



# Programma di sviluppo atletico

## Benchmark Levelsystem e Imbarco PonteAtletico

Isidor Fuchser | Rilievo SV  
Online, 22 febbraio 2025



**die Mobiliar**

**CONCORDIA**

 **schulthess  
klinik**

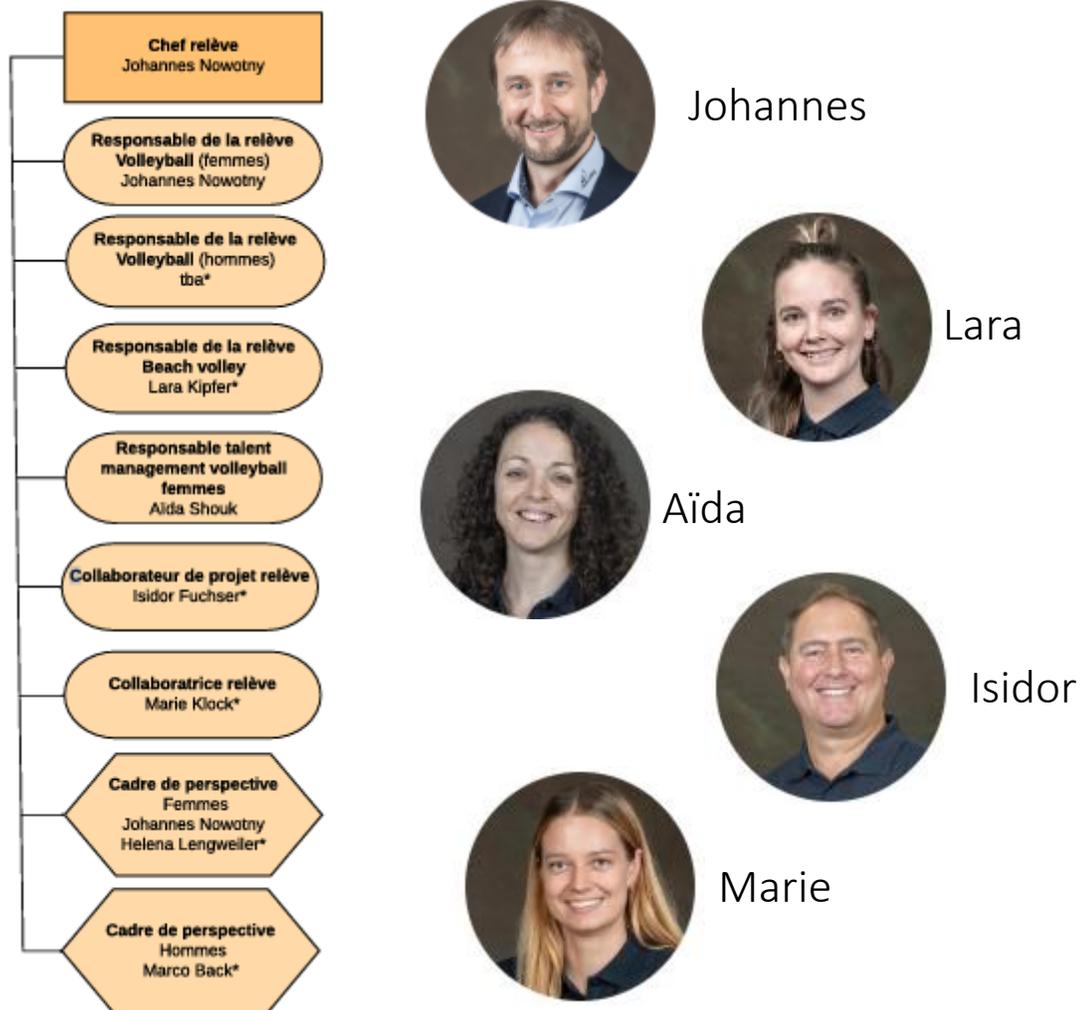
**QUICKLINE**

# Organizzazione

---

- Relatore: **Isidor FUCHSER** / Swiss Volley, membro dello staff junior + membro dello staff del progetto ADP
- Questa presentazione sarà disponibile sul sito web a partire dalla prossima settimana (/Talentpool/Formazione online).
- Domande di interesse generale alla fine
- Contatto: [talent@volleyball.ch](mailto:talent@volleyball.ch)

# Benvenuti nella squadra Junior di Swiss Volley



# Programma

---

## Programma di sviluppo dell'atletica leggera

- Perché e per quale scopo
- Panoramica: il sistema dei livelli di benchmark
- Giocatori senza struttura di allenamento

## Integrazione BridgeAthletic

- Panoramica, gruppi di utenti e assegnazione dei ruoli
- Login e Onboarding nell'APP BridgeAthletic
- Processo di classificazione

## Vari

- Domande e prossimi corsi di formazione online

ADP

- perché e per quale scopo

## ADP nell'ambito delle misure promozionali di Talentpool

---

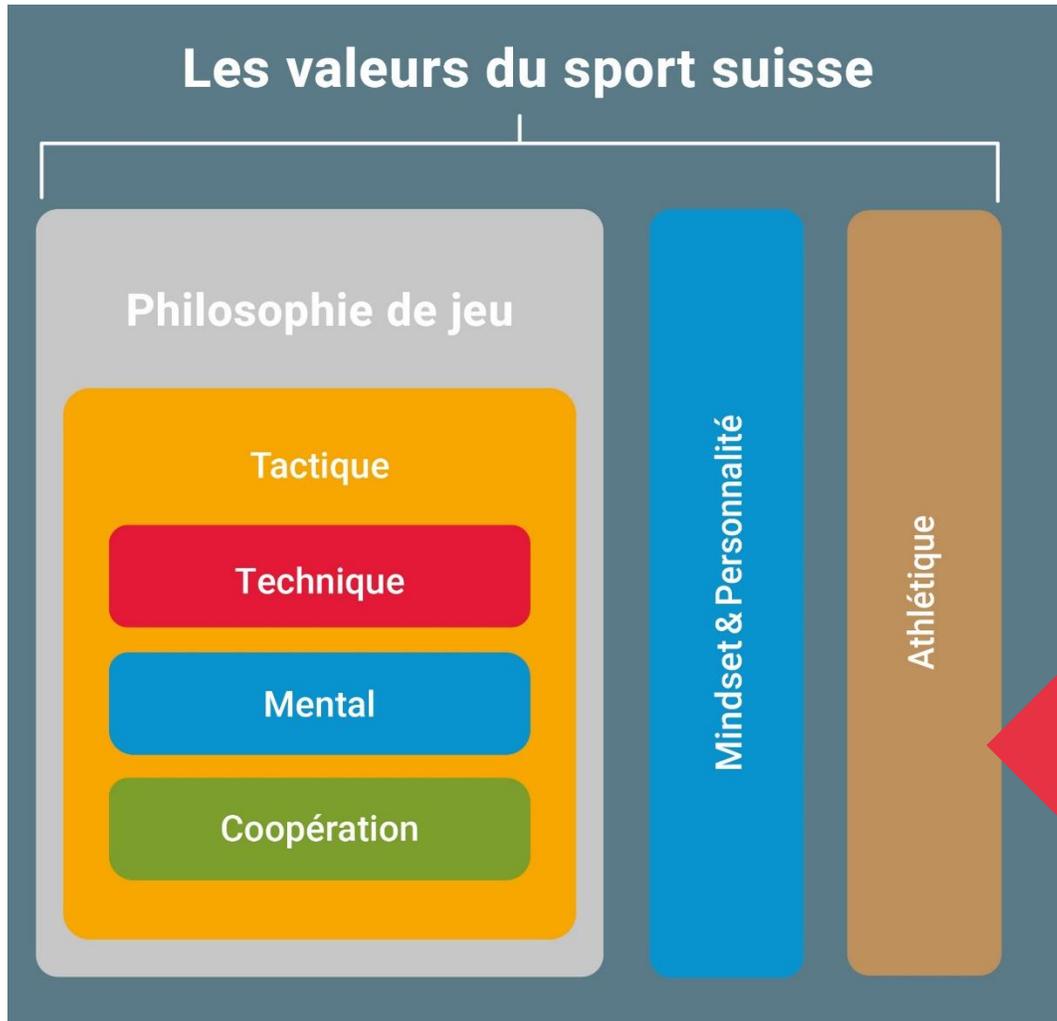


Swiss Volley offre ai giocatori di talento un ambiente eccellente in cui sviluppare il proprio potenziale.

Swiss Volley è responsabile,

- ...la gamma di **strutture promozionali** (organismi regionali e nazionali responsabili),
- **monitorare lo sviluppo dei talenti** (test di sviluppo, schede dei talenti),
- Il programma di **sviluppo atletico**
- **corsi di formazione online** sullo sviluppo del talento per giocatori e genitori,
- e un ulteriore supporto **nei quadri prospettici** e nella **pianificazione della carriera** (atleti nel quadro della successione).

## ADP nell'ambito delle misure promozionali di Talentpool



Basato sui valori dello sport svizzero, Swiss Volley fornisce il filo conduttore per lo sviluppo dei talenti.

Attraverso il sito web **Volleyball.Swiss Made**, fornisce agli enti di promozione le basi per tutte le aree importanti della formazione.

L'ADP è il filo conduttore dell'allenamento atletico, da T2 a E.

## Il problema dell'atletica negli sport da gioco

- Nella pallavolo/beach volley, come in altri sport di squadra, ci troviamo di fronte al seguente problema: lo sviluppo **tattico/tecnico** dei giocatori spesso non corrisponde al loro sviluppo **atletico**.
- In altre parole, quando includiamo i giocatori nella promozione del talento, i gruppi di allenamento sono simili **dal punto di vista della pallavolo** - ma molto diversi in termini di **capacità atletica** (a seconda della loro precedente esperienza o del livello di sviluppo biologico).



