

## Athletic Development Program

# BridgeAthletic Mini-Userguide für Talentpool Spieler:innen

Datum:  
Version:  
Autor:innen:

27.02.2025  
0.5  
Isidor Fuchser

Versionen FR und IT sind in Vorbereitung. Fehlermeldungen, Tipps und Wünsche sind herzlich willkommen an den Autor..



## Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Rolle der Plattform BridgeAthletic im Rahmen des ADP .....                  | 4  |
| 1. Onboarden .....  | 5  |
| 2. (Erstmaliges) Login in den Benutzerbereich.....                          | 5  |
| 3. Einrichtung deines Profils: Profildaten bearbeiten .....                 | 6  |
| 4. Programm des Coaches erhalten (=für Spieler:innen in Trägerschaft) ..... | 7  |
| 5. Benchmark-Testübung anschauen .....                                      | 8  |
| 6. Benchmark-Testübung als „Erfüllt“ eintragen.....                         | 10 |
| 7. Selber heraufgeladenes BM-Übungsvideo anschauen .....                    | 13 |
| 8. Vier häufige Fehlerbilder bei der Erfassung der BM-Testübung .....       | 14 |
| 9. Fehlerbehebung „Doppelerfassung“ .....                                   | 15 |
| 10. Übersicht How-to-Videos Swiss Volley.....                               | 16 |

# Rolle der Plattform BridgeAthletic im Rahmen des ADP

- Die APP BridgeAthletic ist **ein Werkzeug**, um das ADP in Form des Benchmark Levelsystems in der Praxis umzusetzen.
- APP für das **Management eines individualisierten Athletik-Trainings** für Talentpoolmember
  - **Testbeschreibung** (Video, Beschreibung, Leistungsziel)
  - **Persönliches Benchmark-Portfolio** (Nachweis, wo stehe ich aktuell?) >> obligatorisch
  - Spieler:innen in Trägerschaften: Nutzung in RTG/RTZ als **Trainingsplanungs-APP**
  - Spieler:innen ohne Trägerschaft: Optional nutzbare **Mustertrainingspläne** pro Level >> Vorbereitung/Training für nächstes Level
- Swiss Volley bezahlt allen Talentpool-Spieler:innen die **APP-Lizenz** (plus Ausbildungsverantwortlichen der Trägerschaften)
- Das Trainieren nach Guideline des Benchmark Levelsystems und das Nachweisen der erreichten BM-Testübungen in BridgeAthletic ist **für alle vorgesehener Ausbildungsteil, die dieses Jahr 14 Jahre alt werden (Jg. 2011 und älter)**.

## Rollen:

Bei **Spieler:innen in einer Trägerschaft** sind die mandatierten **Ausbildungsverantwortlichen** bei Fragen und Anliegen zuständig. Diese erledigen auch die Einführung und das Setzen von Trainingsprogrammen. Die AV haben einen Coach-Login für das BridgeAthletic Programm. Die AV organisieren auch das Management mit **externen Athletikpartnern** (z.B. von ihnen mandatierte Gyms).

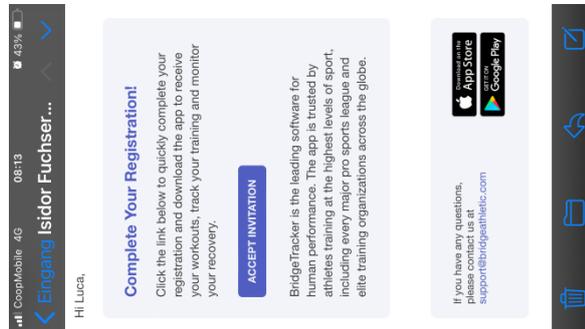
Bei Problemen mit Login und allgemeinen Fragen sind die ADP-Verantwortlichen des Verbands (Isidor Fuchser und Vera Berta zuständig).

Bei **Spieler:innen ohne Trägerschaft** sind diese selber verantwortlich, dass die Benchmark-Testpläne (z.B. als PDF) den für sie zuständigen Athletik-Coaches weitergeleitet wird. Zusätzliche Coaches-Logins kann Swiss Volley aktuell nicht vergeben. Das Zuteilen von Swiss Volley Musterprogrammen pro Level in die BridgeAthletic-APP des/der Spieler:in wird vom ADP-Team von Swiss Volley gerne auf Wunsch vorgenommen (bei Isidor oder Vera per E-Mail melden).

## 1. Onboarden

↳ **Athlet:in** erhält ein von Swiss Volley ausgelöstes Mail vom Absender BridgeAthletic mit dem Betreff : „\_\_\_ has invited you to Bridge-Athletic“

- „Accept invitation“ (violettees Feld) drücken



- Danach muss **der/die Athlet:in** sein Geburtsdatum eintragen (Wichtig: er muss den 13. Geburtstag hinter sich haben, um selber im App BridgeAthletic onboarden und arbeiten zu können) und er muss ein Passwort definieren. **Dieses bitte zur Sicherheit irgendwo notieren.**

- Danach noch die „Terms of condition“ akzeptieren, 4x Gutzeichen & „Accept“  
Wähle auch noch „Sign up with email“ oder „Sign in with Google“.
  - ↳ Bei meinem Mobile fragte es hier noch, ob es das Passwort sichern soll (yep),
  - ↳ Dann fragte es, ob ich die App „BridgeTracker“ (60.6MB) downloaden will (yep).

## 2. (Erstmaliges) Login in den Benutzerbereich

- Erstmalig die App gestartet mit „Sign in“ einloggen (Mail+Pw eingeben, Login drücken)
- Mitteilung „BridgeAthletic möchte dir Mitteilungen senden >> Empfohlen: **Nicht erlauben**

Im Gegensatz zum in der Onlineschulung gemachten Statement wissen wir mittlerweile vom Software-Entwickler, dass damit keine relevanten Kommunikationsfunktionen zwischen Coach und Athlet:in beeinträchtigt werden – was uns damals zur Empfehlung „Erlauben“ führte.

