

Biorun v. 2.0

Bruksanvisning Programvare

Innhold

Bruksanvisning programvare.....2

 Hovedmeny:.....2

 Innstillinger:.....3

 Velg testpersoner:.....4

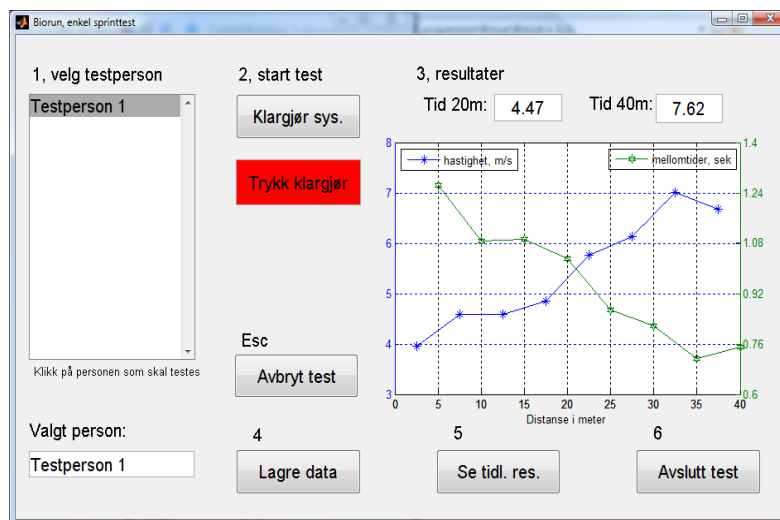
 Enkel sprinttest:.....5

 Hurtigtaster:.....5

 Agilitytest:.....6

 Repetert akselerasjonstest (fosfattrening):.....7

 Se tidligere resultater:.....8



Bruksanvisning programvare

Under følger en gjennomgang av vinduene og funksjonalitetene som finnes i Biorun versjon 2.0. Programmet startes ved å dobbeltklikke på Filen «Biorun.exe» som ligger i mappen Biorun\distrib som du kopierte fra CD-en.

Hovedmeny:

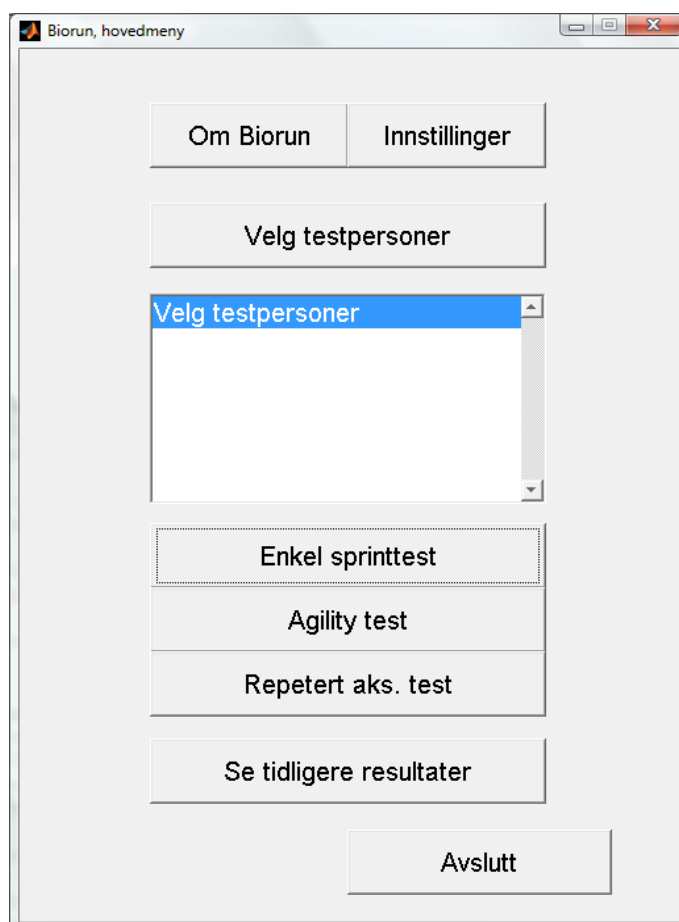
Herfra kan man velge alle undermenyer i programmet. Dette vinduet må ikke lukkes så lenge programmet kjøres.

