

## Dance Team Tampere ry

### Valmennuksen linjaus

#### 1. Seuran valmennuslinja

#### **Kuvaa, miten valmennuslinja tehdään seurassa, miten sitä päivitetään ja miten varmistetaan valmentajien sitoutuminen sekä osallistuminen seuran valmennuslinjaan.**

Lapsille & junioreille ja Nuorille & aikuisille on olemassa omat valmennuslinjansa, jotka siirtymävaiheessa kohtaavat erikseen määritellyissä harjoitustilanteissa.

3-7 vuotiaille lapsille on järjestetty viikoittainen harjoitus, jossa tutustutaan eri rytmeihin ja opitaan liikkumaan ja leikkimään musiikin tahdissa. Myös tanssin perusteita opitaan leikin kautta. Ryhmää ohjaa lasten kasvatuksen ammattilainen, joka on myös itse tanssija. Sen jälkeen 7-15 vuotiaille on junioreiden harjoitusryhmä, joka myös harjoittelee viikoittain, aktiivisti kilpailevien koulutettujen ohjaajien opastuksella. Kilpailevat parit alkavat D-luokasta eteenpäin osallistua myös seuran yhteisiin practice tilaisuuksiin, joissa heille järjestetään oma eränsä. Näissä harjoituksissa aikuiset osoittavat tukensa nuorille tanssijoille taputuksin ja kannustushuudoin. Lapsille ja junioreille on aina paikalla sekä mies- että naisopettaja.

Aikuisten taival alkaa kuukausimoduuleilla, joissa kahdeksan opetuskerran etenevillä harjoitteilla opitaan kuukaudessa kahden tanssin koreografiat E-luokkaan. Näin kolmen kuukauden kuluttua pari on täysin kilpailuvalmis ja voi siirtyä E-luokan tasovalmennukseen. Moduulien käyttö mahdollistaa sujuvasti aloittamisen myös kesken kauden. Myös D- ja C-luokan tansseille on kuukausimoduulinsa, jotka on tarkoitus ajaa sisään mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Moduulien © Carola Tuokko.

E-luokan ryhmästä siirrytään D-luokan ryhmään ja edelleen C-A luokkien ryhmään, joka on jaettu vakioihin ja latinalaisiin.

Lasten ja junioreiden tanssin vastuuhenkilö sekä aikuisten vastuuhenkilö on Sanni Alanen.

Yhteiset harjoitteet kaikille kilpaileville pareille ovat viikoittainen kehonhallintaryhmä sekä vakioiden ja latinalaisten practice night harjoitukset. Joka toinen viikko on erikseen vakioille ja latinalaisille teemaryhmä, jossa viritellään harjoitusteema kuukaudeksi eteenpäin ja myös kokeillaan toimivuutta tanssien. Kun kahden viikon päästä starttaa uusi kuukausiteema, kulkee aina kaksi teemaa rinnakkain ja eri yhteen harjoiteltavat teemat vaihtuvat kahden viikon välein.

Myös ”musiikkikylpy” kuuluu harjoitusohjelmaan. Parit harjoittelevat suurella musiikkivalikoimalla ja pyrkimyksenä on tuoda tutuksi niin paljon erilaista musiikkia kuin mahdollista. Pyrimme myös siihen, että suurin osa kilpailuissa soitettavasta musiikista on ollut esillä harjoituksissa jo ennen kuin se alkaa soida kilpalattoilla.

Noin 1 – 1,5 viikkoa ennen GP- ja SM-kilpailuja käydään Carola Tuokon kehittämä kilpaharjoitus, jossa tanssitaan neljä kierrosta vakioita ja neljä kierrosta latinalaistansseja vuorotellen. Kierrokset tanssitaan sekoitetuin erin. Pari voi osallistua jompaankumpaan lajiin (ja levätä toisen lajin aikana) tai molempiin. Harjoitus on pukuharjoitus, jossa myös meikit tuovat kilpailun tuntua. Harjoitus on tarkoitettu kaikille kilpaileville pareille ja myös ne parit osallistuvat, jotka eivät sillä kertaa kilpaile.

