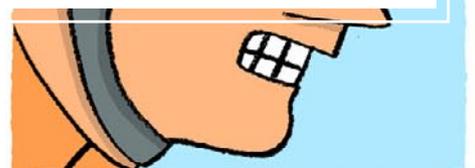
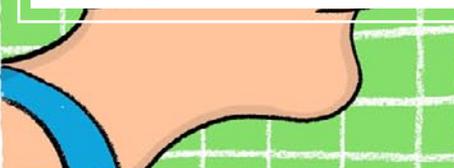


 DAS  
OLYMPISCHE  
MUSEUM  
Lehrmaterial 1

# CHAMPION

**DANS LA TÊTE**  
THE MIND MAKES A CHAMPION  
SIEG IM VISIER

**Unterlagen zur Ausstellung**



**Olympisches Museum Lausanne** – Kulturvermittlung  
Quai d'Ouchy 1, Postfach, CH-1001 Lausanne

**Öffnungszeiten**

Täglich von 9 Uhr bis 18 Uhr

**Auskunft und Reservation**

Tel. 021 621 65 11 Fax 021 621 65 12

**[www.olympic.org/pedagogie](http://www.olympic.org/pedagogie)**

# EINLEITUNG

Ist uns der Einfluss unserer mentalen Verfassung auf unser tägliches Handeln immer bewusst? Nehmen wir die Auswirkungen unserer mentalen Verfassung auf Entscheidungen, Verhalten und Leistungen genügend wahr?

Die Ausstellung *Sieg im Visier* (im Olympischen Museum vom 23. November 2006 bis 2. September 2007) gewährt dem Besucher Einblick in die Köpfe von Hochleistungssportlerinnen und -sportlern und lässt ihn die **Mechanismen** besser verstehen, **welche die mentale Verfassung und oft auch das Ergebnis einer sportlichen Leistung beeinflussen.**

Weshalb ein solches Thema in der Schule behandeln? Die moderne Gesellschaft setzt auf den Leistungskult. „Jeder muss erfolgreich sein, jeder möchte gewinnen.“ Gleichzeitig sehen wir uns vermehrt mit der Illusion konfrontiert, alles schnell und problemlos bekommen zu können, ohne jegliche Anstrengung. Heute will man Ronaldinho oder Madonna sein, noch bevor man Fußballer oder Sängerin ist. Spektakuläre Bilder im Kopf aber immer weniger Risiko- und Einsatzbereitschaft – dies ist nur einer der vielen Widersprüche unserer Zeit.

Das Ergründen der mentalen Verfassung anhand des Hochleistungssports dient zur Veranschaulichung der Schwierigkeiten, denen man gegenübersteht, wenn man das sich gesetzte Ziel erreichen möchte. Der Weg eines Sportlers ist sozusagen eine Metapher für den Weg, den ein Jugendlicher täglich zurücklegt – lediglich auf einer anderen Ebene. Um seine Leistung zu erbringen, kann der Athlet nicht einfach zappen. Er muss sich selbst finden und kennen lernen, sich über seine Einstellung zur Leistung im Klaren sein, seine Stärken zur Geltung bringen, seinen Stress bewältigen, an seiner Konzentrationsfähigkeit arbeiten. Nicht nur die Kenntnis seines Körpers, sondern auch die seiner mentalen Verfassung hilft dem Sportler, das Stadion zu betreten und sich gehen zu lassen. In der Schule müssen die Jugendlichen lernen, dieselben Aspekte in den Griff zu bekommen, um ebenfalls ihr Bestes geben zu können. Die Bezugnahme auf den Sport kann ihnen beim Erlernen dieser Fähigkeiten hilfreich sein.

Im Rahmen der Ausstellung „Champion im Kopf“ hat das Olympische Museum ein Lehrmaterial in zwei Teilen zusammengestellt. Der 1. Teil soll den Besucher durch die Ausstellung begleiten. Er ermöglicht der Lehrperson, sich mit der Thematik der Ausstellung vertraut zu machen, um danach im Museum frei mit den Schülern arbeiten zu können.

Der 2. Teil des Lehrmaterials versteht sich unabhängig von der Ausstellung. Dieses Dokument erscheint im Februar 2007 und basiert auf der Zusammenarbeit mit verschiedenen Autoren aus dem Bereich des Sports, der Gesundheitsförderung, der Bildung und der darstellenden Künste. Es verfolgt das Ziel, das Ausstellungsthema breiter zu behandeln und die Rolle der mentalen Verfassung nicht nur am Beispiel des Sportlers, sondern auch des Schauspielers, Musikers, Tänzers, Zirkusartisten usw. zu untersuchen. Dieser interdisziplinäre Ansatz versucht Bereiche einander näher zu bringen, die auf den ersten Blick weit voneinander entfernt scheinen. Im Unterricht können diese Beispiele den Schülern helfen, sich darüber bewusst zu werden, wie wichtig das Trainieren von Körper und Geist ist.

# INHALTSVERZEICHNIS

I.	<b>Die Ausstellung</b>	<b>4</b>
	Ziele	
	Hilfsmittel	
	Lernzweck	
II.	<b>Sportpsychologie – einige Anhaltspunkte</b>	<b>5</b>
III.	<b>Ausstellungsplan</b>	<b>6</b>
IV.	<b>Ausstellungsbesuch – Drei Zonen = 18 Stationen</b>	<b>8</b>
V.	<b>Aufgaben für die Schüler</b>	<b>19</b>
	Arbeitsblatt „Mein Begleitheft“ (Einzelarbeit)	
	Arbeitsblatt „Unsere Gespräche rund um die mentale Verfassung“ (Gruppenarbeit)	
VI.	<b>Ausgewählte Literatur</b>	<b>24</b>

# I. DIE AUSSTELLUNG

Die Ausstellung *Sieg im Visier* sieht folgende **Ziele** vor:

- Veranschaulichung des **Weges**, den Leistungssportler **mental** zurücklegen
- Betonung der mentalen Dimension ihrer Vorbereitung und Leistung

Wie werden die gesetzten Ziele in der Ausstellung verwirklicht?

Durch **Erfahrungsberichte** von Spitzensportlern (Filme, Interviews, Fotos, Berichte), die bestimmte Fragen in den Mittelpunkt stellen:

*Was motiviert Leistungssportler dazu, einen Grossteil ihres Lebens einer bestimmten Sportart zu widmen?*

*Welche Ziele setzen sie sich? Welche Fähigkeiten fördern sie, um sich zu verbessern und Hindernisse zu überwinden (häufiges Training, Leistungsdruck, Gefühl der Entmutigung, Verlust des Selbstvertrauens usw.)?*

*Was geht im Augenblick der Leistungserbringung im Kopf eines Wettkämpfers vor? Welche mentalen Fähigkeiten benutzt er, um Stress zu bewältigen, seine Gedanken zu verarbeiten und sich zu konzentrieren? Was ist die „Zone“?*

Durch die Auseinandersetzung mit den Erfahrungsberichten der Sportler soll der Lernzweck der Ausstellung erreicht werden: Verstehen, in welcher Weise die mentale Verfassung und die mentalen Fähigkeiten auf die Karriere eines Sportlers Einfluss haben.

