

16 de junio de 2025

2° DOCUMENTO: RECOMENDACIONES PARA PREPARACION DE BINOMIOS INTERESADOS EN PARTICIPAR EN EL PROCESO SELECTIVO PARA LOS JJBB 2025

OBJETIVO

El objetivo de este programa es preparar técnica y físicamente a los binomios interesados en formar parte del proceso selectivo para representar a Chile en los Juegos Bolivarianos 2025, asegurando un desarrollo progresivo, metódico y con respaldo técnico especializado.

ANTECEDENTES Y FUNDAMENTO DEL PLAN

El Concurso Completo exige que el jinete tenga un alto nivel de resistencia cardiovascular, fuerza funcional, estabilidad de core, movilidad, y capacidad de recuperación rápida, dada la variedad de pruebas (adiestramiento, cross-country y salto).

Considerando lo anterior, y con el propósito de mejora el estado físico se recomienda un plan de entrenamiento físico integral de 6 días por semana con enfoque específico para jinetes de Concurso Completo:

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA JINETE

Objetivos generales:

- Mejorar resistencia cardiovascular y muscular.
- Desarrollar fuerza funcional (especialmente piernas, core y espalda).
- Aumentar la movilidad articular y la estabilidad.
- Prevenir lesiones.
- Optimizar la postura y el equilibrio en la monta.

Distribución Semanal (Ejemplo)

Día	Enfoque	Duración	Observaciones
Lunes	Fuerza + Core	60–75 min	Trabajo de tren inferior y abdominales.
Martes	Cardio + Equilibrio + Estabilidad	45–60 min	Puede ser HIIT o trabajo en suspensión.
Miércoles	Fuerza tren superior + Core	60 min	Postura, dorsales, hombros, core profundo.
Jueves	Entrenamiento funcional + Movilidad	45–60 min	Trabajo dinámico, circuitos + estiramiento.
Viernes	Cardio largo (baja intensidad) + Yoga	60–75 min	Recuperación activa.
Sábado	Entrenamiento específico ecuestre (simulación)	30–60 min	Bosu, elásticos, equilibrio, simulación de salto.
Domingo	Descanso o estiramiento suave	—	Importante para evitar sobrecarga.



Glosario:

Core: es una palabra en inglés cuyo significado es "**centro**" o "**núcleo**". Se refiere a los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna.

Bosu: pelota de estabilidad cortada por la mitad

HIIT: es una forma de ejercicio que alterna entre períodos de ejercicio a alta intensidad y períodos de descanso o ejercicio a baja intensidad.

En el Concurso Completo de Equitación (Eventing), no existe un único biotipo físico ideal, pero los campeones mundiales tienden a compartir ciertos rasgos que les permiten destacar por su resistencia, equilibrio, fuerza funcional y control corporal, más que por una estructura física determinada.

BIOTIPO FÍSICO DE UN CAMPEÓN DE CONCURSO COMPLETO

A continuación, te detallo el biotipo típico observado en jinetes campeones mundiales como **Michael Jung (Alemania)** o **Oliver Townend (Reino Unido)**, ambos figuras dominantes en el Eventing mundial.

Complejión general

- **Ectomorfo a mesomorfo moderado.**
 - Musculatura definida pero no voluminosa.
 - Bajo porcentaje de grasa corporal (10–14% aprox. en hombres; 16–20% en mujeres).
 - Estructura ligera a media, ideal para facilitar la simbiosis con el caballo y evitar carga excesiva.

Estatura y peso (referencial masculino)

- Estatura promedio: **1.70 m – 1.80 m.**
- Peso corporal: **65 – 75 kg**, con buena relación fuerza/peso.

Michael Jung, por ejemplo, mide aprox. 1.75 m y pesa 70 kg: liviano, compacto y ágil.

Condición física

- **Resistencia cardiovascular alta** (clave para el cross-country).
- **Fuerza funcional moderada**, con énfasis en piernas, core y espalda.
- **Excelente equilibrio y coordinación neuromuscular.**
- **Flexibilidad y movilidad**, especialmente en caderas y columna.
- **Estabilidad postural:** control del eje corporal en diferentes velocidades y situaciones.

Capacidades psicológicas

- **Alta concentración** y toma de decisiones rápida (salto y cross-country).
- **Autocontrol emocional** y temple bajo presión.
- **Resiliencia:** tolerancia al error sin pérdida de foco.



- **Disciplina** y gestión del tiempo, dada la alta carga de entrenamiento físico y técnico.

¿Y en mujeres?

Campeonas como **Ros Canter** o **Sandra Auffarth** muestran biotipos similares:

- Estatura promedio: **1.60 m – 1.70 m**
- Peso: **50 – 60 kg**
- Físico ágil, bajo en grasa, alta coordinación, gran estabilidad central.

Conclusión

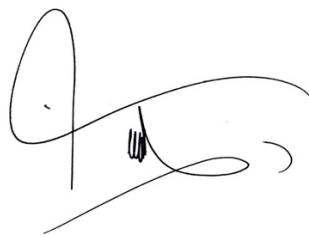
El biotipo óptimo en eventing no busca volumen, sino eficiencia, con una excelente relación fuerza-peso, resistencia aeróbica y estabilidad dinámica. La adaptabilidad mental y física es tan importante como el físico en sí. A diferencia de otros deportes, aquí prima la funcionalidad sobre la estética.

NOTA FINAL:

Lo anteriormente descrito es solo un ejemplo y solo para tener en consideración de la importancia de mantener un estado físico acorde a un deportista de alto rendimiento.

"El éxito no es un accidente. Es trabajo duro, perseverancia, aprendizaje, estudio, sacrificio y amor por lo que haces."

Novak Djokovic (tenis)



FELIPE MARTINEZ C.
Head Coach Nacional CCE