



Swiss Olympic
Haus des Sports
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen b. Bern

Tel.: +41 (0)31 359 71 11
schule-ausbildung@swissolympic.ch

Impressum

Herausgeber Swiss Olympic
Redaktion Swiss Olympic / Schweizer Hochschulsport-Verband (SHSV)
Gestaltung BOLD AG, Bern
Fotos Keystone
Papier, Druck Gedruckt auf 100% Recyclingpapier, klimaneutral

Bern, 2017

In Zusammenarbeit mit

Schweizer Hochschulsport-Verband
Fédération Suisse du Sport Universitaire
Federazione Svizzera dello Sport Universitario
Swiss University Sports Federation



Main National Partners

Premium Partners



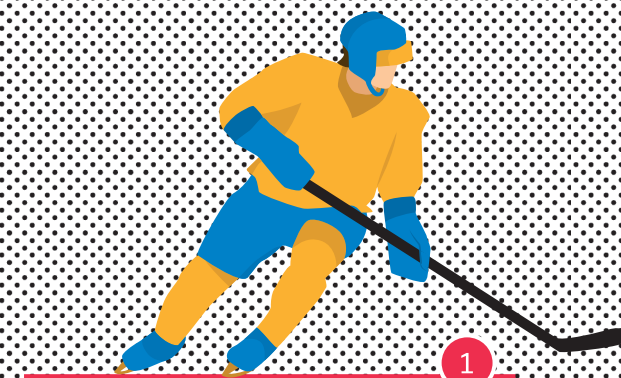
Situationsanalyse Spitzensport und Studium

Sport betreiben und studieren, bedingt eine gute Vorbereitung. Das Vereinbaren von Studium und Sportkarriere erfordert ausserdem hohe Motivation, gute Organisation, vorausschauende Planung und viel Disziplin. Wer als Sportler ein Studium in Betracht zieht, sieht sich mit der Frage konfrontiert: Ist die gewünschte Studienrichtung parallel zu meinem Sport machbar? Die Erfahrung zeigt, dass jede Lösung individuell auf die Person abgestimmt werden muss. Jeder Athlet hat eine andere Ausgangslage und andere Gründe, die für oder gegen ein Studium sprechen.

Die vorliegende Broschüre hilft dir, deine Situation zu analysieren. Durchleuchte deine Ausgangslage anhand des nachfolgenden Fragebogens in den Bereichen «Sport», «Individuum» und «Studium». Übertrage anschliessend deine Antworten in die Auswertung. Je nach Einschätzung deiner Situation kannst du deine Studienwahl vorantreiben oder dich an eine Fachperson wenden.

Sport

Informiere dich, wie deine sportliche Planung für die nächsten Jahre aussieht. Gehe von der maximalen Trainings- und Wettkampfbelastung aus. Wo, wann und wie du trainierst, sowie die Anzahl, Ort und Dauer deiner Wettkämpfe beeinflussen deine Studienmöglichkeiten. Rechne alle möglichen Nominierungen mit ein, auch wenn die Selektionen erst später stattfinden.



1 Training

A Wann finden deine Trainings statt?

B Kannst du deine Trainingszeiten selber bestimmen?

C Wie viele Stunden trainierst du pro Woche?

D Bleibt dein Trainingsort in den nächsten Jahren derselbe?

E Falls der Trainingsort wechselt, kannst du dein Studium trotzdem abschliessen?

1

A _____ Tage
_____ Zeiten

B ja nein

C _____ h/Woche

D ja nein vielleicht

E ja nein

2 Wettkampf

A Wo finden deine Wettkämpfe statt (In- oder Ausland)?

B Wie lange dauern deine Wettkämpfe (inkl. An- und Abreisezeit)?

C Kannst du selber bestimmen, an welchen Wettkämpfen du teilnimmst?

D Hast du die Möglichkeit einzelne Wettkämpfe auszulassen?

E Wie viele deiner Wettkämpfe finden während des Semesters/der Prüfungen statt?

F Muss das Studium für Wettkampfvorbereitungen unterbrochen werden?

3 Höchstleistungsalter

A In welcher Altersspanne kannst du in deiner Sportart Höchstleistung erbringen?

B In welchem Alter wird deine Sportkarriere voraussichtlich beendet sein?

2

A Inland Ausland

B _____ Tage

C ja nein teilweise

D ja nein

E _____ Wettkämpfe/Semester
_____ Wettkämpfe/Prüfungen

F ja nein teilweise

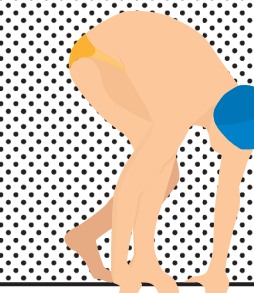
3

A _____ bis _____ Jahre

B _____ Jahre

Individuum

Jeder Mensch ist einzigartig und hat ein anderes Umfeld. Ob du Spitzensport und Studium kombinieren kannst, hängt unter anderem auch von deinen persönlichen Voraussetzungen ab.



