

Jussi Ahtiainen

**HORSEBIC®-HEPPALEIKEISTÄ
RATSASTUKSEN OPETUKSEKSI**
Horsebic®-ohjaajakoulutuksen kehittäminen

Opinnäytetyö
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

Marraskuu 2009



MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences		Opinnäytetyön päivämäärä Marraskuu 30, 2009
Tekijä(t) Jussi Ahtiainen	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma	
Nimeke HORSEBIC®- Heppaleikeistä ratsastuksenopetukseksi: Horsebic®-ohjaajakoulutuksen kehittäminen		
Tiivistelmä <p>Horsebic® (myöh. Horsebic) on uusi suomalainen liikuntamuoto, jossa yhdistyvät ratsastuksen lajitekniikan opetus ja fyysisen kunnon parantaminen. Työn tekijä osallistui historian ensimmäiselle Horsebic-ohjaajakurssille, missä syntyi ajatus koulutuksen kehittämisestä.</p> <p>Kyseessä on toiminta- ja kehittämistutkimus, jossa sovelletaan grounded theory -menetelmää. Tiedonkeruu toteutettiin strukturoidulla kyselylomakkeella, joten tutkimuksessa yhdistyvät kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimusote. Kyselyt toimitettiin kaikille horsebic-ohjaajakoulutukseen osallistuneille kahdellekymmenelle neljälle henkilölle. Vastauksia saatiin yhteensä kahdeksantoista.</p> <p>Kyselyn vastausten perusteella on kehitetty suunnitelma ohjaajakoulutuksesta, jossa korostetaan lajin mahdollisuuksia ratsastuksenopetusmenetelmänä. Teoreettinen viitekehys pyrkii vastaamaan kysymyksiin, miksi Horsebic on ratsastuksenopetusta ja mitä Horsebicissa voi oppia. Työ on ensimmäinen laajempi kirjallinen tuotos Horsebicista.</p>		
Asiasanat (avainsanat) Horsebic, ratsastus, opetus, oppiminen		
Sivumäärä 39 + Liitteet	Kieli Suomi	URN URN:NBN:fi:mamk-opinn200984096
Huomautus (huomautukset liitteistä)		
Ohjaavan opettajan nimi Helena Timonen	Opinnäytetyön toimeksiantaja Tmi Meri Satama	

DESCRIPTION

		Date of the bachelor's thesis November 30, 2009
Author(s) Jussi Ahtiainen	MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences	Degree programme and option Civic Activities and Youth Work
Name of the bachelor's thesis HORSEBIC®- from horse play to riding instruction: Horsebic®-instructor's educational development		
Abstract Horsebic® (later Horsebic) is a new type of Finnish sport which combines techniques from riding and improving the physical condition of the rider. The idea of the thesis was born when the writer took part in the very first Horsebic-instructor's course. The thesis is an activity and development analysis which applies a grounded theory method. Information was gathered using a structured questionnaire, so the study combines qualitative- and quantitative analysis. According to the answers given in the questionnaire Horsebic was mostly considered to be a sport like aerobics or just children's horse play. Based on the results of this study a plan for an instructor's course, which accentuates the idea of Horsebic as a method to teach riding, has been developed. The theoretical context of the thesis has been written to answer the questions: Why use Horsebic as a method to teach riding and what can be learned in Horsebic. This is the very first widely written report on Horsebic.		
Subject headings, (keywords) Horsebic, riding, instructing, learning		
Pages 39 pgs. + enclosures	Language Finnish	URN URN:NBN:fi:mamk-opinn200984096
Remarks, notes on appendices		
Tutor Helena Timonen		Bachelor's thesis assigned by Meri Satama

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	TUTKIMUSPROSESSI JA -MENETELMÄ	2
2.1	Tutkimusongelma	2
2.2	Tutkimusmenetelmä	3
2.3	Prosessin kulku	5
2.4	Tutkijan rooli	6
3	HORSEBIC – MITÄ SE ON?.....	7
4	HORSEBIC RATSASTUKSEN OPETUSMENETELMÄNÄ.....	9
4.1	Opetus ja oppiminen	9
4.2	Motorinen oppiminen ja siirtovaikutus.....	11
4.2.1	Motorisen oppimisen vaiheet.....	12
4.3	Muisti.....	13
4.4	Kokemuksellinen oppiminen	14
4.4.1	Reflektio.....	14
4.5	Mielikuvaharjoittelu	15
5	RATSASTUKSEN PERUSTEET	16
5.1	Ratsastajan istunta	17
5.1.1	Perusistunta	17
5.1.2	Kevyt- ja esteistunta.....	20
5.1.3	Mukautuminen hevosen liikkeisiin.....	21
5.2	Tuntuma.....	22
5.3	Ratsastajan avut	23
5.3.1	Pohjeavut.....	23
5.3.2	Ohjasavut	24
5.3.3	Painoapu.....	24
6	KYSELYN VASTAUKSET	25
7	TULEVIEN KOULUTUSTEN SUUNNITELMA	29
7.1	Peruskurssin sisältö.....	30
7.2	Ohjaajien jatko- ja -päivityskurssit	31
7.3	Tutkimuksen tekijän rooli kouluttajana	31

8	POHDINTA	32
	LÄHTEET	36
	LIITTEET	
	Liite 1 Saatekirje	
	Liite 2 Kyselylomake	

1 JOHDANTO

Jokaisen vakavasti otettavaksi ratsastajaksi pyrkivän junnun pitää kuulla maassa itkua pidätellessään vääpelin kolkkoa ja tupakanpolttamaa ääntä, joka sanoo: ”Ylös sieltä ja selkään, susta ei tuu ikinä oikeeta ratsastajaa, jos sä et putoo vähintään sataa kertaa.” (Perho 2006, 43.) Siirrytäänpä toiseen paikkaan. Ollaan liikuntasalissa, jossa joukko eri-ikäisiä näyttää leikkivän ratsastustuntia ilman hevosia. Välillä laskeudutaan maahan neljälle jalalle ja välillä kokonaan selälleen. Ajoittain koko ryhmä nauraa hervottomasti. Näyttääpä leikkiin mukaan sattuneen myös ratsastuksenopettajan rooli.

Mitä liikuntasalissa tapahtuu? Menossa on Horsebic®-tunti (myöhemmin Horsebic), eli joukko ihmisiä on kyseenalaistanut edellä kuvatun ikiaikaisen ratsastuksenopetusasetelman. Keskellä on koulutettu Horsebic-ohjaaja, ja tunnilla opitaan ihan oikeasti ratsastusta. Kyseessä ei ole pihalta sisätiloihin siirretty heppaleikki, mitä ratsastavat lapset ovat leikkineet kautta aikojen. Tässä opinnäytetyössä pohditaan tekijöitä, jotka erottavat heppaleikit Horsebicin tavoitteellisesta käytöstä ratsastuksenopetusmenetelmänä. Tulosten pohjalta annetaan ehdotus, millainen Horsebic-ohjaajakoulutusjärjestelmän pitäisi olla, että se tukisi tätä tavoitetta.

Kyseessä on toimintatutkimus, jonka tekijä on itsekin Horsebic-ohjaaja. Tutkimuksen tiedonkeruu tehtiin strukturoidulla kyselylomakkeella ja teoreettinen viitekehys rakentuu grounded theory -menetelmällä kyselyn vastausten pohjalta. Työn teoreettinen viitekehys vastaa kysymyksiin: Mitä on Horsebic? Mikä tekee siitä opetusmenetelmän? ja Mitä Horsebicissa oikeastaan voi oppia?

Opinnäytetyönprosessi alkoi historian ensimmäiseltä Horsebic-ohjaajakoulutuksesta, missä kävi ilmi, että koulutusjärjestelmää tarvitsee kehittää. Työn sisältö rakentui kurssipalautteiden ja tekijän vahvuuksien pohjalta. Palautteista kävi ilmi, että laji nähtiin pitkälti vain fyysistä kuntoa kehittävinä heppaleikkeinä, mitä se kiistatta onkin. Tekijän vahvuudet puolestaan löytyvät ennemmin ratsastuksenopetuksesta.

Työn teoreettinen viitekehys rakentuu luvuista Horsebic ratsastuksen opetusmenetelmänä ja ratsastuksen perusteet. Horsebic ratsastuksenopetusmenetelmänä -luvussa lähteinä ovat opetusta ja oppimista käsittelevät yleisteokset, liikunnan didaktiikan-

sekä elämyspedagogiikan oppikirjat. Ratsastuksen teoria –luvussa päälähteinä on käytetty kahta alan kotimaista klassikkoa (Talaskivi 1977, Wallden 1952), joiden ympärille on haettu tietoa alan uudemmasta ammattikirjallisuudesta.

Työ alkaa tutkimusmenetelmien ja –prosessin kuvauksella, tämän jälkeen teoreettinen viitekehys, kyselyn vastaukset, uusien koulutusten suunnitelma ja pohdinta. Rakenteen suunnittelussa on ollut tavoitteena mahdollisimman loogisesti etenevä teksti, siten, että alussa lähdetään yleiseltä tasolta ja loppua kohti edetään syvempiin yksityiskohtiin ja pohdinnassa tehdään koko työlle yhteenveto.

Kiitokset kaikille kanssaihmisille, jotka olette myötäeläneet tätä prosessia. Erityis-
maininnan ansaitsevat työn ohjaaja Helena Timonen ja hänen loppumaton uskonsa
työn valmistumiseen. Kiitokset kuuluvat myös Sonja Pyykköselle oikoluvusta ja kom-
menteista, Eerika Häkkiselle asiatarkastuksesta, Noora Nuutiselle ja Eeva Collinille
työn läpi lukemisesta ja runsaista kommentteista, sekä Meri Satamalle aiheesta koko-
naisuudessaan. Ja vielä nimeltä mainitsematta suurimman kiitoksen ansaitsevat kaikki,
jotka ovat joutuneet vapaaehtoisesti tai sattumalta kuuntelemaan, kuinka työ edistyy.
Tuo puhe oli tärkeä osa prosessia.

2 TUTKIMUSPROSESSI JA -MENETELMÄ

Aluksi avaan tutkimuksen lähtökohtia, tutkimusongelman, -menetelmän ja tutkijan roolin, jotta tekstiä olisi jatkossa helpompi lukea ja ymmärtää. Tutkimusprojekti alkoi kesällä 2008 osallistuessani historian ensimmäiseen Horsebic-ohjaajien koulutukseen. Koulutuksen aikana ryhmän sisäisissä sekä ryhmän ja lajin kehittäjän välillä käydyssä keskusteluissa kävi ilmi, että koulutusta voisi kehittää. Hetken aikaa asiaa kypsyteltyäni totesin, että opinnäytetyönäni voisin kerätä koulutuksesta palautteen ja sen pohjalta yhteistyössä lajin kehittäjän kanssa suunnittelisimme koulutuksen uusiksi.

2.1 Tutkimusongelma

Tutkimusongelma oli prosessin alussa siis hioutumaton. Millainen Horsebic-ohjaajakoulutuksen tulisi olla, että se hyödyttäisi koulutuksen osallistujia, kouluttajia,

lajin kehittäjää ja lajia? Tutkimuksen edistyessä kyselyjen analyysivaiheeseen ongelma vielä rajautui tarkemmin omista vahvuuksista lähteväksi. Lopullinen tutkimusongelma on: Millainen Horsebic-ohjaajakoulutuksen tulisi olla, jotta koulutukseen osallistuneet näkisivät Horsebicin ratsastuksenopetusmenetelmänä?

Tutkimusongelmassa painottuu ratsastuksenopetus, koska kyselyn vastauksista saattoi tehdä tulkinnan, että ensimmäisessä koulutuksessa laji oli nähty pikemmin ainoastaan ryhmäliikuntana, eikä niinkään ratsastuksenopetusmenetelmänä. Oma kiinnostukseni lajiin kohdistuu ratsastuksenopetukseen, joten päätin rajata työni enemmän tähän puoleen. Henkilökohtainen intressini työssä on löytää perustelua kysymykselle, mikä tekee Horsebicista ratsastuksenopetusmenetelmän. Lisäksi minun oli pystyttävä itse perustelemaan, että Horsebic on ratsastuksenopetusta, jotta voisin suunnitella väitteen varaan koulutusjärjestelmää.

2.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmiä tarkasteltaessa työssäni esiin nousevat käsitteet ovat toimintatutkimus, kehittämistutkimus, grounded theory sekä kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimusotteen yhdistäminen. Pääkäsite tutkimusmenetelmistä työssäni on toimintatutkimus, kehittämistutkimus on toimintatutkimuksen alakäsite.

Toimintatutkimuksella tarkoitetaan pienimuotoista interventiota ja kyseisen intervention vaikutuksen läheisempää tutkimista. Toimintatutkimus on siis tutkimusta, jonka avulla pyritään ratkaisemaan erilaisia käytännön ongelmia, parantamaan sosiaalisia käytäntöjä, sekä ymmärtämään niitä entistä syvällisemmin (Metsämuuronen 2006, 222). Tässä työssä toimintatutkimuksen alakäsitteenä oleva kehittämistutkimus puolestaan on tutkimusta, jonka tavoitteena on yksilölle tai yhteisölle sopivan ratkaisun tuottaminen ja mallinnus. Tavoitteenahan tutkimuksessa on tuottaa toimiva järjestelmä Horsebic-ohjaajien koulutukseen. (Timonen 2008.)

Toimintatutkimusprosessille ja tässä tapauksessa myös kehittämistutkimusprosessille ominaisia piirteitä ovat Timosen (2008) mukaan seuraavanlaiset asiat: tutkittavat ja tutkija ovat muutos- ja tutkimusprosessissa aktiivisia osallistujia ja juuri yhteinen osallistuminen on tutkijan ja tutkittavien välisen suhteen perusta; tutkimus on ongelmaläh-

töistä ja tutkimusprosessi on syklinen. Toimintatutkimus voi myös tuottaa uutta teoriaa tutkittavasta aiheesta.

Edellä esitetyt määritelmät kuvaavat tutkimustani varsin osuvasti. Tutkimuksen lähtökohtana oli ongelma, johon haluttiin löytää toimiva ratkaisu. Olen tutkinut aihetta sisältä päin eli olen osallistunut itse ensimmäiselle ohjaajakurssille ja sen jälkeen usealle jatkokurssille. Olen tutkimusprosessin aikana toiminut kouluttajana joulukuussa 2008 järjestetyllä Horsebic-ohjaajakurssilla ja ohjaajien jatkokoulutuksissakin olen ollut kouluttajan asemassa. Vaikka tutkimukseni on sisältäpäin toteutettu toimintatutkimus, se täyttää myös määritelmässä esiintyneen intervention eli väliintulon käsitteen. Interventio on tapahtunut, kun halusin osallistua lajin kehittämiseen lajin alkuperäisen kehittäjän apuna. Tutkimusprosessi on myös ollut syklinen, ja työn ympärille kerättävä teoria ja tutkimusongelma ovat eläneet paljon prosessin aikana. Tässä lajin elinkaaren vaiheessa kaikki aiheesta kirjoitettu teoria on uutta.

