

VALMENNUKSEN JA OHJAUKSEN LINJA

TANSSIURHEILUSEURA BOLERO RY



Tanssiurheiluseura
BOLERO Ry.

Päivitetty 28.1.2023 / Tanssiurheiluseura Bolero ry johtokunta

Sisällys

VALMENNUKSEN JA OHJAUKSEN LINJA	1
1 VALMENNUKSEN JA OHJAUKSEN LÄHTÖKOHDAT	3
1.1 Yleistä valmennuksesta	3
1.2 Valmennuksen tavoitteet	4
1.3. Tanssijan urheilulliset tavoitteet	5
1.4 Tanssijan polku	
2 YKSIÖ- JA RYHMÄKOHTAISEN PROSESSIN SUUNNITTELU JA JÄRJESTÄMINEN	6
2.1 Kohderyhmä	6
2.2 Toiminnan linjaukset ja periaatteet	6
2.2.1 Harrastetanssi	6
2.2.2 Vakio- ja latinalaistanssit	7
2.2.3 Rock ´n swing tanssi	7
2.3 Vastuut/toimijat	7
2.4 Vaikuttamismahdollisuus ja viestintä	8
2.5 Kehittymisen seuranta harrastajan ja kilpailijan näkövinkkelistä	9
2.6 Kokonaisliikunta, hyvinvointi ja terveys	9
2.7 Tasa-arvoinen kohtelu	10
2.8 Yhteisöllisyys tukemassa harjoittelua ja viihtyvyyttä	10
2.9 Palkitseminen	10
2.10 Turvallisuus	10
3 RESURSSIT	11
3.1 Seuran ohjaajat ja valmentajat	11
3.2 Vastuuhenkilöt	11
3.3 Koulutus	11
3.4 Toimitilat	11
4 HARJOITUKSET	11
4.1 Harjoitusten määrä eri ikä- ja taitotasoilla	11
4.1.1. Lastentanssi 3-6v.	12
4.1.2. Latino Show	12
4.1.3 Alkeistaso ja harrasteryhmät	12
4.1.4 Kilpailevat parit	13
4.2 Ryhmätunnit	13
4.3 Yksityistunnit	14
4.4 Practise	14
4.6. Muut tapahtumat / leirit	14
4.7. Paripalaverit	14
4.8. Esiintyminen	15

5 SEURASSA TUNNISTETUT LASTEN- JA NUORTEN VALMENNUKSEN- JA OHJAUksen ERITYISPIIRTEET	15
6 SEURASSA TUNNISTETUT AIKUISTEN VALMENNUKSEN- JA OHJAUksen ERITYISPIIRTEET	15
LIITTEET	

1 VALMENNUKSEN JA OHJAUksen LÄHTÖKOHDAT

1.1 Yleistä valmennuksesta

Tanssiurheiluseura Bolerossa järjestetään ammattimaista valmennusta kaikille ikäryhmille ja taitotasolle. Bolerossa harrastava voi harrastaa lajin parissa mm. ryhmätunneilla, vapaaharjoittelemalla, leireillä, seura/tehopäivällä, luennoilla ja ohjatuissa harjoituksissa (practisessä/vapareissa). Kilpailevan parin valmennus koostuu ryhmätunneista, yksityisopetuksesta, practiseharjoittelusta, vapaaharjoittelusta, leireistä, luennoista sekä paripalavereista.

Boleron valmennuksesta vastaa valmennustoimikunta. Valmennustoimikunta koostuu valmennusvastaavista, yksi vakio- ja latinalaistanssi puolelta ja yksi rock'n swing tanssi puolelta sekä seuran viikkoryhmien valmentajista. Valmennustoimikunta valmistelee, jokaista kautta (syys-/kevätkausi) ennen, esityksen tulevan kauden valmennuksista johtokunnan hyväksyttäväksi.

Valmennustoimikunnan tehtävänä on suunnitella seuran harrastajien sekä kilpailevien parien syys- ja kevätkauden lukujärjestys. Valmennustoimikunnan tulee miettiä että lukujärjestys palvelee seuran kaikkia harrastajia sekä on ohjauksen ja valmennuksen kokonaisuuden kannalta paras ratkaisu. Seuran parit tulee järjestää ryhmiin ottaen huomioon valmentajatilanteen, salitilanteen sekä parien määrän eri ikä- ja taitotasolla. Ryhmiä suunniteltaessa valmennustoimikunta tulee ottaa huomioon mikä ryhmä koko on seuran toiminnan kannalta kannattava. Ryhmän hinnan on pysyttävä harrastajalle kohtuullisena, mutta ryhmän on oltava myös seuran näkökulmasta kannattava. Päätökset ryhmävalmennuksista tehdään koko seuraa ajatellen ja niin, että jokaiselle parille voidaan tarjota sen hetken tilanteeseen nähden paras ryhmä harjoitella. Koska päätökset ovat kollektiivisia ei ryhmävalmennuksesta päätettäessä ole mahdollista ottaa jokaisen tanssijan toivetta huomioon. Yksilölliset valmennukseen liittyvät toiveet voidaan huomioida yksityisvalmennuksessa. Lisäksi kilpailevat parit voivat vastuvalmentajansa kanssa käydyissä paripalavereissa keskustella henkilökohtaisista tavoitteista, tarpeista ja toiveista.

Johtokunnalla on mahdollisuus vaikuttaa suunnitelmaan, mikäli kokee, että esityksessä on kehitettävää tai muutettavaa.

Boleron johtokunta valitsee valmennustoimikunnan esityksestä vuosittain seuran ulkopuolelta kutsuttavat ammattivalmentajat vakio- ja latinalaistansseihin sekä rock'n swing tansseihin. Boleron kilpaileville pareille järjestetään ryhmä- ja yksityisopetusta myös näiltä valmentajilta. Vierailevien valmentajien opetukseen osallistumisesta pari keskustele oman vastuvalmentajansa kanssa.

Seuran järjestämät practiset, leiripäivät, seurapäivät, tehopäivät ja muut harjoitukset sekä vierailevien ammattivalmentajien ryhmät, ovat tapahtumia, joissa kokoonnutaan yhteen oman harjoitusryhmän ulkopuolella. Näiden tapahtumien tavoitteena on antaa piristysruiske tanssiharjoitteluun ja motivoida tanssijoita kehittymään. Kehittymisen suhteen on tarpeen myös harjoitella eri taitotasolla tanssivien parien kanssa, sekä nähdä pidemmälle edistyneitä tanssijoita.

Kaikki seuran tapahtumat on mietitty kokonaisuutta katsoen ja ovat osa harjoituskautta. Seuran valmennus kannustaa pareja ottamaan kaikki ryhmävalmennuksen lisänä tulevat tapahtumat myös osaksi omaa harjoitussuunnitelmaa.

1.2 Valmennuksen tavoitteet

Valmennuksen tavoitteena on auttaa tanssijaa löytämään oma tanssija itsestään. Harrastus- ja kilpailutoiminta tarjoaa iloa, mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia sekä terveellisiä elämäntapoja.

Lasten ja nuorten valmennuksessa käytetään lisäksi seuraavia tavoitteita:

1. käyttäytyminen 2. keskittyminen 3. kehittyminen 4. kilpaileminen.

Valmennuksen tavoitteena on, että tanssijat sisäistävät hyvät käytöstavat ja tietoisuus omasta toiminnasta sekä sen vaikutuksesta ympäristöön selkiintyy. Suvaitsevaisuus, toisen huomioon ottaminen sekä kunnioittaminen kuuluvat tärkeänä osana seuran toimintaan. Edellä mainittujen asioiden merkitystä korostetaan valmennustyössä ja ne pyritään tuomaan konkreettisesti ja aktiivisesti osaksi kaikkea harjoittelua ja valmennusta. Lisäksi yhdessä toimimista parina ja ryhmässä harjoitellaan, jotta toista opitaan arvostamaan tapoineen ja tottumuksineen. Joustavuutta ja yhteisten päätösten tekemistä opetellaan myös perheiden kesken.

