

Preparación psicológica en doma clásica

Examen de la propuesta de planificación integral de doma clásica que relaciona preparación psicológica del deportista, interacción con el caballo y condiciones físicas, técnicas, tácticas y competitivas.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-15

Versión del contenido: 2026-10-15

Módulo: Práctica profesional y contextos específicos

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 24 min · 5242 palabras de cuerpo

Resumen

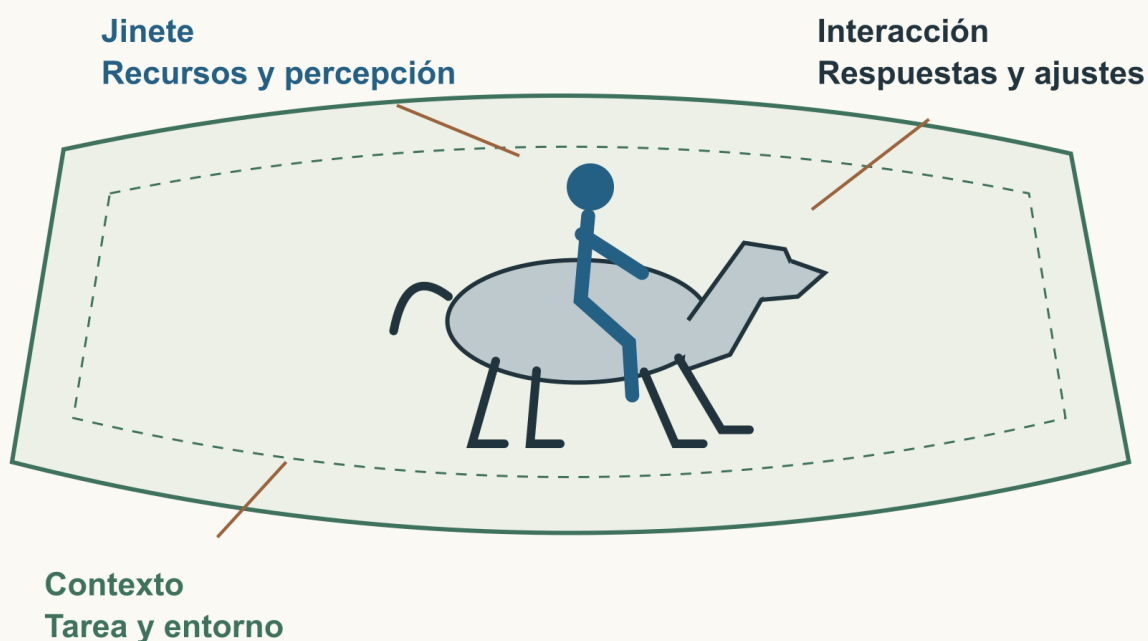
La preparación psicológica en doma clásica se examina desde la propuesta integral de Álex Gordillo Molina, Francisco Corbi Soler y Luis Lucio Pérez, publicada en 2015. Su contexto es la experiencia de un plan español de tecnificación juvenil iniciado en 2010. La lectura explica coordinación, percepción corporal, variabilidad del caballo, anticipación, atención, activación y objetivos, y analiza cómo se relacionan con entrenamiento y competición. Contrasta esa organización con la distinción de David Tod entre características y métodos psicológicos y con la evaluación contextual de Milagros Ezquerro. La sesión tipo y el plan de competición se mantienen como ejemplos y orientaciones. Los resultados del procedimiento no se presentan como eficacia demostrada ni las duraciones como dosis universales. Se distingue al deportista, la interacción con el caballo y las condiciones concretas de actuación.

Palabras clave: Doma clásica; Preparación psicológica; Planificación integral; Anticipación; Coordinación; Binomio jinete-caballo; Evaluación

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/preparacion-psicologica-en-doma-clasica.html>

Tres campos de una misma práctica

El plan relaciona al deportista, al binomio y a la situación



Tres campos del plan; no tres etapas cerradas.

[Inferencia] Esquema propio de control personal, interacción del binomio y adaptación al contexto que distingue el capítulo. Las siluetas no representan postura técnica, instrucciones de monta o procesos psicológicos humanos equivalentes en el caballo.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Álex Gordillo Molina, Francisco Corbi Soler y Luis Lucio Pérez (2015).

Origen y carácter de la propuesta

Gordillo Molina, Corbi Soler y Lucio Pérez presentan una planificación integral de doma clásica basada en su experiencia en un plan de tecnificación deportiva español. El capítulo señala que comenzó en marzo de 2010, impulsado por la Real Federación Hípica Española de acuerdo con el Consejo Superior de Deportes, para detección y promoción de talentos jóvenes. La descripción menciona alevines de 9 a 12 años e infantiles de 12 a 14. Estas edades sitúan el proyecto reseñado en 2015; no se utilizan como categorías vigentes o fronteras universales del desarrollo.^[1]

Los autores definen la disciplina por la ejecución de tablas de ejercicios del binomio jinete-caballo frente a un jurado, de acuerdo con modelos técnicos. Su exposición destaca coordinación y sensibilidad, junto con dificultad técnica y componente artístico. El interés psicológico aparece relacionado con percibir, decidir y ajustar la actuación mientras se interactúa con un animal en movimiento. La preparación no se entiende como una charla separada de esas demandas. El capítulo busca relacionar dimensiones del entrenamiento y orientar una planificación.^[1]

Su forma de exposición importa al valorar el conocimiento que aporta. Presenta conceptos, orientaciones, una sesión tipo y un ejemplo de llegada a competición. No informa una muestra con comparación entre grupos que estime el efecto del programa integral. La experiencia mencionada y las referencias internas permiten conocer de dónde procede la propuesta; no equivalen a una prueba de que cada procedimiento mejore puntuaciones o funcione igual para jinetes de otras edades y niveles. La lectura mantiene esa distinción desde el inicio.^[1]

