

COACH
COACHING

Der Weg zum Erfolg
und zur
Spitzenleistung !

Diplomarbeit:Tanzsporttrainerausbildung TTVS

Autor: Birgit Helbling

Ausgabe: 3. überarbeitete Ausgabe vom 6. Februar 2000

File: CoachingNeu3.doc

©: B. Helbling, 2000

Kopien und Reproduktionen auch auszugsweise sind ohne schriftliche Genehmigung des Autors untersagt.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
1 Einleitung	6
2 Der Begriff Coach / Coaching	8
2.1 Definition und Beschreibung	8
2.2 Einzelcoaching und Teamcoaching	11
2.3 Der Coaching-Prozess	12
3 Anforderungsprofil eines Coaches	14
3.1 Fähigkeiten	14
3.1.1 Motivation	15
3.2 Die Persönlichkeit des Coaches	15
3.3 Fachkompetenz	16
3.4 Engagement	16
4 Allgemeine übergeordnete Aufgaben eines Coaches	17
4.1 Coach und Tanzpaar als Team	19
4.1.1 Teamarbeit / Teamaktion	19
4.1.2 Die Teamarbeit als erste Priorität	19
4.1.3 Die wichtigsten Elemente für Teamarbeit (aus Lit. [8])	20
4.2 Neue Wege begehen, Steine wegräumen	20
4.3 Mit Methodik gegen den innovativen Stillstand zum Ziel	21
4.4 Chaos am richtigen Ort	21
4.5 Konfliktreduzierung	21
4.6 Der Coach als positiver Querdenker	22
4.7 Der Coach als „einführender Ermutiger“	23
4.8 Der Coach als Integrator	24
4.9 Der Coach als Visionär und Vordenker	24
4.9.1 Visionen einbringen und umsetzen	25
4.9.2 Von der Vision über das Leitbild zur Strategie	25
4.9.3 Zusammenfassung:	26

5 Spezifische Aufgaben eines Coaches im Tanzsport	27
5.1 Der Coach als Berater	27
5.1.1 Disziplinen / Klassen / Alterskategorien	27
5.1.2 Trainerwahl	28
5.1.3 Auslandsaufenthalte	28
5.1.4 Turniere	28
5.1.5 Outfit	29
5.1.6 Auftreten, Verhalten und Wirkung eines Paares	29
5.1.7 Ausgleichstätigkeiten	30
5.1.8 Ernährung, Erholung, Freizeitbeschäftigung	30
5.1.9 Physische und psychische Betreuung	30
5.2 Der Coach als Betreuer	32
5.2.1 Ist-Analyse	32
5.2.2 Soll-Analyse / Ziele	32
5.2.3 Zielvereinbarung	34
5.2.4 Trainingsplanung	35
5.2.5 Turnierplanung / Turnierbetreuung	35
5.3 Der Coach als Koordinator / Vermittler / Kommunikator	40
6 Weitere Aspekte zum Thema Coach / Coaching	42
6.1 Coaching für welches Leistungsniveau und welche Altersstufe ?	42
6.2 Doppelfunktion Coach und Trainer	42
6.3 Wie viele Paare kann ein Coach gleichzeitig betreuen ?	43
6.4 Einzelcoach und / oder Verbandscoach ?	43
6.5 Verantwortung des Coaches	44
6.6 Persönliche Risiken und Chancen eines Coaches	45
6.7 Coach als Beruf	47
6.8 Arbeitsverhältnis / Entlohnung	48
6.9 Aufwand und Nutzen	48
6.10 Fazit und Perspektiven	49
7 Literaturhinweise	50
8 Stichwortregister	52
9 Die Autorin	56

Vorwort

Bei der Themenauswahl zu dieser Diplomarbeit war für mich von Anfang an klar, dass ich einen Teil meiner bisher im Tanzsport gemachten Erfahrungen auch in dieser Form an andere Tanzpaare, Trainer, Betreuer und Verbandsmitarbeiter weitergeben möchte. Für einmal habe ich zu diesem Zweck nicht nach tollen, positiven Erlebnissen Ausschau gehalten, sondern ich stellte mir bei diesem Rückblick die Frage:

„Was hat mir und meinem Partner während unserer langjährigen Tanzlaufbahn am meisten gefehlt?“

Nach einer Antwort musste ich nicht lange suchen. Trotz kompetenten Trainern und guten Beziehungen innerhalb der Tanzszene hat uns oft ein Ansprechpartner für unsere kleinen und grossen Fragen und Probleme des Tänzeralltags gefehlt. In Gesprächen mit einzelnen Paaren, welche ich im Zusammenhang mit dieser Arbeit geführt habe, wurde auch von ihnen immer wieder der Wunsch nach einem Ansprechpartner, Betreuer und Begleiter geäussert. In ihrem Rücktrittsschreiben formulieren die ehemaligen Schweizermeister Latein, Manuela Strübi und Clément Werner, dies sehr treffend:

„ ... was wir nie hatten: einen Führer, Förderer, Unterstützer, Pusher, Begleiter und vor allem einen Freund.“ (aus Lit.[5])

Die Person, welche idealerweise all diese Attribute erfüllen sollte, ist der Coach. In der Schweizer Tanzwelt ist der Coach sicher noch ein mehr oder weniger unbekanntes Wesen, Coaching ein Fremdwort. Dies soll sich u.a. auch auf Grund dieser Diplomarbeit ändern. Wichtigkeit und Nutzen, sowie die einzelnen Aufgabengebiete des Coaches bzw. Coachings werden hier aufgezeigt. Diese Informationen sind für Paare, Trainer oder angehende Coaches und Verbandsmitarbeiter gleichermassen nützlich.

Coaching soll die optimale Betreuung des Sportlers mit dem Ziel sein, bessere Leistungen und somit auch bessere Resultate zu ermöglichen. Mit der vorliegenden Arbeit soll nun ein weiterer Schritt in diese Richtung gemacht werden.

Selbstverständlich erhebt diese Arbeit keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Vielmehr kann in diesem Rahmen nur an der Oberfläche eines der komplexesten Gebiete im Sport überhaupt, „gekratzt“ werden. Da zudem Coaching einen hohen Anteil irrationaler Elemente umfasst, können hier auch keine kochbuchartigen Rezepte abgegeben werden. Dennoch bietet die vorliegende Abhandlung nebst allgemeingültigen Informationen auch viele neue, spezifisch auf den Tanzsport zugeschnittene Aspekte.

9 Die Autorin

Birgit Helbling-Stein, geb. 1961 in Basel, arbeitete bis 1996 als Direktionsassistentin. Sie ist Hausfrau und Mutter von 2 Kindern sowie Vorstandsmitglied im Frauen- und Mütterverein Oberwil.

Ehemalige Turniertänzerin und Mitglied des Schweiz. Nationalkaders, mehrfache Bronzemedallengewinnerin in der Standard Hauptklasse S. Von 1985 bis 1996 praktische Tanzsporterfahrung an über 200 im In- und Ausland getanzten Turnieren. Nach bestandenen Sportfachkursen 1 & 2 sowie intensiver tanzsportlicher Weiterbildung 1998 Diplomabschluss als Tanzsporttrainerin TTVS.

Heute engagierte Schiedsgerichtsleiterin, Wertungsrichterin Standard D-S, Ressortleiterin Ausbildung im STSV und Tanzsporttrainerin.