



Suomen Ratsastajainliiton kouluratsastuksen liittovalmennuksen valmennusohjelma

Anu Korppoo

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Amk-opinnäytetyö

2022

Liikunnanohjaajan AMK -tutkinto

Tiivistelmä

Tekijä(t)

Anu Korppoo

Tutkinto

Liikunnanohjaaja AMK

Raportin/Opinnäytetyön nimi

Suomen Ratsastajainliiton kouluratsastuksen liittovalmennuksen valmennusohjelma

Sivu- ja liitesivumäärä

22 + 30

Tässä opinnäytetyössä oli tavoitteena ja tarkoituksena luoda Suomen Ratsastajainliiton kouluratsastuksen liittovalmennukselle valmennusohjelma. Valmennusohjelma kehitettiin koettiin tarpeellisenä ja valmennuksen laatua parantavana urheilujohtajan ja valmentajien yhteispalaverissa syksyllä 2021. Valmennusohjelmaan sisältyy liittovalmennuksen valmennusleirien ohjelma ja myös ohjelma valmennettaville leirien välille. Materiaalissa on mm. valmennuskortti valmennus- ja kilpailusuunnitelman tekoa varten sekä kaavake kilpailusuoritusten analysointia varten.

Tämän projektin tuotoksessa on kuvattu Suomen Ratsastajainliiton valmennusjärjestelmä sekä valintaprosessi liittovalmennuksiin. Valmennusohjelma tehtiin yhteistyössä Suomen Ratsastajainliiton urheilujohtajan ja kouluratsastuksen maajoukkue- ja liittovalmentajien kanssa. Valmennusohjelman tavoite oli luoda yhteiset suuntaviivat valmennusleirien toteuttamiselle sekä oheisharjoittelulle. Lisäksi kehitettiin ja tuotettiin valmennusohjelman materiaalit, jotka ovat käytettävissä kaikilla liittovalmennukseen valituilla ensi valmennuskaudesta alkaen.

Valmennusohjelman kehittämisprojektissa tuotetuista materiaaleista löytyy urheilijoiden sitoutumiskaavake sekä neuvoja urheilulliseen elämäntapaan esimerkiksi neuvoja fyysisen harjoittelun, psyykkisen valmentautumisen sekä ravintovalmennukseen. Valmennusohjelma kytki myös aiemmin tuotetun materiaalin esimerkiksi Suomen Ratsastajainliiton tekemät eri osa-alueiden asiantuntijoiden opetusvideot valmennusohjelmaan niin että ne tulivat selkeästi kirjattuina kotitehtävinä urheilijoille.

Valmennusohjelman sisältö kertoo myös uusien valmennettavien tukiryhmille hyvin mitä liittovalmennus on ja mikä siinä on tavoite ja tarkoitus. Valmennusohjelma otetaan käyttöön valmennuskaudelle 2022–2023 ja sitä tullaan päivittämään palautteen ja tarpeen mukaan. Suomen Ratsastajainliiton kouluratsastuksen liittovalmennuksen valmennusohjelma on olennainen osa lajiliittomme valmennuksen laadun parantamisen ja kehittämisen projektia ja sähköisten materiaalien käyttöönotto auttaa myös ratsastusurheilijaa kehittämään oman arkiharjoittelunsa laatua lajiharjoittelussa sekä ohjaa urheilulliseen elämäntapaan.

Asiasanat

[Suomen Ratsastajainliitto, Hevosopisto, kouluratsastus, maajoukkue- ja liittovalmennus](#)

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Suomen Ratsastajainliiton valmennusjärjestelmä.....	2
2.1	Kouluratsastuksen valmennusjärjestelmä	3
2.2	Maajoukkue- ja liittovalmennuksen valintakriteerit valmennusrenkaisuun	3
3	Valmennusohjelma valmentautumisen tukena	5
3.1	Valmennusohjelmalle asetetut tavoitteet ja kriteerit.....	6
3.2	Urheilijälähtöisyys ratsastusvalmennuksessa.....	7
3.3	Tavoitteellinen harjoittelu osana ratsastusurheilijan arkea.....	8
4	Kokonaisvaltaisen valmennusohjelman osa-alueet	9
4.1	Lajiharjoittelu kouluratsastuksessa.....	9
4.2	Fyysinen harjoittelu lajiharjoittelun tukena	10
4.3	Psyykinen valmennus lajiharjoittelun tukena harjoitus- ja kilpailukaudella	13
4.4	Ravintovalmennus ratsastajan suorituskyvyn tukena	14
4.5	Unen ja palautumisen merkitys ratsastusurheilijan suorituskyvyn tukena	20
5	Työn tavoite ja tarkoitus	23
6	Suomen Ratsastajainliiton kouluratsastuksen liittovalmennuksen valmennusohjelma	28
7	Pohdinta.....	29
	Lähteet	31
	Liite 1. Suomen Ratsastajainliiton kouluratsastuksen liittovalmennusohjelma	33
	Liite 2. Valmennus- ja kilpailusuunnitelma kaavake	38
	Liite 3. Kilpailuanalyysikaavake.....	50
	Liite 4. Sitoutumiskaavake	51
	Liite 5. Fyysisen harjoittelun viikko-ohjelma	52
	Liite 6. Psyykinen valmennus lajiharjoittelun tukena	53
	Liite 7. Ravinto-ohjeistus harjoitus- ja kilpailupäivään	54
	Liite 8. Ratsastajan ja hevosen vuosikello.....	55

1 Johdanto

Suomen Ratsastajainliitto järjestää liittovalmennusta ratsastuksen olympialajeissa. Kouluratsastuksen liittovalmennus toimii kahdeksalla alueella ja valmentajia on tällä hetkellä neljä. Ratsastusvalmennuksen laatua ja vaikuttavuutta halutaan kehittää ja parantaa Suomen Ratsastajainliiton toimesta. Liittovalmennussysteemi kaikissa ratsastuksen lajeissa on kehittynyt ja lajien yhteinen toimintamalli on kehittymässä lajikohtaiseksi. Suomen Ratsastajainliiton kouluratsastuksen valmennusohjelman kehittäminen on ajankohtaista ja tärkeää.

Urheilujohtaja Jutta Koivulan ohjauksessa yhteistyössä liitto- ja maajoukkuevalmentajien kanssa aloitettiin projekti, jonka tuotoksena syntyi valmennusohjelma, jonka mukaan tul- laan toteuttamaan liittovalmennus kouluratsastuksessa. Valmennusohjelma tulee sisältämään liittovalmennuksen leiriohjelmat, ohjeet leirien väliseen toimintaan, valmennuskortin valmennussuunnitelman tekemiseen, sitoutumiskaavakkeen, ratsastajan ja hevosen vuosikellon sekä kilpailuanalyysikaavakkeen. Oheismateriaaleista löytyy myös ohjeita viikoittaiseen fyysiseen harjoitteluun sekä mitä ravintorytmistä on otettava huomioon harjoittelu- ja kilpailupäivinä.

Valmennusohjelma tehdään yhteistyössä alan toimijoiden kanssa hyödyntäen ajankoh- taista tietoa ja tutkittua tietoa ratsastusvalmennuksen laji- ja oheisharjoittelusta. Valmen- nusohjelman tavoite on luoda tavoitteellinen ja urheilijalähtöinen valmentautumisen polku sekä yleiset ohjeet ja suuntaviivat valmennusleirien toteutukseen. Lisäksi se antaa tietoa kokonaisvaltaisesta valmentautumisesta ja valmennuksellista osaamista urheilijan käyt- töön. Valmennusohjelma on kokonaisvaltainen ohjelma, jota valmentajien on helppo sitou- tua toteuttamaan liittovalmennusleireillä.

Valmennusohjelman materiaalit luodaan helposti päivitettävään, käytettävään muotoon ja myös Suomen Ratsastajainliiton tuottama video-opetusmateriaali kytketään valmennusoh- jelmien etäjaksoille sekä myös vastuvalmentajille. Yhteistyötä vastuu- ja liittovalmenta- jien kanssa kehitetään ja tiivistetään.

2 Suomen Ratsastajainliiton valmennusjärjestelmä

Suomen Ratsastajainliiton (SRL) valmennusjärjestelmä on toimiva suomalaisen kilparatsastuksen valmentautumismalli, joka on osa ratsastusurheilijan polkua. SRL on ylläpitänyt ja kehittänyt toimintamallia, jolla on luotu hyvät edellytykset saada kansainvälistä menestystä ratsastuksen eri lajeissa. Koulu-, este- ja kenttäratsastuksen ikäryhmissä kilpaillaan sekä joukkue- että henkilökohtaisista mestaruuksista. Liitto- ja maajoukkuevalmennusta toteutetaan ja kehitetään yhteistyössä Hevosopiston valtakunnallisen Valmennuskeskuksen kanssa Ypäjällä. Lisäksi SRL:n valmennusjärjestelmän osana toimivat seurojen ja tallien järjestäminä Talent-valmennusryhmät, joiden toimijat kuuluvat SRL:n Talent-ohjelmaan. (Suomen Ratsastajainliitto s.a.a)

Kouluratsastuksen liittovalmennus on Suomen Ratsastajainliiton valmennusta ja siitä sekä maajoukkuevalmennuksesta todetaankin SRL:n nettisivuilla, että Ratsastajainliitto järjestää valmennusjärjestelmän mukaista maajoukkue- ja liittovalmennusta. Maajoukkueratsukot nimetään A- ja A-kehitys- ja liittovalmennusratsukot B- ja B-kehitysvalmennusrenkaiisiin ratsukoiden tasojen mukaan. Ratsastuksen olympialajeissa maajoukkuevalmennukseen valitaan ratsukot SRL:n järjestämän katsastuksen ja kilpailutulosten perusteella. Katsastukseen osallistuvat kaikki, jotka maajoukkuevalmennukseen hakevat. Kuitenkin ne ratsukot, joilla on oman ikäryhmänsä EM-kvaalitulos, voi maajoukkuevalmentaja nimetä suoraan. Liittovalmentajat lähettävät katsastukseen valitsemansa ratsukot alueellisten katsastusten jälkeen. Maajoukkuevalmentajat valitsevat ehdotetuista ratsukoista katsastukseen osallistuvat ratsukot. Valmentajat voivat myös jatko katsastaa halutessaan ratsukoita useamman kerran. (Suomen Ratsastajainliitto s.a.b)

Liittovalmentajat käsittelevät valmennushakemukset ja esittävät alueellisten katsastustilaisuuksien jälkeen ratsukoita hyvien tulevaisuuden näkymien sekä riittävien kilpailutulosten perusteella liiton maajoukkuevalmennuksen valintaleirille tai katsastusten perusteella B-renkaaseen tai B-kehitysrenkaaseen. Sekä senioreiden että eri ikäryhmien maajoukkuevalmentajat tekevät valinnat valintaleirin sekä muiden näyttöjen perusteella. Valmennustoiminnan keskuspaikkana toimii Hevosurheilun valmennuskeskus Ypäjällä. (Suomen Ratsastajainliitto s.a.b)

2.1 Kouluratsastuksen valmennusjärjestelmä

Suomen Ratsastajainliiton kouluratsastuksen valmennustasot ovat seura-, alue-, kansallisen- ja kansainvälinen taso. Tässä työssä keskitymme luomaan valmennusohjelmaa ratsukoille, jotka kilpailevat aluetasolta kansalliselle ja kansalliselta eri ikäryhmien kansainväliselle tasolle omassa ikäkategoriassaan. Valmennusjärjestelmän liittovalmennuksiin osallistuvalla ratsastajalla edellytetään edustamansa ratsastusseuran jäseneksi liittymistä sekä rekisteröitymistä kilparatsastajaksi. Liittovalmennukseen valitulla ratsastajalla tulee olla vähintään aluekilpailulupa sekä hevosen tai ponin vuosimaksu maksettuna. Lisäksi maajoukkuevalmennuksiin valitulla ratsukolla tulee olla kansallinen tai kansainvälinen lupa. Maajoukkue- ja liittovalmennusryhmät valitaan joka vuosi. Valmennuspaikkana toimii pääosin ratsastuksen valtakunnallinen valmennuskeskus Ypäjän Hevosopistolla ja alueelliset valmennuspaikat, jotka ovat hakeneet mahdollisuutta järjestää liittovalmennusta alueella. (Suomen Ratsastajainliitto s.a.a)

Hakijoita kouluratsastuksen liitto- ja maajoukkuevalmennukseen on usein satoja. Jonkin verran alueittain on eroja, mutta viime vuosina hakijamäärät ovat olleet 25–45 hakijan välillä per alue. Suomessa järjestetään kouluratsastuksen liittovalmennusta kahdeksalla alueella. Alueet ovat Häme, Keski-Suomi, Pohjanmaa, Lounais-Suomi, Kaakkois-Suomi, Uusimaa, Pohjois-Suomi ja Itä-Suomi. Valmentajia on tällä hetkellä liittotasolla neljä ja osalla valmentajista on useampia alueita. (Koivula 7.4.2022)

2.2 Maajoukkue- ja liittovalmennuksen valintakriteerit valmennusrenkaisiin

Valmennusrenkaisiin hakevat ratsukot täyttävät hakukaavakkeen Suomen Ratsastajainliiton ja Hevosopiston Valmennuskeskuksen sivuilta. Suomen Ratsastajainliiton valmennusrenkaiden ratsukot valitaan seuraavien kriteerien perusteella kouluratsastuksen valmennusrenkaisiin: A-renkaaseen kuuluvalla ratsukolla tulee olla valmennusohjelma, joka tähtää kansainväliselle tasolle ja lisäksi ratsukolla tulee olla kansainvälisiin arvokilpailuihin vaadittava kvaalitulokset. Kvaalit määritetään vuosittain Kansainvälisessä ratsastajainliitossa (FEI) ja lisäksi suomalaiset kvaalirajat käsitellään Huippu-urheilun johtoryhmässä ja vahvistetaan SRL:n hallituksen päätöksellä. A-kehitysrenkaaseen nimetään ratsukot, joiden katsastusten perusteella arvioidaan nousevan kuluvana tai seuraavana kautena omassa ikäryhmässään. Maajoukkuevalmentajat valitsevat ratsukot katsastusleirin perusteella. A-rengas nimetään suoraan tulosten perusteella. Ratsukoilta edellytetään sitoutumista maajoukkueen valmennusohjelmaan. A- ja A-kehitysrenkaan ratsukot valmentautuvat maa-

joukkue- ja liittovalmennuksessa. B-renkaaseen nimetään ratsukot, jotka ovat potentiaalisia nousemaan oman ikäryhmänsä kansalliselle tasolle kuluvana tai seuraavana kautena ja vähitellen maajoukkueetasolle kilpailukokemuksen ja taidon sekä tulosten kehittyessä. Lisäksi edellytetään sitoutumista SRL:n valmennustoimintaan sekä tavoitteelliseen kilpailamiseen. B-kehitysrenkaaseen nimetään ratsukoita, joilla potentiaalia kehittyä B-rengas-tasolle sekä myös ratsukoita, jotka kilpailevat kansallisella tasolla ja esimerkiksi nuorilla hevosilla. Valmennusrenkaaseen voidaan valita myös näiden kriteerien ulkopuolelta, jos esimerkiksi alueella ei ole riittävästi potentiaalisia ikäluokkaratsastajia. (Hevosopisto s.a.c)

3 Valmennusohjelma valmentautumisen tukena

Suomen Ratsastajainliiton liittovalmennuksen valmennusohjelmassa kuvataan valmennusleirien sisällöt ja luodaan tavoitteet etäjaksoille sekä annetaan valmennuksen suunnitteluun ja valmentautumiseen kotiharjoitukset sekä -tehtävät. Valmennusohjelma tukee maajoukkuevalmennuksen ohjelmaa ja mahdollistaa tavoitteellisen liittojohtoisen harjoittelun peruskunto-, kilpailuihin valmistavan kauden sekä kilpailukauden aikana. Ratsukolla ja ratsukon koko tiimillä on liiton ammattivalmentajat ja asiantuntijat toimintansa tukena ja apuna. (Björns 8.5.2022)

Valmennusosaaminen on Suomen Olympiakomitean mukaan edellytys tavoitteelliselle valmentautumiselle. Tavoitteellinen valmentautuminen on aina vastuullista ja sen tulee perustua ajantasaiseen tutkittuun tietoon. Olympiakomitean osaamisohjelmassa tuodaan esiin myös, että valmentajan toimintatavat arjessa ovat avain valmennuksen vaikuttavuuden muutokseen. (Olympiakomitea s.a.)

