

Forum «Club Management»

Workshop 3

Effiziente Organisation des

Trainings- und Wettkampfbereich



force 8<sup>®</sup>

DIGITAL  
SPORT  
INNOVATIONS

Effiziente Organisation des Trainings- und  
Wettkampfbereich im Vereinsalltag

Magglingen, 14.10.2023

# Wer ist Force8 AG

- Wir sind ein internationales Sporttechnologieunternehmen, welches intelligente Systeme für das Management von Athlet:Innen und Teams entwickelt
- Sitz in Zürich
- Gründung 2008
- Eigenfinanziert und inhabergeführt
- 17 Mitarbeiter:Innen:  
Luana Bergamin, Marco Bäschlin

# Wer ist Nicola Schneider

- Swiss Badminton
- Mitarbeit beim Piloten "Club Management"
- Zielgruppenspezifische Promotion von Tools (z.B. Force8) an den «Club Management» Präsenztagen

# Ziel des Workshops

- Ihr lernt die Vorteile von Planungstools kennen
- Ihr erhält einen Einblick in eine effiziente Trainings- und Wettkampfororganisation
- Ihr lernt die Trainings- und Wettkampfplanung für die ganze Saison übersichtlich und zielgerichtet zu planen

# Was ist ein Athleten Management System (AMS)

Ein AMS ist eine (online) Software-Plattform welche von Sportorganisationen wie Vereine oder Verbände verwendet wird, um die Verwaltung ihrer Sportabteilung zu unterstützen. Es soll:

- Den Workflow in deiner Organisation effizienter gestalten
- Alle relevanten Informationen und Aufgaben an einem zentralen Ort bündeln
- Die Zusammenarbeit zwischen Athleten, Coaches und weiteren Personen erleichtern

# Was umfasst ein AMS

Die meisten Systeme umfassen folgende Funktionen:

- Terminplanung
- Trainingsplanung
- Wettkampfmanagement
- Leistungsdagnostik
- Analysen
- Kommunikation mit Athleten und Coaches (und Ärzte und Physios)

# Umfrage

Welche Athleten Monitoring Systeme kennst Du?

Im AMS-Dschungel

Catapult Kinduct Gump-App Spond  
Azum Smartabase  
Sideline Sports Sports  
Coachtools SoccerPLANET  
Datico MyCoach training  
SAP SportsingPeaks Athlyts  
TrainOne Nolio Coachbetter

# Warum braucht man ein AMS

- Die Anforderungen an den Sportclub und an das Ehrenamt steigen stetig
- Es bleibt immer weniger Zeit für Trainingsvorbereitungen und Inhalte
- Oft wechseln Trainer:Innen – und nehmen ihr Know-How mit
- Das Tagesgeschäft verhindert systematische Sportförderung

# Vorteile eines AMS

- Effizienz
- Zeitersparnis
- Risikominimierung
  
- Datengold

- Schnell, effizient und übersichtlich
- An- und Abmeldungen zu Trainings durch Athlet:Innen = automatische Anwesenheitskontrolle (AWK)
- J+S Import der AWK
- Jahres-, Monats- und Wochenplanungen erstellen
- Übungsbibliotheken

# Wettkampfororganisation

- Klar, einfach und zielgerichtet
- Teams, Athleten und Staff planen
- An- und Abmeldungen administrieren
- Aufgebote erstellen und versenden
- Kaderlisten führen
- Resultate
- Statistiken

# Athletenmonitoring

- Flexibel und professionell
- Testungen
- Bewertungen
- Athlet:Innen vergleichen
- Fragebogen
- Tageswerte
- Belastungskontrollen
- Videos
- Physio-Tool
- Medizinisches Dossier
- usw.

# Gruppenaufgabe


Erstelle einen Trainingsplan für deine Sportart

# Gruppenaufgabe

Aktivität	Type/Untergruppe
Freifahren Ski	Piste Gelände Technikschulung / Übungen Parcours Elemente Kombi-Race Wettkampf
Slalom	Einfahren mit Toren Techniktraining Wettkampftraining Wettkampf Materialtest Parallel
Riesenslalom	Einfahren mit Toren Techniktraining Wettkampftraining Wettkampf Materialtest Parallel
Super G	Einfahren mit Toren Techniktraining Wettkampftraining Wettkampf Materialtest
Abfahrt	Einfahren mit Toren Techniktraining Wettkampftraining Wettkampf Gleitkurven Gleittests
Ausdauer	
Kraft Beine	Kraftausdauer Muskelaufbau Schnellkraft IK Technik/Koordination
Kraft Oberkörper	Kraftausdauer Muskelaufbau Schnellkraft
Kraft Rumpf	Lokale Stabilisation/Spannungsbau Kraftausdauer Muskelaufbau Schnellkraft
Koordination	Koordination - Gleichgewicht Koordination - komplex
Schnelligkeit	Schnelligkeit
Beweglichkeit	flex-mob Dehnen

