



KÄYTTÖOHJEET JOUKKUEENJOHTAJA / VALMENTAJA

XPS Network on seuran valmennusohjausjärjestelmä, joka on käytössä lähes kaikissa ikäluokissa. Valmennusjärjestelmää käytetään harjoittelun suunnitteluun, ilmoittautumiseen, viestintään, sekä analysointiin.

Käyttöönotto:

1. Valmentajien ja joukkueenjohtajien käyttäjätunnukset lähetetään toimihenkilöille seuran toimesta sähköpostiin (huom! katso myös roskaposti, jos tunnuksia ei löydy)
 - Mikäli et ole saanut tunnusta tai sinulla ei ole riittäviä käyttäjäoikeuksia ole yhteydessä ikävaiheen valmennusvastaavaan tai urheilutoimenjohtaja Henry Arrheniukseen.
2. Lataa työpöytä ohjelmisto tietokoneellesi tästä: [downloads](#)
 - Työpöytä ohjelmiston lataus vaaditaan joidenkin toimintojen tekemiseen.
 - Työpöytä ohjelmistoa käyttäessä tulee **käyttäjätilinä** käyttää AINA **Esport Oilers** oman käyttäjätilin sijaan. Käyttäjätilin voi vaihtaa ohjelmiston oikeassa yläkulmassa.
3. Lataa puhelimella mobiiliapplikaatio XPS Network tai vaihtoehtoisesti käytä selaimelle osoitteessa app.xpsnetwork.com

Ohjelmiston tehtävät ja vastualueet:

1. Joukkueen pelaajalistan päivitys ja uusien käyttäjien lisääminen (joukkueenjohtaja)
2. Harjoitus, ottelu ja muiden tapahtumien lisääminen (joukkueenjohtaja ja/tai valmentaja)
3. Harjoittelun suunnittelu (valmentaja)
4. Kyselyjen aktivointi (seura ☑ automaattinen toiminto)
5. Harjoituksiin ilmoittautuminen ja kyselyihin vastaaminen (pelaaja ja/tai vanhempi)

Tutorial ohjeet (video)t:

- Perehdytys valmennusohjelmiston ominaisuuksiin: [tutustumisvideo](#)
- Valmentajaprofiili mobiilisovellus: [tutustumisvideo](#)
- Pelaajaprofiili mobiilisovellus: [tutustumisvideo](#)

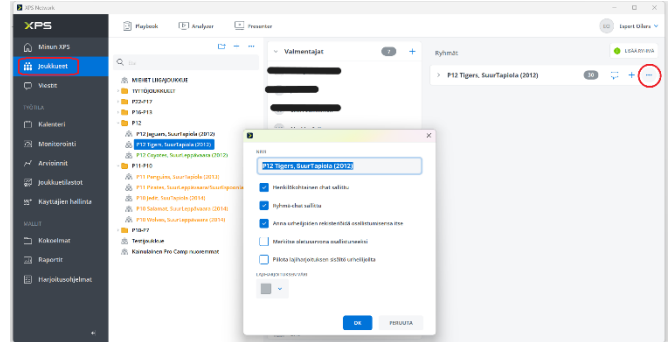
1. JOUKKUEEN ASETUKSET (vaatii työpöytäsovelluksen)

Joukkueen ilmoittautumis-, viesti- ja muita yleisiä asetuksia voi muokata kohdassa joukkueet

Toimintaohjeet:

Valitse joukkueet

1. Klikkaa oikealta ylhäältä kuvaketta
2. Muuta asetukset → paina ok



2. PELAAJALISTAN PÄIVITYS (vaatii työpöytäsovelluksen)

Joukkueenjohtajat huolehtivat, että pelaajalista on aina paikkansa pitävä. Mikäli käyttäjistä suurimmalla osalla on jo aikaisemmin luotu tunnukset valitse toimintatapa 1. Mikäli sinun täytyy suurimmalle osalle luoda käyttäjätunnukset valitse toimintatapa 2.