Lisäksi valmennuksen tavoitteena on, että tanssijan luottamus omiin taitoihin kasvaa. Kannustuksella ja positiivisella palautteella tuetaan jokaista omien tavoitteiden mukaisesti ja näin myös tanssijan itsetunto vahvistuu.

Valmennus tukee tanssijaa pettymyksen ja epäonnistumisen hetkellä ja auttaa negatiivisten tunteiden käsittelyssä. Tanssijalle korostetaan oman itsensä voittamista ja kehittymistä, ei keskinäisen paremmuuden vertailua. Lisäksi tanssijoita pyritään karsimaan voimakkaat ylilyönnit pettymyksen hetkellä, mutta sallimaan tunteiden ilmaisu myös epäonnistumisen hetkellä.

Kasvatuksellisten tavoitteiden toteutumisessa seuramme aikuiset ovat osaltaan mukana oman esimerkkinsä kautta mm. yhteisissä koko seuran tapahtumissa.

1.3. Tanssijan urheilulliset tavoitteet

Seura tukee tanssijan/parin urheilullisia tavoitteita, yksilöllisesti määriteltyjen tavoitteiden mukaisesti. Valmennus tähtää jokaisen yksilöllisen taitotason kehittymiseen. Harjoittelussa otetaan huomioon fyysiset ja

psykkiset kehitysvaiheet. Fyysisten ja psyykkisten kehitysvaiheiden huomioimisella pyritään siihen, että tanssiliikunta kehittää jokaista kokonaisvaltaisesti. Kehitys taataan sillä, että valmennus on suunnitelmallista, yksilön taidot ja tarpeet huomioon ottavaa sekä mahdollisimman monipuolista. Harjoittelussa pyritään hyödyntämään myös muita lajeja ja tuntien suunnittelussa otetaan huomioon tanssijan biologinen ikä ja taitotaso kuitenkin seuran kollektiivinen näkökulma huomioon ottaen. Tavoitteena on tukea ja kannustaa jokaista tanssijaa tavoitteissaan. Parit voivat halutessaan osallistua kilpailutoimintaan.

Laadukkaan valmennuksen sekä seuran tuen avulla tanssijoilla on mahdollisuus edetä kilpailutavoitteissaan itse asettamaansa päämäärään, josta on sovittu valmentajan kanssa kaksi-kolme kertaa vuodessa pidettävissä ns. paripalaverissa. Lasten ja nuorten kohdalla keskusteluun voivat osallistua myös parin vanhemmat (lapsi- ja junioriluokan parien kohdalla tämä on erittäin suositeltavaa).

1.4 Tanssijan polku

Bolerossa tanssija etenee tanssijan polkua eteenpäin kehittyessään tanssijana. Tanssijan polun voi aloittaa seurassa minkä ikäisenä tahansa. Polku alkaa usein vakio- ja latinalaistanssin (paritanssi) tai rock'n swingtanssin alkeisryhmästä, mutta lapset voivat tulla seuraan mukaan lastentanssiryhmiin jo kolmevuotiaasta lähtien. Alkeisryhmiä järjestetään kaikille ikäluokille lapsista aikuisiin.

Alkeisryhmistä polku etenee jatkokursseille ja sieltä kilparyhmiin. Kilparyhmät on Bolerossa jaettu taitotasoittain. Kilparyhmissä valmentautuminen muuttuu parin tavoitteiden mukaan suunnitelmallisemmaksi ja yksilöllisemmäksi. Seurassa voi kilpailla eri- tai saman sukupuolta olevan parin kanssa tai esimerkiksi latino show pienryhmissä. Tanssiurheilun piirissä on monta eri lajia ja seura pyrkii tarjoamaan harrastajille mahdollisimman laajan kattauksen tanssiurheilun eri lajeista, niin soolo- kuin parin kanssa tanssittuna toki valmentaja- salitilanneresurssit huomioiden. Harjoittelun oheen voidaan käyttää erilaisia kehittymistä tukevia työkaluja, kuten harjoitussuunnitelmaa ja harjoituspäiväkirjaa.

Jo harrastetasolta asti seurassa pyritään kannustamaan myös omaehtoiseen liikkumiseen. Muihin liikuntaharrastuksiin suhtaudutaan seurassa suopeasti, ja niihin jopa kannustetaan. Omaehtoista liikuntaa yritetään lisätä esimerkiksi erilaisten haastetehtävien kautta. Viimeisin haaste oli lasten ja junioreiden venyttelyhaaste, josta palkintona tehtävän suorittaneille oli ilta sisähuvipuistossa.

Liite 1 Tanssijan polku - lapset

Liite 2 Tanssijan polku - aikuiset

Liite 3 Tanssijan polku rock'n swing

Liite 4 Tanssijan kehityspolku vakio- ja latinalaistanssi

2 YKSILÖ- JA RYHMÄKOHTAISEN PROSESSIN SUUNNITTELU JA JÄRJESTÄMINEN

2.1 Kohderyhmä

Seura on avoin kaikille harrastajille, jotka haluavat tulla seuran jäseniksi. Seuran päätoiminta on tanssiliikunnan järjestäminen ja seuran ydintoimintaa on vakio- ja latinalaistanssit sekä rock'n swing tanssit. Seurassa tanssinopetus järjestetään suomen kielellä, toki opetus onnistuu myös ruotsin, englannin ja venäjän kielellä. Seura järjestää myös pyörätuolitanssia, mutta seuran nykyiset tilat eivät ole esteettömät. Seura vuokraa tilat erikseen pyörätuolitanssin opetusta varten.

2.2 Toiminnan linjaukset ja periaatteet

Boleron toimintaa ohjaavat Suomen Olympiakomitean laatimat Reilun pelin periaatteet

1. Jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun

- Kaikki saavat osallistua Boleron kursseille. Kurssit pyritään järjestämään sellaisiin aikoihin, että kaikilla on mahdollisuus osallistua niihin mm. työn ja opiskelun puitteissa. Kursseilla jokainen liikkua tekee samat harjoitukset.

2. Vastuu kasvatuksesta

- Boleron ohjaajat ja valmentajat ovat tanssin ammattilaisia, mutta myös kokeneita lasten kanssa toimimisessa. Ryhmätunneilla opetetaan tanssin lisäksi myös muita arvokkaita taitoja kuten kuuntelua, keskittymistä ja toisten kunnioittamista

3. Terveysturvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen

- Ohjaajat ja valmentajat huolehtivat harjoituksissa oikeasta suoritustekniikasta, jotta välttyään loukkaantumisilta. Ryhmissä keskustellaan pelisäännöistä ja etenkin valmennuspalavereissa on mahdollista kertoa valmentajalle, jos kokee, että harrastuksessa on jokin huonosti (esim. kokee kiusaamista)

4. Rehellisyys ja oikeudenmukaisuus

- Seuran toiminta on avointa ja kaikista asioista voidaan keskustella. Kaikille tarjotaan samanlaiset mahdollisuudet harrastamiseen ja kehittymiseen eikä ketään suositeta.

5. Luonnon kunnioittaminen ja kestävä kehitys pyrkiminen

- Seura kannustaa kimpakyyteihin ja seuran salit sijaitsevat bussireitin varrella. Salille on myös helppoa tulla polkupyörällä.

2.2.1 Harrastetanssi

Seuran järjestää erilaisia harrastetanssitunteja niin lapsille kuin aikuisille. Tunnit ovat joko paritanssi- tai soolotanssitunteja. Tanssilajin mukaan järjestetään kursseja joko taitotasomäärittelyllä tai ilman. esim. rock'n swing tansseissa järjestetään niin alkeiskursseja, alkeisjatkokursseja sekä jatkokursseja. Harrastetanssien osalta aikuisharrastaja voi päättää itse minkä tasoiselle kurssille osallistuu. Halutessaan harrastaja voi kysyä neuvoa myös kurssin ohjaajalta/valmentajalta. Lapsiharrastajien osalta kurssilta toiselle siirtymisestä keskustellaan useimmiten ohjaajan/valmentajan kanssa.

