

VALMENNUKSEN JA OHJAUKSEN LINJA



Hyväksytty hallituksen kokouksessa 25.1.2024

1 VALMENNUKSEN JA OHJAUKSEN LÄHTÖKOHDAT	4
1.1 Yleistä valmennuksesta	4
1.2 Valmennuksen tavoitteet	4
1.3 Tanssijan urheilulliset tavoitteet	5
1.4 Tanssijan polku	6
2 YKSILÖ- JA RYHMÄKOHTAISEN PROSESSIN SUUNNITTELU JA JÄRJESTÄMINEN	7
2.1 Kohderyhmä	7
2.2 Toiminnan yleiset linjaukset	7
2.3 Toiminnan periaatteet	8
2.4 Valmennuksen vastuunjako	9
2.5 Tanssijan mahdollisuus vaikuttaa valmennukseen	9
2.6 Tanssijan kehittymisen seuranta	10
2.7 Testit	11
2.8 Kokonaisliikunta, hyvinvointi ja terveys	11
2.9 Tanssijoiden tasa-arvoinen kohtelu	12
2.10 Yhteisöllisyys ja viihtyvyys osana harjoittelua	12
2.11 Palkitseminen ja kiittäminen	12
2.12 Turvallisuus	12
3 VALMENNUKSEN RESURSSOINTI	13
3.1 Seuran ohjaajat ja valmentajat	13
3.2 Seuran toimihenkilöt	13
3.3 Seuran järjestämä koulutus	13
3.4 Seuran toimitilat	14
4 HARJOITUSTOIMINTA	14
4.1 Seuran harjoitusryhmät	14
4.1.1 Lastentanssi 3-6v. ja lastentanssi Dance 7-9v.	15
4.1.2 Latino Show	15
4.1.3 Alkeisryhmät lapset ja aikuiset	15
4.1.4 Kilpailevat parit ja huippu-urheilijat	16
4.1.5 Aikuisharrastajat	16
4.2 Valmennuksen eri osat	16
4.2.1 Ryhmätunnit	16
4.2.2 Yksityistunnit	17
4.2.3 Practise	17
4.2.4 Omaharjoittelu	18
4.2.5 Leirit	18
4.2.6 Paripalaverit	18
4.2.7 Esiintymiset ja näytökset	18
5 OHJAUKSEN JA VALMENNUKSEN ERITYISPIIRTEET	19

5.1 Lapset ja nuoret	19
5.2 Aikuiset	19
5.3 Huippu-urheilu	20
LIITTEET	21
Liite 1 Harrastetasot linkki	21
Liite 2 Tanssijan polku linkki	21
Liite 3 Aikuistanssijan polku	21
Liite 4 Tukeen ohjaamisen malli	21
Liite 5 Tervetuloa TanssiDansiin linkki	22
Liite 6 Kilpailuinfoa kilpauraa aloitteleville linkki	22
Liite 7 Paripalaverikysymykset	22

1 VALMENNUKSEN JA OHJAUKSEN LÄHTÖKOHDAT

1.1 Yleistä valmennuksesta

TanssiDans järjestää ammattimaista valmennusta kaikille ikäryhmille ja taitotasoille. TanssiDansissa tanssijan valmennus koostuu ryhmätunneista, yksityisopetuksesta, practise-harjoittelusta, vapaaharjoittelusta, paripalaverista, leireistä ja luennoista.

TanssiDansin valmennuksesta vastaa valmennustiimi. Valmennustiimi valmistelee valmennuskokonaisuuden jokaiselle kaudelle. Valmennustiimi arvioi ja suunnittelee valmennuskokonaisuuden kannalta parhaan toimintamallin valmennukselle, ottaen huomioon valmentajatilanteen, salitilanteen sekä parien ja tanssijoiden määrän eri ikä- ja taitotasoilla. Ryhmiä suunniteltaessa valmennustiimi arvioi, mikä ryhmäkoko on seuran toiminnan kannalta toimiva.

Valmennustiimi hyväksyy suunnitelmat hallituksessa. Päätökset ryhmävalmennuksista tehdään koko seuraa ajatellen ja niin, että jokaiselle parille voidaan tarjota sen hetken tilanteeseen nähden paras ryhmä ja mahdollisuus 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 ja tarpeet huomioidaan yksityisvalmennuksessa. Valmennus rohkaisee tanssijoita kertomaan yksilöllisistä tarpeistaan ennakkoluulottomasti tanssijan kehittymisen varmistamiseksi.

1.2 Valmennuksen tavoitteet

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

Lasten ja nuorten valmennuksessa käytetään lisäksi tavoitteita, jotka on jaettu "kolmen K:n kohtaan": 1. käyttäytyminen 2. keskittyminen 3. 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 edistymistä, ei keskinäisen paremmuuden vertailua. Lisäksi tanssijoita ohjataan hillitsemään omaa käytöstään pettymyksen hetkellä, jotta voimakkailta ylilyönneiltä vältyttäisiin. Samalla kuitenkin sallitaan tunteiden ilmaisu myös epäonnistumisen koittaessa.

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 psyykkiset 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. Tavoitteena on tukea ja kannustaa jokaista tanssijaa kilpailullisissa tavoitteissaan.

Seuralla on valmennustyössä apuna laadittu Tanssijan polku sekä Tanssiurheilun harrastetasot -materiaali, jonka avulla tanssija voi määritellä tasonsa ja tiedostaa siihen kohdistuvat vaatimukset (5 tasoa). 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. paripalavereissa. Lasten ja nuorten kohdalla keskusteluun voivat osallistua myös parin vanhemmat (lapsi- ja junioriluokan parien kohdalla tämä on erittäin suositeltavaa).

1.4 Tanssijan polku

TanssiDansissa tanssija etenee tanssijan polkua eteenpäin kehittyessään tanssijana. Tanssijan polun voi aloittaa seurassa minkä ikäisenä tahansa. Polku alkaa usein lastentanssista tai tanssiurheilun/paritanssin alkeisryhmästä, ja seuraan voi tulla mukaan jo kolmivuotiaasta lähtien. Alkeisryhmiä järjestetään kaikille ikäluokille lapsista aikuisiin.

