

Athletic Development Program

BridgeAthletic - Userguide für Talentpool Spieler:innen

Inhalt

Rolle der Plattform BridgeAthletic im Rahmen des ADP	3
1. Onboarden.....	4
2. (Erstmaliges) Login in den Benutzerbereich	6
3. Einrichtung deines Profils: Profildaten bearbeiten.....	6
4. Programm des Coaches/SV erhalten (Benchmark-Programm (Testübungen) und Trainings- Programme).....	7
5. Benchmark-Testübung anschauen / Überblick verschaffen → PREVIEW	8
6. Beherrschte Benchmark-Testübung als „Erfüllt“ eintragen.....	10
7. Selber heraufgeladenes BM-Übungsvideo anschauen.....	12
8. Vier häufige Fehlerbilder bei der Erfassung der BM-Testübung.....	13
9. Fehlerbehebung „Doppelerfassung“	14
10. Übersicht How-to-Videos Swiss Volley zur Fehlerbehebung	15

1. 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** (sowie auch den Ausbildungsverantwortlichen der Trägerschaften). Der Verband importiert auch erstmalig neue Spieler:innen des Talentpools und entfernt diese nach dem Ausschied grundsätzlich auch wieder.
- Das Trainieren nach Guideline des Benchmark Levelsystems und das Nachweisen der erreichten Benchmark-Testübungen in BridgeAthletic ist **für alle Talentpool Mitglieder vorgesehener Ausbildungsteil, die dieses Jahr 14 Jahre alt werden (Jg. 2012) sowie für ältere Spieler:innen.**

Unterschiede der 2 Talentpool-Kategorien (mit/ohne Trägerschaft)

Bei **Spieler:innen in einer Trägerschaft** sind die mandatierten **Ausbildungsverantwortlichen** bei Fragen und Anliegen für den First-Level-Support zuständig. Diese erledigen insbesondere

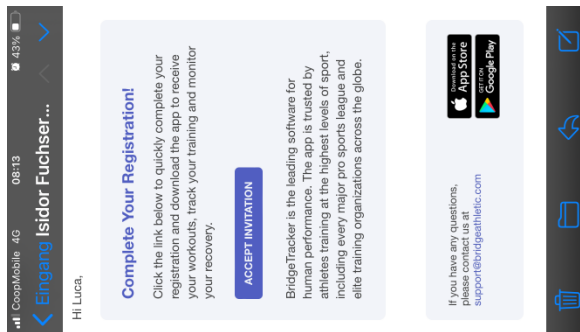
- das Instruieren der neuen Spieler:innen in ihrem Trainingsgefäss bezüglich APP BridgeAthletic
- die Überprüfung der Benchmark-Übungen und die Level-Einstufung
- das Zuteilen von Trainingsprogrammen. Die AV haben einen Coach-Login für das BridgeAthletic Programm. Die AV organisieren auch das Management mit **externen Athletikpartnern** (z.B. von ihnen mandatierte Gyms).

Bei **Spieler:innen ohne Trägerschaft** sind diese selber verantwortlich, dass die Benchmark Testübungen oder Programme (z.B. als PDF) den für sie zuständigen Athletik Coaches weitergeleitet werden. 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 Fuchser oder Vera Berta per E-Mail melden).

Ist ein betreuender Athletik-Coach daran interessiert, einen Zugang auf Bridge Athletic zu erhalten, kann er sich ebenfalls bei uns melden.

1. Onboarden

- ↳ Der/die Athlet:in erhält ein von Swiss Volley ausgelöstes Mail vom Absender BridgeAthletic mit dem Betreff : „___ has invited you to Bridge-Athletic“
- ↳ **Athlet:innen unter 16 Jahren** sollen die Registration gemeinsam mit einem Elternteil vornehmen (siehe unten: Ergänzende Formulare für Athlet:innen U16)
- „Accept invitation“ (violetttes Feld) drücken



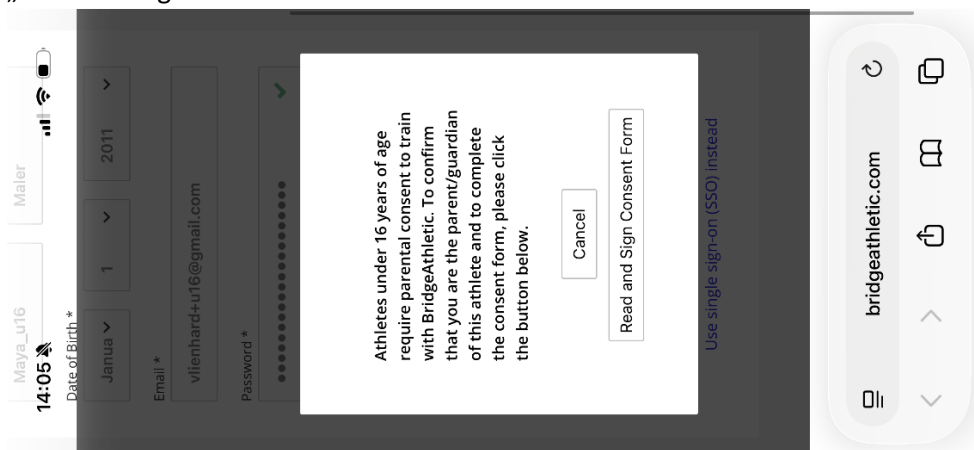
- Danach muss der/die Athlet:in sein Geburtsdatum eintragen (Wichtig: man muss den 13. Geburtstag hinter sich haben, um selber im App BridgeAthletic onboarden und arbeiten zu können) und man muss ein Passwort definieren.



