

# Fysiikkatreeniarkisto

## 1. Johdanto

Fysiikkatreeniarkisto on www-sivulla toimiva selkeästi jäsennelty hakukone oikeanlaisen kuntotreenin löytämiseen. Järjestelmä on kehitetty erityisesti oheistreeniksi kilpacheerleadingiin. Treenit on jäsennelty kolmeen eri ryhmään: nopeusvoima, maksimivoima ja kesto voima minkä mukaan käyttäjä pystyy hakemaan itselleen sopivamman treenin.

Järjestelmään kirjaututaan sisään, jonka jälkeen käyttäjä pystyy selailemaan kaikkia treenejä tai hakemaan jäsennellysti itselleen mieluisinta treeniä. Järjestelmän kohderyhmänä ovat harrastajat ja valmentajat. Harrastaja pystyy helposti löytämään itselleen lomakaudella suoritettavia kuntotreenejä tai selailemaan treenien ohessa suoritettavaa itsenäistä treeniä. Valmentajat voivat lisätä hyväksi havaitsemiaan treenejä sopivaan kategoriaan tai poistaa tietokannasta huonoja tai vanhentuneita treenejä. Lisäksi valmentaja voi löytää omille urheilijoilleen sopivia treeneissä suoritettavia fysiikkatreenejä.

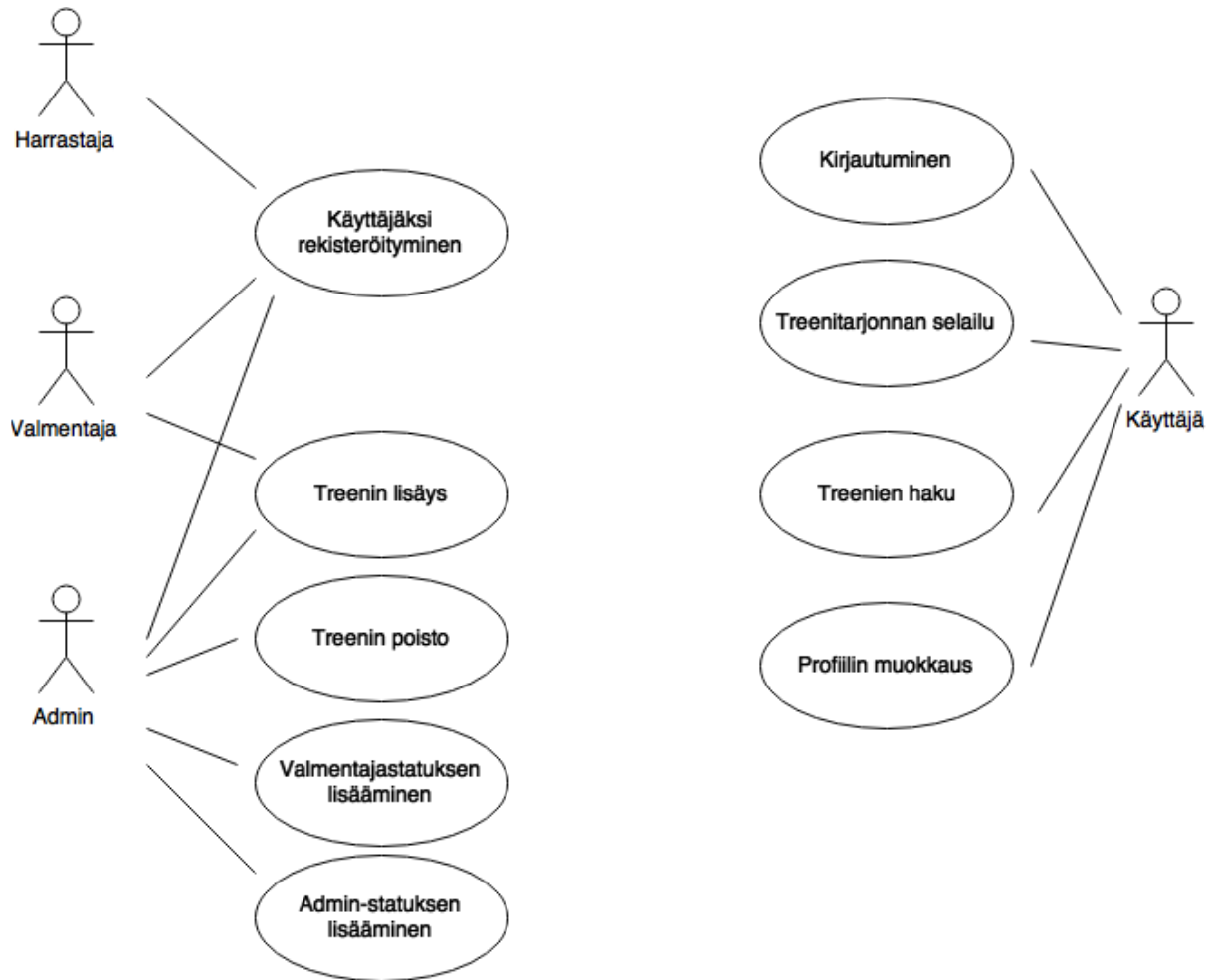
Jokaiseen treeniin kuuluu kuvaus ja mahdollisesti erillisiä liikkeitä. Valmentaja pystyy lisäämään arkistoon myös pelkkiä hyväksi havaitsemiaan liikkeitä ja lisäämään näitä osaksi treenejä.

