

GEBRUIKERS HANDLEIDING

VERSIE: APRIL 2016



INHOUD

1	Inleiding	3
1.1	De drie categorieën	3
2	Inloggen op MaakJeTraining	4
2.1	Registreren op MaakJeTraining	4
2.2	Inloggen met account	5
2.3	Veranderingen wanneer ingelogd	5
2.4	Wachtwoord vergeten	6
2.5	Uitloggen	7
3	Oefeningen vinden en maken	7
3.1	Een sport kiezen	7
3.1.1	Manier 1: vanuit de homepagina	7
3.1.2	Manier 2: vanuit de menubalk	8
3.2	Een oefening vinden	8
3.3	Een oefening maken	9
4	Trainingen maken en oefeningen toevoegen	10
4.1	Een training maken	10
4.2	Een oefening toevoegen aan een training	11
4.2.1	Manier 1: vanuit Oefeningen	11
4.2.2	Manier 2: vanuit Trainingen	12
4.3	Een training bewerken	12
4.4	Een training uitprinten of downloaden	13

1 INLEIDING

Deze gebruikershandleiding is gemaakt om de gebruiker van MaakJeTraining meer informatie te bieden over de werking van de website en alle bijbehorende pagina's. MaakJeTraining is ontwikkeld om het voor trainers makkelijker te maken om snel oefeningen te vinden en trainingen in elkaar te zetten. Een van de unieke eigenschappen van MaakJeTraining is dat trainers hun eigen oefeningen kunnen toevoegen aan de database en die kunnen delen met andere trainers.

1.1 DE DRIE CATEGORIEËN

Vrijwel iedere oefening van een bepaalde sport wordt in drie categorieën onderverdeeld. Deze drie technieken benoemen wij op de volgende wijze:

1. Technieken
 - 1.1. Sub-technieken
 - 1.1.1. Accenten

Stel je bijvoorbeeld voor dat je een volleybaloefening aan het maken bent die zich richt op de techniek van het blokkeren van de aanvallende partij. Hierin is de '**Blok**' dus de techniek. De bijbehorende sub-technieken die daarbij kunnen worden geselecteerd zijn (op het moment van schrijven):

- Blokkeren vanuit stand
- Verplaatsingstechnieken
- Handplaatsingen
- Aanvallend blok
- Verdedigend blok

Elke sub-techniek heeft ook weer onderliggende accenten die de nadruk leggen op specifieke onderdelen van een sub-techniek waar op moet worden gelet. Als je bijvoorbeeld de sub-techniek '**Handplaatsingen**' wil trainen, kan je ervoor kiezen om de volgende accenten te verwerken in je oefening:

- Middenblokkeerder: duimen omhoog, handen om de bal heen
- Linksblokkeerder: LH duim omhoog hand om de bal heen, RH parallel aan het net
- Rechtsblokkeerder: RH duim omhoog hand om de bal heen, LH parallel aan het net

Dit is een klein voorbeeld van hoe de drie categorieën werken bij het aanmaken van een oefening. Het is belangrijk dat iedere gebruiker snapt hoe dit systeem werkt zodat hij het zelf kan toepassen op zijn eigen oefeningen en die weer makkelijker te vinden zijn voor anderen.

2 INLOGGEN OP MAAKJETRAINING

Voor het gebruik van MaakJeTraining.nl is het niet vereist dat je als gebruiker bent ingelogd. Zo kan je oefeningen ook bekijken zonder een profiel aan te maken maar mis je als gebruiker veel functionaliteit als je hiervoor kiest. De vijf belangrijkste redenen om als gebruiker een profiel aan te maken op MaakJeTraining.nl, zijn:

1. Een training kunnen aanmaken en bewaren
2. Eigen oefeningen kunnen toevoegen
3. Bestaande oefeningen kunnen gebruiken
4. .pdf-bestand van training printen en delen
5. Een account aanmaken duurt maximaal één minuut