I feltet i midten kommer navnet på personene man skal teste, når man har valgt de i «Velg testpersoner»

Når man har valgt testpersoner velger man den testen man vil utføre:

- Enkel sprinttest
- Agility test eller
- Repetert akselerasjons test.

Dersom man vil se på tidligere resultater trenger man ikke å ha valgt testpersoner.



Innstillinger:

- **Autolagring av tider**
 - Velg om tidene skal lagres automatisk eller manuelt ved hver test.
- **Velg COM-port**
 - Første gang man kjører programmet, eller hvis systemet har blitt tilkoblet på nytt, må man velge COM-port. Tidtakersystemet er koblet til PC-en via en seriell eller USB port. Man finner hvilken port det er ved å se på:
 - kontrollpanel -> enhetsbehandling , og under (Porter og LPT) se hvilken COM-port som er tilkoblet Proflic USB-Seriell COMM ell.
 - Programmet husker valgt COM-port neste gang det startes.
- **Databaseinnstillinger**
 - Her vises info om databasefilen; navn og plassering.
 - «Opprett ny database»; åpner et nytt vindu og bruker kan spesifisere navn og plassering på den nye databasefilen.
 - «Eksporter database»; eksporterer databasen til f.eks. en sikkerhetskopi.
 - «Importer database»; importerer database fra valgt plassering. (Merk at programmet ikke nødvendigvis er kompatibelt med databaser fra eldre versjoner av programmet. Ta kontakt med oss for å få gjort om eldre databaser.)
 - «Flerpersonredigering». Her kan man redigere info om flere personer raskt og enkelt. Velg personer på listen med musen og hold Ctrl eller Shift for å merke flere personer. Velg innstillinger som skal redigeres til høyre og trykk «Sett valg...» for å lagre data.
- **Testrapport**
 - Her kan man skrive inn navnet på teststed som kommer i overskriften på testrapporten.
- **Fotocelleinnstillinger**
 - Skriv inn avstand fra start til passeringer for de forskjellige testtypene.

Autolagring av tider
 Ja
 Velg om tidene fra testene skal lagres automatisk eller ikke. Default er Ja.

Angi COM-port (tilkobling av tidtakersystem)
 COM4
 Velg hvilken COM-port som er i bruk.
 Se brukermanual for hjelp til å finne hvilken com-port som er i bruk.

Databaseinnstillinger
 Navn: testdatabaser.mat
 Plassering: E:\Biomekanikk AS\MATLAB_programmer\Biorun\Bioru

Opprett ny database Eksporter database Importer database Flerpersonredigering

Testrapport
 Teststed
 Skriv inn navn på teststed, som kommer i overskriften på testrapportene.

