



XPS Network käyttöohjeet pelaajat / vanhemmat

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

Valmentajana / joukkueenjohtajana sinun tulee huolehtia seuraavista asioista:

1. 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.
2. Lataa puhelimella mobiiliapplikaatio XPS Network tai vaihtoehtoisesti käytä selaimelle osoitteessa app.xpsnetwork.com
3. Käyttäjätunnus ja salasana lähetetään toimihenkilöille seuran toimesta sähköpostiin (huom! katso myös roskaposti, jos tunnuksia ei löydy)
 - Mikäli et ole saanut tunnusta tai sinulla ei ole riittäviä käyttöoikeuksia ole yhteydessä ikävaiheen valmennusvastaavaan tai urheilutoimenjohtaja Henry Arrheniukseen.

XPS ohjelmiston tehtävät ja vastualueet:

1. Pelaajien / vanhempien käyttäjätunnuksien luonti / kutsuminen (joukkueenjohtaja)
2. Harjoitus, ottelu ja muiden tapahtumien luonti (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 ohjee (video)t:

- Perehdytys valmennusohjelmiston ominaisuuksiin: [tutustumisvideo](#)
- Valmentajien mobiilisovellus: [tutustumisvideo](#)
- Pelaajan mobiilisovellus: [tutustumisvideo](#)

1. KÄYTTÄJIEN LUONTI JA HALLINNOINTI (vaatii työpöytäsovelluksen latauksen)

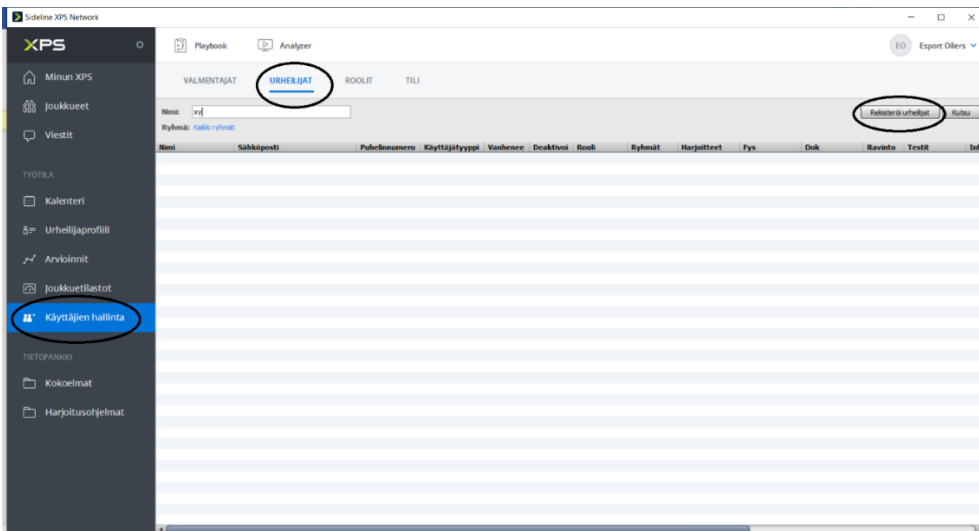
Joukkueenjohtajat huolehtivat, että jokaiselle pelaajalle on luotu tunnukset ja ohjeistus mobiilisovelluksen käyttöön. Seura huolehtii, että toimihenkilöillä on tunnukset ja riittävät oikeudet (*mikäli sinulta puuttuu tunnukset / tarvittavat oikeudet, ole yhteydessä omaan valmennusvastaavaan tai urheilutoimenjohtajaan*).

Käyttäjät lisätään kohdasta käyttäjähallinta → urheilijat → rekisteröi urheilijat tai kutsu

- Uusi käyttäjä (ei tunnusta olemassa) → rekisteröi urheilija
- Vanha käyttäjä (tunnus jo olemassa) → kutsu

Tunnuksien luonnissa käytetään sähköpostiosoitetta. Samalle sähköpostiosoitteelle voi luoda useamman tunnuksen, mutta jokaisella tunnuksella tulee olla oma käyttäjänimi (*muista vaihtaa käyttäjänimi*).

Katso opasvideo tästä: [ohjevideo](#) (aika 5.18-)



Huom! *Mikäli lähetät kutsut sideline sport sähköpostin välityksellä, kutsu menee pääsääntöisesti roskapostiin*

Usein kysytyt kysymykset:

Järjestelmä ilmoittaa että käyttäjä on jo olemassa? Käyttäjälle on luotu jo tunnus, joten voit kutsua hänet ryhmääsi käyttäjähallinnasta – urheilijat – kutsu (oikea yläkulma).

