

# Fragenkatalog Spitzensport für neue HFP 2020

1. Beschreibe beispielhaft eine Situation, welche grossen Stress auslösen kann. Mit welchen Strategien begegnest du dieser Situation?
2. Welche psychologische Methode aus dem Bereich ACT bevorzugst du, um deine Selbstregulation zu verbessern? Wie wendest du sie beispielhaft an?
3. Welche Methoden und Massnahmen helfen dir, deine Life-Balance im Gleichgewicht zu behalten bzw. sie möglichst rasch wieder ins Gleichgewicht zu bringen?
4. Welche Konsequenzen hast du aus der Analyse deiner Trainerpersönlichkeit und dem Vergleich des Selbst- und des Fremdbildes gezogen? Was bedeutet dies konkret für dein Verhalten als Trainer? Diskutiere anhand von konkreten Beispielen.
5. Welche Konsequenzen hast du aus der Analyse deiner Lebensmotive gezogen?
6. Was verstehst du unter "Winning Mindset des Trainers"? Welche Aspekte sind dir in deinem Traineralltag besonders wichtig? Was bedeutet dies konkret für dein Handeln als Trainer? Erläutere deine Überlegungen an konkreten Beispielen.
7. Reflektiere deine Persönlichkeitseigenschaften vor dem Hintergrund von unvorhersehbaren Situationen. Welche deiner Eigenschaften helfen dir, mit solchen Situationen optimal umzugehen? Welche könnten einen optimalen Umgang mit Unvorhergesehenem behindern? Welche Massnahmen könntest du ergreifen, damit du trotz Persönlichkeitsmerkmalen, welche flexibles Verhalten behindern, in unvorhersehbaren Situationen gewinnbringend handeln kannst? Welche Massnahmen helfen dir, deine Persönlichkeitsmerkmale, welche flexibles Verhalten begünstigen, optimal auszunutzen?
8. Welches sind die wesentlichen Elemente deines Coaching-Konzepts?
9. Was sind die zentralen Aspekte deines Wettkampfcoachings?
10. In welchen Situationen ist Flexibilität in deinem Trainerverhalten gefragt und wie zeigt sich diese?
11. Was beachtest du bei der lösungsfokussierten Gesprächsführung und beim lösungs- und ressourcenorientierten Coaching?
12. Was beachtest du im Umgang mit unvorhersehbarem und heiklen Situationen?
13. Wie sicherst du die Qualität deines professionellen Trainerhandelns?
14. Nenne Grundsätze wirksamer Führung und zu jedem Grundsatz jeweils den wichtigsten Inhaltspunkt aus deiner Sicht.
15. Immer häufiger wird eine situationsangemessene Führung gefordert. Verdeutliche am Beispiel der „Reifegrad-Theorie der Führung“ (von Hersey/Blanchard), worum es dabei konkret geht und zeige Grenzen eines solchen situativen Führungsstils auf.
16. Erkläre die Unterschiede von transaktionaler und transformationaler Führung und deren Bedeutung.
17. Es gibt verschiedene Ansatzpunkte für den Umgang mit zunehmender Komplexität. Zeige anhand eines konkreten Beispiels auf, wie du mit komplexen Situationen umgehst.
18. Welche Aspekte gehören zu einer Personalführungsstrategie und welche Werkzeuge setzt du für die Führung deines Staffs ein?
19. Beschreibe, wie du psychologische Tests anwendest, um Teamprobleme zu erkennen bzw. vorzubeugen.
20. Zeige dein Vorgehen auf, wie du ein erfolgreiches Team bildest unter Berücksichtigung und Nennung der Teamentwicklungsphase(n).
21. Erkläre, wie du dein Team in komplexen/schwierigen Teamherausforderungen aktiv steuerst. Welche Eigenschaften (Stärken/ Schwächen, etc.) deines Trainerstils kommen dir inwiefern entgegen?
