



**TALENT-OPAS
HUOLTAJILLE**



HIENOA, ETTÄ OLETTE MUKANA TALENT-OHJELMASSA!

Talent-ohjelma on Suomen Ratsastajainliiton luoma tavoitteellisten, motivoituneiden ja sitoutuneiden, 10–18-vuotiaiden ratsastajien valmennusohjelma, jota ratsastusseurat ja tallit toteuttavat paikallisesti. Valmentajat luovat ryhmille harjoituspolun ja tavoitteet, joita kohti edetään yhdessä. Ratsastusvalmennuksen lisäksi yhteiseen ohjelmaan kuuluu myös teorialuentoja ja mahdollisesti oheisharjoittelua. Valtakunnallisesti järjestetään yhteisiä Talent-valmennettavien leirejä ja kilpailuja.

Talent-valmennuksesta vastaa järjestävä seura tai talli, mutta nuori urheilija tarvitsee tukea ja kannustusta myös perheeltään. Kun harrastus syvenee ja tavoitteet muuttuvat kilpailullisiksi, se alkaa vaatia entistä enemmän aikaa ja taloudellisia panostuksia. Valmennusten hinnat vaihtelevat eri ratsastuskouluilla ja talleilla, mutta valmentautuminen ja mahdolliset kilpailumatkat korottavat kustannuksia oleellisesti verrattuna perusharrastamiseen, jossa ratsastustunnilla käydään esimerkiksi vain kerran viikossa. Lisäksi valmennusmäärät sekä muu oheistoiminta voivat Talent-ohjelmaan liittyessä lisääntyä merkittäväksi, mikä vie luonnollisesti enemmän aikaa nuoren muusta vapaa-ajasta. Siksi onkin tärkeää huomioida Talent-toimintaan sitoutumisen lähtökohdat jo ennakoon ja valmentajan kanssa onkin hyvä keskustella hyvissä ajoin nuoren tavoitteista ja niiden vaatimista resursseista, jotta ne ovat linjassa keskenään ja realistisia. Näin vältetään yllätyksiltä matkan varrella.

Tavoitteet voivat olla korkealla, mutta kaikista ei tule suomenmestareita. Alemman tason tavoitteet ja saavutukset ovat kuitenkin yhtä tärkeitä, ja polku niitä kohti opettaa nuorelle sitoutumista ja vastuuntuntoa, tavoitteiden asettamista ja niiden toteuttamista, tekemisen kautta menestymistä, sekä yhteistyötä valmennuskavereiden, valmentajan ja tukijoukkojen kanssa. Lisäksi hevosen kanssa toimiminen on ainutlaatuista yhteistyötä herkün eläimen kanssa ja sillä on suuri merkitys henkisen hyvinvoinnin lisääjänä. Ratsastus on monipuolinen urheilulaji, joka yhdessä oheisharjoittelun kanssa tuo mukanaan monia terveysvaikutuksia, niin fyysisiä kuin psyykkisiä.

Hyviä hetkiä Talent-ohjelman parissa!

JÄSENVAKUUTUS TUO TURVAA RATSASTUSHARRASTUKSEEN

Säännöllisesti ratsastustunnilla käyville ja kilpailemiseen tähtääville ratsastajille on suositeltavaa hankkia ratsastusseuran jäsenyys. Kilpailuluvan hankkimiseksi ratsastusseuran jäsenyys on pakollinen. Ratsastusseuran jäsenyys sisältää monien jäsenetujen lisäksi kattavan tapaturmavakuutuksen, joka on voimassa kaikessa ratsastuksen harraste- ja kilpailutoiminnassa.

Lue lisää ratsastusseuran jäsenyydestä ja liittymisestä osoitteessa
www.ratsastus.fi/jasenelle/jasenille/

KILPAILEMINEN

Kun kilpaileminen tulee ajankohtaiseksi, on hyvä tutustua ennakoon kilpailuissa tarvittaviin kilpailulupiin ja kilpailuihin ilmoittautumiseen. Ratsastajan opas kilpailumaailmaan on aloitteleville kilpailijoille ja heidän tukijoukoilleen suunnattu opas, josta löytyy tarvittavat perustiedot kilpailemisesta.

Talent-valmennusryhmäläisille on oma SRL:n kilpailusarja Talent Cup, joka on yhdistetty koulu- ja esteratsastuskilpailu. Talent Cupin säännöt löytyvät SRL:n nettisivuilta osoitteesta

www.ratsastus.fi/materiaalit/sarjakilpailusaannot/.

Talent Cupin aluekarsinnat ja finaali ovat aluetason kilpailuja, joihin tarvitaan ratsastusseuran täys- tai perhejäsenyys sekä aluekilpailulupa. Lisätietoja kilpailuluvista osoitteessa

www.ratsastus.fi/kilpailu-ja-valmennus/kilpailijalle/kilpailuluvat/.