2.1 REGISTREREN OP MAAKJETRAINING

Voor de gebruikershandleiding gaan we er vanuit dat de gebruiker zich heeft geregistreerd op de website zodat hij toegang heeft tot alle pagina's van de website. Als de gebruiker zich nog niet heeft geregistreerd, kan hij dit met de volgende stappen alsnog doen:

1. Open de *internet browser* op uw computer, tablet of smartphone. Een aantal voorbeelden van *internet browsers* zijn: (Google) Chrome, (Mozilla) Firefox, Internet Explorer of Safari.
2. Typ in de adresbalk van de *internet browser* het volgende adres: www.maakjetraining.nl
3. Rechtsboven op de pagina staan drie knoppen: *Login*, *Registreren* en *Contact*. Druk op *Registreren* om een account aan te maken. 
4. Om een account aan te maken, is het belangrijk dat je het contactformulier zorgvuldig invult. Naast persoonlijke informatie als jouw voor-en achternaam kan je hier ook aangeven voor welke sporten je jouw account wil gaan gebruiken en of je op de hoogte wilt worden gehouden van ontwikkelingen rondom de website. Druk na het invullen van het formulier onderaan op de knop *Registreren*.
5. Als het registratieproces succesvol is doorlopen, wordt er gelijk een mail gestuurd naar het door jouw ingevulde mailadres. In deze mail staat een *verificatielink*. Klik op de link om jouw mailadres te bevestigen en het registratieproces te voltooien. Je kan nu op de website inloggen met het opgegeven mailadres en het bijbehorende wachtwoord.

Activatie gelukt!

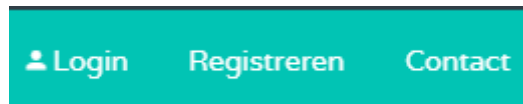
De activatie is gelukt. Je kunt nu inloggen met het opgegeven e-mailadres en wachtwoord.

2.2 INLOGGEN MET ACCOUNT

Zodra je het registratieproces hebt doorlopen, heb je jouw persoonlijke gebruikersaccount geactiveerd en kan je die gebruiken om een sport te selecteren, oefeningen te vinden en uiteindelijk trainingen te maken. Om in te loggen op de website doe je het volgende:

1. Open de *internet browser* op uw computer, tablet of smartphone. Een aantal voorbeelden van *internet browsers* zijn: (Google) Chrome, (Mozilla) Firefox, Internet Explorer of Safari.
2. Typ in de adresbalk van de *internet browser* het volgende adres: www.maakjetraining.nl

3. Rechtsboven op de pagina staan drie knoppen: *Login*, *Registreren* en *Contact*. Druk op *Login* om in te loggen met jouw account.



4. Vul het mailadres in die je tijdens het registratieproces hebt ingevuld en het bijbehorende wachtwoord.

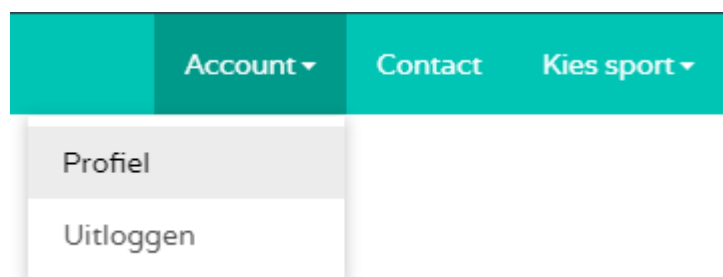
LET OP! HET WACHTWOORD IS HOOFDLETTERGEVOELIG!

5. Druk op de knop *Inloggen* onderaan het venster om in te loggen met jouw accountgegevens.

2.3 VERANDERINGEN WANNEER INGELOGD

Als alles goed is gegaan, en je bent ingelogd met jouw account, zijn er een aantal dingen veranderd aan de website:

1. De *Login*-knop is nu de *Account*-knop. Door hierop te klikken kan de gebruiker bij *Profiel* zijn persoonlijke gegevens wijzigen of zich afmelden op de website door op *Uitloggen* te klikken.



