

Playertek Team

GPS RENDSZER HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



CARDIO CONSULTING HUNGARY KFT.

CATAPULT SPORTS referral partner for Hungary

1126 BUDAPEST, Kiss János altábornagy u. 11.

weboldal: www.cardioc.eu

email: playertek@cardioc.eu

Telefon: +3630/557-6675

Tartalomjegyzék

Playertek Team	1
GPS RENDSZER.....	1
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ	1
1 BEJELENTKEZÉS A RENDSZERBE.....	4
2 JÁTEKOSOK KEZELÉSE	5
2.1 CSAPATOK BEÁLLÍTÁSA.....	5
2.2 A JELADÓK ELNEVEZÉSE.....	7
3 PLAYERTEK JELADÓ.....	8
3.1 A PLAYERTEK JELADÓ TÖLTÉSE.....	8
4 ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK AZ ESZKÖZRŐL	8
4.1 VÍZÁLLÓSÁG.....	9
4.2 PLAYERTEK MELLÉNYEK.....	9
5 MÉRÉSI FOLYAMAT.....	9
6 ADATOK SZINKRONIZÁLÁSA	10
7 MÉRÉSEK SZERKESZTÉSE.....	11
7.1 MÉRÉSEK VÁGÁSA	12
7.2 HŐTÉRKÉPEK BEÁLLÍTÁSA.....	14
8 TELJESÍTMÉNYELEMZÉS.....	14
8.1 SZAKASZONKÉNTI ÖSSZEHAISONLÍTÁS – JÁTEKELEMZÉS.....	16
8.2 CSAPATTAGOK ÖSSZEHAISONLÍTÁSA	16
8.3 JÁTEKOS ÖSSZEHAISONLÍTÁS	17
8.4 CSAPATTELJESÍTMÉNY ELEMZÉSE	17
8.5 TELJESÍTMÉNYELEMZÉS 5 PERCES BONTÁSBAN.....	18
8.6 SZEZONÁLIS ELEMZÉS.....	19
8.7 AKUT ÉS KRÓNIKUS TERHELÉS.....	19
8.8 PRO ELEMZÉS.....	20
9 TOVÁBBI BEÁLLÍTÁSOK	21
9.1 JÁTEKÉRTÉKEK	21
9.2 JÁTEKÉRTÉKEK ALKALMAZÁSA	22
9.3 ÖSSZEFOGLALÓ.....	23
9.4 FELHASZNÁLÓ HOZZÁADÁSA.....	23
10 TÖBB CSAPAT SZINKRONIZÁLÁSA.....	23
11 ADATOK/RIPORTOK EXPORTÁLÁSA.....	27
11.1 CSV FÁJL EXCEL TÁBLÁZATBA VALÓ BEILLESZTÉSE.....	28
11.1.1 LISTAELVÁLASZTÓ BEÁLLÍTÁSA.....	28

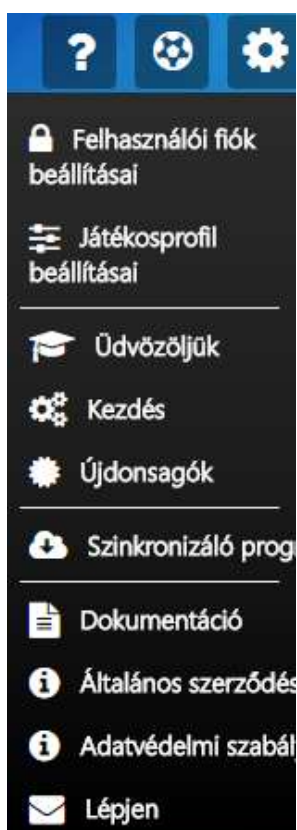
11.1.2	BEÁLLÍTÁSOK AZ EXCEL PROGRAMBAN	29
11.1.3	ADATOK KEZELÉSE AZ EXCEL PROGRAMBAN	31
11.2	PDF FÁJL LETÖLTÉS UTÁNI MEGNYITÁSA	31
12	MEGOSZTÁS.....	33
13	PARAMÉTEREK MEGÉRTÉSE	33
13.1	VOLUMEN.....	33
13.1.1	Távolság - mértékegységek: km, mérföld, yard.....	33
13.1.2	Sprint távolság - mértékegységek: méter, yard	33
13.1.3	Power Plays – mértékegység: számolás	33
13.1.4	Energia – mértékegység: kalória (Kcal)	33
13.1.5	Ütközések - mértékegység: számolás.....	34
13.2	INTENZITÁS.....	34
13.2.1	Csúcssebesség – mértékegységek: m/mp, mérföld/óra, yd/perc, km/óra	34
13.2.2	Percenkénti távolság – mértékegységek: méter/perc, mérföld/perc, yard/perc.	34
13.2.3	Power Score – mértékegységek: Watt/kilogram (w/kg)	34
13.2.4	Work Ratio – mértékegység: százalék (%).....	34
13.2.5	PlayerLoad – mértékegység: AU, gyűjtőszám	34
14	GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK	34
15	A KEZDÉS.....	36
16	AZ ADATOK HASZNÁLATA.....	38
17	TELJESÍTMÉNY ELEMZÉS.....	39
18	HIBAE LHÁRÍTÁS	42
18.1	USB KAPCSOLATI HIBA.....	42
18.2	NYELVVÁLASZTÁS	43
18.3	JELADÓ FORMATÁLÁS	43

1 BEJELENTKEZÉS A RENDSZERBE

Kérjük, első lépésként olvassa el a teljes használati útmutatót!



- Jelentkezzen be a felületre: <https://go.PLAYERTEK.com>
- Ha probléma lépne fel, a support@playertek.com e-mail címen keresztül tud segítséget kérni, illetve a Playertek magyar forgalmazójától: playertek@cardioc.eu
- Töltse le a szinkronizációhoz szükséges programot a SZINKRONIZÁLÓ PROGRAM menüpont alatt.



- Windows-ra és Mac-re is letölthető.



- Futtassa végig a telepítőt.
- A program a letöltés után használatra kész.



2 JÁTÉKOSOK KEZELÉSE

A felhőbe való bejelentkezés után a csapatok és a játékosok listájának menedzselése következik. A jobb felső sarokban található BEÁLLÍTÁSOK ikonra  kattintva találja meg a JÁTÉKOSPROFIL BEÁLLÍTÁSAI menüpontot.

A  gomb megnyomásával hozhat létre új játékost. Töltse ki a játékosra vonatkozó adatokat:

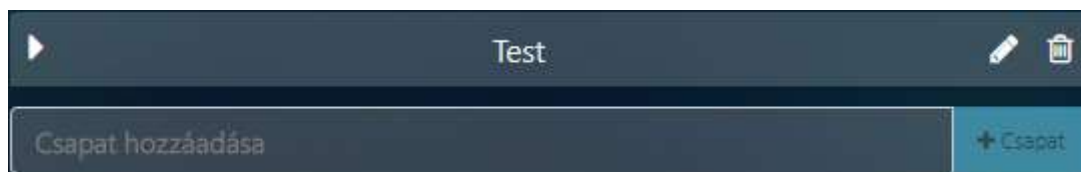
- Megjelenítendő név: Ide a játékos nevének rövidítése, monogramja kerüljön, ez fog a riportokban megjelenni.
- Vezetéknév
- Keresztnév
- Születési dátum (ÉÉÉÉ/HH/NN)
- Nemzetiség
- Nem (férfi, nő)
- Súly
- Minimális pulzusszám
- Maximális pulzusszám
- Alapértelmezett sport
- Alapértelmezett pozíció

Nyomja meg a MENTÉS gombot.

Ismételje meg a lépéseket minden játékosnál.

2.1 CSAPATOK BEÁLLÍTÁSA

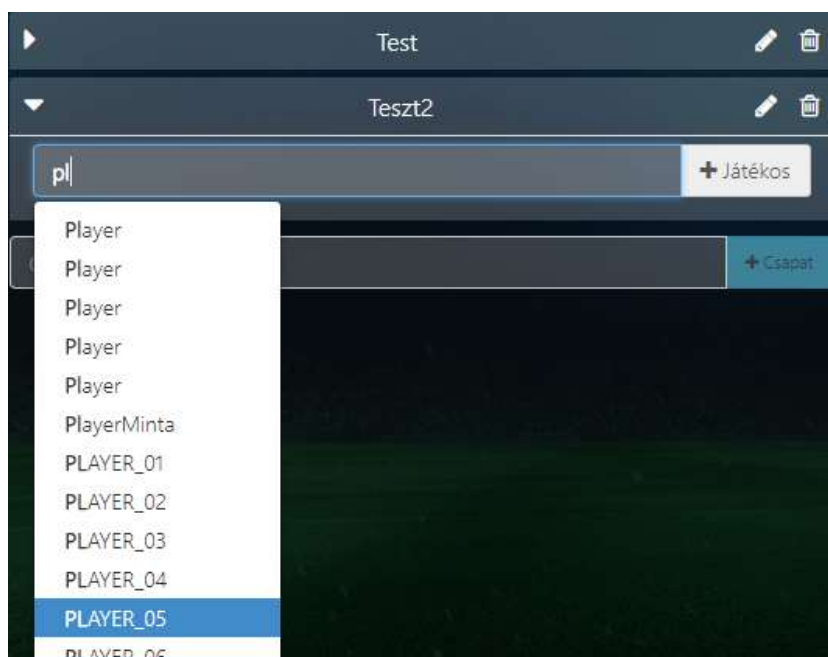
BEÁLLÍTÁSOK ikon > FELHASZNÁLÓI FIÓK BEÁLLÍTÁSAI > CSAPATOK
Írja be a csapat nevét, majd a +CSAPAT gombra kattintva adja hozzá.



Ha létrehozta a csapatot, akkor a csapat neve mellett található nyílra lenyitva hozzá tudja adni a csapathoz a játékosokat.



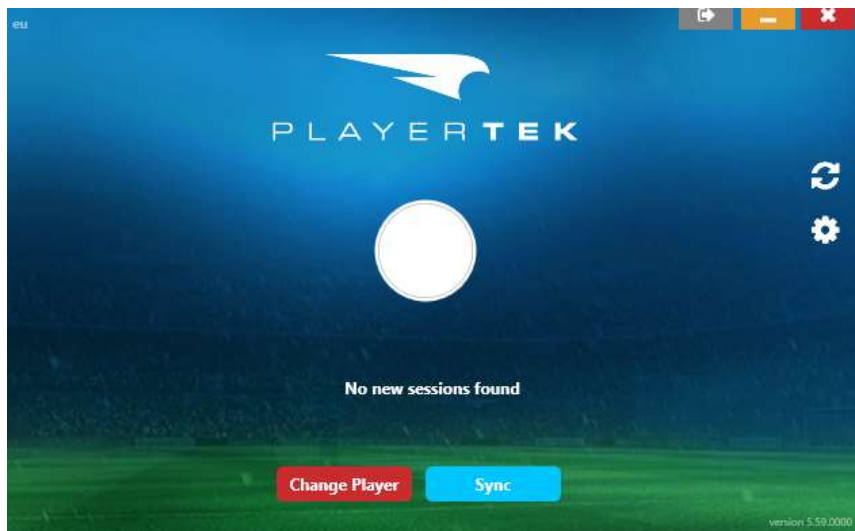
Kezdje el gépelni a – már korábban létrehozott – játékos nevét, majd a legördülő menüből ki tudja választani. A +JÁTÉKOS gomb megnyomásával illessze bele a játékost a csapatba.



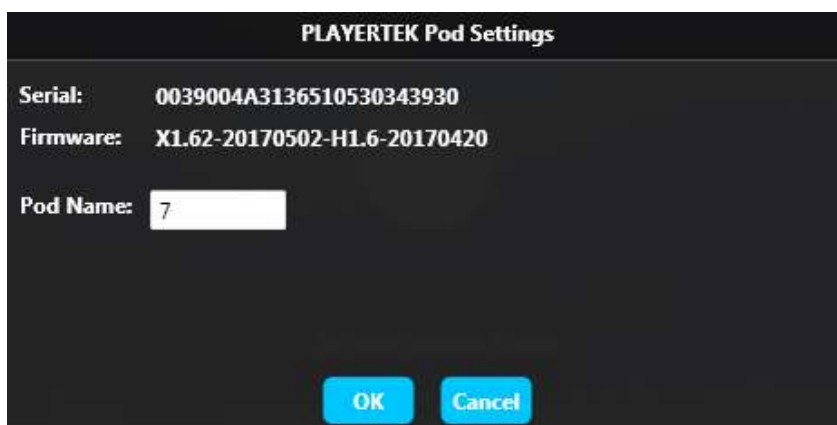
A létrehozott csapatba bármikor berakhat új játékosokat, illetve ki is vehet belőle.

2.2 A JELADÓK ELNEVEZÉSE

Csatlakoztassa a jeladókat **egyessel** a számítógéphez, kapcsolja be, majd nyissa meg a programot, jelentkezzen be.

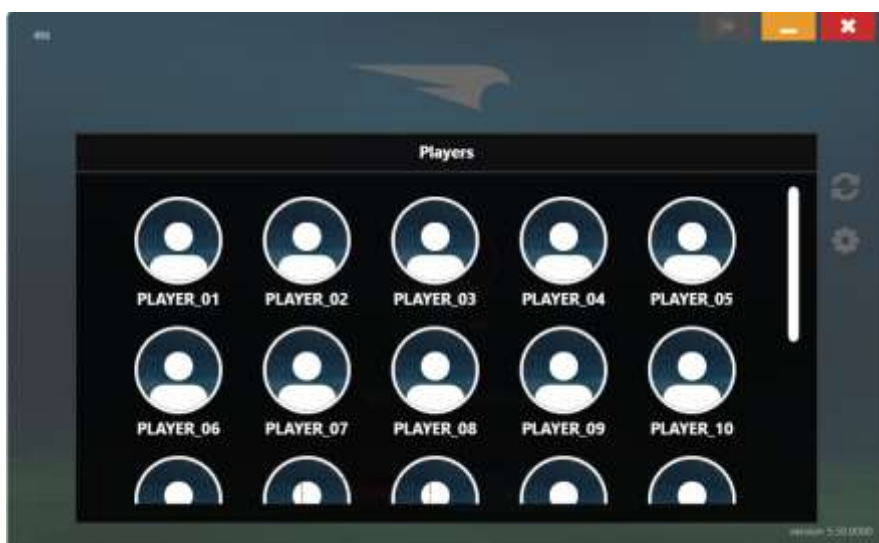


A FRISSÍTÉS gomb alatt található BEÁLLÍTÁSOK gombbal tudja a jeladót átnevezni.



Gépelje be a jeladó nevét, majd matricázza fel a jeladót. Ismételje meg a lépéseket az összes jeladóval.