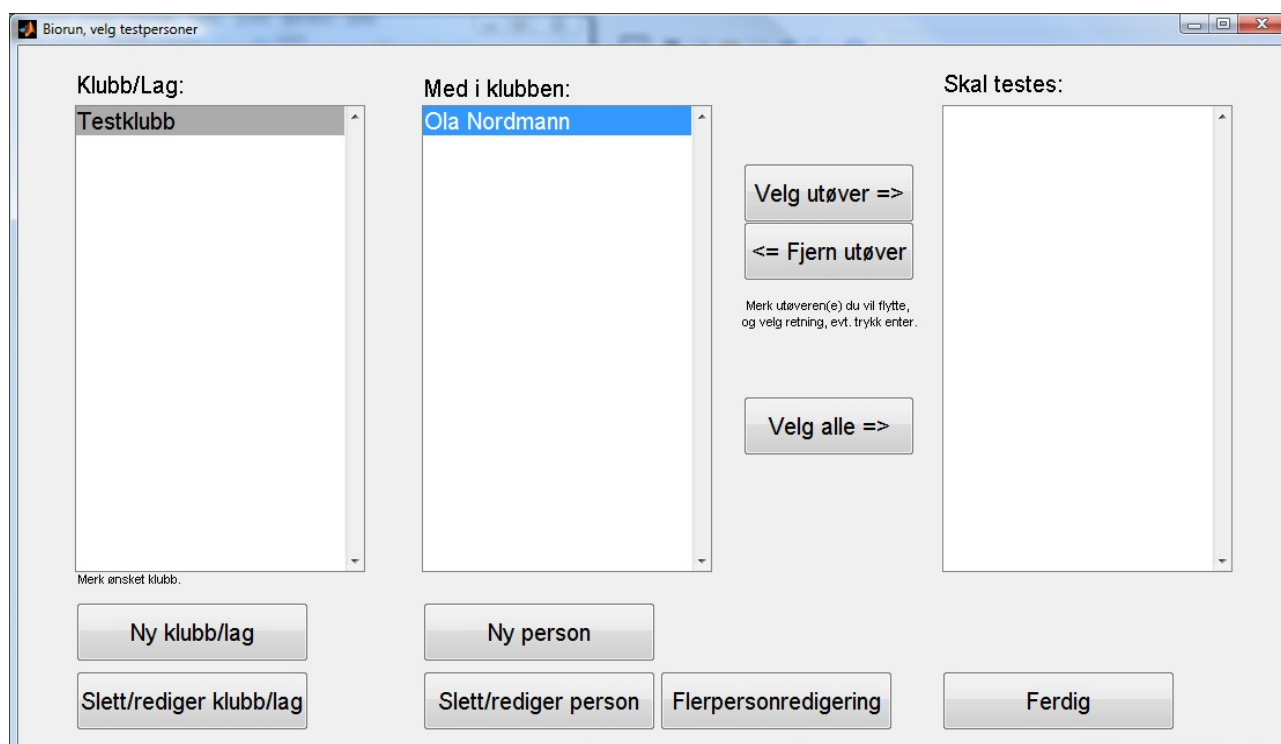
Fotocelleinnstillinger Skriv inn distanse fra start til cellene under.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Enkel sprinttest	5	10	15	20	25	30	35	40							
Agility-test	10	15	20	25	30	40									
Rep. aks. test	5	10	15	20											

Avbryt Ferdig

Velg testpersoner:

- Her behandler man databasen med testpersoner og velger hvilke testpersoner som skal testes.
- Opprett først klubb/lag ved å trykke på «**Ny klubb/lag**». Deretter velg riktig klubb/lag og velg «**Ny person**» for å lagre personopplysninger. For å endre eller slette klubb/lag eller testpersoner velg «**Slett/rediger ...**».
- Det kreves at navnet på klubb/lage og testpersonen er unikt.
- Idretten testpersonen lagres med brukes til å sammenlikne personer med samme idrett i vinduet «**Se tidligere resultater**» som velges fra hovedmenyen.
- Når alle personen som skal testes er lagt inn må de velges til listen «**Skal testes**». Dette gjøres ved å:
 - Markere den(de) personene som skal testes og trykke «**Velg utøver =>**» eller 'enter'-knappen.
 - Velge alle utøverene i en klubb ved å trykke «**Velg alle =>**». Fjern de som ikke skal testes ved å markere de og trykke «**Fjern utøver**» eller 'enter'-knappen.
 - Hvis det skal testes personer fra flere klubber/lag velg først fra den ene klubben, og deretter fra de andre.
- «**Flerpersonredigering**». Her kan man redigere info om flere personer raskt og enkelt. Velg personer på listen med musen og hold Ctrl eller Shift for å merke flere personer. Velg innstillinger som skal redigeres til høyre og trykk «**Sett valg...**» for å lagre data.

