

# Ohjauksen ja valmennuksen linja

Tanssiseura Spiralissa kaikki voivat harrastaa tanssia, yhdenvertaisesti. Jokainen, niin lapsi kuin aikuinenkin, voi urheilla ja liikkua omalla tasollaan, kohti omia tavoitteitaan seuran tuen avulla. Spiralissa tanssi on mahdollista säilyttää osana eri elämänvaiheita ja tähdätä halutessaan huippu-urheilijaksi asti.

Tanssiseura Spiralissa seuratoimintaa kehitetään aktiivisesti. Seura on lähtenyt mukaan Tähtiseura-ohjelmaan, joka on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen laatuohjelma. Tähtimerkki on lupaus laadusta nykyisille ja uusille seuran jäsenille sekä heidän lähipiirilleen. Laatuohjelmassa on määriteltäviä laatutekijät, jotka Tähtiseuran tulee täyttää. Osa laatutekijöistä on kaikille seuroille yhteisiä ja näiden lisäksi jokaisella osa-alueella (lapset ja nuoret, aikuiset, huippu-urheilijat) on omat laatutekijänsä.

## Kaikille yhteiset laatutekijät:

1. Johtaminen, hallinto, viestintä ja markkinointi
2. Urheilutoiminta (urheilijan ja liikkujan polku, valmennuksen linjaus)
3. Seuran ihmiset (voimavarat ja yhteisöllisyys)
4. Aineelliset resurssit (talous ja olosuhteet)

Tanssiseura Spiralin Ohjaus- ja valmennuslinjan periaatteiden tavoitteena on mahdollistaa laadukkaasti suunniteltu ja ohjattu harrasteliikunta eri ikä-, taito- ja tavoitetasoilla. Ohjauksen ja valmennuksen linja täydentää seuran toimintalinjaa ja molempia päivitetään vuosittain toimintastrategian mukaisesti. Päivityksestä vastaa seuran sihteeri / Tähtiseuravastaava.

Ohjauksen ja valmennuksen linjaus toimii ohjaajien ja valmentajien toimintakäsikirjana ja perehdytysmateriaalina. Se käydään läpi jokaisen uuden ohjaajan ja valmentajan kanssa.

## Sisällys

|                                                     |   |
|-----------------------------------------------------|---|
| Kaikille yhteiset laatutekijät: .....               | 1 |
| 1. SEURAN VALMENNUSLINJA .....                      | 3 |
| 2. ARVOT JA EETTISET LINJAUKSET .....               | 3 |
| URHEILUN PELISÄÄNTÖKESKUSTELUT .....                | 4 |
| TURVALLISUUS SEURASSA .....                         | 4 |
| 3. OHJAUKSEN JA VALMENNUKSEN TAVOITTEET .....       | 4 |
| 3.1. TAVOITETASOT HARRASTELIIKUNNASSA .....         | 4 |
| 3.2. TAVOITETASOT KILPARYHMISSÄ .....               | 5 |
| 3.3. AIKUISTEN LIIKUNNAN PERIAATTEET .....          | 5 |
| 3.4. LAPSEN KASVUN JA KEHITYKSEN HUOMIOIMINEN ..... | 6 |
| 3.5. YHTEISTYÖ VANHEMPIEN KANSSA .....              | 7 |
| 3. HARJOITUSTEN SUUNNITTELU .....                   | 7 |
| 4. KEHITYKSEN SEURANTA .....                        | 8 |
| 5. KILPAILEMISEN TUKEMINEN .....                    | 9 |
| 6. VALMENTAJAN POLKU .....                          | 9 |

## 1. SEURAN VALMENNUSLINJA

Valmennuslinja mukailee yleisellä tasolla Spiralin arvoja ja tavoitteita olla laadukas, luotettava, monipuolinen ja yhteisöllinen tanssiseura Tampereella. Tanssiseura Spiral on toiminut vuodesta 1981 ja on tarjonnut kilpatanssilähtöistä tanssinopetusta katkeamattomasti jo yli neljänkymmen vuoden ajan. Seura tunnetaan valtakunnallisesti etenkin taidokkaasta E-D -tason tanssiopetuksestaan sekä monipuolisesta tanssitoiminnan järjestämisestä Tampereella. Seura tarjoaa loistavat puitteet myös huippu-urheilijaksi tähtäävälle tanssijalle.

