

MANUAL DE AYUDA



® (2007) GRAFUT Soporte Gráfico para el entrenamiento en Fútbol.


GRAFUT es una creación de Luis Casáis Martínez, Juan José Solla Aguiar, Miguel Martínez González y Eduardo Domínguez Lago

GRAFUT fue desarrollado en un lenguaje de alto nivel siguiendo indicaciones de fiabilidad y reconocida por normas internacionales de desarrollo de software. Dicho lenguaje necesita de un mínimo de recursos que actualmente se encuentran en la mayoría de los ordenadores personales: 64 Mb de RAM, 200 Mb en disco, una tarjeta gráfica 800/600 y Cd-Rom. La nueva versión de GRAFUT es compatible además con el sistema operativo Windows Vista

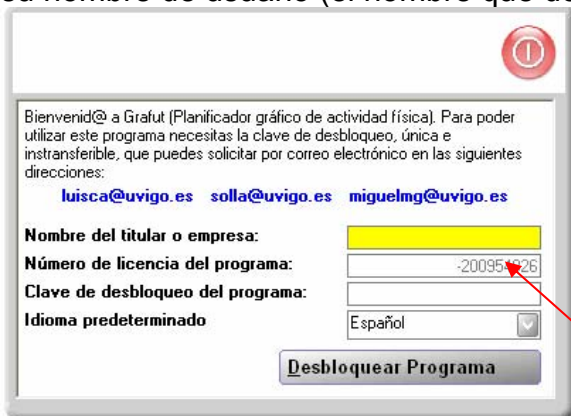


- INSTALACION DEL PROGRAMA:

Al introducir el CD en su equipo se ejecuta automáticamente el arranque del programa, cargando todos los archivos necesarios para la instalación.

Finalizada la instalación, aparecerá el icono del programa en el escritorio. 

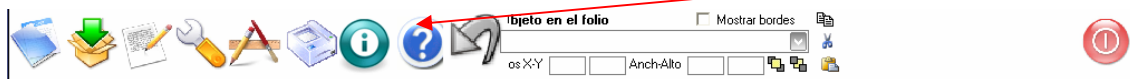
Haga doble clic sobre el icono, y aparecerá una ventana en la que debe teclear su nombre de usuario (el nombre que desee).



En ese momento se genera un número de licencia en la pestaña inferior, que debe enviar por correo electrónico a los autores (luisca@uvigo.es o solla@uvigo.es) para recibir la clave de desbloqueo del programa (recuerde enviar el número de licencia completo, con todos los caracteres que aparezcan en la ventana, guiones incluidos). Una vez recibida la contraseña debe realizar doble clic sobre el icono del programa, introduciendo la clave de desbloqueo y pulsando desbloquear programa. A partir de ese momento ya puede comenzar a utilizar GRAFUT.

Importante: El programa sólo puede instalarse en un equipo. Si pretende realizar más instalaciones, deberá hacerse con otra copia de GRAFUT

Manual de Ayuda: desde el explorador de archivos o Mi Pc, sitúese sobre la unidad de CD y pulse el botón derecho>explorar. Seleccione el archivo información sobre Grafut.pdf. También puede acceder al manual de ayuda desde el propio programa, clicando en el icono de ayuda



QUE ES GRAFUT

GRAFUT es un soporte gráfico para el diseño de entrenamientos y actividades de fútbol, que permite la realización de sesiones o planes de ejercicio de forma personalizada, usando las imágenes de la base de datos y un generador de texto. Además, GRAFUT permite ampliar la base de datos inicial de 600 imágenes (ejercicios), lo que posibilita aumentar el número de elementos disponibles para la elaboración de sus planes o sesiones.

1. COMO COMENZAR A TRABAJAR CON GRAFUT







Después de la instalación, aparecerá en el escritorio el icono GRAFUT que nos permitirá iniciar la ejecución del programa haciendo doble clic sobre el mismo





1.1.PANTALLA PRINCIPAL DEL GRAFUT

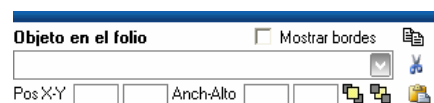


La pantalla inicial de GRAFUT consta de 10 menús que permitirán movernos por el entorno del programa para realizar diversas acciones:






- Administrador de plantillas 
- Menú de imágenes 
- Inserción de texto 
- Selección rápida de imágenes u objetos 
- Configuración del diseño e incluir nuevas imágenes 
- Impresión de la plantilla de ejercicios 



- Información sobre creación y contacto 
- Subprograma de ayuda 
- Herramienta deshacer 
- Posición de las imágenes situadas en la planilla
(también se pueden mover directamente con el cursor)
- Salir del programa 



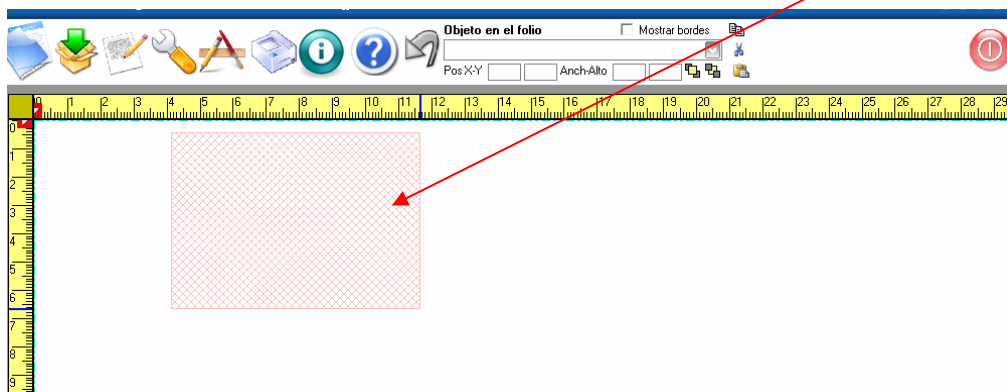
Como herramientas de edición, aparecen de acceso directo las siguientes:

