

Manual de usuario

in@csport

Training

INDICE

1.GRÁFICOS	5
1.1 ENTORNO MIS GRÁFICOS	5
1.1.1 Crear gráfico	6
1.1.2 Eliminar gráfico	6
1.1.3 Buscar gráfico	7
1.1.4 Exportar gráfico	7
1.1.5 Editar gráfico	8
1.1.6 Duplicar gráfico	8
1.1.7 Importar gráfico	9
1.1.8 Imprimir gráfico	9
1.1.9 Añadir gráfico(s) a un ejercicio	9
1.1.10 Deshacer cambios	10
1.2 ENTORNO CREAR/EDITAR GRÁFICO	10
1.2.1 Crear gráfico	10
1.2.2 Eliminar gráfico	11
1.2.3 Guardar gráfico	11
1.2.4 Buscar gráfico	11
1.2.5 Seleccionar fondo (imagen) u objeto	11
1.2.6 Importar fondo (imagen)	12
1.2.7 Insertar objetos en el gráfico	13
1.2.8 Cambiar el nombre al gráfico	13
1.2.9 Insertar descripción del gráfico	13
1.2.10 Eliminar todos los objetos	13
1.2.11 Imprimir gráfico	14
2.EJERCICIOS	16
2.1 LIBRERÍA DE EJERCICIOS	16
2.1.1 Crear una carpeta de ejercicios	16
2.1.2 Eliminar carpeta de ejercicios	16
2.1.3 Mostrar los ejercicios de todas las carpetas	17
2.1.4 Ocultar los ejercicios de todas las carpetas	17
2.2 ENTORNO MIS EJERCICIOS	17
2.2.1 Crear un ejercicio	18
2.2.2 Eliminar un ejercicio	18
2.2.3 Guardar un ejercicio	18
2.2.4 Buscar un ejercicio	18
2.2.5 Exportar un ejercicio	19
2.2.6 Imprimir un ejercicio	19
2.2.7 Ver el uso histórico de un ejercicio	19
2.2.8 Vincular un video a un ejercicio	19
2.2.9 Desvincular un video a un ejercicio	20
2.2.10 Generar un fragmento de video de un video vinculado a un ejercicio	20
2.2.11 Convertir el fotograma actual en fondo de gráfico	20
2.2.12 Ver video vinculado a un ejercicio	21
2.2.13 Modificar el tamaño de la vista previa de los gráficos	21
2.2.14 Ver la animación de la secuencia de gráficos	21

2.2.15 Crear un gráfico y vincularlo a un ejercicio	21
2.2.16 Desvincular un gráfico de un ejercicio	21
2.2.17 Buscar y añadir gráfico	22
2.2.18 Ver/Editar un gráfico vinculado a un ejercicio	22

3.ENTRENAMIENTOS **24**

3.1. LIBRERÍA DE ENTRENAMIENTOS	24
3.1.1 Crear una carpeta de entrenamientos.	24
3.1.2 Eliminar carpeta de entrenamientos.	24
3.1.3 Mostrar los entrenamientos de todas las carpetas.	25
3.1.4 Ocultar los entrenamientos de todas las carpetas.	25
3.2. ENTORNO MIS ENTRENAMIENTOS	25
3.2.1 Crear un entrenamiento	26
3.2.2 Eliminar un entrenamiento	26
3.2.3 Guardar un entrenamiento	26
3.2.4 Buscar un entrenamiento	26
3.2.5 Importar un video a un entrenamiento	27
3.2.6 Importar una base de datos a un entrenamiento.	27
3.2.7 Importar una presentación a un entrenamiento	27
3.2.8 Mostrar los ejercicios de todas las carpetas	27
3.2.9 Ocultar los ejercicios de todas las carpetas	27
3.2.10 Vincular un ejercicio a un entrenamiento	28
3.2.11 Desvincular un ejercicio de un entrenamiento	28
3.2.12 Ver/Editar un ejercicio vinculado a un entrenamiento	28
3.2.13 Ver/Editar un ejercicio original	28
3.2.14 Crear una nota en el entrenamiento	29

