

Tanssiurheiluseura Fregolina ry

TOIMINTALINJA 2018

Fregolina ry.



Johdanto

Tanssiurheiluseura Fregolina ry on vuonna 1994 perustettu kaarinalainen tanssiseura, jonka pääpainopisteenä on kilpatanssi. Muita lajeja seurassamme ovat Bailatino ja lastentanssi. Tavoitteenamme on, että tarjoamme edullista tanssillista liikuntaa kaikenikäisille sekä harrastus- että kilpatasolla. Liikunnallinen elämäntapa on kaikille tärkeä.

Tavoitteet saavuttaaksemme järjestämme mahdollisimman laajasti ryhmiä sekä harrastajille että kilpaileville pareille. Koulutamme ohjaajia jokaiseen tanssilajiin, jotta toimintamme on mahdollisimman laadukasta.

Visio

Tanssi on urheilumuotona monipuolinen, sosiaalinen, musikaalinen, motorisesti kehittävä ja samalla kanava itseilmaisuun. Tanssi harrastuksena kehittää erityisesti lapsia ja nuoria sosiaalisuuteen, hyviin tapoihin ja terveellisiin elämäntapoihin. Heille opetetaan ikänsä mukaisesti hyvien tapojen mukaista käytöstä ja toisten huomioon ottamista sekä yksin, ryhmässä, valmentajan että parin kanssa, tanssilajista riippuen.

Kaarinan uuden liikuntahallin valmistuessa yritämme saada enemmän salitilaa joko sieltä tai muilta vapautuvista tiloista, jotta saamme tuotua harrastusmahdollisuuden lähelle asukkaita. Sitä kautta harrastajamäärämme kasvaa joka lajissa.

Visiomme on, että olemme hyvämaineinen, yhteen hiileen puhaltava, aktiivinen ja avoin seura, joka tulee taloudellisesti hyvin toimeen. Meillä eri-ikäisten ja -tasoisten harrastajien on mukava toimia yhdessä. Mottomme on ”Vauvasta vaariin”.

Eettiset periaatteet

- kaikki harrastajat ovat tasa-arvoisessa asemassa. Taitotasosta riippumatta on mahdollista osallistua valmennukseen haluamansa määrän mukaisesti.
- seurassamme toimivat henkilöt ovat sitoutuneet päihteettömyyteen. Salin lähistöllä ei ole lupa tupakoida.
- olemme huomaavaisia ja kohteliaita toisiamme kohtaan. Kohtelemme salilla kävijöitä hyvin, olivat he tuttuja tai vieraita. Tervehdimme kaikkia.

- kilpaileminen ei ole pakollista kenellekään.
- suosimme luonnon säästämistä salimme toiminnassa

Toiminnan tavoitteet

Kasvatukselliset ja terveydelliset tavoitteet:

Tanssijoiden huomio kiinnitetään hyvän käytöksen ylläpitämiseen. Opitaan, miten oma toiminta vaikuttaa muihin ihmisiin, ja sitä kautta opitaan säätelemään omaa käytöstä.

Salilla ollaan kohteliaita ja huomaavaisia. Annetaan toisten keskittyä harjoitteluun, ja keskitytään itsekin. Noudatetaan salisääntöjä, kunnioitetaan valmentajia ja toisia tanssijoita. Kunnioitetaan myös ympäristöä, eli huolehditaan ympäristön siisteydestä.

Parannetaan tanssijoiden itsetuntoa, erityisesti lasten ja nuorten. Opitaan esiintymistä, jotta itsevarmuus kasvaisi myös muilla elämän alueilla. Opitaan kestämään myös pettymyksiä ja epäonnistumisia, ja sitä kautta sitkeyttä ja sisua.

Terveelliset elämäntavat ovat osa kaikkien arkea. Päihteettömyys on itsestään selvää niin salilla kuin kilpailumatkoilla. Yöunet sekä terveellinen ja säännöllinen ruokailu yhdistettynä lepoon ovat vähintään yhtä tärkeä osa urheilijan elämää kuin säännöllinen ja tavoitteellinen harjoittelu.

Salilla on ensiapulaukku pikkutapaturmia varten.

Urheilulliset tavoitteet:

Tavoite on, että jokaisella on mahdollisuus osallistua urheilutoimintaan tarpeidensa ja halujensa mukaan ikätasolleen sopivassa määrin. Tuetaan monipuolisen liikunnan harrastamista.

Tanssijoiden kestävyyttä, lihasvoimaa ja motoriikkaa kehitetään omien tavoitteiden mukaisesti. Opitaan asettamaan tavoitteita, ja pyrkimään niitä kohti.