Tärkeisiin kilpailuihin järjestetään usein myös 45 minuutin mentaaliharjoitus, jonka vetäjänä toimii Carola Tuokko.

Valmennusryhmien ohjelmasisältö on avattu seuran nettisivuilla luettavaksi.

Seuralla on kausiohjelma ja viikoittainen vaihtuva harjoitusohjelma. Jäsenistö voi seurata ohjelmaa yhteisen Googlekalenterin välityksellä ja nähdä sieltä kunkin päivän ja viikon tarjonnan sekä vapaat harjoitteluvuorot. Halukkaille tehdään lisäksi henkilö- ja parikohtaiset harjoitusohjelmat. Seurassa toimii myös Personal trainer Samuel Lackman sekä fysioterapeutit Aila Peräjoki ja Minna Vaittinen.

Seurassa toimii tätä kirjoitettaessa myös kaksi Latino Show tanssiryhmää, jotka kilpailevat erillisissä heille tarkoitetuissa kilpailuissa. Ryhmille on viikoittainen koreografiaharjoitusvuoro ja perustekniikkavuoro, johon myös muut halukkaat saavat osallistua.

Ikääntyneille on viikoittain tanssien tasapainoa alkeet ja jatkoryhmä sekä seniori kuntotanssi ryhmä. Näistä yhdelläkään ei ole kilpailullisia tavoitteita. Muita kilpailemattomia ryhmiä ovat lavatanssiryhmä ja Brazilian Zouk.

Seurassa on jäseninä myös pyörätuolitanssijoita, joille ei järjestetä erikseen ryhmätoimintaa, koska heille on omakin seuransa Pirkanmaan Pyörätuolitanssijat ry. Parit käyvät kuitenkin DTT:llä yksityistunneilla ja heille varataan silloin valmentautumisaikaa päivällä. Näin he voivat saada oppia ilman että tarvitsisi tanssia ruuhkassa. Seurassamme harjoittelee lähinnä pidemmälle edistyneitä pareja. Toiminta sujuu yhteistyössä PirPyn kanssa.

Valmennusta annetaan seurassa suomeksi, englanniksi ja venäjäksi sekä tarvittaessa myös ruotsiksi normaaleissa viikkoharjoituksissa.

Valmennussuunnitelma käydään valmentajien kanssa läpi kausittain, syksyllä ja keväälle. Valmentajien kehitystä tuetaan maksamalla puolet liiton koulutuksista. Valmentajat kutsutaan myös noin kuukausittain toistuvalla valmennuspäivälle, jossa tarjolla on kolme tuntia vakioita ja kolme tuntia latinalaisia (4\*45 min) ja nämä ryhmät ovat valmentajille ilmaisia. Valmentajat saavat näin eväitä myös omalle kilpauralleen.

Lasten vanhemmille/hoitajille on olemassa jaettavaksi nuorten urheilun toimintalinja, joka löytyy myös nettisivuiltamme. Vanhempien kanssa käydään valmentajakeskusteluja aina kun heitä tavataan ja annetaan tietoja lasten edistymisestä. Lisäksi ryhmien ulkopuolinen lasten ja nuorten vastuuhenkilö on myös suoraan yhteydessä vanhempiin kuunnellen heidän ajatuksiaan ja toiveitaan. Näin saadaan luoduksi laajempi tukiverkko ja avoin keskusteluilmapiiri.

Palautekyselyt vanhemmille/hoitajille, lapsille ja nuorille, aikuisille, valmentajille ja muille toimijoille tehdään toteutuneiden harrastuskausien päätteeksi.

