



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

ULRIIKA LOULA

# **Nuorten ratsastajien kehonhallinnan kehittäminen lajiharjoittelun tukena**

Opinnäytetyö

FYSIOTERAPIAN TUTKINTO-OHJELMA  
2023

## TIIVISTELMÄ

Loula, Ulriika: Nuorten ratsastajien kehonhallinnan kehittäminen lajiharjoittelun tukena

Opinnäytetyö, AMK

Fysioterapian tutkinto-ohjelma

Marraskuu 2023

Sivumäärä 46

Ratsastus vaatii ratsastajalta monia fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia. Nuoruuden aikainen kasvu ja kehitys tuo näiden ominaisuuksien harjoitteluun monenlaisia haasteita. Ratsastajien epäsymmetrisyys on noussut esille uusimmissa tutkimuksissa. Tutkimusten mukaan ratsastajan kehonhallintaa ja symmetrisyyttä harjoittamalla voidaan saavuttaa parempia tuloksia ratsastussuorituksessa sekä edistää ratsastajan ja hevosen hyvinvointia.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä nuorten ratsastajien tietoisuutta oman kehon hallinnasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä tarjota työkaluja näiden kehittämiseksi suunnittelemalla ja toteuttamalla kurssi nykyiseen tietoon perustuen. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Osana opinnäytetyön toteutusta järjestettiin viikonloppukurssi ratsastusseura Sata-Ratsastajat ry:n nuorille ratsastajille. Kurssikokonaisuuteen kuului alkukysely ja -testaus, luentoja, oheisharjoituksia sekä palautekeskustelu.

Opinnäytetyön tuotoksena muodostui ratsastusseura Sata-Ratsastajat ry:lle pohja kurssikokonaisuudelle sekä materiaalia nuorten ratsastajien tueksi. Palautekeskustelun tulosten perusteella kurssia, sen teoriaosuutta ja käytännönharjoitteita pidettiin hyödyllisenä. Osallistujat pitivät teoriaa sekä sen yhteyttä käytännön harjoitteisiin selkeänä. Osa olisi kaivannut käytännön harjoitteisiin lisää haastetta. Tulevaisuudessa kurssia voisi kehittää myös muille kohderyhmille, kuten esimerkiksi aikuisille harrasteratsastajille, sillä kehonhallinnan harjoittelu ja fysioterapian keinojen käyttäminen olisi hyödyllistä kaikille ratsastuksen harrastajille lajissa kehittymisen sekä terveyden ja turvallisuuden edistämisen kannalta.

Avainsanat: kehonhallinta, ratsastus, nuoruus, oheisharjoittelu, psyykkinen valmennus

## Abstract

Loula Ulriika: Improving the body control of young equestrians in support of sport-specific training

Bachelor's thesis, University of Applied Sciences

Physiotherapy degree

November 2023

Number of pages: 46

Horse-riding requires many physical and psychological qualities from the equestrian. Growth and development during adolescence bring challenges to practice these qualities. Asymmetry of equestrians has emerged in the latest studies. According to research, it is possible to achieve better results in riding performance and promote the well-being of the rider and the horse by practicing body control and symmetry.

The aim of the thesis was to increase the young equestrians' awareness of their own body control and the factors affecting it, along with providing tools to develop these qualities by planning and implementing a course based on current knowledge. The thesis was conducted as a functional thesis. As a part of the thesis, a weekend course was organized for young equestrians who were members of a horse-riding club called Sata-Ratsastajat ry. The course included an initial survey and testing, lectures, auxiliary exercises, and a feedback discussion.

A basis for a body control course for young equestrians along with additional materials were formed as a product of the thesis. The course, the theoretical material and practical exercises were considered useful based on the feedback discussion. Participants found the theoretical material and its connection to the practical exercises easy to understand. Some participants would have liked the exercises to be more challenging. In the future the course could be developed to be suitable for other target audiences, such as adult recreational equestrians, as body control training and utilization of physiotherapeutic methodology is likely to benefit the general equestrian community by promoting personal progression in equestrianism along with general health and safety.

Keywords: body control, horse riding, adolescence, auxiliary training, psychological coaching

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 TARKOITUS JA TAVOITE .....	7
3 NUOREN KASVU JA KEHITYS .....	8
3.1 Biopsykososiaalinen viitekehys .....	8
3.2 Fyysinen kasvu ja kehitys .....	8
3.3 Psyykinen kasvu ja kehitys.....	10
4 KEHONHALLINTA .....	11
4.1 Kehonhallinnan määrittely.....	11
4.2 Kehonhallinnan testaus .....	13
4.3 Kehonhallinnan harjoittelu.....	13
5 RATSASTUKSEN LAJIVAATIMUKSET.....	15
5.1 Ratsastuksen psyykkiset vaatimukset .....	15
5.2 Ratsastuksen perustaito-ominaisuudet.....	17
5.2.1 Tasapaino .....	17
5.2.2 Kestävyys ja voimatekijät .....	18
5.2.3 Liikkuvuus .....	19
5.3 Lajitaito-ominaisuudet.....	19
5.4 Kehonhallinnan merkitys ratsastuksessa .....	21
6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT.....	22
6.1 Opinnäytetyön menetelmät ja eteneminen.....	22
6.2 Tilaaja .....	23
6.3 Eettisyys ja luvat .....	24
6.4 Tiedonkeruu .....	24
7 KURSSIN TOTEUTUS.....	25
7.1 Kohderyhmä.....	25
7.2 Kurssin sisältö .....	25
7.2.1 Luennot .....	25
7.2.2 Oheistreenit .....	26
7.2.3 Muu fysioterapia.....	27
7.2.4 Palautekeskustelu .....	27
8 POHDINTA.....	28
8.1 Toteutuksen arviointi .....	28
8.2 Johtopäätökset.....	29
LÄHTEET.....	31
LIITE 1: ALKUKYSELY.....	34

LIITE 2: ALKUTESTAUS .....	36
LIITE 3: SAATEKIRJE .....	37
LIITE 4: TIETOSUOJASELOSTE .....	38
LIITE 5: KURSSIN OHJELMA.....	45
LIITE 6: PALAUTEKESKUSTELUN TEEMAT.....	46

---

## 1 JOHDANTO

Ratsastus lajina vaatii monia fyysisiä sekä psyykkisiä ominaisuuksia, jonka vuoksi riittävän spesifi ymmärrys lajin vaatimuksista on tarvittavaa kehityksen kannalta. Laji kehittää lähtökohtaisesti taito-ominaisuuksia, joiden kehittymisen taustalla on oltava hyvä fyysinen kunto. (Hyttinen, 2012.) Ratsastus vaatii muun muassa hyvää kehonhallintaa, tasapainoa sekä koordinaatiota ja mitä pidemmälle lajissa kehittyä, sen hienojakoisemmaksi harjoittelu etenee, sillä ratsastuksessa pyritään suoriutumaan tehtävästä mahdollisimman pienillä ja huomaamattomilla avuilla. Omasta fysiikasta huolehtiminen onkin siis edellytys kehittymiselle. (Hakkarainen ym., 2009.)

Viime vuosina ratsastajien fysiikka sekä erityisesti ratsastajien epäsymmetrisyys ja vinous on noussut esille alan uusimmissa tutkimuksissa. Harjoittamalla ratsastajan kehonhallintaa ja kehon symmetrisyyttä voidaan saavuttaa parempia tuloksia ratsastussuorituksessa ja edistää sekä ratsastajan että hevosen hyvinvointia. (Clark ym., 2022.) SRL:n mukaan ratsastuksen harrastajia on noin 160 000. Vuonna 2021 seurojen jäsenistä 36 % oli junioreita ja junioreista 97 % tyttöjä. Kaiken kaikkiaan lähes joka viides 10–18 vuotiaista tytöistä harrastaa ratsastusta. SRL:n arviot määristä perustuvat Kansalliseen liikuntatutkimukseen 2009–2010. (SRL, n.d.)

Kasvavilla nuorilla kehonhallinnan puute heijastuu monesti lajissa kehittymiseen. Lisäksi nuoren psyykkinen kasvun ja kehityksen vaihe tuo haasteita lajiharjoitteluun. Opinnäytetyö keskittyy ratsastuksen lajivaatimukseen ja niiden harjoittamiseen nuoren kasvu ja kehitys huomioiden. Pääosin opinnäytetyössä keskitytään ratsastuksen fyysisiin vaatimuksiin ja niiden harjoittamiseen. Lisäksi työ käsittelee urheilussa tarvittavia psyykkisiin taitoja (keskittyminen, tunnetaidot, itseluottamus ja motivaatio) nuorten näkökulmasta sivuten myös sosiaalista puolta ja sen vaikutusta.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi nakkilalainen ratsastusseura Sata-Ratsastajat ry, jonka tarkoituksena on tarjota jäsenilleen terveitä vapaa-ajan harrastuksia sekä edustaa seuran toiminta-alueella tarkoituksenmukaista toimintaa. Jäsenistä suurin osa on lapsia ja nuoria. Seura toimii aktiivisessa yhteistyössä Rusthollin ratsastuskoulun kanssa. Sata-Ratsastajat ry ja Rusthollin ratsastuskoulu ylläpitävät yhdessä nuorista ratsastajista koostuvaa kisatiimiä, joka toimii opinnäytetyön kohderyhmänä.

## 2 TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää nuorten ratsastajien tietoisuutta keuhonhallinnasta lajikehityksen kannalta Sata-ratsastajien nuorten kisatiimissä.

Opinnäytetyön tavoitteena on parantaa nuorten ratsastajien tietoisuutta oman kehon hallinnasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä tarjota työkaluja näiden kehittämiseksi suunnittelemalla ja toteuttamalla kurssi nykyiseen tietoon perustuen.

Toteutuksen yhteydessä seuralle rakentuu materiaalia ja pohja kurssikokonaisuudelle, jota on mahdollista hyödyntää tulevaisuudessa seuran toiminnassa nuorten ratsastajien tukena. Tulevaisuudessa kurssi on myös sovellettavissa muille kohderyhmille, sillä keuhonhallinta ja sen kehittäminen on oleellinen osa myös esimerkiksi aikuisten harrasteratsastajien kehityksessä.

## 3 NUOREN KASVU JA KEHITYS

### 3.1 Biopsykososiaalinen viitekehys

Biopsykososiaalisen mallin on kehittänyt George Enkel jo 1960-luvulla. Malli kehitettiin kritiikkinä biomedikaaliselle ajattelulle ja sen mukaan ihmisen sairauteen tai oireeseen liittyy aina niin biologisia, psykologisia kuin sosiaalisiakin tekijöitä. Mallin ajatuksena onkin, että näitä kolmea osa-aluetta ei voida erottaa toisistaan. (Tarnanen & Holopainen, 2022, s. 28) Biologinen osa-alue sisältää kehon rakenteet ja toiminnan, kuten esimerkiksi lihakset ja nivelet. Psykologinen osa-alue puolestaan sisältää ihmisen ajatukset, tunteet ja käyttäytymisen. Sosiaaliseen osa-alueeseen kuuluu esimerkiksi osallistuminen, sosioekonominen asema, ympäristö, kulttuurilliset tekijät ja perhe. Näiden kolmen osa-alueen voidaan ajatella toimivan tiiviissä keskinäisessä yhteistyössä toistensa kanssa. (Luomajoki, 2020, s. 63–65)

Ihmisen huomioiminen kokonaisvaltaisesti on noussut alustalle vähitellen koulutuksessa ja työelämässä. Myös urheilussa psykofyysisen lähestymistavan ymmärtäminen on noussut tärkeämpään rooliin ja nykyään voidaankin ajatella, että kokonaisvaltainen valmentautuminen vaatii myös henkistä harjoittelua muun harjoittelun ohella. (Forssell, 2012, s. 13.) Tiedetään, että ihmisen psykiset reaktiot heijastuvat toimintaan myös kehollisina reaktioina. (Herrala ym., 2008, s. 5.)