## Il problema dell'atletica negli sport da gioco

---

- Per tenere conto delle circostanze di cui sopra, è **necessario prendere in considerazione anche le esigenze individuali dei giocatori all'interno di un gruppo.**
- La **preparazione atletica efficace** nella pallavolo è **uno sport molto particolare** (corse molto brevi, molti salti) e richiede molta esperienza e tempo di preparazione **per gruppi di 12-16 giocatori.**

A ciò si aggiunge il fatto che il livello di atletismo nei campionati professionistici internazionali è aumentato drasticamente negli ultimi 15 anni.



## Il ruolo dell'atletica leggera: il punto di partenza di ADP



- I giocatori del Talentpool **devono allenare SISTEMATICAMENTE** il loro **atletismo**, oltre alla tecnica e alla tattica (allenamento con la palla), **al più tardi a partire dal livello T2**, in modo che quando raggiungono la fase E (livello di competizione internazionale) abbiano le basi necessarie per poter competere con le squadre professionistiche straniere in questo settore. Dopodiché non si può più recuperare.
- Il Programma di sviluppo atletico stabilisce il **LIVELLO TARGET atletico** per un **atleta internazionale** di pallavolo/beach volley nella fase FTEM Elite. Nella pallavolo, questo livello è notevolmente più alto di quello attualmente presente nei campionati nazionali svizzeri.
- Il sistema di livelli di riferimento mostra **il PERCORSO SPORTIVO SISTEMATICO** con i punti di forza da definire e numerosi obiettivi intermedi adattati fino al livello target. Lascia ampio spazio alla definizione di ulteriori priorità di sviluppo individuale.

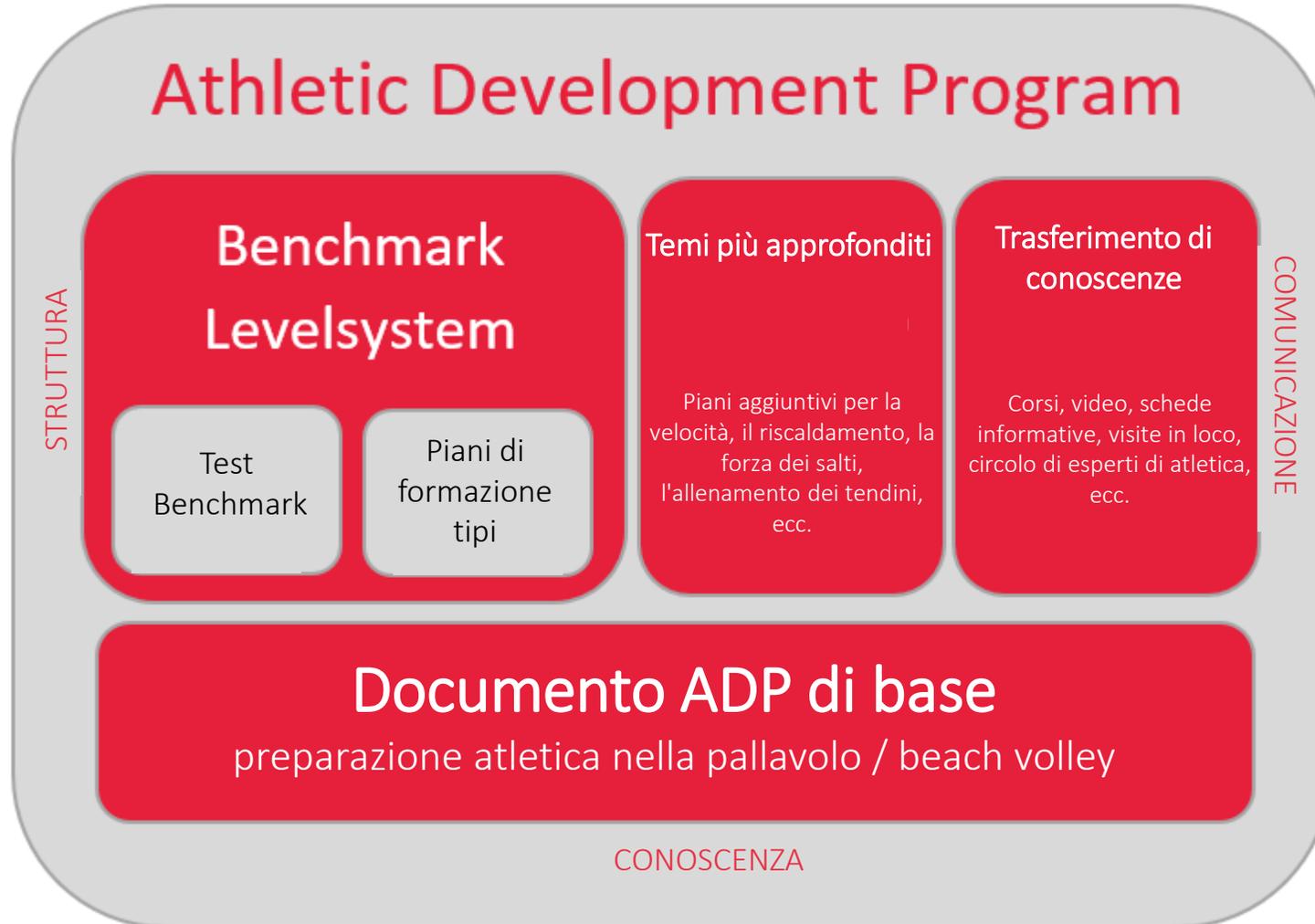
## Il ruolo dell'ADP nella preparazione atletica a partire dalla fase T2

---



**Obiettivo del Programma di sviluppo atletico (ADP)**  
Rappresentare i **contenuti rilevanti** della dimensione dello sviluppo atletico nella formazione sportiva dalla fase T2 al livello d'élite nelle discipline sportive della pallavolo e del beach volley e fornire **ausili pratici di attuazione** per i giocatori interessati, gli enti di promozione e per la formazione e il perfezionamento.

# ADP in breve: Conoscenza - Sistematica - Comunicazione



## Obiettivo ADP

Rappresentare i **contenuti rilevanti** della dimensione dello sviluppo atletico nella formazione sportiva dalla fase T2 al livello d'élite nelle discipline sportive della pallavolo e del beach volley e fornire **ausili pratici di attuazione** per i giocatori interessati, gli enti di promozione e per la formazione e il perfezionamento.

## ADP - Scopo e vantaggi

---

- Focalizzati sullo **sviluppo** atletico **a lungo termine** di ogni giocatore
- **Continuità**, un filo conduttore anche quando c'è un cambio di allenatore (i cambi sono frequenti, soprattutto nell'atletica)
- I metodi di allenamento e i contenuti applicati tengono conto **dello stato attuale della scienza dell'allenamento** (riferimento = Swiss Coach Training, adattato al sistema Power to win).
- I contenuti forniti e la struttura del modello Benchmark step-by-step e dell'APP BridgeAthletic **fanno risparmiare** ai responsabili dell'allenamento **molto tempo per la pianificazione** → più tempo per l'allenamento sul campo/in palestra

# Sistema di livelli Benchmark - panoramica

# Programma

---

## Programma di sviluppo dell'atletica leggera

- Perché e per quale scopo
- Il sistema Benchmark Levelsystem - panoramica
- Giocatori senza struttura di allenamento

## Integrazione BridgeAthletic

- Panoramica, gruppi di utenti e assegnazione dei ruoli
- Accesso e inserimento in BridgeAthletic
- Processo di classificazione fino al 12 aprile e fasi successive

## Varie

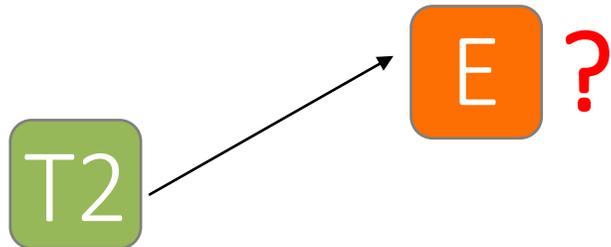
- Domande e prossimi corsi di formazione online

## ADP - Sistema di riferimento

---

Il sistema di livelli di riferimento mostra il percorso definito da Swiss Volley per portare lo sviluppo atletico dalla fase T2 del FTEM alla fase E. Si basa sui risultati della valutazione delle prestazioni dell'atleta.

