

Ratsastajainliiton järjestämässä Ratsastus on liikuntaa -seminaarissa käsiteltiin ratsastajien liikuntaharrastusta monelta kantilta. Pääpaino oli harrasteratsastuksessa, vaikka päivä aloitettiin kilpaurheilun puolelta.

Ratsastajat halutaan

LIIKKEELLE



Horsebic-ohjaaja Mira Sinerkari esitteli Horsebicin liikkeitä Meri Sataman ohjauksessa. Tässä mennään ravia miettien, missä järjestyksessä hevonen liikuttaa jalkojaan. Laukka on selvästi haastavampi askellaji!

Aki Yläne referoi juuri valmistunutta selvitystä, jossa tutkittiin urheilvien lasten ja nuorten fyysis-motorista harjoittelua. Siinä kävi ilmi, että suurin väliinputoajaryhmä on 12-14-vuotiaat, joille pitäisi olla monipuolisempaa ohjatun liikunnan tarjontaa.

Suomalaisvalmentajat ovat Ylänteen mukaan eri lajeissa havainneet, että lasten ja nuorten fyysis-motoriset valmiudet ovat huonontuneet viime vuosina. Näin ollen lajiharjoitteluaikaa joudutaan käyttämään perusasioiden, kuten lihaskunnan ja peruskestävyyden kehittämiseen.

- Nuori urheilija tarvitsisi vähintään 18 viikkoharjoitustuntia kehittyäkseen huipulle omassa lajissaan, suomalaisratsastajilla harjoittelun tuntimäärä on keskimäärin 14, kun se oli kaikissa lajeissa keskimäärin 13,4. Näin syntyy 18 ikävuoteen mennessä merkittävä harjoitteluvaje, jota on paha kuroa jälkikäteen umpeen.

Yläne muistutti myös, että ratsastajat hyvin usein unohtavat oman alkua ja loppuverryttelynsä, ainoastaan hevosen verryttely muistetaan.

Ratsastajien kuntoa testataan

Ratsastajainliitto teki jo kymmenkunta vuotta sitten kuntotestausta eri lajien maajoukkueurheilijoilla. Vuosi sitten testiä uudistettiin, kun Anne Hyttinen teki opintojensa lopputyönä kenttäratsastajien kuntotestin. Hyttinen esitti työnsä keskeiset tulokset ja testaustavat seminaarissa.

Työ maajoukkueen kanssa jatkuu ensi vuoden puolella, jolloin testit toistetaan ja ratsastajat saavat henkilökohtaiset harjoitusohjelmat. Myös jotkut alueet ovat teettäneet omien valmennusryhmiensä ratsastajille kuntotestejä.

Sekä kymmenen vuotta sitten että viime vuonna tehtyjen testien tulokset ovat samantyyppiset, joten nyt on hyvin tiedossa, mihin osa-alueisiin ratsastajien kannattaisi keskittyä oheisharjoittelussaan.

Ongelmana motivointi

Seminaarin osanottajat olivat keskimäärin erittäin liikunnallista joukkoa, mutta he totesivat, että ratsastajien motivointi fyysiseen harjoitteluun voi olla vaikeaa, sillä kunnan vaikutusta kilpailutuloksiin ei voi nähdä yhtä selvästi kuin monissa muissa urheilulajeissa.

Sari Pakula alusti ratsastajien kehonhallinnasta, jossa hän näki ison työosan. - Monet ratsastajat tiedostavat ongelman, mutta eivät osaa itse korjata sitä. Ratsastuksenopettajien koulutuksessa pitäisi olla enemmän tietoa ihmisen fysiologiasta, jotta opettajat osaisivat neuvoa oikeita ja toimivia tapoja korjata ongelmat.

- Tavoitteena on yhdistää jännevyys ja rentous. Syvien lihasten pitää olla aktivoituneet ja liikkeitä aikaansaavien pintalihasten rennot, jotta ratsastaja voi käyttää niitä tarvittaessaan. Jännittyneet pintalihakset tekevät istunnasta jäykän ja tehottoman.

Ratsastuskoulunpitäjä Sanna Siekkinen totesi, että aikuisoppilaat osaavat nykyisin vaatia istuntatunteja ja asiantuntevia neuvoja.

Horsebicistä liikunnan iloa

Meri Satama oli seminaarissa esittelemässä kehittelemäänsä Horsebic-jumpaa, joka on saavuttanut suuren suosion. Kesän ohjaajakurssilta Ypäjältä valmistuivat ensimmäiset Horsebic-ohjaajat ja joulukuun puolivälissä pidetään toinen ohjaajakurssi.

Meri sanoi kehittäneensä lajin ratsastuksen uudeksi opetusmenetelmäksi ja vasta sitten havainneensa, että sehän on erinomainen liikuntamuoto.

- Tunnin voi pitää myös talleilla, oikeastaan missä vaan. Ohjaajasta riippuu tietysti se, mitä tehdään, mutta tunnit kehittävät varmasti peruskestävyyttä, tasapainoa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta.

- Harjoittelussa ei niinkään puhuta lihasryhmistä tai mietitä asioita teorian kautta, vaan tehdään asiat ikään kuin vahingossa.

- Hauskuus on tärkeä osa harjoittelua, tätä jaksaa tehdä kun se on kivaa. Itse olen vuosikautia yrittänyt innostaa ratsastajia kuntosalille tai uimaan, ja ehkä pari on joskus lähtenyt yhden kerran. Tähän on innostuttu aivan toisella tapaa. ♦

Täydenpalvelun hevostarvikeliike YOUR ROYAL RIDING

Uusi hevostarvikeliike on avattu Riihimäen Merkokseen

(Citymarketin vieressä).

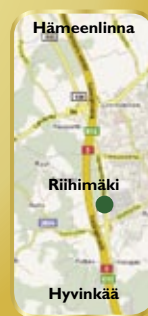
Monipuoliset tuotevalikoimat sekä ratsulle että ratsastajalle!

Kaikista yli 50 € ostoksista saat satulahuovan
kaupanpäälle. Edut voimassa 23.12.2008 asti
tai niin kauan kuin tavaraa riittää.

TERVETULOA!



Avoimna:
ma-pe 9-21, la 9-18, su 12-18
www.yourroyalriding.fi
puhelin 050 465 0056



HYVÄT VALIKOIMAT HANSBO LOIMIA!



Hansbo Fulln. 300g toppa

119,-
(129,-)



Hansbo -sadeloimi 100g

89,-
(109,-)

Equiline, Kingsland, Roedel, Cavallo, Bucas

**PARHAAT JOULULAHJAT
JA LAHJAKORTIT MEILTÄ!**



WWW.RATSUTARVIKE.FI

Tallipiha, Kuninkaankatu 4, Tampere • (03) 212 2151