

Vaativiin luokkiin  
siirryttäessä  
kuntovalmennuksen  
osuus korostuu

TEKSTI: SEPPO LAINE

KUVAT: JUTTA KOIVULA

# KENTTÄHEVOSTEN kunto- valmennus

Kenttähevosen kuntovalmennus on asia, josta ei ole saatavilla kovin helposti tietoa. Hevosen kunnan nostaminen vie aikaa ja vaatii ratsastajalta suunnitelmallisuutta.

**K**ilpailtaessa alueluokkia ja helppoa luokkaa hevonen saadaan riittävään pohjakuntoon pelkäästään työskentelemällä oikeaoppisesti ja säännöllisesti. Vasta vaativiin luokkiin siirryttäessä kunto- ja erityisesti laukvalmennuksen osuus korostuu, erityisesti jos kilpaillaan luokkia, joissa matkat ovat pitkän formaatin mukaisia.

Vaikka kilpailtaisiinkin vain pienempiä luokkia tai jos kyseessä on nuori hevonen, on tärkeää aloittaa säännöllinen ja vahvistava kuntoharjoittelu riittävän aikaisin, viimeistään helppoissa luokissa.

## Hevonen valmennukseen jo nuorena

Nuoren hevosen peruskuntoa on aloitettava harjoittamaan riittävän aikaisin. Näin pystytään parantamaan hevosen hapenottookykyä. Vanhemman hevosen hapenottookykyä ei ollenaisesti pysty parantamaan. Täysiverihevosten kohdalla tilanne on hieman toinen, mutta täysiveristen määrä kenttäratsastuksessa ja täysiveristen osuus kenttähevosen sukutalussa on vähenemässä uuden formaatin myötä.

Toinen tärkeä vaikutus kuntovalmennuksella on hevosen asteittainen vahvistaminen myöhempiä koitoksia varten. Tämä on erityisen tärkeää luuston ja lihaksiston vahvistamiseksi. Tällä tavoin myös ehkäistään turhat jänne-, nivel- ja lihasvammat.

## Urheiluvammoja voidaan ehkäistä

Nykyään hevosilla on paljon enemmän erilaisia vammoja ja vammoja, vaikka ne usein kilpailulli-

sesti pääsevät paljon vähemmällä kuin entisaikojen kenttäkilpailuhevoset.

Uskon, että suuri merkitys on sillä, että hevosten vahvistava työskentely ja oikeaoppinen lämmittely ja jäähdyttely kaikkiin harjoituseroihin on jäänyt liian vähälle.

Olipa kyseessä sitten koulu tai esteratsastusharjoitus, on tärkeä verryttellä hevonen huolellisesti. Pitää muistaa, että vasta n. vajaan puolen tunnin verryttelyn jälkeen hevosen ruumiinlämpö on noussut varsinaiseen harjoittelulämpötilaan eli noin 39 asteseen. Myös lihaksisto on tällöin valmis vastaanottamaan varsinaisen harjoituksen edellyttäen, että lämmittelytyö on pitänyt sisällään oikeaoppista irroittavaa eli rentouttavaa työskentelyä.

Kuten meillä ihmisilläkin, jäähdyttely suorituksen jälkeen on yhtä tärkeää hyvän palautumisen takia. Huonosti jäähdytellyllä hevosella on yhtä kivuliasta aloittaa seuraavan päivän treeni kuin ihmisellä, joka on tehnyt kovan harjoituksen ja jättänyt jäähdyttelyt ja venytykset tekemättä. On selvää, että lihaskireys ja särky vaikuttavat hevosen mielialaan ja yhteistyöhalukkuuteen. Laukkaharjoitusten jälkeen olisi hyvä viilentää jänneet etujalkojen polvista alaspäin ja takajalkojen kintereestä alaspäin kylmällä vedellä 5-10 minuuttia.

