

Gebruikershandleiding



Training

Version 1.3.400

Index

1-[AFBEELDINGEN](#)

2-[OEFENINGEN](#)

3-[TRAINING](#)

4-[KALENDER](#)

1.AFBEELDINGEN

1.1- [OMGEVING MIJN AFBEELDINGEN](#)

1.2- [OMGEVING MAAK/BEWERK AFBEELDINGEN](#)

1.1 OMGEVING MIJN AFBEELDINGEN

- 1.1.1.- [Een afbeelding maken](#)
- 1.1.2.- [Een afbeelding verwijderen](#)
- 1.1.3.- [Een afbeelding zoeken](#)
- 1.1.4.- [Een afbeelding exporteren](#)
- 1.1.5.- [Een afbeelding bewerken](#)
- 1.1.6.- [Een afbeelding kopiëren](#)
- 1.1.7.- [Een afbeelding importeren](#)
- 1.1.8.- [Een afbeelding uitprinten](#)
- 1.1.9.- [Één of meerdere afbeeldingen aan een oefening toevoegen](#)
- 1.1.10.- [Alle wijzigingen ongedaan maken](#)
- 1.1.11.- [Bekijk het eerdere gebruik van een afbeelding](#)


1.1.1 Een afbeelding maken

Een afbeelding maken:

- a) Klik op het icoon **AANMAKEN**. 

1.1.2 Een afbeelding verwijderen

1.1.2.1 Een afbeelding verwijderen:

- a) Selecteer de afbeelding om te verwijderen .
- b) Klik op het icoon **VERWIJDEREN**. 
- c) Klik hierna op **JA**.

1.1.2.2 Meerdere afbeeldingen in één keer verwijderen:

- a) Selecteer de afbeeldingen om te verwijderen door met de Ctrl toets ingedrukt te houden de namen van de afbeeldingen te selecteren.
- b) Klik op het icoon **VERWIJDEREN**. 
- c) Klik hierna op **JA**.

1.1.3 Een afbeelding zoeken

Een afbeelding zoeken:

- a) de naam of omschrijving in van de afbeelding in het **Zoek** scherm.
- Tijdens het typen worden de resultaten gelijk gefilterd.

1.1.4 Een afbeelding exporteren

De volgende opties zijn beschikbaar om een **afbeelding te exporteren**:

1.1.4.1 Afbeelding exporteren als JPG:

- a) Selecteer de afbeelding om te exporteren.
- b) Klik op het icoon **EXPORTEREN.** 
- c) Selecteer **Afbeelding exporteren als JPG.**

1.1.4.2 Een afbeelding of reeks van afbeeldingen exporteren (.nacg bestand):

- a) Selecteer de afbeelding om te exporteren.
- b) Klik op het icoon **EXPORTEREN.** 
- c) Selecteer **Exporteer nacg.**
- d) Wilt u een losse afbeelding exporteren, selecteer **NEE** wanneer u het bericht ziet.
Wilt u een reeks afbeeldingen exporteren, selecteer **JA** wanneer u het bericht ziet.


1.1.4.3 Exporteer één of een reeks beveiligde afbeeldingen (.nacg file)

- a) Selecteer de afbeelding om te exporteren.
- d) Klik op het icoon **EXPORTEREN.** 
- e) Selecteer **Exporteer beveiligd nacg.**
- d) Wilt u een losse afbeelding exporteren, selecteer **NEE** wanneer u het bericht ziet.
Wilt u een reeks afbeeldingen exporteren, selecteer **JA** wanneer u het bericht ziet..

OPMERKING: Een geëxporteerd beveiligd **.nacg** bestand kan alleen worden gebruikt en worden uitgeprint (niet worden bewerkt) als het wordt geïmporteerd in **Nacsport Training**.

1.1.5 Een afbeelding bewerken

Er zijn 4 manieren om een **afbeelding te bewerken**:

- 1) Dubbelklik op de naam van de betreffende afbeelding.
- 2) Dubbelklik op het plaatje van de betreffende afbeelding.
- 3) Selecteer de afbeelding en druk op **ENTER**.
- 4) Selecteer de afbeelding en klik op het **icoon BEWERKEN**. 

