
TEAM DANMARK

ELITESPORT OG VIDEREGÅENDE UDDANNELSE



ELITESPORT OG VIDEREGÅENDE UDDANNELSE

Der er gode muligheder for at kombinere elitesport med en videregående uddannelse. Det behøver hverken at være på bekostning af sporten eller din uddannelse. Atleter kan udleve deres fulde potentiale inden for både sport og uddannelse.

I denne folder kan du læse om muligheder og regler og få gode råd på området.

REGLER

Uddannelses- og Forskningsministeriet har en række anbefalinger til de videregående uddannelsesinstitutioner, som har eliteatleter som studerende. Som atlet er det en fordel at kende til anbefalingerne, da de langt hen af vejen beskriver dine muligheder på området. Uddannelsesinstitutionerne er ikke pålagt at følge anbefalingerne, og det er dit ansvar som atlet at gøre uddannelsesinstitutionen opmærksom på din situation og søge om øget fleksibilitet, når du har behov.

Det er forskelligt, hvordan de enkelte uddannelsesinstitutioner definerer en eliteatlet. Nogle steder gælder de særlige muligheder kun for Team Danmark-atleter, mens der andre steder også er åbnet op for atleter på lavere niveauer og fra andre sportsgrene end dem, Team Danmark støtter. Det er en god ide at undersøge mulighederne, før du søger ind.

FØR OPTAGELSE

Eliteatleter, der ønsker optagelse på en videregående uddannelse via kvote 2, bør have fuld valuta for de særlige kvalifikationer, de har opnået via elitesport, således at erfaring fra eliteidræt sidestilles med anden erhvervs erfaring. Team Danmark kan hjælpe støttede atleter med en anbefaling til kvote-2-ansøgningen. Ellers kan dit specialforbund, klub eller Study4Player hjælpe.

FLEKSIBILITET UNDER UDDANNELSEN

Mange eliteatleter har brug for fleksibilitet, når de er blevet optaget på en videregående uddannelse.

Team Danmark anbefaler, at der bliver udarbejdet en særlig studieplan for eliteatleter, og at planen

løbende bliver evalueret. En del atleter kan have brug for at forlænge studietiden, og det vil i mange sammenhænge kræve, at de kan opnå dispensation fra evt. stopprøver, 1. årsprøver og andre tidsmæssige barrierer for tilrettelæggelse af et individuelt forlænget studieforløb.

UNDERVISNING

Det anbefales, at der kan indgås fleksible aftaler og dispensation fra evt. fremmødekrav i forbindelse med obligatorisk undervisning og dertil knyttede opgaver/rapporter. Det kræver, at du som studerende i god tid inden går i dialog med den relevante kontaktperson på studiet. Mulige løsninger kan være fleksible afleveringsfrister, afløsningsopgaver (ved eksempelvis fravær eller særligt fysisk krævende fag) og lignende.

“SIDSTE ÅR LÅ DER EN SKRIFTLIG EKSAMEN SAMTIDIG MED, AT JEG SKULLE SEJLE VM. JEG FIK FLYTTET EKSAMENEN TIL EFTER VM OG FIK LOV AT GÅ OP MUNDTLIGT I STEDET. RIGTIG MEGET KAN LADE SIG GØRE, HVIS BARE MAN SELV ER UDE I GOD TID”

Anne-Marie Rindom, idrætsstuderende og verdensmester og OL-medaljevinder i sejlsport

Nogle eliteatleter har meget stor rejseaktivitet eller fast træning i dagtimerne, og for dem vil en mulighed for at følge studiet fra f.eks. udlandet eller hjemmefra om aftenen være optimal. Her kan det være en løsning at optage undervisning, forelæsninger og spørgetimer på elektroniske medier (video, diktafon), som en medstuderende herefter kan gøre tilgængeligt for dig. Herudover opfordrer vi til, at de enkelte undervisere gør undervisningsmateriale tilgængeligt online, når det er muligt. Det kan også være en mulighed, at undervisningen transmitteres direkte via f.eks. Skype.