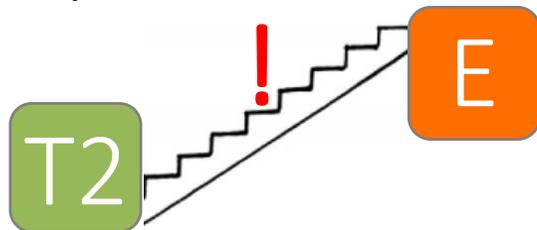
*Dalla definizione degli obiettivi...*



*STANDARD ATLETICO richiesto dall'attuale campionato professionistico internazionale in Pallavolo/Beachvolley?*

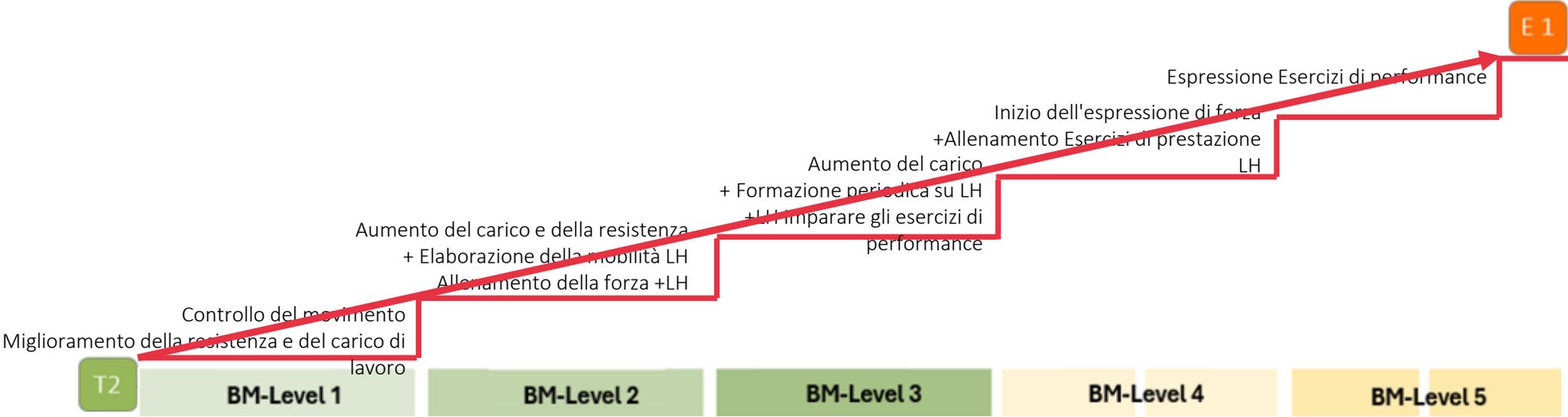
- Parere di esperti (ITA/POL/BEL)
- Lo stato attuale della scienza della formazione

*...per arrivare*

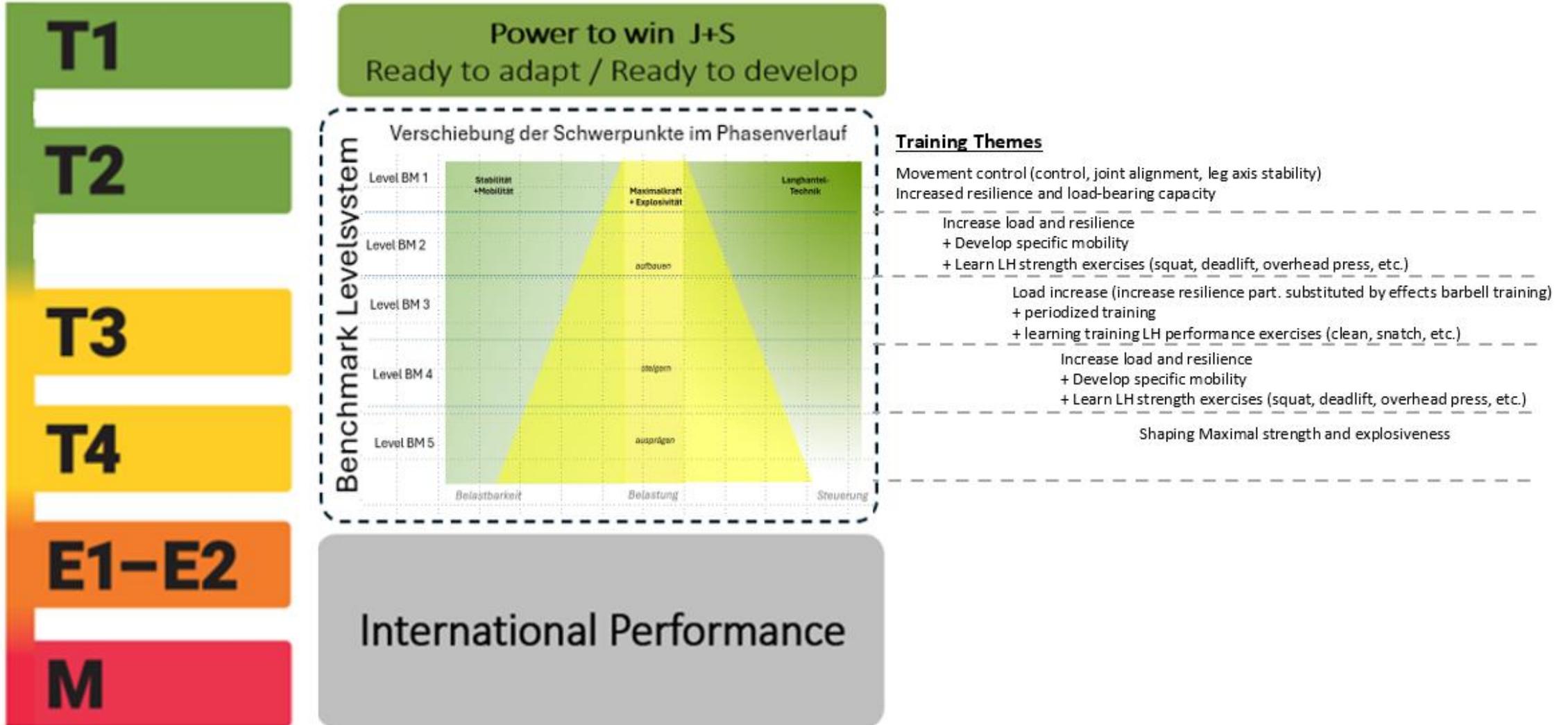


- Sono stati dedotti gli esercizi e le prestazioni obiettivo
- I parametri di riferimento sono stati definiti sotto forma di obiettivi intermedi da raggiungere.
- Obiettivi intermedi nel piano pluriennale con esercizi di priorità appropriati, organizzati in modo metodico → **Sistema di Benchmark Level**

# ADP - Sistema di riferimento



# ADP - Benchmark Levelsystem - temi e priorità



# ADP - Sistema di riferimento

Benchmark Level	BM-Level 1	BM-Level 2	BM-Level 3	BM-Level 4	BM-Level 5
Ziel	Bewegungskontrolle	+ Technik lernen Langhantelübungen	+ Lastensteigerung	+ Leistungsübungen (Clean, Snatch, Push Jerk)	+ Intensitätssteigerung bis zu Ziel-Level
Arbeitsdauer (Orientierung)	0.5–1 Jahre	1–2 Jahre	0.5–1 Jahre	2–4 Jahre	2–4 Jahre
Benchmark-Übungen	1.1 Plank 1.2 Row TRX 1.3 Goblet Squat 1.4 Bulgarian Split Squat 1.5 Glute Bridge 1 Leg 1.6 Push up excentric 1.7 Side Plank lateral 1.8 Romanian Deadlift 1 Leg 1.9 Reverse Lunge 1.10 Squat 90degree, 1 Leg 1.11 Drop Squat, 1 Leg 1.12 Reverse Plank	2.1 Front Squat 2.2 Kettlebell Swing 2.3 Overhead Press 2.4 Deadlift 2.5 Overhead Heave backwards 2.6 Pull up, assisted 2.7 Side plank, Leg abduction 2.8 Back Squat 2.9 Snatch One Arm 2.10 Overhead Squat 2.11 Pistol Squat, TRX 2.12 Reverse Plank Leg lift 2.13 Push up	3.1 Front Squat 3.2 Back Squat 3.3 Dead Lift 3.4 Planks diagonals 3.5 Overhead Press 3.6 Pistol Squad on box 3.7 Pull up 3.8 Push up (nur ?) 3.9 Side Plank Copenhagen	4.1 Front Squat 4.2 Back Squat 4.3 Dead Lift 4.4 Overhead Press 4.5 Romanian Deadlift 1 Leg, Barbell 4.6 Pistol Squad on Box 4.7 Pull up 4.8 Hang Power Clean 4.9 Hang Power Snatch 4.10 Push Jerk to Split 4.11 Quadruped Knee Off, Opposites 4.12 Side Plank Leg up on Swissball	5.1 Frontsquat 5.2 Backsquat 5.3 Deadlift 5.4 Overhead Press 5.5 Pull up 5.6 Plank walk out hold arm lift 5.7 Hang Power Clean 5.8 Hang Poser Snatch 5.9 Push Jerk to Split
Anzahl Übungen / Level	12 Übungen	13 Übungen	8–9 Übungen	12 Übungen	9 Übungen
Erfüllte Übungen zur Erreichung des Levels	≥ 9	≥ 10	≥ 7	7-9 für BM 4.1 ≥ 10 Für BM 4.2	4-5 für BM 5.1 6-7 für BM 5.2

T2

E 1

# Benchmark Levelsystem - Livello 1 come esempio (12 esercizi)

## Benchmarks Level 1

### Movement Control, Movement Quality

T2

<p><b>1.1 Plank (SV)</b></p> 	 <p><b>Goal: 90sec, static</b>  <b>Cues:</b> Hands under shoulders, fingers flat / Shoulders wide, neck relaxed / head in extension of the spine ("leaning against hood") / Push the floor away -&gt; keep neutral spine / head and heels push apart --&gt; straight line</p>	<p><b>1.2 Row TRX (SV)</b></p> 	 <p><b>Goal: 12 reps</b>  <b>Cues:</b> Slightly pull shoulderblades down and back -&gt; wide shoulders / Maintain tight torso / Keep shoulders wide, neck relaxed / Maintain excellent posture and stability during movement</p>
<p><b>1.3 Goblet Squat (SV)</b></p> 	 <p><b>Goal: 8 reps with 15kg</b>  <b>Cues:</b> Feet shoulder width apart, v-Position / Look straight ahead / Simultaneously bend at hip and knee joint (sit between feet) / Neutral spine, upper body as upright as possible / Correct leg alignment (knees in line with 2nd toe) / As low as possible (with good form) --&gt; goal: hips lower than knees</p>	<p><b>1.4 Bulgarian Split Squat (SV)</b></p> 	 <p><b>Goal: 8 reps, each leg</b>  <b>Cues:</b> Foot straight - More weight on your front foot (about 70:30) / Keep the front knee over the ankle (no forward shift) / Keep correct leg alignment: straight line front foot, knee, hip --&gt; no lateral shift of the hip / Keep your hips square / Keep a straight line shoulder-rear knee</p>
<p><b>1.5 Glute Bridge (SV)</b></p> 	 <p><b>Goal: 12 reps – one leg with leg lock</b>  <b>Cues:</b> Knee and foot point straight forward / Keep your spine neutral, core engaged / Keep your hips square ! / no exaggerated hollow back!</p>		

