

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



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

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

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

????? ?? ???

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

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

?????? ???? ?????? ? ?????????????? ?? ??? ? ?????????? ??.

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



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

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

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

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

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

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

???? ?????? ?????? ?? ?????? ?? ??????? ?????. ? ?????????????? ?????? ??? ?????? ?? ?? ?????????? ??????
. ??? ?????????????? ?????? ?????? ?? ?????? ?????, ?? ?????? ??? ?????? ?????? ???????. ?
????????????? ???? ??? ???? . ??? ???? ? ?????? ?????? ?? ?? ?????? ??? ?????? ???, ?? ?? ?? ??????
, ?? ?????????? ???? ???? ??????????. ?????????? ?? ?????? ?????????? ?? ?? ?????? ??? ?????? ???, ???? ??????
????? ?? ???? ? ???????, ??????. ?????? "???-????? ?????? ??????" ?? ??? ?????? (MCP®, ?????????? ?
????????? ?? ??????? ?? ??????? ?????) ?????????? ?????????? ???, ????? ?? ?? ?????? ? ?????? ?????? ?????? (

???. 2: ?????????? ?????????? ?? ?????? ?? ???-?????? ?????????? ?????? (MCP®)

port und Wettkämpfe

iel

Grundlegende Motivation

rwartete Resultate

ressourcen 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

allierte 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