4.CALENDARIO **31**

4.1. Crear un entrenamiento	31
4.2. Crear una sesión de video	31
4.3. Crear un partido	31
4.4. Abrir un entrenamiento	32
4.5. Ver información básica de un entrenamiento	32

1.GRÁFICOS

inacsport

1.GRÁFICOS

1.1- [ENTORNO MIS GRÁFICOS](#)

1.2- [ENTORNO CREAR/EDITAR GRÁFICO](#)

1.1 ENTORNO MIS GRÁFICOS

1.1.1.- [Crear gráfico](#)

1.1.2.- [Eliminar gráfico](#)

1.1.3.- [Buscar gráfico](#)

1.1.4.- [Exportar gráfico](#)

1.1.5.- [Editar gráfico](#)

1.1.6.- [Duplicar gráfico](#)

1.1.7.- [Importar gráfico](#)

1.1.8.- [Imprimir gráfico](#)

1.1.9.- [Añadir gráfico\(s\) a un ejercicio](#)

1.1.10.- [Deshacer cambios](#)

Mis Gráficos

Mis gráficos: 19

Buscar

	Name	Description	Date	Último cambio
1	Repliegues	Mejorar la colocación	19/01/2012 20:14:34	06/03/2012 17:17:32
2	Repliegues_2	Mejorar la colocación	19/01/2012 20:24:58	06/03/2012 20:11:24
3	Concentración Defensiva	Aumentar la velocidad	02/02/2012 18:16:31	06/03/2012 20:12:06
4	Test 10	Ejercicios básicos	15/02/2012 14:24:08	06/03/2012 19:16:17
5	Test 20	Ejercicios básicos	15/02/2012 14:24:24	06/03/2012 19:16:59
6	Test 25		15/02/2012 14:27:26	06/03/2012 19:54:47
7	25	Posesion	15/02/2012 14:30:18	06/03/2012 19:32:38
8	Triangulaciones	Aumentar la velocidad	15/02/2012 18:53:00	06/03/2012 19:33:15
9	Test 30		16/02/2012 13:30:44	06/03/2012 19:34:24
10	30 movimientos		16/02/2012 14:01:47	06/03/2012 19:59:29
11	Test 15 minutos		20/02/2012 16:54:04	06/03/2012 19:54:30
12	15 Movimientos		05/03/2012 12:50:56	06/03/2012 20:03:21
13	Desmarques_5	Desmarques	05/03/2012 16:57:12	06/03/2012 20:13:36
14	Desmarques_1	Desmarques cerca del área. Defensa colocada	05/03/2012 17:14:36	05/03/2012 17:45:26
15	Desmarques_1 2	Desmarques cerca del área. Defensa colocada	05/03/2012 17:45:39	05/03/2012 17:48:36
16	Desmarques_1 3	Desmarques cerca del área. Defensa colocada	05/03/2012 17:46:01	05/03/2012 17:46:09
17	Repliegues_4	Movimientos Laterales	06/03/2012 13:12:36	06/03/2012 20:05:49
18	Contraataques	Transiciones rápidas	06/03/2012 13:14:55	06/03/2012 20:09:17
19	Defensa en zona	Evitar contacto innecesario	06/03/2012 13:28:57	06/03/2012 20:10:53

Nombre

Desmarques_1

Desmarques cerca del área. Defensa colocada



1.1.1 Crear gráfico

Para **crear gráfico**:

- Haga clic en el icono **CREAR**



1.1.2 Eliminar gráfico

1.1.2.1 Para eliminar un gráfico:

a) Seleccione el gráfico que desee eliminar. Para ello, haga clic en el nombre del gráfico.

b) Haga clic en el icono **ELIMINAR**



c) En el mensaje que aparece, haga clic en **SI**

1.1.2.2 Para eliminar más de un gráfico al mismo tiempo:

a) Seleccione los gráficos que desee eliminar. Para ello, mantenga pulsada la tecla **Ctrl**

y haga clic en el nombre de cada uno de los gráficos.

b) Haga clic en el icono **ELIMINAR**



c) En el mensaje que aparece, haga clic en **SI**

1.1.3 Buscar gráfico

Para **buscar un gráfico**:

- Escriba el nombre o descripción del gráfico en la casilla **Buscar**.

