

Manuale utente One4Volley

Guida pratica per usare **One4Volley** (pallavolo, One4Sport).

- **Online con indice cliccabile:** [/manuale](#)
- **PDF:** [/docs/manuale-utente.pdf](#)

In breve

Cosa ti serve	Dove andare
Registrarti come allenatore	/login → Registrati
Gestire squadre e allenamenti	Home → Stagioni → Squadre → hub squadra
Invitare giocatori	Hub squadra → Giocatori → invito atleta
Preparazione fisica	Hub squadra → Preparazione atletica (piano Team/Pro)
Documenti / video squadra	Hub squadra → Documenti o Video (piano Team+)
Area giocatore	Link invito → /atleta/accedi
Società: abbonamenti per allenatori	/club/registratori → Amministrazione Club /club
Prezzi personali	/pricing

Tre accessi distinti: Allenatore ([/login](#)), Preparatore ([/preparatore/accedi](#)), Atleta ([/atleta/accedi](#)). Con più ruoli, cambi area dal menu **Account**.

Chi sei nell'app

Profilo	Accesso	Paghi tu?
Allenatore (titolare)	/login	Sì — Starter / Team / Pro o prova gratuita
Allenatore (invitato da un collega)	/login	Dipende dal tuo piano e da quello di chi ti ha invitato
Allenatore (coperto dalla società Club)	/login	No — la società ha un abbonamento Club Pro per te
Preparatore atletico	/preparatore/accedi	No piano personale — lavori sulle squadre condivise
Atleta	/atleta/accedi	No — invito dalla squadra
Amministrazione Club	/club (dopo registrazione società)	Sì — abbonamento Club per la società

In squadra il titolare distingue: primo allenatore, assistente, preparatore invitato. Sono permessi operativi, non il tipo di account.

Accesso

Allenatore — primi passi

1. Registrati su [/login](#).
2. Crea una **stagione** e una **squadra**.
3. Aggiungi esercizi e il primo **allenamento**.

4. Dall'**hub squadra** invita staff, preparatore e atleti (se il piano lo consente).

Preparatore

1. Registrati su </preparatore/registrati>.
2. Accetta l'invito di un allenatore o collegati dalla **Community**.
3. Apri le squadre condivise da **Home** o da **Giocatori** / hub squadra.

Atleta

1. Apri il link **invito** ricevuto dallo staff (</invito-atleta?token=...>).
2. Crea account o accedi.
3. Usa </atleta> per calendario, sedute, schede e comunicazioni.

Abbonamento scaduto

Puoi restare in **Profilo** per rinnovare; il resto dell'app è in sola lettura finché non riattivi il piano.

Allenatore

Menu principale

Voce	A cosa serve
Home	Squadre, prossimi impegni, scorciatoie
Squadre	Elenco rose — qui apri l'hub per giocatori, prep., bacheca
Allenamenti / Calendario / Modelli	Sedute volley, settimana, template
Archivio esercizi	Libreria + generazione IA
Community	Esercizi condivisi, collegamenti tra allenatori
Profilo	Piano, fatturazione, crediti IA

Nota: Giocatori, preparazione atletica, bacheca, documenti e video **non** sono voci separate nel menu: si aprono dall'**hub** della squadra (</teams> → espandi la card).

Flusso tipico settimanale

1. Programma allenamenti nel **calendario**.
2. Compila le sedute dall'**archivio esercizi** (anche con IA).
3. Pubblica avvisi in **bacheca** o condividi **documenti** / **video** (piano Team+).
4. Controlla **feedback** e **benessere** atleti (piano Pro).

Se la società ti copre con il Club

Non acquisti Starter/Team/Pro a titolo personale: la società ha attivato un **abbonamento Pro** a tuo nome dall'**Amministrazione Club**. Accedi come sempre da </login> con l'email che la società ha indicato.

Preparatore atletico

Puoi: roster, antropometria, schede pesi, bacheca, documenti e video (in base al piano dell'allenatore titolare); su Pro anche workload e feedback.

Non puoi: creare stagioni/squadre proprie, gestire allenamenti volley nell'archivio esercizi del titolare, usare la Community se sei solo invitato senza piano personale.

Piano dell'allenatore che ti ha invitato	Cosa aggiungi
--	---------------

Starter	Rosa + bacheca
Team	+ schede pesi, documenti e video (link)
Pro	+ workload, feedback, benessere

Invito: l'allenatore ti aggiunge da **Staff squadra** nell'hub.

Atleta

Sezione	Uso quotidiano
Home	Calendario settimana e cosa fare oggi
Sedute	Allenamenti volley e pesi assegnati
Schede	Programmi pesi
Benessere / Feedback	Questionari richiesti dallo staff
Comunicazioni	Avvisi dalla bacheca
Documenti	File e link condivisi dallo staff (piano Team+ del titolare)
Video	Link a YouTube, Vimeo, Drive... (piano Team+; vedi sezione pubblicata)

Documenti e video compaiono qui solo se il piano del titolare della squadra è almeno **Team**. Apri la voce, scarica o guarda il link; ricevi anche notifica push se l'hai attivata.