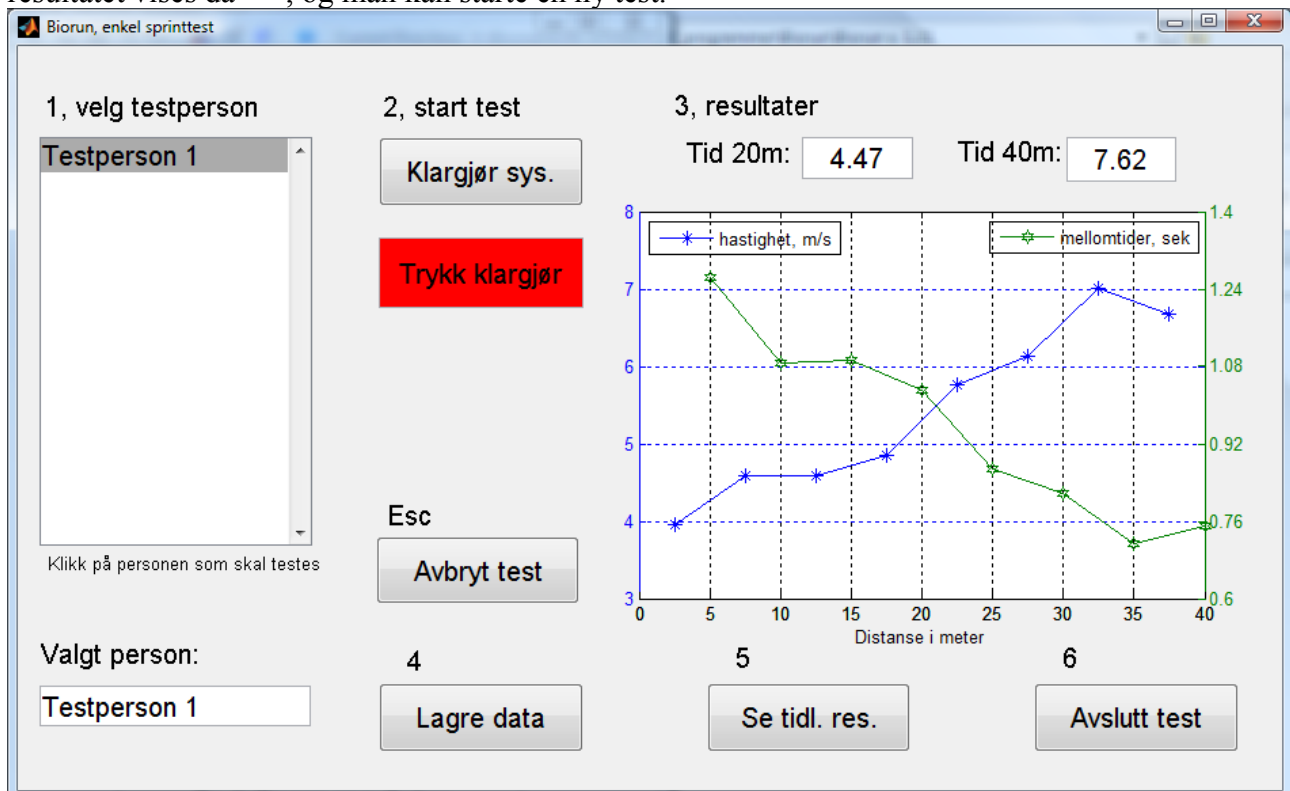


Enkel sprinttest:

Programflyten følger tallene fra 1 til 6.

