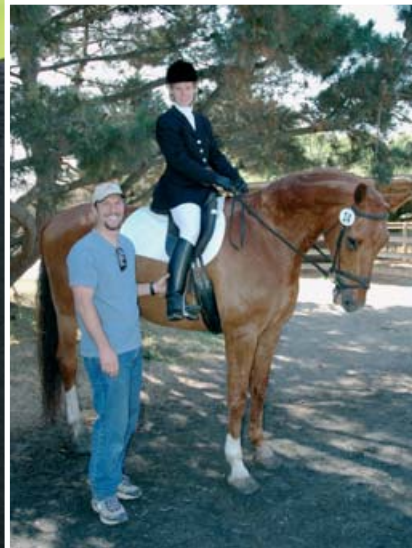


Suomalaisvalmentaja menestyy maailmalla

Kata valmensi MM-pronssille



Katariina "Kata" Kaartinen oli pitkään Suomen vikellysurheilun kantava voima. Katan johdolla Suomella oli joukkue jopa MM-tasolla moneen kertaan. Nyt Katariina on muuttanut Kaliforniaan, jossa hänen valmentajanuransa on puhjennut kukkaan – hänen joukkueensa Coast Line Vaulters voitti MM-pronssia Itävallassa elokuun alussa!



John ja Kata kilpailuissa. Kata on kilpaillut koulu-ratsastuksessa Socksilla, jonka päätyö on toimia vikellyshevosena.

Katan muutto Amerikkaan oli menetys suomalaiselle vikellysurheilulle.

vikeltäjät

”Kaliforniassa olen ymmärtänyt, miten hyvää suomalainen ratsastuskouluopetus oikein on.”

Kata käytännöllisesti katsoen käynnisti suomalaisen vikellysurheilun.

- Ratsastin Sipoon Knaperbackassa tunneilla, ja Cajus Aminoff kävi joskus meitä opettamassa. Hän oli Saksassa ollessaan tutustunut vikellykseen ja auttoi meidät alkuun.

Kata ja hänen ystävänsä Jaana Lommi innostuivat asiasta, ja ryhtyivät harjoittelemaan omin päin.

- Meillä oli yksi ikivanha saksalainen kirja, jonka kuvia katselimme ja yritimme matkia siinä nähtyjä liikkeitä, Kata nauraa muistellessaan.

Joukkueen vapaaohjelmassa on monenlaisia vaikeita liikkeitä. Jopa kolme vikeltäjää voi olla hevosen selässä yhtä aikaa.

- Yhtenä kesänä pääsimme Jaanan kanssa Saksaan vikellysleirille, ja siellä opimme vähän ajanmukaisempia asioita lajista. Näimme mm. ensimmäisen kerran elämässämme vikellyspukin ja ymmärsimme, että vikeltäjät olivat siirtyneet miniha-meista vartalonmyötäisten trikoiden käyttöön.

Kata kertoo tajunneensa vasta Saksassa lajin perusteita.

- Meillähän ei ollut minkäänlaista varsinaista urheilutaustaa, olimme harrastaneet vain ratsastamista ratsastuskoulun tunneilla.

- Olin jo 21-vuotias kun aloin harrastaa vikellystä ihan tosisani ja ryhdyin myös voimistelemaan ja venyttelemään. Kolme kuukautta meni, ennen kuin venyin spaagaattiin, mutta kyllä se onnistui, kun harjoittelin ahkerasti.

- Vuoden päästä osallistuin jo MM-kilpailuihin, mutta siellä tajusin, että olen jo liian vanha. Ymmärsin, että minun vahvuuteni olisi valmennuspuolella, ja päätin satsata siihen.

Katan johdolla Suomen joukkue oli mukana MM-kilpailuissa 1990, 1992, 1994 ja 1998. Suomen vikellys on sen jälkeen valitettavasti taantunut energisen vetäjän puuttuessa.

Monipuolinen urheilutausta

Kata on lukenut itsensä filosofian maisteriksi, mutta lisäksi hän opiskeli liikunnanohjaajaksi saadakseen teoriapohjaa valmennukseen.

