



Athletic Development Program

Benchmark Levelsystem und Onboarding BridgeAthletic

Isidor Fuchser | SV Nachwuchs

Online | 25.01.2025

Herzlich willkommen!

**Herzlich
Willkommen!**

die Mobiliar

CONCORDIA

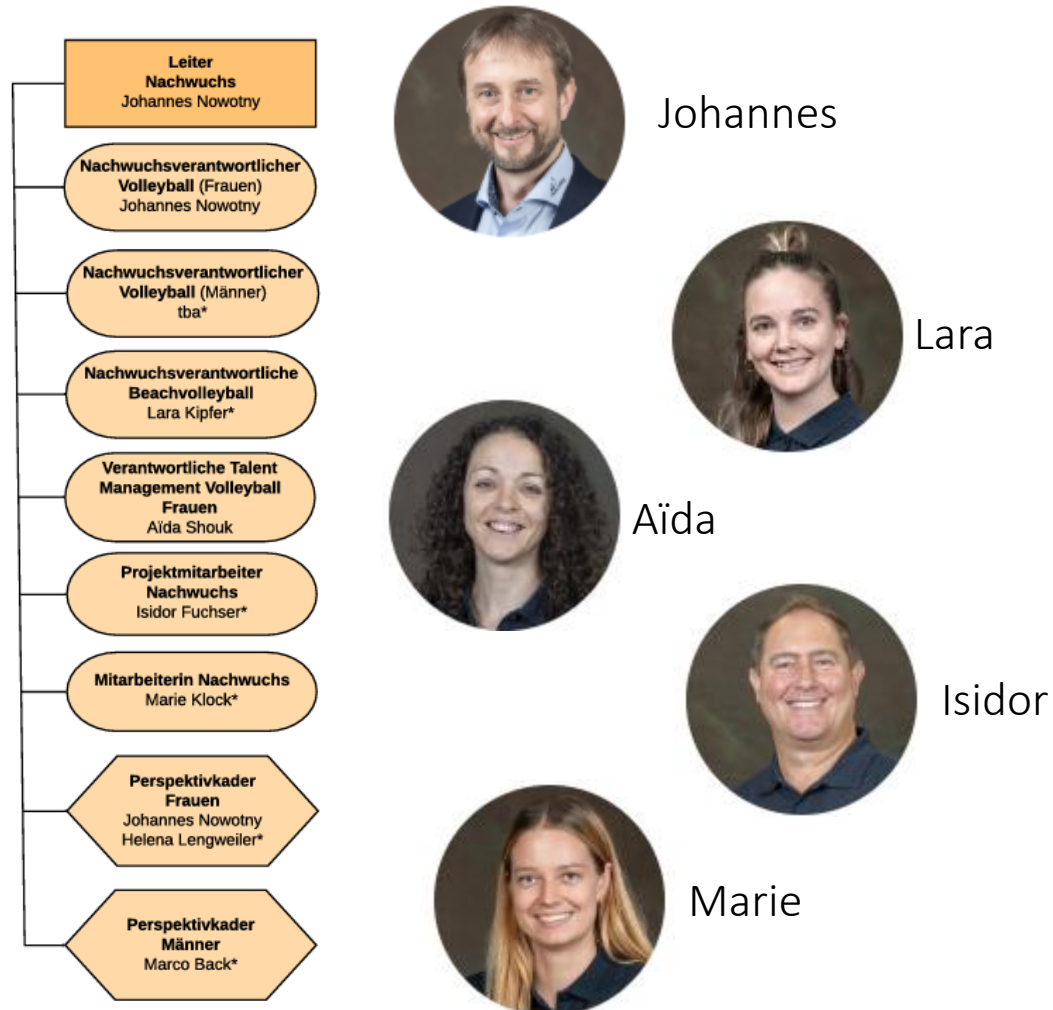
 **schulthess
klinik**

QUICKLINE

Organisatorisches

- Referent: Isidor FUCHSER / Swiss Volley, Mitarbeiter Nachwuchs + Projektmitarbeiter ADP
- Diese Präsentation steht ab nächster Woche auf der Website zur Verfügung (/Talentpool/Onlineschulungen)
- Fragen von allgemeinem Interesse bitte am Schluss
- Kontakt: talent@volleyball.ch

Das Nachwuchsteam von Swiss Volley grüsst dich



Programm

Athletic Development Program

- Warum und wozu
- Übersicht: das Benchmark Levelsystem
- Spieler:innen ohne Trägerschaft

Onboarding BridgeAthletic

- Übersicht, Nutzergruppen und Rollenverteilung
- Login und Onboarding in die APP BridgeAthletic
- Einstufungsprozess bis 12. April und weiterer Weg

Divers

- Fragen; nächste Onlineschulungen

ADP – warum und wozu

ADP als Teil der Förderungsmaßnahmen im Talentpool



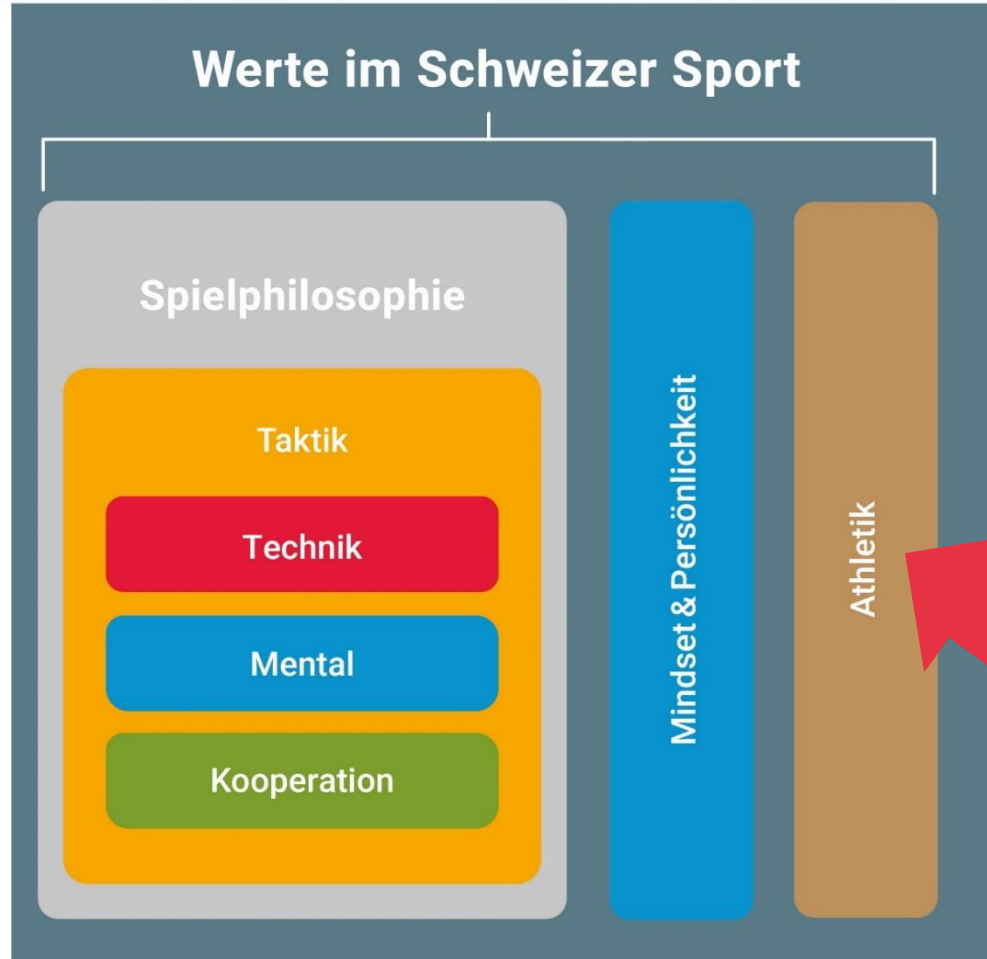
Swiss Volley stellt den Talenten ein sehr gutes **Umfeld** zu Verfügung, damit dieses sich optimal entfalten kann.

Swiss Volley macht das durch, ...

- das Angebot an **Förderstrukturen** (regionale und nationale Trägerschaften),
- das **Monitoring der Talententwicklung** (Entwicklungstests, Talent-Cards),
- das «**Athletic Development Program**»,
- die **Onlineschulungen** rund um das Thema «Talentförderung» für Spieler:innen und Eltern,
- und weitere Unterstützung in den **Perspektivkadern** und bei der **Karriereplanung** (Nachwuchskader Athlet:innen).

ADP als Teil der Förderungsmaßnahmen im Talentpool

AUSBILDUNGSMODELL



Swiss Volley stellt, basierend auf den Werten des Schweizer Sports, den roten Faden in der Ausbildung der Talente sicher.

Es liefert den Trägerschaften mit der Webseite **Volleyball.SwissMade** die Grundlage für alle wichtigen Bereiche der Ausbildung.

Das **ADP** bildet den roten Faden für die Athletik-Ausbildung von der Stufe T2 bis zur Stufe E.

Problemstellung Athletik in Spisportarten

- Im Volleyball/Beachvolleyball stehen wir wie die anderen Mannschaftssportarten vor dem Problem, dass die **taktische/technische** Entwicklung der Spieler:innen oft nicht mit ihrer **athletischen** Entwicklung übereinstimmt.
- Das heisst: wenn wir die Spieler:innen in die Talentförderung aufnehmen, sind diese in den Trainingsgruppen **aus Sicht Volleyball** ähnlich – aber aus Sicht ihrer **athletischen Leistungsfähigkeit** sehr unterschiedlich (je nach Vorerfahrung oder biologischem Entwicklungsstand).