1.1.6 Een afbeelding kopiëren

Om een afbeelding te dupliceren:

- a) Selecteer de afbeelding om te dupliceren door op de naam te klikken.
- b) Klik op het icoon **DUPLICEREN**. 


1.1.7 Een afbeelding importeren

Een afbeelding importeren:

- a) Selecteer de afbeelding om te importeren door op de naam te klikken.
- b) Klik op het icoon **IMPORTEREN**. 

1.1.8 Een afbeelding uitprinten

Een afbeelding uitprinten:

- a) Selecteer de afbeelding die u wilt afdrukken door op de naam te klikken.
- b) Klik op het icoon **PRINTEN** 

1.1.9 Één of meerdere afbeeldingen aan een oefening toevoegen

1.1.9.1 Een afbeelding aan een oefening toevoegen:

a) Hetzelfde als het punt hierboven.

b) Klik op het icoon **AFBEELDING AAN OEFENING TOEVOEGEN**.



1.1.9.2 Meerdere afbeeldingen aan een oefening toevoegen::

a) Selecteer de afbeeldingen die u wilt toevoegen door deze met de Ctrl toets ingedrukt op de naam aan te klikken in de volgorde zoals u wilt dat ze in de oefening worden toegevoegd..

b)Klik op het icoon **AFBEELDING AAN OEFENING TOEVOEGEN**.



1.1.10 Alle wijzigingen ongedaan maken

Om **alle wijzigingen ongedaan te maken** die u in deze omgeving (**MIJN AFBEELDINGEN**) heeft gemaakt vanaf het moment dat u het **Nacsport Training** programma heeft geopend:

a) Klik op het icoon **ONGEDAAN MAKEN**.



1.1.11 Bekijk het eerdere gebruik van een afbeelding

Bekijk het eerdere gebruik van een afbeelding:

a) Om de afbeelding te zien, klik op op de naam van de afbeelding

b) Klik op het tab **Gebruikt in de oefeningen**

1.2 OMGEVING MAAK/BEWERK AFBEELDINGEN

Bij het starten in deze omgeving moet u een sport en afbeelding als achtergrond kiezen om te gebruiken.

- 1.2.1.- [Een afbeelding maken](#)
- 1.2.2.- [Een afbeelding verwijderen](#)
- 1.2.3.- [Een afbeelding opslaan](#)
- 1.2.4.- [Zoeken naar een afbeelding](#)
- 1.2.5.- [Een achtergrond \(foto\) of een object selecteren](#)
- 1.2.6.- [Een achtergrond \(foto\) importeren](#)
- 1.2.7.- [Objecten in een afbeeldingen invoegen](#)
- 1.2.8.- [De naam van een afbeelding wijzigen](#)
- 1.2.9.- [De beschrijving van een afbeeldingen bijvoegen](#)
- 1.2.10.- [Alle gemaakte objecten verwijderen](#)
- 1.2.11.- [Een afbeelding uitprinten](#)

1.2.1 Een afbeelding maken

Een afbeelding maken:

a) Selecteer de gewenste sport.



b) Selecteer de foto om als achtergrond te gebruiken. U kunt alle door **Nacsport Training** aangeboden foto's gebruiken of een foto van uw computer importeren.

c) Selecteer de gewenste tekenknop.



1.2.2 Een afbeelding verwijderen

1.2.2.1 Een afbeelding verwijderen:

a) Selecteer de naam van de afbeelding die moet worden verwijderd.

b) Klik op het icoon **VERWIJDEREN**. 

c) Klik op **JA** om te bevestigen.

1.2.2.2 Om meerdere afbeeldingen in één keer te verwijderen:

a) Selecteer met de **Ctrl** toets ingedrukt de namen van de afbeeldingen die verwijderd moeten worden.


b) Klik op het icoon **VERWIJDEREN** 

c) Klik op **JA** om te bevestigen.

1.2.3 Een afbeelding opslaan


Een afbeelding opslaan:

a) Selecteer de naam van de afbeelding om op te slaan.

b) Klik op het icoon **OPSLAAN**. 

1.2.4 Zoeken naar een afbeelding

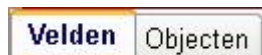
Zoeken naar een afbeelding:

a) Klik op het icoon **ZOEK**. 

