

# Valmennuslinja - Aikuiset

## Yleistä:

Valmennuslinjan on tarkoitus tehdä seuran eri tasoryhmien toiminnasta tasa-arvoista ja yhtenäistä. Linjauksen on myös tarkoitus luoda selkeä polku tanssijalle. Eritasoisten ryhmien kautta harrastajille pystytään tarjoamaan tasoltaan mielekäs ryhmä, jossa kehittää tanssitaitoaan. Selkeällä suunnitelmalla taataan, että erityyppisille harrastajille pystytään tarjoamaan heidän tavoitteitaan vastaava harjoitteluympäristö.

## Seura:

Fregolinassa ymmärrämme vastuamme urheiluseurana. Haluamme taata harrastajille turvallisen, yksilöllisen ja toimivan ympäristön harrastaa ja kasvaa. Aikuisharrastajien kohdalla seuran tehtävä on tarjota monipuolisia harrastusmahdollisuuksia riippuen harrastajien omasta halusta ja tavoitteista, halusivat he sitten harjoitella puhtaasti harrastemielessä tai tähdätä huipulle kilpaurheilijoina.

## Tasoryhmät:

Pyrimme tarjoamaan aina kysyntää vastaavan kattauksen erilaisia ryhmiä, jotta jokainen löytää motivaatiotaan ja taitotasoaan vastaavan harrastusryhmän.

Siirtyminen ryhmästä toiseen halutaan jatkossakin pitää joustavana. Liian tarkat rajat ja ehdottomuus ryhmäjaossa ei tule koitua esteeksi harrastamiselle (esimerkiksi aikataulusyistä).

Ryhmäjaot perustuvat aikuisilla lähinnä tanssijan taitotasoon. Ihanteellinen polku tasoryhmästä toiseen menee seuraavasti: Alkeisryhmä -> Alkeisjatkoryhmä -> Kilparyhmä -> Ammattivalmennus.

Ryhmästä seuraavaan siirtymiseen vaikuttaa pelkän taitotason lisäksi myös parin henkilökohtaiset toiveet ja tavoitteet. Haluamme pitää ryhmäkoot vastaisuudessakin sopivan pieninä, jotta jokainen tanssija saa yksilöllistä opetusta. Pienessä seurassa tämä tarkoittaa joskus kompromisseja, jotka pyrimme tekemään aina tanssijalähtöisesti. Tämä voisi käytännössä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että tanssija nousee nopeutetulla aikataululla kehityksensä kannalta parempaan ryhmään.

Myös parivaihdokset vaikuttavat ryhmäjakoihin. Parinvaihtotilanteet katsotaan läpi aina tapauskohtaisesti. Yleisenä ohjenuorana voidaan kuitenkin katsoa, että ryhmä määräytyy parin kokeneemman osapuolen mukaan, elleivät parin osapuolet toisin toivo. Mikäli esimerkiksi kilparyhmän tanssija löytää tanssiparin alkeisryhmästä, voi alkeisryhmäläinen käydä alkeisryhmän tuntien lisäksi myös kilparyhmän tunneilla.

Ryhmien muodostaminen tehdään avoimesti niin lasten kuin vanhempienkin keskuudessa ja muutoksista informoidaan kaikkia ryhmäläisiä.

Pyrimme aikatauluasioissa kuuntelemaan mahdollisimman paljon tanssijoiden mielipiteitä, jotta mahdollistamme sujuvan harrastamisen ja olemmekin esimerkiksi ottaneet aikataulutuksessa huomioon perheet, joissa sekä lapset että vanhemmat harrastavat tanssia.

Kullekin ryhmälle luodaan kauden alussa kausisuunnitelma. Kausisuunnitelma luodaan ryhmäkohtaisesti, kunkin ryhmän jäsenet yksilöinä huomioiden. Lisäksi jokainen yksittäinen tunti suunnitellaan etukäteen. Jokaisessa ryhmässä käsitellään laaja-alaisesti tanssitekniikkaa ja parityöskentelyä ryhmän tavoitteisiin sovitettuna.

## **Ryhmät:**

### **Alkeisryhmä:**

Alkeisryhmän tarkoituksena on antaa uusille tanssijoille kuva kilpatanssista harrastuksena ja antaa harrastajille eväät mahdollisen kilpailu-uran aloittamiseksi. Kurssilla opetetaan aina E-tasolla tanssittavat kuusi tanssia; hidas valssi, tango, quickstep, samba, cha cha ja jive. Tanssien lisäksi kiinnitetään erityisesti huomiota parityöskentelyn parantamiseen ja perustason tanssitekniikan ymmärtämiseen ja soveltamiseen.

