

**VALMENNUKSEN
JA
OHJAUKSEN LINJAUS
HaVe Step ry**

Päivitetty 25.2.2025



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

1 VALMENNUKSEN JA OHJAUKSEN LÄHTÖKOHDAT

1.1 Yleistä valmennuksesta

HaVe Step ry järjestää ammattimaista valmennusta kaikille ikäryhmille ja taitotasolle yhteistyössä tanssikoulu Vikmanin kanssa. HaVe Step ry:ssä tanssijan valmennus koostuu ryhmä tunneista, yksityisopetuksesta, practise-harjoittelusta, vapaa harjoittelusta, pari palaverista, leireistä ja luennoista.

HaVe Step ry:n valmennuksesta vastaa valmennustiimi päävalmentajan johdolla. Valmennustiimi valmistelee valmennus kokonaisuuden jokaiselle kaudelle. Valmennustiimi arvioi ja suunnittelee valmennus kokonaisuuden kannalta parhaan toimintamallin valmennukselle, ottaen huomioon valmentajatilanteen, salitilanteen sekä parien ja tanssijoiden määrän eri ikä- ja taitotasolla. Ryhmiä suunniteltaessa valmennustiimi arvioi, mikä ryhmäkoko on seuran toiminnan kannalta toimiva. Valmennustiimi hyväksyy suunnitelmat johtokunnassa.

Päätökset ryhmä valmennuksista 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 yksityis valmennuksessa. Valmennus rohkaisee tanssijoita kertomaan yksilöllisistä tarpeistaan ennakkoluulottomasti tanssijan kehittymisen varmistamiseksi.

1.2 Valmennuksen tavoitteet

Valmennuksen tavoitteena on tasa-arvoinen valmennus iästä ja taitotasosta riippumatta. Have Step ry:ssä tapa harjoitella eri ikäisten ja tasoisten kanssa yhdessä tukee seuran yhteishenkeä ja innostaa uuden oppimisessa.

Valmennuksen tavoitteena on auttaa tanssijaa löytämään oma tanssija itsestään. Harrastustoiminta tarjoaa iloa, mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia sekä terveellisiä elämäntapoja. Lasten ja nuorten tunneilla kehitetään sosiaalisia taitoja, toisten huomioon ottaminen, hyvät käytöstavat, tietoisuus omasta toiminnasta ja kehosta. 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 kehittämistä eikä keskinäistä vertailua. Lisäksi tanssijoita tuetaan pettymysten käsittelyssä. Kasvatuksellisten tavoitteiden toteutumisessa seuramme aikuiset ovat osaltaan mukana oman esimerkkinsä kautta mm. yhteisissä koko seuran tapahtumissa tai harjoituksissa.

1.3 Tanssijan urheilulliset tavoitteet

Seura tukee tanssijan/parin urheilullisia tavoitteita yksilöllisesti määriteltyjen tavoitteiden mukaisesti. Tanssijan/parin on mahdollista tanssia seurassa harrastajana tai edetä tanssijan polulla tavoitteellisesti. Valmennuksessa edetään huomioiden tanssijan taitotaso ja ikätaso. Ryhmien tuntisuunnittelua muokataan tarvittaessa ryhmän tarpeen ja kehitystason mukaisesti. Harjoittelussa otetaan huomioon tanssijoiden yksilölliset psyykkiset ja fyysiset kehitysvaiheet, Huomioiden että tanssiliikuntaa kehittää jokaista kokonaisvaltaisesti. Tanssijaa/ tanssiparia kannustetaan varaamaan valmentajan kanssa paripalaveri, jossa tehdään valmentajan ohjaamana tanssijan/parin kanssa yksilöllinen suunnitelma ja tavoitteet harjoituksille ja kilpailuihin.

1.4 Tanssijan polku

HaVe Step ry:ssä 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 alkeis ryhmistä harraste ja jatko ryhmiin. Jatkoryhmät on jaettu taito- ja ikä tasojen mukaan. Tanssijan polku voi jatkua myös soolo tai duo tanssijana.

Seurassa kannustetaan myös omaehtoiseen liikkumiseen. Muihin liikuntaharrastuksiin suhtaudutaan seurassa kannustaen. Seurassa tanssijan polulle onkin mahdollistettu myös kehonhuolto harjoittelu.

Tanssijaa kannustetaan omaehtoiseen ja monipuoliseen liikkumiseen. Seurassa kannustetaan myös muiden liikuntaharrastusten harrastamiseen tanssin ohella. Lisäksi seura kannustaa kehonhuolto harjoitteluun mm. Tarjottujen kehonhuolto tuntien kautta.