- Se oli hirveän hyödyllinen koulutus. Tutustuin moneen urheilulajiin, joista en aiemmin tiennyt mitään. Olen pystynyt käyttämään hyväkseni eri lajien tekniikoita myös vikellys- ja ratsastusvalmennuksessa. Jopa sellaisista lajeista kuin painista, uinnista tai koripallosta löytyy osia, joita me voimme käyttää hyödyksi.

- Kaikissa urheilulajeissa on yksi yhteinen asia, nimittäin rytmi. Rytmien hyväksikäyttäminen on hyvin tärkeää, jotta saa aikaan onnistuneen suorituksen.

- Minä olen valmentajana aika itseoppinut, vikellyksen valmentamista kun ei opeteta oikeastaan missään. Yritän analysoida ja kokeilla asioita, jotta osaan opettaa ne mahdollisimman hyvin.

Kata kirjoitti opiskelun lopputyönään vikellysoppaan, joka on edelleen ainoa suomenkielinen lajin opas.

Vikellys vei Kaliforniaan

Kata löysi aviomiehensä vikellyksen parista.

- John on neljä vuotta minua nuorempi. Hän kilpaili kansainvälisesti silloin kun minä olin jo ryhtynyt valmentajaksi. Muistan nähneeni hänet ensimmäisen kerran MM-kilpailuissa Tukholmassa vuonna 1990, mutta tutustuin häneen vasta muutamaa vuotta myöhemmin, kun osallistuimme samaan FEI:n tuomari- ja valmentajaseminaariin Saksassa. Siitä se lähti ja jo seuraavana vuonna John muutti vuodeksi Suomeen saatuaan insinööriopintonsa valmiiksi.

- John ei kuitenkaan saanut töitä Suomesta, joten päätimme muuttaa Kaliforniaan. Menimme naimisiin





1999 ja Lukas-poikamme on nyt 2,5-vuotias.

Perhe Alongi asuu Santa Cruzissa aivan Piilaakson vieressä. John toimii nykyisin vikellystuomarina, mutta ei muuten harrasta ratsastamista sattunnaisia maastolenkkejä enempää.

Kilpaura edessä?

Kata on työskennellyt Kaliforniasa myös jonkin aikaa paikallisessa yliopistossa, mutta nykyisin hän elättää itsensä valmentamalla ratsastajia ja ratsastamalla hevosia.

- En olisi ikinä Suomessa kuvitellut, että tällainen tavallinen tuntiratsastaja saisi hevosia ratsastettavaksi. Ihmiset tarjoavat paljonkin rahaa siitä, että ratsastan heidän hevosiaan, Kata ihmettelee.

- Olen nyt löytänyt erinomaisen valmentajan itselleni ja käynytkin jonkin verran kilpailuissa. Kouluratsastus kiinnostaa minua yhä enemmän.

- Täällä olen ymmärtänyt, miten hyvää suomalainen ratsastuskouluopetus on. Kun tarvitsin apua vikellyshevosten ratsastamiseen, kyselin kaikilta mahdollisilta paikallisilta ratsastajilta, mutta ei heistä ollut siihen. He eivät kyenneet työskentelemään hevosten kanssa järkevästi.

- Lopulta laitoin ilmoituksen täällä asuvien suomalaisten nettisivuille, ja heti tärppäsi. Pari kolmekymppistä tuntiratsastajataustan omaavaa naista ilmoittautui halukkaaksi, ja he

olivat huomattavasti taitavampia kuin kukaan täkäläisistä harrastajista.

- Aina kun tallille tulee suomalaisia, saan olla ylpeä heistä. Melkein kuka tahansa suomalaisen ratsastuskoulun oppilas päihittää melkein kenet tahansa täkäläisistä, hän kärjistää.

- Täällä meno on hyvin vapaata, kuka tahansa voi kutsua itseään opettajaksi tai valmentajaksi ja oppilaita riittää kaikille. Eräänkin naapurissa sijaitsevan tallin kouluratsastusvalmentaja on voittanut kaksi helppo C – tasoista luokkaa. Tämän saavutuksen jälkeen hän ryhtyi ammattivalmentajaksi...

Ei siis ihme, että Kaliforniassa on iso joukko pilalle ratsastettuja hevosia.