Kilpailuihin ilmoittaudutaan kilpailujärjestelmä KIPA:ssa,

<https://kipa2.ratsastus.fi/>. KIPA:n etusivulla kohdasta "Apua" löytyy ohjeet ja videot kirjautumiseen ja kilpailuun ilmoittautumiseen.

HAAVEISSA OMA HEVONEN?

Tavoitteiden mukaan oman hevosen hankinta saattaa tulla ajankohtaiseksi etenkin aktiivisen urheilijan urapolulla. Alkuun esimerkiksi ratsastuskoulun lainahevonen riittää hyvin, mutta valmennuskertojen ja kilpailemisen lisääntyessä ja tavoitteiden kasvaessa oman hevosen avulla näiden tavoitteiden saavuttaminen voi olla helpompaa.

Omaa hevosta ostaessa on mietittävä ratsastajan taso, tavoitteet sekä resurssit. Hevosen hinnat vaihtelevat hevosen koulutustasosta ja iästä riippuen, mutta ylläpitokulut ovat suurin menoerä. Lisäksi hevosesta huolehtimiseen ja liikuttamiseen tulee olla sitoutunut.

Etenkin ensimmäisen hevosen ostossa oman valmentajan apu ja neuvot ovat ensisijaisen tärkeitä. Siksi jo siinä vaiheessa, kun hevosen ostoa aletaan harkita, on hyvä keskustella asiasta valmentajan kanssa ja pitää valmentaja mukana hevosen etsinnässä. Valmentajan apu on ehdottoman tärkeää myös oston jälkeen, jotta ratsastajan ja hevosen alkutaival sujuisi mahdollisimman mutkattomasti.

Mikäli hevosen omistaminen tuntuu liian isolta askeleelta, vaihtoehto hevosen omistamiselle on hevosen vuokraaminen. Tämä tarkoittaa, että hevonen on vuokralla omistajaltaan tietyn määräajan ja voi olla hyvä vaihtoehto ennen oman hevosen hankintaa. Vuokrahevosesta on hyvä laatia kirjallinen vuokrasopimus, jossa määritellään kaikki sovitut asiat, kuten vuokrauksen pituus, hinta ja muut oleelliset asiat. Sopimukseen kannattaa kirjata selkeästi, mitä vuoraus koskee ja mitkä asiat ovat vuokraajan, ja mitkä omistajan, vastuulla.

Hevosen vuokraamista harkittaessa on pohdittava samoja asioita, kuin hevosta ostaessa. Vuokrasopimuksia on kuitenkin erilaisia, joten vuokratessa voi myös miettiä, kuinka pitkäksi aikaa hevosen haluaa vuokrata. Myös hevosen vuokrausprosessiin on hyvä ottaa valmentaja mukaan.



**KUN LAJIIN KÄYTETÄÄN
PALJON AIKAA, RAHAA JA
TUNTEITA, KANNATTAA
HYVIN TARKOIN HARKITA,
MITEN JA MIHIN NE
KOHDENTAA.**



SUOSITTELEMME TUTUSTUMAAN SEURAAVIIN SUOMEN RATSASTAJAINLIITON LISÄMATERIAALEIHIN:

Ratsastajan opas kilpailumaailmaan

Opas aloitteleville kilpailijoille ja heidän tukijoukoilleen. Kertoo ratsastuksen kilpailujärjestelmästä, säännöistä ja muista kilpailuihin osallistumiseen liittyvistä asioista.

Valmentaudu tavoitteellisesti

Syventävä teos tavoitteellisesta valmentautumisesta kiinnostuneille ratsastajille ja heidän tukijoukoilleen avaa kilparatsastajan urapolun eri vaiheita ratsukon, ratsastajan ja hevosen näkökulmasta.

Yhtä jalkaa - ratsastuksen Reilu Peli

Työkirja mm. ratsastajille ja vanhemmille Reilun Pelin toiminnan etukäteissuunnittelussa, pohdinnassa, sekä mahdollisiin tilanteisiin varautumisessa, yhteisön ja oman toiminnan arvopohjaa luodessa.

Ratsastuksen Lajianalyysi

Työssä käydään läpi ratsastuksessa tarvittavia fyysisiä ominaisuuksia sekä ravitsemustietoa.

Ratsastuksen terveysprofiili

Teoksessa analysoidaan laaja-alaisesti ratsastuksen terveysvaikutuksia, myös mahdolliset riskitekijät huomioiden sekä rakennetaan malleja turvalliseen ja tehokkaaseen oheisharjoitteluun.

WWW.RATSASTUS.FI/MATERIAALIT/MUUTA/





**LUE LISÄÄ:
WWW.RATSASTUS.FI/KILPAILU-JA-
VALMENNUS/VALMENNUS/TALENT/**