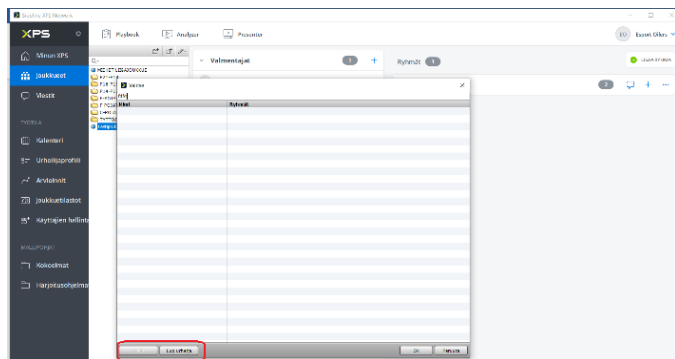
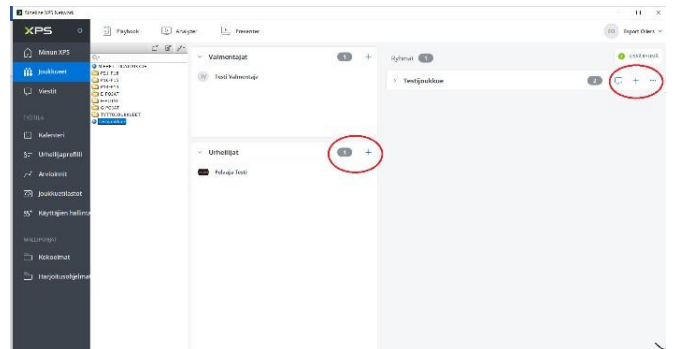
Toimintatapa 1: Pelaajan lisääminen ryhmään [ohjevideo](#) (aika 0.30-)

1. Joukkueet → valitse oma joukkue
2. Urheilijat → paina plus merkki
3. Hae / valitse listasta urheilija → paina lisää

Mikäli urheilijaa ei löydy luo hänelle uusi tunnus seuraavasti:

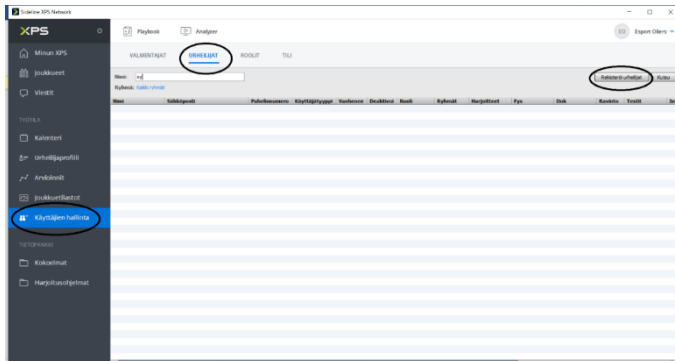
1. Luo urheilija
2. Lisää tarvittavat tiedot → paina seuraava
3. Valitse joukkue ja rooli (urheilija tai perheenjäsen) → paina luo käyttäjä
4. Lähetä kutsu omasta tai palvelimen sähköpostista (lähettää pääsääntöisesti roskapostiin)

Huom! Tunnuksien luonnissa käytetään sähköpostiosoitetta. Samalle sähköpostiosoitteelle voi luoda useamman tunnuksen (esim. lapsi – toimihenkilö tai useampi lapsi), mutta jokaisella tunnuksella tulee olla oma käyttäjänimi (**muista vaihtaa käyttäjänimi**).



Toimintatapa 2: Usean pelaajan luominen [ohjevideo](#) (aika 5.18-)

1. Käyttäjien hallinta → urheilijat
2. Rekisteröi urheilijat → luo useita käyttäjiä
3. Valitse ryhmä(t) ja rooli (urheilija) → seuraava
4. Syötä tiedot → luo käyttäjät
 - voit kopioida soluja excel tiedostosta suoraan
5. Lähetä henkilökohtaisesta tai palvelimen sähköpostista kutsu
 - Henkilökohtaisesta lähettäessä saateteksti jää lähetyksen jälkeen esille
 - Palvelimen kautta kutsu menee pääsääntöisesti roskapostiin (lähettäjä sidelinesports)
6. Pelaajat, joilta löytyy tunnukset voit lisätä toimintatavan 1 mukaisesti lopuksi.