Juuri tutkimusprosessin syklisyys viittaa toiseen tutkimusotteeseen, jota työni edustaa, eli Grounded theoryyn. Tämä tarkoittaa, että tutkimuksen teoreettinen viitekehys muotoillaan aineiston pohjalta. (Metsämuuronen 2006, 216.) Tässä tutkimuksessa prosessi lähti käytännössä liikkeelle aineiston kokoamisesta, jonka jälkeen vasta aloin suunnitella, mistä teoreettinen viitekehys rakentuu. Viitekehys rakentui lopulta minun vastualueistani tulevissa koulutuksissa eli ratsastuksen teoriasta ja perusteluista, miksi Horsebic on ratsastuksen opetusmenetelmä.

Edellä mainitut tutkimusmenetelmät luovat pohjan pohdinnalle, onko työni kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus vai kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Tiedonkeruu toteutettiin kvantitatiivisen tutkimuksen keinoin strukturoidulla kyselylomakkeella ja aineiston analysoinnissa hyödynnettiin tilastotieteen menetelmiä, kuten erilaisia keskilukuja. Toisaalta tutkimusprosessi on ollut enemmän kvalitatiivisen tutkimuksen kaltainen.

Kvantitatiivinen tutkimusprosessi etenee tyypillisesti kaavamaisesti kuusivaiheisena. Tutkimusongelman pohjalta kehitetään malli, jonka toteutumisesta on tutkijalla hypoteesi eli oletamus. Hypoteesien paikkansapitävyys testataan aineiston hankintavaiheessa ja testaamisen tulosten pohjalta muodostetaan teoria. Kvantitatiivisen tutki-

muksen toteuttaminen on siis varsin suoraviivaista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009.) Tässä tutkimuksessani prosessi ei kuitenkaan ollut lähellekään tämän kaltainen, vaan huomattavasti monimutkaisempi ja muistutti enemmän kvalitatiivista tutkimusprosessia.

Kvalitatiivinen tutkimus puolestaan on monimutkaisempi prosessi, jossa tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista: aineistoa kerätään todellisissa tilanteissa, tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen kuluessa ja aiheesta hankittu tieto ohjaa uutta tiedonhakua. Kvalitatiivisen tutkimuksen vaiheet eivät siis ole ennalta jäseneltävissä niin kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. (Kiviniemi 2007, 70; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.)

Tutkimuksessani siis yhdistyvät molemmat tutkimuksen lajit: kvalitatiivinen- ja kvantitatiivinen tutkimus. Tutkimusprosessi on ollut kvalitatiivisen tutkimuksen kaltainen, mutta aineiston keruu tehtiin kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmiä käyttäen. Käytin kvantitatiiviseen tutkimukseen kuuluvaa aineiston hankintamenetelmää, koska minun on helpompi jäsentää saamani tieto taulukoiden ja keskilukujen avulla, kuin kvalitatiivista aineistoa tulkiten. Kyseessä on siis kvalitatiivinen tutkimus, jossa hyödynnetään kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmiä. Tutkimus voidaan määritellä toimintaja kehittämistutkimukseksi, jossa on sovellettu grounded theory mallia.

2.3 Prosessin kulku

Tutkimusprosessin voi tulkita alkaneen kesällä 2008 ja se tulee päättymään syksyllä 2009. Prosessi käynnistyi, kun huomasin kehittämisen paikan Horsebic-ohjaajien koulutuksessa. Tällöin aloin kypsyttellä ajatusta, voisiko tästä tehdä opinnäytetyön. Syksyllä sain ohjaajaltani siunauksen aiheelle. En kuitenkaan löytänyt työhöni sopivaa näkökulmaa, eikä aiheesta ollut vielä kirjoitettu juuri mitään. Näistä syistä päädyimme Grounded theoryyn kooten ensiksi tutkimusaineiston ja vasta kentältä tulleiden ajatusten pohjalta kokosimme teoriaa aiheen ympärille.

Kyselyt postitin lokakuussa 2008 ja lisäksi kävin täyttämässä kyselylomakkeet joulukuussa 2008 järjestetyllä Horsebic-ohjaajakurssilla. Tammikuussa 2009 aloin käsitellä kyselyn tuloksia. Tulosten pohjalta suunniteltiin runko tuleville koulutuksille.

Oma roolini teoriatiedon kokoajana rajautui ratsastuksen teoriaan ja oppimisen teoriaan, jotka myös muodostavat tämän työn teoreettisen viitekehyksen. Tutkimuksen otos sisältää kaikki Horsebic-ohjaajakoulutuksiin osallistuneet. Postitse kyselyitä lähetettiin kahdeksantoista kappaletta ja joulukuun kurssilla kyselyn täytti kuusi henkeä. Vastauksia saatiin yhteensä kahdeksantoista.

Ensimmäinen uuden suunnitelman mukainen Horsebic-ohjaajakurssi piti järjestää toukokuussa 2009, mutta tämä kurssi peruttiin osallistujapulan takia. Ensimmäinen kerta uuden suunnitelman mukaisen koulutuksen järjestämiselle tulee olemaan joulukuussa 2009. Tämäkään kurssi ei tule olemaan täysin suunnitelman mukainen, vaan lajin kehittäjä on kehittänyt koulutusta jo eteenpäin. Koska prosessiin käytettävissä oleva aika loppuu kesken, ennen kuin ensimmäinen koulutus ehditään järjestää, päädyimme ohjaajani kanssa ratkaisuun, että työssä raportoidaan asiat, jotka ovat tapahtuneet syksyn 2009 mennessä.

2.4 Tutkijan rooli

Oma roolini tutkijana on tullut jo aiemmista kappaleista esille. Olen siis tutkinut koulutusta sisältäpäin olemalla kurssilla sekä osallistujana, että kouluttajana. Jatkossa tulen mahdollisesti olemaan entistä suuremmassa roolissa koulutuksen pitäjänä. Olen siis tehnyt tutkimusta paitsi työn tilaajalle, niin myös koonnut itselleni koulutusmateriaalia. Koulutuksiin liittyvät ratkaisut olen kuitenkin tehnyt yhteistyössä työn tilaajan kanssa.

Tähän aiheeseen tartuin siis osallistuttuani Horsebic-ohjaajakoulutukseen. Olen aiemmalta koulutukseltani ratsastuksenohjaaja ja ratsastusta olen harrastanut lapsesta lähtien. Vanhemmillani on oma talli, joten olen ollut hevosten kanssa tekemisissä ihan pienestä pitäen. Ennen ratsastuksenohjaajakoulutusta olin ratsastanut kilpailumielessä kansallisella tasolla kouluratsastuksessa.

Horsebic-ohjaajakoulutukseen lähdin alun perin, koska olimme lajin kehittäjän Meri Sataman kanssa töissä samalla tallilla ja jopa omat oppilaani olivat osallistuneet lajin kehittelyvaiheeseen. Ajattelin silloin, että on noloa, jos en tutustu näin lähellä itseäni kehiteltyyn innovaatioon. Tämän lisäksi olin samana kesänä Centered Riding®- ohjaa-

jakoulutuksessa ja näin Horsebicin mahdollisena kanavana päästä levittämään Centred Riding® -menetelmään kuuluvia kuivaharjoituksia. Ohjaajakurssin jälkeen innostuin lajista niin paljon, että tämä opinnäyteprosessi käynnistyi.

Tällä hetkellä oma jatkamiseni Horsebicin parissa on auki. Kysyntää olisi, mutta opinnäytteen tekeminen on syönyt omaa kiinnostustani aiheeseen. Syksyllä 2009 en enää aloittanut Horsebic-viikkotunteja ja muutenkin on auki, kuuluuko Horsebic omiin tulevaisuuden suunnitelmiini. Joulukuussa 2009 järjestettävälle kurssille olen lupautunut mukaan esittelemään opinnäytetyöni sisältöjä, ja vuoden 2010 kursseille osallistumisesta on neuvoteltu.

Hyöty itselleni tästä työstä on kuitenkin ollut selkeä. Olen kehittynyt ratsastuksenohjaajana perehtyessäni tarkemmin ihmisen oppimiseen ja olen lukenut työtä tehdessäni myös hevosalan ammattikirjallisuutta. Lisäksi Horsebicin avulla löysin omaan ratsastusharrastukseeni oheisharjoittelun, muun muassa pilatestunnit ja kuntosaliharjoittelun. Lisääntyneen motivaation siivittämänä pääsin myös tekemään paluun kansallisille kilparadoille kesällä 2009.

3 HORSEBIC – MITÄ SE ON?

Horsebicissa on kyse Karate Kid -elokuvasta tutusta opetusmenetelmästä - kuivaharjoittelusta. Horsebic on uusi ratsastuksenopetusmetodi, jossa yhdistyvät ratsastuksen lajitekniikka, fyysinen harjoittelu ja kunnon kohotus. Horsebic-tunti on kuin ratsastustunti ilman hevosta. Termit ja tehtävät ovat samoja, mutta paikkana voi olla liikuntasali, ratsastuskenttä, maneesi tai vaikka pururata. (Horsebic 2008; Forsman 2008; Keränen 2008, Koivuranta 2008, Satama 2008.)

Horsebic-tunnilla ei juosta tai kävellä, vaan liikutaan käynnissä, ravissa tai laukassa. Askellajeja voidaan mennä pystyasennossa (kahdella jalalla), kädet maassa (neljällä jalalla), selällään, vatsallaan tai kyljellään. Tehtävät ovat kuten ratsastustunnillakin esimerkiksi pohkeenväistöä ravissa, laukanvaihtoja, avotaivutusta käynnissä neljällä jalalla ja niin edelleen. Horsebicissa voidaan myös hypätä esteitä. Tuntien teemat, painotukset ja harjoitukset, sekä teoriasisällöt vaihtelevat paljon riippuen ryhmästä ja

ohjaajasta. Horsebicia on sovellettu kaikkeen pikkulasten liikuntahetkistä aina veteraanien tuolijumppaan asti - on käyty myös hiihtämässä ja uimassa Horsebicin hengessä. Paljon on siis ohjaajan omista vahvuuksista kiinni mitä kaikkea Horsebic voi sisältää. (Horsebic 2009.)

Horsebic syntyi, kun hevosalan monitoiminainen Meri Satama joutui selkäleikkauksen takia jättämään aktiivisen ratsastuksen toipumisen ajaksi. Sairaslomalla hän alkoi katella ihmisiä erilaisissa tilanteissa ja totesi haluavansa opettaa paitsi ratsastusta myös päästä vaikuttamaan ratsastajien keuhonhallintaan muualla kuin hevosen selässä. Horsebic-pilottiryhmä koostui Sataman omista oppilaista. Pilottiryhmä toimi noin vuoden ajan ennen kuin tuotemerkki oli valmis rekisteröitäväksi. (Horsebic 2008; Forsman 2008; Keränen 2008, Koivuranta 2008, Satama 2008.)

Tällä hetkellä Horsebic liikuntalajina on kovaa vauhtia leviämässä ratsastajien keskuuteen, ja tulevaisuudessa on tarkoitus laajentaa lajin tarjontaa myös muille kuin ratsastajille suunnatuksi. Vaikka tässä työssä keskitytään lajin ratsastuksenopetukselliseen puoleen, myös muille kuin ratsastajille suunnatun Horsebicin kehitystyö jatkuu. Ensimmäiset Horsebic-ohjaajat valmistuivat heinäkuussa 2008 ja lisää on tarkoitus kouluttaa tulevaisuudessa. Tavoitteena on, että Horsebic on ratsastajien tärkein oheisharjoittelun muoto vuonna 2012. (EMT.)

Ratsastajan fyysisen harjoittelun suunnittelun kannalta on olennaista tutustua ratsastuksen lajiantalyysiin, eli selvittää mitä ominaisuuksia ratsastajalta vaaditaan, sekä mitkä ovat ratsastajien fysiikassa heikkoja kohtia ja painottaa Horsebicissa harjoittelu näihin ominaisuuksiin. Tavoitteena on saada ratsastajan fyysinen kunto vastaamaan lajin vaatimuksiin, sekä vahvistaa ratsastajien heikkoja kohtia, siten että välttytään rasitus ja kulumavammoilta. Kun haluaa oppia ratsastamaan, on muistettava, että lajiharjoittelu on kaikkein keskeisimmässä roolissa. Horsebic ja muut fyysisen harjoittelun muodot tukevat lajiharjoittelua ja kehittävät ominaisuuksia, joita ratsastus ei riittävässä määrin kehitä. (EMT.)

Ideana ratsastuksen kuivaharjoittelu ei varsinaisesti ole uusi. Ratsastuksen opetusmenetelmistä esimerkiksi Centered Riding® -ideologia pohjaa ajatukseen, että hevonen liikkuu kuten ratsastajansa ja menetelmä sisältää niin ikään paljon kuivaharjoittelua

(Swift 1985). Uutta Horsebicissa on kuitenkin ajatus ratsastuksen kuivaharjoittelusta kokonaan omana liikuntalajina.

4 HORSEBIC RATSASTUKSEN OPETUSMENETELMÄNÄ

Tässä luvussa pyrin vastaamaan kysymykseen, millä perusteella Horsebic on ratsastuksenopetusmenetelmä. Käsittelen aihetta oppimisen teorian pohjalta, esittelen sekä teoreettisia perusteluja että tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen onko Horsebic-tunti oppimistilanne vai jumppatunti.