- copiar 
- cortar 
- pegar 

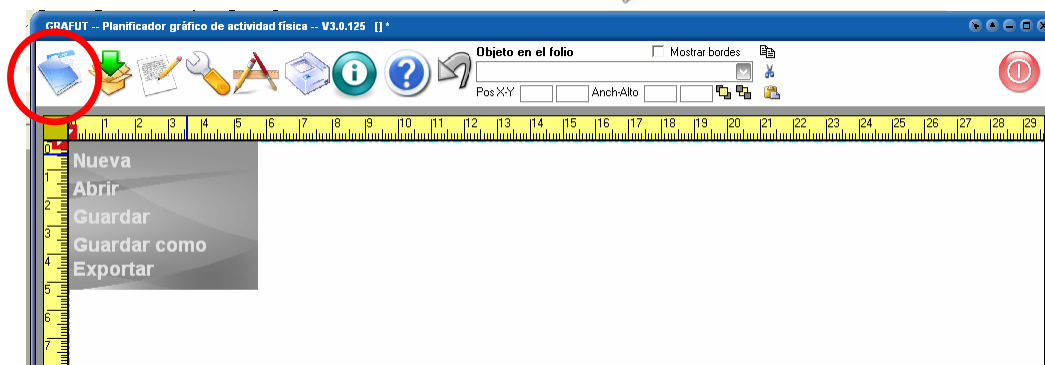
Y como herramientas de imagen:

- traer hacia delante 
- enviar al fondo 

También dispone de la herramienta selección que se activa al mantener clicado el botón izquierdo del ratón y arrastrando por la pantalla



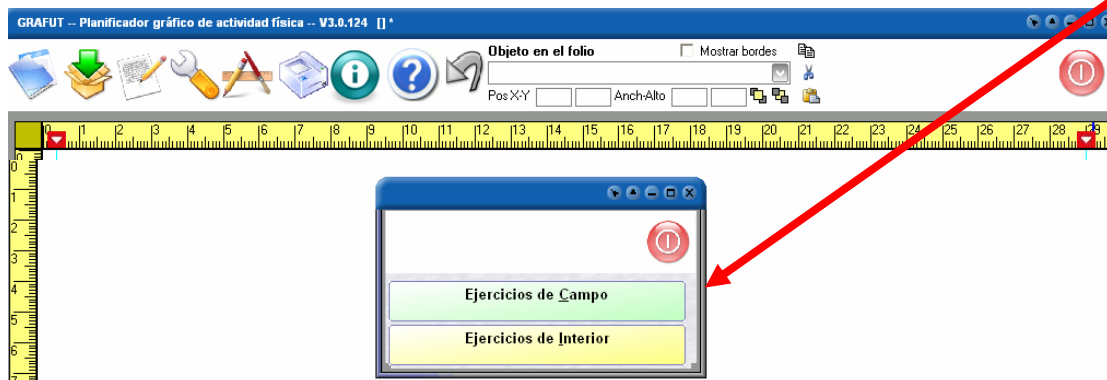
1.2. COMO CREAR UNA SESION



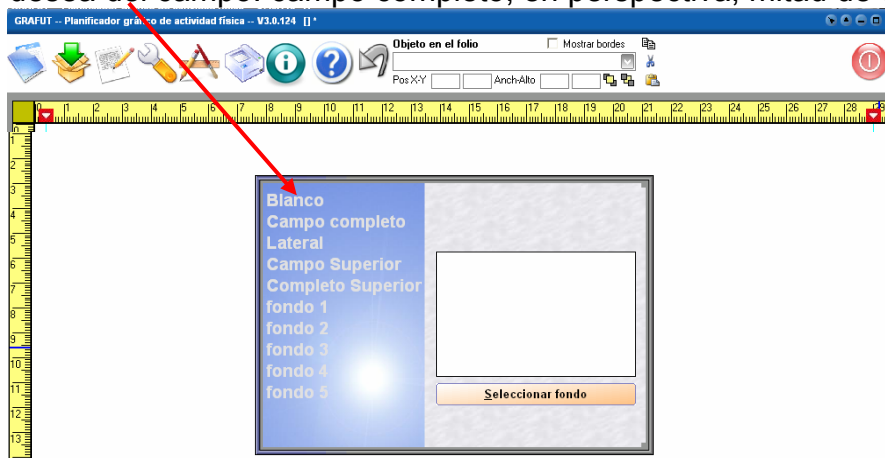
En el icono Administrador de planillas se puede:

- **NUEVA.** Crear una plantilla nueva de sesión
- **ABRIR.** Abrir una planilla guardada anteriormente y modificarla
- **GUARDAR.** Guardar una planilla en la ubicación deseada.
- **GUARDAR COMO.** Guardar copia de una planilla diseñada
- **EXPORTAR.** Permite generar un archivo de imagen del plan de ejercicio para ser gestionada fuera de GRAFUT (impresión, envío por correo electrónico, uso web,...)

Para comenzar a diseñar una sesión o plan debe clicarse en el menú Nueva, seleccionando el fondo deseado para diseñar la sesión. Debe seleccionarse previamente el tipo de sesión a realizar, para seleccionar el fondo adecuado: una sesión de campo, o una sesión de interior (gimnasio, rehabilitación, etc...)



Para diseñar una sesión de campo, el usuario debe seleccionar la vista que desea del campo: campo completo, en perspectiva, mitad de campo,...



El resultado puede ser uno de los siguientes:



En el caso de sesiones de interior (gimnasio), el usuario puede diseñar de manera completamente a su gusto la hoja de sesión o formato de plan, para lo que debe seleccionar fondo Blanco.



Para la comodidad del usuario se incluyen otros dos fondos que contienen la estructura básica de la sesión (Fondo Simple)

GRAFUT -- Planificador gráfico de actividad física -- V3.0.124 [1]

Objeto en el folio ☐ Mostrar bordes

Pos X-Y Anch-Alt

CALENTAMIENTO

PARTE PRINCIPAL

VUELTA A LA CALMA

También se puede optar por un diseño de sesión en el que se describen los elementos de prescripción de ejercicio y normativa de la carga más habituales (Fondo Completo):

GRAFUT -- Planificador gráfico de actividad física -- V3.0.124 [1]

Objeto en el folio ☐ Mostrar bordes

Pos X-Y Anch-Alt

Colocar logo INSTITUCION

Fecha del Programa: Usuario/a:

Actividades del Programa: Objetivo del Programa:

CALENTAMIENTO

Movilidad Articular	Trabajo Aeróbico	Formación Corporal	Flexibilidad

PLAN DE TRABAJO

L	M	X	J	V	S
Series:	Ejercicio:		Ejercicio:		Ejercicio:
Repeticiones:	Músculo:		Músculo:		Músculo:
Pausa:	Carga:		Carga:		Carga:
Ejecución:	Ejercicio:		Ejercicio:		Ejercicio:
Progresión:	Músculo:		Músculo:		Músculo:
	Carga:		Carga:		Carga:
	Ejercicio:		Ejercicio:		Ejercicio:
	Músculo:		Músculo:		Músculo:
	Carga:		Carga:		Carga:

Vuelta a la calma

El usuario puede crear un nuevo fondo, si lo desea, incluyéndolo como un archivo de imagen. Para ello debe utilizar el menú de configuración de la sesión de diseño y acceder a Configurar imágenes.