Valmennuslinjan keskiössä ovat harrastajien ja kilpailijoiden ryhmät sekä ryhmäläisten kollektiiviset tarpeet ja ryhmäkohtaiset tavoitteenasettelut. Henkilö- / parikohtaisiin yksilötarpeisiin vastataan yksityistunnein, jolloin henkilön/parin on mahdollista saada omiin erityisiin yksityiskohtiin pureutuvaa ohjausta. Ohjaajat määrittelevät yhdessä valmennusvastaavan kanssa, myös harrastajia ja jäsenistöä kuunnellen, valmennuslinjan kullekin ryhmälle, jonka hallitus hyväksyy.

Punaisena lankana ja yhdistävänä tekijänä on aina harrastus- ja tanssimahdollisuuksien tarjoaminen yhdenvertaisesti kaikille, taitotasoon katsomatta. Spiralilaisuus on sekä arvo, tunne että myös tapa toimia yhteisten sääntöjen mukaisesti toinen toisemme huomioiden.

## 2. ARVOT JA EETTISET LINJAUKSET

Seuran toimintaa ohjaavat arvot ovat:

1. **Avoimuus** – seura viestii toiminnastaan ja päätöksistään ajantasaisesti ja läpinäkyvästi, seuran toimintaan ovat tervetulleita kaikki.
2. **Laadukkuus** – opetuksesta vastaa koulutetut seura- ja ammattivalmentajat.
3. **Monipuolisuus** – tarjoamme kilpa- ja harrastetanssiopetusta pari- ja soolotanssijoille, ja edistämme terveyttä sekä hyvinvointia vauvasta vaariin.
4. **Luotettavuus** – se mitä luvataan, se pidetään! Toimimme rehdisti ja oikeudenmukaisesti.
5. **Vastuuntuntoisuus** – huolehdimme toisistamme, mutta myös ympäristöstämme ja luonnosta.
6. **Kasvatuksellisuus** – hyvät käytöstavat ja toisten kunnioitus kuuluu tanssiopetukseen kaikissa ikä- ja taitotasoryhmissä.

Näiden lisäksi vaalimme kaikessa tekemisessämme yhteisöllisyyttä, suvaitsevaisuutta ja yhdenvertaisuutta. Toimintaamme ovat tervetulleita kaikki ikään, etniseen alkuperään, uskontoon tai vakaumukseen, sukupuoleen tai seksuaaliseen suuntautumiseen katsomatta. Emme hyväksy syrjintää, vaan edistämme toiminnallamme yhdenvertaisen tanssikulttuurin rakentumista Suomessa. Kannustamme toisiamme ja huolehdimme sekä omasta että seuramme maineesta niin harjoitustiloissa, kilpailuissa kuin muuallakin liikkeessämme. Tanssiseura Spiral on turvallinen tila, jonne jokainen voi tulla omana itsenään vailla pelkoa häirityksi tulemisesta tai asiattomasta käytöksestä.

Olemme sitoutuneet Reilun Pelin periaatteisiin ja noudattamaan Suomen Tanssiurheiluliiton ohjeistamaa antidopingsäännöstöä. Tavoitteemme on pitää tanssiurheilu puhtaana dopingista säännöllisellä ja mahdollisimman kattavalla antidopingkoulutuksella ja -kasvatuksella. Antidopingsääntöjen linkki lähetetään vuosittain kilpailijoille samalla kuin muistutetaan kilpailulisenssien uusimisesta.

#### URHEILUN PELISÄÄNTÖKESKUSTELUT

Urheilun pelisääntökeskustelut lasten kanssa pohjaavat Reilun Pelin periaatteisiin. Uuden kauden alussa lasten kanssa sovitaan yhteiset pelisäännöt ja niistä tehdään "huoneen taulu", jonka lapset allekirjoittavat. Säännöt ovat nähtävillä myös salin seinällä. Pelisääntökeskustelut käydään vanhempainillassa kauden alussa.

