

Henkinen valmennus auttaa onnistumaan

Ajatukset hallintaan

Ratsastajan ajatukset ovat aliarvioitu voimavara, jotka voivat kohottaa tai lytistää ratsukon koko suorituksen. Psykoterapeutti Susanne Egemar auttaa ratsastajia voittamaan pelkonsa ja parantamaan suoritustaan henkisen valmentautumisen avulla.



Susanne Egemarilla on pitkä kokemus ratsastamisesta.



Susanne Egemar valmentaa ratsastajia useimmiten sisätiloissa ja ilman hevosta. Mielikuvilla on suuri merkitys myös perinteisemmällä valmennustunnilla. Ratsailla Therese Leisby.

Susanne Egemarin vastaanotto Ruotsissa, Örebron keskustassa, vastaa elokuvien klassista kuvaa psykoterapeutin työtilasta. Suuren huoneen keskelle on aseteltu kuusi tuolia ympyräksi, sohvaa ei sentään ole. Pöydällä on tuoksukynttilä sekä paketti nenäliinoja. Noin puolet Susannen asiakkaista käy terapiassa niin sanotusti perinteisistä syistä, esimerkiksi masennuksen tai päihdeongelmien takia. Toinen puoli koostuu eri lajien urheilijoista, jotka haluavat parantaa suoritustaan henkisen valmentautumisen avulla.

Myös urheilijat, yksin tai ryhmässä, tulevat Susannen vastaanotolle pyöreän pöydän ja tuoksukynttilän ääreen.

- Ehdin harvoin seurata valmennettävieni ratsastusta. Sen sijaan he tulevat tänne ja kertovat niistä ajatuksista ja tunteista, joita heillä on ratsastuksen aikana, Susanne selittää.

Henkinen valmentautuminen ei ole sidottu aikaan eikä paikkaan, ja ratsastajalla on aina työkalupakkinsa, siis ajatuksensa ja mielikuvansa, mukanaan. Susanne kertoo valmentaneensa myös lupaavia suomalaisia poniratsastajia pääasiassa puhelimen välityksellä.

Susanne on auttanut esimerkiksi suunnistuksen, judon ja pingiksen harrastajia aina olympiatasolle asti. Ratsastajien kanssa yhteistyö toimii erityisen hyvin, sillä Susannelle on itsellään pitkä ratsastustausta. Hän on kilpaillut sekä koulua että esteitä ja toiminnut koulutuomarina.

- Kilpailin aktiivisesti esteillä 70- ja 80-luvuilla. Ennen kuin aloin kilpailla, olin ratsastanut lähinnä nuoria hevosia ja kun esteet nousivat 130 senttiin, tuntuivat ne korkeilta. Silloin aloin käyttää rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia, hän kertoo.

- Ajatus johtaa tunteeseen, tunne johtaa toimintaan, tiivistää Susanne kognitiivisen harjoittelun peruseriaatteen.

Ratsastuksessa ajatusten merkitys on vielä tärkeämpi kuin muissa urheilulajeissa. Hevonen aistii herkästi ratsastajan tunnetilan muutokset ja toimii niiden mukaan.



Hevonen aistii herkästi ratsastajan tunnetilan muutokset ja toimii niiden mukaan

**Haussa oikea ohjasote.
Valmennettava ei pääse
helpolla: motorisen
suorituksen lisäksi on
opittava ajattelemaan ja
tuntemaan oikein.**

Ratsastajan täytyy työstää ajatuksiaan tietoisesti

- Esimerkiksi ajatus siitä, että hevonen saattaa lähteä käsistä esteradalla, johtaa epämiellyttävään tunteeseen. Tunne saattaa johtaa siihen, että ratsastaja jännittyy ja vetää ohjista, vaikkakin alitajuntaisesti. Paine saa hevosen reagoimaan – esimerkiksi tuijottelemalla tai kieltämällä.

Pelkotilat ja hermostuneisuus ovat yleisimpiä syitä, joiden takia ratsastajat tulevat Susannen vastaanotolle. Jos ratsastaja pelkää, koska on joutunut pahaan onnettomuuteen, on kyseessä trauma. Traumoja voidaan hoitaa silmänliikkeisiin perustuvan EMDR-tekniikan avulla. Useimmiten kyseessä on kuitenkin "vain" hermostuneisuus, jonka hoitoon ei tarvita terapiaa, vaan henkistä valmentautumista.

- Ratsastajan täytyy työstää ajatuksiaan tietoisesti, saada käyntiin myönteinen keskustelu itsensä kanssa, Susanne selittää.

Monet ratsastajat jännittyvät kilpailutilanteessa, vaikka selviäisivät samasta tehtävästä kotona. Susanne neuvoo kilpailujännityksestä kärsiviä pitämään taskussaan lappua, johon on kirjoitettu positiivisia ajatuksia, esimerkiksi olen rauhallinen, olemme harjoitelleet ahkerasti tai olemme aiemminkin kilpailleet tällä tasolla.

- Hermostunut ratsastaja ei ajattele järkevästi. Silloin auttaa, kun ottaa lapun hetkeksi esille. Kaikki riippuu ajatuksista ja mielikuvista.

- Mitä luulet, että hevonen pelkää? Susanne kysyy ja vastaa itse:

- Tiikereitä! Ei hevosilla ole suorituspaineita samalla tavalla kuin ihmisillä. Jos johtaja-hevonen, tässä tapauksessa ihminen, on hermostunut, tarkoittaa se, että saalistaja on lähellä. Hevonen ei voi keskittyä kilpailusuoritukseen, jos se pelkää tulevaisuutta syödyksi.



*Toivotamme Rauhallista Joulunaikaa sekä
Menestyksellistä Uutta Vuotta 2009
kaikille asiakkaillemme ja yhteistyökumppaneillemme!*



Palveleva ja monipuolinen hevos- ja koiratarvikeliike Hyvinkäällä

Rääkänkatu 9, Hyvinkää, puh. 020 712 1510. Avoimna arkisin 10 - 18, lauantaisin 10 - 14





17-vuotias Tristan on ollut Susannen omistuksessa yli kymmenen vuotta, ja on malliesimerkki ajatuksella ratsastetusta hevosesta.

Pieni jännitys on hyväksi

Pieni kilpailujännitys voi parantaa sekä hevosen että ihmisen suoritusta. Oikean jännitystason löytäminen on tärkeää, ettei jännitys muutu hermostuneisuudeksi. Sekä hevosen että ratsastajan täytyy tottua häiriötekijöihin, jotta ratsukko voi keskittyä suoritukseen.

- Esiin vaan lastenvaunut, sateenvarjot ja muut, Susanne toteaa ja jatkaa, että totuttamisen täytyy kuitenkin tapahtua vähän kerrallaan, niin että hevonen pysyy rauhallisena. Pelottavat tilanteet säilyvät hevosen muistissa pitkään.

- Yleensä sanotaan, että mitä vaativammalla tasolla urheilija on, sitä tärkeämpää on henkinen valmentautuminen. Mielikuvaharjoittelusta on kuitenkin hyötyä myös harrastajalle, Susanne sanoo.

Hän luennoi usein ratsastuskouluilla ja on huomannut, että monet ovat hermostuneita ennen tuntia: "Mitä jos saan sen tietyn hevosen? Mitä jos tänään hypätään?"

- Siinä vaiheessa sanon: "Tämä on hauskinta, mitä teette koko viikossa, tämä on teidän harrastuksenne! Silti teillä on huono olo ennen tuntia."

Hermostuneet tuntiratsastajat hyötyvät rentoutus- ja hengitysharjoituksista. Ennen tuntia kannattaa käyttää hetki valmistautumiseen ja keskittymään syvään sisään ja ulos. Kun ratsastaja on saavuttanut rennon olotilan, voi hän esimerkiksi muistella aiempia hyvin menneitä tunteja ja luoda niistä mahdollisimman eläviä mielikuvia. Tällä tavalla tunti sujuu usein paremmin – ja ratsastaja voi paremmin.

Henkinen valmentautuminen ei ole oikotie, se on oppimista. On opeteltava ajattelemaan, tuntemaan, käyttämään kehonkieltä. Henkisesti vahva ratsastaja on järjestelmällinen valmentautumisessaan, keskittynyt kilpailuissa ja pystyy nousemaan epäonnistumisten jälkeen. Sitä paitsi positiiviset mielikuvat tekevät ratsastuksesta paljon hauskeempaa. ♦

Mielikuvaharjoittelu

Mielikuvaharjoituksissa voi käyttää kahta eri perspektiiviä: luoda mielikuvia omasta näkökulmastaan tai katsella itseään ulkopuolelta, ikään kuin videolta. Oma näkökulma on erityisen hyödyllinen tunteen etsimisessä: miltä tuntuu, kun teet hyvän pysähdyksen tai laukannoston? Tarkastellessasi itseäsi ulkopuolelta voit sen sijaan esimerkiksi nähdä, miltä istuntasi näyttää. Negatiivisten ajatusten käsitteleminen voi myös olla helpompaa, jos katselet itseäsi kauempaa.

Mielikuvaharjoittelua voi käyttää seuraaviin tarkoituksiin:

Rentoutuminen. Voit esimerkiksi kuvitella rauhallisen paikan, jossa tunnet itsesi rentoutuneeksi.

Tavoitteet. On hyödyllistä luoda mielikuvia tavoitteiden toteutumisesta eri tasoilla: miltä tuntuu, kun olet SM-kilpailujen palkintojenjaossa, tai miltä tuntuu, kun ratsastat hyvää keskiravia valmennuksessa.

Keskittyminen. Mielikuvien avulla voit harjoitella sulkemaan pois häiritsevät ajatukset ja keskittymään suoritukseen.

Itsetunto. Luo itsellesi positiivinen kuva itsestäsi.

Tunne. Luo oikea tunnetila harjoittelua ja kilpailuja varten.

Valmistautuminen. Käy mielessäsi läpi koko kilpailusuoritus, esimerkiksi kouluratsastusohjelma osa osalta.

Tekniikka. Mielikuvaharjoittelu auttaa parantamaan myös teknistä ja motorista osaamista. Mielikuvien avulla voit esimerkiksi parantaa istuntaasi tai lähestymisiä esteelle.

Harjoitus: Opi käyttämään kaikkia aistejasi mielikuvaharjoittelussa

Mielikuvaharjoittelusta on sitä enemmän hyötyä, mitä useampia aisteja mielikuvaan liittyy, ja mitä selkeämpi mielikuva on. Tämän harjoituksen tarkoituksena on kokeilla, mitä aisteja sinun on helppo käyttää, ja missä tarvitset harjoitusta.

Näkö: Sulje silmäsi, ja yritä nähdä

- värejä yksi kerrallaan, kokeile, kuinka monta eri väriä voit tuottaa mielikuvissasi
- hevosesi
- asuntosi sisältä ja ulkoa

Kuulo: Yritä kuulla

- sateen ropina ikkunaa vasten
- hevosen hörinää
- yleisön suosionosoituksia

Tunto (kosketus): Yritä tuntea

- miltä tuntuu koskea samettia
- miltä tuntuu silittää hevosen pehmeää turpaa

Tunne (sisäiset mielikuvat): Tunnustelee, miltä tuntuu, kun

- nostat satulan hevosen selkään
- ratsastat käyntiä hevosellasi

Haju: Yritä tuntea, miltä tuoksuu

- vastakaadettu heinä
- satulasaippua

Maku: Yritä tuntea, miltä maistuu

- lempikarrikisi
- sitruuna

Lähde (fakta): Bäst till Häst, Susanne Egemar & Niina Svartberg, 2005