### 3.2 Fyysinen kasvu ja kehitys

Lasten ja nuorten urheilussa on otettava huomioon nuoren kasvu ja kehitys ja sen tuomat muutokset kehoon. Fyysinen suorituskyky pohjautuu pitkälti kehon eri elinjärjestelmien kokoon, toimintakykyyn ja säätelyyn, joihin vaikuttavat kehitysbiologiset ilmiöt. Kehon koostumus, mittasuhteet ja erilaiset toimintamekanismit muuttuvat nuoruudessa paljon, jonka vuoksi esimerkiksi kehon painopiste sekä vipuvarsien pituussuhteet muuttuvat. Tällä on merkittävä rooli myös kehonhallintaan arjessa ja urheillessa. (Hämäläinen ym., 2015, s. 53–



73.) Fyysisen kehityksen suhteen huomioitavaa on pituuskasvu, hermolihaskä järjestelmä, luusto, jänteet ja nivelsiteet, hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä energia-aineenvaihdunta. (Hämäläinen ym., 2015, s. 61–62.) Fyysinen kasvu ja kehitys noudattaa pääosin tiettyä kaavaa, mutta kehitys on aina yksilöllistä ja siihen vaikuttaa osiltaan myös perimä ja ympäristö. (Mero ym., 2016, s. 61.)

Pituuskasvu alkaa kehon ääriosista sekä raajoista ja jatkuu murrosiässä ylä- ja keskivartalon kasvuna. Tämän takia murrosiän alussa monien kohdalla raajat ovat suhteellisen pitkät, joka vaikuttaa kehon painopisteeseen ja aiheuttaa nuorissa kömpelyyttä. Tytöillä lisäksi lantio-hartiasuhde kasvaa, jolla on vaikutusta lantio-reenkaan ja vartalon hallintaan. Tämä painopisteen lasku saattaa lisätä lannerankaan kohdistuvaa kuormitusta, mutta helpottaa tasapainon säilyttämistä. (Hämäläinen ym., 2015, s. 61–62.)

Pituuskasvun tuomat vipuvarsien muutokset vaikuttavat voimaominaisuuksiin. Hormonaalisen kypsymisen myötä myös kuormittavampi lihaskasvatamiseen tähtäävä harjoittelu mahdollistuu. (Hämäläinen ym., 2015, s. 53–61.) Voimakkaimman kasvupyrähdyksen aikana lihakset ja jänteet eivät aina pysy luisten osien kasvun tahdissa. Tämän vuoksi lihaskudoksen venyvyys heikentyy, joka saattaa aiheuttaa jänteiden kiinnityskohtien ärtymistä. (Kalaja & Kalaja, 2022, s. 62) Tämä vuoksi harjoittelun olisi hyvä sisältää riittävästi venytelyä (Hämäläinen ym., 2015, s. 70).

Luumassa lisääntyy ja luusto vahvistuu lapsuuden loppupuolella juuri ennen murrosikää tehokkaasti luun pituusakselin suuntaisen kuormituksen takia. Tällaista kuormitusta on esimerkiksi erilaiset hyppyt ja tärähdykset. On kuitenkin huomioitava, että luuston pituuskasvu tapahtuu apofyyseissä, jotka ovat hyvin alttiita vammoille, joten kuormitus ei saa olla liian kovatehoista tai yksipuolista. (Hämäläinen ym., 2015, s. 71.)

Ihmisen hermolihaskä järjestelmä koostuu hermostosta (keskushermosto ja ääreishermosto) sekä näiden hermottamista lihaksista. Hermoston kehitystä ohjaava geenit sekä ympäristöstä saadut ärsykkeet. (Hämäläinen ym., 2015, s.

69.) Monipuolinen harjoittelu edesauttaa uusien hermosoluyhteyksien syntyä aivoissa sekä vahvistaa jo olemassa olevia yhteyksiä. Lisäksi ihmiselle syntyy uusia aivosoluja koko elämän ajan ja uutena ne ovat herkkiä oppimaan asioita. Riittävä virikkeiden saanti onkin ehto uusille syntyneille aivosoluille. (Kalaja & Kalaja, 2022, s. 95.)

Ihmisen keuhkojen perusrakenne on valmis heti syntyessään, mutta se jatkaa kehitystään koko kasvun ajan. Sydänlihaksen koko sekä sydämen tilavuus kasvaa normaalin kasvun kuormituksen seurauksena. Sydänlihaksen ja erityisesti vasemman kammion, joka vastaa veren pumppaamisesta eteenpäin kudoksiin, on huomattu olevan suurempi kestävyyskuntoa harrastavilla nuorilla. (Hämäläinen ym., 2015, s. 73–74.)

### 3.3 Psyykinen kasvu ja kehitys

Nuoren fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun ja kehitykseen vaikuttaa osaltaan perimä, mutta myös nuoren oma aktiivisuus sekä fyysinen, psyykinen ja kulttuurillinen ympäristö. Näitä eri osa-alueita ei voida käytännössä erottaa toisistaan, koska ne ovat monella tavalla yhteydessä toisiinsa. Psyykkiseen kehitykseen kuuluu sekä kognitiivinen kehitys että persoonallisuuden kehitys. Kognitiivinen kehitys sisältää muun muassa ajattelun, muistin, havaitsemisen, oppimisen sekä motivaation kehityksen. Personallisuuden kehitykseen kuuluu nuoren minäkuvan kehittyminen. (Aaltonen ym. 1999, s. 54–55.)

Ajattelun kehityksen suhteen tapahtuu merkittäviä muutoksia nuoruudessa, kuten ajattelun kehittyminen aikaisempaa abstraktimmaksi, yleisemmällä tasolla tapahtuvaksi sekä tulevaisuuteen suuntautuvaksi. Ajattelun muutoksen myötä nuori pystyy hahmottamaan ympäröivää maailmaa ja omaa tulevaisuutta paremmin. (Nurmi ym., 2006, s. 128–129.) Lisäksi nuori kykenee ajattelun kehittyessä ymmärtämään psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien merkityksiä paremmin (Hämäläinen ym., 2015, s. 335–336).

Aivojen kehittymisen myötä nuoren käytös saattaa olla epävakaata sekä tunteiden säätelyssä voi olla haasteita. Aivojen etuotsalohko vastaa muun muassa toiminnan suunnittelusta, tarkkaavaisuudesta, tunteiden säätelystä sekä impulssikontrollista, kun taas tyvitumakkeet aktivoituvat tunteiden syntymisen yhteydessä, palkitsevien kokemusten yhteydessä sekä riskinotto tilanteissa. Nuorilla aivojen kehitys on vielä kesken ja etuotsalohko kehittyy vasta tyvitumakkeiden jälkeen, joka selittää osaltaan nuorille tyypillistä käytöstä. (Huotilainen & Peltonen, 2020.)

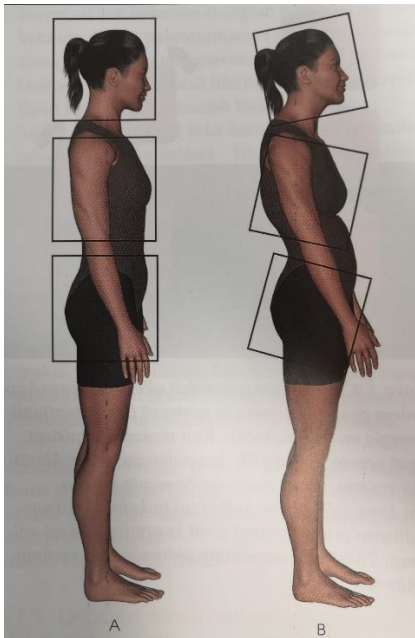
## 4 KEHONHALLINTA

### 4.1 Kehonhallinnan määrittely

Käsitteelle kehonhallinta ei ole yhtä tarkkaa määritelmää, koska se on monen osatekijän (tasapaino, koordinaatio, ketteruus, nopeus) summa. Kehonhallinnan voidaan ajatella olevan kykyä tuntea ja hallinnoida kehon eri asentoja ja liikkeitä sekä lihasten voimankäytön vaihteluita (Kalaja & Kalaja, 2022, s. 15–52). Hyvä kehonhallinta näkyy aistitoimintojen, lihasten ja hermoston sujuvana yhteistoimintana (Pasanen, n.d.). Liikehallinnan voidaan ajatella tapahtuvan proaktiivisten ja reaktiivisten mekanismien avulla. Proaktiivisilla mekanismeilla tarkoitetaan ennakoivia mekanismeja, eli lihaksia, jotka aktivoituvat ennen varsinaista liikettä tuottavien lihasten aktivoitumista. Reaktiiviset eli palautetta antavat mekanismit aktivoituvat äkillisissä tilanteissa, jolloin asento yritetään säilyttää tasapaino- ja suojarahkioiden turvin. (Rinne, 2012, s. 99–100.)

Hyvä kehonhallinta perustuu hyvään ryhtiin sekä ymmärrykseen siitä, mitä hyvällä ryhdillä tarkoitetaan (Rieger ym., 2016, 223–227). Ryhdillä tarkoitetaan kehon olemusta eri asennoissa. ”Hyvä ryhti” riippuukin siis tavoiteltavasta kehon asennosta. Tyypillisimmin ryhtiä arvioidaan istuen tai seisten, mutta myös muissa asennoissa. Ryhdin ollessa optimaalinen asento on rento sekä hallittu ja lihaksissa on mahdollisimman vähän jännitystä. Lisäksi asennon tulisi olla

mahdollisimman suorassa linjassa luotisuoriin nähden ja kehon ”kolmen korin” (kuva 1) tulisi olla tasapainoisessa linjassa (Sandström & Ahonen, 2011, s. 175–186.)



Kuva 1. Optimaalisessa ryhdissä pää, rintakehä ja lantio eli kehon ”kolme korin” sijaitsevat päällekkäin (A). Erilaisissa ryhtivirheissä kyseiset korit kallistuvat ja kuormittavat kehon tukirakenteita (B). (Sandström & Ahonen, 2011, s. 186.)

Motorisen kunnon osatekijöiden lisäksi kehonhallintaan vaikuttavat myös fyysiset perusominaisuudet (lihasvoima, kestävyys, liikkuvuus), rakenteelliset tekijät sekä kognitiiviset tekijät (Pasanen, n.d.; Kalaja & Kalaja, 2022, s. 16). Liikkeiden säätelyyn osallistuvat keskushermosto, hermolihasjärjestelmä, tuki- ja liikuntaelimestö, vestibulaarijärjestelmä, näköaisti sekä iholta keskushermostoon tuleva asento- ja liiketunnon informaatio (Rinne, 2012, s. 100). Lisäksi ympäristöllä sekä suoritettavalla toiminnalla on merkitystä kehonhallintaan (Kalaja & Kalaja, 2022, s. 15).