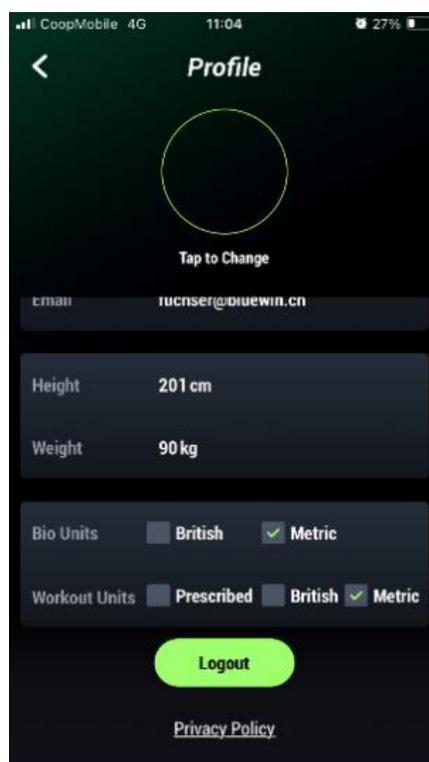
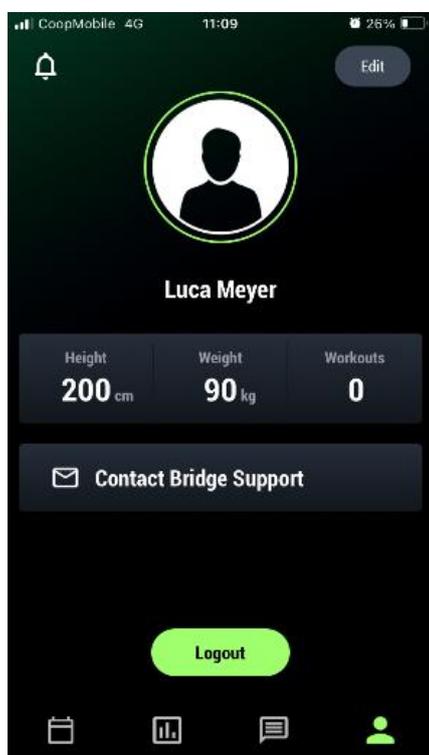
Antwort von BridgeAthletics: *This messaging is geared around updates when new features are released and messaging surrounding the functionality of the system when a new user signs up. This is not related to messages you or anyone else who may be sending messages within your organization to other coaches or athletes within the messages section of the system.*

### 3. Einrichtung deines Profils: Profildaten bearbeiten

- Anfangs muss man noch vom britischen aufs metrische System wechseln, da standardmässig das in den USA gängige britische System eingestellt ist.
- Im App rechts unten aufs „Männchen“, dann rechts oben auf „Edit“ klicken und runter scrollen, um aufs metrische System zu wechseln. Zum Abschliessen einfach wieder aus dem Menu (nicht etwa unten auf „Logout“!

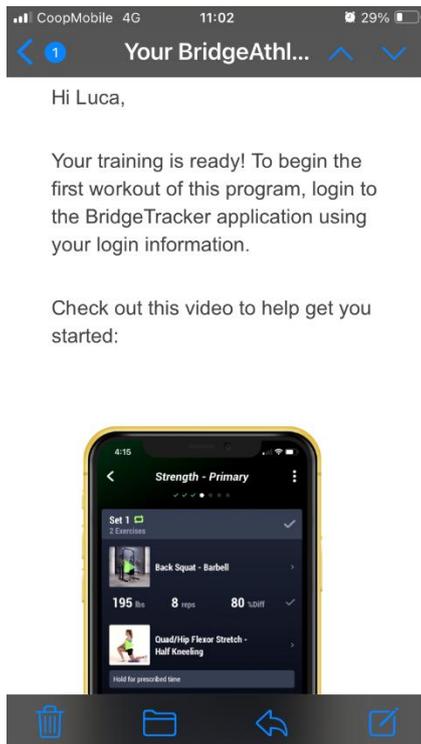
*Achtung, beim Mass-Wechsel wird eine Umrechnung gemacht, weshalb manchmal die Grösse nicht mehr stimmt.*

- Tapp auf die Grössenangaben oder das Gewicht, um diese Angaben zu wechseln oder zu löschen
- Es macht Sinn, das Gewicht einzugeben, da bei manchen Übungen ab Level 2 die Übungsgoals in Prozent des Körpergewichts absolviert werden müssen und so direkt die richtigen Arbeitsgewichte angezeigt werden.
- Vielleicht ist dein Name noch nicht korrekt geschrieben? Auch das kannst du hier ändern. *Beim Massenimport der Namen durch Swiss Volley können leider gewisse Zeichen nicht importiert werden (ö, ä, ü, ë, ï, é, è, etc), sodass Anpassungen einiger Namen nötig waren.*
- Auch ein Profilbild kann hier raufgeladen werden

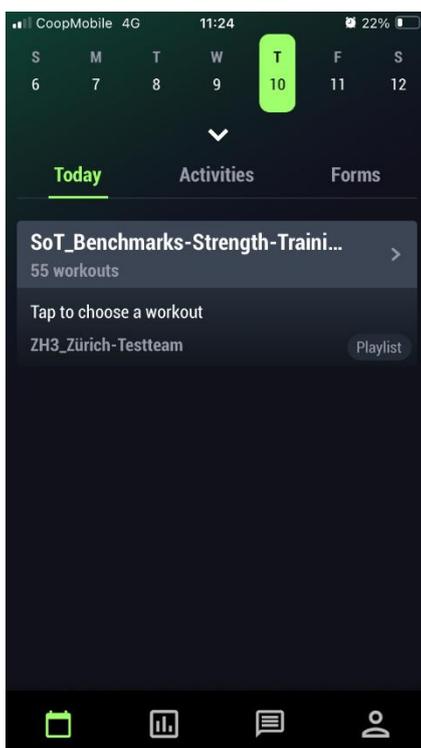


#### 4. Programm des Coaches erhalten (=für Spieler:innen in Trägerschaft)

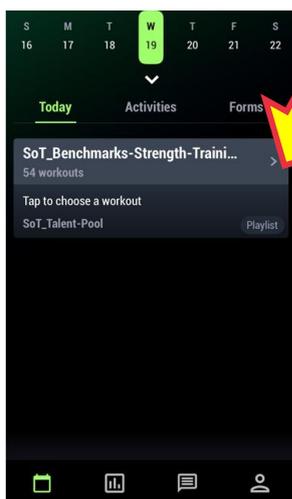
- Im Mail erscheint eine solche Mitteilung, sofern der Coach dies bei der Zuteilung aktiviert hat



