

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



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

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

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

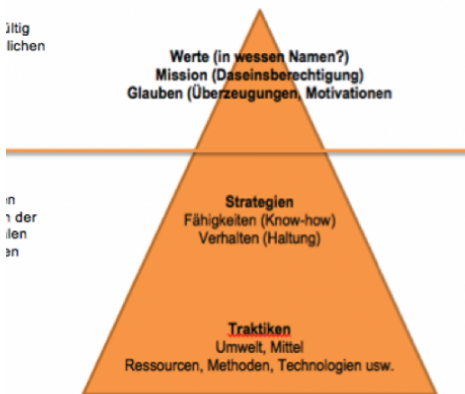
"?? ?? ??????????? ?? ???? ???? ?? ?????????? ?? ??????? ? ???, ?? ? ??????????? ???????
????????." ?????? ??? ???? ?????????? ?? ?????????? - ??????? ? ???-????? ?????? - ?????????
????????? ?????? ?? ?????? ??????. ??????? ?? ??????? ?????? ??????????: ??????????, ?????????????,
????????????????????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

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

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

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