Automáticamente, se irán filtrando los resultados correspondientes a lo que vaya escribiendo.

Buscar

	Name	Description	Date	Último cambio
1	Replegues	Mejorar la colocación	19/01/2012 20:14:34	06/03/2012 17:17:32
2	Replegues_2	Mejorar la colocación	19/01/2012 20:24:58	06/03/2012 20:11:24
3	Replegues_4	Movimientos Laterales	06/03/2012 13:12:36	06/03/2012 20:05:49
4	Replegues	Mejorar la colocación	07/03/2012 20:05:57	

1.1.4 Exportar gráfico

Para **exportar un gráfico** dispone de las siguientes opciones:

1.1.4.1 Exportar gráfico como JPG

a) Seleccione el gráfico

b) Haga clic en el icono **EXPORTAR**



c) Seleccione **Exportar como JPG**

1.1.4.2 Exportar gráfico o secuencia de gráficos (archivo .nacg)

a) Seleccione el gráfico.

b) Haga clic en el icono **EXPORTAR**



c) Seleccione **Exportar nacg**

d) Si desea exportar un gráfico seleccione **NO** en el mensaje que aparece.

Si desea exportar una secuencia de gráficos seleccione **SI** en el mensaje que aparece.

1.1.4.3 Exportar gráfico protegido o secuencia de gráficos protegidos (archivo .nacg)

a) Seleccione el gráfico.

b) Haga clic en el icono **EXPORTAR**



c) Seleccione **Exportar nacg protegido**

d) Si desea exportar un gráfico seleccione **NO** en el mensaje que aparece.

Si desea exportar una secuencia de gráficos seleccione **SI** en el mensaje que aparece.

NOTA: Un archivo **.nacg** cuando se exporta como protegido solo se podrá ver o imprimir (y nunca editar) cuando se importa en un **Nacsport Training**.

1.1.5 Editar gráfico

Para **editar un gráfico** hay 4 formas:

1) Haga doble clic en el nombre del gráfico.

2) Haga doble clic en la imagen del gráfico.

3) Seleccione el gráfico y pulse la tecla **ENTER**.

4) Seleccione el gráfico y haga clic en el icono **EDITAR**



1.1.6 Duplicar gráfico

Para **duplicar un gráfico**:

a) Seleccione el gráfico que desee duplicar. Para ello, haga clic en el nombre del gráfico.

b) Haga clic en el icono **DUPLICAR** 

1.1.7 Importar gráfico

Para **importar un gráfico**:

a) Seleccione el gráfico que desee importar. Para ello, haga clic en el nombre del gráfico.

b) Haga clic en el icono **IMPORTAR** 

1.1.8 Imprimir gráfico

Para **imprimir un gráfico**:

a) Seleccione el gráfico que desee imprimir. Para ello, haga clic en el nombre del gráfico.

b) Haga clic en el icono **IMPRIMIR** 

1.1.9 Añadir gráfico(s) a un ejercicio

1.1.9.1 Para añadir un gráfico a un ejercicio:

a) Seleccione el gráfico que desee añadir. Para ello, haga clic en el nombre del gráfico.

b) Haga clic en el icono **AÑADIR GRÁFICO A EJERCICIO** 

1.1.9.2 Para añadir varios gráficos a un ejercicio:

a) Seleccione los gráficos que desee añadir. Para ello, mantenga pulsada la tecla **Ctrl** y haga clic en el nombre de cada uno de los gráficos, en el orden como quiere que aparezca añadido en el ejercicio.

b) Haga clic en el icono **AÑADIR GRÁFICO A EJERCICIO** 

1.1.10 Deshacer cambios

Para **deshacer todos los cambios** realizados en este entorno (**MIS GRÁFICOS**) desde que abrió el programa **Nacsport Training**:

- Haga clic en el icono **DESHACER**



1.2 ENTORNO CREAR/EDITAR GRÁFICO

En el primer acceso a este entorno ve se debe elegir deporte e imagen a usar como fondo de gráfico.