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



Kuva 1. Tanssijan polku liikkuvasta lapsuudesta liikunnalliseen elämäntapaan. (Lähde: Suomen valmentajat, [Seuran ohjaus- ja valmennuslinjaus](#))

1.4.1 Tanssijan polun lapsuusvaihe

Lapsuusvaiheen (alle 13-vuotiaat) laatutekijät ovat

- Innostuksen sytyttäminen
- Monipuoliset liikuntataidot
- Hyvä fyysinen harjoitettavuus
- Urheilullinen elämäntapa ja -rytmi

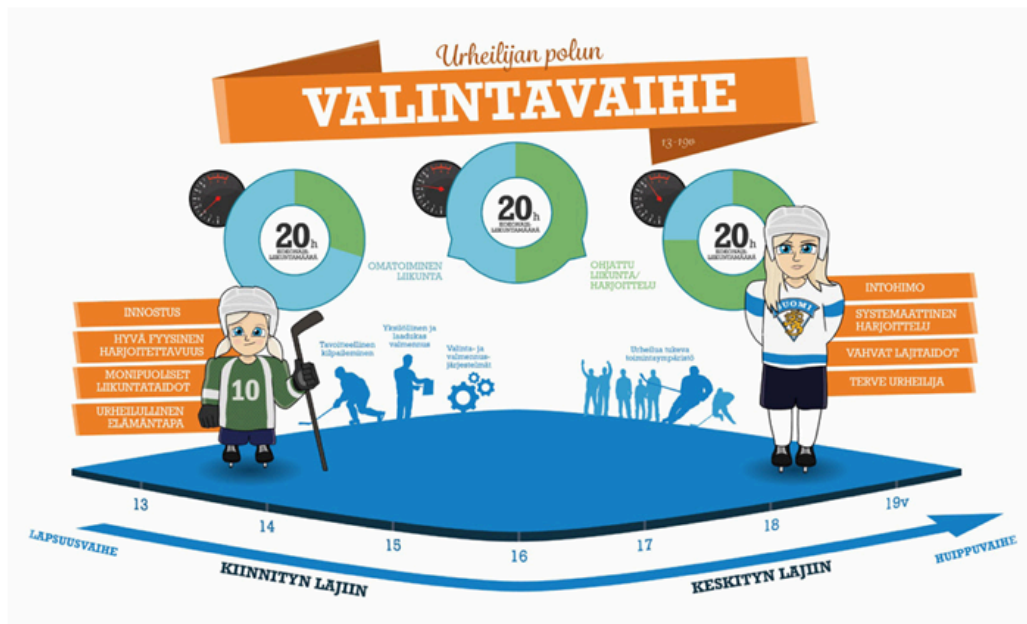


Kuva 2. Tanssijan polun lapsuusvaihe (Lähde: Suomenvalmentajat, [Seuran ohjaus- ja valmennuslinjaus](#))

1.4.2 Tanssijan polun valintavaihe (13-19-vuotiaat)

Valintavaiheen (13–19-vuotiaat) laatutekijät ovat:

- Innostuksesta intohimoon
- Monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin
- Hyvästä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun
- Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi



Kuva 3. Tanssijan polun valintavaihe (Lähde: Suomenvalmentajat, [Seuran ohjaus- ja valmennuslinjaus](#))

1.4.3 Tanssijan polun huippuvaihe

Huippuvaiheen laatutekijät ovat:

- Motivaatio, tahto ja intohimo menestyä
- Optimaalinen harjoittelu ja menestyksenkäs kilpaileminen
- Suorituskykyä edistävä terveys



Kuva 4. Tanssijan polun huippuvaihe (Lähde: Suomenvalmentajat, [Seuran ohjaus- ja valmennuslinjaus](#))

2. YKSIÖ- JA RYHMÄKOHTAISEN PROSESSIN SUUNNITTELU JA JÄRJESTÄMINEN

2.1 Kohderyhmä

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

2.2 Toiminnan yleiset linjaukset

Seura järjestää säännöllistä tanssiurheilu valmennusta kaikille seuran tanssijoille (ml. kilpaurheilijat, kunto- ja harraste liikkujat). Seura tarjoaa alkeisopetusta lapsille ja nuorille vähintään kerran viikossa. Kilpailevilla tanssijoilla on mahdollisuus osallistua ryhmä harjoituksiin vähintään kaksi kertaa viikossa. Lisäksi tanssijat voivat osallistua 1-2 kertaa viikossa pidettäviin ohjattuihin harjoituksiin (practice). Valmennusta annetaan vakio- ja

latinalaistansseissa sekä kehonhuolto ryhmissä. Ryhmätuntien lisäksi seura tarjoaa vapaa harjoitusvuoroja omatoimiseen harjoitteluun myönnettyjen salivuorojen mukaan ja lisäksi seuralaisilla on mahdollista varata yhteistyökumppani Tanssikoulu Vikmanin salia vapaisiin harjoituksiin. Seuran valmentajat kannustavat tanssijoita ottamaan yksityistunteja yksilöllisten tavoitteiden mukaisesti sekä osallistumaan leireille.

