



ANU KORPPOO



SUOMEN  
RATSASTAJAINLIITON  
KOULURATSASTUKSEN  
LIITTOVALMENNUKSEN  
VALMENNUSOHJELMA

Kilparatsastajan uralla





SUOMEN RATSASTAJAINLIITON  
KOULURATSASTUKSEN LIITTOVALMENNUKSEN  
VALMENNUSOHJELMA

S ISÄLLYSLUETTELO

VALMENNUSOHJELMA	S. 3-7
VALMENNUS- JA KILPAILUSUUNNITELMA	S. 8-21
TAVOITTEET	S. 9
VIIKOITTAINEN LAJIHARJOITTELU	S. 10
VIIKOITTAINEN FYSIIKKAHARJOITTELU	S. 11
VAHVUUTENI JA KEHITTÄMISKOHTENI	S. 12
VALMENNUSLEIRIT	S. 13
HUOMIOITAVAA	S. 14
KILPAILUSUUNNITELMA	S. 15
KILPAILUTULOKSET	S. 17
KILPAILUANALYYSI	S. 19
SOPIMUS LIITTOVALMENNUKSESTA	S. 22
FYYSINEN HARJOITTELU	S. 23
PSYKKINEN VALMENNUS	S. 24
RAVINTO-OHJEISTUS	S. 25
VUOSIKELLO	S. 26
KILPAILUANALYYSI	S. 28
HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ	S. 29





# Suomen Ratsastajainliiton kouluratsastuksen liittovalmennettavan valmennusohjelma



## KATS.

syys-lokakuu

### Katsastusleiri

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

## KTJ1

### Kotitreeneijakso 1

Treenit peruskuntokaudella, osalla tässä vielä palautumiskausi menossa

- Valmennukset vastuualmentajan kanssa ja kotiläksyjen harjoittelu ohjatusti 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 vastuualmentajan kanssa

## V1

loka-marraskuu

### Valmennusleiri 1

Valmennukset ryhmittäin:

- Istunnan parantaminen ja kehittäminen
  - Hevosien/ponien 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

### Kotitreeneijakso 2

Treenit peruskuntokaudella

- Valmennukset vastuualmentajan kanssa ja kotiläksyjen harjoittelu ohjatusti sekä itsenäisesti osa-alueittain
- Katso SRL:n videomateriaaleista: Valmennuksen suunnittelu ja psyykkisen 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 vastuvalmentajat 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: Hevosien perusliikkumisen parantamisesta ja eri liikkeiden ratsastamisesta
- Vastuvalmentajien tapaaminen ja luento heille
- Kotiläksyt

## MJV1

joulukuu

### Maajoukkuevalmennus 1

- Perustyöskentely ja taitotason kehittäminen eri ikä ryhmien tasolla

## KTJ3

### Kotitreenijakso 3

- Treenit peruskuntokaudella
- Valmennukset vastuvalmentajan kanssa ja kotiläksyjen harjoittelu ohjatusti sekä itsenäisesti osa-alueittain
- Katso SRL:n videomateriaaleista: Hevosien kuljetus ja Eläinlääkintä sekä Hevosien 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 valmistelee ratsukot heidät seuraavaan teemaan, ratsukosta riippuen joukkue- tai kür-ohjelmaan
- Rataharjoittelutarpeiden kartoitus

## MJV2

tammikuu

### Maajoukkuevalmennus 2

- Joukkue- ja henkilökohtaiset ohjelmat

## KTJ4

### Kotitreenijakso 4

Kilpailuihin valmistava kausi

- Valmennukset vastuvalmentajan kanssa ja kotiläksyjen harjoittelu ohjatusti 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

### Kotitreeneijakso 5

Kilpailuihin valmistava kausi

- Valmennukset vastuvalmentajan kanssa ja kotiläksyjen harjoittelu ohjatusti sekä itsenäisesti osa-alueittain
- Katso SRL:n videomateriaaleista: Hevosen esittäminen hevostarkastuksessa
- Seuraavan kauden ohjelmien harjoittelu myös kotitreeneissä