# Trainingsplanung


## Übungen

- 

**Side Walk mit Miniband**

Sets: 2 | Repetitions: 15 | Time: 00:00:00


Miniband

⋮
- 

**Woodchopper**

Sets: 2 | Repetitions: 15 | Time: 00:00:00


Teraband grün

⋮
- 

**Walking Lunge mit Sandsack**

Sets: 2 | Repetitions: 15 | Load: 10 | Time: 00:00:00


10kg Sandsack

⋮
- 

**Sprünge mit externem Impuls**

Sets: 2 | Repetitions: 10 | Time: 00:00:00

Externer Impuls mit Swiss Ball

⋮
- 

**Rotational Lunge mit Pull Apart**

Sets: 2 | Repetitions: 15 | Time: 00:00:00

rotes Teraband

⋮

## Aktivitäten

**09:00 Rückenaufl Kraftausdauer**

**10:00 Kraft Oberk**

**15:15 Kraft Rumpf**

**16:00 Ausdauer Z**

## Wochenplan

**Calendar** Info

30. MAI – 5. JUNI 2022

< Today >
Month
Week
Day
Monthly List
Weekly List

	W 22	Mo. 30.5.	Di. 31.5.	Mi. 1.6.	Do. 2.6.	Fr. 3.6.	Sa. 4.6.	So. 5.6.
all-day								
06 Uhr								
08 Uhr				<b>08:00 Mobilität</b>				
09 Uhr	<b>09:00 Kraft Beine</b>	<b>09:00 Rückenaufl Kraftausdauer</b>		<b>08:45 Ausdauer z</b>	<b>09:00 Rückenaufl Kraftausdauer</b>	<b>09:00 Kraft Beine</b>		<b>09:00 Kraft Beine</b>
10 Uhr		<b>10:00 Kraft Oberk</b>			<b>10:00 Kraft Oberk</b>			
11 Uhr								
12 Uhr								
13 Uhr				<b>13:00 Kraft Beine</b>				
14 Uhr								
15 Uhr								
16 Uhr		<b>15:15 Ausdauer Z</b>			<b>15:15 Kraft Rumpf</b>	<b>15:15 Mobilität</b>		
17 Uhr					<b>16:00 Ausdauer Z</b>	<b>16:15 Kraft Rumpf</b>		

# FORCE8.COACH

Datenzentriert. Modulbasiert.  
Athleten und Team Management System.



# Wettkampfororganisation



# Aus der Praxis: Swiss Badminton Vereine

- Übungsdatenbank
- Trainingsplanung
- Webinare und Hilfestellungen

# Was muss ich beachten wenn ich ein AMS-System zulege

- Welche Anforderungen sind für meine Organisation zu berücksichtigen?
- Besteht eine Digitalisierungsstrategie in meiner Organisation?
- Wie vertraut sind die Benutzer mit AMS-Tools?
- Ist das Team motiviert und besteht eine gewisse Affinität
- Wille, Neues zu lernen?
- Erkennt das Team den Mehrwert eines AMS-Systems?
- Kosten: Was brauche ich, was benutze ich auch wirklich?
- Individuallösungen vs. Standardlösungen

# Umfrage

Wirst Du ein AMS bei Dir im Club einführen?

Vielen Dank!

Welcome Minerva McGonagall  
Coach - Full Featured Coach

Upcoming events (7 days)  
Shows only events where you are assigned as a coach

Upcoming Training  
05/10/24 - 06/06/24  
Leg Strength F&C BY

Athletes  
Athletes assigned to you

Name	Age Group	Other
Amy Fowler Standard Grouping user	1704	103
Arya Stark Standard Grouping user	Talent 1	101
Benny Davies Advanced Grouping user	Talent 1	102
Ben Clark Advanced Grouping user	1704	104
	Foundation 1	105