Tanssiurheilun harrastetasot

Harrastajasta Huippu-Urheiluun

Harri & Niina Antikainen

© Vapaa Vartalo Ky ja Harri ja Niina Antikainen

Johdanto

Tanssiurheilua on mahdollista harrastaa monella tavalla, niin harrastuksena kuin kilpailumielessäkin. Tanssiurheilun harrastamisen haasteena on ymmärtää, miten sitoutuminen vaikuttaa tavoitteeseen ja sen vaatimuksiin. Tässä materiaalissa esitetyt viisi tasoa ovat tarkoitettu työkaluiksi seuran tiimien toimintaan. Ne johdattavat tanssijoita, valmentajia ja vanhempia siihen, mitä heidän valitsemansa harrastamisen taso vaatii. Materiaali on laadittu tiiviiksi ja lähinnä otsikkomuodossa, jotta sen ymmärtäminen ja käyttö olisi mahdollisimman helppoa. Kunkin otsikon alla olevaa sisältöä tulee monipuolistaa aina tarpeen mukaan, käyttäen apunaan kyseisen asian asiantuntijoiden apua.

Sisällysluettelo

Viisi tasoa	3
Tasojen kuvaus	3
Tiimin toimijoiden roolit	6
Suunnitelman luominen	8
Tanssiurheilun valmennus	10
Kilpailutoiminta	12
Liikuntamäärä	13
Uni ja Ravinto	15

© Vapaa Vartalo Ky ja Harri ja Niina Antikainen

Viisi tasoa

1. Harrastaja tanssija
2. Harrastaja kilpailija
3. Kilpaileva tanssija
4. Tavoitteellinen kilpaileva tanssija
5. Huipulle tähtäävä / huipulla oleva tanssija

Tasojen kuvaus

1. Harrastaja tanssija

Harrastaja tasossa tanssijalle mahdollistetaan tutustuminen lajiin kokemusperäisesti sekä avataan lajin tuomia mahdollisuuksia. Harrastaja tasossa on tärkeää antaa harrastajan tutustua lajiin ilman paineita, ilon johdattamana. Tässä tasossa luodaan myös kyvyt ja mahdollisuus esiintymiseen ja aloittaa kilpaileminen, harrastajan niin halutessaan.
"TANSSI ILON POLULLA" Tutustu lajiin hymyillen, avaa tanssin maailma ilman paineita!

2. Harrastaja kilpailija

Harrastaja kilpailija tasossa tanssija pääsee tutustumaan kilpailutoimintaan. Harrastaja kilpailija tasossa tavoitteena on auttaa harrastajaa hahmottamaan mahdollisuuksiaan oppia tässä lajissa iloisen kilpailutoiminnan kautta, ilman menestyksen tuomia paineita.
"KILPAILU ILMAN PAINEITA, ILO HUIPUSSAAN" Tanssi kilpailutoiminnan pyörteisiin iloisen harjoittelun siivittämänä

© Vapaa Vartalo Ky ja Harri ja Niina Antikainen

3. Kilpaileva tanssija

Kilpailija tasossa tanssija pääsee harrastamaan lajiaan pitkäjänteisemmin ja lajitaidoiltaan monipuolisemmin sekä tutustumaan tavoitteelliseen harjoitteluun. Parityöskentely taitojen lisääminen niin lajillisesti kuin vuorovaikutus taitojenkin osalta on olennaista aloittaa kehittämään tällä tasolla. Kilpailija tasossa tiimin merkitys kasvaa oleellisesti. On tärkeää, että koko tiimi ymmärtää panostuksen määrän toteuman ja sitä kautta arvioi saavutuksia niin taidollisesti kuin kilpailullisestikin.
"KASVA KILPAILIJANA, TANSSI TAITAVASTI" Parityöskentely, tiimi, ja tavoitteellinen harjoittelu avaavat ovet menestykselle.

