

[www.andrea-asta.com/vcs](http://www.andrea-asta.com/vcs)

# **Guida all'utilizzo**

**Volley Coaching System**

**Andrea Asta**



**Edizione  
2008**

## Sommario

1. Guida rapida all'utilizzo di base.....	3
1.1 Verifica compatibilità.....	3
1.1.1 Test Cookie.....	3
1.1.2 Test JavaScript.....	3
1.1.3 Test Popup automatico e su richiesta.....	3
1.2 Login Allenatori.....	4
1.2.1 Casella "Ricordati di me".....	4
1.3 Appena dopo il login.....	4
1.4 Inserimento di un nuovo incarico.....	5
1.5 Il concetto di Attivazione.....	5
1.6 Il concetto di Visibilità.....	6
1.7 Elenco incarichi ed attivazione.....	6
1.8 Creazione di una nuova seduta.....	7
1.9 Attivazione di una seduta.....	8
1.10 Inserimento di esercizi in una seduta.....	8
1.11 Aggiunta di propri esercizi alla banca dati.....	11

## 1. Guida rapida all'utilizzo di base

Questa guida contiene le istruzioni basilari per iniziare ad utilizzare il VCS. Per qualsiasi dubbio od informazione, l'amministratore è sempre a disposizione tramite la pagina Contatti. Inoltre, in attesa di una guida completa e per velocizzare i tempi, è consigliabile leggere sempre con molta attenzione le descrizioni nelle varie pagine e consultare la sezione **Faq**.

### 1.1 Verifica compatibilità

Ancor prima di accedere ed iniziare a lavorare, al fine di evitare successivi problemi di navigazione e nell'utilizzo degli strumenti del software, è consigliabile eseguire i semplicissimi **Test di Compatibilità** del sistema.

- Dal menù a sinistra, scegliere “*Test di compatibilità*”
- Si aprirà una pagina contenente quattro sezioni

#### **Test Cookie**

Clicca il pulsante sottostante per verificare l'effettiva abilitazione dei cookie.

Testa

#### **Test JavaScript**

JavaScript attivato.

#### **Test Popup automatico**

Test eseguito con successo.

#### **Test Popup su richiesta**

Clicca [qui](#) per eseguire il test.

#### 1.1.1 Test Cookie

Il test cookie è fondamentale per alcune utility del sito. Per eseguire il test, è sufficiente premere il pulsante “Testa”. Se il sito mostrerà la frase “*Cookie settati correttamente*” l'esito sarà da considerare positivo. In caso contrario, mediante le opzioni di navigazione del proprio browser (in Firefox: *Strumenti > Opzioni > Privacy*), sarà necessario abbassare il livello di protezione, oppure inserire [www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com) tra le eccezioni ammesse.

#### 1.1.2 Test JavaScript








Il JavaScript è un linguaggio di programmazione utilizzato dal sito per creare alcuni effetti dinamici, tra cui il caricamento di alcuni contenuti. Attivarlo è fondamentale. Solitamente questo test ha esito positivo su tutti i browser, se così non fosse controllare le opzioni di protezione.

#### 1.1.3 Test Popup automatico e su richiesta

Questi due test verificano che il sistema abbia libero accesso all'apertura automatica di popup. La funzione non è utilizzata in maniera diretta o fastidiosa, ma solo per alcune funzionalità di base, spesso nascoste. E' bene quindi permettere questa funzionalità al sito. Prestare attenzione al fatto che, oltre ai browser moderni che contengono al loro interno funzioni di blocco popup, esistono alcune utility, quali “*Google Toolbar*”, che implementano a loro volta questa funzione. Pertanto il blocco deve essere disattivato su tutti questi programmi, oppure deve sempre essere inserito [www.andrea-asta.com](http://www.andrea-asta.com) tra le eccezioni.