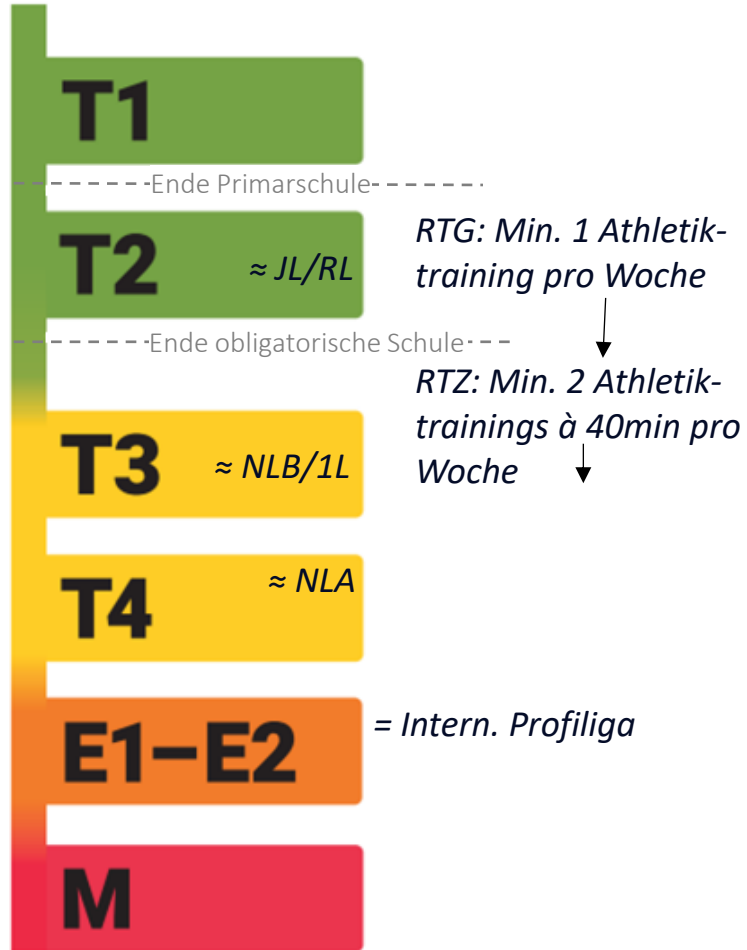
Problemstellung Athletik in Spielsportarten

- Um dem vorhin genannten Umstand gerecht zu werden, muss aber **auch in einer Gruppe** auf die **individuellen Anforderungen** der Spieler:innen eingegangen werden.
- Um im Volleyball ein **effektives athletisches Training** für eine ohnehin **besondere Sportart** (sehr kurze Laufwege, viele Sprünge) und mit **Gruppengrößen von 12-16** Spieler:innen realisieren zu können, braucht es viel Erfahrung und Vorbereitungszeit.

Dazu kommt: Das athletische Niveau in den internationalen Profiligen ist in den letzten 15 Jahren sehr stark gestiegen!



Rolle der Athletik – Ansatzpunkt des ADP



- Talentpool-Spieler:innen müssen spätestens **ab Stufe T2** nebst Technik und Taktik (Balltraining) auch ihre **Athletik SYSTEMATISCH trainieren**, damit sie bei Erreichen der Phase E (INTERNATIONALES Wettkampfniveau) über die nötige Basis verfügen, um in ausländischen Profiteams auch diesbezüglich mithalten zu können. Dies lässt sich später nicht mehr aufholen.
- Das Athletic Development Program konkretisiert das **athletische ZIELNIVEAU** für eine:n **internationalen Performer:in** in Volleyball/Beachvolleyball beim Übergang zur FTEM-Phase Elite. Dieses ist gerade im Volleyball wesentlich höher als das momentan für die Schweizer Nationalligen anzutreffende Niveau.
- Das Benchmark Levelsystem zeigt **den SYSTEMATISCHEN SPORTARTSPEZIFISCHEN WEG** mit den zu setzenden Schwerpunkten und zahlreichen darauf abgestimmten Zwischenzielen bis zum Zielniveau. Es lässt genügend Raum, ergänzend noch zusätzliche individuelle Entwicklungsschwerpunkte zu setzen.

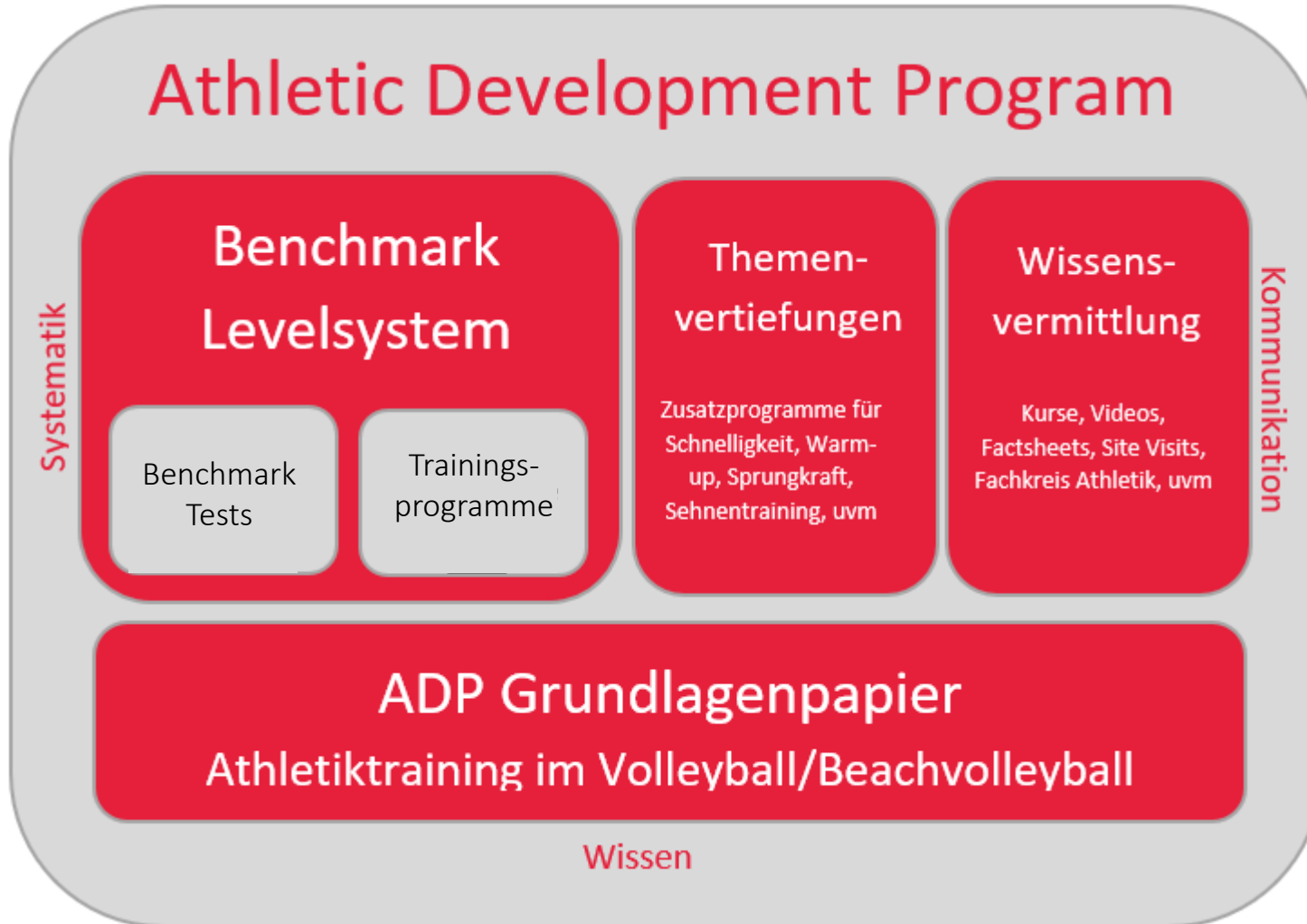
Rolle des ADP im Athletiktraining ab Phase T2



Ziel des Athletic Development Program (ADP)

Die **relevanten Inhalte** der Entwicklungsdimension Athletik in der sportlichen Ausbildung der Phase T2 bis Elite in den Sportarten Volleyball und Beachvolleyball abzubilden sowie **praktische Umsetzungshilfen** für die beteiligten Spieler:innen, Trägerschaften sowie für die Aus- und Weiterbildung bereitzustellen.

ADP in der Übersicht : Wissen – Systematik - Kommunikation



Ziel ADP

Die **relevanten Inhalte** der Entwicklungsdimension Athletik in der sportlichen Ausbildung der Phase T2 bis Elite in den Sportarten Volleyball und Beachvolleyball abzubilden sowie **praktische Umsetzungshilfen** für die beteiligten Spieler:innen, Trägerschaften sowie für die Aus- und Weiterbildung bereitzustellen.

