

Esteratsastajille lajitaitoja jumppasalista Koordinaatiota ja



Ratsastajien lajiharjoittelu on yleensä hyvin yksipuolista, pelkkää ratsastusta. Nilsin Tahkolla esteratsastuslukion työtöt ovat syksyn aikana päässeet nauttimaan aivan erilaisesta lajivalmennuksesta, johon ei hevosia tarvita. Portugalilainen Carlos Avila de Borba on valmentanut heitä oman kehon hallinnassa. Jumppasalissa on opittu keskittymistä ja tasapainoa, joista ei taatusti ole haittaa myöskään esteradoilla.

Aija Suvanto ratsastaa jo toista talvea Tahkolla. Ketteryys- ja koordinaatioharjoitukset ovat hänen mielestään hyvä lisä koulun urheiluantiin.

Tahkon esteratsastuslukio toimii yhteistyössä alppilukion kanssa. Pohjois-Savon Urheiluakatemia, johon kuuluu monia alueen oppilaitoksia, on hankkinut kansainvälisen vaihdon kautta uusia tuulia urheiluvalmennukseen. Carlos vietti syksyllä Suomessa kahdeksan viikkoa ja tulee keväällä takaisin. Hän on valmentanut eri lajien urheilijoita monella Pohjois-Savon paikkakunnalla.

Carlos on itse harrastanut sekä yleisurheilua että palloilulajeja monipuolisesti. Hän on erikoistunut valmentamaan taitolajien harrastajia,

joille oman kehon hallinta on äärimmäisen tärkeää.

Äkkiseltään ajatellen pallon pompottamisella ei ole paljonkaan tekemistä ratsastuksen kanssa. Mutta kun tehtävänä on pompottaa palloa ja lisäksi hyppiä tahdissa, vaaditaan rytmitajua, kehon hallintaa ja keskittymistä, jotka kaikki ovat myös ratsastajalle tärkeitä taitoja.

- Ettehän te hevosen selässäkään voi keskittyä ikinä vain yhteen asiaan, Carlos muistuttaa tyttöjä.

- Jos te korjaatte jotakin hevosen tekemää virhettä, teidän täytyy silti hallita oma kehonne.

- Teidän täytyy pystyä liikuttamaan

käsiä ja jalkoja toisistaan riippumatta, jotta voitte tuoda hevosen oikein kaikille esteille vaihtuvissa tilanteissa.

Carloksen harjoituksissa vallitsi iloinen ilmapiiri. Vaikka valmentaja vaati oppilaitaan tekemään harjoitukset tarkasti, hän ei silti lyttänyt ketään epäonnistumisten vuoksi.

- Tehkää harjoitukset hyvin, jotta kehitytte. Ei ole mitään mieltä olla vaan tekevinään jotakin. Kun harjoittelette, keskittykää hyvin ja tehkää työ niin hyvin kuin pystytte, hän kehotti.

- Älkää kuitenkaan tehkö asioista yhtään sen vaikeampia kuin mitä ne ovat.

keskittymiskykyä

Tunnin alussa ratsastajille tuotti vaikeuksia pompottaa palloa ja hyppiä samaan aikaan, mutta pikku hiljaa harjoitukset vaikeutuivat ja moni asia automatisoitui. Harjoitusten välillä oli pieniä palautumistaukoja ja tehtävät muuttuivat nopeassa tahdissa.

Ensimmäiset ratsastajat

- Tämä on ensimmäinen kerta, kun valmennan ratsastajia, Carlos kertoi.

- Täällä on koossa todella kiva ryhmä, jossa on motivoituneita urheilijoita. He yrittävät aina parhaansa ja ovat parantaneet suorituksiaan kovasti kuluneiden kuuden viikon aikana.