4. Tavoitteellinen kilpaileva tanssija

Tavoitteellisessa tasossa tanssija pääsee harrastamaan ja nauttimaan lajistansa tavoitteellisesti ja luomaan polkua seuraavaa tasoa varten. Tanssijan jokapäiväinen sitoutuminen tavoitteisiin kasvaa merkittävästi. Lajitaitojen monipuolisuus ja eri taitojen yhdistäminen kasvaa merkittävästi. Tavoitteellisessa tasossa on tiimin oltava tarkkana tanssijan kokonaiskehityksen kannalta, ettei kilpailullinen tavoite aja yli tanssijan biologisen iän ja luonnollisen lajinautinnon.
"TANSSI TAVOITTEELLISESTI, LUODEN POLKUA HUIPULLE" Jokapäiväinen sitoutuminen ja monipuoliset taidot kantavat kohti unelmia.

5. Huipulle tähtäävä /huipulla oleva tanssija

Huipulle tähtäävässä /huipulla olevassa tasossa tanssija tavoittelee maailman huipputasoa.
Tanssijalle on tärkeää, että tanssija itse saa tehdä päätöksen tälle tasolle siirtymisestä. Tiimin tehtävänä on kannustaa ja tuoda realiteetteja urheilijan tietoisuuteen. Tiimin tulee tukea tanssijan erilaisuutta ja vahvuuksia. On oltava rohkea katsoa tanssijan kokonaiskuormitusta ja pitkällä tähtäimellä olevaa tavoitetta. Vaarana on tuijottaa tanssijan kohdalla vain lähitulevaisuutta, jolloin tanssijan kyky saada laajapohjainen osaaminen seuraavia kausia varten kapenee ja osaamiselle kehitetään esteitä myöhempien kausien onnistumisia ajatellen. Tämä kokonaisuus on erittäin haastava kokemattomalle tiimin jäsenelle.
" TANSSI KOHTI HUIPPUA OMALLA POLULLASI" Tiimi tukee, tavoitteet ohjaavat, mutta nautinto lajista säilyy aina maailman huipulle.

© Vapaa Vartalo Ky ja Harri ja Niina Antikainen

Yleistä tasoista

Tärkeää on, että tiimi kokonaisuudessa ymmärtää valitun tason tuomat sitoutumisen asteen ja toimintatavat. Heillä on hyvä olla uskallusta lisätä tai poistaa asioita tanssiparin kokonaisuuden kannalta.

On huomattavaa, että tanssija mitä todennäköisemmin esim. ollessaan kolmannella tasolla voi toteuttaa joitakin neljännen tason sisältöjä ja toimintatapoja, mutta tämä ei tarkoita, että hän olisi neljännellä tasolla jolloin kilpailullisia tavoitteiden saavuttamisia tarkastellaan vielä kolmannen tason mukaisesti.

Toinen tärkeä seikka on pariurheilun tuoma haaste. Toisella tanssijalla parista voi olla valmiudet siirtyä harrastamaan seuraavalle tasolle. Näin ollen koko tiimin tehtävänä on auttaa toista tanssijaa saamaan valmiudet kuntoon, ennen kuin aloitetaan seuraavan tason toteuttaminen.

Vastaavasti jos toinen tanssija parista haluaa jatkossa siirtyä alemmalle tasolle harrastamaan tanssiurheilua, on silloin hyvä tarkastella parin todellista kokonaisuus mahdollisuuksia ja sitä huolimatta jatkaa yhdessä ennen kuin päätetään jatkotoimenpiteistä.

© Vapaa Vartalo Ky ja Harri ja Niina Antikainen

Tiimin toimijoiden roolit

Tasojen toteutumisen kannalta on olennaista, että tanssijan tueksi on rakennettu tiimi. Tiimi rakennetaan aina tapauskohtaisesti ja vallitsevien mahdollisuuksien mukaan.

Tanssija

Tanssijan vastuulla on valmius/vireystilan saavuttaminen kyseiseen harjoitteluun sekä harjoituksen toteuttaminen suunnitelman mukaisesti.

Vanhemmat

Koko tiimissä vanhemmilla on tärkeä rooli, kun hahmotetaan ja mahdollistetaan lapsen kokonaisliikunta määrä, ravinto ja uni, sekä lapsen arjen hyvinvointi. Vanhemman tehtävä on olla lapsen tukena ja samalla varmistaa tiimin toimivuus. Aikuisten on puhallettava samaan hiileen. Tanssiparin ollessa kyseessä, on vanhempien hyvä osata katsoa asioita myös toisen lapsen näkökulmasta. Vanhemmat määrittelevät budjetin raamit vastuu valmentajan avulla. Vanhemmat ovat myös informaation kulun varmistajia. Vanhemmat pitävät yhteyden koulussa liikunnanopettajaan ja rehtoriin valmennukseen liittyvistä asioista.