1.3. COMO ABRIR UNA PLANTILLA YA EXISTENTE

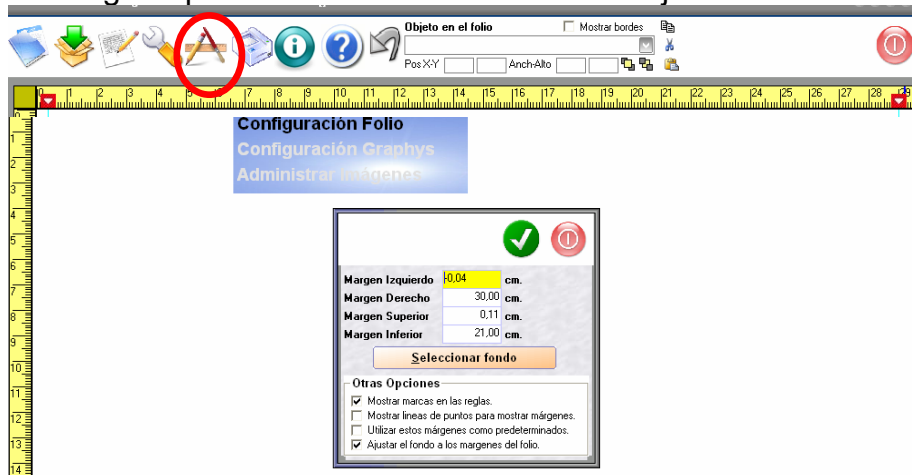
Para **abrir una plantilla** diseñada previamente deberíamos clicar en el menú abrir y buscarla en el directorio correspondiente.



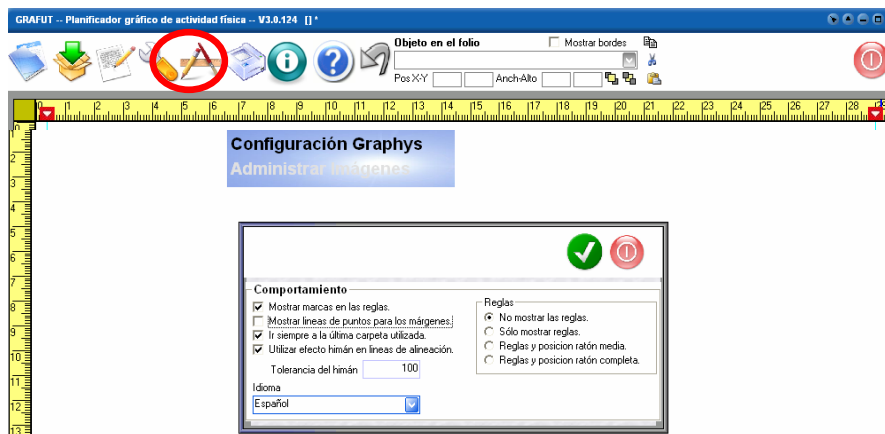
2.- CONFIGURACIÓN DE LA SESION DE DISEÑO

GRAFUT permite realizar una serie de especificaciones en la sesión de trabajo que facilitan el diseño de la sesión. Pueden configurarse los márgenes de la plantilla, mostrar una regla que facilita la ubicación de las imágenes y objetos. También puede seleccionarse el idioma de uso (español, inglés, francés, portugués, italiano) y ajustarse las opciones de acceso a las carpetas. Por último, GRAFUT también permite incluir nuevas imágenes, tanto a la base de datos de ejercicios o como nuevos fondos para las sesiones.

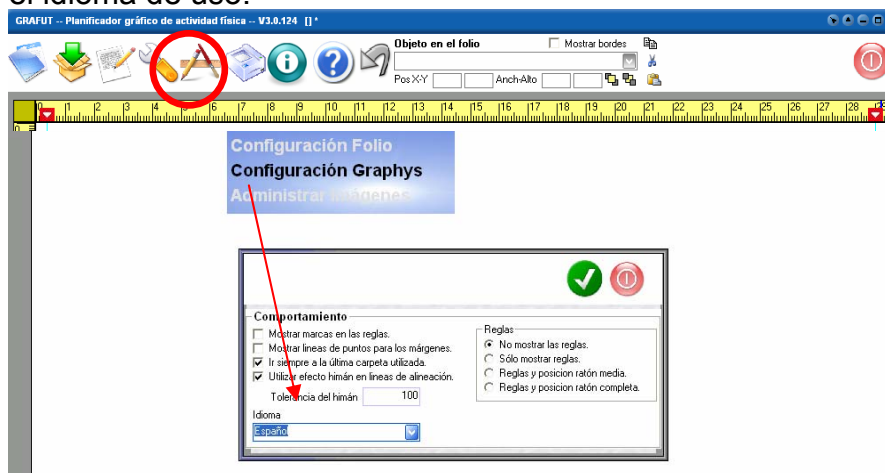
La opción de **configuración de folio** permite predefinir aspectos útiles a la hora del diseño, como establecer unos márgenes predeterminados, o señalar líneas guía que facilitan la ubicación de los objetos.



La opción de **configuración GRAFUT** posibilita poder disponer de una regla en el folio para colocar de manera más precisa las imágenes o el texto, etc... Algunas de esas opciones (ocultar regla) pueden activarse automáticamente en el cuadro superior izquierdo de la ventana.