A JÁTÉKOS MÓDOSÍTÁSA gombbal tudja hozzárendelni a játékost a jeladóhoz.



3 PLAYERTEK JELADÓ

- A gomb rövid megnyomásával a jeladó bekapcsol. Mindhárom LED bekapcsol egymás után, majd a bal oldali lámpa lassan villogni fog.
- Kinti használat esetén a bal led villogása jelzi a GPS műhold keresését. Amikor a jeladó befogta a GPS jelet, akkor a ledek a következőképpen villognak felváltva: először mindhárom, majd csak a baloldali és a középső.
- Fontos a kültéri edzés előtt bekapcsolni a jeladót, hogy legyen elég ideje felismerni a GPS jeleket.
- A gombot hosszan (kb. 5 mp) nyomva tartva az eszköz kikapcsol. Engedje el a gombot, ha a jobb oldali zöld led gyorsan villogni kezd. Kikapcsoláskor véget ér a munkamenet rögzítése is.



3.1 A PLAYERTEK JELADÓ TÖLTÉSE

- Az eszköz kikapcsolt és bekapcsolt állapotban is tölthető. Kikapcsolt állapotban a jeladó gyorsabban feltöltődik.
- Kikapcsolt állapotban töltve a középső led pirosan világít (töltődik); ha feltöltődött, zölden világít.



- Ha a jeladót bekapcsolt állapotban töltjük, akkor mindhárom led világít egyszerre: a két szélső zölden; a középső töltés közben pirosan, feltöltődött állapotban zölden.
- A jeladót a hub-hoz kell csatlakoztatni, a hub-ot pedig USB kábellel a laptophoz, valamint egy másik kábellel a hálózathoz. A hub-ot az oldalán lévő kis fekete gombbal lehet bekapcsolni. Ilyenkor a gomb mellett lévő kék led világít.
- Kb. 1 óra szükséges a jeladóknak a maximális töltöttség eléréséhez. Ez nagyjából 7 és fél óra edzésmonitorozáshoz elegendő.

4 ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK AZ ESZKÖZRŐL

A Playertek jeladó a robosztus és ergonomikus kialakításnak köszönhetően ellenáll a játék közbeni ütődéseknek. Minden jeladót tesztnek vetnek alá: kb 2 méteres magasságból kemény felületre ejtik. A biztonságról a védőtok is gondoskodik, így nem ajánlott eltávolítani azt. A védőtok a jeladó bemeneti nyílását a szennyeződéstől és nedvességtől is megvédi.



4.1 VÍZÁLLÓSÁG

A Playertek rendszert kültéri használatra fejlesztették, minden időjárási körülmény között használható, beleértve a heves esőzést és a havazást is. A jeladót -10°C és 50°C között tesztelték. A hidegebb hőmérsékleten való használatkor az akkumulátor gyorsabban lemerülhet.

4.2 PLAYERTEK MELLÉNYEK

A Playertek mellény könnyed, szellős anyagból készült a maximális komfort érdekében. A mellények hátán található zsebben a jeladó biztonságosan elhelyezhető.

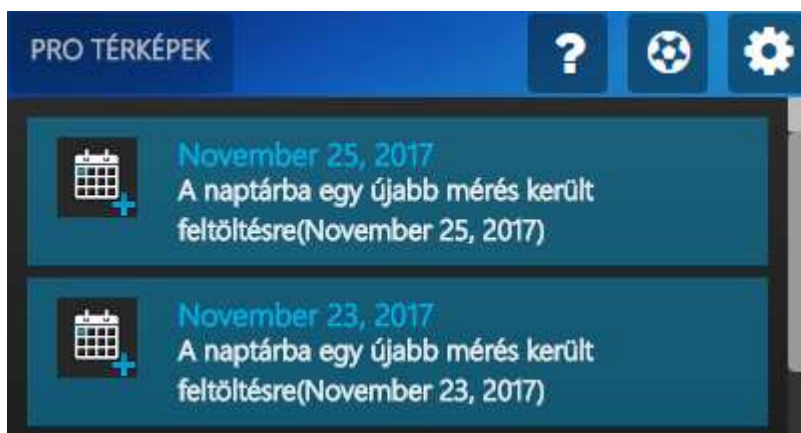
A GPS és az akcelerométer akkor ad pontos adatokat, ha a mellény szorosan illeszkedik a viselőjéhez, így, aki általában L-es méretű pólót hord, annak az M-es méretű Playertek mellény lesz megfelelő. A mellényt az edzőpóló alatt és felett is lehet viselni. Alacsony hőmérsékleten, alacsony fordulatszámon centrifugázva mosható.



5 MÉRÉSI FOLYAMAT

1. Kapcsolja be a jeladót, majd helyezze a mellénybe. A GPS jel felismerésére az eszköznek némi időre van szüksége, ezért érdemes az edzés vagy mérkőzés előtt legalább 10 perccel már bekapcsolni és a pálya közelében tartózkodni.
2. Végezze el a mérést.
3. Gyűjtse be a játékosoktól a jeladókat, és kapcsolja ki azokat.
4. Nyissa meg a szinkronizációs felületet a laptopján (<http://go.PLAYERTEK.com/download>).

5. Kapcsolja be a jeladókat, majd csatlakoztassa őket a töltőegységhez. A töltőegységet USB kábellel csatlakoztassa a laptopához. Győződjön meg róla, hogy a töltőegység be van kapcsolva, és be van dugva a fali aljzatba.
6. Kattintson a SZINKRONIZÁLÁS lehetőségre. Várjon, amíg a szinkronizálási folyamat befejeződik.
7. Nyissa meg a Playertek felhő felületet. (<https://go.PLAYERTEK.com>)



8. Figyelmeztető szöveg fog megjelenni a böngésző jobb felső sarkában. Kattintson rá.
9. A feltöltött mérésadatok a MÉRÉSEK menüpont alatt fognak megjelenni.
10. Az mérésadatokat az MOZGÁSGÖRBE menüpont alatt tudja részekre vágni.
11. Az edzőpályát is a MÉRÉSEK menüpont alatt tudja beállítani.
12. A CÍMKÉKET is a MÉRÉSEK menüpont alatt tudja beállítani.

6 ADATOK SZINKRONIZÁLÁSA

A Playertek SZINKRONIZÁLÓ PROGRAM letöltése és telepítése után egyszerűen feltöltheti az edzésadatokat a felhőbe.

Csatlakoztassa a Playertek jeladókat, kapcsolja be őket. Egyszerre több jeladót is csatlakoztatni tud. A jeladónak csatlakoznia kell a hub-hoz, a hub-nak USB-vel a számítógéphez, hálózati kábellel pedig a hálózathoz. Kapcsolja be a hub-ot is.



Nyissa meg a SZINKRONIZÁLÓ PROGRAMOT. Írja be a belépéshez szükséges e-mail címet és jelszót. A BEJELENTKEZÉS gomb megnyomását követően megjelenik az Ön saját profilja. Itt láthatja a csatlakoztatott jeladók listáját név szerint, illetve alatta a játékosok nevét.

Ha nem látja a jeladók listáját, győződjön meg róla, hogy a jeladók csatlakoztatva vannak a hub-hoz, a hub pedig a számítógéphez és a hálózathoz, valamint be van kapcsolva. Ezután kattintson a FRISSÍTÉS gombra. Ha továbbra is probléma áll fent, próbáljon meg egy másik USB portot.

Ha a jeladó inaktív, és az alábbi felirat jelenik meg a listában: NINCSENEK ELÉRHETŐ MÉRÉSEK, akkor a jeladón nincs mozgásadat, vagy már korábban letöltésre kerültek az adatok a jeladóról. (Ha feltöltjük a felhőbe az adatokat, akkor azok automatikusan törlésre kerülnek a jeladóról. Így nem kell manuálisan adatokat törölni a jeladókról.)

Ha még nem rendelt játékosokat a jeladóhoz, akkor ezt most is meg tudja tenni: ha rákattint a jeladóra, ki tudja választani, hogy melyik játékosal szeretné összehangolni. Ha az összes jeladót hozzárendelte a játékosokhoz, akkor a SZINKRONIZÁLÁS gomb megnyomásával töltse fel az adatokat a felhőbe.

Az adatok feltöltéséhez szükséges időtartam függ a csatlakoztatott jeladók számától, az edzés hosszától és az internet sebességétől.

A Playertek felhő felületére bejelentkezve láthatja a feltöltött adatokat.

Az ÉRTESÍTÉSEK menüpont alatt megjelenik az újonnan feltöltött mérés. Ha rákattint, egyszerűen elérheti az újonnan feltöltött méréseket.



7 MÉRÉSEK SZERKESZTÉSE

RIPORT > MÉRÉSEK > MÉRÉSEK SZERKESZTÉSE

A bal oldali MÉRÉSEK rész alatt láthatóak dátum szerint a feltöltött edzésadatok. Kattintson a szerkeszteni kívánt mérés bal oldalán található három pontra, majd válassza az egyetlen, MÉRÉSEK SZERKESZTÉSE lehetőséget.



Nevezze el a mérést. Ez után ki tudja választani, hogy a feltöltött adat edzés vagy mérkőzés volt-e. A továbbiakban az edzés kék színű, a mérkőzés pedig zöld színű lesz. Hozzáadhat további címkeket, vagyis jelöléseket. Ezek a későbbi keresést könnyítik meg. Alatta a méréshez hozzáadott játékosokat látjuk, melyeket az ikon jobb sarkán lévő pontoknál lehet szerkeszteni, a MÉRÉS ÚJRAOSZTÁSA opcióval. A játékosokat az egér segítségével is át lehet húzni egyik mérésből a másikba. Legalul pedig a MENTÉS gombbal mentheti az elvégzett módosításokat.



7.1 MÉRÉSEK VÁGÁSA

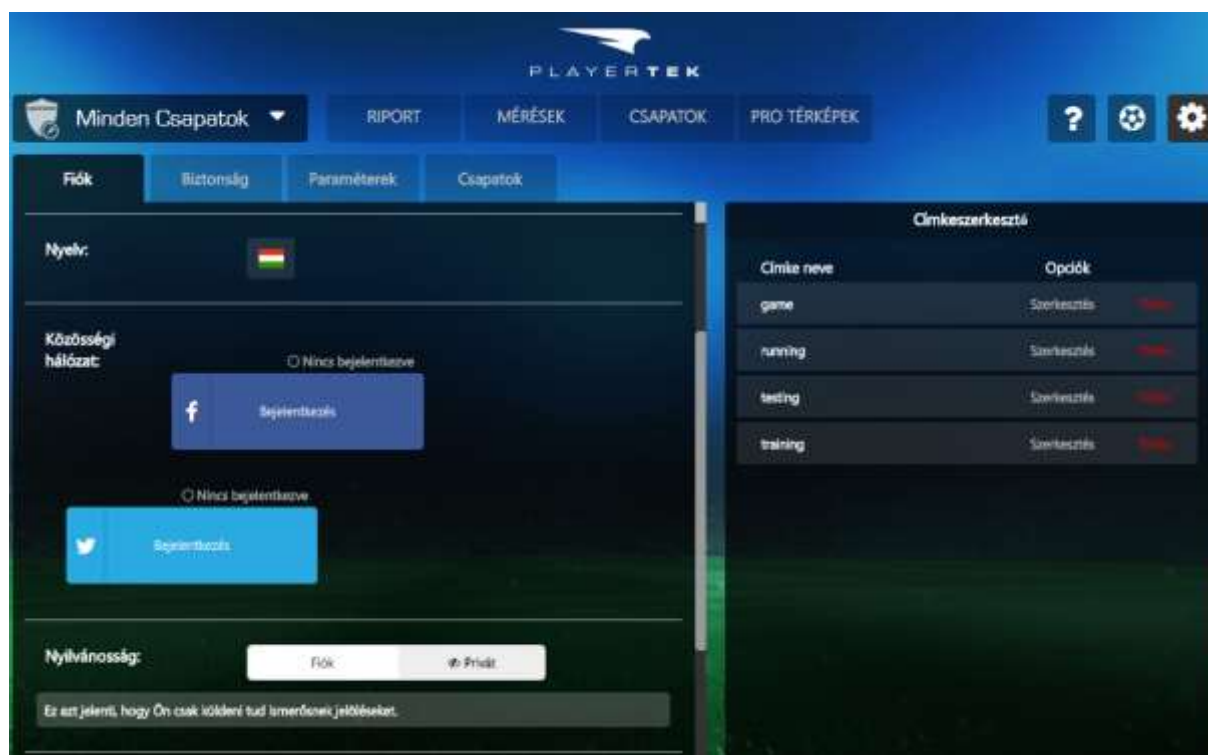
MÉRÉSEK > MOZGÁSGÖRBE

PERIÓDUSOKAT állíthatunk be az edzésen belüli, különböző szakaszok jelölésére, melyekkel speciális gyakorlatokat, félidőket - és negyedeket különíthetünk el. A félidők pontos beállítása lehetővé teszi, hogy az időalapú intenzitás-mérőszámok továbbra is relevánsak és pontosak maradjanak.

Kétfajta periódus állítható be: JÁTÉK PERIÓDUSOK (mérkőzés részekre bontása) és EGYÉNRE SZABÁS (tetszőleges részekre bontás). A JÁTÉK PERIÓDUSOK a félidők és negyedek meghatározására, az EGYÉNRE SZABÁS pedig a felhasználó által meghatározott edzésrészletek beállítására használható (pl. bemelegítő feladatok, különböző erőnléti, taktikai és technikai gyakorlatok, levezető rész).

A JÁTÉK PERIÓDUSOK beállításához kövesse az alábbi sorrendet:

BEÁLLÍTÁSOK ikon > FELHASZNÁLÓI FIÓK BEÁLLÍTÁSAI > FIÓK > PERIÓDUSOK >
Így választhat negyedek és félidők közül a JÁTÉK PERIÓDUSOK gombra való kattintással:



Az EGYÉNRE SZABÁS beállítás a MOZGÁSGÖRBE kattintva található meg. Itt a PERIÓDUS HOZZÁADÁSA gombra kattintva választhat ELSŐ FÉLIDŐ, MÁSODIK FÉLIDŐ és EGYÉNRE SZABÁS opciók közül. Az EGYÉNI BEÁLLÍTÁSRA kattintva megjelenik jobbra egy mező, mely a felhasználó által nevezhető el. Ne használjon különleges karaktereket!

Kattintson a kívánt kezdőpontra, majd jelölje ki azt a területet, melyet elnevezi szeretne. Az idősáv végén engedje fel az egeret és válasszon az PERIÓDUS HOZZÁADÁSA gomb lehetőségei közül.



