ROCK'N'SWING-TANSSIEN MAAJOUKKUE

HAKULOMAKE - VUOSI 2023

**Nimet: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ikäsarja: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Seura: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Vapaamuotoinen hakemus.

Pyydämme kaikkia maajoukkueeseen pyrkiviä pareja laatimaan vapaamuotoisen hakemuksen, josta tulee selvitä vähintään alla mainitut asiat.

- Parin tavoitteet tulevalla maajoukkuekaudella

 \* Tanssilliset tavoitteet

 \* Tavoitteet kilpailutuloksissa

- Parin tavoitteet tanssiurheilussa pitkällä tähtäimellä

 \* Tanssilliset tavoitteet

 \* Tavoitteet kilpailutuloksissa

- Kauanko pariyhdistelmä on harjoitellut ja kilpaillut yhdessä

\* Miten pitkälle sovittu parin harjoittelusta ja kilpailemisesta yhdessä (Tulee jatkua vähintään maajoukkuekauden 2023)

- Asuinpaikkakunnat

\* Missä paikkakunnalla harjoittelu ja valmentautuminen tapahtuvat

- Parin opiskelu- tai työpaikat

 \* Miten pari yhdistää tanssin sekä opiskelun tai työn

 \* Tavoitteet opinnoissa tai työssä

- Terveydentila (oma arvio)

- Harjoittelun rahoitus

- Mitä pari toivoo saavansa maajoukkueelta tulevana kautena

2. Valmennuksesta vastaavat.

Parin tulee nimetä

- Päävalmentaja

- Muut valmentajat

- Fyysinen valmentaja (jos sellainen on)

- Psyykkinen valmentaja (jos sellainen on)

3. Harjoittelu-, valmennus- sekä kilpailusuunnitelmat liitteenä.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vapaamuotoisen hakemuksen lisäksi liitteenä on oltava selkeät harjoittelu-, valmennus- sekä kilpailusuunnitelmat. Nämä voivat olla yhtenä liitteenä esim. kalenterimuotoisessa yhdessä kokonaisuudessa tai erillisinä liitteinä. Harjoitussuunnitelmasta tulee käydä ilmi, kuinka usein pari harjoittelee ja millaisia erilaisia harjoituksia on.

Parin tulee kertoa harjoittelusuunnitelmassa myös oheisharjoittelustaan; millaista oheisharjoittelua teette, miten usein ja kuka oheisharjoittelua ohjaa/opettaa tai on siitä vastuussa.

Parin tulee nimetä yksi päävalmentaja, johon maajoukkuekoordinaattorit voivat olla tarvittaessa yhteydessä. Päävalmentajalle tullaan lähettämään tietoa maajoukkueleirien sisällöstä, jotta sitä voidaan hyödyntää enemmän parin päätoimisessa valmentautumisessa. Päävalmentajia tulee nimetä vain yksi taho. Päävalmentajan lisäksi tulee nimetä muut opettajat, joiden tunneilla käy. Ja maininta, kuinka usein valmentautuu kunkin ohjauksessa.

Lisäksi paria pyydetään nimeämään ns. fyysinen valmentaja, jos sellainen on. Tällä tarkoitetaan henkilöä, joka laatii muuta kuin tanssiin liittyvät harjoitusohjelmat esim. kuntosali- ja peruskunto-ohjelmat. Jos fyysistä valmentajaa ei ole parin käytössä ollut tähän mennessä, mainitkaa sekin.

Lisäksi hakemuksessa voi kertoa muista tanssiin tai yleisesti parin elämään olennaisesti vaikuttavista asioista.