Seura

Seuran toimihenkilöt mahdollistavat viikoittaisen laji- ja oheisvalmennuksen sekä leirit.
Seuran kilpailuvastastaava ilmoittaa parit kilpailuihin. Seuran toimihenkilöt tekevät yhteistyötä toisten seurojen ja Tanssiurheiluliiton kanssa. Seuran toimihenkilöt ja talkooväki yhdessä järjestävät näytöksiä, kilpailuja ja leirejä.
Tapahtumien yhteydessä asiantuntijoiden esittelyllä tavoitetaan koko seuran toimijat
Seuran hallitus määrittelee valmennusvastaavan / valmennuspäälikön tehtävät seuran tarpeiden mukaan.

Vastuuvalmentaja

Valmentajan tehtävänä on tuoda ammattitaito tiimiin sekä laatia valmennuksellisesti tason mukainen lyhyen- ja pitkän tähtäimen valmennussuunnitelma. Valmentajan on tärkeää avata mahdollisuuksien mukaan lapselle sekä vanhemmalle pitkän tähtäimen suunnitelman ristiriidat suhteessa lyhyen tähtäimen suunnitelmaan.

© Vapaa Vartalo Ky ja Harri ja Niina Antikainen

Valmentajan tehtävänä on myös laajentaa tiimiä eri asiantuntijoiden panostuksella tavoitteiden saavuttamiseksi. Vastuuvalmentaja johtaa myös kisataktiikkaa ja poimii painopistealueet jokaiseen kisaan sekä käy kisan onnistumisen läpi tanssijan / tanssijoiden kanssa mahdollisimman pian kisan jälkeen
Vastuuvalmentaja johtaa harjoitussuunnitelman tekoa sekä toteutuman seurantaa tiimin avustuksella.

Muut valmentajat

Vastuuvalmentajan tukena on myös muita lajivalmentajia ja niiden määrä kasvaa, kun tanssijan tavoitteet kasvavat. Varsinkin 4. ja 5. tasolla on olennaista, että tanssija saa monipuolista ja eri näkökulmista tietoa ja kokemuksia lajitaitojen monipuolisuudesta.

Asiantuntijat

Fysioterapeutti, psyykkinen valmentaja, fysiikkavalmentaja ja ravintoterapeutti jne. On tärkeää, että asiantuntija palvelut mahdollistetaan kaikille harrastajille heidän oman tasonsa vaatimusten mukaisesti. 1. ja 2. tasossa lajivalmentaja valmistaa tanssijoiden valmiuksia asiantuntijoiden aihepiireihin.
3. tasosta eteenpäin tulee asiantuntijan palveluja mahdollistaa yksilöllisen / ryhmän tarpeen mukaan.

© Vapaa Vartalo Ky ja Harri ja Niina Antikainen

Suunnitelman luominen

Kausisuunnitelman luominen

Parien valmennussuunnitelmat luodaan tavoitteiden mukaisesti kausittain, vuosi jaetaan kolmeen tai neljään osaan tarpeen mukaan. Tanssipari /tanssija kohtaisia suunnitelmia tehdään 2 tasosta eteenpäin. Vastuuvalmentaja suunnittelee yhdessä parin ja perheiden kanssa harjoitussuunnitelman parin tavoitteiden mukaisesti ja siitä muodostetaan kaudelle kuukausi- ja viikkokalenteri.
Palaverissa mm. käytäviä kohtia:

1. Parin nimi
2. Vastuuvalmentaja
3. Kausi
4. Vakiotanssiopettajat*
5. Latinalaistanssiopettajat*
6. Aikaisemman kauden toteuma
7. Tulevan kauden tanssilliset tavoitteet vakiot ja lattarit
8. Tulevan kauden kilpailulliset tavoitteet
9. Tulevan kauden kilpailut
10. Muut parin omat tavoitteet
11. Vanhempien toiveet ja tavoitteet
12. Ryhmätuntien ajankohdat
13. Harjoittelun ajankohdat
14. Leirit
15. Yksityistuntien määrä vak ja lat
16. Muut harrastukset ja niiden ajankohdat
17. Kokonaisliikuntamäärä
18. Uni ja Ravinto
19. Muut esille tulleet asiat
20. Vanhempien sitoutuminen seuratoimintaan
21. Seuraava palaveri