#### TURVALLISUUS SEURASSA

Seurassa on ensiapukoulutuksen käyneitä henkilöitä ja ensiapuvälineet löytyvät valmentajien pukuhuoneesta sekä hallituksen huoneesta. Seuralla on oma turvallisuussuunnitelma.

Seura pyrkii pitämään yllä avointa ilmapiiriä, jossa kaikista haasteista ja ongelmista voidaan keskustella. Tanssija tai lapsen vanhempi voi tuoda asioita esiin joko valmentajan kautta tai ottamalla yhteyttä johonkin hallituksen jäsenistä. Kaikki seuran hallitukselle esitetyt asiat käsitellään ja keskustelut ovat luottamuksellisia. Ongelmatilanteissa, joissa ei haluta keskustella seuran valmentajien tai hallituksen kanssa suoraan, seuralla on määritelty tanssiurheilun ulkopuolinen taho, johon seuran jäsenet voivat olla yhteydessä ja antaa palautetta. Yhteystiedot löytyvät seuran nettisivuilta.

### 3. OHJAUKSEN JA VALMENNUKSEN TAVOITTEET

Seura ei aseta harrastajille tavoitteita, vaan kukin yksilö, kilpailija, harrastaja tai ryhmä voi asettaa itselleen omat tavoitteet yhdessä ohjaajan, seuran edustajan tai ammattilaisvalmentajan kanssa. Seura opastaa, kannustaa ja auttaa tavoitteiden määrittelyssä. Lajiliitolla, ammattivalmentajilla ja kilpapurien vastuuvälmentajilla on myös merkittävä rooli. Lajiliitot määrittelevät lajikohtaiset taito- ja kehitystasot ja nämä toimivat seuran ja harrastajien/kilpailijoiden ohjenuorina tai polkuina tanssitaipaleella.

#### 3.1. TAVOITETASOT HARRASTELIIKUNNASSA

Seuran tavoitteena on luoda puitteet ja mahdollisuudet harrastamiseen, itsensä kehittämiseen ja toteuttamiseen matalalla osallistumiskynnyksellä. Seura haluaa tarjota kokemuksia, harrastuksen iloa, uuden oppimista ja onnistumisen riemua yhdessä muiden liikkujien kanssa. Harrasteliikunnan tavoite on mahdollistaa paineeton harrastaminen sulkematta pois esim. kilpailuihin osallistumista.

Aikuisliikkujien kohdalla seuran tehtävä on mahdollistaa aikuisten monipuolinen ja terveellinen liikunta ja kuntoilu, uuden oppiminen sekä sosiaalinen kanssakäyminen. Seura luo puitteet ja mahdollisuudet monipuoliselle ja innostavalle harrastamiselle yksilön oman motivaation sekä omien tavoitteiden mukaan yhdenvertaisesti.

Lasten liikunnan kohdalla on tärkeää mahdollistaa monipuoliset liikkeet ja harjoitteet, joiden avulla tutustutaan omaan kehoon, musiikkiin, rytmeihin ja ryhmässä toimimiseen. Lasten liikunnassa kehitetään esim. koordinaatiota, oman kehon hallintaa, tasapainoa, musiikin hahmottamista sekä liikeilmaisua. Lapsille luodaan mukava tanssillinen tunti, jossa tekemistä lähestytään leikin ja ilon kautta.

Harrasteliikunnan ryhmäkohtaiset kuvaukset ovat luettavissa seuran verkkosivuilta [www.tanssiseuraspiral.fi/ryhmaliikunta/](http://www.tanssiseuraspiral.fi/ryhmaliikunta/)

### 3.2. TAVOITETASOT KILPARYHMISSÄ

Seurassa on valmennusryhmiä E-luokasta A-luokkaan. Näitä yhdistää tavoitteellinen harjoittelu esiintymistä tai kilpailua varten. Valmennusryhmät tarjoavat mahdollisuuden monipuolisten liikunta- ja tanssitaitojen kehittämiseksi ja liikuntaelämysten kokemiselle osana omaa taitotasoryhmää ja seurayhteisöä. Valmentajien lyhyen ja pitkän tähtäimen suunnittelutyö takaa fyysisten ominaisuuksien ja lajitaidon kehittämisen monipuolisilla ja vaihtuvilla harjoitteilla. Kilparyhmiin osallistuvilla on tarjolla oman taitotason mukaista valmennusta ja lisäksi tanssijoiden on mahdollista ottaa yksityistunteja seura- ja ammattilaisvalmentajilta oman kehittymisen tueksi.