1.2.1.- [Crear gráfico](#)

1.2.2.- [Eliminar gráfico](#)

1.2.3.- [Guardar gráfico](#)

1.2.4.- [Buscar gráfico](#)

1.2.5.- [Seleccionar fondo \(imagen\) u objeto](#)

1.2.6.- [Importar fondo \(imagen\)](#)

1.2.7.- [Insertar objetos](#)

1.2.8.- [Cambiar el nombre al gráfico](#)

1.2.9.- [Insertar descripción del gráfico](#)

1.2.10.- [Eliminar todos los objetos.](#)

1.2.11.- [Imprimir gráfico.](#)

1.2.1 Crear gráfico

Para **crear gráfico**:

a) Seleccione el deporte que desee.

b) Seleccione la imagen que desee como fondo para el gráfico. Puede utilizar cualquier imagen que le ofrece **Nacsport Training** o puede importarla desde su ordenador.

c) Seleccione el botón que desee para realizar dibujos.

1.2.2 Eliminar gráfico

1.2.2.1 Para eliminar un gráfico:

a) Seleccione el gráfico que desee eliminar. Para ello, haga clic en el nombre del gráfico.

b) Haga clic en el icono **ELIMINAR**



c) En el mensaje que aparece, haga clic en **SI**.

1.2.2.2 Para eliminar más de gráfico al mismo tiempo:

a) Seleccione los gráficos que desee eliminar. Para ello, mantenga pulsada la tecla **Ctrl** y haga clic en el nombre de cada uno de los gráficos.

b) Haga clic en el icono **ELIMINAR**



1.2.3 Guardar gráfico

Para **guardar un gráfico**:

a) Seleccione el gráfico que desee guardar. Para ello, haga clic en el nombre del gráfico.

b) Haga clic en el icono **GUARDAR**



1.2.4 Buscar gráfico

Para **buscar un gráfico**:

- Haga clic en el icono **BUSCAR**



1.2.5 Seleccionar fondo (imagen) u objeto

Para **seleccionar un fondo u objeto**:

a) Haga clic en el icono **SELECCIONAR**



1.2.6 Importar fondo (imagen)

Para **exportar un gráfico** dispone de las siguientes opciones:

1.1.4.1 Exportar gráfico como JPG

a) Seleccione el gráfico

b) Haga clic en el icono **EXPORTAR**



c) Seleccione **Exportar como JPG**

1.1.4.2 Exportar gráfico o secuencia de gráficos (archivo .nacg)

a) Seleccione el gráfico.

b) Haga clic en el icono **EXPORTAR**



c) Seleccione **Exportar nacg**

d) Si desea exportar un gráfico seleccione **NO** en el mensaje que aparece.

Si desea exportar una secuencia de gráficos seleccione **SI** en el mensaje que aparece.

1.1.4.3 Exportar gráfico protegido o secuencia de gráficos protegidos (archivo .nacg)

a) Seleccione el gráfico.

b) Haga clic en el icono **EXPORTAR**



c) Seleccione **Exportar nacg protegido**

d) Si desea exportar un gráfico seleccione **NO** en el mensaje que aparece.

Si desea exportar una secuencia de gráficos seleccione **SI** en el mensaje que aparece.

NOTA: Un archivo **.nacg** cuando se exporta como protegido solo se podrá ver o

imprimir (y nunca editar) cuando se importa en un **Nacsport Training**. Para **importar un fondo**:

a) Haga clic en el icono **IMPORTAR FONDO**

Importar

b) Busque la imagen y haga clic en **Abrir**

c) La imagen se agregará en la librería **Importados**.

1.2.7 Insertar objetos en el gráfico

Para **insertar un objeto**:

a) Haga clic en el objeto que desee.

Para **insertar un objeto varias veces** seguidas:

a) Seleccione el objeto que desee.

b) Mantenga pulsada la tecla **Ctrl** y vaya haciendo clic en el lugar de la imagen donde quiere que aparezca situado el objeto seleccionado.