Seura tarjoaa aikuisille valmennusta useita kertoja viikossa. Valmennus ryhmiä järjestetään kilpatanssista, soolo latinalaistansseissa, kehonhuollosta ja lavatansseista kiinnostuneille. Lisäksi seura järjestää eri pituisia leirejä tanssijoille. Harjoittelu kulttuuri mahdollistaa eri ikäisten tanssijoiden yhteiset harjoittelut ja sukupolvien yli menevän tuen. Seuran nuoret ovat mukana valmennuksen opettelussa apuvalmentajan roolissa nuorempien ryhmissä. Seuran lapset ja nuoret osallistuvat myös mm. koulu kiertueisiin ja erilaisiin esiintymisiin harrastuksen esittelemiseksi. Seurassa pyritään luomaan harjoittelukulttuuri, jossa pystytään tukemaan yksilöllisesti tanssijaksi kasvua. Toimintaa pyritään kehittämään aktiivisesti jäsenistöä ja valmentajia kuunnellen.

2.3 Toiminnan periaatteet

HaVe Step ry:n toimintaa ohjaavat Olympiakomitean Reilun pelin periaatteet.

1. Hyvä hallinto; seurassa panostetaan tarkasti toteutettuun taloushallintoon ja toiminnan tarkastamiseen.
2. Turvallinen toimintaympäristö; seuran harjoitukset toteutetaan kaupungin liikuntapaikoissa sekä Tanssikoululta vuokratuissa tiloissa. Lasten harjoituksissa kiinnitetään huomiota tilan soveltuvuuteen lastenharjoituksiin.
3. Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo; seura tarjoaa yhdenvertaiset harjoitus mahdollisuudet iästä, tavoitteista ja taitotasosta riippumatta.
4. Ympäristö ja ilmasto; seuralla on tehtynä pukupankki asujen kierrättämiseen. Lisäksi tanssijat myyvät kenkiä jatkokäyttöön uusille tanssijoille. Kilpailuihin ja harjoituksiin kuljetaan mahdollisuuksien mukaan yhteiskuljetuksilla ja ryhmän yhteinen whatsapp mahdollistaa yhteiskuljetusten suunnittelun vanhempien kesken.
5. Reilu kilpailu; lapsia kannustetaan reiluun kilpailuun ja oman henkilökohtaisen kehittymisen havainnointiin ainoastaan kisa sijoituksen pohjalta arvioinnin sijaan. Harjoituksissa opetellaan palautteen antamiseen ja vastaanottamiseen.

2.4 Valmennuksen vastuunjako

Seuran organisaatioon kuuluu johtokunnan valitsema valmennusvastaava, joka johtaa valmennustiimiä. Valmennustiimi on jakautunut neljään tiimiin:

- Lastentanssin valmennustiimi (3-6-vuotiaat, yli 6-vuotiaat lapsitanssijat)
- Aikuisharrastajat (aikuisharrastajat, aikuiskilpailijat alkeisryhmä)
- Kilpailevat parit (kilpailevat parit nuoriso ja aikuiset, harrasteryhmä)
- Lavatanssitiimi

Vastuu valmentajan tehtäviin kuuluu valmennuksen suunnittelu, toteutus, seuranta, uusien valmentajien perehdyttäminen, ja yhteistyössä valmennustiimin kanssa ulkopuolisten valmentajien aikatauluttamisen. Seurassa käytetään myös aktiivisesti seuran ulkopuolisia asiantuntijoita mahdollisuuksien mukaisesti

- Kehonhuollon tunti
- Fysioterapeutin ja ravitsemusasiantuntijan hyödyntäminen
- Psyykkisen valmennuksen jalkauttaminen seurassa (seurassa järjestetty vuorovaikutustaidot valmennus valmentajille ja halukkaille seuran jäsenille ja suunnitelmassa on käynnistää yhteistyö psyykkiseen valmennukseen liittyen Sport momentum kanssa.

