Talent ID

Οδηγός για τον προπονητή

Η καθημερινή δουλειά του προπονητή στο Talent ID, με στιγμιότυπα οθόνης και εξηγήσεις: προπονήσεις, τεστ από το κινητό, παίκτες, μεθοδολογία και οργάνωση. Επαναλάβετε τα βήματα στην ακαδημία demo Ακαδημία Ποδοσφαίρου «Χαρουπιά» (Λευκωσία): cy.coach@demo.talentid, κωδικός demo1234.

1. Πρώτα βήματα
2. Καθημερινή δουλειά
3. Παίκτες: υγεία και εξέλιξη
4. Μεθοδολογία
5. Οργάνωση και ακαδημία

Οδηγός για τον προπονητή ακαδημίας ή σχολής: τι κάνετε κάθε μέρα, πώς οργανώνετε μια ημέρα τεστ και πώς διαβάζετε τα δεδομένα ωρίμανσης. Τα στιγμιότυπα οθόνης προέρχονται από τον λογαριασμό demo της Ακαδημίας Ποδοσφαίρου «Χαρουπιά» (Λευκωσία): cy.coach@demo.talentid (κωδικός demo1234).

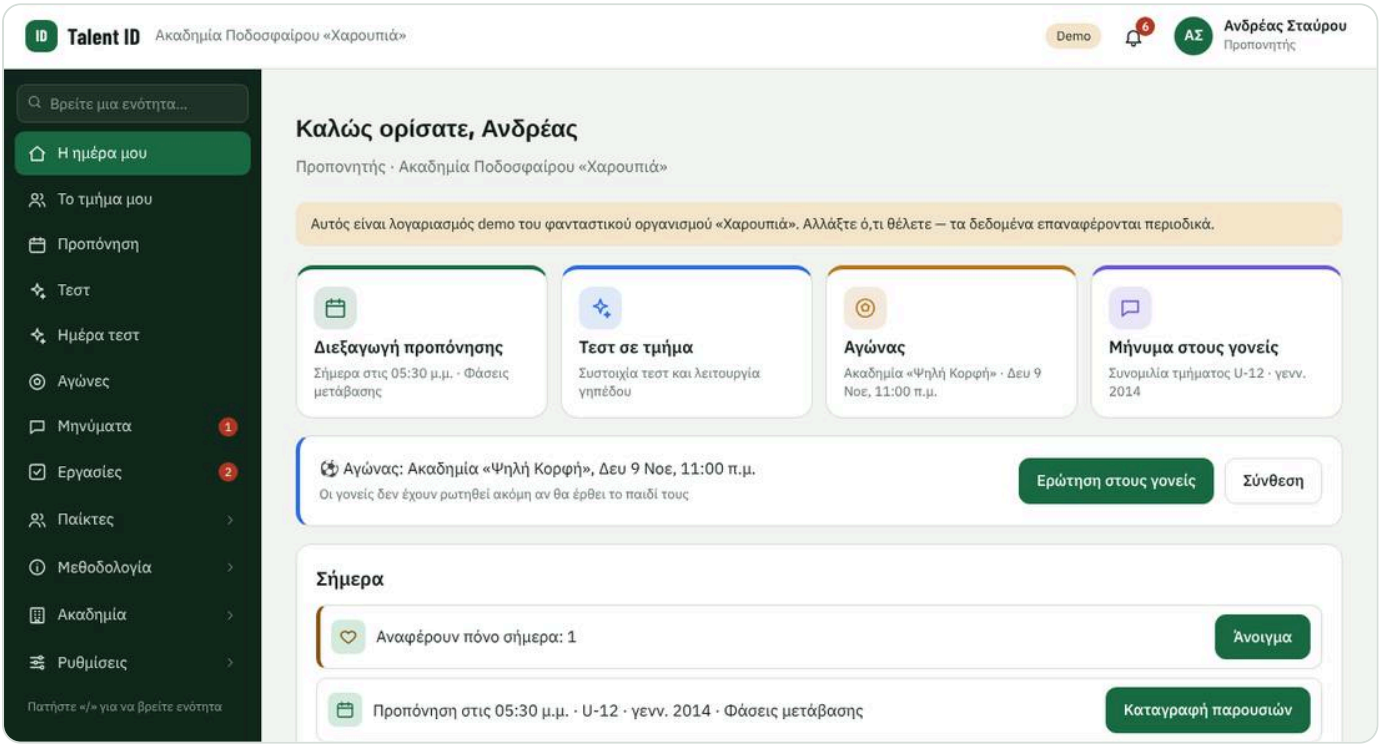
1. Πρώτα βήματα

1.1. Πώς μπαίνετε στην ακαδημία

1. Η διοίκηση της ακαδημίας σάς στέλνει πρόσκληση ή κωδικό πρόσκλησης.
2. Εγγραφείτε στο talent-id.org/cy ή συνδεθείτε και πληκτρολογήστε τον κωδικό: θα μπείτε αμέσως στο τμήμα σας.
3. Προσθέστε τον ιστότοπο στην αρχική οθόνη του κινητού: στο γήπεδο θα δουλεύετε ακριβώς από εκεί.

1.2. «Η ημέρα μου»

Η αρχική σελίδα του προπονητή συγκεντρώνει ό,τι χρειάζεστε για σήμερα.



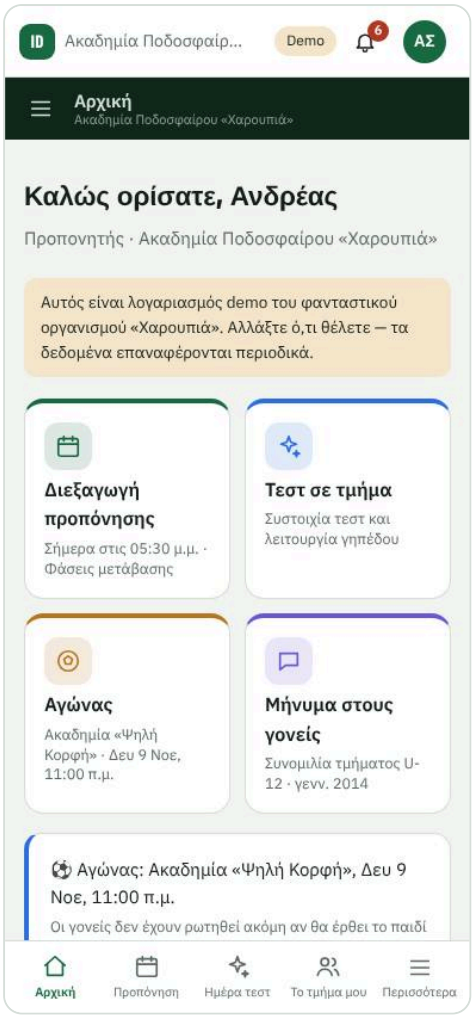
Η ημέρα μου

- **Τέσσερις γρήγορες ενέργειες:** «Διεξαγωγή προπόνησης», «Τεστ σε τμήμα», «Αγώνας», «Μήνυμα στους γονείς».
- **Επόμενος αγώνας:** το κουμπί «Ερώτηση στους γονείς» ρωτά όλους τους γονείς του τμήματος αν θα έρθει το παιδί· η «Σύνθεση» είναι η αποστολή για τον αγώνα.
- **«Σήμερα»:** ποιος αναφέρει πόνο, η προπόνηση με το κουμπί «Καταγραφή παρουσιών», οι εργασίες σας και τα νέα μηνύματα.

1.3. Στο κινητό

Στο κινητό, στο κάτω μέρος, υπάρχει μια γραμμή: «Αρχική», «Προπόνηση», «Ημέρα τεστ», «Το τμήμα μου» και «Περισσότερα»: ό,τι χρειάζεστε στο γήπεδο με ένα πάτημα. Οι υπόλοιπες ενότητες βρίσκονται

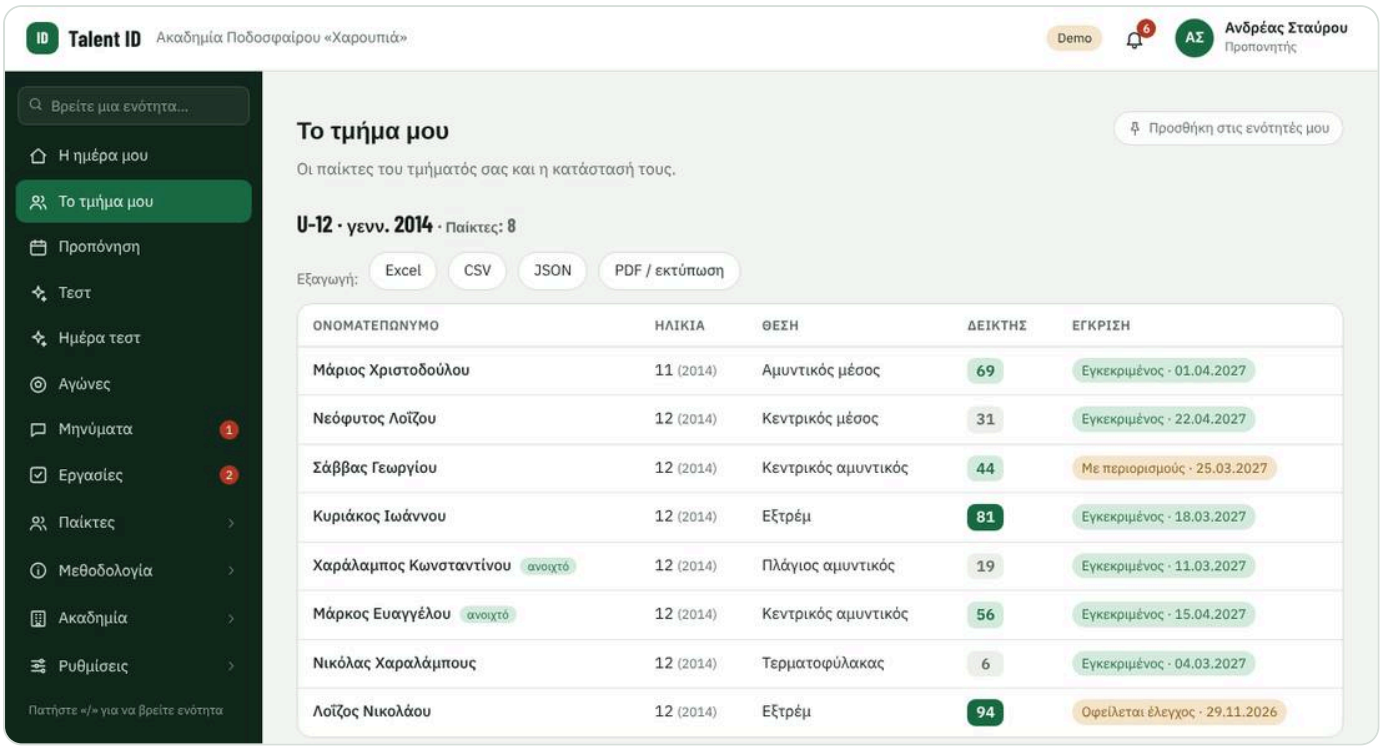
στο μενού «≡» επάνω.



Η ημέρα μου στο κινητό

2. Καθημερινή δουλειά

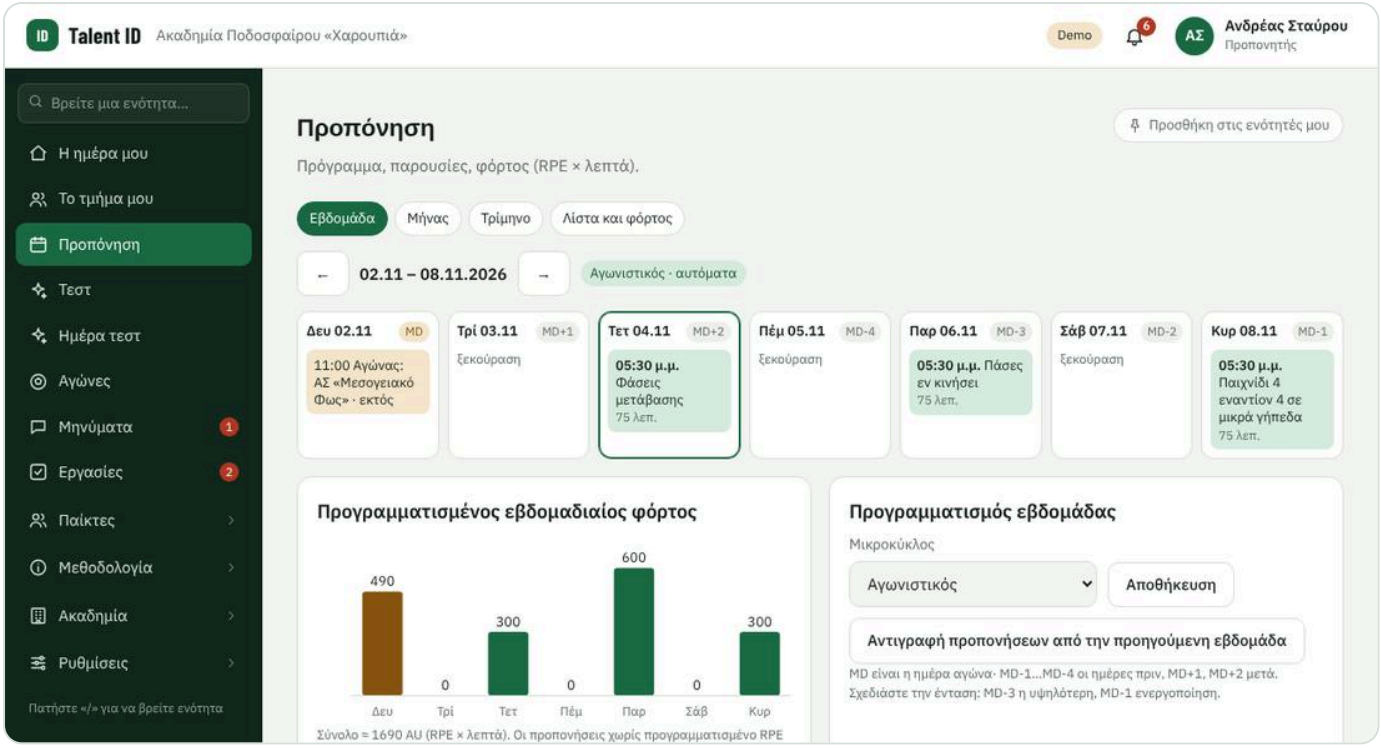
2.1. Το τμήμα μου



Το τμήμα μου

- Όλοι οι παίκτες του τμήματος: ηλικία, θέση, δείκτης και ιατρική έγκριση («Εγκεκριμένος», «Με περιορισμούς», «Οφείλεται έλεγχος»). Εξαγωγή σε Excel, CSV, JSON, PDF.
- **«Προσθήκη παίκτη»**: προσθέστε ένα παιδί χειροκίνητα.
- **«Σύνδεση προφίλ παίκτη με τους γονείς»**: οι γονείς λαμβάνουν αίτημα και επιβεβαιώνουν ότι πρόκειται για το παιδί τους. Μέχρι την επιβεβαίωση είναι διαθέσιμη μόνο η αθλητική δουλειά (τμήμα, παρουσίες, φόρτος, τεστ)· οι ιατρικές και ψυχολογικές σημειώσεις μόνο μετά.