Tod y Ezquerro ofrecen dos contrastes para analizarla. Tod diferencia características psicológicas y métodos para desarrollarlas, además de situar factores físicos y sociales del rendimiento. Ezquerro relaciona objetivos, circunstancias y evaluación. Juntas, estas perspectivas permiten preguntar qué demanda se identifica, qué habilidad se pretende trabajar y qué información mostraría un cambio. El objeto de esta monografía es explicar la lógica y condiciones de la propuesta de doma, conservando ejemplos y recomendaciones dentro de su contexto.^{[1][2][3]}

El binomio como unidad de interacción

El binomio jinete-caballo designa aquí la interacción de ambos participantes durante la actividad. El capítulo la interpreta como una relación táctica: el jinete recibe información, decide y aplica ayudas técnicas para coordinarse con el caballo. Esas ayudas incluyen cambios del peso corporal, intervención de manos sobre riendas y acción de piernas y pies. Los autores describen variaciones de intensidad, duración y combinación. La explicación permite comprender la demanda decisional; no enseña al lector a ejecutar esas ayudas ni determina una técnica adecuada para un ejemplar concreto.^[1]

La misma figura prevista en el recorrido puede exigir ajustes diferentes según el caballo y la situación. Una decisión no se agota en recordar una secuencia. El capítulo considera que el jinete debe interpretar lo que ocurre y regular su actuación durante la ejecución. Por eso distingue dimensiones técnicas y tácticas: una incluye recursos de movimiento; otra se refiere a utilizarlos en una interacción cambiante. El conocimiento adquirido en entrenamiento aporta referencias, pero el contexto actual sigue siendo parte de la decisión.^[1]

El caballo aparece como colaborador habitual y como condicionante de la actuación. Los autores emplean también la expresión adversario-oponente para explicar la incertidumbre de esa relación, sin describir una competición contra él. La lectura conserva ese sentido conceptual. No atribuye al animal los mismos procesos de autoconfianza, expectativas o regulación motivacional que se estudian en deportistas humanos. El funcionamiento del binomio reúne respuestas de dos seres distintos; interpretar esas respuestas exige información específica, además de atender al estado del jinete.^{[1][2]}

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, una amazona podría recordar correctamente el recorrido y aun así encontrar una respuesta diferente del caballo a la que esperaba. Describir ese episodio exigiría separar el plan recordado, la información percibida y la acción realizada. La dificultad no permitiría concluir por sí sola falta de motivación o incompetencia. El ejemplo aclara por qué la preparación psicológica se relaciona con la interacción y con las tareas, en vez de tratar al resultado como reflejo directo de un único estado mental.^{[1][3]}

Integrar dimensiones sin confundir habilidades y métodos

La planificación integral se entiende como organización interrelacionada de preparación física, técnica, táctica y psicológica. El capítulo distingue control personal, coordinación del binomio y adaptación al contexto. Estos niveles cumplen funciones diferentes: reconocer recursos propios, interactuar con el caballo y leer la situación deportiva. No forman etapas que, una vez superadas, desaparezcan. La propuesta pide atenderlas de manera armónica y conectar entrenamiento con competición. Su finalidad es organizar el trabajo, sin demostrar que la integración de todos los contenidos produzca un efecto específico.^[1]

Tod aporta una distinción útil: confianza, concentración, motivación y regulación de activación son características; objetivos, imaginería, autodiálogo y relajación son métodos. Practicar un método no es idéntico a poseer una característica. Una imagen de ejecución, por ejemplo, puede utilizarse con un propósito de preparación, pero su realización no demuestra automáticamente un aumento de confianza. La distinción ayuda a describir qué se hace y qué se desea observar. También impide que una lista de técnicas sustituya conocer necesidades del deportista.^[2]

El marco general de Tod sitúa rendimiento en relación con factores biomecánicos, fisiológicos, psicológicos, nutricionales y sociales. Explica que métodos mentales no compensan una técnica inadecuada o una preparación física insuficiente. Ese contraste encaja con el carácter multidisciplinar de la propuesta de doma. La aportación psicológica tiene una función dentro de un conjunto: puede atender interpretación, atención o participación en tareas, mientras las exigencias de movimiento y las condiciones del entrenamiento conservan su especificidad.^{[1][2]}

Ezquerro añade que la evaluación depende de objetivos relevantes y de las circunstancias en que ocurre la conducta. El programa necesita una relación explícita entre demanda, tarea y criterio. [Inferencia] En una planificación hipotética, escribir simplemente concentración dejaría sin precisar qué señales se desean atender y en qué momento. Una formulación ligada a una situación permitiría distinguir propósito y método elegido, además de facilitar el seguimiento. Esta organización es una aplicación conceptual al ejemplo, no un instrumento validado de planificación ecuestre.^{[3][2][1]}

Una herramienta necesita propósito

Método, habilidad buscada y situación son contenidos distintos



Practicar un método no demuestra poseer una habilidad.

La relación necesita objetivos, contexto y seguimiento.

[Inferencia] Distinción conceptual de Tod entre métodos y características, contrastada con evaluación de Ezquerro. La caja es una composición propia; no asigna un efecto exclusivo a cada método ni presenta un paquete que haya sido probado en doma.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Álex Gordillo Molina, Francisco Corbi Soler y Luis Lucio Pérez (2015); David Tod (2022); Milagros Ezquerro García-Noblejas (2015).

