

# Kurzanleitung

Simpliflow unterstützt den Betreuungsprozess im NLZ Steiermark. Auf dieser Plattform fließen alle sportrelevanten Informationen zusammen um Athleten und Trainern einen Überblick und eine professionelle Betreuung zu ermöglichen.

Erfasst werden:

- Termine (sportlich, schulisch, private wenn relevant wie Urlaube)
- Trainingsplanung (Trainer) und Trainingsdokumentation (Sportler)
- Testergebnisse und Befundungen
- Verletzungen, Vitalwerte

Das System basiert auf einer Onlineplattform ([www.simpliflow.com](http://www.simpliflow.com)) und einer mobilen App am Smartphone (Athlete Flow).

mobile App:

- Trainingsausführung und Trainingsdokumentation,
- Aktualisierung der Vitalwerte,
- Kurzüberblick aktueller Termine

Onlineplattform:

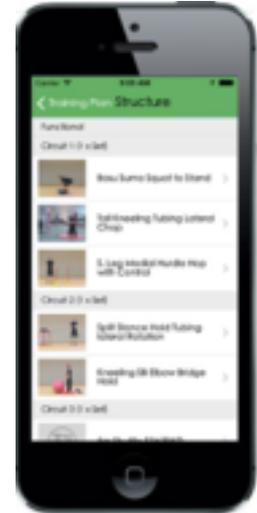
- Überblick Trainingswoche/-monat aller Termine
- Erfassen von Terminen, Vitalwerten und Einstellungen
- Einsicht Testergebnisse und Trainingsauswertungen
- Trainingsausführung und Trainingsdokumentation



# To Do Athlete Flow

Trainingseinheiten dokumentieren!!!!

Die Trainingseinheiten können während der Ausführung dokumentiert, oder mit „Quickfinish“ abgeschlossen werden. Nicht dokumentierte Einheiten bleiben in der Liste bis sie abgeschlossen werden. Wird eine Einheit nicht absolviert dann muss diese über Quickfinish ausgelassen werden. Die vorgegebenen Einheiten müssen zeitnah dokumentiert (durchgeführt / nicht durchgeführt) werden!



# To Do Onlineportal



Termine vorab eintragen und aktuell halten:

- Schulzeiten incl. Schularbeiten
- Wettkämpfe und Trainingslager
- Eigene Trainingseinheiten als Termin. (Nur wenn Trainer nicht über SF plant)

**Nur bei eingetragenen Terminen und dokumentierten Trainings kann eine Trainingsplanung erstellt werden!!!**

Beispiel:

	13	14	15	16	17	18	19
			Wettkampferiode				
7:50 - 14:10	Schule	8:01 - 8:21 Aufw. Kraft (17) ✓	9:30 - 14:10	WK Rijeka			
14:00 - 15:00	Belastbarkeit_Loeh	8:22 - 8:52 Sprünge_1 ✓	16:45 - 17:15				
16:45 - 17:15	Trockentraining	SK allg. Stufe 1 *	10:45 - 14:10	17:30 - 19:00	Wassertraining		
17:30 - 19:00	Wassertraining	Schule	16:45 - 17:15				
		Trockentraining	17:30 - 19:00				
		Wassertraining					