

OPASKOIRAN KANSSA

matkalla menestykseen

Teksti: Susanna Halme

Tavoitteellinen urheilu vaatii paljon. Tarvitaan sitoutumista, motivaatiota ja ennen kaikkea paljon treeniä. Olen urheillut monta vuotta maajoukkue-tasolla. Viime kesänä sain ensimmäisen opaskoirani. Miten opaskoira asettuu urheilijan arkeen? Entä mitä hyötyä koirasta voi olla treenaamisen kannalta?

Arkiliikuntaa ja peruskuntaa

Jokaiselle opaskoirankäyttäjälle lienee tuttua, että koira mahdollistaa itsenäisen liikkumisen ja näin usein lisää liikunnan määrää arjessa. Käveltyjä kilometrejä kertyy päivittäin ihan huomaamatta. Lenkkeily rentouttaa ja myös asiointimatkat sujuvat itsenäisesti kävelen.

Säännöllisellä reippaalla kävelyllä peruskunto kasvaa. Hyvä aerobinen kestävyyskunto luo perustan urheilulle ja mahdollistaa kovemman harjoittelun. Hyvä kunto parantaa jaksamisen lisäksi myös keskittymiskykyä ja ennaltaehkäisee loukkaantumisia. Nämä kaikki ovat ominaisuuksia, jotka ovat menestystä tavoittelevalle urheilijalle äärimmäisen tärkeitä.

Minä hoidankin suurimman osan peruskuntotreenistä koiran kanssa lenkkeillen. Reipas kävely tai hölkkä ulkoilmassa on myös mitä parhainta palautumista kovien harjoitusten, leirien ja turnausten jälkeen. Keho palautuu ja mieli rentoutuu.

Kun yhteistyö nuoren Huli-oppaani kanssa on tullut yhä varmemmaksi ja olemme ottaneet muutamat lenkit hyvin haltuun, olen uskaltanut kuuntelemaan äänikirjaa samalla kun kävelemme. Aika ja kilometrit kuluvat huomaamatta, kun uppoutuu hyvän kirjan maailmaan. Välillä täytyy kiertää vielä joku lisäkiemura, että ehtii kuunnella vielä vähän ennen kuin ollaan kotona.

Koiran kanssa treeneissä

Olen huippu-urheilija lajinani maalipallo. Olen pelannut naisten maajoukkueessa kohta neljä vuotta. Sitä ennen kilpailin uinnissa, joten kokemusta kilpaurheilusta on jo pitkältä ajalta. Maalipallo on vaativa laji, jossa tarvitaan monenlaisia ominaisuuksia: voimaa, räjähtävyyttä, nopeutta, reaktiokykyä, pelinlukutaitoa... Monipuolinen laji vaatii monipuolista harjoittelua.

Arkeni sisältääkin paljon erilaista treeniä. Joka viikkoon



Susanna ja Huli.

mahtuu peliharjoituksia, fysiikkaharjoituksia kuntosalilla sekä uintia. Kesäisin juoksen mahdollisuuksien mukaan ja talvisin mieli tekee ladulle. Treenejä siis riittää, samoin kuin treenipaikkoja. Mitä opaskoirani tekee harjoitusten aikana?

Huli on mitä mainioin lämmittelykaveri. Kotoani kuntosalille tulee matkaa nelisen kilometriä. Mikä olisikaan sen



Lenkkipolulle ja ladulle?

Sain Hulin oppaakseni kesällä 2017. Yhteistyötä on siis takana vasta vajaa vuosi. Tämä aika on ollut uuden opettelua niin pienelle labbikselle kuin minullekin. Vähitellen perusasioita on kuitenkin saatu kuntoon ja yhteistyö on parantunut.

Alun haasteiden keskellä olen keskittynyt lähinnä normaaliin lenkkeilyyn kävellen. Pientä hölkkäämistäkin olen kokeillut, ja hyvin on sujunut. Nyt kun yhteistyö ja reitit alkavat vakiintua, mieleni tekisi kokeilla myös uusia juttuja. Pidän juoksemisesta ja hiihtämisestä, joten kenties uskaltaudun jossain kohtaa kokeilemaan Hulille vetovaljaita ja lähtemään lenkkipoluille tai ladulle.

Opaskoira vähentää riippuvuutta toisesta ihmisestä. Tuntuu hienolta, että voin lähteä aivan yksin pitkällekin lenkille ja vain keskittyä liikuntaan, luontoon tai vaikkapa siihen äänikirjaan. Ensi kesänä voisin ottaa tavoitteeksi, että kokeilisimme vähitellen myös juoksemista. Ajatus juosten lenkkeilemisestä oppaan kanssa tuntuu houkuttelevalta.

Opaskoirasta on siis hyötyä urheilua ajatellen. Huli on iso osa minun arkeani huippu-urheilijana. Energinen pikkukoira on täysillä mukana matkallani kohti menestystä! ■

parempi lämpä kuin reipas ja pirteä käppäily salille. Sitten jätän koiran odottamaan, teen treenin ja taas äänikirja korville ja kotiin. Toiseen suuntaan neljän kilometrin lenkki toimii siis hyvänä jäähdytelynä ja palautteluna.

Myös uimahallille ja joihinkin peliharjoituksiin kuljemme kävellen. Koiran lenkittäminen, lämmittely ja peruskuntotreeni hoituvat siis kaikki samalla kertaa – kuinka kätevää! Ollessani salilla tai uimassa jätän koiran odottamaan. Huli onkin tottunut erilaisiin paikkoihin, eikä vieraassa paikassa odottelu herra paljon hätkähdytä. Nuorelle oppaalle tässä tulee myös ihan hyvää paikallaanoloharjoitusta sekä siedätystä siihen, että välillä pitää olla ihan yksin.

Pieni pukuhuonekoira

Koirasta on hyötyä urheilijana myös henkisesti. Paitsi että koira on hyvä treenikaveri, se on myös maailman paras kuuntelija. Sille voi purkaa epäonnistumista ja pettymystä, samoin kuin iloa ja onneakin. Huonosti menneen pelin jälkeen mieli kohenee heti, kun menee pukuhuoneeseen ja siellä odottaa iloinen kaveri häntä heiluen.

Maalipallojoukkueemme mukana leireillä kulkee vähän vaihtelevasti opaskoiria. Koirat kuitenkin ihan selkeästi ovat hyvä osa joukkueita. Ne ovat joukkueen maskotteja, ilostuttavia söpöläisiä ja mukavia pukuhuonekavereita. Koirat antavat puheenaihetta ja tekemistä ihan koko joukkueelle.

