

???????????? - ?????? ?? ????????????????



?????? ?? ?????????? ?? ??????? ??????? ?? ?????? ????? ??
???

?????????? ?? ???? ?????????????????

?????? ? ???-????, ??????? ?? ??????????? ?? ??????? ??????? ?? ?????? ?????????? ??????. ??
????? ?????????? ????? ?? ??????????? ?????????? ?????????, ?????????? ?? ?????????? ? ??????????????
?? ????????????????????? ?????????? ?? ?????????? ?? ?????????? ?? Swiss Olympic, ????? ??? ?? ??
?????????. ??? ????? ????? ????????????????

"?? ?? ??????????? ?? ???? ???? ?? ?????????? ?? ??????? ? ???, ?? ? ??????????? ???????
????????." ????? ???? ???? ?????????? ?? ?????????? - ?????? ? ???-????? ?????? - ?????????
????????? ????? ?? ?????? ??????. ??????? ?? ??????? ????? ??????????: ??????????, ?????????????,
????????????????? ????? ? ?????????? ??????????? ????? ??????? ?? ????? ?????? ??????. "?? ??
?????????????? ????? ????? ?????????, ??????? ?? ?????????? ?????, ?? ?? ?????????? ?????????????
?????????. ?????? ?????? ?????????? ?????, ?? ?????? ?? ?????????????????, ? ?????????? ? ??????????
?????????. ??? ????? ???? ?????????? ?????????, ?????????? ??????????????? ???????????, ??????????? ?
?????? ?? ?????? ?????????? ? ?????? ?????????? ??????????????"

?????? ?? ?????

?????????? ?? ?????????? - ?????????????????? ?????, ?????????? ??????????, ?????????????? ? ??. -
????????? ? ?????????????? ??????. ??? ? ? ? ?????????????? ??????????????? ?????????, ?????? ?? ?
????????????? ?? ??????. ?????????? ?????, ??? ?????????????????? ?? ?????????? ? ?????????? ??????????
????????????? ?????? ?? ?????? ?????????????? ? ??????? ?? ?????????????? ??????????, ?????? ?? ?????????????
?????? ?????????? ??? ??????

?????? ?????????? ?????????? ??????????? ? ?????????????? ?? ?????? ?????????? ? ?????????? ??????????????
??????????, ?? ?????? ?????????? - ? ??????? ?? ?????????????? - ?????? ?? ?? ??????. ?????????? ?
?????????????? ?? ??????, "?????????????????" ?????? ??????? ?? ?????? ?????????????? (??, ???, 1). ??????
?????????? ? ??????, ?? ?????????????? ?? ??????????? ?? ?????????? ??????. ??????? ?? ?????????? ?? ??????
?????????, ?????????? ? ?????????????, ?? ?? ?? ?????????????? ?? ??????????? ??????? ?? ??????? ???
?????. ?????? ??????? ?? ?????? ?? ?? ??????? ?? ??? ?? ?????? ??????, ?? ?? ??????????? ?????
?????????? ?? ? ? ??????? ??????????? ? ??????????????? ?? ??? ? ??????????? ??

?????? 1: ?????????? ? ??????????? ?? ?????? ?????????????



???????? ???? ?????

???? ????? ?????? ? ??????? ????? ????????, ??? ?????? ? ? ?????? ? ??????? ??, ???????
?? ?????????????????? ??, ??????????????, ?????? ????? ? ??????????, ? ?????? ?? . "???? ??????????
???????? ???? ?????????? ??????????, ?????? ?? ? ?????????? ?????????? ????????????? ?????? ??
?????????? ? ? ??????????? - ?????? ?? ????? ??????? ??????? ? ? ?????????? ?????????? ??? ??????. ??
????? ??????, ?? ?????? ?? ?????????? ? ???????????????????, ?? ??????? ? ? ?????? ???, ? ?? ??????,
?????? ? ? ??????????? ???-????? ?????????????? ???????????."

?? ????????????, ?????????? ??? ?????????????? ?????? ??????? ? ? ?????????? ?????? ??????? . ??????
????????? ?????????? ? ?????????? ?????????????? ?????????? ??????? ? ? ??????? ?????????????? ??????, ??????
?? ?? ?????????????? ?????????? ?????? ?? ???????????.

????????????? ?????????? ?????????????????????????????????????? ????????? - ? ?? ?????? ?????? ?????????????????? ?? ??????
????????????? - ? ?????? ?? ??????????? ?? ?????????????????? ?? ?????? ?? ?????? ? ?????? ??????. ???????
????? ?? ?????? ??????? ? ? ?????? ?? ??????? ? ? ?????? ?????? ?????? ??????????. ?????????? ?????????? ?
????????? ? ?????????? ?????????? ?? ?????? . "?????????? ?????????????? ?????????????? ?? ?????? ?????????? ?
????????? ?? ??????? ??????????. ?? ?????? ?????????? ?????????? ?? ?? ?????????? ?? ??????????
????????????????? ??????????????????" ?? ?????????? ?????????? ? ?????? ?????? ?????? ?? ?????? ?????????????????
. ?? ?????? ?????? ? ?????? ?? ?????? ?????? ?? ?????????????????????? . "????????? ? ?????????????????? ?
??????, ?????????? ? ?????????????????? ?? ?????????????? ? ?????????????????????? ? ?????????? ?????????? ? ???????????
????-????????? ?????????????????? ?? ?????????????????? ?????? ??????????. ?????? ? ?????????? ?????? ???
?????????? ?????????????? ? ?????????????? ??????" ?????? ?? ? ?????????? ??????: ?????????????????? ??
????????????????????? ?????? ? ?????? ??????.

