

Bolero Ry:n henkinen valmentautuminen

Bolero Ry

Bolero on tanssiurheiluseura, joka järjestää Turun seudulla tanssiopetusta, harjoittelutilaa, kilpailuja, esityksiä ja koulutusta. Toimintamme kattaa kaikki ikäryhmät kuusivuotiaista kuusikymmisiin ja taitotasot alkeista suomenmestaruustasolle, useissa eri tanssilajeissa aina seurataanssin alkeista kilpatanssin huippuvalmennukseen.

Tällä hetkellä Bolero on suomen suurin tanssiurheiluseura, jos kokoa arvioidaan kilpailevien parien lukumäärällä. Bolero on saanut toiminnastan myös nuori Suomi sinettiseurana sertifikaatin.

Henkinen valmentautuminen

Kuten muissakin kilpaurheilulajeissa myös tanssissa viimeisen puristuksen saa irti ainoastaan henkisen valmentautumisen kautta.

Humanic Oy:n järjestämässä valmennuksessa opimme tunnistamaan oman ja tanssiparimme stressitilan ja siitä aiheutuvan käyttäytymisen. Opimme, mitkä asiat johtavat stressiin ja jännitykseen, sekä sen miten stressi vaikeuttaa suoritusta. Vain vapaa, rento ja paineeton suoritus näyttää hyvältä ja saa tuomareilta hyvät arviot.

Kokemusta

Valmennuksen jälkeen osallistuimme vakiotanssin SM-kisoihin ja tuloksena oli paras saavutuksemme; finaali paikka ja lopulta kuudes sija.

Koin henkisen valmentautumisen selkeästi parantaneen suoritustamme ja mahdollistaneen nousumme seuraavalle tasolle rakkaassa lajissamme kilpatanssissa.

Matti Pullinen

Kilpatanssin harrastaja jo vuodesta 1986