2.5 Tanssijan mahdollisuus vaikuttaa valmennukseen

Valmennuksen ja tanssijan välillä käytettäviä viestintäkanavia ovat WhatsApp-sovellus, Suomisport sovellus ja sähköposti. Lisäksi tiedottamisessa hyödynnetään seuran nettisivuja ja somekanavia. Valmentaja kuuntelee tanssijoiden toiveita ja tarpeita tuntien sisältöön liittyen ja niitä toteutetaan mahdollisuuksien mukaan. Lapsilla vaihtoehtoja annetaan rajatumminkin, vaikutusmahdollisuuksien mahdollistamiseksi, mutta valmennettavaan asiaan keskittymisen vuoksi. Tanssijoille toteutetaan kerran vuodessa sähköinen kysely, jossa voi antaa nimettömästi palautetta seuran toimintaan liittyen. Tunneilla pyritään avoimeen keskusteluun tanssijoiden ja valmentajan kesken käytyjen asioiden oppimisen varmistamiseksi.

Yksityistunneilla paria ja tanssijaa kannustetaan osallistumaan ja kysymään aktiivisesti, jotta tunneilla pari saa tarvitsemaansa apua juuri omiin tarpeisiinsa. Vanhemmat voivat antaa ehdotuksia ja vaikuttaa toimintaan pari palaverissa sekä lapsen harrastuksiin tuomisen yhteydessä. HaVe Step ry pyrkii ehkäisemään drop-out ilmiötä ottamalla yhteyttä tanssijaan (tai tanssijan perheeseen, mikäli kyseessä on lapsi tai nuori), jos tanssija ei tule tunnille sovitusti.

Have step ry on yhdessä sopinut alla olevat vuorovaikutuksen peli säännöt.

Pelisäännöt lasten ja nuortenryhmille sekä heidän vanhemmilleen, huoltajilleen ja ryhmän ohjaajille. Pelisäännöt laaditaan uusille alkaville ryhmille.

Tanssijäsenten säännöt

Tanssijäsenten säännöissä sovitaan

- kuuntelen ja tottelen valmentajaa/ohjaajaa
- asennoidun positiivisesti
- tuen toisia ryhmän/seuran jäseniä
- edustan positiivisesti itseäni, valmentajaani, seuraani ja lajiani kilpailuissa, leireillä ja siviilielämässä
- noudatan hyviä käytöstapoja

Tanssijoiden vanhempien, huoltajien ja ohjaajien pelisäännöt

Tanssijoiden vanhempien, huoltajien ja ohjaajien pelisäännöissä sovitaan mm:

- lapsi saa liikkua stressittömänä ja paineista vapaana, tanssista nauttien
- noudatetaan yhteisvastuullisuutta kaikista lapsista
- ei tupakoida lähellä reittejä eikä paikkoja, joissa lapset liikkuvat
- edustetaan positiivisesti seuraamme ja lajiamme
- pidetään yhteyttä ohjaajien kanssa
- huolehditaan maksuista ajoissa
- erimielisyydet hoidetaan maltillisesti suoraan niiden henkilöiden kanssa, joita asia koskee (ei harjoitustilanteen aikana eikä kilpailupaikoilla)

2.6 Tanssijan kehittymisen seuranta

Kilpaileminen on mahdollisuus tanssiurheilussa. Seurassa ensisijaisena asiana on aina kuitenkin tanssijan oma kehitys ja tämän jälkeen kilpailusijoitus. Kilpailuihin osallistuminen kannustaa tanssijaa harjoittelussa ja edistää tanssijan kehittymistä. Kilpailuiden jälkeen tanssija arvioi suoritustaan yhdessä parin ja valmentajan kanssa joko kilpailupaikalla tai kilpailun jälkeisissä harjoituksissa. Kilpailija voi myös videoida suorituksensa ja käydä videon läpi valmentajan kanssa. Kilpailuiden suoritus arvioidaan ensisijaisesti suorituksen osalta ja vasta sen jälkeen sijoituksen näkökulmasta tanssijan/parin oman realistiseen tavoitteeseen peilaten.

Tavoitteiden asettelu kilpailuun tehdään yksilöllisesti tanssijan taitotason ja aikaisemman kokemuksen perusteella yhteistyössä valmentajan kanssa. Valmentaja tunnistaa tanssijan yksilölliset ja pari tavoitteet sekä kannustaa ja antaa palautetta ottaen huomioon myös tanssijan/parin aikaisemmat kilpailusuoritukset. Valmentaja keskustelee vanhempien kanssa lapsen tanssillisesta kehityksestä mm. yksityistuntien ja ryhmätuntien yhteydessä, kilpailuissa sekä pari palaverissa.

2.7 Kokonaisliikunta, hyvinvointi ja terveys

Seura tukee harrastajan urheilullisia elämäntapoja.