Suomalaisen valmennusosaamisen malli osana valmennuksen osaamisohjelmaa kuvaa hyvin valmentajana toimimisen vaativuutta, nostaa esiin valmennusosaamisen kehittämisen tarpeet. Myös valmentajan elinikäinen oppiminen on tärkeää. Valmennusosaamisen malli korostaa myös arjessa oppimista sekä kehittymistä ja painottaa valmentajan vuorovaikutus ja ihmissuhdetaitoja. (Mero, Nummela, Kalaja, & Häkkinen 2016, 49)

Kouluratsastuksen liittovalmennuksen valmennusohjelmassa kokonaisvaltainen valmennus on avain tavoitteelliselle ja tulokselliselle harjoittelulle lajitaidoissa ja urheilulliseen elämäntapaan ohjaamiseen valmennusrenkaan ratsukoille positiivisessa mutta kuitenkin vaativassa sekä suunnitelmallisessa valmennuksessa lajitaidot sekä harjoittelun laatu kehittyvät, kun nuoren urheilijan suorituskykyyn vaikuttavat tekijät ja niiden ymmärtäminen osana suorituskykyisyyttä on otettu huomioon peruskuntokauden, kilpailuun valmistavan kauden sekä kilpailukauden valmennuksessa. (Puustinen 2021)

Kouluratsastuksessa myös hevosen ja ponin koulutustaso ja valmennusohjelman kokonaisvaltaisuus on tärkeää valmennuksen vaikuttavuuden ja tulosten saavuttamisen kannalta. Kouluratsastuksen tarkoituksena kouluratsastusääntöjen mukaan on asteittain ja järjestelmällisesti kehittää hevosen lihaksistoa ja koko olemusta, pyrkimyksenä tehdä hevosesta irtonainen, joustava ja notkea sekä toisaalta luottavainen, kuuliainen ja eteenpäinpyrkivä niin, että se on miellyttävä ratsastaa, kestävä ja terve. (Suomen Ratsastajainliitto s.a.d)

Kansainvälisen ratsastajainliiton FEI:n Dressage Handbook alkaa ”The object of dressage is the development of the horse into a happy athlete through harmonious education”. Joten myös hevosen ja ponin osalta on valmennusohjelmassa huomioitava lajivalmennus, fyysinen ja psyykkinen kapasiteetti sekä ravinnon vaikutus suorituskykyyn että sopiva rytmitys rasituksen ja levon sekä terveyden huollon osalta. (Clarke, Froemming, Moritz, Withages, & Zang 2007,1)

Koulutuksen ja valmennuksen tavoitetta kuvaakin hyvin Saksan Ratsastajainliiton (2017) oppikirjan The Principles of Riding lause:

” Education and training according to classical riding creates a willing, cooperative horse, regardless of intended use, as long as these methods are employed correctly. Thus, riding will lead to pleasure, while at the same time ensuring the horse’s health. (Germain Equestrian Federation 2017)

Valmennusohjelmassa on tavoitteena parantaa peruskestävyyttä ja lihaskestävyyttä sekä kehittää hapenottoa ja teknistä taitavuutta ratsastuksessa. Harjoittelu parantaa aerobista kestävyyttä sekä lisää kestovoimaa, jota esimerkiksi ratsastajan staattisen asennon ylläpito ja mukautuminen ja vaikuttaminen hevoseen vaatii. Harjoittelun suunnittelu perustuu aina yksilöllisesti suunniteltuun valmennusohjelmaan, jossa otetaan huomioon urheilija/valmennettava yksilönä ja hänen henkilökohtainen kehittymistavoitteensa. Harjoitus-suunnitelmaa tehtäessä tulee aina ottaa huomioon urheilijan/valmennettavan lähtötaso, ikä, lajin vaatimukset ja urheilijan tavoitteet. Suunnitelma tehdään yhdessä urheilijan ja tutkijain kanssa, koska se lisää olennaisesti ja tutkitusti myös urheilijan sitoutumista suunnitelman tavoitteelliseen toteuttamiseen. (Forsman & Lampinen 2008, 412)

3.1 Valmennusohjelmalle asetetut tavoitteet ja kriteerit

Valmennusohjelman tavoite on tarjota ratsukolle liittojohtoinen valmentautumisen malli, jossa on huomioitu eri osa-alueet sekä lajiin sopiva rytmitys. Lisäksi ohjelma kasvattaa ja opettaa urheilijaa rytmittämään harjoittelunsa sekä kehittämään suorituskykyään niin, että lajiharjoittelun laatu paranee ja tulostavoitteet sekä kilpailukovuus kehittyvät. Valmennusohjelmassa harjoittelun rytmittäminen ratsastuksessa on hyvin lajisidonnainen ja jokainen laji vaatii omat lajikohtaiset suunnitelmansa. Myös kilpailukausi muokkaa lajiharjoittelua vahvasti. (Hyttinen 2009, 18) Ratsastuksessa jaetaan harjoituskaudet peruskuntokauteen, kil-

pailuun valmistavaan kauteen, kilpailukauteen ja palauttavaan kauteen. Kouluratsastuksen peruskuntokausi on n. 3–4 kk, kilpailuihin valmistava kausi n. 2 kk ja kilpailukausi n. 4-6 kk sisältäen palautumis- ja lepojaksot, joihin vaikuttaa kilpailujen aikataulut sekä ratsukon väli- ja päätavoitteen sijoittuminen kilpailukaudella.

Kouluratsastusvalmennuksessa on tärkeää asettaa tavoite, jota kohti ratsukko haluaa kehittyä. Tavoite on tärkeää jakaa sekä taito- että tulostavoitteisiin. Suunnitelmallinen ja systemaattinen työskentely vie ratsukkoa kohti tavoitettaan. Valmennus- ja kilpailusuunnitelma antaa hyvän pohjan tavoiteasettelulle sekä mallintaa selkeästi valmentautumisen rytmitystä ja kokonaisvaltaisuutta. Kilpailuanalyysin avulla on mahdollista seurata tuloskehitystä sekä määrittää kehittymistavoitteita ja tehdä kilpailustrategiaa, kun näkee millä tuloskeskiarvolla eri liikkeet ovat nyt. Lajitaitojen kehittymisen mahdollistaa laadukas harjoittelu yhdessä fyysisen ja psyykkisen oheisharjoittelun kanssa. Hyttisen mukaan pelkkä ratsastus ei kuitenkaan riitä pitämään ratsastajaa hyvässä kunnossa, vaan vaatii myös oheistoimia pitääkseen fyysistä kuntoa yllä. (Hyttinen, 2020)

3.2 Urheilijälähtöisyys ratsastusvalmennuksessa

Urheilijälähtöinen valmentautuminen kouluratsastuksessa on sekä ratsastajan että hevosen tai ponin huomioon ottamista arjen harjoittelussa. Tavoiteasettelussa otetaan huomioon myös paitsi ratsastajan toiveet, tavoitteet, taitotaso, motivaatio ja resurssit harjoitteluun myös ponin tai hevosen koulutustaso, kapasiteetti, tulevaisuuden näkymät sekä terveys. Urheilijan ratsukon tulee olla keskiössä kaikessa harjoittelussa sekä toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Arajärvi ja Thesleff (2020, 347) esittävät että tuen tarjoamisella tarkoitetaan muun muassa ystävällisyyttä, osallistujan mielipiteiden kuuntelua, rohkeaa kysymysten kysymiseen sekä kysyvän enemmän kuin kärkevän ohjauskulttuurin omaksumista.

Valmennuspalaverit ovat hyvä ja toimiva tapa valmennettavan ja valmentajan sekä välillä myös koko tiimin kesken toteuttaa sekä kehittää vuorovaikutusta. Yhteinen suunnitelma, avoin ja luottamuksellinen vuorovaikutus ja urheilijoiden hyvinvointia tukeva toimintamalli tuo tuloksia ja näin saavutetaan asetetut tavoitteet ennemmin tai myöhemmin. Suomalaisen valmennuksen isoja haasteita on usein ymmärtää ja sisäistää, että valmentaminen on aina ihmissuhdetyötä. Tavoitteellisessa valmennuksessa valmentajan on usein vaikeaa hahmottaa, että kokonaiskehittymisen kannalta tärkeää on hyvä ja toimiva vuorovaikutus, oppimisprosessi sekä nähdä urheilija kokonaisvaltaisesti. (Forsman & Lampinen 2008, 21)

3.3 Tavoitteellinen harjoittelu osana ratsastusurheilijan arkea

Tavoitteellinen harjoittelu osana ratsastusurheilijan arkea on peruslähtökohta kehittymiselle ja urheilijana kasvamiselle. Harjoittelumäärät lajiharjoittelun osalta yhden hevosen tai ponin kanssa eivät vielä kasva tuntimäärällisesti kovin suuriksi, joten laatu on se mikä yhden ponin tai hevosen kanssa ratkaisee. On tärkeää, että ratsukolla on mahdollisuus toteuttaa kotiharjoittelua mahdollisimman usein. Maajoukkuevalmentajat Kikko Kalliokoski ja Marko Björs suosittelevatkin vähintään noin kolme kertaa viikossa valmentautumista vastuvalmentajan kanssa. Lisäksi on tärkeää, että maneesin pohja on harjoitteluun sopiva ja että hevosen kengitys on oikeanlainen ja kilpahevosen yksilölliset tarpeet huomioiva. (Björs & Kalliokoski 7.5.2022)

Urheilijan oma huippu tulee olla kaiken tavoitteenasettelun ja sitä seuraavan toiminnan takana. Tossavainen ja Peltonen tuovatkin esiin, että tavoitteet ovat loppujen lopuksi meille vain keino kokea korkein versio itsestämme. Urheilijakeskeisesti asetetut tavoitteet ovatkin keinoja viedä asioita eteenpäin ja kenties loppuun asti. Toisaalta tavoitteet eivät ole kuitenkaan elämässä todellinen tarkoitus. Tavoitteet ovat työkaluja, joilla keskitämme huomion oleellisiin asioihin ja liikumme oikeaan suuntaan kohti tavoitettamme. (Tossavainen & Peltonen 2020, 297)

4 Kokonaisvaltaisen valmennusohjelman osa-alueet

Valmennusohjelmaa suunniteltaessa on tärkeää ymmärtää kehonhallintaan vaikuttavien liikunta- ja urheilutaitojen harjoittamisen ja oppimisen harjoitusmäärien suuruus. Hermosolujen väliset yhteydet ja hermosoluja ympäröivät haarakkeet, joiden ympärillä on myelinerros, vahvistuvat harjoittelun vaikutuksesta. Harjoitusta on tehtävä pitkäjänteisesti ja myös ajallisesti riittävästi, jotta harjoitusvaikutusta saadaan. Harjoituksen vaikutuksesta syntyy uusia rakenteellisia muutoksia kehossa ja myös kehossa olevat yhteydet vahvistuvat. Oppiminen kestääkin vuosia. (Kalaja & Kalaja 2022, 101) Valmennusohjelmaa suunniteltaessa ja tehtäessä on hyvä ottaa huomioon, että valmennuskaudet voidaan jakaa neljään jaksoon, jossa ensimmäisellä jaksolla määritetään mitä on mahdollista tehdä ja saavuttaa tällä jaksolla ja mitä resursseja on käytössä. Seuraavalla jaksolla valmennetaan ja toimitaan aktiivisesti kokonaisvaltaisella otteella sekä laji että oheisharjoittelun parissa. Seuraavaksi on hyvä pohtia mitkä valitut toimintatavat sekä harjoitusmallit toimivat ja mitä tulee muuttaa tai parantaa. Lopuksi arvioidaan ja analysoidaan tulokset sekä pohditaan mikä kaudessa ja valmennusohjelmassa onnistui ja miksi. (Gilbert 2017, 368)