Coordinación y autopercepción corporal

Los autores dan prioridad a cualidades coordinativas en la preparación física específica de doma. Su explicación se centra en recibir información, decidir con rapidez y producir movimientos precisos. Describen la dosificación de fuerzas y la sincronización de brazos, tronco y piernas durante la interacción. La autopercepción corporal se refiere a reconocer posición y sensaciones del propio cuerpo mientras se recoge información del entorno. Este conocimiento se vincula con ajustar acciones; no se reduce a sentir comodidad o a valorar globalmente la actuación.^[1]

La postura es parte de esa relación. El capítulo examina cómo posición del jinete y ayudas técnicas pueden cambiar tensiones y distribución del movimiento. Sus explicaciones biomecánicas ayudan a entender por qué el trabajo psicológico no sustituye la preparación física o técnica. Aquí se conserva su función en la planificación, sin convertirlas en diagnóstico postural ni en pautas para tratar molestias. Reconocer una sensación, interpretar su significado y decidir una corrección son operaciones distintas que requieren conocimientos pertinentes.^{[1][2]}

La reequilibración se define en el capítulo mediante micromovimientos con los que el jinete mantiene postura sobre el caballo. El hecho de actuar sobre un ser vivo en movimiento añade variación respecto a una superficie estable. Los autores relacionan ese ajuste con información visual, vestibular y corporal y consideran también fatiga, tono muscular y parámetros fisiológicos. Son componentes de su explicación, apoyada en bibliografía de distintos ámbitos. No ofrecen una prueba comparativa de un ejercicio psicológico específico para mejorar reequilibración en los jóvenes del plan.^[1]

Al describir aportaciones psicológicas a la preparación física, los autores proponen relacionar motivación y concentración con rutinas y objetivos específicos de los ejercicios. Añaden atención a sensaciones de activación muscular, respiración y movimiento, y distinguen control segmentario de manos, brazos y piernas. Su función dentro del plan es conectar lo que el jinete percibe con cómo organiza la práctica física. Son orientaciones de la propuesta integral de 2015; no una dosis de calentamiento, una prescripción de ejercicio ni una prueba de que atender esas sensaciones reduzca lesiones o mejore puntuaciones.^[1]

[Inferencia] Un seguimiento hipotético podría distinguir qué sensación informa el jinete, qué ajuste observa el entrenador y en qué condición se ejecuta la tarea. Esa separación permitiría conversar sobre discrepancias entre percepción y acción. Una impresión de rigidez no bastaría para identificar su causa o asignar una corrección. El ejemplo muestra la utilidad de describir información corporal y conducta en contexto, sin establecer un protocolo de evaluación física ni reproducir el entrenamiento técnico que debe realizarse con competencias propias de la disciplina.^{[1][3]}

Ritmo, respiración y adaptación del movimiento

El capítulo presenta el ritmo como sucesión temporal de movimientos o acontecimientos. En doma distingue referencias externas e internas: aires del caballo, secuencias de figuras, respiración y sensaciones del contacto. El control rítmico se explica como relación con esa organización temporal, además de su papel en aprendizaje y ejecución técnica. El ritmo no es solamente rapidez. Dos acciones pueden ocurrir a velocidades parecidas y requerir una coordinación temporal diferente para la situación del binomio.^[1]

La respiración aparece relacionada con factores emocionales, gestualidad y postura. Los autores reseñan posibles modificaciones del patrón respiratorio ante estrés y sus conexiones con variables fisiológicas. También consideran que una variación rítmica puede exigir reajustar movimientos durante la monta. Estas relaciones forman parte de su explicación integral. No se presentan como una cadena causal medida en el programa juvenil ni como prueba de que aplicar un ejercicio respiratorio modifique automáticamente el comportamiento del caballo o la valoración de los jueces.^[1]

Tod diferencia métodos físicos, cognitivos y multimodales de relajación y recuerda que sus efectos no separan de forma simple cuerpo y mente. También distingue recursos según situación y tiempo disponible: un procedimiento pensado para relajación profunda no cumple la misma función que uno breve durante una ejecución. Este contraste evita reducir preparación a bajar activación en cualquier momento. El propósito necesita relacionarse con las exigencias de la tarea, conservando que el capítulo general no aporta una comparación específica en doma.^{[2][1]}

[Inferencia] Si una jinete hipotética describiera un cambio en su respiración durante una transición, la información podría examinarse junto con la tarea, sus sensaciones y lo observado. Sería distinto estudiar esa relación que prescribir una frecuencia respiratoria fija para todos. El ejemplo sirve para delimitar qué pregunta se plantea: conocer variaciones durante la ejecución y su posible relación con coordinación. No indica una dosis, no asegura regulación emocional y no sustituye una evaluación cuando el problema incluye aspectos físicos.^{[1][2][3]}

Variabilidad y condiciones del caballo

La variabilidad contextual reúne cambios del caballo, entorno, objetivos técnicos y acciones del jinete que el capítulo considera presentes en ejercicios y sesiones. Los autores describen una dificultad particular: percibir con manos, asiento y piernas mientras se acompaña un movimiento. La información puede cambiar durante la misma acción, por lo que regular intensidad y duración de ayudas forma parte de la tarea decisional. Esta explicación cuestiona una preparación basada únicamente en preseleccionar la respuesta antes de comenzar.^[1]

El caballo como condicionante incluye energía disponible, estado emocional y respuesta a estímulos. El capítulo enumera horarios, temperatura, viento, ruido, movimientos del entorno y circunstancias inesperadas. La lista no es un catálogo exhaustivo o una frecuencia observada de incidentes. Muestra por qué los autores consideran específico el modelo de cada caballo, jinete y situación. Una respuesta conocida en entrenamiento puede no coincidir con lo que se encuentra en otro contexto; esa diferencia aporta información para interpretar la tarea.^[1]