1.2.5 Een achtergrond (foto) of een object selecteren

Een achtergrond (foto) of een object selecteren

a) Klik op het tabblad



1.2.6 Een achtergrond (foto) importeren

Een achtergrond (foto) importeren:

a) Klik op het icoon **IMPORTEER ACHTERGROND**.

b) Zoek de gewenste foto en klik op het icoon **OPEN**.



De foto wordt aan de bibliotheek **Geïmporteerd** toegevoegd.

1.2.7 Objecten in een afbeeldingen invoegen

Eén objecten invoegen:

- a) Klik op het geselecteerde object.

Een object meerdere keren invoegen:

- a) Selecteer het specifieke object.
- b) Houdt **Ctrl** ingedrukt terwijl u op de foto klikt waar u dit object wilt plaatsen en in welke volgorde het geplaatst moet worden..

1.2.8 De naam van een afbeelding wijzigen

De naam van een afbeelding wijzigen:

- a) Geef de naam op in de **Naam** veld.

1.2.9 De beschrijving van een afbeeldingen bijvoegen

De beschrijving van een afbeeldingen bijvoegen:

- a) Schrijf de tekst in de **Omschrijving** box.

1.2.10 Alle gemaakte objecten verwijderen

Alle gemaakte objecten verwijderen:

- a) Klik op het icoon **ALLES VERWIJDEREN.** 

1.2.11 Een afbeelding uitprinten

Een afbeelding uitprinten:

- a) Selecteer de afbeelding om uit te printen door op de naam te klikken..
- b) Klik op het icoon **PRINT.** 

2.OEFENINGEN

[2.1. BIBLIOTHEEK MET OEFENINGEN](#)

[2.2. OMGEVING MIJN OEFENINGEN](#)

2.1 BIBLIOTHEEK MET OEFENINGEN

2.1.1 [Een map aanmaken met oefeningen](#)


2.1.2 [Een map van oefeningen verwijderen](#)

2.1.3 [De inhoud van alle mappen met oefeningen weergeven](#)


2.1.4 [De inhoud van alle mappen met oefeningen verbergen](#)

2.1.1 Een map aanmaken met oefeningen

Een map aanmaken met oefeningen:

- a) Klik waar u de map wilt aanmaken.
- b) Klik op het icoon **MAP AANMAKEN**. 
- c) Klik op de map en geef deze de gewenste naam.

2.1.2 Een map van oefeningen verwijderen**Een map van oefeningen verwijderen:**

- a) Select the specific folder.
- b) Klik op het icoon **VERWIJDEREN**. 

OPMERKING: De map, en alle inhoud, zal worden verwijderd.

2.1.3 De inhoud van alle mappen met oefeningen weergeven**De inhoud van alle mappen met oefeningen weergeven:**

- a) Klik op het icoon **TONEN**. 

2.1.4 De inhoud van alle mappen met oefeningen verbergen**De inhoud van alle mappen met oefeningen verbergen:**


- a) Klik op het icoon **VERBERGEN**. 

2.2 OMGEVING MIJN OEFENINGEN

- 2.2.1 [Een oefening maken](#)
- 2.2.2 [Een oefening verwijderen](#)
- 2.2.3 [Een oefening opslaan](#)
- 2.2.4 [Een oefening zoeken](#)
- 2.2.5 [Een oefening exporteren](#)
- 2.2.6 [Een oefening afdrukken](#)
- 2.2.7 [Het gebruik van de oefening bekijken](#)
- 2.2.8 [Een video aan een oefening koppelen](#)
- 2.2.9 [Een video van een oefening ontkoppelen](#)
- 2.2.10 [Een video fragment aanmaken van een gekoppelde video aan een oefening](#)
- 2.2.11 [De huidige frame converteren als achtergrond afbeelding](#)
- 2.2.12 [De aan een oefening gekoppelde video bekijken](#)
- 2.2.13 [voorbeeld grootte van een afbeelding wijzigen](#)
- 2.2.14 [De animatie van de reeks afbeeldingen bekijken](#)
- 2.2.15 [Een afbeelding maken en koppelen aan een oefening](#)
- 2.2.16 [Een afbeelding ontkoppelen van een oefening](#)
- 2.2.17 [Een afbeelding zoeken en toevoegen aan een oefening](#)
- 2.2.18 [Een gekoppelde afbeelding bekijken/wijzigen aan een oefening](#)

2.2.1 Een oefening maken


Een oefening maken:

- a) Klik op het icoon **OEFENING MAKEN.** 
- b) Selecteer de map waar u de oefening op wilt slaan.
- c) Vul naar gewenst de overige velden in.