1.2.8 Cambiar el nombre al gráfico

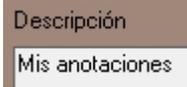
Para **cambiar el nombre al gráfico**:

Nombre

- Inserte el nombre en la casilla **Nombre**

1.2.9 Insertar descripción del gráfico

Para **insertar la descripción de un gráfico**:

Descripción

- Introduzca el texto en la casilla **Descripción**

1.2.10 Eliminar todos los objetos

Para **eliminar todos los objetos creados**:

- Haga clic en el icono **ELIMINAR**



1.2.11 Imprimir gráfico

Para **imprimir un gráfico**:

- Haga clic en el icono **IMPRIMIR**



2.EJERCICIOS

inacsport

2.EJERCICIOS

[2.1. LIBRERÍA DE EJERCICIOS](#)

[2.2. ENTORNO MIS EJERCICIOS](#)

2.1 LIBRERÍA DE EJERCICIOS

2.1.1 [Crear una carpeta de ejercicios.](#)

2.1.2 [Eliminar carpeta de ejercicios.](#)

2.1.3 [Mostrar los ejercicios de todas las carpetas.](#)

2.1.4 [Ocultar los ejercicios de todas las carpetas.](#)

2.1.1 Crear una carpeta de ejercicios

Para **crear una carpeta de ejercicios:**

- a) Haga clic en el nodo donde desee crear la carpeta.
- b) Haga clic en el icono **CREAR CARPETA** 
- c) Haga clic en la carpeta y escriba el nombre que desee.

2.1.2 Eliminar carpeta de ejercicios

Para **eliminar una carpeta de ejercicios:**

- a) Seleccione la carpeta.
- b) Haga clic en el icono **ELIMINAR** 

NOTA: Se eliminará la carpeta con todo su contenido.

2.1.3 Mostrar los ejercicios de todas las carpetas

Para **mostrar el contenido de todas las carpetas de ejercicios**:

- Haga clic en el icono **MOSTRAR** 

2.1.4 Ocultar los ejercicios de todas las carpetas

Para **ocultar el contenido de todas las carpetas de ejercicios**:

-Haga clic en el icono **OCULTAR** 

2.2 ENTORNO MIS EJERCICIOS

2.2.1 [Crear un ejercicio.](#)

2.2.2 [Eliminar un ejercicio.](#)

2.2.3 [Guardar un ejercicio.](#)

2.2.4 [Buscar un ejercicio.](#)

2.2.5 [Exportar un ejercicio.](#)

2.2.6 [Imprimir un ejercicio.](#)

2.2.7 [Ver el uso histórico de un ejercicio.](#)

2.2.8 [Vincular un video a un ejercicio.](#)

2.2.9 [Desvincular un video a un ejercicio.](#)

2.2.10 [Generar un fragmento de video de un video vinculado a un ejercicio.](#)

2.2.11 [Convertir el fotograma actual en fondo de gráfico](#)

2.2.12 [Ver video vinculado a un ejercicio.](#)

2.2.13 [Modificar el tamaño de la vista previa del gráfico.](#)

2.2.14 [Ver la animación de la secuencia de gráficos.](#)

2.2.15 [Crear un gráfico y vincularlo a un ejercicio.](#)

2.2.16 [Desvincular un gráfico de un ejercicio.](#)

2.2.17 [Buscar y añadir gráfico.](#)

2.2.18 [Ver/Editar un gráfico vinculado a un ejercicio.](#)

2.2.1 Crear un ejercicio

Para **crear un ejercicio**:

a) Haga clic en el icono **CREAR EJERCICIO**



b) Seleccione la carpeta en donde desee guardar el ejercicio.

c) Rellene los campos que desee.

NOTA: Dispone de varios campos: Duración del ejercicio, Objetivo, Intensidad, Material, Participantes, Lugar, Superficie, Observaciones...

2.2.2 Eliminar un ejercicio

Para **eliminar un ejercicio**:

a) Seleccione el ejercicio que desee eliminar. Para ello, haga clic en el nombre del ejercicio.

b) Haga clic en el icono **ELIMINAR**



c) En el mensaje que aparece, haga clic en **SI**.

2.2.3 Guardar un ejercicio

Para **guardar un ejercicio**:

a) Haga clic en el icono **GUARDAR**



2.2.4 Buscar un ejercicio

Para **buscar un ejercicio** dispone de varias opciones:

a) Haga clic en el icono **BUSCAR**



b) Escriba el nombre en la casilla **Buscar**.