Huipputasolle tavoittelevia tanssijoita tuetaan mahdollisuuksien mukaan. Kaikkien pariens etenemistä seuraa kunkin ikäryhmän vastuvalmentaja tanssijoiden, huoltajien sekä ammattivalmentajien kanssa yhdessä. Paripalavereja pidetään tarpeen mukaan. Niissä käsitellään tavoitteita ja tehdään suunnitelma niiden toteuttamiseksi.

Kuntourheilun harrastamista tuetaan tarjoamalla seuran lajeissa mahdollisuutta osallistua ilman kilpailemista.

Seuran ja salin ilmapiirin tavoitteet:

Korostamme seurassamme yhdenvertaisuutta, suvaitsevaisuutta, osallistumisen ja osallistamisen tärkeyttä.

Kannustamme kaikkia taitotasosta riippumatta. Kannustamme osallistumaan seuran yhteisiin talkoisiin ja tapahtumiin, joissa tutustumme toisiimme, niin tanssijat kuin huoltojoukotkin. Otamme kaikki mukaan toimintaan tiedottamalla mahdollisuuksista osallistua tempauksiin, esiintymisiin ja juhliin.

Palkitsemme tanssijoita, valmentajia ja talkooväkeä kauden päätösjuhlissa.

Kasvatamme tulevaisuuden tekijöitä, jotta lajillamme on mahdollisuus kasvaa ja tulla tunnetuksi.

Taloudelliset tavoitteet:

Jotta pystymme tuottamaan laadukkaan ja riittävän valmennusmäärän tanssijoille, talouden tulee olla kunnossa. Keinoja tulojen lisäämiseen ovat jäsenmäärän kasvattaminen, myyntitalkoiden järjestäminen sekä onnistuneet kilpailut. Olemme myös riippuvaisia Kaarinan kaupungin vuosittaisesta tuesta seurалlemme.

Tärkeitä sijoituskohteita ovat valmentajien kouluttaminen mahdollisuuksien mukaan.

Mahdolliset ylijäämät sijoitetaan tanssijoihin suorana rahallisena tukena, salin kunnostamiseen tai varusteiden hankkimiseen.

Vaikka hyvät käytöstavat ovat jos sisäänrakennetut tanssiurheiluun lajina, niihin kiinnitetään erityistä huomiota sekä ryhmissä että seuran tapahtumissa. Kasvatuksellisessa toiminnassamme voimme edelleen allekirjoittaa turkulaisen TPS:n legendaarisen valmentajan Juhani ”Juuso” Wahlstenin teesit, jotka sopivat mielestämme kaikkeen urheiluun, myös tanssiurheiluun. [Lähde: MUSTA, HC TPS:n virallinen uutislehti 2/2007]

- 1. Urheilu ja kilpailu eivät harrastajalleen ole viihdettä tai ajanvietettä. Yhtä lailla kuin viihde ja ajanviete eivät ole urheilua. Kummallakin on paikkansa ihmisen elämässä.*
- 2. Oikein ymmärrettynä nuoren harrastus ei ole seuraa, vanhempia tai valmentajaa, vaan elämän joukkuepeliä varten.*
- 3. Kaikki urheilu on yksilöurheilua. Joukkue tai kentällinen ei tee maaleja, vaan yksilö muiden tukemana. Yksilötaito ja taituruus eivät ole joukkuepelin vastakohta.*
- 4. Urheilijakasvatus alkaa urheilija päästä, ei lihaksistosta. Tässä järjestyksessä. Näin myös valmentajaksi kasvaminen. Kun valmentaa, valmentaa itseään.*
- 5. Valmentaja ei valmenna joukkuetta vaan yksilöitä. Valmentajankaan ei tarvitse olla enempää kuin on, on vaan oma itsensä.*
- 6. Henkilökohtaiset taidot eivät jalostu yhteisharjoituksessa vaan omalla ajalla. Yhteistoimintaa ja hyviä tapoja opitaan, mutta myös VAADITAAN yhteisharjoituksissa. Mitä teet, sitä opit. Seisominen jo osataan, sitä ei kannata enää tulla yhdessä harjoittelemaan.*

7. Nuoren omille ajatuksille ja ratkaisuille on syytä antaa tilaa. Kaikkea ei ole syytä tehdä valmiiksi. Ohjataan nuorta huolehtimaan itsestään jo pienestä pitäen.
8. Pelin nimi on peli, ei voittaminen, vaan myös häviäminen - arvokkaasti. Hyvä opettaja on peli ja kilpailu, mutta paras on kuitenkin PEILI.
9. Nuorta ihmistä ei tee paremmaksi se, että osaa pelata paremmin. Joukkuepelin ydintä on toisen huomioiminen. Auttaa itseään, kun auttaa muita. Miksi teettää toisilla asioita, jotka voi itsekin tehdä.
10. Monelta murheelta säästyään, kun joukkueessa on mieluummin yksi pelaaja liian vähän kuin yksi liikaa. Enemmän joukkueita, suurempia harjoitusryhmiä, parempaa organisointia ja yhteistyötä. Enemmän peliä, vähemmän bussissa istumista.