## Eine Ausstellung für Sie und Ihre Schüler?

Ja, denn der Sport eignet sich besonders gut zur Beobachtung des Menschen angesichts seiner Selbst. Sport bietet eine hervorragende Grundlage, um über unser Verhalten und unsere „mentale Bewältigung“ von anstrengenden, stressigen, entmutigenden oder aufregenden Situationen nachzudenken und lässt so gegensätzliche Aspekte unserer Persönlichkeit zu Tage treten. Auf diese Weise sollen die Schüler sportliche Höchstleistungen wie andere menschliche Erfahrungen betrachten, die auf verschiedenen Emotionen und widersprüchlichen Gefühlen beruhen. Anschliessend können sie diese dann mit ähnlichen eigenen Erlebnissen, insbesondere mit Erfahrungen in ihrer schulischen Laufbahn, vergleichen.

Im Anhang befinden sich Aufgaben, um die Ausstellung pädagogisch zu nutzen:

- auf dem Arbeitsblatt „**Mein Begleitheft**“ sollen die Schüler individuell Fragen über ihre eigene Laufbahn beantworten;
- das Arbeitsblatt „**Unsere Gespräche rund um die mentale Verfassung**“ eignet sich zur Gruppenarbeit mit dem Ziel der Vertiefung bestimmter Themenbereiche.

## II. SPORTPSYCHOLOGIE – EINIGE ANHALTSPUNKTE

Die mentale Dimension ist fest mit der Ausübung jeder sportlichen Tätigkeit verbunden. Neben beträchtlichen körperlichen Fähigkeiten muss der Leistungssportler auf ganz konkrete mentale Vorgänge zurückgreifen, um sich schwierigen Situationen stellen und diese bewältigen zu können.

> Wenn man eine sportliche Höchstleistung kommentiert, versucht man sich eher selten in biomechanischen Erklärungen. Anstelle dessen greift man lieber auf psychologische Erklärungen zurück, indem beispielsweise die mentale Belastbarkeit des Leistungssportlers, seine Stressbewältigung oder auch seine Charakterstärke in Betracht gezogen werden.

Die Wissenschaft, die diese geistigen Vorgänge beschreibt und mit ihnen arbeitet, heisst **Sportpsychologie**. Ihr Ziel ist die Anwendung der psychologischen Grundsätze auf den Sport und die körperliche Betätigung, meist im Hinblick auf eine Leistungsverbesserung. Nach Richard H. Cox (Experte auf dem Gebiet der Sportpsychologie) geht es dabei nicht einfach darum, um jeden Preis den Sieg zu erringen. Vielmehr versucht die Sportpsychologie dem Sportler zu helfen, sein Potential auszuschöpfen, wodurch er die nötige Ruhe, Motivation sowie das erforderliche Selbstvertrauen aufzubauen lernt. Die Sportpsychologie untersucht die Auswirkungen der psychischen und emotionalen Faktoren auf die Ausübung des Sports, um den Athleten zu befähigen, diese den Umständen entsprechend anzupassen und mit ihnen richtig umzugehen. Umgekehrt befasst sie sich auch mit den Auswirkungen des Sports auf die psychische und emotionale Verfassung des Athleten.

Die Sportpsychologie entstand bereits Ende des 19. Jahrhunderts in den USA, Deutschland und Russland. Einige Psychologen suchten angesichts der Entwicklung ihrer Wissenschaft nach neuen Forschungsfeldern. Die Welt des Sports schien ihnen ein interessantes Gebiet für die Untersuchung der mit der motorischen Leistung verbundenen psychischen Faktoren. In den 1950er Jahren erlebte die Sportpsychologie dann einen deutlichen Aufschwung: Unter dem Einfluss von Psychologie und körperlicher Ertüchtigung bildeten sich verschiedene Schulen heraus, die einen mit theoretisch, die anderen mit praktisch orientierter Prägung.

Von 1965 an (*I. Internationaler Kongress für Sportpsychologie in Rom*) wurde sie als eine strukturierte, unabhängige und wissenschaftliche Disziplin anerkannt. In den 80er-Jahren festigte sie dann ihren Status als universitäre Disziplin und Beruf. Das Ende des 20. Jahrhunderts bestätigte diese Entwicklung – die Sportpsychologie wurde zu einem wichtigen Bestandteil des Hochleistungssports.

