

Aina tulee uusia

Mikä on sinun tavoitteesi ratsastuksen suhteen? Minkä tavoitteesi olet viimeksi saavuttanut?

Tavoitteet ovat ensiarvoisen tärkeitä kehittymisen kannalta missä tahansa lajissa. Niiden asettaminen herättää huomaamaan paitsi omia vahvuuksia, myös heikkouksia. Milloin kokeilinkaan tätä ensimmäisen kerran ja luulin, etten koskaan opi tätä? Kuinka voin soveltaa tähän mennessä oppimaani tähdätessäni seuraavaan tavoitteeseen? Mitä voin vielä saavuttaa?

Tavoitteet myös auttavat näkemään suurempia kokonaisuuksia. Mitä olen saavuttanut vuoden, kahden tai viiden vuoden aikana? Mitä tavoitteistani en ole saavuttanut, ja miksi en?

Osallistuminen seuran estekisoihin ensi keväänä. Helppo A hyväksytyin arvosteluun.

Koska ratsastus on urheilulaji, ajatellaan tavoitteet usein kilpailullisina. Niiden lisäksi ne voivat olla mitä tahansa muutakin. "Vain omaksi ilokseen" ratsastaminen ei millään muotoa estä asettamasta itselleen tavoitteita.

Kesämaha pois sekä itseltä että hevoselta. Yhteisymmärryksen pyrkiminen hevoson kanssa. Rennon istunnan saavuttaminen harjoitusravissa.

Tavoitteet mahdollistavat flow-kokemukset, jotka ovat eräänlaisia huippukokemuksia, hetkiä, jolloin kaikki muu maailmassa käsillä olevaa tehtävää lukuun ottamatta tuntuu merkityksettömältä. Jokainen

meistä on joskus kokenut ratsastaessaan flow'n: se on se hetki, kun yhteistyö hevoson kanssa on saumatonta ja kaikki tuntuu sujuvan kuin tanssi. Flow'n peruskivi on asetettu tavoite, jota kohti pyritään. Ilman sitä ei huippukokemusta voi saavuttaa.

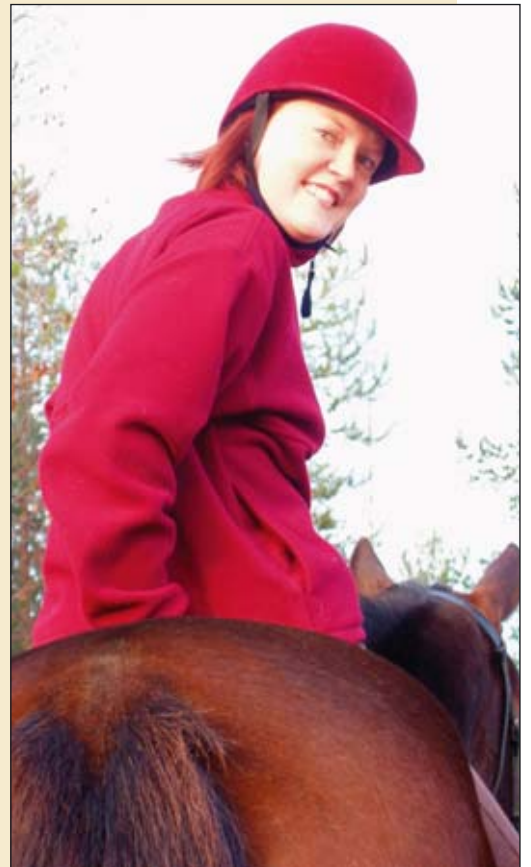
Tavoitteet on hyvä sanoa myös ääneen, sillä siten ne muuttuvat kertaheitolla konkreettisemmiksi. Hyvä valmentaja kartoittaa valmennettaviensa tavoitteet säännöllisin väliajoin. Ratsastuskoulun opettaja voisi tivata tavoitteita opetettaviltaan useaminkin, oli kyseessä sitten innokas kisajaryhmä tai näennäisesti tavoitteeton täti-ratsastajajoukko.

Tavoitteiden on oltava realistisia, mutta kuitenkin sellaisia, että niiden eteen on nähtävä vaivaa. Niitä on hyvä asettaa sekä lyhyelle että pidemmälle tähtäimelle. Esimerkiksi puolen vuoden, vuoden ja kolmen vuoden päähän.

Tavoitteita ja niiden saavuttamiseen johdaneita yrityksiä, erehdyksiä ja onnistumisia olisi hyvä kirjata myös omaan tallivihkoon, vaikka vain konkreettiseksi todisteeksi siitä, että edistystä on todella tapahtunut. Se kun saattaa joskus unohtua, kun samojen asioiden kanssa on tahkottu pitkään, eikä mitään tunnu tapahtuneen.

Saavutettujen tavoitteiden tilalle asetetaan uusia tavoitteita. Seuran estekisoissa siirrytään vaativampaan luokkaan. Helpos- ta A:sta lähdetään hakemaan tiettyä pistemäärää. Rento istunta halutaan säilyttää temponlisäyksessäkin.

Tavoitteet eivät saa tehdä harrastukses-



ta ryppyotsaista veren maku suussa puurtamista. Flow'takaan ei synny, jos tavoitteet muuttuvat pakkomielleiksi. Arkipäivän kestotavoitteeksi voi jokainen meistä ottaa hyvän mielen hankkimisen ratsastusharrastuksen parissa.

KATI VALJUS

www.ratsastus.net • www.ratsastus.net • www.ratsastus.net • www.ratsastus.net



www.ratsastus.net • www.ratsastus.net

★ uutisia

www.ratsastus.net • www.ratsastus.net

★ tuoreita kilpailutuloksia

www.ratsastus.net • www.ratsastus.net

★ laaja linkkilista

www.ratsastus.net • www.ratsastus.net

★ vilkas keskustelupalsta

www.ratsastus.net • www.ratsastus.net

★ myynti-ilmoituksia

www.ratsastus.net • www.ratsastus.net

★ käyttäjien oma kuvagalleria

www.ratsastus.net • www.ratsastus.net

www.ratsastus.net