4 Persönlichkeit

A Bist du diszipliniert und verfügst über gute Lernstrategien?

B Kannst du gut planen, organisieren und mit Druck umgehen?

C Arbeitest du selbstständig und effizient?

5 Interessen/Fähigkeiten

A Wie sehr interessierst dich der Inhalt des gewünschten Studiums?

B Verfügst du über die nötigen Fähigkeiten, um das Studium abzuschliessen?

C Bist du bereit, bei Schwierigkeiten dein Studium fortzusetzen?

4

A sehr mittel wenig

B sehr mittel wenig

C sehr mittel wenig

5

A sehr mittel wenig

B ja nein

C ja nein



8 Wohnort

A Wie sind die Distanzen zwischen Wohn-, Trainings-, und Studienort?

B Kannst du die Reisezeit nutzen?

6

A ja nein

B _____

7

A sehr mittel wenig

B sehr mittel wenig

8

A _____ km von Wohn- zu Trainingsort
_____ km von Wohn- zu Studienort
_____ km von Studien- zu Trainingsort

B ja nein teilweise

Studium

Die Flexibilität der Studiengänge ist sehr unterschiedlich. Eine Übersicht der Studienlösungen findest du auf der Webseite von Swiss Olympic. Überprüfe deinen gewünschten Studiengang auf seine Leistungssportfreundlichkeit. Die Antworten findest du meist im Studienreglement auf der Webseite der jeweiligen Fakultät/des Instituts. Weitere Unterstützung erhältst du bei der Studienberatung der Hochschule. Um dein Bild über den Studiengang zu vervollständigen, tausche dich mit Studierenden aus.

6 Finanzielle Möglichkeiten

A Hast du dir eine Finanzplanung für das Studium gemacht?

B Wie finanzierst du dein Studium?

7 Unterstützung Umfeld

A Unterstützt dein Trainer deine Studienabsichten?

B Unterstützen deine Eltern deine Studienabsichten?

9 Spezielle Bedingungen für Spitzensportler

A Gibt es an der Hochschule Richtlinien für die Vereinbarkeit von Spitzensport und Studium?

10 Variable Studiendauer

A Kann die Studiendauer verlängert werden?

B Kann das Studium unterbrochen werden?

11 Unterrichtsform

A Werden Veranstaltungen auch als Podcast oder als e-learning angeboten?

12 Zeitliche Belastung während des Semesters

A Kann das Studium in Teilzeit absolviert werden?

B Dürfen Praktika in Teilzeit oder in mehreren Blöcken absolviert werden?

9

A ja nein

10

A ja nein

B ja nein

11

A ja nein teilweise

12

A ja nein

B ja nein teilweise

13 Flexibilität Stundenplan

A Werden Pflichtveranstaltungen mehrfach durchgeführt?

B Gibt es aufeinander aufbauende Veranstaltungen?

C Können allfällige Praktika zu einem frei wählbaren Zeitpunkt absolviert werden?

D Werden Veranstaltungen sowohl im Frühlings- als auch im Herbstsemester angeboten?

14 Anwesenheitspflicht

A Wie lauten die Regeln zur Anwesenheitspflicht?

B Kann bei zu vielen Abwesenheiten eine Kompensationsleistung erbracht werden?

15 Flexibilität Prüfungen/Leistungsnachweise

A Können Prüfungsblöcke aufgeteilt werden?

B Können Leistungsnachweise individuell erbracht werden?

C Sind Modusänderungen von Prüfungen möglich (z. B. mündlich statt schriftlich)?

13

A ja nein teilweise

B ja nein teilweise

C ja nein teilweise

D ja nein teilweise

14

A _____ % Anwesenheitspflicht

B ja nein teilweise

15

A ja nein teilweise

B ja nein teilweise

C ja nein teilweise

Auswertung – persönliche Situationsanalyse

Ob sich dein gewünschter Studiengang mit deinem Sport vereinbaren lässt, kommt auf die Kombination deiner sportlichen, individuellen und studienbezogenen Bedingungen an. Damit du deine Situation beurteilen kannst, setze bei jeder Nummer ein Kreuz.

Sport	😊	😐	😞
1 Training	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Wettkampf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Höchstleistungsalter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Individuum	😊	😐	😞
4 Persönlichkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Interessen/Fähigkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Finanzielle Möglichkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Unterstützung Umfeld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Wohnort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Studium	😊	😐	😞
9 Spezielle Bedingungen für Sportler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Variable Studiendauer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Unterrichtsform	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Zeitliche Belastung während des Semesters	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Flexibilität Stundenplan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Anwesenheitspflicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Flexibilität Prüfungen/Leistungsnachweise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Weiteres Vorgehen

Kommen Fragen auf, wenn du deine Analyse betrachtest? Auf der Webseite www.swissolympic.ch/studium findest du weiterführende Informationen und Beratungsstellen.