“AT JEG ER I
GANG MED EN
UDDANNELSE
VED SIDEN
AF SPORTEN,
GØR MIG
ENDNU MERE
MOTIVERET OG
FOKUSERET SOM
ATLET”

*Søren Bobach, fysikstuderende
og 3 x verdensmester i orienteringsløb*



“JEG HAR 200 REJSEDAGE OM ÅRET, OG DET ER DERFOR ALTAFGØRENDE, AT JEG HAR MULIGHED FOR AT STUDERE PÅ NEDSAT TID”

Anne-Marie Rindom, idrætsstuderende og verdensmester og OL-medaljevinder i sejlsport

PRAKTIK

Det anbefales, at uddannelsesinstitutioner, hvor praktik er en del af uddannelsesforløbet, hjælper med at finde praktiksteder, som er indstillet på at udvise den fornødne fleksibilitet – herunder ugentlig mødetid, forlængelse af praktikperioden, alternative praktikperioder mv.

SUPPLERENDE UNDERVISNING

For nogle eliteatleter kan det være nødvendigt at modtage supplerende undervisning, hvis de har været meget væk fra undervisningen. Uddannelsesinstitutionerne opfordres derfor til en positiv indstilling samt at være behjælpelige med at pege på egnede undervisere og oplyse om, hvad en undervisningstime koster. Undervisningen kan f.eks. finansieres af atleten selv, atletens klub/specialforbund eller Team Danmark.

EKSAMEN

Vi opfordrer til, at uddannelsesinstitutioner så tidligt som muligt melder eksamensdatoer mv. ud til de studerende. Hvis du som studerende ved, at der ligger en international konkurrence, en træningslejr eller andre spidsbelastede perioder, som falder helt eller delvist oven i en eksamenstermin, kan din uddannelsesinstitution se, om det er muligt at placere den enkeltes eksamen, så du kan deltage i den ordinære eksamen. Alternativt anbefaler vi, at den studerende kan søge dispensation til at gå op til reeksamen, uden at have deltaget i den ordinære eksamen – og dermed lade reeksamen tælle som første forsøg. Uddannelsesinstitutionen kan bede om dokumentation for den sportslige begivenhed eller en bekræftelse på din status som atlet, f.eks. via Team Danmark eller Study4player.

I helt særlige tilfælde kan uddannelsesinstitutionen foranstalte en ekstraordinær eksamen, hvis en sportslig begivenhed forhindrer dig i at deltage. I disse særlige tilfælde kan Team Danmark eller eksempelvis dit forbund helt eller delvist dække en merudgift – hvis der er lavet en skriftlig aftale inden.

SU

Hvis studiet på grund af sportslige aktiviteter tager længere tid end planlagt, har du som eliteatlet ingen særrettigheder i forhold til SU. Dog kan der dispenseres for ikke at begynde inden for to år efter endt ungdomsuddannelse.

Atleter der på grund af sporten forlænger studiet har mulighed for at søge Team Danmark Uddannelsesstøtte. Støtten er som udgangspunkt forbeholdt atleter, der optræder på en bruttogrupperliste i Team Danmark, og der vil primært være tale om verdensklasseatleter og udvalgte eliteatleter. Du kan læse mere om Team Danmark Uddannelsesstøtte på www.teamdanmark.dk.

GODE RÅD

FØRSTE SEMESTER

Det kan være krævende at begynde på et nyt studie. Du skal vende dig til nye faglige krav og lære en masse nye mennesker at kende. Det kan være en god ide at prioritere undervisning og de sociale relationer højt i starten. Når du har nogle erfaringer med de faglige krav, kan du lave en god studieplan, hvor der er balance mellem studie og sport. Et godt forhold til dine medstuderende er en styrke gennem hele studiet, fordi de vil kunne holde dig opdateret, når du er fraværende.

