



Rentous on a ja o erityisesti ratsastuksessa, koska kaikki se, mitä ratsastaja on ja mitä hän tekee, vaikuttaa hänen yhteistyökumppaniinsa hevoseen.

MIELIKUVIEN AVULLA HUIPPUSUORITUKSEEN



USKOMUKSISTA ALKAA TULLA TOTTA: EI MINUSTA OLE, EN MINÄ OSAA, OLEN KISAJÄNNITTÄJÄ...

Huippuhyvään tai jo ihan normaaliinkin urheilu- ja suoritus- taitojen ylläpitäminen on viime kädessä kiinni päästä, sanotaan. Mutta mitä tehdä sille päälle?

NLP-kouluttaja, urheilijoiden henkinen valmentaja **Katri Syvärinen** kävi antamassa ihan selkeitäkin vinkkejä ratsastajille. Illan "mottona" oli se tosiasia, että yksi suurimmista menestymisen ja onnistumisen esteistä ovat oman mielen aiheuttamat rajoitukset.

Katri Syväristä kiinnostaa ongelmien ratkaisu, mutta vielä enemmän se, miten parantaa suoritus- ta.

-Normisuoritusta voi parantaa

todella paljon, hän kannustaa.

Aivot ovat kuin taksikuski

Rentous on a ja o lajissa kuin lajissa, mutta erityisen tärkeää se on ratsastuksessa.

Ratsastuksesta tekee mielenkiintoista, mutta myös äärimmäisen haasteellista se, että hevonen tunnistaa ihmisen ajatukset ja mielentilat sekä ihmiskehon jumit, joista itse ei välttämättä ole edes tietoinen. Hio siinä sitten yhteistyötä!

- Omista tunnetiloistaan on hyvätulla tietoiseksi, sillä ne kaikki heijastuvat hevoseen useiden metrienkin päästä, sanoo

Katri Syvärinen, jonka Hevoo- sella vaan -koulutushankkeen liittänyt Pelon hallinta ja kilpailujännitys -luento keräsi ison auditorion täyteen Sedulla Seinäjoella.

-Ja jos kehossa on pienikin jännitys tai jumi, viesti ei kulje hevoselle kuten pitäisi.

Hyvälaukkainen hevonen imee vahvasti esteelle. Ratsastaja on jo etukäteen, rataa tutustuessaan, mieltänyt edessä olevan kyhäel- män haastavaksi. ei saa kieltää, ei saa kieltää, hän hokee mieles- sään hampaat irvessä. Ja kuinka ollakaan - hevonen upottaa etu- jalat tantereeseen juuri sillä koh- ta kun sen olisi pitänyt lähteä liitoon. Ratsastaja pysyy häidin tuskin selässä.

Ei oikein tahdo auttaa sekään, että yrittää iskostaa päähänsä, etten jännitä, en pelkää...

- Aivot eivät tunne ei-sanaa, vinkkaa Katri Syvärinen. - Ne ovat kuin taksikuski, joka haluaa tietää osoitteen.

Muuta jännityksen ja pelon tilalle

- Meillä on mahdollisuus itse valita, mihin kiinnitämme huomiota. Jos keskittyy pelkoa aiheuttaviin juttuihin, niiden merkitys alkaa kasvaa. Ratsastaja voi kehittyä todella hyväksi pelkää- misessä, Syvärinen tietää.

Mutta mikä on se tunnetila, jonka haluaa pelkäämisen ja jän- nittämisen tilalle? Sitä kannattaa pohtia, ja opetella hakeutumaan toivottuun tunnetilaan.

Se onkin haastavaa, sillä noin 90 prosenttia ihmisen mielen- liikkeistä on tiedostamattomia. Syvärinen korostaa rentoutta.

Ihan vaivatta eivät positiiviset tunnetilat tule eivätkä ainakaan tositilanteessa. Niitä pitää harjoitella: minut kutsutaan radalle - rentoudun, traktori tulee vastaan - rentoudun, korkea okseri edessä seuraavaksi - rentoudun. Pikku hiljaa mieli alkaa oppia.