Seura järjestää oheisharjoitteluun, lämmittelyyn tai muuten kokonaisliikuntaan liittyen leikkimielisiä kilpailuja, joilla kannustetaan lisäämään liikunnan määrää. Kaikessa seuratoiminnassa korostetaan terveellisiä elämäntapoja ja päihteettömyyttä.

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

Seuran järjestämät tapahtumat Ovat päihteettömiä.

2.8 Tanssijoiden tasa-arvoinen kohtelu

Seuran yhtenä arvona on avoin ja tasa-arvoinen toimintaympäristö, jonka pohjalta tavoitteena on avoin keskustelu ja viestintä sekä kaikkien seuralaisten tasa-arvoinen kohtelu. Jokaisella seuran jäsenellä on mahdollisuus osallistua seuran toimintaan ja valmennukseen tasapuolisesti taito- ja ikätasoon katsomatta. Seura kannustaa jäseniään heidän omista tavoitteistaan. Yksilön henkilökohtainen tavoite saattaa olla kuntotason ylläpitäminen, harrastaminen, yhteisöllisyys, taitotason kehittyminen tai kilpailulliset tavoitteet. Yksityistuntien jakamisessa tavoitteena on jakaa tunnit tasapuolisesti halukkaiden kesken, mahdollistaen ulkopuolisten valmentajien valmennuksen mahdollisimman monelle.

2.9 Yhteisöllisyys ja viihtyvyys osana harjoittelua

Yhteisöllinen toiminta ja vapaaehtoistyö ovat seuratoiminnan perusta. Seura kannustaa lapsia, nuoria, lasten vanhempia sekä aikuistanssijoita tulemaan mukaan seuran toimintaan. Seurassa on mahdollista osallistua vapaaehtoistoimintaan mm. kahvion, erilaisten tapahtumien, kilpailuiden järjestämisen, varainhankinnan myötä. Seurassa järjestetään säännöllisesti seurapäiviä, joihin on mahdollista osallistua kaikkien seuralaisten ikä- ja harrastustasosta riippumatta. Lisäksi vuosittain järjestetään seuran kevätnäytös sekä osallistutaan yhteistyökumppanin Tanssikoulu Vikmanin kevät- joulunäytöksiin. Uusimpana toimintana ovat olleet harjoituskilpailut, joissa mahdollistetaan matalan kynnyksen osallistuminen kilpailuihin ja tarjotaan mahdollisuus kirjallisen palautteen saamiseen.

Harjoituksissa ylläpidetään yhteishenkeä ja hyvää ilmapiiriä toisia kannustaen. Kilpailuissa yhteishenkeä ylläpidetään toisia pareja kannustamalla oman suorituksen välissä.

2.10 Palkitseminen ja kiittäminen

Seura arvostaa, kannustaa ja kiittää aktiivisia harrastajia ja heidän perheitään osallistumisesta seuran toimintaan. Palkitsemisessa on hyödynnetty edullisia kohderyhmittäin suunnattuja ylimääräisiä valmennuksia. Lisäksi vuosittain jaetaan kiertopalkinnot vuoden HaVe Steppiläinen ja vuoden kehittyjä. Näiden lisäksi seura palkitsee SM- MM sijoituksista.

Kiittämistä ja toisille positiivisen sekä kehittävän palautteen antamista harjoitellaan myös viikkotunneilla esim. toisille palautteen antamiselle valmentajan ohjaamana.

2.11 Turvallisuus

Seura järjestää valmennusta koulun saleissa, Tanssikoulu Vikmanin tiloissa sekä aikuisten lavatanssia seurantalolla. Seuran kaiuttimen mukana kulkee pieni ensiapu tarvikkeet. Tunnin ohjaaja tarkistaa ennen tunnin alkamista salin turvallisuuden. Seuran ohjaajia kannustetaan ensiapukoulutuksiin ja ensiapukoulutuksen päivittämiseen.

Seuralaiset (harrastajat ja vanhemmat) ja valmentajat voivat tuoda esille turvallisuushavaintoja valmentajalle tai johtokunnalle. Johtokunta käsittelee esille tuodut esitykset ja yhdessä pyritään ratkaisukeskeisesti löytämään tilanteisiin parannusta. Turvallisuus on seuratoiminnassa kaikkien seuralaisten vastuulla oman toiminnan osalta. Seuran toimintakäsikirjassa on kuvattu epäasiallisen kohtelun ja häirinnän malli.