Az adott szakaszra kattintva megjelenik a sáv nagyítása, így pontosan ellenőrizheti az adatokat és módosíthat, ha esetleg rossz időpontok lettek kiválasztva. A jobb felső sarokban látható zoom gombbal visszatérhet az alapértelmezett nézetbe.

A BEÁLLÍTÁS MINT gombbal kiválaszthatja az adott típust.

A Playertek képes többszörös periódusokat, pl. gyakorlatokat is létrehozni, melyekkel tökéletesen lebonthatók és analizálhatók az adatok, exportálás vagy a rendszer elhagyása nélkül.

Edzés alatt időnként keletkeznek felesleges vagy lényegtelen adatok, melyeket könnyen eltávolíthatunk. Jelöljük ki a kivágni kívánt területet, majd kattintsunk a KIVÁGÁS gombra. A KIVÁGOTT RÉSZEK TÖRLÉSE opciót választva visszaállíthatjuk és beilleszthetjük a kivágott adatokat a korábbi helyükre.

Az utolsó lépés a periódusok kiterjesztése minden játékosra. Az edzést úgy bonthatja leggyorsabban részekre, hogy beállítja a periódust egy játékosnál, majd kiterjeszti ezt a beállítást az egész csapatra a jobb alsó sarokban található ALKALMAZ gomb segítségével. Mérkőzés esetén a félidőket annál a játékosnál állítsa be, aki végigjátszotta az első és második félidőt, majd ezt követően terjessze ki a többiekre a beállítást. A játékból kiállt és becserélt játékosoknál egyenként kell beállítani a periódusokat.



Menjen a lecserélt játékos MOZGÁSGÖRBÉJÉRE, majd az adott félidőn belül jelölje ki azt az időszávot, amikor csere történt. Kattintson a PERIÓDUS HOZZÁADÁSA gombra, majd válassza az EGYÉNI BEÁLLÍTÁS lehetőséget. Adja ennek a periódusnak elnevezésül a cserejátékos nevét. Fontos a csere pontos idejének feljegyzése.

7.2 HŐTÉRKÉPEK BEÁLLÍTÁSA

A Playertek hőtésképek egy grafikusan rajzolt pályát használnak, amely a Google Maps alapján van kijelölve, és a játékosok mozgása a GPS koordináták alapján van ráhelyezve. A hőtésképek különböző színekkel jelölik a játékosok mozgását és azokat a területeket, ahol a legtöbb időt töltötték és elérték csúcsebességüket. Csak egyszer kell beállítani a pályát, utána a rendszer már képes lesz felismerni az adott területet.

Legfelül válassza a RIPTORT, majd a bal oldalon megjelenő MÉRÉSEK címke alatt találja a szerkeszthető méréseket dátum szerint listázva. Kattintson a szerkeszteni kívánt mérés bal oldalán található három pontra, majd válassza az egyetlen lehetőséget, MÉRÉSEK SZERKESZTÉSÉT .

Az PÁLYA BEÁLLÍTÁSA gombbal választhat a meglévő pályák közül vagy létrehozhat egy újat. Új

mérethez válassza az ÚJ PÁLYA, FUTBALL opciót, majd kattintson a  gombra. Itt beállítja a pálya nevét, típusát, és ha nincs megadva méret, személyre szabhatja a nyílak segítségével. Ha elvégzett minden pályabeállítást, válassza ki a legördülő listából a saját csapatát (CSAPATOK), majd kattintson a PÁLYA MENTÉSE gombra.

8 TELJESÍTMÉNYELEMZÉS



Az egyes félidőket vagy edzésgyakorlatokat a „periódusok” segítségével tudja elemezni. A diagrammok nagyszerűen mutatják a kiválasztott periódusok közti különbségeket. A “volumen és intenzitás” tábla segítségével könnyen áttekinthető és elemezhető, hogy **az edzés mekkora belső** (sprintek, gyorsulások stb.) és **külső** (távolság, időtartam stb.) **megterhelést jelentett** az az egyes játékosok számára. A legördülő listában 7 mennyiségi és 6 intenzitási mutató közül válogathat.

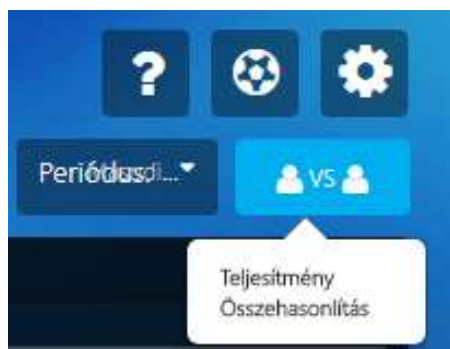
Első félidő:



Második félidő:



8.1 SZAKASZONKÉNTI ÖSSZEHASONLÍTÁS – JÁTÉKELEMZÉS



Kattintson a jobb felső sarokban lévő iókra, az MÉRÉSEK fül alatt.



Ebben a nézetben áttekintheti a játékosok hő térképeit és az egyes félidőkre vonatkozó legfontosabb adatokat. A dátum, a periódus és a játékos a hasonló elnevezésű gombra kattintva választható ki. Ezen a felületen azonnal ellenőrizheti, hogy a játékos milyen fizikai teljesítményt nyújtott az egyes félidők alatt, és pl. történt-e teljesítménycsökkenés a második félidőben.

8.2 CSAPATTAGOK ÖSSZEHASONLÍTÁSA

A „csapat összehasonlítása” nézetben megtekintheti a kiválasztott csapat összes játékosának adatait. A „játékos lista” alatt hozhat létre csapatokat vagy csoportokat, és itt lehet szerkeszteni a már meglévőket is. Az összehasonlítás a kiválasztott teljesítménymutatók alapján történhet, játékosok pedig a legjobbtól a leggyengébbig rangsorolhatók. Az idővonal megmutatja a játékosok terhelését az adott napra, hétre, hónapra vagy egy tetszőlegesen kijelölt időszakra vonatkozóan.



8.3 JÁTÉKOS ÖSSZEHAISONLÍTÁS



Tetszés szerint kijelölheti az összehasonlításra kijelölt játékosokat és az edzésszakaszt, és kiválaszthatja a naptárból a megfelelő edzés vagy mérkőzés adatait. Ebben a nézetben összevetheti az azonos posztján játszó játékosok teljesítményét, vagy megnézheti ugyanazon játékos két különböző mérkőzésen, vagy az első és második félidőben nyújtott teljesítményét.

8.4 CSAPATTELJESÍTMÉNY ELEMZÉSE

Kétféle nézőpontból elemezheti a csapat teljesítményét. Az "egyszerű nézet"-ben egy mérés (edzés vagy mérkőzés) értékeit vetheti össze egymással, az "összetett nézet" pedig több mérés eredményét mutatja. A felső diagramban látható a rövid távú elemzés: a csapat által nyújtott teljesítmény az egyes edzésszakaszokon vagy mérkőzés félidőkön belüli bontásban.

Az összetett nézet pedig a hosszú távú teljesítmény értékelést szolgálja, ahol a kiválasztott nap, hét, hónap vagy szezon adatai jeleníthetők meg, tetszőleges időtartam beállítással. Tízféle paraméter alapján készíthet összehasonlítást, és sorba rendezheti a játékosok értékeit a legmagasabbtól a legalacsonyabb felé haladva. Minden adat megjeleníthető a mérkőzésteljesítmény %-ában is. Egyébként ez a legjobb módszer a játékosokat ért terhelés mérésére, mind a mérkőzések, mind az edzések során.



8.5 TELJESÍTMÉNYELEMZÉS 5 PERCES BONTÁSBAN

A részletesebb elemzés érdekében a teljes mérkőzés 5 perces szakaszokra bontva is áttekinthető. A diagram szemléletesen mutatja, hogy mennyire következetesen játszott a sportoló a mérkőzés során, hogyan osztotta be az erejét, és mennyire fáradt el a mérkőzés végére. Az elemzés 10 paraméter és a periódusok alapján szűrhető, és mindegyik változatról grafikus riportot is készíthet pdf-ben.



8.6 SZEZONÁLIS ELEMZÉS

A teljes szezonon átívelő elemzésben a játékosok összes, valaha szinkronizált adatai közül válogathat. Miután kijelölte az elemezni kívánt játékost, választhat tíz teljesítménymutató közül, nézhető azokat edzés/mérkőzés és félidők/szakaszok szerinti bontásban, és beállíthat heti, havi vagy teljes szezon szerinti nézetet is.



8.7 AKUT ÉS KRÓNIKUS TERHELÉS

A Playertek Team szoftver az "Akut : Krónikus Terhelés"-t használja a sérülés kockázatának méréséhez. Ez egy széles körben elterjedt kockázatbecslő módszer, amely egy terhelési arányszámot számol ki az előző hét nap (akut terhelés) és az előző 28 nappal (krónikus terhelés) arányításával.

Az A : K terhelés arány bármely teljesítménymutató alapján meghatározható. Ha például az összes megtett távot szeretné összehasonlítani alapnak használni, akkor az **akut terhelés** kiszámításához az elemző program az aktuális napon és az azt megelőző hat napon megtett métereket összegezve kalkulálja a hét nap átlagát. A **krónikus terhelés** meghatározása az aktuális nap és az azt megelőző 27 nap hasonló adatainak összegzésével, majd heti átlagának kiszámításával történik. A Playertek Team szoftver tehát **gördülő átlagokat** használ, amelyek naponta frissülő kezdő- és befejező dátumú időszakok adataiból jönnek létre.



Az 1-nél magasabb A : K arány azt jelenti, hogy a játékos terhelése az elmúlt hét során megnövekedett az előző négy héthez képest, míg az 1-nél alacsonyabb index azt jelezi, hogy terheléscsökkenés történt. A legfrissebb kutatások azt mutatták, hogy a magas A : K arány növeli a sérülési kockázatot; az 1.5-ös érték fokozott, a 2-es érték pedig nagyon magas sérülési kockázattal jár.

A diagram szaggatott vonallal jelöli azokat az időszakokat (pl. két szezon közti szünet), ahol nem történt jelentős aktivitás a teljes négyhetes periódus alatt. Ilyenkor a hiányzó napi adatok miatt az eredmény nem helytálló. Szintén nem használható az eredmény akkor, amikor a csapat épp elkezdte az adatgyűjtést, és még nem áll rendelkezésre 28 napi adat.

8.8 PRO ELEMZÉS

A Pro Maps segítségével teljes szezonra vonatkozó összehasonlítást végezhet a legfrissebb Barclays Premier League, Bundesliga és La Liga adatokkal.



9 TOVÁBBI BEÁLLÍTÁSOK

JÁTEKOSPROFIL BEÁLLÍTÁSAI menüpont alatt további paramétereket állíthat be, úgymint zóna- és küszöbértékeket, játéértékeket és a játékosok bejelentkezési email fiókját.

A PROFIL fül mellett lévő ZÓNÁK ÉS KÜSZÖBÉRTÉKEK opcióval beállíthatja a sebességzónákat és a küszöbértékeket. A küszöbértékeket nem ajánlatos változtatni, viszont pl. a sebességzónáknál egy fiatalabb női játékosnál az 5 m/s magas lehet, így ott szükség szerint megváltoztathatja az alapértelmezett értékeket.

9.1 JÁTEKÉRTÉKEK

A Playertek Team szoftver egyik legértékesebb funkciója a **mérkőzésadatok szerinti elemzés**, ahol a **kiválasztott mérés (edzés vagy mérkőzés) mennyiségi és intenzitási mutatóit a több mérkőzésen gyűjtött adatok alapján kialakított "játéértékek"-kel hasonlítja össze**. Az elemzés elkészítésekor 13 paraméter közül válogathat.

Ezzel a funkcióval gyorsan összehasonlíthatja, milyen nehéz volt az aznapi terhelés a korábbi mérkőzések terheléséhez képest. A több mérkőzés adatai alapján létrehozott "játéértékek" jelentik a 100%-os teljesítményt. Ehhez viszonyítva lehet meghatározni az edzések során adagolt terhelés mértékét.

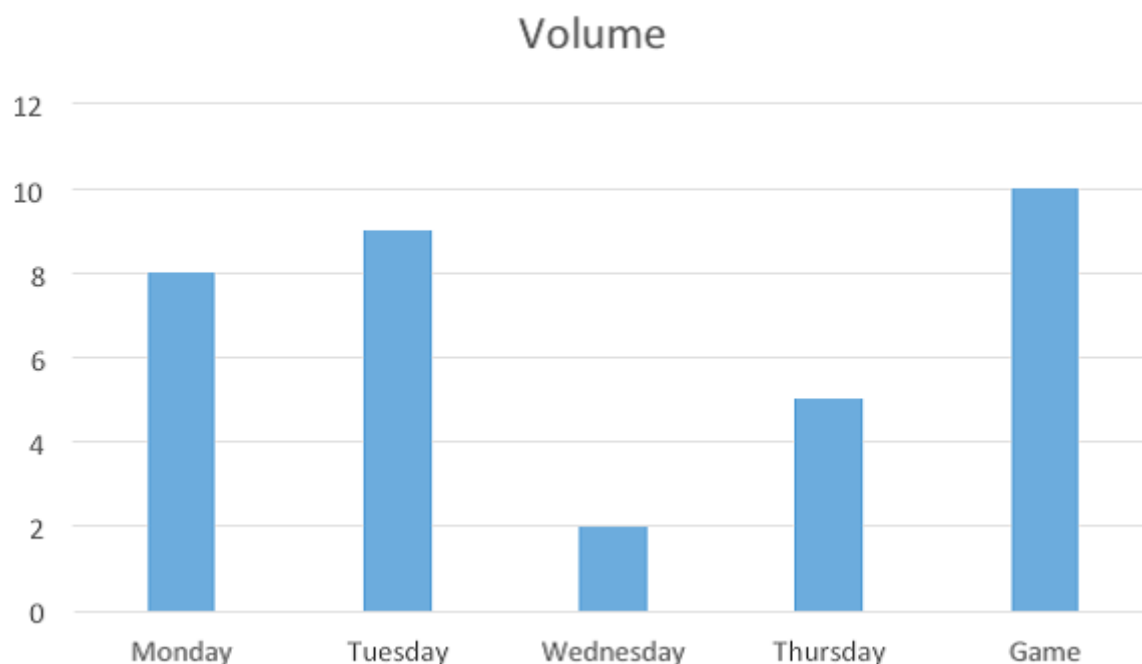
Paraméter	Játéértékek
Távolság	4,73 km
Sprint távolság	475,81 m
Power Plays	37
Energia	562 kcal
Örítések	3
Pulzusérték	0
Piros zónában töltött idő	0 min
Max.sebesség	27,74 km/h
Távozás/m/per	1/1 1/2 m/min

Minél több mérkőzés adatait gyűjti össze és átlagolja, annál pontosabbak lesznek a "játéértékek". Így egyre precízebben tudja tervezni és adagolni a játékosok napi és heti terhelését.