## Vahvistava kuntovalmennus

Vahvistava työskentely aloitetaan yhtä pitkien ravi ja käyntijaksojen vuorottelemisella. Tee harjoittelu kuukauden ajan kahtena päivänä viikossa. Aloita vuorottelemalla 10 minuuttia



*Kun sekä hevonen että ratsastaja ovat hyvässä kunnossa, lähestymiset esteille onnistuvat myös maastoradan loppuvaiheissa. Kuvassa Inna Ranta ja Nivka hyvässä hypyssä.*

Jäähdyttely  
harjoituksen  
jälkeen on  
tärkeää

Väsymys ja maitohapon kertyminen lihaksiin voivat helposti aiheuttaa väärinarvioita ja vaarallisia tilanteita. Jos tällainen in-and-out –sarja on aivan maastoradan lopussa, sille helposti tulee virheitä. Hanna Mäkelä ja Sarda harjoitus-tilanteessa.



## Ulkoilma ja maaston vaihtelut tuovat mukavaa piristystä treeniin

### On tärkeää että hevonen työskentelee laukka-harjoituksen aikana oikein

ravia ja 10 minuuttia käyntiä. Kolmena ensimmäisenä viikkona tee työskentelyä kaksi ravijaksoa ja kaksi käyntijaksoa, yhteensä siis 40 minuutin harjoitus.

Kolmen viikon jälkeen lisää harjoitukseksi kolme ravi- ja kolme käyntijaksoa, jolloin harjoitus kestää tunnin. Puolentoista kuukauden jälkeen voit tehdä harjoituksen kolmesti viikossa.

Tämä työskentely on järkevintä tehdä mahdollisimman usein maastossa. Näin se virkistää hevosen mieltä ja kehittää sen tasapainoa. Työskentele kevyessä ravissa kuolaintuella. Tässäkin harjoittelussa on tärkeää, että hevonen koko ajan työskentelee ratsastajan avulla, ohjan ja pohkeen välissä, tukeutuen pehmeästi kuolaimiin. Sekä ratsastajan että hevosen täytyy olla tarkkaavaisia ja valmiita sopeutumaan maastoon vaihteluihin. Hevosen täytyy tietää minne se astuu ja siksi ratsastajan käden täytyy olla pehmeä ja joustava. Ole huolellinen, että hevosesi vastaa hyvin pidätteisiin, ettei se pääse painautumaan kuolaimiin ja ala liikkua ”apujen takana”. Tällöin hevonen ei kannata itseään ja työskentelee huonossa tasapainossa ja vahvistava harjoittelu ei enää toimi toivotulla tavalla. Voit hyvin istua välillä hetkeksi alas satulaan ja testata esim. sivullevievien apujen toimivuutta. Näin saat harjoitukseesi vaihtelua.

Ulkoilma ja maaston vaihtelut tuovat jo sinänsä mukavaa piristystä treeniin. Silloin kun on lunta, on hyvä tehdä harjoitus ainakin osittain matalassa lumessa. Tällöin hevonen joutuu työskentelemään hieman aktiivisemmin. Käyntijak-

sojen aikana hevosen täytyy antaa liikkua täysin pitkin ohjin ilman tuntumaa. Sen täytyy itse katsoa miten jalkansa asettelee samalla kun se saa selälleen täyden liikkuvapauden.

Silloin tällöin on hyvä muuttaa joku vahvistava harjoituskerta pelkäksi käyntilenkiksi maastossa. Tällöin lenkin pituus voi olla noin kaksi tuntia vaihtelevassa maastossa.

### Laukkaharjoittelu

Aikaisemmin kun ratsastettiin lähes pelkästään pitkiä kilpailuja, joissa oli sekaestelaukka ja matkaosuudet, laukkavalmennuksen merkitys oli suuri. Nykyään kesätävysharjoittelu ei ole enää niin suuri painoarvoltaan, kun sekaestelaukka ja matkaosuudet ovat jääneet pois. Kuitenkin mitä vaativimpiin luokkiin mennään, sitä tärkeämpää on että hevosta on valmennettu riittävästi. Sen kunto ja laukkakestävyys on luotu säännöllisellä ja asteittain etenevällä valmennuksella.

Kaikissa suurissa mestaruuskilpailuissa maastoestekokeen matka on nykyäänkin pitkän kilpailun mukainen, joten kuntoa ja kestävyyttä tarvitaan, jos mieli näissä kilpailuissa kärkisirjoille.

