

VALMENNUSOHJELMA 18–21-VUOTIAILLE NUORILLE KOULURATSASTAJILLE

Kokoneiden kansainvälisen ta- son valmentajien suositukset

Anu Korppoo

Suomen Ratsastajainliitto ry
Hevosurheilun Valmennuskeskus
Hevosopisto Oy



Johdanto

Valmentautumisen ja arkiharjoittelun laatu on ratkaiseva tekijä kilpaurheilumenestykselle. Taitoharjoittelu yhdistettynä lajia tukevaan fyysiseen harjoitteluun sekä positiivisiin oppimiskokemuksiin hyödyntäen psyykkisen valmennuksen työkaluja niin että urheilijasta kasvaa itsevarma ja taitava ratsastaja on tärkeä lähtökohta kehittymiseen oman ikäluokan huipulle. Urheilijan polulla kehittyminen suorituskyykyiseksi kilpaurheilijaksi, joka säilyttää osaamisensa ja suoritustasonsa myös kilpailutilanteessa, vaatii pitkäjänteistä ja suunnitelmallista työtä asetetun tavoitteen eteen.

Tämän materiaalin tavoite on tuoda kokeneiden valmentajien osaamista ja tietotaitoa nuorten kouluratsastajien ja heidän valmentajiensa käyttöön. Materiaali on helposti ja sujuvasti hyödynnettävissä valmennussuunnitelman tukena. Lisäksi ratsastaja tarvitsee tuekseen lajiliiton luoman toimivan ja hyvän valmennussysteemin ja ammattitaitoisen vastuvalmentajan ja valmentajatiimin sekä taloudelliset resurssit ja toimintaympäristön, jotka mahdollistavat harjoittelun.

Onnea ja menestystä urheilijan urapolullesi!

Ypäjällä 5.3.2026

Anu Korppoo

VALMENNUSOHJELMA

Valmennusjärjestelmä

Suomen Ratsastajainliiton valmennusjärjestelmän tavoitteena on luoda edellytykset ja ylläpitää valmennusjärjestelmää, jonka kautta ratsukolla on mahdollisuudet kehittyä systemaattisesti kansainväliseen menestykseen. Valmennukset toteutetaan yhteistyössä Hevosopiston valmennuskeskuksen ja alueellisten toimijoiden kanssa. Ratsukko voi hakea alue ja/tai maajoukkuevalmennukseen tasonsa mukaan. Alla olevasta linkistä löydät lisätietoa ajankohtaisista hakumahdollisuuksista.

[Valmennus - Suomen Ratsastajainliitto](#)

Jokaisella rekisteröidyllä urheilijalla, joka kuuluu seuran jäsenyyden kautta Suomen Ratsastajainliittoon, on seuran ja lajiliiton tuki sekä kilpaurheilijan palvelut käytössään. Lisäksi on tärkeää, että jokaisella ratsastajalla on ammattitaitoinen ja kokemusta omaava vastuvalmentaja, joka on nostanut urheilijoita kansainväliselle tasolle. Alla olevasta linkistä löydät Suomen Ratsastajainliiton hyväksymien valmentajien listan, joilla valmentajalisenssi voimassa. Vastuvalmentaja toimii yhteistyössä liiton valmentajien kanssa ja valmentajat auttavat ratsukkoa tiiminä kehittymään kohti ratsukon yksilöllisiä tavoitteita.

[Suomen Ratsastajainliiton hyväksymät valmentajat](#)

Ratsukolla on tärkeää olla kokonaisvaltainen [valmennussuunnitelma](#) ja asiantuntija tiimi, jossa eri osa-alueiden asiantuntijat yhteistyössä tukevat ja auttavat sekä ratsastajaa että hevosta saavuttamaan hyvät lajitaidot sekä kehittämään kilpailukykyisyyttä.



Valmennussuunnitelma

Valmennuksen lähtökohtana ovat yksilölliset valmennussuunnitelmat, jotka laaditaan yhteistyössä vastuvalmentajan ja urheilijan muun tukitiimin kanssa. Suunnittelussa huomioidaan eri valmennuskaudet: peruskuntokausi, kilpailuun valmistava kausi, kilpailukausi sekä palautumiskausi. Arkiharjoittelun rytmytys, harjoitusmäärät ja kuormitus sovitetaan näihin kausiin niin, että ne tukevat taitojen kehittymistä ja ehkäisevät ylikuormitusta.