2.2. Προπόνηση

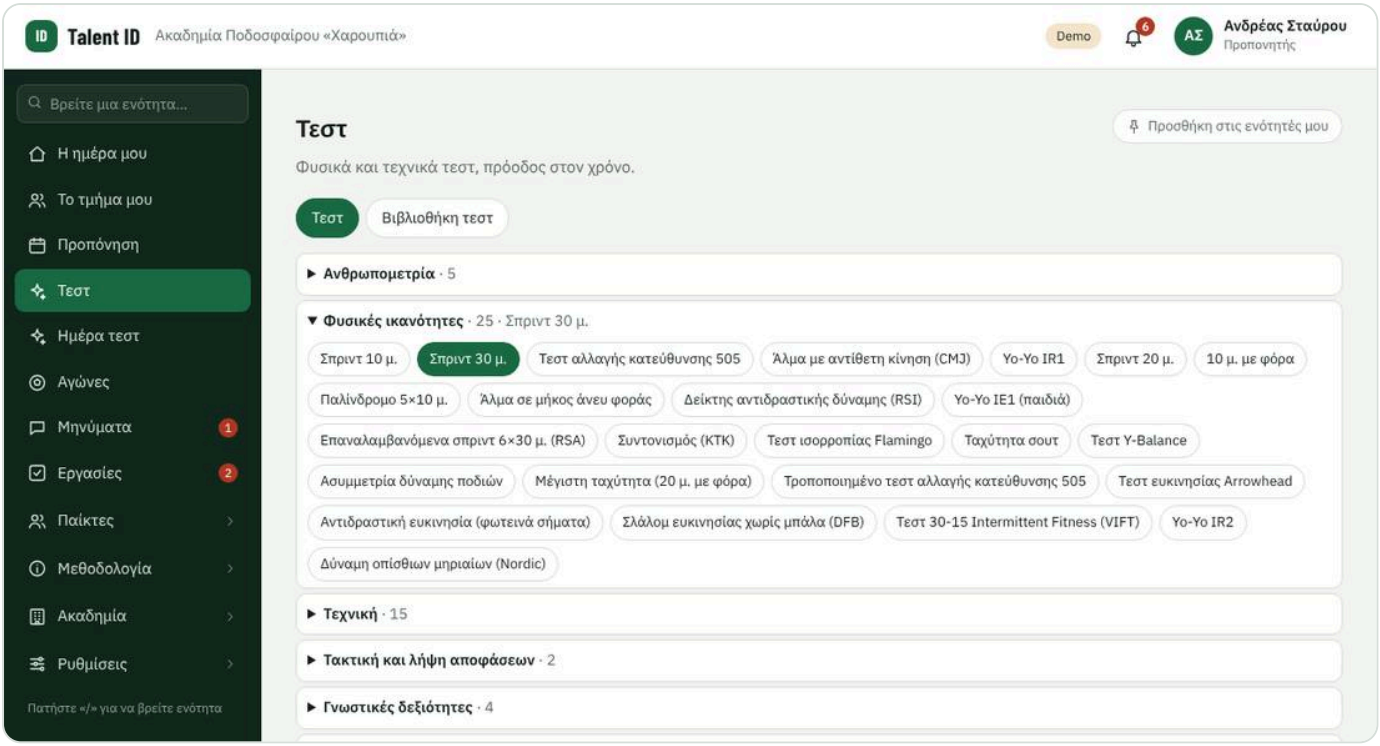


Προπόνηση

1. Επιλέξτε εβδομάδα: οι ημέρες σημειώνονται σε σχέση με τον αγώνα (MD = ημέρα αγώνα, MD-3 = τρεις ημέρες πριν από τον αγώνα).
2. Προσθέστε προπόνηση ή αντιγράψτε την προηγούμενη εβδομάδα· επιλέξτε μικρόκυκλο («Αγωνιστικός», «Αποκατάστασης»...).
3. Μετά την προπόνηση σημειώστε τους παρόντες και καταχωρίστε RPE (ένταση 1–10) και λεπτά: η υπηρεσία υπολογίζει τον φόρτο.
4. Το γράφημα «Προγραμματισμένος εβδομαδιαίος φόρτος» δείχνει αν η εβδομάδα είναι υπερφορτωμένη.

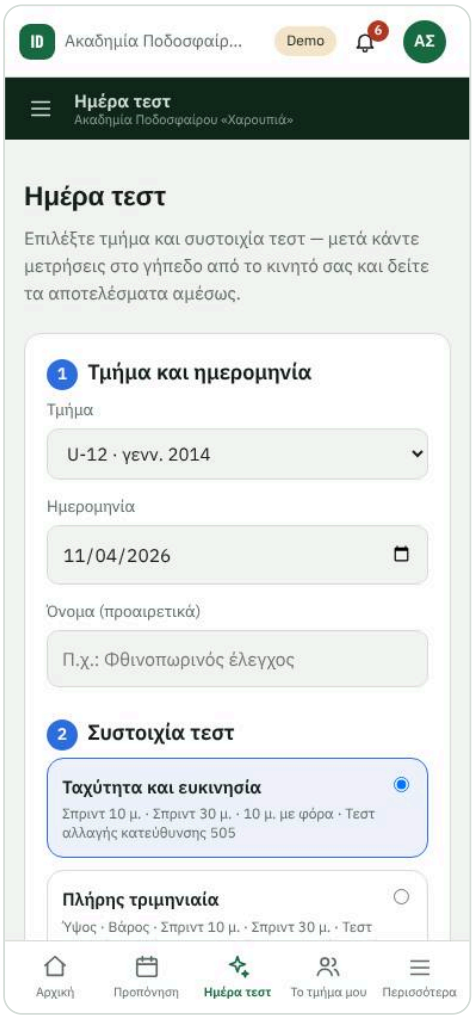
2.3. Τεστ

Αποτελέσματα φυσικών και τεχνικών τεστ του τμήματος και η εξέλιξή τους. Ένα μεμονωμένο αποτέλεσμα το καταχωρίζετε εδώ, τη μέτρηση όλου του τμήματος μέσω της «Ημέρας τεστ».



Τεστ

2.4. Ημέρα τεστ



Ημέρα τεστ στο κινητό

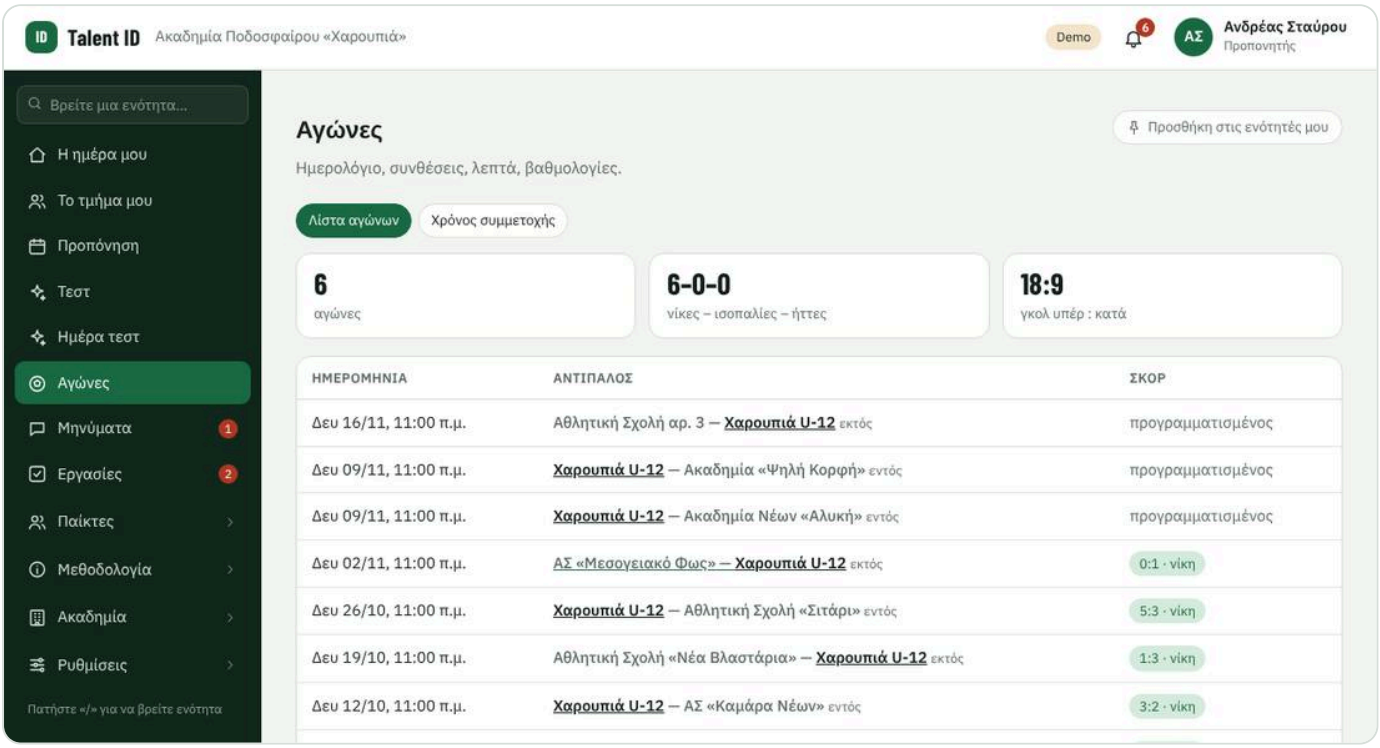
1. **Τμήμα και ημερομηνία.** Το όνομα είναι προαιρετικό (π.χ. «Φθινοπωρινός έλεγχος»).

2. **Συστοιχία τεστ.** «Ταχύτητα και ευκινησία» (10 και 30 m, 10 m με φόρα, 505), «Πλήρης τριμηνιαία» (ύψος, βάρος, σπριντ, 505 κ.ά.) ή δική σας συστοιχία.
3. **Λειτουργία γηπέδου.** Καταχωρίστε το αποτέλεσμα κάθε παίκτη απευθείας από το κινητό.
4. **Αποτελέσματα**: αμέσως μετά την τελευταία μέτρηση· τα αποτελέσματα περνούν στις κάρτες των παικτών, στον δείκτη και στην πρόοδο που βλέπουν οι γονείς.

Συμβουλή: κάνετε τα τεστ σύμφωνα με το πρωτόκολλο της «Βιβλιοθήκης τεστ» (ενότητα 4.5): έτσι τα αποτελέσματα συγκρίνονται σωστά με τους συνομηλίκους.

2.5. Αγώνες

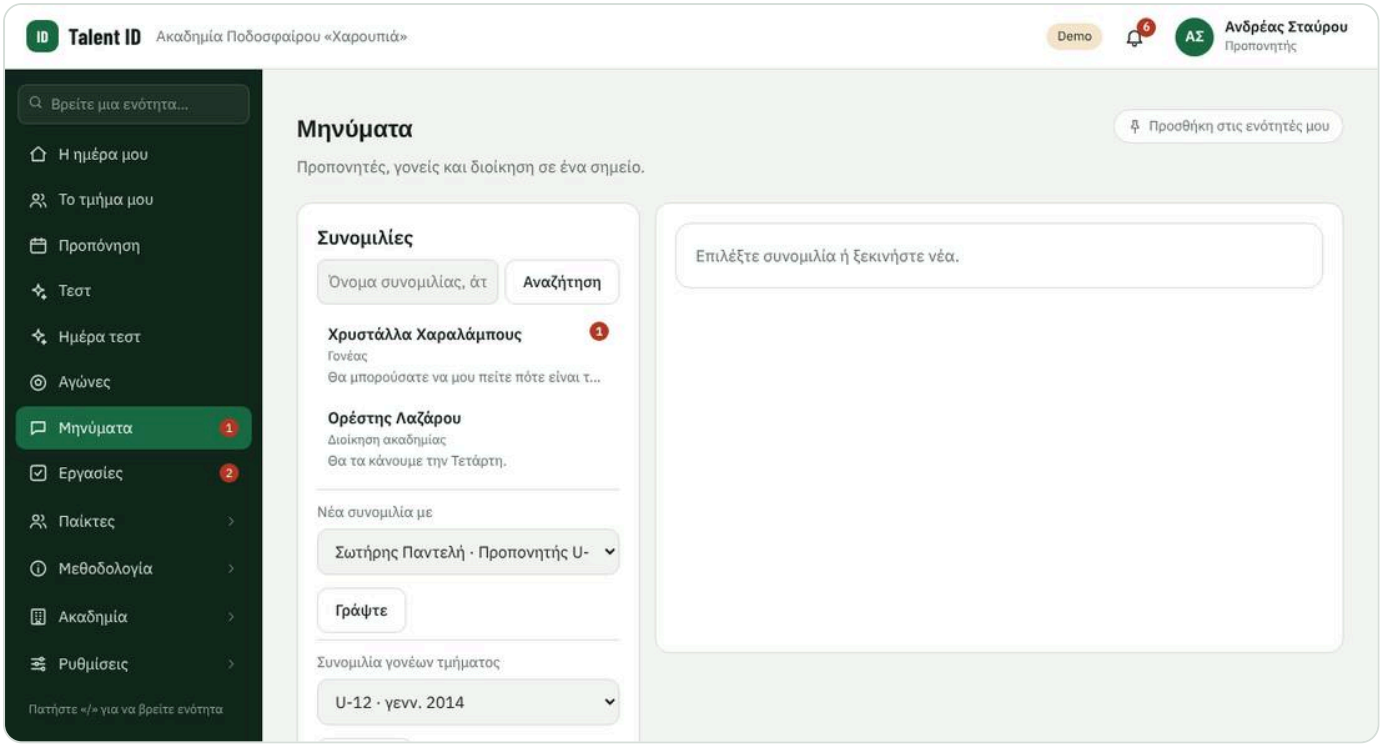
Πρόγραμμα του τμήματος, συνθέσεις, λεπτά και βαθμολογίες. Καταγράφετε τα λεπτά με ακρίβεια: ο ανεπαρκής χρόνος συμμετοχής είναι ένα από τα σήματα κινδύνου αποχώρησης, και η υπηρεσία θα σας ειδοποιήσει γι' αυτό.