Kehonhallinnan harjoittelu vaatii määrällisesti paljon toistoja, jotta uusia hermoyhteyksiä syntyy, jo olemassa olevat yhteydet vahvistuvat ja organisoituvat uudelleen motorisella aivokuorella. Harjoittelu vahvistaa hermosolun haarakkeiden ympärillä olevaa myeliinikerrosta, joka nopeuttaa hermosoluissa kulkevien viestien etenemistä. (Kalaja & Kalaja, 2022, s. 95.) Oman asennon

muuttaminen aiemmin opitusta toiseen on haastavaa, koska kehonhallintaa ja lihasten hallinnan tietoista toimintaa edeltää aivoissa pitkä ja monimutkainen prosessi, josta tulee harjoittelun myötä rutiininomainen ja tiedostamaton. Kerran muodostuneet hermoradat eivät kuitenkaan poistu, joten ratsastusasento-kin olisi hyvä opetella heti oikein. (Kyrklund, 2013, s. 47.)

#### 4.2 Kehonhallinnan testaus

Kehonhallinnan testauksessa parhaana testinä voidaan pitää kyseisen liikkeen suorittamista ja sen arviointia (Kalaja & Kalaja, 2022, s. 177). UKK-instituutin liikehallintakykytestejä voidaan käyttää kehonhallinnan testaamisessa. Testikokonaisuus koostuu tasapaino-, kävely-, reaktiokyky-, ketteryy-, rytmikoordinaatio-, suuntautumiskyky- ja kinesteettisen erottelukyvyn testeistä. (UKK-instituutti, 2022.) Neljä testiä sisältävä KTK-testistö (Köperkoordination fur kinder) on tarkoitettu arvioimaan 5–15-vuotiaiden tyttöjen ja poikien koordinaatiota. (Iivonen ym., 2016). Testit voisivat toimia osittain kehonhallinnan arvioinnissa nuorilla ratsastajilla, mutta vaativat jonkin asteista soveltamista.

Liikkuvuuden tiedetään vaikuttavan kehonhallintaan, joten liikkuvuuden testausta voidaan hyödyntää kehonhallintaa arvioitaessa. Liikkuvuutta voidaan testata yksittäisten nivelten tai lihasten osalta tai toiminnallisesti liikkeen suorituksen aikana. Näin saadaan kartoitettua lihasepätasapainoa tai merkittäviä puolieroja. (Kalaja & Kalaja, 2022, s. 180.)

#### 4.3 Kehonhallinnan harjoittelu

Kehonhallintaharjoittelun periaatteita ovat yksilöllisyys, spesifisyys, siirtovaikutus, vaihtelu, monipuolisuus sekä nousujohteisuus. Harjoittelun yksilöllisyydessä tärkeää on muistaa, että jokaisella on oma tapansa liikkua ja siihen vaikuttavat muun muassa henkilön anatominen rakenne. Harjoittelun spesifisyydellä tarkoitetaan sitä, että kehityksen alla ovat vain ne taidot ja asiat, joita harjoitellaan. Ajatellaankin, että kehonhallinnan harjoittelu olisi hyvä suorittaa mahdollisimman samanlaisissa olosuhteissa, kuin tuleva suoritus.

Siirtovaikutuksesta puhutaan, kun toisen asian harjoittelulla on vaikutusta toiseen harjoiteltavaan asiaan. Siirtovaikutusta voi olla niin positiivista kuin negatiivistakin. Harjoittelun monipuolisuus paitsi tehostaa oppimista, se toimii myös tärkeässä roolissa vammojen ennaltaehkäisyssä. Vaihtelulla pyritään siihen, että harjoitteesta tai liikkeestä on mahdollista suoriutua myös vaihtelevassa ympäristössä. (Kalaja & Kalaja, 2022, s. 129–135.)

Liikehallintaharjoittelun tulisi sisältää riittävän monipuolinen alkuverryttely hermoston aktivoimiseksi. Myös harjoittelun määrä on kehonhallintaharjoittelussa suhteellisen suuri, sillä hermosto oppii toimimaan tehokkaammin, kun liikkeitä toistetaan paljon ja useasti. Liikkeen oppimisen kannalta on myös tärkeää, että liike suoritetaan oikein ja virheellisiä toistoja tulee mahdollisimman vähän. Monimutkaisemmat liikkeet on hyvä jakaa pienempiin osiin, jotta liikemalli opitaan alusta alkaen oikein. (Rinne, 2012, s. 120.)

Epävakaalla alustalla harjoittelua pidetään tehokkaana harjoitteluna kehonhallinnalle ja erityisesti keskivartalon hallinnalle. Epävakaalla alustalla harjoiteltaessa lihakset valitsevat kehon stabilisoinnin tärkeimmäksi tehtäväksi. Tämän vuoksi epävakaalla alustalla harjoittelu sopii erityisesti kehonhallinnan harjoittamiseen, ei lihasvoiman harjoittamiseen. (Zemkova, 2016.) Lisäksi epävakaalla alustalla harjoittelua pidetään tehokkaana harjoittelumuotona dynaamiselle tasapainolle, joka on kehonhallinnan yksi osatekijä (Kalaja & Kalaja, 2022, s. 89).

Harjoittelussa olisi hyvä ottaa huomioon kehonhallintaan vaikuttavat aistit sekä proprioseptiikka. Näiden rooli korostuu erityisesti vaikeimmissa taitosuorituksissa. Kaikilla aisteilla on merkitystä kehonhallinnan kannalta, sillä eri aistimukset yhdistyvät aivoissa ja muodostavat sensorisen integraation. Sensorisella integraatiolla tarkoitetaan aistitiedon jäsentymistä käytettävään muotoon. Näköaistilla ajatellaan kuitenkin olevan merkittävin rooli kehonhallintaan ja sen ajatellaan vastaavan pääsääntöisesti pystyasennon havainnoinnista. Lisäksi arvioin mukaan noin 80 % kehon ulkopuolelta tulevasta aistitiedosta saadaan näköaistin avulla. Kuuloaistin vaikutus kehonhallintaan näkyy esimerkiksi

suorituksen onnistumisen arvioinnissa sekä liikkeen ajoituksessa. Proprioseptiikalla tarkoitetaan kykyä yhdistellä tietoa tuntoa aistivilta reseptoreilta ja tämän perusteella määrittää kehon asentoa ja liikkeitä. (Coronaria, n.d.; Kalaja & Kalaja, 2022, s. 29, 153–157.)

## 5 RATSASTUKSEN LAJIVAATIMUKSET

### 5.1 Ratsastuksen psyykkiset vaatimukset

Kuten ihmisen muuhun toimintaan myös urheilusuorituksiin vaikuttaa yhdessä kolme toiminnallista järjestelmää, jotka ovat kognitiot, emootiot ja fysiologia. Tällöin muutos yhdessä järjestelmässä vaikuttaa myös kahteen muuhun. (Mero ym., 2016, s. 210–211.) Psykologisten tekijöiden rooli urheilusuorituksissa on välttämätön. Psykologiset tekijät voidaan jakaa psyykkisiin ominaisuuksiin, jotka ovat ainakin osittain synnynnäisiä sekä psyykkisiin taitoihin, joita on mahdollista harjoittaa ja kehittää. Urheilun kannalta tärkeitä psyykkisiä taitoja ovat muun muassa keskittyminen, tunnetaidot, itseluottamus, motivaatio ja tavoitteen asettaminen. (Hämäläinen ym., 2015, s. 335–336.)

Hyttinen (2009) mainitsee ratsastuksen lajiansalysissaan kokonaisvaltaisuu-den osa-alueet (suorituskyky, taidot, tiedot, tunteet, vuorovaikutus, asenteet), jotka toimivat tiivisti yhdessä missä tahansa urheilusuorituksessa, myös ratsastuksessa. Kaikilla ratsastuksen tasoilla ratsastus on yhteistyötä hevosen ja ihmisen välillä. ”Ratsastajan pitäisi suuremman älykkyytensä avulla kyetä hallitsemaan hevosen ylivertaista voimaa. Yhdessä näiden ominaisuuksien pitäisi johtaa sopusointuiseen kumppanuuteen, jossa voi hyötyä toistensa vahvuuksista, viihtyä yhdessä toistan kunnioittaen ja toistensa reaktiot ymmärtäen ja tuntien” (Kyrklund, 2013, s. 23).

Eri urheilulajit eroavat toisistaan merkittävästi myös psyykkisten vaatimusten perusteella esimerkiksi suorituksen keston, toistojen, palautumisajan ja

ulkoisten tekijöiden mukaan (Mero ym., 2016, s. 211–212). Keskittymiskykyä voidaan pitää yhtenä tärkeänä ominaisuutena kaikissa urheilumuodoissa (Mero ym., 2016, s. 215). Hyvällä keskittymiskyvyllä voidaan tarkoittaa kykyä pystyä suuntaamaan omaa huomiota suorituksen kannalta tärkeisiin asioihin sekä kykyä ylläpitää keskittymistä suorituksen ajan. Oleellista olisi myös, että urheilija huomaa, kun keskittyminen heikentyy ja saa sen palautettua nopeasti. (Forssell, 2012, s. 146–147.) Keskittymistyyliä voidaan ajatella olevan neljä. Näitä ovat laaja ulkoinen ja sisäinen sekä kapea ulkoinen ja sisäinen keskittymistyyli. Tyyliä lajitellaan sen perusteella, kiinnittyykö huomiomme laajaan vai kapeaan alueeseen ja suuntautuuko huomio itseemme erilaisina tunteina ja ajatuksina vai itseemme ulkopuolelle. Lajista ja tilanteesta riippuu, mikä tyyli on hyödyllisin, mutta oleellista olisi pystyä vaihtamaan keskittymistyyliä tilanteen vaatimalla tavalla. (Forssell, 2012, s. 157.)

Tunteet ovat osa jokapäiväistä elämäämme ja kuuluvat sekä vaikuttavat myös urheilusuoritukseen. Se, mitkä tunteet ovat hyödyllisiä tai haitallisia suorituksen kannalta, riippuu niin lajista kuin urheilijastakin. Oleellista on kuitenkin tunnistaa erilaiset tunteet ja tuntea ne niiden tullessa. Jos suuntaamme huomiomme muualle ja ikään kuin tukahdutamme tunteet, ne jäävät tiedostamattomasti mieleemme ja nousevat myöhemmin pintaan entistä vahvempina. (Forssell, 2012, s. 72–73.) Itseluottamuksen voidaan ajatella tarkoittavan varmuutta itsestä ja omista kyvyistä. Siihen vaikuttaa tilanne sekä suoritettavan tehtävän vaatimukset. Itseluottamus on tärkeä osa motivaation ylläpitoa ja kehitystä, sillä pitkällä aikavälillä huono itseluottamus heikentää motivaatiota. (Liukkonen, 2017, s. 22–23.)