# Benchmark Levelsistema - Livello 1 come esempio (12 esercizi)

<p><b>1.6 Push up – Excentric (feet/knees) (SV)</b></p>   <p><b>Goal : 10 reps</b>  <b>Cues:</b> Hands under shoulders, fingers flat / Shoulders wide, neck relaxed - head in extension of the spine / Push the floor away --&gt; keep neutral spine, core engaged / head and heels push apart --&gt; always keep a straight line head-knee/foot / Slow downward motion! lowest point: keep shoulders wide!</p>	<p><b>1.7 Side Plank – lateral (SV)</b></p>   <p><b>Goal : 1 min</b>  <b>Cues:</b> Hand/elbow under shoulder --&gt; push floor away / Push hips forward --&gt; straight line: feet-hip-shoulder-head / Keep shoulders and pelvis parallel (no rotation) / Maintain tight torso -&gt; no side bend / Keep shoulders wide, neck relaxed</p>
<p><b>1.8 Romanian Deadlift – 1 Leg Knee lift (SV)</b></p>   <p><b>Goal : 8 reps</b>  <b>Cues:</b> Correct leg alignment (foot straight, knee points to 2nd toe, hips always parallel) / Bend at hip joint / Keep straight line head-heel --&gt; heel and crown of the head push apart, lean head against "hood", keep shoulders wide / Come up by activating your hamstring muscles - Lift knee -&gt; Foot flexed</p>	<p><b>1.9 Reverse Lunge – Same Side Continuous (SV)</b></p>   <p><b>Goal : 8 reps</b>  <b>Cues:</b> Keep more weight on your front foot --&gt; forward lean - Keep leg aligned (knee in line with 2nd toe, inner thigh rotates outward) - Keep hip in line with front knee (no lateral shift), hips square</p>
<p><b>1.10 Squat 90° - 1 Leg (SV)</b></p>   <p><b>Goal : 10 reps</b>  <b>Cues:</b> Place foot straight / Always keep whole foot flat on the ground - Simultaneously bend at hip and knee joint / Maintain correct leg alignment (knee points to 2nd toe, ankle-knee-hip in line, hips parallel) / Look straight ahead - Neutral spine, upper body as upright as possible</p>	<p><b>1.11 Drop Squat – 1 Leg (SV)</b></p>   <p><b>Goal : 6 reps</b>  <b>Cues:</b> Start: Feet hip width apart - Landing on flat foot, foot straight / Correct leg alignment: Knee points to 2nd toe, foot-knee-hip in line, hips parallel - Hip and Knee angle &gt;90° - Maintain tight torso / Look straight ahead / Hold landing-position for 3"</p>
<p><b>1.12 Reverse Plank (SV)</b></p>   <p><b>Goal : 1 min</b>  <b>Cues:</b> Fingers point to buttocks, Feet straight ahead / Keep core muscles engaged / Keep straight line head-heel / Keep spine neutral - no hollow back! --&gt; slightly curl pelvis / Keep shoulders low and wide, open up your chest</p>	<p>Link al PDF contenente tutti i test dal livello 1 al livello 5</p>

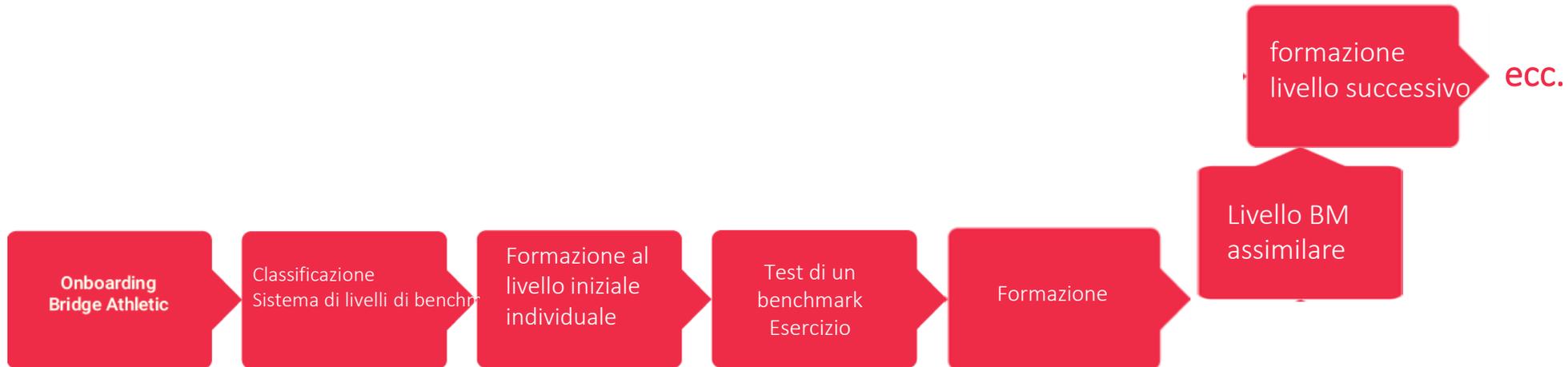
## Benchmark Levelsystem - Qualità

---

- La qualità dell'**esecuzione tecnica** e della gestione dei carichi deve essere garantita, per quanto possibile, da specialisti (idealmente allenatori di atletica leggera svizzera). Tali allenatori sono incaricati dai GER/CER. L'attuale metodologia di allenamento dell'atletica leggera dell'Associazione Svizzera Allenatori serve come punto di riferimento fondamentale.
- **Gli esercizi dei vari test di riferimento** devono essere **eseguiti** in conformità con i video, le descrizioni e gli obiettivi (le variazioni sono ovviamente possibili e appropriate per scopi di formazione/miglioramento, ma non per il test di riferimento).
- I giocatori che non sono membri di un'organizzazione di formazione (GER/CER) possono anche contattare i responsabili di Swiss Volley ADP se hanno dubbi su un esercizio.

## ADP - Sistema di riferimento

---

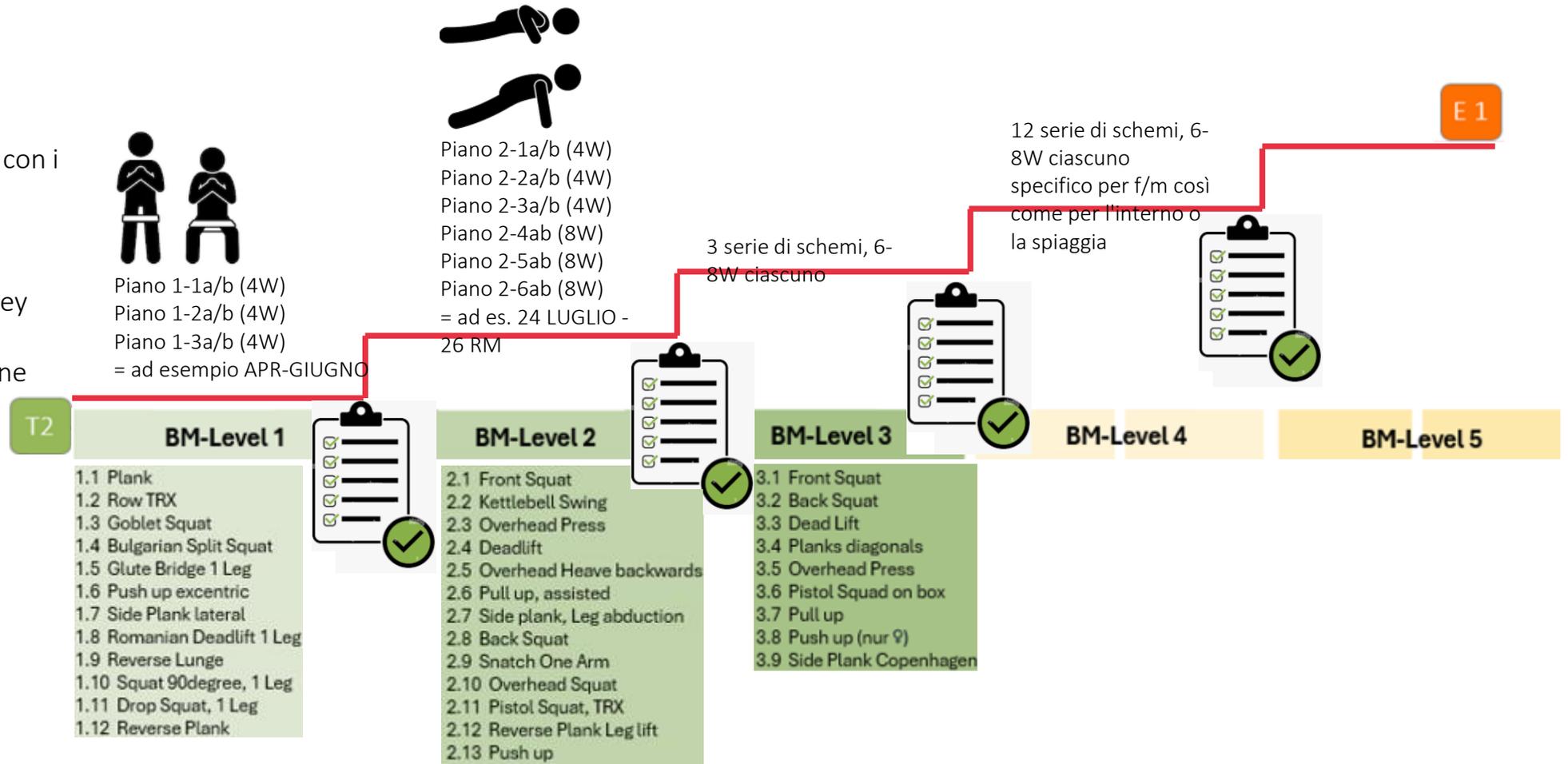


Per i giocatori sotto supervisione (GER, CER), i responsabili della formazione (RF) sono responsabili dell'inserimento, dell'introduzione e del collegamento con i piani di formazione locali.