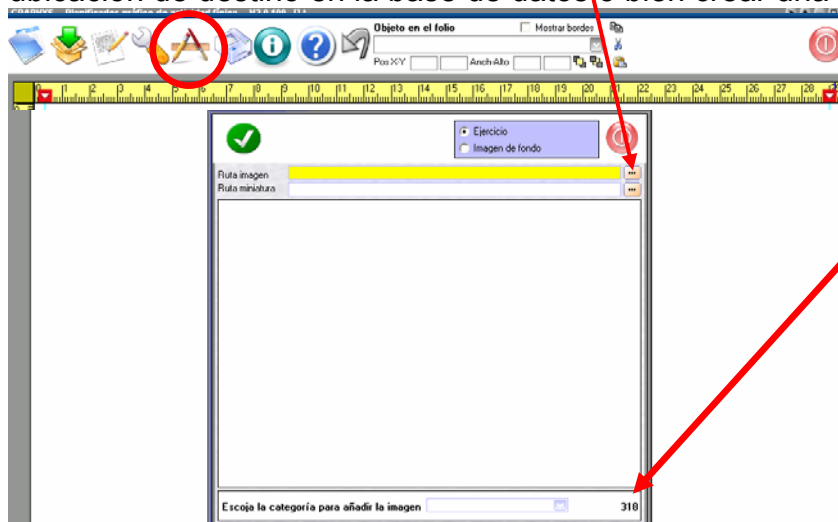
GRAFUT permite su uso en seis idiomas: español, portugués, francés, italiano, inglés y alemán. En la opción de **configuración Grafut** basta con seleccionar el idioma de uso.



AÑADIR GRAFICOS EXTERNOS

El programa también permite incluir ejercicios personales, desde ubicaciones externas al programa, que pueden ser utilizadas como fondo de sesión o como imágenes de ejercicios, objetos, etc... Las imágenes que se incluyen en el programa, tanto las originales incluidas en GRAFUT, como las que se añadan después a la base de datos no pueden ser eliminadas.

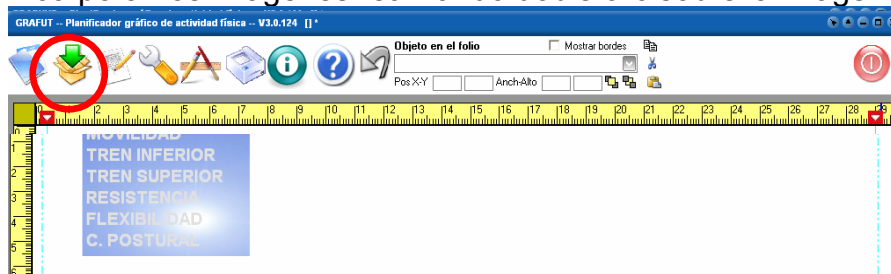
Después de la selección de la imagen a incorporar, debe especificarse la ubicación de destino en la base de datos o bien crear una nueva categoría.