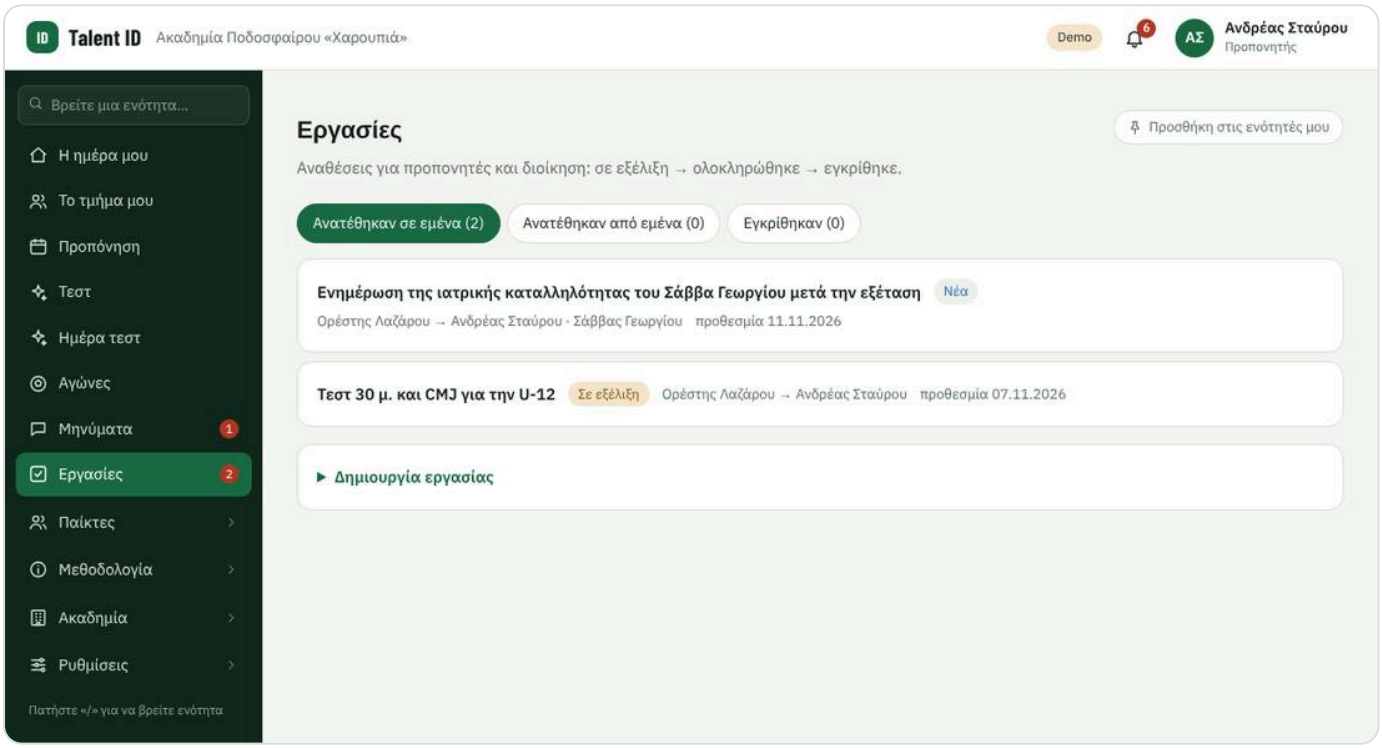
Αγώνες

2.6. Μηνύματα και εργασίες

- **«Μηνύματα»**: η συνομιλία του τμήματος με τους γονείς και η επικοινωνία με τη διοίκηση. Αντί για το προσωπικό σας WhatsApp: το ιστορικό μένει στην ακαδημία.
- **«Εργασίες»**: αναθέσεις από τη διοίκηση· πατήστε «Σήμανση ως ολοκληρωμένη» και η διοίκηση θα την εγκρίνει.



Μηνύματα



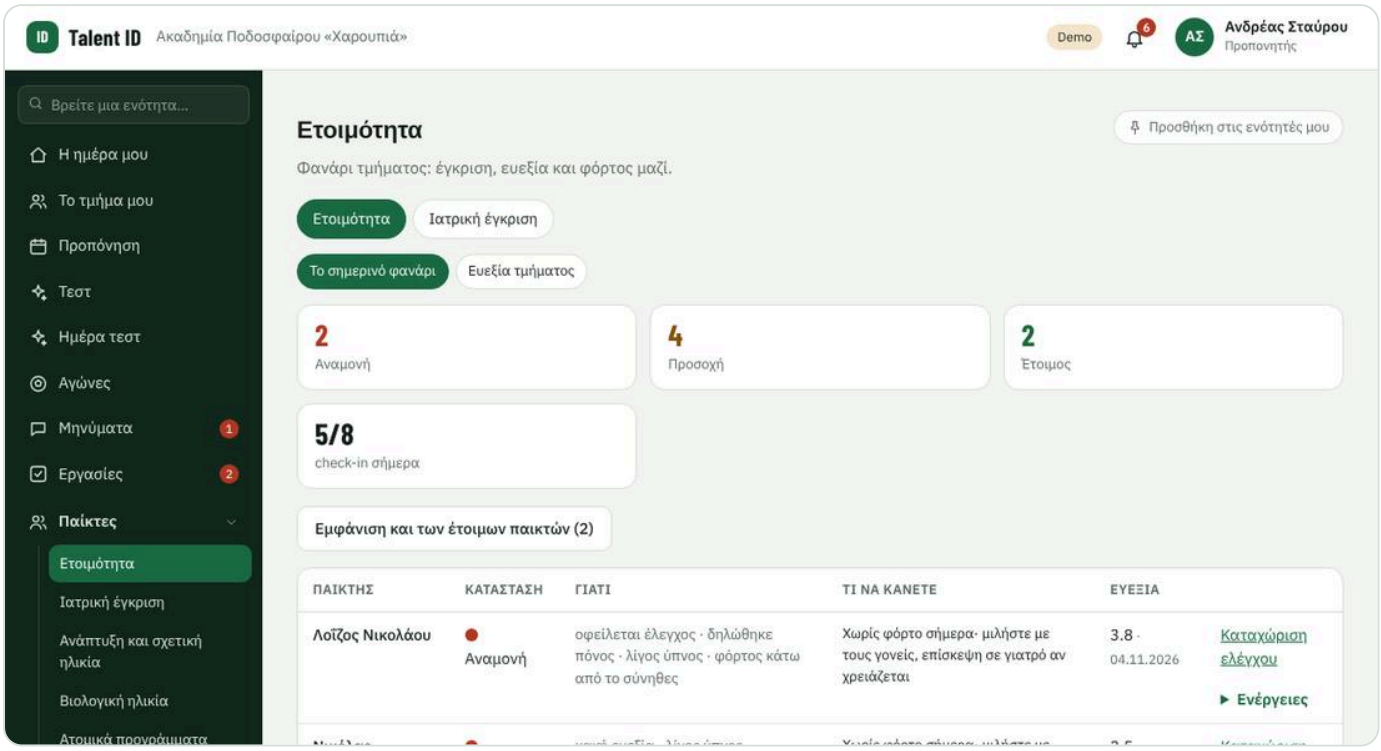
Εργασίες

3. Παίκτες: υγεία και εξέλιξη

Στο μενού αυτή είναι η ομάδα **«Παίκτες»**.

3.1. Ετοιμότητα

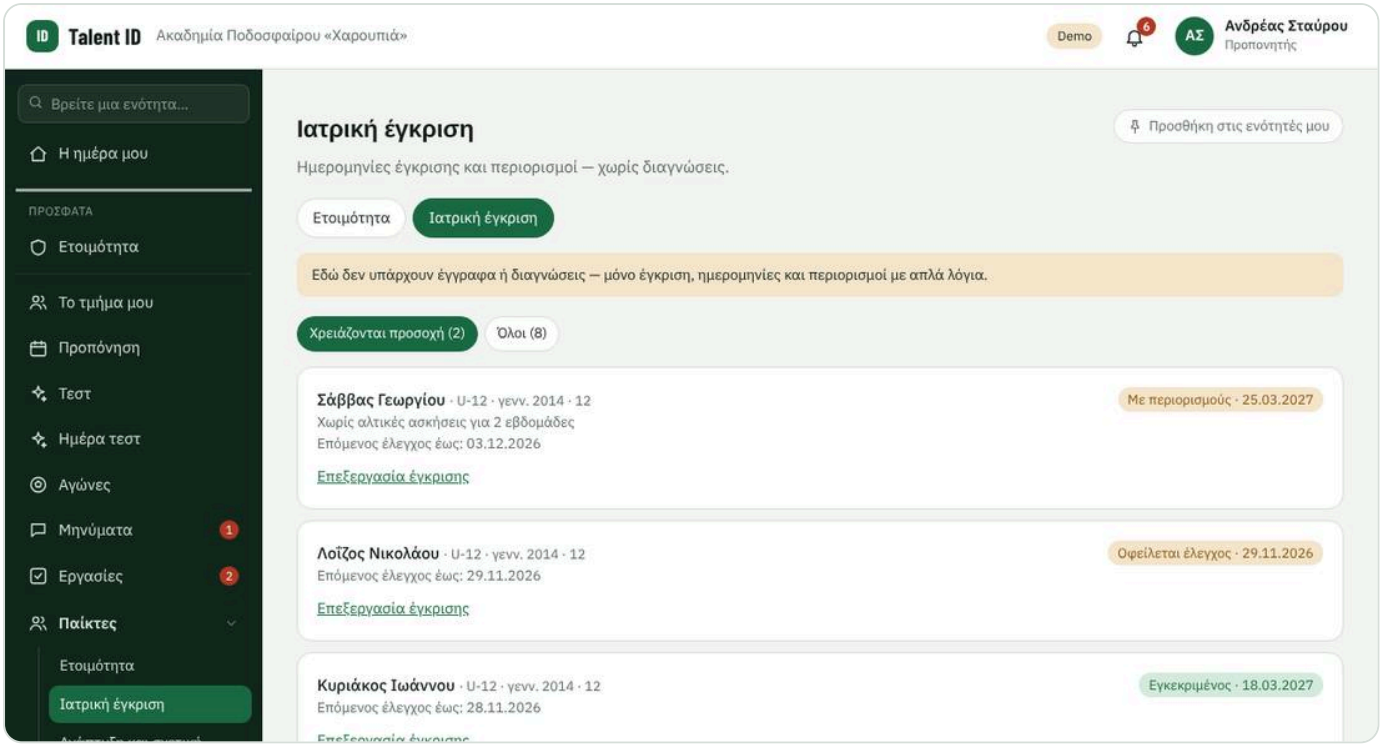
Πριν από την προπόνηση ρίξτε μια ματιά εδώ: ιατρική έγκριση, ευεξία από το check-in των γονέων (ύπνος, διάθεση, ενέργεια, πόνος) και φόρτος κάθε παίκτη σε έναν πίνακα. Κίτρινο: μειώστε τον φόρτο· κόκκινο: δεν προπονείται.



Ετοιμότητα

3.2. Ιατρική έγκριση

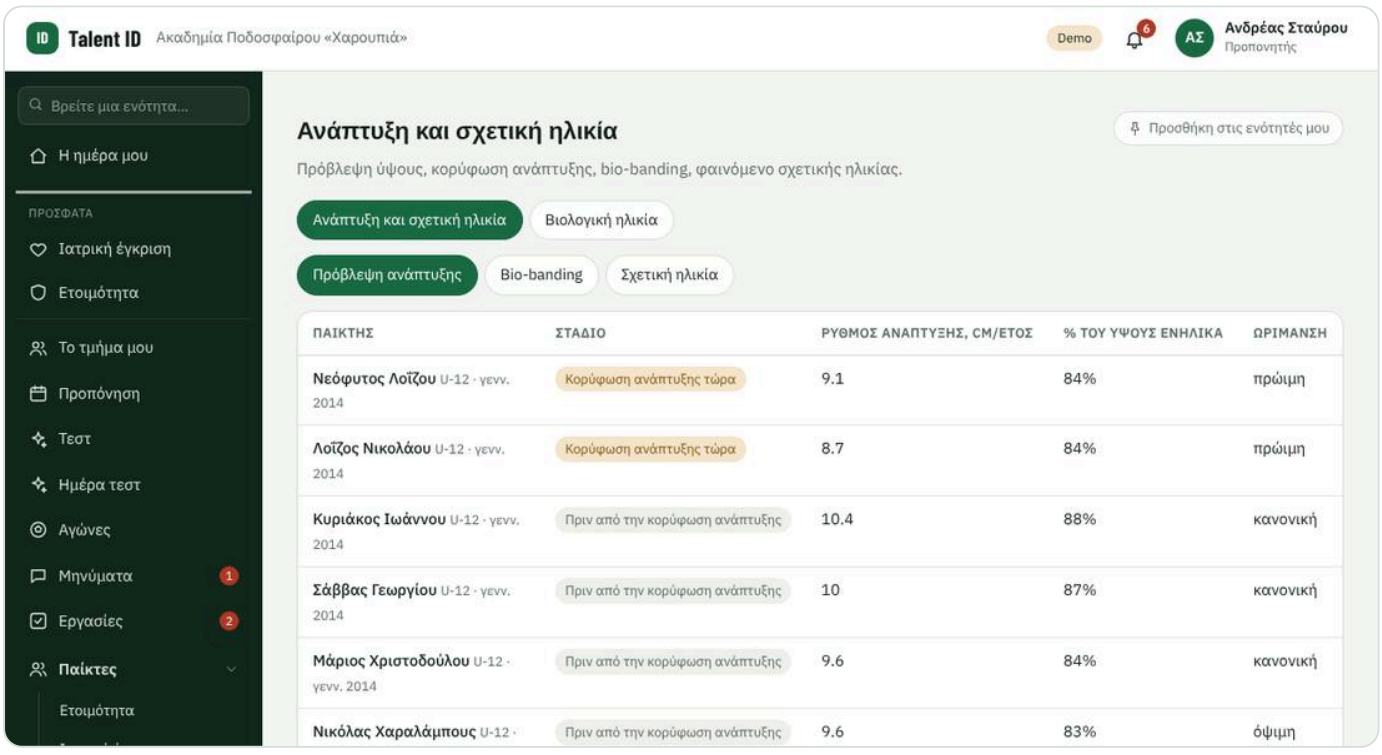
Βλέπετε μόνο την προθεσμία της έγκρισης και τους περιορισμούς με απλά λόγια, χωρίς διαγνώσεις. Ένα παιδί με ληγμένη έγκριση εμφανίζεται στην «Η ημέρα μου».