A "játéértékek" nem csak az egész csapatra vonatkozóan, hanem egyénekre bontva is meghatározhatók. Természetes, hogy a pl. a középpályások és a belső védők vagy támadók más ösztávot, sprint métereket, maximális sebességet gyűjtenek a mérkőzések alatt. Így a **játéértékeket egyénre szabottan, vagy poszt-specifikusan kell meghatározni**, hogy mindenki a szerepkörének megfelelő terhelést kapja az edzések alatt.

Ha a "játéértékek"-et használja az edzések tervezése és a periodizációs program összeállítása során, úgy minden edzés után azonnal ellenőrizni tudja, hogy minden játékos megfelelően teljesítette-e a neki előírt feladatot, megkapta-e az aznapra előírt terhelést, és az edzés megfelelt-e az aznapi célnak.

9.2 JÁTÉKÉRTÉKEK ALKALMAZÁSA



1. ábra

Az itt látható oszlopdiagram jól szemlélteti a mérkőzés átlagokat alapuló edzéstervezést. Hétfőn az edző a mérkőzésteljesítmény 80%-át, kedden a 90%-át, szerdán a 20%-át, csütörtökön az 50%-át, majd a játék napján a 100%-át érte el a csapatával. A "játékértékek" használatával azonnal láthatja, hogy elérte-e a heti edzéscélt, vagy a kapott adatok alapján módosítani kell a programot.

A játékértékek használata egy nagyszerű segédeszköz ahhoz, hogy az edző azonnal áttekinthesse az aznapi tréning mennyiségi és intenzitási szintjét a mérkőzések alatt elért értékekhez viszonyítva.

Ez a módszer a játékosokat is motiválja abban, hogy folyamatosan elérték vagy meghaladják saját egyéni legjobb eredményeiket, például az szezonon belüli maximális sebességet, sprint távolságot vagy össztávolságot. Természetesen az edzőnek tudatosan kell figyelnie arra is, hogy a felülmotivált játékosok ne hogy túlterheljék magukat; ennek érdekében az edzéseken elvárt teljesítmény szintet szisztematikusan kell változtatni (csökkenteni és növelni), hiszen a túl magas volumen és intenzitás sérülésekhez vezethet.

A Playertek Team rendszer használata nagy segítséget nyújt a terhelési szint pontos beállításában, és ezáltal biztosítja a csapat céljainak elérését.

9.3 ÖSSZEFOGLALÓ

A játéértékek használata egy nagyszerű eszköz, amikor az edző gyorsan meg akarja ítélni a gyakorlás volumen és intenzitás szintjét a mérkőzések alatt elért értékek alapján.

Fontos, hogy az értékek specifikusak legyenek a játékosok vagy a posztok számára, annak érdekében, hogy a játékosok erőfeszítéseit egyénileg igazolják.

A különböző posztok eltérnek az edzés mennyiségében és intenzitásában. Az egyes játékosok játéértékei adják a legmegbízhatóbb adatokat az edző számára. A kezdők szintjén az edzők beállíthatják a játékosok céljait, hogy lássák hogyan haladnak az évad során.

A sportolók törekedhetnek, egyéni legjobb eredményeik elérésére a szezonban, maximális sebességgel vagy legnagyobb össztávolsággal. A maximális sebességet beállíthatjuk a játéértékek között, amikor a sportoló elérte legjobb eredményét. Az edzőnek tudatosan figyelnie kell az egymást követő napok terhelésének mértékére, mert a túl magas volumen és intenzitás sérülésekhez vezethet.

A Playertek célja, hogy figyelemmel kísérje ezeket a terheléseket, és biztosítsa a csapat céljainak elérését.

9.4 FELHASZNÁLÓ HOZZÁADÁSA

A legutolsó művelet, amit a JÁTÉKOSPROFIL BEÁLLÍTÁSAIBAN el lehet végezni, a felhasználók email címének hozzáadása. Válassza a JÁTÉKOS BEJELENTKEZÉS elemet, majd adja hozzá a felhasználók email címét.

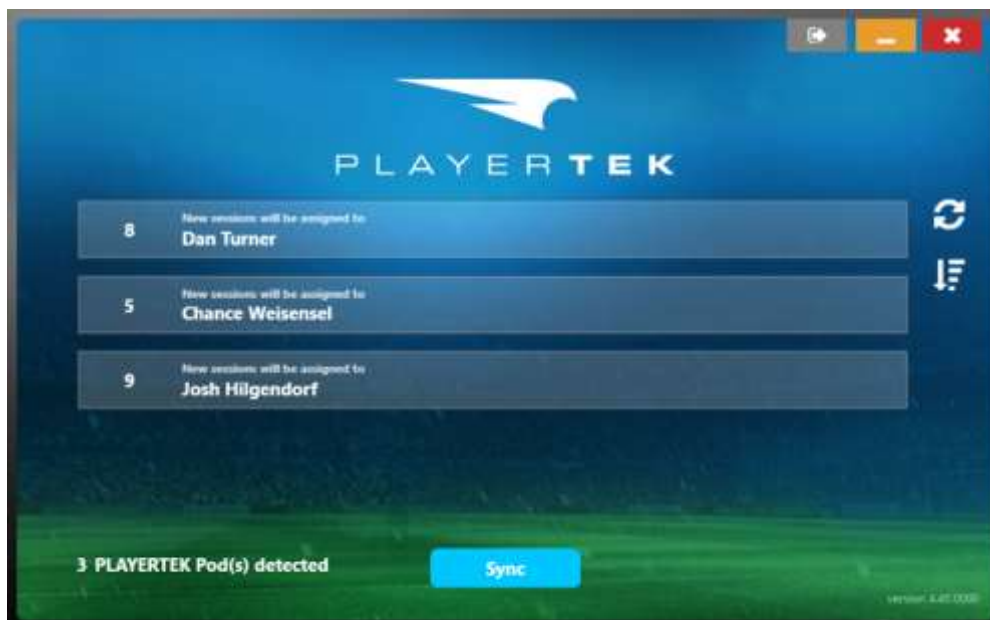
10 TÖBB CSAPAT SZINKRONIZÁLÁSA

Néhány atlétikai program abban a helyzetben lehet, hogy két különböző sportágban vagy csapatnál ugyanazt a Playertek eszközt kell használni. A Playertek rendszerével megkülönböztetheti ezeket, ugyanazon eszközkészletet használva több sportágban. Tegyük fel például, hogy az egyik mérés 4 órakor fejeződik be, és 5 órakor ugyanazokat az eszközöket szeretné használni másik játékosokon. Ezt könnyen megteheti az alábbi lépések elvégzésével.

Az első lépés az, hogy pontosan dokumentáljuk, melyik eszközt melyik játékos viseli a különböző csapatokban. Ez megoldható egy Microsoft Excel táblázattal (vagy más dokumentációval), az összes névjegyzékkel, ahova beírjuk, hogy melyik eszközt, melyik sportágban ki viseli. Így az edzők egy oldalon láthatják az összes adatot.

	A	B	C	D
1	Device	Soccer	Tennis	Football
2	1	David	Carol	Jerry
3	2	Nick	Sarah	Michael
4	3	John	Tina	Brett
5	4	Spencer	Julie	Reggie
6	5	Aaron	Rachel	Donald
7	6	Ryan	Kendra	Andre
8	7	James	Caitlyn	Sterling
9	8	Kent	Lauren	Greg
10	9	Jordan	Heather	Jordy
11	10	Jacob	Vanessa	Randall
12				

Miután a dokumentáció megtörtént, bekapcsolhatja az eszközt, és rögzíthet egy mérést. Miután a mérés befejeződött, kapcsolja ki a készüléket, és adja át a következő csapatnak a következő méréshez. Győződjön meg róla, hogy az eszközök teljesen fel vannak töltve, hogy adatokat gyűjthessenek mindkét mérésről. Végezze el ugyanazokat a lépéseket, mint az első csapat esetén! Kapcsolja be a készüléket, várja meg a GPS jelet, majd indítsa el a mérést. A mérés befejezése után kapcsolja ki a készüléket, és gyűjtsön össze minden egyes eszközt az adatok megtekintéséhez.



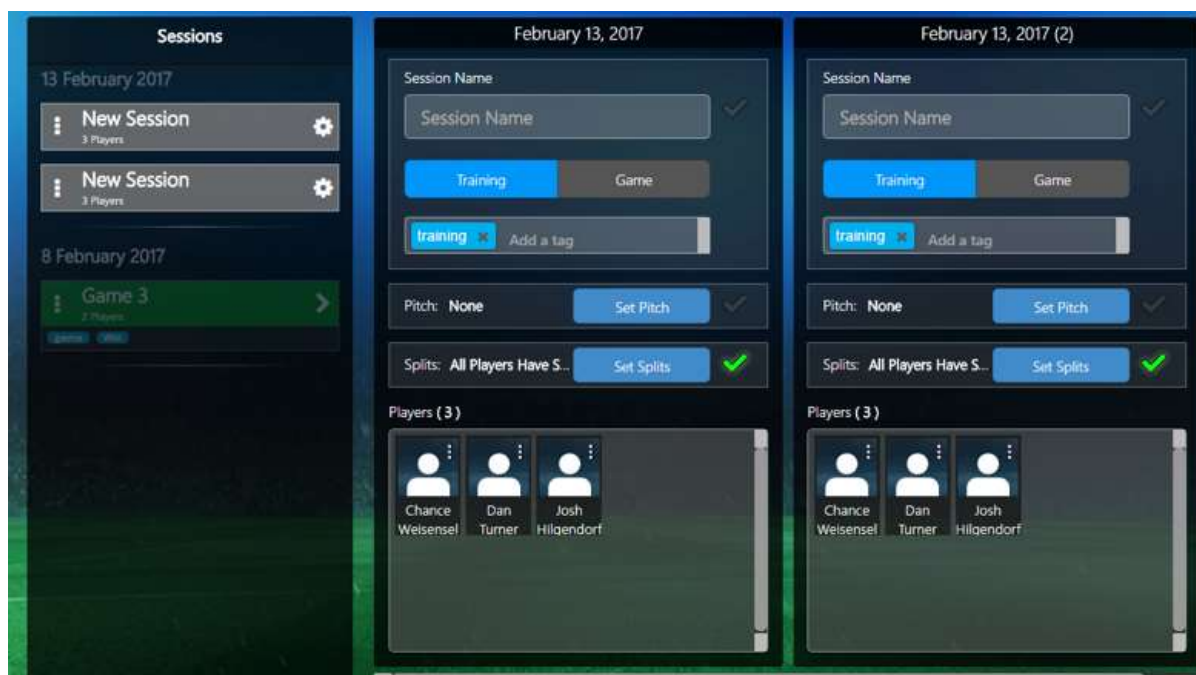
Csatlakoztassa az eszközöket a számítógéphez, és kapcsolja be azokat. A számítógép felismeri, hogy rögzített-e mérést, és felsorolja a játékosokat a névjegyzékből. A korábbi mérés névjegyzékéből és az eszközszámokból válassza ki, mely játékos melyik eszközt viselte a felsorolt eszközszámra kattintva. Miután az eszközöket hozzárendelte a megfelelő játékosokhoz, kattintson a SZINKRONIZÁLÁS gombra.



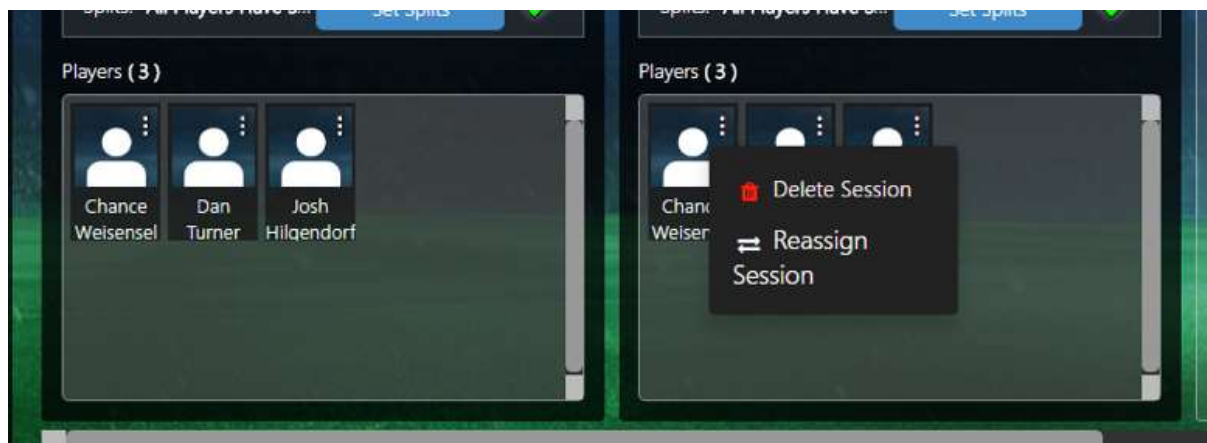
Miután befejeződött a szinkronizálás, lépjen be a go.playertek.com oldalon. A két mérés szűrőként jelenik meg ÚJ MÉRÉSKÉNT befejezésük dátuma alatt.

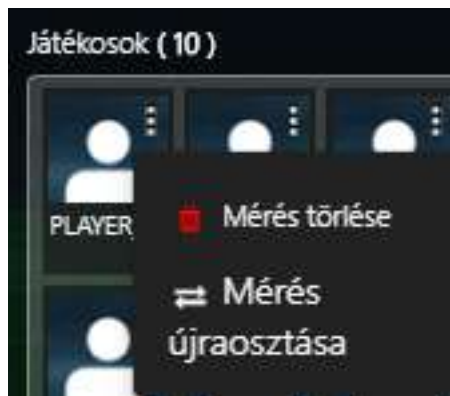


A mérés szerkesztéséhez kattintson a bal oldali szerkesztőpanelre (három pont), és válassza a MÉRÉS SZERKESZTÉSE menüpontot. Ez külön választja a két mérést ugyanazokat a játékosokat használva mindkettőnél.



Át kell helyezni a játékosokat a második mérésbe, hogy megfeleljenek a második mérés játékosainak. A dokumentált eszközlista segítségével megtudhatja, mely játékosokat kapcsolja ki a két csapat eszközeinek azonosító száma alapján. Kattintson a második mérésben lévő játékosok szerkesztőpaneljére, és válassza az MÉRÉS ÚJRAOSZTÁSA lehetőséget.





A program átirányítja az MÉRÉS JÁTÉKOSHOZ RENDELÉSE oldalra. Itt kiválaszthatja, melyik játékos viselte a készüléket a későbbi (második) mérés alatt.