La experiencia acumulada tiene valor en la propuesta, pero no elimina la incertidumbre. Conocer respuestas habituales permite construir referencias y compararlas con el momento actual. La preparación psicológica se relaciona con percibir y actualizar esa información, junto con evitar que una primera interpretación cierre todas las posibilidades. Ezquerro distingue indicadores y conclusiones: una conducta informada u observada requiere circunstancias para conocer qué significa. Ese criterio resulta pertinente al analizar una actuación variable del binomio.^{[1][3]}

[Inferencia] En una situación hipotética, una respuesta menos precisa del caballo podría coincidir con un entorno nuevo, un cambio de tarea o diferencias en la actuación del jinete. El análisis tendría que identificar qué ocurrió antes de explicarlo como un fallo técnico único. Comparar contextos permitiría plantear preguntas concretas, sin decidir desde una impresión cuál es el estado del animal. El ejemplo subraya la diferencia entre variación observada y causa atribuida y evita convertir experiencia previa en predicción infalible.^{[1][3]}

Tres sentidos de anticipación

La anticipación se refiere a utilizar información para preparar lo que puede ocurrir en la interacción. El capítulo distingue anticipación efectora y receptora, y destaca también percepción del comportamiento del caballo. La primera se relaciona con predecir el gesto y sus variantes; la segunda, con prever cuándo sucede un acontecimiento. Esta diferencia permite explicar decisiones de contenido y de tiempo. Preparar una acción no es lo mismo que estimar el momento adecuado para enlazarla con otra.^[1]

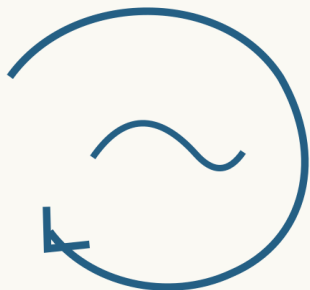
En el ejemplo de un cambio de dirección, los autores vinculan anticipación efectora con estimar cuánto debe durar una ayuda para conseguir la trayectoria prevista. En ejercicios encadenados, la anticipación receptora aparece ligada al tiempo de respuesta a la acción anterior para preparar la siguiente. Son ejemplos explicativos de una demanda técnico-táctica. La monografía no fija duraciones de ayudas ni enseña a ejecutarlas. Conserva qué clase de información y decisión busca distinguir el capítulo.^[1]

La anticipación perceptiva añade interpretar cómo llega el caballo a una demanda. El texto contrapone predisposición para realizarla y señales de prevención en un ejercicio de exigencia física. El punto conceptual es que una situación aparentemente igual puede necesitar una lectura distinta. La decisión utiliza experiencia y percepción actual, no solamente una secuencia memorizada. El capítulo presenta esta capacidad como valiosa, pero no informa una medida de exactitud o un ensayo que compare un entrenamiento específico de anticipación.^[1]

[Inferencia] Un ejercicio hipotético de análisis podría preguntar qué esperaba el jinete, qué señal utilizó y cuándo reconoció un cambio. Las respuestas ayudarían a diferenciar un problema de información de otro de momento de actuación. No sería necesario inferir una capacidad estable a partir de un único error. La evaluación tendría que relacionarse con tareas y condiciones repetidas. Ese ejemplo desarrolla la función de las distinciones del capítulo y permite analizar decisiones sin convertir anticipar en conocer con certeza la respuesta futura del caballo.^{[1][3]}

Anticipar puede referirse a cosas diferentes

Acción, momento y lectura de señales



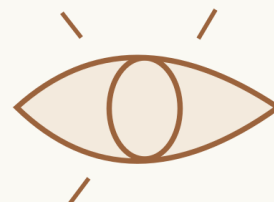
Efectora

Gesto y variantes
Qué acción preparar



Receptora

Momento esperado
Cuándo enlazar



Perceptiva

Señales del caballo
Qué se interpreta

Preparar una decisión no equivale a conocer el futuro.

[Inferencia] Esquema propio de las distinciones de anticipación del capítulo. Los símbolos no son pruebas, escalas o tiempos de ayudas técnicas; organizan tipos de información sin afirmar predicción infalible o eficacia de un entrenamiento.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Álex Gordillo Molina, Francisco Corbi Soler y Luis Lucio Pérez (2015).

Atención según lo que se necesita hacer

Los autores utilizan el marco de Nideffer reseñado en 1991 para explicar focos externos o internos, amplios o estrechos. Lo aplican a diferentes momentos: valorar instalaciones y condiciones, atender señales concretas de la pista, analizar una prueba y preparar una acción. Estos focos no se presentan aquí como cuatro tipos permanentes de jinete. Su utilidad en la propuesta es distinguir qué información resulta pertinente para una actividad y cómo cambia la demanda cuando se pasa de examinar a ejecutar.^[1]

El análisis del entorno puede requerir una atención amplia a condiciones de pista o ambiente. Una acción puede necesitar señales específicas del caballo o del recorrido. El repaso de lo sucedido y la planificación se describen como procesos internos amplios; preparar una ejecución mediante imágenes y sensaciones aparece como una atención interna más estrecha. La diferencia aclara funciones, sin establecer que toda persona deba mantenerse en un foco durante todo el entrenamiento o la competición.^[1]

Tod define imaginaria como experiencia mental multisensorial sin percepción actual y describe autodiálogo dirigido a un propósito. Al hablar de este último, reseña atención a claves pertinentes y consideración del nivel de habilidad. Estas ideas aportan un contraste al énfasis del capítulo de doma en autopercepción durante aprendizaje técnico. No es necesario decidir que atención interna o externa sea superior en toda circunstancia. El propósito de aprender, revisar o actuar y el tipo de tarea siguen siendo referencias para interpretar cada propuesta.^{[2][1]}

