

Maria Ugolkova – eine Athletin der Extreme

Maria Ugolkova und Wasser – das ist eine Einheit. Umso schwieriger war für sie die Zeit des Lockdowns. Die 30-jährige gebürtige Russin ist jedenfalls froh, dass sie inzwischen wieder ihrer grossen Leidenschaft nachgehen kann.

Sascha Fey

SCHWIMMEN. Es ist morgen früh im Hallenbad Uster. Maria Ugolkova schwimmt zusammen mit anderen Längen um Längen im 25-m-Becken. Die 30-jährige gebürtige Russin ist glücklich, endlich wieder ihre Leidenschaft ausüben zu können. Sie bezeichnet die Zeit, in der das aufgrund des Coronavirus nicht möglich war, als «extrem schwierig». Normalerweise sei sie täglich vier Stunden im Wasser. «Nun war ich etwas verloren, musste ich eine neue Routine finden.» Als positiver Mensch machte Ugolkova das Beste aus der Situation. Sie suchte neue Herausforderungen, eine davon waren Handstand-Liegestützen. Von diesen schaffte sie nach der dritten Woche gleich 15 Stück, nachdem ihr beim ersten Mal nur deren acht gelungen waren. Ugolkova betont aber, dass die Einheiten auf dem Land für sie kein wirkliches Training gewesen seien. Ohnehin ist sie für ihren Coach Pablo Kutscher «mehr Fisch als Landmensch».

Nur schwarz oder weiss

Die Sportart wurde Ugolkova quasi in die Wiege gelegt, waren doch beide Eltern Schwimmtrainer. Als sie klein war, spielte sie zudem Klavier. Doch als es darum ging, sich zu entscheiden, fiel ihr das einfach. «Das Gefühl im Wasser habe ich immer geliebt», sagt Ugolkova, die im August 2005 im Alter von 16 Jahren mit ihrer Mutter in die Schweiz gezogen ist.

Für Kutscher ist Ugolkova ein «sehr emotionaler Mensch und ein absoluter Profi».



Fleissig am Trainieren: Maria Ugolkova schwimmt mit Volldampf voraus ihren Zielen entgegen.

BILD KEY

Es sei schwierig, sie aus dem Wasser zu bekommen. Ist sie auch sonst sehr zielstrebig? «Wenn sie an etwas Spass hat, dann gibt sie 100 Prozent. Ansonsten ist sie nicht immer die Fleissigste», erklärt Kutscher. Es gebe für sie nur schwarz oder weiss. Stimmt das, Maria Ugolkova? «Das ist so. Es ist schwierig für mich zu akzeptieren, dass es eine Grauzone gibt. Ich war immer so extrem. Meine Mutter sagte, dass das von meinem Vater komme. Ich arbeite jedoch seit

Maria Ugolkova ist ein absoluter Wettkampftyp.

einem Jahr mit einem Mentalcoach an dieser Problematik.

Die Zwangspause war für Ugolkova umso bitterer, da sie sich zuletzt in einer sehr guten Form befand. Im vergangenen Dezember gewann sie an den Kurzbahn-Europameisterschaften in Glasgow über 200 m Lagen die Silbermedaille, nachdem sie ein Jahr zuvor im 50-m-Becken auf der gleichen Strecke EM-Dritte geworden war. Die Hoffnungen auf ein gutes Resultat an den

Olympischen Spielen in Tokio waren gross. «Ich befand mich auf einem guten Weg», sagt sie selber.

Mental sehr stark

Ursprünglich war Ugolkovas Plan, nach Tokio «vielleicht noch eine weitere Saison anzuhängen». Mit der Olympia-Verschlebung um ein Jahr hat sich an ihren hohen Ambitionen zwar nichts grundlegendes geändert, für die Zeit danach ist aber alles offen. «Wir müssen viele Dinge diskutieren», so Ugolkova. Und es ist auch eine finanzielle Frage. Konkrete Gedanken für die Zeit nach der Karriere hat sie sich aber trotz eines Studiums im Bereich Wirtschaft noch nicht gemacht.

Kutscher traut ihr in Tokio die Qualifikation für den Final zu, wenn sie noch «einen kleinen Sprung vorwärts» machen kann. «Und in einem solchen wäre mit ihrem Kopf alles möglich.» Damit spricht Kutscher eine wesentliche Eigenschaft von Ugolkova an, nämlich, dass sie ein ausgesprochenere Wettkampftyp ist. Umso härter trifft es sie, dass sie sich derzeit nicht mit der internationalen Konkurrenz vergleichen kann – national befindet sie sich in eigenen Sphären.