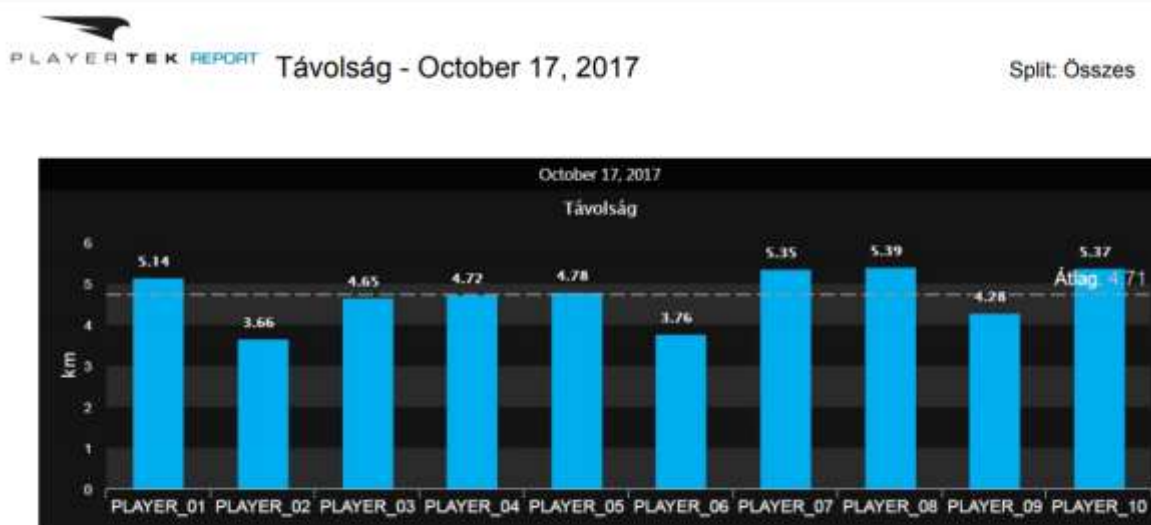


Miután kiválasztotta a megfelelő játékosokat a második méréshez, győződjön meg róla, hogy az egyes mérések helyesen vannak címkézve, valamint mindegyikhez beállított pályát és a periódusokat. Ha végzett, kattintson a MENTÉS gombra. Ha ez a művelet befejeződött, akkor két különböző munkamenetet kell készíteni mindkét mérésben az adott játékosokkal együtt. Ezután megtekintheti az adatokat két külön csapat alapján. Annak érdekében, hogy a helyes mérést címkézze meg, mindig ellenőrizze, hogy az MOZGÁSGÖRBÉN a megfelelő az időjelzőt. Ez megjeleníti a mérés időtartamát és idejét.



11 ADATOK/RIPORTOK EXPORTÁLÁSA

A PLAYERTEK segítségével minden egyes mérésről egyedi és csapatjelentéseket készíthet. A diagramok a kijelzőn látható módon fognak megjeleníteni.



A riportok a CSAPATOK oldalon található az  ikon alatt az alábbi lehetőségekkel:

- Villám riport: Egyszerű táblázat/diagram riport
- Riporthoz adás: riportját beállíthatja több elem felhasználásával. Válassza ki és adja hozzá riportjához a tetszőleges táblázatokat és diagrammokat.
- CSV: Gyűjtse össze az adatokat és exportálja Excel-kompatibilis Comma Separated Value fájlba. Ez a fájl számos további értéket tartalmaz, beleértve a sebesség-zóna távolságokat, a gyorsítási / lassítási zónákat stb. Ez csak a CSAPATOK fül alatt érhető el EGYSZERŰ NÉZETBEN (a felső diagram, ami a csapat adott játékosait mutatja). Lejjebb találja a CSV fájl kezelésének lépéseit.
- TSV: Szöveges fájl



Egyéb diagramok, melyekből riportot készíthet: Teljesítmény elemzés 5 perces bontásban, szezon elemzés, játékos összehasonlítás, játékelemzés, csapat táblázatok és A:K terhelés.

Csapatösszehasonlító riport készítéséhez válassza ki a megfelelő paramétert és periódust, majd kattintson a VILLÁM RIPOORT opcióra. Ahhoz, hogy ez a riport egyéb diagramokat és paramétereket is tartalmazzon, válassza ki a paramétert és a riport menüben kattintson a RIPOORTHOZ ADÁS lehetőségre.

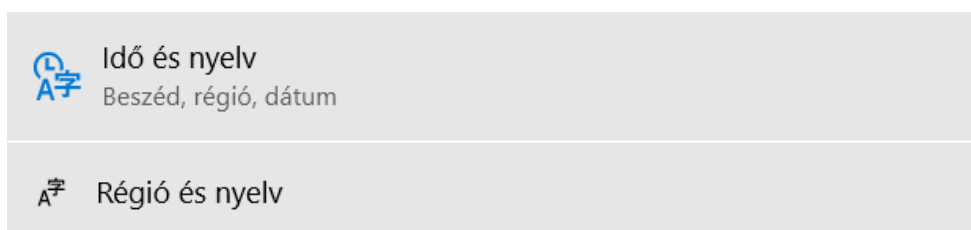
Ez összeállítja a két táblázatot egy PDF formátumba. A jelentések nem korlátozódnak csak a csapat-összehasonlítására, hanem a fentiekben ismertetett bármelyik diagramot is tartalmazhatják, amelyiket kijelöli a diagram opcióval.

11.1 CSV FÁJL EXCEL TÁBLÁZATBA VALÓ BEILLESZTÉSE

Riport CSV fájlba való exportálásakor két helyen kell elvégeznünk beállítást. Miután letöltötte a fájlt végezze el az alábbi lépéseket! Az első a listaelválasztó beállítása a Windows beállításai között, a második pedig az Excelben történő módosítások

11.1.1 LISTAELVÁLASZTÓ BEÁLLÍTÁSA

1. Nyissa meg a Windows menüt, majd a Beállításokat
2. Válassza az Idő és Nyelv opciót, majd a Régió és Nyelv lehetőséget

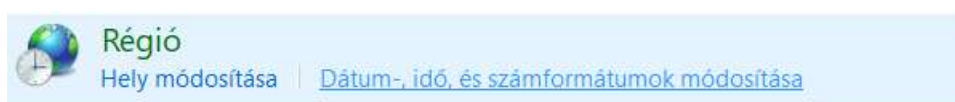


3. Itt klikkeljen a Kapcsolódó beállításokra: További dátum-, idő- és területi beállítások

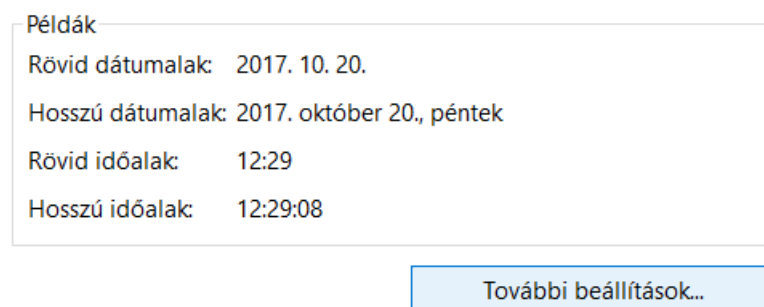
Kapcsolódó beállítások

További dátum-, idő- és területi beállítások

4. Itt válassza a Régiót, azon belül a Dátum-, idő, és számformátumok módosítását



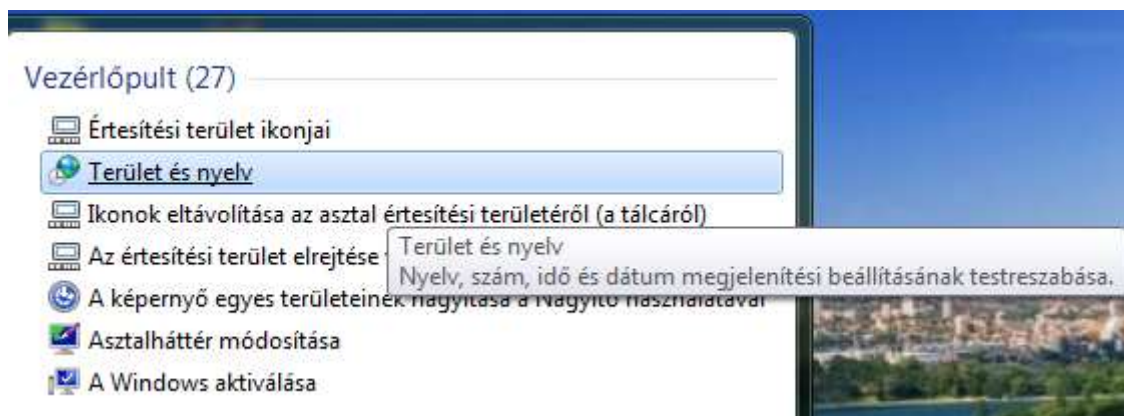
5. Kattintson alul a További beállításokra



6. Írja át a Tizedesjelet '.'-ra, a Listaelválasztót pedig ','-re, majd kattintson kétszer az OK-ra!

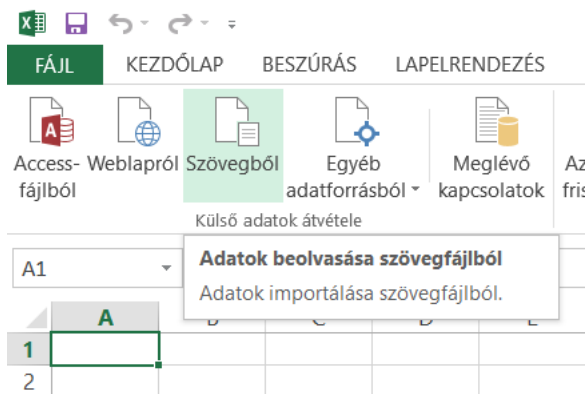
Tizedesjel:	.
Tizedesjegyek száma:	2
Ezres elválasztó:	
Számjegyek csoportosítása:	123 456 789
Negatív előjel:	-
Negatív számformátum:	-1.1
Vezető nullák megjelenítése:	0.7
Listaelvlasztó:	,
Mértérendszer:	;
Szabványos számjegyek:	0123456789
Írásrendszerbeli számjegyek:	Soha

Windows 10 esetén keressen rá a Terület és nyelv beállításra és folytassa innen a fent leírt módon!



11.1.2 BEÁLLÍTÁSOK AZ EXCEL PROGRAMBAN

1. Nyissa meg az Excelt
2. Kattintson a felső lécen az Adatok fülre, majd válassza a Szövegből opciót (Adatok beolvasása szövegfájlból)



3. Innen nyissa meg az adott CSV fájl dokumentumai között (Beolvasás)
4. Ekkor megnyílik a Szövegbeolvasó varázsló
5. Az első oldalon válassza a Fix széles helyett a Tagolt opciót

Szövegbeolvasó varázsló - 1. lépés a 3-ból

A Szöveg varázsló megállapítása szerint az adat kötött szélességű.
Ha ez igaz, lépjen tovább, egyébként válassza a megfelelő adattípust.

Az eredeti adat típusa

Válassza az adat típusát legjobban meghatározó fájl típust:

☒ **Tagolt** - Pontosvessző, tabulátor vagy más betű határolja el az egyes mezőket.

☐ **Fix széles** - A mezőhatárok közötti területet szóközök töltik ki.

6. A második oldalon a Tabulátor és Vessző opciót jelölje be

Szövegbeolvasó varázsló - 2. lépés a 3-ból

Ezen a képernyőn kiválaszthatja az egyes adatok határolóit. A szövegre gyakorolt hatását megtekintheti az alábbi képen.

Határoló jelek

☒ **Tabulátor**

☐ **Pontosvessző**

☒ **Vessző**

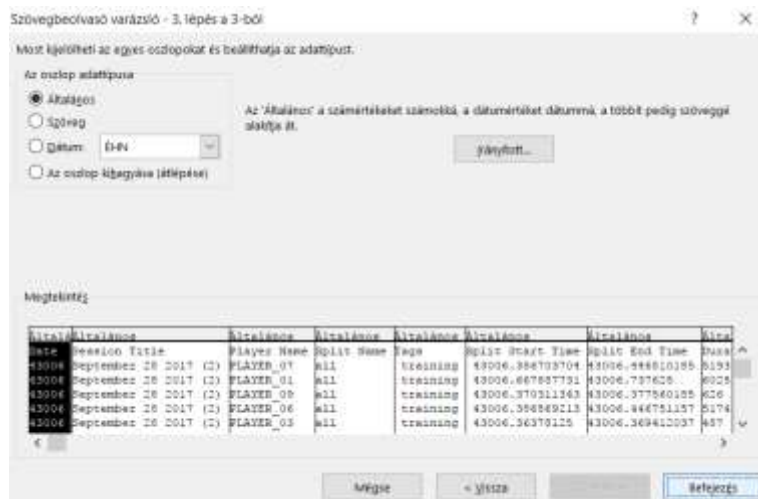
☐ **Szóköz**

☐ **Egyéb:**

☐ **Egymást közvetlenül követő határolók egynek számítanak**

Szövegjelölő:

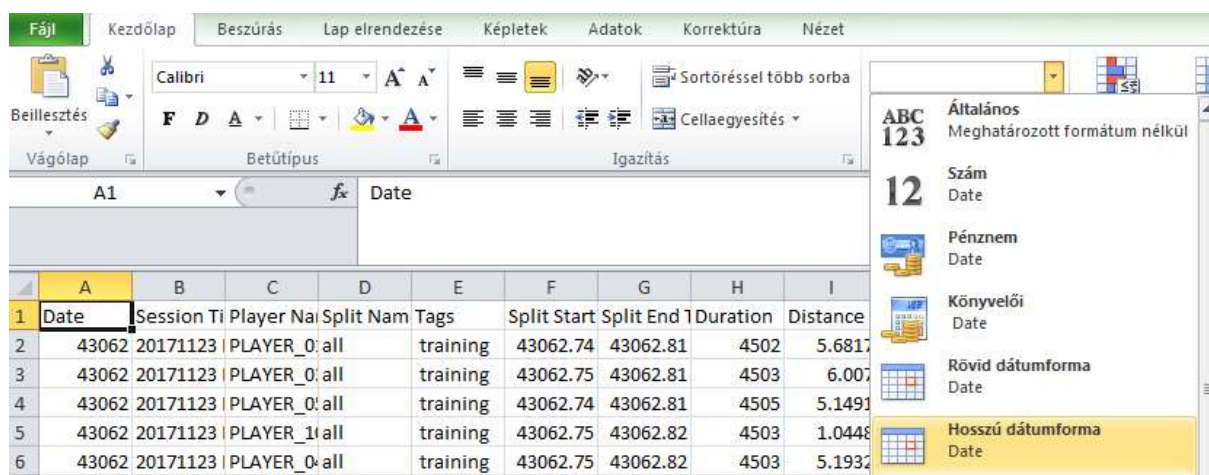
7. További módosításra nincs szükség, kattintson a Tovább és a Befejezés lehetőségre



