

KUIDAS JÕUDA TIPPU

Riina Pill

Millal oleks kõige õigem aeg ratsutamistundidega algust teha

Spordi mõttes „päris“ treeningutega oleks mõtet alustada 9-10aastaselt, selles vanuses suudab laps omandada juba ka veidi keerulisemat treening- ja õpetusmeetodikat. Ideaalne oleks muidugi, kui lapsel oleks varasem kokkupuude hobustega, ta ei kardaks neid ja mõistaks, et tegemist on suurte ning teatud mõttes ettearvamatute loomadega. Seetõttu on kindlasti lihtsam treeninguid alustada lastega, kelle vanemad, sugulased või tuttavad on hobustega mingis mõttes veidi kokku puutunud. Neil lastel on juba varakult olnud võimalus teha loomadega tutvust ja panna tähele nende käitumist erinevates olukordades ning treeningutel. Kõik see aitab väikeses huvilises tekitada äratundmise, kas ratsasport, hobustega tegelemine ja kogu see tohutu vastutuse ning kohustuste virr-varr on just see õige valik terveks eluks. Sportlik valik on professionaalne valik, sport on tegelikult justkui elukutse valik.

Ratsakooli ja treeneri valik

Esimene ratsakool ja treener on tuleviku ning arengu osas väga olulised tegijad, sest lapse edasiste eksimuste põhjusteks on alati ainult parema mittetundmine. Kindlasti tuleks eelnevalt uurida nii ratsakooli kui tulevase treeneri töökogemust, milline on koostöö teiste treeneritega, kuidas on tema õpilased arenenud, milline on treenitavate tagasiside. Väga tähtis on veel see, et lapse liikudes järgmisele tasandile saab teine treener temaga sujuvalt tööd jätkata ja ei peaks alustama uuesti põhitõdede õpetamisest. Eestis on heade kogemustega ratsakoolid Ratsaliidu poolt tunnustatud ja sealsed treenerid saanud ka vastava koolituse.

Millised eeldused peavad olema ratsutamise tipptegijal

Ratsutamine ei nõua sportlaselt erilisi füüsilisi eeldusi, kui ta on hobuse seljas heas tasakaalus ja ennast seal vabalt ja hästi tunneb, pole ratsutaja pikkusel või kehakaalul märkimisväärset tähtsust. Head ratsutajat iseloomustavad kindlasti tundlikkus, demonstratiivsus ja soov olla tähelepanu keskpunktis, ning kindlasti veel see, millised on tema võimed teadmiste, oskuste ja vilumuste omandamisel.

Väga oluliseks eelduseks on

kindlasti kontakti loomise oskus hobusega, looma tunnetamine ja tema usalduse võitmine. Ratsutaja ja hobune on nagu kaks hingesugulast, kes peavad teineteise mõistmiseks ja hea tulemuse saavutamiseks mõtlema ühtemoodi.

Kui soetatakse esimene oma hobune, muutub tähtsaks kohuse- ja vastutustunne, noor sportlane peab õppima varakult elusolendi eest hoolt kandma, koos kõige selle juurde kuuluvaga. Ja ta peab arvestama, et see nõuab tihti loobumist väga paljust muust olulisest ja lõbusast.



Kui pikk aeg kulub esimate oskuste omandamiseks

Aeg, mis kulub esimate tarkuste õppimiseks, võib olla personaalselt väga erinev. Treener ei saa töde ja teadmisi lihtsalt üle anda (valada ühest peast teise), oluline on noore ratsutaja enesetunnetamine, oma sisemaailma avastamine. Osadel sportlastel kulub selleks mitmeid aastaid, osad omandavad esimesed oskused kiiremini. See kõik sõltub väga paljudest teguritest, näiteks, millised on esimate ratsatundide emotsioonid, kas hobusega tekib mõistmine ja arusaam kiirelt või võtab see aega. Treenimine on rakendusteadus, ei piisa ainult teadmistest, oskuste omandamine nõuab aega ja ainult aega. See ei tähenda muidugi, et teoreetilised teadmised pole üldse vajalikud.

Üldjuhul omandab algaja laps esimesed ratsutamisoskused ligilähedaselt aastaga, aga oskuste taset saab hinnata professionaalne treener, kes ütleb, kuidas ja mismoodi edasi treenida ja millised perspektiivid võiksid olla.

Millal on noor sportlane küps tippspordi suunas edasi liikuma

Otsuse edasilikumiseks ja järgmise sammu tegemiseks peab noor tegema koos treeneri ja vanematega. Noorsportlane on järgmiseks sammuks valmis, kui tema võimed on vastavad meie spordiala nõudmistele või ta ületab neid; ja seda saab jällegi öelda ainult treener.