1. Først velger man den personen som skal testes. Valgt person vises i tekstfeltet under testpersonlisten.
2. Så stiller personen seg på startmatten, og man trykker på «**Klargjør system**». Når systemet er klart lyser det grønt, og programmet lager et lite pip.
 - Andre startmetoder er også mulig, som f.eks «første isett» ved bruk av liten startmatte eller «flying start» med fotocelle/startmatte.
 - Ved annen start enn stående start starter klokken ved isett eller innpassing ved fotocelle, i motsetning til stående start der tiden starter når personen forlater matten.
3. Se på resultater fra testen. Grafen viser mellomtider (grønne stjerner, høyre akse) og snitthastighet fra mellom cellene (blå stjerner, venstre akse). Vinduene over grafen viser tid halveis og totaltid i sek.
4. «**Lagre/slette data**», dersom autolagre ikke er på. Så kan man gjenta punktene 1 til 4 for de øvrige testpersonene. Merk at hvis ikke «Autolagre» er valgt, eller man manuelt har lagret tidene vil dette føre til at tidene fra forrige test slettes.
5. «**Se tidligere res**» åpner vinduet der man har tilgang til alle lagrede tider.
6. «**Avslutt test**» lukker testvinduet.

«Avbryt test» knappen kan trykkes når som helst etter at klarjør sys. er trykket. I stedet for resultatet vises da ----, og man kan starte en ny test.