3 VALMENNUKSEN RESURSSOINTI

3.1 Seuran ohjaajat ja valmentajat

Seuran päävalmentaja on tanssiurheilun ammattilais valmentaja. Seuran ohjaajien ja valmentajien nimet ja pätevyys löytyvät seuran nettisivuilta sekä seuran osaamismatriisista. Valmentajan pätevyys ja vahvuudet huomioidaan valmennuksen vuosisuunnittelun yhteydessä. Seuran ohjaajia kannustetaan aktiivisesti osallistumaan koulutuksiin sekä ammattilais valmentajien ohjaamille tunneille oman valmennustaidon kehittämiseksi. Seuran nuoriso-ohjaajat pääsevät opettelemaan valmentamista kokeneemman valmentajan seurassa apuvalmentajana.

3.2 Seuran toimihenkilöt

Seuran toimihenkilöt valitaan syyskokouksen yhteydessä ja toimihenkilöiden tiedot löytyvät seuran kotisivuilta. Toimihenkilöiden vastuualueet ja tehtäväkuvaukset löytyvät seuran toiminta käsikirjasta.

3.3 Seuran järjestämä koulutus

Seuran ohjaajia kannustetaan aktiivisesti osallistumaan koulutuksiin (tanssiurheiluliiton sekä muihin) sekä ammattilais valmentajien ohjaamille tunneille oman valmennustaidon kehittämiseksi. Seuran nuoriso-ohjaajat pääsevät opettelemaan valmentamista kokeneemman valmentajan seurassa apuvalmentajana. Lisäksi seura tukee ja kannustaa valmentajia esim. psyykkisessä valmennuksessa, vuorovaikutuksessa ja fysiikkavalmennuksessa.

4 HARJOITUSTOIMINTA

Seura järjestää tanssitunteja 3-vuotiaasta alkaen. Yläikärajaa seuran tunneille ei ole. Tavoitteena on tarjota tunteja, joissa tanssijaa ovat ikätasoltaan tai/ja taitotasoltaa mahdollisimman yhteen sopivia ja ryhmäkoot olisivat optimaalisia. Ryhmästä toiseen siirtymisestä keskustellaan valmentajan kanssa.

4.1 Seuran harjoitusryhmät

Seuran ryhmiä ovat lastentanssi, lasten alkeet, lasten jatkoryhmä, aikuisten ja nuorten harrastelija ryhmä, aikuisten ja nuorten jatkoryhmä, lavatanssiryhmät ja kehonhuolto Ryhmät. Tarvittaessa ryhmiä voidaan lisätä tai vähentää valmentajien mahdollisuuksien ja harrastajien tarpeiden mukaisesti. Lisäksi seurassa käytetään ulkopuolisia valmentajia, joiden ryhmät suunnitellaan tarpeen ja kävijöiden mukaan.

4.1.1 Lastentanssi 3-6v.

Lastentanssi ryhmät eivät vaadi aikaisempaa tanssikokemusta. Tunnin tavoitteena on tutustuttaa lapsi tanssiin ja tanssiharrastukseen turvallisessa ryhmässä leikin kautta. Osatavoitteita ovat ryhmässä toimimisen oppiminen, toisen huomiointi, itseilmaisun oppiminen, musiikin rytmiin tutustuminen, esiintymis rohkeuden löytäminen ja liikunnan riemun löytäminen. Lapsilla on mahdollisuus vaikuttaa tunti suunnitteluun pienissä osissa, kuten tuntisuunnitelman sisällä leikin valinnassa tai tanssin valinnassa. Tunti järjestetään kerran viikossa ja tunnin lopuksi vanhempien on mahdollista tulla seuraamaan opittua tanssia esityksen muodossa. Kauden etappi on joulun päätöskerta ja kevätnäytös, joissa lapset pääsevät esittämään opittuja taitoja.

4.1.2 Alkeisryhmät lapset ja aikuiset

Lasten, aikuisten ja nuorten aikuisryhmät Harjoittelevat kerran viikossa. Alkeisryhmäläisiä kannustetaan osallistumaan oman toiveen mukaan kilpailuihin, seuran näytöksiin, leireille, valmennuspäiviin ja seuran tapahtumiin sekä vapaa harjoitusvuoroihin.

4.1.3 Kilpailevat parit

Kilpaileville pareille mahdollistetaan harjoittelu kerran viikossa latinalaistanssien valmennus tunneille ja kerran viikossa vakiotanssien valmennus tunneille sekä practice tunneille. Lisäksi tanssijoiden on mahdollista osallistua muille seuran tunneille. Vapaaharjoitus vuoroja varataan Myös tukemaan seuran kilpatanssijoiden aktiivista harjoittelua ja tanssijoita aktiivisesti kannustetaan myös omaehtoiseen harjoitteluun.

