienen una discapacidad intelectual asociada a la física es más fácil porque se les explica, se les demuestra y se comienzan a realizar los ejercicios. Teniendo discapacidad intelectual y al no ir llevados por cabestro, el entrenador debe caminar delante del jinete mostrándole todos los ejercicios que debe hacer hasta que se aprendan.

Ocurre a veces que solo en una sesión de 30 minutos pueden realizar uno o dos ejercicios del continuado. Se debe tener paciencia porque este tipo de jinete aprende por demostración y repetición.

También se debe estudiar el estilo de aprendizaje de cada uno (visual, auditivo o kinestésico) y de acuerdo con el se le presentan los ejercicios. Al mismo tiempo se debe mantener la motivación del jinete, ya que es un trabajo intenso y se pueden aburrir.

Personalmente utilizo muchísimo el método IDEA que aprendí en el FEI Coaching System 1 que realice hace años:

- I es identificar
- D es demostrar
- E es explicar
- A es aplicar

Los principios de enseñanza básica que consta de progresión, carga, variedad, especificidad, individualidad y adaptación, son básicos para el entrenamiento del jinete.

El paso de equinoterapia a Para-adiestramiento:

No todos los jinetes con discapacidad física pueden competir en Para-adiestramiento. Deben tener voluntad y espíritu deportivo. Con esta base se empieza a trabajar. Al principio solamente dirige el caballo al paso con asistentes laterales y guía del caballo, realizando algunos ejercicios y figuras de la prueba del grado en que se le clasificó. De a poco, se va retirando un asistente lateral, luego el otro y por último el guía. En este momento se debe caminar junto al jinete montado realizando sus ejercicios.

Desafío para estar en próximos Juegos Paralímpicos:

Cada vez se hacen más competitivos los Juegos Paralímpicos. Los caballos son de excelente nivel, generalmente tienen precios muy importantes y su nivel de

Adiestramiento es de Gran Premio. Muchas veces son prestados por jinetes convencionales que de esta manera ayudan a patrocinar a los Paraecuestres.

Como siempre el mayor desafío es el dinero, ya que para asistir los jinetes deben ir con caballos. Se deben buscar patrocinadores, y así poder tener oportunidad de competir en Europa, USA o Canadá, ya que en Latinoamérica no se organizan concursos por ahora.

De los jinetes que yo entreno, el que tendría posibilidad de ir a los Juegos Paralímpicos es Nicolás de Armas. No lo digo yo, lo dijo Clive Milkins. Este joven es de una familia de bajos recursos y soy yo quien le da caballo, pago sus concursos nacionales, compro sus botas, etc. Es un jinete que aunque en este momento está compitiendo en un grado inferior al suyo, el próximo año ya competirá en el grado que fue clasificado.