

### Alice Naber-Lozeman

Alice Naber-Lozeman on 33-vuotias kenttäratsastaja, jolla on melkoisesti kokemusta isoista kilpailuista ja hevosten kouluttamisesta. Hän on mm. voittanut maansa mestaruuden kolme kertaa, osallistunut EM-kilpailuihin viidesti, joista paras tulos on 7. sija junioreissa. Haagin 1994 MM-kilpailuissa hän edusti maataan ollen sijalla 34. Hänellä on lukuisia sijoituksia kansainvälisistä kilpailuista aina neljän tähden tasolle asti.

Alice Naber-Lozeman oli huumorintajuinen mutta samalla myös vaativa valmentaja. Hän onnistui parantamaan ratsastajien suorituksia kuin huomautta korjaten pikkuasioita, joilla oli suuri vaikutus kokonaisuuteen.

## Huipputason kenttävalmennusta Pohjois-Suomessa

# Alice Naber-Lozeman pisti ratsukot töihin

Pohjoissuomalaiset kenttäratsastajat polkaisivat kauden vauhdilla käyntiin, kun he saivat helmikuun alussa Alice Naber-Lozemanin valmentamaan viikonlopuksi. Kurssi järjestettiin Ruukin maaseutuoppilaitoksen maneesissa noin 50 km Oulun eteläpuolella.





Wickströmin perheestä tuli kolme ratsastajaa. Siirillä oli allaan uusi ratsumies Pedro, Lilli on perinyt Al Roundy –ponin isosiskoltaan ja isä Henrik tähtää helppeihin luokkiin Ryant-hevosella.

**Y**hteys Aliceen saatiin henkilökohtaisten kontaktien kautta alkuvuodesta. Kurssi saatiin toteutettua todella nopeasti, kun Alicen kalenterista löytyi tyhjä viikonloppu helmikuun alussa. Kutsut singottiin pikavauhtia matkaan Pohjois- ja Itä-Suomen ratsukoille, ja hyvin moni halusi mukaan.

Suurin osa mukana olleista ratsastajista kuuluu alueiden aluevalmennusrenkaiseen, mutta mukana oli myös maajoukkueratsastajia.

## Tehokkaita harjoituksia

Molempina kurssipäivinä tehtiin esteharjoituksia 3-4 ratsukon ryhmissä. Lauantain tunnilla pääpaino oli jumppasarjassa, sunnuntaina tehtiin enemmän rataharjoituksia.

Alice aloitti tunnit laittamalla ratsastajat verryttelemään hevosensa tehokkaasti. Hevosia taivuteltiin ja väistäteltiin ja maapuomien avulla pidennettiin ja lyhennettiin laukka-askelta.

Alice halusi hevosten reagoivan pohjeapuihin nopeasti ja hakeutuvan pehmeälle tuntumalle.

- Hevosen täytyy toimia kokonaisuutena, yhdessä osassa. Selän tulee olla rento ja toimia yhteydenä taka- ja etujalkojen välillä.

- Perusasiat eivät voi koskaan olla liian hyvässä mallissa, hän painotti.

- Kenttähevosen täytyy odottaa ratsastajaa, se ei saa rynnätä esteelle. Hevosen täytyy luottaa ratsastajaansa ja kuunnella häntä. Sen täytyy pystyä lyhentämään laukkaa nopeasti ja pehmeästi ja ottamaan painoa takajaloilleen, jotta hyppy onnistuisivat myös maastoradalla.



Lilli Wickströmin Al Roundy kumimasteli aluksi kumimattoa, mutta rohkaisti kuitenkin mielensä ja hyppäsi sen yli.

- Esimerkiksi coffin-tyyppiselle esteelle on tultava lyhyestä mutta energisestä laukasta.

- Laukan lyhentämistä on harjoitettava usein ja paljon, jotta se onnistuu heti tarvittaessa.

Alice korjasi ratsastajien asentoa ja apujen käyttöä ahkerasti. Hän vaati tarkkaa työtä ja kevyen joustavan ohjastuntuman säilyttämistä. Jos ratsastaja antoi hevosensa rynnätä esteelle, hän sai ohjeekseen odottaa, pitää hartiat takana ja malttaa mielensä. Kuumimmatkin hevoset rauhoittuivat ja alkoivat lähestyä esteelle hyvässä rytmisessä. Lauantain in-and-out –sarja sai hevoset hyppäämään pyöreästi ja hyvin selkäänsä käyttäen.

## Tyytyväiset ratsastajat

Kuopiolainen Kristiina Purdy oli mukana kurssilla Puga-hevosellaan.

- Innostuin valtavasti kun kuulin

tästä kurssista. Olisin tullut pelkäämään katselemaankin, mutta vielä hienompaa oli päästä mukaan ratsastamaan.

- Alicella on hyvin selkeä tyyli opettaa. Hevosen tulee olla rauhallinen ja rento.

- Harjoitukset olivat tosi hyviä ja hyödyllisiä nuorelle hevoselleni. Ihan mielellään tässä olisi vielä kolmannenkin päivän ratsastanut.

Oululainen Wickströmin perhe osallistui kolmen ratsastajan voimin. Eläinlääkäri-isä Henrik ratsasti Ryantilla, Siiri-tytär ratsasti hevosellaan Pedro ja Lilli ponillaan Al Roundy. Kaikilla on tavoitteenaan kansalliset helpot luokat tulevalla kaudella.

- Olemme kauhean tyytyväisiä, Henrik summasi viikonlopun tunnelmia.