Lähtökohtana ajatukselle, että Horsebic on ratsastuksenopetusmenetelmä, on niin kutsuttu peili-ilmiö (Häkkinen & Viitanen 2009, 16). Peili-ilmiöllä tarkoitetaan ilmiötä, jossa hevonen pyrkii liikkumaan samalla tavalla kuin ratsastajansa. Kaikki minkä ratsastaja tekee pystysuorassa, hevonen tekee vaakatasossa. Kannattaa miettiä voisiko hevosen tehtävää helpottaa tekemällä omalle keholle jotain muuallakin kuin ratsastessa. On kuitenkin tilastollinen tosiasia, että vietämme hevosen selässä aikaa parhaimmillaankin vain muutamia tunteja päivässä, mutta olemme oman kehomme kanssa täydet 24 tuntia vuorokaudessa. Esimerkiksi, jos tasapaino on heikko ilman hevosta ja ratsastaja kaikesta huolimatta nousee hevosen selkään, on riskinä, että ratsastaja putoaa. Toisena esimerkkinä voidaan mainita ratsastaja, joka kävellessään ottaa jaloillaan erimittaisia askeleita. Ongelman korjaaminen aloitetaan vasta, kun hevonen ei käänny toiseen suuntaan, vaikka varsinainen ongelma on ratsastajan tavassa kävellä, ei varsinaisesti ratsastuksessa. (Häkkinen & Viitanen 2009, 8-9; 16; 19-21; 40-43.)

4.1 Opetus ja oppiminen

Edellä on väitetty, että Horsebic on opetusmenetelmä. Tässä vaiheessa on syytä tarkastella mitä ovat opetus ja oppiminen. Opetuksella tarkoitan yksinkertaisesti opettajan ja oppilaan välistä vuorovaikutusta, jonka tuloksena syntyy oppimista. Vaikka nimitykset opettaja ja oppilas ohjaavat tulkitsemaan, että opettaja opettaa ja oppilas oppii, niin oppimista tapahtuu vuorovaikutuksen molemmissa osapuolissa. Opetus voidaan siis tulkita laajasti oppimisen ohjaamiseksi. (Aho 2002, 27.)

Jos opetus määritellään käsitteen oppiminen avulla, on seuraavaksi avattava oppimisen käsite. Horsebicista puhuttaessa oppiminen on pääasiassa motorista oppimista, mutta siihenkin liittyy runsaasti kognitiivisia prosesseja. *Oppimisella tarkoitetaan yleisesti kokemuksen aiheuttamaa suhteellisen pysyvää käyttäytymisen muutosta, tai käyttäytymistä aikaansaavien tekijöiden: tietojen, taitojen ja tunnereaktioiden muutosta, joka ilmenee joko oppimishetkellä tai myöhemmin käyttäytymisen muutoksena. Oppimista tapahtuu tietoisesti tai tiedostamatta.* (Numminen & Laakso 2001, 18.)

Oppimisprosessista on lukuisia erilaisia käsityksiä, joista tässä yhteydessä käsiteltäväksi olen valinnut konstruktivistisen oppimiskäsityksen, koska siihen pohjautuvat lähestulkoon kaikki tällä hetkellä vallalla olevat oppimiskäsitykset. Lisäksi se sopii monella tapaa hyvin Horsebicissa tapahtuvan oppimisen kuvaamiseen. Konstruktivistinen oppimiskäsitys pohjautuu ihmiskäsitykseen, jonka mukaan ihminen on perusluonteeltaan aktiivinen, tavoitteisiin suuntautuva ja palautehakuinen tiedon etsijä. Ihmiskäsityksen pohjalta oppiminen on konstruktivistisen käsityksen mukaan loppumaton prosessi, jonka aikana yksilöt taltioivat, tulkitsevat ja valikoivat informaatiota, jonka pohjalta minäkäsitys ja maailmankuva rakentuvat. (Rauste- von Wright, von Wright, Soini 2003, 50-54.)

Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan tieto on aina subjektiivinen kokemus, jonka jokainen rakentaa oman aiemman tietorakenteensa pohjalta. (Vrt. Behavioristinen oppimiskäsitys, tieto on objektiivista ja oppiminen tiedon säilömistä.) Konstruktivistinen oppimiskäsitys myös antaa tilaa sille, etteivät kaikki opi samassa tilanteessa samoja asioita. Esimerkiksi Horsebic-tunnilla tehtävässä harjoituksessa, jossa harjoitellaan kävelemään kuten hevonen neljällä jalalla, yksi voi oppia, kuinka hevosen jalat liikkuvat käynnissä. Toinen huomaa, että hänellä on heikot käsilihakset ja kolmas, että Horsebic-tunnilla voi tulla hiki. Edellä kuvatun kaltaiseen oppimisprosessiin kuuluvat kiinteästi käsitteet assimilaatio ja akkommodaatio. Assimilaatio tarkoittaa, että oppija sulauttaa uuden tietoaiksen omiin sisäisiin malleihinsa. Akkommodaatio puolestaan on mukauttamista, eli oppija muokkaa omia sisäisiä mallejaan uuden tietoaiksen mukaisesti. (Rauste- von Wright, von Wright, Soini 2003, 50-54; Numminen & Laakso 2001, 20-21.)

Edellä esiteltyä oppimiskäsitystä voidaan käytännössä purkaa Neisserin havaintokehän (Kuva 1) avulla. Havaintokehä kuuluu psykologian klassikko-teorioihin. Sen mukaan tiedon haku on kolmivaiheinen prosessi, joka toistuu kehämäisesti. Havaintokehän ensimmäisessä vaiheessa sisäiset mallit suuntaavat tiedonhakuja. Toisessa vaiheessa tie-



Kuva 1 Neisserin havaintokehä

donhaku tuottaa sisäisten mallien suuntaista informaatiota ja kolmannessa vaiheessa saatu tieto muokkaa olemassa olevia sisäisiä malleja, jotka taas alkavat ohjata sisäisiä malleja. Horsebicin näkökulmasta sisäinen malli, joka suuntaa tiedon hakuja tunnilla, tulisi olla käsitys itsestä ratsastajana, jotta oppimisprosessi olisi mahdollinen. Kun käsitys itsestä ratsastajana ohjaa poimimaan tietoa samankaltaisuuksista, mitä omassa toiminnassa on ratsastustunnilla sekä Horsebic-tunnilla, on oppimisprosessin käynnistyminen mahdollinen. On kuitenkin muistettava, ettei tämä tapahdu automaattisesti, vaan vaatii ohjaajaltakin tietoista toimintaa, jotta oppilaat löytäisivät tiensä oppimisen lähteille. (Rauste- von Wright, von Wright, Soini 2003, 100-101.)

4.2 Motorinen oppiminen ja siirtovaikutus

Edellä on keskitytty lähinnä määrittelemään mitä oppiminen on ulkonaisesti. Kuitenkin myös oppijassa tapahtuvat sisäiset muutokset ovat merkittävä perustelu Horsebicille opetusmenetelmänä. Motorinen oppiminen tarkoittaa keskushermoston sekä tuki- ja liikuntaelimestön välisen yhteistyön kehittymistä. Tällä perusteella motorisesta oppimisesta voidaan eritellä kaksi osa-aluetta: hermoimpulssien kulku ja liikemallin kehittyminen lihaksistossa. Nämä tekijät vaikuttavat samanaikaisesti ja rinnakkain. Karkeasti määriteltynä oppiminen neurologian näkökulmasta on siis hermooverkkojen rakentumista aivojen, selkäytimen sekä tuki- ja liikuntaelimestön välille. Hermoradat syntyvät harjoitetta toistamalla. Mitä useampi toisto, sitä voimakkaampi hermoradasta tulee. Tällä perusteella Horsebicin voidaan ajatella olevan ratsastuksenopetusmenetelmä, koska ratsastaessa syntyneitä hermoratoja voidaan vahvistaa toistamalla samaa liikerataa Horsebicissa. (Heino 2000, 275; Eloranta 2007, 217-220.)

Hermoratojen voimistumiseen perustuu myös Horsebicista syntyvä mahdollisuus siirtovaikutukseen eli transferiin. Siirtovaikutuksella tarkoitetaan yleisesti opitun sovel-

tamista toisessa samankaltaisessa tilanteessa. Siirtovaikutus syntyy, kun eri tilanteissa kehittyneet hermoradat kohtaavat ja yhdistyvät. Horsebicissa esimerkkinä siirtovaikutuksesta ratsastukseen voisi mainita lantion asennon korjaamisen. Jos oppija korjaa lantionsa asentoa samansuuntaisella liikkeellä sekä ratsastaessa että Horsebicissa, voi syntyä siirtovaikutus. Tällöin ratsastaessa syntynyt korjauksen hermorata vahvistuu, kun ilman hevosta tehdään samansuuntainen korjaus. Siirtovaikutuksesta on erotettavissa kaksi tyyppiä, horisontaalinen ja vertikaalinen siirtovaikutus. Edellä kuvattu esimerkki oli malli horisontaalisesta siirtovaikutuksesta, jossa hermoradat yhdistyvät. Horisontaalisella siirtovaikutuksella siis tarkoitetaan oppimisen soveltamista toiseen samankaltaiseen asiaan. Vertikaalista siirtovaikutusta puolestaan esiintyy uutta taitoa harjoiteltaessa. Asia pilkotaan osiin, jotka kaikki harjoitellaan ensin yksittäin. Kun osat kootaan taitokokonaisuudeksi, syntyy vertikaalinen siirtovaikutus. (Numminen & Laakso 2001, 27-29.)

4.2.1 Motorisen oppimisen vaiheet

Keskushermoston sekä tuki- ja liikuntaelimestön yhteistyön kehittyminen, eli motorinen oppiminen, voidaan jakaa viiteen vaiheeseen. Koko viisivaiheista prosessia ei aina ehditä käydä läpi ratsastustunnilla, mutta sitä on mahdollista jatkaa Horsebicaten, jolloin hermoradat pääsevät kehittymään vahvemmiksi. (Numminen & Laakso 2001, 24-26.)

Oppimisen ensimmäinen vaihe on motivoituminen. Tässä vaiheessa tulisi saada herätettyä oppijassa positiivinen ristiriita uuden opittavan asian ja oppilaan kokemusmaailman välille. Oppimisprosessi ei käynnisty ilman motivoitumisen aikaansaamaa orientoitumista opittavaan asiaan. (EMT.)

Motivoitumisen jälkeen siirrytään varhaiseen eli kognitiiviseen vaiheeseen. Tässä vaiheessa oppijalle syntyy mielikuva opeteltavasta taidosta ja hän alkaa vaiheittain harjoitella taidon osia. Tässä vaiheessa myös olisi saatava aikaan mahdollinen siirtovaikutus vastaavanlaisista taidoista., joita voisi hyödyntää uutta taitoa opeteltaessa. Oppija usein käyttää kognitiivisessa vaiheessa sisäistä puhetta, jotta kaikki taidon osatekijät pysyisivät mukana harjoittelussa. (EMT.)

Kun sisäinen puhe lakkaa siirtyään välivaiheeseen eli assosiatiiviseen vaiheeseen. Tässä vaiheessa taidon käytännön harjoittelu on tärkeää. Taito on jo niin pitkälle harjaantunut, että oppilas voi tehdä useita toistoja virheettömästi, mutta ajoittain joutua kuitenkin vielä ohjaamaan itseään sisäisen puheen avulla. (EMT.)

Välivaiheen jälkeen tulee lopullinen eli autonominen vaihe. Tällöin taito on kokonaisuus, jonka osat seuraavat toisiaan saumattomasti ja oppilas pystyy säätelemään voimankäyttöä ja nopeutta suoritustavan muuttumatta. Autonomista vaihetta seuraa viimeinen arviointivaihe. Tällöin oppilas oppii tarkkailemaan omaa suoritustaan ja antamaan itselleen palautetta omasta tekemisestään. (EMT.)

4.3 Muisti

Paitsi hermoratojen vahvistumisen näkökulma ja siirtovaikutus, myös ihmisen muistin rakenne ja tutkimukset muistiin tallentumisesta puoltavat väitettä, että Horsebic on opetusmenetelmä. Muistista puhuttaessa ei kyse ole niinkään motorisesta oppimisesta, vaan teorian oppimisesta, mitä myös Horsebiciin parhaimmillaan kuuluu.

Ihmisen muistissa on kolme tasoa: sensorinen-, työ- ja säilömuisti. Sensorinen muisti on aistitiedon vastaanottaja, josta tarvittava informaatio siirtyy työmuistiin. Työmuisti on muistin yksikkö, jossa informaatio muokataan mieleen painettavaan muotoon tai käsitellään tilanteen vaatimaa säilömuistista palautettua tietokokonaisuutta. Säilömuisti on säilytyspaikka, missä kaikki muistamamme on tallennettuna. (Vuorinen 1997, 8-9.)

Säilömuistiin tallentumisen yhteyttä opetuksen havainnollisuuteen tutkittaessa on havaittu, että ihminen muistaa huonoiten, jos ainoastaan kuulee opetettavan asian. Näkemänsä ihminen muistaa aavistuksen paremmin kuin kuulemansa. Kun näkö ja kuulo yhdistetään muistitulokset paranevat. Aisteihin voidaan vielä lisätä muistettavaa asiaa konkretisoimaan puhe ja tekeminen. Puhe tarkoittaa muistettavan asian ääneen puhumista. Keskimäärin parhaat oppimistulokset saadaan, kun kaikki neljä edellä mainittua elementtiä yhdistyvät oppimistilanteessa. Käytettäessä Horsebicin teorian opetusmenetelmänä kaikkien edellä mainittujen yhdistäminen tuntuu on mahdollista, jopa helppoa. (Vuorinen 1997, 47-49.)

4.4 Kokemuksellinen oppiminen

Aiemmin on kuvattu konstruktivistista oppimiskäsitystä, kokemuksellinen oppiminen on konstruktivismin alakäsite. Kokemuksellista oppimistakin kuvataan usein erilaisilla oppimisen kehämalleilla. Karkeasti kokemuksellisella oppimisella tarkoitetaan seuraavankaltaista prosessia. Oppilas tekee aistihavainnon, jonka pohjalta syntyy elämys. Kun elämykselle annetaan merkitys, siitä tulee kokemus, jonka reflektointi eli käsittely voi tuottaa uutta oppimista. Uutta opittua sovelletaan käytännön tilanteissa, joista tulee uusia elämyksiä ja kokemuksia. Kokemuksellisen oppimisen prosessi on siis hyvin samankaltainen kuin Neisserin havaintokehämalli. Molemmissa malleissa nähdään oppiminen sisäisten mallien muokkautumisena ja huomioidaan, että oppimiseen vaikuttaa ratkaisevasti aiemmin opittu. (Lucner & Nadler 1992, 1; Ojanen 2000 102-111; Karppinen & Latomaa 2007, 11-16.)

