

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ ΣΧΕΔΙΑΣΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ v.2.0





<http://ptokpasidis.blogspot.gr/>


© 2012

Το ηλεκτρονικό έντυπο προπόνησης είναι ένα εργαλείο με το οποίο μπορείτε να σχεδιάζεται την καθημερινή σας προπόνηση εύκολα επιλέγοντας τα απαραίτητα στοιχεία και τις εικόνες των ασκήσεων που έχετε σχεδιάσει με ένα από τα σχεδιαστικά προγράμματα που υπάρχουν στην αγορά ώστε να μπορείτε να κρατάτε ηλεκτρονικό αρχείο των προπονήσεων της χρονιάς στον υπολογιστή σας ή και ακόμη να το εκτυπώνετε σε έντυπη μορφή.

Το ηλεκτρονικό έντυπο προπόνησης **χρειάζεται να έχετε εγκατεστημένο στον υπολογιστή σας το πρόγραμμα Adobe Acrobat v. 9** και πάνω (όχι το **Acrobat Reader** που είναι μόνο για ανάγνωση) και είναι πολύ εύκολο στην χρήση του αφού χωρίζετε στις 3 σημαντικές ενότητες μιας προπόνησης και αυτό θα το διαπιστώσετε παρακάτω:

Αρχικά στο πάνω μέρος του εντύπου μπορούμε να εισάγουμε την ημερομηνία της προπόνησης κάνοντας κλικ το βελάκι που υπάρχει δίπλα της, **Ημερομηνία**  την ημέρα της προπόνησης, **Ημ.**  να γράψουμε την εβδομάδα προπονήσεων που διανύουμε, την

Προπονητική Μονάδα, το γήπεδο που θα γίνει η προπόνηση και τέλος την διάρκειά της. Επίσης μπορούμε να δηλώσουμε το ΘΕΜΑ της προπόνησης και από το drop-down μενού της ενότητας που θα περιλαμβάνει.
Π.Χ.

 <p>Π.Α.Ε. ΗΡΑΚΛΗΣ ΨΑΧΝΩΝ 2012-13</p>	Ημερομηνία <input type="text" value="09 Νοε 2012"/>	Ημ. <input type="text" value="ΠΑ"/>	Εβδ. <input type="text" value="1"/>	Π.Μ. <input type="text" value="12"/>	Γήπεδο <input type="text" value="ΜΑΚΡΥΚΑΠΑΣ"/>	Διάρκεια <input type="text" value="80'"/>
	ΘΕΜΑ <input type="text" value="ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ"/>	ΕΝΟΤΗΤΑ 1 <input type="text" value="ΤΑΚΤΙΚΗ"/>	ΕΝΟΤΗΤΑ 2 <input type="text" value="ΤΕΧΝΙΚΗ"/>			

Ακολουθως μπαίνουμε στις ενότητες της προπόνησης που περιλαμβάνει την προθέρμανση, το κύριο μέρος και την αποθεραπεία.

Προθέρμανση :

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Προθέρμανση

Διάρκεια	<input type="text"/>
Παικτες	<input type="text"/>
Μπάλες	<input type="text"/>
Κώνοι	<input type="text"/>
Εμπόδια	<input type="text"/>
Σκόλα	<input type="text"/>
Κωντάρια	<input type="text"/>
Φανιλάκια	<input type="text"/>
Βασί	<input type="text"/>
Χώρος 1	<input type="text"/>
Χώρος 2	<input type="text"/>

Σχ.1

Περιγραφή

Σχ.2

Περιγραφή

Συμπληρώνουμε τα κενά πεδία δίνοντας την Διάρκεια της, των αρ. των παικτών, πόσες μπάλες και ότι άλλο από τα εργαλεία μας θα χρειαστούμε γι' αυτήν και κατόπιν τους χώρους που θα δουλέψουμε. Δίπλα ακριβώς στο κενό πλαίσιο (π.χ. σχ.1 στην πιο πάνω εικόνα) , κάνουμε αρ. κλικ και έτσι ανοίγει ένα παράθυρο του υπολογιστή μας όπου θα πρέπει να βρούμε την εικόνα της άσκησης που έχουμε αποθηκεύσει με κάποιο άλλο σχεδιαστικό πρόγραμμα της αγοράς και να το επιλέξουμε φέρνοντάς το μέσα σε αυτό το πλαίσιο. Οι διαστάσεις της εικόνας της άσκησης μας εφαρμόζονται **αυτόματα** μέσα στο πλαίσιο. Δίνουμε την διάρκεια της πρώτης άσκησης και μια σύντομη περιγραφή και συνεχίζουμε τα ίδια με την δεύτερη.

Π.Χ.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Προθέρμανση

Παικτες	<input type="text" value="12"/>	Μπάλες	<input type="text" value="12"/>
Κώνοι	<input type="text" value="12"/>	Εμπόδια	<input type="text" value="4"/>
Σκόλα	<input type="text" value="1"/>	Κωντάρια	<input type="text" value="4"/>
Φανιλάκια	<input type="text" value="12"/>	Βασί	<input type="text" value="1"/>
Χώρος 1	<input type="text" value="20X15"/>		
Χώρος 2	<input type="text" value="15X15"/>		

Σχ.1

Περιγραφή

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

Σχ.2

Περιγραφή

ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