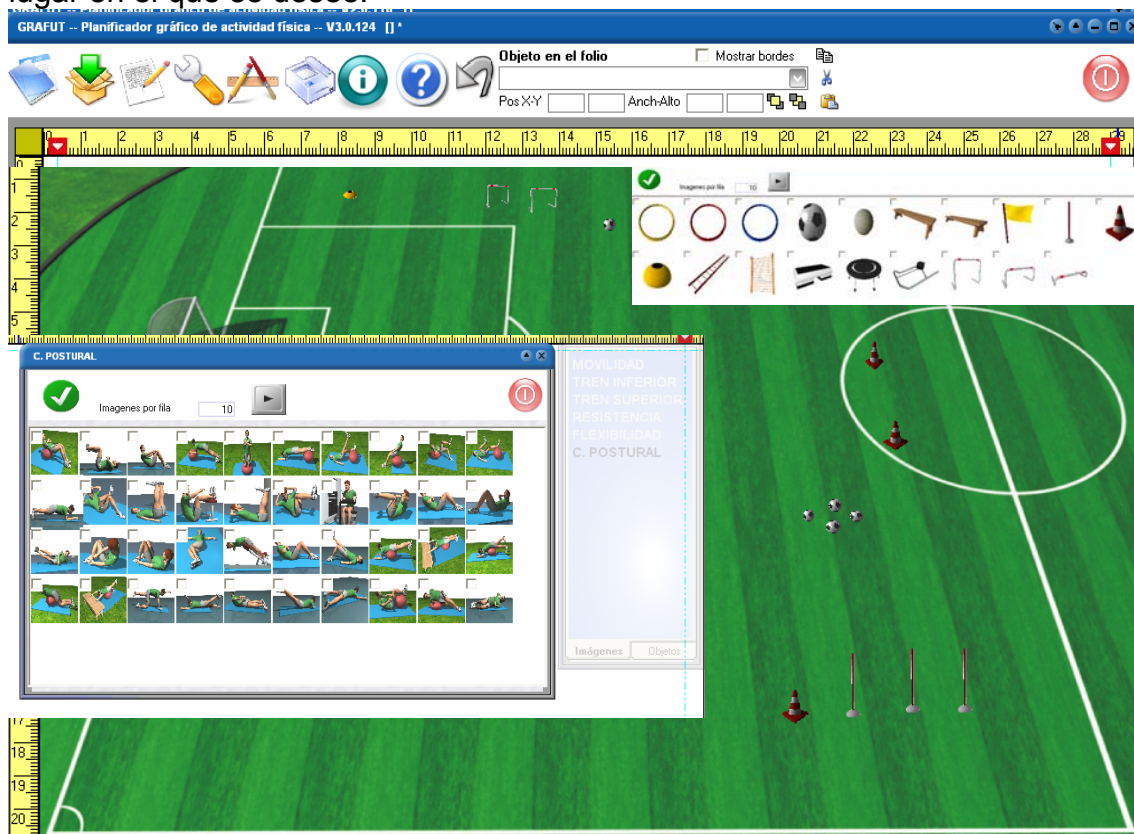
CONSTRUIR UNA SESION

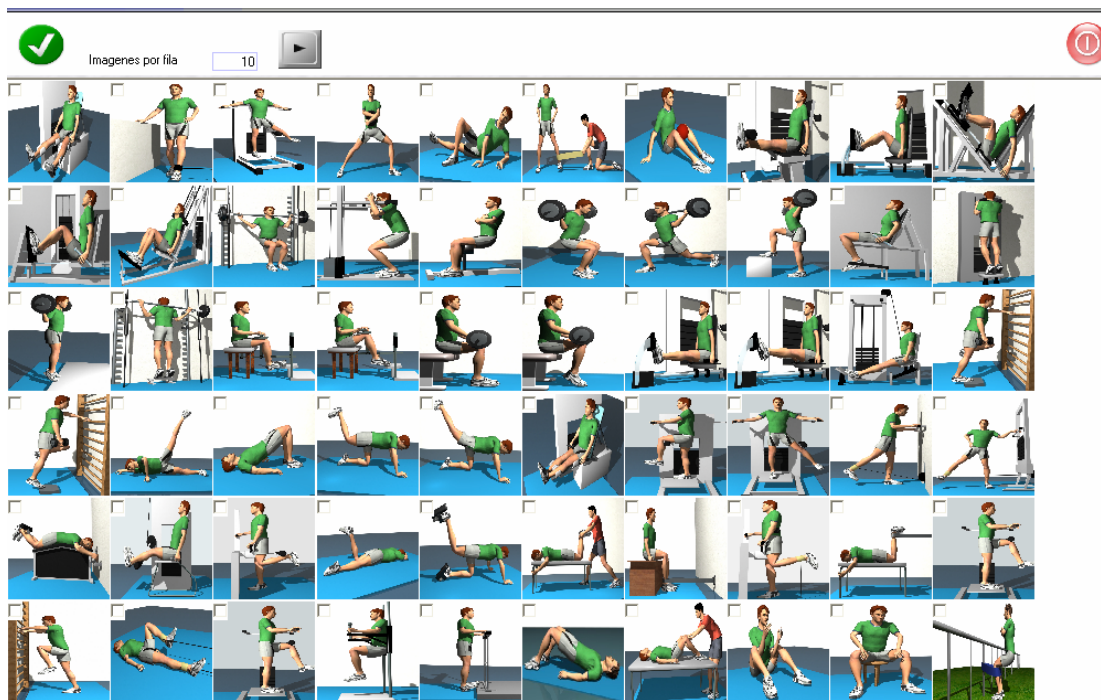
Una vez seleccionado un fondo, para construir una sesión de entrenamiento o un plan de ejercicio hay que colocar las **imágenes** (ejercicios), **texto**, si se desea realizar alguna especificación (nombre del ejercicio, tiempo, repeticiones, forma de ejecución, etc...), y **objetos** (flechas, círculos, líneas...)

SELECCIONAR EJERCICIOS. Accediendo al archivo de imágenes, incorporamos imágenes realizando doble clic sobre la imagen deseada.

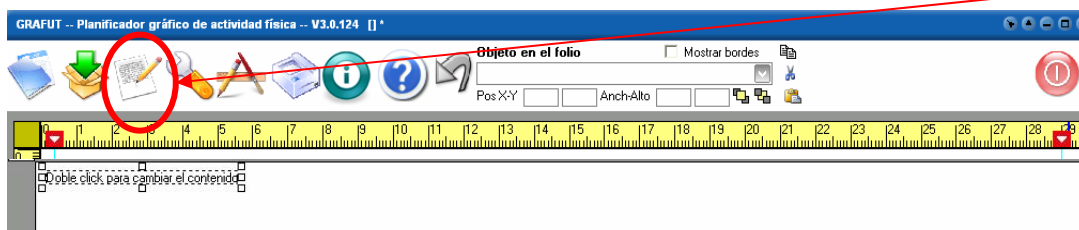


GRAFUT dispone de más de 600 imágenes de diferentes ejercicios. Están organizados en diferentes carpetas: Ejercicios de movilidad, ejercicios de tren inferior, tren superior, resistencia, flexibilidad, trabajo postural, velocidad, técnica (tareas). Basta con clicar encima de una categoría para desplegar los ejercicios disponibles y seleccionarlos para colocarlos sobre la planilla, en el lugar en el que se desee.

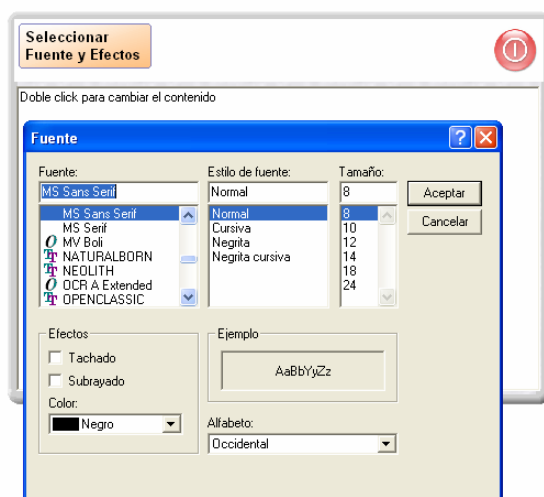




AÑADIR TEXTO. Haciendo doble clic en el icono de texto del menú principal.

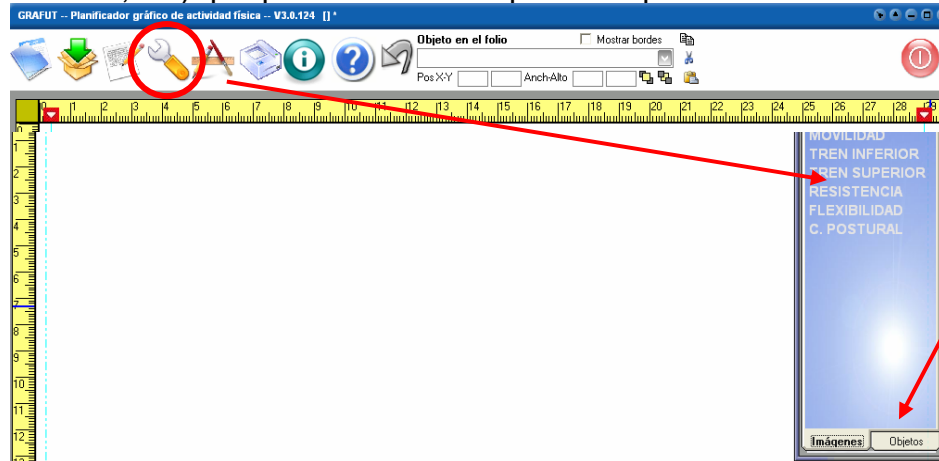


Al realizar doble clic en el texto, se escribe el texto deseado y se pueden modificar las características de fuente, tamaño, etc..