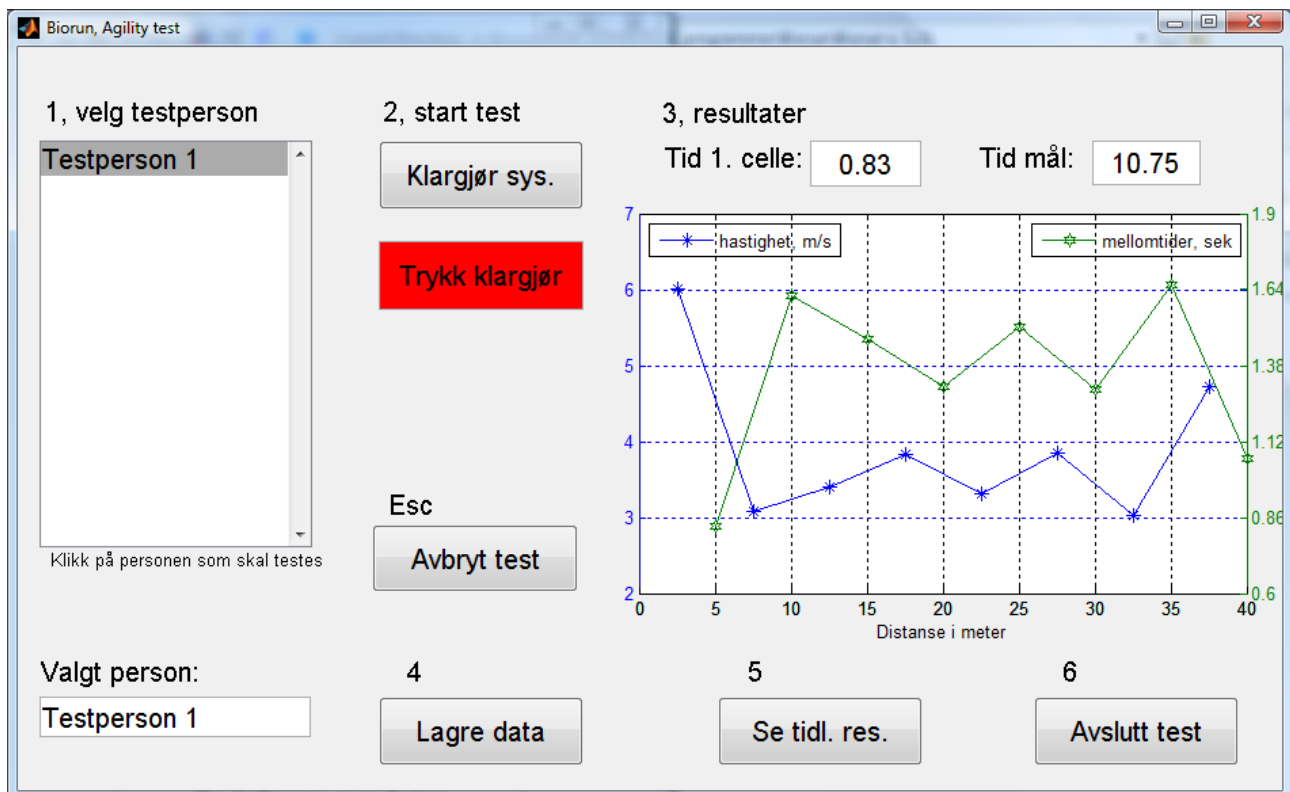


Hurtigtaster:

I testvinduene finnes det hurtigtaster som forenkler programflyten. Nå man har valt testperson i tabellen kan alt styres med hurtigtaster: Ved å trykke på tallene som står ved de forskjellige knappene, f.eks: tallet '2' er det samme som å trykke på «**Klargjør sys.**»-knappen og 'Esc' knappen på tastaturet gir samme resultat som å trykke på «**Avbryt test**»-knappen.

Agilitytest:

- På agilitytest følges den samme programflyten(1-6) som i enkel sprinttest.
- Agilitytest er en test der testpersonen løper 12,5m, snur og løper 5m tilbake, snur og løper 5m, snur og løper 5m, og snur så for siste gang og løper 12,5m til mål. Det er merket på hvert vendepunkt og ved mål. (3merker). Til sammen løpes 40m.
- Momentan hastigheten plottes som funksjon av distanse.
- Denne testen kjøres opprinnelig med 4 fotoceller med 5m mellom cellene (8 passeringer). Som gir passeringene 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, og 40m. Testen kan kjøres med andre passeringsdistanser med opptill 15 passeringer, som skrives inn i «Innstillinger»-vinduet.