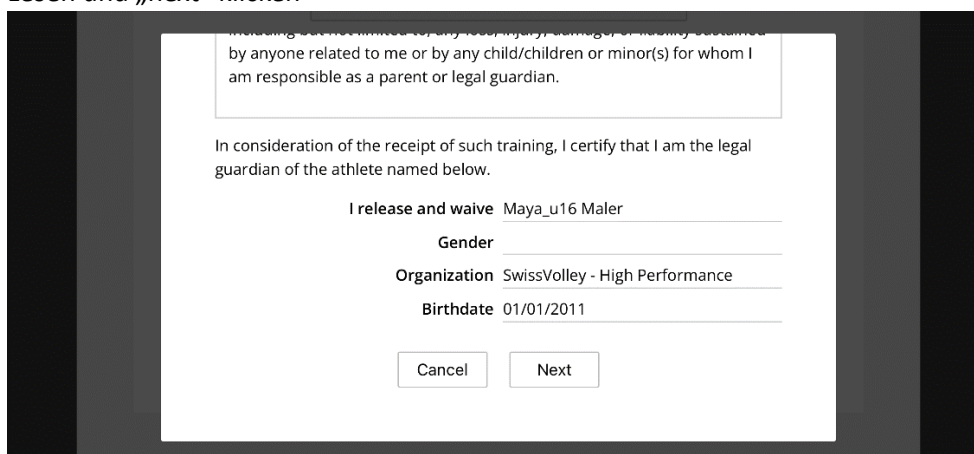
- Danach noch die „Terms of condition“ akzeptieren, 4x Gutzeichen & „Accept“
Wähle auch noch „Sign up with email“ oder „Sign in with Google“.
 - ↳ Bei meinem Mobile fragte es hier noch, ob es das Passwort sichern soll (yep),
 - ↳ Dann fragte es, ob ich die App „BridgeTracker“ (60.6MB) downloaden will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

Ergänzende Formulare für Athlet:innen U16:

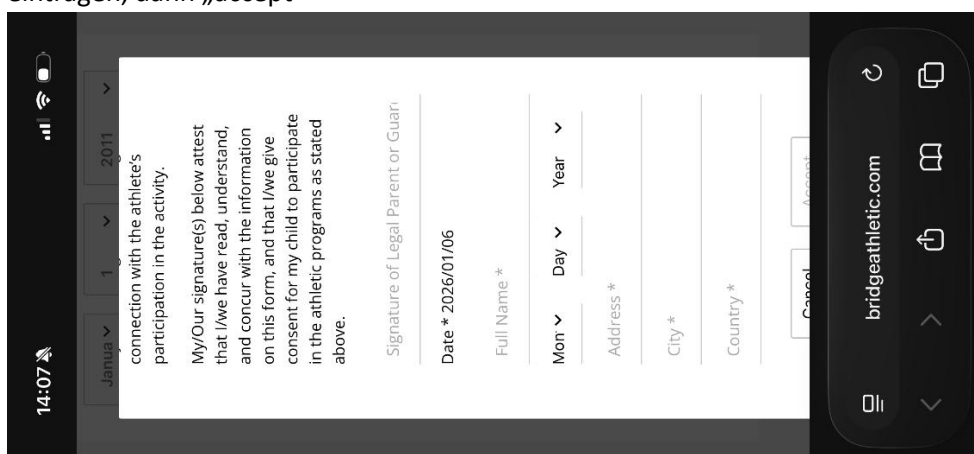
- Nach der Namens-Eingabe folgt ein Fenster für „Parental Consent“ – Elterneinverständnis: Auf „Read and Sign Consent Form“ klicken



- Lesen und „next“ klicken



- Name, Geburtstag und Adresse des Elternteils eintragen und unter „Signature“ auch Namen eintragen, dann „accept“



↳ Dann fragte es, ob ich die App „BridgeTracker“ (60.6MB) downloaden will (yep).

- ➔ Nun bist du registriert und kannst dich in der App einloggen.