- In der App erscheinen die zugewiesenen Programme



## 5. Benchmark-Testübung anschauen

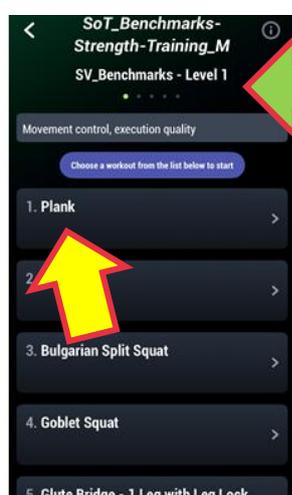


Wähle das Programm mit den Benchmarks aus das «SoT\_Benchmarks-Strength\_Training\_M» (\_M für Boys, \_F für Girls) heisst.

Bei Spieler:innen in Trägerschaften sind stattdessen teilweise auch Programme mit ähnlich lautendem Namen seitens der Trägerschaft vorhanden.

*Im Beispiel des Screenshots hier ist nur ein einziges Programm vorhanden, das Programm mit den Benchmark-Testübungen, das gleichzeitig auch zur Ablage deiner Videos dient.*

*In der Regel ist daneben noch mindestens EIN weiteres Trainingsprogramm vorhanden.*

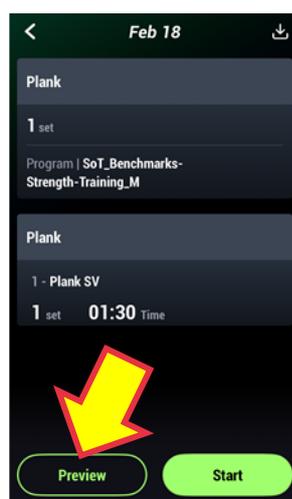


Auf der nun erscheinenden Anzeige kannst du zwischen verschiedenen Levels swipen (grüner Pfeil)

Im Balken steht die Zielsetzung des Levels.

Unterhalb des violetten Balkens sind dann die Übungen des Levels.

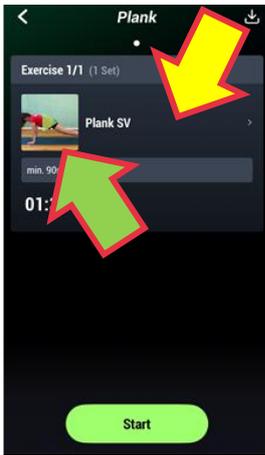
Wenn du nun eine Übung studieren willst, so drücke nun auf die Kachel (z.b. „Plank“)



Nun erscheinen die Übungsgoals und unten zwei Knöpfe.

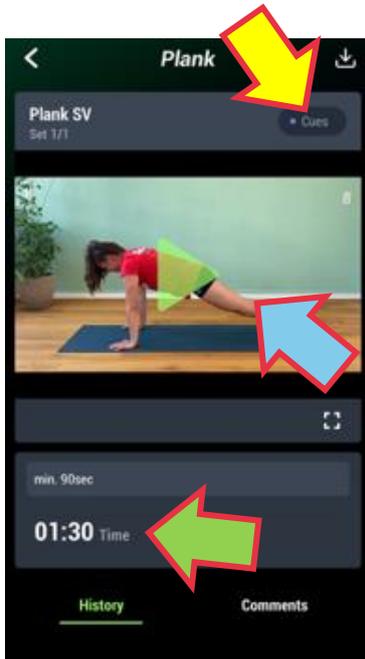
**Knopf Preview:** drücke hier, wenn du die Übung nur anschauen oder nochmals genau studieren willst, dann kommen Video / Übungsbeschreibung / Goals

*Knopf Start: ACHTUNG! Diesen Knopf drückst du nur, wenn du die Übung beherrschtst und sie als absolviert kennzeichnen willst und du dein Übungsvideo importieren willst.*



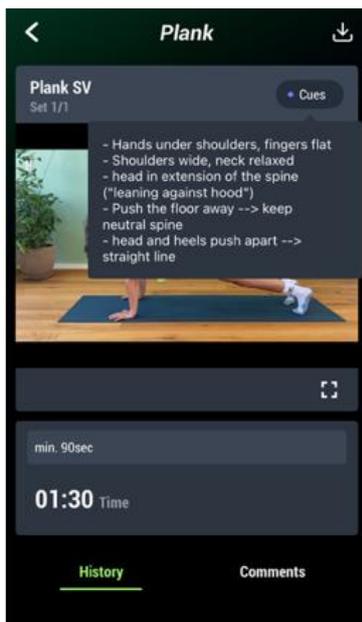
Drücke auf dieser nächsten Ansicht auf den schwarzen Bereich neben dem Video (gelber Pfeil). Dann kommst du auf die nächste Ansichtsebene.

