



OLYMPIASTÜTZPUNKT  
NRW/RHEINLAND



OLYMPIASTÜTZPUNKT  
NRW/RHEIN-RUHR



OLYMPIASTÜTZPUNKT  
NRW/WESTFALEN

CORONAVIRUS – HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN DER OSP-TEAMS PSYCHOLOGIE  
ZUR BEWÄLTIGUNG DER AKTUELLEN KRISE

# Wettkämpfe und Trainingslager unter COVID-Bedingungen

Hinweise für Athlet\*innen

Trotz einer nach wie vor starken Reduzierung des normalen Wettkampfkalenders können glücklicherweise doch mancherorts vereinzelt Wettkämpfe und Trainingslager stattfinden.

Dennoch ist die Pandemie nicht vorüber und kurzfristige Absagen sind trotz guter Hygienekonzepte jederzeit denkbar. Top-Athlet\*innen zeichnen sich auch dadurch aus, optimal auf ihren Wettkampf vorbereitet zu sein. Daher ist es ratsam, sich auch mit möglichen COVID-Bedingungen auseinanderzusetzen, um in psychosozialer Hinsicht stabil zu bleiben und dann bestmögliche Leistungen abrufen zu können.

Natürlich werden die Hygienekonzepte von Wettkampf zu Wettkampf und Trainingslager zu Trainingslager unterschiedlich aussehen, aber einige Bestimmungen werden sicherlich überall ähnlich sein. Wahrscheinlich ist, dass...

- ... die An- und Abreise nur in geringer Personenzahl pro Auto (oft max. 2) stattfindet.
- ... vor, während und nach der Maßnahme Corona-Tests durchgeführt werden.
- ... ihr zumindest nach dem ersten Test vor Ort bis zum negativen Ergebnis in Isolation auf dem Zimmer bleiben müsst.
- ... im Falle eines einzigen positiven Tests die ganze Mannschaft / Gruppe abreisen muss.
- ... die Athletenhotels einer „Bubble“ gleichen werden, in der strenge Verhaltensweisen und Aufenthaltsorte vorgegeben sind.
- ... der Aufenthalt zeitlich auf den Wettkampf begrenzt sein wird und ihr danach zeitnah abreisen müsst.
- ... weniger Betreuer\*innen und Trainer\*innen als üblich mitfahren können.
- ... die Kontakte trotz AHA+A+L-Regeln stark begrenzt sein werden.
- ... keine oder nur wenige Zuschauer\*innen in den Sportarenen anwesend sein werden.

---

Und dennoch: Wir lieben den Sport und seine Besonderheiten – auch unter diesen außergewöhnlichen Bedingungen. Deswegen werden auch die stattfindenden Maßnahmen zu besonderen Erlebnissen deiner sportlichen Karriere werden. Um euch dabei zu unterstützen, haben wir hier ein paar Gedanken aufgelistet, die hilfreich sein können:

- ✓ **Bereitet euch aktiv mental auf die Umstände vor Ort vor.** Versucht rechtzeitig möglichst viele Informationen zu gewinnen, wie genau es aussehen und ablaufen wird. Achtet dabei bitte auf seriöse Quellen (z. B. Spitzenverband, DOSB, Olympiastützpunkt)
- ✓ Ideal ist, wenn sich Trainer\*innen und Sportler\*innen **gemeinsam mit dieser Vorbereitung beschäftigen**, denn: „zesamme simmer stark.“
- ✓ Entwickelt **„Wenn-dann-Handlungspläne.“** Gerade da man noch nicht weiß, wie es vor Ort genau ablaufen wird, helfen Szenarien, um auf alle Umstände gut vorbereitet zu sein. Visualisiert im Vorfeld die verschiedenen Situationen, welche entstehen können, und wie ihr angemessen auf diese reagiert. Das gedankliche Durchlaufen der Szenarien macht euch handlungsfähig, falls die Situation tatsächlich eintreten sollte.
- ✓ Löst euch von Vorstellungen früherer Welt- und Europameisterschaften, anderer Wettkampfhöhepunkte oder Trainingslager. Ganz gewiss werden sie anders aussehen als zuvor. Aber: Umso offener ihr bleibt, desto besser könnt ihr euch anpassen.



#### **AHA + A + L-Regeln:**

In der aktuellen Situation ist es besonders wichtig **Abstand** zu halten, auf **Hygiene** zu achten und zusätzlich eine **Alltagsmaske** zu tragen. In Kombination mit der Nutzung der Corona-Warn-App und regelmäßigem **Lüften** minimiert ihr das Risiko einer Ansteckung.



- ✓ Verordnet euch selbst vorab und vor Ort eine **bewusste Toleranz und Akzeptanz**. Es ist normal, wenn es euch am Anfang schwerfällt, euch an die Umstände anzupassen. Wenn ihr geduldig mit euch seid, wird es leichter, dass diese anfänglich möglichen Schwierigkeiten wieder vorbei gehen. Akzeptiert die besonderen Umstände vor Ort, bleibt gelassen und verliert keine Energie an Umstände, die ihr nicht ändern könnt.
- ✓ Klärt schon im Vorfeld, **wer euch wie unterstützen kann**, wenn ihr Momente habt, in denen euch die Anpassung schwerfällt.
- ✓ **Fokussiert euch auf den Sport**. Zum Beispiel haben die US Open und die French Open im Tennis oder auch die EM im Judo sehr eindrücklich gezeigt, wie nach anfänglichen Diskussionen um die „Bubble“ sehr bald der Sport zum Top-Thema wurde.
- ✓ Macht euch klar, dass auch unter den gegebenen Umständen **Top-Leistungen** möglich sind!

---

Wenn du bei all diesen Prozessen Unterstützung benötigst, wende dich gerne an das Sportpsychologie-Team deines Olympiastützpunktes.

Dieser und weitere interessante Leitfäden sowie alle Arbeitsblätter, die verschiedene Bewältigungsstrategien für die Athlet\*innen aufzeigen, stehen auf den Internetseiten der einzelnen Olympiastützpunkte als Download bereit.

Hinweis: Die OSP-Serviceleistung Sportpsychologie ist ein Angebot an alle Bundeskader-Athlet\*innen.

## OSP-Team Sportpsychologie/Psychologie am:



Olympiastützpunkt NRW/Rheinland  
<https://www.osp-rheinland.nrw/leistungen/sportpsychologie/>



Olympiastützpunkt NRW/Rhein-Ruhr  
[https://www.osp-rheinruhr.nrw/leistungen/sportpsychologie](https://www.osp-rheinruhr.nrw/leistungen/sportpsychologie/)



Olympiastützpunkt NRW/Westfalen  
<https://www.osp-westfalen.nrw/leistungen/sportpsychologie/>



Bei weiteren Fragen zu diesen oder auch anderen (sport-)psychologischen Themen stehen euch gerne sowohl die Sportpsycholog\*innen und sportpsychologischen Experten\*innen an den Olympiastützpunkten in NRW als auch die verantwortlichen Verbands-Sportpsycholog\*innen zur Verfügung.