

## **VALMENTAJAPALAUTE, URHEILIJAN TERVEYDENTILA JA KOKONAISRASITUKSEN SEURAAMINEN**

Dance Team Tampere ry

© Carola Tuokko

### **YLEISTÄ**

Seurassa on sovittu eräänlaisesta kollektiivisesta vastuusta kaikkien valmentajien ja pariens osalta. Tämä tarkoittaa sitä, että vaikka valmennettavat ovatkin jossain ryhmässä tai yksityisesti jonkin valmentajan valmennuksessa, kaikki muutkin valmentajat osallistuvat pariens eteenpäin viemiseen tarpeen mukaan. Olemme sitten kilpailupaikalla tai salilla, pareilla on oikeus kysyä valmentajilta palautetta ja myös saada sitä. Ja tämä siis koskee kaikkia valmentajia, jotka ovat paikalla ja jotka eivät ole valmistautumassa omaan kilpailuunsa.

Koko tämä valmentajajoukko on käytettävissä taitojensa mukaan myös terveydentilan seuraamisessa sekä keskusteluyhteydessä, jos näyttää siltä, että joku harjoittelee liikaa edistyäkseen.

Kaikki harjoituksesta maksaneet ovat keskustelun osalta samassa asemassa palautteen saamisessa, myös meillä harjoittelevat muiden seurojen tanssijat.

### **VALMENTAJAPALAUTTEET**

Valmentajapalautetta annetaan niin harjoituksissa kuin kilpailussakin sitä pyydetessä ja tarpeen niin vaatiessa myös ilman pyyntöä. Palautetta saavat niin oman seuran jäsenet kuin muutkin paikalla olijat.

Harjoituspalautteessa annetaan vinkkejä tanssin parantamiseksi ja peruskunnon kohottamiseksi. Joskus annetaan palautetta myös parinsietokyvyn nostamiseksi. Kun nähdään sääntöjen vastaisia koreografioita tai yksittäisiä kuvioita, annetaan palaute havaitusta virheestä, jotta sen voi korjata. Ellei asiaa pystytä hoitamaan kyseisessä harjoituksessa, pari vie saamansa palautteen oman ryhmänsä valmentajalle ja asia korjataan.

Kilpailupalautteessa keskitytään esityksen hyvien osien nostamiseen paremmin esille ja autetaan, jos on isompia ongelmia suorituksen kanssa jossain tiettyssä kohdassa. Näin kilpailun aikana. Kilpailun jälkeen on hyvä puhua avoimesti ja rakentavasti suorituksen tasosta verrattuna muhin, kehitettävistä asioista ja siitä mikä jo toimi halutulla tavalla. Koska yleensä kaikilla on kiire kotiin päin kilpailun päätyttyä ja tuomareina toimivat valmentajat eivät voi antaa palautetta ennen kuin koko kilpailu on ohi, onkin tullut hyväksi tavaksi soitella tuoreeltaan jälkeenpäin. Parit soittavat valmentajalle ja näin ajomatkatkin sujuvat leppoisasti.

Tapana on myös ollut, että pari voi saada seuran valmentajan mukaansa juryn juttusille ja kilpailunjohtajan kutsuessa.

Kaikki palautteet annetaan tanssijaa kunnioittaen ja hänet parhaaseen suoritukseensa siivittämiseksi, myönteisessä hengessä ja hyvässä ilmapiirissä.

### **VALMENTAJIEN KESKINÄISET PALAUTTEET**

Valmennusrenkaan sisällä on olemassa keskinäinen palautetapa puhua pariens suoritusten parantamisesta ja jury- ja pukuhuomautusten toimenpiteistä, toinen toistaan auttaen. Valmentaja voi pyytää kollegoiltaan apua tai tietoja omien valmennettaviensa suorituksista kilpailuissa tai harjoituksissa, joissa ei itse ole ollut

paikalla tai näkemyksiä suorituksista silloinkin, kun molemmat ovat nähneet mitä lattialla on tapahtunut. Palaute voi koskea myös muiden seurojen parien tanssin kehittämistä, valmentajien yhteistyö vie kokonaisuudessaan tanssia eteenpäin koko maassa.

## **URHEILIJAN TERVEYDENTILAN SEURANTA**

Valmentajien tehtäviin kuuluu tietyllä tasolla myös seurata valmennettavien terveydentilaa ja tehdä huomioita, jos tanssijoiden terveydentilassa näyttäisi tapahtuvan muutoksia. Lasten ja nuorten osalta havainnoista ilmoitetaan vanhemmille, aikuisten itsensä kanssa keskustellaan suoraan. Tarvittaessa puhutaan seurassa harjoittelevien lääkäreiden kanssa. On muistettava, että valmentajat useimmiten eivät ole terveydenhuollon ammattilaisia ja että ensisijainen tehtävä on ohjata eteenpäin asiantuntevaan hoitoon. Valmentajien on muistettava, että terveydentilaan liittyvät asiat eivät kuulu yleiseen valmentajakeskusteluun. Ne ovat hyvin henkilökohtaisia ja valmentajien tulee pidättäytyä puhumasta niistä muiden kanssa.

Tyypillisiä lasten ja junioreiden vanhempien kanssa käytäviä keskusteluja ovat mm. anoreksiaan liittyvät havainnot, nuoren liian vähäinen unen saanti sekä ruokailuun liittyvät asiat. Olemme joutuneet opastamaan vanhempia unen määrän ja välipalojen suhteen ja huolehtimaan siitä, että lapset saavat jotain syödäkseen ennen illan harjoituksia koulusta palattuaan. Myös käytöshäiriöt saattavat liittyä juuri näihin ongelmiin, ja käytöksestä puhutaan myös tarvittaessa.