## 1.2 Login Allenatori

### Generale

-  Home
-  Test Compatibilità
-  Bibliografia
-  F.A.Q.
-  Login Allenatori
-  Login Squadre
-  Registrati

Una volta completata la fase di registrazione, è necessario effettuare il **Login Allenatori**, che indica, per l'appunto, l'accesso con un account allenatore. Il secondo tipo di accesso, il *Login Squadre*, sarà più chiaro in seguito. I link si trovano nel menù a sinistra, come mostrato in figura.

Nella pagina che comparirà, inserire il proprio **Username** e la propria **Password**, così come sono stati scelti in fase di registrazione. Prima di poter effettuare l'accesso è necessario aver completato la registrazione mediante il messaggio di posta elettronica ricevuto dopo la registrazione.

### 1.2.1 Casella "Ricordati di me"

Spuntando la casella "Ricordati di me" verrà salvato sul proprio computer un *cookie*, ossia un piccolo file utilizzato dal proprio browser per ricordare i propri dati. In questo modo, nei successivi accessi (e per un certo numero di giorni), sarà possibile collegarsi automaticamente al portale, senza dover inserire ogni volta i propri dati d'accesso.

Affinché l'operazione sia eseguibile, è necessario che i cookie siano attivi.

## 1.3 Appena dopo il login

Una volta completato il login, ci si troverà di fronte alla **pagina principale** del sito, contenente:

- **Quick Links Bar:** maniera rapida per raggiungere le sezioni più frequentate del sito;
- **Tag Board:** piccola bacheca su cui inserire i propri saluti o lasciare i propri messaggi per gli altri allenatori;
- **Pagina introduttiva:** contiene tutte le informazioni di riepilogo del sito:
  - **Riepilogo agenda:** visualizza tutti gli impegni della data odierna;
  - **Istruzioni di utilizzo:** visualizza una piccola guida all'utilizzo del VCS;
  - **Ultimi Aggiornamenti:** elenca e descrive le ultime modifiche apportate al software;
  - **Ultimi esercizi inseriti:** visualizza l'elenco dei più recenti esercizi aggiunti alla banca dati;
  - **Utenti più collaborativi:** mostra, in ordine, gli allenatori che hanno inviato il maggior numero di esercizi al sito;
  - **Statistiche globali:** mostrano un riepilogo sugli iscritti e sul materiale presente sul sito;
  - **Ultimi utenti registrati:** elenca gli ultimi utenti registrati al sito;
  - **Banner:** elenco dei banner pubblicitari del sito, utili ai webmaster che vogliono effettuare scambi links.

Oltre alla pagina principale, sulla sinistra è disponibile il menù delle sezioni. Questo menù è di tipo dinamico, ossia viene incrementato di opzioni ogni qualvolta vengono eseguite determinate azioni. Inizialmente, esso è formato dai seguenti blocchi:

- **Generale:** contiene i link generali del sito, tra cui il link per contattare l'amministratore;
- **Sezioni pubbliche:** contiene i link alle sezioni pubbliche del sito, ossia consultabili pur non essendo registrati (alcune pagine, tuttavia, sono prive di molte funzionalità);
- **Consultazione:** sezioni per visualizzare i profili ed il materiale degli altri allenatori;

- **Personale:** sezioni personali, di varia natura;
- **Link esterni:** affiliati principali del sito.

## 1.4 Inserimento di un nuovo incarico

### Personale

- 📁 Profilo
- 📁 Calendario
- 📁 Incarichi
- I tuoi incarichi
- Nuovo incarico**
- Attiva ultimo incarico
- 📁 Esercizi
- 📁 Progressioni
- 📁 Giocatori

La prima operazione da eseguire, per poter verificare le potenzialità del VCS, è quella di **creare un nuovo incarico**, dove con incarico si intende una qualsiasi squadra che si abbia allenato, che si stia allenando o cui si stia collaborando.

Dal menù, scegliere *Personale > Incarichi > Nuovo incarico*.