Kolme tärkeintä asiaa onnistuneen laukkavalmennuksen kannalta ovat hyvä pohja, ratsastajan oikea istunta sekä laukan laatu.

Pohjan on oltava varma eikä siinä saa olla muhkuroita tai kuoppia. Liian kova pohja rasittaa kohtuuttomasti niveliä kun taas liian pehmeä pohja käy hevosen jänteille.

Ratsastajan istunnalla on suuri



**Esteiden välillä ratsastaja pysyy kevyessä istunnassa, jotta hevonen saa mahdollisimman paljon vapautta selälleen. Estettä lähestyttäessä ratsastaja yleensä vähän tiivistää istuntaansa. Kevyttä istuntaa on harjoiteltava myös talvikaudella. Vauhdissa Piia Pantsu ja Kolombia.**

merkitys laukkavalmennuksen onnistumisen kannalta. Kunnollinen, hyvin harjoiteltu kevytistunta, jossa ratsastaja on hyvässä tasapainossa, on ehdoton. Tämä on monen ratsastajan kohdalla selvä puute nykyään. On tärkeää, että jalustimia on lyhennetty riittävästi. Yleisohjeena voisi sanoa, että kaksi reikää pitää lyhentää normaali estejalustimien pituudesta. Käden voi tukea hevosen harjaan, näin löytää oikean asennon helpommin eikä vedä hevosta suusta huonon tasapainon takia. Tässä yhteydessä on hyvä muistaa, että suurissa mestaruuskilpailuissa maastokoe kestää kymmenkunta minuuttia ja jopa enemmänkin, joten ratsastajalla on oltava hyvä tasapainoinen istunta, että hän jaksaa koko radan.

Jotta laukkavalmennuksella saavutettaisiin se hyöty mitä sillä haetaan, on tärkeää, että hevonen työskentelee harjoituksen aikana oikein. Sen on oltava hyvin ratsastajan avuilla ja hyvällä kuolaintuella. Hevosen pitää laukata pyörein askelin jännittämättä, niin että sen selkä työskentelee oikein ja hevonen pystyy suorittamaan harjoituksen hyvässä tasapainossa, ratsastajan ohjan ja pohkeen välissä. Voit ajatella välillä ratsastavasi samalla tavalla kuin lievää avotaituudessa, jolla voit kontrolloida onko hevonen avuilla. Tätä voit tehdä vain jos hallitset oikean avotaituuden ratsastamisen ja vain hitaassa laukassa ja pienen pätkän kerrallaan. Tällöin harjoitus kehittää hevosta ja sitä kautta kuntoa ja kestävyyttä. Muussa tapauksessa harjoitus vain kuluttaa hevosta ja tekee sen kipeäksi, niin, että seuraavalla harjoituskerralla hevo-

nen on haluttomampi ja happamampi suorittamaan tehtävää.

### Asteittain lisäten

Aloita laukkaharjoittelu asteittain lisäämällä. Hevosen pitää olla terve ja sillä pitää olla tehty vahvistavaa työskentelyä. Aloita talvikaudella laukkaharjoitus noin joka viides päivä. Laukkaa hyvin verrytellyllä hevosella viiden minuutin yhtenäisen laukkajakso hitaassa, rauhallisessa tempossa. Noin 350 m minuutissa, joka on normaali rataestekokeen tempo. Matkaksi kertyy näin ollen 1700-1800 metriä. Varsinkin alussa on erittäin tärkeä, että matka on mitattu, ettei ratsasta liian kovaa. Samalla opit tuntemaan ja arvioimaan tempoa. Katso, että pysyt koko ajan kevyessä istunnassa ja hevosesi on hyvin avuilla.

Kolmen viikon jälkeen lisää harjoitusta niin, että teet kaksi laukkajaksoa 2 x 4 minuuttia samassa tempossa 350 m minuutissa eli 2 x 1400 metriä. Näiden laukkajaksojen välissä pidä 4 – 5 minuutin lepotauko ja anna hevosen palautua kävelen.