ADP – Ziel und Vorteile

- Auf **langfristige** athletische **Entwicklung der einzelnen Spieler:in** ausgerichtet
- **Kontinuität**, roter Faden auch bei Trainerwechsel (wechseln gerade im Athletikbereich häufig)
- Angewandte Trainingsmethoden und -inhalte berücksichtigen den **aktuellen Stand Trainingswissenschaft** (Referenz = Trainerbildung Schweiz, Abgestimmt auf Power to win – System)
- Die gegebenen Inhalte und der Aufbau im Benchmark Stufenmodell sowie die APP BridgeAthletic **sparen** den Ausbildungsverantwortlichen **viel Planungs-Zeit** → mehr Zeit für das Training auf dem Platz/Kraftraum

Übersicht: Benchmark Levelsystem

Programm

Athletic Development Program

- Warum und wozu
- Übersicht: das Benchmark Levelsystem
- Spieler:innen ohne Trägerschaft

Onboarding BridgeAthletic

- Übersicht, Nutzergruppen und Rollenverteilung
- Login und Onboarding in die APP BridgeAthletic
- Einstufungsprozess

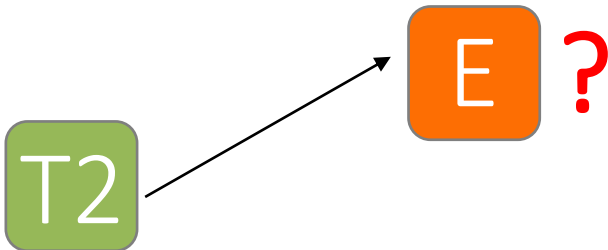
Divers

- Fragen; nächste Onlineschulungen

ADP - Benchmark Levelsystem

Das Benchmark Levelsystem zeigt den von Swiss Volley definierten Weg, um die Athletische Entwicklung von der FTEM-Phase T2 zur Phase E zu gelangen.

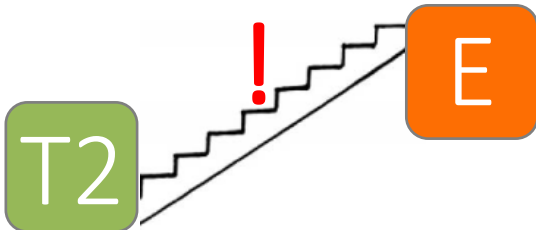
Von der Zieldefinition...



Nötiger ATHLETISCHER STANDARD von heutiger internationaler Profiliga in Volley/Beachvolley ?

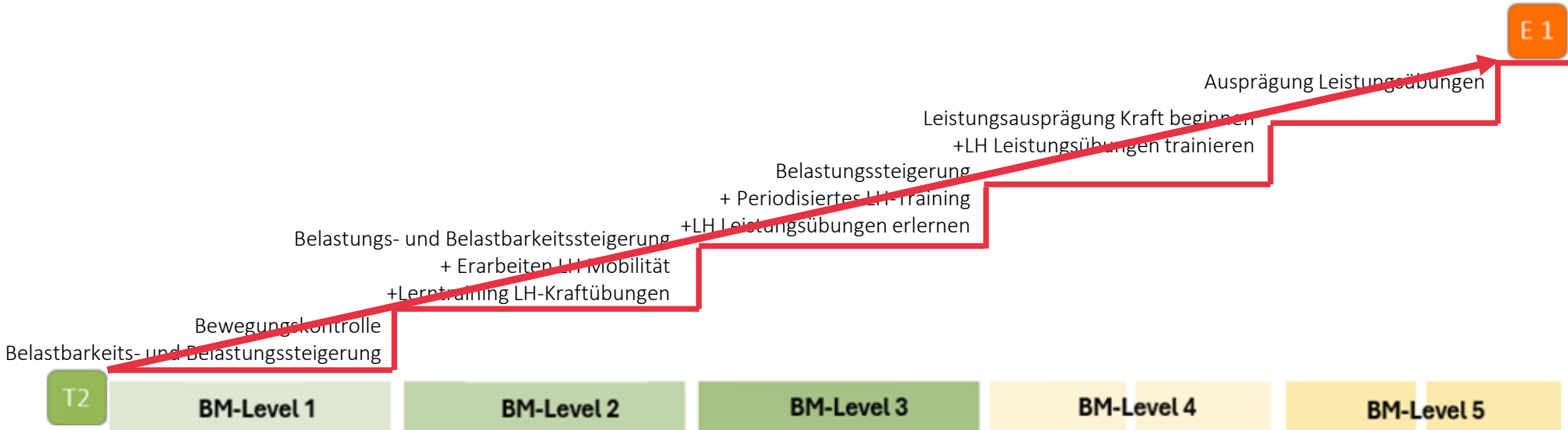
- Meinung Fachexperten (ITA/POL/BEL)
- Aktueller Stand der Trainingswissenschaft

...zum Weg dorthin

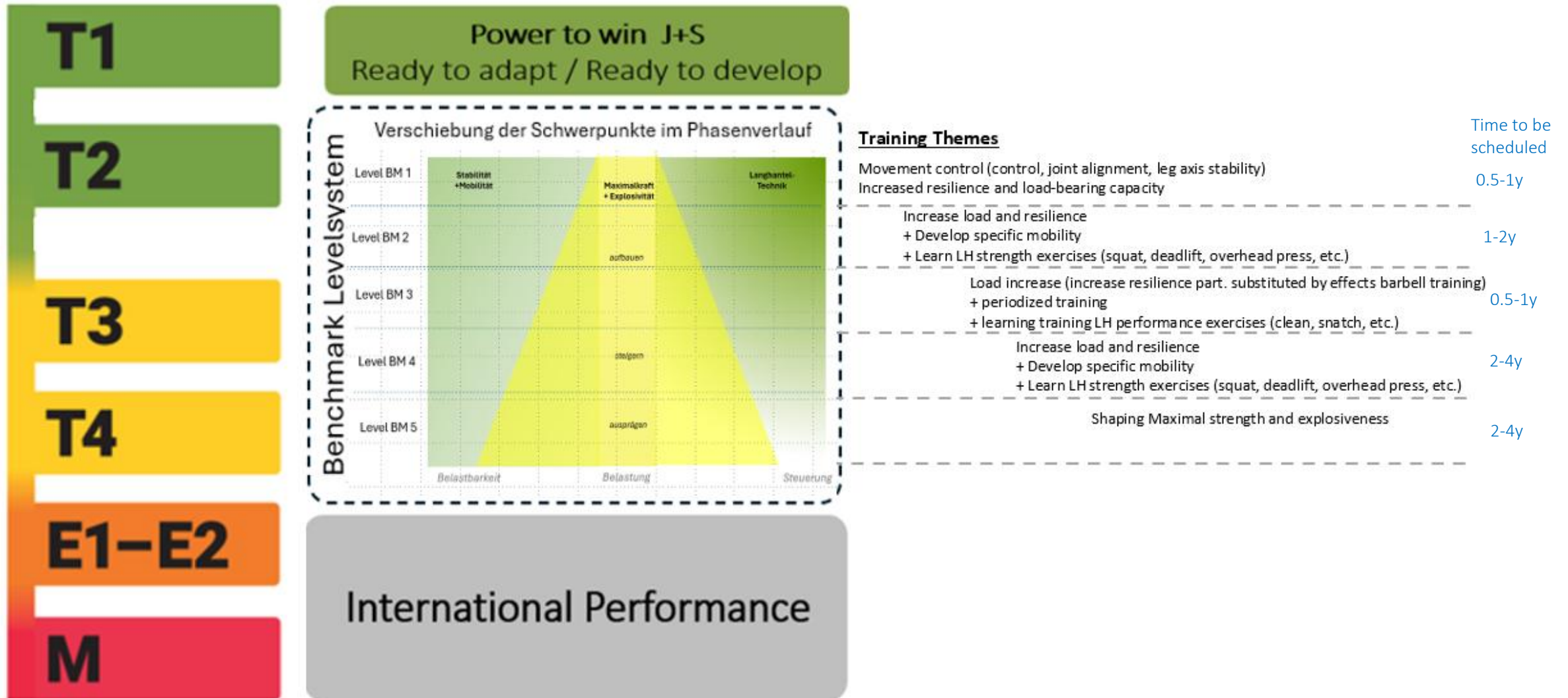


- Zielübungen und –Leistungen wurden abgeleitet
- Stufen in Form von zu erreichenden Zwischenzielen (Benchmarks) wurden definiert
- Von Zwischenzielen zum Mehrjahresplan mit zweckmässigen, methodisch sinnvollen angeordneten Schwerpunktübungen → **Benchmark Levelsystem**

ADP - Benchmark Levelsystem



ADP – Benchmark Levelsystem – Themen und Schwerpunkte



ADP - Benchmark Levelsystem

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)	T2 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

Benchmark Levelsystem – als Beispiel das Level 1 (12 Übungen)

Benchmarks Level 1

Movement Control, Movement Quality

T2

1.1 Plank (SV)



Goal: 90sec, static

Cues: 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 / head and heels push apart -> straight line

1.2 Row TRX (SV)



Goal: 12 reps

Cues: Slightly pull shoulderblades down and back -> wide shoulders / Maintain tight torso / Keep shoulders wide, neck relaxed / Maintain excellent posture and stability during movement

1.3 Goblet Squat (SV)



Goal: 8 reps with 15kg

Cues: 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) -> goal: hips lower than knees

1.4 Bulgarian Split Squat (SV)



Goal: 8 reps, each leg

Cues: 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 -> no lateral shift of the hip / Keep your hips square / Keep a straight line shoulder-rear knee

1.5 Glute Bridge (SV)



Goal: 12 reps – one leg with leg lock

Cues: Knee and foot point straight forward / Keep your spine neutral, core engaged / Keep your hips square ! / no exaggerated hollow back!