Lajiharjoittelun lisäksi keskeisessä roolissa ovat oheisharjoittelu, ravinto ja palautuminen, jotka muodostavat yhdessä lajiharjoittelun kanssa urheilijan suorituskyvyn perustan. Kokonaisvaltaisen ja terveyttä tukevan harjoittelun periaatteista löydät lisätietoa Terveurheilija-ohjelmasta, joka kokoaa tutkittuun tietoon perustuvaa materiaalia nuorille urheilijoille: [Terveurheilija - Terve urheilija menestyy!](#)

Nuoren urheilijan arkea tukee myös opintojen ja urheilun yhteensovittaminen. Tukea opintojen suunnitteluun ja tietoa kaksoisuramahdollisuuksista saat [Suomen Olympiakomitean](#) kautta sekä omalta opinto-ohjaajaltasi. Kaksoisuramahdollisuudet, ala- ja yläkoulun tuki urheilijalle, urheilulukiot, akatemit sekä ammatillisen koulutuksen vaihtoehdot, helpottavat arjen hallintaa ja mahdollistavat laadukkaan arkiharjoittelun urheilijan eri kehitysvaiheissa.

Ajanhallinnan tueksi on suositeltavaa ottaa käyttöön kalenteri, johon kirjaat keskeiset resurssisi: ajankäytön, talouden ja tulevaisuuden tavoitteet. Tee itsellesi unelmakartta ja vuosisuunnitelma, jotka auttavat jäsentämään tavoitteita ja ylläpitämään motivaatiota. Pohdi myös, mitkä tekijät motivoivat sinua harjoittelemaan ja kilpailemaan sekä miten huolehdit palautumisesta ja jaksamisesta harjoituskauden aikana.

Psyykinen hyvinvointi ja mielen taidot ovat olennainen osa urheilijan suorituskykyä. Nuorille suunnattua tukea mielen harjoitteluun tarjoaa [MIELI ry](#), jonka Hyvän mielen materiaalit tukevat arjen jaksamista ja henkistä vahvuutta. Lisäksi psyykkisen valmentajan tapaamiset on tärkeää aikatauluttaa osaksi viikko- ja kausisuunnitelmaa. Psyykinen valmennus tähtää suorituskyvyn kehittämiseen ja hyvien tulosten tekemiseen myös paineen alla.

Jokaisella on yksilöllinen lahjakkuus harjoitteluun, harjoitusvaikutuksen arviointi ja harjoitusmäärien yksilöllinen sopivuus on hyvä sovittaa eri valmennuskausiin sopivaksi niin että huomioidaan urheilijan kokonaiskuormitus.

Lajiharjoittelu

- ratsastajan istunnan, apujen käytön ja vaikuttamisen kehittäminen
- analysoi yhdessä valmentajasi kanssa istuntasi vahvat osa-alueet ja tee suunnitelma kehittämiskohteille
- yhdistä fysiikkaharjoittelu niin että istuntasi ja apujenkäyttösi kehittyy harjoittelun vaikutuksesta
- ratsasta niin monta hevosta päivittäin kuin on mahdollista
- keskity harjoittelussa laatuun ja riittävään määrään
- pidä harjoituspäiväkirjaa

Taidollinen oppiminen PSG-tasolla vaatii kokoamisen harjoittelua ja oppimista ja lisäksi harjoitusta Vaativa A -tasolla olevista liikkeistä. Harjoituskaudella on hyvä suunnitella mitä mil-läkin viikolla harjoittelee esimerkiksi laukanvaihdot yksittäin ja sarjassa 4 ja 3 askeleen vä-lein, laukassa sulkutaivutukset, puolipiruettien harjoittelu. Liikkeiden harjoittelun rytmityk-seen vaikuttaa onko sinulla käytössäsi hevonen, joka osaa jo nämä vai onko hevonen vielä koulutusvaiheessa.