8. Zárásként nyomja meg az Ok gombot
9. Ekkor táblázat formátumban megjelennek az adatai

11.1.3 ADATOK KEZELÉSE AZ EXCEL PROGRAMBAN

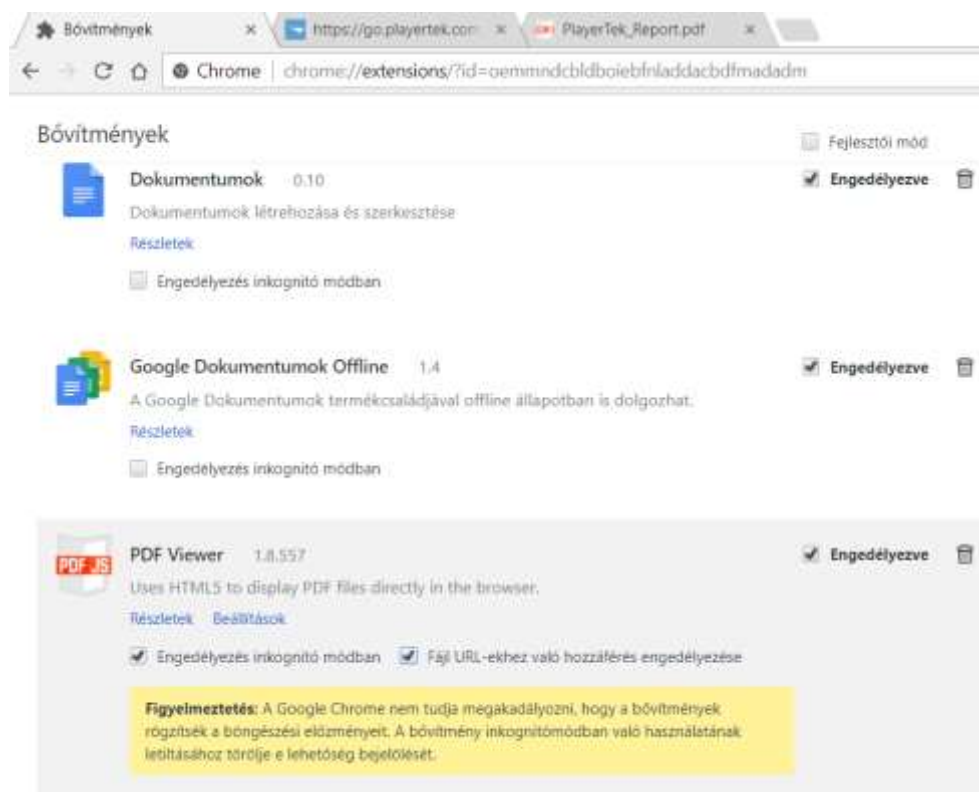
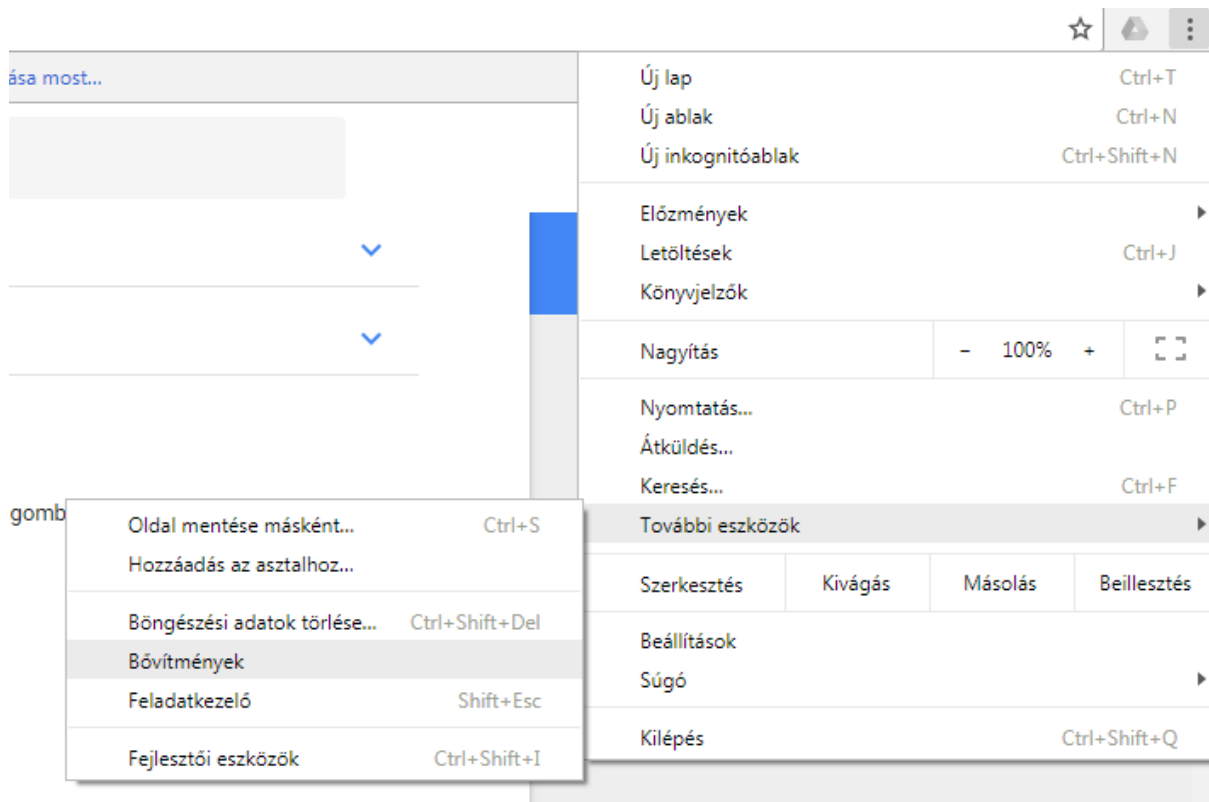
Az adatok használatához bizonyos beállításokat még el kell végezni. Az első, dátum oszlopot át kell állítani a Kezdőlap -> Szám beállításnál általános formátumról, hosszú dátumformára.



A Duration oszlop értékei másodpercben jelennek meg, így el kell osztani 60-al, hogy megkapjuk a mérés percben meghatározott idejét.

11.2 PDF FÁJL LETÖLTÉS UTÁNI MEGNYITÁSA

Ha a pdf letöltése után gondjai akadnak a dokumentum online megnyitásával, a Chrome-ban engedélyezni kell a PDF Viewer-ben az alábbi opciókat. Ezt egyszer kell beállítani, utána működni fog. Windows 10 esetén a Google Chrome-ot megnyitva, a kereső jobb felső sarkában lévő három pontra lépve választhatja ki az alábbi módon a Bővítményeket.



12 MEGOSZTÁS

Az mérések nyilvánossá tehetők és megoszthatók a hálózaton (Facebook, Twitter).

Csapatként automatikusan „privát” módban vannak az adatok, tehát nem láthatóak, de a FELHASZNÁLÓI FIÓK BEÁLLÍTÁSAI menüpont alatt nyilvánossá tehetők az alábbi lépésekkel.

BEÁLLÍTÁSOK > FELHASZNÁLÓI FIÓK BEÁLLÍTÁSAI > FIÓK > NYILVÁNOSSÁG > PRIVÁT/NYILVÁNOS



Megoszthatja adatait ismerőseivel és követőivel Facebookon és Twitteren keresztül. Hozzáadhat új fiókot vagy megválttathatja a meglévőt, az alábbi módon:

BEÁLLÍTÁSOK > FELHASZNÁLÓI FIÓK BEÁLLÍTÁSAI > FIÓK > NYILVÁNOSSÁG > PRIVÁT/NYILVÁNOS > KÖZÖSSÉGI HÁLÓZAT

13 PARAMÉTEREK MEGÉRTÉSE

A PLAYERTEK paraméterek két részre vannak osztva: VOLUME és INTENSITY, vagyis mennyiségi (volumen) és minőségi (intenzitás) részre.

A FELHASZNÁLÓI FIÓK BEÁLLÍTÁSAI > PARAMÉTEREK menüpont alatt beállíthatók a paraméterek mértékegységei.

13.1 VOLUMEN

13.1.1 Távolság - mértékegységek: km, mérföld, yard

Az össztávolsággal egyszerűen kifejezhető az edzés mennyisége. Ez egy egyszerű mód arra, hogy az egyéni teljesítményt értékeljük a csapat erőfeszítéséhez képest. Egy 90 perces mérkőzésen megtett távolság egy elit sportoló esetén 8,85 – 11,26 km között van.

13.1.2 Sprint távolság - mértékegységek: méter, yard

A sprint olyan futósebesség, melynek értéke 5 m/mp vagy 5.5 yard/mp felett van. A magasabb értékek magas szintű mérkőzés- és edzésteljesítményt mutatnak. A labdarúgó mérkőzések alatt a játékosok rendszeresen meghaladják az 1,000 méteres sprinteket.

13.1.3 Power Plays – mértékegység: számolás

A Power Plays jelentős cselekvésnek (például gyorsulásnak vagy nagysebességű futó eseménynek) minősül, melyben a teljesítmény meghaladja a 20 watt / testsúly kilogrammot. Az energiateljesítmény számolása megmutatja azokat az intenzív cselekvéseket, melyek fizikailag megterhelőbbek.

13.1.4 Energia – mértékegység: kalória (Kcal)

Megmutatja mennyi energiát használtunk el a mérkőzés vagy az edzés alatt. A játékos súlyát vesszük alapul. Profi sportoló esetén egy mérkőzés alatt ez jellemzően 1500 kcal.

13.1.5 Ütközések - mértékegység: számolás

A gyorsulásmérési adatokat 3 tengelyen másodpercenként 400-szor mérjük, hogy érzékeljük az 5g (49 m/s²) feletti értékek hatásait. Az ütközések olyan jelentős események, amelyek a járás és a futás során a lépéseket kizárják.

Ez a szám általában korrelál a játékosok által tapasztalt nagy ütések számával kontaktjáték során (általában ütközések és szerelések a labdarúgásban). Éppen ezért rendkívül fontos a PLAYERTEK mellény megfelelően szoros legyen a téves adatok elkerülés végett.

13.2 INTENZITÁS

13.2.1 Csúcssebesség – mértékegységek: m/mp, mérföld/óra, yd/perc, km/óra

A PLAYERTEK méri a játékosok csúcssebességét, mely legalább fél másodpercig fennállt. A legtöbb sport és a játékosok esetében a 8,5 m/s-ot (19 mph-át) gyorsnak tartják. Az Usain Bolt rendszeresen meghaladja a 11,17 m/s-ot (25 mph-át).

13.2.2 Percenkénti távolság – mértékegységek: méter/perc, mérföld/perc, yard/perc.

A percenkénti távolság általánosan jól mutatja, hogy milyen keményen és intenzíven dolgozik az adott játékos. A professzionális játékosok egy átlagos játékban 110-130 yard / perc (101 – 119 m/perc) sebességet érhetnek el.

13.2.3 Power Score – mértékegységek: Watt/kilogram (w/kg)

A Power Score a testtömegkilogrammonkénti teljesítményt méri. Ez egy hatékony eszköz, hogy az edzésgyakorlatok intenzitását mérjük, ahol a kis területen belül a magas teljesítmény nyilvánvaló. Kispályás játékoknál 10 w/kg feletti power score érték számít intenzívnek. Az amatőr labdarúgásban 7-8 körüli érték a jellemző.

13.2.4 Work Ratio – mértékegység: százalék (%)

Meghatározza annak az időnek az arányát százalékban kifejezve, melyben a játékos valamilyen munkát végzett. A munka 1.5 m/s-nál gyorsabb gyaloglást vagy futást jelent (legtöbb ember számára ez mérsékelt vagy lassú séta). A Work Ratio továbbá meghatározza annak az időnek a mennyiségét, mely alatt a játékos munkát végzett, összehasonlítva a játék és az edzés alatti pihenőidővel.

13.2.5 PlayerLoad – mértékegység: AU, gyűjtőszám

A PlayerLoad három tengelyű gyorsulási adatokat használ, hogy kiszámolja a játékos terhelési vagy aktivitási szintjét. Ez egy elsődleges paraméter, melyet a teljesítmény edzők használnak a profi és egyetemi sportolók körében. A kutatások kimutatták, hogy a PlayerLoad alapos és megbízható mérést ad, mely fontos betekintést nyújt a játékosok tevékenységébe. A játékos terhelése a 400 Hz-es gyorsulásmérő (100 Hz-re lágyított) alapú algoritmus alapján kerül kiszámításra.

14 GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK

Szükségem van-e egy eszközre minden játékos számára vagy használhatom ugyanazt az eszközt különböző játékosokon?

Használhatja ugyanazt az eszközt több játékoson, de ha információt szeretne gyűjteni a játékosokról mérkőzések és edzések alatt, akkor minden játékosnak szüksége lesz egy eszközre a szezonban.

Használhatjuk a rendszert egynél több csapatnál? Hogyan működne ez?

Igen, a Playertek szoftveren belül csoportosíthatja a játékosokat csapatokba, amelyek lehetővé teszik a közös munkát és elemzést több csapattal. Amikor szinkronizálja az adatokat egy eszközről, akkor egyszerűen kiválaszthatja a csapatból azt a játékost, aki az adott mérés alatt az eszközt viselte.

A Playertek rendszeren belül az egyes csapatok edzői is kaphatnak bejelentkezési fiókot, ahol csak a saját csapatjátékosait láthatják, nem az összes csapat játékosait.

Használhatom a rendszert napi egynél több mérés alatt különböző játékosok számára?

Igen, szinkronizálhatja az adatokat a mérések között, vagy ha úgy tetszik, szinkronizálhatja őket aznap este vagy később a héten. Az eszközök több száz mérést tárolhatnak, így nem áll fenn az adatvesztés veszélye. Amikor egynél több új mérést tölt fel, rendelje az eszközhöz az első mérés alatt játszó játékost és kattintson a SZINKRONIZÁLÁS gombra. Az eszközön lévő összes új mérés hozzá lesz rendelve ahhoz a játékoshoz, de az online szoftveren belül könnyen hozzárendelheti az edzéseket a megfelelő játékosokhoz.

Mi a technika pontossága és megbízhatósága?