22. Wie kannst du durch dein Verhalten trotz schwierigen Teamherausforderungen gewünschte Teamprozesse auslösen?
23. Interpretiere die Unterschiede zwischen psychologischen Interventionen der 1./2. Welle im Vergleich zur 3. Welle.
24. Identifiziere die sechs Bereiche von ACT (Akzeptanz- und Commitmenttherapie) und erläutere, was du darunter verstehst.
25. Welche ACT-Prozesse würdest du in deiner Sportart in welcher Art und Weise in den Trainings- oder Wettkampfalltag integrieren? Mache mindestens zwei konkrete Beispiele.

26. Ein Athlet hat nach einer Verletzung Zweifel, ob er seine sehr hohen Wettkampfziele beim Wiedereinstieg erreichen kann. Mit welchen ACT Prozessen würdest du wie arbeiten?
27. Erkläre, wie du als Trainer mit gezieltem Feedback mentale Prozesse beeinflusst. Mache mindestens zwei konkrete Beispiele und erläutere diese.
28. Lege dar, wie du deine Trainings so gestaltest, dass ein leistungsförderliches motivationales Klima entsteht. Welche Methoden setzt du dazu ein? Weshalb machst du das und was sind die erhofften Auswirkungen?
29. Beschreibe mögliche Formen von psychologisch-orientiertem Training in deiner Sportart und nenne die psychologischen Prozesse, die du damit verbessern willst. Wie wertest du solche Trainingsformen aus?
30. Einer deiner Athleten sagt nach erfolgreichen Wettkämpfen oft, dass er Glück hatte. Was hat dies für Auswirkungen auf sein Selbstvertrauen und seine Motivation. Was sagst du dazu? Möchtest du das verändern? Wenn ja, weshalb und wie?
31. Welche vier schnell wirkenden und welche langanhaltenden Entspannungsmethoden kennst du? Nenne Unterschiede zwischen lang anhaltenden und schnell wirkenden Entspannungsmethoden.
32. Welche Methoden helfen dir als Trainer und welche dem Team, um Ressourcen mental, körperlich, emotional oder sozialbezogen aufzubauen?
33. Nenne die fünf wichtigsten kontrollierbaren Faktoren für einen erholsamen und gesunden Schlaf. Wie würdest du diese den Athleten konkret vermitteln?
34. Mach drei konkrete Beispiele, wie du den OLZ deiner Athleten günstig beeinflussen kannst.
35. Wie ist das Lernphasenmodell der Lernstufe 2 aufgebaut?
36. Nach welchen Grundsätzen gehst Du beim Vermitteln der Übungen der Lernstufe 2 (Kraftreissen, Standreissen, Kraftumsetzen, Standumsetzen, Standstossen, 2. Zug eng/breit) vor?
37. Erkläre den Regelkreis der Fehlererkennung für folgende Übungen: Kraftreissen, Standreissen, Kraftumsetzen, Standumsetzen, Standstossen, 2. Zug eng/breit.
38. Was sind unilaterale Übungen für das Training mit der Langhantel und welchen Nutzen haben sie?
39. Was ist der Unterschied zwischen einer Lern- und einer Trainingsübung?
40. Instruiere Anfänger beim Erlernen folgender Übungen: Kraftreissen, Standreissen, Kraftumsetzen, Standumsetzen, Standstossen, 2. Zug eng/breit.
41. Korrigiere Anfänger bei der Ausführung folgender Übungen: Kraftreissen, Standreissen, Kraftumsetzen, Standumsetzen, Standstossen, 2. Zug eng/breit.
42. Zeige drei unilaterale Übungen für das Training mit der Langhantel technisch korrekt vor.
43. Wie ist das Lernphasenmodell der Lernstufe 3 aufgebaut?
44. Nach welchen Grundsätzen gehst du beim Vermitteln der Übungen der Lernstufe 3 (Standreissen, Standumsetzen, Ausstossen, 1. und 2. Zug eng/breit) vor?