* Voidaan myös nimetä RS tai FDOn alaisten lajien mukaan

© Vapaa Vartalo Ky ja Harri ja Niina Antikainen

Kausisuunnitelman arvot

Kun suunnitelmia aletaan laatia, on tiimin hyvä pysähtyä mm. myös seuraavien kysymyksien kohdalla:

1. Mikä järjestys toiminnassamme on? Arvot/Tanssi/Kilpailu vai Kilpailu/Tanssi/Arvot
2. Miten varmistetaan, että tanssija pystyy vaikuttamaan suunnitelmaan sitä laadittaessa sekä ymmärtää suunnitelman sisällön ja tavoitteet?
3. Kuinka oheisharjoittelu tukee laji harjoittelua ja toisinpäin?
4. Kuinka tanssija kykenee toteuttamaan seuraavan järjestyksen mitä taitoharjoittelussa vaaditaan: Käyttäytyminen, Keskittyminen, Kuuntele ohje/toimi ohjeen mukaisesti?
5. Valmentajan näkökulmasta katsottuna onko suunnitelmassa tarpeeksi aikaa sille, että valmentajalla on aikaa tukea tanssijaa itsearvioinin kehityksessä?
6. Miten suunnitelma on linjassa seuran tavoitteiden ja toiminnan kanssa? Tämä on erittäin tärkeää etenkin korkeammilla tasoilla. Näin varmistetaan, että tanssija ei jää yksin kun tulee haastavia hetkiä tanssiuran varrella.

© Vapaa Vartalo Ky ja Harri ja Niina Antikainen

Tanssiurheilun valmennus

Tanssiurheilun valmennus koostuu eri osista, joilla kaikilla on tärkeä osa tanssijan kehittymisessä.

Ryhmätunnit

Tanssiseuran järjestämät vakio- ja latinalaistanssiryhmät
Oheisharjoittelu ryhmät mm.taito- ja fysiikkaryhmät.
Ryhmien tehtävä on antaa tanssijalle kokonaiskuva lajin sisällöstä ja vaatimuksista.

Yksityistunnit

Yksityistunnit vastuuvalmentajan kanssa tai vastuuvalmentajan koordinoimana.

Yksityistuntien tehtävä:
lajitaitojen henkilökohtainen parantaminen (hieno- ja karkeamotoriikan parantaminen lajin vaatimuksien mukaisesti), kisa / esitys koreografiat, kisataktiikan luominen tuleviin kisoihin, kisanjälkeinen analysointi.

Yksityistuntien määrä:
oman vastuuvalmentajan ohjaamana riittävästi yksityistunteja tavoitteisiin nähden, oman- sekä vierailevien valmentajien kesken.
Riippuen tavoitteista yksityistunteja tulee olla 1-8 /kk/vak ja/tai lat, tasosta riippuen ja ottaen huomioon eri kausien luoman tarpeen esim. uusi pariyhdistelmä milloin kannattaa koreografia ja niiden sisältöjen tunteja olla riittävästi. Myös kaksareiden* käyttö on suotavaa.
*kaksi paria valmentajan yksityistunnilla yhtä aikaa

Leirit

- Kesäleirien tarkoitus on luoda vahva pohja tulevalle kaudelle.
- Starttileirin tarkoitus on saada tanssijat valmiiksi kisakauden alkuun.
- Aktiivipäivä leirien tarkoitus on monipuolistaa seuran toimintaa ja saada tanssijat/vanhemmat jne. havaitsemaan kuinka yhteisössä on rikasta toimia.

© Vapaa Vartalo Ky ja Harri ja Niina Antikainen

- Minileirit kauden aikana syventävät kisataitoja ja laji osaamista sen hetken tarpeiden mukaisesti.
- Tanssistudioiden leirit mahdollistavat parien tutustumisen laajemmin eri opettajien tanssi metodeihin, monipuolistaen tanssijoiden tapaa harjoitella ja rikastuttaa liikeyhdistelmä taitoja.

