

Valmennus pitää harjoittelun motivaatiota yllä

Tuntiratsastajalle jatkuva opetuksen saaminen on itsestäänselvyys – itsenäistä ratsastusta harjoitetaan lähinnä tuntien lisämausteena. Oman hevosen kanssa tilanne on toinen. Opetusta on tarkoituksella hankittava, vaikka se ei aina ole helppoa.

Vanha totuus on, että yksin ratsastamisessa on ongelmansa. Ratsastaja ja hevonen omaksuvat nopeasti virheellisiä tapoja toimia. Virheistä eroon pääseminen on jopa työläämpää kuin oikeiden asioiden oppiminen. Huippukilparatsastajisakin harvassa ovat ne, jotka eivät olisi jonkinlaisessa valmennuksessa. Sopivan valmentajan löytäminen voi olla haaste monenlaisista syistä.

– Valmentajaan täytyy ensinnäkin voida luottaa, jotta homma sujuu, sanoo eteläkarjalainen Mia Sopenen, pv-ruuna Victoryn ja sh-tamma Koivumäen Sirun omistaja.

– Joskus valmennuksessa saattaa herätä kysymys, miksi näin teen. Opettajan on osattava perustella, miksi asiat tehdään tietyllä tavalla. Minä ainakin haluan oppia ymmärtämään itse enkä vain tehdä jotain toisen käskystä.

Mia on saanut nuoruudessaan rivi-voimailusta luottamuksen siihen, että pärjää hevosten kanssa kaikenlai-

sisia tilanteissa. Nyt Mian erityisen kiinnostuksen alueena on kouluratsastus.

– Koska aloin saada säännöllistä opetusta vasta aikuisiässä, on ratsastustaidossa ollut toivomisen varaa. Kun ensimmäinen hevoseni oli täysohitotalissa, kävin silloin tällöin tunneilla. Nyt viimeiset 4,5 vuotta olen käynyt valmennuksissa ja kurseilla melko paljon, ratsastaen keskimäärin viikottain valvovan silmän alla. Sirun kanssa minua on auttanut valmentaja Sanna Kilpeläinen, "Voiton" kanssa taas ratsastuksenopettaja Kikka Savikurki. Tavoite on kehittyä herkemmäksi ja hevosystävälliseksi ratsastajaksi. Olen viime vuosina kilpaillut aluetasolla. Toivon, että kilpailemme Voiton kanssa ja saamme joskus myös menestystä ainakin helppoissa luokissa.

Kuten yhä useammilla, Miankin hevoset asuvat nykyisin omissa kotitalissa maaseudulla.

– Kun hevoset ovat kotona, helpointa tietysti on, että valmentaja käy pitämässä tunteja paikan päällä. Ongelmana on joskus Suomen sää: keväällä ja joskus talvellakin oma kenttä voi olla liian huonossa kunnossa

ratsastamiseen. Jos ei halua taukoja valmentautumiseen, ei meilläkään auta kuin lastata hevonen koppiin ja hurauttaa maneesille Kikan luo.

Mia asuu hevosineen noin 20 minuutin ajomatkan päässä Savitaipaleen ratsastuskoulusta.

– Tänä talvena nuori ruunani oli muutaman viikon Kikan luona, kun kenttä kotona oli peilijäässä. Voitto tutustui näin tuntihevosen hommiin ja minä sain mahdollisuuden ratsastaa useamman kerran viikossa maneesissa Kikan opetuksessa. Voin jatkossakin ajatella vieväni hevosen välillä pois kotoa ja ratsastavani sitä muualla. Se tuo vaihtelua arkirutiiniin: vaikka kotona muut hevoset on hoidettava samalla tavalla, on mukava käydä välillä isommalla tallilla. Kotonahan asioita tekee paljon yksin.

Valmentajat ovat myös ratsastaneet Mian hevosia satunnaisesti.

– Tästä on tietysti se hyöty, että hevonen on ammattilaisen jäljiltä pehmeämpi ja pääsen itse kokemaan, miltä ratsastamisen pitäisi tuntua. Kumpikaan omistani ei ole ollut opetusmestari, tamman olen kouluttanut kokonaan itse ja ruunakin on oppinut muualla vain alkeet.

Tavoite on kehittyä hevosystävälliseksi ratsastajaksi.

Essi Lauronen
ja Silana van de
Zuuthoeve tähtäävät
esteradoille.