Lasten kilparyhmien harjoittelun suunnittelussa huomioidaan lasten ikä- ja herkkyyksikaudet sekä lasten yksilöllinen kehittyminen. Myös pelit, leikit ja tutustuminen muihin urheilulajeihin kuuluvat osaksi lastenryhmien toimintaa. Myös aikuisten kilparyhmille pyritään tarjoamaan lajinomaisen harjoittelun lisäksi muuta tanssia tukevaa harjoittelua.

Ryhmäkohtaiset kuvaukset ovat luettavissa seuran verkkosivuilta [www.tanssiseuraspiral.fi/ryhmat/](http://www.tanssiseuraspiral.fi/ryhmat/)

### 3.3. AIKUISTEN LIKUNNAN PERIAATTEET

Tanssiseura Spiralissa aikuisten liikkumista tuetaan UKK-instituutin terveysliikuntasuositusten mukaisesti. Suosituksen mukaan 18-64 -vuotiaan aikuisen tulisi liikkua 2,5 tuntia viikossa vähintään reippaasti (sydämen sykettä kohottavasti) tai rasittavaa liikuntaa 1 h 15 min /vko. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kahdesti viikossa. Tanssi luetaan sekä reippaaseen liikkumiseen että tehoa lisäämällä rasittavaan liikkumiseen. Seuran periaate onkin, että tuntiimme tukee niin terveysliikkumista kuin kuntoa kohottavaa liikkumista. Osallistuessaan seuran tarjoamille tanssi/ryhmäliikunta/kehonhuoltotunneille viikoittaiset liikuntasuositukset täyttyvät helposti ja mukavalla tavalla. Samalla tasapaino kohenee, verenkierto vilkastuu, nivelet

vahvistuvat ja tuki- ja liikuntaelimitykseen kohdistuva kuormitus kevenee, kun vältetään passiivista paikallaanoloa.

Lisäksi aikuisten ryhmissä huomioidaan osallistujien ikä- ja kuntotaso. Ryhmätunnit aloitetaan aina kehoa ja lihaksia lämmittävillä liikesarjoilla (lämmittelyllä), joista siirrytään kohti varsinaista tunnin aihetta. Ryhmäliikuntatunneilla (harrastejumpat / kehonhuolto) pyritään tarjoamaan myös vaihtoehtoisia liikkeitä, mikäli osallistujan liikkuvuus on rajoittunut tai esim. terveydentila tätä puoltaa. Tunnin lopuksi on lyhyt jäähdyttely/venyttely. Seura kannustaa jäseniään itseohjautuvaan kehonhuoltoon myös ohjattujen tuntien ulkopuolella.

Aikuisten alkeisryhmissä painopiste on yksilön taidoissa, tasapainon kehittämisessä ja oman kehon hallinnan kehittämisessä. Vaikka kyseessä on paritanssilaji, aikuiset harjoittelevat paljon myös ilman paria kehittäkseen näitä em. taitoja. Alkeiskurssin oppimistavoitteita ovat soivan musiikin rytmin kuuleminen, rytmiin tanssiminen, perustekniikan selkeys ja lajinomaisen liikkumisen oppiminen.

