

ausbildung

Doppelbelastung für Nachwuchssportler

Junge Leistungssportler haben ein Problem: Sie können sich aufgrund unflexibler Studiengänge nur schwer für die Zeit nach dem Sport qualifizieren. Es gibt jedoch vielversprechende Lösungsansätze.

✚ *Maike Hohlbaum*



So sieht es die Trainerin



Nina Eggert, Sie trainieren in der Schweiz den Triathlonnachwuchs. Wie viele Ihrer Athleten sind in der Ausbildung?

Aktuell haben von den neun Athleten und Athletinnen im Nachwuchsnationalkader zwei die Schule beendet und machen eine Ausbildung. In der Schweiz gibt es „leistungssportfreundliche Lehrbetriebe“, die dabei helfen Sport und Ausbildung miteinander vereinbar zu machen.

Wie finden die jungen Athleten einen Ausbildungsplatz?

Sie sind für die Bewerbung selbst verantwortlich. Sie können sich bei allen Unternehmen, auch ohne „Swiss Olympic“-Vignette, vorstellen und mit dem Betrieb „Vergünstigungen“ aushandeln. Einige Betriebe gewähren weniger Wochenstunden und mehr Urlaubstage, dafür wird die Lehrzeit aber gestreckt.

Welche Schwierigkeiten sehen Sie als Trainerin beim Thema Ausbildung und Leistungssport?

Die Belastung für die Auszubildenden ist in der Regel sehr hoch, vor allem im Vergleich mit der Schule. Auf der anderen Seite ist eine Ausbildung sehr wichtig. Wer es wirklich will, schafft es! Generell befürworte ich es, wenn die Athleten nach der Schule studieren. Sie sind im Sport in der Regel noch nicht so weit, dass sie schon Vollprofi werden können und haben auch nur wenige andere Verpflichtungen wie Sponsorentermine. Es ist dann gut, wenn sie noch etwas für den Kopf tun. Gerade falls es sportlich mal nicht so gut läuft, fallen sie dann nicht gleich in ein tiefes Loch.

Wer am Wochenende einen Wettkampf hat, kann nicht am Referat arbeiten. Trainingslager vertragen sich nicht mit der Anwesenheitspflicht. Zweimal gefehlt – Kurs nicht bestanden. Dies sind einige der Schwierigkeiten, die viele junge Athleten kennen, die parallel zum Leistungssport an einer Ausbildung festhalten wollen. Leider ist die Zeitspanne, in der man auf einem hohen Niveau Sport betreiben kann, oft allzu kurz. In Kontaktsportarten wie Hand- und Fußball kommt das Ende früher, dies kann mit ein bisschen Pech sogar schon in den Zwanzigern der Fall sein. Auch im Ausdauersport ist es irgendwann vorbei. Bei vielen macht mit Ende Dreißig der stark beanspruchte Bewegungsapparat schlapp.

Mit dem Ende der Profikarriere bemerkt ein Athlet dann, was ihm Altersgenossen voraushaben: Lehre oder Studienabschluss, Auslandssemester, Praktika. Dann stehen Sportler, die sich früh auf diesen Umbruch vorbereitet haben, gut da. Das Vorausplanen dieses Moments hat nichts mit Pessimismus zu tun. Es ist realistisch. Laut einer 2013 von der Deutschen Sporthilfe veröffentlichten Studie litten 57,7 Prozent der befragten Sportler bereits unter Existenzangst, als sie noch aktiv waren. Um zu verhindern, dass sich diese Angst bewahrheitet, gibt es zunehmend Lösungsansätze, die Sport und Studium gleichzeitig möglich machen sollen. Auch Trainern und Verbänden ist schließlich daran gelegen, ihre Schützlinge vorzubereiten. Nina Eggert, die beim Schweizer Triathlonverband die Nachwuchssportler trainiert, versteht die Schwierigkeiten einer Ausbildung. Sie rät: „Die Studenten sollten

einen Studiengang wählen, der ihnen Freiheiten lässt, mit kurzen Präsenzphasen und längerer Studienzeit.“ Swiss Olympic, der Dachverbands der Schweizer Sportverbände, hilft den jungen Leistungssportlern bei der Wahl der Ausbildung: „Die Verantwortliche hat im Dezember 2014 in einem Lehrgang mit unseren Athleten thematisiert, worauf es bei der Planung von Sport und Ausbildung ankommt.“

Sportler sind gefragt

Nach der Karriere sind ehemalige Athleten interessant für den Arbeitsmarkt. Zu diesem Ergebnis kommt eine Anfang 2015 von Ralf Dewenter und Leonie Giessing veröffentlichte Studie. Ihr Ergebnis: Ehemalige Sportler weisen ein um 600 bis 900 Euro höheres Nettoeinkommen auf als Nichtsportler. Dies führen die Forscher auf bestimmte Softskills zurück. „Man bringt durch den Sport Qualifikationen wie Ehrgeiz, Siegermentalität und Teamgeist mit. Durch das Studium bekommt man theoretisches Wissen“, weiß der Fußballer Bastian Schulz, der in der ersten und zweiten Bundesliga kickte und „BWL für Spitzensportler und Spitzensportlerinnen“ an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg studiert. Der Studiengang wurde 2006 für engagier-