4.1 Lajiharjoittelu kouluratsastuksessa

Kouluratsastuksen lajiharjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa on tärkeää ottaa huomioon ratsastajan lähtötaso, tavoitteet ja asenne sekä motivaatio harjoitteluun. Hevosien tai ponien osalta on olennaista kartoittaa koulutustaso, ratsastettavuus, terveydentila ja fyysinen kunto sekä luonne ja kapasiteetti. Kouluratsastuksessa valmentautuminen on hyvä jaksottaa niin että peruskuntokaudella työskennellään ratsastajan istunnan, apujen käytön ja vaikuttamisen kehittämiseksi sekä harjoitellaan ratsastustekniikkaa paremmaksi. Kilpailuun valmistavalla kaudella aloitetaan myös kilpailunomainen harjoittelu sekä ohjelmien ratsastaminen. Kouluratsastusohjelmat on hyvä harjoitella ensin osissa ja sitten kokonaisuuksina hyvissä ajoin ennen kilpailukautta. Harjoittelussa tulee kiinnittää huomiota perusliikkumisen laatuun ja ponin/hevosien kokoamisasteeseen, jotta ne ovat ohjelman tasolle riittävän hyvät. Lisäksi tulee opetella ja hioa liikkeiden ratsastustekniikkaa paremmaksi, jotta ratsukon eteneminen kansainvälisen koulutusasteikon mukaan toteutuu, jos ratsastajan ikäryhmään kuuluu kür-ohjelma. On tärkeää, että ohjelman koreografia ja musiikki suunnitellaan kokonaisuudeksi ajoissa. Kür-ohjelmien harjoittelu on tärkeää aloittaa ajoissa, jotta ratsastaja oppii tuntemaan musiikkinsa ja ratsastamaan tehtävät musiikkiin. (Kyrklund & Lemkov 2009, 172) Viikko-ohjelmaa suunniteltaessa on hyvä harjoitella erilai-

silla rytmityksillä aluksi, jotta oppii tuntemaan ja tietämään mikä on juuri kyseiselle hevoselle sopiva. Esimerkiksi perusratsastusta kaksi päivää ja kaksi-kolme tehokkaampaa treeniä ja kaksi palauttavaa päivää on usealle sopiva jaksotus. (Nathorst 2001, 68)

Kilpailukaudella on hyvä esimerkiksi kilpailun jälkeen pitää kaksi palauttavaa päivää, joista toisen kevyen treenin tekeminen ratsain ja toinen satulaton. Valmistelevat kaksi tai kolme päivää ennen kilpailua rytmitetään intensiteetti hevoskohtaisesti niin, että viikon tehokaimmat päivät ovat kilpailupäivät ja niissä voidaan tehdä verryttely tarvittaessa kahdessa osassa. Vaikka urheilullinen elämäntapa ei perinteisesti ole ollut valmennuksen keskiössä, on syytä analysoida miten nykyajan haasteet urheilullisen elämän tavan ylläpidossa ja esimerkiksi unirytmissä vaikuttavat eri ikäisten urheilijoiden harjoitteluun, kehittymiseen, keskittymiseen, oppimiseen, palautumiseen ja urheilusuoritukseen eli urheilijana kehittymiseen. (Mero ym. 2016, 43)

Yhteenvetona voidaankin todeta, että ratsukon viikko-ohjelmaa suunniteltaessa tulee ottaa huomioon ratsastajan ja hevosen taitotaso, fyysiset ja psyykkiset vahvuudet sekä kehittämiskohteet. Ohjelma tulee suunnitella niin, että se on mahdollista toteuttaa arjessa laadukkaasti ja toimivasti siten, että myös palautuminen on otettu huomioon. Hyvä viikkorytmi voi olla esimerkiksi kaksi tai kolme päivää lajiharjoittelua monipuolisesti tavoitteiden suuntaisesti ja välipäivinä kevyempi palauttava harjoitus. Harjoituksen kesto kokonaisuudessaan noin 45 min.- 75 min. sisältäen alku- ja loppuverryttelyt ja kävelyn. (Hyttinen, 2009,18) Oheisharjoittelu kannattaa rytmittää tukemaan lajiharjoittelua niin, että kokonaiskuormitus on sopiva ratsastajan arkeen. Urheilullisen elämäntavan noudattaminen antaa kuitenkin hyvän pohjan jaksamiselle eli ravinnon ja unen laadun tulee tukea harjoittelun laatua. (Puustinen 23.10.2021)

4.2 Fyysinen harjoittelu lajiharjoittelun tukena

Fyysinen harjoittelu lajiharjoittelun tukena on tärkeä osa ratsastajan oheisharjoittelua. Se mahdollistaa sekä lajitaitojen, että hevostaitojen kehittymisen sekä urheilijan jaksamisen arjen harjoittelussa ja kilpailutilanteessa, jos fyysinen kunto on lajin vaatimalla tasolla voima-, nopeus- ja kestävyysominaisuuksien osalta. Ratsastajalla on hyvä olla fyysisen harjoittelun ohjelma, joka tukee lajiharjoittelua. Jos yksilölliseen ohjelmaan ei ole mahdollisuutta, ratsastaja voi aloittaa Ratsastuksen lajianalyyssissä olevalla ohjelmalla oman fyysi-

sen kunnan parantamisen ja lisäksi ottaa huomioon monipuolisen liikunnan sekä työergonomian arki- ja talliaskareissa niin, että käytät kehoasi monipuolisesti ja teet asiat esimerkiksi kumpaankin suuntaan. (Hyttinen 2009, 18)

Kaikissa urheilulajeissa on tärkeää, että urheilija hallitsee kehonsa. Urheilijan tulee käyttää voimiaan järkevällä ja taloudellisella tavalla. Urheilijan on oltava rento ja jäntevä. Urheilija ei saa olla kuitenkaan jännittynyt – toisin sanoen hänellä pitää olla hyvä ”body-tuning”. Urheilijan pitää pystyä käyttämään optimaalista lihasvoimaa oikealla hetkellä oikein ajoitettuna. Ratsastus ei ole urheilulajina ole poikkeus. (Kyrklund & Lemkow 2013, 35)

Ratsastuksessa edellytetään ratsastajalta kehonhallinnan lisäksi lajin vaatimaa aerobista kuntoa ja riittävää voimatasoa, hyvää tasapainoa, hyvää koordinaatiokykyä, erityistä herkkyyttä, hyvää rytmikykyä, nopeaa reaktiokykyä, liikkeen tuntemusta sekä ajoituksen hallintaa. Lisäksi tarvitaan henkistä kapasiteettiä ja kärsivällisyyttä sekä suunnitelmallisuutta. Ratsastajan tulee lisäksi aistia ja osata ennakoida erilaisten hevosten mielialoja sekä muuttuvaa käyttäytymistä. Sitä kutsutaankin kyvyksi nähdä maailmaa hevosen silmin. Hevosen lukeminen sekä hevosen lajinomaisen käyttäytymisen ymmärtäminen ja tunteminen sekä hevosen kehon liikkeiden hallitseminen tarkasti ajoitettujen ja hallittujen sekä oikealla voimakkuudella annettujen apujen harjoittelu on ratsastuksen kehityksen edellytys. Koulu-ratsastus vaatii ratsastajan keholta lisäksi lajin vaatimaa liikkuvuutta ja lihasten jänteveyttä sekä joustavuutta. (Hakkarainen, Lämsä, Nikander, Riski & Jaakola 2009, 431–432)

Hyttisen mukaan ratsastajalle voi monella yksilöllä voimaharjoitteluksi riittää yksilöllinen oman kehon painolla tehtävä voimaharjoittelu. Ratsastajan on hyvä kehittää lihaskestävyyttä esimerkiksi kuntopiiriharjoittelulla, aktiivisella arjen tekemisellä, maastossa tehtävillä lenkeillä, lajiharjoituksissa ratsastuksen perustyöskentelyllä tai esimerkiksi kävely-/hölkkälenkeillä. (Hyttinen 2009, 8)

Monelle ratsastajalle on paljon hyötyä kestävyysharjoituksista, joista suurin osa tulee olla peruskestävyyttä parantavia ja melko kevyitä harjoituksia. Peruskestävyys arjen toiminnoissa on elämässä tärkeä ominaisuus myöskin ratsastajalle. Usein monille ratsastajille tulee monituntisia päiviä tallin- ja hevosen hoidon sekä monen hevosen tai ponin ratsastamisen myötä. Peruskestävyys on tärkeä pohja laadukkaalle ja tuloksekkaalle valmentautumiselle ja harjoittelulle. (Hyttinen 2009, 8)

Ratsastajien kannattaa Hyttisen mukaan harjoittaa voimakestävyyttä muun muassa lyhytkestoisilla toisto-palautussarjoilla kuten hölkkämällä tai juoksemalla tai erilaisilla kuntopiiriharjoituksilla. Voimakestävyyttä voi kehittää myös ratsastamalla eri mittaisilla jalustimilla kevyessä istunnassa. Tempoa ja intensiteettiä voi vaihdella. Ratsastajan harjoitusohjelmassa on hyvä olla tavoitteena oman kehon mahdollisimman hyvä hallinta ja liikkuvuus.

Voimakestävyuden kehittäminen tukee olennaisesti lajiharjoittelussa kehittymistä. (Hyttinen 2009, 9–10) Joskus myös ratsastuksessa maksimivoimaa vaaditaan erilaisissa yllättävissä erikoistilanteissa kehonhallinnassa, esimerkiksi putoamistilanteessa tai hevosen säikähtäessä. Ratsastajalle on tärkeää, että voimaominaisuuden kehittäminen tukee erityisesti tahdonalaisen nopean hermotuksen laadun ja määrän parantamista ja kehittämistä. Perus- ja maksimivoimaa kehitettäessä ratsastusta varten kannattaa priorisoida ja keskittää harjoitusvaikutuksen kohdistaminen keskikehon hallintaan ja syviin lihaksiin. Erityisesti reiden lähentäjät ja loitontajat sekä koukistajat ja ojentajat ovat ratsastuksessa erityisen tärkeässä roolissa. Pääsääntöisesti voidaan Ratsastuksen lajianalyysin mukaan ajatella, että ryhtiä ylläpitävä lihaksisto on ratsastajalle tärkein harjoitettava osa-alue, koska asennon ylläpito ja tasapaino on liikkuvalla alustalla eli hevosen selässä tärkeä tavoite. Näitä ominaisuuksia voidaan harjoittaa ja parantaa kuntosaliharjoitteiden avulla. (Hyttinen 2009, 10)

Hyttisen mukaan fysiikkaharjoittelussa ratsastajalle tärkein kehitettävä ominaisuus on reaktionopeus. Ratsastajan reaktionopeutta voidaan Ratsastuksen lajianalyysin mukaan ajatella olevan suhteessa maksimivoimaan koska ratsastuksessa hevosen reagointi voi muuttua eri tilanteissa usein nopeastikin ja tämän vuoksi ratsastajan nopeat reaktiot pitää olla hallittuja ja pehmeitä sekä yllättävissäkin tilanteissa kehonhallinnan ja tasapainon säilyttävä. Hevonen on sensitiivinen ja reaktiivinen pakoeläin ja se saattaa reagoida ratsastajan painon liikkumiseen satulassa. Ratsastuksessa onkin tavoitteena tehdä suorituksesta hallittu, eleetön ja taloudellinen kokonaisuus, joka ulospäin näyttää siltä, että ratsastaja vain istuu hevosen selässä ja hevonen tekee suorituksessa työn. (Hyttinen 2009, 11)

Ratsastuksessa lajiharjoittelun tukena on tärkeää kehittää fyysistä kuntoa. Se antaa ratsastajalle hyvät mahdollisuudet kehittää ja parantaa ratsastustaitoa tavoitteellisesti, nousujohteisesti ja laadukkaasti. Ratsastajan hyvä fyysinen kunto tukee myös hevosen hyvinvointia, sillä jäntevä ja kehonsa hallitseva ratsastaja on myös hevoselle miellyttävä. Taidon oppimisen osalta Ratsastuksen lajianalyysin mukaan taito-ominaisuudet jaetaan reaktiokykyyn, ohjauskykyyn, orientoitumiskykyyn, tasapainokykyyn, yhdistelykykyyn, ketteryyteen, käden ja jalan taitavuuteen, sopeutumis- ja mukautumiskykyyn, liiketunto- ja erotte-lukykyyn, rytmityskykyyn, ennakoitumiskykyyn ja kykyyn lukea hevosta. (Hyttinen 2009, 12) Taito-ominaisuuksien kehittämiseksi myös kouluratsastajan keho tarvitsee erittäin monipuolista ja kokonaisvaltaista harjoitusta. Taitoa on tehdä liikkeet hyvässä rytmissä. Taitavasti ja hallitusti liikkeiden tekeminen ja esimerkiksi istunta ja apujen käyttö edellyttää rat-

sastajalta fyysisiä kykytekijöitä, analysaattorien toimintakykyä ja keskushermoston kehittyneisyyttä. Fyysisten kykytekijöiden tarpeen ratsastajallakin määrää lajianalyysi kuvatesaan lajissa vaadittavat fyysiset ominaisuudet. (Forsman & Lampinen 2008, 435)

Ratsastussuorituksen rasittavuudesta on useita käsityksiä, kun tavoitteena kouluratsastuksessa pidetään, että se näyttää ulospäin siltä, että ratsastaja vain istuu hevosen selässä kauniisti, eleettömästi ja elegantisti ja hevonen tekee ratsastajan pyytämät asiat automaattisesti. Silloin ratsastustaito on jo pitkällä. Ratsastussuorituksessa kouluratsastuksessaakin ollaan suurimmaksi osaksi aerobisella alueella, joissakin tapauksissa ratsastussuoritus voi mennä yli aerobisen kynnyksen ja siten suoritus voi olla hetkellisesti anaerobisella alueella. Ratsastuksessa lajin vaatima peruskestävyys antaa ratsastajalle hyvät mahdollisuudet tehdä hyvä ja onnistunut suoritus harjoituksissa ja kilpailuissa. Ratsastuksessa vaadittavat taito-ominaisuudet kehittyvät nopeammin hyväkuntoisella ratsastajalla ja myös loukkaantumisriskit pienenevät sekä harjoituksien että kilpailusuorituksien aikana. (Hyttinen 2009, 13)

Hyvä fyysinen kunto, kehonhallinta ja koordinaatio antavatkin hyvät valmiudet lajiharjoittelulle. Hyttisen tekemän lajianalyysin mukaan ratsastajan keskeisiä harjoitettavia osa-alueita ovat: aerobinen kunto, lihasten maksimivoiman, lihaskestävyyden ja voimantuoton kehittäminen, liikkuvuus, ketteryys, koordinaatio ja tasapaino. (Hyttinen 2009,14) Liittovalmennettaville on mahdollisuus myös hyödyntää Suomen Ratsastajainliiton fysiikkavalmentajan Tero Puustisen Ratsastajainliiton maajoukkuevalmennettaville tekemää kuntotestipatteristoa, kausisuunnitelmaa sekä ratsastajalle suunniteltua kestävyys-, lihaskunto- ja liikkuvuustestiä henkilökohtaisen ohjelman rakentamiseksi.