### 3.4 LAPSEN KASVUN JA KEHITYKSEN HUOMIOIMINEN

Ryhmissä lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä tuetaan kokonaisvaltaisesti. Lasten ryhmässä tuetaan motoristen taitojen omaksumista. Fyysisten ja taidollisten tavoitteiden lisäksi itseluottamuksen kasvu, sosiaalisten taitojen kehittyminen ja terveiden elämäntapojen omaksuminen ovat toiminnan painopisteitä. Harrastajia kannustetaan olemaan ahkeria, vastuunsa kantavia sekä itsenäisiä. Myös urheilijamaista käytöstä korostetaan, jotta harrastajat ymmärtävät olevansa roolimalleja muille harrastajille ja edustavansa lajia ja seuraansa eri tilanteissa. Seuran valmentajat ja seuran aikuiset tanssijat pyrkivät antamaan positiivista esimerkkiä ja mallia hyvistä käytöstavoista lasten ryhmäläisille.

Lasten kanssa keskustellaan urheiluun ja tanssiin liittyvien asioiden lisäksi monipuolisesta ruokavaliosta, palautumisesta (esim. Venyttelyn merkitys sekä riittävän levon merkitys) sekä monipuolisesta urheilijan ruokavaliosta. Lapsilta pyritään saamaan tietoa (kyselyn avulla tai keskustellen) heidän kokonaisliikuntamäärästä (/viikko) ja lapsia ohjataan liikkumaan riittävästi ja monipuolisesti.

Lasten ryhmien harjoitteet kootaan lasten kehityskaaren mukaisista elementeistä, motoriset ja rytmiset harjoitteet mukaan lukien. Ryhmän aloittaessa vanhemmille kerrotaan lasten kehittyvän eri tahtiin, jolloin toiset oppivat nopeammin ja toiset hitaammin.

Harjoittelussa ennaltaehkäistään loukkaantumisia, mikä huomioidaan tunti- ja kausisuunnitelmissa. Sairastumis- ja vammautumistapauksissa valmentaja konsultoi harrastajaa ja vanhempaa tapauskohtaisesti, mutta lähtökohtaisesti tällöin ei osallistuta seuran harjoituksiin, esiintymisiin tai kilpailuihin.

Olemme sitoutuneet Reilun Pelin periaatteisiin ja noudattamaan Suomen Tanssiurheiluliiton ohjeistamaa antidopingsäännöstöä. Tavoitteemme on pitää tanssiurheilu puhtaana dopingista säännöllisellä ja mahdollisimman kattavalla antidopingkoulutuksella ja -kasvatuksella.

Antidopingsääntöjen linkki lähetetään vuosittain kilpailijoille samalla kuin muistutetaan kilpailulisenssien uusimisesta. Lasten ryhmässä keskustellaan doping asioista ja tuodaan esille seuran linja.

### 3.5. YHTEISTYÖ VANHEMPIEN KANSSA

Valmentajat tekevät tiivistä yhteistyötä lasten huoltajien kanssa ja aktivoivat heitä mukaan seuran toimintaan, kuten talkoisiin ja huoltajiksi kilpailuihin. Valmentaja tiedottaa huoltajia aktiivisesti ryhmän toiminnasta kauden aikana eri kanavien kautta (oma Whatsapp-ryhmä, Hoikan sähköpostit). Whatsapp-ryhmä on luonteva kanava lasten vanhemmille ottaa yhteyttä valmentajaan. Seura kannustaa vanhempia ja valmentajia avoimeen keskusteluun tanssijoiden hyvinvointia edistääkseen. Lisäksi seuran jäsentiedotteen avulla tiedotetaan säännöllisesti huoltajia ja harrastajia seuran yleisestä toiminnasta.

Niin valmentajat, harrastajat kuin huoltajatkin osallistuvat ryhmän pelisääntökeskusteluihin. Huoltajat ilmoittavat seuralle oleellisen tiedon harrastajasta Hoikan ilmoittautumisen yhteydessä; kuten allergiat, lääkityksen tai sairaudet, mitkä vaativat erityishuomiota toiminnassa.

Seura ja valmentajat kannustavat kaikkia jäseniään terveellisiin elämäntapoihin. Vanhemmille suunnatussa palautekyselyssä kysytään lasten viikoittaista kokonaisliikuntamäärää, unen määrää ja ravinnon laatua. Näistä keskustellaan myös lasten kanssa. Valmentajiin voi ottaa yhteyttä matalalla kynnyksellä, mikäli jokin osa-alue kaipaa kohentamista. Myös valmentajat voivat olla yhteydessä lasten vanhempiin, jos huomaavat em. osa-alueissa muutoksia.

