



OHJAUKSEN JA VALMENNUKSEN LINJA

Tanssiurheiluseura Rolling ry

Päivitetty:

Tanssiurheiluseura Rolling ry:n johtokunta 8.7.2021

Vastuu:

Tanssiurheiluseura Rolling ry:n johtokunta

Voimassaoloaika:

Toistaiseksi

Sisällysluettelo

1. VALMENNUSLINJA	3
2. SEURAN ARVOT JA SEURAKULTTUURI	3
3. EETTISET LINJAUKSET	3
4. VALMENTAJAN POLKU	4
5. VALMENNUKSEN TAVOITTEET	5
5.1. Tavoitetasot ryhmittäin	5
5.2. Ikäryhmäkohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät	6
6. HARJOITUSTEN SUUNNITTELU	7
7. KEHITYKSEN JA INNOSTUKSEN SEURANTA	7
8. VALMENTAJIEN TYÖN JA OSAAMISEN LISÄÄMISEN TUKEMINEN	8
9. VALMENTAJAN ROOLI KILPAILUTOIMINNASSA	9

1. VALMENNUSLINJA

Valmennuslinja mukailee yleisellä tasolla Rollingin arvoja ja tavoitteita olla tunnistettu toimija sekä monipuolisen ja laadukkaan tanssitoiminnan järjestäjä.

Valmennuslinja saattaa vaihdella kurssi- ja ryhmäkohtaisesti kausittain riippuen ryhmän omista toiveista, kiinnostuksesta ja tavoitteista. Esimerkiksi tavoitteellinen ja kilpailullinen harrastaminen saattaa olla jossakin ryhmässä tietynä ajanjaksona erittäin vahva valmennuksen linjaa muokkaava tekijä - ja vastaavasti harraste- tai kuntoilumielessä toimivan ryhmän valmennuksen ja ohjauksen linja on erilainen.

Valmennuslinjan keskiössä on harrastajien ryhmä ja ryhmäläisten yksilökohtaiset tarpeet, tahtotila ja tavoitteenasettelu. Ohjaaja määrittelee yhdessä jaostovastaavan kanssa, harrastajia ja jäsenistöä kuullen, valmennuslinjan kullekin kurssille ja luo sen pohjalta kuvauksen eri kursseille ja ryhmien toiminnalle. Yhdistävänä tekijänä on kuitenkin aina tanssimahdollisuuksien tarjoaminen avoimesti kaikille ikään, sukupuoleen ja taitotasoon katsomatta.

2. SEURAN ARVOT JA SEURAKULTTUURI

Rollingin tavoitteena on olla Pohjanmaan alueella tunnistettu tanssiseura ja tanssiharrastuksen tarjoaja niin lapsille, nuorille kuin aikuisillekin. Tarjoamme mahdollisuuden eri tanssilajien monipuoliseen harrastamiseen.

Seura mahdollistaa ja tukee toiminnallaan niin yksilön kun ryhmienkin harrastamista eri tasoilla aina tanssiin tutustumisesta tavoitteelliseen tanssin kilpaurheilutoimintaan.

Toimintaamme on helppo tulla mukaan ja kannustamme kaikkia toteuttamaan omia tanssillisia visioitaan. Jäsenmäärämme kasvaa ja toimintamme laajenee kattamaan useampia lajeja ja harjoitusmuotoja sekä kohderyhmiä.

3. EETTISET LINJAUKSET

Rollingin arvopohjana on reilu peli. Seuramme pyrkii yhä parempaan, innostavampaan ja yhä enemmän yhteisöllisyyttä rakentavaan valmennus-, ohjaus- ja toimintakulttuuriin. Pyrimme parhaamme mukaan tunnistamaan toimintaympäristömme tarpeet ja noudatamme kaikessa toiminnassamme yhdistystoiminnan pelisääntöjä.

Rollingin eettiset linjaukset ja kasvatukselliset näkökulmat ovat mukana seuran toiminnassa kaikilla tasoilla, minkä lisäksi lasten ja nuorten ryhmillä on sovitut pelisäännöt. Rollingin

toiminnassa noudatetaan tasapuolisuuden ja tasa-arvoisuuden periaatetta. Pyritään siihen, että jokainen seurassa mukana oleva lapsi ja nuori tai aikuinen tuntee olevansa tärkeä ja hänet huomioidaan yksilönä seurassa ja innostetaan nauttimaan liikkumisesta.