Järjestelmä ilmoittaa että käyttäjänimi on jo käytössä? Ohjelmisto laittaa automaattisesti sähköpostiosoitteen käyttäjänimeksi. Mikäöli samalla sähköpostiosoitteelle on jo luotu käyttäjä (toimihenkilö, sisarus jne..) vaihda käyttäjänimi esim. käyttäjän oikea nimi.

Olen joukkueenjohtaja tai valmentaja ja lapseni pelaa samassa joukkueessa, miten toimin? Samalle sähköpostiosoitteelle voi luoda myös lapsen / lapsien tunnukset, mutta käyttäjänimi tulee muuttaa jokaisella omaksi.

2. HARJOITUSTAPAHTUMIEN LISÄÄMINEN (työpöytä / mobiilisovellus)

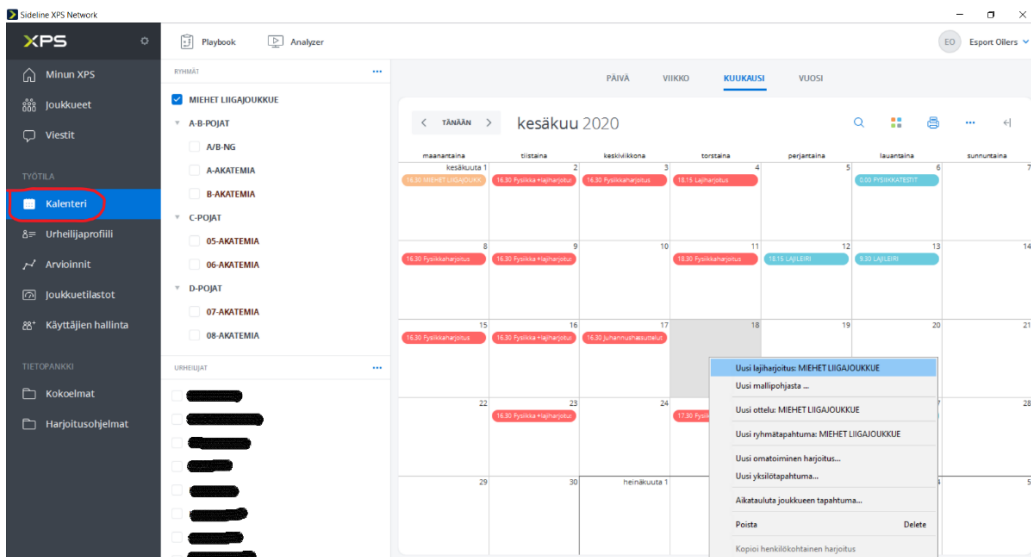
Joukkueenjohtajan tai valmentaja lisätä joukkueen kaikki harjoitukset, ottelut ja palaverit kalenteriin. Mikäli pelaajilla on omatoimisia harjoituksia, lisätään ne erikseen valmentajan / fysiikkavalmentajan toimesta. Kalenterin tapahtumiin pelaajat voi ilmoittautua osallistuvaksi tai poissaolevaksi.

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

Joukkuetapahtumat lisätään kohdasta kalenteri → uusi lajiharjoitus / uusi ottelu / uusi ryhmätapahtuma

Yksilön / pienryhmän harjoitukset lisätään kohdasta kalenteri → valitse urheilija(t) → uusi omatoiminen harjoitus

Katso opasvideo tästä: [ohjevideo](#) (aika 2.00-)