Consiglio: compila benessere e feedback quando richiesto — servono allo staff per il carico di lavoro.

Amministrazione Club

Area per la **società sportiva** che acquista e gestisce **abbonamenti Pro** per i propri allenatori. Non è la segreteria generica del club: è il pannello **amministrativo** dell'account società su One4Volley.

Come si inizia

1. **Registra la società:** </club/registrati> (dati società e fatturazione).
2. **Attiva l'abbonamento Club:** </club/checkout> — pacchetto base con **3 abbonamenti Pro** per allenatori + possibilità di aggiungerne altri a pagamento.
3. **Gestisci tutto da Amministrazione Club:** </club>.

Cosa fai in `/club`

Azione	Dettaglio
Verificare lo stato abbonamento	Attivo / non attivo, data rinnovo
Vedere quanti abbonamenti hai pagato	3 inclusi nel base + eventuali extra (fino al massimo previsto)
Assegnare l'email di ogni allenatore	Ogni abbonamento va collegato a un allenatore
Aggiungere abbonamenti extra	Dal pannello, con costo mensile per ciascuno
Consultare il calendario aggregato	/club/calendar — impegni delle squadre collegate

Regole utili

- Dopo **acquisto o rinnovo** hai **10 giorni** per cambiare email, sostituire o liberare un abbonamento (l'allenatore uscito non mantiene il Pro personale pagato dalla società).
- Stati in elenco: **da assegnare, in attesa** (invito inviato), **attivo**.
- Ogni allenatore con abbonamento attivo usa l'app come **Pro** (squadre illimitate, workload, area atleta completa, ecc.) senza pagare un piano personale.

Menu account Club

Solo **Amministrazione Club** (home del portale), **Profilo** e **Calendario** società — non hai le voci dell'allenatore singolo.

Collaboratore invitato (assistente o preparatore)

- Invito **in sospeso**: vedi solo **Profilo** finché non accetti.
 - Invito **accettato**: lavori sulle squadre condivise; niente Community se non hai un abbonamento personale.
 - Alcune azioni possono essere **sola lettura** se il tuo piano è più basso di quello del titolare.
-

Funzionalità per area

Stagioni e squadre

- **Stagioni** (/seasons): anno sportivo; archivia quelle concluse.
- **Squadre** (/teams): una rosa per stagione. Limite: 1 (Starter), 2 (Team), illimitate (Pro).
- **Hub squadra**: punto unico per allenamenti, rosa, prep., bacheca, documenti, staff.

Allenamenti volley

Crea sedute, lavagna tattica, duplica, salva **modelli, calendario** settimanale, **PDF** della seduta. Solo allenatore (e assistente autorizzato).

Archivio esercizi e IA

Crea, modifica, importa da **Community**. L'IA consuma crediti mensili e un limite giornaliero (vedi **Profilo**). Indicativo: Starter 20 crediti/mese, Team 50, Pro 120.

Community

Scopri esercizi, importa nel tuo archivio, collegati ad altri allenatori. Il badge sul menu segnala richieste in arrivo.

Preparazione atletica (Team+)

Schede pesi, libreria, calendario appuntamenti, progressione carichi. **Pro**: workload, feedback atleti, benessere giornaliero.

Comunicazione squadra

Bacheca (/squadra/bacheca) — Starter+

Avvisi testuali per la squadra: titolo, messaggio, opzione **in evidenza**, destinatari come per documenti/video (staff, squadra, singolo giocatore). Gli atleti li leggono in **Comunicazioni** nell'area atleta.

Documenti condivisi (/squadra/documenti) — Team e Pro

A cosa serve: centralizzare regolamenti, PDF, immagini e link utili (Drive, siti, ecc.) senza spedirli in chat.

Chi può pubblicare: titolare, assistente e preparatore con permesso `documents.write` sul piano Team+.

Come arrivarci: **Squadre** → hub squadra → tile **Documenti** (oppure `/squadra/documenti?teamId=...`).

Pubblicare un documento

1. Scegli la **squadra** (se ne gestisci più di una).
2. Inserisci **titolo**.
3. Scegli il tipo:

- **Carica file** — PDF o immagine, max **3 MB** per file. Conta nella **quota mensile** del piano titolare:
 - **Team:** 100 MB/mese di upload
 - **Pro:** 300 MB/mese di upload
 La quota si azzerà all'inizio del mese civile. Se finisce, usa **Link esterno** o passa a Pro.
- **Link esterno** — incolla l'URL (Google Drive, sito federazione, ecc.): **non** consuma quota upload.

4. Imposta **destinatari**:

- Solo staff
- Staff + squadra (staff e atleti invitati)
- Tutta la squadra (solo atleti)
- Singolo giocatore (scegli il nome in elenco)

5. Clicca **Condividi documento**.

Dopo la pubblicazione, i destinatari ricevono **notifica push** (se attiva) ed **email**; gli atleti trovano il materiale in **Documenti** (/atleta/documenti).

Gestione: nell'elenco puoi aprire il link, vedere destinatari e data, ed **eliminare** un documento se hai permesso di scrittura.

Atleta: vede solo i documenti destinati a lui o a tutta la squadra; con più squadre, ogni voce indica il nome squadra.