2.2.2 Vakio- ja latinalaistanssit

Valmennusta järjestetään vakio- ja latinalaistansseissa alle kouluikäisistä alkaen. Yläikärajaa ei ole. Tavoitteena on, että jokaiselle tanssijalle voidaan tarjota ryhmä, jossa tanssijat ovat mahdollisimman saman ikäisiä ja taitotasoltaan sopivia, ja että ryhmäkoot olisivat optimaalisia.

Kilpatanssin harjoittelu aloitetaan alkeisryhmästä. Sieltä siirrytään alkeisjatkoryhmään. Kun pari on aloittanut kilpailemisen, pari voi siirtyä E-D taitotasoryhmään. Mikäli harrastajia on paljon, voidaan järjestää oma ryhmä E- ja D- taitotasolle. Kilpatanssissa taitotasot etenevät kilpailuissa saavutettujen pisteiden mukaan seuraavissa luokissa: E, D, C, B, A. Siirtyminen valmennusryhmästä toiseen määräytyy pääasiassa parin taitotason mukaan, mutta poikkeuksista voidaan sopia valmentajan kanssa.

2.2.3 Rock ´n swing tanssi

Valmennusta tarjotaan yleisimmistä rock and swing-tanssilajeista.

Lapset sekä aikuiset aloittavat alkeisryhmistä edeten alkeisjatko ryhmiin. Alkeisjatkosta edetään jatko/keskitason ryhmiin ja sieltä edistyneet ryhmiin. Alkeisjakot/keskitason ryhmään tullessa on sopivin aika aloittaa kilpaileminen.

Pääsääntöisesti kaikki harrastekurssit ovat suunniteltu siten, että harrastajalla on valmiudet aloittaa kilpaileminen, kun hän on siihen itse valmis.

Valmennuksissa pyritään ottamaan huomioon kunkin yksilö- ja valmennusparikohtaiset tarpeet ja suunnitella valmennus ja ohjaus siten, että se tukee ja palvelee yksilö- ja valmennus pari kohtaista kehitystä aina aloittelevista harrastajista aina kilpatasolle saakka.

Jokainen kilpaileva pari saa itse päättää miltä tasolta aloittaa kilpailemisen, mutta pääsääntöisesti kilpaileminen aloitetaan D- luokasta edeten ylöspäin C,B ja A.

Lajin valmentaja opastaa tunnilla lajikohtaisista kisasäännöistä sekä antaa lisäinfoa kilpailemisesta.

2.3 Vastuut/toimijat

Seuran organisaatioon kuuluu hallituksen valitsevat valmennusvastaavat, jotka johtaa valmennustiimiä.

Valmennustiimiin kuuluvat kaikki seuran opettajat ja ohjaajat:

Lastentanssin valmentajat, lasten vakio-ja latinaistanssin valmentajat, aikuisharrastajien valmentajat (aikuisharrastajat, aikuiskilpailijat E-D) kilpailevien parien valmennustiimi (kilpailevat juniorit ja nuorisot E-B, kilpailevat aikuiset ja seniorit C-A).

Valmennustiimi toimii aktiivisesti ja jakavat asioita valmennuksesta säännöllisin väliajoin. Valmentajat jakavat tietoaan toisille ja ideoivat yhteisiä tapahtumia sekä valmennuksellisia asioita.

Jokaisella ryhmällä on oma vastuuvaimentaja. Ryhmän vastuuvaimentajan tehtäviin kuuluvat valmennuksen suunnittelu, toteutus ja seuraaminen sekä informointi huoltajille ja tanssijoille kauden toiminnasta ja tapahtumista. Vastuuvaimentaja tai valmennustiimi ohjeistaa seurassa vierailevia valmentajia parien valmennuksen sisällön tarpeesta ja tarvittaessa auttaa ryhmää ymmärtämään esimerkiksi ulkomaalaisen vierailevan valmentajan opetusta.

Seurassa käytetään myös aktiivisesti seuran muita asiantuntijoita tarpeen mukaan.

- Fysioterapeutti, Nina Helajärvi

(Eri lajien urheilijoiden kanssa tehnyt jo pitkään yhteistyötä. mm. mailapelaajien kuten tennis/golf/sulkapallo, tanssijat, yleisurheilijat sekä uimarit.)

- Psykkinen valmentaja Päivi Granholm (urheiluakatemiaan psykkinen valmentaja)

- Ravintotoasintuntija

2.4 Vaikuttamismahdollisuus ja viestintä

Valmennuksen ja tanssijan välillä käytettäviä viestintäkanavia ovat WhatsApp-sovellus ja MyClub-järjestelmä. Jokaiselle tanssiryhmälle on luotu ryhmä Myclub-järjestelmään, jonka kautta ryhmän vastuuvälmentaja voi viestittää asioista suoraan ryhmälle. Ryhmille on myös luotu WhatsApp-ryhmät, joihin voi liittyä ja joissa valmentaja voi suoraan viestittää ja lähettää esimerkiksi videoita. Jokaiselle kilpailevalle parille (- ja heidän vanhemmilleen, mikäli pari alaikäinen) on luotu vastuuvälmentajan kanssa oma WhatsApp ryhmä. Tätä informaatio kanavaa käyttäen voidaan pysyä vuorovaikutuksessa tanssijan, kodin ja valmentajan välillä parin kehitymisprosessin aikana.

Tanssijoilla on mahdollisuus vaikuttaa tuntien sisältöön. Valmentajat kysyvät ryhmissä toiveita ja pyrkivät toteuttamaan niitä aina mahdollisuuksien mukaan. Lapsille rajataan vaihtoehtoja, jotta ehdotukset pysyvät tanssin asioissa. Lisäksi paripalavereissa tanssijoilla on mahdollisuus vaikuttaa valmennukseen ja tuoda asioita valmennuksen tietoon. Vanhemmat voivat antaa ehdotuksia ja vaikuttaa toimintaan paripalavereissa sekä vanhemmille järjestettävissä koulutuksissa ja vanhempainilloissa. Vanhempainiltojen informaatio koskee seuratoimintaa, yhteisiä kilpailumatkoja ja ryhmätoiminnan yhteisiä tavoitteita. Aikuisharrastajat käyvät keskustelut paripalavereissa ja yksityisvalmennuksessa.

Yksityistunneilla paria kannustetaan osallistumaan ja kysymään aktiivisesti, jotta tunneilla pari saa tarvitsemaansa apua juuri omiin tarpeisiinsa.

Bolero pyrkii ehkäisemään drop out -ilmiötä ottamalla yhteyttä tanssijaan (tai tanssijan perheeseen mikäli kyseessä lapsi tai nuori), jos tanssija ei tule tunnille sovitusti. Lisäksi seura pyrkii vahvaan tanssijoiden yhteisöllisyyteen, joka on huomattu auttavan lapsia- ja nuoria pysymään mukana lajissa, jossa ystävät ovat tärkeä osa harrastusta.

2.5 Kehittymisen seuranta harrastajan ja kilpailijan näkövinkkelistä

Seurassa ensisijaisena asiana on aina tanssijan oma kehitys. Tavoitteiden asettelu on tärkeää ja se on erilaista eri pareille. Valmentaja tunnistaa tanssijan yksilölliset ja paritavoitteet sekä kannustaa ja antaa palautetta ottaen huomioon mm. tanssijan aikaisemmat kehittymisen kohteet.

Tanssin kehittymisen seuraamista varten käytetään videointia. Tanssija ja valmentaja käyvät läpi videoinnit yhdessä. Valmentaja keskustelee harrastajan tai alaikäisen harrastajan vanhempien kanssa tanssillisesta kehityksestä mm. yksityistuntien ja ryhmätuntien yhteydessä, paripalavereissa sekä erillisissä puhelinkeskusteluissa.