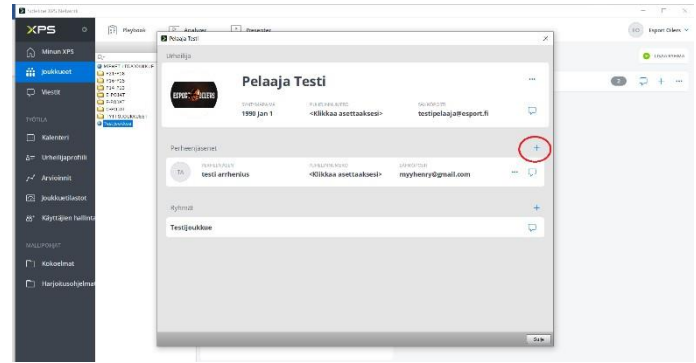


3. PERHEENJÄSENEEN LISÄÄMINEN (vaati työpöytäsovelluksen)

Urheilijalle voi lisätä perheenjäseniä. Perheenjäsen saa henkilökohtaiset tunnukset ja samat oikeudet kuin urheilija. Perheenjäsen tunnus on kätevä, jos useampi lapsi harrastaa tai useampi huoltaja tarvitsee tunnukset. Mikäli suurimmalla osalla on jo aikaisemmin luotu tunnukset valitse toimintatapa 1. Mikäli sinun täytyy suurimmalle osalle luoda käyttäjätunnukset valitse toimintatapa 2 (ei vielä käytettävissä).

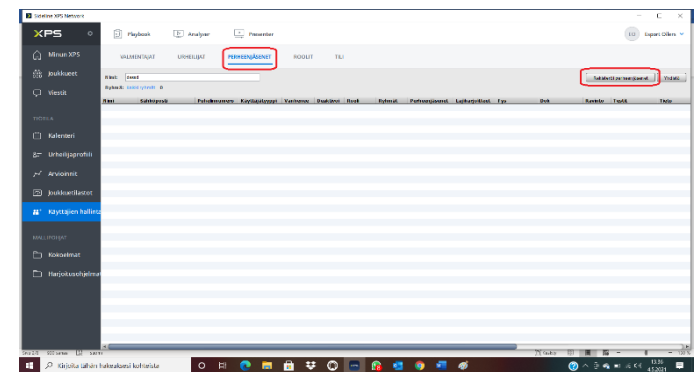
Toimintatapa 1: Perheenjäsenen lisääminen

1. Joukkue → valitse oma joukkue
2. Valitse urheilija tuplaklikkaamalla
3. Lisää perheenjäsen plus merkistä
4. Paina lisää ja valitse perheenjäsen
5. Jos perheenjäsentä ei löydy luo hänelle tunnus kohdasta luo.



Toimintatapa 2: usean käyttäjätunnuksen luominen

1. Käyttäjien hallinta → perheenjäsenet
2. Rekisteröi perheenjäsenet → luo useita käyttäjiä
3. Syötä tiedot → luo käyttäjät
 - voit kopioida soluja excel tiedostosta suoraan
4. Lähetä henkilökohtaisesta tai palvelimen sähköpostista kutsu
 - Henkilökohtaisesta lähettäessä saatetexti jää lähetyksen jälkeen esille
 - Palvelimen kautta kutsu menee pääsääntöisesti roskapostiin (lähettäjä sidelinesports)
5. Palaa toimintatapaan 1 ja lisää perheenjäsenet urheilijalle



4. HARJOITUSTAPAHTUMIEN LISÄÄMINEN (työpöytä / mobiilisovellus)

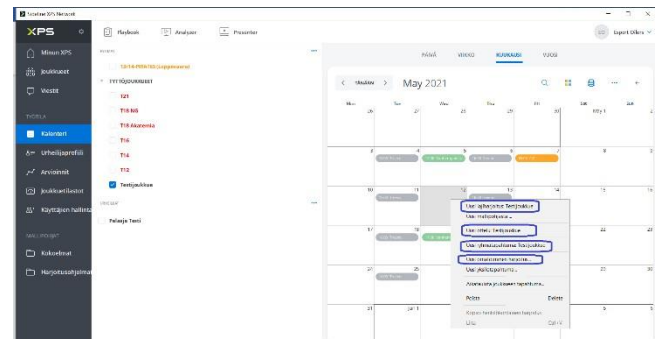
Joukkueenjohtaja tai valmentaja lisää joukkueen kaikki harjoitukset, ottelut ja palaverit kalenteriin. Mikäli pelaajilla on omatoimisia harjoituksia, lisätään ne erikseen valmentajan / fysiikkavalmentajan toimesta. Kalenterin tapahtumiin pelaajat voi ilmoittautua osallistuvaksi tai poissaolevaksi.