Kaikille seuran jäsenille, ikään tai sukupuoleen tai kykyihin katsomatta, tarjotaan mahdollisuus osallistua, harrastaa, harjoitella, kehittyä ja kilpailla omalla tasollaan ja omien tavoitteidensa mukaisesti. Myös vanhempia, huoltajia ja muita kiinnostuneita kannustetaan yhtäläisesti osallistumaan seuran toimintaan mahdollisuuksiensa mukaan ja kehittämään itseään riippumatta siitä ryhmästä, jossa he tai heidän lapsensa tanssivat tai tavoitteista, joita he harrastukselleen asettavat.

Toiminnan ytimenä on ilo, mielihyvä, kannustaminen ja kuunteleminen, kaikki yhdessä pelisääntöjä noudattaen. Seuran toiminnassa pyritään siihen, että se tuottaisi iloa ja mielihyvää harrastajille ja toiminnassa mukana oleville. Kaikkia kuunnellaan ja huomioidaan sekä kannustetaan ilon kautta reiluun ja hyvään käytökseen sekä seuran sisäisessä että ulkoisessa toiminnassa. Toiminnassa noudatetaan yhdessä luotuja pelisääntöjä.

Rolling pyrkii monipuolisesti edistämään ruumiin ja mielen terveyttä sekä dopingin vastustusta kaikessa toiminnassaan. Jo seuran säännöissä otetaan kantaa urheilun eettisten periaatteiden vastaisesta toiminnasta ja määrätään, että seuran jäsen sitoutuu noudattamaan kulloinkin voimassa olevaa Suomen Antidopingtoimikunnan ADT ry:n vahvistamaa antidopingsäännöstöä ja Kansainvälisen lajiliiton antidopingsäännöstöjä sekä Kansainvälisen Olympiakomitean antidopingsäännöstöjä.

4. VALMENTAJAN POLKU

Valmentajia ja/ tai ohjaajia kannustetaan kouluttautumaan ja kehittämään jatkuvasti omaa osaamistaan. Kukin ohjaaja vastaa oman osaamisensa ylläpidosta, mihin seura myös kannustaa, opastaa ja jota seura tukee mahdollisuuksien ja resurssien mukaan.

Ohjaajaksi voi kouluttautua ja kehittyä useita eri polkuja; seuran toiminnassa tai muun toiminnan ja kouluttautumisen kautta. Perinteinen ohjaajapolku lähtee lajin harrastajasta siirtyen ensin apuohjaajaksi, ja edelleen itsenäiseksi oman ryhmän ohjaajaksi ja tästä edelleen eri lajien ja tasoryhmien ohjaajaksi oman motivaation sekä omien taitojen, kokemuksen ja osaamisen karttuessa koulutusten ja käytännön tekemisen pohjalta.

Lajiliittojen koulutuspolut toimivat perustana seuran valmentajapoluille. Tästä esimerkikkinä vakio- ja latinalaistanssien koulutuspolku: <http://www.dancesport.fi/wp-content/uploads/2019/12/Koulutuspolku2019.pdf>

Ohjaajana toimiminen perustuu kolmeen peruspilariin:

1. Lajiosaaminen
2. Ohjaajataidot ja pätevyys
3. Kokemus

Näitä osa-alueita voi kehittää monella tavalla:

- Ohjaajan oma harrastus- ja/tai kilpailutausta omassa lajissaan antaa jo hyvän pohjan ohjaajatoimintaan lajikohtaisten taitojen osalta. Lisäksi lajikohtaista kouluttajakoulutusta tarjoavat varsinkin lajiliitot ja eri oppilaitokset, joiden kursseille ohjaajia kannustetaan osallistumaan.
- Yleisiä ohjaajakoulutuksia järjestää eri toimijat kuten yhdistykset ja lajiliitot. Nämä koulutukset ovatkin ensimmäinen askel aloittelevan ohjaajan uralla. Ohjaajana toimimista voi kehittää lisäkursseilla.
- Kokemuseräistä osaamisen kehittämistä voidaan kerryttää osallistumalla toimintaan esimerkiksi apuohjaajan roolissa ja antamalla lisävastuuta vaiheittain. Samalla toteutuu ohjaajien välinen tiedon ja kokemusten siirto sekä luodaan luontainen ohjaajien välinen tukiverkosto. Seuran tavoitteena ei ole itse järjestää varsinaisia ohjaajakoulutuksia, vaikka kokeneemmat ohjaajat voivatkin toimia aloittelevien ohjaajien tukena ja mentoreina.
- Seuran jaostovastaavat keskustelevat ohjaajien kanssa heidän yksilöllisistä koulutustarpeistaan ja mahdollisista koulutuksen toteuttamistavoista.

