

VALMENNUKSEN SUUNNITTELU SEURATASOLLA

STUL SEURAJOHTAJAPÄIVÄ 20.4.08

DANCE TEAM TAMPERE RY JUNIORIVALMENNUKSEN TOIMINTASUUNNITELMA

© Harri Laine, Sari Ratas, Carola Tuokko

Lapsenne on tullut mukaan tanssiurheiluseura Dance Team Tampereen järjestämään tanssiharrastetoimintaan. Olemme suunnitelleet tälle toiminnalle jatkuvuutta useamman vuoden jaksossa. Tässä tiedotteessa käydään läpi lapsi ja juniorivalmennuksen sisältöä ja etenemistä.

Tavoitteenamme on, että jatkossa valmentajapari/parit seuraisivat ryhmäänsä nuorisoikään asti, minkä jälkeen ryhmän parit siirtyvät aikuisryhmiin jatkamaan harrastustaan.

Tästä tiedotteesta voitte seurata missä vaiheessa lapsenne/juniorinne etenevät harrastuksessaan.:

- VAIHE 0. TANSSITÄHDET**
- VAIHE 1. PERUSOPETUSRYHMÄ**
- VAIHE 2. JATKORYHMÄ**
- VAIHE 3. KILPALEVIEN RYHMÄ**
- VAIHE 4. NUORISO**

VAIHE 0.

Kun lapsenne tulee mukaan toimintaamme alle kouluikäisenä, hän osallistuu ensin Tanssitähtien ryhmään, jossa opitaan perustiedot musiikista ja liikutaan musiikin tahtiin. Ryhmässä tutustutaan myös ylempien luokkien tanssien musiikkimaailmaan. Tämän ryhmän jälkeen vasta alkaa varsinainen tanssiurheiluvalmennus, mutta myös tämän ryhmän tanssijoille suositellaan kahden ja neljän tanssin MuksuMix kilpailuja kotipaikkakunnalla lajiin tutustumiseksi.

HARRI LAINE/SARI RATAS
TANSSIURHEILUSEURA DANCE TEAM TAMPERELIITTEET:

JUN. TOIMINTASUUNNITELMA
ERITYISVALMENNUSRYHMÄ SÄÄNNÖT
YKSITTÄISEN PARIN HARJOITUS SUUNNITELMA

VALMENNUKSEN SUUNNITTELU SEURATASOLLA

STUL SEURAJOHTAJAPÄIVÄ 20.4.08

VAIHE 1.

Aluksi toiminta lähtee liikkeelle perusopetusryhmästä, joka kestää kevään tai syksyn ajan ja kokoontuu kerran viikossa. **Perusopetusryhmässä** parit oppivat perusteet neljään-kuuteen tanssiin. Nämä vakio- ja latinalaistanssit ovat samalla ensimmäisessä kilpailuluokassa tanssittavat tanssit. Alkeisryhmä päättyy ns. katselmukseen, jossa tarkastellaan tehdyn työn tuloksia. Samalla katselmus on pareille pienimuotoinen esiintymistilanne.

VAIHE 2.

Perusopetusryhmän jälkeen parit siirtyvät **jatkoryhmään**, harjoituskertoja on viikossa kaksi. Oma ohjattu harjoitusryhmä kaksi kertaa viikossa ja valvottu vapaaharjoitus, jossa aikuinen valvoja auttaa tarvittaessa pareja ja opettaa lapsia omatoimiseen harjoitteluun. Ryhmässä harjoitellaan edelleen lisää vuoroja perusopetusryhmän tansseihin ja pyrimme saamaan mahdollisimman monta paria innostumaan kilpailutoiminnastakin. Aluksi osallistutaan seurakilpailuihin kotipaikkakunnalla ja sopivalla etäisyydellä kotoa.

VAIHE 3.

Jatkoryhmästä pari siirtyy **kilpailevien parien ryhmään**. Tässä vaiheessa tulevat mukaan ryhmää vetämään ammattitanssinopettajat yhteistyössä seuravalmentajien kanssa. Valvottuja harjoituksia tulee näin viikkoon yksi lisää. Samoin tässä vaiheessa saattavat kevään ja syksyn alkeisryhmät yhdistyä järkevän ryhmäkoon saavuttamiseksi. Tässä vaiheessa käymme läpi myös vanhempien kanssa laji/kilpailutietoutta, eli käytännön asioita lajista ja kilpailemisesta.

Kun harrastusta on jatkettu noin kaksi vuotta ja perusasiat alkavat olla hyvällä alulla, sekä kilpailukokemusta lajista saatu jonkin verran, aloitamme vaiheittain erilaisten oheisharjoitteiden ja tanssin tukitoimien lisäämisen harjoitteluun. Tämä tarkoittaa fysioterapeutin luentoja ryhdistä

VALMENNUKSEN SUUNNITTELU SEURATASOLLA

STUL SEURAJOHTAJAPÄIVÄ 20.4.08

ja lihashuollosta, musiikin perusopetusta, liikeilmaisua, ravintotietoutta, perusliikkeen opetusta (tankoharjoitteet tanssiurheilun tarpeisiin suunniteltuna). Näitä asioita opetetaan leiripäivinä / teemapäivinä, tai lyhyinä luentoina. Pareille suositellaan osallistuista myös Practice night- ja kilpailuharjoitusten ensimmäiselle kierrokselle.