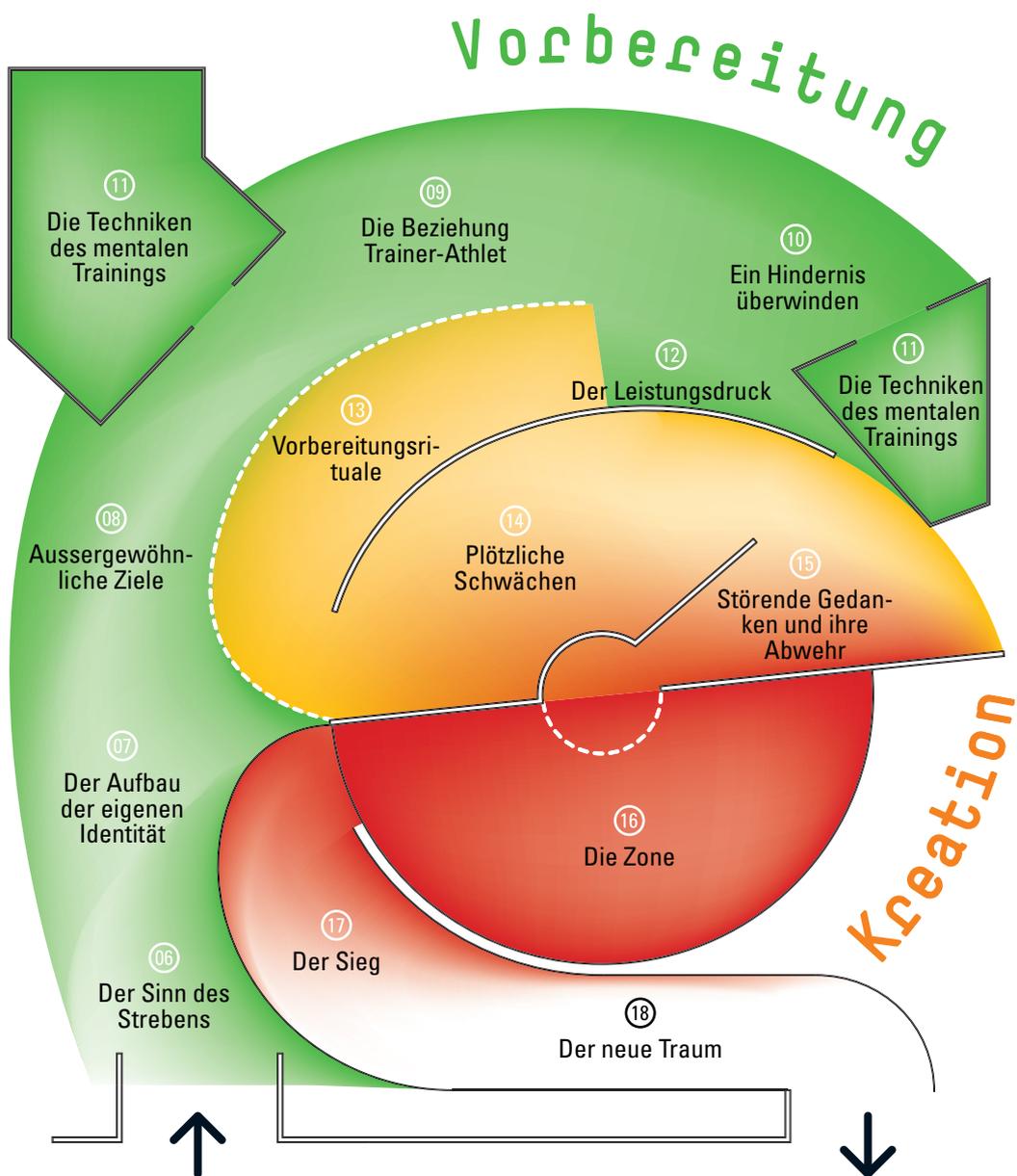
### III. AUSSTELLUNGSPLAN

Die Ausstellung ist in Form einer Wegstrecke angelegt, die den Besucher von der anfänglichen Motivation des Sportlers über die mentale Vorbereitung bis hin zu seiner Leistung führt. Sie ist in drei **Zonen** eingeteilt: *Motivation* (Erdgeschoss), *Vorbereitung* und *Kreation* (1. Obergeschoss). In jeder Zone veranschaulichen verschiedene **Stationen** einen bestimmten Aspekt der Erfahrungen, die Sportler im Laufe ihrer Karriere machen.

Erdgeschoss:



# 1. Obergeschoss:



# IV. AUSSTELLUNGSBESUCH – DREI ZONEN = 18 STATIONEN

Durch die nachstehende Beschreibung der Ausstellung können die Kommunikationsziele der einzelnen Stationen rasch erfasst werden.

Die Stationen, die sich zur Gruppenarbeit anbieten, sind durch das Logo gekennzeichnet.



> siehe Aufgabe

## Erdgeschoss

### Station 00

#### Im Kopf eines Champions – Wie ein Champion denken

Der Besucher betritt die Ausstellung und steht vor einer Bobbahn. Er steigt „virtuell“ in den Bob ein und rast in vollem Tempo eine kurvenreiche und vereiste Strecke hinunter, die ihn zur Kernthematik der Ausstellung bringt: die mentale Verfassung des Champions.

### ZONE MOTIVATION (Stationen 01-05)

In dieser ersten Zone durchläuft der Besucher mehrere Stationen, die verschiedene Motivationsarten darstellen. Auf diese Weise erfährt er, was einen Sportler dazu veranlassen kann, einen Grossteil seines Lebens einem bestimmten Ziel zu widmen.

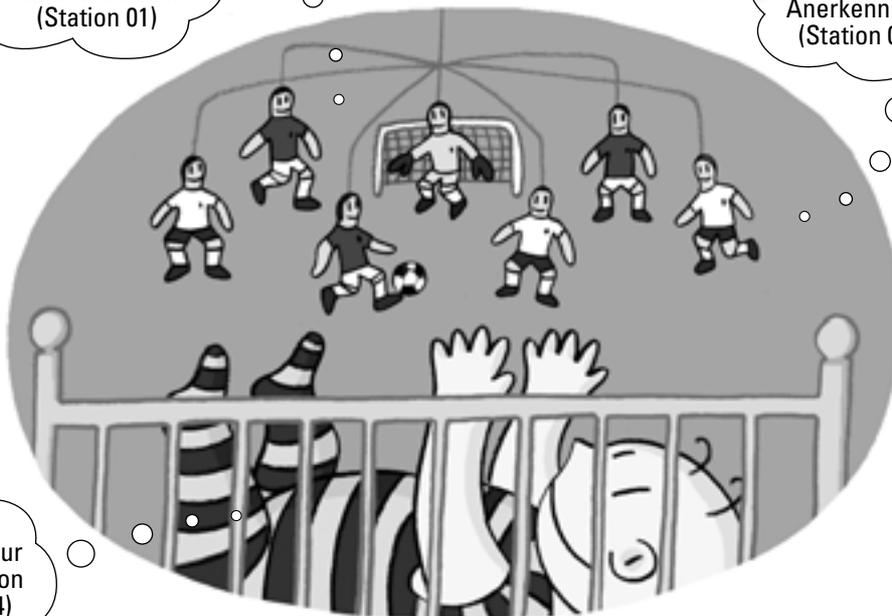


#### > WAS BEDEUTET MOTIVATION?

> Etymologisch kommt das Wort *Motivation* vom lateinischen Wort „motus“ und bedeutet „Bewegung“. Die Motivation ist das, was einen antreibt, was einen Menschen in Bewegung versetzt und ihm als **Motor** dient. Sie hat Auswirkungen auf das sportliche Engagement und die Leistung des Athleten.

Die anfängliche  
Begeisterung: ein  
Kindheitstraum  
(Station 01)

Der Drang nach  
Anerkennung  
(Station 02)



Der Wille zur  
Emanzipation  
(Station 04)

Manche Sportler haben bereits seit ihrer Kindheit davon geträumt, einmal Champion zu sein, Rekorde zu sprengen und das Podium zu besteigen. Andere haben sich in den Wettkampf gestürzt, um eine schwierige Lebensphase zu bewältigen, um besondere Fähigkeiten zu fördern oder auch, um ihren Eltern Freude zu machen – es gibt also ganz verschiedene Motivationen!

## Station 01

### Die anfängliche Begeisterung – Seinem Ehrgeiz frönen

Einige der ersten Filmsequenzen veranschaulichen den Karrierebeginn ausgewählter Spitzensportler. In den darauf folgenden Interviews geben sie Preis, wer sie beeinflusst hat, wer ihr Vorbild war.