Toimintaohje: tapahtuminen lisääminen [ohjevideo](#) (aika 2:00)

1. Kalenterit → valitse joukkue
2. Valitse kalenterista päivä → tupla klikkaa
3. Valitse tapahtuman muoto ja lisää tiedot
4. Painalla X (oikea yläkulma) pääset pois tapahtumasta
5. Luodun / luodut tapahtumat voit kopioida seuraavilla päivil

Luo tapahtumat seuraavilla nimikkeillä:

- Joukkueharjoitus (fysiikka tai lajiharjoitus) → uusi lajiharjoitus
- Ottelu / turnaus → uusi ottelu
- Palaveri → uusi ryhmätapahtuma
- Yksilön / pienryhmän omatoiminen harjoitus → uusi omatoiminen harjoitus → valitse urheilijat



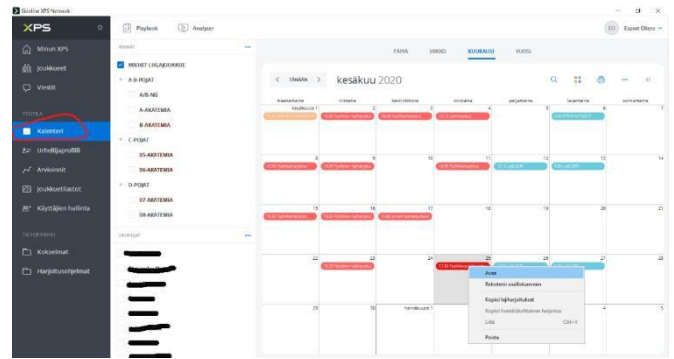
5. HARJOITTEIDEN LISÄÄMINEN HARJOITUKSEEN (työpöytä / mobiilisovellus)

Joukkueen valmentajien tulee lisätä harjoitteet harjoituspäivän tapahtumaan. Harjoitteet saa lisättyä kalenterin päivän tapahtumaa klikattaessa. Päivän tapahtuman oikealle puolelle laatikoon avautuu seuran harjoitepankki, josta voi vetää suoraan haluamansa harjoitteet päivän ohjelmaan.

Huom! E-juniorijoukkueet ja vanhemmat ikäluokat. Muista katsoa, että harjoituksen arviointi lomake on aktivoituneena, jolloin pelaajalle lähtee automaattisesti treenin jälkeen kyselylomake harjoituksesta.

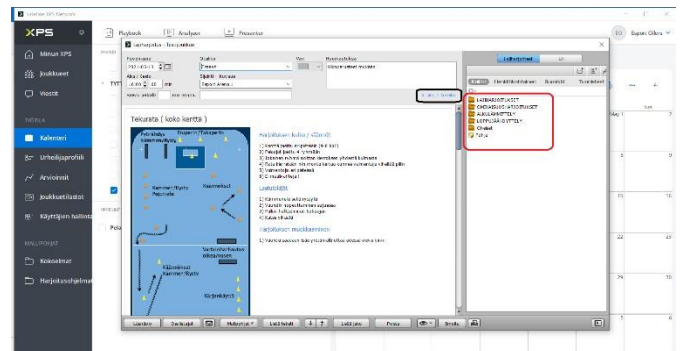
Toimintaohje: harjoituksien suunnittelu [ohjevideo](#)

1. Kalenterit → valitse joukkue
2. Valitse harjoitustapahtuma
3. Valitse oikealta palkista harjoitteet ja vedä harjoitekenttään (katso alta harjoitetyyppien sisältö).
 - Harjoitteita voit lisätä suosikkeihin, jolloin yleisesti käyttämäsi harjoitteet ovat nopeasti haettavissa.
4. Lopuksi lisää halutessasi suunniteltu minuuttimäärä (minuutti) harjoitteille ja intensiteetti (intensiteetti)



Harjoituskategoriat

1. Leikit, hipat ja kisat
 - G ja (F2) junioreiden alkuleikit ja kisailut
2. Radat
 - G ja (F2) junioreiden taitoratoja
3. Yksilön taitoharjoitukset
 - Lajitaitojen harjoittelua yksin – pienryhmissä vähäisellä taktisella ärsykkeellä
4. Teknis-taktiset harjoitukset
 - Yksilön teknisen ja taktisen osaamisen yhdistävät harjoitukset (kamppailu-, drilli- ja virtausharjoitteita)
5. Pelin opettaminen
 - Pelit ja pelinomaiset harjoitteet
 - Pallonhallinta ja monimaaliset pelit
6. Erikoistilanneharjoittelu
 - Ylivoimat ja alivoimat