Automáticamente, se irán filtrando los resultados correspondientes a lo que vaya escribiendo.

2.2.5 Exportar un ejercicio

Para **exportar un ejercicio**:

- Haga clic en el icono **EXPORTAR** 

2.2.6 Imprimir un ejercicio

Para **imprimir un ejercicio**:

- Haga clic en el icono **IMPRIMIR** 

2.2.7 Ver el uso histórico de un ejercicio

Para **ver el uso histórico de un ejercicio**:

- Haga clic en el icono **HISTÓRICO** 

NOTA: El histórico muestra el número de veces y las fechas en las que el ejercicio seleccionado ha sido usado en los entrenamientos.

2.2.8 Vincular un video a un ejercicio

Para **vincular un video a un ejercicio** hay 2 formas:

2.2.8.1 Vínculo desde disco duro:

- Haga clic en el icono **VINCULAR EJERCICIO** 
- Seleccione **Añadir archivo de video**.
- Busque el video que desee vincular y haga doble clic sobre su nombre.

2.2.8.2 Vínculo desde Internet.

- a) Haga clic en el icono **VINCULAR EJERCICIO** 
- b) Seleccione **Añadir dirección de Internet**.
- c) En la ventana que aparece, pegue la dirección de Internet del video y haga clic en **OK**.

2.2.9 Desvincular un video a un ejercicio

Para **desvincular un video de un ejercicio**:

- a) Haga clic en el icono **ELIMINAR** 

NOTA: Se eliminará, solamente, de la lista de videos.

2.2.10 Generar un fragmento de video de un video vinculado a un ejercicio

Para **generar un fragmento de vídeo de un vídeo ya vinculado a un ejercicio** debe seguir estos pasos:

- a) Seleccione el video vinculado. Para ello, haga clic en el nombre del video.
- b) Modifique en el Timeline el inicio y el final del video que va a generar. Para modificar el inicio y el final del video, mantenga pulsado el botón izquierdo del ratón y arrastre donde quiera.
- c) Haga clic en el icono **CREAR VÍDEO** 
- d) Elija nombre y destino para el video que se generará y haga clic en **Guardar**.

2.2.11 Convertir el fotograma actual en fondo de gráfico

Para **convertir el fotograma actual en fondo de gráfico** siga estos pasos:

- a) Haga clic en icono **EXTRAER FOTOGRAMA** 
- b) Haga los dibujos que desee y haga clic en el icono **GUARDAR** 

El gráfico creado se añadirá a la lista de gráficos incluidos en el ejercicio.

2.2.12 Ver video vinculado a un ejercicio

Para **ver el video vinculado a un ejercicio** hay 2 formas:

a) Haga clic en el nombre del video.

b) Haga clic en el icono **VISUALIZAR**  para ver el video en una ventana independiente y con un tamaño mayor.

2.2.13 Modificar el tamaño de la vista previa de los gráficos

Para **modificar el tamaño de la vista previa de los gráficos**:

a) Mueva la barra de desplazamiento al tamaño que desee. Dispone de 4 tamaños.

2.2.14 Ver la animación de la secuencia de gráficos

Para **ver la animación de la secuencia de gráficos**:

- Haga clic en el icono **REPRODUCIR** 

2.2.15 Crear un gráfico y vincularlo a un ejercicio

Para **crear un gráfico y vincularlo a un ejercicio**:

a) Haga clic en el icono **CREAR GRÁFICO** 

b) Una vez haya creado el gráfico, haga clic en el icono **GUARDAR**  para guardarlo y vincularlo al ejercicio.

2.2.16 Desvincular un gráfico de un ejercicio

Para **desvincular un gráfico de un ejercicio**:

a) Seleccione el gráfico que desee desvincular. Para ello, haga clic en el nombre del gráfico.

b) Haga clic en el icono **ELIMINAR** 

c) En el mensaje que aparece, haga clic en **SI**.