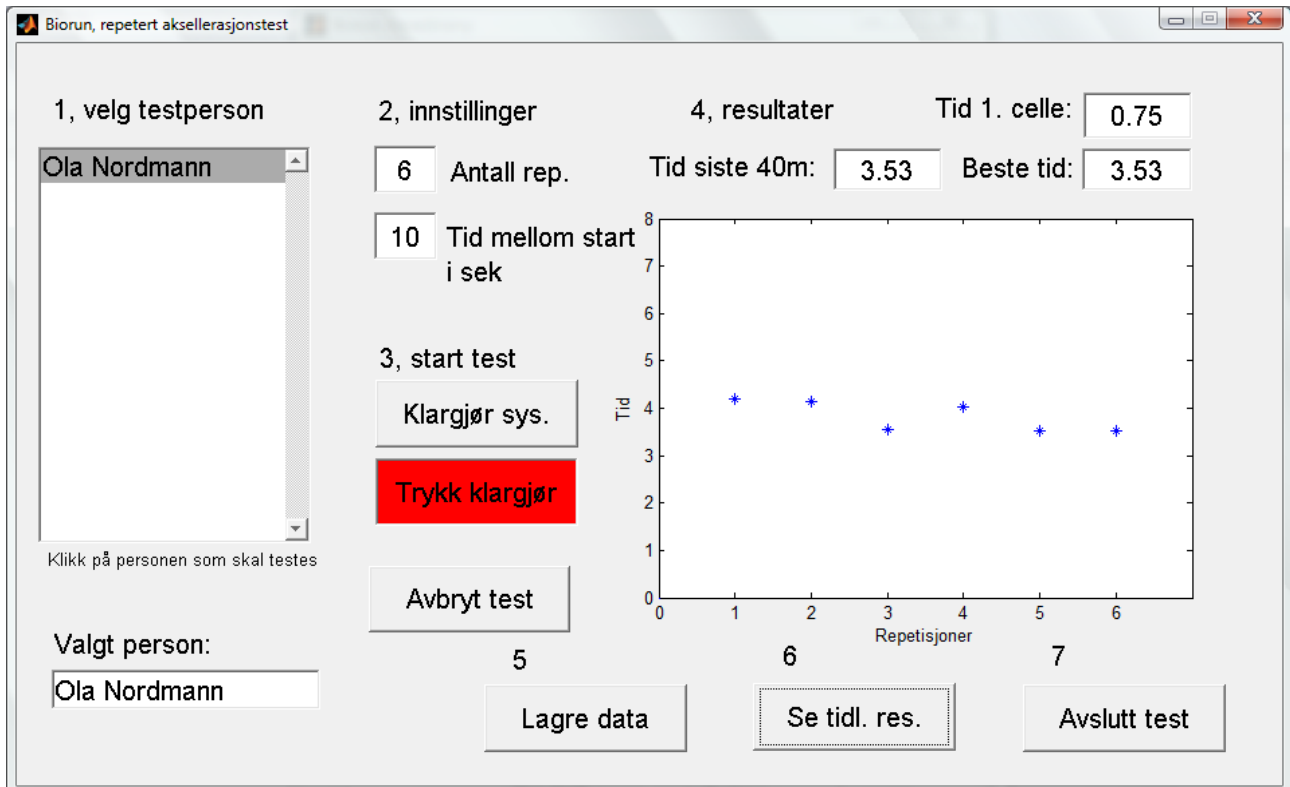


Repetert akselerasjonstest (fosfattrening):

På repetert akselerasjonstest går programflyten som i enkel sprinttest, bortsett fra at man må velge antall sekunder mellom hver start og antall repetisjoner.

Akselerasjonstesten går over valgt distanse, og den beste tiden vises i tillegg til tiden på det siste draget. Tid i mål plottes for hvert drag, slik at man kan se utviklingen. Plottet justeres etter siste drag, og viser området fra (siste tid - 20%) til (siste tid + 20%).

Tid til neste start vises i indikatorvinduet. Man skal starte **etter pipet** som sier at systemet er klart. Hvis startmetoden er stående på startmatte bør testpersonen stå i ro på matten de siste sekundene før start.



Se tidligere resultater:

Her kan man hente frem resultater fra alle lagrede tester.

Man har mange valgmuligheter:

- testtype
- tidsrom
- sorteringsalternativer
- visningsalternativer
- vise tider for klubb, person eller idrett

Etter man har valgt visningskriterier kan man velge hvem/hva man skal vise testene for. Dette gjøres i de tre nederste neddragslistene. Man kan velge å vise for en klubb, en person i klubb eller en idrett. Merk at hvis man vil ha opp alle personene i «**Velg person**» må man først ha valgt «**vis for alle**» i «**Velg klubb**» (gjøres ved å åpne nedtrekkslisten og trykke på teksten «**Vis for alle**»).

Ved å trykke på «**Kolonnevelger**» åpnes et vindu der man kan angi hvilke opplysninger som skal vises i tabellen. Tabellen oppdateres automatisk når kolonnevelgeren lukkes.

«**Slett merkede**» sletter data på den (de) merkede linjene.

«**Eksporter til .csv fil**» knappen, eksporterer dataen som er merket til en *semikolon separert fil*. Ved å importere denne til f.eks Excel kan man formatere det til kolonner. Denne filen kan skrives ut som en testrapport, eller sendes direkte til klubben/testpersonen. Ved import/åpning er det viktig at kun Semikolon (;) velges som separerings-tegn. Hvis dette ikke velges riktig vil ikke dataen vises ordentlig. Ved redigering av filen bør den lagres som en Excel-fil.