6. UUDEN HARJOITUKSEN LUONTI JA PIIRTOTYÖKALU (piirtotyökalu vaatii työpöytäsovelluksen)

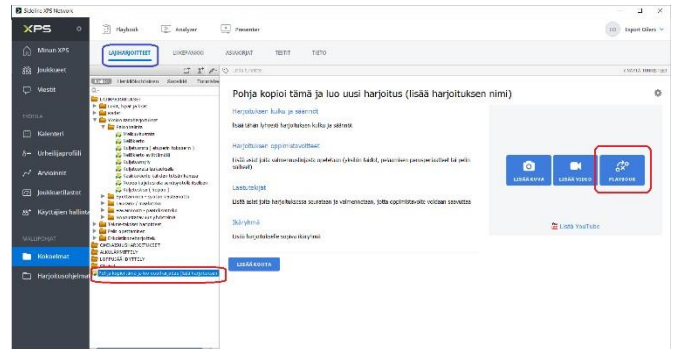
Mikäli seuran harjoituspankista ei löydy sopivaa harjoitusta, voit luoda ja piirtää uuden lajiharjoituksen. Harjoitteesta voit tehdä piirroksen tai animaation sekä voit myös lisätä esimerkki kuvan tai videon harjoituksen kuluksi.

Katso playbook opetusvideot tästä:

- [Piirtotyökalu ohjevideo](#)
- [Animaatiot ohjevideo](#)

Toimintaohje:

1. Harjoitteet → lajiharjoitteet
2. Käytä uuden harjoituksen luomiseen valmista pohjaa → "harjoitepohja: kopioi tämä ja luo uusi harjoitus"
3. Piirrä harjoite playbookissa ohjevideon mukaisesti
4. Lisää halutessasi kuva tai video
5. Vedä valmis harjoite oikeaan harjoitekategoriaan.



7. KYSELYT

Pelaajilta pyydetään perustiedot sekä kerätään viikoittain tietoa rasituksesta ja harjoituksien laadusta. Nämä toiminnot tapahtumat automaationa ja tieto on luettavissa urheilijaprofiilista. Mikäli huomaatte ettei ikävaiheeseen kuuluvat kyselyt ole aktiivisia, ole yhteydessä valmennusvastaavaan tai urheilutoimenjohtajaan.

Kyselyt ja ikävaiheet:

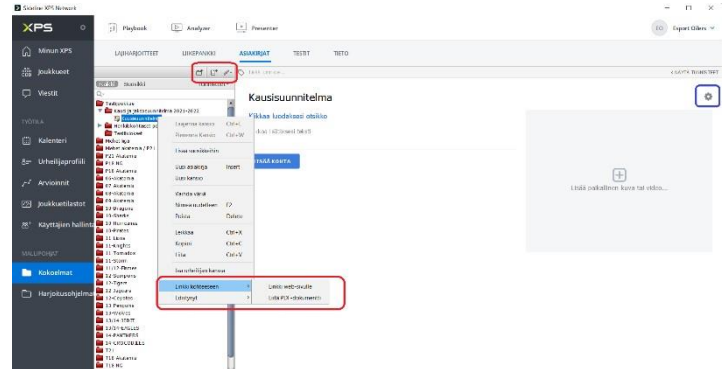
- Pelaajaprofiili: kerta kysely (kaikki ikäluokat)
 - Sisältö: pelipaikka, kätisyys, syntymäaika, pelinumero, opiskelupaikka / koulu, asuinkunta
- Loukkaantumishistoria: kerta kysely (Aikuiset – U15)
 - Aikaisemmat loukkaantumiset, isoimmat kivut ja perussairaudet, muut huomiot
- Vireystila: joka päivä (Aikuiset – U15)
 - Sisältö: väsymys, unen laatu, unen määrä, lihasten jäykkyys, mieli, stressi
- Harjoituksen arviointi: jokainen harjoitus (Aikuiset – U15)
 - Sisältö: harjoituksen kuormitus (asteikko 1-10), oliko kipuja/tuntemuksia, muutokset harjoituksessa, palautteen määrä, harjoituksen ilmapiiri
- Harjoituksen arviointi: jokainen harjoitus (U14 – U11)
 - Sisältö: oliko kipuja/ tuntemuksia, harjoituksien hauskuus, henkilökohtainen kohtaaminen

8. DOKUMENTOINTI

Joukkueen kausi- ja jaksosuunnitelmat, sekä mahdolliset pelaaja – valmentaja keskustelut dokumentoidaan asiakirjoihin, jolloin ne ovat nähtävissä sekä jaettavissa joukkueen sisällä tarpeen mukaan,

Toimintaohje:

1. Kokoelmat → asiakirjat
2. Luo uusi kansio tarvittaessa → luo asiakirja
3. Lisää PDF tiedosto tai www.linkki
4. Vaihtoehtoisesti voit kirjoittaa asiakirjan suoraan ohjelmistossa (sininen neliö)
5. Jaa urheilijoille → jaa urheilijan kanssa

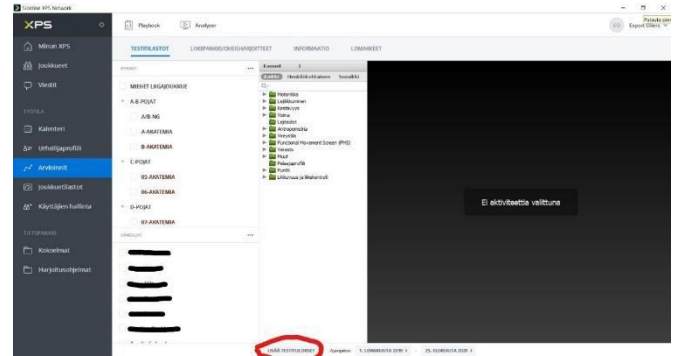


9. TESTITULOSTEN LISÄÄMINEN (vaatii työpöytäsovelluksen latauksen)

Seura lisää seuran järjestämien testien tulokset suoraan. Joukkueet voivat lisätä myös omia testituloksia järjestelmään.

Toimintaohje: testitulosten lisääminen [ohjevideo](#)

1. Arviointi → testitulokset
2. Vaihtoehto 1 → tuo Excel tiedostosta
 - Lisää testitulokset → tuo laskentataulukosta
3. Vaihtoehto 2 → lisää manuaalisesti
 - Valitse joukkue ja urheilijat
 - Valitse testit
 - Lisää testitulokset
4. Tuloksia voi muokata kohdasta lisää testitulokset →
5. poista testitulokset → muuta

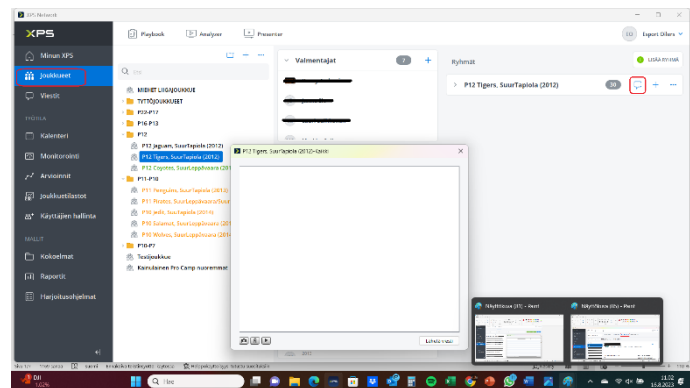


10. VIESTIT

Joukkueen sisällä voi lähettää viestejä pelaajille, valmentajille, perheenjäsenille tai kaikille kerralla. Viestin saapumisesta tulee push ilmoitus vastaanottajien applikaatioon.

Toimintaohje:

1. Joukkueet → klikkaa viesti kuvaketta
2. Valitse kohderyhmä
3. Kirjoita viesti ja liitä mahdolliset, kuvat, videot tai muut liitteet

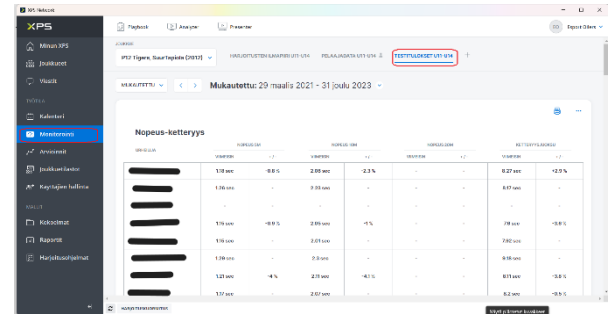


11. DATAN SEURANTA (työpöytä / mobiilisovellus)

Pelaajista ja harjoittelusta kerättävää dataa voit seurata monitoroinnin kautta. Monitoroinnista voi tarkastella joukkue ja pelaajatasen tietoja.

Toimintaohje:

1. Monitorointi
2. Valitse seurattava data yläpalkista
3. Valitse haluamasi tarkastelu ajanjakso päivämäärä palkista
4. Tarkastele dataa



12. TUKI

Henry Arrhenius, urheilutoimenjohtaja

0447703226

henry.arrhenius@esport.fi

Tomi Vuorenmäki, hallintovastaava

0400763434

oilers.toimisto@esport.fi