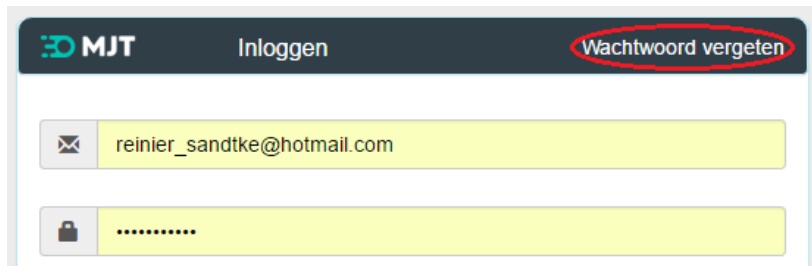
2. De *Registreren*-knop is nu de *Contact*-knop. Door hierop te klikken, kan je contact opnemen met iemand van de website die je verder kan helpen met je vraag of probleem.
3. De *Contact*-knop is nu de *Kies sport*-knop. Door hierop te klikken kan je wisselen van de geselecteerde sport en dus ook voor welke sport je oefeningen te zien krijgt.

2.4 WACHTWOORD VERGETEN

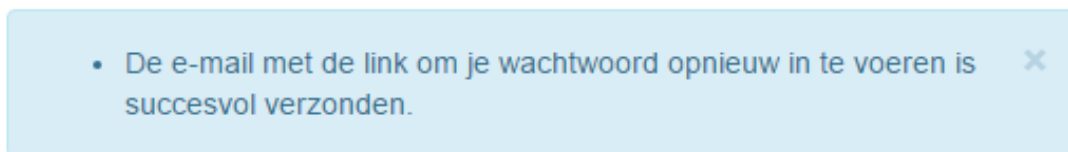
Mocht je een tijdje geen gebruik hebben gemaakt van de MaakJeTraining en als gevolg daarvan het wachtwoord van je account zijn vergeten dan kan je dit aangeven op de website:

1. Rechtsboven op de homepagina staan drie knoppen: *Login*, *Registreren* en *Contact*. Druk op *Login* om in te loggen met jouw account.

2. Je komt bij het inlog-scherm terecht. Klik in de hoek rechtsboven van het venster op de tekst *Wachtwoord vergeten*. Je wordt doorgestuurd naar een nieuwe pagina.



3. Vul hier het mailadres in dat je tijdens het registratieproces hebt ingevuld. Als alles goed is gegaan, krijg je de onderstaande melding:

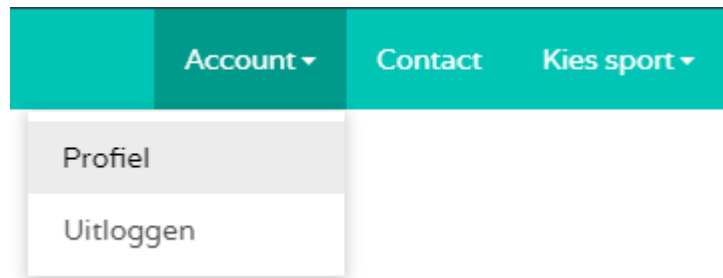


4. De mail om uw wachtwoord te wijzigen wordt automatisch verzonden. Ga naar je mailbox om de mail te openen. Hierin staat de link om een nieuw wachtwoord in te voeren. Druk op de link en je komt automatisch terecht op een pagina waar het nieuwe wachtwoord kan worden ingevoerd. [Klik op de link om je nieuwe wachtwoord in te voeren.](#)
[nieuw wachtwoord invoeren](#)
5. Vul het nieuwe wachtwoord in wat je voor jouw account wilt gaan gebruiken. Herhaal het wachtwoord een tweede keer in het veld eronder en druk vervolgens op de knop *Nieuw wachtwoord invoeren*. Als alles goed is gegaan, word je automatisch ingelogd met je nieuwe wachtwoord en doorgestuurd naar de homepagina.