#### Die anfängliche Begeisterung

**Edgar Grospiron** (Frankreich, Buckelpiste)

**Martina Hingis** (Schweiz, Tennis)

**Bjørn Daehlie** (Norwegen, Skilanglauf)

**Carl Lewis** (USA, Leichtathletik)

**Justin Huish** (USA, Bogenschiessen)

**Lu Chen** (China, Eiskunstlauf)

**Jonathan Edwards** (Grossbritannien, Leichtathletik)

**Stéphane Lambiel** (Schweiz, Eiskunstlauf)

**Nadia Comaneci** (Rumänien, Kunstturnen)



#### Vorbilder, Idole

**Anton Sailer** (Österreich, Ski) / **Franz Klammer** (Österreich, Ski)

**Zeno Colo** (Italien, Ski) / **Anton Sailer**

**Donald Quarrie** (Jamaika, Leichtathletik) / **Merlen Ottey** (Jamaika, Leichtathletik)

**Carl Lewis** (USA, Leichtathletik) / **Linford Christie** (Grossbritannien, Leichtathletik)

**Jesse Owens** (USA, Leichtathletik) / **Carl Lewis**

**Jackie Joyner-Kersey** (USA, Leichtathletik) / **Ghada Shouaa** (Syrien, Leichtathletik)

## Station 02

### Der Drang nach Anerkennung – Vom Erfolg träumen

Die Fotos zeigen Leistungssportler, die stolz ihre Nationalflagge tragen. Von seinen Landsleuten anerkannt und geehrt zu werden erfüllt die Sportler mit Stolz und ist gleichzeitig ein Motivationsfaktor.

## Station 03

### Wie sieht euer Traum aus? – Seine Motivation erkennen

Der Besucher drückt auf einen Knopf, der die gesamte Szenerie der Zone verändert. Dabei hat er drei Möglichkeiten zur Auswahl:

Brillanz – sich ständig verbessern, die Perfektion anstreben

Gemeinschaftsgefühl – zu einem Team gehören, ein Teil der Sportfamilie sein

Emotion – seiner Leidenschaft freien Lauf lassen, Vollgas geben, daran glauben

Der Besucher wählt seine „Welt“ in Abhängigkeit von seiner eigenen Motivation. Er wird so zum Mittelpunkt der gewählten Umgebung.

## Station 04

### Der Wille zur Emanzipation – Seinem Tun einen Sinn geben

Die Filmsequenzen zeigen Spitzensportler, die aufgrund eines gewissen Bekanntheitsgrads ihre Rechte oder die Rechte ihresgleichen einfordern (Verbot von Rassen-, sexueller oder politischer Diskriminierung). Andere Sportler erzählen, wie sie sich trotz schwieriger finanzieller Lage hartnäckig in ihrer Disziplin durchsetzten.



#### **Emanzipation der Frauen**

Ein Film zeigt die Schwierigkeiten, mit denen Frauen zu kämpfen hatten, um an den Olympischen Spielen teilnehmen zu dürfen. Darunter:

**Nawal El Moutawakel** (Marokko, Leichtathletik) und  
**Hassiba Boulmerka** (Algerien, Leichtathletik).



#### **Finanzielle Emanzipation**

**Merlen Ottey** (Jamaika, Leichtathletik)  
**Janica Kostelic** (Kroatien, Ski Alpin)



#### **Politische Emanzipation**

**Jesse Owens** (USA, Leichtathletik)  
**Tommie Smith** und **John Carlos** (USA, Leichtathletik)  
**Cathy Freeman** (Australien, Leichtathletik)  
**Afghanische Sportler**

### **Station 05**

#### **Die Widerstände und Hindernisse – Sich nicht der Aussenwelt verschliessen**

Die ersten Erfahrungen im Sport sind für den weiteren Verlauf der Karriere entscheidend. Die Motivation kann dabei durch verschiedene Faktoren beeinträchtigt werden: fehlende Zeit für Freizeitaktivitäten und Freunde, durch die Eltern oder Trainer bedingter Leistungsdruck, keine weitere Verbesserung, Schwierigkeiten beim Vereinbaren von Sportkarriere und Ausbildung, Wechsel in eine andere Klasse verbunden mit sinkenden Ergebnissen, Verlust des Selbstvertrauens usw.

Die Widerstände und Hindernisse, auf die ein junger Sportler treffen kann, werden durch Schilder dargestellt, die den Besucher an einem ungestörten Vorankommen hindern. Die Schilder symbolisieren also die Schwierigkeiten, die ein junger Sportler bei seinem Karrierebeginn zu meistern hat.

Wenn es dem Sportler nicht gelingt, seine Ängste unter Kontrolle zu bringen, können sie ihn daran hindern, seine Ziele zu erreichen und seine Träume zu verwirklichen.

Eine Reihe von beschrifteten Fotos schlagen „Lösungen“ zur Überwindung dieser Hindernisse vor.

## I. Obergeschoss

### ZONE VORBEREITUNG (Stationen 06-11)

Die Motivation allein reicht jedoch nicht aus. Hat der Sportler erst einmal alle Ängste überwunden, muss er sich noch einer beachtlichen Vorbereitung unterziehen. Diese wird im 1. Obergeschoss in Form von mehreren Stationen dargestellt.



#### > WAS BEDEUTET MENTALE VORBEREITUNG?

> Um das gesteckte Ziel zu erreichen, wenden die Sportler verschiedene mentale Strategien an. Zuerst müssen sie sich **Ziele** setzen und entscheiden, auf welche **Fähigkeiten** sie zurückgreifen und wie sie diese planen können.



Wenn man Spitzensportler werden möchte, trainiert man zunächst seinen Körper. Die mentalen Fähigkeiten müssen jedoch auch gefördert werden. Wie bereitet man sich mental vor? Wie gelangt man vom blossen Traum zum perfekten Bewegungsablauf?

## Station 06

### Der Sinn des Strebens – Eine Revolution auslösen

Um sich zu verbessern, stellt der Sportler seine Technik und seine Strategien immer wieder in Frage. Durch diese Selbsthinterfragung kann er für seine Disziplin ganz neue Wege eröffnen, sie revolutionieren und sogar den Sieg davon tragen.

Die Fotos zeigen sieben dieser „Revolutionen“.