Tanssijan oman kehityksen lisäksi voi kehittymisen mittarina käyttää kilpailusijoitusta. Tämä toimii kuitenkin aina toissijaisena mittarina (ensimmäisenä tulee aina tanssijan oma kehitys). Kilpailun tulee olla mielekästä ja kannustaa harjoittelemaan. Kilpailuiden jälkeen parit arvioivat suoritustaan valmentajan kanssa ensisijaisesti suorituksen osalta ja vasta sen jälkeen sijoituksen näkökulmasta tehtyjen tavoitteiden mukaan.

2.6 Kokonaisliikunta, hyvinvointi ja terveys

Seura tukee harrastajan urheilullisia elämäntapoja ja urheilullinen elämäntapa on osa seuran kuukausitiedottamista. Valmentajan kanssa keskustellaan oikeanlaisesta harjoittelusta valmennuspalavereissa. Siellä voidaan tarvittaessa käydä myös läpi harrastajan ruokailutottumuksia, unirytmisiä sekä muuta elämäntapoihin liittyvää. Sama pätee niin lapsiin kuin aikuisiinkin.

Seuran toimesta järjestetään aika ajoin oheisharjoitteluun, lämmittelyyn tai muuten kokonaisliikuntaan liittyen leikkimielisiä kilpailuita, joilla kannustetaan lisäämään liikunnan määrää. Kilpailu voidaan järjestää esimerkiksi niin, että harrastaja saa aina liimata tarran tauluun suoritettuaan kilpailussa esitetyn harjoitteen. Palkinto voi olla sellainen, johon kaikki osallistuneet pääsevät mukaan tai sellainen, että vain eniten harjoituksia tehnyt voittaa. Kilpailua järjestettäessä päätetään, koskeeko kisa kaikkia harrastajia vai esim. tiettyä ikäryhmää.

Kaikessa seuratoiminnassa korostetaan terveellisiä elämäntapoja ja päihteettömyyttä. Nuorille kerrotaan päihteiden aiheuttamista vaaroista ja niiden vaikutuksesta niin fyysiseen kuin psyykkiseen suorituskyykyyn. Koska lapset ja nuoret oppivat mallista, seuran tavoitteena on, että päihteisiin ja terveellisiin elämäntapoihin liittyvä informaatio ja koulutus kohdistetaan myös lasten vanhempiin, valmentajiin ja toimihenkilöihin. Seuran järjestämät tilaisuudet ovat päihteettömiä.

Tanssiurheiluseura Bolero on sitoutunut Suomen Tanssiurheiluliiton antidopingohjelman tavoitteisiin pitää tanssiurheilu puhtaana dopingista säännöllisellä ja mahdollisimman kattavalla antidopingkoulutuksella ja -kasvatuksella. Antidopingsääntöjen linkki lähetetään vuosittain kilpailijoille samalla kuin muistutetaan kilpailulisenssien uusimisesta.

2.7 Tasa-arvoinen kohtelu

Seuran tavoitteena on taata kaikille lapsille, nuorille, aikuisille ja heidän taustajoukoilleen tasa-arvoinen kohtelu. Jokaisella seuran jäsenellä on mahdollisuus osallistua seuran toimintaan ja valmennukseen tasapuolisesti taitotasoon katsomatta. Seura kannustaa ja tukee kaikkia jäseniään heidän omissa tavoitteissaan (jotka voivat liittyä esimerkiksi kuntotason ylläpitämiseen, harrastustoimintaan tai taitotason kehittymiseen ja sitä kautta heidän omiin kilpailullisiin tavoitteisiinsa).

2.8 Yhteisöllisyys tukemassa harjoittelua ja viihtyvyyttä

Yhteisöllinen toiminta ja vapaaehtoistyö ovat seuran toiminnan elinehto. Seura järjestää säännöllisesti tanssin ulkopuolisia tapahtumia seuralaisille. Tapahtumien tavoite on lisätä yhteishenkeä ja toisaalta tapahtumien kautta seura voi kiittää kaikkia panoksestaan seuran eteen. Seura järjestää myös yhteisiä kilpailumatkoja joka tukee yhteisöllisyyttä.

Syksyllä 2022 Tanssiurheiluseura Bolero palkittiin Vuoden Tanssiurheiluteko tunnukstuksella;

“Vuoden Tanssiurheiluteko -palkinto jaetaan vuosittain henkilölle, seuralle, joukkueelle tai ryhmälle, joka erinomaisella ja merkityksellisellä tavalla edistää tanssiurheilun sekä seuratoiminnan hyvinvointia, yhteisöllisyyttä, yhteishenkeä ja yhteistoimintaa. Palkittava teko on konkreettinen teko: jotain yhdessä tekemistä, jotain merkityksellisyyttä, jokin uusi innovaatio seuratoiminnassa, jonkin vanhan asian uudelleenelvyttäminen tms.”

Seura kannustaa lasten vanhempia sekä aikuistanssijoita tulemaan mukaan seuran toimintaan. Vaihtoehtoja mukaan tulemiseen on paljon. Seurassa toimii mm. erilaisia toimikuntia, joihin halukkaat voivat tulla mukaan. Salilla ylläpidetään iloista ilmapiiriä ja lajin kilpailun omaisuudesta huolimatta kaikkia kannustetaan. Kilpailuharjoitukset (practise) keräävät harrastajat eri taitotasoilta ja ikäluokista kerran viikossa yhteen. Näiden lisäksi leirit, seura-/tehopäivät tukevat yhteisöllisyyttä.

2.9 Palkitseminen

Seura kannustaa ja kiittää aktiivisia harrastajia ja heidän perheitään työstä ja toiminnasta omien taitojen kartuttamisessa kuin myös seuran yhteisten asioiden hoitamisessa.

Palkitseminen on osa toimintasuunnitelmaa ja vuosikelloa. Palkitsemisen suoritetaan joka vuosi joulujuhlassa tai erikseen järjestettävässä palkitsemistilaisuudessa. Palkintoja jaetaan niin kisasijoituksista, hyvästä treenimotivaatioista tai muusta tunnustusta vaativasta asiasta kuin seuratyöpanoksestakin.

2.10 Turvallisuus

Seuralla on tilojen osalta oma turvallisuussuunnitelma.

Seura pyrkii pitämään yllä avointa ilmapiiriä, jossa myös ongelmakohtista voidaan keskustella. Harrastaja tai lapsen vanhempi voi tuoda asioita esiin joko valmentajan kautta tai ottamalla yhteyttä johonkin johtokunnan jäsenistä. Kaikki johtokunnalle esitetyt asiat käsitellään ja keskustelut ovat luottamuksellisia. Seuran johtokunnalla on tarvittaessa mahdollisuus antaa myös kirjallinen varoitus harrastajalle, mikäli asia sitä vaatii. Kaikissa tapauksissa noudatetaan seuran sääntöjä.

3 RESURSSIT

3.1 Seuran ohjaajat ja valmentajat

Seuran päävalmentajat ovat tanssiurheilun ammattilaisia. Valmentajat toimivat myös kouluttajina Suomen tanssiurheiluliitossa ja osalla on valmentajan ammattitutkinto tai valmentajan erikoisammattitutkinto tai muu kasvatukseen- tai opetukseen liittyvä ammattitutkinto.

Ohjaajien ja valmentajien nimet ja pätevyys löytyvät seuran nettisivuilta. Valmentajien pätevyys ja vahvuudet huomioidaan valmennuksen vuosisuunnittelun yhteydessä. Opettamisen liittyvistä periaatteista, sisällöstä ja erityispiirteistä keskustellaan aktiivisesti osana jokapäiväistä valmennustyötä.