Tanssijan polku etenee alkeisryhmistä jatkokursseille ja edelleen kilparyhmiin. Kilparyhmät on TanssiDansissa jaettu taito- ja ikätasoin. Kilparyhmissä valmentautuminen muuttuu parin tavoitteiden mukaan suunnitelmallisemmaksi ja yksilöllisemmäksi. Tanssijan polku voi haarautua myös Latino Show -tanssiin.

Tanssijan kehittymisen tukemiseksi seuralla on käytössä erilaisia työkaluja kuten mm. tanssijalle laadittava yksilöllinen harjoitus suunnitelma, harjoituspäiväkirja ja oman kilpailutulosten kehittymisen dancecore.

Tanssijaa kannustetaan myös omaehtoiseen liikkumiseen. Muihin liikuntaharrastuksiin suhtaudutaan seurassa kannustaen. Omaehtoista liikuntaa pyritään lisäämään esimerkiksi erilaisten tehtävien kautta, josta esimerkkinä TanssiDansin joulukalenterissa esitetty tanssijoiden venyttelyhaaste tai kesällä toteutettu lajibongaus.

Seuralla on yksityiskohtaisesti kuvattuna tanssijan polku. Siellä on esitetty 3-12 -vuotiaan tanssijan kehityksen kaari sekä 13 -vuotiaasta eteenpäin 5 eri harrastetasoa aina harrastajatanssijasta huippu-urheiluun. Tanssijan polusta löytyy 11 mahdollista eri polun vaihetta.

Lisäksi seuralla on erikseen toisessa dokumentissa kuvattuna tanssiurheilun harrastetasot. Harrastetasot materiaalissa viisi tasoa ovat tarkoitettu työkaluiksi seuran tiimien toimintaan; niin tanssijoiden, valmentajien kuin vanhempienkin johdattamiseen siihen, mitä heidän valitsemansa harrastamisen taso vaatii (liite 1).

TanssiDansilla on kuvattuna myös aikuisten harrastajien polku, mistä harrastaja voi nähdä TanssiDansin tarjoamat etenemismahdollisuudet omalla polulla (liite 3). Myös aktiivisille aikuistanssijoille järjestetään vastuvalmentajan paripalavereita.

Kuva tanssijan polussa liikkuvasta lapsuudesta liikunnalliseen elämäntapaan muodostaa jatkumon, jota voidaan tarkastella seuraavan kuvan avulla (Kuva 1).



Kuva 1. Tanssijan polku liikkuvasta lapsuudesta liikunnalliseen elämäntapaan.

2 YKSILÖ- JA RYHMÄKOHTAISEN PROSESSIN SUUNNITTELU JA JÄRJESTÄMINEN

2.1 Kohderyhmä

Seura on avoin kaikille harrastajille. Seuran päätoiminta on tanssiliikunnan järjestäminen ja seuran ydintoimintaa on tanssiurheiluvalmennus. Seurassa tanssinopetus järjestetään suomen kielellä.

2.2 Toiminnan yleiset linjaukset

Seura järjestää säännöllistä tanssiurheiluvalmennusta kaikille seuran tanssijoille (ml. kilpaurheilijat, kunto- ja harrasteliikkujat).

Seura tarjoaa alkeisopetusta lapsille ja nuorille vähintään kerran viikossa. Kilpailevilla tanssijoilla on mahdollisuus osallistua ryhmäharjoituksiin kaksi-neljä kertaa viikossa. Lisäksi tanssijat voivat osallistua kerran viikossa pidettäviin ohjattuihin harjoituksiin (practice). Valmennusta annetaan vakio- ja latinalaistansseissa sekä Latino Show -ryhmissä ja Keho-ryhmässä. Ryhmätuntien lisäksi seura tarjoaa useita vapaaharjoitusvuoroja omatoimiseen harjoitteluun. Seuran valmentajat kannustavat tanssijoita ottamaan yksityistunteja yksilöllisten tavoitteiden mukaisesti sekä osallistumaan leireille.

Seura tarjoaa aikuisille valmennusta useita kertoja viikossa. Valmennusryhmiä järjestetään kilpatanssista ja kehonhallinnasta kiinnostuneille.

Lisäksi seura järjestää ns. Cross Over -tuokioita, joiden tavoitteena on yhdistää seuran eri ikäisiä ja eri taitotasolla olevia tanssijoita toimimaan yhdessä.

Seuran järjestämällä minileireillä seuran nuoret ovat olleet auttamassa lasten alkeisryhmien valmennuksessa. Seurassa pyritään luomaan harjoittelukulttuuri, jossa pystytään auttamaan yksilöitä erilaisilla tanssijan poluilla. Tätä toimintaa tullaan monipuolistamaan jäsenistön ja valmentajien toiveiden mukaan.

2.3 Toiminnan periaatteet

TanssiDansin toimintaa ohjaavat Olympiakomitean laatimat Reilun pelin periaatteet.

1. **Jokaisella on tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun.** Liikunta ja urheilu ovat avoimia kaikille. Tasavertaisuus, moninaisuus ja oikeudenmukaisuus ovat yhteisömme perusta. Haluamme toimia vuorovaikutteisesti kaikkien liikunnasta ja urheilusta kiinnostuneiden tahojen kanssa monimuotoisen liikuntakulttuurin kehittämiseksi.

2. **Meillä on vastuu kasvatuksesta.** Olemme kaikki kasvattajia. Käytännössä kaikkiin liikuntaa ja urheilua koskeviin tilanteisiin ja tapahtumiin liittyy kasvatuksellinen ulottuvuus - harjoituksissa, kilpailuissa, kisamatkoilla, talkootapahtumissa, vanhempainilloissa. Kasvatustapana on oma esimerkkimme. Annamme itsellemme ja toisillemme aikaa kasvaa ja kehittyä kukin omien kykyjensä mukaan. Tuemme elinikäistä oppimista liikunnan ja urheilun parissa. Kannustamme jokaista kantamaan vastuunsa lähiyhteisönsä ja laajemmin yhteiskunnan hyvinvoinnista.