La pagina che si aprirà conterrà un modulo da compilare, per poter inserire effettivamente questo incarico:

- **Città:** è l'operazione principale e consiste nella ricerca della provincia della squadra tra quelle disponibili.
- **Società:** una volta selezionata la città, verrà caricata la lista delle società disponibili. E' possibile che la propria società non sia in elenco, pertanto sarà necessario ricorrere al link "*Aggiungi nuova squadra*", che farà comparire un nuovo, piccolo modulo, per la creazione della nuova società. Per eseguire questo passaggio, sarà sufficiente inserire il nome della stessa, sebbene l'inserimento di tutti i dati possa poi rendere migliore la futura navigazione.
- **Nome gruppo:** la scelta della società, di norma, non è sufficiente alla definizione del gruppo con cui si lavora. Ad esempio, la società "*Sisley Treviso*" dispone di diversi gruppi agonistici, tra cui molte giovanili. Questo campo permette di specificare appunto il gruppo di lavoro, come "*Under 18*", o "*Serie C*". Inserire nuovamente il nome della società è inutile.
- **Sesso:** sesso della squadra.
- **Stagione agonistica:** indica la stagione agonistica di riferimento. Attenzione a verificare l'esattezza di questa informazione, poiché non è detto che il valore di default corrisponda effettivamente alla stagione attualmente in corso.
- **Password di sistema e Password dirigenti:** per ogni incarico sono necessarie due password, una per i giocatori e una per lo staff dei collaboratori e dirigenti. In questo modo, mediante il *Login squadre*, tutti i membri della squadra potranno avere accesso ad un portale riservato, contenente tutte le informazioni che saranno inserite dall'allenatore. Inserire due password uguali è pericoloso, in quanto non permette più di inserire documenti privati ai giocatori.


Una volta completato l'inserimento e verificata l'esattezza dei dati, premere il pulsante "Inserisci l'incarico". Un nuovo testo in alto alla pagina confermerà l'inserimento o mostrerà eventuali messaggi di errore.

## 1.5 Il concetto di Attivazione

Il concetto di attivazione è il concetto principe nel VCS. Ogni qualvolta si crea un nuovo incarico, o un nuovo allenamento, o una nuova partecipazione, o una nuova partita, o una nuova progressione, è necessario **attivarla**. Una volta attivata, infatti, sarà possibile gestirla in ogni sua parte.





Per maggiore chiarezza mentale, si pensi ad un qualsiasi software sul proprio computer, come *Microsoft Word*: quando si apre l'ambiente di lavoro, solitamente si esegue l'operazione di

apertura di un file, per poi poterci lavorare. L'attivazione è del tutto analoga: prima di poter lavorare con un gruppo di dati, è necessario aprirli, ovvero attivarli.

L'attivazione è sempre disponibile nell'elenco dei dati e si esegue cliccando su questa immagine: .

## 1.6 Il concetto di Visibilità

Il secondo concetto principe del VCS è quello di visibilità. Molti parametri e dati del sistema, infatti, sono sottoposti a questo vincolo. Esistono quattro tipi di visibilità, disponibili totalmente od in parte a seconda dei diversi parametri:




-  **Visibilità pubblica:** il dato è visibile pubblicamente, a tutti gli utenti registrati e a tutte le proprie squadre;
-  **Visibilità squadre:** il dato è visibile solo attraverso un *Login squadra* e, quindi, non agli altri allenatori; chiaramente, è visibile anche con password staff;
-  **Visibilità staff:** il dato è visibile solo attraverso il *Login squadre* effettuato con la password dello staff; pertanto, è invisibile sia agli altri allenatori che agli accessi con password di squadra;
-  **Visibilità privata:** il dato è visibile solo a se stessi. Inserire molti dati privati è del tutto contrario allo spirito di diffusione e condivisione che è alla base di questo software gratuito. Pertanto dovrebbe essere utilizzata solo per dati modesti e poco rilevati, oppure ogni volta che si possa ritenere che il dato in questione sia totalmente inutile e, anzi, fastidioso, al resto della comunità. Il VCS non è un Hard Disk online.

Dalla lista dei dati, è possibile modificare la visibilità del parametro cliccando sulla bandiera attuale. Questo click genererà una rotazione della visibilità. Continuare a cliccare fino a quando non è raggiunta la visibilità desiderata.