Kaikilla seuran leirien sisällössä kannattaa olla mukana oheisharjoittelu mm. psyykkinen valmennus. Samoin fysioterapeutin laatimat ohjelmat ja niiden syventäminen sekä tietoa ravinnon monipuolisuudesta ja sen toteutuksesta.

Kilpailuharjoittelu

Kilpailuharjoituksessa toteutetaan kilpailusuorituksia. Kilpailuharjoituksia tulee tehdä riittävästi suhteessa tavoitteisiin. Kilpailuharjoituksessa tulee ottaa huomioon erilaiset painotukset eri valmennuskausilla.

Omatoiminen harjoittelu

On olennaista, että tasoilla 3-5 omatoiminen harjoittelu lisääntyy tavoitteiden saavuttamiseksi. Tämän kaltaista harjoittelua tulee tanssijan tehdä niin kaksin kuin myös yksin riittävästi. Vastuuvalmentajan tehtävänä on katsoa, että jokaisen kauden aikana valmiudet omatoimiseen harjoitteluun lisääntyvät.

Oheisharjoittelu

Oheisharjoittelun suunnitteluun vaikuttaa suuresti muun liikunnan määrä ja sisältö. Mitä korkeammalla tasolla tanssija on, kasvaa oheisharjoittelun määrä suhteessa tavoitteeseen. On olennaista, että oheisharjoittelu suunnitellaan myös pitkän tähtäimen tavoitteiden mukaisesti. Oheisharjoittelun on hyvä tukea kehon, mielen ja astien kokonaiskoordinaatiota, jotta lajiharjoittelun taso saadaan nostettua tason vaatimusten mukaiseksi.

© Vapaa Vartalo Ky ja Harri ja Niina Antikainen

Maajoukkuetoiminta

Vastuuvalmentaja on yhteydessä maajoukkuekoordinaattoriin ja he yhdessä varmistavat tanssiparin maajoukkue toiminnan ja parin oman valmennussuunnitelman kokonaisuuden yhteen toimivuuden.

Muut lajit

On erittäin tärkeää, että lapselle mahdollistetaan myös muiden lajien harrastaminen. Jokaisen tason tanssija hyötyy toisten lajien liikekannasta, vastuuvalmentajan ja myös vanhempien rooli on erittäin tärkeä eri lajien aikataulujen yhteensovittamisessa.

Kilpailutoiminta

Kilpailumuodot tanssiurheilussa:

- Seurakilpailut
- Aluekilpailut
- Kansalliset kilpailut
- Joukkuekilpailut
- GP kilpailut (Suomen valintakilpailut arvokisoihin)
- SM kilpailut
- Kansainväliset kilpailut (esim. World Open ranking kisat)
- Tanssifestivaalit (esim. German Open, British Open)
- MM, EM ja muu arvokisat

Harrastaja kilpailija taso käyttää listan neljää ensimmäistä kilpailu muotoa. Kolmannella tasolla (kilpailija taso) on hyvä mahdollistaa tutustuminen/ osallistuminen kansainväliseen kisaan kokemuksen saamiseksi ja motivaation lisäämiseksi. On myös erittäin tärkeää, että harrastaja tasolle mahdollistetaan esiintyminen esim. kevät näytöksessä, tanssijan niin halutessaan.

© Vapaa Vartalo Ky ja Harri ja Niina Antikainen

Liikuntamäärä

Oleellista on varsinkin lasten kohdalla liikunnan kokonaisuus määrä. Lapset ovat kaikki eri-ikäisiä biologisesti joka on hyvä ottaa huomioon lajiharjoittelussa. Helposti valmentautumista johtaa ikäryhmässä menestyminen. Kuitenkin esim. joka vuosi aikuisten SM finaalissa on tanssijoita, jotka eivät ole olleet juniori ikäisinä SM finaaleissa.

Lapset 20h liikuntaa viikossa

1. Harrastaja tanssija 1-2 h lajiharjoittelua + 19-18 h muuta liikuntaa
2. Harrastaja kilpailija 3-6 h lajiharjoittelua + 17-14 h muuta liikuntaa
3. Kilpaileva tanssija 7-10 h lajiharjoittelua + 13-10 h muuta liikuntaa
4. Tavoitteellinen kilpailija 10-15 h lajiharjoittelua + 10-5 h muuta liikuntaa
5. Huipulle tähtäävä tanssija / huipulla oleva, liikunnan määrä on yksilöllinen.

