

Sports all over – Eine Sportstudentin berichtet

Den Sport zum Beruf machen – davon träumen viele. Das Sportstudium ist der erste Schritt zum Traumberuf. Dafür braucht man vor allem eins: Liebe zum Sport und den Mut, viele Sportarten auszuprobieren. Heute wollen wir Euch einen kleinen Einblick in das Leben einer Sportstudentin geben. Und das übernimmt Ina, 22 Jahre. Here we go!

Hallo Ina, Du bist absolut sportbegeistert. Erzähl doch mal ein bisschen von Dir!

Ich studiere im 7. Semester Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln. Das ist erstmal eine Ausbildung in allen gängigen Disziplinen wie Turnen, Schwimmen, Tanzen, Gymnastik und Leichtathletik, aber man kann auch Sportarten wählen – das können Ballsportarten wie Hockey, Basketball und Fußball oder Rückschlagsportarten wie Badminton, Tennis oder Tischtennis sein – aber auch ganz andere Sportarten wie Klettern, Kampfsport oder Trampolin. Meine Sportart ist aber schon seit langem Tennis.

Wie bist du zum Tennis gekommen? Seit wann spielst Du Tennis?

Sport begeisterte mich bereits als kleines Mädchen. Mit fünf

Jahren brachte mich meine Mutter zum Leichtathletikverein TUS Bothfeld. Mit acht Jahren hielt ich das erste Mal einen Tennisschläger in der Hand. Nachdem die erste Probestunde im TV Grün-Weiß erfolgte, hatte mich das Fieber gepackt. Mittlerweile trimme ich die gelbe Filzkugel seit 14 Jahren.

Was ist für Dich das Tolle am Tennis?

Tennis ist an sich ein Einzelsport, allerdings geht es nicht ohne Partner oder Gegner und – was noch wichtiger ist – ohne Mannschaft. Ich denke, dass Tennis in gewisser Weise ein Mannschaftssport ist, der verbindet. Gerade wenn es gilt, ein Punktspiel gemeinsam zu bestreiten und sich gegenseitig zu unterstützen, wird das besonders deutlich. Man kann Tennis ein Leben lang spielen, solange die Gesundheit es zulässt. Tennis macht dich beweglich, du bist auch mental fitter und konzentrierter, was natürlich auch in Prüfungen super ist. Du bist unter Leuten und schließt Freundschaften – das ist toll und macht glücklich. □ Und: Es ist einfach ein unbeschreibliches Gefühl, wenn dir ein satter, unerreichbarer Schlag in die Ecke des Gegners gelingt und es alles wie von selbst läuft!

Woher holst Du dir Infos und Tipps – Online, in Magazinen oder doch lieber face to face?

Mir persönlich hat das Sportstudium die wertvollsten Tipps über meine eigene Sportart gegeben. Ein guter Trainer sollte dir alle Basics im Laufe der Zeit vermitteln. Zusätzliches Wissen kannst du dir auch in dem Magazin „Tennissport“ aneignen oder mal einen Tag der offenen Tür besuchen. Infos über Vereine in deiner Nähe findest du auf jeden Fall im Netz! Die Website vom Niedersächsischen Tennisverband gibt dir einen Überblick über News, Angebote und Turniere. □ Zudem werden die Grand Slam Turniere, also die Australian Open, French Open, Wimbledon Championships und US Open zwischen Januar und September teilweise im TV übertragen. Super, um Tennisprofis zu bewundern.

Ina, Du als Sportstudentin machst doch bestimmt noch mehr

Sportarten oder?

Aber klar! Mir war es immer wichtig, vielseitig zu bleiben und Neues auszuprobieren. Es gibt wenig, was ich noch nicht probiert habe: Von Surfen über Klettern bis hin zu Slacklinen – alles dabei! Aber meine Lieblingsportarten bleiben nach wie vor Tennis und Leichtathletik.

Hand aufs Herz: Was wäre Sport ohne Wettkampfgedanke dahinter? Auf welche Erfolge in deiner sportlichen Laufbahn bist Du besonders stolz?