## 1.7 Elenco incarichi ed attivazione

Una volta creato un incarico, per poterlo utilizzare è necessario attivarlo.

Dal menù, scegliere *Personale > Incarichi > I tuoi incarichi*.

Stagione	Società	Nome	Operazioni
2007/2008	<b>Squadra di prova</b>  Visibilità registro presenze  Visibilità registro rendimenti  Visibilità registro disciplinare	 ProvaGruppo	




La tabella contiene la lista di tutti gli incarichi attivati. La tabella è ordinabile dinamicamente cliccando sui nomi delle colonne:

- **Stagione:** stagione agonistica di riferimento;
- **Società:** nome della società e parametri base;
- **Nome:** nome del gruppo;
- **Operazioni:** varie operazioni eseguibili sull'incarico;

Sotto al nome della società, sono disponibili tre parametri dotati di visibilità (ruotabili cliccando sulle bandiere):







- **Registro presenze:** visibilità del registro contenente le presenze agli allenamenti;
- **Registro rendimenti:** visibilità del registro contenente i rendimenti agli allenamenti;

- **Registro disciplinare:** visibilità del registro contenente i provvedimenti disciplinari a carico degli atleti.

Oltre agli intuitivi pulsanti per la modifica  e la cancellazione , è presente il pulsante per l'attivazione , che deve essere cliccato.

### **Squadra selezionata**

Stagione: 2007/2008  
Società: Squadra di prova  
Squadra: ProvaGruppo  
Sesso:

-  Dati
-  Community
-  Programmazioni
-  Registri
-  Allenamenti
-  Partite

Una volta attivato l'incarico, si verrà trasportati su una nuova pagina (elenco allenamenti disponibili), che al momento risulterà vuota. La cosa importante, invece, è la comparsa di un nuovo gruppo di sezioni nel menù a sinistra: si tratta del menù **Squadra selezionata**.

Il nuovo elenco di operazioni è molto interessante e consente di creare una vera e propria community di squadra. La maggior parte dei dati, infatti, sarà visualizzabile anche dal rispettivo *Login squadre*.

Di seguito è presente una rapida visione dei vari menù, con le rispettive descrizioni sintetiche. Se si vuole proseguire rapidamente con la guida, saltare la sezione e passare alla prossima:

- **Dati:** contiene i dati di base relativi alla squadra.
  - **Rosa e maglie:** consente di selezionare i componenti della squadra. Affinché l'operazione sia eseguibile, è necessario aver compilato una lista di giocatori dal menù di base *Personale > Giocatori > Nuovo giocatore*.
  - **Riepilogo rosa:** mostra una tabella riassuntiva dei giocatori della squadra, con i rispettivi contatti. Ottimo per la stampa.
  - **Assistenti:** consente di specificare i diversi assistenti ed i relativi contatti. Dotati di visibilità.
  - **File:** permette l'upload di file da distribuire ai giocatori. I formati supportati sono elencati nella rispettiva pagina. Dotati di visibilità.
- **Community:** contiene i vari dati per la gestione dell'interazione allenatore – squadra.
  - **Blog:** per ogni incarico è disponibile un piccolo blog, scrivibile solo dall'allenatore e dotato di visibilità *Squadra* o *Dirigenti*. Nessun altro allenatore potrà consultare questo blog.
  - **Tag Board:** la tag board è come quella per gli allenatori in home page, ma limitata ad ogni squadra. I giocatori e i membri dello staff possono scrivere dal *Login squadre*, mentre l'allenatore può scrivere anche dalla pagina **Gestione Tag Board** ed in questo modo il suo nickname risulterà in rilievo.
- **Programmazioni:** da queste sezioni è possibile scrivere, esportare e stampare le programmazioni sugli allenamenti durante l'anno.
- **Registri:** è possibile consultare i registri.
  - **Presenze e Rendimenti:** consultabili da questa sezione, compilabili dalle sezioni sulle singole sedute di allenamento;
  - **Disciplinare:** consultabile e compilabile da questa sezione.
- **Allenamenti:** consente di creare e gestire le sedute di allenamento.
- **Partite:** consente di creare e gestire le partecipazioni ai diversi campionati e tornei, nonché di visualizzare uno scout complessivo annuale.