**Jan Bokloev** (Schweden, Skispringen)  
**Mitchell Jay Gaylord** (USA, Turnen)  
**Jean-Claude Killy** (Frankreich, Ski Alpin)  
**Johnny Weissmüller** (USA, Schwimmen)  
**Richard „Dick“ Button** (USA, Kunsteislauf)  
**Richard Douglas Fosbury** (USA, Leichtathletik)  
**Jean Vuarnet** (Frankreich, Ski Alpin)



## Station 07

### Der Aufbau der eigenen Identität – Seine Veranlagungen einschätzen

Um sich Anerkennung zu verschaffen und sich durchzusetzen baut sich der Sportler ein gewisses Image auf. Er findet so seinen eigenen Stil und seine persönlichen „Tricks“, nimmt eine bestimmte Haltung ein, die es ihm ermöglicht, dem Druck standzuhalten. Er muss wissen, wie er sein Potential zur Geltung bringen kann.

Typische Wesenszüge oder bestimmte Merkmale von Sportlern werden gern mit Spitznamen unterstrichen, die sich die Presse oder das Publikum ausdenkt.

Eine Liste mit solchen Spitznamen liegt für den Besucher auf.

In Interviews (hinterer Bereich) offenbaren einige Hochleistungssportler ihre **Stärken**. Die Sportpsychologen Daniel Birrer und Jörg Wetzel (Bundesamt für Sport in Magglingen) äussern sich zu deren **Schwächen** – ein Tabuthema, über das die Spitzensportler lieber nicht in aller Öffentlichkeit sprechen...



**Audley Harrison** (Grossbritannien, Boxen)  
**Heike Drechsler** (Deutschland, Leichtathletik)  
**Anton Sailer** (Österreich, Ski Alpin)  
**Carl Lewis** (USA, Leichtathletik)  
**Alexander Popov** (Tschechoslowakei, Leichtathletik)  
**Gunda Niemann** (Deutschland, Eisschnelllauf)



## Station 08

### Aussergewöhnliche Ziele – Nach dem Aussergewöhnlichen streben

Klare, vielfältige und feste Ziele sind der Leitfaden jeder sportlichen Betätigung. Sie müssen sich jedoch auch im Hinblick auf den Schwierigkeitsgrad umsetzen lassen, denn unrealistische Ziele verursachen Stress. Da man nicht von einem auf den anderen Tag Weltmeister wird (!), werden diese Ziele wie folgt eingeteilt:

- kurzfristig: für ein Training, einen Wettkampf, oder einige Tage (Volleyball: Anlauf zum Angriff rhythmisch gestalten; Golf: Entspannung in den Schwung einbeziehen; Basketball: eine bestimmte Abwehrstrategie anwenden usw.)
- mittelfristig: einige Wochen bis sechs Monate (die mentale Verarbeitung eines Wettkampfes verbessern, in der Wertung zwei Ränge aufsteigen, die Oberschenkelmuskulatur verbessern, usw.)
- langfristig: einige Monate bis zu einigen Jahren (in der Super League spielen, bei der nationalen Meisterschaft gewinnen)

Eine Reihe von Filmen und Berichten veranschaulichen die Einschränkungen und Entscheidungen, die sich Sportler auferlegen, um sich zu verbessern. Eine Filmmontage zeigt das notwendige Wiederholen einer Bewegung, das zur Perfektionierung eines Bewegungsablaufs erforderlich ist.



#### Aussergewöhnliche Einschränkungen

**Chiharu Igaya** (Japan, Ski)

**Emil Zatopek** (Tschechoslowakei, Leichtathletik)

**Französische Biathlon-Mannschaft**



> siehe Aufgabe  
„Sind wir alle gleich  
diszipliniert?“

## Station 09

### Die Beziehung Trainer-Athlet – Gute Beziehungen aufbauen

Vier verschiedene Arten von Beziehungen zwischen Sportler und Trainer (Pädagogisch/professionell, Elternersatz, Eltern-Kindbeziehung, fusionelle Beziehung) können auf den vorliegenden Fotos unterschieden werden.

Zu sehen sind Martina Hingis (Schweiz, Tennis), die von ihrer Mutter, Melanie Molitor und die Geschwister Williams (USA, Tennis), die von ihrem Vater, Richard Williams, trainiert werden.

## Station 10

### Ein Hindernis überwinden – Neue Voraussetzungen schaffen

In einer Reihe von Filmen und Berichten werden Sportler vorgestellt, deren Karriere durch ein Hindernis gefährdet wurde.



**Janica Kostelic** (Kroatien, Ski Alpin)

**Sébastien Froucras** (Frankreich, Freestyle)

**Alexander Popov** (Russland, Schwimmen)



> siehe Aufgabe  
„Unsere Reaktionen  
nach einem Unfall“

## Station 11

### Die Techniken des mentalen Trainings – Seinen Kampfgeist entwickeln

Einige Methoden werden hier ausführlich erläutert. Die Leistungssportler wählen die Methoden aus, die ihnen im Hinblick auf die zu fördernden Fähigkeiten am geeignetsten scheinen.

Der erste Raum ist der **Entspannung** gewidmet. Der Besucher kann drei verschiedene Entspannungstechniken ausprobieren: die Langentspannung, die Kurzentspannung und die Atmung.

Weitere Techniken werden kurz beschrieben:

- **Biofeedback** = Sichtbarmachen der im Körper ablaufenden biologischen Vorgänge, objektives Messen der Auswirkungen von Stress auf den Körper. Das bewusste Wahrnehmen dieser Prozesse ermöglicht es, sie zu verstehen und zu beeinflussen.
- **Meditation** = Entspannungstechnik
- **NLP (Neurolinguistisches Programmieren)** = Methode, basierend auf psychologischen Herangehensweisen, welche auf die Sprache, das Verhalten, die Hypnose und den Körper ausgerichtet sind.
- **Progressive Muskelrelaxation** = Bewusstmachen von Zuständen der Muskelanspannung mit dem Ziel, diese zu reduzieren.
- **Sophrologie** = Entspannungstechnik, durch die Bewusstseinszustände verändert werden können.
- **Autogenes Training** = Entspannungstechnik, die auf Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) beruht

Ein zweiter Raum beschäftigt sich mit der Technik der **Visualisierung**. Die auszuführenden Bewegungen laufen durch visuelle, auditive oder kinästhetische Bilder vor dem „geistigen Auge“ des Trainierenden ab.

Der Besucher schaut sich in einer Videosequenz eine Skiabfahrt an. Er konzentriert sich auf die zurückgelegte Strecke, um sich alle wichtigen Einzelheiten einzuprägen. Dann schliesst er die Augen und versucht den Videoausschnitt, den er gerade gesehen hat, möglichst genauso vor seinem „geistigen Auge“ ablaufen zu lassen. Wenn er mit der Visualisierung beginnt, drückt er auf die Stoppuhr und hält sie wieder an, wenn er denkt die Ziellinie erreicht zu haben...