«**Lag testrapport**» åpner et nytt vindu med tabellen maksimert over hele vinduet. Dette vinduet har en størrelse som er tilpasset et A4-ark. Her kan man endre bredden og rekkefølgen på kolonnene som vises før utskrift. Ved trykke på knappen 'P' på tastaturet åpnes en utskriftsdialog hvor man kan velge skriver og innstillinger. Merk at man må velge 'liggende' utskrift for å få best resultat av utskriften. Overskriften på testrapporten har med de viktigste opplysningene om testene som: Datoområde, Klubb som er valgt og teststed. Testrapporten skriver 34 linjer på hver side, så hvis man har flere linjer enn dette må man justere kolonnene og trykke på 'P' for å skrive ut flere ganger. For å unngå å få for mange linjer anbefales det å velge **visningsalternativet** «vis kun beste tid for person».

Velg testtype: Vanlig

Spesifiser tidsrom:
fra: 01.01.1900 til: 31.12.2999
Dagens dato Vis alt

tid, beste først

Visningsalternativer...

Velg kjønn: Alle

Velg alderstrinn: Alle

Velg nivå: Alle

Velg klubb/lag: SIL

Velg person: Vis for alle

Velg idrettsgren: Vis for alle

	Idrett	Dato	Tot. tid (s)	Tot. dist. (m)	Max hast. (m/s)	Max hast. dist.	Merk
1	Frøidrett: Sprint	22-Oct-2008 11:34:19	4.72	40	10.00	35m - 40m	
2	Frøidrett: Sprint	15-Aug-2009 16:32:04	4.73	40	9.70	35m - 40m	
3	Frøidrett: Sprint	22-Oct-2008 11:42:57	4.77	40	9.41	20m - 25m	
4	Frøidrett: Sprint	22-Oct-2008 11:39:04	4.77	40	9.70	35m - 40m	
5	Frøidrett: Sprint	15-Aug-2009 16:52:47	4.91	40	9.70	20m - 25m	
6	Frøidrett: Sprint	15-Aug-2009 16:26:40	4.91	40	10.32	30m - 35m	
7	Frøidrett: Sprint	22-Oct-2008 11:55:20	4.92	40	9.70	30m - 35m	
8	Frøidrett: Sprint	02-Oct-2008 18:59:39	4.94	40	9.70	25m - 30m	
9	Frøidrett: Sprint	02-Oct-2008 19:34:34	4.95	40	10.00	35m - 40m	
10	Frøidrett: Sprint	15-Aug-2009 16:56:11	4.97	40	9.41	30m - 35m	
11	Frøidrett: Sprint	22-Oct-2008 11:48:35	4.98	40	9.41	25m - 30m	
12	Frøidrett: Sprint	22-Oct-2008 11:41:01	5.05	40	9.42	25m - 30m	
13	Frøidrett: Sprint	27-Dec-2008 11:56:13	5.08	40	9.14	25m - 30m	
14	Frøidrett: Sprint	22-Oct-2008 11:44:08	5.08	40	9.14	25m - 30m	
15	Frøidrett: Sprint	22-Oct-2008 11:33:02	5.08	40	9.41	25m - 30m	
16	Frøidrett: Sprint	27-Dec-2008 11:52:03	5.09	40	9.14	35m - 40m	
17	Frøidrett: Sprint	15-Aug-2009 16:29:15	5.12	40	9.14	25m - 30m	
18	Frøidrett: Sprint	15-Aug-2009 16:21:39	5.14	40	9.14	25m - 30m	
19	Frøidrett: Sprint	22-Oct-2008 11:47:07	5.16	40	9.41	30m - 35m	
20	Frøidrett: Sprint	15-Aug-2009 16:59:18	5.16	40	9.41	35m - 40m	
21	Frøidrett: Sprint	27-Dec-2008 11:49:20	5.17	40	8.65	25m - 40m	
22	Frøidrett: Sprint	22-Oct-2008 11:53:46	5.17	40	9.14	30m - 35m	
23	Frøidrett: Sprint	15-Aug-2009 16:34:28	5.19	40	9.41	30m - 35m	
24	Frøidrett: Sprint	15-Aug-2009 16:41:35	5.19	40	9.41	30m - 35m	

Kolonnevelger Slett merkede Eksporter til .csv fil Lag testrapport Avslutt