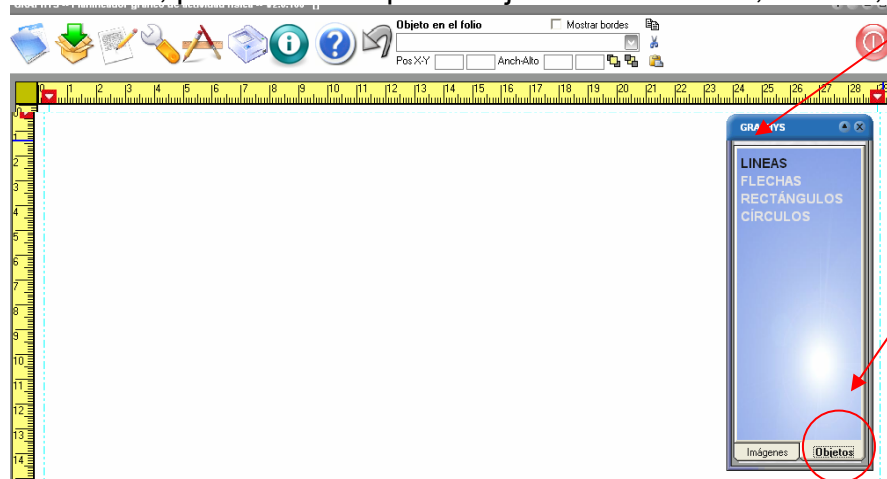
4.- GESTION DE IMÁGENES.

Para facilitar el diseño de la sesión es posible mantener sobre la pantalla un menú de acceso rápido a los ejercicios. Ese menú puede desplazarse a un lado de la pantalla o mantenerse latente, lo que facilita un acceso más rápido a las imágenes. También se incorpora una caja de objetos (flechas, líneas, círculos,.....) que pueden añadirse para completar el diseño de los ejercicios.

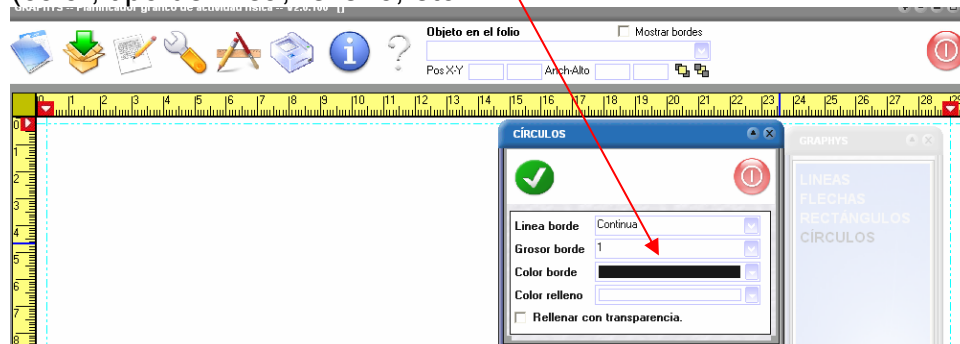


Para el acceso rápido a las imágenes sólo se necesita clicar sobre la ventana. Puede cerrarse en el icono correspondiente si se desea abrir otra categoría

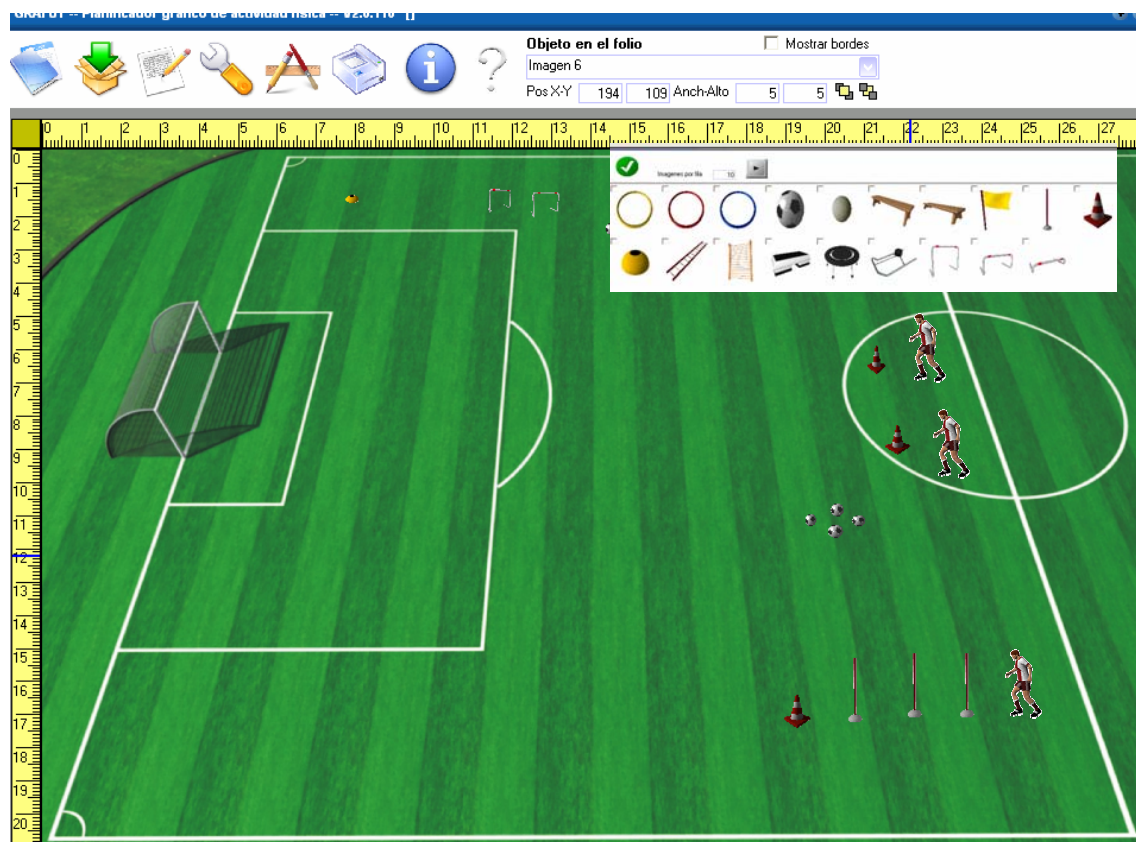
Para acceder a la caja de objetos debe clicarse en la caja de la parte inferior de la ventana, pudiendo incorporar objetos como líneas, flechas, rectángulos,.....