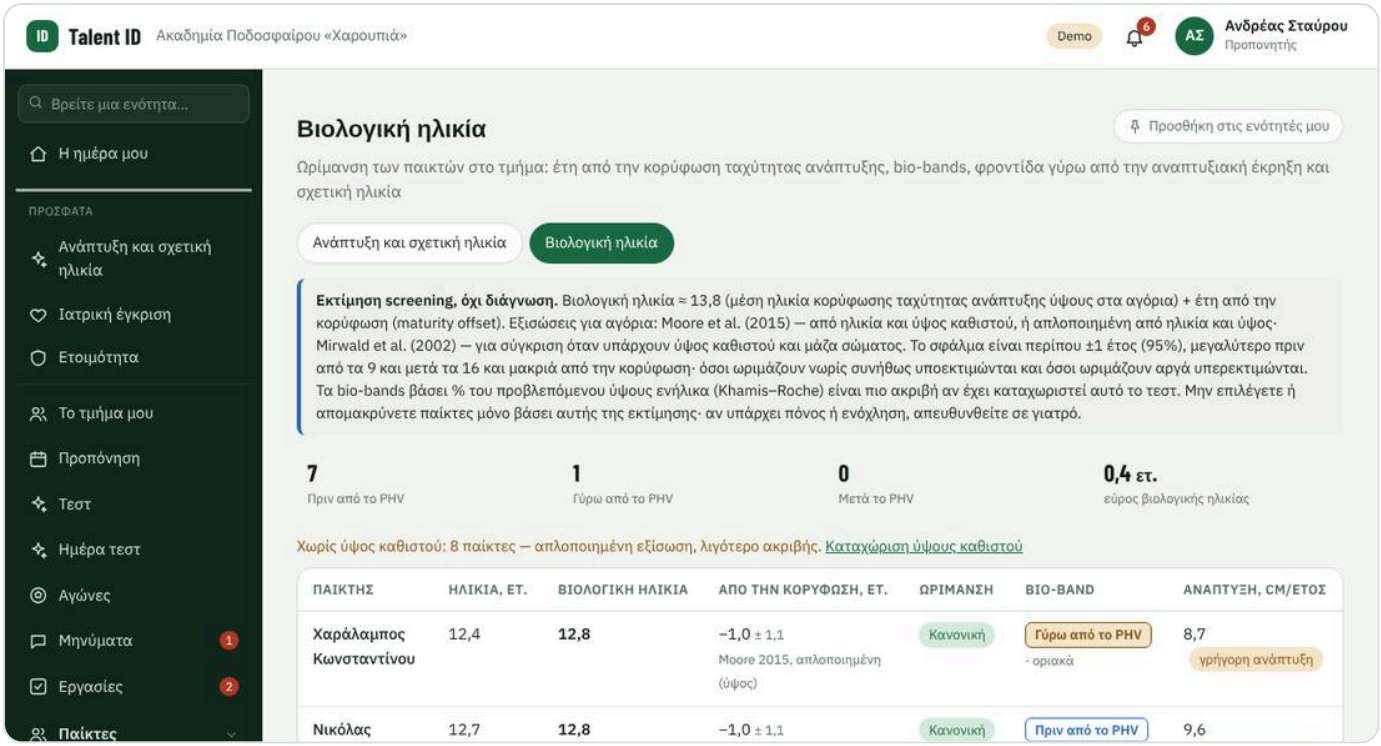
Ιατρική έγκριση

3.3. Ανάπτυξη και βιολογική ηλικία

- **«Κορύφωση ανάπτυξης τώρα»**: το παιδί ψηλώνει γρήγορα· μειώστε προσωρινά τα άλματα και τον φόρτο δύναμης και προσέξτε παράπονα για πόνο σε γόνατα και φτέρνες.
- **Ρυθμός ωρίμανσης:** πρώιμη, κανονική, όψιμη. Ένα παιδί με όψιμη ωρίμανση είναι τώρα σωματικά πιο αδύναμο, αλλά αυτό δεν σημαίνει χειρότερη προοπτική: δείτε τα αποτελέσματα με διόρθωση «βιολ. ηλικία».
- **Bio-banding:** για ασκήσεις και εσωτερικά παιχνίδια χωρίστε το τμήμα στα bio-bands A–D, ώστε τα παιδιά να παίζουν με συμπαίκτες ίδιας σωματικής ανάπτυξης.



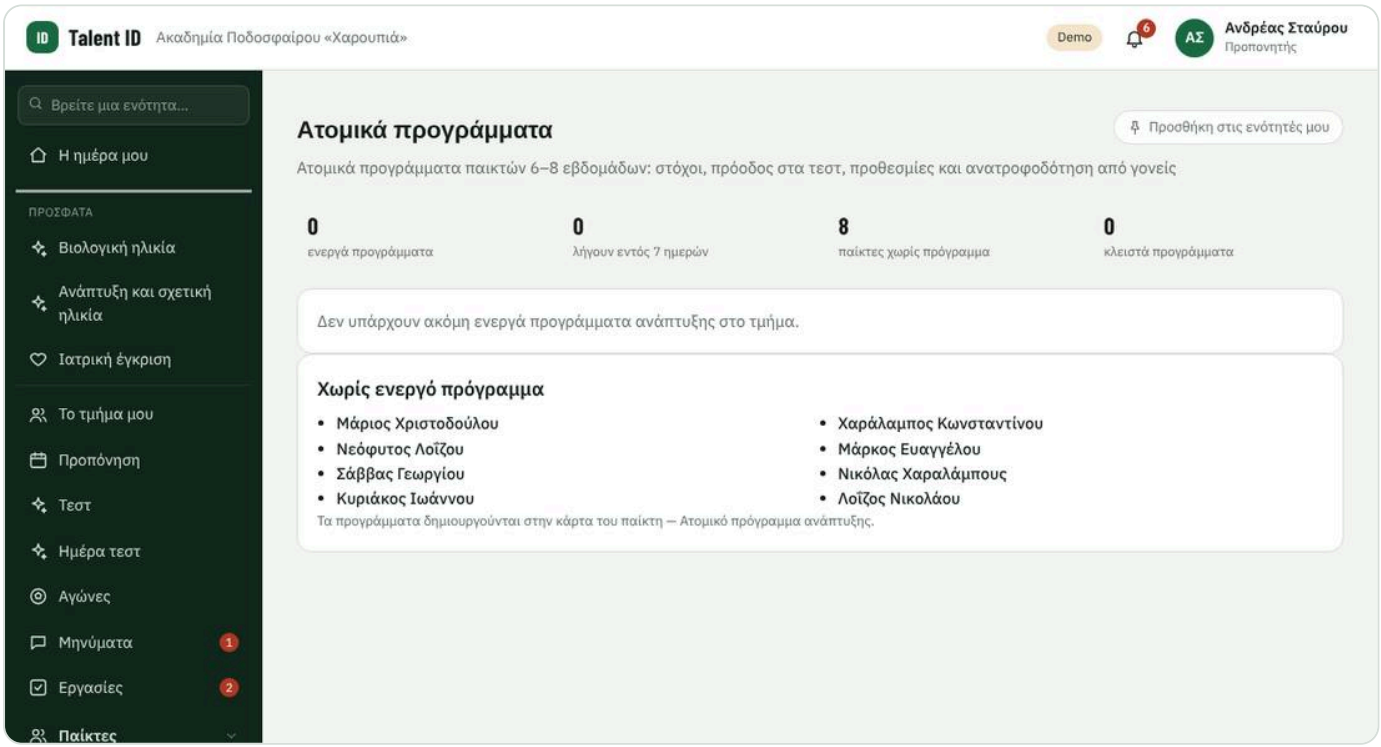
Ανάπτυξη και σχετική ηλικία



Βιολογική ηλικία

3.4. Ατομικά προγράμματα

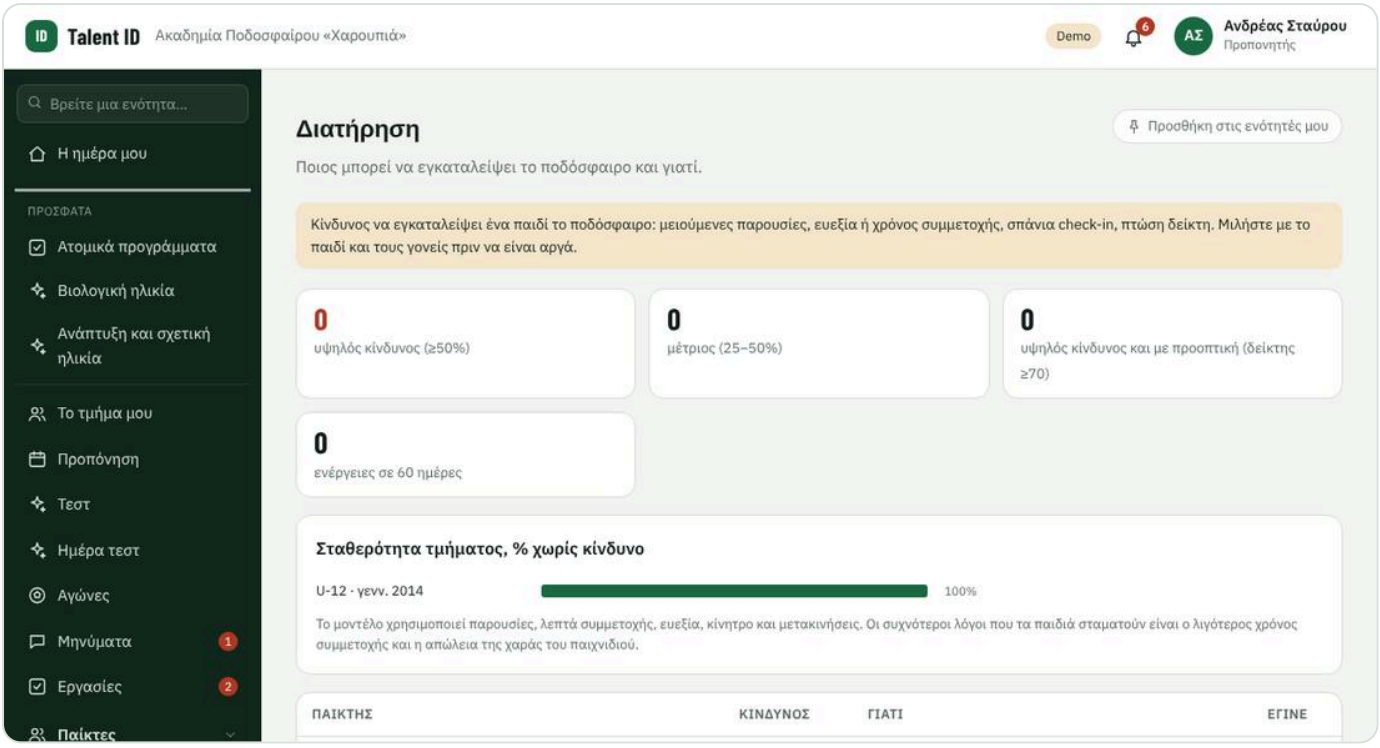
1. Δημιουργήστε πρόγραμμα 6–8 εβδομάδων για τον παίκτη και επιλέξτε στόχους (π.χ. ταχύτητα εκκίνησης, αδύναμο πόδι).
2. Η πρόοδος υπολογίζεται αυτόματα από τα επόμενα τεστ.
3. Οι γονείς βλέπουν το πρόγραμμα και αφήνουν σχόλιο.



Ατομικά προγράμματα

3.5. Διατήρηση

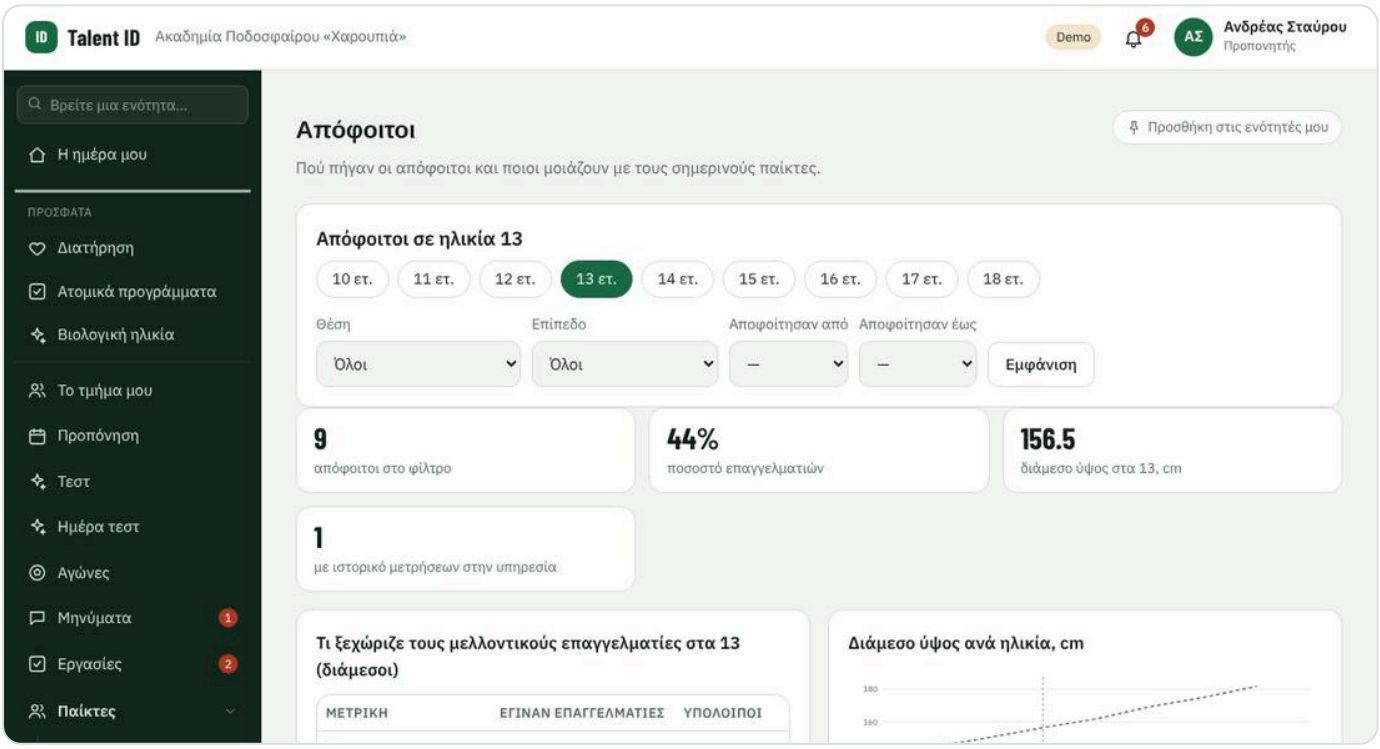
Ποιος στο τμήμα κινδυνεύει να σταματήσει το ποδόσφαιρο και γιατί: πτώση στις παρουσίες, στην ευεξία ή στον χρόνο συμμετοχής, αραιά check-in, πτώση του δείκτη. Μιλήστε με το παιδί και τους γονείς και καταγράψτε την ενέργεια: «Συζήτηση», «Ατομ. πρόγραμμα» ή «Όλα καλά».



Διατήρηση

3.6. Απόφοιτοι

Πού πήγαν οι απόφοιτοι και ποιοι από αυτούς μοιάζουν με τους σημερινούς σας παίκτες.