2. (Erstmaliges) Login in den Benutzerbereich

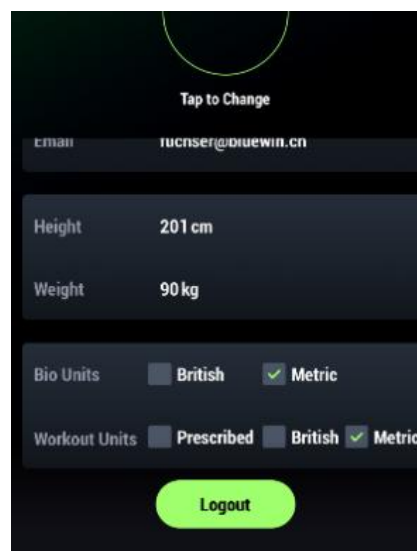
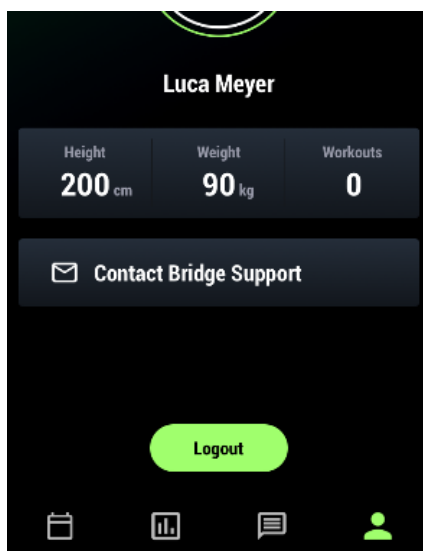
- Erstmalig die App gestartet mit „Sign in“ einloggen (Mail+Pw eingeben, Login drücken)
- Mitteilung „BridgeAthletic möchte dir Mitteilungen senden >> Empfohlen: **Nicht erlauben**

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 raus mit dem Browserpfeil oben links (nicht etwa unten mittig auf „Logout“!).

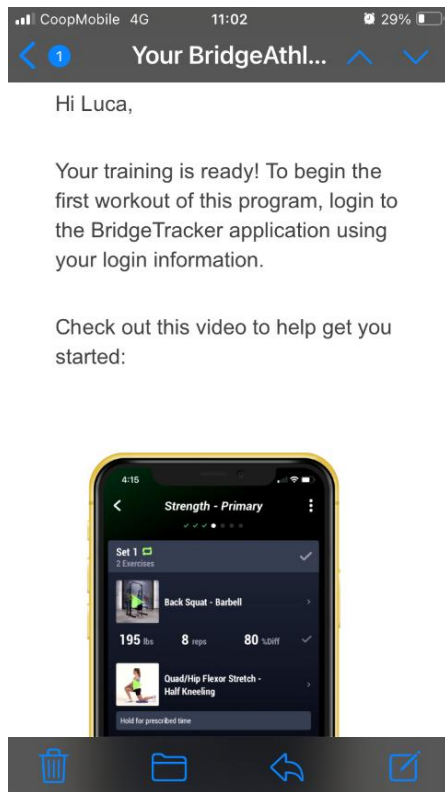
Achtung, beim Mass-Wechsel wird eine Umrechnung gemacht, weshalb manchmal die Grösse nicht mehr stimmt.

- Tippe 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 (unter anderem ö, ä, ü, ë, ï, é, è, etc), sodass Anpassungen einiger Namen nötig waren.
- Auch ein Profilbild kann hier raufgeladen werden

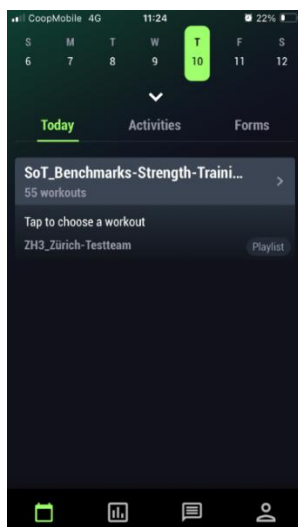


4. Programm des Coaches/SV erhalten (Benchmark-Programm (Testübungen) und Trainings-Programme)

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

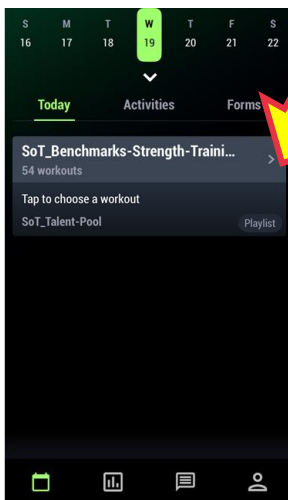


- In der App erscheinen die zugeteilten Programme



Im Screenshot oben ist nur das Testprogramm abgebildet, das „SoT_Benchmarks-Strenght-Training_M“.

5. Benchmark-Testübung anschauen / Überblick verschaffen → PREVIEW



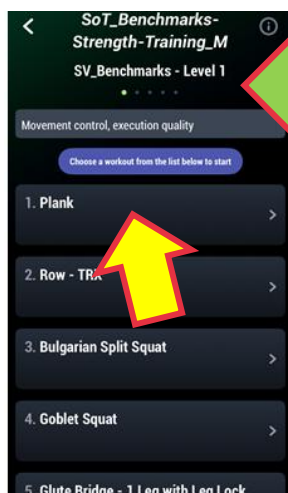
Wähle das Program mit den Benchmarks aus

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 zur Ablage deiner Videos dient.