# ADP - Sistema di riferimento

L'addestramento avviene normalmente in conformità con i piani di addestramento del CER/ERG.

I piani standard di Swiss Volley sono disponibili anche per i giocatori senza organizzazione promozionale.



Giocatori senza organizzazione  
promozionale

# Programma

---

## Programma di sviluppo dell'atletica leggera

- Perché e per quale scopo
- Il sistema Benchmark Levelsysteem - panoramica
- **Giocatori senza struttura di allenamento**

## Integrazione BridgeAthletic

- Panoramica, gruppi di utenti e assegnazione dei ruoli
- Accesso e inserimento in BridgeAthletic
- Processo di classificazione fino al 12 aprile e fasi successive

## Varie

- Domande e prossimi corsi di formazione online

## Giocatori senza organizzazione promozionale

---

*Esempio negativo:*

*Nel 2024, una giocatrice non supportata mi scrisse che il suo allenatore le aveva chiesto di allenarsi due volte a settimana presso il fitness club locale. Per quanto lo riguardava, questo risolveva la questione atletica. Lei si allenava "in un modo qualsiasi" (allenamento generale di fitness). Gli esercizi di riferimento non erano mai in programma e per molto tempo non ha fatto progressi nei test.*

# Giocatori senza organizzazione promozionale

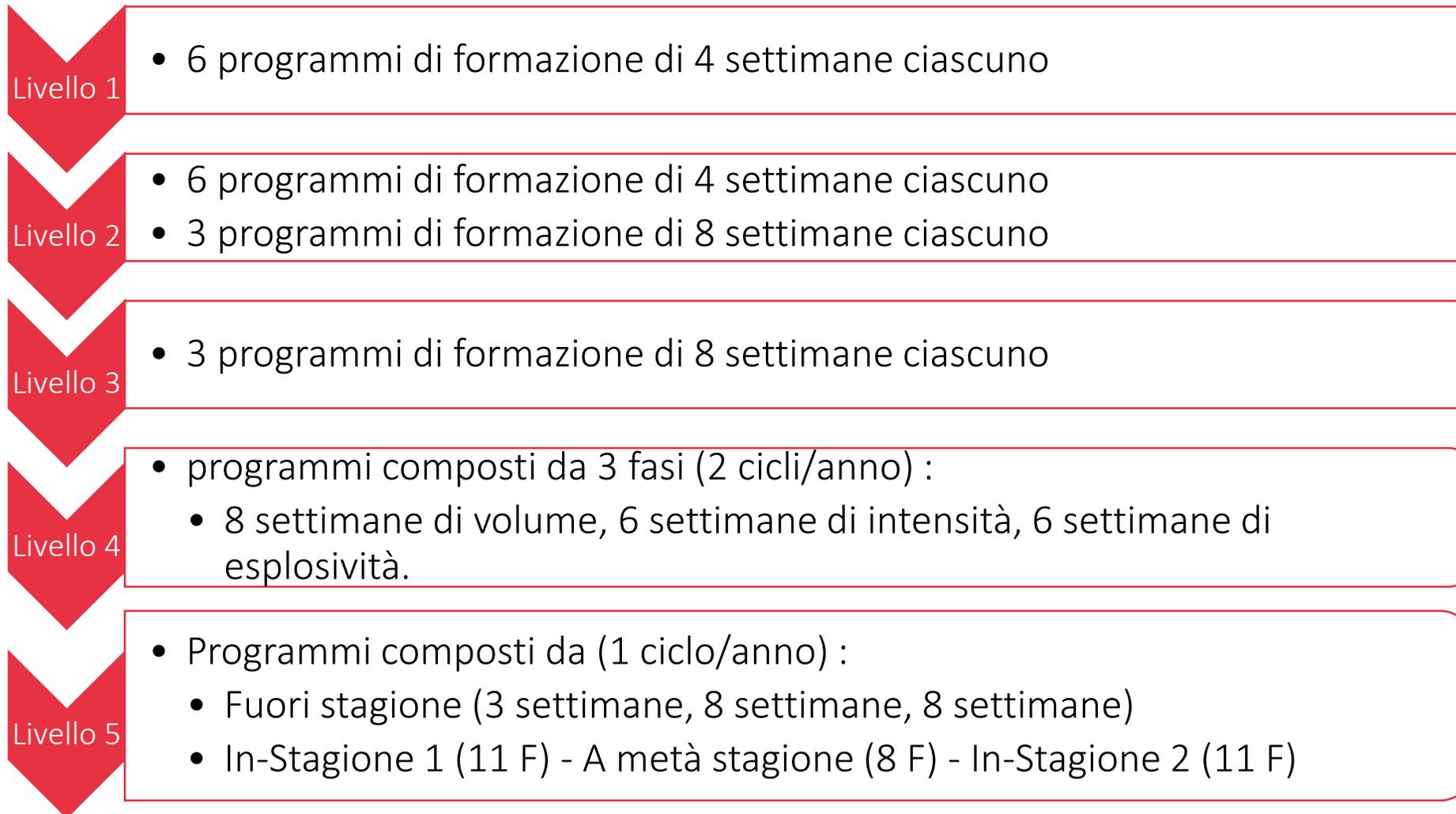
---

## Obiettivi:

- Almeno 2 allenamenti di forza (almeno 40')/settimana



## Giocatori senza organizzazione promozionale



Si può fare a casa (è necessaria una piccola attrezzatura aggiuntiva)

Attrezzature necessarie (manubri, cavi di trazione, ecc.)

## Giocatori senza organizzazione promozionale

---

Alcuni saranno in grado di organizzarsi con i loro allenatori o buoni "gym-coach" e gli esercizi e gli obiettivi forniti su un documento esterno saranno sufficienti. Solo la prova degli esercizi sarà effettuata tramite l'APP BridgeAthletic, ma va bene così.

Altri avranno bisogno di aiuto, che Swiss Volley fornisce sotto forma di modelli di piani di allenamento sull'APP BridgeAthletic.

Il funzionamento esatto **dei piani di allenamento di Swiss Volley** sarà spiegato più dettagliatamente nel corso di **formazione online del 12 aprile 2025**. Pertanto, **consigliamo vivamente a tutti i giocatori non affiliati di partecipare a questo corso di formazione online con il proprio allenatore.**

Nel frattempo, saranno resi disponibili anche altri strumenti, in particolare per consentire anche agli allenatori che non hanno una connessione a BridgeAthletic di accedere a modelli di piani di allenamento e obiettivi di riferimento.

APP BridgeAthletic

Accesso/inserimento

# Programma

---

## Programma di sviluppo dell'atletica leggera

- Perché e per quale scopo
- Il sistema Benchmark Levelsystem - panoramica
- Giocatori senza struttura di allenamento

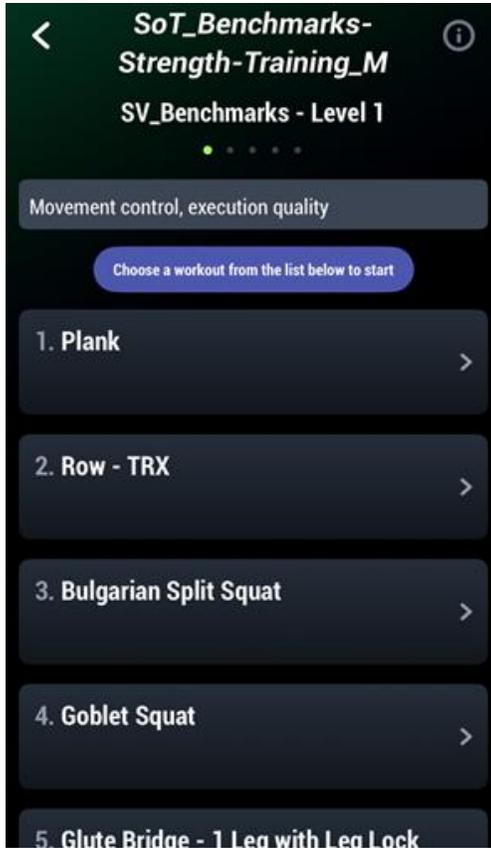
## Integrazione BridgeAthletic

- **Panoramica, gruppi di utenti e assegnazione dei ruoli**
- Accesso e inserimento in BridgeAthletic
- Processo di classificazione

## Vari

- Domande e prossimi corsi di formazione online

## BridgeAthletic: Obiettivo di questa APP



- L'APP BridgeAthletik è **uno strumento per** mettere in pratica l'ADP sotto forma di sistema di livelli di riferimento.
- APP per la **gestione della preparazione atletica personalizzata** per i membri del pool di talenti
  - **Descrizione del test** (video, descrizione, obiettivo della prestazione)
  - **Portafoglio di referenze personali** (prova della mia posizione attuale) >> obbligatorio
  - attori delle organizzazioni promozionali: utilizzo in GTR/CER come **APP per la pianificazione della formazione**
  - Giocatori senza enti di promozione: **piani di allenamento standard** per ogni livello che possono essere utilizzati come opzione >> preparazione/allenamento per il livello successivo
- Swiss Volley paga la **licenza APP** a tutti i giocatori del Talentpool (e ai responsabili della formazione delle organizzazioni di promozione).
- L'allenamento secondo le linee guida del Benchmark Level System e la certificazione degli esercizi del test BM svolti in BridgeAthletic **sono elementi di formazione previsti per tutti coloro che compiranno 14 anni quest'anno (nati nel 2011 e prima).**

## BridgeAthletic: tre diversi gruppi di utenti

---

### **Giocatori nati nel 2012 e più giovani**

- L'APP può essere installata solo per i giocatori di età superiore ai 13 anni. I giocatori nati nel 2012 POSSONO accedere e iniziare ad allenarsi (raccomandazione), ma questo non conta ai fini del Test di Sviluppo. I giocatori più giovani o quelli nati nel 2012 devono lavorare sulle basi come indicato dai loro allenatori, nello spirito di Power to win.

