

Fragenkatalog Überprüfung Fachwissen

(Höhere Fachprüfung Trainer/in Spitzensport nach Prüfungsordnung 2019 / Version 2.0)

Die Kandidatinnen und Kandidaten ziehen aus dem vordefinierten Fragenkatalog sechs Fragen, die sie ohne Vorbereitungszeit mündlich beantworten müssen. Komplexere Modelle werden in ihren Grundzügen teils vorgelegt, müssen aber trotzdem benannt und erklärt werden können. Für die Erklärung des Modells steht pro Frage knapp ein Drittel der Zeit zur Verfügung, die anderen zwei Drittel werden für die Beantwortung der Folgefragen verwendet.

Die mündliche Beantwortung der sechs Fragen erfolgt in Anwesenheit von mindestens zwei Expertinnen/Experten. Diese erstellen Notizen zu den Lösungsansätzen sowie zum Prüfungsablauf, beurteilen die Leistungen und legen gemeinsam die Note fest.

Die Prüfung dauert 45 Minuten und ist ohne Hilfsmittel zu absolvieren.

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

ERINNERN/VERSTEHEN (30%)

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

KREIEREN/EVALUIEREN (70%)

- Der Kandidat/die Kandidatin gestaltet, entwickelt und kombiniert Fakten sowie Modelle.
- Der Kandidat/die Kandidatin differenziert und bewertet (evaluiert) eigene Erkenntnisse zu den Fakten und Modellen anhand von Gültigkeit, Qualität und limitierenden Kriterien (und schlussfolgert für den eigenen Alltag; die eigene Aufgabe und Tätigkeit als Trainerin/Trainer).

Inspiziert von der Taxonomie nach Bloom

Sportpsychologie

- 1.) Erkläre die fünf Dimensionen des Fünf-Faktoren-Modells «Big Five» anhand ihrer Ausprägungen und nenne die jeweiligen Facetten (Unterskalen) (Costa & McCrae, 1997). Was ist der Nutzen respektive die Gefahr von Persönlichkeitstests?
- 2.) Erkläre, was mit dem Performance Profiling (Butler & Hardy, 1992) festgestellt werden kann und wie der Test abläuft. Welchen Nutzen bringt das Performance Profiling für welche Zielgruppe (Funktion / Personen / Gruppen)?
- 3.) Erkläre die Selbstbestimmungstheorie (SDT) (Decy & Ryan, 1985) sowie nach Wahl entweder die Konsistenztheorie (Grawe, 1998) oder die «Big Three» der Motivation (McClelland, 1961). Welche Widersprüche, Ergänzungen oder Zusammenhänge siehst du zwischen diesen verschiedenen Theorien für das Handeln im Traineralltag?
- 4.) Erkläre das Modell des optimalen Leistungszustandes (OLZ) (Yerkes & Dodson, 1908) im Zusammenhang mit der Leistungsfähigkeit. Differenziere und evaluiere die psychologischen Techniken und ihre Einsatzmöglichkeiten, um den optimalen Leistungszustand zu erreichen.
- 5.) Nenne und erkläre mit je einem Beispiel, die zwei Dimensionen und deren vier möglichen Resultate der Ursachenattribution (Gerrig, 2015). Begründe und evaluiere die Anwendung der vier Attributionen durch Trainer/innen, um den zwei möglichen Attributionsstilen der Athleten und Athletinnen zu begegnen.
- 6.) Erkläre die Begriffe und den Zusammenhang von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen (Feltz, Short & Sullivan, 2007). Differenziere und begründe mindestens fünf mögliche Trainerverhalten zur Förderung des Selbstvertrauens der Athleten und Athletinnen.

Sportmedizin

- 7.) Erkläre die Klassifizierung A (mit Untergruppen), B, C und D, anhand der Evidenz und des Nutzens von Supplementen im Sport (ssns.ch nach AIS, 2021). Erläutere die Wirkungen, Chancen und Risiken von Supplementen in zwei unterschiedlichen Situationen.
- 8.) Erkläre vier Auswirkungen des relativen Energiedefizits im Sport (RED-S) auf den Körper und die sportliche Leistungsfähigkeit (Matter & Flück, 2020). Welche Massnahmen können mit welchen Vor- und Nachteilen, präventiv und intervenierend, eingesetzt werden?
- 9.) Nenne je zwei Erkennungsmerkmale, Ursachen und Auswirkungen von Asthma im Spitzensport (Menche, 2020). Evaluiere mögliche Tests, die unter Berücksichtigung der Anti-Doping-Regeln Schlussfolgerungen für Therapiemassnahmen zulassen.
- 10.) Erkläre den «Return to Sport» (RTS) im Spitzensport anhand einer langwierigen Verletzung und bei Infekten (z.B. Grippe, COVID-19) (Wäffler, 2021 und Dijkstra et al., 2017 und Swiss Olympic (GRTS), 2022). Differenziere und evaluiere die Handlungsmöglichkeiten der Trainer/innen während des RTS, um die Athleten und Athletinnen erfolgreich in den Spitzensport zurückzuführen.

