

Theorie der persönlichen Arbeitstechnik / Arbeitsmethodik und deren Anwendung im Tanzsport

oder

**Mit geringerem Aufwand
in kürzerer Zeit
zu besseren Ergebnissen**

Diplomarbeit Tanzsporttrainerausbildung TTVS

Autor: D. Helbling
Ausgabe: 4. überarbeitete Ausgabe vom 6.2.2000
File: Ttvsdiplomarbeit4.doc
©: D. Helbling, 2000

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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
1 Einleitung	6
2 Einführung in die persönliche Arbeitstechnik	8
2.1 Die drei Erfolgsfaktoren	8
2.1.1 Fähigkeiten / Talent / Intelligenz	8
2.1.2 Motivation	8
2.1.3 Arbeitsmethoden / Arbeitstechnik	9
2.2 Was heisst persönliche Arbeitstechnik ?	9
2.3 Für wen ist die persönliche Arbeitstechnik ?	10
2.4 Welchen Nutzen bringt die persönliche Arbeitstechnik ?	10
2.5 Die Zeit	11
2.6 Prioritäten setzen	11
2.7 Das Pareto-Prinzip	12
3 Lernmethoden	15
3.1 Richtiges Zuhören	16
3.2 Erstellen von Notizen	17
3.3 Beitrag des Lernenden	18
3.4 Führungsstil des Trainers	19
3.5 Trainingsperioden	19
3.6 Lernumgebung / Trainingsumgebung	19
3.7 Lernmotivation	19
3.8 Weitere Einflüsse auf den Lernprozess	20
3.9 Lernkurve und Lernplateau	21

4 Körper und Geist	22
4.1 Ernährung	22
4.2 Arbeitszeit / Pausen	22
4.3 Erholung / Abwechslung	23
4.4 Schlaf	23
4.5 Die Leistungskurve	23
4.6 Psychische Gesundheit	24
4.7 Konzentrationsfähigkeit	24
4.8 Mentaltechniken	25
4.9 Positives Denken	25
5 Arbeitstechnik durch Projektplanung	26
5.1 Ist-Analyse oder Situationsanalyse	28
5.2 Soll-Analyse / Zielvorstellung / Zielformulierung	29
5.3 Zielvereinbarung	30
5.4 Strategien / Massnahmen	31
5.4.1 Trainings- und Wettkampfplanung	32
5.4.2 Trainingsmethoden / Trainingsstrategien	34
5.5 Kontroll- und Korrekturmethode	36
5.6 Problemlösung	36
5.7 Konflikte / Konfliktlösung	38
5.8 Zeitmanagement / Stressmanagement	40
5.8.1 Die Zeitblockade	44

6 Weitere Elemente der persönlichen Arbeitstechnik	45
6.1 Teamwork und Synergieeffekt	45
6.1.1 Vorteile des Teamwork	45
6.1.2 Killer für gutes Teamwork	46
6.1.3 Teamführung	46
6.1.4 Aufgabengerichtete Motivation im Team	47
6.1.5 Kooperation oder Konkurrenz ?	47
6.2 Kommunikation	48
6.3 Coaching	49
6.4 Hilfe zur Selbsthilfe	50
6.5 Erfolgssteuerung	50
7 Literaturhinweise	51
8 Stichwortregister	52
9 Der Autor	54

Vorwort

Arbeitstechnik und Arbeitsmethodik bringt man auf den ersten Blick sicher mit Managementmethoden in Industrie und Wirtschaft in Verbindung. Was aber haben diese Begriffe im Sport oder gar der Kunst, zu welcher viele den Tanzsport zählen, zu suchen ? Die vorliegende Arbeit soll u.a. diese Fragen beantworten. Die allgemeine Theorie der Arbeitstechnik / Arbeitsmethodik wird dabei jeweils durch Betrachtungen am Beispiel Tanzsport konkretisiert.

Diese Publikation soll Denkanstösse aber auch Handlungsansätze sowie Hilfe zur Selbsthilfe vermitteln. Sie richtet sich primär an Turniertanzpaare, Betreuer (Coach, Trainer, Eltern,...) und Verbandsmitarbeiter.

Die Erkenntnisse zur vorliegenden Arbeit sind zum einen aus der 12-jährigen Turniertanzerfahrung und der rückblickenden Analyse nach dem Motto „Was habe(n) ich/wir gut gemacht, was würde(n) ich/wir heute besser oder anders machen ?“ entstanden. Zusätzlich haben berufliche Weiterbildung und nicht zuletzt auch Sportfachkurse und die Ausbildung zum TTVS-Trainer eine Menge Stoff zu diesem Thema geliefert. Da auf der einen Seite bezüglich angewandter Arbeitstechnik im Schweizer Tanzsport dringender Handlungsbedarf besteht, es andererseits aber keine vernünftige, kompakte und tanzsportspezifische Einstiegsliteratur zu diesem Thema gibt, habe ich beschlossen, die vorliegende Publikation zu schreiben.

Abschliessend sei erwähnt, dass die aufgezeigten Ratschläge und Methoden nicht als absolute Doktrin zu verstehen sind. Jeder Mensch, jedes Paar ist verschieden und hat daher auch seine eigene Art, Aufgaben zu meistern und Probleme zu lösen. Es ist dem Leser überlassen, welche Tips und Methoden er anwenden, was er in abgeänderter Form und was er gar nicht übernehmen möchte. Wer sich schon nur bewusst wird, dass Arbeitsgewohnheiten nicht unumstösslich sind, sondern in jedem Fall auch verbessert werden können, hat bereits profitiert und einen ersten Schritt in die richtige Richtung getan.

Wenn gar die Formel *„Mit geringerem Aufwand in kürzerer Zeit zu besseren Ergebnissen“* in Zukunft auch im Tanzsport erfolgreich zum Tragen kommt, so ist das Ziel dieser Arbeit vollends erreicht.

Daniel Helbling

9 Der Autor

Daniel Helbling, geb. 1959 in Basel, Vater von 2 Kindern, Dipl. El. Ing. HTL, arbeitet hauptberuflich als Systemingenieur. Kaderweiterbildung u.a. in Arbeitstechnik, Methodik, Projektmanagement, Kommunikation / Gesprächsführung, Personalführung und Teamcoaching.

Ehemaliger Turniertänzer und Mitglied des Schw. Nationalkaders, mehrfacher Bronzemedallengewinner der Standard Hauptklasse S. Von 1985 bis 1996 praktische Tanzsporterfahrung an über 200 im In- und Ausland getanzten Turnieren. 1992 – 2000 Vizepräsident und Ressortleiter Turniersport des Tanz Sport Club 65 Basel. Nach bestandenen Sportfachkursen 1 & 2 sowie intensiver tanzsportlicher Weiterbildung 1998 Diplomabschluss als Tanzsporttrainer TTVS.

Heute engagierter Schiedsgerichtsleiter, Wertungsrichter Standard D-S und Tanzsporttrainer.