## 2. Seuran arvot ja seurakulttuuri

**Kirjatkaa tähän seuran toiminta-ajatus (missio), seuran arvot ja visio (tavoitetila). Esimerkiksi painottaako seura kilpailullista menestystä, kevyempää harrastamista vai molempia linjoja – onko seuralla oma valmennuksen identiteetti. Seuran arvot kannattaa avata huomioiden erityisesti valmentajien rooli ja vastuut. Tähän voi kirjata myös käytännön esimerkkejä. Kirjatkaa tähän myös seurakulttuuria edistäviä asioita, joissa valmentajilla on merkittävä vastuu.**

DTT toimii monikulttuurisena tanssiurheiluseurana keskittyen vakioihin ja latinalaistansseihin. Sen tehtävä on tuoda Tampereelle ja sen ympäristöön ohjattua valmennustoimintaa, jonka taso ylittää muiden seurojen tarjonnan. Keskitymme pääasiassa nousujohteiseen kilpailuharjoitteluun, mutta annamme sijaa myös harrastelijoille. Seuran harjoituksissa käykin jo nyt runsaasti myös muiden seurojen edustuspareja. Me kasvatamme mestareita. Panostamme erityisesti lapsiin ja nuoriin.

Seuran arvot ovat moninaisuus, arvostus ja rehtiys. Meillä kaikki ovat tervetulleita kansalaisuuteen, ulkonäköön, ideologiaan tai suuntautumiseen katsomatta. Opetamme niin monella kielellä, että harjoituksissa voi ymmärtää opetuksen. Toimintamme on kansainvälistä tasoa ja tähtäämme kansainvälisyyteen. Olemme valmiita viemään eteenpäin kaikkia, jotka haluavat tulla osallisiksi tavastamme toimia. Noudatamme reilun pelin sääntöjä ja edellytämme antidopingsäädösten noudattamista. Valmentajien tulee olla hyviä esimerkkejä valmennettavilleen.

Seuran visio on olla Tampereen ja koko Suomen paras seura kaikenikäisille tanssijoille. Aiomme nousta myös kansainvälisesti merkittäväksi toimijaksi. Tätä tavoitellessamme tarjoamme hienon toimintaympäristön oman salin myötä ja siellä voi harjoitella 24/7 kukin tarpeensa mukaisesti. Seuralla on kausiohjelma ja viikoittainen harjoitusohjelma, joka on suunniteltu nousujohteiseen menestykseen.

Seurassa on myös Igor Bologovin kehittämä rytmiikan, koordinaation ja lihastasapainon harjoitusohjelma, joka sopii monen muun lajin oheisharjoitteeksi. Tätä ohjelmaa ryhdytään markkinoimaan laajemmin heti koronatilanteen niin salliessa.

### 3. Valmennuksen eettiset linjaukset

**Valmennus pohjaa seuran arvoihin. Onko muita arvoja, jotka ohjaavat valmennustoimintaa? Mitä hyvä valmennus on? Mikä on valmentajan rooli? Mikä on valmentajan merkitys urheilijan kehittymiseen niin urheilussa kuin laajemmin elämässäkin? Mikä on urheiluvalmennuksen anti yhteiskunnalle? Mitä oikeuksia ja velvollisuuksia kummallakin osapuolella on valmentajan ja urheilijan välisessä ihmissuhteessa? Miten nämä asiat muuttuvat urheilijan polulla matkan edetessä? Mitkä ovat lapsen ja nuoren oikeudet urheilussa? Miten turvallisuusasiat on huomioitu valmennuksessa?**

Valmentajan tulee jatkuvasti kehittää taitojaan ja ohjaustapaansa sekä ylläpitää tietoaan tanssin tilasta ja trendeistä. Tästä syystä valmentajat auttavat toinen toisiaan saavuttamaan parhaan mahdollisen lopputuloksen.

