

HARJOITUSPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖOHJE PELAAJALLE

YLEISTÄ

- Harjoituspäiväkirjaa täytetään MyEway-palveluun kaikkien SHA-toimintaan osallistuvien pelaajien osalta vähintään jokaisen kuukauden ensimmäisen täyden viikon ajan
 - o Kaudella S2017 – K2019 täyttöviikot ovat
 - S2017 → 36, 40, 45, 49
 - K2018 → 1, 6, 10, 14, 19, 23, 27
 - S2018 → 32, 36, 40, 45, 49
 - K2019 → 2, 6, 10, 14, 19, 23, 27
- Pelaajan tehtävänä on lisätä harjoituspäiväkirjaan kaikki
 - o omatoimiset harjoitukset,
 - o unen määrä ja
 - o mahdolliset loukkaantumiset.
- Lisäksi pelaajan tehtävänä on merkitä valmentajan kalenteriin lisäämään harjoitukseen/ peliin päiväkirjamerkinnot
 - o tunne ja rasitus (jos harjoituksessa) tai
 - o mahdollinen poissaolo (jos ei harjoituksessa).
- Harjoituspäiväkirjaa voi täyttää kännykällä, tabletilla tai tietokoneella.
- Pelaaja, joukkueen valmentajat ja seuran valmennuspäällikkö näkevät yhteenvedot pelaajan harjoituspäiväkirjamerkinnoista.

OMAN TAPAHTUMAN LISÄÄMINEN

1. Valitse etusivun kalenterin alta
+ Oma tapahtuma



2. Valitse tapahtuman tyyppi, jonka haluat lisätä
- Harjoitus**
 - Loukkaantuminen**
 - Uni**
 - Ravinto**
 - Poissaolo**

3. Lisää tapahtuman aloitus ja lopetusaika → tästä lasketaan tapahtuman kesto

Muista tarkistaa myös, että päivämäärät ovat oikein.

4. Valitse tapahtuman tarkentavat tiedot
- Harjoitus** → Valitse lisäksi harjoituksen tyyppi
 - Loukkaantuminen** → Valitse lisäksi vamman tyyppi + muut tiedot
 - Uni** → Valitse lisäksi unen laatu
 - Ravinto** → Valitse lisäksi Ravinnon laatu ja Aterian tyyppi
 - Poissaolo** → Kirjoita lisäksi Poissaolon syy (esim. lomamatka perheen kanssa)

5. Valitse Tallenna tapahtuma

6. Tämän jälkeen voit jatkaa seuraavan tapahtuman lisäämistä tai palata edelliselle sivulle.

POISSAOLOTIETOJEN LISÄÄMINEN JOUKKUEHARJOITUKSEEN

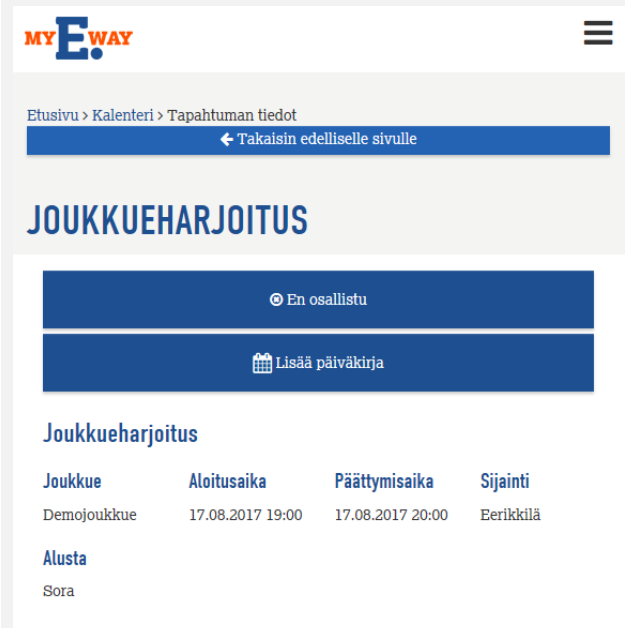
Ennen harjoitusta/muuta joukkuetapahtumaan (jos et pääse tapahtumaan osallistumaan)

1. Valitse etusivun kalenterista valmentajan kalenteriin lisäämä **Joukkueharjoitus** tai muu tapahtuma



2. Valitse **En osallistu**

HUOM! Oletuksena kaikki pelaajat osallistuvat joukkuetapahtumiin, joten ilmoitathan osallistumisestasi.



PÄIVÄKIRJAMERKINTÖJEN LISÄÄMINEN JOUKKUEHARJOITUKSEEN

Harjoituksen/ muun joukkuetapahtuman jälkeen

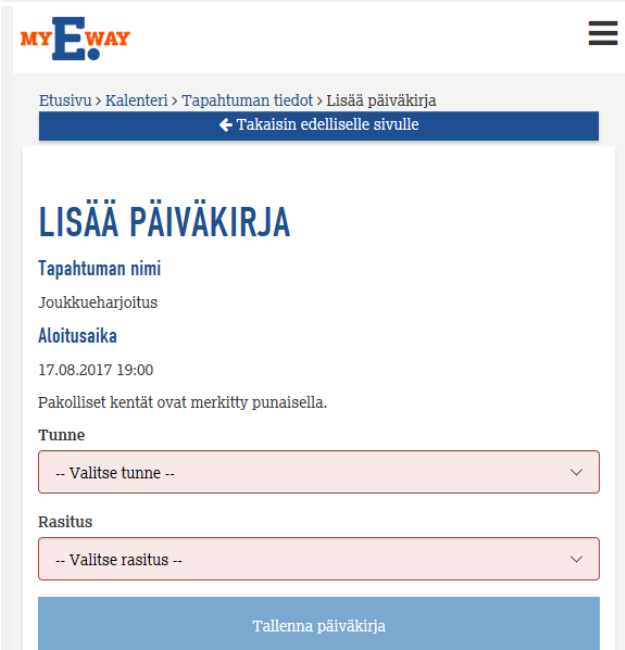
1. Valitse etusivun kalenterista valmentajan kalenteriin lisäämä harjoitus/ muu tapahtuma



2. Valitse lisää päiväkirja



3. Lisää päiväkirjaan oma kokemuksesi joukkueharjoituksessa / pelissä:
 - a. Valitse Tunne
 - Hyvin huono
 - Huono
 - Normaali
 - Hyvä
 - Erinomainen
 - b. Valitse Rasitus
 - 1 = Erittäin kevyt
 - ...
 - 10 = En jaksakaan enää
 - c. Pelin jälkeen lisätään myös Pelisuoritus.



4. Valitse tallenna päiväkirja

OMIEN HARJOITUSMÄÄRIEN SEURANTA

Voit seurata omaa harjoittelun kokonaismäärää etusivun "Harjoittelut"-ympyrästä.

Harjoitusympyrään kertyy sekä itselisäämäsi harjoitukset, että joukkueharjoitukset, joihin olet osallistunut.