## MJV3

helmikuu

### Maajoukkuevalmennus 3

- Henkilökohtaiset ohjelmat

## V5

maaliskuu

### Valmennusleiri 5

Kilpailuihin valmistava kausi

- Valmennukset ryhmittäin ja yksilöllisesti tarpeiden mukaan
  - Perusliikkumisen laadun arviointi ja kehittäminen
  - Päätaivoitetason 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 vastuvalmentajan kanssa

## MJV4

maaliskuu

### Maajoukkuevalmennus 4

- Kür-ohjelmat





# 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 ohjatusti 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



## 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:	





Päätavoite kaudelle 20\_\_\_\_-20\_\_\_\_:

---

---

---

Tavoite 20\_\_\_\_:

---

---

---

Henkilökohtaisen vastuvalmentajani ja huoltajani yhteystiedot:

Nimi:	
Puhelin:	
Nimi:	
Puhelin:	



## Viikoittainen lajiharjoitteluni:

Treeniviikko:

Kisaviikko:

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



## Viikoittainen fysiikkaharjoitteluni:

Treeniviikko:

Ravintorytmi:

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





Valmennusleirit, johon osallistun:

vko pvm valmentaja

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







## 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		



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		















## 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 kurinpitösääntöihin

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

## Fyysisen harjoittelun viikko-ohjelma



Suunnitellessasi fyysisen harjoittelun viikko-ohjelmaa, muista:

- Tee itsellesi viikkokalenteri, johon varaat ajan fyysiselle harjoittelulle
- Tarkista yhdessä valmentajasi kanssa, mitkä ovat omat kehittymistavoitteesi ja ajankäytön mahdollisuudet
- Hyödynnä myös kaikki arki- ja hyötyliikunnan mahdollisuudet sekä työergonomia esimerkiksi tallityössä

Lajiharjoittelun lisäksi tarvittavat fyysiset harjoittelut:

- Hapenottokykyä kehittämiseksi esimerkiksi 2 kertaa viikossa reipas kävely tai juoksulenkki
- Lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua kuntosalilla tai oman kehon painolla kotona 2 kertaa viikossa yksilöllisen ohjelman mukaan
- Palauttavaa venyttelyä

Muista jaksottaa harjoittelusi tukemaan peruskunto-, kilpailun valmistavan kauden ja kilpailukauden lajiharjoittelun rytmitystä tukeväksi.

Lähteet ja tietoa:

[https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2457/ratsastuksen\\_lajianalyysi.pdf](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

## Psyykkinen valmennus lajiharjoittelun tukena

On tärkeää, että kartoitat omat psyykkiset vahvuutesi ja kehittämiskohteesi yhdessä valmentajasi kanssa

Huomioi, että

A) Harjoittelet:

Keskittymiskykyä

Rentoutumisen taitoa

Mielikuvaharjoittelua

Pettymysten sietokykyä

Tunteiden hallintaa

Stressin tunnistamista ja säätelyä

B) Suunnittelet:

Kilpailupäivän rutiinisi

suoritustasi tukeviksi

Nollaamisen taitoa

C) Pohdit:

Millaista sisäistä puhetta

pidät itsellesi?

Miten kehität itseluottamustasi?

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

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

Lähteet ja lisätietoa:

Arajärvi P., Psyykkisen valmennuksen tietopankki ja harjoitteet

Arajärvi, P. & Thesleff, P., 2020. Suorituskyvyn psykologia

Anu Korppoo, 2022

Alkuperäinen kuva: Johannes Plenio



## 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 kehittämistäsi 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.