5. VALMENNUKSEN TAVOITTEET

5.1. Tavoitetasot ryhmittäin

Ohjauksen ja valmennuksen tavoitetasot vaihtelevat lajeittain ja ryhmittäin:

Kilpaurheilu:

Luoda puitteet ja mahdollisuudet tavoitteellisen kilpaurheilun harrastamiseen ja siinä kehittymiseen. Mahdollistaa ammattivalmentajilta saatava opetus. Kannustaa urheilijaa jatkuvaan kehittymiseen henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamiseksi.

Harrasturheilu:

Luoda puitteet ja mahdollisuudet harrastamiseen, itsensä kehittämiseen ja toteuttamiseen matalalla osallistumiskynnyksellä. Tarjota kokemuksia, harrastuksen iloa, uuden oppimista ja onnistumisen riemua yhdessä muiden harrastajien kanssa. Mahdollistaa paineeton harrastaminen sulkematta pois esimerkiksi kilpailuihin osallistumista.

Aikuisliikunta:

Mahdollistaa aikuisten monipuolinen ja terveellinen liikunta ja kuntoilu, uuden oppiminen sekä sosiaalinen kanssakäyminen. Luoda puitteet ja mahdollisuudet monipuoliselle ja innostavalle harrastamiselle yksilön oman motivaation sekä omien tavoitteiden mukaan katsomatta harrastajan ikään, taitotasoon tai sukupuoleen.

Lasten liikunta:

Mahdollistaa monipuoliset liikkeet ja harjoitteet, joiden avulla tutustutaan musiikkiin, rytmiin, omaan kehoon ja ryhmässä toimimiseen. Kehittää esim. koordinaatiota, oman kehon hallintaa, musiikin hahmottamista sekä liikeilmaisua. Luoda lapsille mukava tanssillinen tunti, jossa kuitenkin lähestytään harjoitteita leikin ja ilon kautta.

5.2. Ikäryhmäkohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät

Kilpaurheilussa kukin ryhmä, pari tai yksilö asettaa omat tavoitteensa.

Seura ei aseta harrastajille tavoitteita. Ryhmä ja harrastaja voi asettaa itselleen tavoitteet yhdessä ohjaajan, seuran edustajan tai ulkopuolisen valmentajan kanssa.

Seura opastaa, kannustaa ja auttaa sidosryhmiensä välityksellä urheilijoita omien tavoitteidensa määrittelyssä. Lajiliittojen, ammattivalmentajien ja kilpailuyksiköiden vastuuvallmentajien tärkeää roolia unohtamatta.

Lajiliitot määrittelevät lajikohtaiset taito- ja kehitystasot ja nämä toimivat seuran ja harrastajien polkuina ja ohjenuorina. Esimerkkeinä taitotasoista:

Tasovaatimukset seuravalmennuksessa:

http://www.dancesport.fi/wp-content/uploads/2016/10/STUL_Tasovaatimukset_seuravalmennuksessa.pdf

Tanssijan urapolku:

[https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/1488574880Tanssijanurapolku1_1\(4-11-2011\).pdf](https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/1488574880Tanssijanurapolku1_1(4-11-2011).pdf)

Tanssiurheilun opetussuunnitelma:

<http://www.dancesport.fi/wp-content/uploads/2016/10/Tanssiurheilun-opetussuunnitelma-2010.pdf>

Lastentanssin opetussuunnitelma:

http://www.dancesport.fi/wp-content/uploads/2016/10/Lastentanssin_opetussuunnitelma_7.4.2012.pdf

Nuorempien harrastajien/kilpailijoiden osalta ohjaajat/valmentajat pyrkivät pitämään yksilöllisesti yhteyttä vanhempiin. Tavoitteena on keskustella säännöllisesti lapsen harrastuksen etenemisestä sekä kartoittaa, miten harrastus suhtautuu lapsen mahdollisiin muihin harrastuksiin, koulunkäyntiin sekä muuhun elämäntilanteeseen.