Falls dein Coach/SV dir bereits ein Trainingsprogramm zugeordnet hat, siehst du dieses ebenfalls hier.

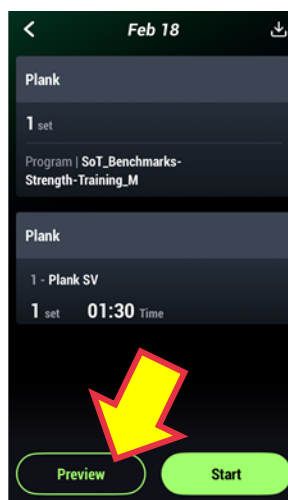


Auf der nun erscheinenden Anzeige kannst du zwischen verschiedenen Levels swipen (grüner Pfeil)

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“)

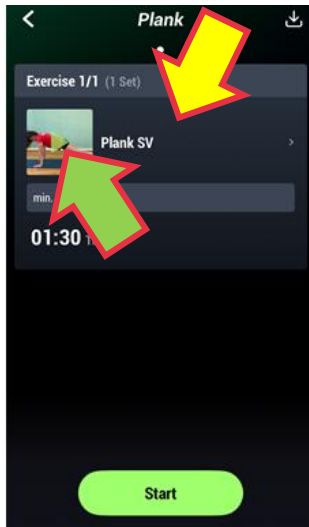


Nun erscheinen die Übungsgoals (Zeit/Wiederholungen/...) und unten zwei Knöpfe.

Klicke Preview!

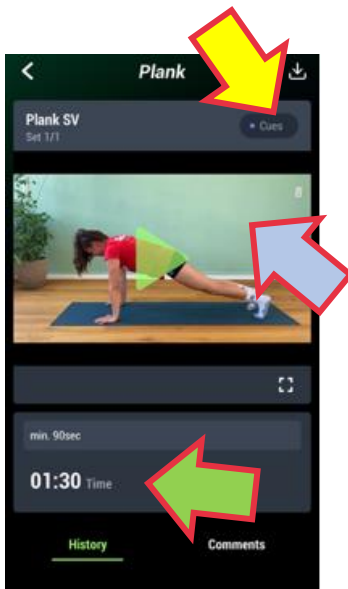
Knopf Preview: drücke hier, wenn du die Übung nur anschauen oder genau studieren willst, dann kommen Instruktions-Video / Übungsbeschreibung / Goals

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



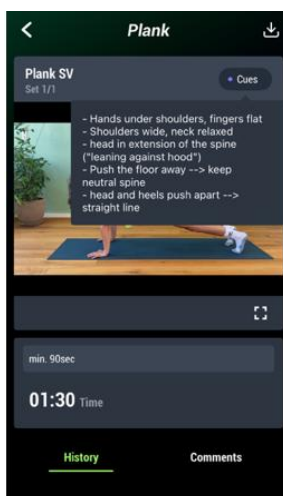
Drücke auf dieser nächsten Ansicht auf den schwarzen Bereich neben dem Video (gelber Pfeil). Dann kommst du auf die nächste Ansichtsebene.

(Wenn du auf das Video selber klickst (grüner Pfeil), erscheint nur das Video in dieser Ansichtsebene.)



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

- **Cues** (gelber Pfeil): Anweisungen, lies diese genau und übe die Benchmark-Übung anhand dieser Anweisungen.
- **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 mit guter Ausführungsqualität (entsprechend „Cues“) zu erreichen.

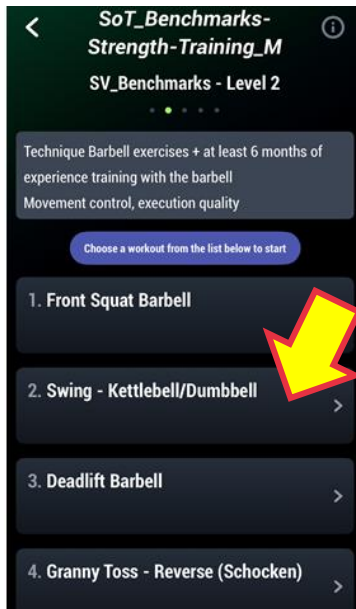


Nachdem du auf „Cues“ gedrückt hast, erscheinen unterhalb die Übungsanweisungen.

