

RTZ Bern Kompakt

Training + Belastungssteuerung (VB, BVB)

Stand: 19.08.2026

Unser Ziel

Im RTZ Bern steht die **langfristige und gesunde Entwicklung der Athletin** im Zentrum. Ziel ist es, die **technischen, athletischen und persönlichen Grundlagen** mitzugeben, um die Herausforderungen einer möglichen Profikarriere im **Volleyball und Beachvolleyball langfristig und erfolgreich zu meistern**. Das RTZ koordiniert deshalb die sportliche Gesamtbelastung aus **RTZ, Stammverein, Meisterschaft, Nachwuchsschweizermeisterschaften (NSM) und Beachvolleyball**.

Die Trainings- und Belastungsplanung liegt beim **RTZ** und wird mit der Athletin sowie bei Bedarf mit Eltern, Schule und Partnerverein abgestimmt

Das gilt grundsätzlich:

Aktivität	Regelung
RTZ-Training	Teilnahme an allen vorgesehenen Trainings und Aktivitäten
Trainingsumfang	durchschnittlich 12–15 Stunden pro Woche
RTZ-Meisterschaft	Spiele grundsätzlich Freitagabend; RTZ-Einsätze haben immer Vorrang
Erholung	mindestens 1 volleyballfreier Tag pro Woche
Stammverein	max. 1 zusätzliches Teamtraining pro Woche , nur Dienstag oder Mittwoch
Zusätzliche Meisterschaft	möglich am Wochenende, Dienstag oder Mittwoch. Keine mehrfachen Wettkampfeinsätze an Wochenenden
NSM	Teilnahme und Vorbereitung nach vorgängiger Absprache mit dem RTZ. Der Stammverein muss die Termine mindestens zwei Wochen im Voraus dem RTZ melden .
Beachvolleyball	Turnierplanung vorgängig mit dem RTZ abstimmen. Keine Doppelwochenende!

Zusätzliche sportliche Aktivitäten sind **immer vorgängig mit dem RTZ abzusprechen**.

Deine Planung – unsere Belastungssteuerung

Damit der Head-Coach Training und Erholung auf deine tatsächliche Belastung abstimmen kann, braucht das RTZ einen vollständigen Überblick.

Trage deshalb deine externen Termine **laufend und vollständig** in das gemeinsame Planungssystem ein:

Vereinstrainings • Meisterschaftsspiele • Turniere • Arzt- und Physiotherapietermine • weitere belastungsrelevante Termine

Nach einem zusätzlichen Meisterschaftsspiel am Dienstag oder Mittwoch oder einem Turnier am Sonntag informierst du den Head-Coach kurz über die tatsächliche Belastung, z. B.:

gespielte Sätze • Müdigkeit • Beschwerden • späte Heimkehr

Besondere Planung

NSM: Zusätzliche Vorbereitungstrainings muss der Partnerverein dem RTZ **mindestens zwei Wochen im Voraus** melden. Das RTZ stimmt diese mit der Gesamtbelastung der Athletin ab.

Beachvolleyball: Erstelle deine persönliche Turnierplanung und reiche sie **bis spätestens Ende der Frühlingsferien** beim Head-Coach und der Athletinnenbetreuung ein.

Wichtig

Mehr Training ist nicht automatisch besser. Entscheidend ist die Qualität und somit auch das richtige Verhältnis von **Training, Wettkampf, Schule und Erholung**.

Bei zusätzlichen Belastungen, Änderungen, Schmerzen, Krankheit oder aussergewöhnlicher Müdigkeit gilt:

Frühzeitig informieren → gemeinsam abstimmen → Belastung anpassen

Unser Grundsatz:

Planen → Informieren → Abstimmen → Trainieren → Erholen

Verbindliche Grundlage bilden die Zusammenarbeitsvereinbarung Athletin RTZ Bern sowie die jeweils aktuelle Jahres- und Wochenplanung des RTZ Bern