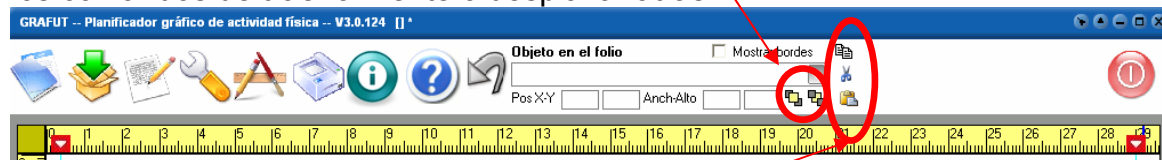
Al seleccionar un tipo de objeto, pueden definirse las propiedades del mismo (color, tipo de línea, relleno, etc....)



También existe una categoría para disponer de distinto material que puede ser utilizado para diseñar tareas completamente al gusto del usuario.

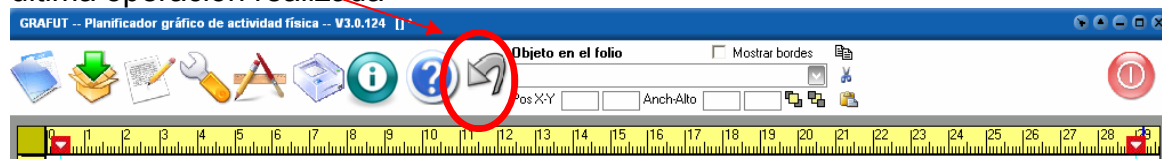


Los objetos o ejercicios pueden colocarse o superponerse sobre otros, usando los comandos de traer al frente o desplazar atrás.



Para acelerar los procesos de edición, también se permite **seleccionar** objetos. Basta con clicar, manteniendo pulsado el botón izquierdo del ratón, y desplazar por la pantalla, para seleccionar los objetos deseados. Dicha selección es susceptible de operar posteriormente con los comandos de **copiar, cortar o pegar**.

La última de las herramientas de edición es la de **deshacer**, que retrae la última operación realizada.



5. IMPRIMIR PLANTILLA

Una vez finalizada la sesión de entrenamiento o el programa de ejercicio puede guardarse, exportarse o imprimirse el archivo. Al clicar el icono de impresión, simplemente debe seleccionarse la impresora y el número de copias, así como demás características de impresión.



6. INFORMACIÓN.

Información sobre la creación del programa y contacto para adquirir el software o realizar consultas.



7.- AYUDA

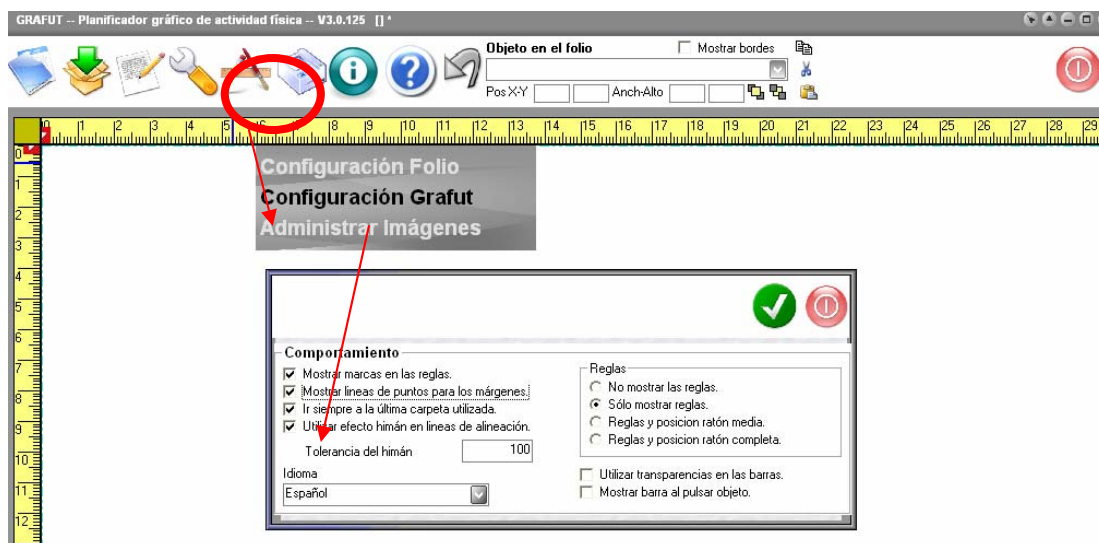
Clicando en el icono de la ayuda puede descargarse un archivo en pdf con las instrucciones de manejo del programa, en el idioma en el que se ha configurado el uso de GRAFUT



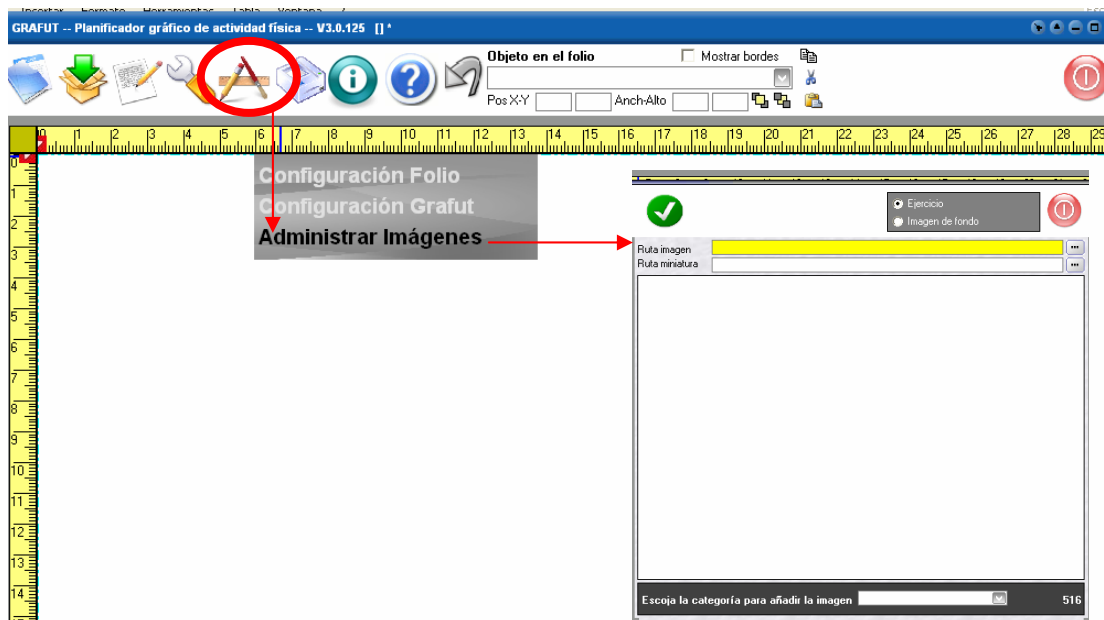
- Consejos de utilidad: Quítale el máximo partido a GRAFUT