4.3 Psyykkinen valmennus lajiharjoittelun tukena harjoitus- ja kilpailukaudella

Psyykkinen valmennus ratsastuksessa lajiharjoitus- ja kilpailukaudella on tärkeässä roolissa. Valmentaja Erkki Westerlund kuvaa psyykkisen valmennuksen merkitystä suorituskyvylle seuraavalla tavalla kirjassa Suorituskyvyn psykologia: ”Hyvässä valmennuksessa psyykkinen suorituskyky on kaiken tekemisen lähtökohta. Valmentaminen on nimenomaan psyykkistä valmennusta, se on kaiken valmennuksen lähtökohta. Joukkueen suorituskyky perustuu yksilön psyykkisiin vahvuuksiin, joihin valmennusta tulee kohdistaa.” (Arajärvi & Thesleff 2020, 33) Kouluratsastuksessa psyykkinen valmennus on Kyrklundin mukaan tärkeä osa valmennusta ja myös sitä kautta harjoiteltavia osa-alueita ovat esimer-

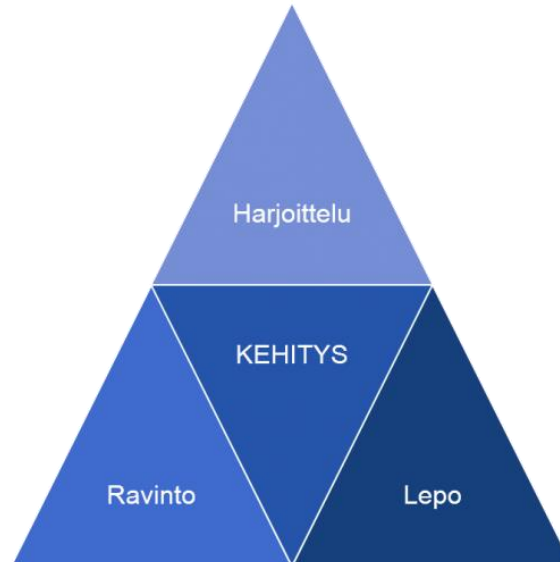
kiksi keskittymiskyky, paineensietokyky, mielikuvaharjoittelun hyödyntäminen, pettymysten sieto sekä nollaamisen taito. Kilpailuvahvuutta voi ja on tärkeätä parantaa psyykkisen valmentautumisen myötä. (Kyrklund & Lemkov 2017, 161)

Psyykkisestä valmentautumisesta voisi Kyrklundin mukaan todeta, että kysymys on koulu- ratsastajan kyvystä oppia rentoutumaan siten, että voi keskittyä suoritukseen niin täysin ettei huomaa ympäristöään vaan aistii vain hevosensa ja tuskin hahmottaa edes omaa kehoaan, vaan keskittyy vain suoritukseensa ja sulkee mielestään pois ulkomaailman. (Kyrklund & Lemkov 2017, 161) Psyykkisen valmentautumisen yhtenä tärkeänä tavoitteena Kyrklund pitää kouluohjelman ratsastuksessa tärkeänä, että ratsastaja vaikuttaa automaattisesti ja tuntee kehollaan mitä missäkin tilanteessa tulee tehdä, jotta hevonen vastaa ratsastajan apuihin oikein. Ratsastajan pitää mielikuvaharjoittelussa jokaista pientä yksityiskohtaa myöten ratsastaa mielessään läpi jokainen hevoselle annettava apu ja silloin on ratsastajalle mahdollista tietää tarkasti, miltä hevosen täysin oikea reaktio ratsastajan apuun tuntuu. Jokainen liike ohjelmassa, kaikki askellajit ja myös jokainen askel on onnistuttava ratsastamaan oikein mielikuvaharjoituksessa, jossa ratsastaja tekee koko kouluohjelman. (Kyrklund & Lemkov 2017, 162) Tällaista keskittyneisyyden tilaa kutsutaan Flow-tilaksi. Flow-tilassa urheilijan on mahdollista tehdä optimaalinen suoritus. Toisin sanoen flow-tilassa urheilijan on mahdollista tehdä paras suoritus. Flow-tila on Tossavaisen ja Peltosen mukaan erittäin palkitseva tila ja siinä voi urheilijasta tuntua, että suoritus ikään kuin automaattisesti onnistuu ja suorituksen palat ikään kuin lokahtavat paikalleen ja kaikki urheilijan toiminnot tulevat ikään kuin selkärangasta. Flow-tila on yhdistetty psyykkisessä valmennuksessa parempaan taidon oppimiseen, parantuneeseen suorituskyykyyn, positiivisiin tunteisiin sekä merkityksellisen elämän saavuttamiseen. (Tossavainen & Peltonen 2020, 248) Psyykkinen valmennus on osana arkiharjoitusta sekä kilpailutilannetta aina. Onkin tärkeää hyödyntää sen tuomat mahdollisuudet, kun tehdään arkiharjoitus- ja kilpailurutiinit ratsastajalle. Kouluratsastajan on tärkeää harjoittaa keskittymiskykyä, mielikuvaharjoituksen taitoa ja saavuttaa sopiva rentous, näillä psyykkisen valmennuksen menetelmien harjoittelulla tuetaan onnistuneesti ratsastajan suorituskyykyä.

4.4 Ravintovalmennus ratsastajan suorituskyyvyn tukena

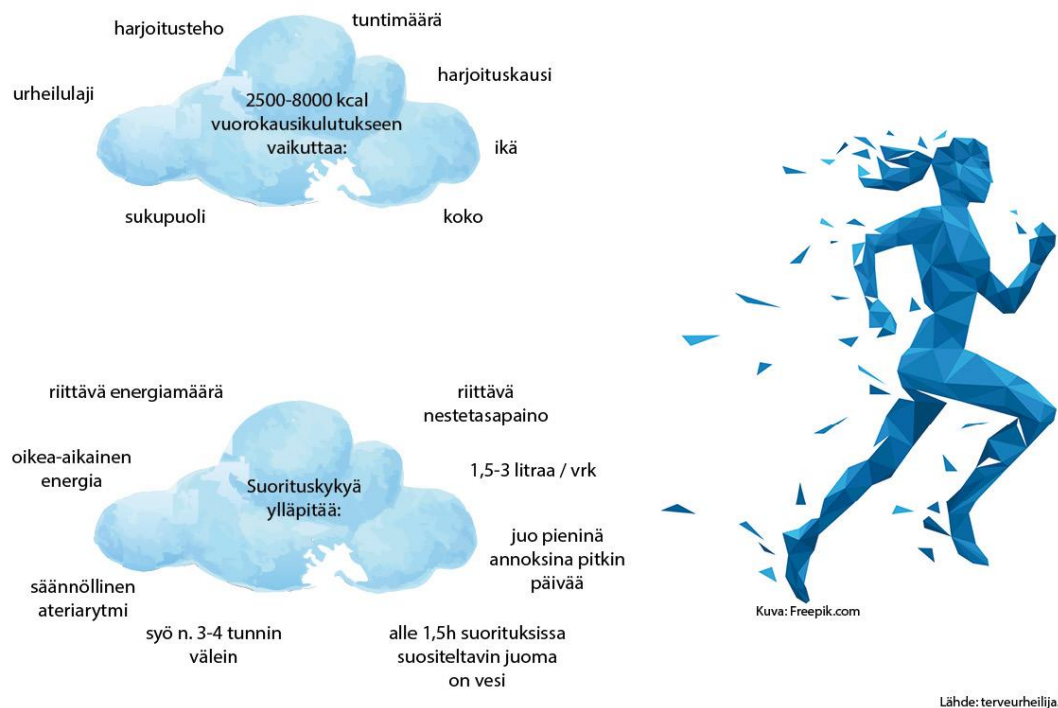
Energiansaanti on merkittävin urheilijan suorituskyyvyn vaikuttava ravitsemukseen liittyvä tekijä myös ratsastajalla. Usein jos energiansaannissa on ongelmia suuntaan tai toiseen, paino nousee tai laskee. Energiansaannin on tärkeää vastata urheilijan kulutusta tai ollessa hieman sitä suurempi ovat kehitys, vastustuskyky ja palautuminen tehokkaimmillaan. Energiasaantia suhteessa kulutukseen on hyvä

seurata. Kehittymisen kolmiossa (kuva 1) kuvataan erittäin hyvin kokonaisuutta, joka tulee olla tasapainossa hyvän ja kehittävän harjoitusvaikutuksen saamiseksi urheilijalle. (Ojala & Jaakola s.a.)



Kuva 1: Kehittymisen kolmio (Jaakola & Ojala s.a.)

Energiaravintoaineidenperustatarve urheilijalla ja täten myös ratsastajalla on perustasolla n.2000 kcal ja harjoittelun määrästä ja laadusta riippuen se voi nousta kaksinkertaiseksi tai jopa kolminkertaiseksi. Vuorokausikulutus ja suorituskykyyn vaikuttavat tekijät (kuva 2) ovat keskeisiä hyvän harjoitusvaikutuksen saamiseksi sekä suorituskykyyn ylläpitämiseksi. Jos urheilijalla on liian niukka energiansaanti, hän voi altistua hormonaalisille häiriöille tai monille syömisen ongelmille. Niukka energiansaanti hidastaa myös palautumista. Silloin urheilija ei kehity, sairastumisriski nousee ja olo voi tuntua hyvinkin nuutuneelta. Tämä lisää usein mielialavaihteluita ja myös yöunen laatu heikkenee. Mahdollisessa painonpudotustarpeessa painoa on vaikea saada putoamaan. Urheilijanenergiansaannin riittävydestä kertoo parhaiten se, että urheilija jaksaa tehdä treenit tehokkaasti ja innokkaasti ja myös palautuu hyvin. Tällöin urheilijalla on vireystila hyvä ja paino pysyy samana. Naisurheilijoilla se näkyy myös kuukautiskierron säännöllisyydellä. (Mero ym. 2016, 165)



Kuva 2. Vuorokausikulutus ja suorituskykyyn vaikuttavat tekijät (mukailten Mero ym. 2016)

Ratsastuksen lajiansalyysin mukaan kilparatsastajan lautasmalli on 1/3 lihaa, kalaa, kanaa, 1/3 riisiä, perunaa, pastaa, 1/3 kasviksia tai salaattia sekä lisäksi täysjyväleipää, kasvipohjaista margariinia sekä salaattinkastiketta, ruokajuomana vesi tai maito. Ratsastuksen lajiansalyysissä kuvataan myös hyvin harjoituspäivän ateriarytmitysmahdollisuudet, nestetasapainon ylläpito treenien jälkeen sekä erot kilpailupäivän ateriarytmitykseen. Nämä sopivat myös hyvin kouluratsastajalle. (Hyttinen 2009, 20)

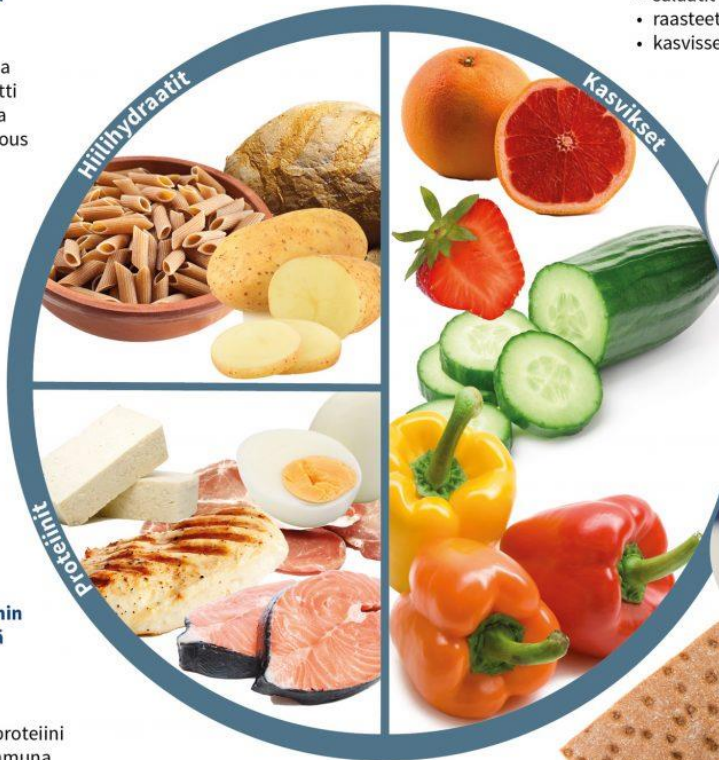
Urheilijan lautasmalli on käytännönläheinen ja toimiva malli aterioiden koostamiseen. On hyvä huomioida, että lautasmalli on sisällöltään erilainen kevyenä, kohtuukuormitteisen ja raskaan tai kilpailupäivän aikana. Lautasmalli soveltuu myös välipalojen koostamiseen: nyrkkisääntönä silloin 1/3 hiilihydraattia, 1/3 jotain värikästä ja 1/3 proteiinia. Urheilijan lautasmallin kuvat ovat helposti ladattavissa Terveurheilija.fi -sivustolta urheilijan arkikäyttöön.

Urheilijan lautasmallin kuvista on helppo visioida onko oma lautasmalli sopiva harjoituspäivän intensiteettiin nähden. Lisäksi ateriarytmi ja ravinnon laatu ovat merkittäviä tekijöitä ratsastajan suorituskyvyn ylläpitämiseksi. On hyvä suunnitella etukäteen harjoitus- ja kilpailupäivän ateriarytmi.

Kevyen harjoituspäivän lautasmalli

Hiilihydraatin lähteitä

- pasta
- riisi
- peruna
- bataatti
- kvinoa
- couscous



Kasviksia

- salaattit
- raasteet
- kasvissekoitukset

Proteiinin lähteitä

- liha
- kana
- kala
- kasviproteiini
- kananmuna
- raejuusto

terveurheilija[®]

Kuva 3. Kevyen harjoituspäivän lautasmalli (Terveurheilija s.a.)

Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli



Kuva 4. Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli (Terveurheilija s.a.)

Raskaan harjoituspäivän/kilpailupäivän lautasmalli

Hiilihydraatin lähteitä

- pasta
- riisi
- peruna
- bataatti
- kvinoa
- couscous



Proteiinin lähteitä

- liha
- kana
- kala
- kasviproteiini
- kananmuna
- raejuusto

Kasviksia

- salaattit
- raasteet
- kasvissekoitukset

terveurheilija®

Kuva 5. Raskaan harjoitus-/kilpailupäivän lautasmalli (Terveurheilija s.a.)

