



OLYMPIASTÜTZPUNKT
NRW/RHEINLAND



OLYMPIASTÜTZPUNKT
NRW/RHEIN-RUHR



OLYMPIASTÜTZPUNKT
NRW/WESTFALEN

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

Umgang mit COVID-19 bedingten Herausforderungen im Spitzensport

Hinweise für Trainer*innen



COVID-19 stellt nicht nur die Gesellschaft und das Gesundheitssystem vor große Herausforderungen, sondern auch den Spitzensport.

Sowohl nationale als auch speziell internationale Wettkämpfe und Großveranstaltungen werden immer wieder verschoben, abgesagt oder finden unter gänzlich anderen Umständen statt.

Ziele, für die Athlet*innen gemeinsam mit ihren Trainer*innen über viele Jahre gearbeitet haben, verschieben sich oder verschwinden gar komplett.

Hieraus resultieren häufig unter anderem eine große Unsicherheit und Sinnfrage gegenüber der aktuellen Situation oder auch anderen Rahmenbedingungen und Atmosphären, wenn Wettkämpfe dann doch z. B. in einer Blase durchgeführt werden. Manche Athlet*innen berichten aufgrund fehlender Perspektiven auch von einem Motivationsverlust. Auch wenn Wettkämpfe in der Zukunft geplant sind, besteht eine Wahrscheinlichkeit, dass diese doch noch kurzfristig abgesagt werden. Dies kann sich zusätzlich zu den bereits bestehenden Problemen negativ auf Athlet*innen und Trainer*innen auswirken.

Die Erfahrungen im Umgang mit COVID-19 in den letzten Monaten haben gezeigt, dass Athlet*innen und Trainer*innen gelassen und besonnen die Pandemie bewältigen können. Sowohl Athlet*innen als auch Trainer*innen haben individuelle Ressourcen aufgebaut und Strategien entwickelt, um die Zeit sinnvoll und bestmöglich zu nutzen und sich auf zukünftige Wettkämpfe vorzubereiten. Erreicht wurde dies häufig dadurch, dass die **Bedürfnisse** der einzelnen Personen berücksichtigt wurden und die Kommunikation, die Trainingspläne usw. an diese Bedürfnisse angepasst wurden.

Aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen aber auch, dass...

- ... sowohl jüngere Athlet*innen als auch besonders Athletinnen aktuell hohen Stress erleben,
- ... Athlet*innen mit einer instabilen Identität häufig Probleme mit der Situation haben und
- ... Athlet*innen über alle Sportarten hinweg zu wenig Unterstützung von Seiten der Trainer*innen, der Verbände und anderer öffentlicher Institutionen wahrnehmen.

Mit Fortschreiten der Pandemie besteht weiterhin das Risiko, dass Wettkämpfe nicht stattfinden können oder kurzfristig abgesagt werden. Um Athlet*innen in dieser Situation optimal unterstützen zu können, ist es wichtig, eine offene und empathische **Haltung** ihren Gedanken und Gefühlen gegenüber zu haben, **transparent** und **verlässlich** mit ihnen zu kommunizieren sowie **Sicherheit** und **Orientierung** zu geben.

Studien konnten zeigen, dass es speziell drei Faktoren gibt, die Menschen dabei helfen, mit herausfordernden Situationen umzugehen. Diese drei Faktoren sind die **Verstehbarkeit**, die **Handhabbarkeit** sowie die **Bedeutsamkeit** der jeweiligen Situation. Trainer*innen können ihre Athlet*innen entsprechend dabei unterstützen, die verschiedenen mit COVID-19 verbundenen Probleme und Herausforderungen zu meistern, indem sie auf diese drei Punkte eingehen.

Verstehbarkeit

Unterstützen Sie Ihre Athlet*innen dabei zu verstehen, was geschehen ist und aktuell geschieht.

- ✓ Wie sieht der aktuelle Stand bei der Planung von internationalen Wettkämpfen aus?
- ✓ Was sind die möglichen Rahmenbedingungen bei Wettkämpfen?
- ✓ Wann und von wem werden Entscheidungen über das Stattfinden von Wettkämpfen getroffen?

Handhabbarkeit

Erarbeiten Sie gemeinsam mit Ihren Athlet*innen Strategien zum Umgang mit der Situation.

- ✓ Wie kann ich die Situation gut bewältigen?
- ✓ Was habe ich bereits und was brauche ich dafür, die Herausforderungen zu meistern?
- ✓ Wie können wir uns u.a. auf Wettkampfabgaben vorbereiten?

Bedeutsamkeit

Sprechen Sie mit Ihren Athlet*innen darüber, wofür die Situation auch gut und bedeutsam sein kann.

- ✓ Was ist etwas Wichtiges für Dich, das Du aus der Situation für die Zukunft gelernt hast?
- ✓ Wofür hast Du aktuell Zeit, die Du sonst vielleicht nicht gehabt hättest?
- ✓ Wofür könnte die Situation und die Wettkampfabgabe sogar gut sein?

Die formulierten Fragen sind Beispiele für Richtungen, in die Sie im Gespräch mit Ihren Athlet*innen gehen können. Unterstützen Sie Ihre Athlet*innen dabei zu verstehen, was geschieht, wie sie es gemeinsam schaffen können, die Situation zu meistern und wofür diese Situation sogar bedeutsam oder hilfreich sein könnte. Dies wird in vielen Fällen dazu führen, dass Athlet*innen sich wertgeschätzt, verstanden und sicher fühlen, sie weniger Stress erleben und auch im Training motivierter sind.

Handlungsleitfäden für Athlet*innen:

Das OSP-Team Psychologie an den NRW-OSPs hat auch speziell für Athlet*innen verschiedene Handlungsleitfäden erarbeitet, um sie bei der Bewältigung der Herausforderungen, die auch weiterhin durch COVID-19 im Trainingsalltag und bei den Wettkämpfen zu erwarten sind, zu unterstützen.

-  [Kurzfristige Absage von Wettkämpfen & Trainingslagern – Hinweise für Athlet*innen](#)
-  [Olympia/Paralympics unter COVID-Bedingungen – Hinweise für Athlet*innen](#)
-  [Wettkämpfe und Trainingslager unter COVID-Bedingungen – Hinweise für Athlet*innen](#)

Diese Leitfäden sowie Arbeitsblätter, die verschiedene Bewältigungsstrategien für die Athlet*innen aufzeigen, stehen auf den Internetseiten der einzelnen Olympiastützpunkte in NRW als Download bereit. Hier finden Sie auch alle Sportpsycholog*innen und sportpsychologische Expert*innen der OSPs mit ihren Kontaktdaten.

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/>



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 Expert*innen an den Olympiastützpunkten in NRW als auch die verantwortlichen Verbandssportpsycholog*innen zur Verfügung.