3.2 Vastuuhenkilöt

Seura on nimennyt vastuuhenkilöt lasten- ja nuorten jaokselle sekä aikuisten jaokselle. Vastuuhenkilöiden yhteystiedot löytyvät seuran nettisivuilta.

Vastuuhenkilöiden rooliin kuuluu mm. aloittelevien parien ohjaus ja opastaminen kilpailusääntöihin, -lissensseihin ja yleisesti kilpailupäivän etenemiseen. Vastaavat auttavat tarvittaessa myös kisavaatteiden ja kenkien valinnassa sekä kisakampauksissa ja meikissä. Seuralla on käytössään myös aloittavan kilpailijan opas.

3.3 Koulutus

Ohjaajien ja valmentajien koulutustarvetta arvioidaan säännöllisesti ja koulutusta varten varataan tarvittaessa varoja budjettiin. Seuran johtokunta seuraa myös aktiivisesti lajiliiton sekä yhteistyötahojen tiedottamista ilmaisiin koulutuksiin liittyen ja lähettää osallistujia koulutuksiin tarvittaessa.

3.4 Toimitilat

Seuran toimitilat on rakennettu seuran toimintaa varten ja ne tukevat sitä täydellisesti. Tilojen osalta on tehty turvallisuusselvitys ja tiloihin liittyen on tehty turvallisuussuunnitelma. Tilat eivät ole vielä esteettömät, mutta tätäkin mahdollisuutta selvitetään vuokranantajan kanssa.

4 HARJOITUKSET

4.1 Harjoitusten määrä eri ikä- ja taitotasoilla

Seuran ryhmiä ovat:

Lastentanssi, lapsiparit, juniorit, nuoriso, kilpailevat aikuiset, harrastaja-aikuiset (alkeet-, alkeisjatko ja jatkotaso), tanssin oheisharjoitukset esim. kehonhuolto ja fysiikkavalmennus sekä latino show ryhmät.

Seuran valmennusryhmät muodostetaan pääsääntöisesti tanssijan tai parin iän mukaan. Ryhmien muodostamiseen voi myös vaikuttaa tanssijan tai parin harrastuksen taso, kesto sekä ryhmäkoko. Ryhmissä voi olla eri harrastetason tanssijoita.

Lasten ryhmissä tanssitaan aina siihen vuoteen saakka, jolloin lapsi täyttää 11 vuotta. Juniorien ja nuorten ikähaitari asettuu 12–18 vuoden välille. Aikuiset harjoittelevat omana ryhmänään.

4.1.1. Lastentanssi 3-6v.

Seurassa toimii useita ryhmiä alle kouluikäisille, 3-6-vuotiaille lastentanssijoille. Lastentanssissa tavoitteena on tutustuttaa lapsi tanssin maailmaan ja kasvattaa hänen fyysisiä, kognitiivisia sekä emotionaalisia taitojaan tanssin avulla. Nuorella iällä aloitettu tanssiharrastus lisää liikunnalliseen elämäntapaan sitoutumista ja lastentanssi toimiikin ensimmäisenä portaana tanssijan polulla.

Tunneilla keskitytään mm. rytmiin, kehon hahmottamiseen ja hallintaan, koordinaation parantamiseen kuin myös keskittymisen harjoitteluun ja ryhmässä toimimisen taitoihin. Kaikki tämä tehdään leikin kautta ja siten, että lapsi pääsee kokemaan tanssin riemua.

Lastentanssiryhmät kokoontuvat pääosin kerran viikossa. Kerran kaudessa pidetään vanhempaintunti, jolloin vanhemmat saavat tulla seuraamaan, mitä tunneilla tehdään ja miten lapsi edistyy. Näin pystytään avaamaan lastentanssin sisältöä sekä sitouttamaan koko perhettä seuratoimintaan.

Kauden tärkeä tavoite ja etappi on joului- tai kevätinäytös, jossa kaikki lastentanssiryhmät esiintyvät.

4.1.2. Latino Show

Latino Show ryhmät kokoontuvat kerran viikossa. Ryhmät keskittyvät latinalaistanssien vauhdikkaaseen harjoitteluun show-elementein. Tanssiminen tapahtuu ryhmässä ilman paria. Ryhmä on tarkoitettu kaikille 7-13-vuotiaille lapsille.

Kauden tärkeä tavoite on joului- tai kevätinäytös, jossa kaikki ryhmät esiintyvät.

4.1.3 Alkeistaso ja harrasteryhmät

Niin lapsissa kuin aikuisissakin alkeistasolla ja harrasteryhmissä harjoitellaan kerran viikossa. Jo alkeistasosta asti pareja kannustetaan osallistumaan myös seuran järjestämiin tapahtumiin, leireille ja ennen näytöksiä saatetaan järjestää muutamia näytöksiin liittyviä harjoituksia. Viimeistään alkeisjatko-ryhmän pareja kannustetaan osallistumaan myös practise-harjoituksiin. Kun pari alkaa olla valmis kilpailemaan, on aika keskustella valmentajan kanssa, onko ennen kilpailemista tarvetta lisätä harjoitusten määrää. Aikuisten harrasteryhmissä voidaan myös paneutua yhteen lajiin, esim. bailatino (latino-tanssit), parisalsa tai vaikkapa muutama eri tanssilajiin. Harrasteryhmät voivat myös osallistua kurssimuotoiseen toimintaan (esim. 5 kerran kurssi tms)

4.1.4 Kilpailevat parit

Niin lapsissa kuin aikuisissakin vakio- ja latinalaistanssin kilparyhmät harjoittelevat ryhmäopetuksessa kaksi kertaa viikossa. Kilpailusäännöt määrittelevät eri ikäsarjoille taitotason, jolloin pari voi halutessaan erikoistua vain vakio- tai vain latinalaistanssiin. Mikäli pari on erikoistunut vain toiseen lajiin, osallistuvat he useimmiten vain oman lajinsa ryhmäopetukseen. Kilpailevat parit käyvät myös yksityisvalmennuksessa. Yksityisvalmennuksen määrästä sovitaan oman vastuuvallmentajan kanssa. Kaikkia kilpailevia pareja kannustetaan osallistumaan myös practise-harjoitukseen kerran viikossa.

Etenkin kilpailevat aikuisparit käyvät myös vapaaharjoittelussa eli harjoittelevat salilla ilman valmentajaa.

Rock'swing lajissa Jokainen kilpaileva pari saa itse päättää miltä tasolta aloittaa kilpailemisen, mutta pääsääntöisesti kilpaileminen aloitetaan D- luokasta edeten ylöspäin C,B ja A.

Lajin valmentaja opastaa tunnilla lajikohtaisista kisasäännöistä sekä antaa lisäinfoa kilpailemisesta ja valmentaja määrittelee myös kilparyhmien viikkoharjoitusmäärän.

4.2 Ryhmätunnit

Tanssijan perustyö tehdään ryhmätunneilla.

Valmentajat suunnittelevat tunnin harjoitteet aina ottaen huomioon lasten/nuorten/aikuisten iän ja taitotason. Tunnit aloitetaan yhteisellä piirillä, jossa keskustellaan kuulumiset, tarkistetaan varusteet ja katsotaan että kaikki ovat paikalla. Tämän jälkeen aloitetaan kehon venyttely ja lämmittely. Tanssiin valmistaudutaan kehon eri aistimuksia hyväksikäyttäen, jotta koko keho olisi hereillä ja valmiina tanssiin. Yleensä jokaisella tunnilla käydään läpi kaikki tanssit, mutta keskitytään tarkemmin johonkin tiettyyn asiaan ja parantamaan kaikkien suoritusta siinä. Asiaa harjoitellaan yksin ja parin kanssa. Lopussa keräännytään yhteiseen piiriin, jossa valmentajalla sekä tanssijalla on mahdollisuus antaa palautetta tai kysyä, jos jokin asia jäi askarruttamaan mieltä.