Valmennus on hyvää, kun valmentaja on aina paikalla ja hänellä on suunniteltu ohjelma ryhmäänsä varten ja hän toteuttaa sitä harjoituksissa. Valmentajan rooli on olla esikuvana ja keskustelevana ohjaajana ja auttaa valmennettavaa löytämään oikea tie, jota kulkea ja tukea häntä hänen tiellään menestykseen. Valmentajan tulee kehittyä valmennettavansa mukana. Hänen tulee myös osata ohjata valmennettavaa löytämään sopivat lisäharjoitteet ja niille ohjaaja. Valmentaja on mukana sopivan valmennustiimin rakentamisessa urheilijan menestyksen turvaamiseksi.

Valmentajan rooli on olla suunnan näyttäjänä ja kanssakulkijana sekä hänellä tulee olla riittävä taito karsia virhesuoritukset jo ennen kuin ne alkavat heikentää suoritusta. Valmentaja on myös se piiskuri, joka auttaa jaksamaan niinäkin päivinä, jolloin valmennettava ei ole parhaimmillaan. Valmentajan tulee aina olla rehellinen ja antaa oikeaa palautetta suorituksesta. Valmentajan tulee myös hakea neuvoa muualta silloin, kun ei itse osaa riittävästi ohjata oikeaan.

Hyvässä valmennussuhteessa valmennettava ja valmentaja rakentavat luottohenkilösuhteen, joka jatkuu vielä kilpauran jälkeenkin. Valmennettava keskustelee valmentajansa kanssa mielellään ja pyytää neuvoja mahdollisten omien valmennettaviensa ohjaamiseen myöhemmin elämässä. Näin tietotaito myös siirtyy valmentajalta valmennettavalle ja säilyy seurassa niin kauan kuin seuran kulttuuri arvostaa toimijoitaan ja juuriaan.

Urheiluvalmennus tuottaa yhteiskuntaan keskittymiskykyisiä, nousujohteisuuden sitoutuneita ja neuvottelukykyisiä toimijoita, joilla on laajat verkostot ja hyvät elämäntavat. Nämä ihmiset ovat aitoja toimijoita, jotka ovat kiinnostuneita menestyksestä ja myös fyysisestä hyvinvoinnista yhteiskunnassa. Sekä valmennettavalla että valmentajalla on oikeus keskustella, puhua ja tulla kuulluksi. On oikeus suunnitella ohjelma yhdessä niin, että siitä tulee toimiva ja siihen sitoudutaan. Kummallakin on oikeus saada rehellistä ja kunnioittaen annettua palautetta, minkäänlaiseen alentamiseen ei voi eikä saa olla aihetta eikä sellaista voida sallia. Minkäänlainen seksuaalinen häirintä ei myöskään voi tulla kysymykseen.

Kun urheilija etenee polullaan, hän enenevässä määrin ottaa vastuuta tekemisestään ja toiveistaan ja kertoo niistä avoimesti valmentajalleen. Valmentajan tehtävänä on miettiä keinoja, millä urheilija voi tavoitteensa saavuttaa ja tukea häntä matkalla tavoitteeseen. Ulkopuolista apua tulee tarvittaessa hakea. Lapsilla ja nuorilla on oikeus saada osaavaa valmennusta alusta asti. Heillä on oikeus ehdottomaan koskemattomuuteen ja harjoitteluun ilman häirintää ja muita sopimattomia toimia valmentajan taholta. Jo nuoresta pitäen valmennettavien tulee osallistua oman valmennuksensa suunnitteluun ja tavoitteenasetantaan, jota voidaan muuttaa mielen muuttuessa. Turvallisuuden tunne pitää taata harjoittelussa sekä henkinen tuki myös tappion hetkinä, joita väistämättä osuu jokaisen urheilijan kohdalle. Valmentaja vastaa jokaisen urheilijansa turvallisuudesta harjoituksen aikana. Sitä varten luodaan yhteiset pelisäännöt, joita niin valmennettavat kuin valmentajakin sitoutuvat noudattamaan. Valmentajilla on tiedossaan kunkin lapsen huoltajien yhteystiedot ja heihin otetaan tarvittaessa yhteyttä. Valmentaja myös tuntee poistumistiet harjoitustilasta ja ohjaa lapset ulos tarpeen niin vaatiessa. Valmentajan hätäensiapukoulutus tai laajempi luetaan plussaksi valmentajaa valitessa. Valmentajaa pyydetään toimittamaan rikosrekisteriote tarkistettavaksi, kun uusia valmentajia rekrytoidaan.

