

HARJOITUSPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖ S19-K21 JA OHJEET PELAAJALLE JA VALMENTAJALLE



Harjoituspäiväkirjan täyttäminen on MyEWayssa (<https://www.myeway.fi/>) osa laajempaa kalenterikonaisuutta ja kehittymisen seurannan työkalu, johon valmentajien tehtävänä on lisätä joukkuetapahtumat ja pelaajien omat tapahtumat.

Harjoituspäiväkirjaa täytetään MyEWay:hin kaikkien SHA toimintaan osallistuvien pelaajien osalta vähintään jokaisen kuukauden ensimmäisen täyden viikon ajan.

Harjoituspäiväkirjaa voi täyttää kännykällä, tabletilla tai tietokoneella. Pelaaja, joukkueen valmentajat ja seuran valmennuspäällikkö näkevät yhteenvedot pelaajan harjoituspäiväkirjamerkinnöistä

Alla on olennaisia asioita liittyen pelaajien harjoituspäiväkirjan täyttämiseen ja ohjeita pelaajille ja valmentajalle. Ohjeet löytyvät myös nettisivuiltamme <https://www.eerikkila.fi/valmennuskeskus/sha-jalkapallo/kehittymisen-seurantatapahtumat/>

Ohjeita harjoituspäiväkirjan täyttöön:

- kaudella S2019 – K2021 harjoituspäiväkirjan **täyttöviikot** ovat:
 - o S2019 → 41, 45, 49
 - o K2020 → 2, 6, 10, 15, 19, 23, 28
 - o S2020 → 32, 37, 41, 45, 50
 - o K2021 → 1, 5, 9, 14, 18, 23, 27

- **Pelaajan tehtävänä** on lisätä harjoituspäiväkirjaan kaikki
 - o omatoimiset harjoitukset,
 - o unen määrä
 - o mahdolliset loukkaantumiset.
 - o Lisäksi pelaajan tehtävänä on merkitä valmentajan kalenteriin lisäämään harjoitukseen/ peliin päiväkirjamerkinnät
 - tunne ja rasitus (jos harjoituksessa) tai;
 - mahdollinen poissaolo (jos ei harjoituksessa).

- **Valmentajan tehtävänä**
 - o on lisätä joukkueen kalenteriin harjoitus- ja pelitapahtumat (tällöin pelaajalle mahdollistuu joukkueen tapahtumaan tunteen/fiiliksen ja rasituksen kirjaus)

OMAN TAPAHTUMAN LISÄÄMINEN

1. Valitse etusivun kalenterin alta
+ **Oma tapahtuma**



2. Valitse tapahtuman tyyppi, jonka haluat lisätä
 - a. **Harjoitus**
 - b. **Loukkaantuminen**
 - c. **Uni**
 - d. **Ravinto**
 - e. **Poissaolo**

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

Muista tarkistaa myös, että päivämäärät ovat oikein.

4. Valitse tapahtuman tarkentavat tiedot
 - a. **Harjoitus** → Valitse lisäksi harjoituksen tyyppi
 - b. **Loukkaantuminen** → Valitse lisäksi vamman tyyppi + muut tiedot
 - c. **Uni** → Valitse lisäksi unen laatu
 - d. **Ravinto** → Valitse lisäksi Ravinnon laatu ja Aterian tyyppi
 - e. **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.

Joukkue	Aloitusaika	Päätymisaika	Sijainti
Demojoukkue	17.08.2017 19:00	17.08.2017 20:00	Eerikkilä

Alusta
Sora

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

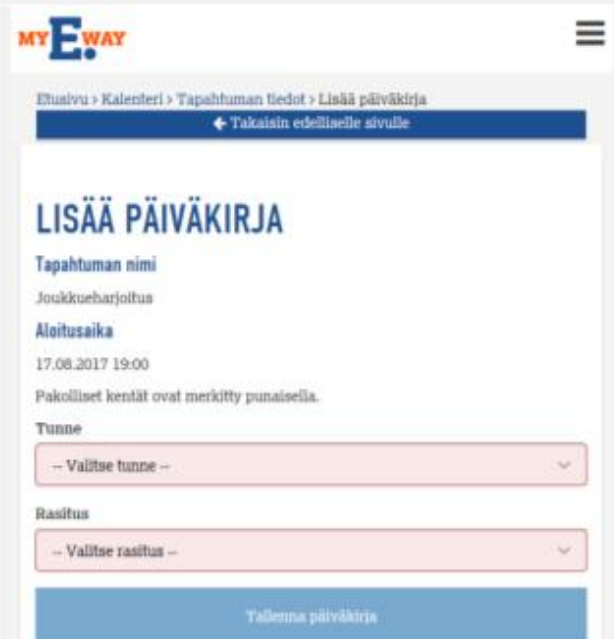
- Hyvin huono
- Huono
- Normaali
- Hyvä
- Erinomainen

- b. Valitse Rasitus

- 1 = Erittäin kevyt
- ...
- 10 = En jaksa 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.