2.2.17 Buscar y añadir gráfico

Para **buscar y añadir un gráfico**:

a) Haga clic en el icono **BUSCAR** 

Se abrirá una ventana con la lista de gráficos creados.

b) Seleccione el gráfico.

c) Haga clic en el icono **AÑADIR GRÁFICO AL EJERCICIO** 

2.2.18 Ver/Editar un gráfico vinculado a un ejercicio

Para **ver/editar un gráfico vinculado a un ejercicio**:

a) Seleccionar el gráfico.

b) Haga clic en el icono **VISUALIZAR** 

3.ENTRENAMIENTOS

inacsport

3. ENTRENAMIENTOS

- 3.1. [LIBRERÍA DE ENTRENAMIENTOS](#)
- 3.2. [ENTORNO MIS ENTRENAMIENTOS](#)

3.1. LIBRERÍA DE ENTRENAMIENTOS

- 3.1.1 [Crear una carpeta de entrenamientos.](#)
- 3.1.2 [Eliminar carpeta de entrenamientos.](#)
- 3.1.3 [Mostrar los entrenamientos de todas las carpetas.](#)
- 3.1.4 [Ocultar los entrenamientos de todas las carpetas.](#)

3.1.1 Crear una carpeta de entrenamientos.

Para **crear una carpeta de entrenamientos**:

- a) Haga clic en el nodo donde desee crear la carpeta.
- b) Haga clic en el icono **CREAR CARPETA** 
- c) Haga clic en la carpeta y escriba el nombre que desee.

3.1.2 Eliminar carpeta de entrenamientos.

Para **eliminar una carpeta de entrenamientos**:

- a) Seleccione la carpeta.
- b) Haga clic en el icono **ELIMINAR** 

NOTA: Se eliminará la carpeta con todo su contenido.

3.1.3 Mostrar los entrenamientos de todas las carpetas.

Para **mostrar el contenido de todas las carpetas de entrenamientos**:

- Haga clic en el icono **MOSTRAR** 

3.1.4 Ocultar los entrenamientos de todas las carpetas.

Para **ocultar el contenido de todas las carpetas de entrenamientos**:

- Haga clic en el icono **OCULTAR** 

3.2. ENTORNO MIS ENTRENAMIENTOS

3.2.1 [Crear un entrenamiento.](#)

3.2.2 [Eliminar un entrenamiento.](#)

3.2.3 [Guardar un entrenamiento.](#)

3.2.4 [Buscar un entrenamiento.](#)

3.2.5 [Importar un video a un entrenamiento.](#)

3.2.6 [Importar una base de datos a un entrenamiento](#)

3.2.7 [Importar una presentación a un entrenamiento](#)

3.2.8 [Mostrar los ejercicios de todas las carpetas.](#)

3.2.9 [Ocultar los ejercicios de todas las carpetas.](#)

3.2.10 [Vincular un ejercicio a un entrenamiento.](#)

3.2.11 [Desvincular un ejercicio de un entrenamiento.](#)

3.2.12 [Ver/Editar un ejercicio vinculado a un entrenamiento.](#)

3.2.13 [Ver/Editar un ejercicio original.](#)

3.2.14 [Crear una nota en el entrenamiento.](#)

3.2.1 Crear un entrenamiento

Para **crear un entrenamiento**:

a) Haga clic en el icono **CREAR ENTRENAMIENTO**



b) Seleccione la carpeta en donde desee guardar el entrenamiento.

c) Rellene los campos que desee.

NOTA: Dispone de varios campos: Duración del entrenamiento, Objetivo, Tipo, Intensidad, Volumen, Hora y Fecha, Color (para realizar una búsqueda rápida en el Calendario)...

Haga clic en "+" para ver/rellenar más campos.

3.2.2 Eliminar un entrenamiento

Para **eliminar un entrenamiento**:

a) Seleccione el entrenamiento que desee eliminar. Para ello, haga clic en el nombre del entrenamiento.

b) Haga clic en el icono **ELIMINAR**



c) En el mensaje que aparece, haga clic en **SI**.

3.2.3 Guardar un entrenamiento

Para **guardar un entrenamiento**:

- Haga clic en el icono **GUARDAR**



3.2.4 Buscar un entrenamiento

Para **buscar un entrenamiento**:

a) Haga clic en el icono **BUSCAR**



b) Escriba el nombre en la casilla **Buscar**. Automáticamente, se irán filtrando los

resultados correspondientes a lo que vaya escribiendo.