#### 4. Valmentajan polku

**Monesti ajatellaan, että valmentaja on uransa huipulla, kun hän valmentaa aikuisia huippu-urheilijoita. Valmentaja voi olla huippuosaja myös lasten, nuorten tai aikuisten valmennuksessa. Onkin hyvä miettiä yhdessä valmentajien kanssa, mikä on kullekin valmentajalle hyvä toimintaympäristö, miten hän voi toiminnassa kehittyä ja millaisia koulutuksia hänen kannattaa käydä.**

Suomen Tanssiurheiluliitossa on selkeä valmentajan polku ja järjestys, jossa koulutukset suoritetaan. Valmentajan on siitä helppoa katsoa tarvittavat koulutukset oikeassa järjestyksessä ja osallistua niihin silloin kun niitä järjestetään. Osa valmennuksista voidaan käydä myös paikallisen HLU:n kursсивalikoimasta poimittuna (tai muissa paikoissa toimivien vastaavista valikoimista). Valmentajan on itse mietittävä mikä valmennus hänelle parhaiten sopii ja ryhdyttävä keskustelemaan näistä mahdollisuuksista seuransa kanssa. Jotkut pitävät lasten kanssa toimimisesta, toiset aikuisten. Seurassa on hyvä katsoa kokonaisuutta ja valita lasten ja nuorten valmennukseen siitä kiinnostuneista parhaat päältä tähän tehtävään.

#### 5. Valmennuksen tavoitteet

**Valmennuksen tavoitteisiin vaikuttavat seuran missio, visio ja arvot. Tavoitteet ovat ikävaihe- ja kohderyhmäkohtaisia ja pitkälle aikavälille suunniteltuja. Kirjatkaa, mitkä ovat seuran valmennuksen kokonaistavoitteet ja avatkaa niitä eri ryhmien kannalta - kilpaurheilussa, harrasturheilussa ja aikuisliikunnassa. Tavoitteissa tulee esille harjoittelun kokonaisvaltaisuus sekä kehitys- ja menestystavoitteet.**

Olemme asettaneet tavoitteeksemme parien huippumenestyksen tanssiurheilun saralla. Tavoitteemme saavuttaaksemme valmennamme parit alkeista huipulle asti pitkän linjan kärsivällisyydellä. Toki mukaan voi tulla muualtakin kesken uransa niin halutessaan, mutta emme varsinaisesti ”osta” urheilijoita muista seuroista.

**Kilpaurheilussa** panostuksemme tulee olemaan lapsissa ja junioreissa ja heidän saattamisessaan aikuisiksi huippu-urheilijoiksi. Emme pyri luomaan lapsitähtiä, vaan panostamme hyvään ja nousujohteiseen menestykseen koko nuoruuden ajan. Jos mestaruuksia tulee, siitä ei ole tietenkään haittaa, mutta koko nuoruusiän ja sen tarjoamien fyysisten ja oppimisen kannalta optimaalisten kausien hyödyntäminen hyvän perustan luomiseen käytetään hyväksi ja myös mentaalipuolta vahvistetaan tulevien haasteiden kohtaamiseksi. Siirtyminen junioreista aikuisiin tapahtuu suoraan aikuisten kilpailijoiden C-A ryhmiin ohittaen alemmat aikuisliikunnan vaiheet. Näin ollen tavoite on, että juniorit ovat vähintään C-luokassa, mieluiten B-luokassa siirtyessään nuorisoon. Varsinainen huippu-urheiluun tähtäävä kausi alkaa

nuorisosiässä ja jatkuu muita lajeja pidempään noin 26-30 vuotiaaksi asti. Parit tavoittelevat ensin Suomen mestaruuksia ja sen jälkeen hyvää kansainvälistä menestystä. Kun aika on kypsä ja tilanne oikea, parit ohjataan siirtymään ammattilaisiksi ja jatkamaan uraansa muutaman vuoden vielä ammattilaisurheilun parissa.