Athletik

- 11.)** Erkläre das Trainingskonzept «velocity based training» anhand der verschiedenen Geschwindigkeitszonen (Weakley et al., 2020 und Virgile et al., 2020). Grenze dieses bezüglich des Trainingskonzepts «load based training» für drei unterschiedliche Ziele ab.
- 12.)** Erkläre vier verschiedene leistungsdiagnostische Verfahren zur Überprüfung der Schnelligkeitsentwicklung (Manual Leistungsdiagnostik – Swiss Olympic, 2016 & Testmanual – SFV, 2016). Welche Verfahren wählst du mit welcher Begründung aus, um Schlussfolgerungen für deine Sportart zu ziehen oder welches Verfahren müsste dafür entwickelt werden?
- 13.)** Erkläre den Begriff der Handlungsschnelligkeit (Sheppard & Young, 2007, Young et al., 2015 und Hegner, 2020). Grenze die Handlungsschnelligkeit gegen zwei andere Begriffe in der Schnelligkeitsdiskussion ab und begründe.
- 14.)** Erkläre drei verschiedene Trainingskonzepte, die zu einer Muskelhypertrophie führen können (Hegner, 2020). Wie sind die Vor- und Nachteile der Methoden für unterschiedliche Ziele zu bewerten?
- 15.)** Erkläre den Dehnungsverkürzungszyklus (Hegner, 2020) anhand einer Sprungform. Evaluiere drei Sprungformen nach deren Wirksamkeit.
- 16.)** Erkläre die verschiedenen Aspekte der Explosivität anhand der Kraft-Zeit-Kurve (Hegner, 2020). Entwickle und begründe die Kraft-Zeit-Kurve für eine ausgewählte Aktion in deiner Sportart.
- 17.)** Erkläre die repetitive Sprintfähigkeit und die sie beeinflussenden Faktoren (Turner & Stewart, 2013). Evaluiere die Vor- und Nachteile der repetitiven Sprintfähigkeit für zwei unterschiedliche Anforderungen im Sport.
- 18.)** Erkläre den Begriff VO₂max und dessen limitierende Faktoren (Hegner, 2020). Welche Bedeutung hat die VO₂max in der Beurteilung der Leistung im Ausdauersport im Allgemeinen und speziell in deiner Sportart?
- 19.)** Erkläre die physiologischen Aspekte des Ausdauertrainings in Spportsportarten anhand der HIT-Trainingsmethoden (Dreieck-Modell) nach Tschopp (Tschopp, 2016 und Hegner, 2020). Welche Verknüpfungen kannst du zwischen dem Modell von Tschopp und dem Vier-Zonen-Modell herstellen?
- 20.)** Erkläre drei verschiedene leistungsdiagnostische Verfahren zur Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit (Swiss Olympic & BASPO, 2016 und Clénin, 2019). Welche Verfahren wählst du mit welcher Begründung aus, um Schlussfolgerungen für deine Sportart zu ziehen oder welches Verfahren müsste dafür entwickelt werden?
- 21.)** Erkläre den Einfluss des Menstruationszyklus auf das Training (Matter, Noack & Flück, 2020). Differenziere zwischen den Massnahmen für das Training in den entsprechenden Phasen und begründe, was es dabei zu berücksichtigen gilt.

