



adh | Max-Planck-Str. 2 | 64807 Dieburg

Pressemitteilung

Laura Siegemund: Dualer Erfolg zum Jahresauftakt

Bei den Australian Open überraschte Laura Siegemund selbst die Experten. Mit dem Sieg gegen die ehemalige Weltranglisten-Erste, Jelena Jankovic, schaffte die Studierenden-Nationalspielerinnen von 2013 den Sprung in die dritte Runde. Auch im Studium läuft's. Die Psychologie-Studentin hat zu Jahresbeginn ihre Bachelorarbeit eingereicht. Im adh-Interview spricht Siegemund exklusiv über die Duale Karriere, die Universiade 2013 und ihre Pläne für die Zukunft.

adh: Der deutsche Tennisfan reibt sich verwundert die Augen: Bei den Australian Open hast Du mit dem Sieg gegen die ehemalige Weltranglisten-Erste, Jelena Jankovic, für eine echte Sensation gesorgt. In wie fern hat Dich das auch selbst überrascht?

LS: Klar habe ich nicht direkt damit gerechnet, gegen eine Spielerin wie Jelena Jankovic zu gewinnen. Es ist für mich ein Riesenerfolg, noch dazu bei meiner ersten direkten Hauptfeldteilnahme in einem Grand Slam. Trotzdem wusste ich, dass ich mit Top20-Spielerinnen mithalten kann und traue mir auch auf diesem Niveau mittlerweile viel zu.

adh: Die Bachelorarbeit abgegeben, bei den Australian Open einen bleibenden Eindruck hinterlassen, eigentlich könnte das Jahr 2016 jetzt schon enden. Was sind Deine nächsten Ziele für die kommenden elf Monate?

LS: (lacht) Es geht doch gerade erst los! Es ist für mich eine vollkommen neue Situation, wieder Tennis in „Vollzeit“ zu spielen. Zwischenzeitlich lagen meine Prioritäten stark auf meiner Trainerausbildung, meinem Studium und anderen Interessen. Tennis und die Ergebnisse waren da nicht mehr so wichtig wie früher einmal. Die guten Resultate haben mich aber zurück auf die Tour gebracht.

Dennoch ist meine oberste Priorität nach wie vor eine gute Balance zwischen Profisport und Dingen, die mich sonst interessieren. Ich habe in den letzten Jahren gelernt, dass mir Abwechslung gut tut und ich Balance brauche, um mein Potential abrufen zu können.

adh: Wie wirkt sich das auf Deine sportlichen Planungen aus?

LS: In diesem Jahr achte ich besonders auf eine gute Periodisierung der Trainings-, Turnier- und Regenerationsphasen. Ich werde die einzelnen Turniere Schritt für Schritt angehen. Die Konzentration gilt dabei mehr meinen persönlichen Zielen als einzelnen Resultaten. Ich möchte über die Saison ausgeglichen, gelassen und gesund bleiben und insbesondere meine Zeit On und Off Court bewusst genießen. Wenn ich mich dadurch in den Top100 etablieren kann, umso besser.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

adh: Du hast gezeigt, dass Spitzensport und Studium parallel möglich sind – was waren in diesem Kontext die größten Herausforderungen für Dich?

LS: Eine sinnvolle Zeitplanung über das Semester hinweg sowie die Priorisierung von Sport und Studium. Es war teils schwierig einzuschätzen, wieviel Lernzeit zwischen den Matches und Turnieren blieb, da dies stark vom jeweiligen Turnierverlauf abhing. Ich habe vor allem in Phasen gearbeitet, mich also einige Wochen hauptsächlich auf mein Studium konzentriert, um dann Zeit für einen Vorbereitungs- und Turnierblock zu haben. Teilweise hieß es jedoch auch improvisieren, weil eine Prüfungsvorbereitung länger dauerte als gedacht oder ich nicht direkt in den ‚Lernmodus am Schreibtisch‘ kam.

adh: Ein wahrlich schwieriger Spagat. Was würdest Du jungen Spielerinnen und Spielern mit auf den Weg der Dualen Karriere geben?

LS: Ich denke, der Schlüssel liegt in einer guten Organisation. Dabei ist es wichtig, seine eigene Arbeitsweise zu kennen und zu berücksichtigen. Man darf eine gewisse Gelassenheit nicht verlieren, auch wenn manchmal alles zu viel erscheint. (Lachend:;) Das sagt sich jetzt so einfach, oft genug habe auch ich mich in bestimmten Abschnitten des Studiums gefragt, wie ich das alles gleichzeitig mit den Turnieren schaffen soll. Ich habe mir deshalb oft Zeitpläne und Zielhierarchien für bestimmte Lern- oder Trainingsphasen erstellt, was es mir erleichtert hat, "am Ball zu bleiben" und meine sportlichen und universitären Fortschritte im Auge zu behalten. Und wenn alles zu viel wurde, half auch mal ein Kaffee mit Kommilitonen.

adh: Bei der Sommer-Universiade 2013 warst Du Teil der Deutschen Studierenden-Nationalmannschaft, was hast Du von Kazan mitgenommen?

LS: Kazan war für mich eine unglaublich tolle Erfahrung! Die Stimmung und der Zusammenhalt in der gesamten deutschen Mannschaft waren wirklich etwas Besonderes. Teil des deutschen Teams zu sein und für sein Land spielen zu dürfen, das war für mich ein neues, großartiges Erlebnis! Bei der Universiade haben sich tolle Freundschaften entwickelt, so dass ich mit einigen Athleten – auch aus anderen Sportarten – immer noch Kontakt habe.

adh: Inwiefern profitierst Du heute noch von Deinen Universiade-Erfahrungen?

LS: Erfahrungen wie die Spiele in Kazan, meine Ausbildung als A-Trainerin, Trainerstunden in Tennisclubs und auch mein Studium haben mir eine neue Perspektive auf das Profitennis gegeben. Ich sehe nun nicht mehr nur jedes einzelne Match, sondern mehr ein ‚Gesamtbild‘. Das hilft mir sehr, meine Zeit auf der Tour wertzuschätzen und zu genießen. Es zählt nicht mehr nur Sieg oder Niederlage. Kazan hat mir in erster Linie gezeigt, was Teamgeist und Zusammenhalt ist und wie es die eigene Leistungsfähigkeit steigern kann.

adh: Was sind Deine Pläne für die berufliche Zukunft?

LS: Jetzt steht erst einmal Tennis im Vordergrund. Solange ich mich wohlfühle und ich motiviert bin, möchte ich im Einzel und Doppel auf der WTA-Tour spielen. In den nächsten Jahren soll dann aber auf jeden Fall auch ein Psychologie-Master folgen. Ich möchte später als Sportpsychologin Athleten helfen, die Herausforderungen des Profisports anzunehmen und bestmöglich zu meistern. Ich könnte mir sehr gut vorstellen, bereits während meines Masterstudiums, Athleten zu betreuen - quasi als Duale Karriere nach der Dualen Karriere. Die nötige Flexibilität würde mir das Studium auf jeden Fall bieten.

Fotos

Kostenfreie, druckfähige Fotos finden Sie im Medienbereich der adh-Website:
<http://www.adh.de/medien/pressemeldungen.html>

Kontakt

Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband

Paulus-Johannes Mocnik

Öffentlichkeitsreferent

Tel.: +49 (6071) 2086-13

E-Mail: mocnik@adh.de

facebook: www.facebook.com/hochschulsportverband | twitter: www.twitter.com/@adhGER | www.adh.de