On tärkeää, että opiskelet myös teoriassa liikkeet, joita ohjelmassasi on ja myös tiedät mitä niiden arvioinnissa tuomarit katsovat. Tutustu [kouluratsastuksen arvostelun käsikirjaan](#).

Itsenäisen harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi yhdessä vastuvalmentajan kanssa on tärkeä osa kokonaisuutta. Harjoitusolosuhteet ovat myös tärkeä osa valmentautumista. Vaativa A tason harjoituskaudella on tärkeää päästä harjoittelemaan myös 20x60 m areenalle ja maneesiin jotta voidaan kehittää laatua ja kokoamisastetta sekä liikkeiden ratsastustekniikkaa monipuolisesti. Harjoituksissa on hyvä päästä harjoittelemaan myös ohjelmissa olevia linjoja oikeissa mittasuhteissa.



Alla olevista linkeistä löydät kilpailusäännöt, kouluohjelmat sekä keskeiset työkalut kilpailuiden seuraamiseen ja suunnitteluun:

- [SRL Kilpailusäännöt](#)
- [FEI Dressage Rules](#)
- [SRL Kouluohjelmat](#)
- [FEI Kouluohjelmat](#)
- [KIPA ja Equipe App - Suomen Ratsastajainliitto](#)
- [FEI Calendar Search](#)



Ratsastajan vuosikelloon merkitset

- Peruskuntokauden
- Kilpailun valmistavan kauden
- Kilpailukauden
- Koulun tai työn tuomat erityisasiat esim. Vanhojen tanssit ja Penkkarit
- Pääsykokeet ja lukulomat
- Lisäksi jaksotat oheisliikunnan valmennuskausille sopivaksi ja lajiharjoittelua tukeväksi
- Lisää valmennuksiin haku tai ilmoittautumispäivät, kilpailuihin ilmoittautumispäivät, muut esim. kilpailulupien ja hevosten vuosimaksupäivät
- Oman terveystarkastuksen päivän
- Psykkisen valmennuksen varaukset
- Palautumis- ja lepojaksot

Opettelet tekemään itsellesi ns. lukujärjestyksen, jonka pohjalta arki sujuu ja kokonaisuus toimii. Seuraat omia fiiliksiä ja motivaatiota ja keskusteleet niistä myös valmentajasi kanssa.

Hevosen/hevosten valmentaminen ja kouluttaminen

Valmennusohjelmasi sisältöön vaikuttaa se, kuinka monta hevosta sinulla on käytössäsi sekä mikä on hevosteni koulutustaso. On tärkeää laatia jokaiselle hevoselle yksilöllinen valmennus- ja koulutus suunnitelma, joka tukee sekä hevosen kehittymistä että sen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Yksittäisen lajiharjoituksen kesto on yleensä noin 40–60 minuuttia, ja se sisältää alkukäynnit, alkuverryttelyn, työskentelyjakson sekä loppuverryttelyn. Lajiharjoituksia suositellaan tehtäväksi 3–5 kertaa viikossa, ja harjoittelua on hyvä monipuolistaa esimerkiksi maastoratsastuksella, puomi- ja kavalettiharjoituksilla tai juoksutuksella. Monipuolinen liike tukee hevosen motoriikkaa, lihaksistoa ja mielen hyvinvointia.

Yksilöllinen ohjelma palautumispäivineen suunnitellaan hevoskohtaisesti. Harjoittelu voidaan jaksottaa esimerkiksi kahteen tai kolmeen lajiharjoituspäivään, joiden väliin sijoitetaan palautumispäivä tai kevyemmän, monipuolisen liikkumisen päivä. Suunnitelma on tärkeää laatia yhdessä valmentajan kanssa ja arvioida käytännössä, mikä rytmitys sopii parhaiten kullekin hevosyksilölle.

Analysoi yhdessä valmentajasi kanssa, mitkä osa-alueet ovat hevosella jo vahvoja ja mitä taitoja tai ominaisuuksia tulee kehittää. Näiden havaintojen pohjalta rakennetaan valmennussuunnitelma, jossa hevosen kunto, osaamisen taso ja valmennuksen intensiteetti ovat oikeassa suhteessa asetettuihin tavoitteisiin. Hevosen kokonaisvaltainen hyvinvointi on aina ensisijainen, ja sitä seurataan suunnitelmallisesti ja huolellisesti. Suunnittelussa huomioidaan hevosen ikä, koulutustaso, tavoitteet sekä terveydentila.