- Ihminen voi olla voitontah- toinen ja rento, päättäväinen ja rento olematta lötkö.

Itseen toteuttavat uskomukset

Ihmisen mieli tuottaa uskomato- man paljon ajatuksia, mielikuvia ja uskomuksia, jotka enimmäk- seen - valitettavasti - tahto- vat olla negatiivisävytteisiä: en minä osaa, ei minusta tule este- ratsastajaa, olen kisajännittäjä... Ihmisen sanotaan puhuvan itsel- leen päivässä yli 60 000. Mitä sanoo sisäinen äänesi? Kelaako se epäonnistumisia, hokeeko se väsymystä? Jo äänensävyllä on iso merkitys.

Katri Syvärisen mukaan usko-

muksista tulee itseään toteutta- via ennusteita. Ihminen rupeaa näkemään maailmaa niin, että näky tukee näitä käsityksiä.

- Kuinka moni on ollut joskus väärässä omien mahdollisuuksi- ensa ja kykyjensä suhteen, Syvä- rinen kysyy.

Lähes kaikki kädet nousevat.

Mielikuvaharjoittelu olennaista

Mitä tarkalleen ottaen pelkää tai jännität? Mikä on pahinta, mitä voisi tapahtua? Minkä tunne- tilan haluat tilalle? Miten usein koet toivottua tunnetilaa? Millä ajatuksilla pääset haluamaa- si tunnetilaan? Näitä Syvärinen haastaa pohtimaan osallistujille jaetussa lomakkeessa.

Mielikuvaharjoitteet ovat erityi- sen tärkeitä hevosurheilussa. Si- hen on vankka perustelu: hevo- sella ei voi määräänsä enempää treenata.

Mielikuvaharjoitteet ovat keino valmistaa kehoa toimintaan. Niitä kuuluu tehdä nimenomaan onnistuneista suorituksista. Jos miettii, mikä voi mennä pieleen, kroppa alkaa jo valmistautua si- hen. Ajatuksilla on uskomaton voima.

Mutta millä tavalla, millä ajatus- mallilla ihminen saa aikaiseksi toivottavan mielentilan? Pilko

pelko syntyjuurilleen, jolloin voi havaita sen vaikkapa naurettava- vaksi - on vaikea pelätä ja nau- raava samanaikaisesti.

Pikavinkkinä on ensimmäise- nä askeleena hyväksyä jännitys. Silloin on jo irrottautunut negatiivisesta tunnetilasta, jonka jäl- keen on helpompi alkaa vaikut- ta siihen.

- Paras kysymys on, miltä minus- ta tuntuisi, jos olisinkin nyt ihan rauhallinen tai itsevarma tai mitä nyt haluaakaan. On vaikea pelätä samaan aikaan, kun jo miettii itsevarmuuden tunnetta.

- Valmistele tekninen suoritus mielikuvaharjoitteilla. Katso itseäsi suorituksessa vaikkapa isolta valkokankaalta. Seuraa- vaksi mene suoritukseen sisälle. Jumpkaa sen jälkeen myös filik- set kohdilleen ja yhdistä ne tek- niseen harjoitukseen. On aivan eri lähteä radalle, kun on men- nyt sen jo läpi muutama ottee- seen.

Tästä voi syntyä vaikka Täydellinen tai ainakin Hyvän Mielen Suoritus!

Lakeuden Ratsastajat toivottaa kaikille mie- len esteiden ylittämistä ja hyvää alkanutta kisa- kautta!

Kuva: Photography by Viipi

SOL

PESULA

**PESEMME HEVOSTEN
LOIMIA JA PEITTEITÄ**

22,40€ (norm. 28,40€)

Tarjous on voimassa huhtikuun loppuun asti.

Kauppa Lehtinen, Puskantie 1, p. 040 779 7277 www.sol.fi