Ryhmätuntien aiheet liittyvät usein tanssin perus teknisiin taitoihin, jolloin ryhmässä voi harjoitella samaan aikaan myös eri taitotasolla olevia pareja. Perustekniikkaa harjoitellaan läpi koko tanssijan uran, kaikissa ryhmissä aina lapsista senioreihin ja ammattilaisiin. Ryhmässä on aina kokeneempia tanssijoita ja juuri alemmasta taitotasosta nouseita tanssijoita. Kokeneempien parien näkeminen ryhmätilanteessa motivoi alemmasta taitotasosta ryhmään mukaan tulleita pareja kehittymään. Kokeneemmilta pareilta taas odotetaan esimerkillistä harjoittelua ja keskittymistä omaan tekemiseen ryhmässä.

Harjoitusten tavoitteena on kehittää tanssijoiden tanssitaitoja kokonaisvaltaisesti. Lisäksi tavoitteena on, että tanssijoille kehittyy omaehtoinen tarve oppia ja kehittyä lajissa. Seura näkee, että tähän päästään luomalla valmennustilanteet sellaisiksi, joissa tanssijan vapaus ja vastuu tanssissa kulkevat käsi kädessä. Harjoituksissa pyritään luomaan ilmapiiri, jossa harjoitteita ei tehdä pakonomaisesti vaan tanssija on vastuussa itselleen ja ryhmälle omasta suorituksestaan. Omaehtoisen motivaation löytyessä tanssijalle kehittyy luonnollinen tarve kehittyä ja oppia uusia asioita ja taitoja.

Ryhmätuntien suunnitteluun käytetään pohjana Tanssiurheilun Opetussuunnitelmaa (TOPS) vakio- ja latinalaistansseissa.

4.3 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. Kaikki taitotason tanssijat voivat sopia yksityisvalmennuksesta. Yksityistuntien aloittamisen tarpeesta kannattaa keskustella oman ryhmävalmentajan/valmentajan kanssa. Taitojen karttuessa voidaan myös ottaa yksityistunti-valmennusta vierailevalta ammattivalmentajalta, tähänkin ohjeistaa seuran oma valmentaja.

4.4 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 practise harjoittelu viikoittain.

4.5 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.

4.6. Muut tapahtumat / leirit

Seura järjestää kaikille pareille kevät- ja syyskaudella yhden Seurapäivä –valmennuspäivän ja kesällä useamman päivän kesäleirin. Seurapäivä on suunnattu kaikille tanssijoille ja sen yhteydessä on myös vanhemmille luentoja ja usein seuran kevät- tai syyskokous. Lisäksi syys- ja kevätkauden alussa järjestetään Starttileiri kilpaileville pareille. Leiripäivillä tutustutaan myös muihin lajeihin, jotka tukevat tanssiurheilua.

4.7. Paripalaverit

Paripalavereita järjestetään kilpaileville pareille 2-3 kertaa vuodessa. Ennen paripalaveria tanssijat täyttävät erikseen ennakkokyselyn (Liite 3.) , jonka vastaukset lähetetään vastuupalmentajalle. Lapsitanssija täyttää kyselylomakkeen yhdessä vanhempansa kanssa ja/tai paripalaverin yhteydessä samalla keskustellen valmentajan kanssa. (Liite 4.) Kyselyn tarkoituksena on antaa tietoa valmentajalle tanssijan ja huoltajien ajatuksista. Vastuupalmentaja valmistelee vastausten perusteella palaverin ja tekee esityksen kauden suunnitelmasta.

4.8. Esiintyminen

Erilaisilla yhteisöillä ja yrityksillä on mahdollisuus tilata seuran pareja esiintymään omiin tilaisuuksiinsa. Vaikka seura ja valmentajat kannustavat pareja osallistumaan niihin, perustuu osallistuminen kuitenkin vapaaehtoisuuteen. Esiintymisten tavoitteena on tehdä tanssiurheilua tunnetuksi ja lisätä parien esiintymiskokemusta.

5 SEURASSA TUNNISTETUT LASTEN- JA NUORTEN VALMENNUKSEN- JA OHJAUKSEN ERITYISPIIRTEET

Seura on tunnistanut lasten ja nuorten ohjauksessa ja valmennuksessa huomioitavia erityispiirteitä, jotka on avattu Tanssijan polussa (liite 2). Tanssijan polku -suunnitelman avulla lasten ja nuorten valmennuksen erityispiirteiden huomioiminen on otettu osaksi jokapäiväistä seuratoimintaa. Lasten ja nuorten kehittymistä pyritään tukemaan aktiivisessa ja avoimessa yhteistyössä lasten ja nuorten vanhempien kanssa.

Lapsia ja nuoria kannustetaan myös muihin harrastuksiin monipuolisen liikunnallisen kehityksen turvaamiseksi. Lasten/nuorten valmennustyössä korostetaan unen ja levon merkitystä. Lisäksi valmentajia tuetaan ja rohkaistaan tunnistamaan tanssijan käyttäytymisen ja olemuksen muutoksia, jotka saattavat olla merkki siitä, että lapsen/nuoren huomio on kääntymässä ei-suotuisaan suuntaan (mm. syömishäiriö).

Valmennustyössä otetaan huomioon lasten ja nuorten henkilökohtaiset kehityskaaret, jotka saattavat vaihdella samassakin ikäluokassa tanssivien välillä paljon. Lasten ja nuorten valmennuksen suunnittelu tehdään yhteistyössä vanhempien kanssa, jotta valmennukselle ja tanssille asetetut tavoitteet ovat kaikkien tiedossa.

6 SEURASSA TUNNISTETUT AIKUISTEN VALMENNUKSEN- JA OHJAUKSEN ERITYISPIIRTEET

Bolero huomioi sekä eri ikäiset että motiiviltaan erilaiset liikkujat. Liittyessään seuraan aikuiset voivat liittyä oman taitotasonsa mukaiseen ryhmään.

Tanssiharrastuksen voi aloittaa alkeisryhmästä ja edetä siitä jatkoryhmään.

Mikäli kilpaileminen kiinnostaa, harrastamista voi jatkaa kilparyhmissä. Kilparyhmiä on tarjolla eri taitotasoin. Kilparyhmien opetukseen ja harjoitteluun voi osallistua vaikkei kilpailisikaan.

Harrastusryhmä on tarkoitettu aikuisille, jotka eivät halua kilpailla vaan pelkästään nauttia tanssimisesta ja uuden oppimisesta. Harrastusryhmässä voivat tanssia ja harjoitella myös alkeis- ja jatkoryhmässä tanssivat. Vapaaharjoitukset ja leirit ovat tarkoitettu kaikille seuralaisille.. Yksityisopetus ja practiset on tarkoitettu lähinnä kilpaileville pareille, mutta myös muita pareja kannustetaan osallistumaan niihin tarpeen ja halunsa mukaan.