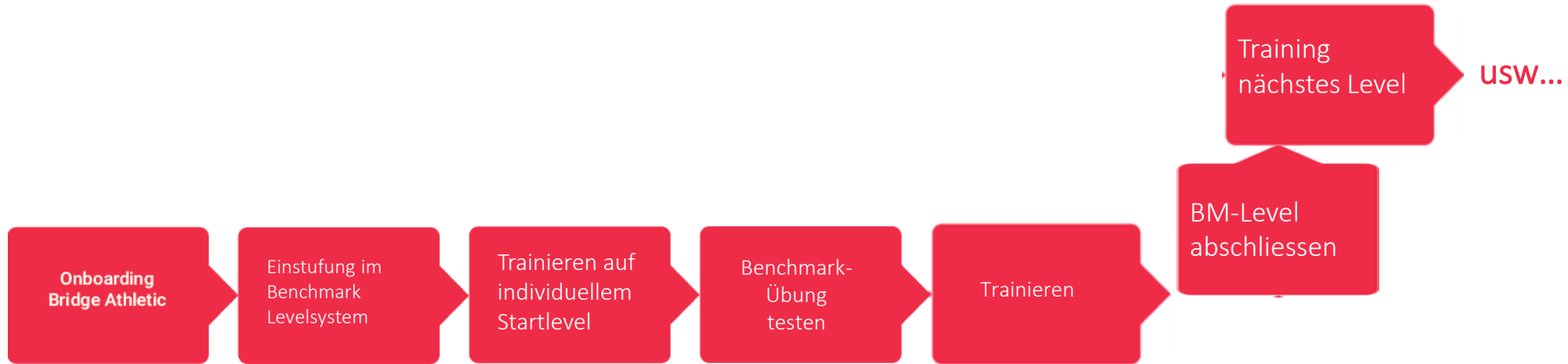
Benchmark Levelsystem – als Beispiel das Level 1 (12 Übungen)

1.6 Push up – Excentric (feet/knees) (SV)   Goal : 10 reps Cues: Hands under shoulders, fingers flat / Shoulders wide, neck relaxed - head in extension of the spine / Push the floor away --> keep neutral spine, core engaged / head and heels push apart --> always keep a straight line head-knee/foot / Slow downward motion! lowest point: keep shoulders wide!	1.7 Side Plank – lateral (SV)   Goal : 1 min Cues: Hand/elbow under shoulder --> push floor away / Push hips forward --> straight line: feet-hip-shoulder-head / Keep shoulders and pelvis parallel (no rotation) / Maintain tight torso --> no side bend / Keep shoulders wide, neck relaxed
1.8 Romanian Deadlift – 1 Leg Knee lift (SV)   Goal : 8 reps Cues: Correct leg alignment (foot straight, knee points to 2nd toe, hips always parallel) / Bend at hip joint / Keep straight line head-heel --> heel and crown of the head push apart, lean head against "hood", keep shoulders wide / Come up by activating your hamstring muscles - Lift knee --> Foot flexed	1.9 Reverse Lunge – Same Side Continuous (SV)   Goal : 8 reps Cues: Keep more weight on your front foot --> 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
1.10 Squat 90° - 1 Leg (SV)   Goal : 10 reps Cues: 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	1.11 Drop Squat – 1 Leg (SV)   Goal : 6 reps Cues: 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 >90° - Maintain tight torso / Look straight ahead / Hold landing-position for 3"
1.12 Reverse Plank (SV)   Goal : 1 min Cues: Fingers point to buttocks, Feet straight ahead / Keep core muscles engaged / Keep straight line head-heel / Keep spine neutral - no hollow back! --> slightly curl pelvis / Keep shoulders low and wide, open up your chest	

Benchmark Levelsystem – Qualität

- Die **Qualität der Technischen Ausführung** und der Laststeuerung soll wo immer möglich **von Fachpersonen** (idealerweise: Athletiktrainer:innen Swiss Olympic) gewährleistet werden. In den RTG/RTZ sind solche Coaches mandatiert. Als grundsätzlicher Orientierungspunkt gilt die aktuelle Ausbildungsmethodik Athletik der Trainerbildung Schweiz.
- Die **Übungsausführung bei den Benchmark-Tests** müssen genau den Videos, Beschrieben und Goals entsprechend ausgeführt werden (zum Üben/Aufbauen sind natürlich noch Varianten möglich und sinnvoll, beim Test einer Benchmarkübung aber nicht)
- **Spieler:innen ohne Trägerschaft** dürfen sich gerne auch an die ADP-Verantwortlichen von Swiss Volley wenden, falls bei einer Übung Unsicherheiten bestehen.

ADP - Benchmark Levelsystem

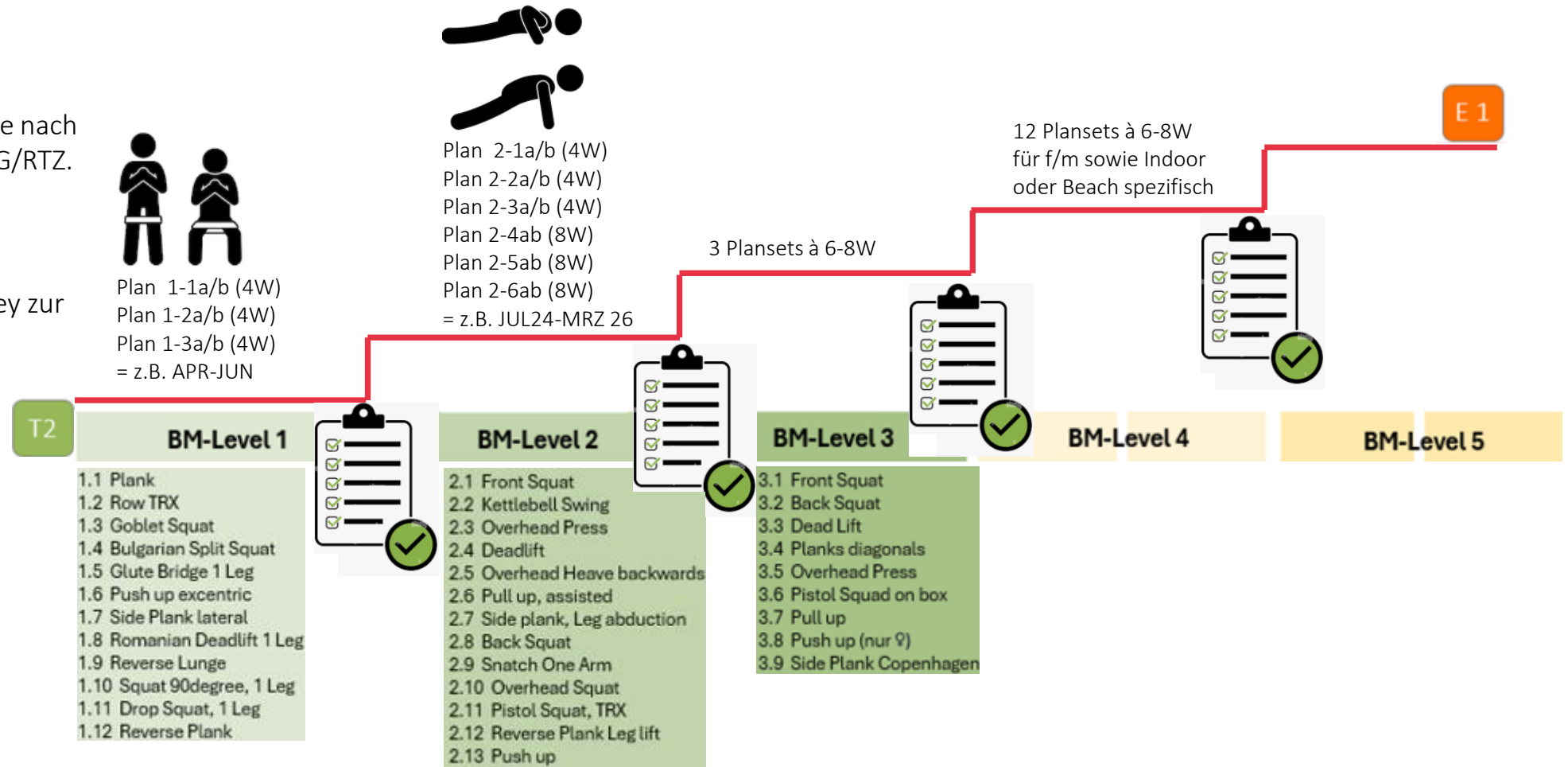


Bei Spieler:innen in Trägerschaften (RTG/RTZ/NNV, etc) übernehmen die Ausbildungsverantwortlichen das Onboarding, die Einführung und die Verknüpfung mit den örtlichen Trainingsplänen.

ADP - Benchmark Levelsystem

Trainiert wird normalerweise nach den Trainingsplänen des RTG/RTZ.

Für Spieler:innen ohne Trägerschaft stehen auch Musterpläne von Swiss Volley zur Verfügung.