6. HARJOITUSTEN SUUNNITTELU

Seura luo toiminnalleen kurssikohtaisen kausi- ja viikko-ohjelman. Jaosvastaavat suunnittelevat ja linjaavat ohjelman, huomioiden tilankäytön kurssisuunnitelmien kannalta toimivaksi kokonaisuudeksi. Kurssiohjelmat julkaistaan myClub -palvelua hyödyntäen sekä seuran verkkosivuilla.

Ohjaajat toimivat pitkälti itsenäisinä toimijoina ja suunnittelevat toiminnan kurssin tai ryhmän tavoitteiden mukaisesti huomioiden ryhmän toiminnan tarkoituksen (harrastustoiminta, kilpailutoiminta, kuntoa ylläpitävä, sosiaalinen yhdessä tekeminen, uuden opettelu jne.)

Kukin harrastaja tai kilpailuyksikkö suunnittelee oman itsenäisen lisä- ja oheisharjoittelunsa oman motivaation, omien toiveiden, tavoitteiden, mahdollisuuksien ja tilanteen mukaan. Harrastajien ja kilpailijoiden sidosryhmät, seuran toimijat ja ohjaajat mukaanlukien tukevat ja auttavat mahdollisuuksien mukaan suunnitelmien tekemisessä.

Nuorempien harrastajien osalta on tärkeää keskustelulla säännöllisesti vanhempien kautta, miten harrastus suhtautuu lapsen mahdollisiin muihin harrastuksiin, koulunkäyntiin, muuhun elämäntilanteeseen sekä näissä tapahtuviin mahdollisiin muutoksiin.

Seuran tavoitteena on myös järjestää lasten, nuorten ja aikuisten yhteisiä harjoituksia. Tämä tukee seuran yhteistoimintaa sekä vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Lisäksi vanhemmat voivat tukea nuoria ja lapsia heidän kehityksessään ja tavoitteissaan sekä toisaalta toimia myös lasten ja nuorten esikuvina.

7. KEHITYKSEN JA INNOSTUKSEN SEURANTA

Seura ei itse testaa harrastajia, mutta seura järjestää testitilaisuuksia tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan, huomioiden harrastajien tavoitteet ja tarpeet.

Esimerkiksi kilpatanssissa järjestetään vakio- ja latinalaistanssien F-katselmukset, kuntotestit ja tiettyjen ryhmien koetanssit. Kilpaurheilussa kilpailut ja yhdessä vastuvalmentajien kanssa käyty kehityskeskustelut toimivat pääasiallisina mittareina omalle taitotasolle ja kehitykselle.

Palautekysely liittyen seuran toimintaan ja tarjoamaan järjestetään kahdesti vuodessa. Tämä palautekysely antaa seuralle tärkeää tietoa harrastajien, seuratoimijoiden ja eri

sidosryhmien mileipiteistä ja toiveista seuran järjestämään toimintaan liittyen. Palautetta hyödynnetään jatkuvaan toiminnan kehittämiseen.

Myös ryhmäkohtaiset vanhempainillat ja niistä saatu palaute toimivat seuran toiminnan ja harrastajien innostuksen mittareina.

8. VALMENTAJIEN TYÖN JA OSAAMISEN LISÄÄMISEN TUKEMINEN

Valmentajia ja/tai ohjaajia kannustetaan kouluttautumaan ja kehittämään omaa osaamistaan. Kukin ohjaaja vastaa oman osaamisensa jatkuvasta kehittämisestä ja ylläpidosta, mihin seura myös kannustaa ja jota seura tukee mahdollisuuksien mukaan.

Ohjaajaksi voi tulla montaa eri polkua. Ohjaajana toimiminen perustuu kolmeen peruspilariin

1. Lajiosaaminen
2. Ohjaaja taidot ja pätevyys
3. Kokemus

Näitä osa-alueita voi kehittää monella tavalla:

- Moni ohjaaja omaakin oman harrastus- ja/tai kilpailutaustan omassa lajissaan, mikä antaa jo hyvän pohjan ohjaajatoimintaan. Lisäksi lajikohtaista kouluttajakoulutusta tarjoavat varsinkin lajiliitot ja eri oppilaitokset, joiden kurseille ohjaajia kannustetaan osallistumaan.
- Yleisiä ohjaajakoulutuksia järjestää eri toimijat kuten yhdistykset ja lajiliitot. Nämä koulutukset ovatkin ensimmäinen askel aloittelevan ohjaajan uralla. Ohjaajana toimimista voi kehittää lisäkursseilla.
- Kokemusperäistä osaamisen kehittämistä voidaan kerryttää osallistumalla toimintaan esimerkiksi apuohjaajan roolissa ja antamalla lisävastuuta vaiheittain. Samalla toteutuu ohjaajien välinen tiedon ja kokemusten siirto sekä luodaan luontainen ohjaajien välinen tukiverkosto.