Anu Korppoo 2022  
Kuva: Freepik



# Liittovalmennettavan vuosikello

Ratsastaja: \_\_\_\_\_

Hevonen: \_\_\_\_\_

01

- Seuran jäsenmaksu, hevosen vuosimaksu, kilpailulupa
- Valmennussuunnitelman tekeminen, kilpailusääntöjen opiskelu
- Tarkista hevosen rokotusohjelma!

- ◆ Kilpailusuunnitelman aloittaminen
- ◆ Valmentautuminen peruskunto-kauden suunnitelman mukaan
- ◆ Vastuvalmentajan valmennukset
- ◆ Kür-ohjelman teko
- ◆ Uusien ohjelmien opettelu
- ◆ Liitto- ja maajoukkuevalmennusleirit

02

- Varustetarkistus
- Tarvittaessa hevosen ell-tarkistus

- ◆ Valmentautuminen kilpailuun valmistavan kauden mukaan
- ◆ Vastuvalmentajan valmennukset
- ◆ Kilpailuharjoitukset alkavat
- ◆ Liitto- ja maajoukkuevalmennusleirit
- ◆ Ratojen harjoittelu

03

- Kilpailusuunnitelman tarkistus, kansainväliset kilpailut

- ◆ Valmentautuminen kilpailuun valmistavan tai kilpailukauden suunnitelman mukaan
- ◆ Vastuvalmentajan valmennukset
- ◆ Kilpailukausi alkaa
- ◆ Liitto- ja maajoukkuevalmennusleirit

04

- Katsastuskilpalut
- Ponien mittaus

- ◆ Valmentautuminen kilpailuun valmistavan tai kilpailukauden suunnitelman mukaan ratsukosta riippuen
- ◆ Vastuvalmentajan valmennukset
- ◆ Kilpailut
- ◆ Liitto- ja maajoukkuevalmennusleirit

05

- Kilpailusuoritusten analysointi
- Suunnitelman tarkistus

- ◆ Valmentautuminen kilpailukauden suunnitelman mukaan
- ◆ Kilpailut viikonloppuisin, max 3 vklp
- ◆ Vastuvalmentajan valmennukset

06

- Hevosen terveystarkastus

- ◆ Valmentautuminen kilpailukauden suunnitelman mukaan
- ◆ Vastuvalmentajan valmennukset
- ◆ Kilpailut
- ◆ Liittovalmennusleiri
- ◆ Valmistautuminen NBCH-kilpailuun





## Liittovalmennettavan vuosikello

Ratsastaja: \_\_\_\_\_

Hevonen: \_\_\_\_\_

07

- Haku maajoukkue- ja liittovalmennukseen

Hakuaika alkaa:

- ♦ Valmentautuminen kilpailukauden suunnitelman mukaan
- ♦ Vastuuvalmentajan valmennukset
- ♦ Kilpailut
- ♦ EM-kilpailut: juniorit, nuoret

08

- Haku maajoukkue- ja liittovalmennukseen

Hakuaika päättyy:

- ♦ Valmentautuminen kilpailukauden suunnitelman mukaan
- ♦ Vastuuvalmentajan valmennukset
- ♦ Kilpailut
- ♦ EM-kilpailut: ponit, U25, lapsiratsasajat

09

- Katsastusleirit

Ajankohta:

- ♦ Valmentautuminen kilpailukauden suunnitelman mukaan
- ♦ Vastuuvalmentajan valmennukset
- ♦ Katsastusleirit: liitto- ja maajoukkuevalmennus

10

- Hevosen terveystarkastus
- Tavoitteiden määrittely

- ♦ Valmentautuminen palautumisjakson jälkeen peruskuntokauden ohjelman mukaan
- ♦ Vastuuvalmentajan valmennukset
- ♦ Liitto- ja maajoukkuevalmennusleirit
- ♦ Kilpailukauden yhteenveto ja tavoitteiden määrittely seuraavalle kaudelle