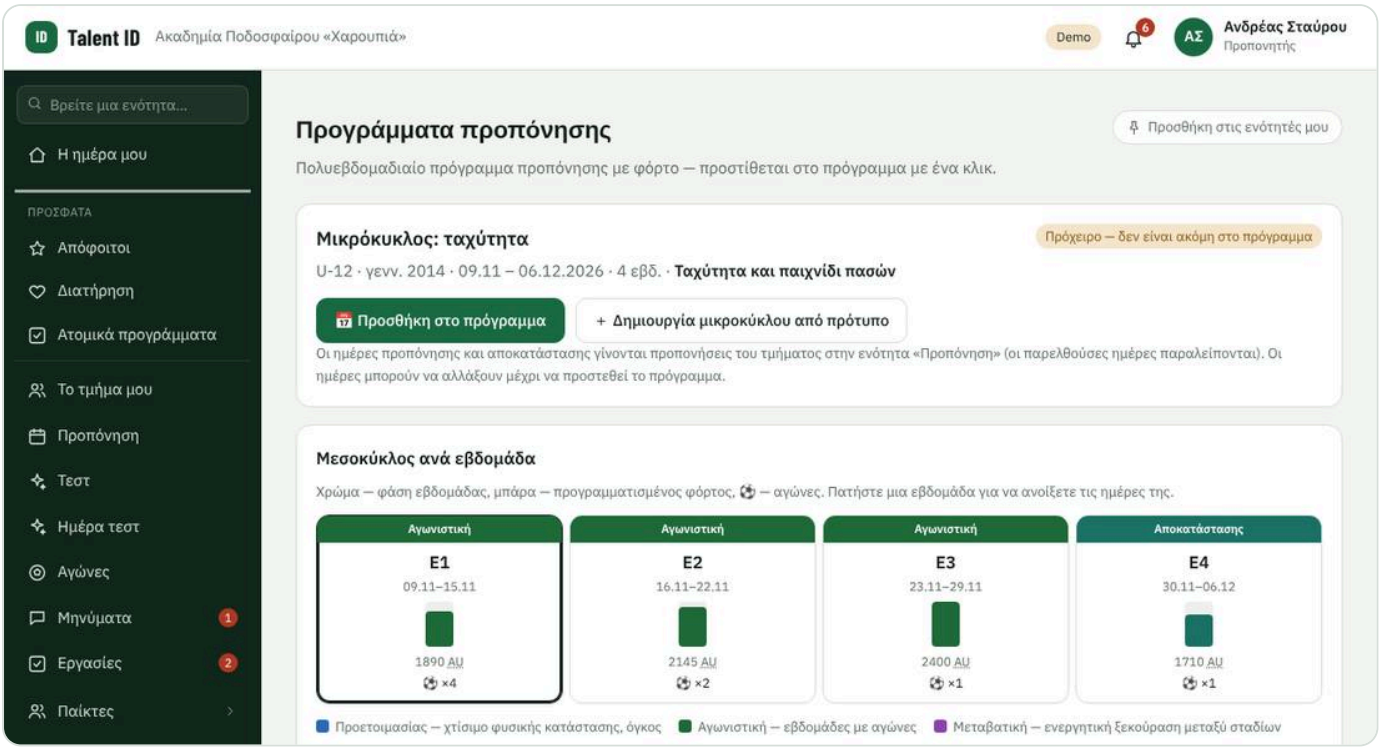


Απόφοιτοι

4. Μεθοδολογία

4.1. Προγράμματα προπόνησης

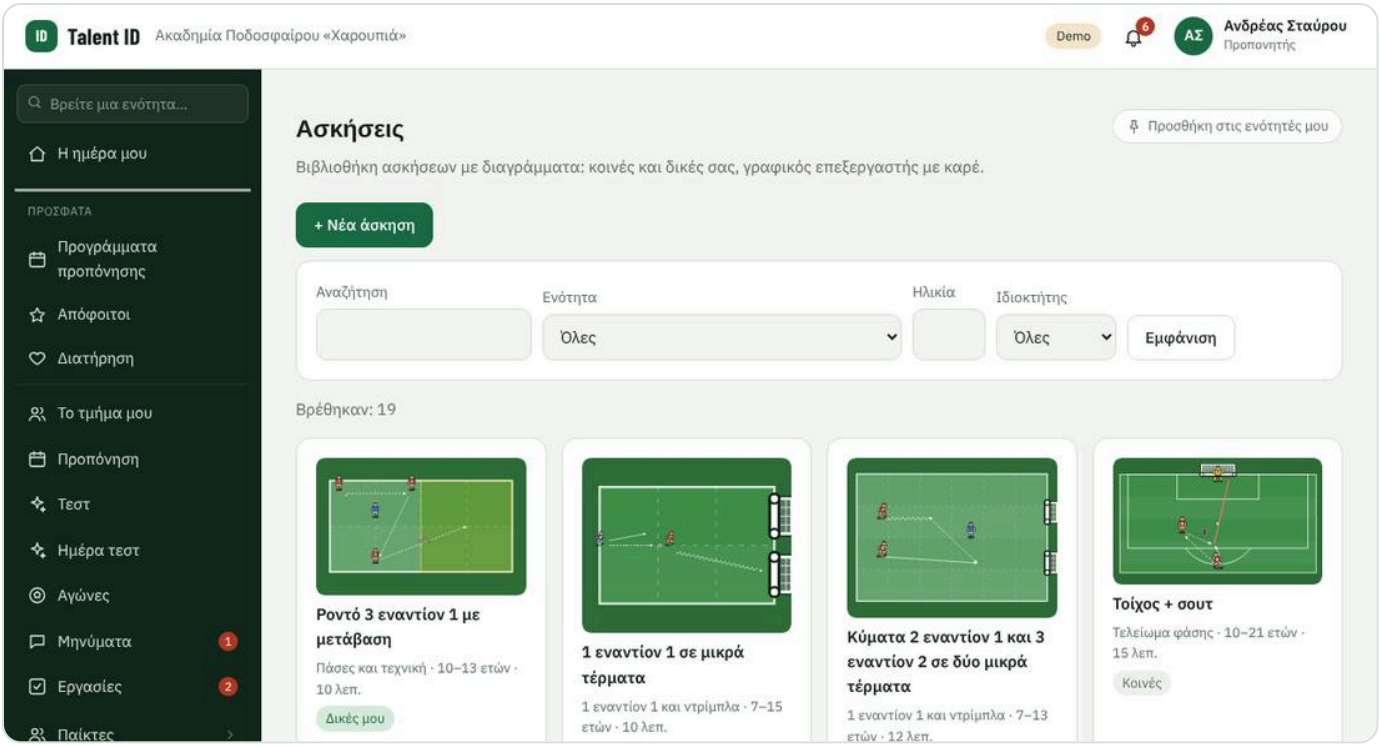
Συντάξτε πρόγραμμα πολλών εβδομάδων με προγραμματισμένο φόρτο και μεταφέρετέ το στο πρόγραμμα του τμήματος με ένα κλικ.



Προγράμματα προπόνησης

4.2. Ασκήσεις

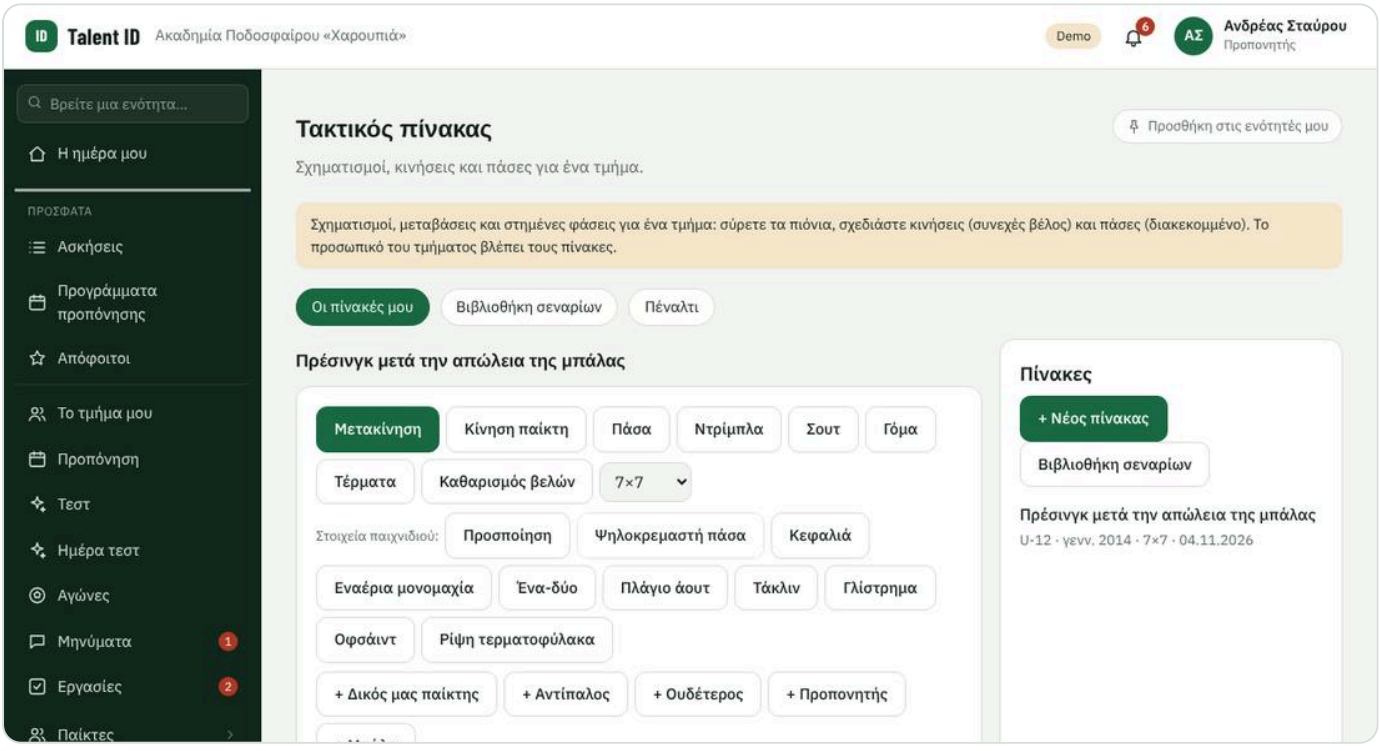
Βιβλιοθήκη ασκήσεων με διαγράμματα: κοινές και δικές σας. Στον γραφικό επεξεργαστή σχεδιάστε την άσκηση καρέ-καρέ: θα γίνει διαθέσιμη σε όλους τους προπονητές της ακαδημίας.



Ασκήσεις

4.3. Τακτικός πίνακας

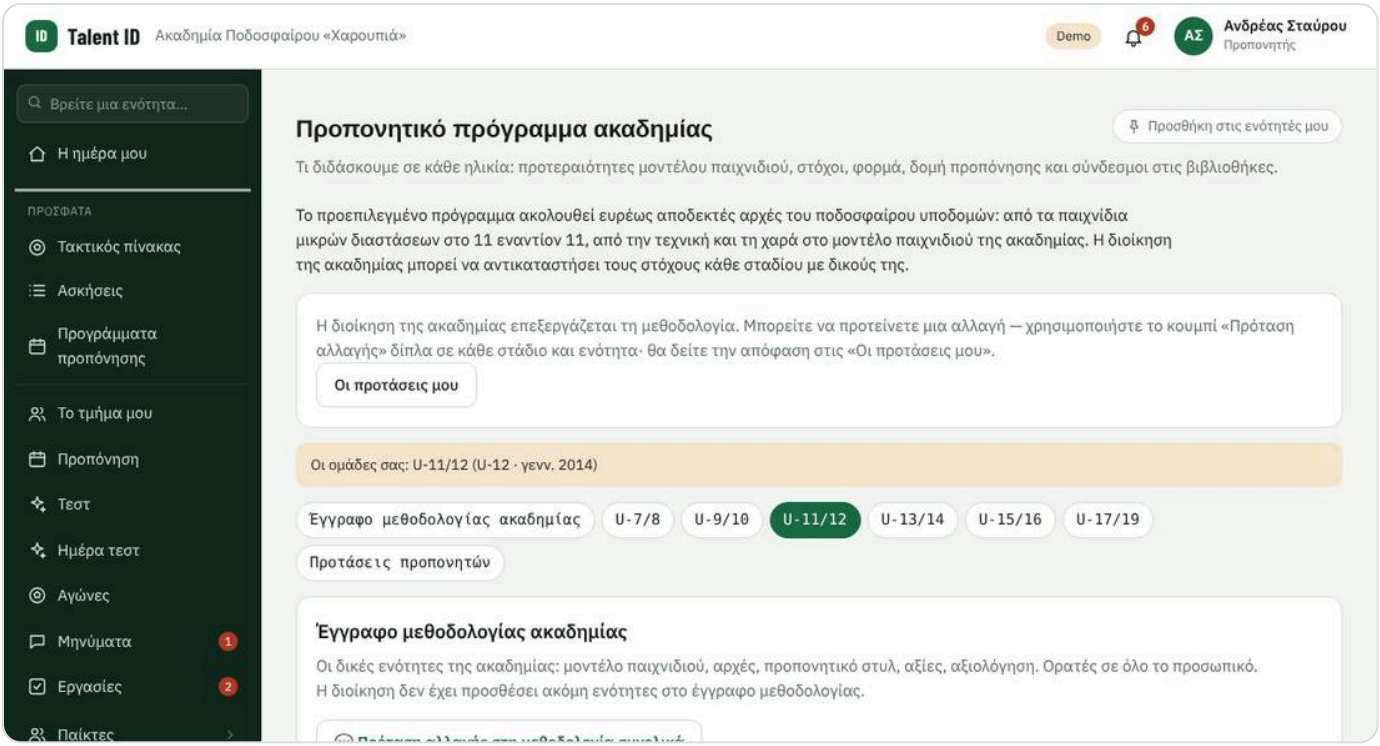
Διαγράμματα διάταξης, κινήσεων και πασών για το τμήμα. Μπορείτε να στείλετε ένα διάγραμμα στους γονείς ενός παίκτη: θα το δουν στην ενότητα «Τακτική από τον προπονητή» και θα το προωθήσουν στο παιδί σε messenger.