Motivaatio voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan motivaatiota, joka syntyy ulkoisten motivaatiotekijöiden pohjalta. Tällaisia voivat olla esimerkiksi palkinnot, raha ja kehu. Sisäinen motivaatio, joka on tavoiteltavaa kehityksen kannalta, on lähtöisin urheilijasta itsestään oman mielenkiinnon pohjalta. (Forssell, 2012, s. 199.) Itsemääräämisteorian perusteella sisäinen motivaatio on mahdollista saavuttaa, kun kolme psykologista perustarvetta täyttyy. Nämä ovat pystyvyys, autonomia ja



yhteenkuuluvuus. (Ryan & Deci, 2017.) Pystyvyydellä tarkoitetaan henkilön omaa kokemusta pystyvyydestään suoriutua tehtävästä ja luottaa omiin kykyihinsä. Autonomialla tarkoitetaan kokemustamme siitä, miten suurissa määrin pystymme vaikuttamaan ja osallistumaan itseämme koskeviin päätöksiin esimerkiksi harrastuksien suhteen. Yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta osana ryhmää. (Liukkonen, 2017, 46–47.)

## 5.2 Ratsastuksen perustaito-ominaisuudet

Ratsastuksessa vaadittavat fyysiset ominaisuudet voidaan jakaa karkeasti perustaito- ja lajitaito-ominaisuuksiin. Lajitaito-ominaisuuksien oppiminen ja kehittäminen on mahdollista sekä turvallista, kun perustaito-ominaisuudet ovat riittävän vankalla pohjalla. (Hyttinen, 2013.) Hyvä peruskunto luo pohjan lajiharjoittelu myötä kehittyville lajitaito-ominaisuuksien kehittymiselle. (Hyttinen, 2012).

Minkä tahansa suorituksen onnistumiseen tarvitaan urheilulajista riippumatta kehohallintaa, fyysistä kuntoa ja välinehallintaa (Hyttinen, 2010). Ratsastuksessa tärkeimmiksi ominaisuuksiksi nousevat tasapaino, fyysinen kunto, kehohallinta, välinehallinta sekä liikkuvuus, joiden voidaan ajatella kuuluvan perustaito-ominaisuuksiin (Hyttinen, 2013).

### 5.2.1 Tasapaino

Tasapainolla tarkoitetaan ihmisen kykyä ylläpitää eri asentoja. Tasapainoon vaikuttaa kehon tukipinta sekä massakeskipiste. Tukipinnalla tarkoitetaan kapaleen tai henkilön alustaan koskettavaa aluetta, joka määritetään ulommaisten osien mukaan. Massakeskipisteellä eli painopisteellä tarkoitetaan massan keskimääräistä sijaintia. (Rinne, 2012, s. 107.) Tasapaino voidaan jakaa staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon tukipinnan perusteella. Kun tukipinta säilyy liikkumattomana, tarkoitetaan staattista tasapainoa, ja kun tukipinta liikkuu, tarvitaan dynaamista tasapainoa asennon ylläpitämiseksi. (Kalaja & Kalaja, 2022, s. 26.)

Jotta tasapaino säilyy, on ihmisen kyettävä aktivoimaan lihaksiaan tarkoituksenmukaisesti aistitiedon perusteella (Kalaja & Kalaja, 2022, s. 26). Riittävät tasapaino-ominaisuudet turvallisen ratsastuksen aloittamisen kannalta ovat kehittyneet yleensä 8–10 ikävuoteen mennessä, mutta lasten ja nuorten suhteen oleellista on huomioida myös biologinen kypsyminen (Hyttinen, 2012).

### 5.2.2 Kestävyys ja voimatekijät

Riittävän hyvä fyysinen kunto mahdollistaa tehokkaan lajitaitojen harjoittelun. Mikäli ratsastaja väsyä suorituksen aikana, yleensä myös psyykkisellä tasolla tapahtuu ei toivottuja reaktiota, kuten ärtymistä ja kärsivällisyyden menettämistä, jonka seurauksena yhteistyö hevosen kanssa heikentyy. (Kyrklund, 2013, s. 23.) Fyysisen kunnan kuntotekijöitä voidaan ajatella olevan voima, nopeus, kestävyys, notkeus sekä kimmoisuus, jotka toimivat perusteina kunnan kehittämiseksi. (Hyttinen, 2013).

Voimaominaisuudet voidaan jakaa kesto-voimaan, maksimi-voimaan sekä nopeus-voimaan (Hyttinen, 2009). Ratsastajan on kyettävä käyttämään lihasvoimaansa oikealla hetkellä ja tavalla (Kyrklund, 2013, s. 35). Voimaominaisuuksien suhteen ratsastuksessa tärkeää on myös symmetrisyys ja mahdollisimman vähäiset puolierot (Hyttinen, 2013). Kestovoimalla tarkoitetaan lihaksen kapasiteettia pitää voimatasoja yllä mahdollisimman kauan väsymättä. Kuten muissakin lajeissa, myös ratsastuksessa kesto-voimasta rakentuu pohja muuhun voimaharjoitteluun. Maksimi-voimaa ratsastuksessa tarvitaan äkillisissä tilanteissa ja kohdennetusti erityisesti keskivartalon hallintaan ja syviin lihaksiin. Nopeusvoiman suhteen ratsastuksessa oleellisinta on reaktionopeus, jolla tarkoitetaan aikaa, joka ratsastajalla kuluu ärsykkeestä korjaavan toiminnan aloittamiseen. (Hyttinen, 2009.) Vastaanotettu ärsyke voi perustua näkö-, kuulo- tai tuntoaistin havaintoon (Kalaja & Kalaja, 2022, s. 80).

Ratsastajan peruskestävyyden on oltava riittävällä tasolla, jotta suoritus onnistuisi väsymättä. Tällöin vältetään virhesignaaleilta ratsastajalta hevoselle ja

ratsastuksesta saadaan mahdollisimman vähäeleistä. (Kyrklund, 2016, s. 25–27.) Riittävän peruskestävyyden myötä myös hienojakoisempi lajiharjoittelu mahdollistuu. Ratsastuksen kannalta hyvänä peruskestävyytenä voidaan pitää tasoa, jossa syketaso säilyy suorituksen ajan aerobisella tasolla (Hyttinen, 2009.)

### 5.2.3 Liikkuvuus

Liikkuvuus on nivelten liikkuvuutta yhdessä lihasten sekä niveliä ympäröivien kudosten kanssa. Liikkuvuuteen kuuluu siis morfologisia (rakenteellisia), mekaanisia (toiminnallisia) sekä koordinaatiivisia (lihasten yhteistoiminta) ulottuvuuksia. Liikkuvuuteen voidaankin vaikuttaa harjoittelulla, vaikka siihen vaikuttavat myös perimä ja rakenteelliset ominaisuudet. (Kalaja & Kalaja, 2022, s. 59.)

Ratsastajan on päästävä asettumaan satulaan oikeaan kohtaan rennosti, mutta jäntevästi. Tämä vaatii ratsastajalta riittävää liikkuvuutta erityisesti lonkaniveleltä sekä oikean kokoista hevosta ja sopivia varusteita. Ratsastus on lajina melko staattinen, mikä saattaa osaltaan aiheuttaa lihaskireyksiä. Mikäli ratsastuksessa vaadittavissa ominaisuuksissa on puutteita, asennon ylläpito saattaa aiheuttaa lihaskireyksiä ja vaikuttaa liikkuvuuteen. Lihaskireyksiä on monesti toispuoleisesti tai liikkuvuus on rajoittunut epäsymmetrisesti, joka tekee ratsastajan asennosta vinon. (Hyttinen, 2012.) Myös arjessa tyypilliset ryhtivirheet aiheuttavat lihaskireyksiä ja heikentävät liikkuvuutta. (Sandström & Ahonen, 2011, s. 180).

### 5.3 Lajitaito-ominaisuudet

Lajitaito-ominaisuuksien oppiminen ja kehittäminen on mahdollista sekä turvallista, kun perustaito-ominaisuudet ovat riittävän vankalla pohjalla (Hyttinen, 2013). Hyvä peruskunto luo pohjan lajiharjoittelun myötä kehittyville lajitaito-ominaisuuksille. (Hyttinen, 2012). Suomen ratsastajainliiton koulutus- ja

valmennuspäällikkö Aki Yläne (2009) on esittänyt ratsastuksen lajitaito-ominaisuudet pienempinä osaamisalueina. (Taulukko 1)

Taulukko 1. Ratsastukset lajitaito-ominaisuudet (Yläne, 2009, 431–432.)

<b>Reaktiokyky</b>	Kyky reagoida hevosesta tuleviin signaaleihin muuntelemalla liikeratoja ja voimankäyttöä
<b>Ohjauskyky</b>	Kyky käyttää samanlaisia komentoja eli fyysisiä signaaleja hevosta opettaessa
<b>Orientoitumiskyky</b>	Kyky käyttää raajojaan ja kehoaan onnistuneen suorituksen aikaansaamiseksi
<b>Tasapainokyky</b>	Toimii edellytyksenä hevosen vapaammalle liikkumiselle ja maksimaaliselle suoritusteholle
<b>Yhdistelykyky</b>	Kyky yhdistellä kehon eri liikkeitä ja raajojen käyttöä signaalien luomiseksi hevoselle
<b>Ketteryys</b>	Kyky mukautua hevosen liikkeisiin häiritsemättä hevosta
<b>Käden- ja jalan taitavuus</b>	Kyky sopeuttaa käden ja jalan liikkeet silmästä ja hevosesta tuleviin aistimuksiin
<b>Sopeutumis- ja mukautumiskyky</b>	Kyky mukautua erilaisten hevosten liikeratoihin, herkkyyteen ja ulkopuolisiin ärsykkeisiin
<b>Liiketunto- ja erottelukyky</b>	Kyky saada hevonen reagoimaan mahdollisimman pieniin apuihin
<b>Rytmityskyky</b>	Kyky rytmittää avut hevosen liikkeisiin sopiviksi
<b>Ennakointikyky</b>	Kyky ennakoida tarvittavien apujen käyttö seuraavissa askeleissa
<b>Kyky lukea hevosta</b>	Kyky tunnistaa hevosen fyysinen vireystila ja tunnetila sekä toimia sen pohjalta

Taulukossa mainittu liiketunto- ja erottelukyky nousee esille myös liikehallintaan liittyvässä harjoittelussa. Tästä voidaan puhua myös kinesteettisenä erottelukykynä, jolla tarkoitetaan kykyä prosessoida eri aistikanavien kautta tulevaa informaatiota ja valita sen perusteella sopivat liikkeet sekä niiden voimakkuus. Tähän kuuluu myös kyky huomioida etäisyydet ja valita liikkeiden oikea ajoitus suorituksen onnistumiseksi. (Rinne, 2012, s. 22.)