*Wenn du jedoch auf das Video selber klickst (grüner Pfeil), erscheint nur das Video in dieser Ansichtsebene. Das macht nur selten Sinn.*



Jetzt bist du auf der Übungsebene angekommen und hier erhältst du nun, je nachdem wo du drückst alle wichtigen Infos:

- **Cues** (gelber Pfeil): Anweisungen, dies ist zu beachten und darf nicht anders gemacht werden.
- **Video** (blauer Pfeil): genau so soll die Übung gemacht werden
- **Goals** (grüner Pfeil): unterhalb des Videobereichs sind die Goals, die Benchmark-Leistungsziele. Dieses Ziel gilt es im Rahmen der geforderten Cues zu erreichen.

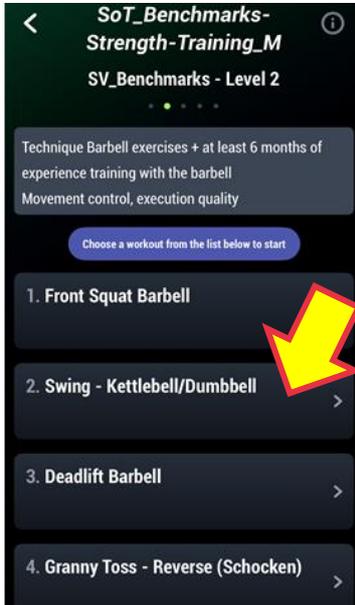


Nachdem du auf „Cues“ gedrückt hast, erscheinen unterhalb die Übungsanweisungen.

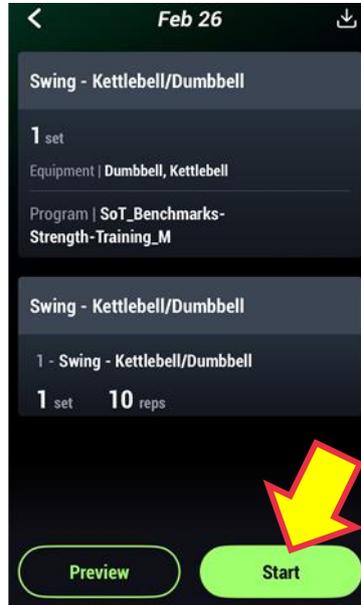
## 6. Benchmark-Testübung als „Erfüllt“ eintragen

**Regel im SV Talentpool: Wenn eine Benchmark-Testübung als „erfüllt“ anerkannt werden soll, so muss diese mit einem Video belegt werden. Die Eintragung in der APP allein reicht nicht.**

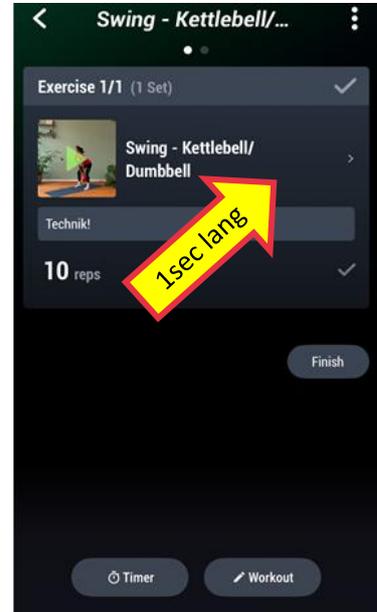
1) Im Benchmark Strength-Training\_M die Übung auswählen und dann auf „Start“ drücken.



Die Übung auswählen...

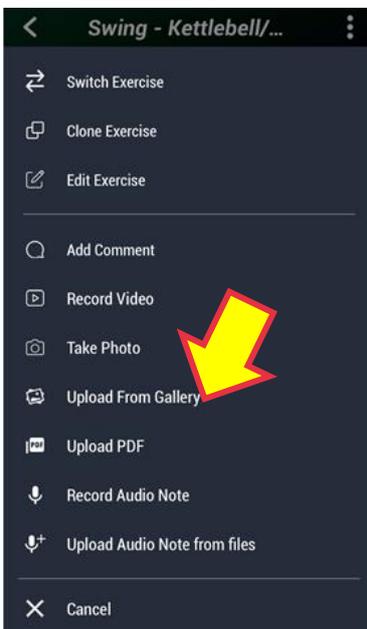


Hier auf Start drücken



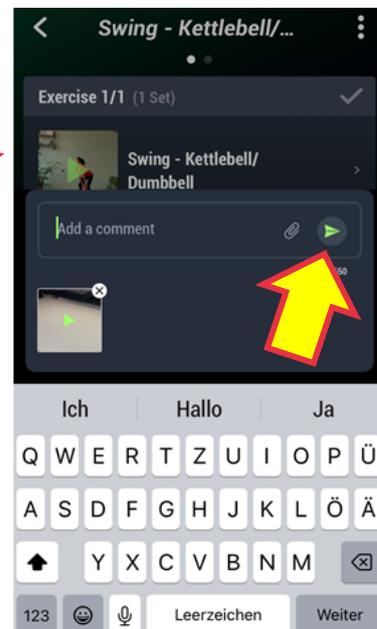
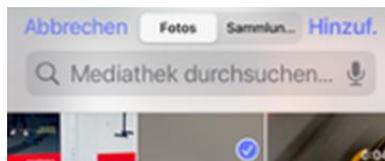
Neben dem Video-Bild nun 1sec lang drücken!

2) Das VIDEO der (von deinem Coach:in möglichst bereits geprüften) erfüllten Übung **IMPORTIEREN**



Upload from Gallery wählen

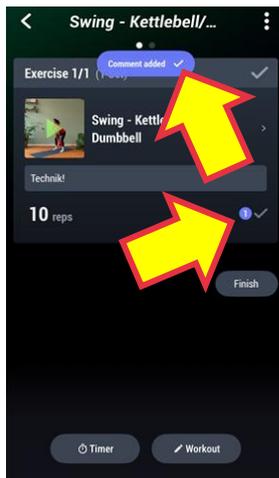
Das Video aus deiner Bibliothek auswählen und dann auf „Hinzufügen“ klicken.



Evtl. einen Kommentar verfassen (für den Coach). Dann abschicken.