Kokemuksellisen oppimisen mallin soveltamista Horsebicciin selventää esimerkki esteratsastuksesta. Ratsastajalla on voinut olla ongelmana, että hevonen hyppää esteen aina liian läheltä, jolloin hyppy on epämukava molemmille ja ratsastuksesta katoaa rytmi. Sama henkilö tulee Horsebic-tunnille, missä tehdään katseharjoitus. Oppilas huomaa joutuvansa lähelle estettä ilman hevostakin, jos katsoo esteen juureen, mutta onnistuu säilyttämään rytmin ja löytää ponnistusalueen katsoessaan esteen yli. Tässä vaiheessa oppilaille on syntynyt elämys, joka muuttuu kokemukseksi, mikäli oppilas tiedostaa, että katse voi vaikuttaa samalla tavalla ratsastaessakin; toisin sanottuna elämykselle annetaan merkitys. Kun oppilas vielä jatkotyöstää asiaa ja soveltaa kokemustaan hevosen selässä, voidaan puhua kokemuksellisesta oppimisesta.

4.4.1 Reflektio

Jotta kokemuksellista oppimista tapahtuisi, ensiarvoisen tärkeä huomioitava asia on kokemusten reflektointi. Ilman reflektointia eivät elämykset muutu kokemuksiksi ja kokemukset oppimiseksi. Reflektio on vaikeasti määriteltävä käsite, mutta tässä yhteydessä tiivistän sen tarkoittavan kokemusten käsittelyä ja merkitysten antoa. Sen ei tarvitse olla ohjattua, mutta reflektiivisyyteen on oppilaita ohjattava, sillä kokemusten käsittely ei aina ole oppijalle itsestään selvä asia. On lisäksi muistettava, että reflektio

on aina subjektiivinen kokemus. Sama kokemus saa jokaiselta oppijalta eri merkityksen. (Ojanen 2000, 73-84.)

Reflektio on prosessi, josta voidaan erottaa vaiheita. Reflektioprosessi alkaa aina kokemukseen palaamisella. Tämän jälkeen kokemusta pohditaan näkökulmasta, mitä se minussa herätti. Kun tuntemukset ja ajatukset on tiedostettu, voidaan kokemus arvioida uudelleen. (Ojanen 2000, 78.)

Samaa prosessia kuvaavat Lucner & Nadler (1992, 40) aavistuksen monivaiheisemmin. Heidän mukaansa käsittely alkaa kokemuksen tiedostamisella. Tiedostamista seuraa vastuullisuus, joka tarkoittaa omien toimintamallien tunnistamista. Kun omat toimintamallit on tunnistettu, voidaan tehdä valinta toimintamallien säilyttämisen tai niiden muuttamiskokeilun välillä. Kun muuttamista on kokeiltu, tehdään taas valinta, säilyttääkö vanha toimintamalli vai alkaako soveltaa uutta mallia.

Nämä kaksi reflektion etenemisen mallia esittävät käytännössä saman asian eri sanoin. Esittelin molemmat, koska mielestäni ne täydentävät toisiaan ja lähestyvät asiaa eri suunnista. Jotta Horsebic olisi opetusmenetelmä, on ohjaajan vähintäänkin tiedostettava reflektion prosessien olemassaolo, sillä oppilaita on kuitenkin ohjattava reflektiivisyyteen. Oppilaat harvoin itse tiedostavat kyseisten prosessien olemassaoloa, ja kokemukset muuttuvat oppimiseksi vain, jos ne saavat merkityksiä.

4.5 Mielikuvaharjoittelu

Viimeisenä perusteluna Horsebicille opetusmenetelmänä haluan nostaa urheilussa paljon käytetyn mielikuvaharjoittelun menetelmän. Mielikuvaharjoittelu tarkoittaa *liikeradan, taktisen toimintamallin, tai sopeutumisen opettelemista mielikuvien avulla* (Heino 2000, 275). Mielikuvaharjoittelussa perinteisesti keskitytään ajattelemaan suoritusta ja luodaan siitä mielikuvia. Mielikuvaharjoittelussa erittäin tärkeää on tilanteeseen eläytyminen. Kuitenkin on muistettava, että mielikuvaharjoittelu on eri asia kuin toiveajattelu, jossa oppija näkee itsensä suurena voittajana. (EMT.)

Mielikuvaharjoittelun teho perustuu hermoratojen aktivoimiseen. Kuten jo aiemmin on todettu, motorisessa oppimisessa tapahtuu samanaikaisesti kaksi prosessia, liike-

mallin kehittyminen ja keskushermoston sekä tuki- ja liikuntaelimistön välisen yhteistyö kehittyminen. Näistä prosesseista jälkimmäistä voidaan parantaa mielikuvaharjoittelun avulla, sillä mielikuvienkin avulla voidaan aktivoida ja vahvistaa hermoratoja, jotka vievät aivoista ohjeita suorittaviin lihaksiin. Tämän lisäksi liikemalli kehittyy mielikuvaharjoittelun yhteydessä, sillä oppilas mieltää liikeradat paremmin mielikuvaharjoittelun tuloksena. (Heino 2000, 275-276.)

Horsebic poikkeaa perinteisestä rentoutumis- ja keskittymisharjoitusten yhteyteen mielletystä mielikuvaharjoittelusta, mutta sisältää toisaalta useita mielikuvaharjoittelun elementtejä. Eläytyminen lienee näistä elementeistä selkein, Horsebic-tuntiin sisältyy aina eläytymistä ratsastukseen. Tämän lisäksi Horsebicissa otetaan käyttöön mielikuvat hevosten askellajeista ja ratsastustunnilla suoritettavista harjoituksista. Horsebiciin voidaan myös liittää mielikuvaharjoittelun kaikki käyttötarkoitukset, liikeratojen, taktiikan ja sopeutumisen harjoittelu. Voidaan harjoitella oikeaa liikkumistapaa, miettiä kuinka verrytellä itsensä ja hevonen kilpailusuoritukseen tai vaikkapa eläytyä harjoittelemaan ratsastusta epäsuotuisissa olosuhteissa. Aiemmin mainittiin, ettei mielikuvaharjoittelu saa olla toiveajattelua, Horsebicissa mielikuviin yhdistyvä fyysinen toiminta pienentää tätäkin riskiä. Horsebicin voidaan siis tulkita olevan osittain myös mielikuvaharjoittelua.

Tässä luvussa on esitelty perusteluja väitteelle, että Horsebic on ratsastuksenopetusmenetelmä. Lista ei varmasti ole kaiken kattava ja on olemassa paljon argumentteja myös väitettä vastaan. Halusin kuitenkin tietoisesti rajautua tarkastelemaan asiaa vain tältä kantilta, koska perusteluja, miksi Horsebic ei ole ratsastuksenopetusta tulee jatkuvasti vastaan.

5 RATSASTUKSEN PERUSTEET

Edellinen luku vastasi kysymykseen, miksi Horsebic on ratsastuksenopetusmenetelmä. Tässä luvussa on tarkoitus vastata kysymykseen, mitä Horsebicissa voidaan oppia. Horsebic-ohjaajien koulutukseen kuuluu ratsastuksen teoriaa, koska halutaan yhtenäistää ohjaajien käyttämät termit ja varmistaa, että Horsebic-tunneilla todella yhdistyvät ratsastuksen lajitekniikka ja liikunta. Horsebicissa on aina olemassa riski, että tunti

muuttuu tavalliseksi jumppatunniksi ja ratsastuksellisiin siirtovaikutuksiin ei päästä. Käsittelen tässä luvussa ratsastukseen liittyvää terminologiaa ja ratsastuksen perusteita lähinnä kouluratsastuksen näkökulmasta, koska kaikki muut ratsastuksen lajit pohjautuvat suurelta osin kouluratsastuksen perusteisiin. Ratsastuksen perusteet luvun jäsenen Walldenin (1952, 12.) esittämän jaottelun perusteella. Tämän mukaan ratsastuksen opetus haarautuu kolmeen osa-alueeseen: istuntaan, tuntumaan ja hevoseen vaikuttamiseen. (Vrt. Sederholm 2005, 6.)

Horsebictunnille vietyinä tässä luvussa esitellyt asiat ovat pääasiassa samankaltaisten liikeratojen harjoittelua ja ratsastuksessa tarvittavien lihasten vahvistamista. Perusistunta on ryhdikäs ja tasapainoinen kävely- tai juoksuasento, pohje tai ohjasapuja voidaan harjoitella samankaltaisen liikeradan avulla, kevyt istunta on reisilihasharjoitus ja niin edelleen. Kyse on käytännössä jumppaliikkeiden ja ratsastuksen terminologian yhdistämisestä. Tälle yhdistämiselle rajana on ainoastaan ohjaajan mielikuvitus. En tässä yhteydessä lähde laajasti kertomaan esimerkkejä kuinka mitäkin asiaa voidaan harjoitella Horsebic-tunnilla, koska se ei mielestäni ole tarpeen tämän luvun käyttötarkoituksen kannalta. Luku on kuitenkin ennen kaikkea tarkoitettu koulutusmateriaaliksi (Vertaa luku 7.1 Peruskurssin sisältö). Vinkkejä eri asioiden harjoitteluun saa esimerkiksi lajin [www-sivuilta](http://www.sivuilla). Tämän lisäksi lähiaikoina on tulossa liikepankki vihkonen, joka avaa asiaa laajemmin.

5.1 Ratsastajan istunta

Ratsastajan istunnalla tarkoitetaan useaa asiaa, joita ovat muun muassa oikea asento hevosen selässä, tasapaino, mukautuminen hevosen liikkeisiin ja painoavulla hevoseen vaikuttaminen. Käsittelen tässä luvussa kolme istunnan tyyppiä: perus-, este-, ja kevyen istunnan. Istunnan eri osa-alueiden harjoittelu kuuluu Horsebic-tunneille, koska ratsastajan oppiessa liikkumaan oikeassa asennossa ilman hevosta, on nämä asiat paljon helpompi omaksua myös ratsastaessa. Muun muassa tasapaino ja ryhti ovat sama asia hevosen selässä ja ilman hevosta.

5.1.1 Perusistunta

Oikeanlaisen asennon löytäminen on ratsastajalle tärkeää paitsi oman ratsastusmukavuuden myös hevosen mukavuuden takia. Lisäksi oikeanlainen asento ehkäisee rasi-

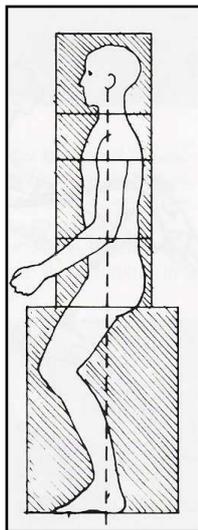


Kuva 2 Perusistunnon linjat (Kyrklund & Lemkow 1998,)

tusvammoja niin ratsastajalta kuin hevoseltakin. Tämä asento ei poikkea käytännössä millään tavoin ihmisen hyvästä ja ryhdikkästä kävely tai juoksuasennosta. (Häkkinen & Viitanen 2009, 42-43.)

Perusistunnassa ratsastajan asentoa kuvataan perinteisesti pystysuoralla linjalla korvasta olkapään ja lonkan kautta kantapäähän (Kuva 2).

Tätä teoriaa on Swift (1985, 17.) laajentanut jakamalla ratsastajan kehon viiteen rakennuspalikkaan (Kuva 3), jotka kaikki on saatava pystysuoralle linjalle ja tasapainoon keskenään.



Kuva 3 Rakennuspalikat (Swift 1985,

Perusteluna rakennuspalikkateorialle on, että ihminen voi saada korvan, olkapään, lonkan ja kantapään samalle linjalle, mutta välissä olevat ruumiinosat voivat liikkua pois edellä mainitulta linjalta. Tavoitteena perusistunnassa on siis pystysuora tasapaino ja asento, jossa ihminen on tasapainossa niin maassa kuin hevosenselässäkin. Toinen ratsastajan istunnassa perinteisesti haluttu suora linja on ratsastajan kyynärpäältä ranteen ja nyrkin kautta hevosen suuhun (Kuva 2), mikä mahdollistaa ohjastuntuman keveyden ja ohjasapujen tarkoituksenmukaisen käytön. (Kyrklund & Lemkow 2008, 28–37; Tibblin 2006, 49–52; Wallden 1952, 12–13; Häkkinen & Viitanen 2009, 68.)

Ratsastajan oikeanlaisen asennon kuvaamisessa hyödynnän Swiftin (1985, 24–31.) esittelemiä kehon viittä rakennuspalikkaa, jotka ovat pää, hartiat, rintakehä, keskivartalo ja jalat. Kaikki rakennuspalikat pyritään asettamaan keskiasentoon, jossa niillä on liikkumavaraa kaikkiin suuntiin yhtä paljon ja tasapainoon toisiinsa nähden. Rakennuspalikoiden keskiasento on paitsi tasapainon myös hevosen liikkeisiin mukautumisen perusta, koska keskiasennosta jousto liikkeiden mukaan on mahdollista. Jos joku palikoista luiskahtaa pois keskiasennosta, eikä jousta riittävästi muut palikat joutuvat joustamaan enemmän. Hevosen ihmiskeholle antama liike ei kuitenkaan vähene. Jos

yhden palikan tasapaino häiriintyy, se vaikuttaa muidenkin palikoiden tasapainoon, koska ne joutuvat kompensoimaan yhtä epätasapainoista. Tämä aiheuttaa lihasjännitystä, koska ratsastaja joutuu työskentelemään lihaksistollaan maan vetovoimaa vastaan. Palikoiden ollessa oikeassa asennossa maan vetovoima vetää ratsastajaa kohti hevosta. (Swift 2002, 18 – 21.)

Asennon rakentaminen aloitetaan keskivartalosta lantion asennosta. Koska lantio muodostaa ratsastajan ja hevosen välisen kontaktin perustan, vaikuttaa se merkittävästi sekä jalkojen että ylävartalon asentoon. Lisäksi perusteista tärkein, ihmiskehon painopiste, sijaitsee keskivartalossa. (Swift 1985, 24 - 26). Ratsastajan istunnan rakentaminen alkaa siis ratsastajan painopisteen sijoittamisesta hevosen painopisteen päälle. Lantion neutraali asento on sellainen, jossa paino laskeutuu kolmen pisteen, istuinluiden ja häpyluun kärjen varaan ja molemmat istuinluut ovat yhtä kaukana hevosen selkärangasta. (Kyrklund & Lemkow 2008, 33; Wanless 2006, 22.)