3. **Edistämme terveyttä turvallisuutta ja hyvinvointia.** Kaikki tekemisemme edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia. Päihteitä ja väkivaltaa ei yhdistetä liikuntaan ja urheiluun. Fyysisiin ja psyykkisiin ongelmiin puututaan, ja niitä ennaltaehkäistään aktiivisesti. Luomme liikunnalle ja urheilulle turvalliset puitteet. Urheilusuoritukset eivät ole urheilijoiden arvon ainoa mittari.

4. **Toimimme rehellisesti ja oikeudenmukaisesti.** Kohtelemme kaikkia tasaveroisesti ja oikeudenmukaisesti. Päätöksiä tehdessämme valmistelemme, kuuntelemme ja perustelemme huolella. Päätöksentekoon liittyvät pelisäännöt ovat kaikkien saatavilla. Rikoksiin ja rikkomuksiin suhtaudumme aina vakavasti. Uskomme kuitenkin ihmiseen ja voimme antaa uuden mahdollisuuden. Antidoping-toiminta, kilpailumanipulaation torjunta sekä katsomoturvallisuuden ja -viihtyvyyden

edistäminen ovat olennainen osa toimintaamme. Rakennamme taloutta realistiselle ja kestäväälle pohjalle.

5. Kunnioitamme luontoa ja pyrimme kestävään kehitykseen. Me olemme osa luontoa. Suojelemme yhteistä ympäristöämme ja ohjaamme myös muita tekemään samoin. Kasvamme yhdessä kohti luonnon kunnioittamista ja haemme tasapainoa omien tekemistemme ja kestäväen kehityksen välille. Osallistumme vastuullisesti toimenpiteisiin kohti vähäpäästöistä yhteiskuntaa.

2.4 Valmennuksen vastuunjako

Seuran organisaatioon kuuluu hallituksen valitsema valmennusvastaava, joka johtaa valmennustiimiä. Valmennustiimi on jakautunut kolmeen tiimiin :

- Lastentanssi valmennustiimi (3-6-vuotiaat, MuksuMix, lapsiparit)
- Aikuisharrastajat valmennustiimi (aikuisharrastajat, aikuiskilpailijat E-D)
- Kilpailevat parit valmennustiimi (kilpailevat juniorit ja nuoriso E-B, kilpailevat aikuiset ja seniorit C-A, huippu-urheiluparit A ja ammattilaisparit)

Valmennustiimit toimivat aktiivisesti ja jakavat asioita valmennuksesta vähintään viikoittain.

Jokaisella ryhmällä on oma vastuvalmentaja. Vastuvalmentajan tehtäviin kuuluvat valmennuksen suunnittelu, toteutus ja seuraaminen, seuraaminen toteutetaan myös huoltajien/parin toimesta . Vastuvalmentaja tai valmennustiimi ohjeistaa seurassa vierailevia valmentajia ja tarvittaessa auttaa ryhmää ymmärtämään esimerkiksi ulkomaalaisen vierailevan valmentajan opetusta.

Seurassa käytetään myös aktiivisesti seuran asiantuntijoita tarpeen mukaan

- Psykkinen valmentaja (seura tehnyt usean vuoden ajan yhteistyötä CoPe:n kanssa)
- Ravintotoasiantuntija
- Fysioterapeutti
- Fysiikkavalmentaja
- Luovuuohjaaja (valmennustiimit osana asiantuntijuutta)

2.5 Tanssijan mahdollisuus vaikuttaa valmennukseen

Valmennuksen ja tanssijan välillä käytettäviä viestintäkanavia ovat WhatsApp-sovellus ja MyClub-järjestelmä.

Tanssijoilla on mahdollisuus vaikuttaa tuntien sisältöön. Valmentajat kysyvät ryhmässä 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.

Jokaiselle tanssiryhmälle on luotu ryhmä Myclub-järjestelmään, jonka kautta ryhmän vastuvalmentaja voi viestittää asioista suoraan ryhmälle. Ryhmille on myös luotu Whatsapp-ryhmät, joihin voi liittyä ja joissa valmentaja voi suoraan viestittää ja lähettää esimerkiksi videoita.

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

Vanhemmat voivat antaa ehdotuksia ja vaikuttaa toimintaan paripalavereissa sekä vanhemmille järjestettävissä koulutuksissa ja vanhempainilloissa.

TanssiDans pyrkii ehkäisemään drop out -ilmiötä ottamalla yhteyttä tanssijaan (tai tanssijan perheeseen mikäli kyseessä lapsi tai nuori), jos tanssija ei tule tunnille sovitusti.

TanssiDansin on laatinut seuran kultaiset säännöt, joita noudatetaan vuorovaikutuksessa.

2.6 Tanssijan kehittymisen seuranta

Kilpaileminen on tärkeä osa tanssiurheilua. Seurassa ensisijaisena asiana on aina tanssijan oma kehitys ja tämän jälkeen kuitenkin vasta kilpailusijoitus. 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.

Tavoitteiden asettelu kilpailuun on tärkeää ja se on erilaista eri pareille. Valmentaja tunnistaa tanssijan yksilölliset ja paritavoitteet sekä kannustaa ja antaa palautetta ottaen huomioon myös mm. tanssijan aikaisemmat kilpailusuoritukset.

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

Omaa kehittymistään kilpailuissa tanssija voi seurata Tanssiurheiluliiton ylläpitämä sähköinen järjestelmä DanceCoressa. Valmennuksessa seurataan myös parien tuloskehitystä ja valmennuksessa on seuran parien tuloslistat.

