# Testelope – Fystester för lag - Instruktioner

Testelope hjälper lag, tränare och spelare att planera, följa upp och analysera fysisk utveckling på ett enkelt och datadrivet sätt. Den här guiden hjälper dig att komma igång med systemet – oavsett om du är tränare, spelare eller profilägare.

## Kontakt

För ev. frågor, problem eller förbättringsförslag kontakta [support@testelope.com](mailto:support@testelope.com) så hjälper vi till!

## Inloggning

Adress: [testelope.com](https://testelope.com/)  
Använd dina vanliga inloggningsuppgifter. Om du saknar konto behöver en tränare lägga till dig som spelare alt. lägga till dig som tränare. Du får du en inbjudan via e-post som du kan registrera dig via.

## Startsida och navigation

Efter inloggning ser du menyn till vänster med följande alternativ:

* **Spelare** (endast synlig för spelare)
  + **Min rapport** – Spelarens personliga sida med resultat, analys och träningsrekommendationer.
* **Tränare** (endast synlig för tränare)
  + **Mina lag** – Skapa/Hantera lag, spelare och tester.
  + **Registrera resultat** – Välj lag och registrera testdata för spelare.
* **Profilägare** (endast synlig för profilägare)
  + **Mina profiler** – Endast synlig för profilägare. Här hanteras testprofiler, testtillfällen och kopplingar till lag.

## Tränare: Hantera/Skapa lag och Registrera resultat

* Välj **Mina lag** för att välja ett av dina lag.
* Behöver du skapa ett nytt lag så klickar du på knappen **+ Nytt lag**
  + Ange lagnamn, Beskrivning, årsgrupp, startår och logotyp (bild).
  + **Viktigt**: Namnet på Gruppen/laget skall vara:
    - Föreningsnamn, kön och årsgrupp, startår för spelarna
      * *Exempel*
        + *BIK Karlskoga pojkar 2009, 2025*
        + *Luleå HF, Flickor, 2009, 2025*
  + Avsluta genom att välja testprofilen **Hockeygymnasium 2025** och tryck på knappen **Skapa lag**.
* Sök efter ditt lag och/eller välj det lag du vill arbeta med.
  + Under “Vad vill du göra” kan du klicka på följande knappar:
    - **Registrera resultat**  
      Se avsnittet “Registrera resultat” nedan.
    - **Lägg till Spelare**  
      Denna knappen tar dig till formuläret som du kan använda för att lägga till en spelare i valt lag. Genom att lägga till e-postadressen så kan inbjudan skickas automatiskt så att spelaren kan skapa sin egna profil
    - **Lägg till Ledare**Denna knappen tar dig till formuläret som du kan använda för att lägga till en ledare i valt lag.
    - **Editera laget**Denna knappen tar dig till laget där du kan fylla i lagets namn, beskrivning, årsgrupp , startår, och lagets bild (logotyp)
  + I högra menyn under laget finns fyra alternativ:
    - **Översikt**Detta är startsidan för laget. Här visas förutom menyvalen även antalet slutförda tester / ofullständiga tester i ett översiktsdiagram.
    - **Ledare**Här listas alla ledare I laget och du kan även lägga till ledare genom att klicka på knappen **Lägg till ledare**.
    - **Spelare**Här listas alla spelare I laget och du kan även lägga till spelare genom att klicka på knappen **Lägg till spelare**.
      * Om du klickar på en spelare så visas dennes personliga rapport.
    - **Tester**Här listas alla tester för laget. Scrolla I listan eller sök för att titta på specifikt test. Tabellen innehåller testets namn och resultattyp samt procent (%) av slutfört. Procent slutfört visar hur stor andel av spelarna som har ett resultat registrerat för varje specifikt test.

Klicka på en rad (specifikt test) för att se varje spelares resultat för varje testtillfälle.

## Regstrera resultat

Välj typ av vy som du vill arbeta med under **Välj din vy.**

* **Tester**Lämplig när du vill registrera ett test för flera spelare samtidigt.
* **Spelare**Lämplig när du vill registrera flera tester för en enskild spelare.

Välj sedan testtillfälle, filtrera/sök efter specifikt test, och välj om du vill dölja slutförda tester i listan.

Klicka sedan på resp. Test eller Spelare beroende på vilken vy dy valt för att registrera resp. testresultat. Notera enheten så att det resultat du registrerar blir rätt ifyllt (t.ex. m, cm, kg).

Systemet visar hur stor andel som är slutfört.

Klicka Spara för att lagra resultatet.

Tips: Använd sökfunktionen för att snabbt hitta aktuella tester eller spelare som du vill registrera resultat för.

## Spelare: Min rapport

Gå till **Min rapport** i sidomenyn för att se en personlig översikt.

**Tränarbedömningar**

Visualiseras dels med radardiagram dels med specifika bedömningar i tabellform.  
Dessa är subjektiva bedömningar av tränaren inom områden som t.ex. "Spel utan puck" och "Spelförståelse" på en skala från 1–10. Registreras på samma sätt som fystester.

**Fystester**

Visualiseras dels med radardiagram dels med specifika bedömningar i tabellform. Värdena i radardiagrammet är automatiskt beräknade och sammanställs baserat på inmatade fystester.

**Träningsresultat**

I tabellen med restresultat visas alla testresultat för spelaren. Du kan:

* Välja ett testtillfälle för spelare och visa detta (t.ex. 1 HT, 1 VT etc.).
* Välja att visa endast spelarens resultat, eller att också jämföra med andra spelares.

**Träningspass**

Systemet beräknar automatiskt förslag på individuella HIIT-pass (intervallpass) utifrån spelarens senast presterade testresultat. Dessa visar:

Hastighetszon (km/h), Rekommenderade intervaller, Set och Vila. Syftet är att ge optimal träning för fortsatt utveckling.