- Meidän tallimme kaikki tuntihevokset on saatu ilmaiseksi. Osa on ollut hyvinkin laadukkaita hevosia, jotka on saatu huonolla ratsastuksella täysin sekaisin. Monilla amerikkalaisilla on haave siitä, että he voivat ostaa ratsastustaitoa ostamalla kalliin hevosen. Kun hevonen lakkaa toimimasta, siitä halutaan nopeasti eroon. Näitä tapauksia me sitten laitamme takaisin kuntoon ja melkein kaikista on tullut ihan toimivia ratsuja.

Oma joukkue menestykseen

Katan joukkue on ollut koossa neljä vuotta. Sillä on ollut käytössä kolme hevosta, jotka asuvat aivan Katan kodin lähellä ratsastuskoululla. Yhteisiä harjoituksia on pidetty lähinnä viikonloppuisin, sillä muutamilla tytöillä on tosi pitkä matka harjoituksiin.

- Tämä joukkue on ollut projekti. Siihen on koottu vikeltäjiä koko Kalifornian alueelta. Kyseessä ei ole mikään tähtijoukkue, vaan meillä on sellaisia vikeltäjiä, jotka eivät ole kelvanneet muille joukkueille. Minullakaan ei ollut kovin kummoista mainetta valmentajana, sillä minua ei tunnettu, joten olemme saaneet taistella tiemme huipulle milli kerrallaan.

- Viime vuonna olimme USA:n mestaruuskilpailuissa hopealla, hävisimme 0,02 pisteellä voiton. Tänä vuonna voitimme ja pääsimme edustamaan maata MM-areenalle, kun olimme voittaneet kaikki neljä karsintakilpailua.

Henkistä kanttia vaati se, että joukkue osallistui kisaan lainahevosella. Ennen MM-koitoksia amerikkalaiset kilpailivat yhdet kansainväliset kilpailut Saksassa. Niissä joukkueen käytössä ollut hevonen ei kuitenkaan läpäissyt MM-kisan eläinlääkärintarkastusta, vaan joukkue joutui turvaamaan varahevoseen, jonka kanssa he ehtivät harjoitella 10 minuuttia ennen kuin oli aika lähteä ensimmäiseen kilpailusuoritukseen.

- Onneksi varahevonen muistutti kovasti yhtä niistä hevosista, joilla olimme harjoitelleet kotona.

Kata on päättänyt lopettaa joukkueen valmentamisen tavoitteen täytyttyä.

- Olen ilmoittanut sen jo kaikille etukäteen. Joukkueen valmentaminen vie aivan hirveästi aikaa, ja jossakin välissä täytyy elää omaakin elämää.

- Mitalin jälkeen minua on kysely moneen suuntaan. Saattaa olla, että jatkan jonkun yksinvalmentajan valmentamista ja toivon, että minua pyydetään pitämään kursseja. Uskon, että minulla on paljon annettavaa lajin valmentajille Amerikassa.

Pikkuseikkojen hallintaa

Kata kertoo, että vikellyksen huippuvalmennus on samanlaista hienosäätöä kuin esimerkiksi kouluratsastuksen tekniikan hiominen.

- Olen saanut työskennellä huippuvikeltäjien kanssa, ja heidän on hallittava kehonsa kokonaan, jokaista pientä lihasta myöten. Minun täytyy valmentajana tuntea sekä ihmiskehon että hevosen toiminta, jotta pystyn auttamaan urheilijoita parempiin suorituksiin.

- Olen käynyt vikeltäjien kanssa mm. balettitunneilla ja sieltä on löytynyt hyviä oivalluksia. Balettiopettajat ovat erittäin tietoisia ihmiskropan toiminnasta. Sitä samaa tietoa toivoisi olevan myös ratsastusvalmentajilla nykyistä enemmän.

- Hevosilla ei suinkaan vikelletä joka päivä, niiden terveys ei kestäisi sitä. Niillä ratsastetaan monta kertaa viikossa ja peruskunto luodaan ratsastamalla.

- Hyvä vikellyshevonen on koulutettu vaativa B –tasolle, jotta se pystyy kantamaan itsensä tasapainossa. Pidemmälle kouluttamisesta ei ole vastaavaa hyötyä, vikellyksessä ei tarvita kovin suurta kokoamisasetta.