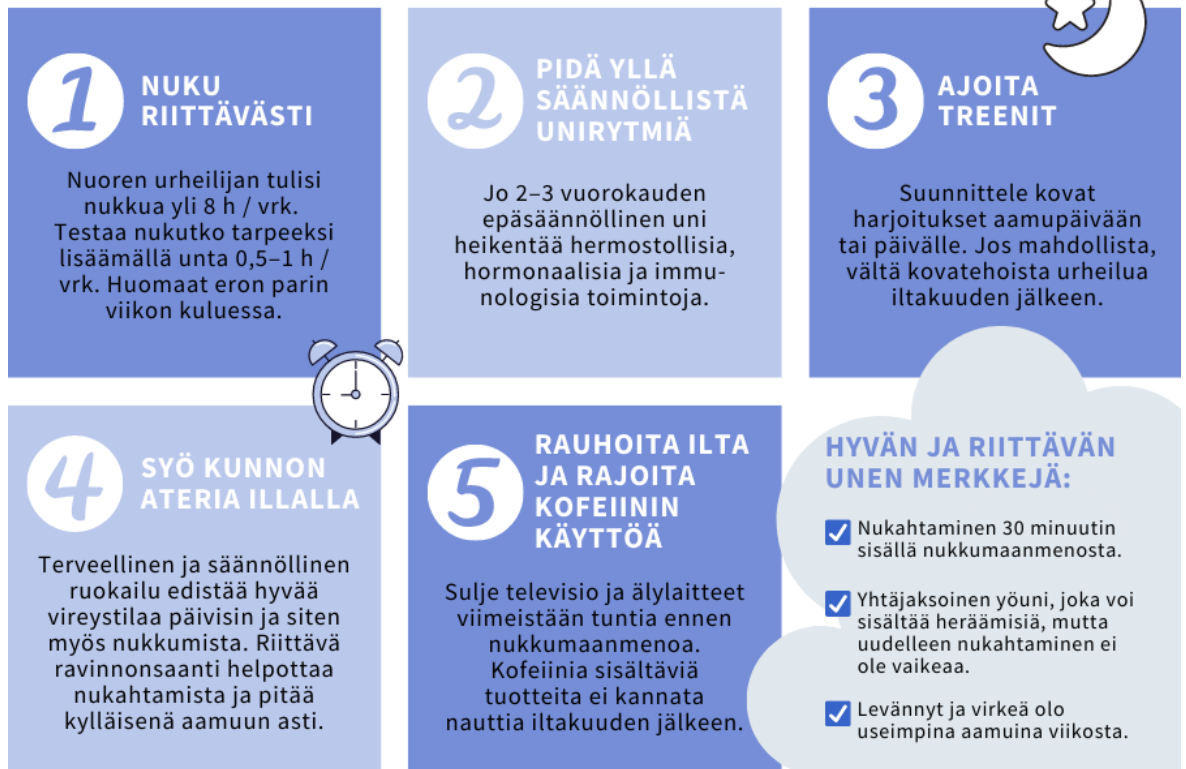
4.5 Unen ja palautumisen merkitys ratsastusurheilijan suorituskyvyn tukena

Hyvä unen laatu, toimiva arjen rytmitys sekä ajankäytönhallinta antaa myös riittäväälle unelle ja palautumiselle mahdollisuuden tukea ratsastajan lajiharjoittelua sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Se, paljonko unta ja minkä laatuista unta saadaan, on merkittävää urheilijan suorituskyvyille, sillä unen huono laatu tai liian vähäinen määrä vaikuttaa muun muassa aivojen energiatasapainoon, vireyteen, suorituskykyyn ja oppimiseen. Tämän lisäksi uni vaikuttaa merkittävästi urheilusuorituksesta palautumisessa. Urheilijan terveyden ja terveenä pysymisen kannalta unella on selkeä ja kiistaton vaikutus urheilumenestykseen. Laadukasta ja riittävää unta pidetäänkin yhtenä suorituskykyisyyteen vaikuttavista avaintekijöistä. (Tuomilehto s.a.)

Suomen Ratsastajainliiton lääkärin Tiia Venton mukaan riittävä ja laadukas yöuni, säännöllinen vuorokausirytmä, lepopäivät, muu kuormitus, riittämätön unen saanti liittyvät tapahtumamuistiin, työmuistin ja ongelmanratkaisukykyyn heikkenemiseen. Lisäksi pitkäaikainen huonounisuus ja riittämätön yöuni ovat yhteydessä moniin terveysongelmiin sekä lisäävät onnettomuusrisiä. Suorituskyvyn kehittyminen eli superkompensaatio ovat seurausta palautumisen aikana tapahtuvasta elimistön sopeutumismekanismeista. (Ventto 23.10.2021)

Unen määrä ja laatu on tärkeää ratsastusurheilijalle, sillä kehittyminen ja palautuminen tapahtuvat harjoituksen jälkeen levon aikana. Unen määrä ja tarve kasvuikäisellä urheilijalla tulisi olla enemmän kuin 8 tuntia vuorokaudessa. (Tuomilehto s.a.) Uni ja lepo ovat tärkeimpiä urheilijan fyysiselle ja psyykkiselle palautumiselle. Myös hyvä aerobinen kunto nopeuttaa ja edistää palautumista. Onkin tärkeä muistaa huolehtia riittävästä ja monipuolisesta matalatehoisen liikunnan määrästä. (Tuomilehto s.a.) Jos valmennettavalla on uni- vaikeuksia, on tärkeää keskustella asiasta myös valmentajan kanssa ja hakea apua tarvittaessa, sillä vaikeitakin univaikeuksia voidaan hoitaa kuntoon ja sitä kautta urheilijan kehittyminen ja suorituskyky paranee.

5 vinkkiä urheilijan hyvään uneen



1 NUKU RIITTÄVÄSTI

Nuoren urheilijan tulisi nukkua yli 8 h / vrk. Testaa nukutko tarpeeksi lisäämällä unta 0,5–1 h / vrk. Huomaat eron parin viikon kuluessa.

2 PIDÄ YLLÄ SÄÄNNÖLLISTÄ UNIRYTMIÄ

Jo 2–3 vuorokauden epäsäännöllinen uni heikentää hermostollisia, hormonaalisia ja immunologisia toimintoja.

3 AJOITA TREENIT

Suunnittele kovat harjoitukset aamupäivään tai päivälle. Jos mahdollista, vältä kovatehoista urheilua iltakuuden jälkeen.

4 SYÖ KUNNON ATERIA ILLALLA

Terveellinen ja säännöllinen ruokailu edistää hyvää vireystilaa päivisin ja siten myös nukkumista. Riittävä ravinnonsaanti helpottaa nukahtamista ja pitää kylläisenä aamuun asti.

5 RAUHOITA ILTA JA RAJOITA KOFEIININ KÄYTTÖÄ

Sulje televisio ja älylaitteet viimeistään tuntia ennen nukkumaanmenoa. Kofeiinia sisältäviä tuotteita ei kannata nauttia iltakuuden jälkeen.

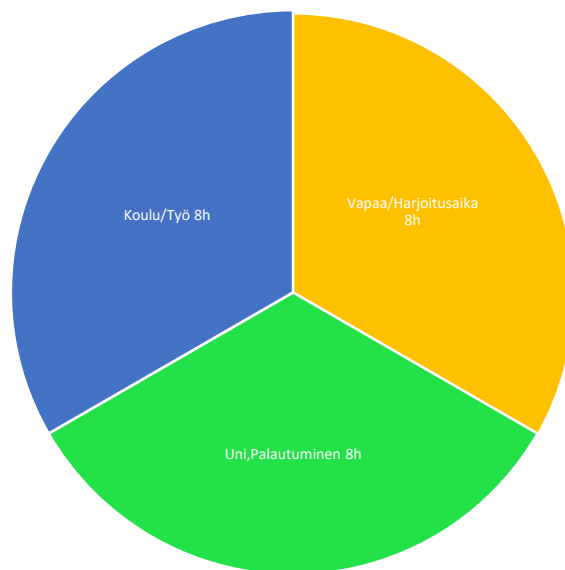
HYVÄN JA RIITTÄVÄN UNEN MERKKEJÄ:

- Nukahtaminen 30 minuutin sisällä nukkumaanmenosta.
- Yhtäjaksoinen yöuni, joka voi sisältää heräämisiä, mutta uudelleen nukahtaminen ei ole vaikeaa.
- Levännyt ja virkeä olo useimpina aamuina viikosta.

terveurheilija[®]

Kuva 6. Viisi vinkkiä urheilijan hyvään uneen (Tuomilehto s.a.)

Ajankäyttöympyrä kuvaa käytettävissä olevaa aikaa eri toimintoihin ja ympyrässä näkyy aika, jonka jokainen voi suunnitella itsenäisesti käytettäväksi elämän eri osa-alueisiin ja jakaa sen yksilöllisellä sekä mahdollisimman hyvin tavoitetta palvelevalla tavalla. Harjoittelemalla ja hyödyntämällä ajankäytön suunnittelua on urheilullinen elämäntapa ja laadukas harjoittelu mahdollista.



Kuva 7. Oma ajankäyttö (Ukko s.a.)

5 Työn tavoite ja tarkoitus

Tämän opinnäyte työn tavoite ja tarkoitus oli kehittää Suomen Ratsastajanliitolle kouluratsastuksen liittovalmennukselle valmennusohjelma, joka luo yhtenäisen valmennuksellisen pohjan kouluratsastuksen liittovalmentajien työlle sekä materiaalit valmennettaville. Valmennusohjelma on luotu yhteistyössä maajoukkue- ja liittovalmentajien kanssa Suomen Ratsastajainliiton urheilujohtaja Jutta Koivulan ohjauksessa.

Valmennusohjelman kehittämisprojektissa tein asiantuntija haastatteluja, pidimme valmentajien kanssa yhteisiä palavereita tapaamalla ja Teamsin välityksellä sekä kommunikoin aktiivisesti sekä keskustelemalla että viestittelemällä ja lisäksi sain arvokasta ohjausta urheilujohtajaltamme. Haastatteluissa käytin asiantuntijahaastattelu menetelmää sillä tarkoituksena oli paitsi kehittää myös saada dokumentoitua valmentajilla olevaa asiantuntija tietoa. Asiantuntijahaastattelussa on tärkeää, että haastattelija osaa muotoilla kysymykset ja tarvittaessa osaa myös muuttaa lähestymistapaansa. Maajoukkue- ja liittovalmentajien kanssa pidimme teemahaastattelut, sillä tärkeää oli, että kysymyksiä ei muotoiltu liian tarkasti etukäteen vaan keskustelimme vapaasti ja jokainen sai esittää omat näkökulmat ja ottaa esiin teemat, joihin toivoi sisällön ohjelmassa painottuvan. (Hyvärinen, Suoninen & Vuori s.a.) Projektimme ja yhteistyömme valmennusohjelman kehittämiseksi kesti kymmenen kuukauden ajan. Alla olevassa taulukossa (taulukko 1) kuvaan projektin etenemisvaiheet kuukausittain. Kokonaisvaltaisen ja urheilijalähtöisen valmennuksen kehittäminen kouluratsastuksessa on ollut maajoukkue- ja liittovalmentajien mielestä erittäin tärkeää. Valmennuksen laadun ja tulostason nousun arvioiminen on olennaista. Yhteistyö projektissa mukana olleiden kokeneiden valmentajien haastattelujen ja kokemusten sekä alan kirjallisuuden pohjalta syntyi valmennusohjelma ja materiaalit.

Taulukko 1. Projektin vaiheet kuvattuna kuukausittain:

Elokuu 2021	Aiheen pohdinta Kilparatsastajan uralla -tapahtuman suunnittelu	Aiheen valinta ja valmentaja kollegoiden sparraus
-------------	------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------

	Valmennusleirien katsastuksen ja valmennusten aikataulut	
Syyskuu 2021	Aiheen valinta ja ehdotus Suomen Ratsastajainliitolle Katsastusleirit alueittain	Keskustelu Urheilujohtaja Jutta Koivulan kanssa ja sopiminen Valmennusohjelman tekemisestä -aihe-ehdotuksen hyväksyttäminen oppilaitoksella
Lokakuu 2021	Aiheen käsittelyä ja teorian opiskelua aiheeseen liittyen Kilparatsastajan uralla -tapahtuman järjestäminen Valmennusleirit alueittain	Lähdemateriaalien valinta -kotimainen ja ulkomainen kirjallisuus -lajiasiantuntijoiden haastattelu -haastattelumenetelmien valinta
Marraskuu 2021	Palaveri opinnäytetyöohjaajan kanssa Valmennusleirit alueittain	Urheilujohtajan kanssa palaveri ja suuntaviivat valmennusohjelmalle
Joulukuu 2021 Tammikuu 2022	Ideointi yhdessä valmentajatiimin kanssa sekä valmennusohjelman teko Valmennusohjelman suunnittelu ja palautepalaverit	Asiantuntija ja teemahaastattelut valmentajien kanssa. Yhteyden pitoa puhelimitse, tapaamalla ja sähköpostitse.

<p>Helmikuu 2022</p>	<p>yhdessä liitto- ja maajoukkuevalmentajien kanssa</p> <p>Suomen Ratsastajainliiton fysiikka valmentajan kanssa palaveri sekä psyykkisen valmennuksen suuntaviivat</p> <p>Teoriaosiot ja kilparatsastajan uralla -tapahtuman roolit valmennusohjelmassa, leirien sisällöt ja ohjelmat:</p> <p>Elokuu 2021-heinäkuu 2022-valmennuskaudet</p> <p>Kirjoitustyö kommenteille</p> <p>Palaute ja korjaukset</p>	<p>Graafisen ilmeen suunnittelu Susanna Marttilan kanssa</p> <p>Kirjoitustyötä ja materiaalien tekoa. Urheilujohtajan ja valmentajien palautteen huomiointi työn eri vaiheissa.</p> <p>Asiantuntija ja teemahaastattelut jatkuvat.</p>
<p>Maaliskuu 2022</p>	<p>valmentajayhteistyö vastuvalmentajien kanssa yhteydenpito vastuu valmentajien kanssa</p> <p>valmentajaseminaari-sisällöjen ja lajien urapolku työn</p>	<p>esitarkastusversio työstä ohjaajalle</p>

	hyödyntäminen opinnäyetyössä viimeistely esitarkastus versiota varten	
Huhtikuu 2022	korjausten ja tarkennusten teko, urheilujohtajan ja Maajoukkue sekä liittovalmentajien kommentit ja korjausehdotukset	Esitarkastukseen jättö, opettajan palautteen mukaiset korjaukset ja seminaariversion työstö
Toukokuu 2022 Kevät 2023	Valmis työ esitetään	Opinnäytetyön esittäminen ja viimeistely Julkaisu ja käyttöönotto syksy 2022 Palaute ja kehittämistarpeiden kartoitus

Leirien sisällöt ja leirien väleissä tapahtuvat harjoittelutavoitteet on suunniteltu tukemaan maajoukkue toimintaa sekä liitetty olennaiseksi osaksi lajimme ratsastusurheilijan urapolkua. Sisällöissä kuvataan leirien yhtenäiset tavoitteet sekä sisällöt. Ne luovat myös yhtenäisen etenemisrungon, jonka kautta pyritään parantamaan sekä laatua että vaikuttavuutta. Valmennusohjelma ja materiaali tuo esiin mitä liittovalmennus sisältää ja miten sen kautta nostetaan koko ajan uusia nuoria kohti maajoukkue tasoa, tarjotaan laadukas valmennusohjelma tavoitteellisille ikäkausimaajoukkueratsastajille ja kilparatsastajille sekä nuorilla että kokeneemmilla poneilla ja hevosilla.