45. Erkläre den Regelkreis der Fehlererkennung für folgende Übungen: Standreissen, Standumsetzen, Ausstossen, 1. und 2. Zug eng/breit.
46. Welche biomechanischen Keypoints sind bei den Langhantelübungen (Reissen / Umsetzen) zu beachten?
47. Erkläre eine Spezialmethode im Langhanteltraining.
48. Instruiere Fortgeschrittene beim Erlernen folgender Übungen: Standreissen, Standumsetzen, Ausstossen, 1. und 2. Zug eng/breit.
49. Korrigiere Fortgeschrittene bei der Ausführung folgender Übungen: Standreissen, Standumsetzen, Ausstossen, 1. und 2. Zug eng/breit.
50. Analysiere leistungsdiagnostische Daten der Langhantelübungen und leite daraus eine Trainingsempfehlung ab.
51. Benenne den Ursprung, den Ansatz und die Funktionsweise folgender Muskulatur: Rückenmuskulatur, Schulter- und Armmuskulatur, Hüft- und Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur.
52. Welche physiologischen Prozesse laufen bei einer Muskelkontraktion ab?
53. Wie reagiert ein Muskel auf verschiedene Trainingsreize?
54. Mit welchen Methoden im Krafttraining kann eine Leistungsmaximierung erzielt werden?
55. Wie können Wurf- und Sprungkrafttraining zu einer Leistungsmaximierung im Bereich der Explosivität beitragen?

56. Analysiere folgende leistungsdiagnostische Daten des MLD-Tests und leite daraus eine Trainingsempfehlung ab.
57. Wie funktioniert die Reizübertragung des Nervensystems?
58. Mit welchen speziellen Methoden kann die lineare Sprintkraft verbessert werden?
59. Welche methodischen Grundsätze für das Training der Handlungsschnelligkeit kennst du?
60. Zeige auf, wie du in deiner Sportart die Handlungsschnelligkeit trainierst.
61. Definiere den Begriff multidirektionale Schnelligkeit und zeige auf, wie diese verbessert werden kann.
62. Analysiere folgende leistungsdiagnostische Daten des Optojump-Tests und leite daraus eine Trainingsempfehlung ab.
63. Erkläre und begründe folgende Aussage: "Kraft ist eine Voraussetzung, um schnell zu sein."
64. Skizziere dein Konzept zur Leistungsmaximierung im Krafttraining.
65. Plane das Krafttraining aufgrund der vorliegenden leistungsdiagnostischen Daten für die nächsten acht Wochen.
66. Skizziere dein Konzept zur Leistungsmaximierung im Schnelligkeitstraining (Aktionsschnelligkeit).
67. Wie würdest du die Entwicklung der Handlungsschnelligkeit planen?
68. Wie ist dein Konzept, damit der Transfer zwischen Kraft, Explosivität und Schnelligkeit gewährleistet ist?
69. Erkläre anhand einer Skizze das Kreatinphosphatsystem.
70. Erkläre anhand einer Skizze die Glykolyse.
71. Was versteht man unter oxidativer Phosphorylierung?
72. Erkläre wie und unter welchen Bedingungen im Körper Milchsäure entsteht und welche Auswirkungen diese auf die körperliche Leistungsfähigkeit hat.
73. Welche Bedeutung haben die Mitochondrien bei der Energiebereitstellung für den Betriebsstoffwechsel?
74. Nenne drei Enzyme, welche an der Energiebereitstellung für den Betriebsstoffwechsel beteiligt sind und erkläre ihre Bedeutung.
75. Welche Steuergrößen können bei der Planung einer intermittierenden Trainingseinheit verändert werden?
76. Nenne die Vor- und Nachteile von HIIT-Trainingsformen für Team- und Spilsportarten.
77. Welche HIIT-Trainingsformen haben eine neuromuskuläre Ausrichtung?
78. Welche HIIT-Trainingsformen beeinflussen die anaerobe Leistung?
79. Welche HIIT-Trainingsformen beeinflussen die aerobe Leistung?
80. Nach welchen Grundsätzen planst du auf der Stufe Spitzensport das Ausdauertraining für Team- und Spilsportarten?
81. Analysiere die vorliegenden leistungsdiagnostischen Daten des YoYo-Tests und leite davon eine Trainingsempfehlung ab.