J. Wahlsten 2007

Nämä teesit ovat muotoutuneet TPS:ssä 50 vuoden kuluessa. Meillekin ne kelpaavat mitä parhaimpina suunnannäyttäjinä, koska seuratoiminnassa jo itsessään on kyse vapaaehtoisesta yhteispelistä. Kilpatanssissa urheilulajina joukkueen muodostuvat vain kahdesta henkilöstä, tanssiryhmissä vähän useammista, mutta samat lainalaisuudet pätevät joukkuekoosta riippumatta.

Salisäännöt

Fregolinan salilla on omat säännöt, jotka on tarkoitettu tekemään harjoittelusta ja yhdessä tekemisestä miellyttävää ja tuloksekasta. Säännöt koskevat kaikkia salilla olevia. Seuran jäsenet, olkaa esimerkkinä muille!

1. Yleiset säännöt ja ohjeet

Tanssiurheiluun ja salille kuuluu hyvä käytös:

- tervehdi kaikkia ystävällisesti
- ole valmis neuvomaan ja auttamaan, mikäli huomaat tarvetta
- jätä mahdolliset murheet salin ulkopuolelle. Ole innostunut oppimaan!
- älä riitele, kiroile, syytä toisia tai puhu pahaa toisista
- anna toisten harjoitella rauhassa
- ole ryhdikäs
- jätä kännykkä rauhaan harjoittelun ajaksi
- kohtele kaikkia tasapuolisesti
- anna positiivista palautetta ja kannusta toisia
- älä milloinkaan kiusaa ketään, äläkä anna kenenkään kiusata ketään toistakaan
- Salissa käytetään sopivia harjoitteluvälineitä
- Ole ajoissa
- Pidä itsestäsi huolta. Syö ja juo riittävästi.
- Pukeudu puhtaisiin vaatteisiin
- vältä hajusteita ja voimakkaita tuoksuja

- huolehdi salin siisteydestä ja kunnosta. Ilmoita mahdollisista puutteista johtokunnalle.
- älä tupakoi harjoituspaikan välittömässä läheisyydessä

2. Liikkuminen salissa

- jätä ulkovaatteet naulakkoon ja kengät siististi eteiseen
- kulje pukuhuoneisiin ikkunan puoleista seinää
- sulje ikkunat, sammuta valot ja lukitse ovi, jos lähdet viimeisenä.

3. Harjoittelu

- salia kierretään vastapäivään
- liikkuva pari väistää paikallaan olevaa paria
- älä jää paikoilleen turhaan. Neuvonpitoa varten siirry seinustalle
- Valmentaja/ohjaaja määrää soitettavan musiikin (järjestys: ammattivalmentaja -> seuran muu valmentaja -> muu kuin seuran valmentaja)
- vapaaharjoittelussa musiikista sovitaan vuorottelulla. Jos sopua ei tule, otetaan tasatunnein vakiot, puolelta lattarit -sääntöön.

Käytännön toiminta

Ryhmät muodostetaan sekä iän että taitotason mukaan. Valmentajat huolehtivat tanssijoiden ryhmäjaoista neuvotellen keskenään, tanssijoiden sekä heidän huoltajiensa kanssa.

Salitilan puutteen vuoksi ryhmiä on sijoitettu pelkästään omalle salille. Kellonajoissa otetaan huomioon ikätaso, etteivät treenit ole lapsille ja nuorille liian myöhään. Ryhmäkoko pidetään maltillisena aina, ja lapsilla pidetään mieluummin pieni ryhmä, tai otetaan kaksi ohjaajaa. Harjoituksen pituus määräytyy ikätason mukaan. Pienimmillä lapsilla harjoitus ei kestä 45 min kauempaa.

Kilpatanssia harrastavilla ohjattuja harjoituksia on viikossa 2-3. Osan harjoituksista ohjaa seuran oma valmentaja, ja osa voi olla ammattivalmentajan pitämiä. Parit tai huoltajat päättävät itse, mihin osallistuvat.