2.5 UITLOGGEN

Ben je klaar met werken op MaakJeTraining.nl en wil je *uitloggen* (afmelden) op de website?

1. Ga naar de drie knoppen rechtsboven in de menubalk en klik op de knop *Account*.



2. Klik vervolgens op de knop *Uitloggen* die onder de knop *Account* verschijnt. Je wordt nu uitgelogd op de website en teruggeleid naar de homepagina.

Als alles goed is gegaan, is de knop *Account* veranderd in de knop *Login*.

3 OEFENINGEN VINDEN EN MAKEN

Als je eenmaal een profiel hebt aangemaakt op de website kan je dit profiel gebruiken voor het vinden en maken van oefeningen. Je kunt dus zelf je eigen oefeningen toevoegen of ervoor kiezen om oefeningen van andere trainers te gebruiken voor je training. Het voordeel van MaakJeTraining.nl is dat er een grote verzameling aan oefeningen beschikbaar is voor iedere gebruiker en dat deze verzameling alleen nog maar groter wordt door het gebruik van de site.

3.1 EEN SPORT KIEZEN

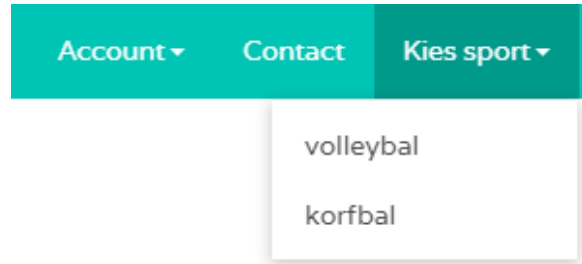
Voor het vinden of maken van oefeningen zal je eerst de sport moeten kiezen waarvoor de oefening gaat worden gebruikt. Dit kan op twee manieren:

3.1.1 Manier 1: vanuit de homepagina

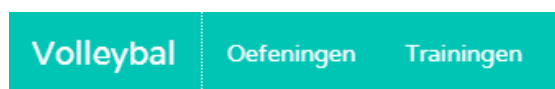
1. Ga naar de homepagina van MaakJeTraining.nl. Hier zie je onder het kopje ***Kies een sport*** rechtsonder een overzicht van de door jouw gekozen sporten tijdens het registratieproces.
2. Klik op de sport waarvoor je een oefening wil vinden of gaan maken.

3.1.2 Manier 2: vanuit de menubalk

1. Ga naar de drie knoppen rechtsboven in de menubalk en klik op de knop *Kies Sport*.
2. Klik op de sport waarvoor je een oefening wil vinden of gaan maken.



Zodra er een sport is geselecteerd, word je doorgestuurd naar een nieuwe pagina. Hier worden een aantal oefeningen van andere gebruikers getoond en een overzicht van de door jouw aangemaakte trainingen.



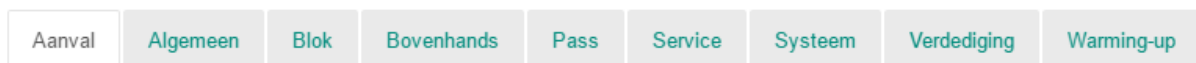
Tevens komen er na het kiezen van een sport drie knoppen bij in de menubalk onder het logo: de geselecteerde sport, *Oefeningen* en *Trainingen*.

Om de **geselecteerde sport** te **wijzigen**, volg je dezelfde stappen waarmee je voor de eerste keer een sport hebt gekozen.