Tavoite on ottaa valmennusohjelma käyttöön valmennuskaudelle 2022–2023. Pilottivuoden jälkeen ja sen aikana on hyvä kerätä palautetta ja muokata valmennusohjelmaa sekä materiaaleja tarpeen ja palautteen mukaan. Valmennustyössä on tärkeää olla systeemi mutta systeemiä on hyvä myös arvioida, kehittää ja päivittää. Valmentajina haluamme

kouluttautua ja kehittyä jatkossakin sekä tuoda osaamisen kehittymisemme lajimme maajoukkue ja liittovalmennuksen käyttöön. Liittovalmennettavat tekevät yhdessä vastuvalmentajansa kanssa valmennus- ja kilpailusuunnitelmakaavakepohjaan valmennussuunnitelmansa ja palauttavat sen liitto- ja maajoukkuevalmentajalle. Lisäksi Suomen Ratsastajainliiton valmennukseen sitoutumiskaavake allekirjoitetaan, sillä on tärkeää oppia sitoutumaan jo urheilu-uran alkutaipaleella ja oppia ymmärtämään myös kuinka tärkeää on harjoitella systeemissä, jossa saa tukea ja apua ammattitaitoisilta valmentajilta sekä huippuasiantuntijoilta. Urheilijalle on myös sitoutumisen myötä hyvä opettaa, että hän toimii lajinsa esimerkkinä ja urheilijan uraan liittyy myös sitoutuminen lajiliiton eettisen toiminnan ohjeistukseen sekä sääntöihin.

6 Suomen Ratsastajainliiton kouluratsastuksen liittovalmennuksen valmennusohjelma

Suomen Ratsastajainliiton kouluratsastuksen valmennusohjelma sisältää liittovalmennuksen valmennusleirien ohjelmat aiheineen sekä myös ohjeet valmennusleirien väliseen harjoitteluun. Valmennusohjelma on suunniteltu niin että se valmistelee maajoukkuevalmennuksessa olevat ratsukot maajoukkueleirien ohjelmaan sekä nostaa ja kehittää uusia ratsukoita nousemaan maajoukkueetasolle. Valmennusohjelmaan on lisäksi tehty materiaalit, joita valmentajat ja valmennettava voivat hyödyntää valmennusprosessissaan.

Materiaali koostuu Suomen Ratsastajainliiton valmennusohjelmasta (Liite 1), joka sisältää valmennusleirien sisällöt ja myös ohjeet etäjaksojen harjoitteluun sekä jäsentää urheilijalle, miten aikataulullisesti edetään. Valmennus- ja kilpailusuunnitelma kaavake (Liite 2) antaa mallipohjan, jolla voi suunnitella yhdessä vastuvalmentajan ja oman tukiryhmän kanssa mitä valmennus ja kilpailusuunnitelma sisältää valmennuskautena. Siihen kirjaan yhteystiedot, vastuvalmentajan tiedot sekä huoltajan tiedot, tehdään suunnitelma treeni ja kilpailuviikosta, oheisharjoittelusta, ravinnosta sekä suunnitellaan mille valmennusleireille ja mihin kilpailuihin osallistutaan sekä kirjataan kilpailuissa saadut tulokset. Kilpailuanalyysikaavakkeella (Liite 3) tehdään analyysi saaduista numeroista ja kaavake laskee keskiarvon suoritetuista liikkeistä, jonka pohjalta saadaan hyvät palautteet onnistumisesta ja myös harjoiteltavista liikkeistä ja lisäksi sen pohjalta voidaan tehdä strategia mitä ja miten liikkeitä esitetään ja mikä on tavoite eri arvostelukohdista. Liittovalmennusurheilijana ratsastaja sitoutuu sitoutumiskaavakkeella (Liite 4) osallistumaan valmennustapahtumiin ja siihen liittyviin toimintoihin sekä Suomen Ratsastajainliiton kilpailu-, SUEK- sekä kurinpitosääntöihin. Fyysisen harjoittelun viikko-ohjelma (Liite 5) antaa vinkkejä oheisharjoitteluun ja siinä huomioitaviin asioihin. Psykkinen valmennus lajiharjoittelun tukena (Liite 6) ohjaa urheilijaa kehittämään omaa psykkinistä vahvuutta ja kapasiteettia sekä joustamisen taitoa, joista on hyötyä paitsi kilpaurheilussa myös arkielämässä. Ravinto-ohjeistus harjoitus ja kilpailupäivään aktivoi urheilijaa huolehtimaan laadukkaasta hyvinvoinnista, terveyttä ja suorituskykyisyyttä mahdollistavasta ravinnosta. Liittovalmennettavan vuosikello (Liite 7) on suunnittelun apuväline, jonka avulla on helppo suunnitella, muistaa ja toteuttaa lajimme vaatimat erikoisasiat sekä hevosen/ponin että ratsastajan osalta.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön aihetta valitessani pohdin, mikä olisi ratsastuksen valmennuksessa sellainen aihealue, josta olisi konkreettista hyötyä lajimme valmennuksen kehittämiseksi ja valmennusosaamisen laadun sekä tuloksellisuuden parantamiselle. Olen toiminut jo pitkään liittovalmentajana ja olemmekin valmentajatiimin kanssa kehittäneet yhteistä toimintamallia kouluratsastuksen valmennukseen. Kouluratsastusvalmennuksessa ja valmennusohjelmassa on tärkeää tuoda käytäntöön kokonaisvaltaisen ja urheilijälähtöisen valmennuksen osa-alueet sekä teoretieto käytännön valmennukseen niin, että lajiharjoittelun laatu ja urheilullisen elämän tavan harjoittelu on keskiössä urheilu-uran alusta asti. Valmentajilla on paljon hiljaista tietoa ja osaamista, joka on hyvä olla kirjattuna valmennusohjelmaksi sekä myös määrittää, mihin se perustuu ja onko se ajantasaista. Projektiin määritettiin kolme konkreettista tavoitetta kouluratsastuksen liittovalmennuksen ohjelmalle yhdessä ohjaajani kanssa, jonka jälkeen projekti alkoi urheilujohtajamme Jutta Koivulan ohjauksella yhteistyössä liitto- ja maajoukkuevalmentajiemme kanssa.

Valmennusohjelman ensimmäinen tavoite on luoda tavoitteellisen ja urheilijälähtöisen valmentautumisen polku, toisena tavoitteena oli yleiset ohjeet ja kolmanneksi oli tavoite laatia suuntaviivat valmennusleirien toteutukseen. Lisäksi valmennusohjelman tulisi antaa tietoa kokonaisvaltaisesta valmentautumisesta ja valmennuksellista osaamista urheilijan käyttöön. Valmennusohjelma on kokonaisvaltainen ohjelma, jota liittovalmentajien on helppo sitoutua toteuttamaan liittovalmennusleireillä.

Analyttisempi ote lajimme kehittämiskohteisiin sekä analyysi mitä kehitettäviä asioita lajissamme on, olisi varmasti ollut hyvä tuoda esiin vielä konkreettisemmin ja se tulikin esiin, kun esittelin työtäni arvioitsijoille. Lisäksi vastuvalmentajan rooli ja vastuu kokonaiskuorimituksen seurannan osalta on valmennusohjelman jatkokehittämisessä tärkeää. Myös urheilijan itsearviointiin sekä avoimeen vuorovaikutukseen urheilijan ja valmentajan välillä on hyvä kiinnittää huomiota, jotta urheilijakeskeisyys ohjelman edetessä toteutuu. Valmennusohjelman jatkokehittämisessä on hyvä ottaa myös resurssisuunnittelu mukaan, jotta urheilijalla, valmentajalla ja lajiliitolla on yhtenäinen käsitys urapolun suunnasta myös käytävissä olevien resurssien osalta.

Valmennusohjelma luo yhtenäiset raamit ja varmistaa yhä laadukkaamman toimintamallin kaikille kahdeksalle alueelle, joilla kouluratsastuksen liittovalmennusta pidetään. Valmennusohjelman myötä tulee myös valmentajilla oleva hiljainen tieto dokumentoitua. Valmennusohjelmaa kehittäessä myös yhteistyömme kehittyi ja syventyi. Sisältöjä ja materiaaleja

voidaan helposti myös tulevaisuudessa päivittää ja muokata tarvittaessa. Materiaali, jonka projektin myötä olen tuottanut, on tarkoitettu helpottamaan tavoitteellisen kilparatsastajan valmennuksen suunnittelua sekä arjen harjoitusten ohjelmointia. Materiaali julkaistaan Suomen Ratsastajainliiton nettisivuilla tai vaihtoehtoisesti annetaan liittovalmennukseen valituille jaetun linkin kautta käyttöön. Materiaali on sähköisessä muodossa, jotta sitä on helppo käyttää esimerkiksi puhelimella, mutta sen voi myös vaikkapa tulostaa itselleen ja käyttää paperiversiona.

Opinnäytetyötä tehdessäni tärkeä tavoitteeni oli kehittää valmentajien välistä yhteistyötä valmennusten suunnittelussa ja se mielestäni onnistui varsin hyvin. Kokoonnuimme Maajoukkue- ja liittovalmentajien kanssa Teamsin kautta sekä pidimme sähköpostitse yhteyttä ja lisäksi tapasimme myös maajoukkuevalmennusten yhteydessä. Työni edetessä pohdin ja reflektoin useaan otteeseen mitä ja miten kannattaisi toimiva ja myös visuaalisesti hyvä materiaali tuottaa ja kuinka syvällinen siitä pitäisi tuottaa. Haastattelut, valmennusohjelman suunnittelupalaverit ja kirjallinen lähdemateriaali, joka koostui useasta ajantasaisesta lähteestä sekä myös lajissamme tunnustettujen ja paljon menestystä saavuttaneiden valmentajien ja kilparatsastajien kirjoittamista kirjoista antoivat mielestäni hyvän pohjan ohjelman tekemiselle. Valmennusohjelman ja sen materiaalin käyttäjät ovat hyvin eri-ikäisiä, joten siinä oli hyvä tehdä rajausta ja myös antaa vinkkejä mistä saa lisätietoa eri osa-alueista. Tällä hetkellä saamani palaute on ollut varsin positiivista ja onkin mielenkiintoista nähdä millaisia tuloksia, ja palautetta tämän valmennusohjelman myötä saamme. Jatkokehitystä teemme palautteen perusteella ja esittelemme valmennusohjelman myös muille ratsastuksen lajeille.

Lähteet

- Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Björns, M. 8.5.2022. Kouluratsastuksen maajoukkuevalmentaja. Haastattelu. Helsinki.
- Clarke, S., Froemming, A., Moritz, V., Withages, M., & Zang, L. 2007. FEI Dressage Handbook guidelines for judges. 2.painos. Switzerland.
- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen -Oleellisen oivaltaminen tärkeää. VK-kustannus Oy. Lahti.
- German Equestrian Federation. 2017. The principles of riding. Basic training for horse and riding. Kenilworth Press. Shrewsbury.
- Gilbert, W. 2017. Coaching Better Every Season. Human Kinetics. Champaign.
- Hakkarainen, H., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J. & Jaakola, T. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Gummeruksen Kirjapaino. Jyväskylä.
- Hevosopisto. Valmennuskeskus. SRL maajoukkue- ja liittovalmennus. Luettavissa: <http://www.hevosopisto.fi/valmennuskeskus/maajoukkue-ja-aluevalmennus-2/> Luettu: 25.12.2021.
- Hoffmann H. 2019. Dressage with Heart and Mind. Wiegaarden Media.
- Hyttinen, A. 2020 luentomateriaali Ratsastajan Fysiikkavalmennus dia 27. Meyers 2006; Douglas ym. 2012.
- Hyttinen, A. & SRL 2009, Ratsastuksen lajiansalyysi, Valmentajan ammattitutkinnon opinäytetyö IV-taso, Itä-Suomen Liikuntaopisto. Luettavissa: https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2457/ratsastuksen_lajiansalyysi.pdf Luettu: 21.12.2021.
- Kalaja, S. & Kalaja, T. 2022. Kehonhallinta-liiketaitojen oppiminen ja harjoittelu. VK-kustannus. Lahti.
- Hyvärinen, M., Suoninen, E. & Vuori, J. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelu/> Luettu: 6.5.2022.
- Kalliokoski, K. 8.5.2022. Kouluratsastuksen maajoukkuevalmentaja. Haastattelu. Helsinki.
- Koivula, J. 7.4.2022. Urheilujohtaja. Haastattelu. Helsinki.

Kyrklund K. & Lemkow J. 2009. Kyra ja ratsastuksen taito. 8. painos. WSOY. Helsinki.

Kyrklund K. & Lemkow J. 2013. Kyra ja ratsastuksen taito. 5. uudistettu laitos, ensimmäinen painos. WSOY. Helsinki.

Mero A. Nummela, A, Kalaja, S. & Häkkinen, K. 2016. Huippu-Urheiluvalmennus -teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. VK-kustannus Oy. Lahti.

Nathorst, L. 2001. Dressyr med Lussan. Elanders Gummessons. Falköping.

Puustinen, T. 23.10.2021. SRL:n maajoukkueen fysiikkavalmentaja. Hevosopisto. Urheilullinen elämäntapa. Kilparatsastajan Uralla. Ypäjä.

Tossavainen, A. & Peltonen, A. 2020. Psykkinen valmennus. Fitra. EU

Ventto, T. 2.2.2022. SRL:n urheilulääkäri. Hevosopisto. Nuoren urheilijan terveys. LVAT- valmentajakoulutusluento. Ypäjä.