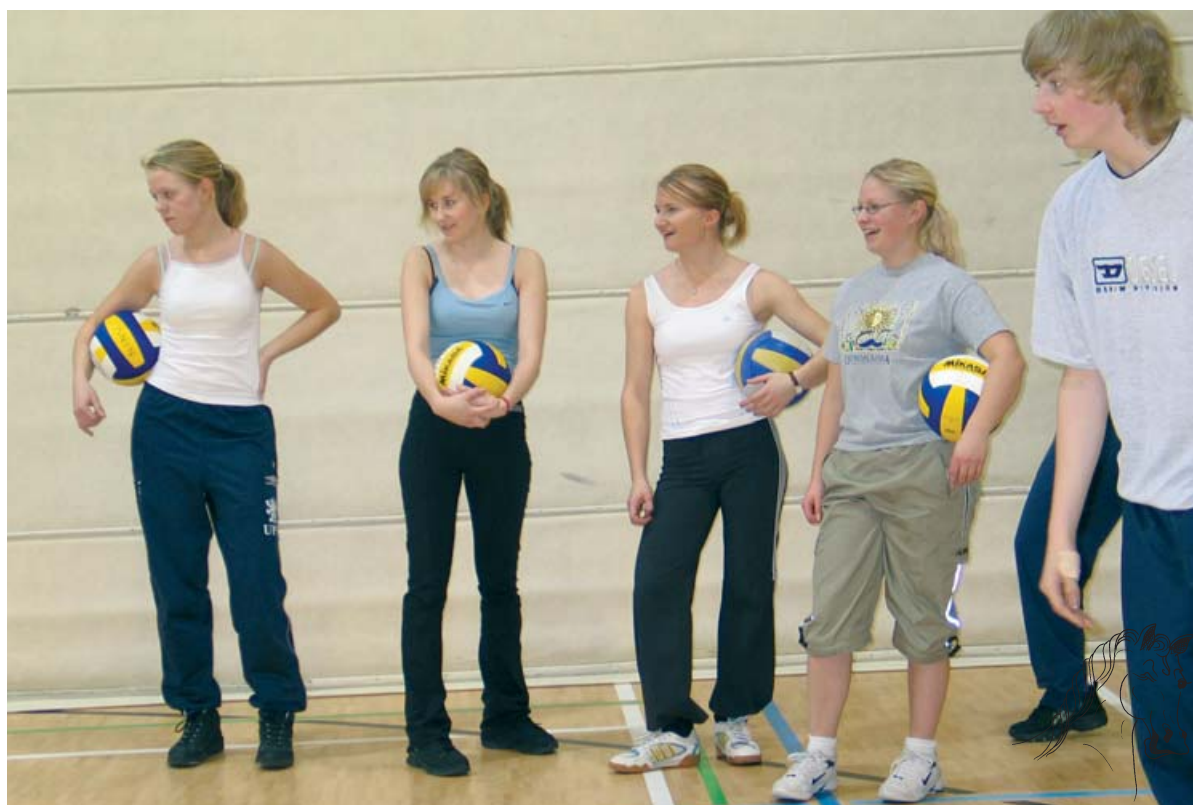
- Yleisesti ottaen ratsastajat tarvitsivat enemmän liikkuvuusharjoituksia. Monella on aika jäykkä keho, mikä vaikeuttaa taitojen oppimista ja aiheuttaa myöhemmin alttiutta selkävaurioille.

Carlos seurasi myös tyttöjen ratsastusvalmennusta, jotta hän näkisi, miten valmennettavat käyttävät kehoaan omassa lajissaan ja millaista ratsastusvalmennus on.

- Täytyy sanoa, että hevosen selässä monet ongelmat näyttävät vähäisemmiltä. Hevonen selvästikin



Carlos näyttää Emmi Randelinille mallia aitojen yli saksamisessa.



Ennen uutta tehtävää oli vain pieni hetki aikaa katsoa, miten siitä suoriututaan. Tällä kertaa jumpassa oli mukana myös alppilukion poikia.



Sanna Salonen käy mukana katsomassa Carlosen liikuntatunteja, ja Carlos on puolestaan tutustunut esteratsastusvalmennukseen.

auttaa ratsastajaansa ylläpitämään tasapainoaan. Kun harjoitellaan ilman hevosta, kehon tasapaino täytyy säilyttää itse ja ongelmat siinä paljastuvat.

- Useimmilla ratsastajilla on hyvä rytmitaju, jota tässä lajissa selvästi tarvitaan. Toivoisin kuitenkin, että nämä tytöt tekisivät enemmän notkeus- ja liikkuvuusharjoituksia. Se varmasti auttaisi heitä kehittymään ratsastajina.

- Heillä on kyllä käynyt hyvä onni, kun heillä on valmentajanaan Sanna Salosen kaltainen osaaja. Hän tuntee selvästikin lajin perinpohjaisesti ja on hyvin kannustava.

Veera Neuvonen vaikeassa aita-tehtävässä.



Tunnin aluksi tehtiin yksinkertaisia pallonkuljetusharjoituksia, joihin liitettiin myös erilaisia hyppyjä.



Mielenkiintoista harjoittelua

Lukiolaisista Aija Suvanto piti harjoittelua Carlosin johdolla innostavana.

- Se on ihan erilaista kuin mitä meillä on ennen ollut. Oman koordinaation harjoittaminen tuntuu erittäin tärkeältä ja harjoittelu on kaiken lisäksi ollut tosi hauskaa, Aija kertoo.

- Carlos vaatii tekemään kaikki liikkeet tosi tarkasti ja keskittyen. Se on ihan sama juttu mitä ratsastuksessa täytyy tehdä.

- Sekin on ollut hyödyllistä, että tunnit on pidetty englanniksi. On pakko keskittyä kuuntelemaan tar-

kasti, jotta ymmärtää ja se edesauttaa keskittymistä.

Veera Neuvonen oli myös hyvin iloinen siitä, että syksyn piristykseksi saatiin uudenlaista treeniä.

- Olen tykännyt hirveästi näistä harjoituksista.

- Minä olen aika liikunnallinen ihminen, olen harrastanut myös mm. yleisurheilua ja jääkiekkoa. Osa harjoituksista on siksi entuudestaan tutun oloisia.

- Meillä on lukiossa tehty omat kunto-ohjelmat, joiden noudattamista seurataan. Jokainen käy pari kertaa viikossa salilla tai lenkillä ja pitää harjoituspäiväkirjaa. •



Veera Neuvonen ja Irco Polo ovat aloittaneet yhteistyön tänä syksynä.