[Inferencia] En una planificación hipotética, preguntar cómo se sintió una corrección técnica después de la tarea tendría una función distinta de decidir qué señal atender durante una figura. Confundir ambos momentos podría convertir la ejecución en una revisión constante de detalles. El ejemplo no prescribe un foco óptimo para una persona. Ayuda a precisar cuándo se necesita información corporal, del recorrido o de una interacción. Esa precisión es una condición para seleccionar y evaluar un método de concentración en lugar de aplicar una consigna genérica.^{[1][2][3]}

Activación, estrés y confianza ante la tarea

El capítulo distingue activación, estrés y ansiedad. La activación incluye componentes fisiológicos y psicológicos; un nivel elevado no significa por sí mismo estrés. Los autores ilustran la diferencia con un jinete experto que se siente capaz de controlar un galope intenso. El estrés se relaciona en su exposición con valorar demandas y recursos; la ansiedad, con una situación experimentada como incierta o amenazante. Se conserva ese uso conceptual sin convertir sensaciones descritas en diagnóstico de jinetes o caballos.^[1]

Las orientaciones presentan componentes cognitivos y somáticos de la respuesta y proponen trabajar recursos técnicos y tácticos junto con regulación emocional. Esto permite comprender una decisión integral: aumentar recursos para una tarea y examinar cómo se interpreta son problemas conectados, pero distintos. El capítulo no reduce toda dificultad a una reacción interna. La experiencia de incertidumbre puede relacionarse con lo que se exige y con el dominio de acciones; la preparación técnica sigue formando parte del contexto.^[1]

Los autores nombran la teoría de la U invertida y la zona de funcionamiento óptimo para orientar ajuste de activación. Estas referencias se mantienen como modelos que utilizan en 2015, sin asumir una curva universal o un punto óptimo calculable a partir del nivel de nervios. También citan respiración, relajación, activación muscular y biofeedback. Tod ofrece el contraste de escoger métodos según finalidad y situación, lo que evita transformar la enumeración de recursos en una recomendación de aplicar siempre el mismo procedimiento.^{[1][2]}

La confianza se relaciona en la propuesta con recursos, progresiones, indicadores de mejora y estilo de enseñanza. [Inferencia] Un análisis hipotético podría diferenciar

sentirse preparado, disponer de una habilidad y ejecutarla en un contexto nuevo. Esas dimensiones necesitarían información diferente. Una emoción favorable no confirmaría por sí sola capacidad técnica, del mismo modo que una preocupación no demostraría incapacidad. El ejemplo mantiene la evaluación ligada a tarea y circunstancias, sin tratar el modelo de activación como predicción exacta de rendimiento.^{[1][3]}

Motivación, progreso y objetivos de tarea

El capítulo relaciona volumen de práctica y repeticiones con el interés por mantener implicación. Propone variedad, progresiones, pausas y objetivos para orientar entrenamiento. Su lenguaje incluye motivación del jinete y del caballo, pero la lectura diferencia esas atribuciones de la teoría psicológica sobre deportistas humanos. No se supone que preguntar al jinete por sus motivos permita medir procesos equivalentes en el animal. La propuesta sirve para analizar organización de tareas e interacción, manteniendo esa diferencia entre participantes.^[1]

La competición incluye puntuaciones de jueces, mientras el entrenamiento puede aportar indicadores de mejora técnica y táctica. Los autores mencionan trayectoria, tamaño de un círculo, posición de parada o calidad de un aire como referencias. El objetivo de tarea designa aquí el aspecto de actuación que se pretende realizar y examinar. No sustituye el resultado competitivo, pero permite describir trabajo con mayor precisión que un propósito global de obtener más puntos. La interacción con el caballo sigue condicionando su realización.^[1]

Tod presenta objetivos como identificar una meta, planificar acciones, trabajar y revisar progreso. También distingue métodos y atributos y señala la necesidad de práctica física adecuada. Este contraste permite leer los indicadores de doma como parte de una organización, sin atribuir efectos a escribir metas por sí solo. La confianza que los autores buscan relacionar con progreso necesita referencias concretas. Saber qué se mejoró, en qué situación y cómo se observó aporta información distinta de una impresión general de que la sesión fue buena.^{[1][2]}

[Inferencia] Una jinete hipotética podría considerar útil una tarea y a la vez sentirse insegura al realizarla con un caballo en condiciones nuevas. El seguimiento podría recoger ambos contenidos sin resumirlos en alta o baja motivación. Un objetivo ayudaría a precisar qué se intenta y qué ocurre, pero su cumplimiento no demostraría un cambio estable de confianza. El ejemplo muestra cómo integrar participación, recursos y evaluación de tarea, conservando al resultado del jurado como un dato de otro nivel y sin crear puntuaciones o metas numéricas para personas reales.^{[1][3]}

Enseñanza, autopercepción y aprendizaje técnico

Las aportaciones al entrenamiento técnico buscan que el jinete reconozca efectos de sus acciones y participe en ajustar el modelo técnico. Los autores relacionan ese aprendizaje con práctica, ensayo, corrección y atención a sensaciones. No lo presentan como escuchar más mensajes del entrenador. Su planteamiento considera importante favorecer autopercepción y autonomía, en contraste con una dirección que reduzca al jinete a ejecutar instrucciones sin examinar lo que percibe. La coordinación de saber técnico y experiencia corporal es el centro de esa propuesta.^[1]

Simplificar inicialmente contexto, variabilidad e incertidumbre aparece como una orientación para atender control interno. Después proponen ampliar situaciones y trasladar lo aprendido a contextos más complejos. La secuencia tiene una función pedagógica dentro del capítulo. No es un calendario de etapas con duración fija ni un criterio de habilitación para ejecutar actividades ecuestres. Su interés conceptual es relacionar nivel de demanda y objeto de aprendizaje: lo que se necesita observar en una tarea inicial puede cambiar cuando la interacción se vuelve más abierta.^[1]