## **1.8 Creazione di una nuova seduta**

La creazione, gestione e condivisione degli allenamenti è il vero cuore del VCS, il motivo della sua concezione.

Dal menù, scegliere *Squadra selezionata > Allenamenti > Nuova seduta*.



La compilazione del modulo è estremamente intuitiva ed immediata. L'unica nota va alla **palestra**, selezionabile da un menù a tendina. Questo menù contiene tutte le palestre disponibili per la città dell'incarico. Se dovesse essere vuota, sarà possibile procedere al suo riempimento dalla sezione *Sezioni pubbliche > Palestre*.

### Inserimento seduta

La seduta è stata inserita correttamente.

▶ [Attiva questa seduta](#)

Una volta completato l'inserimento, verrà mostrato un messaggio di conferma e il link per l'attivazione immediata della seduta. Se non si desidera attivare subito la seduta, nessun problema: sarà possibile farlo dalla pagina *Squadra selezionata > Allenamenti > Sedute già create*.

## 1.9 Attivazione di una seduta

Dal menù, scegliere *Squadra selezionata > Allenamenti > Sedute già create*.

Data	Dalle	Alle	Palestra
13/08/2008	19:30	21:30	Scuole medie A. Bravi



Una tabella mostrerà l'elenco delle sedute create, ordinate temporalmente in ordine decrescente. Oltre ai simboli classici di modifica ed eliminazione , sono presenti le bandiere per la modifica della visibilità e l'immagine per l'attivazione della seduta. Il pulsante permette di visualizzare e nascondere l'elenco delle informazioni aggiuntive sulla seduta (note, atleti previsti, temi).

### Seduta di lavoro

**Data:** 13/08/2008

**Inizio:** 19:30

**Fine:** 21:30

**Palestra:** Scuole medie A. Bravi

[Esercizi inseriti](#)

[Presenze](#)

[Rendimenti](#)

[Stampa](#)

Una volta attivata la seduta, si verrà trasportati su una nuova pagina (elenco esercizi), che al momento risulterà vuota. La cosa importante, invece, è la comparsa di un nuovo gruppo di sezioni nel menù a sinistra: si tratta del menù **Seduta di lavoro**.

Questo menù contiene quattro sezioni:

- **Esercizi inseriti:** permette di visualizzare la seduta di allenamento nel suo complesso, ovvero gli esercizi inseriti;
- **Presenze e Rendimenti:** consentono di compilare i rispettivi registri per la seduta aperta;
- **Stampa:** permette di programmare ed eseguire la stampa della seduta, per archivarla od utilizzarla in palestra.

## 1.10 Inserimento di esercizi in una seduta

Una volta attivata una seduta, è giunto il momento di riempirla con una serie di esercizi.

Dal menù, scegliere *Sezioni pubbliche > Esercizi*.

La pagina permette di navigare attraverso la banca dati di esercizi, inseriti da tutti gli allenatori del portale. La navigazione è molto semplice e può essere effettuata attraverso le varie categorie, oppure mediante ricerche o filtri (consultare le *Faq* per le differenze).

Esistono due modi per inserire esercizi nella seduta:

- **Quick insert:** metodo rapido ma poco non completo;
- **Metodo classico:** metodo completo, ma poco rapido.

A seconda delle esigenze, ciascuno potrà alternare come crede l'utilizzo dei due metodi, che saranno ora descritti.



## 💡 Percorso attuale

📁 [Tutti gli esercizi](#)

📁 [Ricezione](#)





Nessuna sottocartella in questa cartella.