3.2 EEN OEFENING VINDEN

Een oefening vinden, is erg simpel:

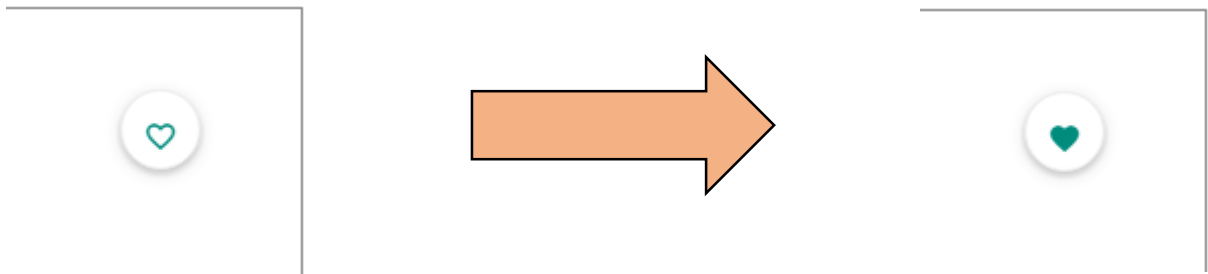
1. Ga naar de drie knoppen onder het MJT-logo en klik op de knop *Oefeningen*. Je komt nu terecht op de pagina met alle oefeningen voor de sport die jij hebt geselecteerd.
2. Bovenaan de *Oefeningen*-pagina staan een aantal verschillende tabjes met categorieën waarin de oefeningen zijn onderverdeeld. Klik op een van de categorieën om oefeningen binnen die specifieke categorie te vinden.



3. Als je meer gericht wilt zoeken naar een bepaalde oefening kan je ook gebruikmaken van de zoekbalk onder de tabjes. Klik in de zoekbalk, typ het kernwoord in waarop je wilt zoeken en druk op Enter of op de knop *zoeken*. De zoekresultaten staan onder de blokken *Resultaten* en *Filters*.

4. Te veel oefeningen om uit te kiezen? Gebruik dan de filters in het blok *Filters* om te de zoekresultaten te verfijnen. Deze filters bestaan uit de eerder genoemde **technieken**, **sub-technieken** en **accenten**. Klik op een techniek om deze te selecteren en selecteer eventueel de bijbehorende sub-technieken en accenten. Klik vervolgens op de knop *Filters toepassen* onderaan het blok om de geselecteerde filters toe te passen.

Wil je een oefening bewaren voor later? Klik dan op het hartje dat rechtsboven in de hoek bij een oefening staat om hem toe te voegen aan je favorieten. Het hartje zal worden ingekleurd en de oefening staat nu bovenaan de *Oefeningen*-pagina met alle andere oefeningen die je hebt toegevoegd aan je favorieten.

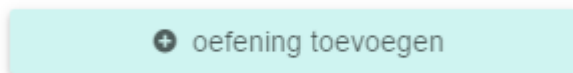


3.3 EEN OEFENING MAKEN

Mocht de oefening die je zoekt er nou toch niet tussen staan dan kan je die altijd zelf maken. Met het maken van een oefening draag je bij aan de groei van de website als online bibliotheek voor oefeningen van allerlei soorten en maten. Een oefening maak je als volgt:

1. Ga naar de drie knoppen onder het MJT-logo en klik op de knop *Oefeningen*.

2. Klik op de knop *oefening toevoegen* onder de zoekbalk.



3. Geef je oefening een naam.
4. Bij het blok *Omschrijving* ga je de oefening uitschrijven. Boven het tekstveld staan verschillende hulpmiddelen om je hierbij te helpen zoals het dikdrukken van de tekst, het wijzigen van het lettertype, het maken van een lijst en het invoegen van links, afbeeldingen en video's.