- Utiliza regularmente la herramienta **guardar como**: esto te permitirá duplicar planes de trabajo, ejercicios,... sobre los que puedes añadir, eliminar nuevos ejercicios, sin necesidad de cargar de nuevo todas las imágenes o ejercicios que quieres incluir. Por ejemplo, si elaboras una tabla de estiramientos, puedes construirla a partir de otra que ya tengas elaborada, cambiando algún ejercicio y quitando otros. Lo mismo puedes hacer en el caso de un programa de fuerza, o una rutina de ejercicios de calentamiento....
- Utiliza la herramienta **seleccionar y copiar-pegar**: cuando tengas abierto un plan o una sesión, puedes hacer esto para copiar objetos o ejercicios que se repitan en otra parte de la sesión (por ejemplo repetir en la vuelta a la calma los ejercicios estiramientos del calentamiento; en vez de cargar de nuevo y reubicar todos los estiramientos puedes copiar y pegar más abajo los que se utilizaron en el calentamiento). En el caso de sesiones o ejercicios sobre el campo, puedes copiar y pegar un grupo de jugadores. Con ello ganarás mucho tiempo y la construcción de la tarea será mucho más rápida

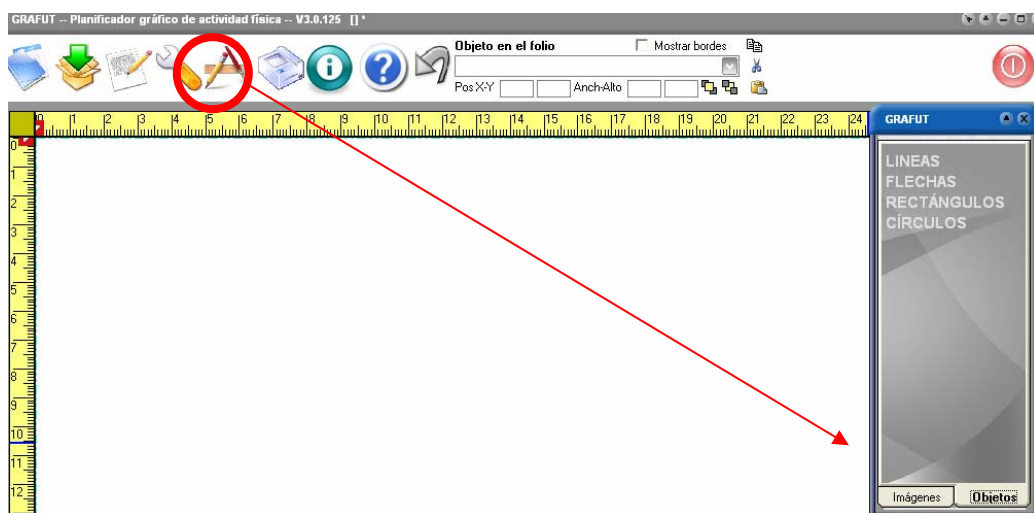
- Utiliza el **efecto himán**: esto te permitirá alinear los objetos (ejercicios) para colocarlos en la misma línea horizontal



- **Personaliza tus planes** o fichas de sesión. Aunque el programa facilita varios modelos de hojas de sesión puedes incluir tu propia ficha de sesión personalizada (con el escudo de tu club o institución, etc...). Tienes que crear un archivo de imagen del modelo de sesión que quieras utilizar e introducirla como nueva imagen de fondo. Ve a la herramienta de configuración, y en administrar imágenes selecciona tu nueva imagen de fondo:



- **Dale vida a tus ejercicios.** En los ejercicios de campo, si quieres lograr un efecto de secuencia o dinámica temporal en una tarea, puedes utilizar las flechas. Si quieres marcar trayectorias o zonas, puedes utilizar las líneas o círculos y cuadrados. Recuerda que tienes estas posibilidades en la herramienta ejercicios (objetos)



- **Utiliza una plantilla estándar para ganar tiempo.** Si algunos de los ejercicios que realizas necesitan una gran cantidad de ejercicios u objetos, puedes utilizar la herramienta guardar como para crear un nuevo ejercicio a partir de una configuración estándar, por ejemplo en los ejercicios de campo, si necesitas crear ejercicios que tengan material y varios jugadores..... Luego solo tienes que añadir o eliminar alguno, o bien variar la disposición o colocación. Esto te permite ahorrar mucho tiempo en la descarga de imágenes. Por ejemplo, en el siguiente ejercicio aparece un medio campo con jugadores de 2 equipos y diverso material. Para crear un nuevo ejercicio basta con darles una nueva ubicación o quitar determinado material, pero todas las imágenes que necesitas para la nueva tarea ya han sido descargadas. Como para tu nueva tarea necesitas 2 equipos de 6-8 jugadores, además de balones, porteros y setas, ya no perderás tiempo en seleccionar y descargar esas imágenes. Así puedes crear infinitas variantes a partir de un mismo ejercicio o disposición, economizando mucho tu tiempo



® (2007) GRAFUT es una creación de Luis Casáis Martínez, Juan José Solla Aguiar, Miguel Martínez González y Eduardo Domínguez Lago. Más información en (luisca@uvigo.es o solla@uvigo.es)