Spieler:innen ohne Trägerschaft

Programm

Athletic Development Program

- Warum und wozu
- Übersicht: das Benchmark Level System
- **Spieler:innen in Trägerschaften / ohne Trägerschaft**

Onboarding BridgeAthletic

- Übersicht und Rollenverteilung
- Nutzung BridgeAthletic für Benchmarks (Beispiel)
- Nutzung BridgeAthletic für Trainings (Beispiel)
- Aufträge und Timeline

Divers

- Fragen; nächste Onlineschulungen

Spielerinnen ohne Trägerschaft

Negativbeispiel:

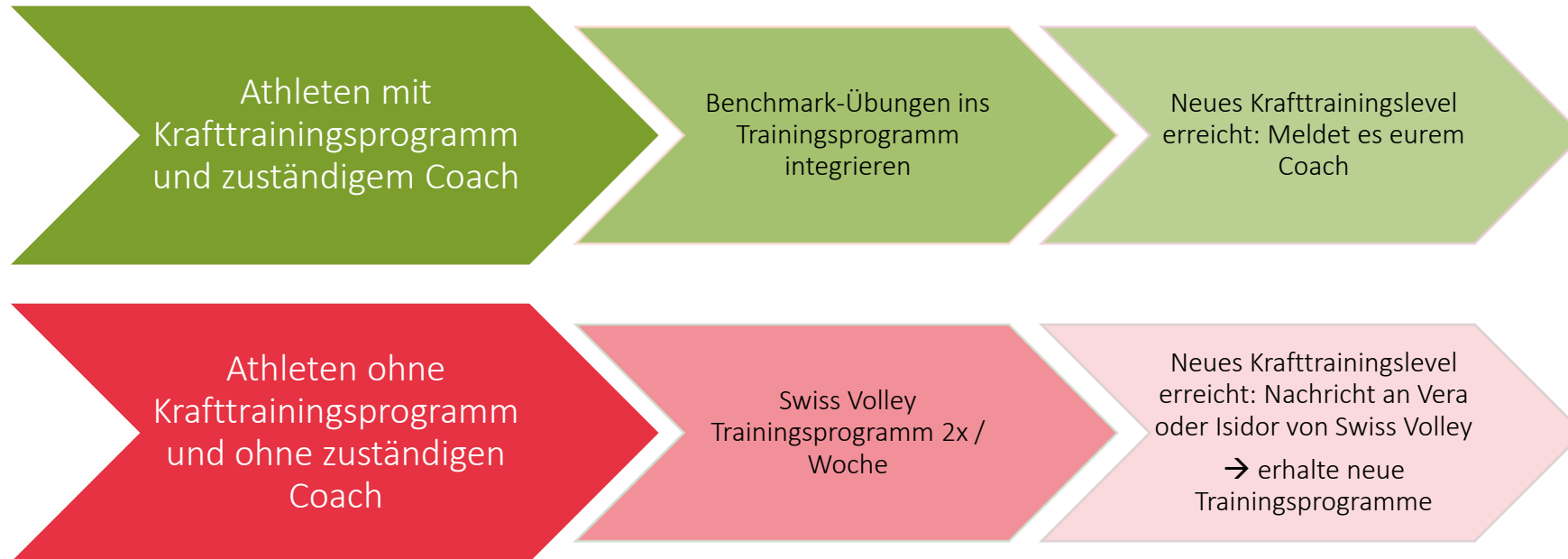
Im 2024 schrieb mir eine Talentpoolspielerin ohne Trägerschaft, ihr Trainer habe sie angewiesen im örtlichen Fitnessclub 2x pro Woche zu trainieren. Für ihn war das Thema Athletik damit erledigt.

Dort trainierte sie "irgendetwas" (allgemeines Fitnesstraining). Die Benchmarkübungen waren dort nie ein Thema und bezüglich Tests hat sie lange keine Fortschritte erzielt.

Spieler:innen ohne Trägerschaft

Richtig ist :

- **strukturiert** trainieren = die Benchmarks sind Teil deines Athletiktrainings
- Talentpool-Mindeststandard: 2x pro Woche Krafttraining à min. 40min



SV Krafttrainingsprogramme - Überblick

Level 1

- 6 Trainingsprogramme à 4 Wochen

Zu Hause möglich
(wenig Zusatzmaterial)

Level 2

- 6 Trainingsprogramme à 4 Wochen
- 3 Trainingsprogramme à 8 Wochen

Level 3

- 3 Trainingsprogramme à 8 Wochen

Level 4

- programs consisting of 3 phases (2 cycles / year):
 - 8 weeks volume, 6 weeks intensity, 6 weeks explosiveness

Level 5

- Programme bestehend aus (1 Zyklus / Jahr):
 - Off-Season (3 Wochen, 8 Wochen, 8 Wochen)
 - In-Season 1 (11 W) – Mid-Season (8 W) – In-Season 2 (11 W)

Equipment benötigt
(Langhantel, Kabelzug,
...)

Spieler:innen ohne Trägerschaft - Training

- Wir denken, viele werden sich mit ihren Trainer:innen oder guten „Gym-Coaches“ organisieren können. Ihr bringt ihnen die Übungen und Goals in Form des PDF-Dokuments mit und bittet sie, euch bei der Einstufung zu helfen und danach die gewählten BM-Levelübungen im nächsten Trainingszyklus in eure persönlichen Trainingsprogramme zu integrieren. Und allenfalls wollen/können sie der Online-Schulung „Arbeit mit den SV Musterkraftplänen“ am 12. April teilnehmen. So brauchst du eigentlich nur noch jeweils die Übungsnachweise und Videos über die APP BridgeAthletic zu administrieren.
- Andere werden Hilfe brauchen, die Swiss Volley in Form von Muster-Trainingsplänen auf der APP BridgeAthletic zur Verfügung stellt.

Wie die **Arbeit mit den Trainingsplänen von Swiss Volley** genau funktioniert, wird anlässlich der **Onlineschulung am 12. April 2025** genauer erläutert. Aus diesem Grund empfehlen wir allen **Spieler:innen ohne Trägerschaft**, zusammen mit ihren Coaches an dieser Onlineschulung unbedingt teilzunehmen.

Bis dann werden auch weitere Instrumente zur Verfügung gestellt, insbesondere damit Betreuungspersonen ohne Login zu BridgeAthletic auch Zugang zu den Muster-Trainingspläne und Benchmark-Zielsetzungen erhalten können.

BridgeAthletic APP

Login/onboarding

Programm

Athletic Development Program

- Warum und wozu
- Übersicht: das Benchmark Levelsystem
- Spieler:innen ohne Trägerschaft

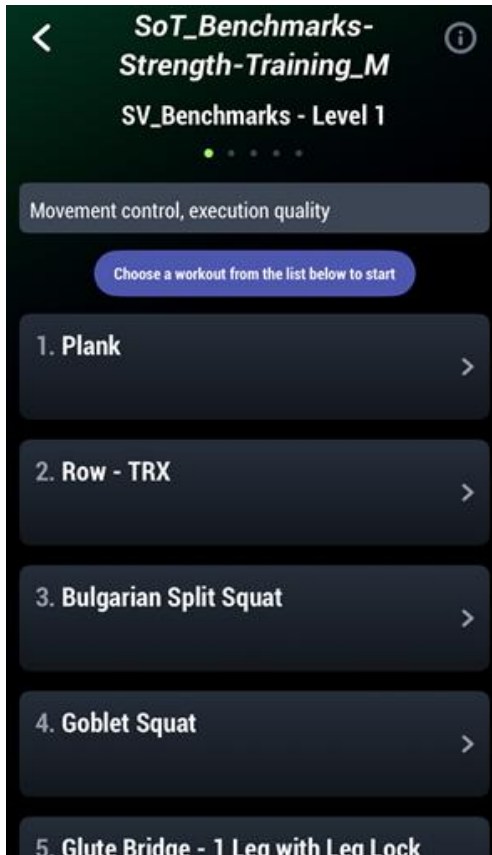
Onboarding BridgeAthletic

- Übersicht, Nutzergruppen und Rollenverteilung
- Login und Onboarding in die APP BridgeAthletic
- Einstufungsprozess

Divers

- Fragen; nächste Onlineschulungen

BridgeAthletic : Zweck dieser APP



- Die APP BridgeAthletik 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)**.

BridgeAthletic : Drei unterschiedliche Nutzergruppen

Spieler:innen mit Jg. 2012 und jünger

- Die APP lässt sich erst ab dem 13. Geburtstag installieren. Spieler:innen mit Jahrgang 2012 KÖNNEN sich onboarden und mit Training beginnen (empfohlen), aber es zählt nicht zum Entwicklungstest. Jüngere oder auch 2012er sollen gemäss Massgabe ihrer Trainer:innen an den Grundlagen arbeiten im Sinne von Power to win.