#### 5.4 Kehonhallinnan merkitys ratsastuksessa

Ratsastaja kommunikoi ja ohjaa hevosta erilaisin avuin, joita ovat pohkeet, kädet, ääni ja paino, joista viimeisellä katsotaan olevan merkittävin rooli hevosen vaikuttamisessa. Painoavun perusedellytyksinä Kyrklund (2013) pitää tasapainoa ja kehonhallintaa. Tasapainon ja kehonhallinnan tulee olla hyvä, jotta ratsastaja pystyy käyttämään painoapuaan oikein ja virhesignaaleilta välttämään (Kyrklund, 2013, s. 28–29). Oikeanlaisen ja vaikuttavan istunnan pohjana on hyvä tasapaino, ryhti ja lihastasapaino (Hyttinen, 2012).

Ratsastajan ryhdillä on merkittävä rooli kehonhallinnassa. Hevonen toimii tietyllä tavalla ”peilinä” ratsastajalle. Mikäli halutaan, että hevonen kantaa itsensä ryhdikkäästi ja liikkuu tavoitellusti, on ratsastajankin oltava ryhdissä ja aktivoitava tarkoituksenmukaisia lihaksia. Ratsastajan kehon tulisi olla pystysuorassa linjassa sekä syvien keskivartalon lihasten olla aktiivisia, jotta pinnalliset lihakset voivat aktivoitua vain tarvittaessa. (Heikkilä & Kuure, 2016.) Ryhdin poikkeamat kertovat aina joko lihaskireyksistä ja/tai -heikkouksista sekä hallinnan puutteesta. Ratsastuksessa, kuten muissakin urheilulajeissa on oleellista, että urheilija hallitsee kehonsa niin, että voimiaan voi käyttää järkevällä tavalla. Ratsastaja onnistuu suorituksessaan huomaamattomammin avuin, jos hänen ei tarvitse jännittää lihaksiaan turhaan, vaan käyttää vain tarkoituksenmukaisia lihaksia. (Kyrklund, 2013, s. 27–35.)

Ratsastajan tulee hallinnoida asentonsa satulassa istuvassa asennossa hevosen liikkeen mukana. Ratsastaessa n. 60 % kehon painopisteestä on lantion päällä, jonka vuoksi lantion hallinnan merkitys korostuu. (Heikkilä & Kuure, 2016.) Lantion neutraaliasennon hallinta on suoraan yhteydessä ryhtiin. Mikäli lantio kallistuu eteenpäin (anteriorinen tiltti) tai taaksepäin (posteriorinen tiltti), muuttunut asento vaikuttaa vartalon koko kineettiseen ketjuun ryhtiä haittaavasti. Neutraaliasennosta poikkeava lantion asento kertoo myös lantion alueen lihaskireyksistä sekä -heikkouksista, jotka vaikeuttavat lantion hallintaa. (Sandström & Ahonen, 2011, s. 225.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT

### 6.1 Opinnäytetyön menetelmät ja eteneminen

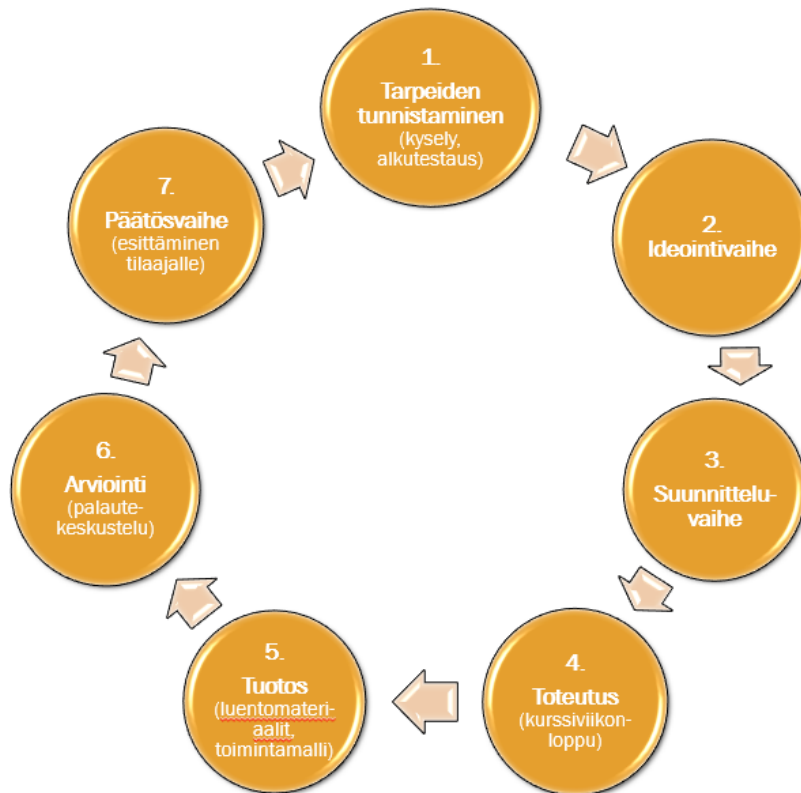
Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisen opinnäytetyön avulla pyritään ohjeistamaan, opastamaan ja järkeistämään jotakin käytännön toimintaa. Se on työelämälähtöinen ja sen lähtökohtana on olemassa oleva tehtävä, johon haetaan ratkaisua opinnäytetyön avulla. (Vilkkä, 2003, s. 9.) Työn tuloksena syntyi tuotos, joka tässä tapauksessa on materiaalia sekä pohja kurssikokonaisuudelle seuran käyttöön nuorten ratsastajien tueksi. Työhön kuului toiminnallinen osuus sekä raportti, joka sisältää prosessin dokumentoinnin ja arvioinnin.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistoiminnan lineaarisen mallin mukaisesti. (Kuva 2) Malliin kuuluu seuraavat seitsemän vaihetta: tarpeiden tunnistaminen, ideointivaihe, suunnitteluvaihe, toteutus, tuotos, arviointi sekä päätös-vaihe. Malliin kuuluu ajatus siitä, että epävarmuustekijät ovat hallittavissa ja kehittämisen lähtökohdat ovat tarkkaan rajattuja. (Salonen ym., 2017.)

Ensimmäisessä vaiheessa tarpeita lähdettiin tunnistamaan kyselemällä kisataiimin nuorten sekä seuran hallituksen kiinnostusta opinnäytetyön aiheeseen liittyen. Lisäksi olen itse ohjannut ratsastusta kyseisille nuorille sekä muille nuorille ratsastajille, jonka pohjalta nousi ajatus fysioterapian ja kehonhallinnan merkityksestä lajissa kehittymisen kannalta. Kohderyhmälle lähetettiin kysely (Liite 1), jonka avulla kartoitettiin nuorten tavoitteita ja odotuksia. Kohderyhmälle suunniteltiin ja toteutettiin alkutestaus (Liite 2) ratsastuksen lajivaatimukset sekä nuoren kasvu ja kehitys huomioiden. Alkutestauksen avulla kartoitettiin osallistujien lähtötasoa ja kehonhallinnan kannalta oleellisia ominaisuuksia.

Alkutestauksesta saatujen tulosten sekä kyselystä saatujen vastausten perusteella ideoitiin ja suunniteltiin kurssikokonaisuus, jolloin kurssista ja sen sisällöstä saatiin juuri kyseiselle kohderyhmälle mahdollisimman hyödyllinen ja kiinnostava. Kurssin suunnittelussa otettiin huomioon alkutestauksen ja kyselyn

lisäksi nuoren kasvun ja kehityksen kannalta oleelliset asiat niin fyysiseltä kuin psyykkiseltäkin puolelta. Luennot suunniteltiin opinnäytetyön teoriaosuuden pohjalta ja niistä pyrittiin luomaan mahdollisimman toiminnallisia ja helposti lähestyttäviä nuorten motivoimiseksi. Kurssiviikonlopun treenit suunniteltiin toteutettavaksi talliympäristössä, jossa kurssi järjestettiin.



Kuva 2: Kuvassa on esitelty lineaarisen mallin seitsemän vaihetta opinnäytetyön etenemisestä. Toteutus -osiossa on esitelty tarkemmin kurssin sisältöä. Tuotoksena seuralle syntyi pohja kurssikokonaisuudelle sekä luentomateriaalia nuorten ratsastajien tueksi. Toteutusta ja tuotosta arviointiin palautekeskustelun avulla. Opinnäytetyö esitettiin seuran hallitukselle sekä jäsenistölle syyskokouksessa 19.11.2023.

## 6.2 Tilaaja

Opinnäytetyön tilaajana toimi ratsastusseura Sata-Ratsastajat ry. Sata-Ratsastajat järjestää aktiivisesti monipuolista toimintaa seuran jäsenille, joista suuri osa on lapsia ja nuoria. Ratsastusseura Sata-Ratsastajat ry:n tarkoituksena on tarjota jäsenilleen terveitä vapaa-ajan harrastuksia sekä edustaa

seuran toiminta-alueella tarkoituksenmukaista toimintaa. Ratsastusseuran kotitalina toimii Nakkilassa sijaitseva Rusthollin ratsastuskoulu Oy, jolla on merkittävä rooli seuran toiminnassa. Sata-Ratsastajat ja Rusthollin ratsastuskoulu järjestävät ja kehittävät yhdessä nuorista koostuvaa kisatiimiä, jonka tarkoituksena on valmentaa nuoria ratsastajia harrastetasolta kohti kilpailuja.

### 6.3 Eettisyys ja luvat

Opinnäytetyöprosessin toteutuksessa kunnioitettiin osallistujien itsemääräämisoikeutta sekä ihmisarvoa ja huolehdittiin yksityisyyden suojaamisesta. Ennen toteutusta osallistujille lähetetyssä saatekirjeessä kuvattiin opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tietojen ja aineiston käsittely sekä osallistumisen vapaaehtoisuus. Koska toteutukseen osallistui alle 18-vuotiaita, saatekirjeen (Liite 3) ja kyselylomakkeen yhteydessä pyydettiin opinnäytetyöhön osallistumiseen lupa nuorelta sekä hänen vanhemmaltaan. Opinnäytetyön aikana kerättyjen tietojen käsittely on kuvattu tietosuojaselosteessa (Liite 4). Kyselyn vastaukset ja testien tulokset jäivät vain osallistujien omaan käyttöön kurssin jälkeen. Niitä ei esitellä opinnäytetyössä ja testaajalla ne olivat käytössä vain kurssin ajan.

### 6.4 Tiedonkeruu

Opinnäytetyön tiedonhankinta tapahtui alan ja aiheen kirjallisuuden, artikkeleiden sekä tietokantojen pohjalta. Lisäksi taustalla näkyy myös opinnäytetyön tekijän kokemus alalta ratsastajana yhdessä fysioterapian opintojen kanssa. Hakusanoina käytettiin esimerkiksi seuraavia sanoja ja lausekkeita: biopsykososiaalinen viitekehys, biopsychosocial model, nuoren kasvu ja kehitys, nuoruus, kehonhallinta, ratsastus, oheisharjoittelu, psyykkinen valmennus.



## 7 KURSSIN TOTEUTUS

### 7.1 Kohderyhmä

Kurssille osallistui 6 nuorta Sata-Ratsastajien ja Rusthollin ratsastuskoulun kisatiimiin kuuluvaa ratsastajaa. Osallistujat harrastavat aktiivisesti ratsastusta ja valmentautuvat sekä este- että kouluratsastuksen puolella. Osallistujat olivat iältään 11–14-vuotiaita ja ratsastaneet aktiivisesti 4–8 vuotta.