A készülék tartalmaz egy korszerű GPS-érzékelőt, mely a játékos sebességét és pozícióját másodpercenként tízszer méri, így rendkívül pontos pozíció- és sebességmérést biztosít. A készülék belső mozgásérzékelőket is tartalmaz, beleértve az akcelerométert, a giroszkópot és a magnetométert is, melyek percenként akár 400 alkalommal is mérik a játékosok részletes mozdulatait és ütközéseit.

Hogyan hat ez a programomra?

A Playertek lehetővé teszi a mérkőzések és a gyakorlás volumenének és intenzitásának mérését. A gyakorlatban ez egy egyszerű eszköz annak biztosítására, hogy a játékosok az edzéstervnek megfelelő intenzitással versenyezzenek az optimális játékteljesítmény érdekében és kiszűrjék azokat a játékosokat, akik az elvárt erőfeszítéseket nem teszik meg. Mérkőzések esetén lehetővé teszi a játékosok terhelésének mérését és a mérkőzéseket követő időszak megtervezését a megfelelő regenerálódás érdekében.

Hogyan használhatom a Playertek alkalmazást új játékosok kiválasztásához?

Minden sportoló számára kockázattal jár ez az időszak; melyet egyszerűen csökkenthet, ha ismeri teljesítménypotenciáljukat. A teljesítményadatok objektív információkat tartalmaznak, melyek segítenek felismerni a legnagyobb tehetségeket az új játékosok kiválasztása során. Továbbá, a program segítségével a sportolók ellenőrizhetik, hogy képességeik és teljesítményük a legmagasabb szinten van-e. A Playertek így megfelelően gondoskodni játékosairól.

Hogyan használjam a Playertek rendszert erő- és kondicionáló edzőként?

A legfontosabb kérdés egy erő- és kondicionáló edző számára, hogy mennyire volt kemény az adott edzés és milyen mértékű terhelést nyújtott a játékosok számára. Mivel a szervezet jól reagál a nagyobb terhelésekre, majd könnyebb szakaszokra, így megnézheti a mérést és beállíthatja, az edzőtermi edzések erősségét, célját. Most már az egész periodizációs modell alatt hozhat gyakorlatokat, és nem csak az edzőteremben végzett tevékenységre támaszkodhat.

Hogyan használjam a Playertek rendszert atlétika edzőként?

Egy atlétika edző számára az egyik legnagyobb érték sérülés után visszatérni a játékba. Az ütközés helyétől függetlenül, a túlzásba vitt edzés miatt rengeteg sérülés fordulhat elő.

Alapvető információkra van szükségünk az egyes sportolók volumen és intenzitás paramétereit illetően, mert ez a kulcsa annak, hogy megfelelően döntsünk a versenyzéshez való visszatérésükről. Az orvos tanácsot adhat, a gyulladásal kapcsolatban, de a játékos sérülés előtti referenciaértékei fogják megmutatni, hogy mikor áll készen arra, hogy a korábbihoz hasonlóan teljesítsen.

Mi található az eszközön belül?

Minden eszköz tartalmaz egy gyorsulásmérőt a gyorsulási erők és ütések mérésére, egy magnetométert a játékos irányának mérésére, egy giroszkópot az orientáció mérésére, egy mikroprocesszort az adatok rögzítésére, egy nagy teljesítményű akkumulátor és egy GPS nyomkövetőt.

Hogyan tudom elmagyarázni az edzőim számára, hogy mi a Playertek?

Amikor Ön autóba ül honnan tudja, hogy mennyi üzemanyaga van? Hogy egy sebességkorlátozott zónában milyen gyorsan halad? Manuális váltó esetén, hogy mikor kell váltania? Erre ad választ az autóban lévő műszerfal.

A Playertek hasonló elven működve egy objektív képet ad a játékos teljesítményéről, mely megerősítheti vagy megcáfolhatja véleményünket velük kapcsolatban. Nem elég fáradtnak látni egy játékost, hiszen az csak egy szubjektív kép. Konkrét, objektív paraméterekre van szükség a fejlődés, a jobb teljesítmény, a regeneráció érdekében.

Hogyan tudom elmagyarázni a játékosaimnak, hogy mi a Playertek?

A Playertek segítségével az edzők láthatják ki dolgozott a legkeményebben edzés alatt és folyamatosan figyelemmel kísérhetik edzéseiket. Ha egy játékosnak nem sikerül elérni a szokásos értékeit, átgondolhatják, hogy mi lehet a probléma és az edző képes lehet segíteni neki. Nagyszerű lehetőség a játékosok motiválására is, hiszen a Playertek segítségével összehasonlítható az adott mérés alatti teljesítmények, vagy akár a saját értékeik javulását is figyelemmel kísérhetik.

Melyik csapatok használják a PLAYERTEK és a GPS technológiát?

A Playertek rendszert több mint 200 klubban és egyetemen használják, beleértve az Iowa Egyetemet, a San Francisco-i Egyetemet és a Montreal Impaktot, valamint több mint 40 amerikai középiskolát. Világszerte olyan csapatok használják, mint a Német Nemzeti Hoki és az AC Milan Labdarúgó Akadémia.

15 A KEZDÉS

Hogyan működik a Playertek?

A Playertek egy olyan kis hordozható készülékek, mely észrevétlenül viselhető a mez alatt, a hát felső részén, ahol a legjobb GPS jelet képes fogni. A készülékek rögzítik a játékos összes mozgását, mely a belső merevlemezen tárolódik a mérés utáni elemzéshez, amikor az eszközt a töltőegységhez, majd a laptop-hoz csatlakoztatja.

Hogyan tanulhatom meg használni ezt a technológiát?

A Playertek weboldala és a YouTube-csatorna tele van oktatóanyagokkal és információkkal a rendszerrel kapcsolatban. A szoftveren belül a jobb felső sarokban lévő kérdőjelre kattintva aktiválja a SÚGÓ MÓD opciót, hogy többet megtudjon a rendszer hatékony használatáról.

Melyik három paramétert kell megfigyelnem az első héten a Playertek használatakor?

A megtett távolság, a sprint távolság és a csúcsebesség a kulcsfontosságú paraméterek, melyek alapján elindulhat. Ezek nyújtják a legjobb betekintést az egyes sportolók volumen és intenzitás szintjével kapcsolatban.

Hogyan kapcsoljam be a jeladót?

A gomb rövid megnyomásával a jeladó bekapcsol. Mindhárom LED bekapcsol egymás után, majd a bal oldali lámpa lassan villogni fog. Kinti használat esetén a bal led villogása jelzi a GPS műhold keresését, mely körülbelül 30 mp-ig tart. Amikor a jeladó fogja a GPS jelet, akkor a led a következőképpen villognak felváltva: először mindhárom, majd csak a baloldali és a középső.

Mennyi ideig bírja az akkumlátor?

Nagyjából 7 és fél óra edzésmonitorozáshoz elegendő a maximális töltöttség, melynek eléréséhez kb. 1 óra szükséges.

Hogyan férhetek hozzá a jeladón lévő adatokhoz?

Kapcsolja be a jeladókat, majd csatlakoztassa őket a mellékelt töltőegységhez. A töltőegységet USB kábellel csatlakoztassa a laptopához. Győződjön meg róla, hogy a töltőegység be van kapcsolva, és be van dugva a fali aljzatba. Ezután telepítse és futassa a Playertek SZINKRONIZÁLÓ PROGRAMOT és töltse fel az adatokat a felhőbe. Bármely böngészőn keresztül bejelentkezhet a Playertek weboldalára az eredmények megtekintéséhez.

Hol tölthetem le az alkalmazást?

Az alkalmazás jelenleg elérhető az iOS-n az App Store-ban. Keressen a "Playertek"-re.

Mennyi ideig tart az adatok feltöltése?

Az adatok feltöltése függ a csatlakoztatott jeladók számától, az edzés hosszától és az internet sebességétől. Egy két órás edzés szabványos szélessávú kapcsolat esetén jeladónként kevesebb, mint egy perc.

Mennyi időbe telik az edzés végétől, hogy az edző lássa a riportot?

Az edzés befejezésétől számított 30 percen belül készíthetünk egyszerű riportokat. Ez persze függ az edzésben használt eszközök számától.

Melyik a Playertek legidőtakarékosabb módja annak, hogy a játékosok monitorozására használjuk?

Helyezzen egy jeladót minden játékosra, minden nap. A hét végén csatlakoztassa a készülékeket az összes adat feltöltéséhez, és tekintse meg a heti eredményeket. Ne felejtse el szem előtt tartani a megválaszolandó kérdéseket, melyekre választ ad majd az adatok elemzése. Természetesen, ha van ideje, akkor minden egyes mérést vizsgáljon meg a következő előtt, és adjon visszajelzést az edzőknek és a játékosoknak, hogy javulást érhessenek el.

Hogyan győzzem meg játékosaimat a jeladó viseléséről?

Ez nem mindig könnyű feladat, de ennek magába kell foglalnia az adatok értékének megmagyarázását a teljesítmény javulásáról és biztonságosságáról. A technológiát arra tervezték, hogy betekintést nyújtson a játékosok számára teljesítményükről, számszerűsítve mindennapi eredményeiket, így megvédve őket a túledzésből fakadó sérülésektől.

Hogyan értessem meg az edzőmmel a riportokat?

A riportokat azért készítjük, hogy megválaszoljuk az edző kérdéseit, és megmutassuk azokat a paramétereket, amiket látni szeretne. A gyűjtött adatok arra szolgálnak, hogy válaszoljanak bármilyen, a sportolók teljesítményével kapcsolatos kérdésre. Kérdezze meg edzőjét, hogy milyen kérdésekre keresi a választ és készítsen egy egyszerű jelentést, hogy könnyen válaszolhasson az adott kérdésekre, beleértve néhány személyes megjegyzést arról, hogy az adatok mit jelentenek Önnek az adott edzés alatt, héten vagy szezonban.

16 AZ ADATOK HASZNÁLATA

Adhatok a játékosoknak és szüleiknek az adatokhoz való hozzáférést?

A játékosok, az edzők és a szülők bármely kombinációja hozzáférhet az adatokhoz saját felhasználónévvel web böngészőn vagy iPhone alkalmazáson keresztül.

Odaadhatom a jeladót a játékosoknak saját használatra?

Igen, használhatják a jeladókat és feltölthetik az adatokat is. A játékosok szinkronizálhatnak egy központi csapatfiókba, ahol az edzők ellenőrizhetik a feltöltött adatokat.

Használhatom a Playertek-et benti edzésmonitorozáshoz is?

Nem, mert a rendszer GPS-adatokra támaszkodik, ezért nem használható beltéren.

Mi történik, ha nem akarom fizetni az előfizetést? Kaphatok egy helyi verziót?

Jelenleg nincs elérhető helyi verzió, és a webalkalmazáshoz való hozzáférés csak aktív előfizetéssel érhető el.

A Playertek segíthet nekem abban, hogy láthassam hasonló csapatok adatait és összehasonlíthassam a saját adatokkal?

A Playertek segíthet a célok és játéértékek felállításában csapata számára, de a többi csapat adatai engedély nélkül nem érhetők el.

Mennyi ideig kell adatokat gyűjtenem, mielőtt hatásos döntéseket hozhatok?

Az adatgyűjtés lényege a kérdések megválaszolása, így minél több adatot gyűjt, annál több kérdést képes megválaszolni. Bár nem ajánlatos nagy döntéseket hozni kis adathalmazokon alapulva, képes lesz változtatni a tendencián, amint látja őket. Azáltal, hogy kis korrekciókat készít az adatokban látható mintákról, megteheti, hogy menet közben változtat rajtuk. Az érték az első napon keletkezik, és exponenciálisan növekszik, minél többet használja.

Mennyire biztonságosak a Playertek adatok biztonsági szempontból?

Minden adata tárolódik a biztonságos felhőalapú felületen, ahol megtörténik az adatok biztonsági mentése, melyekhez csak Önnek van hozzáférése a webes felületen keresztül.

Hogyan mérhető a PlayerLoad?

A PlayerLoad a gyorsulás változásának pillanatnyi értéke, osztva egy skálázási tényezővel, amely csökkenti a felhalmozott PlayerLoad értékét 1000-re, hogy sokkal könnyebbé tegye a vele való

számolást. A PlayerLoad-ot eredetileg az Australian Sports Institute (AIS) fejlesztette ki, és több mint 1000 elit csapat használja világszerte.

Mi az a Mérés pontszám?

A mérés pontszámai azt mutatják, hogy mennyit ért el az adott játékos a mérkőzéshez képest a játék értékei és céljai alapján. Tehát egy 65-ös mérés pontszám egy gyakorláshoz képest az jelzi, hogy az edzés terhelése a teljes játékkerhelés 65%-ának felel meg.

Mi a Power Play?

A Power Play jelentős cselekvésnek (például gyorsulásnak vagy nagysebességű futó eseménynek) minősül, amelyben a teljesítmény meghaladja a 20 watt/testsúly kilogrammot. Az energiateljesítmény számolása megmutatja azokat az intenzív cselekvéseket, melyek fizikailag megterhelőbbek.

Mit jelent a Power Score és hogyan használják a játékosok teljesítményének azonosítására?

A Power Score egy játékos átlagos teljesítménye egy játék vagy edzés alatt, a szezon alatt elért gyorsasági szintek és gyorsulási arány alapján.

Edzőként mit mutat meg nekem az ütközések száma?

Az ütközések megmondják, hogy hány ütközés történt 5 G felett (testre szabható a játékos profiljában). Ez felhasználható egy olyan lehetséges tendencia meghatározására, amely sérüléshez vezet vagy egy erőkiejtési eszköz a sportolók terhelésének megértéséhez.

17 TELJESÍTMÉNY ELEMZÉS

Hogyan kell ezt használni a futballhoz? Csak az ügyességi játékosok számára jó vagy használhatom a soremberekre is?

A Playertel-el összehasonlíthatja bármelyik futball pozíció játékosait. A wide receiver-ek, a linebacker-ek és a defensive back-ek értékei nagyon különbözni fognak a támadó és a védő linemanek-hez képest. Azonban a mutatók, mint például a PlayerLoad és az ütközések segítenek azonosítani a sportoló edzés alatti és a játékokban betöltött terhelését. Az egyes sportolók számára egyéni játéktérkéket is beállíthat annak meghatározására, hogy melyik edzés könnyű vagy nehéz az adott sportoló számára minden nap.

Meg tudja határozni a rendszer, hogy milyen edzéstervet kövessek?

Jelenleg a rendszer nem rendelkezik beépített edzéstervekkel, hanem segíti Önt az edzésterv és a csapat fejlődésének figyelemmel kísérésében.

Hogyan tudom összehasonlítani a gyakorlás adatait a játékosokéval?