Im Tennis bin ich mehrfach Regionsmeisterin geworden und habe es mit der Mannschaft bis in die 1. Verbandsliga geschafft. 2014 habe ich die Trainerlizenz erworben und gebe seitdem regelmäßig Trainerstunden oder leite Tenniscamps, was mir sehr viel Freude macht.

In der Leichtathletik habe ich die Landesmeisterschaft im Fünfkampf gewonnen, das sind 100m Sprint, Weitsprung, 75 m Hürdensprint, Speerwurf und 2000m Lauf. Außerdem war ich beim Bundesfinale für „Jugend trainiert für Olympia“ dabei und konnte den Mannschaftstitel im Crosslauf holen.

Ein besonderes Erlebnis war die Teilnahme an drei Triathlons in der Sprintdistanz, also 500m Schwimmen, 20km Rad und 5 km Laufen: Da bin ich einmal in der Gesamtwertung als fünfte Frau ins Ziel eingelaufen bin und einmal konnte ich für die Schule die beste Zeit mit 1:08 Std. erreichen.

Wow, das ist ja wirklich eine Menge – wie oft trainierst Du denn dann?

Mittlerweile betreibe ich Sport nicht mehr unter dem Leistungsaspekt, weil noch Zeit für anderes bleiben soll. Aber regelmäßiger Sport gehört trotzdem noch dazu! Daher spiele ich durchschnittlich zwei Mal in der Woche Tennis und baue zusätzlich eine Lauf- oder Schwimmeinheit und eine Krafteinheit ein.

So viel Sport erfordert eine Menge Energie und vor allem viele Nährstoffe. Wie sieht Dein Speiseplan aus?

Insgesamt schränke ich mich nicht großartig in meiner

Ernährung ein. Ich denke, es ist wichtig, dass man alles in Maßen isst und dass man sich wohl dabei fühlt. Daher erlaube ich mir auch mal Süßigkeiten oder Currywurst mit Pommes, aber die Grundlage ist schon eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Und ich achte darauf, dass ich viel Obst und Gemüse esse, weil man als Sportler mehr Vitamine und Mineralstoffe verbraucht.

Ich frühstücke nicht viel anders als jeder andere auch, der sich gesund ernährt: Da brauche ich vor allem Kohlehydrate, um die Reserven aufzufüllen, die über Nacht aufgebraucht sind. Einen Smoothie oder Porridge zum Frühstück finde ich auch mal eine leckere Alternative zum Vollkornbrot. Da sind viele Nährstoffe drin, es liegt nicht schwer im Magen, und man kann direkt durchstarten.

Auch mittags ernähre ich mich ziemlich normal, nur abwechslungsreich soll es sein und auch genügend Ballaststoffe enthalten. Aber vor einem Wettkampf achte ich darauf, dass die Energiespeicher mit leicht verdaulichen Kohlenhydraten wie hellen Nudeln aufgefüllt werden und dass ich zusätzlich viel Wasser trinke. Eine Banane gehört bei jedem Tennismatch dazu. Weil der Körper schnell an die Energie kommen und nicht mit Verdauen beschäftigt sein soll, ist ein Wettkampf dann mal der Freifahrtschein für helles Brot oder weiße Nudeln – und wenig Ballaststoffe.

Abends nach einem anstrengenden Trainingstag brauche ich etwas mehr Eiweiß, nicht nur Kohlehydrate, da kann ich Magerquark mit etwas Milch und Zimt oder Früchten empfehlen. Aber Vollkornbrot mit Käse geht auch.

Mal angenommen, ich möchte mit dem Tennis anfangen – was muss ich mitbringen?

Es sind keine besonderen Voraussetzungen nötig. Wie bei jedem Sport gehört aber natürlich Begeisterungsfähigkeit und auch ein bisschen Talent dazu. Ein Schläger wird in der Regel für die erste Zeit gestellt. Man braucht lediglich Sportkleidung und passendes Schuhwerk für den Platz. Für draußen empfehlen sich Tennisschuhe mit Frischgrätenmuster und in der Halle

profillose Schuhe. Die gibt es schon ab 40 Euro. Bälle werden beim Training gestellt.

Ein Leben ohne Sport? Geht das für Dich?

Nein, Sport ist und bleibt einfach meine große Leidenschaft!