OPMERKING: Er zijn verschillende velden: Duur van de oefening, Doel, Intensiteit, Materiaal, Deelnemers, Plaats, Ondergrond, Opmerkingen...

2.2.2 Een oefening verwijderen

Een oefening verwijderen:

- a) Klik op de naam van de oefening die u wilt verwijderen.
- b) Klik op het icoon **VERWIJDEREN.** 
- c) Klik op **JA** om dit te bevestigen.

2.2.3 Een oefening opslaan

Een oefening opslaan:

- a) Klik op het icoon **OPSLAAN.** 

2.2.4 Een oefening zoeken

Er zijn meerdere opties om **naar een oefening te zoeken:**

- a) Klik op het icoon **ZOEKEN.** 
- b) Vul de naam of beschrijving van de afbeelding in het **ZOEK** veld.

De resultaten worden automatisch gefilterd tijdens het schrijven.

2.2.5 Een oefening exporteren

Een oefening exporteren:

- a) Klik op het icoon **EXPORTEREN**. 

2.2.6 Een oefening afdrukken

Een oefening afdrukken:

- a) Klik op het icoon **AFDRUKKEN**. 

2.2.7 Het gebruik van de oefening bekijken

Het gebruik van de oefening bekijken:


- a) Klik op het icoon **LOG**. 

OPMERKING: Hier wordt getoond hoe vaak de geselecteerde oefening gebruikt is voor een training en de data.


2.2.8 Een video aan een oefening koppelen

Er zijn twee manieren om een video te koppelen aan een oefening:

2.2.8.1 Voeg toe vanaf harde schijf:

- a) Klik op het icoon **KOPPEL OEFENING** 
- b) Selecteer **Voeg video bestand toe**.
- c) Dubbel klik op de naam van de video welke u wilt koppelen.

2.2.8.2 Voeg toe vanaf internet.

- a) Klik op het icoon **KOPPEL OEFENING**. 
- b) Selecteer **Voeg internet link toe**.
- c) Plak de link van de internet video in het venster en klik op **OK**.

2.2.9 Een video van een oefening ontkoppelen

Een video van een oefening ontkoppelen:



a) Klik op het icoon **WISSEN**. 

OPMERKING: Het wordt alleen verwijderd van de lijst met video's.

2.2.10 Een video fragment aanmaken van een gekoppelde video aan een oefening

Om een video fragment te maken van een video die gekoppeld is aan een oefening:

a) Klik op de naam van de video om de gekoppelde video te selecteren.

a)b) Op de Tijdsbalk, verander de start en eind tijd van de aan te maken video Om het begin en einde van de video aan te passen klik op  en 
b)


c) Klik op het icoon **VIDEO AANMAKEN**.

d) Selecteer naam en locatie voor de aan te maken video en klik op het icoon **OPSLAAN**.

2.2.11 De huidige frame converteren als achtergrond afbeelding

Om het huidige frame om te zetten als achtergrond van een afbeelding:

a) Klik op het icoon **EXTRACT FRAME**. 

b) Maak de gewenste tekeningen en klik op het icoon **OPSLAAN**. 

De aangemaakte afbeelding wordt toegevoegd aan de lijst met afbeeldingen in de oefening.

2.2.12 De aan een oefening gekoppelde video bekijken

Om de video te zien die gekoppeld is aan een oefening:

a) Klik op de naam van de video.

b) Klik op het icoon **BEKIJKEN**  om de video, in groter formaat, in een apart venster te zien.

2.2.13 voorbeeld grootte van een afbeelding wijzigen

voorbeeld grootte van een afbeelding wijzigen:

a) Beweeg de scrollbar naar de gewenste grootte.



2.2.14 De animatie van de reeks afbeeldingen bekijken


De animatie van de reeks afbeeldingen bekijken:

a) Klik op het icoon **AFSPELEN**. 

2.2.15 Een afbeelding maken en koppelen aan een oefening


Een afbeelding maken en koppelen aan een oefening:

a) Klik op het icoon **MAAK AFBEELDING**. 

b) Als u de afbeelding heeft gemaakt, klik op het icoon **OPSLAAN**  om de afbeelding op te slaan en te koppelen aan de oefening.