Suomen Olympiakomitea. Huippu-urheilun osaamisohjelma. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaamisohjelma/valmennusosaaminen/> Luettu: 23.2.2022.

Suomen Ratsastajainliitto. a. Kilpailu- ja valmennus. Luettavissa: <https://www.ratsastus.fi/kilpailu-ja-valmennus/valmennus> Luettu: 25.12.2021.

Suomen Ratsastajainliitto. b. Kilpailu- ja valmennus. Valmennusrenkaat. Luettavissa: <https://www.ratsastus.fi/kilpailu-ja-valmennus/valmennus/valmennusrenkaat> Luettu: 25.12.2021.

Suomen Ratsastajainliitto. c. Kilpailu- ja valmennus. Valmennus. Luettavissa: <https://www.ratsastus.fi/kilpailu-ja-valmennus/valmennus> Luettu: 25.12.2021.

Suomen Ratsastajainliitto. d. Kouluratsastuksen kilpailusäännöt. Luettavissa: https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/20483/ksii_koulu_2022_ei_merkintoja.pdf Luettu: 24.3.2022.

Terveurheilija/ravitsemus. Luettavissa: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/> Luettu: 6.1.2022.

Tuomilehto, H. Terveurheilija/harjoittelu/uni- ja vuorokausirytmii. Luettavissa: <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/uni-ja-vuorokausirytmii/> Luettu: 6.1.2022.

Liite 1. Suomen Ratsastajainliiton kouluratsastuksen liittovalmennusohjelma



Suomen Ratsastajainliiton kouluratsastuksen liittovalmennettavan valmennusohjelma



KATS.

syys-lokakuu

Katsastusleiri

- Kaikki katsastetaan katsastustilaisuudessa/-valmennuksessa: lähtötaso, tavoitteet ja saavutetut tulokset, taitotaso tällä hetkellä sekä tulevaisuuden kehittämisenäkymät määrittävät mihin valmennusrenkaaseen ratsukko valitaan
- Tehdään valinnat alue-, maajoukkuekatsastus, B-rengas ja B-kehitys
- Valmentaja lähettää valitsemansa ratsukot maajoukkuekatsastukseen
- Yhteistyö vastuuvallmentajien kanssa, vastuuvallmentajat mahdollisuuksien mukaan mukana katsastuksessa
- Teoria 365-ratsastusvalmennuksessa
- Kuntosalilla omatoiminen treeni
- Muiden ryhmien seuraaminen
- Tutustuminen valmennuspaikan tiloihin, toimintaohjeisiin ja muihin leiriläisiin
- Kotiläksyt

KTJ1

Kotitrenejakso 1

- Treenit peruskuntokaudella, osalla tässä vielä palautumiskausi menossa
- Valmennukset vastuuvallmentajan kanssa ja kotiläksyjen harjoittelemine ohjatuksi sekä itsenäisesti osa-alueittain (laji- ja oheisharjoittelu)
 - Katso SRL:n videomateriaaleista: Valmennuksen suunnittelu ja fyysisen harjoittelun suunnittelu ja toteutus
 - Aloita harjoituspäiväkirjan pito
 - Aloita valmennussuunnitelman teko yhdessä vastuuvallmentajan kanssa

V1

loka-marraskuu

Valmennusleiri 1

Valmennukset ryhmittäin:

- Istunnan parantaminen ja kehittäminen
- Hevosien/ponin perusliikkumisen kehittäminen
- Siirtymiset
- Kokoaminen
- Uusien liikkeiden opettelua
- Valmistautuminen maajoukkuekatsastukseen
- Ohjausta tavoiteasettelussa
- Kilpailutulosten läpikäynti ja analysointi viime kauden osalta ja tavoitteet seuraavalle kaudelle
- Muutamia katsastettavia vielä mukana
- Istuntademo
- Muiden ryhmien seuraaminen
- Kuntosalin käyttö oman ohjelman mukaan

KTJ2

Kotitrenejakso 2

- Treenit peruskuntokaudella
- Valmennukset vastuuvallmentajan kanssa ja kotiläksyjen harjoittelemine ohjatuksi sekä itsenäisesti osa-alueittain
 - Katso SRL:n videomateriaaleista: Valmennuksen suunnittelu ja Psykkisen harjoittelun työkalut ja toteutus
 - Aloita seuraavan kauden ohjelmien opettelu



Suomen Ratsastajainliiton kouluratsastuksen liittovalmennettavan valmennusohjelma



KRU

Kilparatsastajan uralla -leiri

- Valmennuksen suunnittelu
- Teoria kokonaisvaltaisesta valmentautumisesta
- Urheilijan urapolku -esimerkit, menestyneet urheilijat eri ratsastuksen lajeista
- Maajoukkuevalmentajien puheenvuorot
- Vanhemmat ja vastuuvallmentajat mukana
- Toteutus Teams/live

KATS.

marraskuu

Maajoukkuekatsastus

- Maajoukkuevalmennuksen katsastukseen osallistuvat ratsukot, jotka maajoukkuevalmentajat ehdotetuista valitsevat katsastukseen
- Maajoukkuevalmennukseen valituilla ratsukoilla on paikka myös liittovalmennuksessa, jonka ohjelma on maajoukkuevalmennusta tukeva ja siihen valmisteleva
- Maajoukkuekatsastukseen osallistuvien ratsukoiden on hyvä valmistautua katsastukseen yhdessä vastuu- ja liittovalmentajan ohjauksessa ja harjoitella oman ikäryhmän tehtäviä ennen katsastustilaisuutta
- Maajoukkuevalmentajat antavat ohjeet kotiharjoitteluun sekä liittovalmennusharjoitteluun maajoukkuevalmennukseen valittujen ratsukoiden osalta

V2

marras-joulukuu

Valmennusleiri 2

- Valmennussuunnitelmien palautus ja tarkistus alkaa
- Valmennukset ryhmittäin:
 - Istunta
 - Tahti, muoto, tasapaino
 - Perusliikkumisen parantaminen ja sen ylläpito tehtävien sisällä
 - Ratsastustekniikan opettelua ja harjoittelua uusien liikkeiden osalta kohti seuraavan kauden tavoitteita
- Demo ja teoria: Hevosen perusliikkumisen parantamisesta ja eri liikkeiden ratsastamisesta
- Vastuuvallmentajien tapaaminen ja luento heille
- Kotiläksyt

MJV1

joulukuu

Maajoukkuevalmennus 1

- Perustyöskentely ja taitotason kehittäminen eri ikä ryhmien tasolla

KTJ3

Kotitreeneijakso 3

- Treenit peruskuntokaudella
- Valmennukset vastuuvallmentajan kanssa ja kotiläksyjen harjoittelu ohjatusti sekä itsenäisesti osa-alueittain
- Katso SRL:n videomateriaaleista: Hevosten kuljetus ja Eläinlääkintä sekä Hevosen kuntovalmennus
- Aloita seuraavan kauden ohjelmien opettelu



Suomen Ratsastajainliiton kouluratsastuksen liittovalmennettavan valmennusohjelma



V3

tammikuu

Valmennusleiri 2

- Valmennussuunnitelmien palautus ja tarkistus alkaa
- Valmennukset ryhmittäin:
 - Istunta
 - Tahti, muoto, tasapaino, kokoamisaste
 - Liikkeiden suoritus ohjelmista ja liikkeiden yhdistäminen ohjelmaan
 - Ohjelmien ratsastusta
 - Ratsastusta kouluradalla
- Arvosteluharjoitukset mahdollisuuksien mukaan koulutuomarien kanssa
- Valmennussuunnitelmien läpikäynti ja palaute
- Arvosteluharjoitusten seuraaminen
- Teoria yhdessä tuomareiden kanssa
- Kuntosali oman ohjelman mukaan
- Kotiläksyt ja yhteydenpito vastuvalmentajan kanssa
- Kür-ohjelmista palaute ja ohjeet jatkojalostukseen
- Yhteistyö maajoukkuevalmentajien kanssa niin, että leiri valmistee ratsukot heidät seuraavaan teemaan, ratsukosta riippuen joukkue- tai kür-ohjelmaan
- Rataharjoittelutarpeiden kartoitus

MJV2

tammikuu

Maajoukkuevalmennus 2

- Joukkue- ja henkilökohtaiset ohjelmat

KTJ4

Kotitrenejakso 4

- Kilpailuihin valmistava kausi
- Valmennukset vastuvalmentajan kanssa ja kotiläksyjen harjoittelu ohjatuksi sekä itsenäisesti osa-alueittain
- Katso SRL:n videomateriaaleista: Ratsastajan osaamistaso ja kilpailuverryttely sekä kilpailukauden suunnittelu
- Aloita seuraavan kauden ohjelmien harjoittelu myös kotitreeneissä

V4

helmikuu

Valmennusleiri 4

- Valmennussuunnitelmien palautus ja tarkistus alkaa
- Valmennukset ryhmittäin:
 - Istunta
 - Perusliikkumisen laatu ja kokoamisaste
 - Ohjelmien ratsastusta jokaisen tavoitteiden ja taitotason mukaan
- Arvosteluharjoitukset yhdessä tuomarien kanssa mahdollisuuksien mukaan
- Kuntosali oman ohjelman mukaan
- Sääntöteoria ja ohjelmien sekä tavoitteiden tarkistus
- Varusteiden tarkistus
- Kilpailusuunnitelmien palautus ja arviointi
- Kotiläksyt
- Yhteistyö vastuvalmentajan kanssa



Suomen Ratsastajainliiton kouluratsastuksen liittovalmennettavan valmennusohjelma



KTJ5

Kotitreenijakso 5

Kilpailuihin valmistava kausi

- Valmennukset vastuuvallmentajan kanssa ja kotiläksyjen harjoittelu ohjatuksi sekä itsenäisesti osa-alueittain
- Katso SRL:n videomateriaaleista: Hevosen esittäminen hevostarkastuksessa
- Seuraavan kauden ohjelmien harjoittelu myös kotitreenissä

MJV3

Maajoukkuevalmennus 3

- Henkilökohtaiset ohjelmat

helmikuu

V5

Valmennusleiri 5

Kilpailuihin valmistava kausi

- Valmennukset ryhmittäin ja yksilöllisesti tarpeiden mukaan
 - Perusliikkumisen laadun arviointi ja kehittäminen
 - Päättävöitetason mukaiset ohjelmat ja ratsastustekniikan hiominen ohjelmien sisällä
- Hevosten ja ponien kunnan tarkistus kohti kisakautta
- Kilpailuihin valmistautuminen ja omien kisarutiinien tarkistus sekä kisavaatteet ym. kilpaurheilijaa koskevat sääntöasiat
- Aikaa varattuna henkilökohtaisiin kysymyksiin kisakauden suunnittelun ym. osalta
- Kuntosali oman ohjelman mukaan
- Rataharjoitusten seuraaminen sekä arvosteluharjoituksista oppiminen seuraamalla myös toisten suorituksia
- Oman tekemisen arviointi ja oman kehittymisen arviointi suhteessa tavoitteisiin
- Yhteistyö vastuuvallmentajan kanssa

maaliskuu

MJV4

Maajoukkuevalmennus 4

- Kür-ohjelmat

maaliskuu



Suomen Ratsastajainliiton kouluratsastuksen liittovalmennettavan valmennusohjelma



V6

huhti-toukokuu

Valmennusleiri 6

- Viimeistelyä kilpailukauteen
 - Ohjelmat tai niiden osat ratsukoiden tarpeiden mukaan
 - Kokoamisasteen hiominen
 - Siirtymisten parantaminen
 - Tekniikkaharjoittelua
 - Verryttelyvaihtoehdot, mitä huomioitava kisapaikoilla
- Treenin suunnittelu ja toteutus kilpailukaudella
- Kilpailumatkoilla toimiminen
- Tavoitteiden tarkistaminen
- Keskittyminen suoritukseen ja onnistuneen suorituksen tekeminen
- Kilpailusuorituksen analysointi ja dokumentointi
- Yhteydenpito kisakaudella

KTJ6

Kotitreenijakso 6

- Treenit ja kilpaileminen kilpailukaudella
- Valmennukset vastuvalmentajan kanssa ja kotiläksyjen harjoittelu ohjatuksi sekä itsenäisesti osa-alueittain kilpailukaudella
- Kilpailuanalyyysien teko kilpailujen jälkeen
- Yhteydenpito liitto- ja maajoukkuevalmentajan kanssa
- Verryttelyavun varmistaminen kilpailutilanteissa
- Kilpailukauden rytmityksen tarkistus sekä tarvittavien muutosten teko ajoissa
- Haku maajoukkue- ja liittovalmennukseen heinä-elokuulla

V7

kesä-heinäkuu

Valmennusleiri 7

- Mahdollisuuksien mukaan valmennusleiri kesällä kilpailuolosuhteissa
- Kilpailutulosten analysointia ja yhteistä suunnittelua kilpailukauden treeneihin ja kilpailuihin valmistautumiseen

Liite 2. Valmennus- ja kilpailusuunnitelma kaavake



© Anu Korppoo 2022



Valmennus- ja kilpailusuunnitelma vuodelle _____

Nimi:	
Osoite:	
Puhelin:	
Ikä:	

Hevoset:

Nimi:	
Suku:	
Syntymävuosi:	
Koulutustaso:	
Tulokset:	
Tavoite:	

Nimi:	
Suku:	
Syntymävuosi:	
Koulutustaso:	
Tulokset:	
Tavoite:	

Nimi:	
Suku:	
Syntymävuosi:	
Koulutustaso:	
Tulokset:	
Tavoite:	



© Anu Korppoo 2022



Päätaavoite kaudelle 20____-20____:

Tavoite 20____:

Henkilökohtaisen vastuvalmentajani ja huoltajani yhteystiedot:

Nimi:	
Puhelin:	
Nimi:	
Puhelin:	



© Anu Korppoo 2022



Viikoittainen lajiharjoitteluni:

Treeniviikko:

Kisaviikko:

ma:		
ti:		
ke:		
to:		
pe:		
la:		
su:		



© Anu Korppoo 2022



Viikoittainen fysiikkaharjoitteluni:

Treeniviikko:

Ravintorytmi:

ma:		
ti:		
ke:		
to:		
pe:		
la:		
su:		



© Anu Korppoo 2022



Valmennusleirit, johon osallistun:

vko pvm valmentaja

tammikuu:			
helmikuu:			
maaliskuu:			
huhtikuu:			
toukokuu:			
kesäkuu:			
heinäkuu:			
elokuu:			
syyskuu:			
lokakuu:			
marraskuu:			
joulukuu:			



© Anu Korppoo 2022



Kilpailusuunnitelmani

Hallikilpailut: vko pvm paikka

helmikuu:	5		
	6		
	7		
	8		
maaliskuu:	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
huhtikuu:	14		
	15		
	16		

Ulkokilpailut:

toukokuu:	17		
	18		
	19		
	20		
	21		
kesäkuu:	22		
	23		
	24		
	25		



© Anu Korppoo 2022



	vko	pvm	paikka
heinäkuu:	26		
	27		
	28		
	29		
elokuu:	30		
	31		
	32		
	33		
	34		
	35		
syyskuu:	36		
	37		
	38		

Hallikilpailut:

lokakuu:	39		
	40		
	41		
	42		
marraskuu:	43		
	44		
	45		
	46		
joulukuu:	47		
	48		
	49		



© Anu Korppoo 2022



Muuta valmentautumisessa huomioitavaa tai tärkeää itseni/hevosen/ponin osalta:

Liite 4. Sitoutumiskaavake



Sopimus Suomen Ratsastajainliiton liittovalmennuksiin sitoutumisesta kaudelle 20____

Sinut on valittu Suomen Ratsastajainliiton liittovalmennusrenkaaseen kaudelle 20__ ja täten sitoudut:

- Osallistumaan kutsuttuihin valmennustapahtumiin ja kaikkiin siihen liittyviin toimintoihin
- Valmennuskutsun erityismääräyksiä noudattamiseen
- Liittovalmentajan nimeämiin katsastus-/valmistautumiskilpailuihin
- Liiton yhteistyösopimusten velvoitteiden noudattamiseen
- Kilpailu-, SUEK- ja kurinpitosääntöihin

Peruutukset valmennuksiin tai edustustehtäviin vain lääkärin- tai eläinlääkärintodistuksella TAI valmentajan kanssa erikseen, vähintään 1 kk ennen tapahtumaa / valintatilaisuutta, sovitun menettelyn mukaan.