Tod distingue introducir un método, adquirir capacidad de usarlo e integrarlo en deporte y vida cotidiana. Esa distinción aporta un contraste para las orientaciones de doma: comprender una explicación, practicarla y utilizarla en una situación diferente requieren información propia. El entrenador y el profesional necesitan conocer propósito y circunstancias para escoger cómo colaborar. Ezquerro insiste en que evaluar y ajustar intervención son procesos interdependientes. Una explicación que parece clara puede necesitar modificaciones cuando se examina su utilización.^{[2][3][1]}

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, pedir al jinete que describa qué percibió después de un ensayo permitiría conocer cómo entiende una corrección. Esa descripción podría contrastarse con la observación de la tarea. La discrepancia no demostraría falta de interés: podría abrir preguntas sobre lenguaje, señales relevantes o dificultad del contexto. El ejemplo desarrolla una participación activa en aprendizaje y seguimiento, sin establecer que un estilo de enseñanza sea eficaz para todos ni reproducir instrucciones técnicas del capítulo.^{[1][2][3]}

La sesión tipo y la preparación táctica

La tabla 17-1 ofrece un ejemplo de sesión tipo, que combina fases, objetivos, actividad del caballo y del jinete, terreno y duración. Su valor editorial es mostrar qué información reúne una planificación. El capítulo diferencia preparación general de cada participante, interacción específica, contenidos centrales y vuelta a la calma. Los tiempos del ejemplo y los rangos que menciona en otros pasajes describen situaciones de entrenamiento en el texto de 2015; no son dosis psicológicas o físicas indicadas para un lector o para cualquier binomio.^[1]

El entrenamiento táctico sitúa atención en la interacción y en demandas del recorrido. Los autores proponen que el jinete pueda percibir, evaluar, decidir y equivocarse, utilizando recursos técnicos en la situación. Esta orientación cambia el objetivo de la tarea: además de una corrección aislada, se examina cómo se responde a información y cómo se enlazan acciones. La automatización técnica aparece como condición dentro de su explicación, sin aportar un umbral medido que determine cuándo toda persona puede pasar a decisiones tácticas.^[1]

El diseño se describe como propuesto por el entrenador y consensuado con jinete y equipo. Incluye preparar caballo y material, organizar calentamientos, desarrollar objetivos, volver a la calma y analizar lo sucedido. Esta última parte conecta sesión y decisiones futuras. Los autores mencionan simulaciones competitivas y sistemas de registro como cámaras o pulsómetros. Son orientaciones para conocer respuestas, no resultados de una comparación que valide toda simulación o determine qué variable produjo una mejora.^{[1][3]}

El capítulo también propone recrear presión y dificultades. Su lectura conserva la intención de practicar afrontamiento, sin convertir indicaciones sobre provocar fatiga o presión en instrucciones para jinetes jóvenes. Las condiciones y competencias necesarias no quedan resueltas por nombrar un método. [Inferencia] Una pregunta de planificación podría ser qué demanda se intenta representar y qué información se recogerá. Esa pregunta permitiría distinguir el propósito de la actividad del supuesto de que mayor dificultad produce automáticamente mejor preparación competitiva.^{[1][2][3]}

Llegar a una competición cambia la situación

El ejemplo de llegada a competición considera viaje, cansancio, estrés y novedad del entorno. Los autores describen respuestas posibles del caballo: una activación elevada por novedades o menor actividad asociada a fatiga y otras condiciones. Las utilizan para analizar interpretaciones del jinete, no para establecer una clasificación diagnóstica de todos los ejemplares. El relato ayuda a entender por qué una preparación similar a la habitual puede encontrarse con una interacción diferente después de desplazarse.^[1]

El capítulo critica dos respuestas que presenta como inadecuadas: prolongar o intensificar trabajo para consumir una energía interpretada como sobrante, y atribuir el cambio a un desajuste técnico que exige más repetición. El problema conceptual es decidir una intervención antes de conocer qué significa el comportamiento. El nuevo entorno puede modificar atención y comunicación del binomio. Repetir acciones difíciles cuando no se percibe con claridad la situación puede aumentar frustración en el relato, en vez de esclarecer la demanda.^[1]

Esta explicación permite separar respuesta observada, interpretación y acción. Menor precisión en una ayuda es un dato; concluir que se ha perdido una habilidad es una interpretación; aumentar carga es una decisión con consecuencias distintas. Ezquerro considera circunstancias en evaluación y recuerda que datos son indicadores. El contraste invita a conocer el episodio dentro de contexto antes de convertirlo en un problema psicológico del jinete. El capítulo no permite diagnosticar salud o estado del caballo a partir de una conducta aislada.^{[1][3]}

[Inferencia] Si una actuación hipotética variara entre entrenamiento en casa y entorno competitivo, comparar tarea, viaje, condiciones y respuestas podría ordenar la información disponible. La variación no mostraría por sí sola deterioro estable de confianza o técnica. El ejemplo plantea un análisis del contexto, sin recomendar una carga, un tratamiento o una intervención sobre el animal. Preserva la razón que los autores dan para incluir desplazamiento y adaptación dentro del plan, en vez de empezar la preparación solo cuando se entra en pista.^{[1][3]}

Plan de competición y cambios de atención

El plan de competición incluye para los autores viaje, descanso, alimentación y actividades previstas, además de tareas psicológicas. Distinguen jornada anterior y día de prueba. El repaso del plan y de situaciones que el jinete puede encontrarse aparece como una orientación para preparar expectativas. Imaginería, recuerdo del recorrido y selección conjunta con el entrenador tienen funciones dentro de ese esquema. No se adopta como hecho su exigencia de que la presión nunca reduzca eficacia: es un objetivo de su propuesta, no un resultado demostrado.^[1]