2.7 Testit

Kilpailijoiden fyysiset testit on kehitetty yhteistyössä pääkaupunkiseudun Urhean ja seuran fysioterapeutin kanssa. Testit on jaettu kolmeen eri osaan:

- Alakoululaisille on tehty mukailtu testi yläkoulun urheiluluokille pyrkivien testistä
- Yläkoululaisille on tehty mukailtu testi urheilulukioon pyrkivien testistä
- Yksilöpohjaiset testit laaditaan tarpeen mukaan seuran tanssijoille seuran fysioterapeutin ja vastuvalmentajan yhteistyössä, konsultoiden pääkaupunkiseudun Urhean asiantuntijoita.

2.8 Kokonaisliikunta, hyvinvointi ja terveys

Seura tukee harrastajan urheilullisia elämäntapoja. Tanssijoille pidettävissä paripalaverissa kysytään viikottaista kokonaisliikuntamäärää, unen määrää ja ravinnon laatua sekä kysytään tarvitaanko apua johonkin näistä asioista.

Seura ja valmentajat kannustavat tanssijoita terveellisiin elämäntapoihin ja keskustelevat tarvittaessa tanssijan tai hänen vanhempiansa kanssa, jos jokin osa-alue kaipaa kohentamista. Seura järjestää Aktiivipäivissä koulutusta tanssijoille ja vanhemmille terveellisestä ravinnosta, unesta ja liikunnasta tarpeen mukaan.

Seura järjestää oheisharjoitteluun, lämmittelyyn tai muuten kokonaisliikuntaan liittyen leikkimielisiä kilpailuja, joilla kannustetaan lisäämään liikunnan määrää.

Kaikessa seuratoiminnassa korostetaan terveellisiä elämäntapoja ja päihteettömyyttä. Nuorille kerrotaan päihteiden aiheuttamista vaaroista ja niiden vaikutuksesta niin fyysiseen kuin psyykkiseen suorituskykyyn. 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.

TanssiDans on sitoutunut Suomen Tanssiurheiluliiton antidopingohjelman tavoitteisiin pitää tanssiurheilu puhtaana dopingista säännöllisellä ja mahdollisimman kattavalla antidopingkoulutuksella ja -kasvatuksella. Antidopingsääntöjen linkki lähetetään vuosittain kilpailijoille.

TanssiDansissa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen liittyy kiinteästi OKM:n tukema Lasten ja nuorten henkisen hyvinvoinnin hanke, jonka tavoitteena on tukea lapsen kasvua tasapainoiseksi, positiivisesti itseensä suhtautuvaksi ihmiseksi, jolla on hyvien vuorovaikutustaitojen ja rakentavan sisäisen puheen avulla keinoja kohdata haasteita niin harrastuksessa, kilpaurheilussa kuin koti- ja kouluarjessakin.

TanssiDans on työstänyt tanssijoille positiivista minäpuhetta. Käytössä on ollut mm. sisäisen puheen työstämisen avuksi älypuhelimella toimiva tekninen sovellus, MinäPuhe-appi, joka on ohjannut tanssijaa huomioimaan ja selkiyttämään minäpuhettaan. Samalla valmentajat saivat paremmin tietoa tanssijan minäpuheesta ja pystyivät tarvittaessa ohjaamaan sen kehittämistä. Nyt TanssiDans pyrkii

jatkamaan aiheen työstämistä harjoitustyössä ja on keskittynyt positiiviseen pedagogiikkaan.

2.9 Tanssijoiden 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 omista tavoitteistaan (jotka voivat liittyä esimerkiksi kuntotason ylläpitämiseen, harrastustoimintaan, taitotason kehittymiseen tai huippu-urheilun tavoitteisiin ja sitä kautta heidän omiin kilpailullisiin tavoitteisiinsa).

2.10 Yhteisöllisyys ja viihtyvyys osana harjoittelua

Yhteisöllinen toiminta ja vapaaehtoistyö ovat seuran toiminnan elinehto. Seura kannustaa nuoria, lasten vanhempia sekä aikuistanssijoita tulemaan mukaan seuran toimintaan. Vaihtoehtoja mukaan tulemiseen on paljon. Seurassa toimii mm. erilaisia tiimejä, joihin halukkaat voivat tulla mukaan.

Harjoituksissa ylläpidetään iloista ilmapiiriä ja lajin kilpailuominaisuudesta huolimatta kaikkia kannustetaan. Kilpailuharjoitukset (practise) keräävät harrastajat eri taitotasoilta ja ikäluokista kerran viikossa yhteen.

2.11 Palkitseminen ja kiittäminen

Seura kannustaa ja kiittää aktiivisia harrastajia ja heidän perheitään työstä ja toiminnasta omien taitojen kartuttamisessa kuin myös seuran yhteisten asioiden hoitamisessa. Seura myös jakaa kannustuspokaaleja (esim. viikon kehittyjä tai tunnollisin harjoittelija) esimerkillisestä toiminnasta jollain urheilun osa-alueella. Näillä pienillä toimilla pyritään lisäämään jokaisen yksilön omaa kehittymishalua ja ryhmässä viihtymistä.

2.12 Turvallisuus

Seuran käyttämissä koulun saleissa valmentaja tarkistaa aina ennen tuntien alkua turvallisuuden. Pienten lasten kanssa ensimmäisen tunnin aikana käydään läpi kaikki salin paikat ja keskustellaan turvallisuudesta tunneilla.

Seuran valmentajilla on ensiapukoulutus ja ensiapuvälineet tunneilla mukana. Seuralla on oma turvallisuussuunnitelma.

Seura pyrkii pitämään yllä avointa ilmapiiriä, jossa kaikista haasteista ja ongelmista voidaan keskustella. Tanssija tai lapsen vanhempi voi tuoda asioita esiin joko valmentajan kautta tai ottamalla yhteyttä johonkin hallituksen jäsenistä. Kaikki seuran hallitukselle esitetyt asiat käsitellään ja keskustelut ovat luottamuksellisia.

Ongelmatilanteissa, joissa ei haluta keskustella seuran valmentajien tai hallituksen kanssa suoraan, seuralla on määritelty tanssiurheilun ulkopuolinen taho, johon seuran jäsenet voivat olla yhteydessä ja antaa palautetta. Yhteystiedot löytyvät nettisivuilta.