**Harrasteurheilussa** mukana on suuri joukko aikuisena harrastuksen aloittaneita. Myös lasten vanhempia toivotaan mukaan harrastelemaan ja sitä kautta tutustumaan lajiin. Harrastelijatkin usein kilpailevat, mutta panostus on tietenkin vähäisempi ja aikaa harjoitteluun käytetään vain muutaman kerran viikossa. Menestystavoitteina on oman itsensä voittaminen ja kilpailemalla on hyvä tarkistaa aina aika ajoin oma kehittyminen ja sen nousujohteisuus. Harrasteurheilijoille on tarjolla myös erilaista kehon hyvinvoinnin tanssia, kuten esim. Brazilian Zouk. Myös harrasteurheilijoita valmentavat koulutetut valmentajat.

**Aikuisliikunnassa** huomioidaan parien ja yksittäisten tanssijoiden kehitystoiveita. Parittomille pyritään löytämään harjoituskumppaneita tai ohjaamaan ryhmiin, joissa voi osallistua ilman paria. Ikääntyneille on olemassa ryhmiä, joissa haetaan kuntopohjaa ja tasapainoa ja joista ei lähdetä kilpailemaan eikä siihen valmenneta. Aikuisliikunnan piirissä on enimmäkseen seniiori-ikäisinä tanssiharrastuksensa aloittaneita.

## 6. Harjoituksen suunnittelu

**Kirjatkaa keskeiset ohjeet suunnittelulle ja kootkaa seuran työkalut, lomakkeet tai esimerkit suunnitelmien tekemiseen. Tuokaa tähän esim. linkit työkaluihin ja materiaaleihin. Kausi, jakso, viikko, harjoitus, harjoite.**

Emme käytä lomakkeita. Valmennusvastaava kokoaa kauden ryhmät ja valmentajat yleissuunnitelman mukaisesti ja hyväksyttää suunnitelman ja valmentajat hallituksella. Valmennusvastaavalla ei ole asemavaltuutta toimia omin päin.

Koko kausi kootaan seuran jäsenille avoimeen Google-kalenteriin. Kalenterissa on kerralla nähtävissä koko kausi, kuukaudet, viikot ja päivittäinen suunnitelma kaikkine kellonaikoinen. Kalenteriin on helppoa tehdä lisäykset ja muutokset ja se on aina ajan tasalla nähtävissä. Emme tässä avaa erikseen pääsyä kalenteriin, se voidaan näyttää seurakehittäjälle, kun tapaamme hänet.

Kukin valmentaja suunnittelee kautensa ja esittelee suunnitelmansa valmennusvastaavalle, joka joko hyväksyy sen tai pyytää tarkennuksia. Valmennusvastaava avustaa valmentajia tarvittaessa.

Moduuleja käyttävät valmentajat eivät tee erikseen ohjelmia, vaan moduuleissa on sisällä koko kuukauden ohjelma kerrattavine osineen ja uusina opetettavista asioista. Heidän tarvitsee vain lisätä verryttely ja loppuvenyttely.

C-A luokkien opetukseen osallistuvat parit osaavat jo verrytellä ja venytellä ja he hoitavat tämän omatoimisesti ennen ja jälkeen harjoituksen. Salien ilmoitustaululla on laaja verryttelyohje.