2.2.16 Een afbeelding ontkoppelen van een oefening

Een afbeelding ontkoppelen van een oefening:

- a) Selecteer de afbeelding die los gekoppeld moet worden door op de naam te klikken.
- b) Klik op het icoon **VERWIJDER.** 
- c) Klik op **JA** als u deze melding ziet.


2.2.17 Een afbeelding zoeken en toevoegen aan een oefening

Een afbeelding zoeken en toevoegen aan een oefening:

- a) Klik op het icoon **ZOEKEN.** 
Een venster wordt geopend met de lijst van gemaakte afbeeldingen.
- b) Selecteer de afbeelding.
- c) Klik op het icoon **VOEG AFBEELDING TOE AAN DE OEFENING.** 

2.2.18 Een gekoppelde afbeelding bekijken/wijzigen aan een oefening

Een gekoppelde afbeelding bekijken/wijzigen aan een oefening:

- a) Selecteer de gewenste afbeelding.
- b) Klik op het icoon **BEKIJKEN.** 

3.TRAINING

3.1. [TRAINING BIBLIOTHEEK](#)

3.2. [MIJN TRAININGEN OMGEVING](#)

3.1. TRAINING BIBLIOTHEEK

3.1.1 [Een training folder aanmaken](#)

3.1.2 [Een training folder verwijderen](#)

3.1.3 [De inhoud van alle training folders weergeven](#)

3.1.4 [De inhoud van alle training folders verbergen](#)


3.1.1 Een training folder aanmaken

Een training folder aanmaken:

- a) Klik op het punt waar u de folder wilt aanmaken.
- b) Klik op het icoon **FOLDER AANMAKEN**. 
- c) Klik op de folder en geef deze de gewenste naam.

3.1.2 Een training folder verwijderen


Een training folder verwijderen:

- a) Selecteer de gewenste folder.
- b) Klik op het icoon **VERWIJDEREN**. 

Opmerking: De folder, met alle inhoud, zal worden verwijderd.

3.1.3 De inhoud van alle training folders weergeven

De inhoud van alle training folders weergeven:

- a) Klik op het icoon **TONEN**. 

3.1.4 De inhoud van alle training folders verbergen

De inhoud van alle training folders verbergen:


- a) Klik op het icoon **VERBERGEN**. 

3.2. MIJN TRAININGEN OMGEVING

- 3.2.1 [Een training sessie aanmaken](#)
- 3.2.2 [Een training sessie verwijderen](#)
- 3.2.3 [Een training sessie opslaan](#)
- 3.2.4 [Een training sessie opzoeken](#)
- 3.2.5 [Een video importeren in een training sessie](#)
- 3.2.6 [Een database importeren in een training sessie](#)
- 3.2.7 [Een display te importeren in een training sessie](#)
- 3.2.8 [De inhoud van alle folders met oefeningen weergeven](#)
- 3.2.9 [De inhoud van alle folders met oefeningen verbergen](#)
- 3.2.10 [Een oefening aan een training sessie koppelen](#)
- 3.2.11 [Een oefening loskoppelen van een training sessie](#)
- 3.2.12 [Een oefening bekijken/wijzigen die is gekoppeld aan een training sessie](#)
- 3.2.13 [Een originele oefening bekijken/aanpassen](#)
- 3.2.14 [Een notitie aanmaken in de training sessie](#)

3.2.1 Een training sessie aanmaken


Een training sessie aanmaken:

- a) Klik op het icoon **TRAINING AANMAKEN.** 
- b) Selecteer de folder waar u de training in wilt opslaan.
- c) Vul de gewenste velden in.

OPMERKING: Er zijn verschillende velden: duur van de training, doel, intensiteit, type, volume, datum en tijd, kleur (om makkelijk op te zoeken in de kalender)

3.2.2 Een training sessie verwijderen

Een training sessie verwijderen:

- a) Selecteer de te verwijderen training door op de naam te klikken.
- b) Klik op het icoon **VERWIJDEREN.** 
- c) Klik op **JA** om te bevestigen.