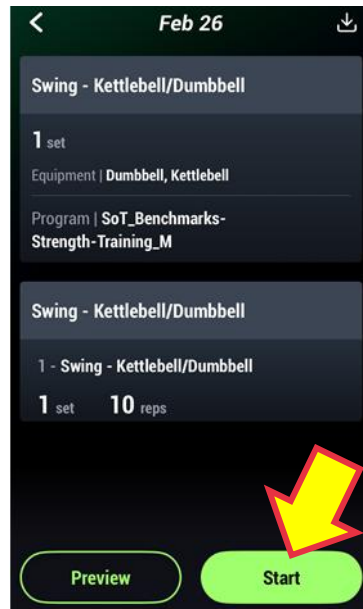
6. Beherrschte Benchmark-Testübung als „Erfüllt“ eintragen

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.

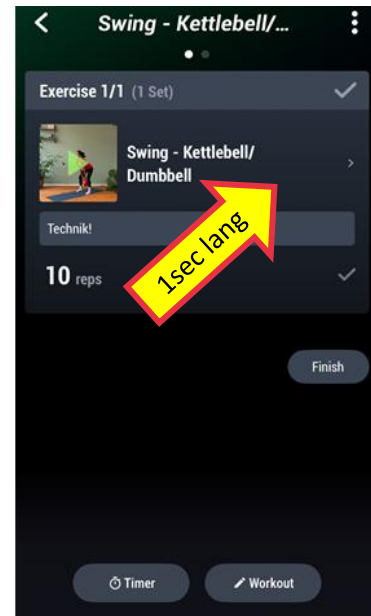
a) Im Programm Benchmark Strength-Training_ die Übung auswählen und dann auf „Start“ drücken.



Die Übung auswählen...

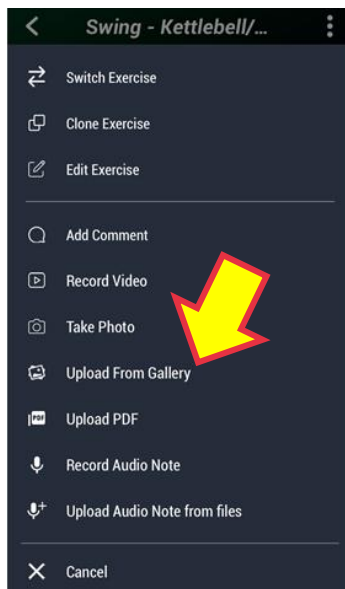


Hier auf Start drücken



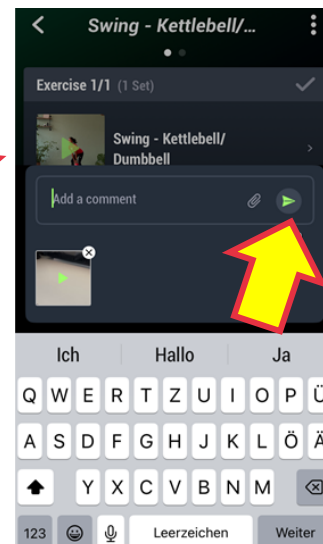
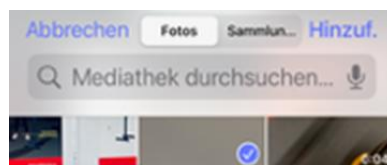
Neben dem Video-Bild nun 1sec lang drücken!

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



Upload from Gallery wählen

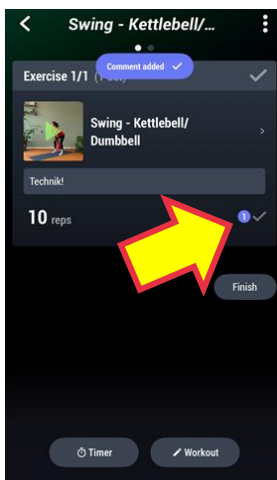
Das Video aus deiner Bibliothek auswählen und dann auf „Hinzufügen“ klicken.



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

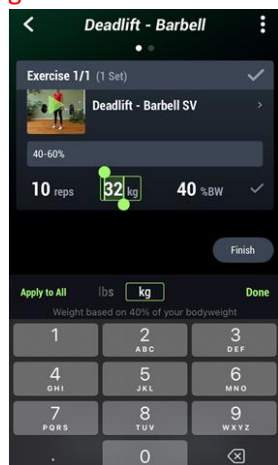
Falls du mit einem Coach verknüpft bist, so erhält diese:r automatisch eine Mitteilung in der App.

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

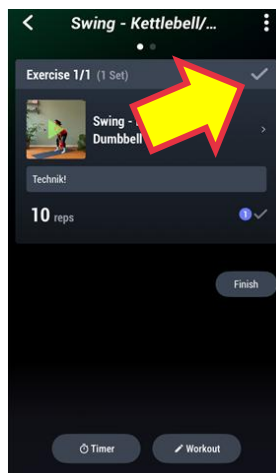


Comment added erscheint für 2sec violett. Und der violette Punkt symbolisiert, dass bei dieser Übung nun ein Attachment dranhängt.

