



|                      |  |                                 |                   |                           |                              |
|----------------------|--|---------------------------------|-------------------|---------------------------|------------------------------|
| <b>Name, Vorname</b> |  | <b>langfristiges LSP - Ziel</b> | Olympische Spiele | <b>Berufswunsch</b>       | Ingenieur*in                 |
| <b>Geburtstag</b>    |  | <b>aktuelle Bootsklasse</b>     |                   | <b>Schule, Ausbildung</b> | Studium                      |
| <b>Anschrift</b>     |  | <b>Zielbootsklasse</b>          |                   | <b>Dienste</b>            |                              |
| <b>Telefon</b>       |  | <b>Kader / TG</b>               |                   | <b>Hochschule</b>         | CAU Kiel                     |
| <b>Mobil</b>         |  | <b>Sporthilfe</b>               |                   | <b>Studienfach</b>        | Elektro-/Informationstechnik |
| <b>E-Mail</b>        |  | <b>verantwortlicher Trainer</b> |                   | <b>Fachsemester</b>       | 4. (Master)                  |

| <b>Jahr</b> | <b>1. Zielsetzungen in der sportlichen Karriere</b>  |   |  | <b>2. Zielsetzungen in der beruflichen Karriere</b>  |  |   |
|-------------|--|---|--|--|--|---|
|             | ZWK = Zielwettkampf, und HWK : Hauptwettkämpfe (incl. Ergebnisziele)<br>WK-Gewicht, A = Athletik, M = mentale Fähigkeiten, T = Theoriewissen, Mat = Material, € = Ziele zur Finanziellen Ausstattung + = Ziel wurde erreicht |   |  | Schule (Soll-Notendurchschnitt), Studium (konkrete Kurse, Semester-Abschlüsse), Ausbildung, Dienste, Sonstiges (Urlaub-Semester, Praktika) |  |   |
| <b>2018</b> | WKG : 68-70kg  | + | Bootsklasse : Laser Radial                 | +  | Konkrete Ziele :<br>Jeweils ca. 12 ECTS im WS XX/XX, SS XX, WS                           |   |
|             | ZWK : ISAF WM Aarhus 1-12  | - | Ergebnisziel : Nationenticket              |  | Module:  |   |
|             | HWKe:  |   | Ziele :                                    |  | Hochfrequenzschaltungen - Passive Systeme (6 ECTS), Prof. Knöchel                        | + |
|             | Princess Sofia Trophy 1-20   | - | Festigung der Startperformance             |  | Wireless Communications (4 ECTS), Prof. Höher  | + |
|             | Kieler Woche 1-6   | - | Weitere Verbesserung der Vorwindtechnik    |  | Felder & Wellen in biologischen Systemen (4 ECTS), Prof. Klinkenbusch*                   |   |
|             |  |   | Transfer der A-, M-, T-Ziele in die Praxis |  | Neuromorphic Engineering (6 ECTS), Prof. Kohstedt*                                       |   |
|             |  |   |  |  | Signal Processing (4 ECTS), Prof. Schmidt*   |   |
|             | A.: Verletzungsprophylaxe, Erhalt der allg. Kondition, Verbesserung der spezifischen Hängeausdauer und Explosivität auf dem Boot   | + |  |  | Tomographische Verfahren in der Medizintechnik (4 ECTS), Prof. Klinkenbusch              | + |
|             | M.: regelmäßige Arbeit mit Sportpsychologen (ca. 1 mal im Monat)   | + |  |  | Microwave Filters: Theory, Design and Realization (4 ECTS), Prof. Höft                   | + |
|             | T.: Wetter und Strategie   | + |  |  | Hochfrequenzschaltungen – Aktive Systeme (4 ECTS), Prof. Knöchel                         | + |
|             | Mat.: Neues Boot zum ZWK, jeweils neues Segel und Mastunterteil zu den HWKen   | + |  |  | *Nachrichtentechnik II (6 ECTS), Prof. Pachnicke   | + |
|             | € : Sponsor/Unterstützer zum Kauf des neuen Bootes (soll idealerweise Zweitboot sein, Verkauf des alten Bootes daher nicht zur Finanzierung vorgesehen)  | + |  |  | *Digital Audio Effects (4 ECTS), Dr. Linhard   | + |
|             |  |   |  |  | *Fiber-Optic Communication Networks (4 ECTS), Prof. Pachnicke                            | + |
|             |  |   |  |  | Summe: 36 ECTS/36 ECTS (+ 12 ECTS, s.u.)   | + |
|             |  |   |  |  | Fixe Termine :   |   |
|             |  |   |  |  | Prüfungsdaten dank guter Kooperation des ET&IT Prüfungsamtes flexibel                    |   |
|             |  |   |  |  | Verlegung anwesenheitspflichtiger Module in das WS 20/21 -> bereits zusätzlich geleistet |   |
|             |  |   |  |  | Beginn Masterarbeit: 00.00.0000, voraussichtliches Ende 00.00.0000                       |   |
|             | Anforderung Zeitbudget :   |   |  | Anforderungen Zeitbudget :   |  |   |
|             | BSP / Heimtraining : 50 x ½ Tage + 50 x 1/1 Tage Auswärtstage : 140 x Tage   |   |  | 12 ECTS => 360 Stunden pro Semester entspricht ca. 14 Stunden pro Woche  |  |   |