Spieler:innen in einer Trägerschaft (RTZ/RTG)

- Ausbildungsverantwortliche Person (AV) führt euch in die APP ein und ist diesbezüglicher Ansprechpartner:in
- AV oder Athletiktrainer:in der Trägerschaft beurteilt eure Benchmark-Übungen, ob qualitativ ausreichend
- Ihr müsst an dem Onlineschulungs-Modul vom 12. April nicht unbedingt teilnehmen

Spieler:innen ohne Trägerschaft

- Einstufung wird selber oder zusammen mit Heimtrainer gemacht
- Beurteilung selber oder mit betreuenden Athletik-Coaches. Technik/Aufbau/Ziele gemäss Benchmark Vorgaben.
- Min. 2x 40min Athletiktraining pro Woche / Inhaltlich nach rotem Faden der SV Benchmarks (nicht «irgendetwas»)
- Support durch ADP-Team von Swiss Volley (Isidor Fuchser + ab April auch wieder Vera Berta)
- Teilnahme am Onlineschlulungs-Modul vom 12. April sehr empfohlen

BridgeAthletic : Rollenverteilung

Swiss Volley (SV)

- Vergibt die Lizenzen an Talentpool-Members und Ausbildungsverantwortliche der Trägerschaften
- Schulen die Ausbildungsverantwortlichen der Trägerschaften (letztmals April 2024)
- Gibt Auskunft bei Fragen, insbesondere bei
 - Gegenüber Ausbildungsverantwortlichen und Athletiktrainer:innen der Trägerschaften
 - Spieler:innen OHNE Trägerschaft
 - Technischer Support, falls die APP nicht funktioniert

Ausbildungsverantwortliche (AV) der Trägerschaften

- Setzen das Benchmark Levelsystem mit den Talentpoolspieler:innen um und sind deren Ansprechstelle (Teil des Label-Vertrags sowie der Strategie „Athlet:innenentwicklung 2024“)
- Nachweis der Benchmark-Levels per **5. Oktober 2025** an Swiss Volley melden

Spieler:innen

- Onboarding und Erst-Einstufung (Trägerschaften: zusammen mit den AV) vornehmen **bis 12. April 2025**
- Training nach dem roten Faden der Benchmark Levelsystems
- Nachweis der Benchmarks als Video in der BridgeAthletic – APP (seine Videos sieht NUR der/die Spieler:in / AV / Vera Berta und Isidor Fuchser vom ADP-Team Swiss Volley)

BridgeAthletic : Nächste Schritte

1. Login/Onboarding BridgeAthletic
(Jg. 2011 und ältere)

Nächste Woche

2. Bestimmung deines individuellen
Startlevels im Benchmark Levelsystem

bis spätestens 12. April

3. Start deines Athletiktrainings nach
Benchmark Levelsystem

spätestens ab 14. April

BridgeAthletic : Onboarding in die APP – Schritt für Schritt

1. Du erhältst ein Mail „___has invited you to BridgeAthletic“ (nicht von Swiss Volley direkt!)
2. Knopf  im Mail drücken
3. Name, Geburtsdatum, Mailadresse und ein eigenes Passwort eingeben.
4. Terms of condition akzeptieren, 4x Gutzeichen und Accept
5. Wählen ob Sign up with email (Normalfall) oder mit Google (nur wer dies bereits hat)
6. Je nach Browser fragt es noch, ob das Passwort gesichert werden soll und ob die App BridgeTracker (60.6MB) heruntergeladen werden soll (ja)
7. Erstmalig die App gestartet mit „Sign in“ einloggen, Mailadresse + Pw eingeben, Login drücken)
8. Frage „BridgeAthletic“ möchte dir Mitteilungen senden >> empfohlen: erlauben
9. Profildaten bearbeiten: auf metrisches System wechseln (Männchen >> Edit >> runterscrollen), weitere Einstellungen wie Grösse, Gewicht, Profilbild, etc möglich.

BridgeAthletic APP

Einstufung im
Benchmark Levelsystem

Programm

Athletic Development Program

- Warum und wozu
- Übersicht: das Benchmark Levelsystem
- Spieler:innen ohne Trägerschaft

Onboarding BridgeAthletic

- Übersicht, Nutzergruppen und Rollenverteilung
- Login und Onboarding in die APP BridgeAthletic
- Einstufungsprozess

Divers

- Fragen; nächste Onlineschulungen

BridgeAthletic : Erstmalige Einstufung im Benchmark Levelsystem

Bestimmung deines Startlevels (Einstufung Benchmark Levelsystem) bis SA 12. April 2025.

Start auf Level 1

1. Schaue dir die Benchmarkübungen und deren Leistungswerte des Level 1 an, resp. probiere sie aus
2. Wenn du weniger als 80% der Übungsziele schaffst, so starte das Training spätestens ab MO 14. April auf Level 1. Klappen mehr, so gehe zu Punkt 4 auf dieser Liste
3. Übe gemäss deinem persönlichen Trainingsplan und teste immer wieder, ob du nun die Benchmarks erfüllst
4. Wenn du dir sicher bist, dass eine Übung klappt und die Leistungsziele erreicht werden, so mach am besten ein Video, das dies belegt. Dann wähle diese Benchmark-Übung in diesem Level, „Start“, füge das Video hinzu (lange aufs Feld neben dem SV Video drücken, dann „Upload from Gallery“), Gutzeichen, Finish. Nun sollte die Übung in der Level-Übersicht erscheinen.

BridgeAthletic : Erstmalige Einstufung im Benchmark Levelsystem

Ziel: Bestimmung deines Startlevels (Einstufung Benchmark Levelsystem) bis SA 12. April 2025.

Start auf Level 2 oder höher

1. Probiere aus und entscheide dich, wo du 80% der Übungen schaffst und weise diese nach (vgl. vorher Punkt 4.).
Wichtig: du giltst für ein Level erst als eingestuft, wenn du vom darunter liegenden Level die Übungen samt Video nachgewiesen und mit Gutzeichen und Finish markiert hast.
2. Karenz-Regel im Benchmark Level 2: Zum Eintragen der vier Langhantelübungen Front Squat, Back Squat, Deadlift, Kraftdrücken musst du **mindestens 6 Monate** Übungspraxis nachweisen können, bevor du die Übungen im BridgeAthletics abschliessen darfst. Damit soll deinem Körper die nötige Adaptionszeit auf höhere Lasten gewährleistet werden.

BridgeAthletic : Einstufungsprozess – Benchmarkübungen in der Preview anschauen

1. Übung anschauen: hier Level 1, BM Übung Plank

Cues = Ausführungsmerkmale

Fertig? Zurück hier

Wähle Preview, nicht Start!!!

Video

Goal (Leistungsziel)

The sequence of screenshots illustrates the navigation process in the BridgeAthletic app:

- Workout List:** Shows a list of workouts under 'SoT_Benchmarks-Strength-Training_M'. The 'Plank' exercise is highlighted.
- Exercise Selection:** Shows the 'Plank' exercise selected, with a 'Preview' button highlighted.
- Exercise Details:** Shows the 'Plank SV' exercise details, including a video preview and a 'Cues' button.
- Video Preview:** Shows a video of a person performing the 'Plank SV' exercise, with a 'Cues' button highlighted.
- Cues List:** Shows the 'Cues' list for the 'Plank SV' exercise, including instructions like 'Hands under shoulders, fingers flat' and 'Shoulders wide, neck relaxed'.

BridgeAthletic : Erstmalige Einstufung im Benchmark Levelsystem

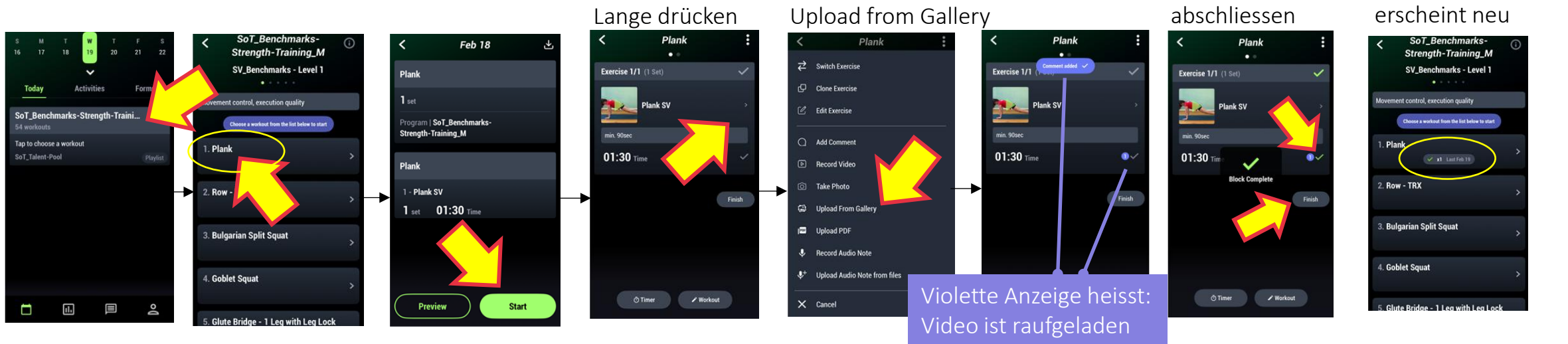
2. **Ausprobieren: schaffst du das „Goal“ dieser Leistung?**
(in diesem Fall 90sec lang die Plankposition entsprechend den Cues zu halten)
3. **Verschaff dir einen Überblick – wo stehe ich insgesamt im Levelsystem**
Wenn du mehr als 3 Goals des Level 1 nicht schaffst, dann steigst du im Level 1 ein.
Mach das so lange, bis du auf einem Level weniger als 80% schaffst.
- 4a. **Wenn du auf Level 1 startest: Beginne mit den ersten fünf Übungen**
- 4b. **Wenn du Level 2 oder höher starten willst: Weise das darunterliegende Niveau nach.**
Siehe nächste Folie

BridgeAthletic : Nachweis des nächstunteren Levels

- Wer sowieso auf **Level 1** beginnt, kann diese und die nächste Folie überspringen.
- Wer auf **Level 2 oder höher** starten möchte, muss in seinem Portfolio ein gültig abgeschlossenes Level mit mehr als 80% erreichten Übungen als Start definieren. Damit kannst du sofort beginnen, damit du am 12. April dann parat bist.
 - Jede erreichte Benchmark-Übung wird **mit einem Video nachgewiesen**. Die Übung soll wo immer möglich von einer Fachperson (Trainer:in, Athletikcoach, etc) beurteilt und als erfüllt bestätigt werden.
 - Diese Videosammlung bildet ab jetzt dein persönliches **Benchmark-Portfolio**. Egal wohin dich dein Weg führt, wird dein aktueller Athletik-Status als Spieler:in nun in der ganzen Schweiz einheitlich erkennbar sein. So ist bei einem Wechsel des Trainingsgefässes der Bereich Athletik und dein weiterer Weg sofort klar und bleibt inhaltlich langfristig konsistent.