Valmennuksessa on käytössä *Tukeen ohjaamisen malli* joka ohjaa tanssijaa löytämään avun ongelmatilanteessa (Liite 4).

3 VALMENNUKSEN RESURSSOINTI

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.

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.

Seuran koulutetut nuoret valmentajat toimivat apuvalmentajina ryhmissä ja leireillä, näin he saavat samalla henkilökohtaisen tutorin sekä jatkoa liiton järjestämiin ohjaaja/valmentaja koulutuksiin.

3.2 Seuran toimihenkilöt

Seura on nimennyt toimihenkilöt ja heidän vastualueensa ja nämä löytyvät toimintakäsikirjasta sekä seuran kotisivuilta. Myös toimihenkilöiden yhteystiedot löytyvät seuran kotisivuilta.

3.3 Seuran järjestämä koulutus

Seura järjestää valmentajakoulutusta kaksi kertaa vuodessa omille valmentajille. Seura kouluttaa myös omia tanssijoita aktiivisesti tanssiurheiluliiton valmentaja- ja tuomarikoulutuksissa.

<https://www.dancesport.fi/wp-content/uploads/2023/03/Kaikki-koulutuspolut-2023-rev3.pdf>

Seura kouluttaa myös uusia valmentajia samalla kun he toimivat apuvalmentajina ammattivalmentajan mukana.

Lisäksi seura täydennyskouluttaa valmentajiaan heidän tarpeiden ja toivomuksien mukaisesti. Lajitaitokoulutuksien lisäksi seura kouluttaa valmentajiaan esim. psyykkisessä valmennuksessa, vuorovaikutuksessa, fysiikkavalmennuksessa ja positiivisessa pedagogiikassa.

3.4 Seuran toimitilat

Seura toimii Kirkkonummen koulujen tiloissa. Tilat varataan aina kausittain Kirkkonummen kunnalta. Saleissa on joko puu- tai muovilattia. Kilpaileville pareille järjestetään ryhmätunteja myös Helsingissä.

4 HARJOITUSTOIMINTA

Seura järjestää erilaisia tanssitunteja niin lapsille kun aikuisille.

Tanssitunteja järjestetään 3-vuotiaasta alkaen. Yläikärajaa ei ole. Tavoitteena on, että jokaiselle tanssijalle voidaan tarjota ryhmä, jossa tanssijat ovat mahdollisimman samanikäisiä ja taitotasoltaan sopivia ja että ryhmäkoot olisivat optimaalisia.

Ryhmästä toiseen siirtymisestä keskustellaan valmentajan kanssa.

4.1 Seuran harjoitusryhmät

Seuran ryhmiä ovat: lastentanssi, MuksuMix, lapsiparit, juniorit, nuoriso, kilpailevat aikuiset, harrastaja-aikuiset, Keho-ryhmä, naisten sooloryhmä ja Latino Show.

Seuran valmennusryhmät muodostetaan pääsääntöisesti tanssijan tai parin iän mukaan. Ryhmien muodostamiseen voi myös vaikuttaa tanssijan tai parin harrastuksen 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. ja lastentanssi Dance 7-9v.

Seurassa toimii useita ryhmiä alle kouluikäisille, 3-6-vuotiaille lastentanssijoille sekä ryhmiä vähän vanhemmille lastentanssi dance 7-9 v. 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 ja harjoitteiden kautta ja siten, että lapsi pääsee kokemaan tanssin riemua.

Lastentanssiryhmät kokoontuvat pääosin kerran viikossa. Muutaman kerran kaudessa pidetään vanhempainvartti, jolloin vanhemmat saavat tulla seuraamaan, mitä tunneilla tehdään ja miten lapsi edistyy. Lapsitanssijoille järjestetään myös omia tapahtumia, esimerkiksi perhepäivät, jolloin koko perhe vanhempineen ja sisaruksineen on tervetullut mukaan tanssimaan. 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 latina- ja latinalaistanssien vauhdikkaaseen harjoitteluun show-elementein. Tanssiminen tapahtuu ryhmässä ilman paria. Ryhmät ovat tarkoitettu kaikille 6-14-vuotiaille lapsille.

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

Latino Show ryhmistä on myös muodostunut kilpailevien ryhmä joka kokoontuu yhden latino show ryhmän lisäksi kaksi kertaa viikossa omassa ryhmässä harjoittelemassa kilpailukoreografiaa.

Kilpaileva ryhmä kilpailee noin 3-4 kertaa vuodessa.

4.1.3 Alkeisryhmät lapset ja aikuiset

Lasten ja aikuisten alkeistasolla ja harrasteryhmissä harjoitellaan kerran viikossa. Jo alkeistasosta asti kannustetaan osallistumaan myös seuran järjestämille leireille ja ennen näytöksiä saatetaan järjestää muutamia näytöksiin liittyviä harjoituksia. Tanssijoita kannustetaan osallistumaan myös practise- ja omatoimiharjoituksiin. Kun pari on valmis kilpailemaan, on aika keskustella valmentajan kanssa, onko ennen kilpailemista tarvetta lisätä harjoitusten määrää.

4.1.4 Kilpailevat parit ja huippu-urheilijat

Niin lapsissa kuin aikuisissakin kilparyhmät harjoittelevat ryhmäopetuksessa kaksi kertaa viikossa. Kilpailusäännöt määrittelevät eri ikäsarjoille taitotason, jolloin pari voi halutessaan erikoistua vain vakio- tai vain latinalaistansseihin.

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. Lisäksi kannustetaan omatoimi harjoitteluun jokaisen oman ikätason mukaan.

Tavoitteelliset kilpailevat parit ja huipulle tähtäävät ja huipulla olevat tanssijat harjoittelevat oman yksilöllisen suunnitelman mukaan. Seura tukee heitä tarjoamalla resursseja ja tietoa, jotka auttavat heitä saavuttamaan tavoitteensa.