Kun varmistetaan lapselle riittävä määrä monipuolista ja taidollista liikkumista, varmistetaan hänelle mahdollisuus tulevaisuudessa päästä 4. ja 5. tason urheilijaksi valitsemassaan lajissaan silloin kun hän tulee urheilijanpolun valintavaiheeseen ja alkaa voimakkaammin toteuttamaan omaa valintaansa urheilussa.

Muu liikunta voi olla jaettuna ohjattuun ja ei ohjattuun liikuntaan, mutta on erittäin tärkeää, että molempia on! Kuinka paljon kumpaakin, on hyvä jakaa tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan.

Valmentajan kuuluu ottaa huomioon lapsen muut harrastukset ja ymmärtää, että jos lapsi on poissa valmentajan laji harjoituksista ja on samaan aikaan toisen lajin harjoituksissa, ei lapsi näin ollen ole poissa harjoituksista! Lapsen monipuolisen harrastamisen tukijoita on ennen kaikkea kaikki lapsen ohjaajat/valmentajat koko tiimin avulla. On tärkeää, että valmentaja on tietoinen lapsen kokonaisliikuntamäärästä ja olennaista on, että vanhemmat kertovat tästä valmentajalle.

© Vapaa Vartalo Ky ja Harri ja Niina Antikainen

Musiikki ja taide tunnit hyvässä toiminnallisessa ryhdissä eivät suoranaisesti kasvata liikunnan määrää, mutta ovat erittäin tärkeitä harrastuksia tukemaan tanssia ja muuta liikuntaa.

Kokonaisliikunta määrään kuuluu mm:

- Koulumatkat
- Välitunnit
- Koululiikunta
- Koulun liikuntakerhot
- Pihaliikunta
- Kavereiden/perheen kanssa liikunta tapahtumat/retket
- Koiran ulkoiluttaminen jne.
- kaikkien liikuntalajien tunnit
- kilpailut
- esiintymiset

Nuoret ja aikuiset

Samat lajimäärät kuin lastenkin kohdalla. Oheisharjoittelun määrään vaikuttaa suuresti työn ja perheen tuomat rajat. Muu liikunta on hyvä rajata mahdollisimman lähelle omaa lajikulttuuria, unohtamatta esim. oman perheen virkistävää yhteisliikkumista ja liikunnan nautintoa yleensä. Aikuisharrastamisessa on hyvä kartoittaa aikaisempien liikunta tottumusten tuomat taidot ja hyödyntää niitä sovellettuna tanssiurheiluun.

© Vapaa Vartalo Ky ja Harri ja Niina Antikainen

Uni ja Ravinto

Unen määrä ja ravinnon tärkeys ovat tärkeitä kaikissa tasoissa. Harrastetason noustessa unen sekä ravinnon määrän ja laadun tärkeys korostuu.
Kokonaishyvinvointiin liittyvistä asioista (uni, ravinto, ajanhallinta) seura pitää luentoja tanssijoille ja vanhemmille. Harrastetason noustessa tarkennetaan yksilöllisiä tarpeita asiantuntijan kanssa tarpeen mukaan.

Yhteenveto

On tärkeää, että tätä materiaalia käytetään valmennuksen osana ja sitä uskalletaan muuttaa tarpeiden ja tavoitteiden mukaan.
Jotta tavoitteisiin joita asetetaan päästään on hyvä, että tässä materiaalissa mainittujen asioiden lisäksi tulee tanssijoiden, vanhempien, valmentajien olla tietoisia, kuinka he voivat toimia lajiyhteisössä. Heidän tulee olla tietoisia lajiyhteisön tämän hetkisistä toimintatavoista. Kaikilla on mahdollista vaikuttaa niin seura kuin lajiliitonkin toimintaan yhdistyslain mahdollistamalla tavalla.
Huomattavaa kuitenkin on, että heidän on hyvä pyrkiä katsomaan lajiyhteisön / seuran toimintaa kokonaisuutena, ei vain omasta näkökulmastaan.

Monipuolisia ja iloista tanssin riemua yhdessä hyvän tiimin tukemana!

© Vapaa Vartalo Ky ja Harri ja Niina Antikainen