STUDIEGRUPPER

Både fagligt og socialt er det en stor fordel at være i en god studiegruppe. Hvis du er meget fraværende, er det en god ide at være 100 pct. engageret, når du er til stede. På den måde viser du dine medstuderende, at du på trods af fravær er et aktiv for gruppen.

“NOGET AF DET VIGTIGSTE FOR MIG HAR VÆRET AT FINDE EN GOD LÆSEGRUPPE. DET ER EN STOR HJÆLP AT HAVE NOGEN, MAN KAN TRÆKKE PÅ, NÅR MAN ER MEGET VÆK. NÅR MAN SÅ ER DER, MÅ MAN PRØVE AT GIVE DEN EN EKSTRA SKALLE I STEDET”

Lærke Berg Rasmussen, statskundskabsstuderende og OL-bronzevinder i roning

PLANLÆG DIN TID

På din ungdomsuddannelse har du sikkert allerede lært en masse om planlægning, for både at kunne lykkes med skole og sport. Det er en vigtig erfaring, som du i endnu højere grad får brug for på en videregående uddannelse.

På de fleste videregående studier er der færre undervisningstimer og mindre krav til tilstedeværelse, end du kender fra din ungdomsuddannelse. Det er ofte en fordel, når du skal deltage i træning og rejser. Til gengæld er der større krav til, hvor meget læsestof du selv skal sætte dig ind i. Det kan godt føles uoverskueligt i begyndelsen, men hvis du laver en plan for, hvor mange sider du skal læse hver dag, vil det både give ro i maven og overskud til at fokusere på din sport.

Du kan med fordel både arbejde med en uge- og årsplan, som både indeholder sportslige og uddannelsesmæssige aktiviteter. Det giver dig også mulighed for at reagere i god tid, hvis du fx har brug for at få flyttet en eksamen eller lignende.

VALG AF STUDIE

Før du søger ind på et studie anbefaler vi, at du kontakter uddannelsesinstitutionen for, at høre om der er fleksible ordninger for eliteatleter.

Det kan være vanskeligere at kombinere elitesport med et studie, hvor der er mange obligatoriske aktiviteter, end et studie, hvor der ikke er krav til tilstedeværelse. Det vigtigste er dog, at du vælger et studie, du brænder for. Gennem engagement kan meget lade sig gøre.

Som Team Danmark-atlet anbefaler vi dig, at du tager kontakt til Team Danmarks konsulent for uddannelse Magnus Wonsyld for vejledning. Hvis du ikke er en del af Team Danmark-samarbejdet, vil Study4Player kunne hjælpe dig med rådgivning.

Har du kendskab til andre atleter, som læser på et studie, du overvejer, kan det være en rigtig god vej til kvalificeret sparring om mulighederne.

FJERNSTUDIE

Der er efterhånden mange uddannelser, som udbydes som fjernstudier. Ofte er den netbaserede undervisning suppleret med et par obligatoriske undervisningsdage ca. en gang om måneden. I nogle tilfælde er der kun mødepligt til eksamen.

Fjernstudier kan være en god fleksibel mulighed for eliteatleter, men samtidig kræver studierne en høj grad af selvdisciplin, og den sociale dimension af studielivet er meget begrænset.

Du kan se en liste over alle uddannelser, som udbydes som fjernstudie på www.studentum.dk

“JEG ER LIGE NU I HOLLAND, HVOR JEG SKAL KØRE LØB TRE WEEKENDER I TRÆK. SÅ UDNYTTER JEG NOGET AF TIDEN MELLEM LØBENE TIL AT LÆSE. NOGLE GANGE FÅR JEG OGSÅ HJÆLP AF EN MEDSTUDERENDE, DER TAGER NOTER FOR MIG, NÅR JEG ER UDE OG REJSE”

Simone Tetsche Christensen, medicinstudentende og EM- og VM-medaljevinder i BMX

VÆR PROAKTIV

Du vil ofte opnå bedre løsninger, hvis du selv henvender dig til vejledere og lærere. Fx kan du komme med forslag til, hvordan en alternativ praktik kan se ud eller, at du gerne vil skrive en opgave for at blive fritaget fra et obligatorisk undervisning, du er forhindret i at deltage i.