### 7.2 Kurssin sisältö

Opinnäytetyön toteutuksena järjestettiin kurssiviikonloppu Sata-Ratsastajien kisatiimin nuorille 17.6-18.6.2023. Kurssiviikonloppu sisälsi luentoja, oheisharjoittelua sekä ratsastustunnin. Kurssin tarkempi ohjelma on kuvattu liitteenä (Liite 5).

#### 7.2.1 Luennot

Kurssiviikonloppuun sisältyi kaksi luentoa. Luentojen aiheet valittiin kyselyssä esille nousseiden osallistujien toiveiden pohjalta. Ensimmäisen päivän luennon aiheena oli ryhti ja anatomia. Luennon aikana käsiteltiin erityisesti ratsastuksen kannalta oleellisia asioita ryhdistä ja anatomiasta. Luisista rakenteista käytiin läpi selkärankaa sekä lonkka-, polvi- ja nilkkaniveltä. Lihaksiston suhteen käytiin läpi ratsastajille tärkeitä lihaksia sekä ratsastajille tyypillisesti kiireitä ja heikkoja lihaksia. Ryhtiä havainnoitiin maamerkkien ja luotisuorien avulla pareittain sekä mietittiin kehon toimintaa yhtenä kineettisenä ketjuna. Lisäksi käytiin läpi myös kasvavan nuoren kehossa tapahtuvia muutoksia sekä sitä, miten ne vaikuttavat ryhtiin, ratsastusasentoon ja kehonhallintaan. Kuvien avulla havainnollistettiin optimaalisia ratsastajan asennon linjauksia hevosen selässä.

Toisen luennon aiheena oli kehonhallinta ja psyykkiset taidot. Aihetta käsiteltiin nuoruuden näkökulmasta sekä keskusteltiin, miten nämä asiat liittyvät

ratsastukseen. Luennolla käsiteltiin muun muassa, mitä osa-alueita kehonhallintaa sisältää, mitkä tekijät siihen vaikuttavat ja miten sitä voidaan kehittää. Psykkisistä taidoista käytiin läpi motivaatiota, tunteiden säätelyä, keskittymistä sekä itsetuntoa ja itseluottamusta.

Luentomateriaali jaettiin osallistujille paperilla, jotta siihen sai halutessaan tehdä muistiinpanoja ja siihen on mahdollista palata myöhemmin. Lisäksi materiaali jaettiin myös Sata-Ratsastajille käyttöön eteenpäin jaettavaksi. Materiaali on näkyvissä Sata-Ratsastajien nettisivuilla.

### 7.2.2 Oheistreenit

Viikonlopun aikana nuoret harjoittelivat sekä hevosen selässä että maalla. Harjoitteiden pohjana toimi ennen kurssia suoritetusta alkutestauksesta saadut tulokset. Näiden tulosten pohjalta muodostettiin kyseiselle ryhmälle mahdollisimman yksilöllisesti suunnitellut harjoitteet. Molempiin päiviin sisältyi aamuisin peruskestävyysharjoitus, joka toteutettiin ulkona vaihtelevassa maastossa, jotta harjoitukseen saatiin haastetta kehohallinnan sekä tasapainon näkökulmasta. Lisäksi iltapäivisin oli toinen harjoitus, joka toteutui ensimmäisenä kurssipäivänä päivänä hevosen selässä ja toisena maalla kehonpainoharjoitena.

Kurssin ensimmäisenä iltapäivänä oman kehon hallintaa harjoiteltiin hevosen selässä. Alkukäyntien aikana ratsastajat suorittivat hevosen selässä ohjatun alkulämmittelyn, jossa heräteltiin kehoa ratsastusta varten. Alkulämmittelyssä aktivaatiota haettiin lantion alueelle, nilkkoihin sekä keskivartaloon ja lapojen alueelle. Lisäksi haettiin liikkuvuutta rintarankaan sekä venytystä kylkiin.

Alkulämmittelyn jälkeen haettiin jokaiselle oikeaa asentoa satulassa. Tässä apuna käytettiin ohjaajan manuaalista ohjausta sekä asennon vaihtelua oikean ja väärän välillä. Tunnin aikana suoritettiin ratsastajille tuttuja yksinkertaisia tehtäviä suoralla uralla sekä ympyrällä käynnissä, ravissa ja laukassa. Tehtävien aikana pääpaino oli omaan kehoon ja asentoon keskittymisessä ja sen

korjaamisessa. Suorituksista otettiin myös videoita, joita käytiin yhdessä läpi palautekeskustelun yhteydessä.

Toisena päivänä kehonhallintaa harjoitettiin ilman hevosta kehonpainon avulla tehtävin harjoittein. Harjoitteet suoritettiin pareittain, jolloin liikkeeseen toi haastetta myös toinen liikkuva osapuoli. Lisäksi kaverin kanssa harjoittelu toimi nuoria motivoivana keinona. Pääpaino harjoitteissa oli lantion ja keskivartalon hallinnassa.

### 7.2.3 Muu fysioterapia

Ennen kurssin ratsastustuntia osallistujat saivat halutessaan ryhdistä muistuttavan kinesioiteippauksen yläselkään. Kaikki osallistujat halusivat kokeilla tätä ja puolet osallistujista koki teippauksen hyvänä muistutuksena ylävartalon ryhdistä ja asennosta.

### 7.2.4 Palautekeskustelu

Kurssin lopulla osallistujat saivat antaa palautetta viikonlopusta kirjallisesti. (Liite 6) Palautteen perusteella teoriaosuus koettiin hyvänä ja opettavaisena. Palautteen mukaan teoriaosuus myös herätteli osallistujia miettimään, miten oleellisessa osassa kehonhallinta ja ryhti on ratsastuksessa. Lisäksi se opetti hahmottamaan selkeämmin, missä tietyt kehonosat sijaitsevat.

Käytännön harjoitteet ilman hevosta (kehonpainoharjoittelu) koettiin mielekkäiksi ja hyödyllisiksi. Lisäksi kaikkien osallistujien mielestä harjoitteiden yhteys teoriaan oli selkeä. Osa koki osan harjoitteista liian helppoina ja olisi kaivannut lisää haastetta sekä määrällisesti enemmän harjoittelua.

Hevosen selässä tapahtuvaa harjoittelua suurin osa olisi toivonut enemmän. Osallistujien kesken oli vaihtelevuutta harjoitteiden haasteellisuuden suhteen. Kaksi kuudesta olisi kaivannut lisää haastetta harjoitteisiin hevosen selässä. Harjoitteet koettiin kuitenkin hyödyllisiksi ja yhteys teoriaan oli selkeä.

Osallistujia pyydettiin myös antamaan kurssikokonaisuudelle arvosana yhdestä kymmeneen sekä mahdollisia kehitysehdotuksia. Keskiarvo arvostuksista oli 8,5. Kehitysehdotuksena toivottiin lisää yhteisiä kävely- tai juoksu-lenkkejä. Muita kehitysehdotuksia ei noussut esille.

Palautekeskustelun yhteydessä kävimme yhdessä osallistujien kanssa läpi ratsastustunnilta otettuja videoita. Nuorten tuli etsiä videoilta kohta, joka oli jäänyt itselle tunnistamaan kehonhallinnan tai oman asennon korjaamisen näkökulmasta. Tämän jälkeen pohdimme yhdessä, mistä kyseinen tilanne johtui ja miten sitä voisi lähteä korjaamaan hevosien selässä tai maalla harjoitellen.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Toteutuksen arviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä nuorten tietoisuutta kehonhallinnasta ja sen merkityksestä lajikehityksen kannalta. Palautekeskustelussa saadun palautteen perusteella tämä onnistui hyvin. Opinnäytetyön toteutus herätteli myös muiden seuralaisten kiinnostusta aiheeseen liittyen. Toteutuksen jälkeen muutamat kisatiimin ulkopuoliset seuran jäsenet kyselivät vastaavan kurssin mahdollisuutta myös muille seuralaisille. Opinnäytetyön innoittamana seurassa alkoi elokuussa myös ratsastajille suunnitellut oheistreenit kerran viikossa. Toiveiden pohjalta muodostettiin oma ryhmänsä sekä lapsille ja nuorille että aikuisille.

Jatkoa ajatellen kurssia voisi kehittää lisäksi muille kohderyhmille, kuten kilparatsastajille tai aikuisille harrasteratsastajille. Lisäksi tarpeellista voisi olla resursoida kurssin toteutusta varten enemmän toimijoita. Tässä tapauksessa kurssia oli toteuttamassa vain opinnäytetyön tekijä. Useammista toimijoista

voisi olla apua muun muassa osallistujien videoinnissa sekä käytännön järjestyksessä, kuten ruokailuissa. Ennen kurssia suoritettu kysely oli hyödyllinen tälle kohderyhmälle, koska sillä saatiin riittävää tietoa lähtötasosta, odotuksista ja tavoitteista. Myös alkutestauksen koin hyödylliseksi tälle kohderyhmälle kurssin sisällön suunnittelun kannalta, sillä nuorilla saattaa olla haasteita kuvata kehittämiskohtia ainoastaan kirjallisesti. Erityisen tärkeää alkutestaus on, mikäli ryhmä ei ole ohjaajalle entuudestaan tuttu. Mikäli kurssia järjestettäisiin isommalle ryhmälle, tulisi alkutestaus rajata tai toteuttaa alkukartoitus pelkästään kyselyn muodossa. Esimerkiksi aikuisratsastajien kohdalla pelkästään kyselymuotoinen alkukartoitus voisi olla riittävä. Koin itse harjoitteiden suunnittelun talliympäristöön haastavana. Erillinen tila sekä riittävä välineistö helpottaisi harjoitteiden suunnittelua sekä monipuolistaisi harjoitusmahdollisuuksia.

## 8.2 Johtopäätökset

Fysioterapian ja oheisharjoittelun hyödyt ratsastukselle ja siinä kehittymiselle ovat selkeitä. Fysioterapeuttisin menetelmin voidaan vaikuttaa muun muassa ratsastajan keuhonhallintaan, erilaisiin kiputiloihin sekä lajissa tarvittaviin fyysisiin ja psyykkisiin ominaisuuksiin. Ratsastuksen perustuessa oman kehon käyttöön, tietämys oman kehon rakenteista ja toiminnasta on perusta sille, että kehoaan oppii käyttämään tarvittavalla tavalla hevosen selässä.

Ratsastus lajina vaatii ratsastajalta monia fyysisiä sekä psyykkisiä ominaisuuksia. Fyysisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että keho kestää hevosen liikkeen tuottamaa kuormitusta. Lisäksi puutteet fyysisessä suorituskyvyssä ja keuhonhallinnassa altistavat myös hevosen erilaisille kiputiloille. Ratsastussuoritukseen vaikuttaa aina myös toinen elävä osapuoli, hevonen, jonka tekemistä on mahdotonta ennakoida täydellä varmuudella. Tämän vuoksi ratsastajan keuhonhallinnalla on suuri merkitys myös lajin turvallisuuteen.