A MÉRÉSEK képernyőjén egy összehasonlító gomb jelenik meg a képernyő jobb felső sarkában a beállításikonok alatt. Ez lehetővé teszi a játékosok bármely kombinációban való összehasonlítását. Egy kattintással megtekintheti az adott mérés értékeit a jellemző játéktérkékek százalékaként.

Tudok exportálni adatokat, hogy több elemzést végezzek a Microsoft Excelben?



Igen, a CSAPATOK képernyőn az  ikont választva lehet exportálni CSV és TSV formában. Ez exportálni fogja a játékosok összes kiválasztott mérését és felosztja az információkat több mérési paraméter szerint.

Honnan tudhatom, milyen keményen edzettek az adott napon a játékosok?

Pontosan meghatározni azt, hogy milyen keményen edzettek a játékosok aznap, az egyik legszubjektívebb kérdés a sportban. Tudjuk mikor kell pihennie egy sportolónak, mikor kell visszafogni edzése intenzitását, és mikor kell létrehozni egy adaptációs ütemtervet, hogy a játékos képes legyen a legmagasabb szintű teljesítményét fenntartani. És bár nagyon könnyű számszerűsíteni egy edzőteremben, a viselhető technológia lehetővé teszi a rálátást a játékost ért terhelésre, számszerűsítve minden egyes edzést, gyakorlatot és játékost. A Playertek-ben használt paraméterek meghatározzák a teljes volument és intenzitást, melynek minden játékos ki volt téve, és segít az edzőnek meghatározni, mely játékosok dolgoztak a legkeményebben.

Hogyan mérhetem az edzés volumenét és intenzitását?

A játékos volumenének megértésére a legjobb a megtett távolság és a PlayerLoad paraméter megtekintése. A PlayerLoad egy szám, amely megmutatja, mennyit mozog az atléta. A játékos intenzitását sebességgel, a sprintek számával, a sprintek távolságával és a percenként mért PlayerLoad paraméterrel értékelhetjük.

Miért érdemes hatékonyabban figyelemmel kísérni minden mérést?

Minél nagyobb döntést kell hoznia, annál több adatra van szüksége ahhoz, hogy döntést hozhasson. Figyelemmel kell kísérnie minden egyes mérést, lehetőleg minden játékosal, mivel minden játékos mindig alkalmazkodik a környezetében lévő stresszhez. Sok csapat, amikor először kíséri figyelemmel a játék előtti bemelegítést vagy a regenerálódó edzést, meglepődik a játékosok terhelésének mennyiségén. Minden egyes mozdulat lekövetése csak segítheti az értékelést.

Mennyivel értékesebb a csapatom minden egyes játékosának figyelemmel kísérése?

Nincs két egyforma játékos. Nem számít, hogy ugyanabban a pozícióban játszanak, a mozgásuk teljesen egyedülálló lesz, melyet szabad szemmel nem láthatunk. Eltekintve a nyilvánvaló előnytől, hogy megértsük az egyes játékosok terhelését, és összehasonlítsuk őket a posztokon belül, ha nem kísérjük figyelemmel a játékosokat, nem lesz alapunk meghatározni, hogy sérülés után mikor térhetnek vissza a játékba.

Hogyan hasonlíthatom össze a mai mérést egy hasonlóval a múlt hétről?

A Playertek használható játékos- vagy csapatirányító rendszerként. Nem csak a mai mérést hasonlíthatja össze a tegnappal, de összehasonlíthatja egy hasonló, előző havi vagy évi méréssel is. Nézze meg az adott mérés átlagos volumenét egy korábbihoz képest, vagy csak nézze meg, amit egy játékos tett az intenzitással és volumennel kapcsolatban, ami hasonlóknak tűnt.

Mi határozza meg, hogy egy játékosnál magasabb a sérülés kockázata?

A Playertek az Akut és Krónikus Terhelést használja a sérülés kockázatának méréséhez.

Hogyan mérhetem sportolók készségét?

A szezon alatt a játékos teljesítményének mérésével a rendszer biztosítja, hogy a játékos követi az optimális játék teljesítményének biztosítására elkészített edzéstervet. Ezen kívül az egyes gyakorlatok és a játékosok teljesítményének elemzésével megerősítheti, hogy a játékosok a szükséges intenzitással teljesítenek.

Hogyan számszerűsíthetem a játékosok játékhoz való visszatérését?

Egészséges referenciaértékű játékosok adatainak felhasználásával fokozatosan növekszik a sérülés utáni terhelés szintje, amíg az edzésekre adott válasz a sérülés előtti szintre visszaállva biztosítja, hogy a játékos lépésenként térjen vissza. Fontos a sérülés előtti paraméterek kezelése, de az irányadó intenzitásszint és a nagysebességű távolság elérése elengedhetetlen annak meghatározására, hogy egy játékos készen áll-e a játékhoz való visszatérésre.

Hogyan illeszkedik a mai mérés a periodizációs modellemmel?

A PlayerLoad a legfontosabb paraméter, ami meghatározza, hogy a mérés hogyan illeszkedik a periodizációs modellbe. A periodizálás elengedhetetlen ahhoz, hogy biztosítsa játékosai csúcsteljesítményét a kívánt időkből a szezon alatt. De a játékosok napi monitorozási nélkül nem tudhatja, hogy mennyire illeszkedik a modellhez. Ha megérti, mit tett ma, akkor jobban meg tudja tervezni, hogy mit kell tennie holnap.

Hogyan tervezhetem meg a holnapi edzést a mai adatok alapján?

A sportolók monitorozásának be kell illeszkednie a periodizációs modell széleskörű kontextusába. Ha a mai edzés 80% volt, de 60%-nak kellett volna lennie, akkor a holnapi munkamenetet eszerint kell módosítani és újra tervezni. A Playertek lehetővé teszi a rugalmas edzéstervezést. Ha van egy végcél a fejében, és tudja mit kell tenni az eléréséhez az még nem elég. Az objektív teljesítmény értékek nélkülözhetetlenek a kitűzött cél elérésében.

Hogyan segít a Playertek megnyerni a mérkőzéseket?

A Playertek gondoskodik róla, hogy a játékosai keményen eddzenek az elkészített edzésterv alapján. Emellett fokozott önbizalmat és képességeket is biztosít a játékosoknak, amelyek mind hozzájárulnak a játék teljesítményéhez és a több győzelemhez.

Milyen közös változásokat csinálnak a csapatok az általuk kapott adatok alapján?

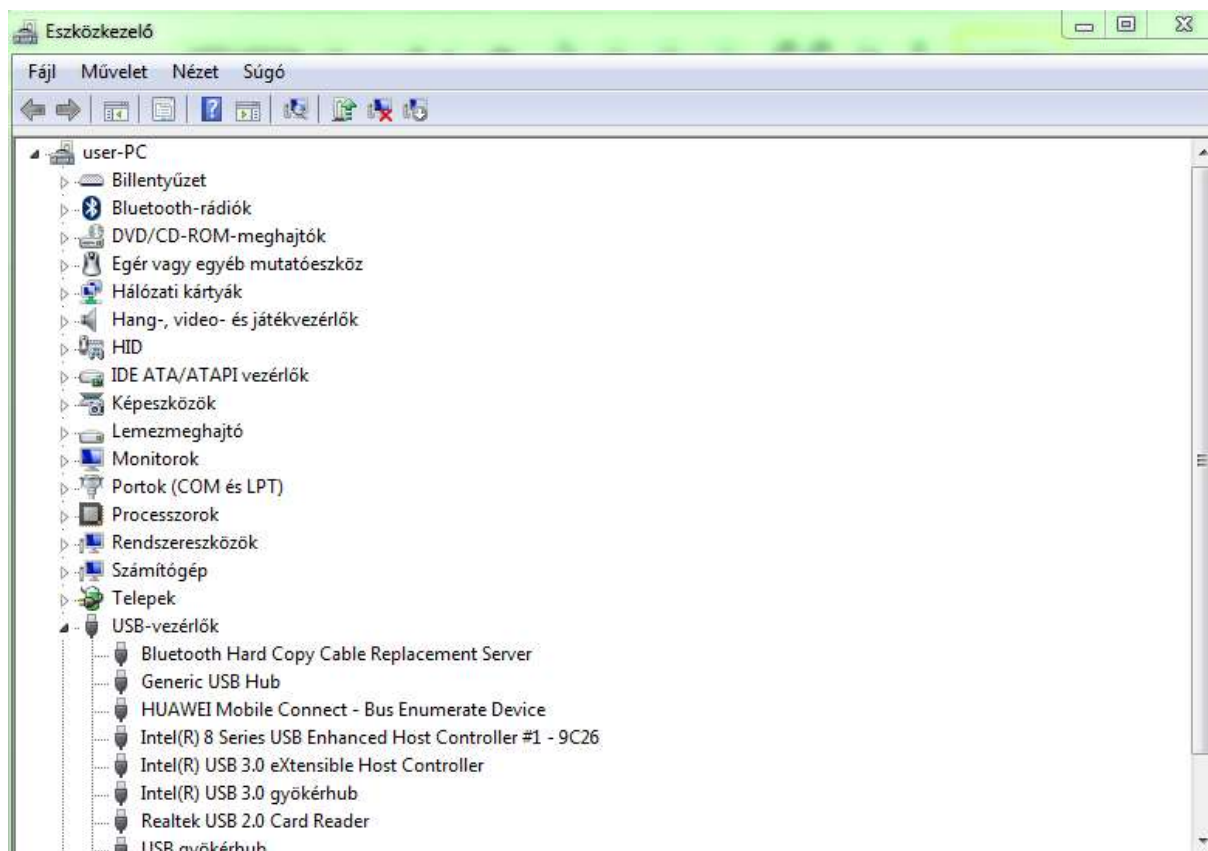
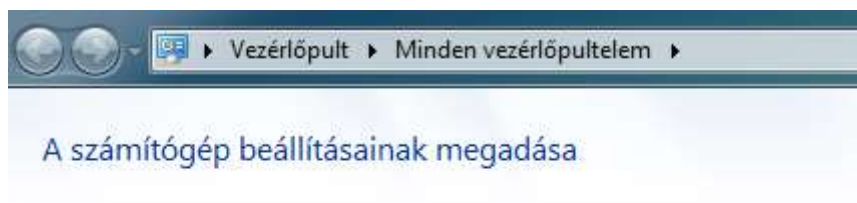
A rendszer növeli a gyakorlat intenzitását, ha a játékos pozitívan reagál, mert tudja, hogy edzésmonitorozás történik. Ez is arra készíti az edzőket, hogy alaposan értékeljék a gyakorlatokat annak érdekében, hogy a játékmenethez hasonlóan teljesítsék. A rendszer megfelelően ellenőrzött rehabilitációs folyamathoz is lehetővé teszi.

18 HIBAELHÁRÍTÁS

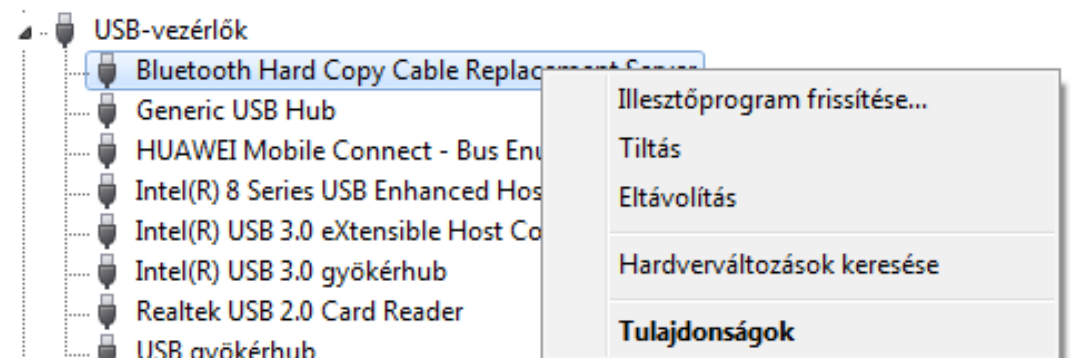
18.1 USB KAPCSOLATI HIBA

Előfordulhat, hogy az adatok feltöltésekor több USB csatlakoztatása esetén az Ön gépe hibát jelez az USB felismerésében. Ebben az esetben végezze el az alábbi lépéseket. Ne legyen a géphez csatlakoztatva semmiféle USB eszköz vagy kábel.

Start menü -> Vezérlőpult -> Eszközkezelő -> USB-vezérlők



Itt felsorolja a gépen található összes USB portot. Mindegyikre kattintson rá a jobb gombbal, és válassza az „Eszköz eltávolítása” opciót. Ezután állítsa le a számítógépet, majd indítsa újra. Csatlakoztassa a Playertek HUB-ot.



Ha a probléma továbbra is fenáll, használja az alábbi bekapcsolási sorrendet:

1. Szinkronizáló program bekapcsolása
2. Jeladó bekapcsolása
3. Jeladó csatlakoztatása
4. HUB bekapcsolása
5. HUB csatlakoztatása a számítógéphez

18.2 NYELVVÁLASZTÁS

Nyelvet két helyen lehet választani. Bejelentkezés előtt a jobb felső sarokban vagy bejelentkezés után a Felhasználói fiók beállításainál, a Nyelv opciónál. Két dolog fordulhat elő: a bejelentkezéskor választott magyar nyelv után angolra vált át a szoftver vagy a beállításoknál magyar nyelvet jelez, mégis angol nyelven jelenik meg minden menüpont. Ilyenkor a Felhasználói fiók beállításainál először át kell váltani angol nyelvre, majd rögtön magyar nyelvre.

18.3 JELADÓ FORMATÁLÁS

Több jeladó problémája esetén meg kell próbálni a FAT32 formatálást, ami valószínűleg megoldja a problémát.

Windows esetén hajtsa végre az alábbiakat:

- Csatlakoztassa a jeladót a számítógéphez, majd kapcsolja be
- USB-ként fog megjelenni Windows 10 esetén a 'This PC' alatt, régebbi verzió esetén a 'My Computer' alatt
- Jobb egérgombbal kattintson a jeladóra
- Válassza a 'Format' opciót
- Válassza a 'File System' 'Fat 32' opciót
- Válassza a 'Start' opciót

Mac operációs rendszer esetén:

- Csatlakoztassa a jeladót a számítógéphez, majd kapcsolja be
- USB-ként fog megjelenni
- Navigáljon az Alkalmazások -> Segédprogramok -> Lemez segédprogramhoz
- (Applications -> Utilities -> Disk Utility)
- A jeladó a bal oldalon fog megjelenni a listán az 'External' alatt 'No Name' -ként
- Válassza ki ezt a jeladót
- Válassza a 'Törlés' (Erase) elemet az ablak tetején
- Válassza az 'MS-DOS (FAT)' lehetőséget a formátum legördülő listából
- Válassza a 'Törlés' (Erase) lehetőséget