En el calentamiento genérico, sin el caballo, el capítulo sitúa sensaciones del jinete, recuerdo de la prueba y organización de tareas. En el específico, con el caballo, el foco pasa hacia leer la interacción y coordinar al binomio. La distinción explica momentos y referencias de atención. El primero no desaparece cuando comienza el segundo, pero la situación añade información nueva. La preparación psicológica se analiza como parte de esa transición, en vez de suponer una única consigna útil desde el inicio hasta el final.^[1]

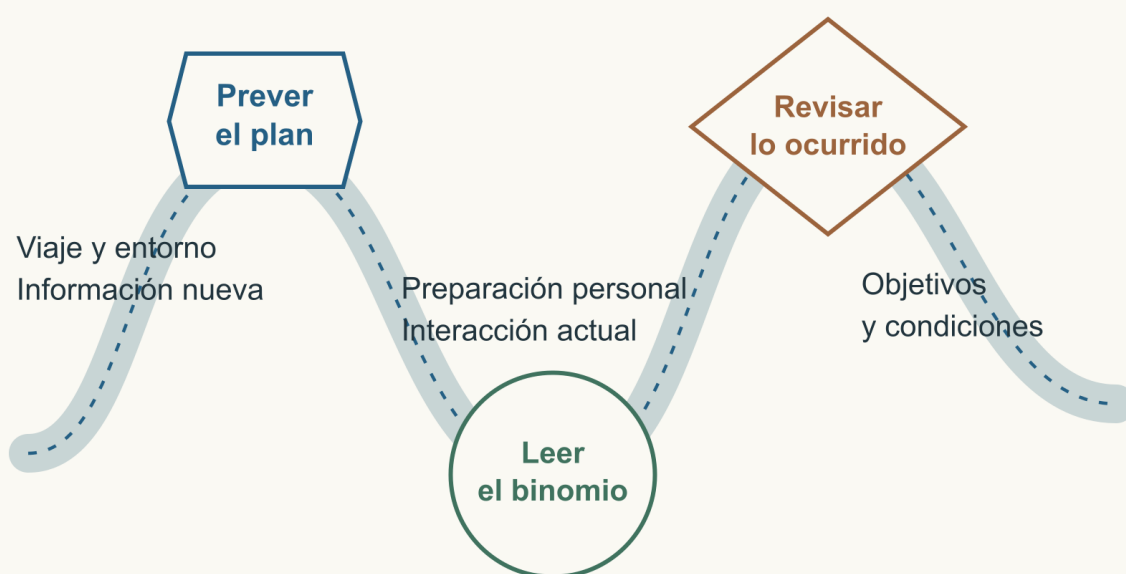
Los autores señalan incertidumbre sobre cómo se encontrará al caballo y proponen una progresión basada en recursos conocidos. También consideran pista de práctica compartida con otros binomios: adaptar atención al entorno forma parte de la preparación. Estas orientaciones no se convierten aquí en un guion de monta ni en instrucciones de controlar al animal. Se conserva la lógica del plan: anticipar tareas, reconocer el contexto y ajustar decisiones sin improvisar contenidos cuya utilización no se ha examinado en entrenamiento.^{[1][2]}

[Inferencia] Un plan hipotético podría distinguir qué se conoce de antemano y qué tendrá que valorarse al llegar. El recorrido recordado pertenece al primer grupo; la

respuesta actual del caballo y las condiciones compartidas pertenecen al segundo. Organizar esa diferencia permitiría preparar decisiones sin fingir certeza sobre todos los acontecimientos. Tod recuerda que aprender un método e integrarlo requiere práctica y revisión. El ejemplo utiliza esa distinción para leer planificación y adaptación, sin fijar horarios o procedimientos que el capítulo haya demostrado eficaces para cada binomio.^{[1][2]}

Un contexto nuevo pide información actual

Antes, durante y después dentro de una planificación situada



El plan organiza momentos; la información puede cambiar.

[Inferencia] Organización propia para comparar anticipación del plan, lectura actual de la interacción y revisión posterior. La distancia entre nodos no mide tiempo ni reproduce una sesión tipo. El dibujo no asegura que seguir la secuencia evite errores o estrés.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Álex Gordillo Molina, Francisco Corbi Soler y Luis Lucio Pérez (2015); David Tod (2022).

Evaluación después de competir

La poscompetición se relaciona en el capítulo con recuperación y valoración de objetivos. Los autores distinguen una primera apreciación global y una revisión más profunda que puede esperar a un momento apropiado. También consideran competir al día siguiente. El calendario cambia las necesidades, pero no establece una demora universal para conversar. La propuesta destaca aprender de aciertos y errores y mirar más allá de puntuaciones, porque durante una prueba ocurren acciones e interacciones que un resultado global no describe por completo.^[1]

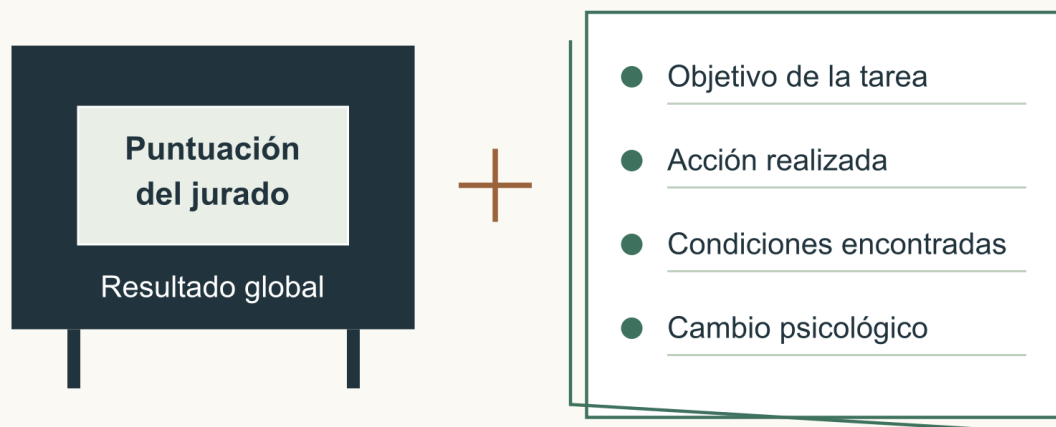
Ezquerro denomina doble evaluación al examen del cambio psicológico y de su efecto sobre rendimiento. Una mejora en concentración no equivale automáticamente a una puntuación superior. También recuerda que deportistas continúan entrenando y que cambios deportivos pueden proceder de otras condiciones. Para atribuir una mejora se necesita información relevante y control de variables. En doma, esta distinción ayuda a separar lo que se trabajó, lo que el jinete informa, lo observado en la tarea y el resultado competitivo, sin convertirlos en una sola medida.^{[3][1]}