Kolmen harjoituskerran jälkeen tee seuraava harjoitus joka neljäs päivä: Lisää jaksoiden (2 x 4 minuuttia) tempo 400 metriin minuutissa. Tällöin matkaksi tulee noin 1600 metriä. Jaksoiden välissä pitää edelleen olla noin 4 – 5 minuutin lepotauko. Parin harjoituskerran jälkeen nosta tempo 450 metriin minuutissa ja laukkaa noin 2000 metrin matka. Tällöin laukkaat siis 2 x 2,5 minuuttia muista lepotauko).

Noin 8 – 10 viikon kuluttua muuta valmennusta vuorottelemalla seuraavia harjoituksia noin 4 – 5 vuorokauden välein.

Harjoitus 1: 2 x 3,0 minuuttia (1350 metriä) laukkaharjoitus, tempo 450 m/min

Harjoitus 2: 1 laukkajakso 1500 metriä noin kilpailutempossa (Tutustumisluokka ja helppo luokka 500 metriä minuutissa).

### Viikko-ohjelma voi tässä vaiheessa valmennuskautta olla vaikkapa seuraavanlainen

**Ma:** Vapaapäivä: Jaloittelutarhassa (kävelykone tai pitkä käyntilenkki)

**Ti:** Vahvistavaa työskentelyä noin 60 min. (tarkista perusasiat: tahti, rentous, kuolaintuki)

**Ke:** Työskentely maapuomeilla ja pienillä tekniikkaesteillä

**To:** Laukkaharjoitus

**Pe:** Kouluratsastusharjoitus

**La:** Esteratsastusharjoitus

**Su:** Vahvistavaa työskentelyä noin 60 min

Viikko-ohjelmassa voi olla vaihteluita ja tämä on vain yksi esimerkki, miten viikkotyöskentelyä voi suunnitella. Talvikaudella tulee helposti ratsastettua jatkuvasti maneesissa, koska talvet usein ovat vähälumisia ja pohjat ulkona kovia. Aina kun vain on mahdollista, pyri tekemään mahdollisimman paljon työskentelystä ulkona maastossa. Kilpailutkin käydään ulkona ja hevosen täytyy olla hyvin harjaantunut maaston maaperän ja korkeuserojen muutoksiin.

Noin kolmen kuukauden jälkeen nosta vielä ensimmäisen laukkaharjoituksen tempoa seu-

raavasti: 2 x 1000 metriä, tempo 490 m/min, mikäli kilpailut alkukaudesta helpossa luokassa. Harjoituksessa 2 lisää matkan pituus kahteen kilometriin.

On hyvin tärkeää, että mitaavat kaikki matkat huolellisesti ja pysyt sisäistämään, miltä eri tempot tuntuvat ratsastaa. Sitten pitäisi vielä oppia jossain vaiheessa ymmärtämään sitäkin, miten eri maastonvaihtelut ja erilaiset maastoesteet ja niiden yhdistelmät vaikuttavat tempoon.

Vaikka ratsastaja käyttäisi apunaan kelloa, hänellä täytyy olla selkeä tuntuma siitä, missä tempossa hän kulloinkin ratsastaa.

Noin kolmen viikkoa ennen ensimmäistä kenttästarttia kevennä harjoittelua kisojen läheisyydessä. Tee kuitenkin n. 4 – 5 päivää ennen kilpailuja ns. ”hengityksen avaus” laukkaamalla yksi n. 1 – 1.500 metrin jakso kilpailuluokan tempossa tai vähän nopeammin.

Laukkavalmennusta tehtäessä on muistettava, että hevosen pitää olla aina terve. Aivan samoin kuin meillä urheilijoillakin, myös hevosilla on yhtä tärkeää, ettei niillä tehdä kovia treenejä sairana. Riittävästä palautumisesta on aina huolehdittava. Yritä löytää hyvä laukkapohja (heinäpelto on paras) jos tallisi läheltä ei löydy sopivaa aluetta, sovelta ohjetta olosuhteiden mukaan. Pääasia että laukkaat isommalla aluella kuin maneesi ja kenttä.

Ohjeita ja neuvoja kannattaa aina kysyä kokeneilta kenttäkilpailijoilta, jotka ovat tehneet kuntoharjoittelua erilaisilla hevosilla jo vuosien ajan. Näin voit saada paljon korvaamatonta tietoa. ♦