BridgeAthletic : Nachweis des nächstunteren Levels

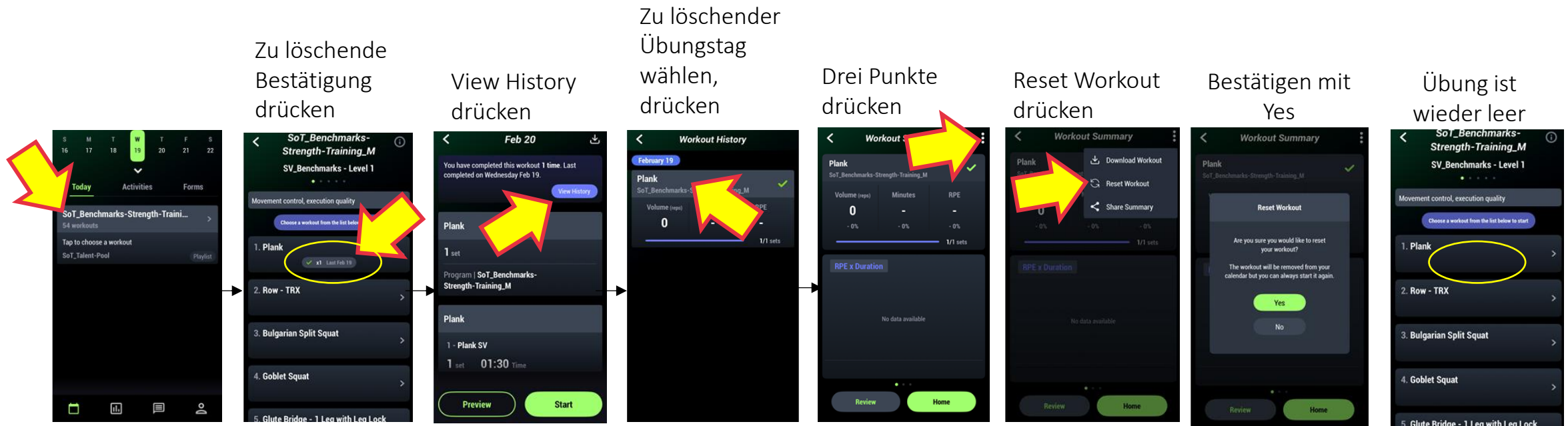
1. Übung als Video aufnehmen
2. Übung der sportlich ausbildungsverantwortlichen Person zeigen
 - Spieler:innen in Trägerschaft: Ausbildungsverantwortliche:r/Athletikcoach gibt „okay“
 - Spieler:innen ohne Trägerschaft: Persönlicher AV oder Trainer
3. Wenn diese das „okay“ gibt, das Video importieren, als „Comment“ raupladen und die Übung mit „Gutzeichen“ und „Finish“ abschliessen.



BridgeAthletic : Löschen einer irrtümlichen/doppelt erfassten Übung

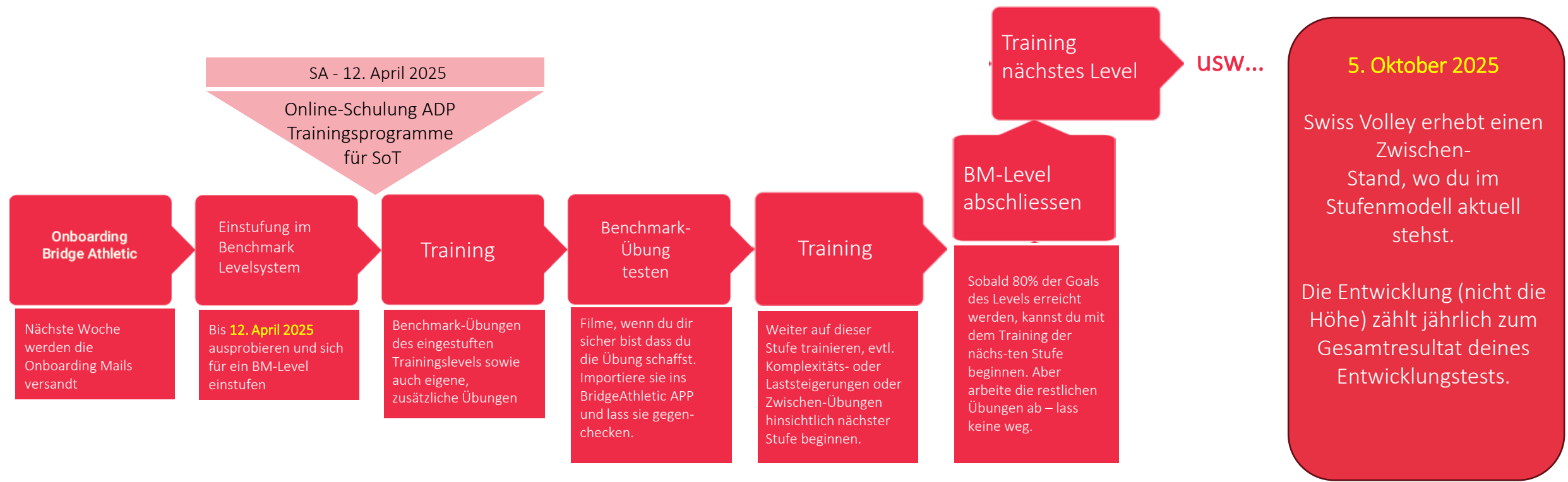
Es ist sehr wichtig und deine Aufgabe, dass dieselbe Benchmark-Übung nicht mehrmals als absolviert oder gestartet in deinem Level abgelegt ist. Es darf nicht „2x“ stehen.

Anleitung: So löschst du eine als abgeschlossen markierte Übung wieder:



Hinweis: Wenn ihr eine Übung löscht, so löscht ihr auch in diesem Training abgelegte Videos!

ADP – Gesamtprozess bis Oktober 2025



Umsetzung bei Talentpool-Mitglieder vor dem 13. Geburtstag

Spieler:innen vor dem 13. Geburtstag können sich aus rechtlichen Gründen noch nicht für das BridgeAthletic APP registrieren. Das bedeutet aber auch, dass Spieler:innen mit in diesem Jahr Jg. 2013 und jünger noch nicht im Benchmark-System einstufen müssen.

Swiss Volley schlägt diesen Spieler:innen folgende Optionen vor

- Wer vor dem 13. Altersjahr bereits in einer Trägerschaft ist oder im Sommer übertritt: in Zusammenarbeit mit Ausbildungsverantwortlichem der (künftigen) Trägerschaft das Vorgehen besprechen
- Spieler:innen ohne Trägerschaft <13jährig: bespricht mit eurem Trainer:in die für euch beste Lösung
 - Variante 1: mit dem 13. Geburtstag onboarden und mit dem Trainieren der Benchmark-Programme starten.
 - Variante 2: schaut euch zusammen mit deine:r Trainer:in die Benchmark-Übungen der ersten Stufen an und baut dort wo möglich und sinnvoll bereits erste Übungen in das persönliche Training ein. Daneben geben die Inhalte von Power to Win (Ready to develop), Phase T1 weitere sinnvolle Anhaltspunkte. Trainiert aber nicht einfach „irgendetwas“ (allg. Fitness), sondern sucht zweckmässige oder individuell angepasste Inhalte (Link hierzu: Power to win, Ready to adapt).

Umsetzung bei Talentpool-Mitgliedern die aktuell verletzt/krank/eingeschränkt sind

Zusammen mit Trainer:in / Ausbildungsverantwortliche:r schauen, ob und welche Bewegungen aktuell möglich und vernünftig sind. Die Fälle, wo überhaupt keine Übungen (weder Bein, noch Rumpf, noch Oberkörper/Arme) des Benchmark Levels 2.1 in ein REHA-Training integriert werden können sind eher selten – aber es gibt sie natürlich. Dort wird selbstverständlich pausiert!

- Dort wo einzelne Übungen möglich sind: einfach mit diesen Übungen starten.
- Wer dies noch nicht kann, steigt einfach später ein und gibt dies ggf. auch Ende April in der Registration so an
- Bitte markiert euch im VolleyManager-Talentbereich bitte im Dashboard bei „Status“ jeweils bitte als „Verletzt“ oder „Krank“ oder „Eingeschränkt“ und wechselt es, sobald wieder normal auf „Fit“.