Mia Sopenan pitää hevosia kotona. Hyvä puoli on oma rauha, mutta huonolla kelillä on matkattava maneesitalille.

Opettajat ovat osanneet antaa lisää vinkkejä harjoitteluun ratsastettuaan hevosiani. Sanna myös kisasi muutamän lähdön Sirulla, muun muassa yhden onnistuneen helppo-A:n, johon en vielä silloin itse uskaltanut. Sain siis lisää luottamusta siihen, että hevoseni pystyy vaadittuihin tehtäviin.

– Mutta vaikka en kisaisi, ottaisin silti tunteja. Mielestäni valmennus pitää harjoittelumotivaatiota yllä. Saa palautetta, tekeekö asioita oikein vai pitäisikö jotain muuttaa. Ei yksin ratsastamisessa mitään pahaa ole, mutta minä kyllästyisin, jos en pääsisi valmentautumaan.

Mia Sopenan lukee paljon englantilaisia hevoslehtiä ja varsinkin ulkomaisia ratsastusoppaita.

– Luulen, että olen kehittynyt tiedostamaan monta asiaa tätä kautta, vaikka ratsastustaito ei välttämättä lukemalla olekaan kehittynyt! Kirjoita saa myös vinkkejä kotiharjoitteluun, vaikeivät ne valmentajaa korvaa. Ratsastustani on myös videoitu, mistä olen nähnyt omia puutteitani ja toisaalta myös onnistumisiäni.

*Vaikka en kisaisi,
ottaisin silti tunteja.
Mielestäni valmennus
pitää harjoittelumotivaatiota yllä.*

Suomi on laaja maa...

Kaikki eivät voi pitää hevosiaan maneesitalleilla, joita pyörittää tai joilla käy säännöllisesti ammattivalmentaja. Ja matka maneesille voi olla huomattavasti pidempikin kuin mitä kohtuus sallisi, kuten kainuulaisella Essi Laurosella. Matka Suomussalmelta ”lähimaneesiin” Kajaanin Hevosharrastekeskukseen on yli sata kilometriä. Kaukana kaikesta voisi olla helppo jättäytyä nauttimaan pelkistä maastoista porojen ja kettujen joukossa, mutta Kainuun erämaissa on totuttu taitamaan pitkäkin taivalta. Essi on kiertänyt valmennuksissa ja kisoissa koko ikänsä.

– 11-vuotiaana saamani poni, newforest Merrie Minnie Ha-Ha, oli odotettua parempi. Tamma oli tuolloin jo 15-vuotias, ja ihmiset suhtautuivat sen kykyihin vähän epäillen. Kuitenkin etenimme sen kanssa parissa vuodessa hyppäämään pikkuponien SM-tasolle.

Essi oli 1990-luvun lopussa mukana Polar Teamissa parin vuoden ajan. Timo Ajanto valmensi tiimin ratsukoita 6–7 viikonloppuna vuodessa Oulussa, siis likipitään 200 kilometrin päässä. ”Minnin” kanssa Essi kiersi Oulun lisäksi kisoissa Luviolla, Ypäjällä, Tampereella, Seinäjoella... Essillä oli muitakin poneja ratsastettavanaan, mutta ei yhtä hyviä kuin Minni, kuten hän sanoo. Polar Teamin jälkeen valmennuskuvioon tulivat Soile Lappalaisen koulu- ja Suvi Juntusen estetunnit Kajaanissa. Hevosille siirtymisen myötä yhteistyö Suvin kanssa tiivistyi.

– Hevoseni on 10-vuotias belgialainen tamma Silana van de Zuuthoeve. Se on kotimaassaan hypännyt nuorten luokkia ja varsonut sitten kahdesti. Nyt meillä takana on kaksi kautta, ja hevonen hyppää kansallisia 120 cm luokkia. Toisen kauden lopussa yhteistyö lähti sujumaan. Yritän päästä maneesille Suvin valmennukseen kerran kuussa ja kesällä aina ennen kisoja. Suvi antaa kotiläksyjä ja on tavoitettavissa puhelimitse, jos on kysyttävää. Hän ratsastaa Silanaa satunnaisesti. Suvi myös kulkee hevostensa kanssa samoissa kisoissa kuin minä ja auttaa silloinkin.

Ajokilometrejä riittää laskettavaksi, mutta koskaan ei kuljetuksissa ole sattunut mitään.