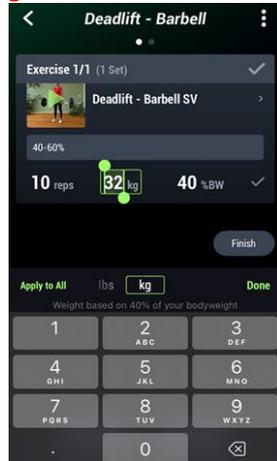
*Falls du mit einem Coach verknüpft bist, so erhält diese:r automatisch eine Mitteilung in der App.*

3) Danach die Übung als qualitativ erfüllt KENNZEICHNEN (Gutzeichen drücken)

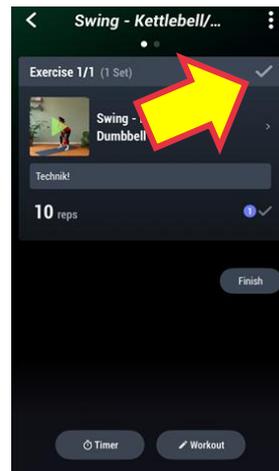


Comment added erscheint für 2sec violett. Eine der violette Punkt symbolisiert, dass bei dieser Übung nun ein Attachment dranhängt.

Ist bei der Übung ein Gewicht vorgesehen (z.B. Level 2 der Deadlift), so gib ZUERST noch die Last ein, die du gehoben hast.



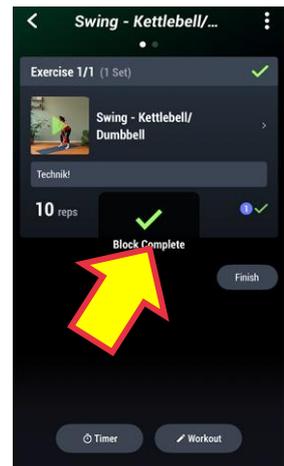
Wenn du bei deinen APP-Einstellungen dein Gewicht angegeben hast, so trägt die APP die Minimallast des Tests bereits automatisch ein.



Drücke „Gutzeichen“.

Es ist egal ob das untere kleine Gutzeichen oder das obere.

Und: nein auch wenn du ganz schnell drückst: man kann nicht Gutzeichen und Finish in einem Schritt erledigen – leider.

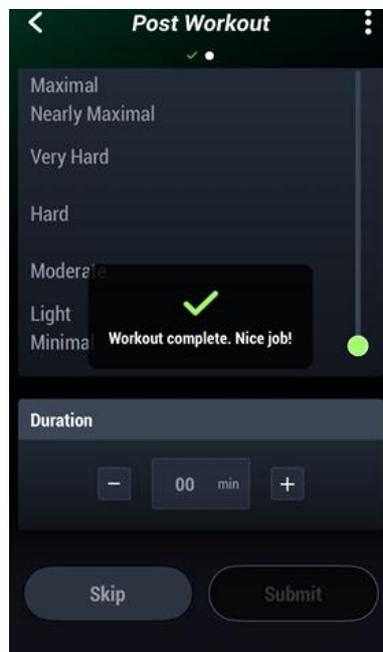
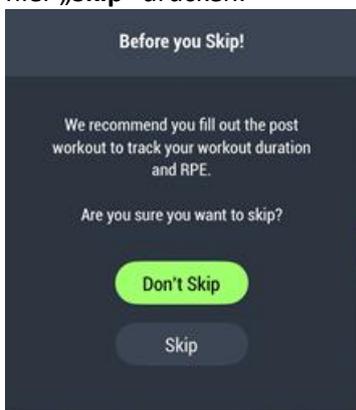


„Block Complete“ erscheint.

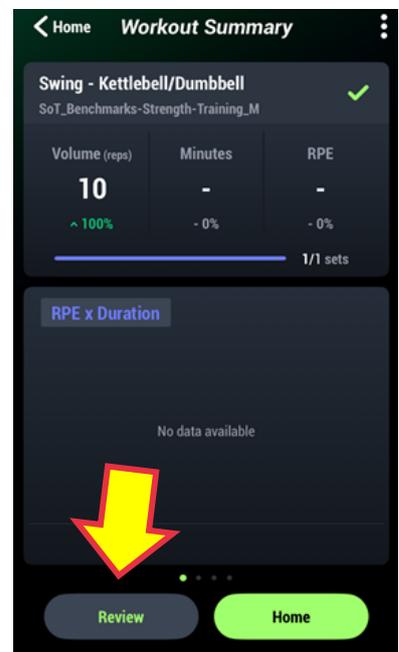
4) Und zum Schluss noch die Übung ABSCHLIESSEN (Finish)

Du wirst nun automatisch zum **Post workout** weitergeleitet. Falls vom RTG/RTZ vorgesehen, kannst du hier nun noch die Übungsdauer und die Anstrengung ausfüllen (zur Berechnung des **RPE**).

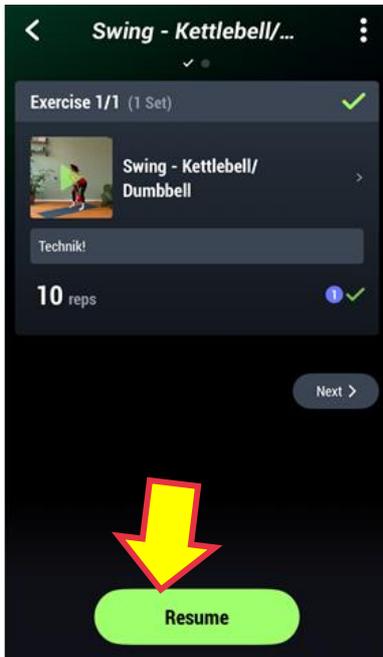
Wer das nicht braucht, kann hier „Skip“ drücken.



