

Coach PO

Kapasitetsanalyse

BRUKERMANUAL

Versjon 1.0 Pilot - for trener og utøver

Registrer test

Utøver
Test Utøver1

Registrer ny utøver

Mine trenere
Ingen godkjente trenere ennå.

Trenerens e-post
trener@eksemp

Send forespørsel

Ventende forespørsler
Ingen ventende forespørsler.

Fødselsdato
07.09.2000

Alder
26 år

Kjønn
Mann

Gruppe / lag
Test

Lagre profil

Testdato
13.09.2026

Testtidspunkt
08:29

Sted
Porsgru

Testforhold
Finn

Ikke angitt

Resultater

Rekord gjennom tidene - Lengde uten tilløp (LUT)
2,35 m
Test Utøver1
2026-09-08

Rekord gjennom tidene - Liakov
15,00 m
Test Utøver1
2026-09-08

Rekord gjennom tidene - KNEBØY
120,0kg
Test Utøver1
2026-09-08

Rekord gjennom tidene - FRIVENDING
80,0kg
Test Utøver1
2026-09-08

Rekord gjennom tidene - MARKLØFT
150,0kg
Test Utøver1
2026-09-08

DATO	UTØVER	LUT	LIKOV	20 M	BOSCO	KNEBØY
2026-09-08	Test Utøver1 Født 2000-09-07 - 26 år - Mann - Test - Porsgrunn	- m	14,20 m	- s	- cm CMJ	- kg
2026-09-08	Test Utøver1 Født 2000-09-07 - 26 år - Mann - Test - Porsgrunn	2,35 m	15,00 m	3,18 s	42,5 cm CMJ	120,0 kg

Eksporter CSV Legg inn eksempeldata Slett alle

Formål: Kapasitetsanalyse brukes til å registrere, samle og følge utviklingen i fysiske testresultater for den enkelte utøver.

Denne manualen beskriver pilotversjonen som er klar for praktisk utprøving. Funksjoner og skjermbilder kan bli justert etter erfaringer fra pilotperioden.

1. Kom i gang

Innlogging og roller

Logg inn med brukerkontoen du har fått eller opprettet. Systemet skiller mellom trener og utøver. En trener kan arbeide med godkjente utøvere, mens en utøver skal ha tilgang til egne opplysninger og resultater.

Trener - velg utøver

I feltet **Utøver** velger treneren en registrert utøver. Før en utøver er valgt, viser resultatfeltet meldingen «Velg en utøver». Når en utøver velges, lastes utøverens profilopplysninger og tilhørende testresultater.

Utøverprofil

Profilen inneholder blant annet fødselsdato, beregnet alder, kjønn og gruppe/lag. Bruk **Lagre profil** når opplysninger er endret.

Koble trener og utøver

Utøveren kan sende forespørsel til trenerens e-postadresse. Treneren kan godkjenne eller avslå forespørsler. Når koblingen er godkjent, kan treneren arbeide med den aktuelle utøveren i systemet.

Viktig i pilotperioden: Kontroller alltid at riktig utøver er valgt før du registrerer eller endrer data.

2. Registrere en test

Velg først riktig utøver. Kontroller testdato og testtidspunkt. Registrer sted og testforhold når dette er relevant. Fyll deretter inn resultatene i de aktuelle testfeltene og lagre registreringen.

Testene i løsningen omfatter blant annet lengde uten tilløp (LUT), Liakov, 20 m sprint, Bosco/CMJ, knebøy, frivending, markløft og benkpress. Enheter vises sammen med resultatene, for eksempel meter, sekunder, centimeter og kilogram.

3. Resultater og utvikling

Når en utøver er valgt, viser resultatdelen bare data som tilhører den valgte utøveren. Øverst vises rekordkort for de ulike testene, og under vises registrerte testøkter i tabellform.

Grønne verdier markerer fremhevede/beste resultater der løsningen bruker denne visningen. Resultatoversikten gjør det mulig å følge utviklingen over tid og sammenligne testøkter.

Søk

Søkefeltet kan brukes for å finne frem i resultatvisningen. Som trener er valg av utøver den viktigste avgrensningen.

Eksport

Eksporter CSV kan brukes når resultater skal tas videre til regneark eller annen analyse.

Eksempeldata og sletting

Legg inn eksempeldata er primært nyttig ved testing. **Slett alle** er en kraftig funksjon og skal brukes med stor forsiktighet. Ikke bruk sletting på reelle data uten at du er sikker på konsekvensen.

4. Anbefalt pilot-test

Test løsningen med et lite antall reelle brukere før videre utvikling. Målet er å avdekke feil, uklarheter og funksjoner som faktisk savnes i en treningssituasjon.

1	Innlogging	Trener og utøver kommer inn med riktig rolle.
2	Kobling	Forespørsel, godkjenning og tilgang fungerer.
3	Profil	Riktig navn, fødselsdato, alder, kjønn og gruppe vises.
4	Registrering	En komplett testøkt kan lagres uten feil.
5	Resultater	Bare valgt utøvers resultater vises for trener.
6	Mobil	Registrering fungerer tilfredsstillende på telefon.
7	Ny innlogging	Data ligger fortsatt korrekt etter ut- og innlogging.

5. Pilotversjon og nettadresse

Anbefalt versjonsnavn: Coach PO Kapasitetsanalyse v1.0 Pilot.

Denne betegnelsen gjør det tydelig at løsningen er stabil nok til praktisk utprøving, samtidig som den fortsatt er i en kontrollert pilotfase. Etter pilotperioden kan en gjennomgå tilbakemeldinger og eventuelle feil før versjon 1.0 Produksjon erklæres.

Nettadresse

Ut fra den aktive løsningen som vises i denne manualen er adressen som skal brukes:

<https://analyse.coachpo.no>. Trener og utøver bør åpne denne adressen direkte i Safari, Chrome eller en annen moderne nettleser.

Det er ikke nødvendig å søke etter appen i App Store eller Google Play dersom løsningen fortsatt distribueres som nettapp. På mobil kan brukeren lagre nettsiden på hjemskjermen for enklere tilgang.

Før pilotstart: Ta en sikkerhetskopi av dagens fungerende `index.html`, `cloud.js` og `config.js`, og noter datoen. Da har du en kjent fungerende versjon å gå tilbake til dersom noe endres senere.

6. Tilbakemelding under pilot

Be brukerne notere hva de forsøkte å gjøre, hvilken enhet/nettleser de brukte, hva som skjedde og gjerne et skjermbilde dersom de opplever en feil. Skill mellom faktiske feil og ønsker om nye funksjoner. Nye funksjoner bør samles opp og vurderes etter pilotperioden.

Coach PO - Kapasitetsanalyse

Brukermanual v1.0 Pilot - 13. september 2026