## 💡 Esercizi in questa categoria

Esercizio	Tipo	Voto	Aggiunto	
<b><u>Ricezione con arretramento</u></b>				
<input type="checkbox"/> Ricezione con spostamento all'indietro.	Analitico	★★★★★	31/10/2007	 
<b><u>Ricezione con i coni</u></b>				
<input type="checkbox"/> Il ricevitore tiene con entrambe le mani un cono e deve appoggiarlo per terra nel punto in cui cadrà la battuta e subito dopo riceve.	Analitico	★★★★★	16/09/2007	 
<b><u>Ricezione libera</u></b>				
<input type="checkbox"/> Ricezione libera a 2/3 giocatori sui due campi.	Analitico	★★★★★	05/08/2007	 
<b><u>Ricezione reattiva in palleggio</u></b>				
<input type="checkbox"/> Ricezione in palleggio con spostamenti veloci dei piedi.	Analitico	★★★★★	05/11/2007	 
<b><u>Terzetti in ricezione</u></b>				
<input type="checkbox"/> Ricezione a tre.	Sintetico	★★★★★	28/09/2007	 

Ogni esercizio è completato con alcune informazioni, tra cui il voto (per votare, passare con il mouse sopra il numero di stelline che si intende accendere e poi procedere con un click). Nell'immagine sopra, i nomi degli allenatori sono stati omessi per questioni di privacy.

Per ogni esercizio, sono presenti quattro parti interattive:



- **Casella di testo** (nell'immagine, cerchiata in rosso): permette di utilizzare il metodo *Quick Edit*. A questo scopo è sufficiente inserire, dentro ogni casella, un numero e premere il pulsante a fondo pagina "*Inserisci gli esercizi selezionati*". In questo modo, tutti gli esercizi con casella piena saranno inseriti nella seduta e sarà loro assegnato un periodo di tempo pari al numero presente nella casella, in minuti. Come si nota, il sistema è molto rapido e permette l'inserimento multiplo di più esercizi. **Attenzione:** non è possibile inserire contemporaneamente esercizi su pagine diverse; quando si abbandona la pagina (cambio di categoria, ricerca, filtro) l'attuale selezione è persa, quindi è bene procedere all'inserimento prima.
-  **Pulsante di descrizione dettagliata:** consente di visualizzare la descrizione dettagliata e le note dell'esercizio.
-   **Pulsanti preferiti:** permette di inserire o eliminare l'esercizio dai propri preferiti.
-  **Pulsante di inserimento tradizionale:** cliccando su questo pulsante, si viene portati ad una nuova pagina per l'inserimento completo dell'esercizio nella seduta, con possibilità di specificare:
  - Pre titolo
  - Finalità

- Varianti da svolgere
- Modalità di termine
- Note private
- Durata prevista in minuti

Il sistema è chiaramente più completo del *Quick Insert*, ma ha il difetto di permettere un solo inserimento per volta.

Una volta completato l'inserimento, è possibile portarsi alla pagina della seduta, per effettuare modifiche, spostamenti, fusioni e stampare la seduta.

Dal menù, scegliere *Seduta di lavoro > Esercizi inseriti*.


Ora	Esercizio	Termine
19:30	<p><b>Ricezione con arretramento</b></p> <p>Ricezione con spostamento all'indietro.</p> <p><b>Pretitolo</b> Non presente. (Doppio click per quick edit)</p> <p><b>Variante</b> Non presente. (Doppio click per quick edit)</p> <p><b>Finalità</b> Non presente. (Doppio click per quick edit)</p> <p><b>Note private</b> Non presente. (Doppio click per quick edit)</p> <p><b>Durata</b> 15</p>	<p>Non presente. (Doppio click per quick edit)</p> 
19:45	<p><b>Terzetti in ricezione</b></p> <p>Ricezione a tre.</p> <p><b>Pretitolo</b> Non presente. (Doppio click per quick edit)</p> <p><b>Variante</b> Non presente. (Doppio click per quick edit)</p> <p><b>Finalità</b> Non presente. (Doppio click per quick edit)</p> <p><b>Note private</b> Non presente. (Doppio click per quick edit)</p> <p><b>Durata</b> 5</p>	<p>Non presente. (Doppio click per quick edit)</p> 
19:50	<p><b>Termine seduta</b></p> <p>(Durata complessiva: 20 minuti)</p>	

La pagina mostra tutti gli esercizi inseriti nella seduta, più il progressivo tempistico.