Leadership

- 22.)** Erkläre das Change-Management-Modell ADKAR mit seinen fünf Stufen (Hiatt, 2006). Evaluiere die Chancen und Risiken, welches dieses Modell birgt.
- 23.)** Erkläre die Führungstheorie «Secure Base Leadership» (Kohlrieser, Goldsworthy & Coombe, 2013). Evaluiere die Parallelen und Differenzen dieser Theorie mit deinem Führungsverständnis.
- 24.)** Nenne und erkläre die sechs Führungsstile (Goleman, 2003). Differenziere zwischen den Chancen und Risiken der Führungsstile in drei unterschiedlichen Situationen im Sport.
- 25.)** Erkläre und erläutere je zwei Stressbewältigungsstrategien aus der Kategorie kognitiv, problemorientiert, palliativ-regenerativ sowie Bewegung und Sport (Hartmann, Gerber & Pühse, 2014). Entscheide und begründe, welche Stressbewältigungsstrategien für Athleten und Athletinnen zu empfehlen sind.
- 26.)** Nenne und erkläre die sechs Prozesse nach ACT (Akzeptanz- und Commitmenttherapie) zur Erhöhung der psychologischen Flexibilität (Hayes et al., 2006). Wie wird mittels dieser sechs ACT-Prozesse die Achtsamkeit entwickelt?
- 27.)** Erkläre das Modell der neun Konfliktstufen (Glasl, 1980). Evaluiere die Deeskalationschancen der unterschiedlichen Konfliktstufen bei einem Konflikt zwischen Athlet/in und dem Verband, mit dem/r Trainer/in in der Rolle als Konfliktlösers?
- 28.)** Nenne und erkläre die fünf Konfliktstile (Thomas, 2002). Begründe wie zielführend das Aufeinandertreffen zweier gleicher oder unterschiedlicher Konfliktstile für eine Konfliktlösung ist.
- 29.)** Erkläre die fünf Schritte des SAGES-Prinzip im Zusammenahng mit Konflikten (Schmidt, 2011). Differenziere zwischen Chancen und Risiken von Kritik in der Rolle als Sender und Empfänger.
- 30.)** Erkläre das Konzept einer gewaltfreien Kommunikation und die vier Schritte (Rosenberg, 2016), anhand eines konkreten Beispiels. Welche Voraussetzungen und konkreten Verhaltensweisen sollten für einen sinnvollen und wirksamen Einsatz der gewaltfreien Kommunikation berücksichtigt werden?

Sportcoaching

- 31.)** Nenne und erkläre die Aspekte einer Philosophie als Trainer/in im Spitzensport (Müller, 2022 und Gould & Mallet, 2021). Begründe und gewichte die Relevanz dieser Aspekte für die Tätigkeit als Trainer/in im Spitzensport.
- 32.)** Erkläre den Einsatz der folgenden Coaching-Ansätze und Coaching-Tools im Wettkampfcoaching: Lösungsorientiertes Coaching, Stärkenorientiertes Coaching, Debriefing, Fragetechniken (Müller 2021 und Meier & Szabo, 2008). Differenziere und begründe die jeweilige Rolle der Athleten und Athletinnen und Trainer/innen pro Coaching-Ansatz/Coaching-Tool.
- 33.)** Nenne und erkläre die Massnahmen, mit welchen die Wirksamkeit und die Qualität dem professionellen Trainer/innen-Handelns sichergestellt werden kann (König & Schattenhofer 2017, und Radatz, 2010). Wie und mit welchen Massnahmen kann die Wirksamkeit auch in speziellen Situationen (Unvorhergesehenes, Notfälle, Grossanlässe) gewährleistet werden?

- 34.)** Erkläre das wirksame, effektive und effiziente Online-Coaching (Berninger-Schäfer, 2018). Begründe, welche Vor- und Nachteile beim Online-Coaching im Traineralltag für den Trainer/die Trainerin selbst und die Athleten/Athletinnen berücksichtigt werden sollten.
- 35.)** Nenne und erkläre fünf verschiedene Aspekte im Trainer/innenverhalten, um Athleten und Athletinnen zu ermutigen (Empowerment) und die Beziehung zwischen Trainer/innen und Athleten/Athletinnen zu stärken (Kurath, 2021). Differenziere und begründe Aspekte im Trainer/innenverhalten, die insbesondere bei Athletinnen zu berücksichtigen sind.

Bewegungslehre

- 36.)** Definiere und erkläre die verschiedenen Lernphasen von Fitts & Posner (1967). Wie und mit welchen Massnahmen kann ein Athlet/eine Athletin, der/die bereits die dritte Phase dieses Modells erreicht hat, noch weiterentwickelt werden?
- 37.)** Erkläre das Modell der Periodisierung des Fertigkeitstrainings (PoST) (Otte, Millar & Klatt, 2019). Begründe die Risiken und Chancen bei der Anwendung der PoST in verschiedenen Sportarten (z.B. Einzel- vs. Mannschaftsport, Sport mit eher physischen Leistungskomponenten vs. technischen Komponenten).