## 7. Kehityksen ja innostuksen seuranta

**Kuvaillkaa seuran käyttämät mittarit ja testauskeinot. Valmentajien tulee ymmärtää, miksi testejä tehdään ja miten saatuja tuloksia voi hyödyntää. Testata voi esimerkiksi taitojen oppimista, fyysisten ominaisuuksien kehittymistä, motivaatiota, urheilullista elämänrytmiä ja ryhmähenkeä. Mittareita laadittaessa tulee muistaa myös urheilijoiden osallistaminen tavoitteen asetteluun ja arviointiin. Lajin testejä ja kasvaurheilijaksi.fi -testejä sekä erilaiset palautekyselyjä kannattaa hyödyntää**

Emme ole toistaiseksi käyttäneet testejä. Olemme valmentajien yhteisellä näkemyksellä seuranneet parien kehittymistä ja keskustelleet näkemästämmä ja arvioineet jatkotoimenpiteitä joko valmentaa yksin tai yhdessä toisen valmentajan kanssa. Ehkäpä otamme näitä käyttöön jatkossa tutustuttuamme tarkemmin asiaan. Laajempi testaus harrastelijoiden joukossa ei ainakaan ole tarpeellista, kysymykseen tulisi lähinnä

muutaman huipun seuranta. Tämä liittyy lähinnä huippu-urheiluun, joka ei vielä ole tämän auditointiprosessin piirissä.

Pieni gallup aikuiskilpailijoiden keskuudessa antoi tuloksen, ettei järeämpää testausta edes haluta. Parit ovat erittäin tyytyväisiä seurassa vallitsevaan valmentajien eräänlaiseen ”kollektiiviseen” vastuun kantamiseen ja siihen, että kaikkien kanssa voi vapaasti keskustella ja saada palautetta eri tahoilta. Päivittäinen keskustelun ilmapiiri sai paljon kiitosta. Todettiin myös koronan ottaneen koville, mutta että helpotti kun päästiin takaisin yhteen harjoittelemaan ja keskustelemaan.

Kilpailumenestystä ja sen kehittymistä seuraamme kattojärjestömme WDSF:n sivuston kautta, jossa yksittäisen kilpaurheilijan menestystä eri pariyhdistelmissä voi seurata ja arvioida hyvinkin tarkasti diagrammien avulla.

## 8. Valmentajien työn ja osaamisen lisäämisen tukeminen

**Kuvatkaa, miten seurassa edistetään valmentajien kehittymistä. Huomioikaa erilaiset kohderyhmät (esim. nuoret seuran jäsenet, vanhemmat, ohjaamisesta kiinnostuneet sekä kokeneet valmentajat) • valmentajan perehdyttäminen seuran toimintaan ja valmennuslinjaan - seuran ja lajin koulutuspolut • seuran sisäinen koulutus • lajiliiton ja alueiden ohjaaja ja valmentajakoulutukset - henkilökohtainen tuki • kehityskeskustelut • tutorointi/mentorointi - Muut koulutukset ja osaamista lisäävät toimenpiteet esim. omatoiminen opiskelu, muiden valmentajien toiminnan seuraaminen, verkostoituminen oman lajin sekä eri lajien valmentajien kanssa.**

Valmentajia kannustetaan kouluttautumaan ja ylläpitämään tietotaitoansa. Sama koskee valmentajakoulutuksesta ja valmentamisesta kiinnostuneita uusia tulokkaita. Koulutus on liiton valmennuspolku ja haluttaessa ammattivalmentajatutkinto. Seuran sisäisenä koulutuksena on osallistuminen kuukausittain ulkopuolisen ammattivalmentajan vakio- ja latinalaistanssien ryhmätunneille, jotka ovat seuran valmentajille ilmaiset. Kansainvälinen koulutus WDSF:n toimesta.