3.2.3 Een training sessie opslaan

Een training sessie opslaan:

- a) Klik op het icoon **OPSLAAN.** 

3.2.4 Een training sessie opzoeken

Een training sessie opzoeken:

- a) Klik op het icoon **ZOEKEN.** 
- b) Vul de naam in van de training in de **Zoek** box.

De resultaten worden automatisch gefilterd tijdens het schrijven.

3.2.5 Een video importeren in een training sessie

Een video importeren in een training sessie:

a) Om de video toe te voegen, klik op **TOEVOEGEN**.



b) Zoek voor de video en klik op **Open**.

3.2.6 Een database importeren in een training sessie

Een database importeren in een training sessie:

a) Op de Tijdsbalk, klik op het icoon **TOEVOEGEN**



b) Zoek naar de database (.pre bestand) en klik op **Open**.

3.2.7 Een display te importeren in een training sessie

Een display te importeren in een training sessie:

a) Om de display toe te voegen, klik op het icoon **TOEVOEGEN**.



b) Zoek naar de database (.pre bestand) en klik op **Open**.

3.2.8 De inhoud van alle folders met oefeningen weergeven

De inhoud van alle folders met oefeningen weergeven:

a) Klik op het icoon **TOON**.



3.2.9 De inhoud van alle folders met oefeningen verbergen

De inhoud van alle folders met oefeningen verbergen:

a) Klik op het icoon **VERBERGEN**.



3.2.10 Een oefening aan een training sessie koppelen

Een oefening aan een training sessie koppelen:

a) Selecteer de betreffende oefening om te koppelen.

b) Klik op het icoon **KOPPELEN**. 

3.2.11 Een oefening loskoppelen van een training sessie

Een oefening loskoppelen van een training sessie:

a) Selecteer de oefening die moeten worden los gekoppeld door op zijn naam te klikken.

b) Klik op het icoon **VERWIJDEREN**. 

c) Klik op **JA** om te bevestigen.

3.2.12 Een oefening bekijken/wijzigen die is gekoppeld aan een training sessie

Een oefening bekijken/wijzigen die is gekoppeld aan een training sessie:

a) Selecteer de betreffende oefening.

b) Vul alles in zoals gewenst.

c) Om wijzigingen op te slaan, klik op het icoon **OPSLAAN**. 


U ziet een sectie waar u de informatie van de gekoppelde oefening kunt bekijken/aanpassen.

Opmerking: Alle wijzigingen die u heeft gemaakt worden alleen opgeslagen in de huidige training oefening en niet in de koppeling met de geopende training oefening.

3.2.13 Een originele oefening bekijken/aanpassen

Een originele oefening bekijken/aanpassen:


a) Selecteer de specifieke oefening.

b) Klik op het icoon **BEKIJKEN**. 

Opmerking: Alle wijzigingen worden opgeslagen in de originele oefening, niet in de koppeling met de geopende training

3.2.14 Een notitie aanmaken in de training sessie

Een notitie aanmaken in de training sessie:

- a) Klik op het icoon **MAAK NOTITIE.** 
- b) Selecteer een naam als gewenst en maak uw notities.
- c) Om de notitie op te slaan, klik op het icoon **OPSLAAN.** 

4.KALENDER

- 4.1. [Een training sessie aanmaken](#)
- 4.2. [Een video sessie aanmaken](#)
- 4.3. [Een wedstrijd sessie aanmaken](#)
- 4.4. [Een training sessie openen](#)
- 4.5. [Basis informatie bekijken van een training sessie](#)

4.1. Een training sessie aanmaken

Een training sessie aanmaken:

- a) Klik op de gewenste dag in de kalender.
- b) Selecteer **Nieuwe training sessie**.

4.2. Een video sessie aanmaken

Een video sessie aanmaken:

- a) Klik op de gewenste dag in de kalender.
- b) Selecteer **Nieuwe video sessie**.

4.3. Een wedstrijd sessie aanmaken

To create a game session

Een wedstrijd sessie aanmaken:

- a) Klik op de gewenste dag in de kalender.
- b) Selecteer **Nieuwe wedstrijd sessie**.

4.4. Een training sessie openen

Een training sessie openen:

- a) Klik op de naam van de training sessie.

4.5. Basis informatie bekijken van een training sessie

To see basic information about a training exercise

Basis informatie bekijken van een training sessie:

- a) Ga met de cursor over de naam van de oefening.