Ryhmätuntien ja practicen lisäksi tanssijat voivat ottaa yksityistunteja seuran omilta valmentajilta tai ammattivalmentajilta tarpeen mukaan. Vapaaharjoitteluun ohjataan ikä- ja taitotason mukaisesti.

Edellisten lisäksi tanssijoita ohjataan osallistumaan mahdollisuuksien mukaan leireille joko omalla salilla tai toisten seurojen järjestäminä.

Pidemmälle edenneiden parien vastuvalmentajina toimivat ammattivalmentajamme, jotka suunnittelevat harjoitteluaiakataulut parien kanssa sekä keskenään, jos parit osallistuvat sekä vakio- että latinalaistansseihin.

Bailatino-ryhmiä pidetään kerran viikossa. Tätä toimintaa pyritään laajentamaan, jos saamme lisää salitilaa kunnalta.

Kilpailutoimintaan parit osallistuvat tavoitteidensa mukaisesti. Jos pari ei halua kilpailla, heidän ei tarvitse. Toki rohkaisemme kokeilemaan, mutta kilpaileminen ei ole edellytys tanssin harrastamiselle.

Tanssijoiden on mahdollisuus osallistua esiintymisiin. Ahkerimmat esiintyjät palkitaankin, koska sekin on arvokasta talkootyötä seuran eteen.

Harrastuksen kustannukset

Tavoitteenamme on, että ryhmähinnat ovat edulliset, jotta hinta ei ole este liikunnan harrastamiselle. Tämä onkin lisännyt harrastajamäärää seurassamme viime vuosina. Tarjoamme myös perhealennuksen, jos samasta perheestä on useampi harrastaja. Lisäksi opiskelijat, eläkeläiset ja työttömät saavat alkeisryhmämme muita edullisemmin. Perushinnat ovat näkyvissä verkkosivullamme.

Ryhmät 2018

- Satusamba (3-6v)
- Lasten kilpatanssin alkeisryhmä (6 - 12 v)
- Lasten kilpatanssin jatkoryhmä
- Lasten kilparyhmä
- Lasten practice
- Aikuisten kilpatanssin alkeis- ja jatkoryhmä
- Aikuisten ED-ryhmä
- Tekniikkaryhmä
- 10-tanssipractice (2 tuntia)
- Vuoroviikoin ammattivalmennuksen vakio- ja lattariyhmät sekä practiset
- Bailatino

Tanssijat voivat osallistua haluamiinsa ryhmiin, ja ryhmästä toiseen voi vaihtaa kesken kauden, jos taitotasolle sopivampi ryhmä on olemassa. Voi myös osallistua esimerkiksi lasten jatkoryhmään sekä kilparyhmään.

Vapaaharjoittelu on mahdollista isossa salissa aina, kun ei ole ryhmää tai vuokrattua aikaa. Pikusalissa vapaaharjoittelu on lähes rajattomasti käytössä.

Kesäaikaan järjestetään practice-harjoituksia ja yksityistunteja ainakin. Tanssijoiden toiveiden mukaisesti kesäaikaan voidaan järjestää joustavasti melkein mitä vain.

Ryhmien sisällön ja toteutuksen suunnittelee valmentaja. Ryhmissä pidetään alkulämmittely, ja etenkin lasten ja nuorten ryhmissä myös loppuvenyttely. Aikuisten kohdalla voidaan päättää, venytelläänkö yhdessä vai venytteleekö kukin omatoimisesti.

Tiedotus

Johtokunta tiedottaa seuran jäsenille tapahtumista, talkoista sekä perustoiminnasta useimmiten sähköpostitse. Facebook-sivua käytetään myös uutiskanavana. Sivua ei vaadi Facebook-tunnusta, joten se on kaikkien saatavilla. Esimerkiksi kisatuloksista tiedotetaan FB-sivulla parien niin halutessa.

Muuttumattomat tiedot on löydettävissä verkkosivulta. Näihin kuuluvat esimerkiksi toimihenkilöiden ja valmentajien nimet ja yhteystiedot, ryhmien ajankohdat ja hinnat, ammattivalmennuspäivät ym.

Uudet otetaan vastaan kasvokkain kauden alussa. Johtokunnan jäseniä käy myös silloin tällöin harjoituspäivinä tapaamassa huoltajia tai esimerkiksi kertomassa kilpailemisen aloittamisesta. Valmentajat hoitavat kauden alussa huoltajien tapaamiset sekä harjoituksin tai elämäntapoihin liittyvät tiedotustilaisuudet.

