Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 9 (2007)
Heft: 1

Artikel: Der Weg über die eigenen Grenzen
Autor: Vindret, Nicole
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991819

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der Weg über die eigenen Grenzen

Olympisches Museum // Mit der Ausstellung «Sieg im Visier» erhalten die Schulen in Lausanne die Möglichkeit, die mentalen Fähigkeiten und ihre Wirkung im Sport und im Alltag zu entdecken.

Nicole Vindret

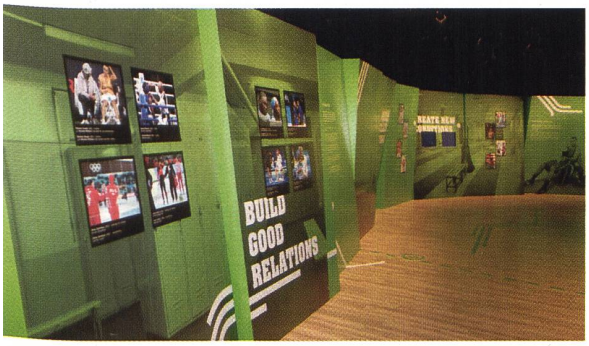

Foto: CIO / Richard Juilliart

▶ Die Ausstellung im Olympischen Museum in Lausanne dauert noch bis zum 2. September 2007 und zeigt auf, wie entscheidend der Einfluss der mentalen Vorbereitung in sportlichen Wettkämpfen ist. Natürlich braucht es zum Siegen auch körperliche Voraussetzungen, doch die Fähigkeit, seine Emotionen im Griff zu haben, will ebenso trainiert werden wie die Technik und kann enorm viel bewirken. Der Gang durch die Ausstellung führt durch drei Bereiche: Motivation – Vorbereitung – Kreation. Jeder dieser Bereiche ist in Wort, Bild und Film dokumentiert und enthält spannende Statements von Sportgrössen wie Mohammed Ali, Stéphane Lambiel oder Nadia Comaneci, die aufzeigen, wie wichtig der mentale Bereich im Wettkampf ist und wie man über sich selbst hinauswachsen kann. Und wer noch zweifelt, darf verschiedene Techniken des Mentaltrainings wie beispielsweise die Entspannung oder das Visualisieren einer Abfahrt im Skiweltcup selbst ausprobieren.

Parallelen schaffen

Vom Stadion in die Schule, vom Wettkampf der Sportler zum Alltag der Jugendlichen: Gemessen an den Ansprüchen der heutigen Gesellschaft, sind diese Bereiche nur einen Katzensprung voneinander entfernt. Das Erziehungsprogramm, das für Schülerinnen und Schüler zwischen 12 und 16 Jahren konzipiert wurde, zeigt auf, wie nahe die beiden Welten beieinander liegen und lässt die Jugendlichen erkennen, dass der Umgang mit Stress, die Fähigkeit, sich zu konzentrieren oder das richtige Setzen von Schwerpunkten entscheidende Trümpfe für jede und jeden von ihnen sein können.

In Form von Besucher-Workshops besteht für die Klassen die Möglichkeit, die Ausstellung geführt zu besuchen. Danach können die Schülerinnen und Schüler in einem sportpsychologischen Workshop einige mentale Strategien, die von ihren Idolen praktiziert werden, kennen lernen.

Den Lehrpersonen steht zudem ein zweiteiliges pädagogisches Dossier zur Verfügung, um die Schülerinnen und Schüler für die mentalen Fähigkeiten zu sensibilisieren und den Bezug zu ihrem Alltag herzustellen. Teil I ermöglicht es, die Entdeckung der Ausstellung mit den Schülerinnen und Schülern auf eigene Faust vorzubereiten. Teil II erscheint im Februar 2007 und ist in Zusammenarbeit mit Autorinnen und Autoren aus den Bereichen Sport, Gesundheit, Unterricht und Kunst realisiert worden. Gemäss Sandrine Moeschler, Assistentin des Projekts, möchte dieses zweite Dokument «das Thema erweitern, indem die Rolle der mentalen Stärke nicht nur im Sport, sondern in der Schauspielkunst oder der Musik untersucht wird. Es nähern sich also Bereiche an, die zuerst sehr weit entfernt voneinander scheinen». Mit diesen unterschiedlichen Einblicken wird bewusst gemacht, wie wichtig es ist, Körper und Geist zu trainieren. //

› *Weitere Informationen:*
Olympisches Museum, Quai d'Ouchy 1
Postfach, 1001 Lausanne
edu.museum@olympic.org
www.olympic.org/pedagogie
Tel. +41 (0)21 621 65 11
Fax +41 (0)21 621 65 12

OLYMPISCHES MUSEUM
LAUSANNE

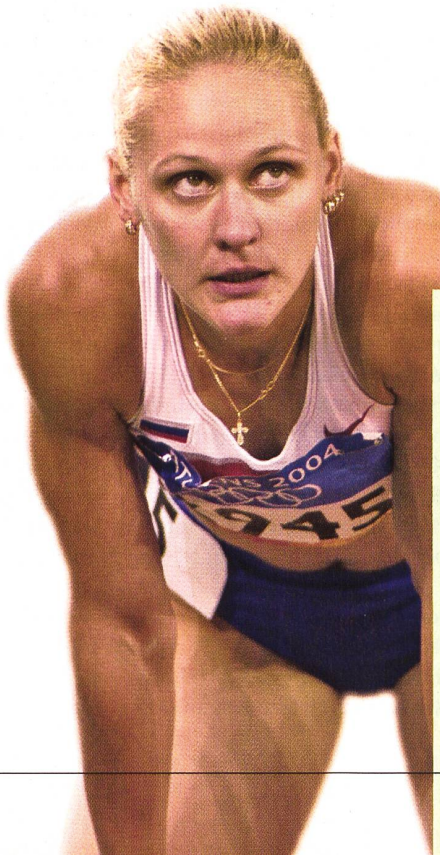

Foto: CIO / Tsutomu Kishimoto

Festival der «Mentalen Stärke»

▶ Vom 8. bis 21. April findet im Olympischen Museum ein Festival der «Mentalen Stärke» statt. Während dieser zwei Wochen kann das Publikum in Vorführungen, Vorstellungen, Workshops, Treffen und Diskussionen zwischen Athleten und Persönlichkeiten aus der Welt des Schauspiels die mentalen Fähigkeiten in all ihren Facetten entdecken und erleben. //