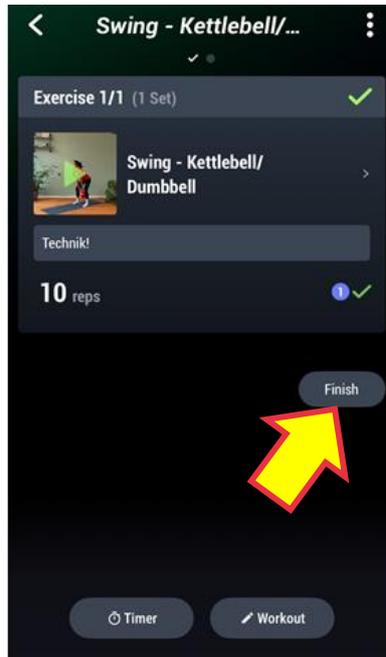
Die Anzeige „Workout complete“ erscheint. Aber wir müssen die Übung noch beenden (finish), bevor sie wirklich abgeschlossen ist!



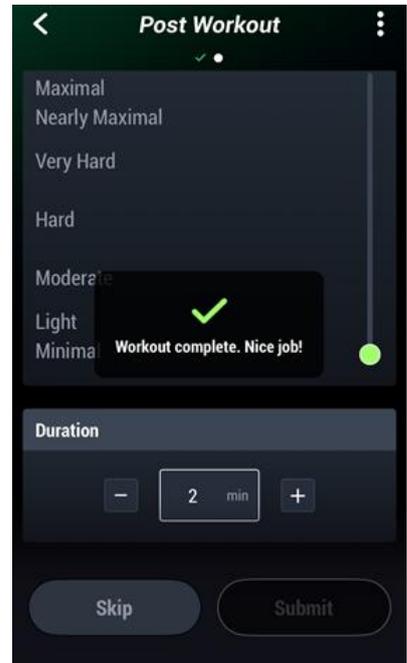
Dazu drücken wir auf der nun folgenden Anzeige auf „Review“ um zur Übung zurückzukehren...



...danach drück „Resume“ um auf die Detailsbene dieses Workouts zu kommen.

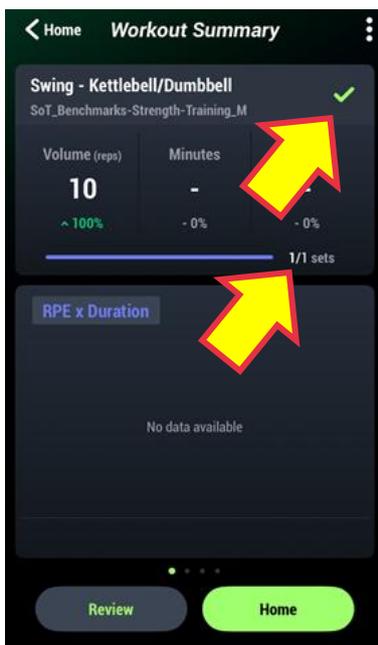


Drück nun „Finish“



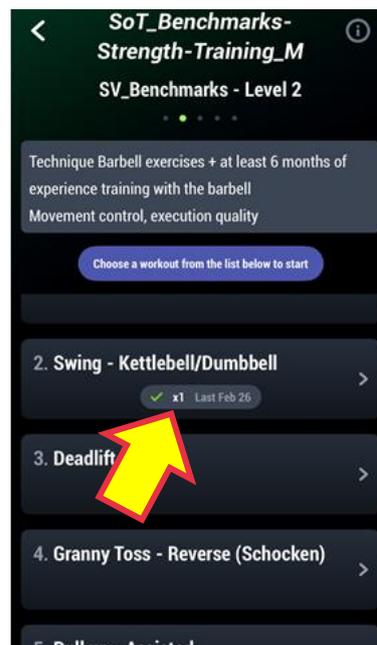
Dann kommt wieder das Post Workout, dort Angaben machen oder eben auf „Skip“ drücken.

#### 5) **KONTROLLIEREN**, ob die APP alles übernommen hat



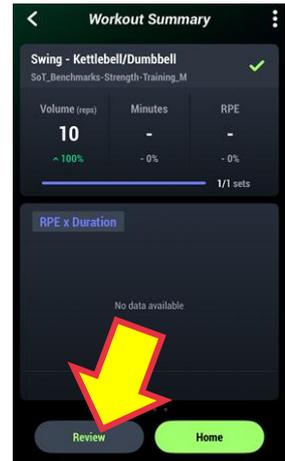
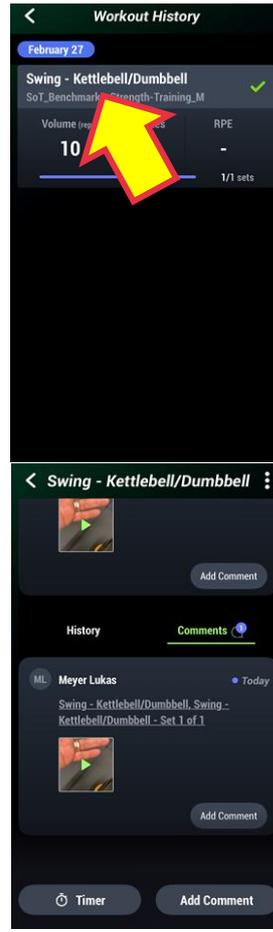
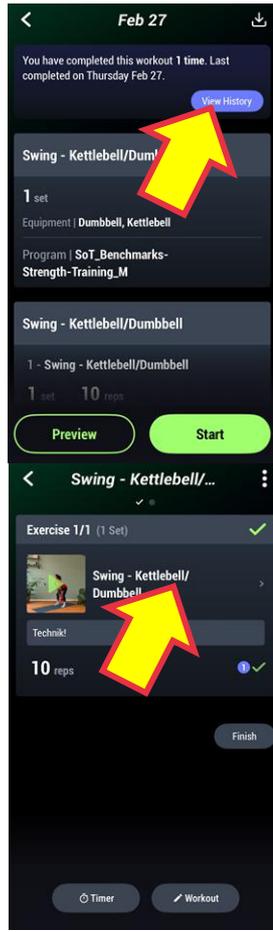
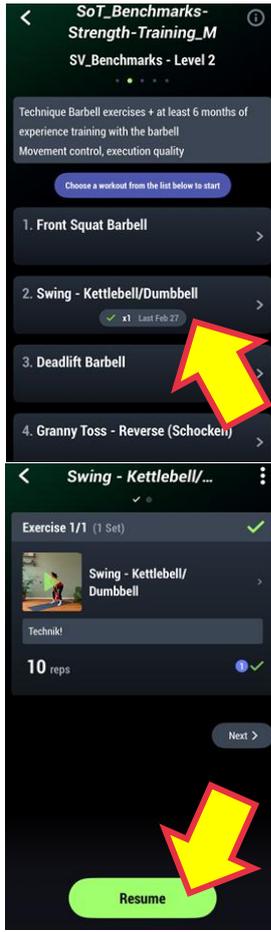
Übung dieses Tages wählen und erste Kontrolle ob „1/1 sets“ sets steht und ob das Gutzeichen grün leuchtet.