Nun gilt es aber zunächst, die Form wieder aufzubauen, wobei für Kutscher das Niveau angesichts der Umstände «erstaunlich gut» ist. Er hatte eine grössere Leistungsabnahme erwartet. Für ihn ist denn auch nicht das Körperliche das Hauptproblem, sondern das Mentale. Diesbezüglich muss man sich bei Maria Ugolkova aber keine Sorgen machen. (sda)

Claussen: «Es gibt Gewinner und Verlierer»

Der Sportpsychiater Malte Claussen hat eine Ahnung davon, inwiefern die Coronakrise und der teilweise noch weiterlaufende Wettkampf-Lockdown den Athleten zu schaffen macht(e).

Welche Auswirkungen hat die Coronakrise auf Spitzensportler, die Sie betreuen?

Malte Claussen: Am Anfang überwogen Sorgen und Ängste in der Bevölkerung. Je länger die Krise dauerte, desto mehr verstärkten sich die psychischen Probleme: Depressionen, Schlafstörungen, schädlicher Alkohol- und Substanzkonsum, Selbstschädigungen und häusliche Gewalt sind hier zu nennen. Diese möglichen Probleme müssen bei Leistungssportlern natürlich genauso berücksichtigt werden. Zudem sind sie spezifischen Belastungen und Risiken für ihre psychische Gesundheit durch die Coronavirus-Pandemie ausgesetzt.

Welche Ängste oder Tiefs machten die Athleten durch und benötigten deshalb entsprechende Unterstützung?

Claussen: Die Änderung von über Jahre und Jahrzehnte etablierten Gewohnheiten sowie die Isolation und das Training fernab des gewohnten Umfeldes und der Mannschaftskollegen. Die Unterbrechung der Wettkampf-Saison und die Absage von Grossanlässen sind verbunden mit Verpassen von Zielen und «geplanten» Erfolgen. Die Frage nach dem Sinn stellt sich. Und nicht zuletzt finanzielle und existenzielle Ängste durch noch offene Vertragsverlängerungen oder den Verlust von Werbeeinnahmen. Langfristig kann dies alles die Leistungsfähigkeit beeinflussen.

Was bedeutet es für einen Sportler, wenn er sein Karriereziel Olympia schwinden sieht beziehungsweise das Trainings-Mühsal ein weiteres Jahr ertragen muss?

Claussen: Es gibt da Gewinner und Verlierer. Die einen wären zum Beispiel aufgrund einer Verletzung nicht bereit ge-

wesen und können durch die Verschiebung von Grossanlässen profitieren. Andere könnten später einmal glauben, dass die Verschiebung ihnen eine Teilnahme an einem einmaligen Lebensereignis oder gar eine sicher geglaubte Medaille verwehrt hat. Grossanlässe sind häufig Zeitpunkte für Übergänge aus dem Sport. Das Karriereende per se kann bereits eine Belastung für die psychische Gesundheit darstellen, umso mehr, wenn dieses nicht frei gewählt werden kann. Bei Sportlerinnen kommt natürlich auch die Familienplanung hinzu, sie müssen abwägen, ob sie diese verschieben möchten.

Inwiefern bedeutete Training ohne Wettkampf ein Motivationsloch für Athleten? War das Alleine-Trainieren sowohl für Einzel- als auch für Team-sportler gleich schwierig?

Claussen: Wir führen derzeit gemeinsam mit dem Universitären Zentrum für Prävention und Sportmedizin der Universi-

tätsklinik Balgrist eine Studie zu diesem Thema durch, in der wir genau das untersuchen möchten. Wir sehen, dass wir die Belastungen durch die Covid-19-Pandemie messen können, wie auch die Veränderung des Trainings. Mehr kann ich leider momentan noch nicht zu den Ergebnissen sagen.

Welche positiven Auswirkungen gab es durch die Entschleunigung, beispielsweise durch die bessere Pflege des sozialen Umfelds?