????????????? ?? ?????????? ? ?????????????????? ?? ???????

????? ??????? ?????????? ?? ?????????? ?? ?????????? ?????? . ? ?????????????????????? ?????????? ?????? ?????? ??
?? ?????????????? ??????????. ?????? ?????????????????????? ?????????? ? ?????????? ?? ?????????? ?????? ??
????????, ?? ??????? ?????? ?????????? ??????????????. ? ?????????????????????? ??????? ?????? ?? ? ??????. ?????
????? ? ?????????????????? ?? ?? ?????????? ??? ?????????? ?????, ?? ?? ?? ?????????, ?? ?????????????????? ?
?????? ??????????????????. ?????????? ?? ?????????? ?????????????? ?? ?? ?????? ? ?????? ???????, ? ???????????,
?????? ?? ?????? ? ??????????, ??????? . ????????? "????-????? ?????????? ??????????" ?? ?????? ??????
(MCP©, ?????????????? ? ?????????????? ?? ?????????? ?? ?????????? ?????) ?????????????? ?????????????? ?????,
?????? ?? ?? ?????????? ? ?????????? ?????????? (???. 2).

2: (MCP©)

- port und Wettkämpfe
- iel
- irundlegende Motivation
- rwartete Resultate
- essourcen und Möglichkeiten
- wahl der Messkriterien
- erpflichtung eingehen (Entscheidungen)
- rainingsplan
- rogramme (informieren und dokumentieren)
- ktivitätsliste
- raining und Wettkämpfe
- wischenresultate
- bweichungen feststellen
- bweichungen analysieren
- bweichungen behandeln (Anpassung)
- alyse der Konsequenzen
- ilanz
- elbstkritik
- eedback

aillierte Darstellung der Phasen der bestmöglichen Bedi

?????? ?????????? ?????????? ?????? ??????? ?? ?? ?????? ?????? ??????? ?????, ?????? ?????, ?? ?
?????????????? ?? ?? ?????????????? ?????? ? ?????? ?????? ? ?????????????????? ?????? ?
????????????????? "????????????? ??????? ?? ???????????, ?? ??????? ?? ??????????? ?? ???, ???????
????????????????? ?????? ?????? ???-?????????? ??????????????"

????????? ?????????? ? ??????????, ?????????? ? ?????????? ?? ?????? ??? FOSPO. ??????????????????
?? ?????????????????? ?????? ?? Y+S ?????????????????? ? ??????????? ?? ??????????????????
????????????? ? ?????????????????? ?????????????.

????? ?????? ? ??????????????, ??????????? ? ??????????. ??????? ?????? ?????? ??????????????,
????? ? ? ??????????????? ?? ??????????? ?? ??????????? ?? Swiss Olympic.

?? ??-????? ?????????, ?????????????? ?????????????!

??? ?????????? ?? ?????????????? ??? ?????? ?????????? ?????????? ?????? ?????? ??????????? ?????? ??????, ??????
?????????? ?????????? ? ?????????????? ? ? ?????? ??????????? ?????????? ??????????????

1. ?????????? ?????????? ??????????????, ?? ?????? ?????? ?? ?? ?????? ?????? ??????. ?? ??????
?????????? ?? ?????, ? ?????????? ???????.

2. ?????????? ?????????????? ? ?? ?????????????? ?? ??????

3. ?????????? ?????????? ?????????? ????????? (?????: 20 ??????):

- ?????????????????? ?????????????? ? ?????????? ??????
- ?????????????? ???-????????? ?????????? ?? ?????????? ???-????????, ?????????????? ?? ??????????, ?
?????? ?????????? ?? ??????????? ??????????

4. ??????????? ? ??????????, ????? ? ? ??????????? ? ????? ?????????, ? ??????????? ? ?????. ????? -????? ? ????????? ? ??????. ????????? ??????????:

- ?????: ??????????????? ??, ??????????????? ??, ??????????????? ????????
- ?????: ???????????, ??????????, ?????????? ??
- ?????? ? ?????: ????????????? ?????????, ??????????? ??????????????, ??????????????
- ??????????????? ? ??: ??????? ????????????? ? ????? ??, ????????????????? ??, ???????????

???????????????? Whitmore, J.: Coaching für die Praxis, Frankfurt, Campus Verlag, 1995 Blanchard, K.: Management durch Empowerment, Reinbek b. Hamburg, Rowohlt Verlag, 1999

Mounier, A.: 4 ?????????????????? ... à temps! Vevey, Ed. CDO, 2001

Théraulaz, B.: ?????????? ? ?????????????? ? ??????????. ?????????? ??????? ? ? ?????? ???????????, 2003 ?, ????????? ? 30.841.500d

Wo Menschen sich verpflichten_01

???????????? ???? ?????????????:

?????????????: Youth+Sport, ????????? 1, ?????????? 2004 ?, ??????????????

?????: Véronique Keim

????????? ??????: www.mobile-sport.ch

?????: www.juropa.net