Urheiluhevosen terveyttä seurataan aktiivisesti päivittäin. On tärkeää, että teet yhdessä hevosen eläinlääkärin kanssa terveydenhoitosuunnitelman, jossa määritellään selkeät jaksot rokotuksille, hampaiden raspauksille sekä muille yksilöllisille tuki- ja hoitotoimenpiteille. Lisäksi on huolehdittava lakisääteisestä lääkekirjanpidosta sekä noudatettava voimassa olevaa hevosten hyvinvointilainsäädäntöä. Ajankohtaista ja luotettavaa tietoa hevosten lääkitsemisestä ja lääkekirjanpidosta tarjoaa [Ruokavirasto](#). Hevosten hyvinvointia koskevat velvoitteet ja määräykset on koottu Finlex-palveluun, josta löydät [Valtioneuvoston asetuksen hevosten hyvinvoinnista \(321/2025\)](#).

Kengitys, ruokinta ja varusteet osana urheiluhevosen valmennusta

Urheiluhevosen kengitys on aina suunniteltava yksilöllisesti hevosen rakenteen, käyttötarkoituksen ja terveydentilan mukaan. On tärkeää, että kengitysseppä on ammattitaitoinen ja että kengitys suunnitellaan yhteistyössä hänen kanssaan sekä harjoitus- että kilpailukautta tukevasti. Oikein toteutettu kengitys edistää hevosen liikkumista, ehkäisee rasitusvammoja ja tukee suorituskykyä pitkällä aikavälillä.

Urheiluhevosen ruokinta suunnitellaan yksilöllisesti tutkittuun tietoon ja rehuanalyysiin perustuen. Suunnittelun tukena kannattaa hyödyntää Luonnonvarakeskuksen laatimia rehutaulukoita, joiden avulla voidaan arvioida hevosen ravinnontarvetta eri valmennuskauksilla. Lisäksi rehaulaskurin käyttö auttaa hahmottamaan ruokinnan kokonaisuutta. Ruokintaa arvioitaessa on tärkeää tarkastella myös hevosen ulkoista olemusta: lihavuusastetta, lihas-kuntoa ja yleistä vireystilaa. Ohjeelliset rehutaulukot löydät [Luonnonvarakeskuksen verkkosivuilta](#).

Urheiluhevosen varusteet on kilpailusäännöissä tarkasti määritelty, ja ajantasainen tieto sallituista ja kielletyistä varusteista löytyy [FEI Tack App](#) -sovelluksesta. Varusteiden sopivuus on keskeinen osa valmennuksen vaikuttavuutta ja hevosen hyvinvointia. Satulan, suitsien ja kuolainten tulee olla hevosityksilölle sopivia ja sääntöjen mukaisia. Sopivuutta on hyvä tarkastella säännöllisesti yhdessä valmentajan kanssa, sillä harjoittelun myötä hevosen keho usein muuttuu ja varusteiden istuvuus sen mukana. Satulan sopivuutta voidaan arvioida esimerkiksi painematon avulla. Lisäksi hevonen on hyvä opettaa [turparemmin kireyden mittarin](#) käyttöön, jotta mittaus ja suun tarkastus sujuvat rauhallisesti kilpailusuorituksen jälkeen.



Hevosen vuosikello

Hevosen vuosikelloon merkitään kaikki keskeiset valmennusta ja hyvinvointia koskevat asiat. Näitä ovat:

- harjoitus- ja kilpailuun valmistavat kaudet sekä kilpailukausi
- ruokinta eri valmennuskausilla
- rokotukset
- kengitykset
- madotukset
- eläinlääkärin tarkastukset ja mahdolliset hoidot
- hieronnat ja muut tukitoimet
- varustetarkastukset
- valmennukset (kotivalmennus, liittovalmennukset ja muut valmennukset)
- kilpailut

Lisäksi hevosen kuntoa on suositeltavaa dokumentoida säännöllisesti esimerkiksi valokuvien tai videoiden avulla, jotta kehitystä voidaan seurata pitkäjänteisesti.