Tässä vaiheessa parien kanssa pyritään myös tekemään suunnitelma parin etenemisestä kausi kerrallaan. Suunnitelma tehdään yhdessä ryhmän vetäjän kanssa, mikä tarkoittaa seurassa kehitetyn harjoitteluseurannan (Excel-alusta) käyttöön ottamista, jotta jatkossa voidaan selkeämmin arvioida, mitä asioita ryhmälle ja parille tulisi harjoitteluun liittää ja jotta kunkin parin harjoittelun kuormittavuutta voidaan seurata viikko / kuukausi / kausi- ja vuositasolla. Olemme huomanneet, että ilman suunnitelmaa ei tässä vaiheessa enää ole helppoa välttää lajiharjoittelun kustannusten hallitsematonta nousua. Kustannuskasvu lähtee helposti käsistä, jos esim. otetaan suunnittelematonta yksityisvalmennusta. Samoin tieto leireistä ja kilpailuista hyvissä ajoin on aina koko perheen ajankäytön suunnittelulle järkevää.

Normaalisti kilpaileva pari etenee lapsi 1 (7-10v), tai lapsi 2 (11-12 v) sarjasta aloittaessaan Juniori 1 sarjassa C-luokan taitotasolle, jolloin kilpailuissa sallitaan vapaammat kuviot ja tanssitaan kaikkia 10 tanssia. Tässä vaiheessa pyrkimyksemme on, että pari kykenisi jo itsekin kysyttäessä kertomaan pääpiirteissään tanssin perusteista ja kertomaan oman harjoittelunsa sisällöstä ja tavoitteista yhden kilpailukauden aikana.

VAIHE 4.

Tästä eteenpäin parin oman vapaaharjoittelun merkitys nousee taitojen oppimisen ja lajissa etenemisen kannalta oleelliseksi. Pyrkimyksemme on koko ajan lisätä ja vahvistaa nuorten kykyä kurinalaiseen ja järkevään vapaaharjoitteluun. Nuorisoikään (16 v) mennessä parin harjoitusmäärän tulee olla 8-9 tuntia viikossa, jos harjoittelussa pyritään etenemään suunnitelmallisesti. Tavoitteemme on, että siirtyessään junioreista nuorisoon ja samalla toiminnan nivoutuessa yhteen aikuisvalmennuksen kanssa, pari olisi noussut jo B-luokkaan tai vähintään C-luokkaan. Tämä

VALMENNUKSEN SUUNNITTELU SEURATASOLLA

STUL SEURAJOHTAJAPÄIVÄ 20.4.08

on kuitenkin vain toive, koska emme pysty ennakoimaan mahdollisuutta nousujohteiseen kilpailemiseen. Tämän korona-aika on selvästi osoittanut.

Nuorisoikään mennessä parille tulee olla selvää tanssin perusliikkeen tekniikka kaikissa tansseissa, kaikkien tanssien musiikin rytmiikka, lihahuollon merkitys ja toteutus taitolajeissa pääpiirteissään, sekä parin tulee ymmärtää fyysisen harjoittelun ja peruskunnon merkitys tanssiurheilussa.

Tässä on koottuna pääpiirteissään lapsi- ja juniorivalmennuksen eteneminen tanssiurheiluseura Dance Team Tampere seurassa. Mikäli jostakin asiasta tulee kysyttävää tai mieleen tulee kehitys tai muutosehdotuksia toivomme kovasti palautetta valmennusrenkaassa tai ryhmän valmentajapariin yhteyttä ottamalla asia varmasti etenee. Valmentajayhteistyöstä on olemassa erillinen selonteko.

Toivomme teidän taltioivan ryhmävalmentajien yhteystiedot, jotka löytyvät nettisivulta ja jotka saatte tietenkin myös valmentajilta suoraan. Heihin voi aina olla yhteydessä mieltä askarruttavissa asioissa. Lisäksi käytettävissänne on seuran lasten- ja junioritoiminnan vastaava sekä päävalmentaja ja tarvittaessa myös hallituksen jäsenet suoraan.

Vuonna 2021 näissä tehtävissä toimivat valmentajina Igor Bologov ja Pauliina Bologova (050 3426 750), junioritoiminnan vastaava Sanni Alanen (040 9696 356), päävalmentaja Carola Tuokko (050 533 6266), seuran puheenjohtaja Paolo Ventura (040 1521 761). Tanssitähdet Ari ja Satu Lindgren (040 7085 696).

Toivomme lapsenne viihtyvän seurassamme.