Treener on see inimene, kes oskab anda nõu, millised on edasised valikud, kas osta või siis rentida noore ratsutaja arengutasemele vastav hobune. Kui arenguks sobiv hobune soetatud, oleks soovitatav suurendada treeningute arvu nädalas ja treenida 3-4 samase tasemega sportlasega ühes grupis. Perspektiivi mõttes pole väga õige võtta noorele ratsutajale ainult individuaaltreeninguid. Teistega koos treenides tekib vajalik „kambavaim“ ning lisaks on treeningutel väga suur tähtsus omavahelisel võistlusmomendil. Selline sotsialiseerumine aitab toime tulla „reaalse eluga“, õpitakse võitma ja kaotama, oma emotsioone reguleerima.



Kumb on olisem – kas hobune või ratsutaja

Hea hobune on tähtis igal arenguetapil, arvesse võttes muidugi sportlase hetke taset ja ka looma koostöö- ja arenguvõimelisust. Noore ratsutaja puhul tuleb esmajätkorras arvestada hobuse sobivust sõitjale, see hobune, kes teeb väga häid tulemusi tippratsutaja sadula all, ei pruugi üldse sobida noorele sportlasele. Hea ratsanik suudab kindlasti teha tulemuse ka üsna keskpärase hobusega, aga hobuse roll tõuseb määravamaks, kui sõidud lähevad kõrgemaks ja tehnilisemaks. Maailmas on väga palju häid ratsutajaid, kuid pidevalt selles tipus püsimine eeldab ka väga häid hobuseid. Tegelikult peab sportlane siiski leidma endale ja oma perspektiivile sobiva hobuse, temaga omajagu aega koos töötama ning „kokku kasvama“. Ratsaspordis ei mängi suuremat ega vähemat rolli ratsutaja või hobune eraldi, ratsutamine on kahe elusolendi koostöö ja sportlane kui mõtlej osapool selles tandemis peab selle suhte õiges suunas toimima saama. Ka ülihea hobuse usalduse peab sportlane kõigepealt võitma ja siis püüdma seda usaldust ka hoida, see polegi nii lihtne.

Treeneri tähtsus spordi tegemisel

Ideaalis peaks igal ratsutajal olema kõrval treener/mentor või siis samal tasemel treeningukaaslane, kes ütleb arvamuse kõrvaltvaataja pilguga. On oluline, et ratsutaja kõrval oleks inimene, kes oskaks adekvaatselt välja tuua nii sportlase kui hobuse nõrgad küljed ja mõtted,



kuidas neid siis paremaks arendada. See, mida tunned hobuse seljas, ei pruugi alati olla täpselt sama kui kõrvalt vaadates. Tippsportlase treener peaks rohkem töötama selles suunas, et suurendada sportlase usku enesesse ja oma hobusesse ning lihvima pisidetaile hea lõpptulemuse saavutamiseks. Ka tippratsutajatel on alati midagi õppida, ilmaasjata pole öeldud, et ratsutamise õppimine on nagu ülikeeruline puzzle, mida inimesed on püüdnud viimase 300 aasta jooksul kokku panna. Kahe elusolendi suhtlus pole kunagi õpitav ja selge, rääkimata sellest, et tegemist on just inimese ja hobusega, kus sõnade kasutamine vilja ei kannu.

Noortesporti olulisus tippu jõudmisel

Parimaks eelduseks tippu jõudmisel on hästi organiseeritud noortesport ja väga sihipärane töö. Treeneritel on eesmärgini jõudmiseks erinevad teed ja meetodid, kuid nad peavad endile kindlaks jääma ja mitte muutma hüppeliselt oma seisukohti, sest lõppude lõpuks viivad kõik teed sihile. Nende õpetus peab aga olema selge nagu must ja valge, kunagi ei tohi ignoreerida väikeseid vigu ja mõelda, et küll järgmine kord tuleb paremini välja.

Noorsportlastesse nagu ka hobustesse tuleb

suhtuda teatud mõttes sarnaselt, pead looma neile kindlad piirid, kuid suutma hoida neid seal piirides õnneliku ja motiveerituna.

Kokkuvõtlikult ja lühidalt võib öelda, et pole olemas lihtsat edu valemit, võiduni viivad kiring, vaist aga kõige enam-usk. Inimest ei saa sundida tugevamini treenima. On vaid üks isik maailmas, kes võib tegelikult noorest sportlasest teha meistri. See on tema ise.