#### > WAS BEDEUTET MENTALES TRAINING?

> Das mentale Training umfasst Methoden, Techniken und Fähigkeiten, die zur Leistungsoptimierung eingesetzt werden. Es ergänzt das körperliche, technische und taktische Training, dessen Schritte und allgemeinen Grundsätze es übernimmt: Einschätzen der Erfordernisse, Lernphase, Wiederholungsphase, Umsetzung im Wettkampf. Das mentale Training zielt darauf ab, die in allen Leistungssituationen vorkommenden „**mental**en Bewegungsabläufe“ effizient zu erlernen oder zu perfektionieren (z. B. Entspannung oder Visualisierung). Diese mentale Vorbereitungsarbeit, die mit einem Coach oder einem Sportpsychologen durchgeführt wird, ist sehr wichtig – durch sie können die Sportler ihre Ergebnisse optimieren und sich im Wettkampf gegenüber anderen durchsetzen, da, wo bei gleichen körperlichen Voraussetzungen die mentalen Fähigkeiten den Unterschied ausmachen.

## ZONE KREATION (Stationen 12-18)

Mit Hilfe der in der Vorbereitungsphase gemachten Erfahrungen kann sich der Sportler nun den entscheidenden Momenten vor dem Einmarsch ins Stadion stellen. Dabei können ihn Stress, Aberglauben, plötzliche Schwächen oder störende Gedanken unerwartet heimsuchen (Stationen 12-15).

Der Besucher gelangt zu den letzten Stationen, welche den Hochleistungssportler zur Kreation führen.



### > WAS BEDEUTET KREATION?

> Kreation ist der Augenblick der Leistungserbringung, in welchem der Sportler umsetzt, was er während seiner Vorbereitung hart erarbeitet hat: Er muss einen optimalen Aktivierungszustand erreichen, seine Aufgabe visualisieren, seinen Stress bewältigen, Herr seiner Gedanken sein und sich einzig auf seine Leistung konzentrieren können.



Die „Zone“ oder der ideale Leistungszustand

## Station 12

### Der Leistungsdruck – Mit Leistungsdruck umgehen können

Im sportlichen Sinne lässt sich Stress folgendermassen definieren: Wahrnehmung eines Ungleichgewichts zwischen den physischen bzw. psychischen Anforderungen einer Situation und den Fähigkeiten, die man zu deren Bewältigung aufbringen zu können glaubt. Dabei handelt es sich um einen Vorgang, eine Abfolge spezifischer Ereignisse unter Bedingungen, in denen der Einsatz als besonders wichtig gilt. Im Wettkampf liegen diese Merkmale nicht selten vereint vor, und zwar dann, wenn dieses Ungleichgewicht von den hohen Erwartungen der Eltern oder Trainer, den persönlichen Zielen, der Anwesenheit von Zuschauern und dessen, was auf dem Spiel steht (Sieg oder Niederlage, Qualifikation oder Ausscheiden, zu erzielende Punkte usw.) ausgelöst wird. Dabei können Stressanzeichen auftreten, die Bewältigungsstrategien unentbehrlich machen.

Mehrere Zitate von Spitzensportlern sollen hier das Gefühl des erlebten Leistungsdrucks in Wettkampfsituationen verdeutlichen.



## Station 13

### Vorbereitungsrituale – In Aktion treten

Rituale stellen eine Abfolge von im Vorfeld festgelegten und in einer bestimmten Reihenfolge ablaufenden Handlungen dar. Sie haben zum Ziel, Ängste zu bewältigen und die Konzentration zu steigern. Vom berühmten Ausspruch „Immer zuerst die linke Socke...“ des französischen Starfussballers Zinedine Zidane hin zur routinemässigen Vorbereitung des Rennens eines Skifahrers (Visualisieren der schwierigen Stellen, Aktivierungsübungen, Prüfen der Brille usw.): Vorbereitungsrituale strukturieren die letzten Augenblicke vor dem Wettkampf und schützen den Sportler vor eventuellen Ablenkungen jeder Art.

Eine Fotoreihe zeigt diese spezifischen Handlungen, die den Athleten vor einem Rennen oder einem Spiel Sicherheit geben. So kann beispielsweise durch das Binden der Schnürsenkel oder das Küssen des Kettenanhängers die Höchstkonzentration auf die zu erbringende Leistung gebündelt werden.

## Station 14

### Plötzliche Schwächen – Seine Emotionen beherrschen

Mehrere Filmsequenzen zeigen Leistungssportler in Momenten, in denen sie ihre Selbstkontrolle verlieren.

## Station 15

### Störende Gedanken und ihre Abwehr – Konzentriert bleiben

Im Wettkampf können sich Gedanken an Angst, persönliche Grenzen oder Zweifel einstellen. Sie hemmen den Sportler und bestrafen ihn: „Meine Rivalen sind so gut!“, „Auch noch Regen!“, „Diese Woche habe ich nicht ordentlich trainiert.“, „Ich muss unbedingt gewinnen!“ Das Sich-Bewusst-Machen dieser Gedanken muss beim Sportler Reaktionen auslösen, damit er sie nicht einfach über sich ergehen lässt, sondern sie konstruktiv nutzt. Das heißt, dass er seine negativen Gedanken durch positive Gegengedanken ersetzt: „Ich setze meine Stärken ein!“, „Er hat mehr zu verlieren als ich...“, „Es ist für alle gleich feucht!“, „Ich baue auf meiner Spielstrategie auf“. Positives Denken, Visualisierung und Autosuggestion haben sich in solchen Augenblicken als wirksam bewährt.

Wenn der Besucher sich vor die zwei Infosäulen stellt, welche Erklärungen zu den störenden Gedanken und deren Abwehr liefern, kann er klar und deutlich das Wort „Zone“ erkennen. Es ertönt eine monotone und bezaubernde Musik, die sein Innerstes und somit seine Konzentration reflektiert. Wenn er sich etwas von den Infosäulen entfernt, wird er von lauten Geräuschen gestört; das Wort „Zone“ ist nun nicht mehr lesbar.

 **> siehe Aufgabe**  
„Störende Gedanken und ihre Abwehr“



Störende Gedanken und ihre Abwehr

## **Station 16**

### **Die Zone – Die Perfektion erreichen**

Die Zone, die auch „Flow-Erlebnis“ genannt wird, ist der ideale Leistungszustand, in dem alle Bedingungen vereint vorliegen: Der Geist ist auf die Anforderungen der Aufgabe gerichtet, eine unfehlbare innere Motivation, das Gefühl seine Gedanken, seine Bewegungen und seine Umgebung zu kontrollieren, oder auch der Verlust des Zeitgefühls (Wahrnehmen in „Zeitlupe“), der einem den nötigen Spielraum für alles lässt, was man in Angriff nimmt. Es ist ein aussergewöhnliches Erlebnis, ein Zusammenspiel von mehreren Faktoren, die den Augenblick unvergesslich werden lassen.