– Ja joku pari sataa kilometriä on meille lyhyt matka. Ensi kesänä houkuttaisi esimerkiksi lähteä kisoihin Savonlinnaan, kun sinnekin on VAIN 400 kilometriä...

– Mutta vakavasti puhuen kyllä pitkät matkat ovat ongelma. Suvin luonakin Kajaanissa on kuljettava talvella kouluajalla, koska se on valoisa aika ajamiseen. Etelän kisoihin taas eivät resurssit aina riitä lähteä. On Oulukin kaukana Etelä-Suomesta, mutta siellä on sentään maneeseja ja valmentajia, ja kaverit hyppäävät hyvällä pohjalla joka viikko!

– Suvi ymmärtää ja tuntee Silanan, joka on hyvin herkkä ja energinen. Suvi tietää, että hevoset ovat erilaisia, ja ottaa huomioon muitakin kuin ratsastuksellisia ongelmia. Jotkut valmentajat eivät esimerkiksi ymmärrä olosuhteiden luomia rajoja, esimerkiksi sitä, etten minä kerta kaikkiaan pääse säännöllisesti hyppäämään talvella.

Toisaalta Essi kiittää myös kotitalia, joka on kunnalta vuokrattu entinen hevosklinikka.

– Talli on kiva ja pieni, ja hoidamme itse hevosemme. Talvella kunnan kasvatus on helppoa, kun täällä on mahtavat hanget. Luottamus hevoseen kasvaa, kun hoidan sen itse kotona ja kisoissa.

Yo-kirjoitusten jälkeen Essi suunnittelee mahdollisuuksien mukaan pitempiaikaista valmennusjaksoa Suvin luona.

– Ensi kesä sitten näyttää, mihin hevosesta on. Syksyllä taas minulla on edessä opiskelamaan lähtö, eli aika näyttää senkin, lähteekö hevonen mukaan vai meneekö se myyntiin.

Valmentajien näkökulmasta

Ratsastuksenopettaja Suvi Juntusen luona käy Essin ohella muitakin valmennettavia, jotka pääsevät maneesille 1–3 kertaa kuukaudessa. Kaikki saavat kotitehtäviä kotipuitteiden sallimissa rajoissa.

– Harjoittelu on tietysti työläämpää, jos ei pidä hevosta maneesitalilla tai valmentajan luokse on pitkä matka, Suvi sanoo.

– Ratsastuksessa kehittyminen on kuitenkin kiinni omasta aktiivisuudesta. Mitä vaikeammat mahdollisuudet on käydä valmennuksessa, sitä enemmän pitää tehdä töitä kotona. Perusratsastusta voi tehdä melkein missä vain, vaikkapa väistöjä ja siirtymisiä metsäteillä. Kun perusasiat ovat kunnossa, maneesilla voidaan keskittyä esimerkiksi estetehtäviin. Tällainen valmentautuminen sopii ratsastajalle, joka jaksaa tehdä aktiivisesti töitä kotona. Jos kotityöt

jäävät, joudutaan rästytyt tekemään maneesilla. Silloin homma junnaa paikallaan.

– Kaikille pitäisi löytyä mieleinen opettaja. Opettajat ovat omia persooniaan, ja pitää miettiä, minkä tyyppistä opettajaa hakee. Toisille sopii, jos patistellaan, toinen haluaa opetella hiljakseen, nautiskellen. Jos ensimmäisellä tunnilla tuntuu, että tyyli ei sovi, kannattaa miettiä toista opettajaa. Mutta jos sopiva on löytynyt, on hyvä käydä muutamia kertoja saman ihmisen luona, etteivät ajatukset mene sekaisin. Kokeneempi voi hakea eri valmentajilta ideoita ja "uusia tuulia", jos hän osaa jo poimia ne asiat, jotka kokee tarpeelliseksi.

Myös Haukiputaalla sijaitsevan ABC-tallin vetäjä Arto-Pekka Heino on samoilla linjoilla.

– Valmentaja ja opettaja toivoo ratsastajalta sitoutumista. Mielitymykset vaihtelevat ja kokenut ratsastaja voi kokeilla eri tyylejä, mutta tietty pysyvyys esimerkiksi valmennusryhmissä antaa paremmat mahdollisuudet edistyä. Kun hevonen "ohjelmoidaan" tekemään tietyt asiat tietyllä tavalla, ratsukon kehityksessä on systemaattisuutta ja punainen lanka.