| Jahr   | 1. Zielsetzungen in der sportlichen Karriere  |   |                                      |  | 2. Zielsetzungen in der beruflichen Karriere   |   |
|--|---|---|--------------------------------------|--|--|---|
|  | ZWK = Zielwettkampf, und HWK : Hauptwettkämpfe (incl. Ergebnisziele)<br>WK-Gewicht, A = Athletik, M = mentale Fähigkeiten, T = Theoriewissen, Mat = Material, € = Ziele zur Finanziellen Ausstattung + = Ziel wurde erreicht  |   |                                      |  | Schule (Soll-Notendurchschnitt), Studium (konkrete Kurse, Semester-Abschlüsse), Ausbildung, Dienste, Sonstiges (Urlaub-Semester, Praktika)                     |   |
| 2019   | WKG : 68-70kg   | + | Bootsklasse : Laser Radial           | +                                      | Konkrete Ziele :<br>Ab SS XX Urlaubssemester (ca. ab April) bzw. eingeschrieben bleiben, aber keine Kurse belegen -> zum Sommersemester in Physik einschreiben | + |
|  | ZWK : WM 1-8<br>HWKe: EM?, Qualifikationsregatten?, Weltcup?  | - | Ergebnisziel : WM 1-8<br>Ziele : ... | -                                      |  | + |
|  | A : Kraftaufbau Bein links (Symmetrie), 100% Beweglichkeit linkes Knie, Verbesserung der allgemeinen Ausdauer<br><br>M : regelmäßige Arbeit mit Sportpsychologen (ca. 1 mal im Monat)<br><br>T : ergibt sich aus Saisonverlauf 2018<br><br>Mat : nach Möglichkeit Zweitboot in Japan; neue Segel, Mastteile etc.<br><br>€ : finanzieller Partner zur Bestreitung des Lebensunterhaltes (kann auch Sporthilfe sein), um Pausierung des Studiums verantworten zu können |   |                                      |  |  | + |
| Anforderung Zeitbudget :   |   |   |                                      | Anforderungen Zeitbudget :             |  |   |
| BSP / Heimtraining : 50 x ½ Tage + 50 x 1/1 Tage Auswärtstage : 160 x Tage |   |   |                                      | Bis Ende März ca. 20 Stunden pro Woche |  |   |

| Jahr   | 1. Zielsetzungen in der sportlichen Karriere  |   |                                  |                            | 2. Zielsetzungen in der beruflichen Karriere   |   |
|--|---|---|----------------------------------|----------------------------|--|---|
|  | ZWK = Zielwettkampf, und HWK : Hauptwettkämpfe (incl. Ergebnisziele)<br>WK-Gewicht, A = Athletik, M = mentale Fähigkeiten, T = Theoriewissen, Mat = Material, € = Ziele zur Finanziellen Ausstattung + = Ziel wurde erreicht  |   |                                  |                            | Schule (Soll-Notendurchschnitt), Studium (konkrete Kurse, Semester-Abschlüsse), Ausbildung, Dienste, Sonstiges (Urlaub-Semester, Praktika) |   |
| 2020   | WKG : 68-70kg   | + | Bootsklasse : Laser Radial       | +                          | Konkrete Ziele :<br>Berufseinstieg<br>eventuell weitere 4 Jahre wenn 2020 Ergebnisziele erreicht   | + |
|  | ZWK : OS<br>HWKe: WM 1-10, Princess Sofia Trophy 1-10, EM 1-10  |   | Ergebnisziel : OS 1-8<br>Ziele : |                            |  |   |
|  | A : Erhalt der Ausdauer, Verbesserung Schnellkraft<br><br>M : regelmäßige Arbeit mit Sportpsychologen (ca. 1 mal im Monat)<br><br>T : Taktik<br><br>Mat : Top-Zustand des gesamten Materials in unmittelbarer Vorbereitung und während der OS<br><br>€ : Bestreitung der aufkommenden Kosten bei Olympiaqualifikation |   |                                  |                            |  | + |
| Anforderung Zeitbudget :   |   |   |                                  | Anforderungen Zeitbudget : |  |   |
| BSP / Heimtraining : 50 x ½ Tage + 30 x 1/1 Tage Auswärtstage : 120 x Tage |   |   |                                  |                            |  |   |