Eine 180°-Projektion lässt den Besucher in eine Reihe wunderschöner Bewegungsabfolgen eintauchen. Sie sind das Ergebnis von immer wieder trainierten und perfekt beherrschten Bewegungen.



## **Station 17**

### **Der Sieg – Seine Leidenschaft auskosten**

Drei Bildschirme stellen den Augenblick dar, in dem sich der Leistungssportler über den Sieg bewusst wird: Der Athlet überquert die Ziellinie (*Finish*), realisiert zunächst noch nicht, was geschieht (*Abschalten*), und wird dann als Sieger des Wettkampfs anerkannt (*Emotion und Belohnung*).

## **Station 18**

### **Der neue Traum**

Nach dem Wettkampf setzt sich der Sportler neue Ziele. Zur Veranschaulichung dieses neuen Starts, wird durch den Besucher automatisch ein Film ausgelöst: Zu seinen Füßen fordert ihn eine Schwimmerin auf, ihr zu folgen, mit ihr vorwärts zu gehen... hin zu neuen Träumen!

# **V. AUFGABEN FÜR DIE SCHÜLER**

# „MEIN BEGLEITHEFT“

## MEIN MENTALER WEG

Während des Ausstellungsbesuchs beantworte ich eine Frage nach der anderen und erstelle so das Begleitheft zu meinem mentalen Weg.

**Station 01**  
Hatte ich als Kind einen Traum? \_\_\_\_\_  
Habe ich heute einen Traum? Welchen? \_\_\_\_\_  
Was sollte ich tun, um ihn zu verwirklichen? \_\_\_\_\_  
Habe ich ein Idol? Ein Vorbild? Weshalb? \_\_\_\_\_

**Station 02**  
Bei wem möchte ich durch mein Handeln Ansehen gewinnen? \_\_\_\_\_

**Station 03**  
Was motiviert mich, meinen Traum zu verwirklichen? \_\_\_\_\_

**Station 04**  
Wenn ich berühmt wäre, wofür würde ich mich einsetzen? \_\_\_\_\_

**Station 05**  
Durch welche Hindernisse wird mein Handeln erschwert? \_\_\_\_\_

**Station 06**  
Was sollte ich an meiner Arbeitsweise ändern, um weiterzukommen? \_\_\_\_\_

**Station 07**  
Welche Stärken und Schwächen habe ich?  
Meine Stärken: \_\_\_\_\_ Meine Schwächen: \_\_\_\_\_

**Station 08**  
Ich setze mir heute ein Ziel. Wie werde ich arbeiten, um es zu erreichen? \_\_\_\_\_

**Station 09**  
Wer hilft mir weiter zu kommen? Welche Personen sind meine Förderer? \_\_\_\_\_

**Station 10**  
Welche(s) Hindernis(se) habe ich bereits überwunden? \_\_\_\_\_

**Station 11**  
In welchen Momenten bin ich gestresst? \_\_\_\_\_

**Station 12**  
Welche Methode hilft mir, den Stress zu bewältigen? \_\_\_\_\_

**Station 13**  
Habe ich ein Ritual oder einen Glücksbringer, die mir Mut geben? Weshalb genau dieses Ritual oder dieser Glücksbringer? \_\_\_\_\_

**Station 14**  
Habe ich schon einmal das Gefühl erlebt, plötzlich zu versagen? Wenn ja, in welchen Situationen? \_\_\_\_\_

**Station 15**  
Was rede ich mir ein, wenn ich gestresst bin? Was werde ich mir in Zukunft sagen? \_\_\_\_\_

**Station 16**  
Habe ich schon einmal ein Flow-Erlebnis gehabt? Wann hat sich dies ereignet? \_\_\_\_\_

# “UNSERE GESPRÄCHE RUND UM DIE MENTALE



## ZONE 1 – MOTIVATION



### Station 01 - Sprechen wir über Talent!

Nachdem ihr euch die Filme über die Kindheit (oder Jugend) der Sportler angesehen habt, beantwortet in Zweiergruppen die nachstehenden Fragen. Diskutiert eure Antworten anschliessend mit euren Klassenkameraden.

- > Was überrascht euch in diesen Filmsequenzen?
- > Denkt ihr, dass es Talente gibt? Wenn ja, wie würdet ihr „Talent“ definieren?
- > Genügt es eurer Meinung nach, „begabt“ zu sein, um Hochleistungssportler zu werden? Welche weiteren Bedingungen müssen erfüllt sein?

#### Was ist ein Talent?

Bestimmte junge Sportlerinnen und Sportler werden als „Talente“ bezeichnet. Gemäss Joch (1997) ist ein Talent eine Person, die eine (vorwiegend genetische) Veranlagung für grosse sportliche Leistungen besitzt, gewillt ist, sie in diesem Sinne zu nutzen, sich in einer sozialen Umgebung, die ihr diese Möglichkeit bietet, entwickelt und den Beweis für ihre Fähigkeiten anhand der erzielten Ergebnisse liefert. Demnach genügen das *motorische Talent* (die Fähigkeit, Bewegungen zu erlernen) und das *sportliche Talent* (die Veranlagung, in einer gegebenen Sportart leistungsfähig zu sein) nicht. Der Sportler muss auch eine gute Betreuung haben, mentale Fähigkeiten besitzen und sein Können anhand der erzielten Ergebnisse unter Beweis stellen.

### Station 04 - Haben wir alle die gleichen Chancen?

#### Was bedeutet Emanzipation?

Emanzipation ist die Selbstbefreiung von einer Autorität, von Vorurteilen, von fehlender Freiheit.

Nachdem ihr euch die Filme über die **Emanzipation der Frau** angesehen habt, diskutiert folgende Äusserungen der marokkanischen Leichtathletin Nawal El Moutawakel miteinander:

„Ich lehne strikt ab, ewig ein barfüssiges Afrikanermädchen zu bleiben, das gerade erst den Sport entdeckt hat.“

- > Stellt fest, welche Klischees dieser Kommentar verurteilt.

„Meine Medaille gehört all jenen Frauen, die sich nicht mitteilen können.“

- > Von welchen Personen ist hier die Rede? Was sind die Gründe, die diese Personen daran hindern, sich auszudrücken?

Das gezeigte Video spricht von den Schwierigkeiten muslimischer Frauen, an Wettkämpfen teilnehmen zu können. Sie sind jedoch bei weitem nicht die einzigen, die solchen Hindernissen begegnet sind:

- > Aus welchen Gründen war eurer Meinung nach der Eintritt der Frauen in die Welt des Sports so schwierig?
- > Denkt ihr, dass Athletinnen noch heute Widerständen und Vorurteilen begegnen? Wenn ja, welcher Art?

