

Fragenkatalog Überprüfung Fachwissen

(Berufsprüfung Trainer/in Leistungssport nach Prüfungsordnung 2017 / Version 2.1)

Es werden aus dem vordefinierten Fragenkatalog drei Fragen gezogen, welche ohne Vorbereitungszeit mündlich beantwortet werden müssen. Zur Unterstützung der Erklärung und Erläuterung der Modelle/Konzepte/Theorien dürfen parallel auf einem Flipchart Skizzen gemacht werden.

Die mündliche Beantwortung der drei Fragen erfolgt vor mindestens zwei Expertinnen/Experten. Sie erstellen Notizen zu den Lösungsansätzen sowie zum Prüfungsablauf, beurteilen die Leistungen und legen gemeinsam die Note fest.

Die Prüfung dauert 20-30 Minuten und ist ohne Hilfsmittel zu absolvieren.

Die Antworten auf die Prüfungsfragen werden folgendermassen bewertet (Gesamtbewertung 100%):

ERINNERN/VERSTEHEN (60%)

- Der/die Kandidat/in verwendet wissenschaftlich fundierte Terminologien und gibt Fakten sowie Modelle/Konzepte und Theorien korrekt wieder.
- Der/die Kandidat/in versteht, erklärt, vergleicht und deutet theoretische Begriffe, Fakten sowie Modelle.

ANWENDEN/ANALYSIEREN (40%)

- Der/die Kandidat/in überträgt theoretische Begriffe, Fakten sowie Modelle/Konzepte/Theorien auf die Gegebenheiten in der eigenen Sportart.
- Der/die Kandidat/in untersucht Fakten sowie Modelle/Konzepte/Theorien auf einzelne Merkmale in der eigenen Sportart hin, zieht Schlussfolgerungen und argumentiert sinnvoll.

Inspiziert von der Taxonomie nach Bloom

Sportpsychologie

1. Erkläre und erläutere ein «growth mindset» (dynamisches Mindset) im Vergleich zu einem «fixed mindset» (starres Mindset) (Dweck, 2006). Wie kannst du ein «growth mindset» bei deinen Athleten/innen und dir als Trainer/in gezielt fördern?
2. Erkläre und erläutere die verschiedenen Teamentwicklungsphasen (Tuckmann, 1965). Wie gestaltest du einen Teambuilding-Event mit deinem Team (Athleten/innen oder Staff), um eine Stormingphase auszulösen?
3. Erkläre und erläutere die vier Interventionsbereiche für das Training der Psyche (J+S-Broschüre Psyche, 2015). Wie wendest du das «psychologisch orientierte Training» in deiner Sportart an?
4. Erkläre und erläutere die Komponenten der Persönlichkeit (McAdams & Pals, 2006). Wie beeinflussen diese Komponenten dein Trainerverhalten und -handeln in deiner Trainerpraxis?
5. Erkläre und erläutere das Fünf-Faktoren-Modell «Big Five» (Costa & McCrae, 1997). Welche Rolle spielen die Big-Five in der Interaktion zwischen dir als Trainer und deinen Athleten/innen?
6. Erkläre und erläutere die Prinzipien Ethik Charta (Swiss Olympic, 2015). Wie gehst du vor bei einem Verdacht auf Verletzung der Ethik Charta?
7. Erkläre und erläutere die motivationalen Grundbedürfnisse nach der Selbstbestimmungstheorie (self determination theory, SDT) (Deci & Ryan, 1985). Wie deckst du als Trainer/in die drei Grundbedürfnisse deiner Athleten/innen ab?
8. Erkläre und erläutere den Begriff «Visualisieren» im sportpsychologischen Zusammenhang (J+S Broschüre Psyche, 2015). In welchen Situationen wendest du das «Visualisieren» mit deinen Athleten/innen an und worauf ist dabei zu achten?
9. Erkläre und erläutere die drei psychologischen Grundtechniken (J+S-Broschüre Psyche, 2015). Wann und wo werden diese drei Grundtechniken in deiner Sportart angewandt?
10. Erkläre und erläutere das TARGET-Modell (Harwood, Spray & Keegan, 2008) mit seinen sechs Dimensionen des motivationalen Lernens. Welche Dimension setzt du in deiner Trainertätigkeit wie um?
11. Erkläre und erläutere die sieben «C» der Teambildung (Janssen, 1999). Welches der sieben C's fordert dich in deinem Traineralltag am meisten und wie gehst du es an?