### **Giocatori di un'organizzazione promozionale (CER/GER)**

- Il responsabile della formazione (RF) vi presenterà l'APP e sarà il vostro punto di contatto:in
- AV o allenatore di atletica: all'interno dell'organizzazione promotrice valuta i vostri esercizi di benchmark, se la qualità è sufficiente
- Non siete obbligati a partecipare al modulo di formazione online del 12 aprile.

### **Giocatori senza organizzazione promozionale**

- La valutazione può essere effettuata da soli o in collaborazione con l'allenatore sportivo.
- Valutazione personale o con gli allenatori di atletica. Tecnica/costruzione/obiettivi secondo le linee guida di riferimento.
- Min. 2 allenamenti atletici da 40 minuti a settimana / Contenuto in linea con i parametri SV (non "tutto va bene")
- Supporto del team Swiss Volley ADP (Isidor Fuchser + da aprile anche Vera Berta)
- Si raccomanda vivamente la partecipazione al modulo di formazione online del 12 aprile.

# BridgeAthletic : Distribuzione dei ruoli

---

## Swiss Volley (SV)

- Assegna le licenze ai membri del Talentpool e ai responsabili della formazione nelle organizzazioni di promozione.
- Scuole responsabili degli enti di promozione della formazione (ultima volta nell'aprile 2024)
- Fornisce informazioni in caso di domande, tra cui
  - Vis-à-vis con i responsabili della formazione e con gli allenatori di atletica nelle organizzazioni promozionali
  - giocatori SENZA organizzazione promozionale
  - Assistenza tecnica se l'APP non funziona

## Responsabili della formazione (RF) di organizzazioni promozionali

- Implementare il sistema di livelli di riferimento con i giocatori del talent pool ed essere il loro punto di contatto (parte del contratto di etichetta e della strategia "Athlete Development 2024").
- Comunicare a Swiss Volley la prova dei livelli di riferimento al **5 ottobre 2025**.

## Giocatori

- Inserimento e classificazione iniziale (enti di promozione: in collaborazione con i MO) **fino al 12 aprile 2025**
- Formazione secondo il filo rosso dei Benchmark Levelsystems
- Prova dei benchmark sotto forma di video nell'APP BridgeAthletic (questi video sono visibili SOLO al giocatore / AV / Vera Berta e Isidor Fuchser del team ADP Swiss Volley)

## BridgeAthletic : Prossime tappe

---

1. Accesso/Accesso a BridgeAthletic

La prossima settimana

2. Determinazione del livello di partenza individuale in Benchmark Levelsystem

entro il 12 aprile

3. Iniziare la preparazione atletica con il sistema Benchmark Levelsystem

entro il 14 aprile

## BridgeAthletic : Onboarding nell'APP - passo dopo passo

---

1. Ricevete un'e-mail con scritto "\_\_\_ ha invitato a BridgeAthletic" (non direttamente da Swiss Volley!).
2. Premere il pulsante nell' ACCEPT INVITATION
3. Inserire nome, data di nascita, indirizzo e-mail e password.
4. Accettare i termini della condizione, 4x firmare di approvazione e Accettare
5. Scegliere se iscriversi con l'email (caso normale) o con Google (solo per chi ne ha una)
6. A seconda del browser, viene chiesto se la pw deve essere salvata e se l'applicazione BridgeTracker (60,6 MB) deve essere scaricata (sì).
7. Una volta avviata l'applicazione per la prima volta, effettuare il login utilizzando "Sign in", inserendo email + pw, premere Login)
8. Domanda "BridgeAthletic" vuole inviarti dei messaggi >> autorizza
9. Modificare i dati del profilo: passare al sistema metrico decimale (uomo >> Modifica >> scorrere verso il basso), altre impostazioni possibili come le dimensioni, la foto del profilo, ecc.

BridgeAthletic APP:

Processo di classificazione del  
sistema BM Levelsystem

# Programma

---

## Programma di sviluppo dell'atletica leggera

- Perché e per quale scopo
- Il sistema Benchmark Levelsystem - panoramica
- Giocatori senza struttura di allenamento

## Integrazione BridgeAthletic

- Panoramica, gruppi di utenti e assegnazione dei ruoli
- Accesso e inserimento in BridgeAthletic
- **Processo di classificazione**

## Vari

- Domande e prossimi corsi di formazione online

## BridgeAthletic: primo posto nel sistema di livelli Benchmark

---

Determinazione del livello di partenza (classificazione Benchmark Levelsystem) **fino a SA 12 aprile 2025.**

### A partire dal livello 1

1. Guardate gli esercizi di riferimento e i loro valori di prestazione di livello 1, oppure provateli.
2. Se si raggiunge meno dell'80% degli obiettivi dell'esercitazione, iniziare l'allenamento di livello 1 entro lunedì 14 aprile. Se si ottiene un risultato migliore, passare al punto 4 di questo elenco.
3. Esercitatevi secondo il vostro piano di allenamento personale e controllate regolarmente se state rispettando i parametri.
4. Se si è sicuri che un esercizio funziona e che gli obiettivi di prestazione vengono raggiunti, è meglio realizzare un video per dimostrarlo. Scegliete quindi questo esercizio di riferimento in questo livello, "Avvia", aggiungete il video (premete a lungo sul campo accanto al video SV, quindi "Carica dalla galleria"), firmate e "Termina". L'esercizio dovrebbe ora apparire nella panoramica del livello.

## BridgeAthletic: primo posto nel sistema di livelli Benchmark

---

Obiettivo: determinare il livello di partenza (classificazione Benchmark Levelsystem) **fino a SA 12 aprile 2025**.

### Iniziare dal livello 2 o superiore

1. Cercate di decidere dove potete fare l'80% degli esercizi e provatelo (vedi punto 4). **Importante: si è considerati classificati per un livello solo se si sono provati gli esercizi del livello inferiore con il video e li si è contrassegnati con i segni "Gut" e "Finish"**.
2. Regola di carenza nel Livello 2 di Benchmark: per registrare i quattro esercizi con manubri Front Squat, Back Squat, Deadlift, Bench Press, è necessario dimostrare di aver praticato **almeno 6 mesi** prima di poter assimilare gli esercizi in BridgeAthletics. Questo dovrebbe dare al vostro corpo il tempo necessario per adattarsi a carichi più elevati.

# BridgeAthletic: primo posto nel sistema di livelli Benchmark

Vedere il 1° esercizio: qui livello 1, esercizio BM Plank

Spunti = caratteristiche di

The sequence of screenshots illustrates the user journey to view the first exercise in a workout:

- Workout Selection:** The user is in a workout list for 'SoT\_Benchmarks-Strength-Training\_M'. The 'Plank' exercise is highlighted as the first item.
- Exercise List:** The user has selected the 'Plank' exercise, showing a list of exercises including 'Plank SV'.
- Exercise Details:** The user has selected 'Plank SV', showing the exercise details, including the duration (01:30 Time) and a 'Start' button.
- Video:** The user has started the exercise, showing a video of a person performing the plank.
- Cues:** The user has viewed the cues for the exercise, which include: 'Hands under shoulders, fingers flat', 'Shoulders wide, neck relaxed', 'head in extension of the spine ("leaning against hood")', 'Push the floor away --> keep neutral spine', and 'head and heels push apart --> straight line'.

Red arrows point to the following elements:

- The 'Plank' exercise in the workout list.
- The 'Start' button in the exercise details screen.
- The video of the person performing the plank.
- The cues list for the exercise.

Other annotations include:

- 'Video' pointing to the video player.
- 'Obiettivo (obiettivo di prestazione)' pointing to the '01:30 Time' duration.

## BridgeAthletic: primo posto nel sistema Benchmark Levelsystem

---

2. **Provate: riuscite a raggiungere la "meta" di questa performance?**  
(in questo caso, mantenere la posizione di tiro per 90 secondi a seconda degli spunti)
  
3. **Ottenere una visione d'insieme - dove mi trovo globalmente nel sistema BM-Levels**  
Se si falliscono più di 3 obiettivi del livello 1, si passa al livello 1.  
Procedete in questo modo finché il vostro punteggio non sarà inferiore all'80% in un determinato livello.
  
