



Schweizer Schiesssportverband
Fédération sportive suisse de tir
Federazione sportiva svizzera di tiro
Federaziun svizra dal sport da tir

Lidostrasse 6
CH-6006 Luzern
+41 41 418 00 10
info@swissshooting.ch

Sargans, 1. März 2019

Eintritts - Prüfung Trainer A

Liebe Modulteilnehmer/in

Du hast dich für die Eintritts-Prüfung zum Trainer A vom angemeldet.
Sicher fragst du dich, was dich dort alles erwarten wird.

Um dir das Repetieren des Stoffes etwas zu erleichtern, erhältst du nachfolgend ein Tipps, was du unbedingt wissen solltest.

- **Ernährung:** Makronährstoffe und deren Nutzen für den Körper; Ernährungsplan für ein Trainingsweekend mit einer Juniorenmannschaft erstellen und begründen, warum was wann gegessen oder getrunken werden soll. (Liste der Nahrungsmittel mit unterschiedlichem GI wird an der Prüfung abgegeben)
- **Körperliche Leistungsfähigkeit:** aerober und anaerober Stoffwechsel einfach erklären können, Superkompensation kennen, Steuerungsparameter des Ausdauertrainings.
- **Mentaltraining:** Mentale Fähigkeiten im Sport, einfache mentale Techniken und Übungen an Hand von Fallbeispielen erörtern können.
- **ISSF Reglement:** Fallbeispiele (Fragen) lösen in dem im neuem ISSF Reglement nachgeschlagen werden soll, unter Angabe der Lösung und des Artikels oder der Seitenzahl. Das neue ISSF Reglement sollst du selber an die Prüfung mitnehmen. Benötigt wird nur der Gewehrteil oder Pistolenteil und die allgemeinen Regeln..
- **Trainingsplanung:** Makroplanung und Periodisierung, was soll wann, wie trainiert werden? Erstellen eines Jahrestrainingsplanes an Hand eines Fallbeispiels.
- **Kommunikation / Konflikte:** Inhalte einer Botschaft, Feedbackregeln, optimale Lösung in Konflikten.
- **Coaching:** Kompetenzen eines Trainers, Grundregeln des Coachings, lösen von Fallbeispielen.
- **Doping:** Dopingkontrollen genauer Ablauf, warum ist Doping verboten? Dopinginformationen wo?

Material das für die Prüfung mitgebracht werden soll: Schreibmaterial, ISSF Reglement, farbige Stifte für Erstellung von Trainingsplanung, ev Notizmaterial. Weitere Unterlagen sind an der Prüfung nicht erlaubt.

Innert 30 Tagen werden die Prüflinge über ihre Resultate schriftlich informiert. Die Prüfung bestanden hat, wer nicht mehr als in einem Fach eine ungenügende Note erreicht hat. Ungenügend in einem Fach ist, wer nicht 50% der Maximalpunktezah im entsprechenden Thema erzielt. Die Notenskala gilt nach J+S

4 = sehr gut

3 = gut

2 = genügend

1 = ungenügend

Die korrigierten Prüfungen können nach Mitteilung auf dem Sekretariat Ausbildung SSV in Luzern eingesehen werden.

Falls du noch Fragen hast, kannst du dich am besten per Mail bei mir melden.

Mit freundlichen Grüssen

SCHWEIZER SCHIESSSPORTVERBAND

Leiterin Bereich Ausbildung / Richter

J+S Ausbildungsverantwortliche

Ruth Siegenthaler