Τακτικός πίνακας

4.4. Προπονητικό πρόγραμμα ακαδημίας

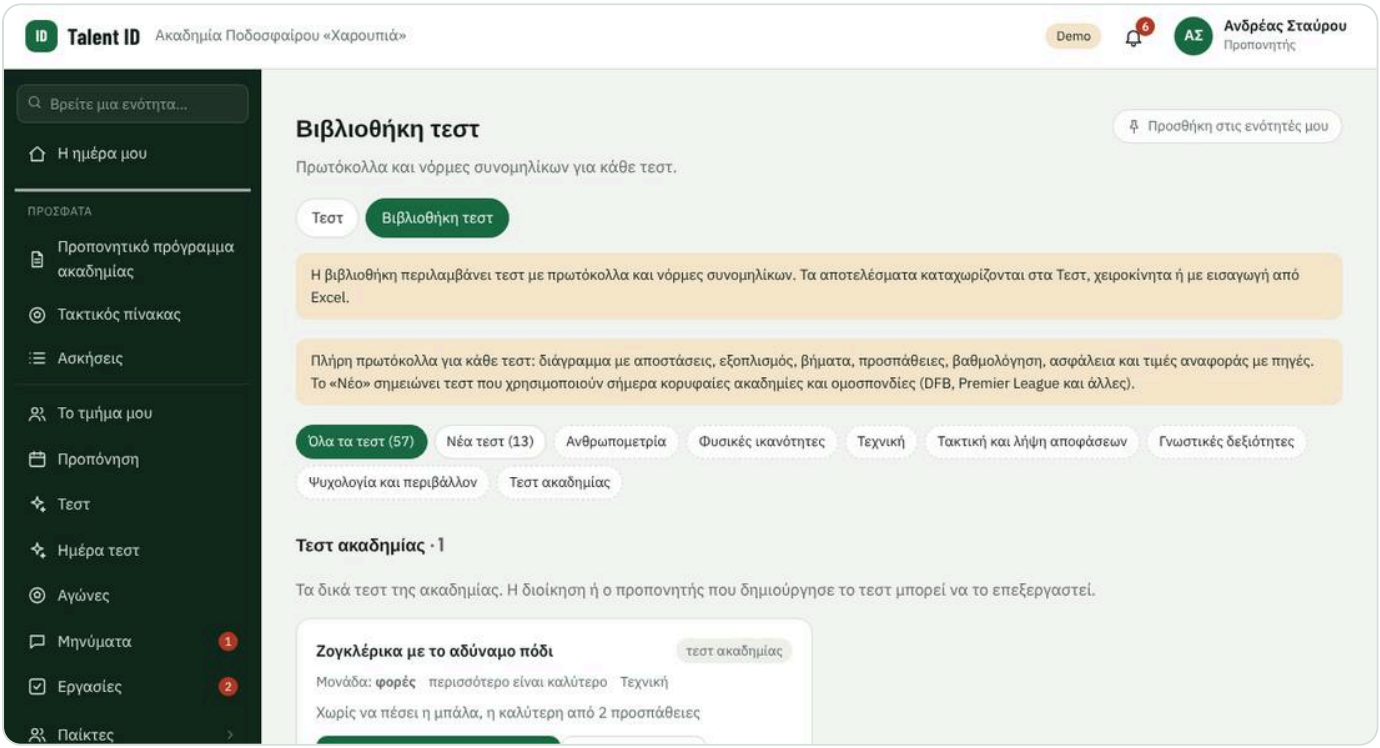
Τι περιμένει η ακαδημία από κάθε ηλικία: προτεραιότητες του μοντέλου παιχνιδιού, στόχοι, μορφές και δομή της προπόνησης. Ελέγχετε με βάση αυτό το πρόγραμμα της εβδομάδας.



Προπονητικό πρόγραμμα ακαδημίας

4.5. Βιβλιοθήκη τεστ

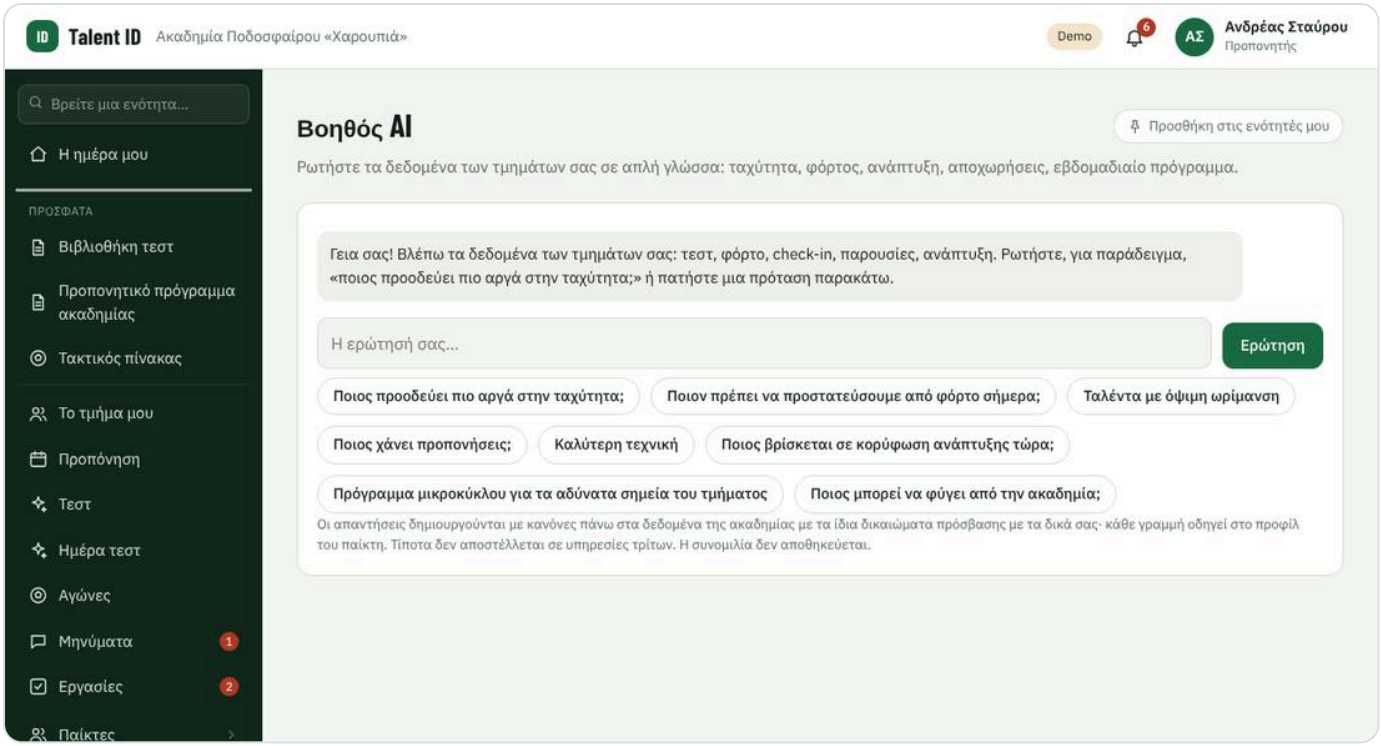
Το πρωτόκολλο κάθε τεστ και οι νόρμες των συνομηλίκων. Για παράδειγμα, σπριντ 10 m: όρθια εκκίνηση 0,5 m πίσω από τα πρώτα φωτοκύτταρα, 2 προσπάθειες με 2 λεπτά ξεκούραση, μετράει η καλύτερη.



Βιβλιοθήκη τεστ

4.6. Βοηθός AI

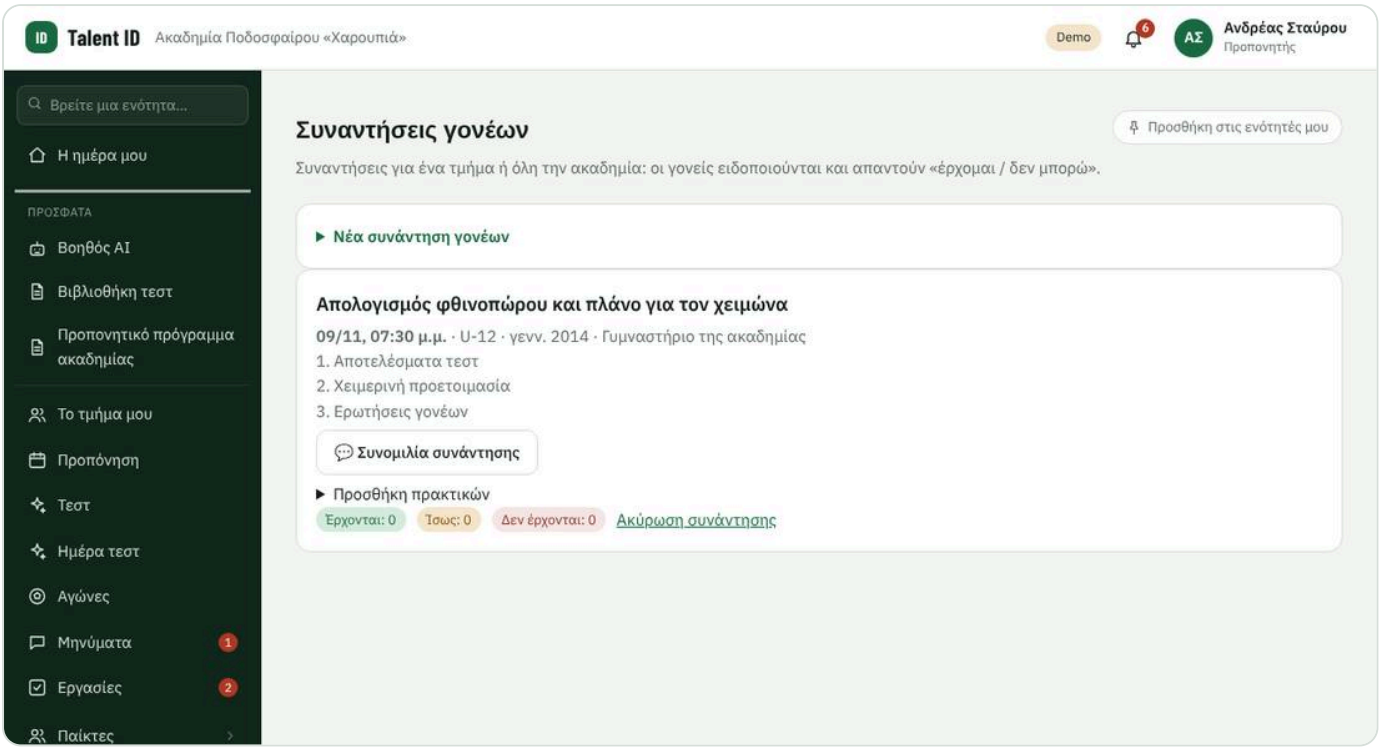
Ρωτήστε σε απλή γλώσσα: «ποιος βελτίωσε την ταχύτητά του τον τελευταίο μήνα;», «ποιος βρίσκεται σε κορύφωση ανάπτυξης τώρα;», «φτιάξε το πρόγραμμα της εβδομάδας». Ο βοηθός απαντά με βάση τα δεδομένα των τμημάτων σας.


Talent ID
Ακαδημία Ποδοσφαίρου «Χαρουπιά»
Demo
6
ΑΣ
Ανδρέας Σταύρου
Προπονητής
Βρείτε μια ενότητα...
Η ημέρα μου
ΠΡΟΣΦΑΤΑ
Βιβλιοθήκη τεστ
Προπονητικό πρόγραμμα ακαδημίας
Τακτικός πίνακας
Το τμήμα μου
Προπόνηση
Τεστ
Ημέρα τεστ
Αγώνες
Μηνύματα
1
Εργασίες
2
Παίκτες
Βοηθός AI
Προσθήκη στις ενότητές μου
Ρωτήστε τα δεδομένα των τμημάτων σας σε απλή γλώσσα: ταχύτητα, φόρτος, ανάπτυξη, αποχωρήσεις, εβδομαδιαίο πρόγραμμα.
Γεια σας! Βλέπω τα δεδομένα των τμημάτων σας: τεστ, φόρτο, check-in, παρουσίες, ανάπτυξη. Ρωτήστε, για παράδειγμα, «ποιος προοδεύει πιο αργά στην ταχύτητα;» ή πατήστε μια πρόταση παρακάτω.
Η ερώτησή σας...
Ερώτηση
Ποιος προοδεύει πιο αργά στην ταχύτητα;
Ποιον πρέπει να προστατεύσουμε από φόρτο σήμερα;
Ταλέντα με όψιμη ωρίμανση
Ποιος χάνει προπονήσεις;
Καλύτερη τεχνική
Ποιος βρίσκεται σε κορύφωση ανάπτυξης τώρα;
Πρόγραμμα μικροκύκλου για τα αδύνατα σημεία του τμήματος
Ποιος μπορεί να φύγει από την ακαδημία;
Οι απαντήσεις δημιουργούνται με κανόνες πάνω στα δεδομένα της ακαδημίας με τα ίδια δικαιώματα πρόσβασης με τα δικά σας· κάθε γραμμή οδηγεί στο προφίλ του παίκτη. Τίποτα δεν αποστέλλεται σε υπηρεσίες τρίτων. Η συνομιλία δεν αποθηκεύεται.
Βοηθός AI

5. Οργάνωση και ακαδημία

5.1. Συναντήσεις γονέων

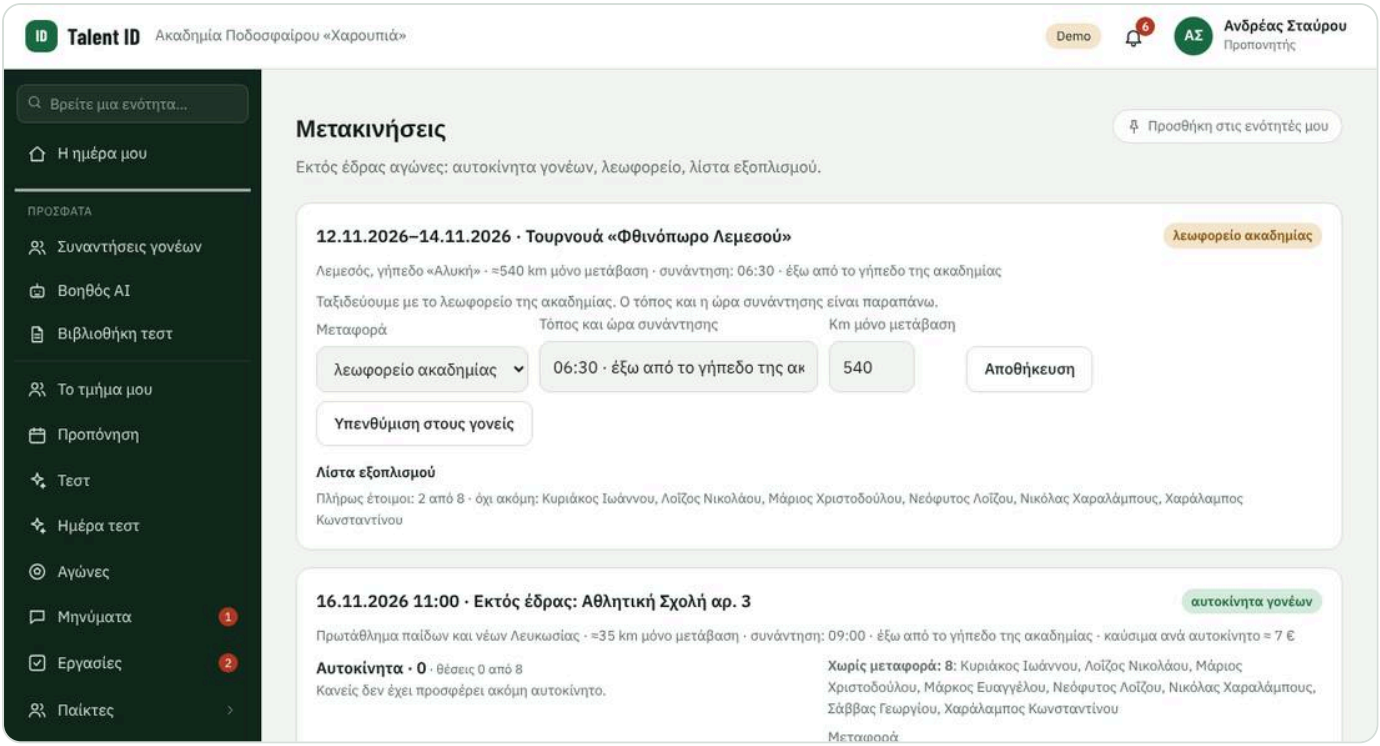
Ορίστε συνάντηση για το τμήμα σας: οι γονείς λαμβάνουν ειδοποίηση και απαντούν «θα έρθω / δεν μπορώ».