Tod incluye revisión de progreso y decisión de mantener, cambiar o modificar métodos. Su marco diferencia situación actual, situación deseada, acciones y forma de llevarlas a cabo. El seguimiento conecta esos contenidos con experiencias posteriores. Una técnica aprendida puede utilizarse de forma incompleta o no aplicarse; Ezquerro plantea examinar esas posibilidades. La revisión del plan de doma puede así preguntar por utilización y condiciones, además de satisfacción o puntuación, conservando que las fuentes no aportan un instrumento universal para hacerlo.^{[2][3]}

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, un jinete podría considerar que recordó mejor el recorrido y aun recibir una valoración menor por otros aspectos. Examinar ambos datos permitiría reconocer cambios sin atribuir todo el resultado al método mental. Del mismo modo, una puntuación mejor no demostraría por sí sola que la confianza aumentó de forma estable. El ejemplo señala por qué criterios concretos, contexto y continuidad importan en evaluación, y por qué revisar después de competir es una decisión de aprendizaje antes que una celebración o una acusación.^{[1][3][2]}

Mirar más allá de la puntuación

Resultado competitivo y datos del proceso



Los registros se complementan; no identifican solos una causa.

Cambio psicológico y efecto sobre actuación requieren evaluación.

[Inferencia] Contraste propio entre puntuación y datos de proceso, basado en poscompetición de doma y doble evaluación de Ezquerro. No inventa resultados, escala, protocolo ni relación causal. Los campos son categorías explicativas del dibujo.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Álex Gordillo Molina, Francisco Corbi Soler y Luis Lucio Pérez (2015); Milagros Ezquerro García-Noblejas (2015).

Alcance de la evidencia y preguntas de evaluación

La propuesta integral reúne experiencia profesional y referencias sobre movimiento, atención, estrés y entrenamiento psicológico. La bibliografía incluye obras ecuestres y trabajos de otros ámbitos, como equilibrio en personas mayores o respiración. Esas referencias son las que el capítulo reseña; no se presentan como investigaciones originales consultadas para esta monografía. El origen del plan juvenil tampoco permite inferir una prueba causal de sus contenidos. El texto informa cómo los autores organizan su propuesta y qué fundamentos utilizan, sin cuantificar el efecto de todo el procedimiento.^[1]

El marco de Tod explica por qué describir necesidades, escoger métodos y revisar aplicación son funciones relevantes del trabajo profesional. Sus ejemplos y reseñas de otros deportes conservan esos contextos y no demuestran transferencia a doma. Ezquerro aporta criterios para contrastar afirmaciones con circunstancias y resultados. Este conjunto permite una lectura más precisa: coordinar dimensiones es un propósito del plan; utilizar una técnica es una actividad; cambiar una habilidad,

mejorar una actuación y obtener un resultado son cuestiones que necesitan información diferenciada. ^{[1][2][3]}

[Inferencia] Para examinar una aplicación futura, podrían plantearse preguntas sobre necesidades del jinete, utilización del método, condiciones del binomio y cambios en tareas concretas. También sería pertinente distinguir maduración, aprendizaje técnico, variación del caballo y otras intervenciones. Estas son preguntas editoriales de evaluación, no respuestas de un ensayo ni una agenda de investigación textual añadida al capítulo. Su función es mostrar qué información faltaría para pasar de una descripción de planificación a una afirmación sobre efectos. ^{[1][3]}

El valor de la lectura está en hacer visible una preparación situada. La propuesta integra percepción corporal, coordinación, atención, decisiones y seguimiento con trabajo físico y técnico. Mantiene al caballo y al entorno como condiciones de la interacción y al jinete como participante de la planificación. La sesión tipo y los momentos competitivos ofrecen ejemplos para analizar esa organización, sin sustituir evaluación y competencias de cada área. Su eficacia integral permanece sin demostración en los pasajes consultados; ese límite debe acompañar cualquier uso editorial de sus orientaciones. ^{[1][2][3]}

Referencias bibliográficas

1. Gordillo Molina, Á., Corbi Soler, F., & Lucio Pérez, L. (2015). Entrenamiento psicológico en doma clásica: una propuesta de planificación integral. En A. García-Naveira Vaamonde & L. Locatelli Dalimier (Coords.), *Avances en psicología del deporte* (cap. 17). Paidotribo.

Capítulo 17. Entrenamiento psicológico en doma clásica: una propuesta de planificación integral

2. Tod, D. (2022). *Sport psychology: The basics* (2.ª ed., cap.8, pp.139-167). Routledge.

8. Psychological skills training

3. Ezquerro García-Noblejas, M. (2015). Evaluación conductual e intervención psicológica en el deporte. En A. García-Naveira Vaamonde & L. Locatelli Dalimier (Coords.), *Avances en psicología del deporte* (cap. 1). Paidotribo.

Capítulo 1. Evaluación conductual e intervención psicológica en el deporte

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html