

Valmennustoiminta Tanssiurheiluseura Bolero ry:ssä, kilpailevat parit

Yleistä valmennuksesta

Tanssiurheiluseura Bolerossa järjestetään ammattimaista valmennusta kaikille ikäryhmille ja taitotasoille. Bolerossa harrastavan kilpailevan parin valmennus koostuu ryhmätunneista, yksityisopetuksesta, practiseharjoittelusta sekä vapaaharjoittelusta. Vanhempainilloissa ja paripalavereissa keskustellaan valmentajan kanssa siitä, missä määrin parin on mitäkin osa-aluetta harjoitteluun sisällytettävä.

Tanssiurheiluseura Boleron valmennuksesta vastaa valmennustoimikunta. Valmennustoimikunta valmistelee ennen jokaista kautta esityksen tulevan kauden valmennuksista johtokunnan hyväksyttäväksi. Valmennustoimikunnan tehtävänä on miettiä kokonaisuuden kannalta paras ratkaisu. Tämä tarkoittaa sitä, että seuran parit tulee järjestää ryhmiin, ottaen huomioon valmentajatilanteen, salitilanteen sekä parien määrän eri ikä- ja taitotasoilla. Ryhmiä suunniteltaessa valmennustoimikunta ottaa myös huomioon mikä ryhmäkoko on seuran toiminnan kannalta kannattava. Ryhmän hinnan on pysyttävä harrastajalle kohtuullisena, mutta ryhmän on oltava myös seuran näkökulmasta kannattava. Välillä joudutaan tekemään ryhmien muokkauksia ja parien siirtoja ryhmästä toiseen. Esimerkkinä: kahden parin ryhmä olisi harrastajalle hinnaltaan kolminkertainen, verrattuna kuuden parin ryhmään.

Valmennustoimikunta hyväksyy suunnitelmansa johtokunnassa ennen kauden alkua. Johtokunnalla on mahdollisuus vaikuttaa suunnitelmaan, mikäli kokee, että esityksessä on kehitettävää tai muutettavaa. Päätökset ryhmävalmennuksista tulee tehdä koko seuraa ajatellen ja niin, että jokaiselle parille voidaan tarjota sen hetken tilanteeseen nähden paras ryhmä harjoitella. Koska päätökset ovat kollektiivisia, ja koko seuran valmennuksen kannalta tehtyjä, ei ryhmävalmennuksesta päätettäessä ole mahdollista ottaa jokaisen tanssijan tai vanhemman toivetta huomioon. Yksilölliset valmennukseen liittyvät toiveet voidaan huomioida yksityisvalmennuksessa. Lisäksi vastuupalmentajan kanssa käydyissä paripalavereissa on mahdollista keskustella parin tavoitteista, tarpeista ja toiveista.

Boleron johtokunta valitsee vuosittain seuran ulkopuolelta kutsuttavat ammattivalmentajat vakio- ja latinalaistansseihin. Boleron kilpaileville pareille järjestetään ryhmäopetusta myös näiltä valmentajilta. Lisäksi parit voivat ottaa heiltä yksityisvalmennusta. Vieraillevien valmentajien opetukseen osallistumisesta pari voi keskustella oman vastuupalmentajansa kanssa.

Seuran järjestämät practiset, leiripäivät, tehopäivät ja muut harjoitukset sekä vieraillevien ammattivalmentajien ryhmät, ovat tapahtumia, joissa kokoonnutaan yhteen oman ryhmän ulkopuolella. Näiden tapahtumien tavoitteena on antaa piristysruiske tanssiharjoitteluun ja motivoida tanssijoita lisäharjoituksiin. On innostavaa harjoitella ja nähdä eri taitotasolla tanssivia muita pareja. On tärkeää myös haastaa itseään ja mennä oman mukavuusalueensa ulkopuolelle etsimään uutta vauhtia omalle tanssille. Kaikki seuran tapahtumat on mietitty kokonaisuutta katsoen ja ovat osa harjoituskautta. Tästä syystä seuran valmennus kannustaa pareja ottamaan myös nämä tapahtumat osaksi omaa harjoitussuunnitelmaa.

Ryhmätunnit

Ryhmätuntien osalta tavoitteena on, että jokaiselle tanssijalle voidaan tarjota ryhmä, jossa tanssijat ovat mahdollisimman saman ikäisiä ja taitotasoltaan sopivia, ja että ryhmäkoot olisivat optimaalisia (ei liian pieniä eikä liian isoja ryhmiä tai ikäeroja).

Tanssijan perustyö tehdään ryhmätunneilla. Boleron ryhmätuntien aiheet liittyvät aina perustekniikkaan, jolloin ryhmässä voi harjoitella samaan aikaan myös eri taitotasolla olevia pareja. Valmentaja antaa

ryhmässä harjoitteita ja antaa palautetta pareille heidän omaan taitotasonsa huomioon ottaen. Perusasiat pysyvät aina mukana tanssijan harjoitusohjelmassa - taitotasosta tai iästä riippumatta. Perustekniikkaa harjoitellaan läpi koko tanssijan uran, kaikissa ryhmissä aina lapsista senioreihin ja ammattilaisiin.

