



PYÖRÄTUOLITANSSIN MAAJOUKKUE

Nimi 1 _____

Nimi 2 _____

Tanssiseura _____

Tanssilajit _____

Vammaluokat _____

1. Vapaamuotoinen hakemus

Pyydämme kaikkia maajoukkueeseen pyrkiviä urheilijoita laatimaan vapaamuotoisen hakemuksen, josta tulee selvittää vähintään seuraavat asiat:

- Asuinpaikkakunta/-kunnat
 - Missä paikkakunnalla/-kunnilla harjoittelu ja valmentautuminen tapahtuvat?
 - Kuinka paljon saliaikaa sinulla/teillä on käytettävissä viikottain?
- Urheilijan/parin opiskelu- tai työpaikat
 - Miten tanssija/pari yhdistää tanssin sekä opiskelun tai työn?
 - Tavoitteet opinnoissa tai työssä
- Kauanko urheilija/pariyhdistelmä on harjoitellut ja kilpaillut yksin/yhdessä?
 - Miten pitkälle sovitettu parin harjoittelusta ja kilpailemisesta yhdessä? Molempien seikkojen tulee jatkua vähintään maajoukkuekauden 2021.
- Terveystila (oma arvio)
- Harjoittelun rahoitus
- Urheilijan/parin tavoitteet tulevalla maajoukkuekaudella
 - Tanssilliset tavoitteet
 - Tavoitteet kilpailutuloksissa
- Urheilijan/parin tavoitteet tanssiurheilussa pitkällä tähtäimellä
 - Tanssilliset tavoitteet
 - Tavoitteet kilpailutuloksissa
- Mitä urheilija/pari toivoo saavansa maajoukkueelta tulevana kautena?



2. Valmennuksesta vastaavat

Urheilijan/parin tulee nimetä ainakin seuraavat henkilöt:

- Päävalmentaja
- Muut valmentajat
- Fyysinen valmentaja, jos sellainen on
- Psykkinen valmentaja, jos sellainen on.

3. Liitteet

Hakemukseen tulee liittää:

- Valmennussuunnitelma
- Kilpailusuunnitelma
- Harjoitussuunnitelma
- Talousarvio tanssiin liittyvistä kuluista ja niiden rahoituksesta maajoukkuekaudelle
- Listaus vuosien 2019–2020 kilpailuista ja sijoituksista

OHJEET

Vapaamuotoisen hakemuksen lisäksi liitteenä on oltava selkeät harjoittelu-, valmennus- sekä kilpailusuunnitelmat. Nämä voivat olla yhtenä liitteenä esimerkiksi kalenterimuotoisessa yhdessä kokonaisuudessa tai erillisinä liitteinä.

Harjoitussuunnitelmasta tulee käydä ilmi, kuinka usein urheilija/pari harjoittelee ja millaisia erilaisia harjoituksia on. Urheilijan/parin tulee kertoa harjoittelusuunnitelmassa myös oheisharjoittelustaan: millaista oheisharjoittelua teet/-te, miten usein ja kuka oheisharjoittelua ohjaa/opettaa tai on siitä vastuussa?

Urheilijan/parin tulee nimetä yksi päävalmentaja, johon voidaan olla tarvittaessa yhteydessä. Päävalmentajalle tullessa 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, sekä mainita, kuinka usein valmentautuu kunkin ohjauksessa.

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

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