3.2.5 Importar un video a un entrenamiento

Para **importar un video a un entrenamiento**:

- a) En la pestaña **Videos**, haga clic en el icono **AÑADIR** 
- b) Busque el video y haga clic en **Abrir**.

3.2.6 Importar una base de datos a un entrenamiento.

Para **importar una base de datos a un entrenamiento**:

- a) En la pestaña **Timeline**, haga clic en el icono **AÑADIR** 
- b) Busque la base de datos (archivo **.nac**) y haga clic en **Abrir**.

3.2.7 Importar una presentación a un entrenamiento

Para **importar una presentación a un entrenamiento**:

- a) En la pestaña **Presentación**, haga clic en el icono **AÑADIR** 
- b) Busque la base de datos (archivo **.pre**) y haga clic en **Abrir**.

3.2.8 Mostrar los ejercicios de todas las carpetas

Para **mostrar el contenido de todas las carpetas de ejercicios**:

- Haga clic en el icono **MOSTRAR** 

3.2.9 Ocultar los ejercicios de todas las carpetas

Para **ocultar el contenido de todas las carpetas de ejercicios**:

- Haga clic en el icono **OCULTAR** 

3.2.10 Vincular un ejercicio a un entrenamiento

Para **vincular un ejercicio a un entrenamiento**:

- a) Seleccione el ejercicio que quiere vincular.
- b) Haga clic en el icono **VINCULAR** 

3.2.11 Desvincular un ejercicio de un entrenamiento

Para **desvincular un ejercicio de un entrenamiento**:

- a) Seleccione el ejercicio que desee desvincular. Para ello, haga clic en el nombre del ejercicio.
- b) Haga clic en el icono **ELIMINAR** 
- c) En el mensaje que aparece, haga clic en **SI**.

3.2.12 Ver/Editar un ejercicio vinculado a un entrenamiento

Para **ver/editar un ejercicio vinculado a un entrenamiento**:

- a) Seleccione el ejercicio.
- b) Rellene los campos que desee.
- c) Para guardar los cambios, haga clic en el icono **GUARDAR** 

Aparecerá una sección en la que puede ver/editar la información acerca del ejercicio vinculado.

NOTA: Todos los cambios que haga solo se guardarán en el ejercicio actual del entrenamiento abierto.

3.2.13 Ver/Editar un ejercicio original

Para **ver/editar un ejercicio**:

- a) Seleccione el ejercicio.
-

b) Haga clic en el icono **VISUALIZAR** 

NOTA: Todos los cambios que haga se guardarán en el ejercicio original y no en el vinculado al entrenamiento abierto.

3.2.14 Crear una nota en el entrenamiento

Para **crear una nota en el entrenamiento:**

a) Haga clic en el icono **CREAR NOTA** 

b) Ponga el nombre que desee y escriba sus anotaciones.

c) Para guardar la nota, haga clic en el icono **GUARDAR** 

4.CALENDARIO

inacsport

4.CALENDARIO

- 4.1. [Crear un entrenamiento.](#)
- 4.2. [Crear una sesión de video.](#)
- 4.3. [Crear un partido.](#)
- 4.4. [Abrir un entrenamiento.](#)
- 4.5. [Ver información básica de un entrenamiento.](#)

4.1. Crear un entrenamiento

Para **crear un entrenamiento**:

- a) Haga clic en el día que desee del calendario.
- b) Seleccione **Nuevo entrenamiento**.

4.2. Crear una sesión de video

Para **crear una sesión de video**:

- a) Haga clic en el día que desee del calendario.
- b) Seleccione **Nuevo sesión de video**.

4.3. Crear un partido

Para **crear un partido**:

- a) Haga clic en el día que desee del calendario.
- b) Seleccione **Nuevo partido**.

4.4. Abrir un entrenamiento

Para **abrir un entrenamiento**:

- Haga clic en el nombre del entrenamiento.

4.5. Ver información básica de un entrenamiento

Para **ver la información básica de un entrenamiento**:

- Pase el cursor por encima del nombre del entrenamiento.
-

nacsport
www.nacsport.com
info@nacsport.com