Pelisäännöt

Lasten ja nuorten ryhmien kanssa käydään pelisääntökeskustelut kauden aluksi. Valmentajan ohjauksessa lapset ja nuoret laativat ryhmän säännöt, joiden avulla harjoittelu onnistuu, ja kaikilla on hyvä mieli. Keskustelut kirjataan muistiin, ja niiden toteutumista seurataan.

Huoltajien kanssa käydään myös pelisääntökeskustelut, joissa sovitaan, miten esimerkiksi tanssista ja tanssijoista tai muista salilla olevista ihmisistä keskustellaan kannustavasti ym. Sääntöihin palataan tarvittaessa, ja keskusteluja voidaan pitää huoltajien tai tanssijoiden toiveesta useamminkin.

Seura

Seuran toimintaa johtaa syyskokouksen valitsema johtokunta. Kukin jäsen valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan. Erovuoroiset voivat ilmoittaa jatkohalukkuutensa, ja lähtevien tilalle rekrytoidaan uusia. Johtokunnan tärkein tehtävä on huolehtia seuran taloudesta ja toimintakyvystä. Jäseniä johtokunnassa on 5-10, joista osa voi olla varajäseniä.

Johtokunnan lisäksi seurassa on aktiivisia toimijoita, jotka huolehtivat mm. salin siisteydestä, juhlien järjestämisestä, esiintymisten organisoinnista ym. Taloudenhoitaja voi olla johtokunnan ulkopuolelta. Seuran kirjanpidosta vastaa tilitoimisto.

Seuran organisaatiokaavio on löydettävissä seuran verkkosivulla.

Johtokunta

Ellei johtokunta päättä toisin sopia, työnjako on alla olevan mukainen

Puheenjohtaja

- johtaa ja koordinoi seuran toimintaa
- seuraa taloutta
- toimii johtokunnan kokousten puheenjohtajana
- ylläpitää yhteyksiä sidosryhmiin
- huolehtii, että tiedonkulku toimii

Varapuheenjohtaja

- toimii johtokunnan kokousten puheenjohtajana puheenjohtajan ollessa poissa
- toimii puheenjohtajan apuna

Sihteeri

- laatii johtokunnan kokousten esityslistat ja pöytäkirjat
- toimii kokoussihteerinä
- ylläpitää jäsenrekisteriä
- ilmoittaa parikortistoon kilpailuysikköjä koskevat muutokset
- ylläpitää yhteyksiä osaltaan Suomen Tanssiurheiluliittoon
- lähettää kevät- ja syyskokousten kutsut ja kirjoittaa niiden pöytäkirjat
- laatii syys- ja kevätkokousten materiaalit (toimintakertomus, toimintasuunnitelma)
- kirjoittaa kunnan seuratukihakemuksen vuosittain

Taloudenhoitaja

- vastaa laskutuksesta
- vastaa laskujen maksamisesta
- kommunikoi tilitoimiston kanssa
- toimittaa tositteet tilitoimistoon
- laatii talouskatsauksen jokaiseen johtokunnan kokoukseen

Nuorisovastaava

- toimii seuran nuorison äänitorvena
- seuraa aktiivisesti lasten, juniorien ja nuorten asioita

Valmennusvastaava

- koordinoi seuran valmennuksen

- toimii yhdessä ammattivalmentajien kanssa seuran valmennuksen suunnittelussa
- huolehtii, että kaikilla tanssijoilla on vastuuvallmentaja

Koulutusvastaava

- huolehtii, että koulutusmahdollisuudet välittyvät koulutuksista kiinnostuneille
- seuraa aktiivisesti STUL:n koulutuskalenteria sekä alueellisia koulutuksia tarjoavia instansseja (VALO, LiiKu ym)

Sinettivastaava

- pitää yhteyksiä Nuori Suomi ry:hyn (Tähtiseura)
- tarkkailee, että seurassa toimitaan Nuori Suomi -sääntöjen mukaan sekä seuran eettisen linjan mukaisesti
- huolehtii, että pelisääntökeskustelut käydään ja että toimintalinja ja organisaatiokaavio päivitetään tarvittaessa

Salivastaava

- huolehtii, että salilla on kaikki tarvittava kunnossa
- tiedottaa tarvittavista huoltotoimenpiteistä johtokunnalle
- huolehtii salin viihtyvyydestä

Kilpailuvastaava

- ilmoittaa seuran parit kilpailuihin
- toimii seuran järjestämissä kilpailuissa koordinaattorina

Seuran verkkosivuilta löydät lisää informaatiota. Jos et löydä, ota yhteyttä!

Kristiina Hukkanen (puheenjohtaja)

Mari Hanski (sihteeri)