Rakennuspalikoista lantion jälkeen seuraavana yleensä asetetaan paikalleen jalat. Jalkojen keskiasennossa merkittävässä roolissa ovat lonkan-, polven- ja nilkan nivelet. Jalat tulisi saada asentoon, jossa kantapää on lonkan kanssa samalla pystysuoralla linjalla ja edellä mainituilla kolmella nivelellä on liikkumavaraa kaikkiin suuntiin, joihin kyseinen nivel voi rakenteensa puolesta liikkua. Jalat lepäävät hevosta vasten, mutta niillä ei puristeta hevosta jatkuvasti. Kun jalat ovat oikeassa asennossa ja rentoina, maan vetovoima vetää niitä alaspäin ja tekee näin ratsastajasta tukevamman satulassa. Jos jalka jännittyy, ratsastaja tekee taas lihastyötä maan vetovoimaa vastaan ja heikentää tasapainoaan. Jalustin tukee ratsastajan jalkaa. Paino, joka jalustimeen kohdistuu, muodostuu ainoastaan jalan painosta, sitä ei lisätä lihastyöllä. (Wanless 2006 81, 13 – 16; Swift 1985 27 – 30.)

Jalkojen jälkeen paikalleen asetetaan rintakehä ja hartiat. Myös näiden ruumiinosien oikea asento on keskiasento. Swift (1985, 27) erottelee nämä erillisiksi rakennuspalikoiksi. Ratsastajien on kuitenkin usein vaikea eritellä näitä toisistaan. Rintakehä on oikeassa asennossa, kun se on täsmälleen lantion yläpuolella eli rintakehän painopiste lantion painopisteen yläpuolella. Tunnusmerkkinä tästä on, että sivusta katsottuna ratsastajan selkä ja vatsapuoli näyttävät olevan yhtä pitkät ja rintalasta on suoraan häpyluun yläpuolella. Hartiat kiinnittyvät rintakehään solisluiden ja lapaluiden välityksellä.

Hartioitten oikea asento on yksinkertaisesti sellainen, mistä ne voivat liikkua yhtä paljon taakse kuin eteenkin. (Wanless 2006 15; Swift 1985 27; Kyrklund & Lemkow 2008 33.)

Ratsastajan istuntaa rakennettaessa viimeisenä paikoilleen asetetaan pää. Jos edellä mainitut palikat ovat oikeassa asennossa, on pääkin ratsastajalla jo todennäköisesti melko lähellä oikeaa asentoa. Kun palikoita lantiosta ylöspäin on aseteltu paikalleen, on koko ajan pyritty selkärangan neutraaliin asentoon. Tämä selkärangan neutraali-asento on pään asennon lähtökohta. Pää on selkärangan päässä kuin pallo kepin nokassa. Jos pallo on tasapainossa kepin nokassa, sen paino tulee alas koko kepin matkalta ja jakautuu kepin päässä tasaisesti. Jos pallo on kiinnitetty siten, että se ei ole tasapainossa, se kallistaa koko keppiä. Samalla tavoin pää vaikuttaa selkärankaan. Eli pään asento on oikea, kun pää on selkärangan jatkona siten, että pään painopiste on kohtisuoraan ylimmän niskanikaman päällä. Pää ei siis saa olla eteenpäin työnnettynä, eikä kallistettuna sivulle tai taaksepäin. (Swift 1985, 54; Häkkinen & Viitanen 2009, 80.)

Kuten edellä esitetystä on jo voitu päätellä, perusistunnassa on lähtökohtaisena tavoitteena saada ihmisen luusto ja nivelet asentoon, jonka ylläpitäminen vaatii mahdollisimman vähän lihastyötä. Lihastyön osuutta asennon ylläpitämisessä vähentää, jos asento on tasapainoinen, koska tällöin maan vetovoima osallistuu asennon ylläpitämiseen. (Häkkinen & Viitanen 2009, 68.)

5.1.2 Kevyt- ja esteistunta



Kuva 4 Kevyen istunnan linja (Tallaskivi 1977, 228.)

Esteratsastuksessa käytettäviä istuntatapoja ovat kevyt ja esteistunta. Kevyt- ja esteistunta ovat vasta lyhyen ajan kuluessa vakiintuneet ratsastajien puhekieleen. Samaa asiaa tarkoitetaan termeillä kevyt- ja puolikevyt istunta tai kahden- ja kolmen pisteen istunta. Kevyt istunta tarkoittaa samaa kuin kahdenpisteen istunta ja esteistunnalla tarkoitetaan puolikevyttä tai kolmen pisteen istuntaa. (Hagen 2006, 7-10; Suomen ratsastajainliitto 1990, 52-53; Heimonen 2002, 10-11.)

Kun perusistunnassa ratsastajan asennosta oli löydettävissä pystysuora linja korvasta olkapään ja lonkan kautta kantapäähän, kevyessä- ja esteistunnassa sama linja kulkee ratsastajan olkapäästä polven kautta varpaisiin (kuva 4). Kevyessä- ja esteistunnassa ratsastettaessa kädet ovat edempänä ja alempana kuin perusistunnassa. (Hagen 2006, 7-10; Suomen ratsastajainliitto 1990, 52-53.)

Keuyen ja esteistunnan ero tulee hyvin esille vanhentuneesta terminologiasta. Ero on nimenomaan ratsastajan ja hevosen välisten tukipisteiden määrässä. Kevyessä istunnassa (vertaa kahden pisteen istunta) ratsastajan ainoat tukipisteet ovat jalustimet. Esteistunnassa taas ratsastajan takapuoli osuu edelleen satulaan, vaikka suurimman osan painosta kantavatkin ratsastajan jalat. Näiden kahden istuntatavan käyttötarkoituksia puolestaan kuvaavat hyvin termit kevyt- ja puolikevyt istunta. Kevyessä istunnassa ratsastaja antaa hevosen selälle suurimman mahdollisen vapauden liikkua, kun esteistunnassa taas ratsastaja on valmiina joko lisäämään vapautta tai kuormitusta hevosen selälle tilanteen mukaan. Esteistunta on istunta, jossa esteratsastuksessa työskennellään eniten, koska se on taloudellinen sekä hevoselle että ratsastajalle, mutta ratsastaja pystyy tarvittaessa nopeasti lisäämään vaikutustaan istumalla perusistuntaan tai vähentämään vaikutustaan nousemalla kevyeen istuntaan. (EMT)

5.1.3 Mukautuminen hevosen liikkeisiin

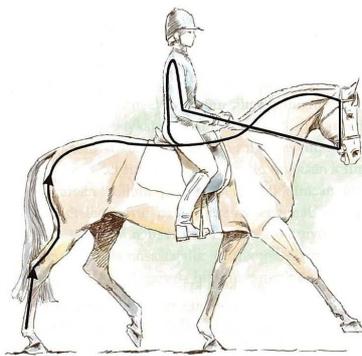
Puhuttaessa oikeasta asennosta hevosen selässä pyritään minimoimaan asennon ylläpitämiseen tarvittava lihastyö. Kuitenkaan ratsastajan istunnasta puhuttaessa lihastyö ei ole merkityksetön asia. Tavoite olisi suunnata lihastyö hevosen liikkeeseen mukautumiseen. Liikkeeseen mukautumisella tarkoitetaan hevosen liikkeessä ratsastajan kehoon vaikuttaviin voimiin vastaamista siten, ettei voimien vaikutusta ratsastajasta ulospäin havaitse. (Wanless 2006, 103; Sommermeier 2002, 7.)

Mukautuminen hevosen liikkeisiin ja sen oppiminen voidaan jakaa kahteen vaiheeseen. Ensimmäinen asia joka ratsastajan on opittava Kyrklundin & Lemkowin (2008, 36) mukaan on passiivinen istunta eli hevosen liikkeisiin mukautuminen (passiivinen istunta). Passiivisessa istunnassa ratsastajan painopiste pysyy kaiken aikaa hevosen painopisteen päällä. Tämän jälkeen omaa mukautumistaan ja painopistettään muok-

kaamalla (aktiivinen istunta) voi vaikuttaa hevoseen. Aktiivista istuntaa kutsutaan myös painoavulla vaikuttamiseksi. Passiivinen istunta on opittava ensin, koska hevoseen halutaan vaikuttaa mahdollisimman pienin ja huomaamattomin merkein. Vasta, kun ratsastaja mukautuu täydellisesti hevosen liikkeisiin, hän voi täsmällisesti vaikuttaa hevoseen ja tiedostaa vaikutuksensa. Ratsastaja, joka ei osaa istua passiivisesti vaikuttaa aina hevoseen tahattomasti ja huomaamattaan. (Talaskivi 1977, 233-234; Suomen ratsastajainliitto 1990, 29-30.)

5.2 Tuntuma

Opittuaan mukautumaan hevosen liikkeisiin ratsastaja pääsee harjoittelemaan Waldenin (1952, 12) mainitsemaa toista ratsastuksen osa-aluetta, tuntumaa. Walden (1952, 23 - 24) määrittelee tuntuman hevosen jatkuvaksi koskettamiseksi istunnan pohkeiden ja ohjien välityksellä siten, että ratsastaja tuntee, mitä satulan alla tapahtuu ja osaa vaikuttaa hevoseen oikea-aikaisesti. Tuntuma käsitteenä liitetään usein ainoastaan ohjasapuun ja pidetään pohkeiden ja istunnan tuntuman saavuttamista ohjastuntuman saavuttamisen edellytyksenä. Ymmärretäänkö tuntuma kummalla tavalla tahansa, kaikkien apujen tuntumana tai vain ohjastuntumana, ratsukossa se ilmenee samalla tavalla.



Kuva 5 Tuntuman virtapiiri (Wanless 2006, 116.)

Tuntuman ilmenemistä kuvaa Wanless (2006, 116) käsitteellä ”virtapiiri” (Kuva 5). Virtapiirin virtalähteenä toimivat hevosen takajalat, joista lähtevä impulssi kulkee hevosen selkää pitkin, kaulan, niskan ja pään läpi kuolaimen, sieltä ohjia pitkin ratsastajan käteen. Ratsastajan kädestä taas virta kulkee käsivartta pitkin olkapäähän ja ratsastajan selän ja istuinluiden kautta takaisin hevosen selkään.

Jos verrataan virtapiiriajattelua Waldenin (1952 23-24) ajatukseen tuntumasta, niin huomataan että nämä kaksi ovat lopulta samaa asia ilmaistuna eri sanoin. Pohjetuntumaa voidaan pitää virtapiirin virtakytkimenä ja ratsastajan mukautumista hevosen liikkeisiin osana virtapiiriä. Jos ratsastaja ei mukaudu hevosen liikkeisiin, virtapiiri

katkeaa. Tuntuma on edellytys ratsastajan ja hevosen välisen kommunikaation syntymiseksi. Ilman tuntumaa ratsastaja voi kyllä käyttää apuja ja vaikuttaa hevoseen, mutta varsinaista kommunikaatioyhteyttä ei synny, sillä ilman tuntumaa ratsastaja ei tunne hevosen vastausta. Tuntuma on siis edellytys hevoseen vaikuttamiselle.

5.3 Ratsastajan avut

Walldenin (1952, 12) mainitsemista ratsastuksen osa-alueista viimeisin on hevoseen vaikuttaminen. Hevoseen vaikuttamista kutsutaan myös ratsastajan apujen käytöksi. Avuilla tarkoitetaan merkkejä, joita ratsastaja antaa hevoselle pohkeiden, ohjien ja painopisteensä välityksellä.

Ratsastuksen lajista riippumatta kommunikaatio hevosen kanssa pohjautuu ratsastajan hevoselle antamiin merkkeihin, apuihin. Ratsastajan ja hevosen yhteinen kieli pohjautuu muutamaankin impulssiin, peruskirjaimiin, joita voi hevosen koulutuksen yhteydessä yhdistellä sanoiksi ja lauseiksi. Hevosen koulutuksen edistyessä se oppii ymmärtämään jatkuvasti monimutkaisempia apujen yhdistelmiä. Eri maissa ja eri ratsastuksen lajeissa apuja käytetään hieman eri tavoin, kuitenkin aina kommunikaatio rakentuu samojen perusapujen varaan. Perusapuja ovat ohjas-, pohje- ja painoavut. Perusapujen lisäksi on edellä mainittuja tehostavia apuja, joita ovat raippa, kannukset ja ääniavut. Hevosen ja ratsastajan kommunikaatio perustuu palkkioiden ja rangaistusten käyttöön. Apujen käyttö on hevoselle rangaistus ja käytön lopettaminen palkkio. (Kyrklund & Lemkow 1998, 16–18.)

5.3.1 Pohjeavut

Ratsastajan jalkaa kokonaisuudessaan kutsutaan pohkeeksi, eli kaikki jaloilla hevoselle annettavat merkit ovat pohjeapuja. Pohjeapu on painallus jalalla hevosen kylkeä vasten, se voidaan antaa samaan aikaan molemmilla pohkeilla tai jommallakummalla pohkeella erikseen. (Talaskivi 1977, 232–233, Tibblin 2006, 56 – 57; Suomen ratsastajainliitto 1990, 27 – 28.)

Pohjeavut vaikuttavat hevoseen eteenpäin ajavasti, sivulle vievästi, taivuttavasti, kääntävästi tai säätelevästi. Eteen ajava pohjeapu saa hevosen lisäämään vauhtia, sivulle

vievä pohje pyytää hevosta liikkumaan sivulle, kääntävä pohje pyytää hevosta kääntymään ja taivuttava pohje taas pyytää hevosta taivuttamaan runkoaan. Säätelevällä pohjeavulla tarkoitetaan edellä mainittujen asioiden säätelemistä vastapuolelta. Esimerkiksi vasemman pohkeen pyytäessä hevosta liikkumaan sivulle (oikealle) oikea pohje säätelee, kuinka jyrkästi hevonen menee sivulle. (EMT.)

5.3.2 Ohjasavut

Ohjasavuiksi kutsutaan ratsastajan käsien vaikutusta hevosen suuhun. Kuten jo nimityskin, ohjasavut, kertoo, käsien vaikutus hevosen suuhun välittyy ohjien avulla kuolaimiin ja hevosen suuhun. Ohjasavut vaikuttavat hevoseen pääasiassa pidättäen, myödeten, asettaen, kääntäen ja suoristaen. (Talaskivi 1977, 230-232; Suomen ratsastajainliitto 1990, 28-29; Tibblin 2006, 57-64.)

Pidättävä ohjasote pyytää hevosta hidastamaan tempoaan. Myötäys on ohjasote, joka tehdään jokaisen muun ohjasotteen jälkeen palattaessa tuntumalle hevoseen vaikuttamisen jälkeen. Pidäte ja myötäys tehdään molemmilla käsillä samanaikaisesti. Pidätteessä kiristetään molempien ohjien tuntumaa ja myödetessä molempien ohjien tuntuuma kevenee. (EMT.)