Lajissa kehittymisen lisäksi oheisharjoittelulla voidaan ajatella olevan myös paljon muita terveydellisiä hyötyjä. Erityisesti nuorten kohdalla liikunnan tulisi olla mahdollisimman monipuolista esimerkiksi motoristen taitojen kehityksen

sekä rasitusvammojen ennaltaehkäisyn vuoksi. Tämän takia monipuolinen oheisharjoittelu on tärkeää erityisesti nuorille, jotka ovat voimakkaimmassa pituuskasvun vaihteessa alttiita erilaisille rasitusvammoille. Voidaankin ajatella, että ratsastusharrastuksen monipuolistaminen oheisharjoittelulla lisää ratsastuksen turvallisuutta, tukee ratsastajan toimintakykyä arjessa sekä toimii edellytyksenä lajissa kehitymiselle ja tätä kautta lisää motivaatiota harjoitteluun.

## LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. (1999). Nuoren aika. WSOY.
- Clark, L., Bradley, E., Mackechnie-Guire, R., Taylor, A. & Ling, J. (2022). Trunk kinematics on experienced riders and novice riders during rising trot on a riding simulator. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.jevs.2022.104163>
- Coronaria. (n.d.). Sensorisen integraation teoria ja terapia. Haettu 18.10.2023 osoitteesta <https://www.coronaria.fi/toimintaterapia/sensorisen-integraation-teoria-ja-terapia/>
- Forssell, C. (2012). Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Tietosanoma Oy.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (2009). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus.
- Heikkilä, S. & Kuure, M. (2016). Tietoisella kehonhallinnalla hallittuun ratsastukseen. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 1. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104331/www\\_oamk\\_fi\\_epooki\\_2016\\_1.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104331/www_oamk_fi_epooki_2016_1.pdf?sequence=1)
- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. (2008). Psykofyysinen ihminen. WSOY.
- Huutilainen, M. & Peltonen, L. (2020). Tunne aivosi. Otava
- Hyttinen, A. (2009). Ratsastuksen lajiantalyysi. (Valmentajan ammattitutkinon opinnäytetyö, Itä-Suomen Liikuntaopisto). Suomen ratsastajainliitto (SRL). [https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2457/ratsastuksen\\_lajiantalyysi.pdf](https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2457/ratsastuksen_lajiantalyysi.pdf)
- Hyttinen, A-M. (2010). Ratsastajien tasapainon mittaaminen. (AMK-opinnäytetyö, Mikkelin ammattikorkeakoulu). Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201004216716>
- Hyttinen, A-M. (2012). Ratsastuksen terveysprofiili. Suomen ratsastajainliitto (SRL) [https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2384/terveysprofiili\\_netti.pdf](https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2384/terveysprofiili_netti.pdf)
- Hyttinen, A-M. (2013). Esteratsastuksen lajiantalyysi ja valmennuksen perusteet. (Valmentajaseminaarityö, Liikuntabiologian laitos, Jyväskylän yliopisto). <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201301141041>
- Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Jaakkola, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Pasanen, K., Kalaja, S., Riski, J., Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. (2015). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-kustannus.
- Iivonen, S., Sääkslahti, A. & Laukkanen, A. (2016). KTK Lasten motorisen koordinaation mittarina – systemaattinen katsaus. Liikunta & Tiede 53 (2–3),

80-87. [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2016/lt2-3\\_16\\_tutkimusartikkelit\\_iivonen\\_80-87\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt2-3_16_tutkimusartikkelit_iivonen_80-87_lowres.pdf)

Kalaja, S. & Kalaja, T. (2022). Kehonhallinta. VK-Kustannus.

Kyrklund, K. & Lemkov, J. (2013). Kyra ja ratsastuksen taito. WSOY.

Liukkonen, J. (2017). Psyykinen vahvuus – mielen taitojen harjoituskirja. PS-kustannus.

Luomajoki, H. (2020). Ammattilaisen kipukirja. Vk-Kustannus

Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (2016). Lasten ja nuorten kasvu ja kehitys sekä niiden yhteys fyysiseen suorituskyykyyn. Teoksessa: Huippu-urheiluvalmennus. Vk-kustannus.

Nurmi, J-A., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2006). Ihmisen psykologinen kehitys. WSOY.

Pasanen, K. (n.d.) Kehonhallinta. Voimapolku.fi. Haettu 15.1.2023.  
<https://www.voimanpolku.info/kehonhallinta>

Rieger, T., Naclerio, F., Jimenez, A., Moody, J., Langinkoski, A & Lappalainen, J. (2016). Liikuntafysiologian perusteet. Fitra Oy.

Rinne, M.. (2012). Liikehallintakyky. Teoksessa: Terveyskunnan testaus – menetelmä terveystoiminnan edistämiseen. SanomaPro.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. (2017). Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu oppimateriaaleja. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Sandsröm, M. & Ahonen, J. (2011.) Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Vk-Kustannus Oy.

Suomen ratsastajainliitto (SRL). (n.d.). Ratsastuksen tunnuslukuja. Haettu 20.12.2022. <https://www.ratsastus.fi/srl/ratsastuksen-tunnuslukuja>

Tarnanen, S. & Holopainen, R. (2022). Harjoittelu ja tule-terveys. Vk-Kustannus.

UKK-instituutti. (2022). Liikehallintakyvyn testaus. <https://staging.ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/ukk-terveyskuntotestit/liikehallintakyvyn-testaus/>

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi.



Yläne, A., (2009). 27. Ratsastus. Teoksessa: Lasten ja nuorten urheilumennuksen perusteet. Vk-Kustannus Oy

Zemkova, E. (2016). Instability resistance training for health and performance. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28417093>

## LIITE 1: ALKUKYSELY

---

### KYSELY

---

#### Perustiedot

1. Nimi & ikä:

---

2. Fyysinen aktiivisuus:

○ Harrastatko jotakin muuta liikuntaa? Mitä?

---

---

---

○ Kuinka usein harrastat jotakin muuta liikuntaa?

---

---

---

---

#### Ratsastustausta

1. Kuinka kauan olet ratsastanut?

---

2. Kuinka monta kertaa viikossa ratsastat?

---

3. Mitä tavoitteita sinulla on ratsastuksen suhteen tulevaisuudelle?

---

---

---

---

4. Vaikeinta ratsastuksessa?

---

---

---

5. Helpointa ratsastuksessa?

---

---

---

---

6. Mitä mielestäsi tarkoittaa kehonhallinta? (kerro omin sanoin)

---

---

---

---

7. Mitä odotat kurssilta? (rastita kohdat, jotka kuvaavat odotuksiasi ja kerro vapaasti omin sanoin odotuksia/toiveita kurssiin liittyen)

- Tietoa kehonhallinnasta ja sen merkityksestä
- Konkreettisia neuvoja kehonhallinnan kehittämiseksi
- Oheistreenejä ratsastuksen tueksi

---

---

---

---

8. Luentojen suhteen mielenkiintoisimmilta aiheilta kuulostaa: (rastita kolme vaihtoehtoa)

- Ryhti
- Kehonhallinta ja sen harjoittelu
- Ratsastuksen lajivaatimukset
- Nuoren kasvu ja kehitys ratsastuksen rinnalla
- Psyykkiset taidot ja motivaatio
- Mielialan vaikutus ratsastussuoritukseen
- Taidon oppiminen (Mitä se vaatii ja mitkä asiat siihen vaikuttavat?)

Ymmärrän, että opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista ja annan opinnäytetyön tekijälle luvan tarvittavien tietojen käsittelyyn toteutuksen ajan.

Osallistujan allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Vanhemman allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Päivämäärä ja paikka: \_\_\_\_\_

## LIITE 2: ALKUTESTAUS

	<b>Tulos</b>	<b>Muuta huomioitavaa</b>
<b>Tasapaino:</b> 1. Sovellettu SEBT  2. Kapealla palkilla seisominen + päänkäyttö (60sek)	oikea: vasen  oikea: vasen:	oikea: vasen:
<b>Keskivartalon voima</b> 1. Dynaaminen vatsalihastesti 2. Staattinen selkähastesti		
<b>Lantion hallinta</b> 1. lantion kallistus eteen/taakse  2. Yhden jalan minikyky		oikea:  vasen:
<b>Proprioseptiikka</b> 1. Liikkeen toistaminen (vaaka)		Liike 1:
<b>Liikkuvuus</b> 1. Thomasin testi  2. ASLR	oikea: vasen:  oikea: vasen:	oikea: vasen:  oikea: vasen:
<b>Kinesteettinen erottelukyky</b> Pallon heitto ilmaan (x5) Pallon heitto seinään + kiinniotto	Aika:  Pallon karkaamis- ten lukumäärä:	

## LIITE 3: SAATEKIRJE

---

### HYVÄ KURSSILLE OSALLISTUVA NUORI SEKÄ VANHEMPI!

---

Olet osallistumassa opinnäytetyöni toteutukseen, joka toteutetaan yhteistyössä Sata-ratsastajien kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on nuorten ratsastajien tietämyksen lisääminen kehonhallinnasta ja sen merkityksestä lajissa kehittymisen kannalta.

**Kurssin tavoitteena on:**

- Lisätä nuorten ratsastajien tietoisuutta oman kehon hallinnasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä
- Tarjota työkaluja kehonhallinnan kehittämiseksi.
- Luoda seuralle materiaalia & toimintatapa, jota seura voi tulevaisuudessa hyödyntää nuorten ratsastajien tukena.

Toteutukseen kuuluu ennen varsinaista kurssiviikonloppua kyselyn täyttäminen sekä alkututkimus. Kurssille osallistuva nuori täyttää kyselyn itsenäisesti. Kyselyn ja alkututkimuksen perusteella pyritään luomaan kuva osallistujien tilanteesta, jotta kurssi on mahdollista rakentaa osallistujien kannalta mahdollisimman kehittäväksi. Kyselyn ja testien tulokset ovat käytössä ainoastaan opinnäytetyön tekijällä vain kurssin ajan eikä niitä esitellä opinnäytetyössä. Tulokset säilytetään lukollisessa paikassa ja hävitetään toteutuksen jälkeen asianmukaisesti. Kurssin toimivuutta arvioidaan kurssiin päätteeksi palautekeskustelun avulla. Palautekeskustelussa käytyt asiat esitellään opinnäytetyössä. Opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista ja oman osallistumisensa voi perua missä tahansa vaiheessa.

Kurssi viikonloppu sisältää opinnäytetyön tekijän pitämiä toiminnallisia sekä osallistavia luentoja, oheistreenejä ratsastuksen tueksi keskittyen kehonhallinnan harjoittamiseen sekä valmennustunnin hevosen kanssa, jossa keskitytään kehonhallinnan harjoittamiseen hevosen selässä. Tarvittaessa kurssin aikana voidaan apuna käyttää/kokeilla apuvälineitä/tukia/teippauksia.

**Palautathan oheisen kyselyn täytettynä osallistujan & vanhemman allekirjoituksella varustettuna 23.4 mennessä.**

**Kurssiviikonloppu: 17.6-18.6**

**Alkutestaus: 24.5 (ajat ilmoitetaan myöhemmin)**

*Suuri kiitos osallistumisestasi!*

*Ystävällisin terveisin: Ulriika Loula*

## LIITE 4: TIETOSUOJASELOSTE

### Tietosuojaseloste, Satakunnan ammattikorkeakoulu

#### Tietoa tutkimukseen osallistuvalla

Olet osallistumassa Satakunnan ammattikorkeakoulun opintoihin kuuluvan opinnäytetyöhön liittyvään toiminnalliseen opinnäytetyöhön.