Falls dort „0/1 sets“ steht ist die Übung noch nicht abgeschlossen (Lösung, siehe nächstes Kapitel „Vier häufigste Fehlerbilder“).



Korrekt abgeschlossen, wenn „Gutzeichen“ und „1x“ steht.

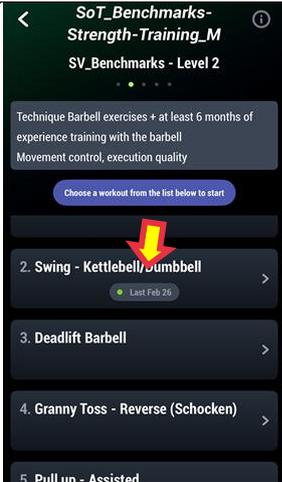
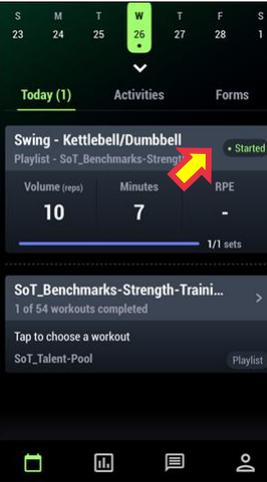
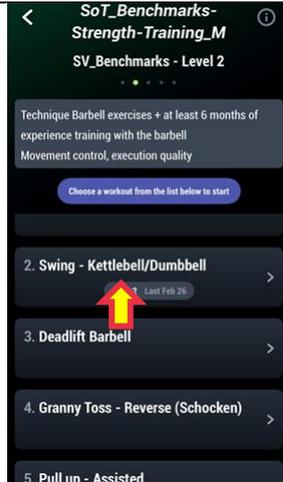
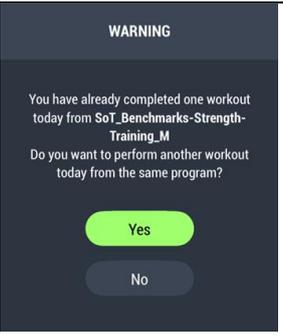
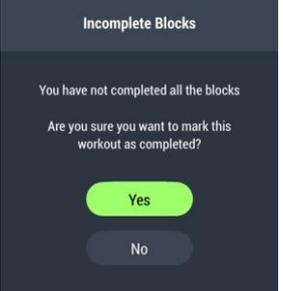
## 7. Selber heraufgeladenes BM-Übungsvideo anschauen



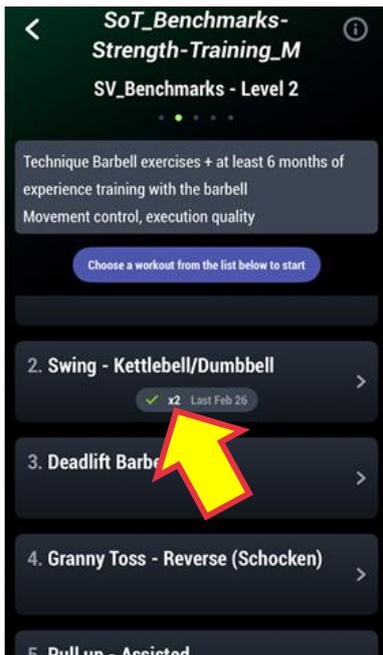
Das Video lässt sich hier leider nicht einfach durch ein besseres ersetzen. Der ganze Prozess (Import, Gutzeichen, Finish) müsste nochmals gemacht werden.

Deshalb ist es ratsam, zuerst das beste Video zu erstellen und erst dann die Übung in der App einzutragen.

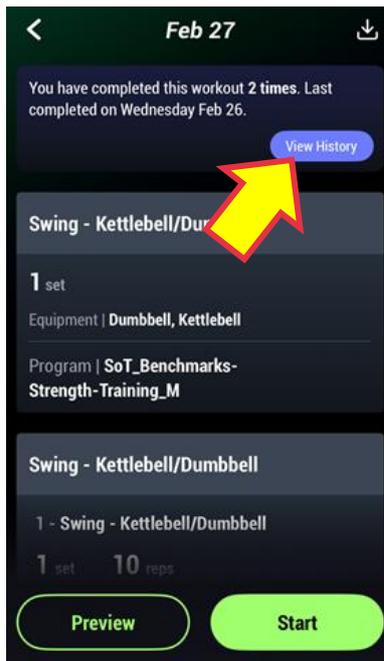
## 8. Vier häufige Fehlerbilder bei der Erfassung der BM-Testübung