Aikuiset useimmiten puhuvat itse syistä, joiden takia harjoittelu ei toimi halutulla tavalla. Valmentajat kannustavat heitä hakemaan apua terveydenhuollosta ja pystyvät osittain neuvomaan harjoitteita, joilla fyysisiä kipukohtia saadaan korjatuiksi. Valmentajien tehtävänä on myös neuvoa esim. vääränlaisen selkälinjan korjaamisessa ja neuvoa oikeanlaiseen lämmittelyyn ja venyttelyyn harjoituksen jälkeen. Näin voidaan välttyä vikojen pahentumiselta. Myös mahdolliset antidoping rikkeet otetaan heti keskusteluun. Toistaiseksi tällaisia tilanteita ei ole ollut.

Kun havaitaan mielenterveysongelmilta näyttäviä häiriöitä, pyydetään salilla harjoittelevaa ammattilääkärinä arvioimaan tilannetta ja tarpeelliseksi nähtyään ohjaamaan tanssija hoitoon. Valmentajat eivät puutu tähän. Seurassamme harjoittelee sekä yleislääkäreitä että erikoistuneita lääkäreitä ja yksi psykiatri.

## **TANSSIJAN KOKONAISRASITUKSEN SEURAAMINEN**

Urheilijan on osattava harjoitella tarpeeksi, mutta opittava myös levon merkitys ja löydettävä näiden välinen tasapaino. Tämä on välillä vaikeaa, koska tanssiminen tuppaa viemään mennessään ja kuvitellaan, ettei mikään riitä. On myös opittava se tosiseikka, että lajiharjoitus on vain osa harjoittelua ja että osa lajiharjoittelusta voidaan suorittaa kotona mentaaliharjoitteluna.

Seuralla on ohjattua tarjontaa kullekin iälle ja tasolle 2-6 harjoitusta viikossa. Lisäksi tanssija voi omatoimisesti harjoitella muina vapaina aikoina. On siis olemassa ylikuormittumisen vaara. Sopivan harjoittelumäärän löytäminen vaatii tanssijan tavoitteiden tuntemista ja sen mukaisia toimia. Loppujen lopuksi hyvin harva tanssija harjoittelee kansainvälinen huippumenesitys tähtäimenään ja nekin, jotka tähtäävät kotimaiselle huipulle, harjoittelevat useimmiten kuten kilpaileva harrastelijaurheilija. siitä syystä valmentajan panos tässä asiassa on erittäin tärkeä.

Suosittellemme kaikille (aloittelijoita lukuun ottamatta) kahta vapaapäivää viikossa. Näin harjoittelu koostuisi kolmesta harjoituspäivästä, joita seuraa vapaapäivä ja taas kahdesta harjoituspäivästä, joiden jälkeen tulee taas vapaapäivä. Viikkojen painotus voi vaihdella kulloisenkin tarpeen mukaisesti. Kilpailuja käsitellään kuten harjoituspäivä. Tärkeiden kilpailujen alla vähennetään harjoitusta kilpailuja lähestyttäessä.

Tämä on tavallaan kriittinen tilanne, koska harjoitusten pitää jatkua normaalisti niiden muiden osalta, jotka eivät kilpaile tai joille juuri tämä kilpailu ei ole kauden tai vuoden pääkilpailu. Kilpailevien lasten ja junioreiden harjoitteluun riittää kaksi ohjattua ja yksi muu harjoitus viikossa. Heidän kohdallaan tilaa ja aikaa tulee jäädä myös muuhun toimintaan.

Harjoittelun kesto ei myöskään saa olla liian pitkä. Aikaa tulee käyttää lämmittelyharjoituksiin ja hitaasti suoritettaviin liikeratojen perusharjoitteisiin. Varsinaiseen lajiharjoitukseen riittää hyvin tunti – puolitoista, eikä kaikkia tansseja tarvitse harjoitella jokaisella harjoituskerralla. Ajallisesti liian pitkään venytetty harjoitus on aina ongelmallinen. Mitä enemmän tanssija väsy, sitä suurempia virheitä hän alkaa tehdä. Ja mitä pidempään harjoitus jatkuu, sitä paremmin virheet tulevat harjoitelluiksi.

Valmentajan tehtävä on pitää huolta siitä, että tanssija osaa suhteuttaa harjoituksen ja levon, harjoittelee tarpeeksi muttei liikaa ja ymmärtää eron oheisharjoitteiden, tanssin liikerataharjoitteiden ja lajiharjoitteiden välillä. Valmentaja myös ohjaa verryttelyn osaamiseen samoin kuin palautumiseen harjoituksen jälkeen.

Yhteisiä mentaaliharjoituksia järjestetään kauden pääkilpailujen kynnyksellä. Näin tehdään myös kilpailuharjoitusten osalta. Nämä ajoitetaan niin, että ne tapahtuvat juuri oikeaan aikaan kilpailuihin nähden ja että niihin voivat kaikki osallistua.

Urheilijan tulee pitää harjoituspäiväkirjaa, josta ilmenee suoritettujen harjoitusten määrä ja kestot. Päiväkirjaan merkitään myös oheisharjoittelu ja muut ohjeistetut harjoitukset. Urheilijan tulee antaa valmentajalle yhteenvedot harjoittelusta valmentajan vaatimalla aikajänteellä ja tarkkuudella. Mitä korkeammalla tasolla ollaan, sitä tärkeämpää on säännöllinen seuranta.