Claussen: Für die deutsche Zeitschrift für Sportmedizin haben wir ein Merkblatt zu den sportpsychiatrischen und -psychotherapeutischen Aspekten im Leistungssport in Zeiten der Coronavirus-Pandemie erarbeitet. In diesem stellen wir auch die Übernahme der Verantwortung der Sportler für ihre psychische Gesundheit heraus. Unsere Empfehlungen beinhalten zum Beispiel, auf einen ausreichenden Schlaf und regelmässige Erholungs- und Ent-

spannungszeiten zu achten. Oder Veränderungen der psychischen Verfassung selbst aufmerksam zu beobachten und über die eigene Befindlichkeit in Krisensituationen offen zu sprechen und dies nicht als Schwäche zu empfinden. Wir empfehlen auch, sich der Situation angepasste Ziele zu setzen und weiterhin zu trainieren. Das Verfolgen eines Ziels kann ein stabilisierender Faktor für die psychische Gesundheit sein. Die neu gewonnene Zeit kann zur Entwicklung der Persönlichkeit beitragen, und das zielt auf Ihre Frage ab: Die Möglichkeit nutzen, neben der Wettkampfpersönlichkeit durch Üben der sozialen Kompetenzen oder der kreativen Fähigkeiten die Gesamtpersönlichkeit anders zu erfahren und zu entwickeln.

War die Coronakrise für die Sportler körperlich und seelisch eher Balsam oder nicht? Und inwiefern werden die wirtschaftlichen Konsequenzen gefürchtet?

Claussen: Wir denken, die Covid-19-Pandemie stellt sowohl eine psychische als auch eine körperliche Belastung sowie Risiken für die Gesundheit der Sportler dar. Überdies können sie beides gar nicht trennen. Wir wissen, dass psychische Erkrankungen das Risiko für Verletzungen erhöhen, die Rehabilitation verlängern und die Leistung mindern können. Verletzungen und eine reduzierte Leistung wiederum stellen ein Risiko für die psychische Gesundheit dar. Aus diesem Grund bedarf es für die psychische Gesundheit einer qualifizierten medizinischen Fachdisziplin. Wir hoffen, mit unserer Studie, welche wir bis ein Jahr nach der Pandemie fortführen möchten, einen Beitrag zu der Frage des Zusammenhangs zwischen psychischer und körperlicher Gesundheit im Leistungssport liefern zu können. Vermutlich werden wir aber erst in ein oder zwei Jahren zeigen können, ob die Coronavirus-Pandemie eine höhere Verletzungsanfälligkeit mit sich brachte oder wie sich die wirtschaftlichen und existenziellen Ängste über die Zeit veränderten. (sda)



Sportpsychiater Malte Claussen nimmt Stellung zur Coronakrise. BILD PRIVATKLINIK WYSS AG

Haris Seferovic will voll angreifen

FUSSBALL. Wenige Tage vor dem ersten Spiel in der Liga NOS gegen Tondela sprach Haris Seferovic mit dem TV-Sender MySports. «Bisher war die Saison so lala.» Der 28-jährige Schweizer hat zuletzt wegen Problemen an der Wade kaum mehr von Beginn weg gespielt, und die Mannschaft hat unmittelbar vor dem Unterbruch im März nach zwei Unentschieden in Folge die Tabellenführung an den FC Porto verloren.

Nun hat Seferovic zwei Ziele: Er will seinen Stammspieler zurück und mit Benfica den Rivalen aus dem Norden wieder überholen. «Dank der langen Pause habe ich gut regenerieren können, ist die Verletzung richtig verheilt», so Seferovic. «Jetzt wollen wir Meister werden.» Benfica steht auch noch im Cupfinal und misst sich dort mit dem FC Porto, gegen den Seferovics Mannschaft beide Meisterschaftsspiele verloren hat. Noch immer hat Benfica die Möglichkeit, das Double zu gewinnen. Das ist dem Rekordmeister in den letzten 30 Jahren nur zwei Mal gelungen.

In der letzten Saison hat Seferovic Benfica mit 23 Toren aus 29 Spielen noch zum Meistertitel geschossen. Seit letztem Sommer sind die Zahlen nicht mehr brillant. Nur zwei Treffer gelangen dem Stürmer in dieser Saison. Seferovic hat die fast dreimonatige Corona-Pause aber nicht nur zur Regeneration und Vorbereitung auf die Wiederaufnahme der Meisterschaft genutzt. Zusammen mit seiner Ehefrau beteiligte er sich an einem karitativen Projekt, das Jugendliche mit Schulmaterial unterstützt. Sie kauften Laptops, «weil nicht alle Kinder Zugang haben zu solchen Hilfsmitteln». Er sei als Fussballer in einer privilegierten Situation. Niemand habe in Portugal das Haus verlassen dürfen. Benfica sei sehr vorsichtig gewesen und habe ihm und seiner Familie jeden Tag sogar das Essen gebracht, so Seferovic. «Deshalb wollte ich der Gesellschaft auch etwas zurückgeben.» (sda)