Per ogni esercizio, sono disponibili diversi campi:

- **Pretitolo:** piccole note da inserire, in fase di stampa, prima del titolo dell'esercizio. Può servire per specificare, ad esempio, quali gruppi di giocatori dovranno eseguire l'esercizio, se questo non riguarda tutta la squadra.
- **Variante:** permette di specificare una o più varianti dell'esercizio da svolgere;
- **Finalità:** permette di specificare il motivo per cui è stato scelto questo esercizio;
- **Note private:** permette di specificare delle note sull'esercizio, che non saranno visibili ad altri che all'allenatore;
- **Termine:** modalità di termine dell'esercizio;
- **Durata:** minuti previsti come durata dell'esercizio;

Tutti questi campi sono *facoltativi*, ad eccezione della **durata**, che è fondamentale per poter mantenere la sequenzialità temporale della seduta.

Per modificare questi dati è possibile utilizzare il pulsante classico  di modifica, oppure affidarsi al sistema **Quick Edit**, disponibile per tutti i dispositivi che abbiano la funzionalità di doppio click del mouse. Utilizzare questo sistema è molto semplice: facendo *doppio click* su un campo, questo diviene modificabile. Attenzione: modificare un campo non significa salvarlo. Una volta terminate le varie modifiche, è necessario premere il pulsante “*Salva le modifiche*” per memorizzare il proprio lavoro. L'esecuzione di qualsiasi operazione diversa dal Quick Edit (spostamento, fusione, cambio pagina) comporta la perdita definitiva delle modifiche apportate.

L'ordine degli esercizi può essere cambiato spostando gli stessi in alto o in basso, mediante i pulsanti ▲ ▼ appositi.

Inoltre, è possibile fondere due o più esercizi in un unico **blocco di esercizi**. Questa operazione è molto utile in tutti i casi in cui i giocatori siano divisi in gruppi, oppure si lavori a stazione. L'unico requisito per la fusione è che gli esercizi fusi abbiano la stessa durata. Il sistema, tuttavia, non si lamenta affatto se questo vincolo non è rispettato, però non è più garantita la proprietà temporale della seduta, ossia che il minutaggio mostrato corrisponda a realtà. Pertanto, è bene fondere esercizi con la stessa fusione. Per fondere un esercizio con quello superiore o inferiore, si utilizzano i pulsanti ◀◀ e ▶▶, appositi per lo scopo. Se un esercizio dovesse essere tolto dal blocco in cui è ubicato, si utilizza il pulsante . I blocchi di esercizi sono molto comodi e, se utilizzati in combinazione ai *pretitoli*, consentono di creare sedute altamente personalizzabili.

Una volta ultimata la seduta, è possibile procedere con la **stampa**, completamente personalizzabile.

### **1.11 Aggiunta di propri esercizi alla banca dati**

E' possibile che l'esercizio desiderato per la propria seduta non sia presente nella banca dati. In questo caso, oppure nel caso in cui si decida di voler aiutare il software a crescere, è possibile **creare un nuovo esercizio** per la banca dati.

Dal menù, scegliere *Personale > Esercizi > Aggiungi esercizio*.

La pagina mostrata contiene tutte le informazioni da conoscere per la stesura di un buon esercizio.

Tutti gli esercizi sono sottoposti ad **approvazione amministrativa**, per evitare che qualche malintenzionato si diverta ad intasare la banca dati, ma anche per permettere all'amministratore di gestire al meglio le categorie e gli stili adottati. In ogni caso, gli esercizi sono disponibili per l'allenatore che li ha inseriti, mentre diventano tali per gli altri allenatori solo dopo approvazione.

Per verificare lo stato di approvazione ed utilizzo dei propri esercizi, portarsi alla pagina *Personale > Esercizi > I tuoi esercizi*.