- Amerikassa ei ole kovin tavanomaista, että vikellyshevosia ratsastetaan. Yleensä vikellyksen harrastajilta ja valmentajilta puuttuu hevos-tausta kokonaan. Minua on auttanut valmennustyössä se, että olen ratsastanut pitkään. Osaan ratsastaa hevosta niin, että se kehittyy myös vikellyshevosena paremmaksi.

Sinnikäs harjoittelu toi mitalin

Kata kertoo, että joukkueen eteenpäinvieminen on ollut monella tasolla vaativa projekti.

- Yhtäkin tyttöä oli moneen kertaan kehoitettu lopettamaan, koska hän oli muka liian lihava eikä ruumiinrakenteensa puolesta soveltunut lajiin lainkaan. Jo yhdeksänvuotiaana häntä oli alettu nimittämään paksukaiseksi, mutta ihme kyllä tyttö oli halunnut pysyä lajin parissa.

- Pari vuotta sitten pidin hänen

Lahjakuus on mukava asia, mutta se tuo usein mukanaan ylimielistä asennetta.



Vikellyksen joukkuekilpailussa on myös henkilökohtainen osuus, jossa tehdään pakolliset perusliikkeet. Kuvassa työn alla sakset.

kanssaan palaverin, kun hän oli taas kerran saanut kuulla joltakin, että olisi parempi lopettaa tämä laji.

- Kysyin häneltä, mikä hänestä on se asia, jossa hän on hyvä. Hän totesi vaatimattomasti, että hän on kyllä aika vahva. Tämän jälkeen oli helppo sopia, että hän on se, joka vapaaohjelmassa toimii nostajana ja huolehtii siitä, että kevyemmät tytöt pysyvät hevosen selässä ja auttaa heitä hypyissä.

- No nyt tämä sama "ruumiinrakenteeltaan lajiin sopimaton" tyttö oli MM-radalla joukkueemme paras myös henkilökohtaisissa liikkeissä, Kata hehkuttaa.

- Tämä mielestäni osoittaa sen, että asenne on tärkein. Lahjakkuus on mukava asia, mutta se tuo usein mukanaan ylimielistä asennetta. Valmentajan mieluiten sellaisia keskittien tallaajia, joilla on suuret unelmat, Kata kiteyttää.



Kata menestyksekkään joukkueensa kera.

Positiivinen valmentaja

Kata kertoo, että hän on nimenomaan kannustava valmentaja.

- Siitä minua on usein moitittu, mm. silloin kun opiskelin liikunnanohjaajaksi. En kuitenkaan ymmärrä, mitä vikaa positiivisuudessa on.

- Vikeltäjät tullaavat olemaan sen verran itsekritiittisiä jo valmiiksi, että heitä ei tarvitse juuri moitita. Olen huomannut, että positiivinen ja kannustava asenne saa aikaan paljon parempia tuloksia kuin haukkuminen, joten totta kai käytän sitä menetelmää joka toimii.

Vikellyksen uudet tuulet

Vikellystä on usein moitittu hevoselle rankaksi ja tylsäksi lajiksi. Kata kertoo, että Kansainvälinen Ratsastajainliitto on päättänyt muuttaa sääntöjä hevosystävällisemmiksi.

- Jatkossa joukkueeseen kuuluu vain kuusi vikeltäjää aiemman kahdeksan sijaan. Vapaaohjelma lyhenee viidestä neljään minuuttiin ja perusliikkeet saavat kestää jatkossa kuusi minuuttia aiemman kahdeksan sijaan, Kata kertoo.

Katan joukkue sai hienoa palautet-

ta vapaaohjelmastaan Itävallassa.

- FEI:n edustaja lähetti terveiset, että hänen mielestään meidän ohjelmamme oli kaikkein hevosystävällisin, Kata sanoo.

- Esimerkiksi saksalaisten vapaaohjelma oli häikäisevän vaikea, mutta se oli vaikea myös hevoselle. Lähes koko ajan joku vikeltäjä istui sen kaulalla tai vikeltäjien koko paino oli yhdessä kohdassa hevosta.

- Tämä on kuitenkin hevosurheilua, jossa hevosen edun pitää olla ensisijaista, Kata muistuttaa. •