Ryhmässä opitaan uusia asioita sekä syvennetään vanhoja tuttuja asioita (esim. ED ryhmässä opetellaan uudet tanssit foxtrot ja wienervalssi). Ryhmätunneilla harjoitellaan myös asioita, joita ei voi harjoitella yksin (esim. kilpailutilanne, miten väistää muita jne.) Tästä syystä on tärkeää, että ryhmän koko mahdollistaa tällaisen harjoittelun. Liian pienessä ryhmässä ei saada aikaan kilpailuihin valmistelevaa harjoitusta. Ryhmässä on aina kokeneempia tanssijoita ja juuri alemmasta taitotasosta nousseita tanssijoita. Kokeneempien parien näkeminen ryhmätilanteessa motivoi alemmasta taitotasosta ryhmään mukaan tulleita pareja kehittymään. Kokeneemmilta pareilta taas odotetaan esimerkillistä harjoittelua ja keskittymistä omaan tekemiseen ryhmässä. Ryhmätuntien suunnitteluun käytetään pohjana Tanssiurheilun Opetussuunnitelmaa (TOPS) vakio- ja latinalaistansseissa.

Yksityistunnit

Kun kokemusta tanssista kertyy, ja tavoitteena on astuminen kisalattialle tai pari jo kilpailee, on aika aloittaa yksityisvalmennus. Yksityisvalmennuksessa paneudutaan parin toiveisiin, tarpeisiin ja tavoitteisiin. Yksityistuntien aloittamisen tarpeesta kannattaa keskustella oman ryhmävalmentajan/valmentajan kanssa. Taitojen karttuessa voidaan myös ottaa yksityistunti-valmennusta vierailevalta ammattivalmentajalta, tähänkin ohjeistaa seuran oma valmentaja.

Practise

Practiseharjoittelu on kilpailunomainen harjoitus, jossa tanssitaan samalla intensiteetillä kuin kilpailuissa. Tässä harjoituksessa on tavoitteena saada kisarutiinia kaikkiin tansseihin. Practise on tärkeä osa kilpatanssijan valmentautumista. Practiseharjoittelussa ei hiota asioista, vaan tanssitaan kaikki kappaleet alusta loppuun asti. Bolerossa järjestetään niin lasten, kuin aikuisten practise sekä kolme kertaa kaudessa koko seuran yhteinen megapractise.

Vapaaharjoittelu

Vapaaharjoittelu on parin omaa harjoittelua, joka tehdään omalla ajalla. Vapaaharjoittelussa pari harjoittelee teknisiä asioita, joita on käyty läpi ryhmässä- tai yksityisvalmennuksessa. Vapaaharjoittelemaan pääsee salille aina, kun salissa on vapaata. Mikäli salissa opettaa valmentaja yksityistuntia, saa samassa tilassa harjoitella. On kuitenkin kohteliasta kysyä lupaa valmentajalta.

Tanssijan vanhemmalle

Vanhemman tärkein tehtävä on olla oman lapsensa tukena. Muista kannustaa lastasi ja kysellä miten tanssit sujuvat. Lapsen tanssillisesta kehityksestä voi keskustella myös ryhmän valmentajan kanssa. Vanhempainillat ja paripalaverit ovat seuran tapa varmistaa, että vanhemmilla ja valmennuksella on aktiivinen keskusteluyhteys. Seuran johtokunta kuulee myös mielellään palautetta - niin risuja kuin ruusuja - ja niitä voi toimittaa johtokunnalle sihteerin välityksellä. Palautteen ja mahdolliset kysymykset voi toimittaa sähköpostitse osoitteeseen sihteeri.bolero@gmail.com ja sitä kautta ne tulevat johtokunnan käsittelyyn.

Lapsen harrastamisen kannalta on välttämätöntä, että vanhemmat huolehtivat lapsen kuljettamisesta harjoituksiin ja kilpailuihin. Bolero kannustaa pitämään myös tiiviisti yhteyttä muiden vanhempien kanssa, jolloin voi sopia vaikka kimpakyydeistä. Bolerossa toimii myös vanhempaintoimikunta, johon osallistumalla pääset mukaan vaikuttamaan lapsesi harrastamiseen ja pääset mukaan järjestämään lapsille ja nuorille mukavia tapahtumia tanssin oheen.

Kun lapsi aloittaa kilpailemiseen, saattaa herätä paljon kysymyksiä. Kilpailemiseen liittyy paljon sääntöjä. Sääntöihin pääset tutustumaan täältä:

<https://www.dancesport.fi/toiminta/kilpailutoiminta/kilpailusaannot-ja-ohjeet/> (Vakio- ja latinalaistanssit)

Voit kuitenkin aina myös kysyä neuvoa valmennukselta, seuran toimihenkilöiltä sekä kokeneemmilta tanssijoilta ja vanhemmilta.

Neljän K:n muistisääntö tanssijan vanhemmalle:

Kannusta
Kuuntele
Kuljeta
Kysy