

Summary vom Montag, 19. Oktober 2020 – 19:15-20:30 Uhr

Keine Erwartungen, keine Enttäuschungen

Patrik Noack, Chief Medical Officer Swiss Olympic Team

Beat Müller, Wissenschaftlicher Mitarbeiter EHSM

Markus Tschopp, Fachbereichsleiter Sportphysiologie Spielsport EHSM

Louis Heyer, Wissenschaftlicher Mitarbeiter EHSM

Jonas Personeni, Leiter Prävention & Information Stiftung Antidoping Schweiz

Daniel Birrer, Fachbereichsleiter Sportpsychologie EHSM

Im zweiten Block vom Montag haben sechs Wissenschaftler ihre Erfahrungen und Erkenntnisse der letzten Monate geschildert.

Patrik Noack

Zum Beginn hiess es, kühlen Kopf zu bewahren.

Einige Athletinnen und Athleten seien mit Motivationsproblemen an ihn herangetreten, andere mit Überlastungsverletzungen durch übermässiges Laufen.

Sportlerinnen und Sportler seien es gewohnt gewesen, online zu kommunizieren.

Im Training sei es wichtig gewesen, mehr Abwechslung und Vielfalt in den Trainingsalltag zu bringen.

80% der positiv getesteten Athletinnen und Athleten hätten wenig oder gar keine Symptome gezeigt. Für Ärzte seien schweizweite [Empfehlungen](#) für die Rückkehr von Athletinnen und Athleten nach einer COVID-19-Infektion (oder Verdacht auf eine Infektion) in den Trainings- und Wettkampfbetrieb publiziert worden.

Beat Müller

Beat Müller, Leistungssportchef von Swiss Cycling, ist rasch zur Erkenntnis gelangt, dass im Training weniger mehr sei. So hätten sie es geschafft, die Athletinnen und Athleten auf den Tag X an der Heim-EM optimal vorzubereiten.

Während dem Lockdown sei es ausserdem möglich gewesen, das Projekt [Engine Check](#) voranzutreiben. Engine Check habe den Athletinnen und Athleten eröffnet, ihr Leistungsvermögen im Selbstverfahren zu ermitteln – jederzeit, in jedem Landesteil und ohne

Kostenfolge. Mittlerweile sei die Webseite auch öffentlich zugänglich und das Werkzeug für die Talentidentifikation nutzbar.

Markus Tschopp

Im Rahmen der EM-Qualifikation des Fussball Nationalteams habe sich einmal mehr gezeigt, dass der Trainer im Umgang mit Unsicherheit eine entscheidende Rolle einnehme. Man habe es geschafft, den Fokus auf das zu legen, was man wirklich beeinflussen könne.

In der Leistungsentwicklung seien durch den Lockdown zumindest keine negativen Effekte feststellbar gewesen. Beispiele von Futuro-Spielern hätten aber auch gezeigt, dass unerwartet grosse Leistungssteigerungen möglich waren.

Isoliertes Training in Kombination mit mehr Erholung könne eine neuromuskuläre Verbesserung bringen. Ob dieses Modell in Zukunft im Trainingsprozess vermehrt Anwendung finde, konnte und wollte Markus Tschopp nicht abschliessend beantworten.

Eine Erkenntnis im Bezug zum Wettkampfkalender sei, zumindest in den Nachwuchsmeisterschaften künstliche «Lockdowns» einzuführen, damit sich die Athletinnen und Athleten immer wieder genügend erholen könnten.

Louis Heyer

Neben vielen Bestleistungen seien auch viele Athletinnen und Athleten mit weniger guten Leistungen aufgefallen. Man werde nicht wegen dem Lockdown besser oder schlechter, sondern wegen dem Training.

Die Läuferinnen und Läufer in der Leichtathletik hätten am stärksten von den besonderen Bedingungen profitieren können. Für die Techniker hätte teilweise die Trainingsinfrastruktur, für die Sprinter das Adrenalin in den vollen Stadien gefehlt.

Für Louis Heyer war es wichtig, dass die Athletinnen und Athleten Vertrauen in die neuen Trainingspläne und –ideen gewonnen haben. Die Trainerinnen und Trainer mussten flexibel sein. Eine «Warteschlaufe» mit mehr Training im Bereich des VO2Max habe sich gelohnt.

In Zukunft solle man weniger «Mischformen» planen und sich insbesondere in der Vorwettkampfphase genügend Zeit lassen. Dafür brauche es Mut und kreative Ideen.

Jonas Personeni

Dank Schutzkonzepten konnte in der Schweiz auch während des Lockdowns weiter getestet werden. Weltweit seien aber statt 25'000 im April 2019 im gleichen Zeitraum 2020 nur 550 Tests durchgeführt worden.

Aktuell seien die Kontrollen in der Schweiz wieder auf gewohntem Niveau.

Daniel Birrer

Für viele Athletinnen und Athleten seien die letzten Monate ein Wechselbad der Gefühle gewesen. Der Lockdown habe besorgte Personen noch besorgter gemacht. Athletinnen und Athleten seien niedergeschlagen gewesen oder hätten mit Motivationsproblemen gekämpft.

Die Pandemie bedeute für viele Sportlerinnen und Sportler einen neuen Karriereübergang, für einige davon eine Karrierebarriere. Je nach persönlicher Situation seien dabei die Auswirkungen von Covid-19 sehr unterschiedlich ausgeprägt.

«Topform durch Lockdown» dürfe es eigentlich nicht geben. Wenn das so wäre, hätten wir alle etwas falsch gemacht.

Mit der jetzigen Situation falle einmal mehr auf, wie wichtig die psychische Gesundheit der Athletinnen und Athleten sei.

Man werde in Zukunft vermehrt den Fokus auf die Karriereübergänge und das Lifestyle-Management legen müssen.

Was dabei immer helfe: No expectations, no disappointments (keine Erwartungen, keine Enttäuschungen).

Magglingen, 20. Oktober 2020 / psc