Vasta kilpauraa aloittaville tanssijoille seuralla on nettisivuilla Kilpailuinfoa kilpaura aloittaville -opas. Lisäksi valmentajat auttavat tarvittaessa myös kisavaatteiden ja kenkien valinnassa sekä kisakampauksissa ja meikissä. (Liite 6).

4.1.5 Aikuisharrastajat

Aikuisharrastajat kokoontuvat ryhmiin kerran tai kaksi viikossa. Tunneilla keskitytään pääsääntöisesti 4 vakio- ja 4 latinalaistanssiin ja niiden perusteisiin. Tavoitteena on tanssia mahdollisimman paljon ja tarjota tätä kautta aikuisharrastajille kuntoa kohentavaa liikuntaa. Tunneilla keskitytään myös mm. rytmiin, kehon hallintaan ja koordinaation parantamiseen. Ryhmät on tarkoitettu kaikille aikuisille, jotka haluavat tanssin kautta lisätä liikkumistaan ja toisaalta oppia ja/tai kehittää tanssitaitojaan. Seuralla on ryhmä myös soolo tanssijoille.

4.2 Valmennuksen eri osat

4.2.1 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.

Vaikka monet lapset/nuoret/aikuiset tähtäävätkin kilpailuihin, harjoituksissa ei pyritä luomaan kilpailutilanteita parien kesken. Harjoitusten tavoitteena on kehittää tanssijoiden tanssitaitoja kokonaisvaltaisesti. Lisäksi tavoitteena on, että tanssijoille kehittyä 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 kehittyä luonnollinen tarve kehittyä ja oppia uusia asioita ja taitoja.

Ryhmätuntien suunnitteluun käytetään pohjana Tanssiurheilun Opetussuunnitelmaa (TOPS) vakio- ja latinalaistansseissa ja lastentanssin opetussuunnitelmaa (LTOPS) lastentanssissa.

4.2.2 Yksityistunnit

Yksityistunneilla keskitytään parin toiveisiin, tarpeisiin ja tavoitteisiin. Kaikki tanssijat voivat varata yksityistunteja ja niistä on hyvä sopia oman ryhmän vastuvalmentajan kanssa. Kilpailevien parien valmennuksen yhtenä tärkeänä osana on yksityisvalmennus. Yksityisvalmennus tapahtuu erillismaksusta ja ei kuulu kausimaksuun.

4.2.3 Practise

Kilpailuharjoitus eli practise on kilpailunomainen harjoitus, jossa pyritään tanssimaan mahdollisimman samantasoinen suoritus kuin kilpailuissa. Tässä harjoituksessa on tavoitteena saada kisarutiinia kaikkiin tansseihin. Practise on tärkeä osa tanssiurheilijan valmentautumista. Practise-harjoittelussa ei hiota asioita, vaan tanssitaan kaikki kappaleet alusta loppuun asti. Practise järjestetään kerran viikossa.

4.2.4 Omaharjoittelu

Omaharjoittelu on tanssijan omaa harjoittelua, joka tehdään omalla ajalla itsenäisesti ilman valmentajaa. Omaharjoittelussa tanssija harjoittelee teknisiä asioita, joita on käyty läpi ryhmässä- tai yksityisvalmennuksessa. Seura järjestää vapaaharjoitteluvuoroja tanssijoille.

4.2.5 Leirit

Seura järjestää kaikille pareille kevät- ja syyskaudella yhden Aktiivipäivä –valmennuspäivän ja kesällä useamman päivän kesäleirin. Aktiivipäivä on suunnattu kaikille tanssijoille ja sen yhteydessä on myös vanhemmille luentoja ja usein seuran kevät- tai syyskokous. Lisäksi syyskauden alussa järjestetään Starttileiri kilpaileville pareille, kevät- ja syyskaudella yksi minileiri lapsipareille ja syksyllä ja keväällä lastentanssipäivä perheille. Leiripäivillä tutustutaan myös muihin lajeihin, jotka tukevat tanssiurheilua.

4.2.6 Paripalaverit

Paripalavereita järjestetään kilpaileville pareille 2-3 kertaa vuodessa. Ennen paripalaveria tanssijat täyttävät erikseen ennakkokyselyn (Liite 7), jonka vastaukset lähetetään vastuvalmentajalle. Paripalaverikysely jaettu 5 eri osaan harrastetasojen mukaan. Lapsitanssija täyttää kyselylomakkeen yhdessä vanhempansa kanssa. Kyselyn tarkoituksena on antaa tietoa valmentajalle tanssijan ja huoltajien ajatuksista. Vastuvalmentaja valmistele vastauksen perusteella palaverin ja tekee esityksen kauden suunnitelmasta. Kysely tulee täyttää viimeistään 48 h ennen paripalaveria, jotta valmentajalla on aikaa valmistautua palaveriin.

Paripalaveria varten myös valmentaja tekevät arvion tanssijoista. Tavoitellisille kilpaileville pareille ja huipulle tähtääville/huipulla oleville tanssijoille seura on luonnut täytettävän lomakkeen missä arvioidaan kokonaisvaltaisesti tanssijan kehittymistä.

4.2.7 Esiintymiset ja näytökset

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 OHJAUKSEN JA VALMENNUKSEN ERITYISPIIRTEET

5.1 Lapset ja nuoret

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.

5.2 Aikuiset

Seura on tunnistanut aikuisten ohjauksessa ja valmennuksessa huomioitavia erityispiirteitä ja luonut Aikuistanssijan polun (liite 3).

TanssiDans huomioi sekä eri ikäiset että motiiviltaan erilaiset liikkujat. Liittyessään seuraan aikuiset voivat liittyä oman taitotasonsa mukaiseen ryhmään. Kilpatanssiharrastuksen voi aloittaa alkeisryhmästä ja edetä siitä jatkoryhmään. Mikäli kilpaileminen kiinnostaa, harrastamista voi jatkaa kilparyhmissä. Kilparyhmiä on tarjolla eri taitotasoille. 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.