Sportmedizin

12. Erkläre und erläutere die Grundprinzipien der Sporternährung (Swiss Forum for Sports Nutrition, 2008). Auf welche Grundsätze legst du in deiner Sportart bezüglich Training und Wettkampf besonders wert und wie wendest du diese an?
13. Erkläre und erläutere den Begriff Energieverfügbarkeit im Sport (de Souza, 2014). Welchem Aspekt der Energieverfügbarkeit kommt in deiner Sportart am meisten Bedeutung zu und wie sichern deine Athleten/innen die optimale Energieverfügbarkeit?
14. Erkläre und erläutere je 3 Präventions- sowie 3 Regenerationsmassnahmen. Welche der genannten Präventions- und Regenerationsmassnahmen erweisen sich als sinnvoll für deine Sportart?

15. Erkläre und erläutere die biologischen Voraussetzungen sowie Grundsätze beim Leistungssport im Kindesalter (Menrath et al, 2021). Wie sicherst du den langfristigen und stufengerechten Aufbau im Training mit Kindern, um die typischen Verletzungsrisiken deiner Sportart möglichst zu minimieren?
16. Erkläre und erläutere die Begriffe Belastung und Überbelastung. Welche Überbelastungen / Verletzungen treten in deiner Sportart häufig auf und weshalb?

Athletik

17. Erkläre und erläutere die 4 physiologischen Trainingszonen, bzw. das 4-Zonenmodell des Ausdauertrainings (Vogt, 2005). Welche Erscheinungsformen der Ausdauer gibt es in deiner Sportart?
18. Erkläre und erläutere die vier Elemente des Monitoring Modells (Gabbett, 2007). Zeige auf wie du die vier Elemente des Monitoring Modells in deiner Sportart umsetzt und priorisierst.
19. Erkläre und erläutere den Regelkreis der Trainingssteuerung (Fuchslocher & Bürgi, 2007). Wie wird der Regelkreis der Trainingssteuerung in deiner Sportart umgesetzt?
20. Erkläre und erläutere das Modell wie Übungen im Langhanteltraining, bis hin zur Leistungsübung, erlernt werden (Rothenbühler, 2017). Welche Bedeutung und welchen Nutzen hat das Langhanteltraining in deiner Sportart?
21. Erkläre und erläutere die Kraft-Geschwindigkeitskurve (Egger, 1991). Welche Erscheinungsformen der Kraft gibt es in deiner Sportart und wie werden sie langfristig entwickelt?
22. Erkläre und erläutere die Erscheinungsformen der Schnelligkeit (Hegner, 2020). Welche Erscheinungsformen der Schnelligkeit sind in deiner Sportart von Bedeutung und wie werden sie im Training integriert?
23. Erkläre und erläutere die Einteilung sowie Steuerung der langfristigen Trainingsplanung anhand des «Makrozyklus, Mesozyklus und Mikrozyklus». Welche Grundsätze wählst du bei der Planung dieser Zyklen in deiner Sportart?
24. Erkläre und erläutere die Kraft-Zeitkurve (Hegner, 2020). Welche Erscheinungsformen der Explosivität sind in deiner Sportart von Bedeutung und wie werden sie im Training integriert?
25. Erkläre und erläutere die Begriffe Beweglichkeit sowie Mobilisation und deren beeinflussenden Körperstrukturen (Berger, 2020). Wie bestimmst du als Trainer was eine genügende Beweglichkeit für deine Sportart ist?
26. Erkläre und erläutere die Erscheinungsformen der Beweglichkeit (Dehnmethoden) (Hegner, 2020). Welche Erscheinungsformen der Beweglichkeit gibt es in deiner Sportart und wie werden sie in das Training integriert?
27. Erkläre und erläutere die Struktur der Faszien und deren Wichtigkeit für die Beweglichkeit (Myers, 2010). Welche Mobilisationsformen wendest du im Training an, um die Faszien zu mobilisieren?
28. Erkläre und erläutere die klassischen Methoden des Ausdauertrainings (Hegner, 2020). Welche Methoden wendest du in deiner Sportart an und weshalb?

29. Erkläre und erläutere den Energiestoffwechsel anhand der Leistungs-Zeit-Relation bei Belastungen unterschiedlicher Intensität (Hegner, 2020). Wie wird der Stoffwechsel in deiner Sportart während dem Training und Wettkampf beansprucht?
30. Erkläre und erläutere das Konzept «Tapering and Peaking for Optimal Performance» (Mujika, 2009). Wie wendest du das Tapering mit unterschiedlichen Athleten/innen an?
31. Erkläre und erläutere das dreistufen Modell der genderspezifischen Trainingsplanung (Rothenbühler, 2020). Wie integrierst du das dreistufen Modell in deinen Trainingsalltag?
32. Erkläre und erläutere das Prinzip der Rumpfstabilität inklusive der lokalen und globalen Muskulatur (Rothenbühler & Hegner, 2020). Wie wendest du die Stufen 1-3 (Rothenbühler, 2020) konkret mit deinen Athleten/innen an?