## 4. HARJOITUSTEN SUUNNITTELU

Seurassa suunnitellaan ja luodaan ryhmäkohtaiset kausisuunnitelmat, joihin on sisällytetty kullekin ryhmälle oleelliset opittavat asiat. Seuravalmentajan vastuulla on noudattaa kausisuunnitelmaa. Kausisuunnitelmassa on jokaiselle viikkotunnille suunniteltu aihe, mutta valmentaja voi muokata suunnitelmaa ryhmän tarpeita vastaavaksi huomioiden kuitenkin ryhmän toiminnan tarkoituksen (harrastustoiminta, kilpailutoiminta, kuntoa ylläpitävä, sosiaalinen yhdessä tekeminen, uuden opettelu jne.). Toimivalla kausisuunnitelmalla varmistetaan tuntien hyvä laatu myös ohjaajan vaihtuessa tai sairastuessa, jolloin tuuraavan opettajan on helpompi tulla ryhmää ohjaamaan. Ammattilaisvalmentajat suunnittelevat itse kauden ja vastaavat sen toteuttamisesta.

Seuran tuntitarjonnan viikko-ohjelma suunnitellaan huomioiden salien käyttömahdollisuudet. Ryhmätunteja toteutettaessa pyritään mahdollistamaan myös vapaaharjoittelu siten, että toinen sali jää vapaaksi. Tästä voidaan kuitenkin poiketa, mikäli kausisuunnitelman mukaisten tuntien toteuttaminen niin vaatii. Kauden tuntitarjonta julkaistaan seuran internetsivuilla ja verkkosivujen salikalenterissa.

Suunnittelu nojaa Suomen Tanssiurheiluliiton taitotasovaatimuksiin seuravalmennuksessa [https://www.dancesport.fi/wp-content/uploads/2016/10/STUL\\_Tasovaatimukset\\_seuravalmennuksessa.pdf](https://www.dancesport.fi/wp-content/uploads/2016/10/STUL_Tasovaatimukset_seuravalmennuksessa.pdf)

ja lisäksi suunnittelun apuna voidaan käyttää Tanssiurheilun opetussuunnitelmaa vakio- ja latina-laistansseissa <https://www.dancesport.fi/wp-content/uploads/2016/10/Tanssiurheilun-opetussuunnitelma-2010.pdf>

sekä lastentanssin opetussuunnitelmaa

[https://www.dancesport.fi/wp-content/uploads/2016/10/Lastentanssin\\_opetussuunnitelma\\_7.4.2012.pdf](https://www.dancesport.fi/wp-content/uploads/2016/10/Lastentanssin_opetussuunnitelma_7.4.2012.pdf)

Kukin harrastaja tai kilpailuysikkö suunnittelee oman itsenäisen lisä- ja oheisharjoittelunsa oman motivaation, omien toiveiden, tavoitteiden, mahdollisuuksien ja tilanteen mukaan. Harrastajien ja kilpailijoiden sidosryhmät, seuran toimijat ja ohjaajat mukaan lukien 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 tanssijat ja seuralaiset voivat tukea nuoria ja lapsia heidän kehityksessään ja tavoitteissaan sekä toisaalta toimia myös lasten ja nuorten esikuvina. Kerran viikossa toteutuva yhteinen practice vastaa mm. tähän tarpeeseen.