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

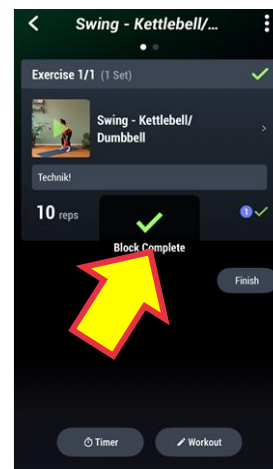


Wenn du bei deinen APP-Einstellungen dein Gewicht angegeben hast, so trägt die APP die Minimallast des Tests bereits automatisch ein.



Drücke „Gutzeichen“ **!unbedingt die Übung abhacken!**

Es ist egal ob das untere kleine Gutzeichen oder das obere: Beide werden grün.

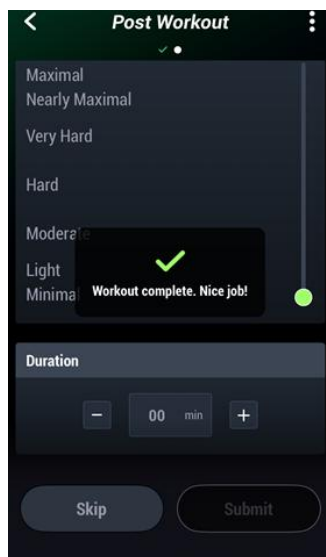
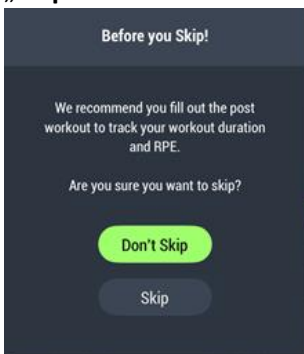


„Block Complete“ erscheint.

d) Und zum Schluss noch die Übung ABSCHLIESSEN

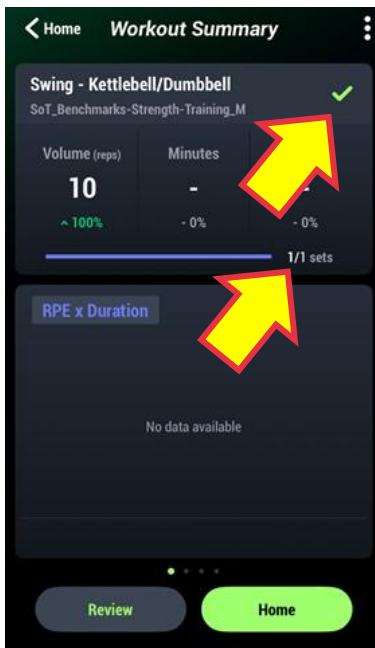
Du wirst nun automatisch zum **Post workout** weitergeleitet. Falls vom RTG/RTZ vorgesehen, kannst du hier nun noch die Übungsdauer und die Anstrengung ausfüllen (zur Berechnung des [RPE](#)).

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



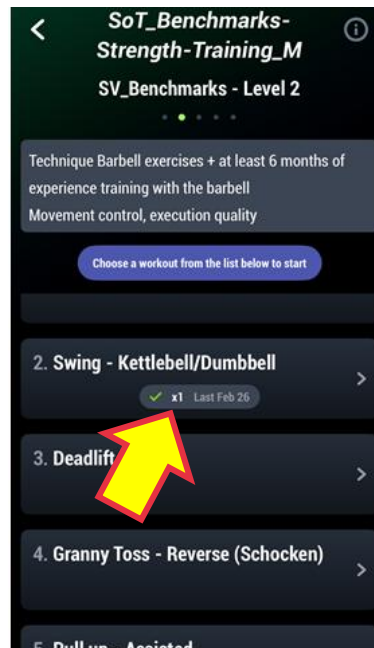
Die Anzeige „Workout complete“ erscheint.

e.) **KONTROLLIEREN**, ob die APP alles übernommen hat



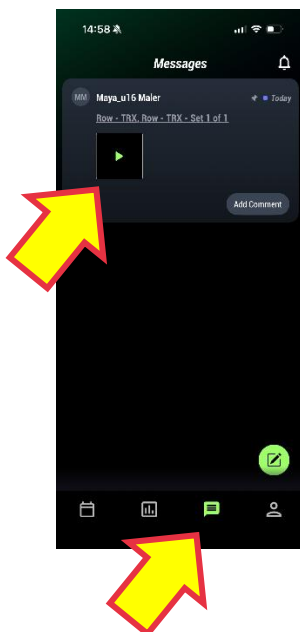
Übung dieses Tages wählen und erste Kontrolle ob „1/1 sets“ steht und ob das Gutzeichen grün leuchtet.