Keho-ryhmä on tarkoitettu kaikille seuran aikuisille kuten myös vapaaharjoitukset ja leirit. Yksityisopetus ja practiset on tarkoitettu lähinnä kilpaileville pareille, mutta myös muut parit voivat niihin osallistua tarpeen 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.

5.3 Huippu-urheilu

Seura on tunnistanut huippu-urheilu ohjauksessa ja valmennuksesta huomioitavia erityispiirteitä ja luonut tanssijan polun kaikki vaiheet samaan tanssijan polku dokumenttiin.

TanssiDans huomioi erityisesti, sen että jokaisella huippu-urheilijalla on oma yksityinen polku, mitä seura tukee. Seura mahdollistaa huippu-urheilijan matkaa antamalla mahdollisimman hyvät resurssit ja tiedot kaikille tanssijoille, jotta huipulle pääseminen mahdollistetaan jokaiselle tanssijalle.

Seura tunnistaa myös sen, että tanssijaa on kehitettävä monen eri ominaisuuden kautta ja myös siksi seuran toimintaa monipuolistetaan kaikilla tasoilla ja valmentajia koulutetaan säännöllisesti.

Seura on myös tunnistanut huippu-urheilun esteitä ja haasteita huippu-urheilussa: loukkaantumiset, psykologiset paineet, kilpailu ja parityöskentely kovimmilla tasoilla, harjoittelun intensiteetti ja määrä, rahoitus ja taloudelliset haasteet, perhe-elämän ja sosiaalisen elämän tasapaino. Seura pyrkii niin valmennuksessa kun seuratyössä ottamaan nämä asiat huomioon ja tukemaan niiden haasteiden edessä.

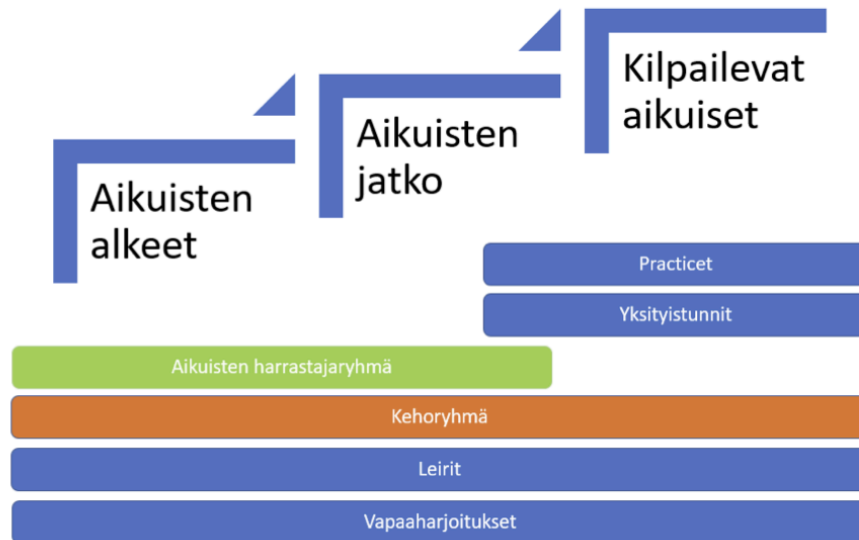
Seuran tavoitteena on "TANSSI KOHTI HUIPPUA OMALLA POLULLASI"
Tiimi tukee, tavoitteet ohjaavat, mutta nautinto lajista säilyy aina maailman huipulle.

LIITTEET

Liite 1 Harrastetasot [linkki](#)

Liite 2 Tanssijan polku [linkki](#)

Liite 3 Aikuistanssijan polku



Liite 4 Tukeen ohjaamisen malli

nähden? Kirjaa eri harjoitusmuotojen määrä viikossa tai kuukaudessa."

Motivaatio tanssissa

Mikä tanssissa motivoi sinua:

Tanssijan terveelliset elämäntavat [Syön terveellisesti]

Tanssijan terveelliset elämäntavat [Nukun riittävästi]

Tanssijan terveelliset elämäntavat [Liikun vähintään 21 tuntia viikossa]

2. Harrastaja kilpailija

Aikaisemman kauden toteutuminen [Oma harjoittelu]

Aikaisemman kauden toteutuminen [Kilpailuharjoitukset]

Aikaisemman kauden toteutuminen [Yksityistunnit]

Aikaisemman kauden toteutuminen [Leirit]

Aikaisemman kauden toteutuminen [Kilpailut]

Aikaisemman kauden toteutuminen [Parityöskentely]

Muuta palautetta aikaisemmasta kaudesta

Tanssilliset tavoitteet, haluan kehittyä erityisesti seuraavissa asioissa, vakiot:

Tanssilliset tavoitteet, haluan kehittyä erityisesti seuraavissa asioissa, lattarit:

Kilpailulliset tavoitteet tulevalle kaudelle

Listaa tulevan kauden kilpailut ja luokka missä tanssit nyt

"Suunnitelma tulevalle kaudelle

Tanssissa harjoittelu koostuu neljästä eri osasta (ryhmätunnit, yksityistunnit, practice, omaharjoittelu).

Mikä on mielestäsi sopiva harjoittelumäärä näissä eri harjoitusmuodoissa sinun omiin tavoitteisiin nähden? Kirjaa eri harjoitusmuotojen määrä viikossa tai kuukaudessa."