| Jahr | 1. Zielsetzungen in der sportlichen Karriere |  |  |  | 2. Zielsetzungen in der beruflichen Karriere |  |
|------|--|--|--|--|--|--|
|------|--|--|--|--|--|--|

|             |   |   |   |                                   |                         |   |
|-------------|---|---|---|-----------------------------------|-------------------------|---|
|             | ZWK = Zielwettkampf, und HWK : Hauptwettkämpfe (incl. Ergebnisziele)<br>WK-Gewicht, A = Athletik, M = mentale Fähigkeiten, T = Theoriewissen, Mat = Material, € =<br>Ziele zur Finanziellen Ausstattung + = Ziel wurde erreicht |   | Schule (Soll-Notendurchschnitt), Studium (konkrete Kurse, Semester-Abschlüsse), Ausbildung,<br>Dienste, Sonstiges (Urlaub-Semester, Praktika) |                                   |                         |   |
| <b>2021</b> | WKG : 68-70kg   | + | Bootsklasse : Laser Radial  | +                                 | Konkrete Ziele :<br>(?) | + |
|             | ZWK : WM 1-8 (wenn nicht zu früh im<br>Jahr)<br>HWKe: EM  |   | Ergebnisziel : WM 1-8<br>Ziele : erfolgreicher Wiedereinstieg<br>ins Wettkampfgeschehen ca. ab Mai  |                                   |                         |   |
|             | A : (?)<br>M : (?)<br>T : Auseinandersetzung mit neuen Wettfahrtregeln, ...<br>Mat : (?)<br>€ : Finanzielle Unabhängigkeit durch Beruf, Sportförderung oder Sponsor   |   |   | +                                 | Fixe Termine :<br>(?)   |   |
|             | Anforderung Zeitbudget :<br>BSP / Heimtraining : 50 x ½ Tage + 50 x 1/1 Tage      Auswärtstage : 120 x Tage   |   |   | Anforderungen Zeitbudget :<br>(?) |                         |   |

| Jahr        | 1. Zielsetzungen in der sportlichen Karriere  |   |   | 2. Zielsetzungen in der beruflichen Karriere |                         |   |
|-------------|---|---|---|--|-------------------------|---|
|             | ZWK = Zielwettkampf, und HWK : Hauptwettkämpfe (incl. Ergebnisziele)<br>WK-Gewicht, A = Athletik, M = mentale Fähigkeiten, T = Theoriewissen, Mat = Material, € =<br>Ziele zur Finanziellen Ausstattung + = Ziel wurde erreicht |   | Schule (Soll-Notendurchschnitt), Studium (konkrete Kurse, Semester-Abschlüsse), Ausbildung,<br>Dienste, Sonstiges (Urlaub-Semester, Praktika) |  |                         |   |
| <b>2022</b> | WKG : 68-70kg   | + | Bootsklasse : Laser Radial  | +  | Konkrete Ziele :<br>(?) | + |
|             | ZWK : ISAF WM 1-8<br>HWKe: EM? Weltcup?   |   | Ergebnisziel : Nationenticket<br>Ziele : ...  |  |                         |   |
|             | A : (?)<br>M : (?)<br>T : (?)<br>Mat : Neues Boot zur ISAF WM<br>€ : Finanzielle Unabhängigkeit durch Beruf, Sportförderung oder Sponsor  |   |   | +  | Fixe Termine :<br>(?)   |   |
|             | Anforderung Zeitbudget :<br>BSP / Heimtraining : 50 x ½ Tage + 50 x 1/1 Tage      Auswärtstage : 140 x Tage   |   |   | Anforderungen Zeitbudget :<br>(?)            |                         |   |

Bemerkungen / Abstimmungsbedarf / Termine:

|  |
|--|
|  |
|--|

|                               |
|-------------------------------|
| Nächster Überprüfungstermin : |
|                               |

|  |
|--|
| Termin für nächstes Perspektivplanungsgespräch : |
|  |

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Sportler

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Trainer

\_\_\_\_\_  
Unterschrift OSP HH/SH Laufbahnberaterin