- 4a. **Se si comincia dal livello 1: iniziare con i primi cinque esercizi del livello 1.**
  
- 4b. **Se si vuole iniziare dal livello 2 o superiore: giustificare il livello inferiore.**  
Vedi diapositiva successiva

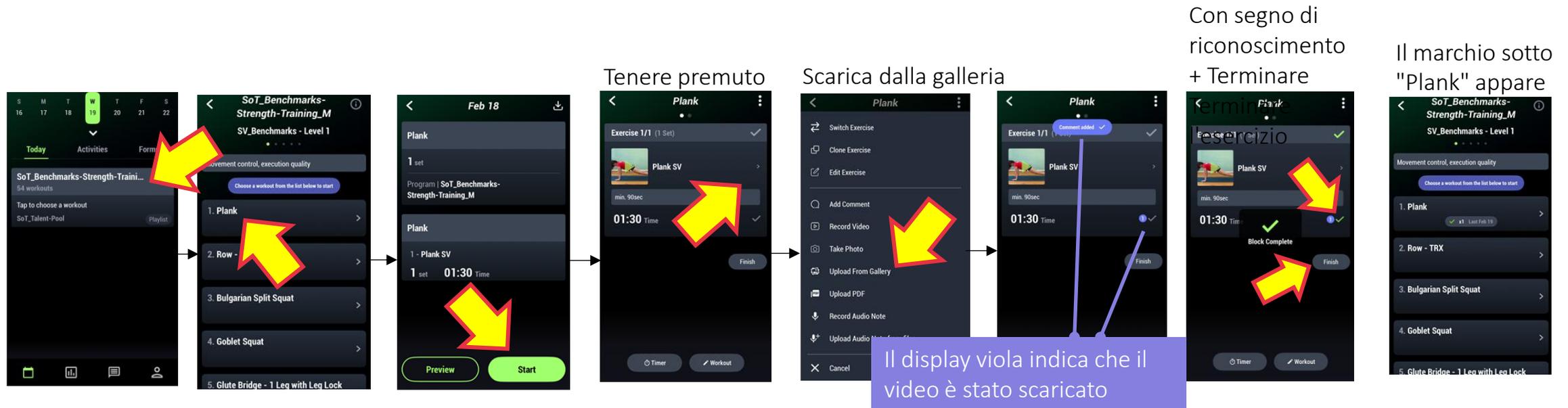
## BridgeAthletic: la prova del prossimo livello in basso

---

- Chi inizia dal **livello 1** può comunque saltare **questa** e la prossima **diapositiva**.
- Se volete iniziare dal **livello 2 o superiore**, dovete **definire un livello** valido **completato** nel vostro portfolio, con più dell'80% degli esercizi completati come inizio. Potete quindi iniziare immediatamente, in modo da essere pronti il **12 aprile**.
  - Ogni esercizio di riferimento completato deve essere **registrato su video**. Se possibile, l'esercizio deve essere valutato da uno specialista (allenatore, preparatore atletico, ecc.) e confermato come completato.
  - Questa raccolta di video è ora il vostro **portfolio** personale **di riferimento**. Indipendentemente dal vostro percorso professionale, il vostro attuale stato atletico sarà riconoscibile in tutta la Svizzera. In questo modo, se cambiate disciplina di allenamento, sarà subito chiaro dove si trova il vostro atletismo e dove andrete a finire, e i contenuti rimarranno coerenti a lungo termine.

# BridgeAthletic: giustificazione per il livello immediatamente inferiore

1. Registrare l'esercizio su video
2. Mostrare l'esercizio alla persona responsabile dell'allenamento sportivo.
  - Giocatori in promozione: il responsabile dell'allenamento/allenatore atletico dà la sua "approvazione".
  - giocatori senza organizzazione promozionale: AV personale o allenatore
3. Se è d'accordo, importate il video, scaricatelo come "Commento" e completate l'esercizio facendo clic sui pulsanti "Distintivo" e "Fine".



## BridgeAthletic: eliminare un esercizio inserito per errore/duplicato

È molto importante, e di vostra responsabilità, che lo stesso esercizio di riferimento non venga classificato più volte come completato o iniziato nel vostro livello.

Istruzioni: come cancellare un esercizio contrassegnato come assimilato

Premere la conferma da cancellare

Premere Visualizza

Selezionare il giorno da cancellare, premere

Tre punti di pressione

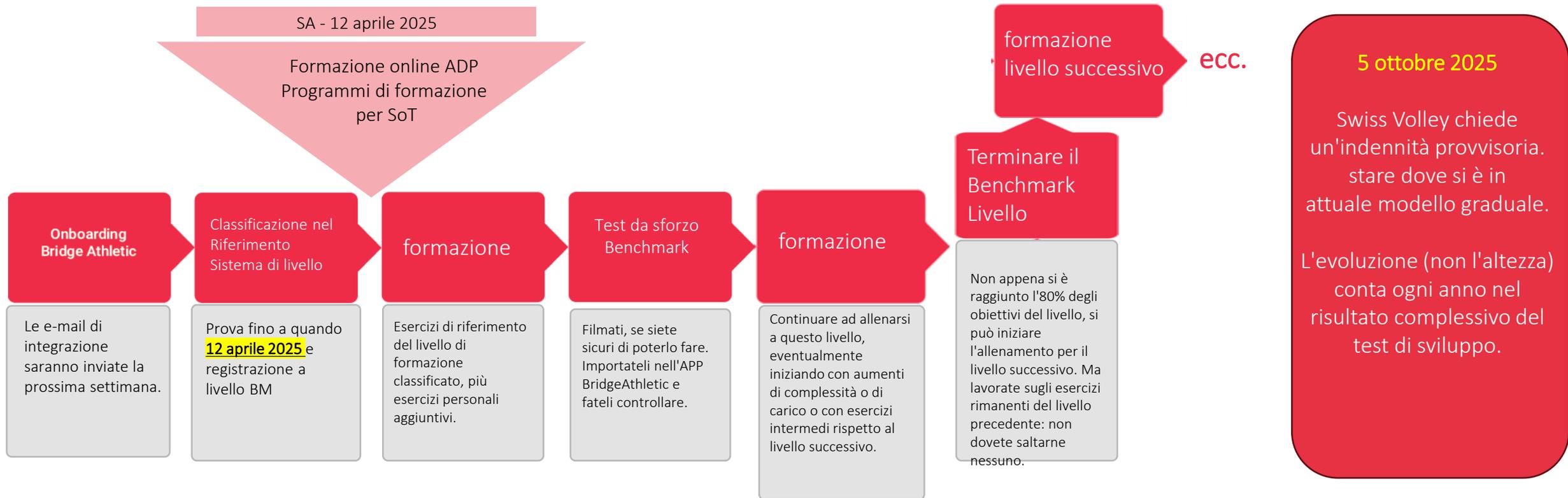
Allenamento Press Reset

Confermare con Sì

L'anno finanziario è di

The image shows a sequence of seven screenshots from the BridgeAthletic app, illustrating the steps to delete a workout exercise. The steps are: 1. Home screen with a yellow arrow pointing to the 'Today' tab. 2. Workout list with '1. Plank' circled in yellow and a yellow arrow pointing to it. 3. Workout details for 'Plank' with a yellow arrow pointing to the 'View History' button. 4. 'Workout History' screen with a yellow arrow pointing to the date 'February 19'. 5. 'Workout Summary' screen with a yellow arrow pointing to the three-dot menu icon. 6. 'Workout Summary' screen with a yellow arrow pointing to the 'Reset Workout' button. 7. 'Reset Workout' confirmation dialog with a yellow arrow pointing to the 'Yes' button. 8. Final workout list with '1. Plank' circled in yellow.

# ADP - Processo globale fino a ottobre



## Attuazione per i membri di Talentpool prima del loro 13° compleanno

---

Per motivi legali, i giocatori di età inferiore ai 13 anni non possono ancora iscriversi alla BridgeAthletic APP. Ciò significa anche che i giocatori nati quest'anno nel 2013 e prima non devono ancora essere classificati nel sistema di riferimento.

Swiss Volley offre a questi giocatori le seguenti opzioni

- Chi è già in un'organizzazione di formazione prima dei 13 anni o si trasferisce in estate: discutere la procedura con il responsabile della formazione della (futura) organizzazione di formazione.
- Giocatori senza corpo promozionale <13 anni: discutete con il vostro allenatore la soluzione migliore per voi.
  - Variante 1: salire a bordo a 13 anni e iniziare a praticare i programmi di riferimento.
  - Variante 2: esaminare gli esercizi di riferimento per le prime fasi con l'allenatore e incorporare i primi esercizi nel proprio allenamento personale ogni volta che sia possibile e sensato. Inoltre, i contenuti di Power to Win (Ready to develop), fase T1, forniscono altri utili punti di riferimento. Non limitatevi ad allenarvi "in qualsiasi modo" (fitness generale), ma cercate contenuti adattati o personalizzati (link su questo argomento: Power to win, Ready to adapt).

## Attuazione per i soci Talentpool attualmente infortunati

---

Verificare con l'allenatore/responsabile dell'allenamento se e quali movimenti sono attualmente possibili e ragionevoli. I casi in cui nessun esercizio (né per le gambe, né per il tronco, né per la parte superiore del corpo/braccio) del Livello di riferimento 2-1 può essere integrato nell'allenamento di riabilitazione sono piuttosto rari, ma esistono. Va da sé che ci prendiamo una pausa!

- Se è possibile eseguire esercizi individuali, è sufficiente iniziare con questi.
- Coloro che non sono ancora in grado di farlo devono semplicemente iscriversi in un secondo momento e, se del caso, indicarlo nel registro di fine aprile.
- Nell'area talenti di VolleyManager, alla voce "Stato" segnatevi "Infortunato" o "Malato" o "Limitato" e cambiatelo in "In forma" non appena sarete tornati alla normalità.