SABBATÅR

Hvis du ikke er helt sikker på dit studievalg, kan det være en god ide at tage et år, hvor du fokuserer på sporten og bliver mere afklaret om dine uddannelsesønsker. Du kan evt. kombinere sporten med et deltidsjob, hvor du får nogle erfaringer, der kan være relevante for dit studievalg.

UDDANNELSESPARTNERE

Team Danmark har udpeget fem uddannelsespartnere, som har et særligt fokus på både eliteatleter.

Uddannelsespartnerne tilbyder bl.a.

- Målrettet vejledning til eliteatleter
- Individuel tilrettelæggelse af studiet
- Study buddies
- Hjælp til at flytte eksamen
- Supplerende undervisning (Kun Team Danmark atleter)

En række andre uddannelsesinstitutioner har også stor forståelse for eliteatleters særlige behov. Team Danmark eller Study4Player kan ofte hjælpe dig med en kontaktperson på det studie, du overvejer.

FAKTA

- Eliteatleter klarer sig bedre på videregående uddannelser end den gennemsnitlige studerende. De er blandt andet bedre til at klare modgang.
- Eliteatleter, som studerer, vinder relativt flere medaljer ved OL end atleter, som kun fokuserer på sporten.
- De fleste Team Danmark-atleter kombinerer elitesport med uddannelse
- Både elitesport og uddannelse bidrager positivt til din personlige udvikling
- Study4player er et selskab under Spillerforeningen, som har indgået aftale med Håndbold Spiller Foreningen og Danske Elitesportsudøveres Forening om levering af uddannelsesrådgivning, jobrådgivning og øvrige tilbud rettet mod karriere nr. 2.



AALBORG UNIVERSITET



AARHUS
UNIVERSITET



UNIVERSITY COLLEGE
Lillebaelt



Find vejen frem
VIA University College



SYDDANSK ELITE OG SPS



GODE RÅD FRA DAGLIG LEDER AF AU ELITESPORT JENS BUNDGAARD

"Den erhvervskarriere, der følger efter din sportslige karriere, kommer med stor sandsynlighed til at vare meget længere end din elitesportskarriere, og du vil sikkert ligesom de fleste også gerne være en vinder i det lange løb. Det gode er, at meget tyder på, at de bedste resultater skabes, når du både dyrker elitesport og studerer.

På Aarhus Universitet har vi eksempelvis set, at elitesportsudøvere generelt balancerer deres dobbelte karrierestrategi så godt, at de når længere på studiet end gennemsnittet, samtidig med at de er blandt de hyppigste medaljetagere på højeste sportslige niveau. Det er ikke bare muligt - det er snarere en fordel at kombinere elitesport med uddannelse!

Derfor kan jeg kun anbefale dig, at du sideløbende med din elitesportskarriere også forbereder din erhvervskarriere gennem uddannelse. Det bedste råd, når du skal kombinere elitesport med videregående uddannelse, er at søge individuel rådgivning med udgangspunkt i lige netop din sport og dine uddannelses- eller karriereønsker.

Få eksempelvis hjælp fra en person på studiet, der forstår elitesportens krav, til at planlægge dit ugentlige og langsigtede studieprogram. På den måde kan du kaste den nødvendige energi i dine sportslige aktiviteter, uden at det kommer til at koste på studiefronten."

Jens Bundgaard – daglig leder af AU Elitesport.

**"DET HANDLER OM AT
PRIORITERE OG GØRE
SIG KLART, HVAD DER
VIGTIGT"**

Lærke Berg Rasmussen, statskundskabsstuderende og OL-bronzevinder i roning



KONTAKTINFO

Magnus Wonsyld
Konsulent, karriere og uddannelse

mawo@teamdanmark.dk
Telefon: 3010 4268

TEAM DANMARK