Kilpaileminen ja kilpailukauden suunnittelu

Vuoden alussa on tärkeää varmistaa, että jäsenmaksu, hevosen vuosimaksu ja kilpailulupa on maksettu ajoissa, jotta olet kilpailukelpoinen. Ajantasaiset tiedot kilpailuluvista löydät [Suomen Ratsastajainliiton verkkosivuilta](#).

Kilpailutulosten kehittämisen tueksi kannattaa hyödyntää [kilpailuanalyysikaavaketta](#), jonka avulla voit analysoida, mitä osa-alueita tulee harjoitella tulosten parantamiseksi. Kaavake laskee automaattisesti liikkeiden keskiarvot eri kilpailuista ja auttaa myös harjoituskauden suunnittelussa. Kaavake auttaa sinua myös kehittämään strategiaa, miten aiot ohjelmiasi ratsastaa ja miten kehität vahvuuksiasi.

Muista tarkistaa säännöllisesti myös hevosesi rokotukset, ADT-säännöt ja [varojat](#) sekä seurata mahdollisia sääntömuutoksia. Huomioi, että olet itse rekisteröity urheilija. Lataa käyttöösi [KAMU-sovellus](#), jonka avulla löydät helposti ajantasaiset tiedot sallituista ja kielletyistä aineista sekä mahdollisista erivapaussäännöistä esimerkiksi sairauksien hoitoon. Muista kertoa aina lääkärikäynnin yhteydessä olevasi kilpaurheilija. Antidopingiin liittyvää ajankohtaista tietoa tarjoavat [SUEK](#) ja [Suomen Ratsastajainliitto](#).

Kilpailunomainen harjoittelu, kuten kilpailu- ja rataharjoitukset, on tärkeä osa kilpailukauteen valmistautumista ja ne tulee aikatauluttaa osaksi valmennusohjelmaa. Kilpailujen jälkeen tulosten analysointi yhdessä valmentajan kanssa on olennaista. Tarvittaessa suunnitelkaa yhdessä muutoksia, jotta löydätte toimivan kokonaisuuden ja onnistumisen mallin, jota voidaan toistaa.

Kilpailusuunnitelmaan sisältyvät kilpailukauden jaksotus, välitavoitteet ja päätavoitteet sekä tulosten dokumentointi ja analysointi. Dataan perustuva palaute antaa arvokasta tietoa tason ja kehityksestä ja toimii tärkeänä työkaluna seuraavan valmennuskauden suunnittelussa. Kansainvälisiin kilpailuihin lähteville urheilijoille on koottu kattavat [ohjeet](#) Suomen Ratsastajainliiton sivuille.

Suunnittele myös oma kilpailupäiväsi huolellisesti. Laadi aika-
taulu, jossa huomioit hevosen ruokinnat, kävelytykset, verrytelyn ja kilpailustarttien ajankohdat sekä omat ruokailusi, lepo-
hetkesi ja keskittymisrutiinisi. Hyvin suunniteltu kilpailupäivä tukee suorituskykyä ja auttaa esittämään hevosen rauhallisesti, taidolla ja hyvällä mielellä.

Suorituksen jälkeen arvioi oma fiiliksesi ja suhteuta suorituksesi tämänhetkiseen taitotasoon. Uskalla iloita onnistumisista ja muista kannustaa myös kansakilpailijoita.



Tsemppiä kisakauteen!

Tämä materiaali on osa Anu Korppoon Liikunnanohjaajan YAMK valmennuksen opinnäytetyötä. Materiaali on laadittu Suomen Ratsastajainliiton ja Hevosopiston Valmennuskeskuksen käyttöön nuorille kilparatsastajille, nuorten valmentajille sekä tukijoukoille. Materiaalia voi hyödyntää myös valmentajien koulutuksessa.

Haluan lämpimästi kiittää osaamisestanne ja avusta:

Kyra Kyrklund

Kerstin Nyberg

Janne Bergh

Kikko Kalliokoski

Marko Björs

Jutta Koivula

Pirkko Herd

Anu Korppoo, 2026

Toimitus ja taitto: Iida Hakanen

Kuvat: Anu Korppoo