Vari

# Programma

---

## Programma di sviluppo dell'atletica leggera

- Perché e per quale scopo
- Il sistema Benchmark Levelsystem - panoramica
- Giocatori senza struttura di allenamento

## Integrazione BridgeAthletic

- Panoramica, gruppi di utenti e assegnazione dei ruoli
- Accesso e inserimento in BridgeAthletic
- Processo di classificazione fino al 12 aprile e fasi successive

## Varie

- Domande e prossimi corsi di formazione online

Ci sono domande?

---

## Risposte alle domande poste durante la formazione online (o in seguito) :

---

- **DOMANDA:** Nostra figlia è nata nel 2012 e compirà 13 anni solo a novembre. A partire dall'estate prenderà un GER. Qual è il modo migliore di procedere?
  - **RISPOSTA:** In questo caso, vi consigliamo di parlare con **la persona responsabile della formazione** del vostro futuro PRE per sapere cosa vi consiglia. Il modo di procedere è diverso per ogni PRE. L'obiettivo dovrebbe essere quello di sfruttare al meglio il tempo a disposizione fino all'estate e di creare il miglior collegamento possibile per la formazione a partire dall'estate, che si svolgerà poi nella PRE.
  - L'attuale allenatore del club, che conosce meglio di tutti voi e il vostro stato di forma, dovrebbe aiutarvi a sfruttare al meglio il tempo che vi separa dall'estate. Potreste facilmente integrare alcuni esercizi del SV Benchmark Level 1 nelle vostre sessioni di allenamento, o usarli come compiti supplementari. Se siete più ambiziosi, potete anche procurarvi i primi piani di allenamento per giocatori non supportati dal team Swiss Volley ADP in formato PDF e iniziare a utilizzarli. Oppure date un'occhiata ai contenuti di Power to win livello T1 (ready to develop), vedi link per i contenuti rilevanti.
  - Non è obbligata a produrre una relazione intermedia sulla classificazione dei parametri di riferimento entro il 12 aprile, poiché è troppo giovane e viene prescritta solo a partire dal 2011.

## Fragen auf in der Onlineschlulung (oder danach) gestellte Fragen:

---

- **DOMANDA:** E come funziona con i test di riferimento? Saranno testati tutti insieme presso l'RTG in un giorno di test o anche a livello nazionale?
  - **RISPOSTA:** No, questo test è **individualizzato**: qualsiasi altro metodo sarebbe inefficace. È vero che i giocatori si allenano contemporaneamente in un GER, a volte con gli stessi esercizi (se sono classificati allo stesso livello). Ma il percorso di sviluppo di ogni giocatore è diverso.
  - Non appena un esercizio è sicuro, deve essere testato! Se un esercizio funziona in allenamento, posso segnalarlo all'allenatore o fare subito un video dell'esercizio e farlo controllare dal mio specialista. Se tutto è a posto, l'esercizio viene importato nell'APP e contrassegnato come controllato+finito. E questo è il modo in cui ogni giocatore lo fa, con i propri tempi.
  - Come abbiamo spiegato nelle prime diapositive, l'allenamento individualizzato richiede anche test individualizzati. Ciò significa che, sia come parte del RTG che come giocatore non supportato, ciascuno esegue i test quando l'esercizio è pronto, li filma e li fa controllare dall'allenatore per verificarne la qualità e li segna come completati. Poi si passa all'esercizio successivo. Quando tutti gli esercizi di un livello sono stati completati con successo, si passa agli esercizi BM del livello successivo, e così via. **Il 5 ottobre** faremo un semplice bilancio dell'anno per vedere quanta strada avete fatto.

## Fragen auf in der Onlineschlulung (oder danach) gestellte Fragen:

---

- **DOMANDA** : Nostro figlio si sta addestrando in un RTG. Deve fare qualcosa di speciale o prendere appuntamenti?
  - **RISPOSTA:** No, il responsabile della formazione del MES lo informerà, lo metterà in linea e comunicherà a Swiss Volley la situazione attuale al 12 aprile e al 5 ottobre. L'unica cosa è che la prossima settimana riceverà l'e-mail con le informazioni sulla connessione direttamente da noi (o da BridgeAthletic) e che dovrà effettuare questa connessione secondo quanto descritto in questa presentazione (se è nato nel 2011 o prima). A quel punto apparirà immediatamente nell'APP dell'allenatore come atleta connesso e l'allenatore lo aiuterà con il resto del processo di onboarding, compresa la classificazione iniziale e l'assegnazione dei piani di allenamento RTG.
- **DOMANDA** : Sono l'allenatore di un giocatore di alto livello (LNA) che si è appena unito alla rosa dei talenti. È possibile ottenere un login per il suo preparatore atletico?
  - **RISPOSTA:** Per il T2, la risposta è no. Ma più alto è il livello di classificazione, più è probabile che il gestore dello sgravio lo risolva sotto forma di valutazioni caso per caso. Ci invii un'e-mail e ci descriva la situazione: chiedere non costa nulla.

## ADP - Livelli di riferimento - Altri eventi

---

Il **12 aprile 2025**, l'evento sarà rivolto principalmente ai **giocatori senza enti di promozione** e ai loro manager/allenatori. L'attenzione si concentrerà sul lavoro con i modelli di piano di allenamento di Swiss Volley. Per gli allenatori che non hanno accesso all'APP BridgeAthletic, vorremmo anche presentare le possibilità e gli strumenti di supporto sviluppati finora da Swiss Volley.

Abbiamo anche riservato uno spazio per le domande sull'argomento, in cui i giocatori degli enti di promozione, i responsabili della formazione e altre persone coinvolte possono porci domande sull'argomento.

*In francese dalle 9:00 alle 10:00*

In tedesco: **11:00-12:00**

Altri eventi su ADP / Benchmark Levelsystem e APP BridgeAthletic sono prenotati per le seguenti date:

- 16 agosto 2025 - Tempo delle domande ADP/BrideAthletic
- 05 novembre 2025 - Tempo delle domande ADP/BridgeAthletic

# Talentpool - Programma di formazione online sul sito web di SV

Il programma completo di tutti i corsi di formazione online previsti è disponibile sul nostro sito web come **parte della base di conoscenze "Talentpool - formazione online".**

## Troverete anche

- ✓ il link al corso di formazione online. Non è necessario registrarsi o annullare l'iscrizione.
- ✓ Poi, informazioni e presentazioni in formato PDF e link.

Dernière date de modification : 31.01.2025

## Talentpool - formation en ligne

Les membres du Talentpool Swiss Volley bénéficient de formations en ligne sur différents thèmes importants pour le développement du talent dans le sport de performance : La gestion de l'environnement, l'antidopage, la planification de carrière mais aussi des informations approfondies sur les structures de promotion Swiss Volley sont transmises. En règle générale, un module dure une heure et se déroule en ligne via Microsoft Teams (DE, FR).

Du point de vue de Swiss Volley, il est souhaitable que, outre les talents, leurs parents, ainsi que les responsables de formation, les coordinateurs sportifs et les gestionnaires de talents des clubs participent aux modules. Les séances ne peuvent certes pas être enregistrées, mais les présentations sont ensuite mises en ligne ici.

Onboarding Talent Pool / Espace talents (25.01.2025) ▼

Onboarding Athletic Development Program (22.02.2025 - 9-10h) ▼

ADP - Heures des questions (12.4. + 16.8. + 5.11.) ▼

Swiss Volley Promotion des talents (22.03.2025) ▼

Plan de carrière (15.04.2025) ▼

Volleyball.SwissMade Beachvolley (12.5.2025) ▼

Cocoon de l'environnement (17.05.2025) ▼

## Prossimi corsi di formazione online 2025

Onboarding Talentpool/modulo talenti	25.01.2025
Programma di sviluppo atletico al traguardo (ADP)	22.02.2025
<b>Promozione dei talenti di Swiss Volley</b>	<b>22.03.2025</b>
<b>ADP - allenamento con i programmi standard di Swiss Volley</b>	<b>12.04.2025</b>
Piano di carriera	15.04.2025
Volleyball.SwissMade (beach volley)	05/25
Gestione ambientale	05/25
Test di sviluppo - informazioni, procedure, documentazione	06/25
<b>ADP - Domande e risposte</b>	<b>16.08.2025</b>
Pallavolo.SwissMade (Pallavolo)	08/25
Prevenzione del doping Svizzera	09/25
Test di sviluppo - valutazione, interpretazione	10/25
<b>ADP - Domande e risposte</b>	<b>05.11.2025</b>
Gestione dell'allenamento/recupero (APP Athlyts)	11/25

## Contatto diretto

---

Il team di Swiss Volley ADP

- Punto di contatto per i giocatori:ses senza organismo responsabile (e i loro allenatori) per l'implementazione del sistema di livelli di riferimento BridgeAthletic e per il supporto tecnico.
- ADP / BridgeContatto atletico per le organizzazioni di formazione (RF, CS)
- Domande generali su ADP



**Isidor Fuchser** - DE / FR / EN / (IT)

Associato al progetto ADP

Posta diretta: [isidor.fuchser@volleyball.ch](mailto:isidor.fuchser@volleyball.ch)



**Sempre dal 1° aprile 2025 (congedo di maternità)**

**Vera Berta** - DE / IT

Associato al progetto ADP

Posta diretta: [vera.bertha@volleyball.ch](mailto:vera.bertha@volleyball.ch)



# MOLTE GRAZIE PER L'ASCOLTO

Questa è un'altra occasione per porre alcune domande finali.

**die Mobiliar**

**CONCORDIA**

schulthess  
klinik

**QUICKLINE**

[www.volleyball.ch](http://www.volleyball.ch)

*die* **Mobiliar**

**CONCORDIA**

 schulthess  
klinik

**QUICK**  **LINE**