Paikka ja aika

Valmennettava

Liittovalmentaja

Nimenselvennys

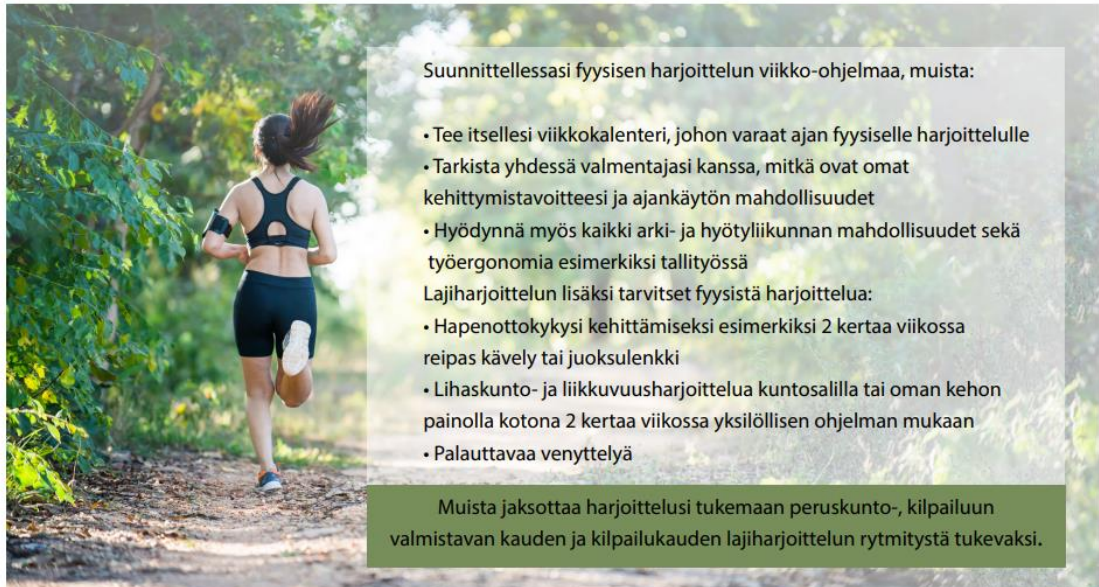
Nimenselvennys

Hevosopisto Oy, Ypäjän Hevosopisto
Equine College Ypäjä
Opistontie 9, 32100 YPÄJÄ
puh. (02) 76 021 • fax (02) 7602 200
Y-tunnus: 0934732-6

Koulutus • Kilpailut • Elämykset
www.hevosopisto.fi

Liite 5. Fyysisen harjoittelun viikko-ohjelma

Fyysisen harjoittelun viikko-ohjelma

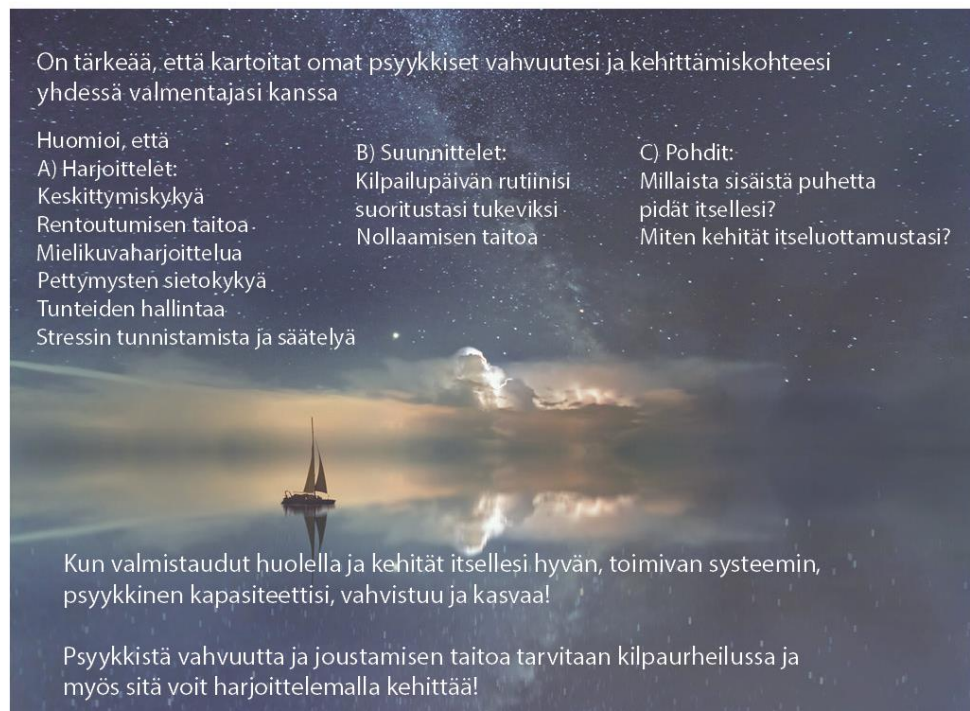


Lähteet ja tietoa:
https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2457/ratsastuksen_lajianalyysi.pdf
<https://terveurheilija.fi/harjoittelu/venyttely-ja-liikkuvuusharjoittelu/>
 Tero Puustinen

Anu Korppoo, 2022
 Alkuperäinen kuva: Freepik

Liite 6. Psykkinen valmennus lajiharjoittelun tukena

Psykinen valmennus lajiharjoittelun tukena



On tärkeää, että kartoitat omat psykkinen vahvuutesi ja kehittämiskohteet yhdessä valmentajasi kanssa

<p>Huomioi, että</p> <p>A) Harjoittelet:</p> <ul style="list-style-type: none"> Keskittymiskykyä Rentoutumisen taitoa Mielikuvaharjoittelua Pettymysten sietokykyä Tunteiden hallintaa Stressin tunnistamista ja säätelyä 	<p>B) Suunnittelet:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kilpailupäivän rutiinisi suoritustasi tukeviksi Nollaamisen taitoa 	<p>C) Pohdit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Millaista sisäistä puhetta pidät itsellesi? Miten kehität itseluottamustasi?
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kun valmistaudut huolella ja kehität itsellesi hyvän, toimivan systeemin, psykkinen kapasiteettisi, vahvistuu ja kasvaa!

Psykkinen vahvuutta ja joustamisen taitoa tarvitaan kilpaurheilussa ja myös sitä voit harjoittelemalla kehittää!

Lähteet ja lisätietoja:
 Arajärvi P., Psykkisen valmennuksen tietopankki ja harjoitteet
 Arajärvi, P. & Thesleff, P., 2020. Suorituskyvyn psykologia
 Alkuperäinen kuva: Johannes Plenio

Liite 7. Ravinto-ohjeistus harjoitus- ja kilpailupäivään

Ravinto-ohjeistus harjoitus- ja kilpailupäivään



Harjoituspäivä

- Suunnittele ravinto-ohjelmasi harjoituspäivään sopivaksi
- Ateriarytmi 2-4 h
- Lautasmalli
- Urheilijan välipalat
- Eväät
- Monipuolinen, ravintorikas ja laadukas ravinto ylläpitää terveyttä ja palautumista sekä kehittymistäsi urheilijana.

Kilpailupäivä

Kilpailupäivänä varmistat suorituskykyisyytesi suunnittelemalla ja toteuttamalla ravintorytmisi tukemaan kilpailupäivääsi.

Muista: aamupala-lounas-päivällinen/illallinen sekä vireystasoa ja suorituskykyä ylläpitävät urheilijan välipalat.

Kun teet suunnitelman kilpailupäiväsi kulusta, sijoita sinne omat ruoka-ajat ja muista myös juominen, sillä nestetasapainon säilyminen tasaisena on edellytys ratsastajan suorituskykyisyydelle.

Huolehdi kilpailupäivänä ravinnon laadusta, sopivasta määrästä, energiasta sekä hygieniasta.

Liite 8. Ratsastajan ja hevosen vuosikello



Liittovalmennettavan vuosikello

Ratsastaja: _____

Hevonen: _____



- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div style="background-color: #0070C0; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto; margin-bottom: 10px;">01</div> <ul style="list-style-type: none"> • Seuran jäsenmaksu, hevosen vuosimaksu, kilpailulupa • Valmennussuunnitelman tekeminen, kilpailusääntöjen opiskelu • Tarkista hevosen rokotusohjelma! | <ul style="list-style-type: none"> • Kilpailusuunnitelman aloittaminen • Valmentautuminen peruskunto-kauden suunnitelman mukaan • Vastuuvallmentajan valmennukset • Kür-ohjelman teko • Uusien ohjelmien opettelu • Liitto- ja maajoukkuevalmennusleirit |
| <div style="background-color: #00AEEF; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto; margin-bottom: 10px;">02</div> <ul style="list-style-type: none"> • Varustetarkistus • Tarvittaessa hevosen ell-tarkistus | <ul style="list-style-type: none"> • Valmentautuminen kilpailuun valmistavan kauden mukaan • Vastuuvallmentajan valmennukset • Kilpailuharjoitukset alkavat • Liitto- ja maajoukkuevalmennusleirit • Ratojen harjoittelu |
| <div style="background-color: #00838F; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto; margin-bottom: 10px;">03</div> <ul style="list-style-type: none"> • Kilpailusuunnitelman tarkistus, kansainväliset kilpailut | <ul style="list-style-type: none"> • Valmentautuminen kilpailuun valmistavan tai kilpailukauden suunnitelman mukaan • Vastuuvallmentajan valmennukset • Kilpailukausi alkaa • Liitto- ja maajoukkuevalmennusleirit |
| <div style="background-color: #008000; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto; margin-bottom: 10px;">04</div> <ul style="list-style-type: none"> • Katsastuskilpalut • Ponien mittaus | <ul style="list-style-type: none"> • Valmentautuminen kilpailuun valmistavan tai kilpailukauden suunnitelman mukaan ratsukosta riippuen • Vastuuvallmentajan valmennukset • Kilpailut • Liitto- ja maajoukkuevalmennusleirit |
| <div style="background-color: #008000; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto; margin-bottom: 10px;">05</div> <ul style="list-style-type: none"> • Kilpailusuoritusten analysointi • Suunnitelman tarkistus | <ul style="list-style-type: none"> • Valmentautuminen kilpailukauden suunnitelman mukaan • Kilpailut viikonloppuisin, max 3 vk/tp • Vastuuvallmentajan valmennukset |
| <div style="background-color: #008000; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto; margin-bottom: 10px;">06</div> <ul style="list-style-type: none"> • Hevosen terveystarkastus | <ul style="list-style-type: none"> • Valmentautuminen kilpailukauden suunnitelman mukaan • Vastuuvallmentajan valmennukset • Kilpailut • Liittovalmennusleiri • Valmistautuminen NBCH-kilpailuun |



Liittovalmennettavan vuosikello

Ratsastaja: _____

Hevonen: _____



07	<ul style="list-style-type: none"> • Haku maajoukkue- ja liittovalmennukseen <p>Hakuaika alkaa:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Valmentautuminen kilpailukauden suunnitelman mukaan ♦ Vastuuvallmentajan valmennukset ♦ Kilpailut ♦ EM-kilpailut: juniorit, nuoret
08	<ul style="list-style-type: none"> • Haku maajoukkue- ja liittovalmennukseen <p>Hakuaika päättyy:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Valmentautuminen kilpailukauden suunnitelman mukaan ♦ Vastuuvallmentajan valmennukset ♦ Kilpailut ♦ EM-kilpailut: ponit, U25, lapsiratsasajat ♦ SM-kilpailut
09	<ul style="list-style-type: none"> • Katsastusleirit <p>Ajankohta:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Valmentautuminen kilpailukauden suunnitelman mukaan ♦ Vastuuvallmentajan valmennukset ♦ Katsastusleirit: liitto- ja maajoukkuevalmennus
10	<ul style="list-style-type: none"> • Hevosen terveystarkastus • Tavoitteiden määrittely 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Valmentautuminen palautumisjakson jälkeen peruskuntokauden ohjelman mukaan ♦ Vastuuvallmentajan valmennukset ♦ Liitto- ja maajoukkuevalmennusleirit ♦ Kilpailukauden yhteenvedo ja tavoitteiden määrittely seuraavalle kaudelle
11	<p>Valmentautumin etenee suunnitelman mukaisesti</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Vastuuvallmentajan valmennukset ♦ Seuraavan tason asioiden opettelua ♦ Valmennusleirit: liittovalmennukset ja maajoukkuekatsastus
12	<p>Valmentautumis- ja palautumisjakso suunnitelman mukaan</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Vastuuvallmentajan valmennukset ♦ Valmennusleirit: liitto- ja maajoukkuevalmennukset ♦ Joulutauko