5. Wanneer je klaar bent met de omschrijving van de oefening kan je aangeven voor welke **technieken**, **sub-technieken** en **accenten** deze geschikt is. Dit werkt hetzelfde als bij het filteren van zoekresultaten.
6. Geef (eventueel) aan of de oefening geschikt is voor een kern.
7. Geef aan voor welke niveaus de oefening geschikt is.
8. Geef (eventueel) aan welke materialen er benodigd zijn voor het uitvoeren van de oefening.
9. Zodra je je alles zorgvuldig hebt ingevuld en klaar bent om je oefening op te slaan, klik je onderaan het blok op de knop *Opslaan*.
10. Nadat de oefening is opgeslagen, krijg je te zien hoe de training er voor andere gebruikers uitziet.
11. Ben je niet helemaal tevreden met hoe de oefening is geworden? Klik dan op de knop *Bewerken* onderaan het *Oefening*-blok.
12. Om de oefening te verwijderen, klik je op de *Annuleren*-knop onderaan het *Oefening*-blok. De training wordt gewist en je komt terug op de *Oefening*-pagina.

4 TRAININGEN MAKEN EN OEFENINGEN TOEVOEGEN

Nu je een oefening hebt aangemaakt, is het tijd om een training samen te stellen en de oefening aan de training toe te voegen. We beginnen met het maken van een training.

4.1 EEN TRAINING MAKEN

1. Ga naar de drie knoppen onder het MJT-logo en klik op de knop *Trainingen*. Je komt terecht op de *Trainingen*-pagina waar je een training kan aanmaken en een overzicht ziet van eerder aangemaakte trainingen.
2. Klik onder de menubalk op de knop *Training toevoegen*. 
3. Geef je training een naam.
4. Vul de startdatum-en tijd van de training in. De startdatum wordt automatisch gekopieerd naar de einddatum. Vul tenslotte nog de eindtijd in.

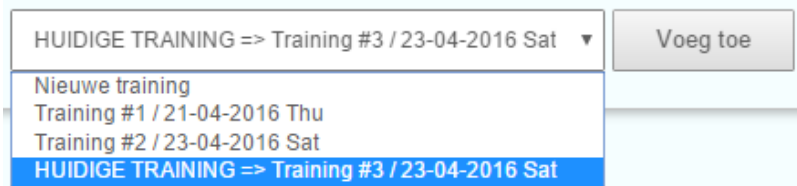
5. Voeg eventueel nog notities toe aan de training zoals wat er gaat worden besproken of iets wat je niet wilt vergeten. Na het formulier te hebben ingevuld zijn er drie opties:
 - 5.1. Klik op de knop *opslaan en sluiten* om de training op te slaan. Je wordt vervolgens doorgestuurd naar de *Trainingen*-pagina waar de training wordt getoond samen met andere aangemaakte trainingen.
 - 5.2. Klik op de knop *opslaan en verder* om de training op te slaan. Je wordt vervolgens doorgestuurd naar de *Huidige training*-pagina waar de training wordt getoond. Op deze pagina is het mogelijk om direct te zoeken naar oefeningen voor de huidige training door gebruik te maken van de zoekbalk. Tevens is het ook mogelijk om gelijk een nieuwe oefening aan te maken door onder de zoekbalk op de *oefening maken*-knop te klikken.
 - 5.3. Klik op de knop *verwijderen* om de training te verwijderen. Je krijgt een melding waarin wordt gevraagd of je zeker weet dat je de training wilt verwijderen. Klik op *OK* om de training te verwijderen of op *Annuleren* om de handeling te annuleren.

4.2 EEN OEFENING TOEVOEGEN AAN EEN TRAINING

Een training is natuurlijk nooit compleet zonder een aantal goeie trainingen. Het toevoegen van oefeningen aan jouw training kan op twee manieren:

4.2.1 Manier 1: vanuit Oefeningen

1. Ga naar de drie knoppen onder het MJT-logo en klik op de knop *Oefeningen*.
2. Zoek de oefening die je wilt toevoegen aan je training. Zie hiervoor hoofdstuk 3.2.
3. Onderaan elke oefening staat een kopje met de tekst *Deze oefening toevoegen aan een training*. Als je al een training hebt aangemaakt, zal er automatisch onder dit kopje de tekst *HUIDIGE TRAINING => (titel van jouw training / datum van jouw training)* staan. Klik op de knop *Voeg toe* om de oefening toe te voegen aan de geselecteerde training.
4. Als je de oefening aan een andere training wilt toevoegen, klik je op deze tekst en selecteer je een andere training uit de lijst.