## 9. Valmentajan rooli kilpailutoiminnassa

**Kilpailutilanne on urheilijoille ja valmentajille juhlahetki, jossa pääsee näyttämään, miten valmennustyössä on onnistuttu. Seuran valmentajien kesken on hyvä linjata yhdessä asioita, jotka liittyvät valmentajan rooliin kilpailutoiminnassa. Linjattavia asioita voivat olla mm.: • Mitkä ovat kilpailemisen tavoitteet (opitaan kilpailemaan, kilpailumatkat, yhteishenki, omien rajojen kokeileminen, tulostavoitteet....) • Miten valitaan joukkueet / urheilijat kilpailuihin, miten näistä asioista viestitään ennakkoon ja valinnan jälkeen? Pääsevätkö kaikki osallistumaan vuorollaan ja miten toimitaan eri ikäluokissa ja eri tasoissa ryhmissä. • Mikä on valmentajan rooli kilpailutilanteessa • Miten suhtaudutaan tuomareihin, toimitsijoihin ja muihin kilpailijoihin sekä valmentajiin? • Miten palautetta annetaan urheilijoille kilpailun / ottelun aikana ja sen jälkeen.**

Kaikki kilpailemisesta kiinnostuneet saavat kilpailla niin paljon kuin haluavat, emme rajoita sitä mitenkään. Ainoastaan IKM-kilpailuun voi lähettää joukkueet lapsista ja junioreista. Meillä olisi ollut ensimmäinen joukkue kevääksi, mutta kilpailu peruttiin. Kun se oli uudestaan tulossa, olimme kokoamassa lapsijoukkueen myös sinne, mutta kilpailun uusi peruminen ja siirto Ouluun oli vanhemmille liikaa. Lasta ei suostuta kuljettamaan yli 500 km yhden tai maksimi kahden tanssin takia. Näin ollen seuran alkutaival tässä asiassa on ollut takkuinen. Meillä ei ole mitään syytä rajoittaa tässäkään asiassa osallistujia, koska joukkueita voi olla useampia ja vajaan joukkueeseen saamme täydennystä yhteistyöseurastamme Casinosta.

Lasten ja junioreiden valmentajat ovat yleensä mukana kilpailupaikalla huolehtien ja kannustaen pareja lattian laidalta. Aikuisten osalta käytäntö on vaihtelevampi ja saattaa joskus herättää hilpeitäkin tuntemuksia kuten itselleni mennessäni aloittelijakilpailuun ja muut valmentajat alkoivat kysyä mitä minä siellä tein, kun en ollut tuomarina. Olin vain parin tukena. Valokuvia otetaan ja videoita, joiden perusteella

suoritusta on helpompaa arvioida jälkikäteen yhdessä valmennettavan kanssa. Seuran linjaus on kuitenkin, että seuran sivuilla pareista julkaistaan vain kuvia ilman valmentajaa. Omilla sivuilla saa julkaista mitä vaan. Aluksi tietenkin opitaan kilpailemaan ja kannustamaan seuratovereita. Pyritään asteittain parantamaan tulosta ja tietenkin mitalisijat ovat tuloksellisesti tähtäimessä. Valmentaja antaa palautetta seuraavalle kierrokselle korjattavista asioista. Valmentaja myös lohduttaa silloin, kun ei mennyt odotusten mukaisesti. Kansainvälisesti kilpailevat parit ovat aina tervetulleita valmentajan mukaan kansainvälisiin kilpailuihin ja voivat siten saada jälkeinpäin palautetta miten oma tanssi sijoittuu kansainvälisessä vertailussa eri osaluilla.

Muiden seurojen väkeen, tuomareihin ja kanssakilpailijoihin suhtaudutaan heidän työtään arvostaen ja asiallisesti.

10. Esimerkkejä seurojen, lajien ja Olympiakomitean valmennuslinjauksista

**Tutustu oman lajin valmennuslinjaukseen sekä mahdolliseen urheilijan polku aineistoon. Tutustukaa muiden seurojen valmennuslinjauksiin ja poimikaa niistä teille sopivat mallit. Esimerkkejä löytyy seurojen nettisivuilta. Tutustu myös lasten, nuorten, aikuisten ja huippu-urheilun Tähtiseura laatutekijöihin. <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseuraseurojen-laatuohjelma/tahtiseurantekijat/>**

Tutustutaan. Poimitaan rusinat pullasta.