Seht euch die Filme zur **finanziellen Emanzipation** an und diskutiert über die Bedingungen, unter denen Marlene Ottey (Jamaika, Leichtathletik) und Janica Kostelic (Kroatien, Ski Alpin) ihre Karriere begonnen haben.

- > Mit welchen Mitteln wurde hier der Geldmangel kompensiert?
- > Was sind eurer Meinung nach die Gründe, die diese Sportlerinnen dazu drängten, trotz der erlittenen Probleme nicht aufzugeben?

Beachtet bei den Filmen über die **politische Emanzipation** besonders die Aussage von Jesse Owens (USA, Leichtathletik).

- > Wie sah die politische Lage in Deutschland während der Olympischen Spiele in Berlin 1936 aus? Welche Behauptungen wurden von Hitler verteidigt?
- > Was waren also die Umstände, unter denen Jesse Owens rennen musste und wie schaffte er es, sich auf sein Rennen zu konzentrieren? Versucht euch vorzustellen, was er in jenem Moment gefühlt haben muss.
- > Und welcher Art von Druck war Cathy Freeman (Australien, Leichtathletik) während ihres Rennens an den Olympischen Spielen von Sydney 2000 ausgesetzt? Was wurde von ihr erwartet? Was symbolisierte sie?
- > Denkt ihr, dass diese Erwartungen ihre Leistung beeinflusst haben? Wenn ja, in welcher Hinsicht?

# VERFASSUNG''

Die vorliegende Doppelseite lädt zum Gespräch ein. Lest zuerst die Fragen sorgfältig durch und macht danach einen Rundgang durch die Ausstellung, während ihr euch auf die gestellten Fragen konzentriert. Macht euch Notizen und tauscht danach eure Meinungen miteinander aus.

*Es geht nicht darum, alle Fragen zu beantworten. Wählt lediglich diejenigen Stationen, die euch am meisten ansprechen.*



## ZONE 2 – VORBEREITUNG



### Station 06 – Weshalb möchten wir uns verändern?

Schaut euch die Fotos mit den neuen Techniken der Sportler an.

- > Aus welchen Gründen wollten diese Athleten eurer Meinung nach ihre Technik ändern?
- > Denkt ihr, dass ihnen diese Entscheidung leicht fiel? Welche Stadien mussten sie dafür durchlaufen?

### Station 07 – Unsere Stärken und Schwächen

Seht euch die Filmsequenzen über die Stärken und Schwächen der Sportler an.

- > Von welchen Stärken sprechen die Sportler? Welche verwundern euch? Warum?
- > Weshalb sprechen sie eurer Meinung nach nicht von ihren Schwächen? Versucht, Argumente dafür zu finden.
- > Von welchen Schwächen spricht der Sportpsychologe?

### Station 08 – Sind wir alle gleich diszipliniert?

Schaut euch die Aussagen der Sportler über die Einschränkungen an, die sie sich zur Leistungsverbesserung auferlegten.

- > Beschreibt, was das Training von Chiharu Igaya (Japan, Ski Alpin), Emil Zátopek (Tschechoslowakei, Leichtathletik) und der französischen Biathlon-Mannschaft auszeichnet.
- > Welche Ziele sollen mit diesen Methoden erreicht werden?
- > Erzielen diese Einschränkungen eurer Ansicht nach die gewünschte Wirkung?

### Station 10 – Unsere Reaktionen nach einem Unfall

Seht euch die Filme an, die über die Verletzungen von Janica Kosteli\_ (Kroatien, Ski Alpin), Sébastien Foucras (Frankreich, Freestyle) und Alexander Popov (Russland, Schwimmen) berichten.

- > Was ging den Hochleistungssportlern nach ihrem Unfall als erstes durch den Kopf?
- > Welche Worte wählt der Journalist, um diese Phase der Rehabilitation zu beschreiben?
- > Was empfindet der Sportler eurer Meinung nach während seines ersten Rennens nach dem Unfall?
- > Was ermöglichte diesen Athleten, ihren Unfall zu verarbeiten?

## ZONE 3 – KREATION



### Station 12 – Der Stress

Lest die Zitate dieser Station.

- > Von welchen Stressfaktoren sprechen die Sportler? Könnt ihr euch weitere ausdenken?
- > Wer könnte sonst noch unter dieser Art von Stress leiden?
- > Auf welche Weise bewältigen die Spitzensportler eurer Ansicht nach ihren Stress?

### Station 15 – Störende Gedanken und ihre Abwehr

- > Von welchen störenden Gedanken werden die Sportler in einer Stresssituation abgelenkt?
- > Wie wirken sich diese auf die Athleten aus?
- > Was tun die Sportler, um diese zu bekämpfen und konzentriert zu bleiben?

### Station 16 – Die Zone

Schaut euch die Fotos der Station 16 genau an und beschreibt mit euren eigenen Worten, was „die Zone erreichen“/ „ein Flow-Erlebnis haben“ für einen Sportler bedeutet.

# VI. AUSGEWÄHLTE LITERATUR

## Allgemeine Werke

Karin Bui-Xuan

**Introduction à la psychologie du sport, Des fondements théoriques aux applications pratiques**

Paris: Chiron, 2000

Richard H. Cox

**Psychologie du sport**

Brüssel: De Boeck (Sciences et pratiques du sport), 2005

François Ducasse et Makis Chamalidis

**Champion dans la tête, La recherche de la performance dans le sport et dans la vie**

Montreal: Les Éditions de l'Homme, 2004

## Internet- Adressen

Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie

**[www.sportpsychologie.ch](http://www.sportpsychologie.ch)**

CDP Sport

**[www.cdpsport.ch](http://www.cdpsport.ch)**

Bundesamt für Sport Magglingen

**[www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch)**

# IMPRESSUM

Herausgeber

© **Internationales Olympisches Komitee (IOC), Olympisches Museum  
Lausanne, 1. Auflage 2006**

Verfasserin

**Sandrine Moeschler:** Kulturvermittlerin

Fachliche Beratung

**Jérôme Nanchen:** Sportpsychologe, FSP

Projektleitung

**Anne Chevalley:** Leiterin der Kulturvermittlung

Grafische Gestaltung

**Fiona Prezioso**

Illustrationen

**Cornélia Bästlein**

Druck

**Internationales Olympisches Komitee (IOC)**

**Olympisches Museum**

Quai d'Ouchy 1

Postfach

1001 Lausanne

[edu.museum@olympic.org](mailto:edu.museum@olympic.org)

[www.olympic.org/pedagogie](http://www.olympic.org/pedagogie)

Tél. +41 (0)21 621 65 11

Fax +41 (0)21 621 65 12

Dieses Dokument ist auf Englisch und Französisch erhältlich.