Συναντήσεις γονέων

5.2. Μετακινήσεις

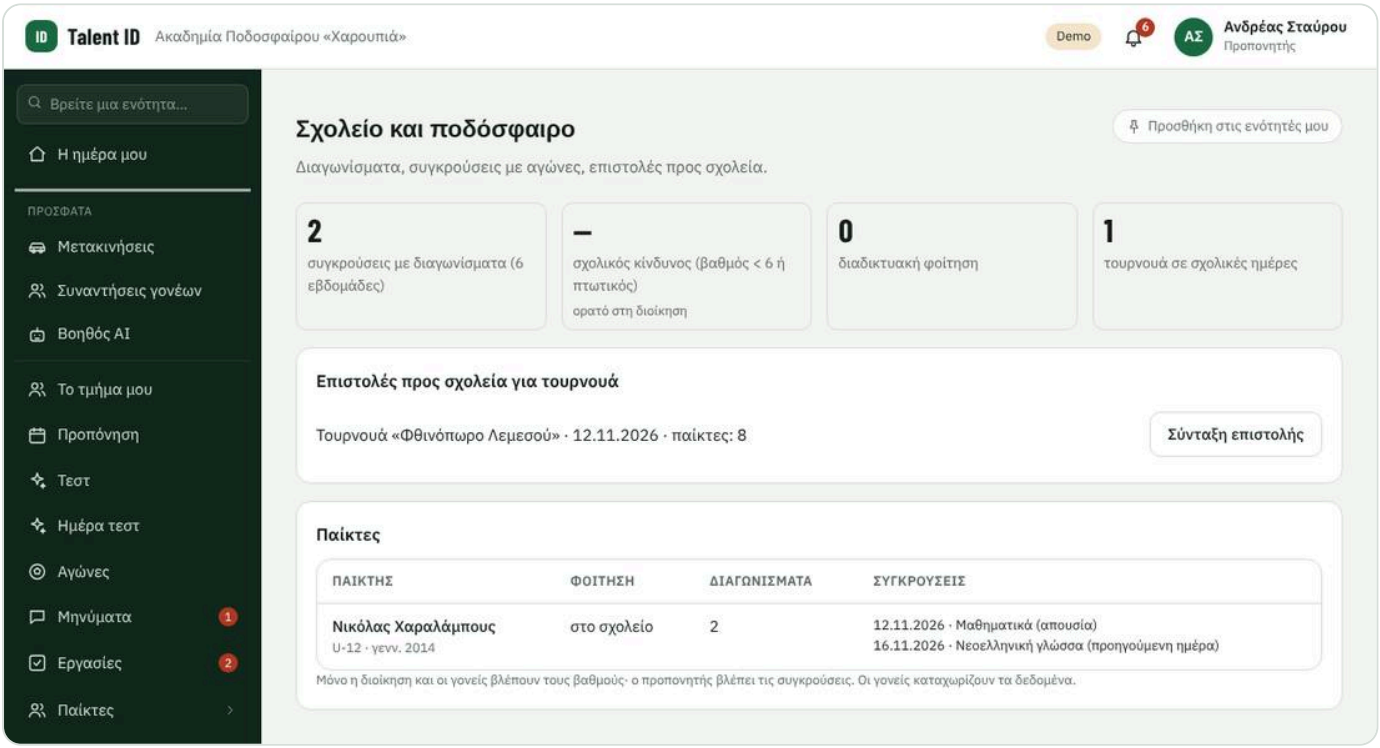
Εκτός έδρας αγώνας: ποιος πηγαίνει με αυτοκίνητο γονέων, ποιος με λεωφορείο, λίστα εξοπλισμού. Οι γονείς επιβεβαιώνουν τη μετακίνηση στον λογαριασμό τους.



Μετακινήσεις

5.3. Σχολείο και ποδόσφαιρο

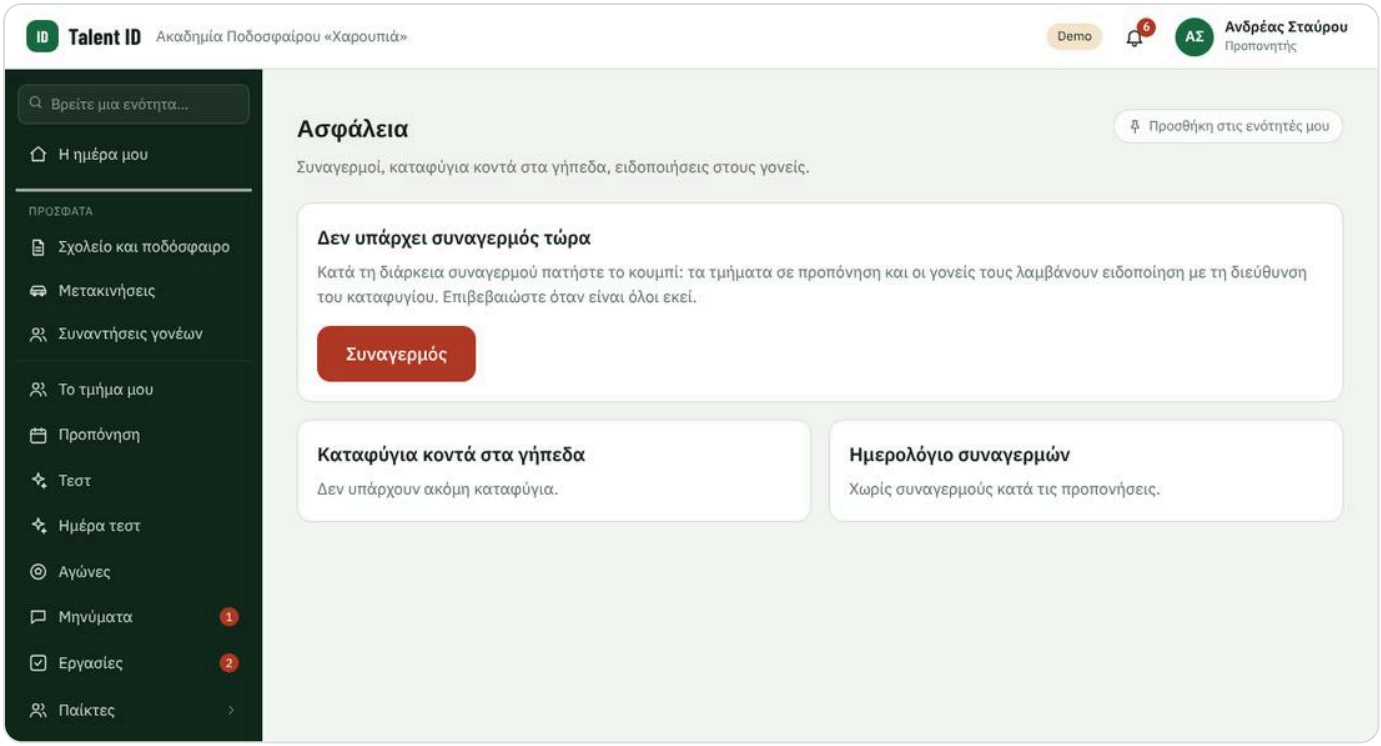
Διαγωνίσματα στα σχολεία των παικτών και συμπτώσεις με αγώνες· έτοιμη επιστολή προς το σχολείο για δικαιολόγηση απουσίας λόγω αγώνων.



Σχολείο και ποδόσφαιρο

5.4. Ασφάλεια

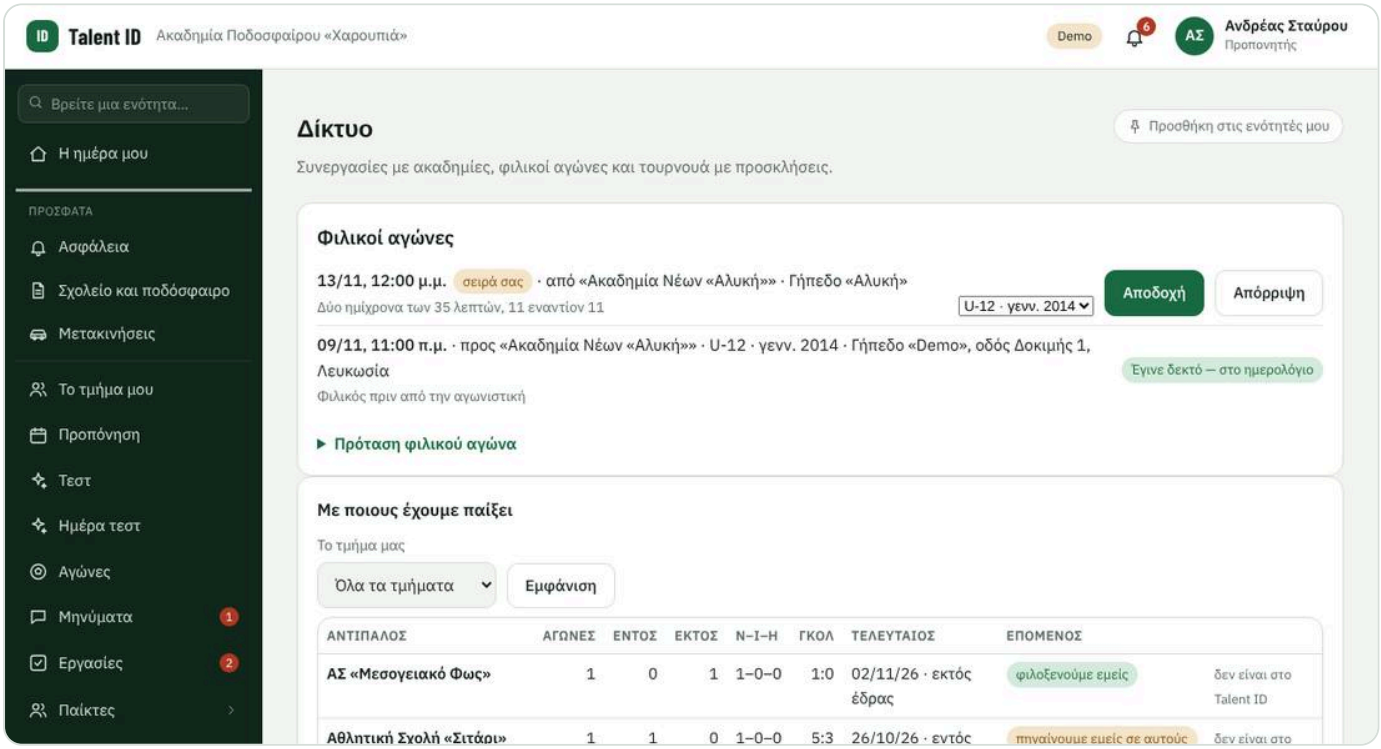
Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης πατήστε «Συναγερμός» στην ενότητα «Ασφάλεια»: η υπηρεσία δείχνει το πλησιέστερο καταφύγιο κοντά στο γήπεδο και οι γονείς λαμβάνουν ειδοποίηση.



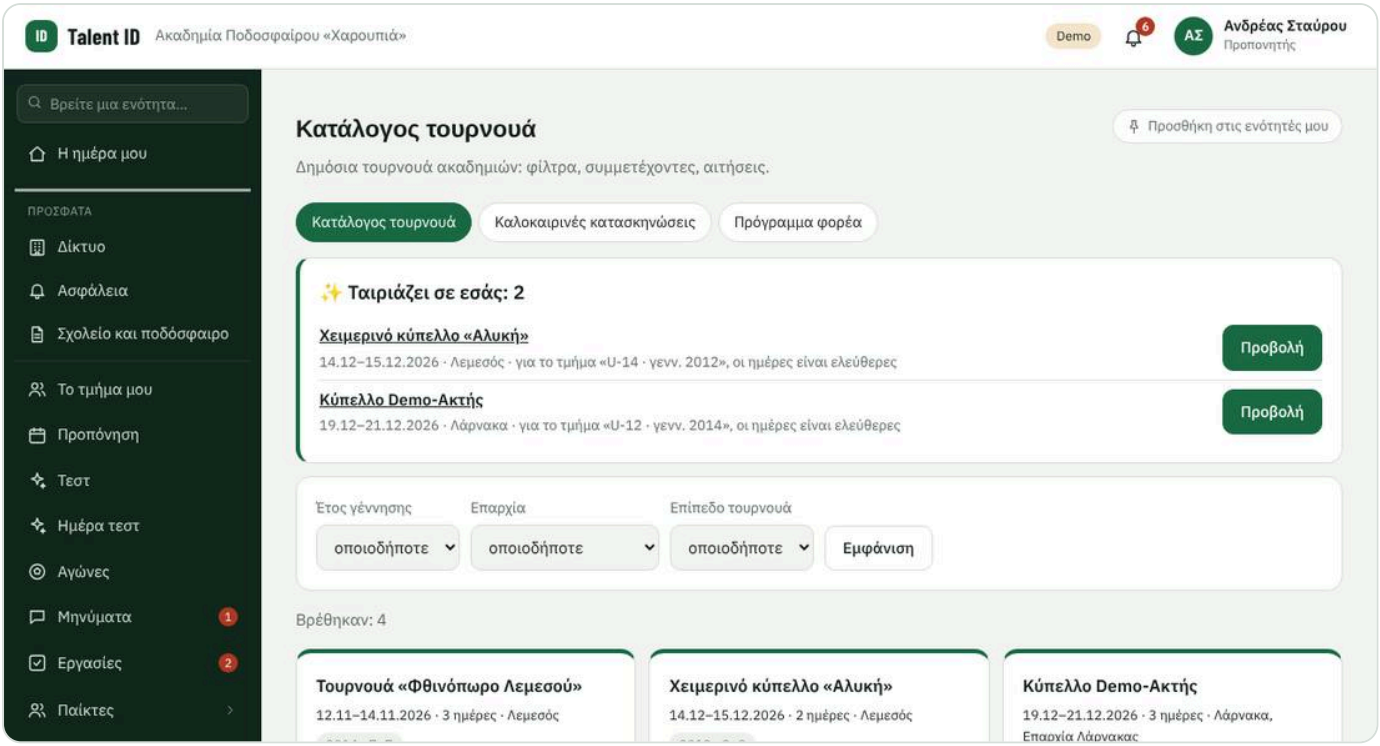
Ασφάλεια

5.5. Δίκτυο και τουρνουά

- **«Δίκτυο»**: φιλικοί αγώνες και τουρνουά με συνεργαζόμενες ακαδημίες: προτείνετε έναν αγώνα ή απαντήστε σε προσκλήσεις.
- **«Κατάλογος τουρνουά»**: κατάλογος και δηλώσεις συμμετοχής του τμήματός σας.