82. Analysiere und interpretiere die Daten des RSA-Tests.
83. Was versteht man unter einem Schockzyklus im Ausdauertraining?
84. Nenne die Vor- und Nachteile von HIIT-Trainingsformen für Individualsportarten.
85. Erkläre an einem konkreten Beispiel, wie ein polarisiertes Ausdauertraining umgesetzt werden kann.
86. Nenne und beschreibe die Stufen der Konflikteskalation nach Glasl.
87. Nenne sechs verschiedene Konfliktarten und beschreibe sie mit jeweils drei Stichworten.
88. Welche Strategiemodelle zur Deeskalation weist du den verschiedenen Eskalationsstufen zu?
89. Welches sind Merkmale des Konfliktmodus?
90. Nenne sechs Merkmale des Konfliktmanagements.
91. Erkläre das Triagemodell Wissen, Können, Wollen, Tun und illustriere es an einem ausgewählten Beispiel.
92. Erkläre die Vorgehensweise bei der Mediation und deren Inhalte.
93. Erläutere den Ablauf und die Inhalte des Konfliktgespräches.
94. Erkläre und stelle den Leitfaden zum Managen von Konflikt- und Krisenprozessen an einem ausgewählten Beispiel dar.
95. Erkläre das Modell des lösungsorientierten Konfliktmanagement an einem ausgewählten Beispiel.
96. Wie berechnet sich die Energieverfügbarkeit (nicht die Energiebilanz)?
97. Wie kann man als Trainer/in einer kritischen Energieverfügbarkeit bei Athleten vorbeugen?

98. Was bedeutet die Energieverfügbarkeit für die Planung des Körpergewichts über eine Saison hinweg.
99. Was sind mögliche Folgen einer tiefen Energieverfügbarkeit?
100. Nenne 4 Erkennungsmerkmale hinsichtlich gestörtem Essverhalten / Essstörungen.
101. Was ist das Konzept von «low-glycogen»-Training im Detail? Und welche Stoffwechsel- und Leistungseffekte sind zu erwarten?
102. Welche Risiken beinhalten die Konzepte "train-low" oder "low-carb"?
103. Welche Aspekte der Trainingsentwicklung von Muskelquerschnitt bis hin zur sportspezifischen Leistung können durch welche Ernährungsmassnahmen unterstützt werden?
104. Wie viel Protein wird wann über den Tag verteilt benötigt, um den Muskelaufbau optimal zu unterstützen?
105. Wie beeinflusst ein Trainingsreiz die Muskelproteinsynthese in den nachfolgenden Mahlzeiten?
106. Welchen Effekt haben BCAA auf den Muskelaufbau, die Leistung und das Immunsystem?
107. Wie kann die Ernährung in einem olympischen Triathlon, in einem Fussball- oder einem Eishockeyspiel optimiert werden?
108. Anhand welcher Kriterien kann Training und Ernährung in einem Wochenplan hinsichtlich Regeneration, Ernährungsqualität und Gewichtsmanagement überprüft werden?
109. Welche grundlegenden Chancen bieten Nahrungsergänzungsmittel für Athleten? Nenne deren fünf.
110. Welche Risiken sind mit der Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln verbunden und wie können diese minimiert werden?
111. Wie kann Koffein optimal dosiert im Training/Wettkampf eingesetzt werden?
112. Was ist zu beachten, wenn die Leistung unter Hitze optimiert werden soll?
113. Welche vor- oder nachteiligen Stoffwechseleffekte können durch eine tiefe Kohlenhydrataufnahme ausgelöst werden?
114. Nenne die 4 wichtigsten Aspekte der Dopingprävention und beschreibe sie an Beispielen aus deiner Sportart.
115. Nenne den Ablauf einer Dopingkontrolle in der Schweiz und International bei Erwachsenen und bei einer Minderjährigen und beschreibe deine Rolle.