Jos ohjasote tehdään vain toisella ohjalla, on kyseessä kääntävä, asettava tai suoristava ohjasote. Kääntävä ohjasote pyytää hevosta kääntymään. Asettava ohjasote saa aikaan asetuksen eli hevonen kääntää päätään niskasta haluttuun suuntaan. Kahden edellä mainitun ohjasotteen vastakohta suoristava ohja, joka pyytää hevosta joko lopettamaan kääntymisen tai suoristamaan niskansa asetuksesta. (EMT.)

5.3.3 Painoapu

Ratsastajan avuista tärkein on painoapu, koska sen vaikutusta ei koskaan ratsastaessa voi kokonaan poistaa. Kuten jo aiemmin todettiin, painoavulla vaikuttaminen on ratsastajan kehon painopisteen sijainnin muuttamista. Kun painopiste on hevosen painopisteen päällä, painoavun vaikutus on pienin mahdollinen. Kun painoavulla halutaan vaikuttaa hevoseen, siirretään painopistettä siihen suuntaan, johon hevosen halutaan siirtävän omaansa, eli pidätteen yhteydessä painopistettä siirretään taaksepäin ja eteen-

ratsastuksen yhteydessä painopistettä siirretään eteenpäin ja niin edelleen. Painoapua käytetään aina pohje ja ohjasapujen yhteydessä. (Kyrklund & Lemkow 1998, 20; Tibblin 2006, 64–65.)

Painoapua käytettäessä on olennaista tietää, missä ihmisen ja hevosen painopisteet sijaitsevat, koska lähteestä riippuen painoavun käyttöä kuvaillaan erilaisilla termeillä. Erityisesti painopisteen siirtäminen eteen ja taaksepäin kuvataan lähteestä riippuen eritavoin, vaikka tarkoitus kaikilla onkin sama. Ihmisen painopiste sijaitsee alavatsassa, ristiluun etupuolella. Hevosen painopiste puolestaan sijaitsee satulansijan alapuolella. Kun ratsastaja istuu hevosen selässä, hevosen painopiste on jotakuinkin ratsastajan reisien välissä. Ratsastajan painopiste siirtyy siis siihen suuntaan mihin ratsastajan keskivartalo siirtyy, ei sinne mihin hartiat tai jalat siirtyvät. (Swift 1985, 24–26; Swift 2002 81–83.)

Vaikka ratsastajan avut voidaankin eritellä tarkasti paino-, pohje- ja ohjasapuihin, nämä kaikki merkit toimivat yhteistyössä. Ei voi ajatella, että ratsastaisi vain jotain edellä mainittua käyttäen, vaan on pystyttävä käyttämään kaikkia tarkoituksenmukaisesti. Hevosta koulutettaessa sille opetetaan ensin edellä mainitut perusavut, tämän jälkeen apuja aletaan yhdistellä. Mitä monimutkaisempia apujen yhdistelmiä hevonen pystyy tulkitsemaan, sitä pidemmällä sen koulutus on.

6 KYSELYN VASTAUKSET

Kysely lähetettiin postitse heinäkuussa 2008 Horsebic-ohjaajakoulutukseen osallistuneille 18 henkilölle. Kyselylomake (Liite 2) ja saatekirje (Liite1) ovat liitteinä työn lopussa. Tästä erästä kyselyyn vastasi 12 henkilöä. Lisäksi kyselyyn vastasivat joulukuussa 2008 Horsebic-ohjaajakoulutukseen osallistuneet kuusi henkilöä. Vastauksia tuli siis yhteensä 18 kpl. Kyselyt on toimitettu kaikille Horsebic-ohjaajakoulutuksen käyneille.

Kyselylomakkeen ensimmäisessä kohdassa arvioitiin koulutusta, johon oli osallistuttu. Lomakkeessa oli kuusi väittämää koulutuksesta, joihin pyydettiin ottamaan kantaa asteikolla yhdestä kolmeen. (1 = erimieltä, 2 = en osaa sanoa ja 3 = samaa mieltä.)

Yleisesti koulutukseen oltiin tyytyväisiä, kaikkien väittämien vastausten moodi eli tyyppiarvo oli 3 eli samaa mieltä. Myös keskiarvot kaikissa väittämissä sijoittuvat kahden ja kolmen välille. Eniten hajontaa vastauksissa oli väittämissä ”koulutuksen pituus oli sopiva” ja ”sain riittävät valmiudet ohjata Horsebic-tunteja”. Näissä väittämissä vastausten moodi oli kolme, mutta puolet vastanneista oli antanut väittämille arvon 1 tai 2, eli erimieltä tai en osaa sanoa. Erityisesti hajonta väittämän ”sain riittävät valmiudet ohjata Horsebic-tunteja” osalta on huolestuttavaa, koska koulutuksen tavoite on nimenomaan antaa valmiudet Horsebic-tuntien ohjaamiseen. Toisaalta tämä väittäminen perustelee, miksi koulutusta pitää kehittää. Ylipäänsä koulutuksen arviointi osoitti, että sen sisältöä tulee laajentaa ja pituutta lisätä, koska nämä osa-alueet aiheuttivat eniten hajontaa vastauksissa.

Toinen kysymys käsitteli koulutuksen pituutta. Kuten jo lomakkeen ensimmäinen kysymys osoitti, koulutukseen toivottiin lisää pituutta. Kymmenen kahdeksastatoista toivoi koulutuksen pituuden olevan 2 x 3 päivää. Satunnaisia ääniä saivat vaihtoehdot 3 päivää, 4 päivää ja muu pituus. Muu pituus kohdassa oli mahdollisuus tarjota omaa vaihtoehtoa. Vastauksissa esitettiin, että liikunta-alan tutkinnon suorittaneille koulutuksen pituus voisi olla 3 päivää ja muille 2 x 3 päivää. Yksi vastanneista esitti koulutuksen pituudeksi 5 x 2 päivää, jos osallistujilla ei ole liikunta-alan pohjakoulutusta. Yleisin toivomus koulutuksen pituudeksi oli kuitenkin 2 x 3 päivää.

Kolmas kysymys käsitteli koulutuksen pohjavaatimuksia. Sopivimpina pohjavaatimuksina vastaajat pitivät liikunta- ja hevosalan koulutuksia. Muutamassa vastauksessa oli sopivina pidetty myös kasvatus- ja terveystieteiden tutkintoja, kokemusta liikunnan ohjauksesta ilman koulutusta sekä kokemusta hevosalasta ilman koulutusta. Vaihtoehtona ei pohjavaatimuksia, ei saanut kannatusta yhdessäkään vastauksessa. Huomautuksina oli kirjoitettu, että koulutukseen tulijan pitäisi olla harrastanut Horsebicia aiemmin, osallistujalla tulisi olla riittävä ratsastustaito ja vain ohjaamiseen liittyvät hevosalan tutkinnot täyttävät pohjavaatimukset. Tiivistettynä voi sanoa vastaajien olevan sitä mieltä, että koulutukseen tulijalla on oltava jonkinlainen hevos- ja liikuntatausta sekä ohjaukokemusta. Osassa vastauksista sanottiin, että koulutus pitäisi suunnata vain liikunnan ammattilaisille. Pääosa kuitenkin hyväksyi myös hevosalan ihmiset koulutukseen. Avoimissa vastauksissa korostettiin ratsastus- ja hevososaamista, koska ilman niitä ei voi puhua oikeilla termeillä, jolloin kyse on ainoastaan jumpasta, ei rat-

sastuksen opetuksesta. Useassa vastauksessa edellytettiin koulutukseen osallistujilta liikunnallisuutta.

Neljäs kysymys koski koulutuspaikkaa. Tähän mennessä koulutukset on pidetty Ypäjän hevosopistolla. Kyselyllä haluttiin selvittää, olisiko jokin muu oppimisympäristö parempi tämältyyppisen koulutuksen järjestämiseen. Vastausvaihtoehtoina olivat hevosalan oppilaitos, liikunta-alan oppilaitos ja muu ympäristö. Suurin osa vastauksista jakautui hevosalan oppilaitoksille ja liikunta-alan oppilaitoksille. Liikunta-alan oppilaitos sai muutaman äänen enemmän. Muu kohtaan oli ehdotettu asiasta innostuneen ratsastuskoulun tiloja ja kaksiosaisen koulutuksen pitämistä siten, että toinen jakso on liikunta-alan oppilaitoksessa ja toinen osa hevosalan oppilaitoksessa. Yleisesti vastauksissa koettiin, että Ypäjä oli hyvä koulutuspaikka, mutta liikunta-alan oppilaitoksissa olisi vielä paremmat liikuntatilat ja enemmän välineitä käytössä.

Viides kysymys koski koulutuksen sisältöä. Kysymyslomakkeessa piti asettaa tärkeysjärjestykseen viisi mahdollista koulutuksen sisältöä, jotka oli lueteltu lomakkeessa siten, että numerolla 1 merkitään tärkein sisältövaihtoehto, numerolla 2 toiseksi tärkein ja niin edelleen. Tässä kysymyksessä olisi voinut kysymyksen asettelua miettiä tarkemmin. Näin pienellä otannalla vastaukset hajosivat siten, että vaihtoehtoista josta joku piti tärkeimpänä ja joku vähiten tärkeänä. Väittämiin annettujen vastausten keskiarvot vaihtelivat välillä 2,4 - 3,3. Enemmän kertova tunnusluku tämän kysymyksen vastauksista on moodi, joka vaihteli välillä 1-5. Moodiksi luvun yksi saivat Horsebicin käytännön asiat ja fyysisen harjoittelun perusteet. Luku kaksi oli moodina ratsastuksen teoriassa ja liikunnan didaktiikalla. Ihmisen anatomia ja fysiologia sai kaksi moodilukua 3 ja 5, molempia oli vastattu yhtä paljon. Vaikka koulutussisältöjen moodit vaihtelivatkin, vastausten hajonta oli niin suurta, että kysymys lähinnä vahvisti kaikkien osa-alueiden tarpeellisuuden tulevissa koulutuksissa. Vastaajat olivat kirjoittaneet kysymyslomakkeeseen avoimeen kohtaan palautetta, että sisältöjen tärkeysjärjestykseen laittaminen on hankalaa. Lisäksi liikunnan didaktiikka oli terminä monelle vieras, joten tästä syystä oli kommentoitu, että koulutuksessa tulisi olla myös ryhmän ohjaamista.

Koulutussisältöjen tärkeysjärjestykseen laittamisen lisäksi koulutussisällöistä oli avoin kysymys, mitä muuta koulutukseen tulisi liittää. Vastauksissa todettiin riittävän pohjakoulutuksen takaavan, että kurssilla voidaan keskittyä Horsebicin käytännön sovelluk-

siin ja liikkeisiin. Muita toivomuksia olivat tuntisuunnitelmien tekeminen, ratsastus, ryhmän ohjaaminen, yrittäjyysasiat, ravitseminen, venytykset, ensiapu, mallitunnit, ihmisen asentovirheiden havaitseminen ja korjaaminen sekä yhteistyö uimahallin kanssa.

Koulutussisältökysymyksen jälkeen kysyttiin ohjaajalisenssin myöntämisestä. Vaihtoehtoja kyselyssä annettiin neljä. Lisenssi myönnetään kaikille koulutukseen osallistuneille, lisenssin myöntäminen edellyttää kurssilla pidettyä hyväksyttyä ohjausnäytettä, kouluttaja arvioi kenelle myöntää lisenssin ja muu peruste. Eniten kannatettiin ohjausnäytteen vaatimista kurssin aikana. Melko paljon sai kannatusta myös vaihtoehto, jossa ohjaaja arvioi kenelle lisenssin myöntää. Muu peruste kohdassa lähinnä painotettiin ohjaajan innostusta, ohjausnäytteiden merkitystä, aktiivisuutta kurssilla sekä mahdollisuutta antaa ohjausnäyte ohjaajan omassa toimintaympäristössä. Lisäksi toivottiin, että kehitettäisiin arviointikaavake ohjausnäytteiden arviointiin.

Seitsemäs kysymys koski jatkokoulutusta. Tämä oli avoin kysymys jossa kysyttiin, millaista jatkokoulutusta toivotaan. Sisällöllisesti suurin toive oli laajentaa jatkokoulutuksissa liikevalikoimaa. Jatkokoulutusjärjestelmäksi oli monia ideoita. Ehkä useimmin vastauksissa toistui toivomus, että päivitysvelvollisuus olisi kerran vuodessa tai kerran kahdessa vuodessa. Lisäksi toivottiin, että päivitykseen olisi useita mahdollisuuksia vuodessa. Päivityskoulutuksen kestoksi toivottiin viikonloppua eli kahta päivää.

Kahdeksas kysymys oli ohjaajaluokituksista. Tarvitaanko sellaista ja jos tarvitaan niin minkälaista. Kyllä- ja ei- kannat jakautuivat lähestulkoon puoliksi, kyllä-vastauksia oli kahdeksan ja ei-vastauksia kymmenen. Jatkokysymykseen, jos luokitus tarvitaan, millainen se voisi olla, vastattiin seuraavasti. Nimikkeet, joilla luokitus tehtäisiin, voisivat olla kuten ratsastuksenohjauksessakin eli ohjaaja, opettaja ja master. Lisätasoja saisi osallistumalla tiettyyn määrään jatkokoulutuksia. Luokituskohdassa nousi toivomus luokitella ohjaajat joko liikuntapainotteisiin tai ratsastuspainotteisiin. Yksi idea oli myös, että ykköstaso olisi koulutuksen käynyt, kakkoselle pääsisi tietyllä määrällä jatkokoulutuksia ja kolmannelle tasolle pääsisi kun ohjausvuosia on takana viisi ja ohjaaja on osallistunut ryhmänsä kanssa valtakunnalliseen Horsebic-kisaan. Yleisesti nousi kuitenkin esille, että ohjaajaluokituksen kehittäminen on ajankohtaista vasta parin vuoden kuluttua.

Yhdeksännessä kysymyksessä käsiteltiin lisenssikäytäntöjä ja maksuja. Useassa vastauksessa toivottiin nyttemmin jo käytöstä poistettua provisiosysteemiä poistettavaksi. Lisenssimaksun koettiin olevan tällä hetkellä kohtuullinen ja toivottiin, ettei se nouse jatkossa. Lisenssimaksuihin ehdotettiin myös tasoluokitusta, mitä korkeatasoisempi ohjaaja, sen matalampi lisenssimaksu voisi olla. Lisäksi toivottiin lisenssin ostomahdollisuutta myös lyhyemmäksi ajaksi kuin vuodeksi kerrallaan esimerkiksi ratsastuskoulujen leirikauden lisenssi. Myös tässä kohdassa toivottiin erittelyä ratsastuksenohjaajalisenssin ja liikunnanohjaajalisenssin välille. Lisäksi todettiin, että lisenssikoulutus ja -maksu vuosittain ovat kohtuullinen vaatimus.