## 5. KEHITYKSEN SEURANTA

Seura ei itse testaa harrastajiaan esim. kuntotestein. Näitä voidaan kuitenkin järjestää tanssijoiden tarpeen ja toiveiden mukaan. Seura järjestää kahdesti vuodessa, syys- ja kevätkauden päätteeksi, vakio- ja latina-laistanssien F-katselmukset. Katselmus toimii alkeis- ja jatkoryhmien tanssijoille ensimmäisenä virallisempänä taitotason mittarina. Samalla se on myös ensimmäinen askel kohti kilpailuja ja esiintymistä. Katselmus antaa valmentajille tietoa, miten ryhmä on omaksunut kauden aikana opetellut asiat. Tanssiurheilukilpailut ja vastuvalmentajien kanssa käydyt kehityskeskustelut toimivat pääasiallisina mittareina kilpailevien tanssijoiden taitotasolle ja kehitykselle. Seurassa voidaan järjestää myös tiettyjen ryhmien koetansseja (LatinoShow-esiintymisryhmät), mikäli tulokkaita on enemmän kuin paikkoja ryhmässä.

Seurassa kerätään palautetta vuosittain kaikilta ryhmiltä, seuratoimijoilta, jäseniltä, harrastajilta, lasten vanhemmilta ja valmentajilta. Palautekyselyt antavat seuralle tärkeää tietoa harrastajien, seuratoimijoiden ja eri sidosryhmien mielipiteistä ja toiveista seuran järjestämään toimintaan liittyen. Palautetta hyödynnetään jatkuvaan toiminnan kehittämiseen.

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

Seuravalmentajat kokoontuvat palaverin merkeissä aina kauden päätteeksi ja keskustelevat yhdessä esille tulevista kehitysehdotuksista. Samalla seuravalmentajat suunnittelevat tulevaa kautta ja tekevät siihen tarvittavat muutokset.

## 6. KILPAILEMISEN TUKEMINEN

Kaikilla jäsenillä on mahdollisuus lähteä kilpailemaan näin halutessaan. Seura kannustaa parejaan osallistumaan kilpailuihin parin omien tavoitteiden mukaisesti. Ensimmäisiin kilpailuihin rohkaistaan osallistumaan yleensä noin vuoden harjoittelun jälkeen tai kun peruskurssin katselmus kuudella tanssilla on suoritettu. Lisäksi sekä lapsi- että aikuistanssijoita kannustetaan katsojiksi lähiseudulla järjestettäviin kilpailuihin, jotta näkevät muita oman ikäsarjan tanssijoita.

Ensimmäisiksi kilpailuiksi valitaan yleensä seuran omat kilpailut tai muun seuran järjestämät kilpailut lähiseudulta. Omat valmentajat pyrkivät olemaan aina mukana ensimmäisissä kilpailuissa. Etenkin lasten kohdalla tämä on erityisen tärkeää. Kilpailuiden jälkeen pyritään aina antamaan välitön palaute ja kilpailua seuraavissa harjoituksissa tarkempi palaute. Kilpaileminen herättää monenlaisia tunteita mm. riemusta pettymykseen ja pelosta itsensä voittamiseen. On tärkeä kysyä, miten lapset kokivat kisaamisen ja millainen fiilis jäi. Pettymyksen tunteita voidaan purkaa vielä myöhemmin henkilökohtaisissa parikeskusteluissa. Kilpailun jälkeinen reflektointi on yhtä merkityksellistä myös aikuistanssijoiden kohdalla motivaation ja kehityksen tukena.

Seura on julkaissut aloittelevien kilpailijoiden tueksi oppaan, joka on ladattavissa seuran nettisivuilta PDF-muotoisena tiedostona. Oppaaseen on koottu kilpailusääntöjen lisäksi kaikki tarpeellinen tieto kisapäivään valmistautumisesta sekä kisapäivänä toimimisesta.

## 7. VALMENTAJAN POLKU

Seuraohjaajia- ja valmentajia kannustetaan kouluttautumaan ja kehittämään omaa osaamistaan jatkuvasti. Seura opastaa kouluttautumisessa ja myös tukee mahdollisuuksien ja resurssien mukaan. Ohjaajaksi voi kehittyä ja kouluttautua monia eri reittejä, joko seuran toiminnassa tai muun ammattiosaamisen 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. Spiralissa valmentajakoulutus pohjaa Suomen Tanssiurheiluliiton vakio- ja latinalaistanssien koulutuspolkuun:

<https://www.dancesport.fi/wp-content/uploads/2019/12/Koulutuspolku2019.pdf>