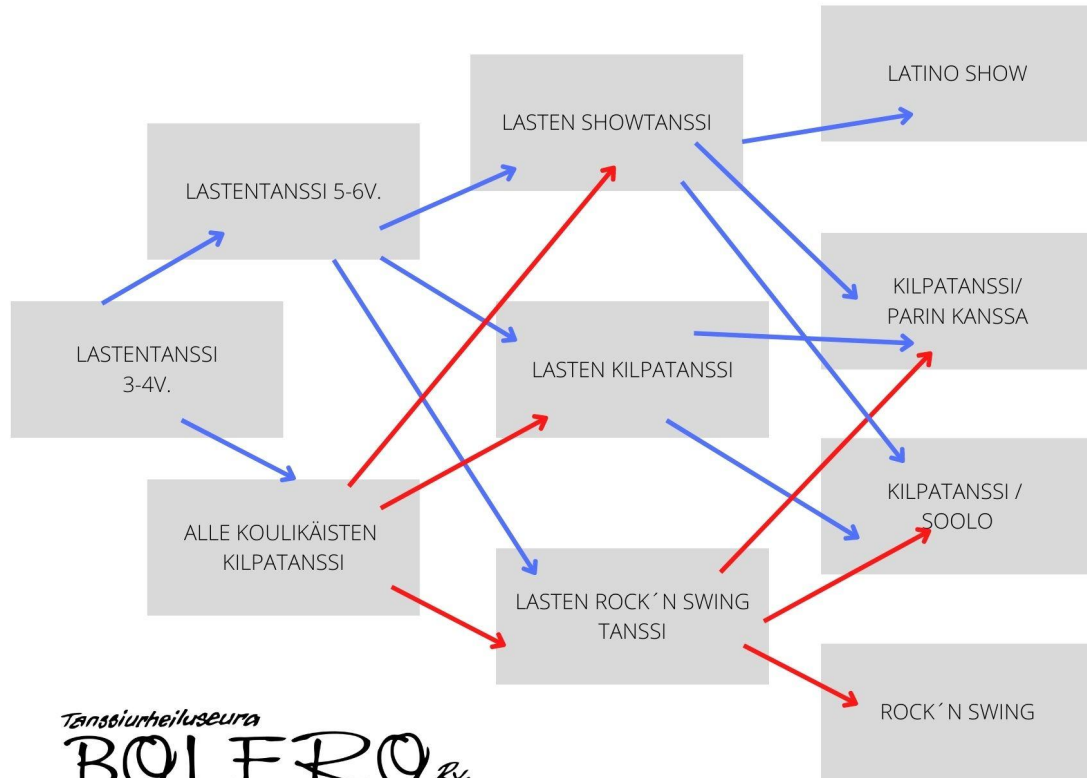
Aikuisten ohjaus- ja valmennustyössä otetaan erityisesti huomioon harrastajien

heterogeenisuus niin motivaation kuin liikunnallisen historian ja terveyden osalta.

Tarjoamalla erilaisia vaihtoehtoja harjoitteluun aikuisten tanssijan polulla pyrimme turvaamaan motivaation säilymisen ja harrastuksen jatkuvuuden taitotason kasvaessa.

Ohjaajien/valmentajien pätevyys ja vahvuudet huomioidaan valmennuksen vuosisuunnittelun yhteydessä. Erityisesti aikuisryhmien ohjaajien/valmentajien täytyy rakentaa tuntisuunnitelma siten, että se on sopiva kullekin ryhmälle, mutta myös yksittäiselle harrastajalle kunkin taito- ja kuntotason mukaisesti. Tavoitteena on varmistaa, että harrastaminen seurassamme lisää harrastajan hyvinvointia kaikilta osin.

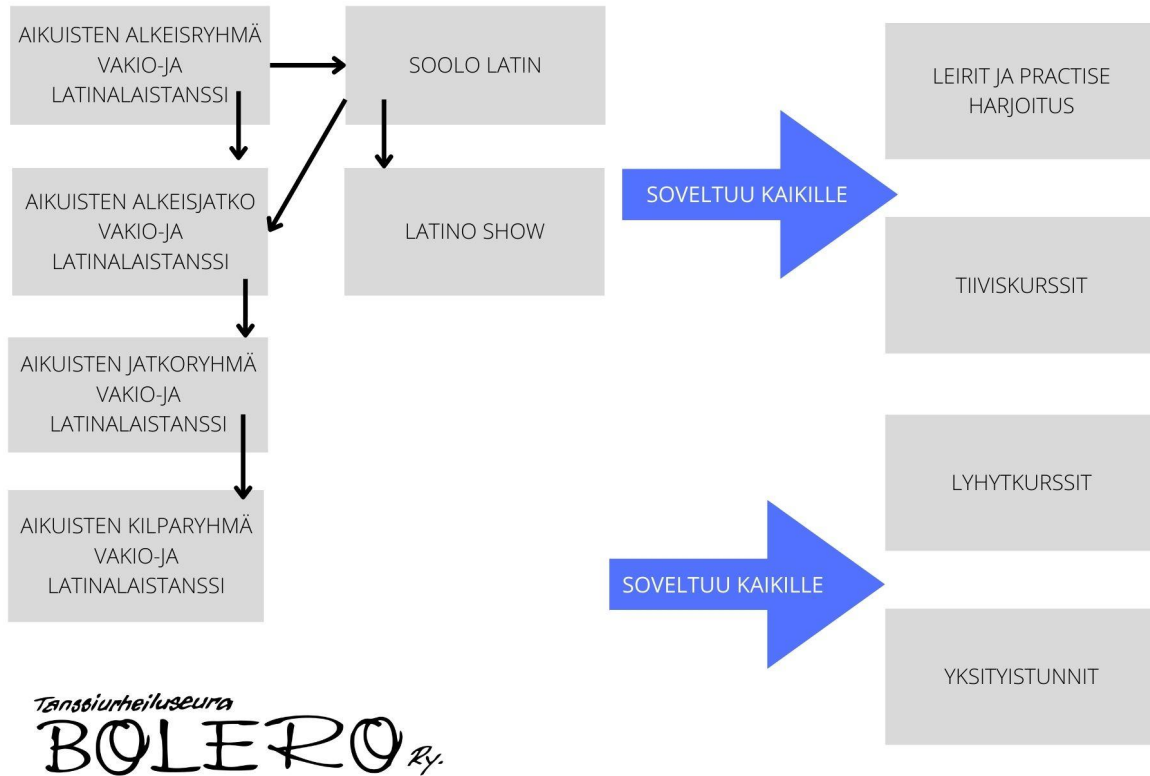
TANSSIJAN POLKU - LAPSET



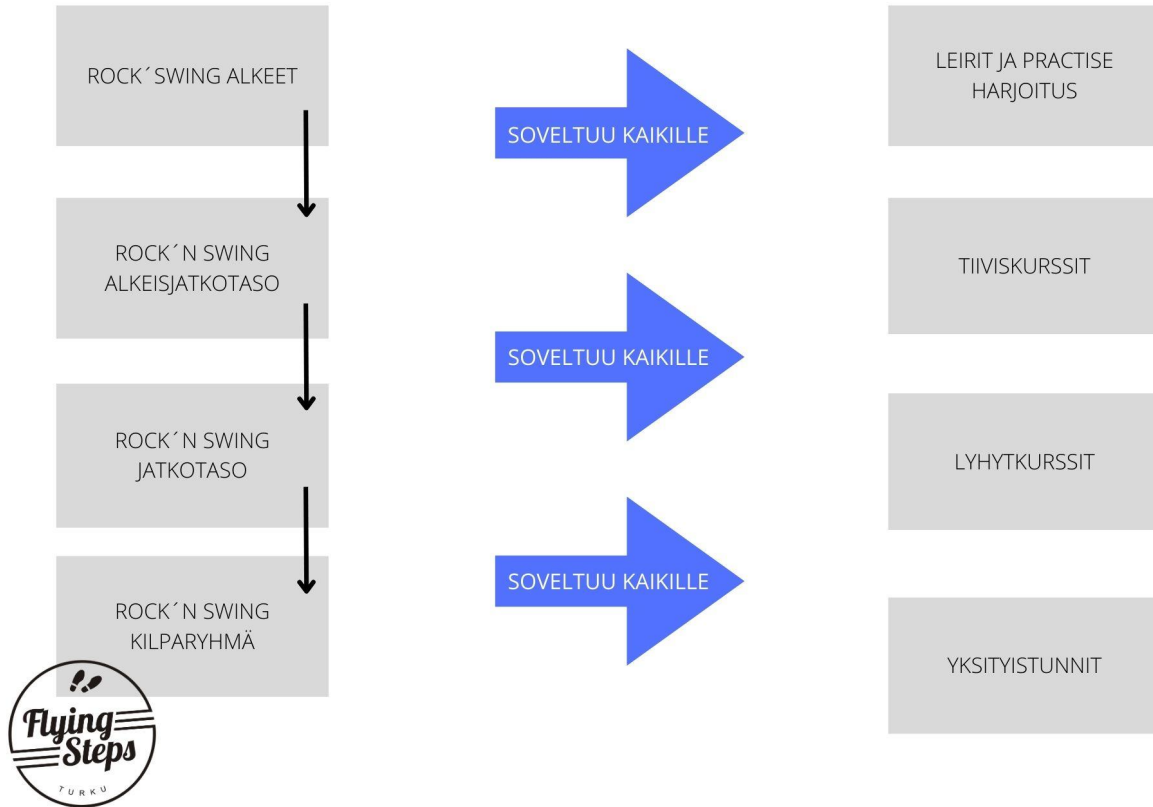
Tanssiurheiluseura
BOLERO Ry.



