



OLYMPIASTÜTZPUNKT
NRW/RHEINLAND



OLYMPIASTÜTZPUNKT
NRW/RHEIN-RUHR



OLYMPIASTÜTZPUNKT
NRW/WESTFALEN

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

Olympia/Paralympics unter COVID-Bedingungen

Hinweise für Athlet*innen



Viele Anzeichen lassen trotz der anhaltenden Diskussion zum Glück darauf schließen, dass die Olympischen Spiele und die Paralympics in Tokyo 2021 stattfinden werden. Gleichzeitig ist der weitere Verlauf der Pandemie nicht abzusehen, so dass auch eine Absage immer noch möglich ist. Zwar weiß noch niemand genau, wie die Realisierung vor Ort aussehen wird, aber ein paar Gedanken sind schon durchgesickert. Wahrscheinlich ist, dass...

- ... das Dorf einer „Bubble“ gleichen wird.
- ... der Aufenthalt zeitlich begrenzt sein wird und die Athlet*innen nach ihrem Wettkampf sehr zeitnah wieder abreisen müssen.
- ... strenge Verhaltensweisen und Aufenthaltsorte vorgegeben werden.
- ... weniger Betreuer*innen und Trainer*innen als üblich mitfahren können.
- ... die Kontakte stark begrenzt sein werden.
- ... das Leben im Dorf eher in den eigenen Gruppen/Nationalitäten stattfinden wird.
- ... die Mitreise von Familie und Freund*innen schwierig wird.
- ... keine oder nur wenige Zuschauer*innen in den Sportarenen anwesend sein werden.
- ... alle Athlet*innen getestet oder geimpft sein werden und ggf. auch vor Ort eine Reihe an Tests durchgeführt werden.

Trotzdem werden die Olympischen Spiele/Paralympics ein besonderes Erlebnis, alleine schon wegen ihrem herausragenden sportlichen Wert und wegen der hohen medialen Aufmerksamkeit. Für viele von euch werden sie den Höhepunkt der sportlichen Karriere darstellen – hoffentlich auch entsprechend erfolgreich! Damit Letzteres möglich wird, ist eine gute und gezielte Vorbereitung wichtig. 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 wie Informationen über den DOSB, euren Spitzenverband und Olympiastützpunkt.
- ✓ Ideal ist, wenn sich Trainer*innen und Sportler*innen **gemeinsam mit dieser Vorbereitung beschäftigen**. Auch für Trainer*innen ist die Situation neu. Geht gemeinsam in das „Abenteuer Tokyo 2021“.
- ✓ 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 Olympischen Spiele/Paralympics. **Bisherige Selbstverständlichkeiten sind möglicherweise in Tokio nicht selbstverständlich**. Umso offener ihr bleiben könnt, desto besser könnt ihr euch anpassen.
- ✓ Entwickelt **realistische Erwartungen**. Manche Träume von Olympischen Spielen/Paralympics werden sich 2021 vielleicht nicht in gewohnter Form erfüllen (z. B. Eröffnungsfeier, internationaler Austausch im Olympischen Dorf). Vieles wird reduzierter und nüchterner sein als bei anderen Spielen.
- ✓ 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 von Tokyo 2021 so gelassen wie möglich. Verliert keine Energie an Umstände, die ihr nicht ändern könnt.

- ✓ Klärt schon im Vorfeld, **wer euch wie unterstützen kann**, wenn ihr Momente habt, wo euch die Anpassung schwerfällt.
- ✓ **Fokussiert euch auf den Sport.** Die US Open und die French Open im Tennis haben sehr eindrücklich gezeigt, wie nach anfänglich sehr intensiven Diskussionen um die „Bubble“ sehr bald der Sport das Top-Thema wird. Wir glauben sogar, dass die besondere Situation in Tokio die Chance auf Olympische Spiele oder Paralympics birgt, bei denen der Sport wieder die uneingeschränkte Hauptrolle spielt.
- ✓ Macht euch klar, dass „auch“ unter den gegebenen Umständen **Top-Leistungen möglich** sind!
- ✓ Und noch ein ergänzender Tipp: **Nutzt die Erkenntnisse aus eurer Olympiavorbereitung aus 2020** sozusagen als „Probedurchlauf“, zumindest für eine bestimmte Zeit, für 2021. Hier habt ihr die einmalige Chance, diese Erkenntnisse direkt im nächsten Jahr und nicht 4 Jahre später umzusetzen. Analysiert mit euren Trainer*innen und eurem Team sorgfältig, was gut war, was sich bewährt hat und was evtl. noch verbessert werden sollte.

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/>



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 Verbands-Sportpsycholog*innen zur Verfügung.



Außerdem planen die einzelnen NRW-Olympiastützpunkte ein Vorbereitungsseminar kurz vor den Spielen, wo wir mit den teilnehmenden Sportler*innen und Trainer*innen noch einmal gezielt darauf schauen, welche Herausforderungen vor Ort auf euch zu kommen. Die Termine stehen zurzeit noch nicht fest. Fragt am besten im Frühjahr noch einmal bei eurem OSP nach.