



## Systemaattisen harjoittelun sietämätön keveys

**J**os en kisaisi, en ratsastaisi ollenkaan”, sanoi tuttava vuosia sitten. Toisaalta on olemassa sekin koulukunta, jonka mielestä kisaaminen ja kisamielessä valmentautuminen on turhaa, ehkäpä koko ajatuksena epämiellyttävää. Ja todennäköisesti on niitäkin ratsastajia, joiden mielipide ei ole ehdoton kumpaankaan suuntaan – valmentaututaan ja kisataan sopivasti, ja jos ei joskus huvita, niin Suomi on vapaa maa.

Oma kisainnostukseni heräsi nuoren hevosen hankkimisen myötä, vasta liki kolmekymppisenä. Alkususäyksenä lienee ollut vertaispaine, mutta puuha vei aidosti mukanaan. Into helpoille kouluradoille on nyt ollut jo muutamana vuotena kova. Edistyminen puolestaan on kieltämättä ollut hidasta. Olosuhteiden vuoksi olimme vuosia ilman säännöllistä valmennusta, ja aluksi kisoja oli lähimmillään sadan kilometrin päässä ja silloinkin vain muutama vuodessa. Kaiken kukkuraksi kuskiin iski keskivaikkea kisajännitys. Mutta myös muita hidasteita on ollut.

Viime lehden *Areena auki* –puheenvuorossa nostettiin esille kansainvälisten kisaajien hieno tiimityö. Toinen ihailtava hevosalan ammattilaisten toimintamalli on valmentautumisen järjestelmällisyys. ”Pitää olla systeemi”, kuuluttavat pro-osaston ratsastajat.

Harrastajakin tajuaa systemaattisuuden tärkeyden. Karu tosiasia kuitenkin on, että keskiverto-osaamisesta ja fiilis pohjalla ratsastelusta systemaattisuus on usein kaukana. Lisäksi leipätyö haittaa harrastusta. Vuorokaudessa on vain ne 24 tuntia. Työtuntien lisäksi saattaa joutua viettämään työmatkalla ehkä parikin tuntia päivässä – tai vaihtoehtoisesti ajamaan tallille useamman kymmenen kilometriä. Kun jo tallille lähteminen voi arki-iltana hetkittäin olla tervanjuontia, paukut päämäärätietoiseen harjoitteluun ovat välillä vähissä.

Se hyvä puoli pendelöinnissä on, että se tarjoaa aikaa hevosen viikko- ja päiväohjelman suunnitteluun. Hyvin suunniteltuahan olisi jo puoliksi tehty! Paha vaan, että päivätyöläisellä tuntuu talven harjoittelukaudella olevan välillä enemmän mahdollisuuksia suunnitelman laatimiseen kuin sen toteuttamiseen. Maneesissa kun on virka-ajan päätyttyä infernaalinen tun-

gos tai vaihtoehtoisesti maneesi puuttuu kokonaan ja kenttä on joko peilijäessä tai mutapainiareenana. Hevosen vieminen arki-iltana kahden tunnin maastokävelyllä ei sekään muiden elämänalueiden perustuksissa aina onnistu – eikä ahkeria hevosenhoitajia joka oksalla kasva, ihan jo siksi, että yksityishevosiä on nykyään niin paljon. Eli kellä hoitaja on, hän onnen kätkeköön!

Vihoviimeinen systemaattisuutta haittaava asia on ”heppa on mun kaveri” -syndrooma. Noloa tunnustaa, mutta ainakin itse saan ajoittain syyllisyydenpuuskia siitä, että laitan söpön pikku hevoseni harjoittelemaan niin kovin uutterasti. Ajatuskuvio on, että jos pohje ei mene tänään läpi, ehkäpä heppa on väsynyt toissaviikkoisesta estetunnista... Pikku hevoseni käyttää kursailematta nämä lepsuilun hetket hyväkseen ja unohtaa siltä istumalta kaiken, mitä on viimeisen kuukauden aikana oppinut. Eli olemme taas palanneet kehityksessä pari askelta taaksepäin...

Seli-seli-selityksiä siis riittää! Muita kuin itseään ei silti voi syyttää siitä, että yhä nyt, säännöllisestä valmennuksesta huolimatta, tulee liian usein ratsasteltua puolivillaisesti, ilman järkevää pointtia. Kurinalaisuus onkin asenne, joka varmasti karsii jyvät akanoista. Vaikeuksien voittaminen ja kulloistenkin olosuhteiden hyödyntäminen erottavat kehittyvät ratsukot niistä, jotka polkevat paikallaan – enkä tällä tarkoita korkean koulun liikkeitä! Vähintäänkin kyse on siitä, että treenipäivinä pitäisi treenata kunnolla, palautuspäivinä vain pitää hauskaa ja rentoutua – eikä sotkea näitä kahta, ainakaan eräiden mukavuudenhaluisten suomenpienhevosruunien kanssa...

Onneksi kehitystä tapahtuu huomaamatta. Harjoittelun systemaattisuus ilmenee myös pidemmällä ajalla. Kun nyt katsoo taaksepäin talvikuukausia, on työtä kuitenkin tehty valmentajan johdolla säännöllisesti ja nousujohteisesti – ihan kuin ne Oikeat Kilparatsukot! Ajallinen etäisyys antaa perspektiiviä kehitykseen. Turhautumisen hetkinä pitää pysähtyä miettimään sitä, missä olimme ratsukkona vuosi sitten.

MARIANNE ROIVAS

★ uutisia

★ tuoreita kilpailutuloksia

★ käyttäjien oma kuvagalleria



★ vilkas keskustelupalsta

★ myynti-ilmoituksia

★ laaja linkkilista

[www.ratsastus.net](http://www.ratsastus.net)