Leadership

33. Erkläre und erläutere die Grundsätze sowie das Vorgehen beim Erstellen einer 4-Jahreskarriereplanung für einen Nachwuchsathleten (Fit für den Spitzensport – Checkliste Karriereplanung, Swiss Olympic, 2013). Welche kritischen/entscheidenden Aspekte bei der Planung gibt es in deiner Sportart zu berücksichtigen?
34. Erkläre und erläutere das Eisenhower- sowie das Pareto-Prinzip (D. D. Eisenhower & V. Pareto). Wie können diese beiden Prinzipien im Traineralltag angewendet und integriert werden?
35. Erkläre und erläutere die Führungsphilosophie «Secure Base Leadership» (Kohlrieser et. al, 2013). Welche drei der neun Führungsverhalten nach Kohlrieser würdest du anwenden, wie und weshalb?
36. Erkläre und erläutere das Rahmenkonzept FTEM Schweiz (Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in der Schweiz, Swiss Olympic, 2015). Wie wird das FTEM in deiner Sportart umgesetzt (erläutere spezifische und wesentliche Inhalte)?
37. ~~Diese Frage wurde entfernt. Der Dual Career Coach wurde abgelöst vom «Umfeldmanager».~~
38. Erkläre und erläutere das Konzept der «werteorientierten Führung» (Schwaller, 2020). Welche Werte lebst du in deiner Trainerpraxis als Leader/in und wie wird dies für die Athleten/innen sichtbar?
39. Erkläre und erläutere das Anforderungs-Kontroll-Modell (Karasek & Theorell, 1990) und nimm dabei auch Bezug auf extrinsische und intrinsische Stressoren. Basierend auf dem Modell formuliere je eine mentale (seit 01.2025 «kognitiv» heisst neu «mental»), instrumentelle (seit 01.2025 «problemorientiert» heisst neu «instrumentell») und regenerative (seit 01.2025 «palliativ-regenerativ» heisst neu «regenerativ») Strategie welche dir zur Stressbewältigung dient?
40. Erkläre und erläutere die Vorbereitung eines Gespräches im Rahmen eines Fallbeispiels (Schwaller, 2020). An welchen Punkten orientierst du dich während der Gesprächsführung?
41. Erkläre und erläutere das Führungstool «Gespräche führen Fragen/Beraten/Anweisen (FBA)» (Schwaller, 2020). In welchen Situationen wendest du welches Gesprächsverhalten an?

Sportcoaching

42. Erkläre und erläutere die 6-Säulen des Coachings (Linz, 2014). Wie berücksichtigst du die 6-Säulen in deinem Wettkampf-Coaching (erläutere pro Säule 1 Aspekt)?
43. Erkläre und erläutere das Rollenmodell für Trainer/innen im Leistungssport (Müller, 2021). Was kannst du in der Rolle Coach in deiner Trainingspraxis bei deinen Athleten/innen bewirken?
44. Erkläre und erläutere das Debriefing-Modell (Hogg & Kellmann, 2002). Was gilt es bei einem Hot-Debriefing zu beachten?
45. Erkläre und erläutere die Coaching-Intervention «Wirksames Fragen» mit möglichen Fragekategorien (Radatz, 2010). Formuliere bei drei Fragenkategorien eine entsprechende Frage und nenne deren beabsichtigte Wirkung.
46. Erkläre und erläutere den Ansatz des lösungsorientierten Coachings (Meier & Szabo, 2008). Wie wendest du das lösungsorientierte Coaching in deiner Praxis konkret an?

Bewegungslehre

47. Erkläre und erläutere vier Lernmethoden im Sport (Davids, 2008). Wie wendest du diese Lernmethoden in deiner Sportart an?
48. Erkläre und erläutere vier Grundsätze der Übungsgestaltung beim Bewegungslernen (Güllich & Krüger, 2013). Wie setzt du diese Grundsätze in deiner Trainerpraxis für die Athleten/innen sportartspezifisch um?
49. Erkläre und erläutere den Nutzen von 3 Hilfsmitteln für die Analyse sowie Dokumentation der technischen Entwicklung der Athleten/innen. Welche Hilfsmittel werden in deiner Sportart eingesetzt, um diese Entwicklung zu dokumentieren?