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



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

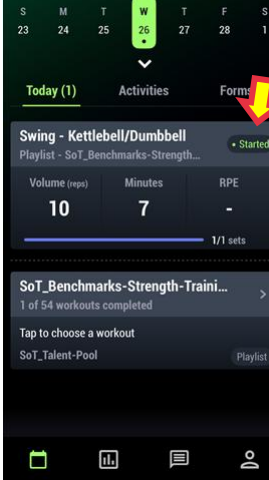
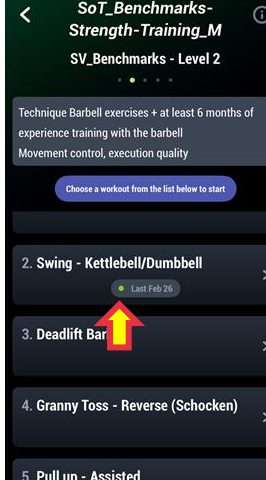
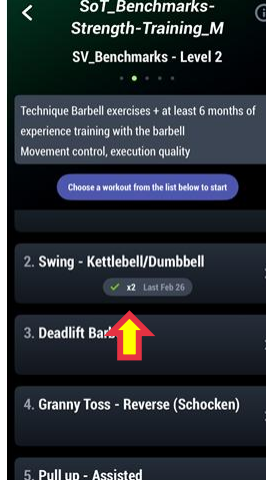
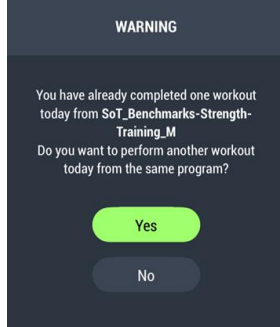
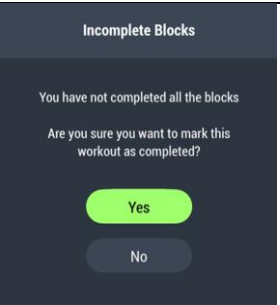
7. Selber heraufgeladenes BM-Übungsvideo anschauen



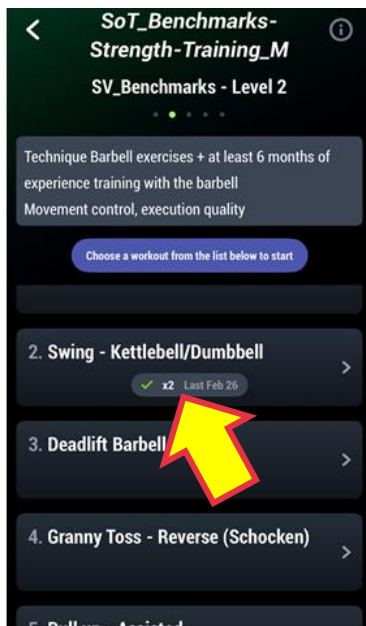
Beim unteren gelben Pfeil auf „Messages“ gehen, dann siehst du die hochgeladenen Videos. Ein Video lässt sich hier leider nicht einfach durch ein besseres ersetzen. Der ganze Prozess (Import, Gutzeichen, post-workout report) müsste nochmals gemacht werden.

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

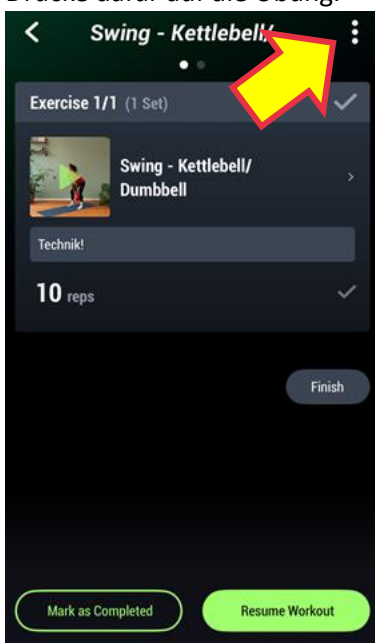
			<div data-bbox="1110 286 1390 611">  <p>Hier kannst du «yes» klicken. Es ist erlaubt, mehrere Benchmark-Übungen am gleichen Tag zu erledigen.</p> </div> <div data-bbox="1110 1193 1390 1496">  <p>Kommt im Post Workout diese Anzeige, hast du vergessen die Übung abzuhacken, hast also das «Gutzeichen» nicht gedrückt. Klicke «no», um die Übung erst noch abzuhacken.</p> </div>
<p>Wenn diese Anzeige in der Gesamtübersicht steht, so hast die Übung zwar mit „START“ geöffnet aber nicht abgehakt → Klicke hier auf die Übung, hacke dann die Übung ab (grüner Hacken) und klicke auf «Skip» beim Post Workout Formular.</p>	<p>Dasselbe: Wenn ein grüner Punkt in der Gesamtübersicht steht, so hast du noch nicht alle unter 6a-d beschriebenen Schritte erledigt. Es müsste ein „1x“ und statt dem grünen Punkt ein grünes Gutzeichen stehen. Du kannst nun hier auf die Übung klicken, dann oben rechts auf „view history“, dann nochmals auf den Übungsnamen klicken und dann die Übung abhaken und beim Post Workout Formular „skip“. Dann sollte ein „1x“ und ein grünes Gutzeichen stehen.</p>	<p>Doppel-Erfassung der gleichen Übung:</p> <p>Wenn diese Anzeige steht, so hast du eine Übung 2x gestartet.</p> <p>Lösche mindestens eine, sonst verfälscht dies deine Anzahl absolvierter Übungen der Benchmarks. Sehr wichtig!</p> <p>Siehe Fehlerbehebung Doppelerfassung im nächsten Abschnitt.</p>	