Pohjoisimmassa Suomessa voi Arto-Pekan mukaan olla tilanteena, että ratsastajalla ei ole sen enempää kenttää kuin valoja. Talvella Arto-Pekalle tuleekin ratsutettavaksi hevosia muutaman viikon pätkiksi jo siitä syystä, että perusliikuttaminen on omistajalle työlästä. Samalla voidaan katsastaa hevosten muut ongelmat, jotka saattavat heijastua ratsastuksessa. Arto-Pekka on myös vetänyt kotona Haukiputaalla sekä esimerkiksi Kiimingissä, Torniossa ja Rovaniemellä "junttikursseja", joille on osallistunut esimerkiksi uraa vaihtavia hevosia.

– Kurskien kynnyks on tarkoituksella matala, toivomuksena on vain asenne viedä ratsastusta eteenpäin. Kurssilaisille yhdessäolo on ollut antoisaa. He näkevät, etteivät ole ongelmiseen yksin ja saavat perspektiiviä seuratesaana muiden ratsastusta. Tarkoitus on saada eväitä myös kotiin. Vaikka kyse ei ole kilparatsastajista, kaikkien kanssa käydään tavoitteet läpi keskustelemalla. Ja vaikka ei voisi osallistua joka kursseille, edistymiskaarta voidaan silti seurata. Näillä kursseilla kyse ei ole kouluvalmennuksesta kilpailumielessä, mutta tavoite ovat paremmin

ratsastettavat, miellyttävämmät ja terveemmät hevoset – kouluratsastuksen ihanteiden mukaisesti.

– Kaukaa tulijoilla on kova tiedonjano, Arto-Pekka huomauttaa.

– Voisi sanoa, että opetuksen pula on Suomessa suuri. Valmennusrenkaiden ja aluevalmennuksien ulkopuolelle jää iso joukko ratsastajia. On hyvä, että löytyy kiertäviä valmentajia, mutta heitäkin on rajallinen määrä. Ruohonjuuritasolla vaaditaan opettajalta myös vastuuta ja hyvää asennetta. Tavallistenkin ratsastajien ongelmat ovat tärkeitä, mutta kaikilla ei riitä mielenkiinto hyvän perustan luomiseen.

Kuten Suvi Juntusella myös Arto-Pekka Heinolla päätyö on ratsastuskoulussa. Molemmat myös kilpailevat itse ja ratsastavat asiakkaiden hevosia.

– Valmentaisin mielelläni enemmänkin, jos aika riittäisi, kokonaisuudessa valmennuskeskuksesta haaveileva Arto-Pekka sanoo.

– Jos en opeta jonain viikonlopuna, olen itse kilpailemassa tai valmentautumassa, myös Suvi Juntunen toteaa. •



SRL:n luvalla

Equitop Myoplast on auttanut hevoseni lihaskunnan rakentamisessa. Hevonen on yhteistyöhaluinen, kevyt ratsastaa ja se jaksaa tehdä töitä pidempään. Kun saa valmentautua täysillä, tulee myös tuloksia.
Emma Kanerva

Hevosen lihaskunnan rakentamiseen Equitop Myoplast®

Equitop Myoplast® ylläpitää valmennuksen avulla saavutettua lihaskuntoa ja lisää näin hevosen harjoituksen kestäkykyä ja suoritushalukkuutta. Kun aminohappotasapaino on kunnossa, lihaksisto myös palautuu nopeammin rasituksesta.

Equitop Myoplast® -ravintolisä

- Vahvistamaan kilpa- ja näyttelyhevosien lihaksistoa tai muuten lihaksistoltaan köyhille hevosille
- Nuorille hevosille koulutuksen ja valmennuksen lisääntyessä
- Hevosille, joiden suorituskyky ja -halu on alentunut heikon lihaksiston takia
- Hevosille, joilla on suorituksen jälkeistä lihasjäykkyyttä, erityisesti selkälihaksissa
- Siitoshevosille
- Ikääntyville hevosille, joilla on lisääntynyt tarve saada tärkeitä aminohappoja
- Toipilas- tai taukohevosille estämään lihaskunnan heikkenemistä



Pakkaus: 1,5 kg muovipurkki, riittää 500 kg hevoselle kuukaudeksi.

Eläinlääkäreiltä ja hevostarvikeliikkeistä.

VETCARE
www.vetcare.fi