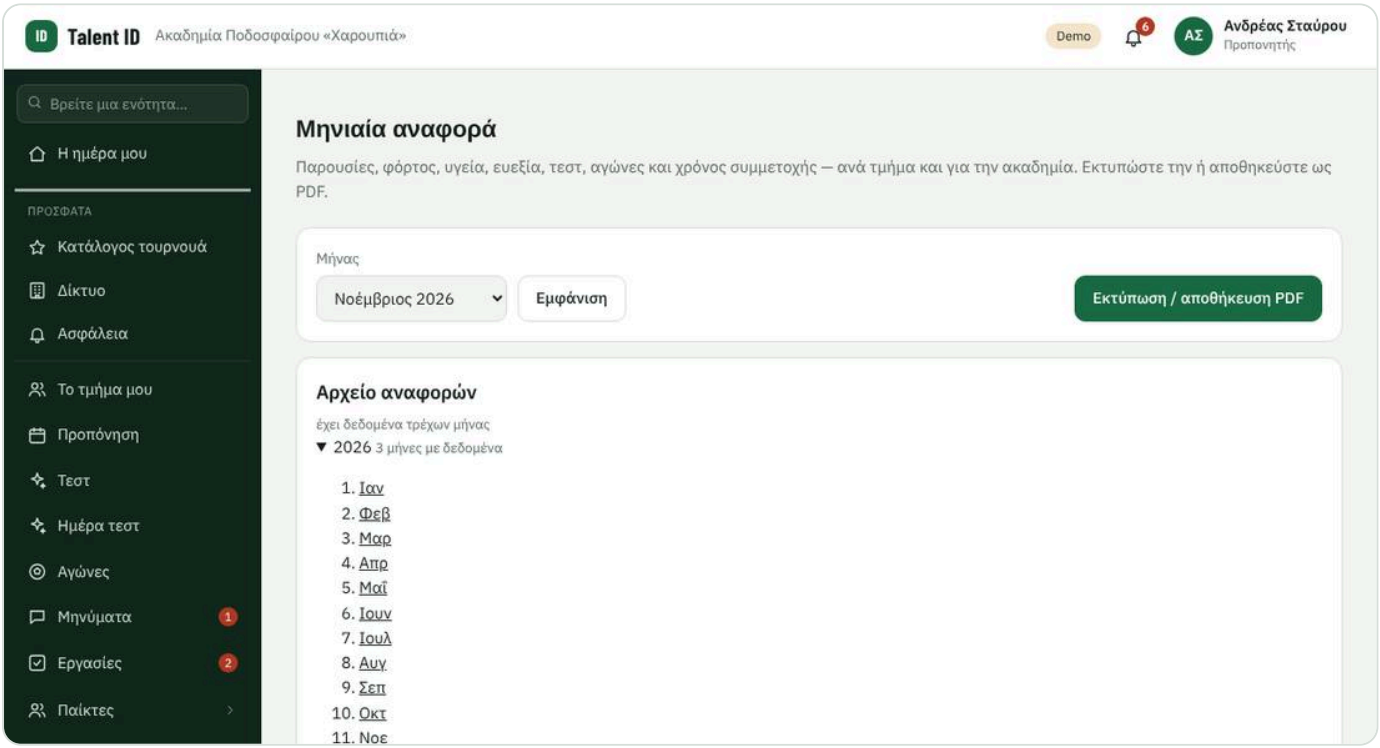
Δίκτυο



Κατάλογος τουρνουά

5.6. Μηνιαία αναφορά

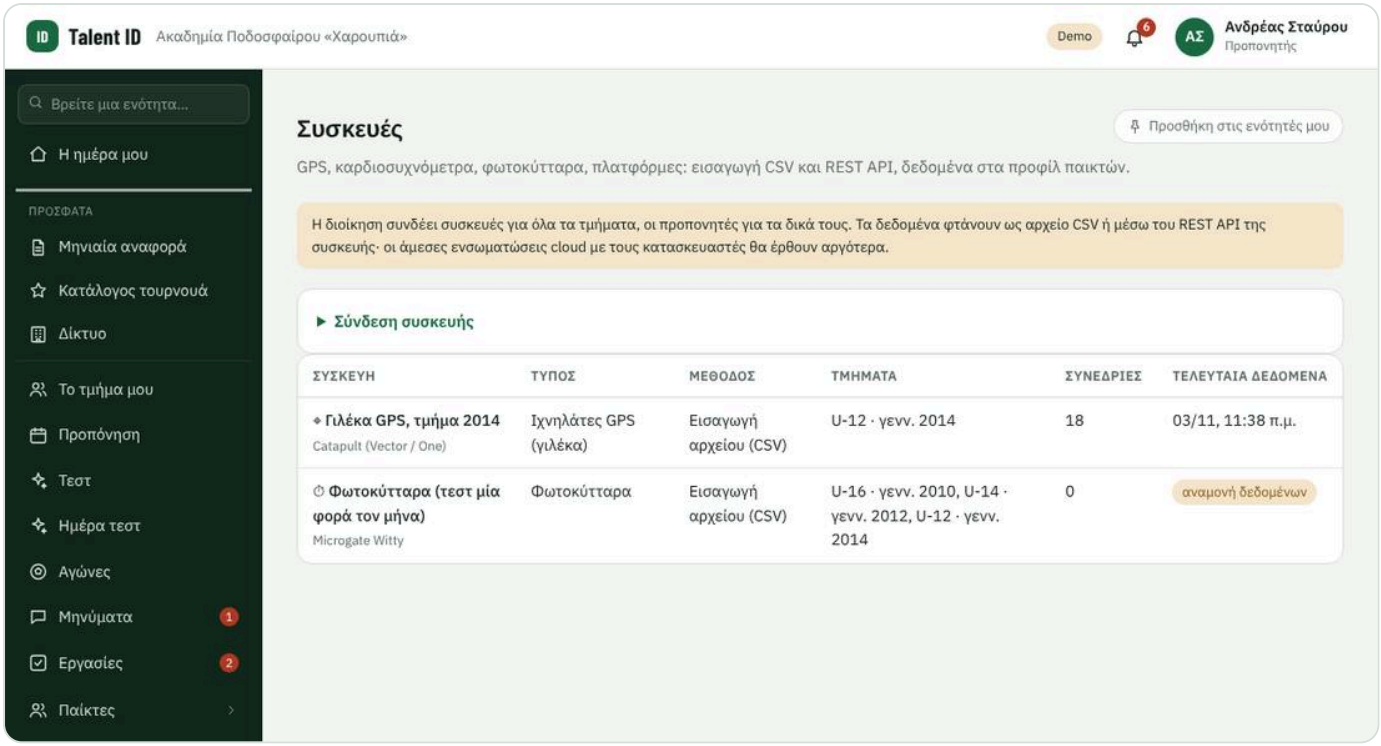
Παρουσίες, φόρτος, υγεία, τεστ, αγώνες και χρόνος συμμετοχής του τμήματός σας για τον μήνα: η ίδια αναφορά που βλέπει η διοίκηση. Δημιουργείται αυτόματα από τις καταχωρίσεις σας.



Μηνιαία αναφορά

5.7. Συσκευές

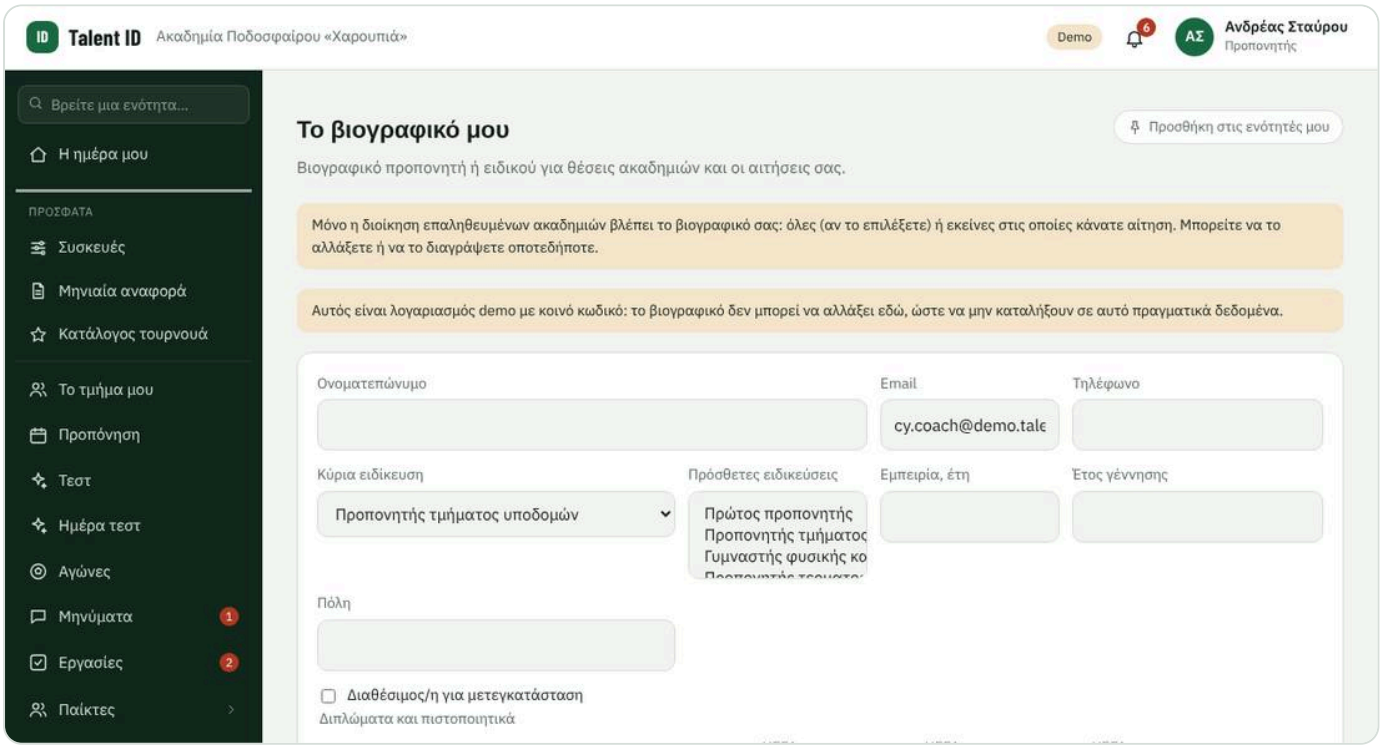
Τα δεδομένα από GPS, παλμογράφους και φωτοκύτταρα φορτώνονται με αρχείο CSV ή μέσω API και περνούν στα προφίλ των παικτών.



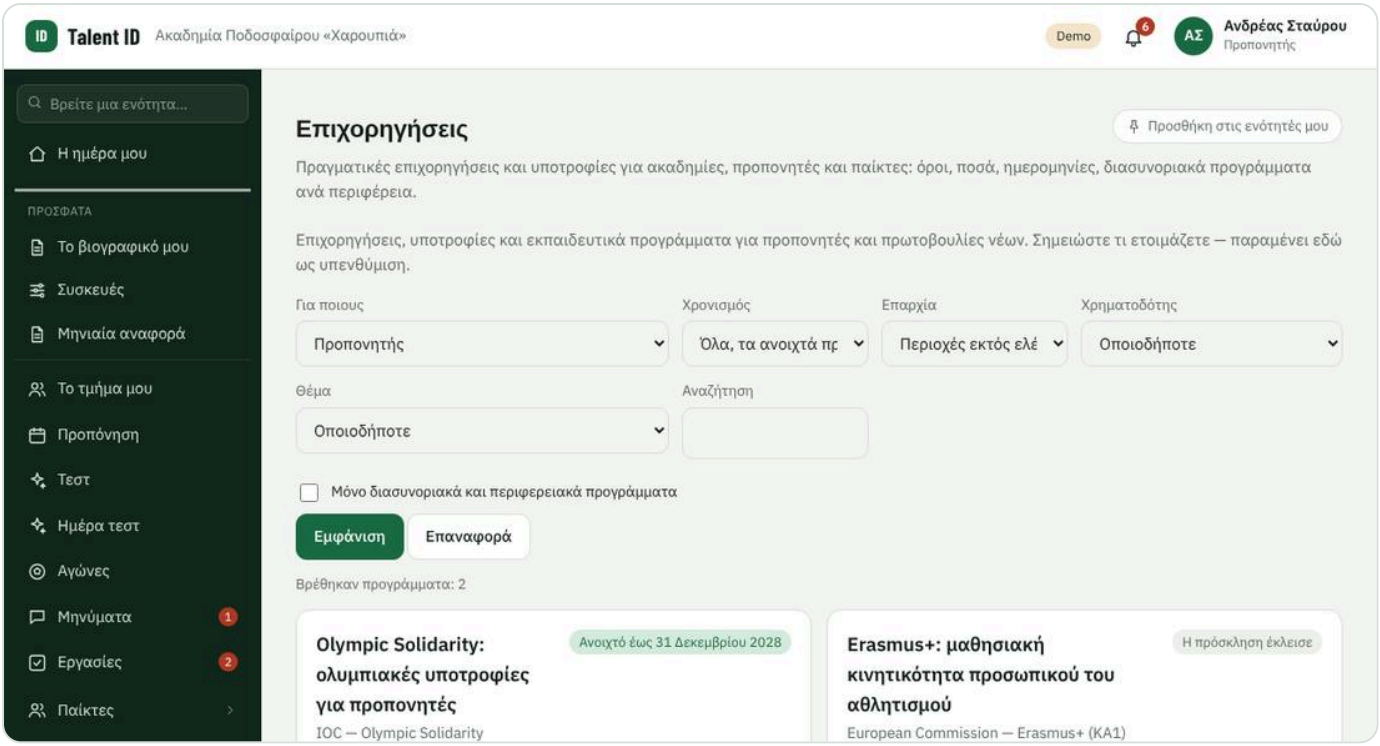
Συσκευές

5.8. Το βιογραφικό μου και επιχορηγήσεις

- **«Το βιογραφικό μου»**: το επαγγελματικό σας προφίλ προπονητή για τις θέσεις εργασίας των ακαδημιών και οι αιτήσεις σας.
- **«Επιχορηγήσεις»**: πραγματικές επιχορηγήσεις και υποτροφίες, ανοιχτές για την Κύπρο, μεταξύ άλλων για την εκπαίδευση προπονητών στο εξωτερικό.



Το βιογραφικό μου



Επιχορηγήσεις