

EDZÉSNAPLÓ

Az elmúlt év tapasztalatainak alapján egy újabb (remélhetőleg átláthatóbb, egyszerűbb) edzésnapló formátum kerül kiadásra, melyet 2010. január hónaptól kezdődően vezetünk be.

Az edzésnapló leadása - ifjúsági korcsoporttól – a válogatottnak, ill a válogatottságra pályázóknak kötelező!

Az elektronikus edzésnapló előnyei:

- Az edzésnapló könnyen dokumentálható.
- Szükség esetén az edzésnapló könnyen továbbküldhető.
- Az egységes formátum miatt összevethető más sportolók (sportágak) edzőmunkáival.
- Az elektronikus formátum lehetőségeit kihasználva, elemzéseket, értékeléseket lehet végezni, az elvégzett edzőmunkáról (pl. Kiss László, Varga Tamás, Molnár Dezső, Mészáros Éva, Ficsor László edzői fórum előadásai).
- Stb.

Edzésnapló kitöltési útmutató:

- Az evezés soron – az egységes táblázatkezelés miatt - nem kilométert, hanem percet kell szerepeltetni (1km = 5').
- Az edzésfajták össz idejének (soronként) egyezni kell az intenzitászónák össz idejével!
- Az edzésszámnál az edzés alkalmat jelöljétek! Amennyiben egy edzésen belül pl. van súlyzó + futás, akkor az egy edzésalkalmat jelent!
- A táblázat kitöltésénél a tiszta edzésidőt jelenítsétek meg. Az evezőstelepen töltött össz idő (öltözködés, fürdés, ...), vagy az edzésterhelések közötti passzív pihenők ne szerepeljenek a táblázatban.
- A terhelési adatokat percben adjátok meg pusztán számokkal. Tehát nem kell p, h, ó vagy egyéb betűt, karaktert írni a számadatok mellé.
- Az edzésnaplók küldésénél ügyeljétek arra, hogy a fájl egyértelműen beazonosítható legyen (pl. gipszjakab 2010_01.xls, vagy FF váltott 2010 januar.xls, ...)! A pl. december.xls fájlból (szerencsés esetben) csak a megnyitás után derül ki, hogy ki küldte az edzésnaplót, ezért azt utólag – az egyszerűbb beazonosíthatóság miatt - át kell nevezni.

Az edzésnaplók leadásának, értékelésének módja:

1. A versenyző a kitöltött (egységes formátumú) edzésnaplót továbbítja edzőjének.
2. Az edző az edzésnaplót átnézve (jóváhagyva) továbbítja versenyzője szakági vezetőjének minden hónap 5.-ig.
3. A szakági vezető a beérkezett edzésnaplókat összegzi, véleményezi, és továbbítja a szövetségi kapitánynak.
4. A szövetségi kapitány, a beérkezett szakágvezetői összegzéseket elemzi, és (esetleges) kiegészítő megjegyzéseivel visszaküldi a szakágvezetőnek.
5. A szakágvezető a véleményezett edzésnapló összesítéseket továbbítja valamennyi szakágban érintett edzőnek.
6. Az edző - összevetve versenyzője edzőmunkáját, a szakágban érintett többi versenyző edzéseivel, teszteredményeivel - versenyzőjével kiértékeli azt.

Amennyiben a válogatott sportoló, vagy edzője nem rendelkezik megfelelő (alap) számítástechnikai ismeretekkel, akkor kérjen meg egy ahhoz értő ismerőst, és annak segítségével továbbítsa az edzésnaplót!