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|   |    |   |  <p>Kommt diese Anzeige, so bist du im Begriff den Doppelerfassungs-Fehler nebenan zu machen. Wähle No!</p>                      |
| <p>Wenn diese Anzeige in der Gesamtübersicht steht, so hast du nur einen der zwei Abschluss-Aufgaben erledigt (Gutzeichen setzen und Finish drücken). Es müsste ein „1x“ stehen und statt dem grünen Punkt ein grünes Gutzeichen stehen.</p> | <p>Wenn diese Anzeige in der Gesamtübersicht steht, so hast du nur einen der zwei Abschluss-Aufgaben erledigt (Gutzeichen setzen und Finish drücken).</p> | <p>Doppel-Erfassung der gleichen Übung:<br/>Wenn diese Anzeige steht, so hast du eine Übung 2x gestartet.<br/>Lösche mindestens eine, sonst verfälscht dies deine Anzahl absolvierter Übungen der Benchmarks. Sehr wichtig!<br/>Siehe Fehlerbehebung Doppelerfassung im nächsten Abschnitt.</p> |  <p>Kommt <b>im Post Workout</b> diese Anzeige, hast du nur Finish gedrückt, ohne vorher das «Gutzeichen» gedrückt zu haben.</p> |

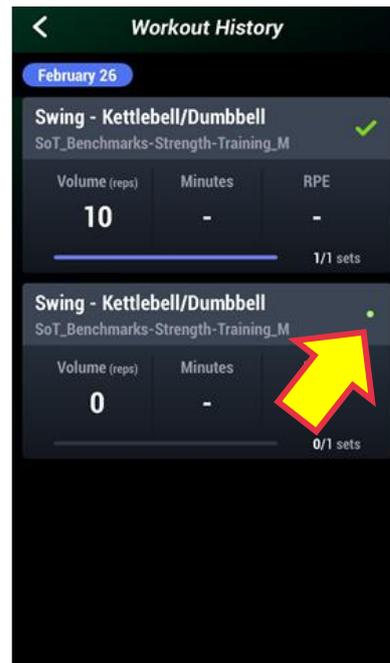
## 9. Fehlerbehebung „Doppelerfassung“



Das „x2“ bedeutet, dass hier dieselbe Übung „Swing“ bereits in zwei Trainings (Workouts) gestartet wurde. Eine muss ich löschen, damit hier nur „x1“. Drück auf die Übung.

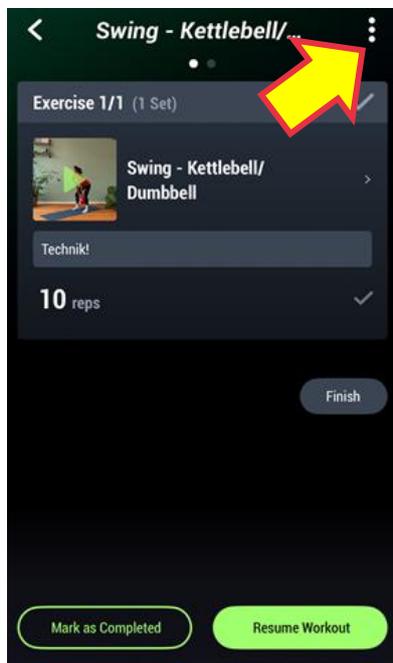


Dann drück **View History**, um die absolvierten Übungen im Detailmodus anzuzeigen.

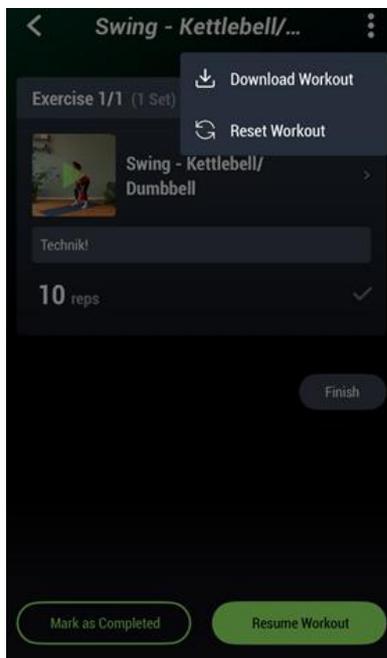


Hier sieht man die beiden anfangs angezeigten Workouts.

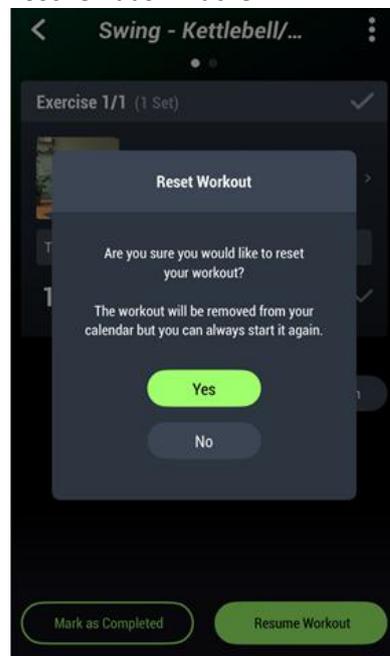
Da bei der unteren nur ein grüner Punkt ist (=nicht abgeschlossen) und kein Gutzeichen, wähle ich diese zum Löschen aus: Drücken



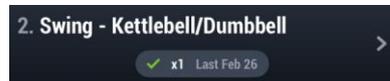
Zum Löschen muss ich auf die drei kleinen Punkten drücken.



Beim erscheinenden Menu drücke ich «Reset Workout» um diese eine Übung zu löschen.



Ich bestätige mit YES. Nun steht in der Übersicht vom Anfang nur noch «1x».



## 10. Übersicht How-to-Videos Swiss Volley

### How-to – Videos

|   |  |
|---|--|
|    | <a href="#"><u>Check off an accomplished exercise (correctly)</u></a>                          |
|    | <a href="#"><u>Add or change weight in an exercise</u></a>                                     |
|    | <a href="#"><u>Delete multiple entries of tested exercises or: Reset a tested exercise</u></a> |
|   | <a href="#"><u>Use a training program</u></a>  |
|  | <a href="#"><u>Check if weight is registred in an exercise</u></a>                             |