Tämä seloste kuvaa, miten henkilötietojasi käsitellään tutkimuksessa.

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit myös halutessasi keskeyttää osallistumisesi tutkimukseen. Jos keskeytät osallistumisesi, ennen keskeytystä kerättyä aineistoa voidaan kuitenkin käyttää tutkimuksessa. Tässä tietosuojaselosteessa kerrotaan tarkemmin, mitä oikeuksia sinulla on ja miten voit vaikuttaa tietojesi käsittelyyn.

#### 1. Tutkimuksen, kehittämistoiminnan tai opinnäytetyön rekisterinpitäjä

Opiskelija: Ulriika Loula

Osoite: xxxxxxxx

Yhteyshenkilö tutkimusta koskevissa asioissa:

Nimi: Ulriika Loula

Osoite: xxxxxxxx

Puhelinnumero: xxxxxxxxxx

Sähköpostiosoite: xxxxxxxxxx

#### 2. Kuvaus tutkimuksesta tai muusta selvityksestä ja henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Kurssin aikana kerätään tietoa osallistujien fyysisestä toimintakyvystä ratsastuksen näkökulmasta testien, kyselyn ja havainnoinnin avulla nuorten ratsastuksen tukemiseksi fysioterapian keinoin. Henkilötiedot ja testitulokset ovat ainoastaan opinnäytetyön tekijän käytössä vain toteutuksen ajan eikä tuloksia/vastauksia esitellä opinnäytetyössä. Osallistujilta kerätään kurssin jälkeen palautetta toteutuksesta palautekeskustelun avulla. Palautekeskustelun asiat esitellään opinnäytetyössä.

3. Tutkimuksen tai kehittämistoiminnan vastuullinen tutkija tai vastaava ryhmä tai opinnäytetyön tekijä

Nimi: Ulriika Loula, Osoite: xxxx, puhelinnumero: xxxxxx, sähköposti: xxxx

#### 4. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Satakunnan ammattikorkeakoulun tietosuojavastaava on Osmo Santavirta. Häneen saa yhteyden sähköpostiosoitteesta [tietosuojavastaava@samk.fi](mailto:tietosuojavastaava@samk.fi)

#### 5. Tutkimuksen tai kehittämistyön suorittajat

Opinnäytetyön tekijä Ulriika Loula, Sata-Ratsastajat hallitus

#### 6. Tutkimuksen tai kehittämistyön aihe ja kesto/Opinnäytetyön aihe ja kesto

Opinnäytetyön nimi: Nuorten ratsastajien kehonhallinnan merkitys ja sen kehittämisen lajiharjoittelun tukena.

Kertatutkimus

Seurantatutkimus

Henkilötietojen käsittelyn kesto:

Henkilötiedot ovat opinnäytetyön tekijän käytössä kurssin toteutuksen ajan.

#### 7. Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste

Henkilötietoja käsitellään seuraavalla yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan 1 kohdan mukaisella perusteella:

- Tutkittavan suostumus**
- rekisterinpitäjän lakisääteisen veloitteen noudattaminen
- yleistä etua koskeva tehtävä/rekisterinpitäjälle kuuluvan julkisen vallan käyttö:
- tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastointi tutkimusaineistojen
- arkistointi
- rekisterinpitäjän tai kolmannen osapuolen oikeutettujen etujen toteuttaminen

#### 8. Mitä tietoja keräämme ja tallennamme

Osallistujilta kerättävät tiedot: nimi, ikä, aiemmat liikkumiseen vaikuttavat vammat, fyysinen aktiivisuus, alkutestauksen tulokset sekä muut alkukyselyssä esille



nousseet asiat. Tiedon ovat opinnäytetyön tekijällä tallessa paperillisena kurssin ajan, jonka jälkeen ne hävitetään asianmukaisesti.

#### A. Arkaluonteiset henkilötiedot

Opinnäytetyössä ei käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja:

- Rotu tai etninen alkuperä
- Poliittiset mielipiteet
- Uskonnollinen tai filosofinen vakaumus
- Ammattiliiton jäsenyys
- Geneettiset tiedot
- Biometristen tietojen käsittely henkilön yksiselitteistä tunnistamista varten
- Terveys
- Luonnollisen henkilön seksuaalinen käyttäytyminen tai suuntautuminen

#### 9. Mistä henkilötietoja kerätään

Tallennettavat tiedot saadaan osallistujien itse täyttämästä kyselylomakkeesta sekä ennen kurssia suoritetuista testeistä ja niiden tuloksista.

#### 10. Tietojen siirto tai luovuttaminen muille

Henkilötietoja ei luovuteta eteenpäin.

#### 11. Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

***Ei siirretä***

#### 12. Automatisoitu päätöksenteko

Automaattisia päätöksiä ei tehdä.

#### 13. Henkilötietojen suojausten periaatteet

**Tiedot ovat salassa pidettäviä.**

Tietojärjestelmissä käsiteltävät tiedot:

- käyttäjätunnus    salasana    käytön rekisteröinti    kulunvalvonta   **muu,**  
 **mikä: lukollinen kaappi**

#### 14. Henkilötietojen käsittely tutkimuksen tai kehittämistyön päättämisen jälkeen

- Tutkimusrekisteri tai muu rekisteri hävitetään**  
 Tutkimusrekisteri tai muu rekisteri ark. ilman tunnistetietoja  
 tunnistetiedoin

#### 15. Mitä oikeuksia sinulla rekisteröitynä/tutkittavana on ja oikeuksista poikkeaminen

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa, johon voi ottaa yhteyttä on Ulriika Loula

[puh: xxxxxxxxx](tel:xxxxxxx)

##### 9 Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettujen käsittelyjen lainmukaisuuteen.

##### 10 Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi hankkeessa ja mitä henkilötietojasi hankkeessa käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

##### 11 Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

##### 12 Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista seuraavissa tapauksissa:

- a) henkilötietoja ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin
- b) peruutat suostumuksen, johon käsittely on perustunut, eikä käsitellyn ole muuta laillista perustetta

- c) vastustat käsittelyä (kuvaus vastustamisoikeudesta on alempana) eikä käsittelyyn ole olemassa perusteltua syytä
- d) henkilötietoja on käsitelty lainvastaisesti; tai
- e) henkilötiedot on poistettava unionin oikeuteen tai jäsenvaltion lainsäädäntöön perustuvan rekisterinpitäjään sovellettavan lakisääteisen velvoitteen noudattamiseksi.

Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

### 13 Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen, jos kyseessä on jokin seuraavista olosuhteista:

- a) kiistät henkilötietojen paikkansapitävyyden, jolloin käsittelyä rajoitetaan ajaksi, jonka kuluessa yliopisto voi varmistaa niiden paikkansapitävyyden
- b) käsittely on lainvastaista ja vastustat henkilötietojen poistamista ja vaadit sen sijaan niiden käytön rajoittamista
- c) yliopisto ei enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoitukseen, mutta sinä tarvitset niitä oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi
- d) olet vastustanut henkilötietojen käsittelyä (ks. tarkemmin alla) odottaessa sen todentamista, syrjäyttävätkö rekisterinpitäjän oikeudet perusteet rekisteröidyn perusteet.

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (tietosuoja-asetuksen 20 artikla) Sinulla on oikeus saada yliopistolle toimittamasi henkilötiedot jäsennellyssä, yleisesti käytetyssä ja koneellisesti luettavassa muodossa, ja oikeus siirtää kyseiset tiedot toiselle rekisterinpitäjälle yliopiston estämättä, jos käsittelyn oikeusperuste on suostumus tai sopimus, ja käsittely suoritetaan automaattisesti.

Kun käytät oikeuttasi siirtää tiedot järjestelmästä toiseen, sinulla on oikeus saada henkilötiedot siirrettyä suoraan rekisterinpitäjältä toiselle, jos se on teknisesti mahdollista.

### 14 Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin yliopisto ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää rekisteröidyn edut, oikeudet ja vapaudet tai jos

se on tarpeen oikeusvaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi. Yliopisto voi jatkaa henkilötietojesi käsittelyä myös silloin, kun sen on tarpeellista yleistä etua koskevan tehtävän suorittamiseksi.

#### 15 Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kohdassa kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

#### 16 Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli katsot, että henkilötietojesi käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Yhteystiedot:

Tietosuojavaltuutetun toimisto

Käyntiosoite: Ratapihantie 9, 6. krs, 00520 Helsinki

Postiosoite: PL 800, 00521 Helsinki

Vaihde: 029 56 66700 Faksi:

029 56 66735

Sähköposti: [tietosuoja@om.fi](mailto:tietosuoja@om.fi)

## LIITE 5: KURSSIN OHJELMA

### LAUANTAI:

- ❖ klo 9.45 – 10.00: Kurssin aloitus
- ❖ klo 10 – 11: Yhteinen treeni (peruskestävyys)
- ❖ klo 11 – 11.45: Lounas
- ❖ klo 11.45 – 12.45: Luento 1 (ryhti & anatomiaa)
- ❖ Valmennus tunti (keuhohallinnan harjoitteita hevosen selässä, apuvälineet, videointi)
  - ❖ Ryhmä 1: klo 13.30 – 14.30
  - ❖ Ryhmä 2: klo 14.30 – 15.30
- ❖ klo 16 – 17: Videoiden analysointi yhdessä

### SUNNUNTAI:

- ❖ klo 9 – 10: Yhteinen treeni (peruskestävyys)
- ❖ klo 10 – 11: Luento 2 (keuhohallinta ja psyykkiset ominaisuudet)
- ❖ klo 11 – 11.30: Lounas
- ❖ klo 11.45 – 12.45: Yhteinen treeni (keuhohallinnan harjoitteita maassa)
- ❖ klo 13 – 14: Palautekeskustelu ja kurssin päätös

## LIITE 6: PALAUTEKESKUSTELUN TEEMAT

---

### PALAUTEKESKUSTELUN TEEMAT

---

#### Sisältö

##### o Teoria:

- Oliko teoriaa sopiva määrä?
- Tukiko luentojen aiheet kurssin tarkoitusta, miksi?
- Opitko luennoilla jotakin uutta, mitä?
- Mitä jäi mieleen luennoista?

##### o Käytännön harjoittelun ilman hevosta:

- Oliko käytännön harjoitteita ilman hevosta sopiva määrä?
- Oliko harjoitteet riittävän haastavia?
- Oliko harjoitteiden yhteys teoriaan selkeä?
- Koitko harjoitteet hyödyllisiksi?
- Olivatko harjoitteet mielekkäitä?

##### o Käytännön harjoittelu hevosen selässä:

- Oliko käytännön harjoitteita ilman hevosta sopiva määrä?
- Oliko harjoitteet riittävän haastavia?
- Oliko harjoitteiden yhteys teoriaan selkeä?
- Koitko harjoitteet hyödyllisiksi?

#### Kurssikokonaisuus

- o arvosana 1-10

#### Kehitysehdotuksia

- o Jokainen kirjoittaa idean/ehdotuksen lapulle nimettömästi
- o Käydään yhdessä läpi keskustellen