Kurssin jälkeen tavoitteena olisi, että tanssijat osaavat laskea rytmiä tanssimusiikista ja tanssia kurssilla käydyt kuusi tanssia katselmuksessa, jota käytetään ensimmäisenä esiintymisharjoituksena suuren yleisön edessä ja mahdollisuutena näyttää vaikkapa sukulaisille ryhmässä oppimiaan taitoja.

Vaikka kurssi valmistaakin kilpailu-uran aloittamiseen, tähän ei painosteta etenkään välittömästi alkeisryhmän jälkeen. Alkeisryhmän päätyttyä valmentaja auttaa pareja henkilökohtaisesti rakentamaan harjoitussuunnitelman tanssiharrastuksen jatkamiselle parin tavoitteiden mukaisesti.

### **Alkeisjatkoryhmä:**

Alkeisjatkoryhmä on luonnollinen tapa jatkaa harrastusta alkeisryhmän jälkeen. Kurssin tarkoituksena on kerrata ja syventää alkeisryhmän aikana opittuja taitoja rauhalliseen tahtiin. Kurssin tavoitteet ovat tästä syystä pitkälti samat kuin alkeisryhmälläkin.

Innokkaimmat ja ahkerimmat harrastajat voivat alkeisjatkoryhmän sijasta siirtyä suoraan alkeiskurssilta kilparyhmiin, tyyppillisesti valmentajan suosituksesta.

### **ED-kilparyhmä:**

Alimman tason kilparyhmä on tarkoitettu jo hieman edistyneemmille tanssijoille, joilla tanssin perustekniikka on hallussa ja alkeisryhmässä käydyt kuusi tanssia ovat jo tuttuja.

Kilparyhmän pääasiallisena tarkoituksena on nimensä mukaisesti valmistaa tanssijoita kilpauralle sekä tekniikan että muun osaamisen puolesta.

ED-ryhmän kurssisuunnitelma tehdään kausikohtaisesti riippuen osaanottajien taitotasosta ja tavoitteista, tähdäten mahdollisimman tehokkaaseen tanssin kehittämiseen. Tyypillisiä aiheita ovat muun muassa musikaalisuus, kontakti tanssipariin ja askeltekniikan hiominen.

Vaikka kyseessä onkin nimellisesti kilparyhmä, osaa saavat luonnollisesti ottaa myös puhtaasti harrastemielessä liikkeellä olevat, jotka haluavat kehittää tanssillisia taitojaan.

### **Ammattivalmennus:**

Kilpaurallaan jo useamman vuoden viettäneet parit siirtyvät useimmiten seuran suoraan tarjoamasta valmennuksesta ammattivalmennuksen piiriin, joka tähtää tanssijoiden kehittämiseen kilpa- ja huippu-urheilijoina aina SM-kilpailuihin ja kansainväliselle tasolle saakka. Ammattivalmennusta tarjotaan seuran salilla, mutta valmentajina toimivat seuran omien valmentajien sijasta kansainvälisen tason ammattilaiset, joiden tietämystä tarvitaan korkeimmilla kilpailutasoilla.

Myös parit jotka eivät kilpaile, saavat ottaa osaa ammattivalmennukseen, mutta ammattivalmennusta harvoin suositellaan harrastelijoille korkean vaatimustason johdosta.

### **Muu harjoittelutoiminta:**

Teknisten ryhmien lisäksi seura tarjoaa vapaaehtoisen viikoittaisen practice-treenin, jossa tanssijat pääsevät kehittämään suoritusrutiiniaan ja peruskuntoaan urheiluhenkisessä ilmapiirissä seuravalmentajan johdolla. Practice koostuu pitkälti alkulämmittelystä, tanssisuorituksista, lihaskuntoharjoitteista ja venyttelyistä.

Ryhmätoiminnan ohella pareilla on mahdollisuus halutessaan pyytää seuravalmentajilta yksityisvalmennusta, jossa keskitytään parin tanssin kehittämiseen yksilöllisellä tasolla huomattavasti tarkemmin, kuin mitä ryhmäympäristö sallii. Yksityisvalmennuksen lisäksi tai sijasta pareille tarjotaan myös tilat vapaaharjoitteluun, jotta tanssijat pystyvät halutessaan harjoittelemaan myös seuran oman valmennuksen ulkopuolella.