Listaa tulevan kauden leirit

Urheilijan terveelliset elämäntavat [Syön terveellisesti]

Urheilijan terveelliset elämäntavat [Nukun riittävästi]

Urheilijan terveelliset elämäntavat [Liikun vähintään 20 tuntia viikossa]

Viestini valmentajalle

Viestini seuralle

3. Kilpaileva tanssija

Aikaisemman kauden toteutuminen [Oma harjoittelu]

Aikaisemman kauden toteutuminen [Kilpailuharjoitukset]

Aikaisemman kauden toteutuminen [Yksityistunnit]

Aikaisemman kauden toteutuminen [Leirit]

Aikaisemman kauden toteutuminen [Kilpailut]

Aikaisemman kauden toteutuminen [Parityöskentely]

Kuinka hyvin onnistuit teemassa "oman harjoittelun mestariksi"? (valmistautuminen, valmennettavuus, sitoutuminen, palautteen vastaanotto)

Muuta palautetta aikaisemmasta kaudesta

Motivaatio

Mikä tanssissa motivoi sinua:

"Suunnitelma tulevalle kaudelle

Tanssissa harjoittelu koostuu neljästä eri osasta (ryhmätunnit, yksityistunnit, practice, omaharjoittelu).

Mikä on mielestäsi sopiva harjoittelumäärä näissä eri harjoitusmuodoissa sinun omiin tavoitteisiin nähden? Kirjaa eri harjoitusmuotojen määrä viikossa tai kuukaudessa."

Tanssilliset tavoitteet, haluan kehittyä erityisesti seuraavissa asioissa, vakiot:

Tanssilliset tavoitteet, haluan kehittyä erityisesti seuraavissa asioissa, lattarit:

Kilpailulliset tavoitteet tulevalle kaudelle

Listaa tulevan kauden kilpailut ja luokka missä tanssit nyt

Listaa tulevan kauden leirit

Urheilijan terveelliset elämäntavat [Syön terveellisesti]

Urheilijan terveelliset elämäntavat [Nukun riittävästi]
Urheilijan terveelliset elämäntavat [Liikun vähintään 20 tuntia viikossa]
Viestini valmentajalle
Viestini seuralle

4. Tavoittellinen kilpaileva tanssija

Aikaisemman kauden toteutuminen [Oma harjoittelu]
Aikaisemman kauden toteutuminen [Kilpailuharjoitukset]
Aikaisemman kauden toteutuminen [Yksityistunnit]
Aikaisemman kauden toteutuminen [Leirit]
Aikaisemman kauden toteutuminen [Kilpailut]
Aikaisemman kauden toteutuminen [Parityöskentely]
Kuinka hyvin onnistuit teemassa "oman harjoittelun mestariksi"? (valmistautuminen, valmennettavuus, sitoutuminen, palautteen vastaanotto)
Muuta palautetta aikaisemmasta kaudesta
Motivaatio
Mikä tanssissa motivoi sinua:
"Suunnitelma tulevalle kaudelle
Tanssissa harjoittelu koostuu neljästä eri osasta (ryhmätunnit, yksityistunnit, practice, omaharjoittelu).
Mikä on mielestäsi sopiva harjoittelumäärä näissä eri harjoitusmuodoissa sinun omiin tavoitteisiin nähden? Kirjaa eri harjoitusmuotojen määrä viikossa tai kuukaudessa."
Tanssilliset tavoitteet, haluan kehittyä erityisesti seuraavissa asioissa, vakiot:
Tanssilliset tavoitteet, haluan kehittyä erityisesti seuraavissa asioissa, lattarit:
Kilpailulliset tavoitteet tulevalle kaudelle
Listaa tulevan kauden kilpailut ja luokka missä tanssit nyt
Listaa tulevan kauden leirit
Urheilijan terveelliset elämäntavat [Syön terveellisesti]
Urheilijan terveelliset elämäntavat [Nukun riittävästi]
Urheilijan terveelliset elämäntavat [Liikun vähintään 21 tuntia viikossa]
Viestini valmentajalle
Viestini seuralle

5. Huipulle tähtäävät /huipulla olevat tanssijat

Aikaisemman kauden toteutuminen [Oma harjoittelu]
Aikaisemman kauden toteutuminen [Kilpailuharjoitukset]
Aikaisemman kauden toteutuminen [Yksityistunnit]
Aikaisemman kauden toteutuminen [Leirit]
Aikaisemman kauden toteutuminen [Kilpailut]
Aikaisemman kauden toteutuminen [Parityöskentely]
Kuinka hyvin onnistuit teemassa "oman harjoittelun mestariksi"? (valmistautuminen, valmennettavuus, sitoutuminen, palautteen vastaanotto)
Muuta palautetta aikaisemmasta kaudesta
Motivaatio
Mikä tanssissa motivoi sinua:
"Suunnitelma tulevalle kaudelle
Tanssissa harjoittelu koostuu neljästä eri osasta (ryhmätunnit, yksityistunnit, practice, omaharjoittelu).
Mikä on mielestäsi sopiva harjoittelumäärä näissä eri harjoitusmuodoissa sinun omiin tavoitteisiin nähden? Kirjaa eri harjoitusmuotojen määrä viikossa tai kuukaudessa."
Tanssilliset tavoitteet, haluan kehittyä erityisesti seuraavissa asioissa, vakiot:
Tanssilliset tavoitteet, haluan kehittyä erityisesti seuraavissa asioissa, lattarit:
Kilpailulliset tavoitteet tulevalle kaudelle

Mitkä asiat veisivät tanssini eniten eteenpäin tulevalla kaudella?
Mitkä asiat tanssissa ovat hyvin ja missä koet haasteita?
Miten kehittäisit parityöskentelyäsi?
Listaa tulevan kauden kotimaiset kilpailut
Listaa tulevan kauden kansainväliset kilpailut
Listaa tulevan kauden leirit
Urheilijan terveelliset elämäntavat [Syön terveellisesti]
Urheilijan terveelliset elämäntavat [Nukun riittävästi]
Urheilijan terveelliset elämäntavat [Liikun vähintään 21 tuntia viikossa]
Mistä asiasta tarvitset lisää tietoa valmentajalta tai seuralta?
Viestini valmentajalle
Viestini seuralle

Huoltajien osuus:

Huoltajan nimi
Miten tuet parhaiten lapsesi harrastusta?
Miten sitoutunut olet vanhempana tukemaan lastasi harrastuksessa?
Mistä asioista tarvitset lisätietoa lapsen tanssiharrastuksen suhteen?