

# ???????????? - ?????? ??? ????????????????



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

## ?????????? ?? ???? ?????????????????

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

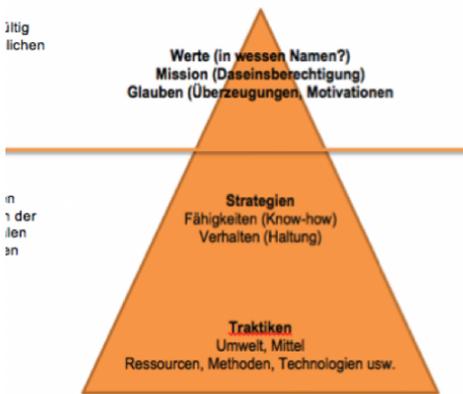
"?? ?? ??????????? ?? ???? ???? ?? ?????????? ?? ??????? ? ???, ?? ? ??????????? ???????  
????????." ????? ???? ???? ?????????? ?? ?????????? - ?????? ? ???-????? ?????? - ?????????  
????????? ????? ?? ?????? ??????. ??????? ?? ??????? ????? ??????????: ??????????, ?????????????,  
?????????????????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

## ?????? ?? ?????

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

?????? ?????????? ?????????? ??????????? ? ?????????????? ?? ?????? ?????????? ? ?????????? ??????????????  
??????????, ?? ?????? ?????????? - ? ??????? ?? ?????????????? - ?????? ?? ?? ??????. ?????????? ?  
????????????? ?? ??????, "?????????????????" ?????? ??????? ?? ?????? ?????????????? (??, ???, 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](http://www.mobile-sport.ch)

????????: [www.juropa.net](http://www.juropa.net)