4.2.2 Manier 2: vanuit Trainingen

1. Ga naar de drie knoppen onder het MJT-logo en klik op de knop *Trainingen*. Je komt terecht op de *Trainingen*-pagina waar je een training kan aanmaken en een overzicht ziet van eerder aangemaakte trainingen.
2. Klik op de training waar je oefeningen aan wilt toevoegen.
3. Bovenaan de pagina staat een zoekbalk die kan worden gebruikt voor het vinden van oefeningen. Klik in de zoekbalk, typ het kernwoord in waarop je wilt zoeken en druk op Enter of op de knop *zoeken*. De zoekresultaten staan onder de blokken *Resultaten* en *Filters* bij *Gevonden oefeningen*.
4. Onderaan elke oefening staat een kopje met de tekst *Deze oefening toevoegen aan een training*. Als je al een training hebt aangemaakt, zal er automatisch onder dit kopje de tekst *HUIDIGE TRAINING => (titel van jouw training / datum van jouw training)* staan. Klik op de knop *Voeg toe* om de oefening toe te voegen aan de geselecteerde training.
5. Als je de oefening aan een andere training wilt toevoegen, klik je op deze tekst en selecteer je een andere training uit de lijst. Klik op de knop *Voeg toe* om de oefening toe te voegen aan de geselecteerde training.

4.3 EEN TRAINING BEWERKEN

Het kan altijd voorkomen dat je de inhoud van een training achteraf nog wilt aanpassen. Dit doe je met de volgende stappen:

1. Ga naar de drie knoppen onder het MJT-logo en klik op de knop *Trainingen*. Je komt terecht op de *Trainingen*-pagina waar je een training kan aanmaken en een overzicht ziet van eerder aangemaakte trainingen.
2. Achter elke aangemaakte training op de *Trainingen*-pagina staat een cirkeltje met een potlood-icoon erin. Klik op het icoon achter de training die je wilt gaan aanpassen.
3. Je krijgt nu de mogelijkheid om de informatie van de training aan te passen. Als alles naar wens is aangepast, klik je onderaan de pagina op de knop *opslaan en sluiten*. Je wordt vervolgens doorgestuurd naar de *Trainingen*-pagina waar de training wordt getoond samen met andere aangemaakte trainingen.

4.4 EEN TRAINING UITPRINTEN OF OPSLAAN OP DE COMPUTER

Een nuttige functie van MaakJeTraining.nl is dat alle aangemaakte trainingen kunnen worden gedownload als .pdf-bestand die vervolgens kunnen worden uitgeprint. Dit gaat als volgt:

1. Ga naar de drie knoppen onder het MJT-logo en klik op de knop *Trainingen*.
2. Achter elke aangemaakte training op de *Trainingen*-pagina staat een cirkeltje met een potlood-icoon erin. Klik op het icoon achter de training die je wilt gaan uitprinten.
3. Onderaan het blok met de titel *Training* staat de knop *download pdf*. Klik op de knop om een .pdf-bestand van de training te openen in een nieuw tabblad van jouw browser.
4. Druk op jouw toetsenbord de toetsen *Ctrl* (linksonder) en *P* tegelijkertijd in om de pagina uit printen. Het printscherf zal bij iedere internetbrowser iets anders zijn. Het belangrijkste is dat de goeie printer is geselecteerd. Druk vervolgens op de knop *Afdrukken* of *Printen* en de training wordt geprint.
5. Wil je het .pdf-bestand opslaan op jouw computer? Druk dan op jouw toetsenbord de toetsen *Ctrl* (linksonder) en *S* tegelijkertijd in. De internetbrowser zal een nieuw venster openen en je de mogelijkheid geven om de map te selecteren waar het .pdf-bestand zal worden opgeslagen. Bij de internetbrowser *Google Chrome* ziet dit venster er als volgt uit:

