



Tulevaisuuden ratsastuskoulussa ratsastaja tekee suurimman työn

Ratsastusopetus on muuttumassa. Opetusmenetelmät ovat monipuolistuneet ja kokonaisvaltaistuneet. Hevoset ja ratsastajat huomioidaan entistä enemmän yksilöinä, eikä tunnin ratsastusta mielletä enää samanlaiseksi urheilusuoritukseksi kuin tuntia kuntosalilla. Ratsastus on kuitenkin liikuntaa, ja kehittyäkseen taitavaksi ratsastajaksi on asioita harjoitettava.

teksti: Jenni Hakosalo, Vertepro oy Kuvat: Tuomas Nuutinen

Pohdin tässä kuivaharjoittelun, simuloitujen ratsastustilanteiden sekä mielikuvaharjoittelun rooleja tulevaisuuden ratsastusopetuksessa. Toivon hartaasti, että ratsastuskouluissa tullaan tulevaisuudessa tarjoamaan osa ratsastusopetuksesta hevosettomasti. Oma työni liittyy läheisesti eläinten hyvinvointiin, käyttäytymiseen ja kouluttamiseen. Työni ja henkilökohtainen kiinnostukseni yllykeinäni olen miettinyt, kuinka ratsastuksen opettamista tai omatoimista harjoittelua voisi kehittää hevosten ja ihmisten kannalta parempaan suuntaan.

Ratsastukseen liittyviä liikeratoja ja kehonhallintaa voi harjoitella ilman hevosta, mutta järin painokkaasti tällaiseen harjoitteluun ei kehoteta. Hevoston harjoittelu on ihan oookoo, hieman irrallinen, harmiton lisä harrastukseen. Ratsastusopetuksen opetuskulttuurissa näyttää olevan kuivaharjoittelun mentävä aukko! Jokainen tanssia harrastanut ymmärtää, että liikkeiden raakaversioiden opettelu on alussa vaikeaa, ja hienosäätö vielä vaikeampaa. Kaikkein hankalinta on virheellisesti opittujen asioiden unohtaminen. Aivan kuin tanssissa, myös ratsastuksessa kehon hallinta ja liikkeiden rytmittäminen on tärkeää. Raajoja sekä keskivartaltoa on liikuteltava oikeisiin suuntiin tietyssä järjestyksessä.

Liikesarjat jäävät lihasmuistiin

Liikuta siis kättä tuonne ja jalkaa tänne, katso mihin olet menossa ja pysy rentona. Kaikki yhtä aikaa! Liikesarjoja ei tarvitse toteuttaa vain sanallisia ohjeita noudattaen, vaan apuna voi olla vaikkapa opettajan esimerkki. Joka tapauksessa suuri kysymys kuuluu: Minkä ihmeen takia näitä asioita yritetään ratsastustunneilla harjoitella satoja kiloja painavan, epätasaisesti liikkuvan, arvaamattoman ja potentiaalisesti hengenvaarallisen eläimen päällä istuen? Eikö olisi helpompaa istua hajareisin jumppapallon tai satuloidun tynnyrin päällä, ja harjoitella liikesarjojen raakaversiot siinä? Oman liikkeen mukauttaminen hevosen liikkeeseen ja apujen hienosäätö tapahtuisi kuivaharjoittelun jälkeen oikean hevosen selässä.

Kuivaharjoittelun harvinaisuus on outoa. Eikö kukaan ole kuullut lihasmuistista? Liikkeiden toistaminen vie asioita lihasmuistiin, jolloin liikkeiden ja kokonaisten liikesarjojen suorittaminen nopeutuu ja helpottuu. Valitettavasti virheellisetkin toistuvat liikehtimiset painuvat lihasmuistiin. Jos könötän hevosen selässä johonkin suuntaan ja harjoittelen laukannostoa, könötys yhdistyy liikkeeseen. Opettajan on helpompi puuttua könötykseen, kun istun tynnyrin tai jumppapallon päällä.

Kuivaharjoittelun epäsuosioon on monia syitä. Kuivaharjoittelua hyödyntävän opettajan on pilkottava oma ratsastuksensa pieniin osiin, tiedostettava mitä itse tekee ja mitä hevonen tekee sen seurauksena. Asioiden pilkkominen tarkoittaa ongelmanratkaisua, ja ongelmanratkaisu tarkoittaa ajatustyötä. Siis lisää työtä! Toisena huonona puolena on se, että ratsastustynnyri ei liiku ratsuhevosen lailla, eikä reagoi apuihin. Tynnyrin voi pingottaa köysillä kulumistaan paalujen väliin liikkeen mahdollistamiseksi, mutta tynnyri ei laukkaa miellyttävän kolmitahtisesti tai tee pohkeenväistöä. Jumpapallo reagoi painoapuihin, mutta ei peruuta neljää askelta. Tämän takia ei kannata jäädä ratsastamaan satuloidulla tynnyrillä loppuikäseen, vaan siirtyä toteuttamaan vuorovaikutusta ratsuhevosen kanssa.

Kuivaharjoitteluopetuksen tai -opettelu kolmas huono puoli on, että sen todellisen, olemassa olevan ratsuhevosen on todella oltava tehtävänsä koulutettu. Opettajan tehtävä on huolehtia siitä, että hän tarjoaa oppilaille eväät kehittyä ratsastajana. On siis suotavaa, että opit todella toimivat. Opettaja on tarjonnut oppimisen eväät, ratsastaja on oppinut käyttämään apuja tarkoituksenmukaisesti, mutta hevonen ei vaan reagoi toivotulla tavalla. Missä vika? Koulutustasossa, terveydentilassa, motivaatiossa, ympäristön häiriöissä, edellisen tunnin ratsastajassa, varusteissa tai ihan jossain muualla. (Meinasin kirjoittaa, että hevosesä, mutta päätin avata ajatustani hieman.) Ai niin, yksi huono puoli vielä: Kuivaharjoittelu saattaa olla tylsää! Tässä vaiheessa opettajan ammattitaito punnitaan, sillä hänen tehtävänsä on perustella kuivaharjoittelun tarpeellisuus, liittää se kiinteäksi osaksi opetustaan ja tehdä harjoittelusta mielekästä.





Kuivaharjoittelu säästää hevosta

Entä ne kuivaharjoittelun hyvät puolet? Ratsastuskouluhevokset säästyisivät ristiriitaisilta tai epäselviltä pyynnöiltä entistä todennäköisemmin. Tämä puolestaan vähentäisi rankaisujen ja voimakeinojen käyttöä hevosten käsittelyssä. Näiden seikkojen hyvinvointivaikutukset lienevät ilmeisiä. Hevosten ratsastettavuus säilyisi luultavasti parempana, jos kuivaharjoittelu otettaisiin osaksi normaalia opetusta. Ongelmallisena koetun käyttäytymisen ja onnettomuuksien määrä pienenee yhtä matkaa ratsuttamisen (työ)kustannuksen kanssa. Ratsastaja voisi keskittyä nimenomaan apujen käytön ja liikesarjojen opetteluun, eikä ylimääräinen tunnekuorma

haittaisi oppimista. Pelko on monelle ratsastustuntilaiselle valitettavan tuttu kaveri. Jos ja kun kuivaharjoittelun avulla saataisiin oppimistuloksia parannettua, tarjottava palvelun laatu olisi tältä osin noussut.

Ennustan, että kuivaharjoittelu on ratsastuksen parissa yleistymässä, ja kymmenen vuoden sisällä se tulee olemaan kiinteä osa menestyvien ratsastuskoulujen opetusta. Kuivaharjoittelumahdollisuutta tultaneen tulevaisuudessa mainostamaan suureen ääneen. Nyt on vielä aikaa nauraa kuivaratsastajille: Jopa on ihmeellistä pelleilyä! Eikä se mitään, niin oli ennen ratsaille nousua julkisella paikalla tehty venyttelykin vielä jonkin aikaa sitten. Ja sitä ennen ihmeellistä pelleilyä oli kypärän käyttäminen!

Kuivaharjoittelun yleistymistä kaukaisempi tulevaisuusnäky on hevossimulaattoreiden avulla tapahtuva ratsastusopetus. Tutkimuskäytössä näitä laitteita jo on. Hevossimulaattorilla tarkoitan tässä yhteydessä hevosen liikkeitä jäljittelevää ja ratsastajan liikkeitä rekisteröivää laitetta. Simulaattorin avulla kerätään tietoa ratsastajan apujen käytöstä, esimerkiksi pohkeen sijainnista, impulssien lukumäärästä ja käytettyjen pohjeapujen kestosta. Ihannetilanteessa simulaattoriin olisi ladattavissa tiettyjä hevosityyppöitä vastaavia tietoja, ja ennen oikean hevosen selkään kiipeämistä opeteltava asia olisi harjoiteltavissa – kuten jo sanottu – turvallisemmin ja hevosystävällisemmin. Opettajan olisi mahdollista nähdä lukuina, kuinka paljon ratsastaja käytti ulkopohjetta, missä kohdassa pohje oli tai kuinka voimakkaasti pidätteen ratsastaja teki.

Takaisin todellisuuteen. Ratsukosta kerättäviä tietoja voidaan jo nykyään välittää viiveettömästi ja langattomasti ratsastajalle itselleen tai ratsastuksenopettajalle. Upsalassa pidettiin tänä vuonna ISES:n (International Society of Equestrian Science) hevostutkimusseminaari, jonka teemana oli hevosten hyvinvointi ja ihmisten turvallisuus. Seminaarissa esiteltiin muun muassa tutkimus, jossa oli selvitetty painetta mittaavan, satulan tai suoraan ratsastajan alle laitettavan maton toimivuutta pedagogisena työkaluna. Tulosten perusteella matto toimii pedagogisena työkaluna joidenkin ratsastajien istuntaopetuksessa ja painekartan näkeminen (siis visuaalinen havainto) voi lisätä ratsastajan tietoisuutta omasta istunnastaan. Pääsin itekin Upsalassa kokeilemaan kyseistä painemattoa ja näkemään aiheuttamani painekartan muovihevosen selästä. Seminaarissa esiteltiin myös selvitys, jossa ilman hevosta tehtävien istuntaharjoitteiden toimivuuteen oli perehdytty haastatteluun ja fyysisiin testeihin. Olipa henkinen valmentautuminenkin esillä. Ohjastuntumaa on viimeaikoina myös tutkittu huomattavan paljon. Kehotietoisuus, ratsastajan ja hevosen välinen vuorovaikutus, istunta, ja ilman hevosta tapahtuva ratsastusharjoittelu ovat ilmeisen ajankohtaisia aiheita. Tekniset sovellukset ovat vielä melko kalliita, mutta hinnat laskevat vuosi vuodelta laitteistojen kehittymisen ja yleistymisen myötä. Yhteisten laitehankintojen tekeminen mahdollistaa kalliidenkin välineiden käyttöön. Tässä voisi olla yhteistyön paikka hevosryittäjille.



Hevosta säästävä ratsastusharjoittelu onnistuu ratsastuskouluissa tai kotioiloissa jo nykyään, ja ilman kalliita laitteita. Alkeisopetus on mahdollista toteuttaa siten, että tasapainoan hakeva ratsastaja ei tue itseään ohjista vetämällä. Suitseton tai kuolaimeton ratsastusopetus on mahdollista järjestää, kunhan turvallisuusnäkökohdat huomioidaan. Yhtenä tärkeänä tekijänä ratsastusharjoittelussa on ratsastajan lihaskunto. Riittävä lihaskunto ja tasapainoinen lihaksisto auttavat liikkeeseen mukautuvan ja tehokkaan istunnan kehittymisessä. Kun kehonhallinta

on kohdillaan, ratsastaja voi käyttää apujaan tarkoituksenmukaisesti ja ratsukon välisten väärinkäsitysten todennäköisyys pienenee.

Ratsastusta voi harjoitella myös mielikuvien avulla. Mielikuvaharjoittelu ei ole huippukilparatsastajien yksinoikeus, vaan myös harraste-, puska- ja tätiratsastajien hyödynnettävissä. Mielikuvaharjoittelun avulla voidaan muokata fyysistä suoritusta, vaikkapa parantaa apujen ajoitusta ja säätää niiden voimakkuutta. Mikä parasta, mentaaliharjoittelusta voi olla apua myös omien psyykkisten prosessien hallinnassa, hyvän ratsastusmielentilan kehittämisessä. Ratsastajan mielentilalla tunnetusti on vaikutuksensa hevoseen!

Tulevaisuutta, nykypäivää ja hevosten säästämistä. Tarkoituksenani ei missään nimessä ole kehottaa lopettamaan ratsastusta oikeilla hevosilla, vaan ehkäistä hevosten ja ratsastajien happamoituminen tehotomaan ja epätarkoituksenmukaiseen harjoitteluun. Vaikka tekstissä esiintyvät sellaiset

sanat kuin tehokkuus, parantaminen, tekniset sovellukset ja apujen käyttö, en vähimmillään määrin ole sitä mieltä, että ratsastuksen päätarkoitus olisi fyysisen suorituksen hiominen. Siihen tarkoitukseen ratsukossa on liikaa liikkuvia osia. Kun kaksi elävää yksilöä on vuorovaikutuksessa keskenään, ei läheskään kaikki ole mitattavissa tai määriteltävissä. Fyysisen suorituksen keskittyminen ei ole, eikä voi olla ratsastuksen tarkoitus. 