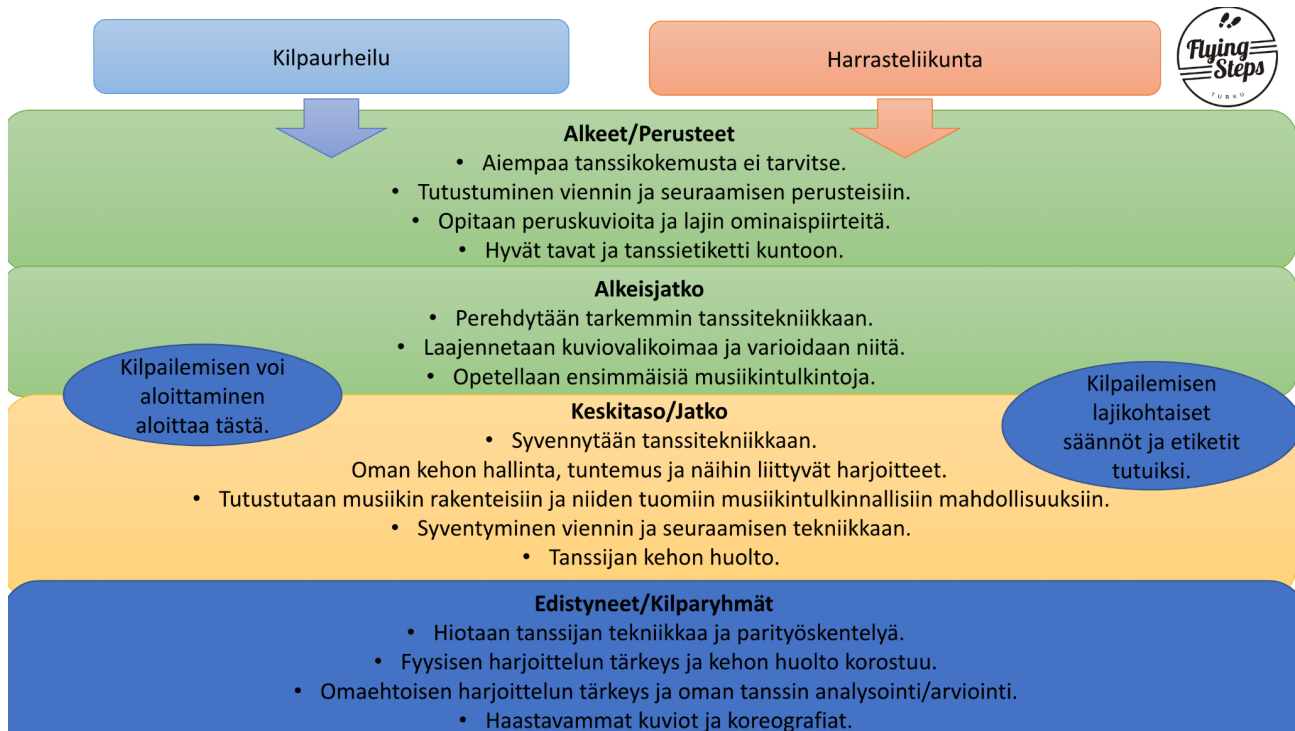
TANSSIJAN POLKU VAKIO-JA LATINALAISTANSSI AIKUISET



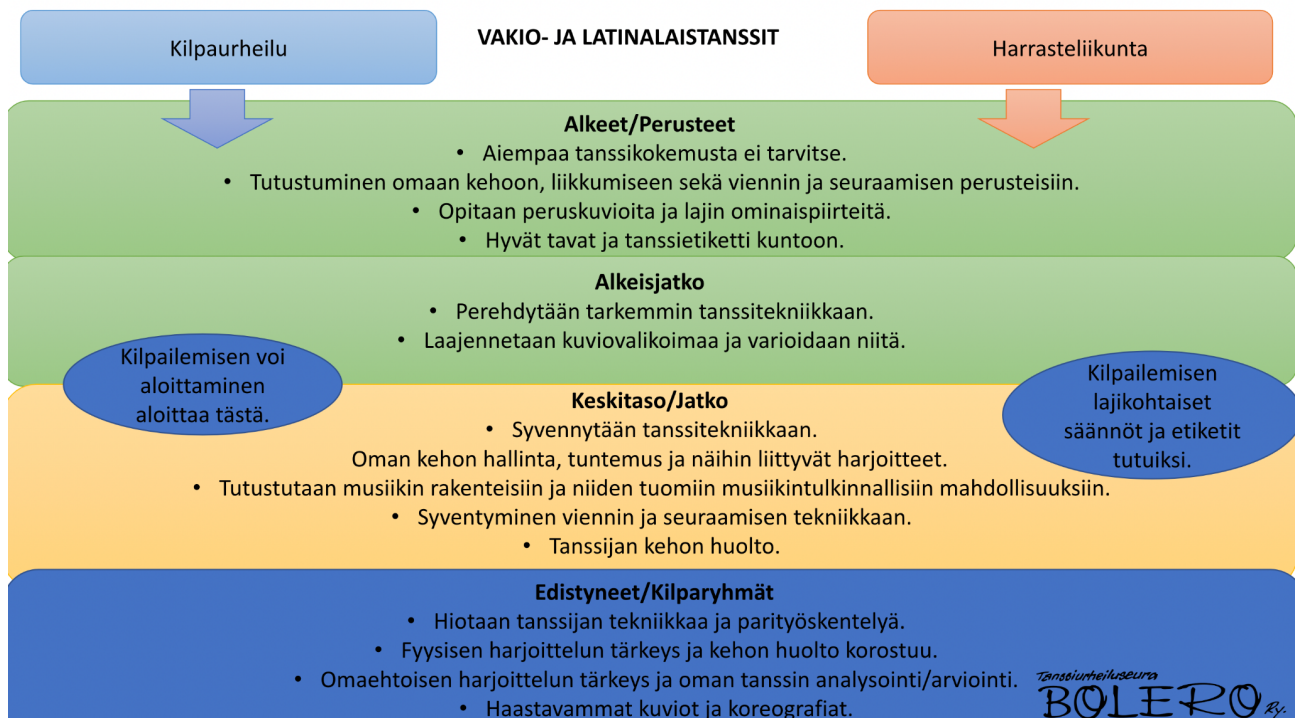
TANSSIJAN POLKU ROCK ´ SWINGTANSSI



Liite 4 Tanssijan kehityspolku Rock'n swingtanssit



Liite 5 Tanssijan kehityspolku vakio- ja latinalaistanssi



Liite 6 Paripalaverikaavake

Arviointi ja suunnitelma

Parl: _____

Luokka: _____

Ryhmä _____

Tanssilliset tavoitteet:

Kilpailulliset tavoitteet:

Leirit, ym.:

Palaute valmentajille:

Kauden kilpailusuunnitelma

Pvm	Kisa	Paikka

Vastuuvaimentaja

--

Vakioissa: _____

Lattareissa: _____

Yksityistunnit

h/kk	valmentaja	vak/lat

Harjoitussuunnitelma

Aika	Ryhmä	Valmentaja