Kilpatanssijoiden taitotason ja ikätason määrittelevät Tanssiurheiluliiton kilpailusäännöt. Kilpailijoiden on mahdollista osallistua myös vierailevien valmentajien tunneille sekä sopia valmentajien kanssa yksityistunneista. Sekä seuran valmentajat, että kokeneemman tanssijat auttavat uusia tanssijoita kilpailuihin lähtemisessä sekä kilpailusääntöjen mukaisessa pukeutumisessa.

4.1.4 Aikuisten ja nuorten harrastelija ryhmä

Aikuisten ja nuorten harrastelija ryhmä kokoontuu kerran viikossa. Tunneilla keskitytään kolmeen vakio- ja kolmeen latinalaistanssiin lisäten ryhmän taitotasoon valmentajan harkinnan ja ryhmän taitotason ja halukkuuden mukaan muita tansseja. Tavoitteena on tanssi taitojen kehittyminen ja tanssiminen mukavassa ilmapiirissä kehittämällä kehonhallintaa, rytmiä, ryhtiä ja liikunnallisuutta. Ryhmään osallistuminen ei vaadi aikaisempaa tanssitaustaa ja ryhmästä voi halutessaan jatkaa myös kilparyhmiin.

4.2 Valmennuksen eri osat

4.2.1 Ryhmätunnit

Ryhmätunneilla harjoitellaan tanssin perustaitoja. Tuntien sisällöt suunnitellaan ottaen huomioon lasten/aikuisten/nuorten taitotason sekä ikätason. Tarvittaessa suunnitelmaan tehdään muutoksia ryhmän Tarpeen mukaisesti.

Lasten ryhmätunnit alkavat yhteisellä piirillä, jossa käydään kuulumiset läpi. Tämän jälkeen tunti aloitetaan Lämmittelyllä, joka ryhmän ikätason mukaan voi olla leikinomainen lämmittely tai ohjattu lämmittely. Tunneille on valittu aihe, jonka pohjalta käydään tarkemmin tiettyä osa-aluetta läpi. Lisäksi pyritään tanssimaan kaikki tanssit läpi. Harjoituksia tehdään yksin ja parin kanssa. Harjoituksissa keskitytään yksilölliseen kehittymiseen omien taitojen mukaisesti. Ryhmissä pyritään kannustamaan ja innostamaan uuden oppimiseen ja harjoitteluun ja oman harjoittelu motivaation löytämiseen.

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

4.2.2 Yksityistunnit

Parilla ja tanssijoilla on mahdollisuus myös yksityistuntien varaamiseen seuran ammattilaisvalmentajilta tai ulkopuolisilta valmentajilta. Yksityistuntien tarjonnassa pyritään tasapuolisuuteen tanssijoiden kesken mahdollistaen kaikkien kehityksen. Yksityistunneilla keskitytään tanssijan/parin yksilöllisiin toiveisiin, tarpeisiin ja tavoitteisiin.

Kilpailevien parien yhtenä tärkeänä osana valmennusta on yksityisvalmennus.

4.2.3 practise tunnit

Practise eli kilpailunomainen harjoituksen tavoitteena on tanssijan mahdollisimman kilpailunomaisen suorituksen harjoittelu. Tässä harjoituksessa on tavoitteena saada kilpailurutiinia tanssijoille ja valmentajan antamaa palautetta tanssista. Practise harjoituksessa ei keskitytään yksityiskohtiin vaan pyritään tanssimaan oma suoritus alusta loppuun.

4.2.4 Vapaaharjoittelu

Vapaaharjoittelu on tanssijoiden itsenäisesti toteutettavaa harjoittelua ryhmissä tehtyjen harjoitteiden, vierailevien valmentajien ja yksityistuntien pohjalta saatujen oppien pohjalta. Vapaa harjoittelu mahdollistaa tanssijan keskittymisen itse tärkeiksi havaitsemiinsa kohtiin ja tanssijoiden keskinäisen tuen.

Seura järjestää vapaa harjoitteluvuoroja seuran tanssijoille.

4.2.5 Leirit/ leiripäivät

Seura järjestää kaikille pareille vierailevien valmentajien leiripäiviä. Erilaisia mahdollisuuksia leiripäivän toteuttamiseksi ovat syys- ja kevätkokouksen yhteydessä, starttileiri syys- tai kevätkauden yhteydessä, lasten leiripäivä, lasten yöleiri koulu. Leiripäivien yhteydessä on mahdollista toteuttaa psyykkisen valmennuksen tai terveellisiin elintapoihin liittyviä luentoja sekä muihin lajeihin tutustumista tanssi harjoittelun tukemiseksi.