Diverses

Programm

Athletic Development Program

- Warum und wozu
- Übersicht: das Benchmark Levelsystem
- Spieler:innen ohne Trägerschaft

Onboarding BridgeAthletic

- Übersicht, Nutzergruppen und Rollenverteilung
- Login und Onboarding in die APP BridgeAthletic
- Einstufungsprozess

Divers

- Fragen; nächste Onlineschulungen

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

- FRAGE: Unsere Tochter ist Jg. 2012 und wird erst im November 13jährig. Sie besucht ab Sommer ein RTG. Wie ist nun das beste Vorgehen?
 - In diesem Fall empfehlen wir mit der **Ausbildungsverantwortlichen Person deines künftigen RTG** zu sprechen, was sie empfiehlt. Das wird in jedem RTG etwas anders gehandhabt. Ziel muss ja sein, dass sie einerseits die Zeit bis im Sommer bereits nutzt, andererseits dass die ein bestmöglicher Anschluss für das Training ab Sommer schafft, das dann im RTG ist.
 - Auch **die/der derzeitige Clubtrainer:in**, die dich und deinen Formstand momentan sicher am besten kennt, sollte dir idealerweise helfen, die Zeit bis im Sommer gut zu nutzen. Mögliche Inhalte wären problemlos bereits einige wenige Übungen des SV Benchmark Levels 1 in die Trainings oder als zusätzliche „Hausaufgabe“ zu integrieren. Bei mehr Ambitionen könntest du dir auch die ersten Trainingspläne für Spielerinnen ohne Trägerschaft beim ADP-Team von Swiss Volley in PDF-Form zu besorgen und damit zu beginnen. Oder auch Inhalte des Power to win Stufe T1 (ready to develop), siehe [Link hier](#) Beinhalten geeignete Inhalte.
 - Ein Zwischenstand der Benchmarks-Einstufung muss sie ja per 12. April nicht machen, da zu jung/erst ab Jg. 2011 vorgeschrieben.

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

- FRAGE: Und wie geht das jetzt nochmals mit den Benchmark-Tests? Werden sie diese dann im RTG von allen zusammen an einem Testtag überprüft oder sogar gesamtschweizerisch irgendwann?
- ANTWORT: Nein das Testing läuft individualisiert – alles andere wäre ineffizient. Es wird zwar in einem RTG zur gleichen Zeit trainiert, teilweise mit gleichen Übungen (falls auf gleichem Level eingestuft). Aber der Entwicklungsweg ist bei allen Spieler:innen unterschiedlich.
- Sobald eine Übung sicher klappt, soll sie getestet werden! Wenn eine Übung im Training klappt, kann ich das dem Coach melden oder mache gleich ein Video der Übung und lasse sie von meiner Fachperson checken. Ist alles okay, wird die Übung in der APP importiert und als checked+finished markiert. Und so macht es jede/r Spieler:in, jede/r zu seiner Zeit.
- Wie in den ersten Folien erläutert muss für individualisiertes Training auch individualisiert getestet werden. Das heisst: ob im RTG oder als Spieler:in ohne Trägerschaft, jede:r macht die Tests grundsätzlich dann wenn die Übung bereit ist, filmt sie und lässt sie vom Coach:in auf qualität checken und als absolviert markieren. Und dann geht's zur nächsten Übung. Und wenn alle Übungen eines Levels erreicht, dann mit den BM-Übungen des nächsten Levels, usw. Am 5. Oktober machen wir dann einfach den jährlichen Zwischenstand, wo ihr auf dem Weg gerade steht.

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

- FRAGE: Unser Sohn trainiert in einem RTG. Muss er nun etwas speziell tun oder Termine wahrnehmen?
 - ANTWORT: Nein. Die Ausbildungsverantwortliche Person wird ihn informieren und onboarden und an Swiss Volley sowohl per 12. April sowie per 5. Oktober den aktuellen Stand melden. Das einzige ist eigentlich, dass er nächste Woche das Mail mit den Login-Informationen direkt von uns (resp. BridgeAthletic) erhält und dieses Login gemäss der Beschreibung in dieser Präsentation machen soll (sofern er Jg. 2011 oder älter ist). Danach erscheint er sofort in der APP des Coaches als verknüpfter Athlet und der Coach wird ihm beim weiteren onboarding mit der Ersteinstufung und der Zuweisung der RTG-Trainingspläne helfen.
- FRAGE: Ich bin Betreuer einer High-Performance Spieler:in (NLA), welche neu im Talentpool ist. Ist es möglich für ihren Athletikcoach ein Login zu erhalten?
 - ANTWORT: Für T2 lautet hier die Antwort eher nein. Je höher das Einstufungslevel ist, desto eher wird dies vom Chef Nachwuchs in Form von Einzelfall-Beurteilungen geregelt. Schreibt uns bitte ein Mail und schildert die Situation – Fragen kostet nichts.

ADP – Benchmark Levelsystem - Weitere Veranstaltungen

Am **12. April 2025** richtet sich die Veranstaltung in erster Linie an **Spieler:innen ohne Trägerschaften** und deren Ausbildungsverantwortlichen / Trainer:innen. Schwerpunktthema ist dann das Arbeiten mit den Mustertrainingsplänen von Swiss Volley. Für Trainer ohne Zugang zur APP BridgeAthletic möchten wir hier zudem Möglichkeiten und bis dahin erarbeitete Hilfstools von Swiss Volley sein.

Ferner haben wir dann auch einen Zeitslot für Fragen zur Thematik reserviert, wo auch Spieler:innen in Trägerschaften oder Ausbildungsverantwortliche und weitere Involvierte uns Fragen zum Thema stellen können.

En français de 9:00 à 10:00

Auf Deutsch: **11:00-12:00**

Weitere Veranstaltungen zu ADP / Benchmark Levelsystem und die APP BridgeAthletic sind für folgende Daten reserviert:

- 16.08.2025 – Fragestunde
- 05.11.2025 – Fragestunde

Talentpool – Programm Onlineschulungen auf SV Website

Das ganze Programm aller geplanten Onlineschulungen findet ihr auf unserer Website als **Wissensbaustein** „Talentpool – Onlineschulungen“.

Hier findet ihr jeweils auch

- ✓ vorgängig den Login-Link zur Onlineschulung. Eine An- oder Abmeldung ist nicht nötig.
- ✓ im Anschluss dazugehörige Informationen und die gezeigten Präsentationen als PDF und Links

Talentpool - Onlineschulungen

Mitglieder des Swiss Volley Talentpools profitieren von Onlineschulungen zu verschiedenen Themen, die für die Entwicklung der Talente im Leistungssport wichtig sind: Umfeldmanagement, Antidoping, Karriereplanung aber auch vertiefende Informationen zu den Swiss Volley Förderstrukturen werden vermittelt. In der Regel dauert ein Modul eine Stunde und wird über Microsoft Teams (DE, FR) online durchgeführt.

Aus Sicht von Swiss Volley ist es wünschenswert, wenn neben den Talenten auch deren Eltern, sowie private Ausbildungsverantwortliche, Sportkoordinator:innen und Talentmanager:innen der Vereine an den Modulen teilnehmen. Im Nachgang werden die gezeigten Präsentationen auf der Website aufgeschaltet.

Onboarding Talentpool / Talentbereich (25.01.2025)	▼
Onboarding Athletic Development Program (22.02.2025)	▼
ADP - Fragestunden (12.4. + 16.8. + 5.11.)	▼
Swiss Volley Talentförderung (22.03.2025)	▼
Karriereplanung (15.04.2025)	▼
Volleyball.SwissMade Beachvolley (12.5.2025)	▼
Umfeldmanagement (17.05.2025)	▼

Talentpool – Allgemein/ Onlineschulungen 2025

Onboarding Talentpool/ Talentmodul	25.01.2025
Onboarding Athletic Development Program (ADP)	22.02.2025
Talentförderung Swiss Volley	22.03.2025
ADP – Training mit SV Musterprogrammen (SoT) + Fragerunde ADP/BA	12.04.2025
Karriereplanung	15.04.2025
Volleyball.SwissMade (Beachvolleyball)	05/25
Umfeldmanagement	05/25
Entwicklungstest – Information, Ablauf, Unterlagen	06/25
Fragerunde - ADP	16.08.2025
Volleyball.SwissMade (Volleyball)	08/25
Prävention Antidoping Schweiz	09/25
Entwicklungstest – Auswertung, Interpretation	10/25
Fragerunde - ADP	05.11.2025
Trainingssteuerung/Regenerations-Management (APP Athlyts)	11/25

Direkte Ansprechstellen zum ADP

Das ADP-Team von Swiss Volley

- Auskunft für Spieler:innen ohne Trägerschaft (und deren Trainer) bei der Umsetzung des Benchmark Levelsystems, technischer Support BridgeAthletic, etc
- Ansprechstelle Umsetzung ADP/Benchmark Levelsystem für Ausbildungsverantwortliche der Trägerschaften
- Allgemeine Fragen zum ADP



Isidor Fuchser - DE / FR / EN / (IT)
Projektmitarbeiter ADP

Mail direkt: isidor.fuchser@volleyball.ch



Wieder ab dem 1. April 2025 (Mutterschaftsurlaub)
Vera Berta - DE / EN
Projektmitarbeiterin ADP

Mail direkt: vera.bertha@volleyball.ch

HERZLICHEN DANK FÜRS ZUHÖREN

Nun wäre noch die Gelegenheit, um Fragen zu stellen.

www.volleyball.ch

die **Mobiliar**

CONCORDIA

 **schulthess**
klinik

QUICK  **LINE**