Viimeisenä kyselyssä oli mahdollisuus kirjoittaa vapaa sana. Tähän ei koulutukseen liittyen tullut enää uutta tietoa, lähinnä tervehdyksiä ja muita lajiin liittyviä toiveita, kuten toivomus liikevihakosta, maininta koulutuksen kehittämisen tarpeellisuudesta, lajin käyttökelpoisuuden korostus ja nettisivujen kehittämisen merkitys.

7 TULEVIEN KOULUTUSTEN SUUNNITELMA

Edellisessä luvussa esiteltyjen kyselytulosten perusteella on laadittu koulutussuunnitelma tulevia Horsebic-ohjaajakoulutuksia ja ohjaajien jatkokoulutusta varten. Suunnitelma on laadittu yhteistyössä työn tilaajan ja tekijän kesken. Kyselyn vastauksissa korostuivat toive pidemmästä koulutuksesta, kouluttajavetoisemmasta ensimmäisestä koulutusjaksosta sekä säännöllisistä päivitysjaksoista. Lisäksi toivottiin paljon vinkkejä liikkeistä ja Horsebicissa opittujen asioiden soveltamisesta ratsastukseen.

Koulutusjärjestelmä, suunniteltuna kyselyn pohjalta, olisi kaksitasoinen. Ensin on Horsebic-ohjaajien kolmepäiväinen peruskurssi, jossa perehdyttäisiin teemoihin: mitä on Horsebic ja kuinka siitä saa osan ratsastuksenopetusta. Saadakseen Horsebic-ohjaajan lisenssin ohjaajakokelaan tulisi lisäksi osallistua saman vuoden kuluessa jatkokurssille, jossa annetaan ohjausnäytteet. Kun ohjausnäyte on hyväksytty, myönnetään ohjaajalisenssi. Toinen taso kursseissa on lisenssin säilyttämiseen edellytettävä päivityskoulutus, johon ohjaajien on osallistuttava vuosittain säilyttääkseen lisenssin. Ohjaajakurssin toinen jakso ja lisenssin päivityskoulutus ovat samoja kursseja.

Lisenssin saamiseksi on siis osallistuttava peruskurssille ja päivityskurssille vuoden aikana sekä annettava hyväksytty ohjausnäyte. Lisenssin säilymiseksi taas on osallistuttava vuosittain päivityskoulutukseen.

Kyselyn pohjalta suunniteltu koulutus oli tarkoitus toteuttaa ensimmäisen kerran kevään ja kesän 2009 aikana. Peruskurssi oli tarkoitus järjestää Ypäjän hevosopistolla, se jouduttiin kuitenkin perumaan osallistujapulan takia. Päivityskoulutuksia järjestettiin kolme. Kurssipaikkoina olivat Kuortaneen, Virpiniemen ja Vierumäen urheiluopistot. Ensimmäinen tämän suunnitelman mukainen peruskurssi on näillä näkymin Ypäjän hevosopistolla joulukuussa 2009.

7.1 Peruskurssin sisältö

Peruskurssin tavoitteena on antaa osallistujille käsitys, mitä on Horsebic ja miksi se on ratsastuksenopetusta. Kurssin pituus on kolme päivää ja se koostuu luennoista, Horsebic-tunneista ja käytännön harjoituksista. Kouluttajina suunnitelman mukaan toimivat Meri Satama ja Jussi Ahtiainen.

Luentoja on aiheista Horsebicin perusteet, ratsastuksen perusteet, ohjaus ja oppiminen, Horsebic-tunnin rakenne, Horsebiciin liittyvät käytännön asiat ja Horsebicin ATK-asiat. Luentoja pitävät pääasiassa kouluttajat itse. ATK-asioissa kouluttajaksi pyydettiin Horsebicin www-sivujen ylläpitäjä. Ratsastuksen perusteet -luentoon sisältyy ennakotehtävä perehtyä tämän työn lukuun ratsastuksen perusteista ja nostaa siitä esiin vähintään yksi havainto, kysymys, ihmetys tai muu vastaava. Luento pohjautuu ennakotehtävään.

Horsebic-tunneilla on tarkoitus opetella lajin perusteita käytännössä ja nähdä sen erilaisia sovelluksia. Erona aikaisempiin ohjaajakoulutuksiin, jatkossa kouluttajat pitävät itse ensimmäisellä jaksolla kaikki Horsebic-tunnit. Aiemmin ohjaajakokelaat olivat aloittaneet tuntien ohjaamisen jo kurssin ensimmäisenä päivänä. Teemoiksi, joita kurssin aikana olevilla tunneilla käsitellään, valittiin mahdollisimman laaja kirjo erilaisia Horsebicin sovelluksia. Teemoja olivat tietenkin kouluratsastus ja esteratsastus. Näiden lisäksi kurssilla oli tarkoitus pitää demotunnit ainakin maastoratsastuksesta,

kenttäratsastuksesta, ratsastajan istunnasta sekä erikoisuutena ryhmäyttävä Horsebic-tunti.

Käytännönharjoituksina kurssilla järjestetään vierailevan kouluttajan pitämä ryhtitarkastus kurssilaisille. Ryhtitarkastuksen lisäksi kouluttaja myös opettaa kurssilaisia tarkkailemaan oppilaidensa ryhtiä. Toinen käytännönharjoitus on ratsastuksen havainnointi. Ensin kurssilaiset näkevät ryhmän hevosopiston oppilaita Horsebic-tunnilla, sitten saman ryhmän välittömästi Horsebicin jälkeen ratsastamassa. Havainnoinnissa tavoitteena on löytää yhtäläisyyksiä ratsastajien tavasta käyttää kehoaan ratsailla ja maassa.

Peruskurssin jälkeen ohjaajakokelaat pitävät kotioloissaan Horsebic-tunteja ja sulattelevat kurssin sisältöä. Aikaa ennen ohjaajakoulutuksen toista jaksoa on minimissään kuukausi, jotta peruskurssin laaja ja tiivis ohjelma ehtii jäsentyä ja ohjaajakokelailta on omia ajatuksia tuotavana mukaan jatkokurssille.

7.2 Ohjaajien jatko- ja -päivityskurssit

Ohjaajien jatko- ja päivityskursseilla tulevat ohjaajat tapaavat kokeneempia ohjaajia. Näitä kursseja on useampia vuodessa ja ne järjestetään eripuolilla Suomea. Kurssien sisällöt voivat vaihdella runsaasti. Uudet ohjaajat antavat näillä kursseilla ohjausnäytteet lisenssin myöntämistä varten. Kokeneemmat ohjaajat taas tulevat jatkokoulutukseen jakamaan ajatuksiaan ja oppimaan uutta. Jatko- ja päivityskurssit koostuvat asiantuntijaluennoista, joiden teemat vaihtelevat osallistujien toiveiden mukaan, kurssilaisten pitämistä Horsebic-tunneista sekä keskusteluista ja kuulumisten vaihdosta. Asiantuntijaluentojen teemoja valittaessa huomioidaan, minkä alojen asiantuntijoita on saatavilla. Pääpaino näissä koulutuksissa on kuitenkin osallistujien tietotaidon jakamisessa.

7.3 Tutkimuksen tekijän rooli kouluttajana

Työtä tehdessäni oli suunnitteilla, että olen mukana ainakin peruskursseilla kouluttajan roolissa. Minun vastuualueisiini olisivat kuuluneet luennot ratsastuksen perusteista ja oppimisesta, osan Horsebic-demotunneista ohjaaminen sekä ratsastukseen liittyvän

käytännön harjoituksen ohjaaminen. Keväälle suunniteltu peruskurssi kuitenkin peruttiin, joten kouluttajana en päässyt suunnitelmaani toteuttamaan prosessin aikana. Seuraava peruskurssi on suunnitteilla toteutettavaksi joulukuussa, sinne olen menossa kouluttajan roolissa. Jatko- ja päivityskoulutuksiin en osallistunut kesän aikana. Jatkoissa on vielä auki, osallistunko niille kouluttajana vai kurssilaisena. Tulevan vuoden kurssien osalta neuvottelut ovat vielä kesken. Vaikka koulutusjärjestelmää on jo tähän mennessä jatkokehitetty, työn teoreettinen viitekehys, eli luvut oppimisesta ja ratsastuksen perusteista kuitenkin säilynevät koulutusmateriaaleina myös jatkossa.

8 POHDINTA

Työssäni tutkimuskysymys oli; millainen Horsebic-ohjaajakoulutuksen tulisi olla, jotta koulutuksen osallistujat osaisivat mieltää Horsebicin ratsastuksen opetusmenetelmänä. Osallistuessani itse Horsebic-ohjaajakoulutukseen keskusteluissa nousivat yleisesti esille teemat ratsastajien fyysinen kunto ja fyysisen harjoittelun merkitys. Itse pohdin kuitenkin jo silloin enemmän Horsebicin ratsastuksen opetusmenetelmänä.

Omaan näkökulmaani varmasti vaikutti, että olin samaan aikaan Centered Riding® ohjaajakoulutuksessa. Centered Riding -ideologiaan kuuluvat kuivaharjoitukset ja näin Horsebicin alusta lähtien näiden kuivaharjoitusten levittämiseksi otolliseksi maaperäksi. En halua kiistää Horsebicin merkitystä ratsastajan fyysisenä harjoitteluna. Mielestäni on itsestään selvää, että Horsebic on ratsastukseen liittyvää fyysisen kunnan oheisharjoittelua, jossa voidaan painottua nimenomaan ratsastajien tarpeisiin. Lisäksi ratsastus vaatii fyysistä kuntoa, joka mielestäni jo eläinsuojelullisista syistä pitäisi hankkia muualla kuin ratsailla. Kuitenkin mielestäni Horsebicin käytännönsovellusten potentiaalista jää suuri osa käyttämättä, jos sen soveltamismahdollisuuksia ratsastuksen opetusmenetelmänä ei nähdä.

Vastauksena tutkimuskysymykseen syntyi suunnitelma Horsebic-ohjaajien koulutusjärjestelmästä. Valitettavasti suunnitelmaa ei ainakaan opinnäyteprosessin aikana toteutettu sellaisenaan, koska kurssi jouduttiin perumaan ja ilmeisesti koulutusjärjestelmää on tästäkin muokattu eteenpäin jo tähän mennessä. Kaikki työn tuloksena syntyneet koulutussisällöt ainakin jossain määrin säilynevät mukana koulutuksissa. Mielestäni

työ vastaa tutkimuskysymykseen melko hyvin ja uskon, että jos työhön kokoamani teoreettinen viitekehys sisällytetään koulutukseen, ohjaajat tulevaisuudessa ymmärtävät paremmin myös ratsastuksenopetuksellista puolta Horsebicista.

Tulkintani mukaan kyselylomakkeiden vastauksista tuli ilmi puutteet ymmärryksessä Horsebicista opetusmenetelmänä. Toinen tulkintani kyselylomakkeista oli, että koulutukseen haluttaisiin osallistujia, joilla on enemmän liikunta- kuin hevostaustaa. Näistä tulkinnoista nousi työn teoreettinen viitekehys: pohdinta opetuksesta ja oppimisesta sekä ratsastuksen teoriasta.

Ratsastajat ja ratsastuksenopettajat ovat usein varsin voimakkaasti käytännöihmisiä, eivätkä paljoa uhraa aikaa teoreettiseen pohdintaan. Tästä syystä ratsastuksen teoria on mielestäni tärkeä osa koulutusta. Lisäksi, jos koulutukseen tullaan jatkossa enemmän liikuntapainotteisella taustalla, on osallistujille tehtävä vähintäänkin ratsastuksellisen tiedon tarkistus, johon tämänlaajuinen ratsastuksen teoriapaketti sopii hyvin.

Teoria opetuksesta ja oppimisesta taas on suoraa vastausta tutkimuskysymykseen. Jotta voisi ymmärtää Horsebicista opetusmenetelmänä, on ymmärrettävä mistä oppimisesta ja opetuksessa on kyse. Horsebic on lisäksi sen verran vaihtoehtoinen opetusmenetelmä, että on pystyttävä perustelemaan useammasta näkökulmasta, että se on opetusmenetelmä. Nyt perusteina ovat muun muassa kokemuspäädagogiikan teoria, mielikuva harjoittelun prosessit ja motorisen oppimisen fyysinen perusta. Oppimista käsittelevässä luvussa mielestäni olennaisinta on lähes joka kappaleessa esiin nouseva reflektiivisyys.

Ratsastajat eivät mielestäni yleisesti ottaen ole kovin reflektiivisiä oman tekemisensä suhteen ja Horsebicissa reflektiivisyys on ehdoton edellytys siirtovaikutuksille. Mielestäni reflektiivisyyden puute ratsastuksessa on paradoksaalista, sillä ratsastus on yhteistyötä hevosen kanssa ja hevonen on paras mahdollinen reflektion väline. Usein ratsastuksen reflektiivisessä tarkastelussa vielä sorrutaan tarkastelemaan ainoastaan hevosen toimintaa, mutta unohdetaan pohtia, onko ratsastajalla ollut jotain tekemistä hevosen toiminnan kanssa.

Työn teoreettinen viitekehys vastaa paitsi tutkimuskysymykseen, se on myös vahvasti tekijänsä näköinen. Tämä sisältö kuuluu omiin vahvuuksiini. Olen harrastuksenani

koonnut teoreettista tietoa ratsastuksesta. Vuosien varrella minulle on tullut tavaksi kerätä erilaisia hevos- ja ratsastuskirjoja hyllyyni. Toinen puoli teoreettisesta viitekehystä taas tulee koulutuksestani. Luku opetuksesta ja oppimisesta on selkeästi yhdistettävissä yhteisöpedagogiopintoihin. Erityisesti koulutukseen kuuluviin pedagogisiin opintoihin, jotka olivat mielestäni mielenkiintoisin osa koulutusta.

Tämän prosessin hyötynäkökulma linkittyy vahvasti omaan panokseeni Horsebicin lajikehityksessä. Pääsin itse hyödyntämään vahvuuksiani teorian koonnissa. Vaikka aihealueet olivat vahvuuksiani jo aiemmin, niiden kirjoittaminen tekstiksi edellytti niihin tutustumista vielä laajemmin ja yhtenäisen tekstin aikaansaaminen vaati asioiden selvempää itselle jäsentämistä. Olen prosessin aikana huomannut kehittyneeni ainakin työssäni ratsastuksenohjaajana, koska jäsensin käsitystäni ratsastuksesta ja opiskelin oppimisen teoriaa lisää. Ymmärrän tällä hetkellä paremmin oppilaideni läpikäymiä prosesseja.