11

Valmentautuminen etenee suunnitelman mukaisesti

- ♦ Vastuuvalmentajan valmennukset
- ♦ Seuraavan tason asioiden opettelua
- ♦ Valmennusleirit: liittovalmennukset ja maajoukkuekatsastus

12

Valmentautumis- ja palautumisjakso suunnitelman mukaan

- ♦ Vastuuvalmentajan valmennukset
- ♦ Valmennusleirit: liitto- ja maajoukkuevalmennukset
- ♦ Joulutauko



SUOMEN RATSASTAJAINLIITON  
KOULURATSASTUKSEN LIITTOVALMENNUKSEN  
VALMENNUSOHJELMA

## KILPAILUANALYYSI

VOIT KÄYTTÄÄ TÄTÄ KILPAILUANALYYSIKAAVAKETTA ANALYSOIDESSASI TULOKSIA JA SUUNNITELLESSASI YHDESSÄ VALMENTAJASIKANSSA, MITÄ JA MITEN VOIT PARANTAA KILPAILUSUORITUKSISSASI.

TYÖKALU AUTTAA SINUA MÄÄRITTELEMÄÄN KILPAILUTASOSI JA OHJAA ARVIOIMAAN, MILLOIN OLET VALMIS SIIRTYMÄÄN SEURAAVALLE TASOLLE. TULOSSEURANTA AUTTAA SINUA TEKEMÄÄN KILPAILUSTRATEGIAA YHDESSÄ VALMENTAJASIKANSSA.

KILPAILUANALYYSIN VOIT LADATA TÄSTÄ  
(EXCEL-TAULUKKO)





SUOMEN RATSASTAJAINLIITON  
KOULURATSASTUKSEN LIITTOVALMENNUKSEN  
VALMENNUSOHJELMA

L INKKEJÄ

RATSASTUKSEN LAJIANALYYSI

TERVE URHEILIJA

SUOMEN RATSASTAJAINLIITON KILPAILUSÄÄNNÖT

SARJAKILPAILUSÄÄNNÖT

RATSASTAJAN URAPOLKU

KOULURATSASTUSOHJELMAT

ROKOTUSOHJE löytyy SRL:n kilpailusääntöjen yleisestä osasta

PONIMITTAUSOHJE löytyy SRL:n kilpailusääntöjen yleisestä osasta

OHJEITA KANSAINVÄLISIIN KILPAILUIHIN

KIPA

EQUIPE ONLINE

SUOMEN RATSASTAJAINLIITTO

HEVOSOPISTO

SUEK

FEI

FEI DRESSAGE RULES

FEI DRESSAGE TESTS

FEI SPORT APP

KAMU -LÄÄKEHAKU (SUEK)

FEI ANTI-DOPING RULES

Kilparatsastajan uralla





SUOMEN RATSASTAJAINLIITON  
KOULURATSASTUKSEN LIITTOVALMENNUKSEN  
VALMENNUSOHJELMA

KIITOS.

TÄMÄ MATERIAALI ON OSA ANU KORPPOON LIIKUNNANOHJAAJAN (AMK), KILPA- JA HUIPPU-URHEILUN OPINTOKOKONAISUUDEN OPINNÄYTETYÖTÄ. MATERIAALI ON LAADITTU SUOMEN RATSASTAJAINLIITON KOULURATSASTUKSEN LIITTOVALMENNETTAVALLE OPAAKSI JA TYÖKALUKSI VALMENTAJALLE.

HALUAN LÄMPIMÄSTI KIITTÄÄ OSAAMISESTANNE JA AVUSTANNE:

JUTTA KOIVULA

JANNE BERGH  
MARKO BJÖRS  
ARTO-PEKKA HEINO  
KIKKO KALLIOKOSKI  
KERSTIN NYBERG  
JASMIN SIKSTRÖM

ANU KORPPOO, 2022.

TOIMITUS JA TAITTO: SUSANNA MARTTILA

Kilparatsastajan uralla