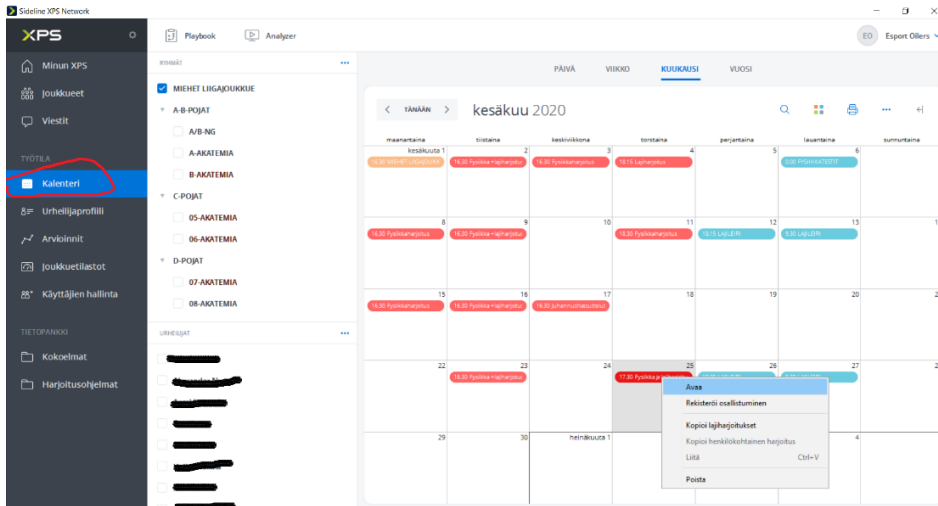


3. HARJOITTEIDEN LISÄÄMINEN HARJOITUKSEEN (työpöytä / mobiilisovellus)

Joukkueen valmentajien tulee lisätä harjoitteet harjoituspäivän tapahtumaan. Harjoitteet saa lisättyä kalenterin päivän tapahtumaa klikattaessa. Päivän tapahtuman oikealle puolelle laatikkoon 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.

Katso opasvideo tästä: [ohjevideo](#)

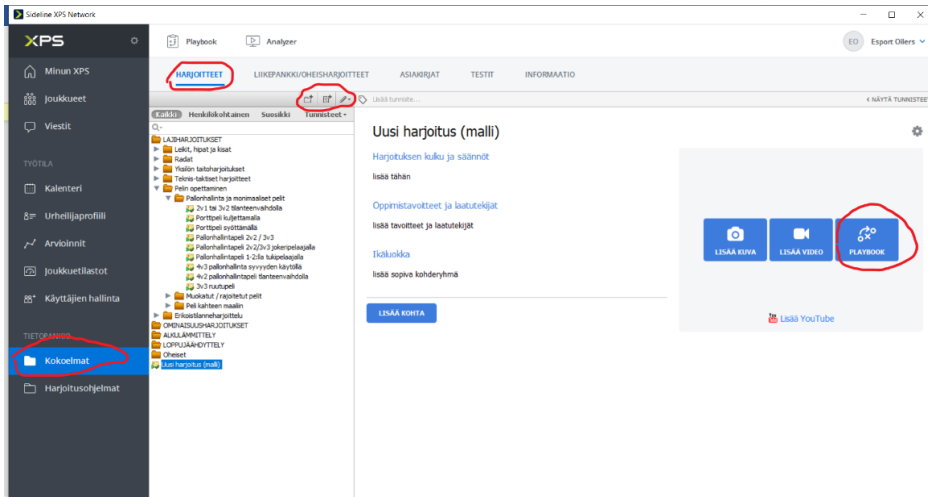


HARJOITUSKATEGORIAT

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

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

Mikäli joukkueen harjoituspankista ei löydy sopivaa harjoitusta, voit luoda ja piirtää uuden lajiharjoituksen. Luo uusi harjoitus kohdasta kokoelmat → uusi lajiharjoitus (vedäthän harjoituksen oikeaan kansioon). Mikäli haluat piirtää harjoitteen, voit luoda piirroksen / animaation kohdasta playbook.

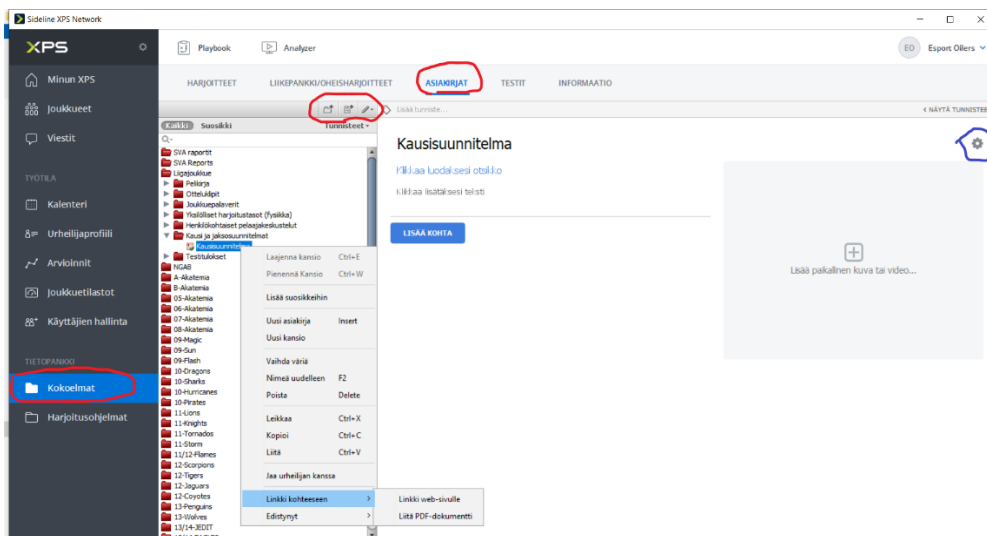


Katso playbook opetusvideot tästä:

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

5. Dokumentointi (vaatii työpöytäsovelluksen latauksen)

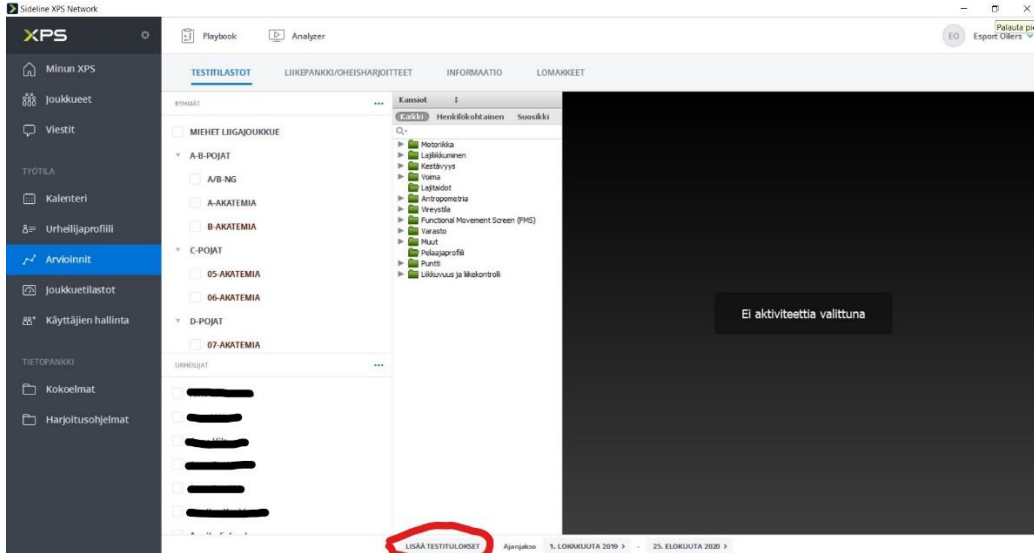
Joukkueen kausi- ja jaksosuunnitelmat, sekä mahdolliset pelaaja – valmentaja keskustelut dokumentoidaan kokoelmat kohdasta → luo uusi asiakirja. Voit tuoda tiedoston PDF muodossa kohdasta linkki kohteeseen → liitä PDF -dokumentti tai vaihtoehtoisesti kirjoittaa suoraan ohjelmistossa painamalla oikealta asetukset ratasta → kustomieditori



6. TESTITULOSTEN LISÄÄMINEN (vaatii työpöytäsovelluksen latauksen)

Seura lisää seuran järjestämien testien tulokset suoraan. Mikäli joukkueet tekevät omia testejä, lisätään tulokset kohdasta arviointi → lisää testitulokset.

Katso opasvideo tästä: [ohjevideo](#)



7. DATAN SEURANTA (työpöytä / mobiilisovellus)

Pelaajista ja harjoittelusta kerättävää dataa voit seurata urheilijaprofiilin kautta. Pelaajan henkilökohtaisia tietoja katsotaan kohdasta **athletes** ja **joukkueen yleisiä tietoja viereisistä palkeista**.

The screenshot shows the XPS Network software interface. The left sidebar contains navigation options like 'Minun XPS', 'Joukkueet', 'Viestit', 'Kalenteri', and 'Urheilijaprofiili'. The main area displays a player profile for 'MIEHET LIIGAJOUKKUE' with tabs for 'Athletes', 'Joukkueen vireyttä', 'Joukkueen kuormitus', 'Joukkueen tuntemukset', 'Joukkueen fysiikka', and 'Likehallinta'. Below the profile, there are sections for 'Yleiskatsaus', 'Harjoitus%', 'Ilmapilvi ja palautteenlaatu', 'Loukkaantumisasiaportti', and 'Fyysiset ominaisuudet'. The 'Fyysiset ominaisuudet' section contains a table with physical characteristics data.

	VIIMEISIN	KAIKKIEN AIKOJEN MAX	KAIKKIEN AIKOJEN MIN
Nopeus 5m	0,96 s	0,97 s	0,94 s
Nopeus 20m	2,97 s	2,97 s	2,89 s
Ketteryyssuoksu	6,75 s	7,02 s	6,53 s
Piip testi	13,33	13,40	13,33
Vauhditon pituus	258 cm	258 cm	258 cm
Vertikaalihyppy	35,5 cm	35,5 cm	31,8 cm
Rasvaprosentti	9,7 %	13 %	9,7 %
Viskeraalirasva	-	-	-

8. TUKI

Henry Arrhenius, urheilutoimenjohtaja
0447703226
henry.arrhenius@esport.fi

Tai oman ikävaiheen valmennusvastaava.