Foto: dreamstime.com (Katarzyna Bialasiewicz)



Weiterführende Links

Initiative „Sprungbrett Karriere“ der Deutschen Sporthilfe:
www.spothilfe.de/Sport_und_Karriere___Sprungbrett_Zukunft.dsh
Praktikumsbörse für Spitzensportler der Deutschen Unternehmerbörse:
www.dub.de/praktikantenboerse/
B.A. Internationales Management für Spitzensportler, Hochschule Ansbach:
www.hs-ansbach.de/studium/bachelor_studium/spitzensportler.html
B.A. BWL für Spitzensportler, Carl von Ossietzky Universität Oldenburg:
www.bwlsportler.uni-oldenburg.de/index.html
Swiss Olympic Leistungssportfreundliche Lehrbetriebe:
www.swissolympic.ch/Ausbildung-Schule/Lehrbetriebe/Lehrbetriebe-suchen

Deutsche Sporthilfe fördert junge Athleten mit der Initiative „Sprungbrett Zukunft“. Drei Maßnahmen sollen den Einstieg ins Berufsleben erleichtern: Kurzzeitpraktika, Bewerbungshilfe und ein Mentorenprogramm. In kurzen Praktika erhalten die Studenten Einblick in große Unternehmen. Darunter finden sich fast 100 namhafte Firmen, Banken und Beratungsunternehmen. Mit Hilfe sogenannter Kennwortbewerbungen wird sichergestellt, dass die Unternehmen die Doppelbelastung von Sport und Ausbildung schon im Bewerbungsprozess berücksichtigen. Im Mentorenprogramm wird eine Führungskraft an die Seite gestellt, die

bei der Berufswahl unterstützen soll. Sport und ein paralleles Studium sind übrigens nicht nur anstrengend, die beiden Aktivitäten können auch voneinander profitieren. Wer hart für die Uni geackert hat, freut sich umso mehr aufs Training. Und das Zeitmanagement verbessert sich. Seit Basketballer Jannik Freese in Oldenburg studiert, sagt er, plane er besser: „Ich gehe bewusster mit meinen Ruhephasen um, gehe lieber schlafen als lange aufzubleiben, und nutze den Tag so besser.“

Hier finden Sie weitere Informationen zum Thema: www.tri-mag.de/themen/sport-ausbildung ■

te Leistungssportler gegründet. Ähnlich wie bei einer Fern-Uni werden die Inhalte über Skripte und eine Onlineplattform vermittelt. Die Präsenzphasen betragen pro Modul nur vier Tage und werden mit den Athleten abgestimmt. Einen ähnlichen Studiengang absolviert Ironman-Weltmeister Sebastian Kienle in Ansbach: „Internationales Management für Spitzensportler“. Die Studiengänge sind zwar beide kostenintensiv, für die Studenten steht aber fest, dass es sich lohnt. Florian Bruns, ebenfalls Profifußballer, beginnt nach seinem Studium ein Management-Trainee beim SV Werder Bremen. „Das wäre ohne Studium sicherlich nicht möglich gewesen.“ Auch die

B.A. „BWL für Leistungssportler und Leistungssportlerinnen“

Studium am C3L der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg | **Zielgruppe:** ehemalige und aktive Leistungs- und SpitzensportlerInnen mit einem Trainingspensum von durchschnittlich 20 Wochenstunden | **Erster Jahrgang:** 2006 | **Anzahl Studenten / Absolventen:** 50 / 25 | **Regelstudienzeit:** 8 Semester | **Umfang und Kosten:** 21 Module (180 KP), bis 750 Euro pro Modul zzgl. Semesterbeitrag | **Modulaufbau:** onlinegestützte Selbstlernphase, zweitägige Präsenzphase, Projektphase, zweite zweitägige Präsenzphase, Nachbereitung, Modulabschluss

MÜSING
RAD. BAL. KUNST

KICK OFF PARTY **PEAK**
4. OKT 2015 **PERFORMANCE**
MALLORCA **CENTER**

INITIAL TRAINING CAMP
5. - 21. OKT 2015
ab 399 €/Woche

PERFORM LIKE A CHAMPION
TRIATHLON - RADSPORT - MOUNTAIN BIKE

- Luxusapartements
- Professionelles Betreuerteam
- geführte Touren aller Leistungsklassen
- Individuelle Trainingsplanung & Leistungsdiagnostik
- 33 Meter Trainingspool mit Videoauswertung
- Indoor Trainingsbereiche / Fitness Center
- Sauna & Wellness Massage
- Sportmedizinische Betreuung vor Ort
- Dr. Henningsen und Dr. Kamp - Palma Clinic - Mallorca

MÜSING PPC buchen unter: www.villasmallorca.eu | +34 608 717 391