- Itselleni kirkastui taas kerran se, että minun on ratsastettava tehokkaammin pohkeella ja käden tulee olla melko passiivinen. Pitkät alku-



**Salla Aario ja Rainman suorittivat tehtävät tyylikkäästi.**

verryttelyt auttoivat hevosia löytämään rentouden ja rytmin.

- Alice painotti koko ajan rentouden ja rytmin säilyttämistä. Niiden avulla löytyvät sitten myös oikeat ponnistuspaikat esteille. Jos jokin lähestyminen meni pieleen, hän ei tehnyt asiasta ongelmaa vaan pyysi vaan tekemään tehtävän uudelleen.

- Hän loi ilmapiirin, jossa ratsastajat pysyivät rauhallisina, kenenkään ei tarvinnut jännittää.

### Jatkosta on neuvoteltu

Ratsastajat puhkuivat intoa kurssin jälkeen ja toivoivat Alicen palaavan pian takaisin. Myös Alice oli tyytyväinen, muttei uskaltanut vielä luvata mitään, sillä ensin edessä on esikoisen syntymä huhtikuussa.

- On todella vaikea sanoa, millaista elämä tulee olemaan lapsen syntymän jälkeen, mutta uskon että olen parempi äiti, jos olen joskus pois kotoa, Alice nauraa.

Pohjois- ja Itä-Suomessa on hyvin toimiva ja aktiivinen aluevalmennusjärjestelmä, mutta Alicen kurssi esimerkiksi 3-4 kertaa vuodessa sopisi hyvin sitä täydentämään. Ratsastajia ainakin varmasti saadaan mukaan.

Pohjois-Suomen kenttäjaos on tehnyt nopeasti hyvää työtä lajin eteen. Toiminta polkaistiin tyhjistä käyntiin vuonna 2003. Aluevalmennukset pyörivät nyt kolmatta vuotta

ja osa porukasta on noussut jo kansallisiin luokkiin ja sijoittunutkin. Kuivasjärvellä Oulun lähellä on hyväpohjainen maastorata ja Pudasjärvellä ja Kempeellä on myös hyvät harjoitusmahdollisuudet.

Ruukki on erinomainen kurssi-paikka talvella, sillä 30 x 100 metrin maneesissa mahtuvat ratsastamaan niin valmennettavat kuin seuraavaa ryhmää varten verryttelevät ratsukot.



**Paavo Huttusen Poleena okserilla.**

Myös pitkämatkalaiset hevoset saatiin majoitetuksi.

### Valmentajakin viihtyi

- Täällä on tosi innostuneita ihmisiä, joita on kiva opettaa. Kun näkee kaikkien yrittävän parhaansa, saa itsekin lisää energiaa, Alice kuvaili.

- On kiva nähdä kun ratsastajat parantavat suorituksiaan ja saavat lisää itseluottamusta.

Alice antoi ratsastajille läksyjä koti-harjoitteluun.

- Perusteiden on oltava kunnossa ja ratsastajien on oltava järjestelmällisiä päivittäisessä harjoittelussaan.

- Koko ajan täytyy pyrkiä parantamaan perustyön laatua ja saamaan hevonen käyttämään itseänsä optimaalisesti.

### Tasokas valmentaja

Alice kuuluu Hollannin maineikkaimpiin valmentajiin. Hän kuuluu huippuvalmentajien ryhmään, jossa on noin 20 eri ratsastuslajien valmentajaa, mm. Rob Ehrens ja Anky van Grunsven.

- Me kokoonnumme kaksi kertaa vuodessa keskustelemaan valmennusasioista. On erittäin hyödyllistä, että eri lajien valmentajat vaihtavat keskenään mielipiteitä.

- Minä valmennan myös ryhmää, johon on koottu nuoria lahjakkaita kenttäratsastajia. He käyvät meillä kahden viikon välein. Järjestelmä kattaa koko maan ja kaikki olympialajit ja sen rahoittajana toimii suuri hollantilaispankki.

- Lahjakkuuksia on etsitty ja koulutettu muutaman vuoden ajan ja järjestelmä on toiminut aivan erinomaisesti, Alice kertoo.

- Koko homma alkaa katsastuksilla joihin voivat ilmoittautua tietyn ikäiset ja tietyn tason saavuttaneet ratsas-



Ronja Heikkinen ja Liinun Pisko hienossa hypyssä.

tajat. Heistä valitaan lupaavimmat ja kaikki osanottajat saavat kirjallisen palautteen siitä, mikä heidän ratsastuksessaan on hyvää ja mitä pitää vielä pa-

rantaa. Lahjakkuudet otetaan oman lajinsa erikoisvalmennukseen ja heitä seurataan ja autetaan eteenpäin koko ajan. •

## Laadukkaat saksalaiset Wörmann trailerit

Artego 8 300 e\*

sisämitat: L 175 cm, K 235 cm

- KYSY MYÖS MUITA TELIMALLEJA, HINNAT alk. 5 400 e\*
- 15 VÄRIVAIHTOEHTOA SEKÄ MULTICOLOR!
- RUNSAASTI LISÄVARUSTEITA • VAIHTO/RAHOITUS

\*Hinnat katsastettuna Helsingissä.sis.ALV:n

Maahantuonti ja myynti:

KOIVUKUMMUN

AUTO- JA TRAILERIVALITTE

Jasmo Hassinen • Kunnasniementie 65, 80510 Onttola  
Puh. 040 545 3150 • Fax 013 433 022 • e-mail: koivukummuntraileri@pp.inet.fi

Suomenhevosvaelluksia  
Satakunnan viljavissa  
maisemissa. Lännensatuloilla,  
vauhdikkaasti tai tunteella.

# Jaakkolan Rustholli

Eija ja Jyrki Jaakkola  
www.jaakkolanrustholli.fi  
044 331 8114