116. Erkläre die Unterschiede der Geschlechter v.a. bezüglich des Bewegungsapparates, der Entwicklung und den damit verbunden Einfluss der Unterschiede auf den Sport. (Beckenform, Knieachse, mit Menstruationszyklus ändernde Bandstabilität, Beinachsen in der Entwicklung, etc.).
117. Beschreibe den weiblichen Zyklus und mögliche damit verbundene Probleme oder Schwierigkeiten im Wettkampfsport und Massnahmen zur positiven Beeinflussung.
118. Erkläre die Risikofaktoren für eine vordere Kreuzbandruptur, beschreibe die Präventionsmassnahmen und die Massnahmen in der Rehabilitation.
119. Beschreibe mögliche sportmedizinische Probleme und Diagnosen der Athletinnen und Athleten im Wachstumsschub, deren Warnsignale und mögliche Präventionsmassnahmen.
120. Beschreibe die Präventionsmassnahmen, die Erkennungsmerkmale und Massnahmen in der Rehabilitation und Return to Sport in deiner Sportart für Sportsconcussion, Asthma, RED-S.
121. Beschreibe die Spezifitäten, Schwierigkeiten und Präventionsmassnahmen bei der Diagnose, ADHS oder Epilepsie eines Leistungssportathleten.
122. Beschreibe mögliche Erkennungsmerkmale einer pneumologischen Erkrankung wie Asthma (allergisch, Anstrengung, Exposition) eines Spitzensportlers, Therapiemassnahmen, Massnahmen in Notfallsituation und Präventionsmassnahmen u.a. bezüglich Doping.
123. Welche Präventionsmassnahmen triffst du um einen plötzlichen Herztod, eine Myokarditis und andere kardiologische Diagnosen im Sport zu verhindern und in Notfallsituationen richtig zu handeln.
124. Nenne vier Diagnosen und Probleme, welche den Magendarmtrakt betreffen und welchen Einfluss sie auf den Sport und den Trainingsalltag haben.
125. Benenne die Präventionsmassnahmen bezüglich Magendarmtrakt im Vorfeld eines Trainingslagers von 3 Wochen Dauer, welche an einem neuen und bisher unbekanntem Ort getroffen werden müssen.
126. Nenne die wichtigsten Therapie- und Präventionsmassnahmen bei einer Grippeepidemie 3 Wochen vor einem wichtigen Wettkampf oder Turnier.
127. Erkläre die möglichen Risiken und entsprechende Präventionsmassnahmen bei Sport und speziellen Bedingungen wie Hitze, Kälte und Höhe.

128. Beschreibe die Symptome und Zeichen von RED-S, Einflussfaktoren und Therapie-, Rehabilitations- und Präventionsmassnahmen.
129. Nenne 4 mögliche Essstörungen und beschreibe deren Warnzeichen.
130. Nenne je 4 klinische Zeichen und Symptome der Comotio.
131. Nenne die 6 Schritte des Return to Play nach einer Comotio.
132. Stelle das Modell der integrativen Medizin im Leistungssport dar und erkläre die einzelnen Inhalte.
133. Nenne mögliche Hindernisse oder Schwierigkeiten in der direkten Kommunikation zwischen Trainer und Sport-/Verbandsarzt und umgekehrt ohne Athletenbeisein.
134. Zeige Entwicklungstendenzen im Bereich Technik-Taktik in deiner Sportart auf.
135. Welche Konsequenzen haben diese Entwicklungstrends für die Planung, Durchführung und Auswertung deines Technik-Taktiktrainings?

Version 1.0 (Stand am 29.08.2019), Änderungen vorbehalten.