Työn tilaajalle konkreettinen hyöty oli koulutuksista kerätty palaute. Työn puitteissa kokosin palautteen jo järjestetyistä koulutuksista ja analysoin sen. Lisäksi työn tilaajan näkökulmasta on huomioitava, ettei Horsebicista aiemmin ole kirjoitettu näin laajasti. Uskoisin myös, että työn sisältö kokonaisuudessaan vastaa myös tilaajan käsitystä tilanteesta ensimmäisten koulutusten jälkeen.

Tutkimusta tehdessäni mieleeni nousi ainakin yksi jatkotutkimusaihe. Olisi mielenkiintoista tehdä seurantatutkimus ratsastajaryhmästä, jotka ottavat Horsebicin osaksi valmennusohjelmaansa. Olisi mielenkiintoista tietää vastaisivatko tällaisen tutkimuksen tulokset omia käsityksiäni aiheesta. Lisäksi tietysti tutkimusta ohjaajakoulutuksesta voisi jatkaa ja käyttää vaikka samaa kyselylomaketta, joka tehtiin tähän tutkimukseen. Jatkotutkimuksen voisi toteuttaa parin vuoden päästä, jotta asiat ehtivät kehittyä tästä hetkestä.

Loppukevennyksenä lainaan vielä Häkkistä & Viitasta (2009, 10) *Hevonen on olento, jonka toinen pää puree ja toinen potkii ja vielä kaiken lisäksi se on keskeltä liukas.* Tämän olennon kanssa yhteistyöhön yrittää ryhtyä *karvaton apina, joka kiskoo yläraajoillaan, potkii alaraajoillaan ja pomppii sekä pusertaa keskiosallaan.* Kun kaksi näin lähtökohtaisesti yhteen sopimatonta olentoa pyrkivät yhteistyöhön tarvitaan paljon

välineitä yhteistyön opetteluun ja Horsebic voi hyvinkin olla yksi näistä välineistä. Sen ei tarvitse olla ainoa, mutta se voi olla yksi.

LÄHTEET

Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-kustannus, Jyväskylä. WS Bookwell Oy, Juva.

Aho, Leena 2002. Koulu, opetus ja oppiminen. Artikkeliteoksessa Marja-Liisa Julkunen (toim.) 2002. Opetus, oppiminen, vuorovaikutus. sivut 19 – 38. WSOY Helsinki, Tummavuoren kirjapaino, Vantaa.

Eloranta, Veikko 2007. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Artikkeliteoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY, Helsinki. Sivut 216 – 231.

Forsman, Hannele 2008. Horsebic osana ratsastajan fyysistä harjoittelua. Luento-omoniste. Suomen urheiluopisto, Vierumäki.

Hagen, Anne-Katrin 2006. Esteharjoituksia. Vudeka. Offset Oy, Saarijärvi

Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY, Helsinki

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Tammi, Helsinki

Heimonen, Mikko 2002. Esteratsastajan kehonhallinta. Ammattivalmentajatutkinto. lajin kehittämistyö. Suomen urheiluopisto.

Heino, Seppo 2000. Valmentautumisen psykologia: ”iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin”. VK-kustannus. Lahti

Horsebic 2008. www-sivut. www.horsebic.fi. ei päivitystietoja. luettu 25.11.2008.

Horsebic 2009. www-sivut. www.horsebic.fi. ei päivitystietoja, luettu 27.10.2009.

Häkkinen, Eerika & Viitanen, Johanna 2009. Pennejä taivaasta ja muita istuntaharjoituksia. Vudeka. Waasa Graphiks Oy, Vaasa.

Julkunen, Marja-Liisa (toim.)2002. Opetus, oppiminen, vuorovaikutus. WSOY Helsinki, Tummavuoren kirjapaino, Vantaa.

Karppinen, Seppo & Latomaa, Timo 2007. Elämyksestä ja kokemuksesta teoriaa ja käytäntöä. Artikkeliteoksessa Seppo Karppinen & Timo Latomaa (toim.) 2007 Seikkaillen elämyksiä: Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Lapin yliopistokustannus, Rovaniemi. Juvenes Print, Tampere. Sivut 11-20.

Karppinen, Seppo & Latomaa, Timo (toim.) 2007. Seikkaillen elämyksiä: Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Lapin yliopistokustannus, Rovaniemi. Juvenes Print, Tampere.

Keränen, Katja. 2008. Pohkeenväistöllä puhtia ryhtiin. Kunto plus 3/2008.

Kiviniemi, Kari 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Artikkeliteoksessa: Juhani Aaltola & Raine Valli (Toim.) 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-kustannus, Jyväskylä. WS Bookwell Oy, Juva. Sivut 70 – 85.

Koivuranta, Liisa 2008. Hassulta näyttävä Horsebic on ratsastuksen kuivaharjoittelua. Helsingin Sanomat 21.4.2008

Kyklund, Kyra & Lemkow, Jytte 1998. Kyra ja ratsastuksen taito: Kyran aakkoset järjestelmällisesti ja johdonmukaisesti. WSOY, Porvoo.

Kyklund, Kyra & Lemkow, Jytte 2008. Kyra ja ratsastuksen taito: Järjestelmällisesti ja johdonmukaisesti. WSOY, Helsinki.

Luckner, John & Nadler, Reldan 1992. Processing the adventure experience: Theory and practice. Dublique, Kendall/Hunt.

- Metsämuuronen, Jari 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. International methelp, Helsinki. Gummerus kirjapaino.
- Numminen, Pirkko & Laakso, Lauri 2001. Liikunnan opetusprosessin ABC. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5.
- Ojanen, Sinikka 2000. Ohjauksesta oivallukseen: Ohjausteorian kehittelyä. Oppimateriaaleja: Helsingin yliopiston tutkimus ja kehittämiskeskus Palmenia: 99. Palmenia, Helsinki
- Perho, Anna 2006. Tallin tyypit. Lemeon Media products Oy. Helsinki. Helsinki
- Rauste-von Wright, Maijaliisa & von Wright, Johan & Soini, Tiina 2003. Oppiminen ja koulutus. WSOY Porvoo.
- Satama, Meri 2008. Horsebic liiketoimintasuunnitelma.
- Sederholm, Tina 2005. Ratsasta paremmin: Huippuopettajan 30 täsmäharjoitusta. Otava. SNP, Leefung, Kiina.
- Suomen ratsastajainliitto 1990. Ratsastuksen käsikirja. Helsinki. Esan kirjapaino Oy, Lahti.
- Sommermeier, Ina 2002. Ratsastajan istunta: Vinkkejä parempaan tasapainoon. Vudeka. Saarijärven Offset Oy, Saarijärvi.
- Swift, Sally 1985. Ett med hästen, en bok för ryttare på alla nivåer. Wahlström & Widstrand, Tukholma. Centraltryckeriet, Borås.
- Swift, Sally 2002. Centrerad Ridning, En bok för ryttare på alla nivåer. Wahlström & Widstrand, Tukholma. Agora UGS B.V. Hollanti
- Talaskivi, Soini 1877. Suomalainen hevoskirja. Otava, Helsinki.

Tibblin, Bo 2006. Ridlära, Ridhästens grundutbildning och vidareutbildning i dressyr. Natur och kultur. Kristianstads Boktryckeri AB. Kristianstad.

Timonen, Helena 2008. Luentomateriaali opintojaksolta tutkimus ja kehittämisosaaminen. Mikkelin Ammattikorkeakoulu.

Vuorinen, Ippo 1997. Tuhat tapaa opettaa. Suomen Morenoinstituutin julkaisusarja nro 1. Resurssi, Naantali. Vammalan kirjapaino Oy, Vammala.

Wanless Mary 2006. Mielekästä ratsastusta, Innovatiivisia oppimistrategioita ratsastuksen perustaitoihin. Perhemediat.

Wallden, Werner 1952. Ratsastuskirja, Ratsusta, ratsastajasta ja ratsastamisesta. Karisto.

LIITTEET

Liite 1 saatekirje

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön KO
Jussi Ahtiainen
Vesitorninkatu 5 B 11
50130 Mikkeli
0500 432 751
etunimi.sukunimi@mail.mamk.fi

SAATEKIRJE

30.11.2009

HORSEBIC®-OHJAAJAKOULUTUKSEEN OSALLISTUNEET

HORSEBIC®-OHJAAJIEN KOULUTUKSEN KEHITTÄMINEN

Tapasimme Horsebic®-ohjaajakoulutuksessa Ypäjällä heinäkuussa. Opiskelen Mikkelin ammattikorkeakoulussa kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelmassa kolmatta vuotta. Teen opinnäytetyönäni Horsebic-ohjaajien koulutuksen kehittämistä.

Kyselyn tarkoitus

Käsissäsi oleva kysely on työni tärkein tiedonkeruuväline. Kyselystä saamieni tietojen pohjalta koostan suunnitelman uusien ohjaajien koulutuksesta sekä jo valmistuneiden ohjaajien lisenssikoulutuksista.

Luottamuksellisuus

Palautetut kyselylomakkeet käsittelen nimettömästi, lomakkeista tai työstäni ei tule näkymään vastaajien henkilöllisyys. Käsittelen ainoastaan vastausten sisältöjä. Tiedonkeruu tapahtuu ainoastaan opinnäytetyötäni varten, tietoja ei tulla käyttämään missään muualla.

Vastaaminen

Kyselyyn vastaaminen ei vie kauaa. Olen pyrkinyt tekemään lomakkeesta helppolukuisen ja helposti vastattavan. Kun olet vastannut kyselyyn, postita lomake oheisessa vastauskuoressa minulle. Postimaksu on maksettu valmiiksi. Toivon vastauksia marraskuun aikana.

Kyselyyn vastaaminen on tärkeää, jotta saisimme Horsebic-ohjaajakoulutuksista kaikkia osapuolia hyödyttäviä järkeviä kokonaisuuksia. Lisäksi työni onnistuminen ja sitä kautta myös valmistumiseni riippuu vastauksistanne. Vastaamalla kyselyyn autatte kehittämään Horsebicistä elinvoimaisen tuotteen!

Ystävällisin terveisin

Jussi Ahtiainen

Liite 2 kyselylomake

HORSEBIC®-OHJAAJIEN KOULUTUKSEN KEHITTÄMINEN

Ensimmäinen kysymys on jo järjestetyn koulutuksen arviointia, siitä eteenpäin kysymykset koskevat tulevia koulutuksia. Kysymykset 1 – 6 koskevat ohjaajien peruskoulutusta ja sen kehittämistä. Kysymyksestä 7 eteenpäin käsitellään jatkokoulutusta ja muita asioita.

1. Koulutuksen arviointi

Arvioi käymääsi Horsebic®-ohjaajakoulutusta seuraavien väittämien perusteella, asteikolla 1 – 3. 1 = erimieltä, 2 = en osaa sanoa, 3 = samaa mieltä

Koulutuksen pituus oli sopiva	1	2	3
Koulutuksen sisältö vastasi tarpeitani	1	2	3
Koulutuksen ilmapiiri oli hyvä	1	2	3
Ypjäjä oli oikea paikka järjestää koulutus	1	2	3
Sain tuoda omat vahvuuteni esille koulutuksessa	1	2	3
Sain riittävät valmiudet ohjata Horsebic-tunteja	1	2	3

2. Koulutuksen pituus (Tästä eteenpäin kysymykset koskevat tulevia koulutuksia.)

Ympyröi sopivin vaihtoehto.

Mielestäni koulutuksen pituus voisi jatkossa olla...

1. 3 päivää
2. 2 x 3 päivää
3. 4 päivää
4. 2 x 4 päivää
5. 5 päivää
6. muu pituus, mikä? _____

3. Koulutuksen pohjavaatimukset

Millä seuraavista pohjakoulutuksista voisi päästä Horsebic®-ohjaajakoulutukseen?

Voit valita useita vaihtoehtoja.

1. Hevosalan tutkinnot
2. Liikunta-alan tutkinnot
3. Kasvatusalan tutkinnot
4. Terveysalan tutkinnot
5. Kokemus hevosalasta, ei koulutusta
6. Kokemus liikunnan ohjaamisesta, ei koulutusta
7. Muu pohjakoulutus. Mikä? _____
8. Ei pohjavaatimuksia

Haluatko sanoa jotain muuta koulutuksen pohjavaatimuksista?

4. Koulutuspaikka

Mikä olisi mielestäsi paras ympäristö koulutuksen järjestämiselle?

1. Hevosalan oppilaitos
2. Liikunta-alan oppilaitos
3. Muu ympäristö, Mikä? _____

5. Koulutuksen sisältö

Laita tärkeysjärjestykseen koulutuksen sisällöt. 1 tärkein ... 5 vähiten tärkeä.

- _____ Ratsastuksen teoria
- _____ Ihmisen anatomia ja fysiologia
- _____ Horsebicin käytännön asiat
- _____ Fyysisen harjoittelun perusteet
- _____ Liikunnan didaktiikka

Mitä muuta koulutukseen tulisi liittää?

6. Lisenssin myöntäminen

Millä perusteella ohjaajalisenssi tulisi myöntää? Ympyröi sopivin vaihtoehto.

1. Lisenssi myönnetään kaikille koulutuksen suorittaneille
2. Kouluttaja arvioi koulutuksen aikana, kenelle myöntää lisenssin
3. Lisenssin myöntäminen edellyttää kurssilla pidettyä, hyväksytyä ohjausnäytettä
4. Muu peruste. Mikä?

7. Jatkokoulutus

Lisenssin säilyminen edellyttää jatkokoulutuksessa käymistä. Millaista jatkokoulutusta toivoisit? Mikä olisi koulutuksen muoto ja sisältö? Kuinka usein jatkokoulutukseen tulisi osallistua?

8. Ohjaajaluokitus

Tarvitaanko ohjaajaluokitusta (1.taso, 2.taso jne.)?

_____ Kyllä _____ Ei

Jos vastasit kyllä, millainen luokitus voisi olla?

9. Lisenssikäytännöt ja -maksut

Kuinka olemassa olevia lisenssikäytäntöjä ja maksuja voisi kehittää?

10. Vapaa sana

Onko sinulla jotain lisättävää? Onko kyselyssä jäänyt jotain huomioimatta?

KIITOS VASTAUKSISTASI !!!