4.2.6 Paripalaverit

Seura tarjoaa pareille ja tanssijoille vakaata ja hyvää pohjaa, josta on helppo siirtyä huippu-urheilijan polulle.

Kilpailevien parien on mahdollista sopia pari palaveri yhdessä valmentajan kanssa.

Seurassa on mahdollista harrastaa tanssia eri asteisilla tasoilla, jotka kuvattu alla.

Pari palaverin sisältö:

- Kysytään minkälaiseksi tanssijaksi itsensä mieltää alla olevien harrastamisen tasojen pohjalta;
 - Harrastaja tanssija
 - Harrastaja kilpailija
 - Kilpaileva tanssija
 - Tavoitteellinen kilpaileva tanssija

- parin yhteiset tavoitteet ja kilpailu halukkuus. Tavoitteiden määrittelyssä valmentaja auttaa hahmottamaan sen hetkiseen taitotasoon ja ikätasoon sopivan tavoitteen Tanssijan suuren tavoitteen alle.
- Keinot ja aikataulutus tavoitteiden saavuttamiseksi
 - harjoitusmäärien suunnittelu ja monipuolisuus
 - Itsenäisen harjoittelun merkitys ikätason mukaisesti
 - yksityistuntien halukkuus, kalenterointi ja suunnittelu tavoitteen mukaisesti.

4.2.7 Esiintymiset ja näytökset

Erilaisilla yhteisöillä ja yrityksillä on mahdollisuus tilata seuran pareja esiintymään tilaisuuksiin. Esiintyminen on tanssijoille vapaaehtoista, mutta tilaisuuksiin kannustetaan seuran puolelta aktiivisesti. Esiintymisten tavoitteena on tehdä tanssiurheilua tunnetuksi ja lisätä tanssijoiden esiintymiskokemusta.

Lisäksi seura toteuttaa mahdollisuuksien mukaan koulu kiertueita, jossa kouluilla esitetään ja opetetaan tansseja tehden tanssiurheilua lapsille tutuksi. Toimintaa kehitettiin saadun okm-tuen avulla.

5 SEURAN TUNNISTAMAT LASTEN JA NUORTEN OHJAUKSEN JA VALMENNUKSEN ERITYISPIIRTEET

Seura on tunnistanut lasten ja nuorten ohjauksessa ja valmennuksessa olevia erityispiirteitä liittyen harrastamisen ja valmentajan rooliin lapsen ja nuoren psyykkisen ja fyysisen kehittämisessä. Lasten ja nuorten kehittymistä pyritään tukemaan osana valmennuksia. Vuorovaikutuksena lapsen, ryhmäläisten, valmentajan lasten vanhempien sekä seuran muiden aikuisten kautta. Lapsia ja nuoria kannustetaan monilajiseen harrastamiseen lapsen kokonaisvaltaisen kehittymisen tukemiseksi.

Lasten ja nuorten valmennuksissa korostetaan unen ja levon merkitystä. Lisäksi valmentajia tuetaan ja rohkaistaan tunnistamaan tanssijan käyttäytymisen ja olemuksen muutoksia, jotka saattavat olla merkki mm. syömishäiriöistä. Valmennuksessa huomioidaan lasten ja nuorten henkilökohtainen fyysinen ja psyykkinen kehitys, jotka saattavat vaihdella jopa samassa ikäluokassa runsaasti.

Lasten ja nuorten valmennuksen ja tanssin tavoitteet tehdään yhteistyössä vanhempien kanssa. Lasten ja nuorten tanssijan polku on kuvattu kohdassa 1.4.

6 SEURAN TUNNISTAMAT AIKUISTEN OHJAUKSEN JA VALMENNUKSEN ERITYISPIIRTEET

Seura huomioi valmennuksessa sekä eri ikäiset että motiiviltaan erilaiset liikkujat. Seuraan liittyessään tanssija voi valita oman tavoitteensa mukaisen ryhmän ja halutessaan päivittää omaa tavoitettaan tanssin suhteen. Valmentaja tukee tanssijaa/ paria omassa tavoitteessaan tanssijan polulla mahdollistaen harrastamisen tai etenemisen tanssissa tavoitteellisesti. Tanssin voi aloittaa minkä ikäisenä tahansa ja ammattilais valmentaja osaa huomioida valmennuksessa myös ikääntymisen aiheuttamat rajoitteet liikkumisessa. Seuran järjestämät kehonhuolto tunneille voi osallistua myös tanssi harrastuksen ulkopuolelta.