Seuran tavoitteena ei ole itse järjestää varsinaisia ohjaajakoulutuksia, vaikka kokeneemmat ohjaajat voivatkin toimia aloittelevien ohjaajien tukena. Seuran jaostovastaavat keskustelevat ohjaajien kanssa heidän yksilöllisistä koulutustarpeistaan ja mahdollisista koulutuksen toteuttamistavoista.

Ohjaajille pyritään järjestämään tuettu mahdollisuus osallistua seuran järjestämiin valmennuksiin ja koulutuksiin, sikäli kuin sellaisia järjestetään.

Lisäksi ohjaajien palaverissa jaetaan kokemuksia esimerkiksi hyviksi havaituista opetusmetodeista sekä uusista ideoista. Erityisesti lasten ohjaajia kannustetaan seuraamaan lapsen harjoittelun lisäksi myös muita harrastukseen liittyviä tekijöitä (esimerkiksi liiallinen harjoittelu, syömishäiriöt, syrjintä, kiusaaminen).

9. VALMENTAJAN ROOLI KILPAILUTOIMINNASSA

Seuran ohjaajat/valmentajat tukevat kilpailijoita kilpailuihin valmistautumisessa ja kilpasuorituksen hiomisessa.

Kokeneet kilpailijat ja kilparyhmät:

- Itse kilpailuissa kunkin kilpailuyksikön oma nimetty vastuvalmentaja (voi olla seuran ulkopuolinen valmentaja) avustaa, ohjeistaa ja valmentaa (coach) valmentamiaan urheilijoita mahdollisuuksien mukaan koskien itse urheilupäivän tapahtumaa ja sikäli kun itse ovat paikalla. Myös muu seuran edustaja tai seuran ohjaaja/valmentaja tai kilpailuyksikön huoltaja voi tukea kilpailuyksikköä mahdollisuuksien mukaan kilpailupaikalla.
- Kilpailusuoritusten palaute pyritään toteuttamaan kilpailuyksikkökohtaisesti mahdollisuuksien ja kilpailuyksikön toiveiden mukaan.

Aloittelevat kilpailijat:

- Aloittelevia kilpailijoita valmistellaan hyvissä ajoin kilpailuihin harjoituksissa tutustuttamalla itse kilpailutapahtumaan sekä perehdyttämällä ja opettelemalla kilpailuissa toimimista.
- Seuran edustaja (ohjaaja/valmentaja tai muu nimetty edustaja) opastaa ja tukee ensikertalaisia ja aloittelevia kilpailijoita ja heidän huoltajiaan kilpailupaikalla.

Tiettyyn kilpailuun tai muuhun tapahtumaan osallistuvalla kilpailuyksiköllä voidaan nimetä 'virallinen' huoltaja osallistujien itsensä - tai heidän vanhempiansa - toivomuksesta tai joko tapahtuman sääntöjen tai järjestäjän vaatimuksesta. Joukkueen huoltajan nimeäminen tapahtuu suullisella sopimuksella ja tehtävään lupautuneen henkilön nimi saatetaan hyvissä ajoin kaikille mukana oleville osallistujille tiedoksi.

Huoltajan tehtävä kilpailuissa on huolehtia, että jokainen seuran tanssija on oikeassa asussa oikeaan aikaan menossa lattialle kilpailemaan. Huoltaja myös vastaanottaa ja tuo mahdollisimman nopeasti tietoon kaikki tapahtuman järjestäjän, eri toimihenkilöiden tai oman seuran taholta annettu tieto (esim. erilaiset tiedustelut, kilpailutulokset, ohjeistukset, huomautukset.) Niin ikään huoltajan tehtävänä on huolehtia joukkueen yhteisistä tarvikkeista kuten mahdollinen esiintymisrekvisiitta, soittimet tai kannustusmateriaali jne. Jos vaikka kilpailujen johtajalla on huomauttamista kilpailuasusta, tai kilpailujen juryllä on huomauttamista itse tanssista, kutsuvat he huoltajan luokseen kuuluttamalla.