Video condivisi (/squadra/video) — **Team e Pro**

A cosa serve: condividere analisi, riprese allenamento o tutorial tramite link (e in futuro file in archivio).

Chi può pubblicare: titolare, assistente e preparatore con permesso `videos.write` sul piano Team+.

Come arrivarci: hub squadra → tile **Video** (/squadra/video).

Pubblicare un video (oggi)

1. Scegli squadra e **titolo**.
2. Sezione **Nuovo video / link** → **Link esterno** (consigliato e sempre disponibile):
 - YouTube, Vimeo, Google Drive, ecc.
 - I link **non** consumano lo spazio archivio video.
3. Stessi **destinatari** dei documenti (staff / squadra / singolo giocatore).
4. Clicca **Condividi video**.

Carica file video in archivio: funzione **in arrivo** (upload su storage dedicato). Quando attiva, valgono limiti per file e **pacchetto storage** organizzazione:

- Piano **Team:** serve attivare un pacchetto storage (es. da 100 GB); i soli link restano usabili subito.
- Piano **Pro:** include spazio archivio (es. 25 GB inclusi); pacchetti aggiuntivi opzionali.

Nella pagina vedi il **metro spazio archivio** e i **pacchetti** disponibili.

Archivio: elenco video già condivisi, con possibilità di eliminazione (staff autorizzato).

Atleta: sezione **Video** in area atleta (/atleta/video) quando il piano titolare lo consente e la funzione è pubblicata.

Confronto rapido documenti vs video

	Documenti	Video
Piano minimo	Team	Team
Upload file in app	Sì (PDF/immagine, 3 MB)	In arrivo
Link esterno	Sì	Sì (principale oggi)
Quota mensile upload file	100 MB (Team) / 300 MB (Pro)	Storage archivio org. (Team/Pro)
Destinatari	Staff / squadra / giocatore	Stessi

Area atleta	/atleta/documenti	/atleta/video
-------------	-------------------	---------------

Piani personali (allenatore)

Piano	Prezzo indicativo	In sintesi
Starter	€ 4,99/mese	1 squadra, bacheca, IA limitata
Team	€ 9,99/mese	2 squadre, staff, documenti, prep. base
Pro	€ 14,99/mese	Squadre illimitate, workload, feedback avanzati

Acquisto: [/pricing](#) → checkout. Rinnovo e fatture in **Profilo** → **Fatturazione** (portale Stripe).

Piano Club (società) — riepilogo

Prodotto **separato** dai piani personali:

- Abbonamento mensile società con **3 abbonamenti Pro** inclusi.
- Abbonamenti **extra** opzionali (costo mensile ciascuno, tetto massimo complessivo).
- **Pool crediti IA** condiviso per la società.
- Gestione solo da **Amministrazione Club** (/club).

Matrice rapida piani personali

	Starter	Team	Pro
Squadre	1	2	∞
Staff invitato	—	sì	sì
Bacheca	sì	sì	sì
Documenti squadra	no	sì (file + link, 100 MB upload/mese)	sì (file + link, 300 MB upload/mese)
Video squadra (link esterni)	no	sì	sì
Video archivio (file in piattaforma)	no	con pacchetto storage	25 GB inclusi (+ pacchetti opz.)
Schede pesi	no	sì	sì
Workload / benessere prep.	no	no	sì
Atleta: sedute, documenti e video	base	+ schede e comms Team+	+ avanzato

Club: ogni abbonamento Pro attivo per un allenatore = funzionalità **Pro** per quell'allenatore.

Domande frequenti

Non trovo Giocatori o Preparazione

Apri **Squadre** e espandi la squadra: sono nell'hub, non nel menu laterale.

Sono invitato ma non modifico nulla

Controlla invito in attesa o modalità sola lettura (piano personale più basso del titolare).

L'atleta non vede i documenti

Serve piano **Team** (o Pro) del titolare, documento pubblicato per la sua squadra e destinatario che include lui (es. «Tutta la squadra» o il suo nome).

Non trovo Documenti o Video nell'hub

Sono disponibili dal piano **Team** in su. Con **Starter** vedi solo la bacheca. Se hai Team/Pro ma la tile è bloccata, controlla i permessi (es. assistente in sola lettura).

Upload documento rifiutato per spazio

Superato il limite da **3 MB** per file, oppure esaurita la **quota mensile** (100 MB Team / 300 MB Pro). Usa **Link esterno** o attendi il nuovo mese.

Il video non si carica come file

Al momento usa **Link esterno** (YouTube, Vimeo...). L'upload in archivio è in rollout; controlla il metro **Archivio video** in `/squadra/video` .

La società mi ha "tolto" l'accesso Pro

L'amministrazione ha liberato o riassegnato l'abbonamento Club: verifica con la società o acquista un piano personale da **Profilo**.

Prova scaduta: perdo i dati?

No. Rinnova da **Profilo**; i contenuti restano.

Supporto

one4sport.com — email indicata nel footer del sito.

Aggiornamento: giugno 2026. In caso di differenze con l'app in produzione, vale l'interfaccia live.