9. Fehlerbehebung „Doppelerfassung“

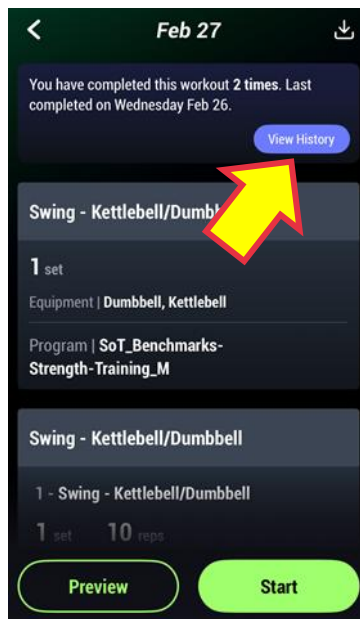


Das „x2“ bedeutet, dass hier dieselbe Übung „Swing“ bereits in zwei Trainings (Workouts) gestartet wurde. Eine muss ich löschen, damit hier nur „x1“ steht.

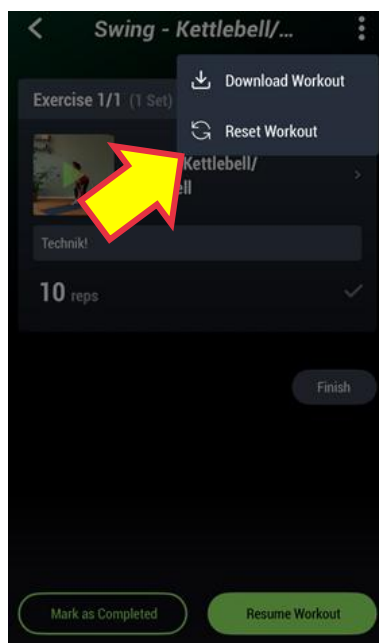
Drücke dafür auf die Übung.



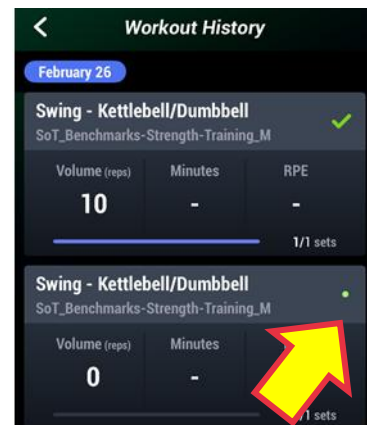
Zum Löschen muss ich auf die falsche Übung drücken und dann auf die drei kleinen Punkte drücken.



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

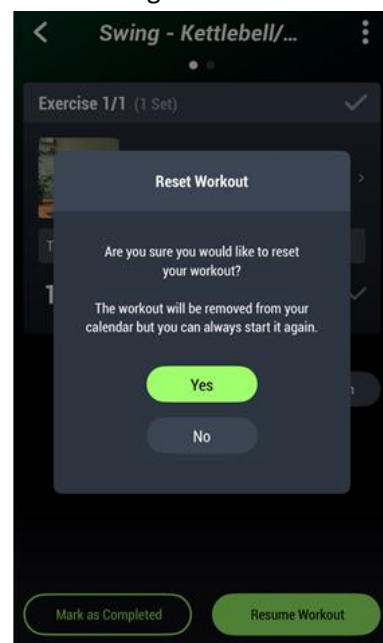


Beim erscheinenden Menu drücke ich «Reset Workout» um diese eine Übung zu löschen.

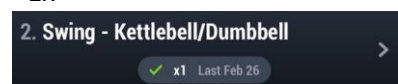


Hier sieht man die beiden anfangs angezeigten Workouts.

Da bei der unteren nur ein grüner Punkt ist (=nicht abgeschlossen) und kein Hacken, wähle ich diese zum Löschen aus. Falls du unsicher bist, kannst du auf die Übung klicken und dann auf Review, dann siehst du, ob bspw. beim grünen Hacken die violette „1“ steht, welche kennzeichnet, dass hier ein Video hochgeladen wurde.







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



10. Übersicht How-to-Videos Swiss Volley zur Fehlerbehebung

How-to – Videos

	Check off an accomplished exercise (correctly) (Übung beendet ohne abzuhacken)
	Add or change weight in an exercise (Vergessen das Gewicht einzutragen)
	Delete multiple entries of tested exercises or: Reset a tested exercise (Doppel-Eintrag löschen)
	Check if weight is registred in an exercise (Prüfen, ob das Gewicht in einer Übung eingetragen ist)
	Use a training program (mit einem Trainingsprogramm auf BA trainieren)