Toimintoja:

- kirjautuminen
- (rekisteröityminen)
- treenien selailu
- treenien haku
- treenin lisäys lomakkeella
- liikkeen lisäys lomakkeella
- käyttäjän tietojen muokkaus ja tilin poisto
- treenin tai liikkeen poisto

Työ toteutetaan laitoksen users-palvelimelle PostgreSQL tietokantapalvelinta ja PHP:tä käyttäen. Ei ole vielä sovelluskehystä eikä selaimen tarvitse vielä tässä vaiheessa tukea mitään ohjelmointikieltä.

## 2. Käyttötapaukset



Kuva 1: Käyttötapauskaavio

### Käyttäjäryhmät

#### Käyttäjä

Käyttäjäksi rekisteröitynyt toimija, joko harrastaja, valmentaja tai admin eli kaikki muut käyttäjäryhmät kuuluvat tähän ryhmään.

#### Harrastaja

Lajin harrastaja, rekisteröitynyt käyttäjä jolle riittää pelkkä sovelluksen selailu. Haluaa löytää itselleen sopivan treeniohjelman.

#### Valmentaja

Jonkin joukkueen tai yksilön valmentaja. Tietää treeniohjelmista, haluaa etsiä omille valmennettavilleen sopivia fysiikkatreenejä ja lisätä hyväksi havaitsemiaan treenejä palveluun.

## Admin

Admin on palvelun laadusta vastaava henkilö tai henkilöt. Tarkkailevat, että treenit pysyvät ajantasalla.

## Käyttötapaukset

### Käyttäjän käyttötapaukset

- Treenitarjonnan selailu: näkee kaikki tarjolla olevat fysiikkatreenit ja liikkeet

- Treenien haku: pystyy hakemaan treenejä eri kategorioista

- Profiilin muokkaus: pystyy muokkaamaan omia henkilötietojaan

- Kirjautuminen: kirjaudutaan sisään palveluun

### Harrastajan käyttötapaukset

- Käyttäjäksi rekisteröityminen

### Valmentajan käyttötapaukset

- Treenin lisäys: mahdollisuus lisätä palveluun oma, hyväksi havaitsemansa fysiikkatreeni tai liike

- Käyttäjäksi rekisteröityminen

### Adminin käyttötapaukset

- Treenin lisäys: mahdollisuus lisätä palveluun oma, hyväksi havaitsemansa fysiikkatreeni tai liike

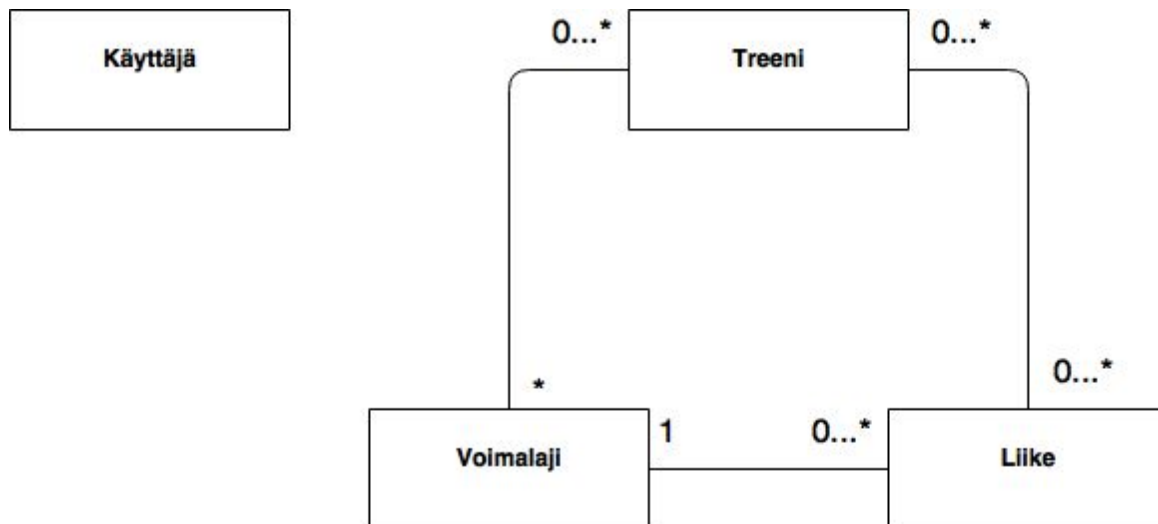
- Treenin poisto: mahdollisuus poistaa vanhentuneita tai huonoksi havaittuja treenejä

- Valmentajastatuksen lisääminen: pystyy lisäämään käyttäjälle valmentajan oikeudet

- Admin-statuksen lisääminen: pystyy lisäämään käyttäjälle adminin oikeudet

- Käyttäjäksi rekisteröityminen

## 3. Järjestelmän tietosisältö



Tietokohteet:

## 1. Käyttäjä

Atribuutti	Arvojoukko	Kuvailu
Käyttäjätunnus	Merkkijono min. 5 merkkiä	tunnus jolla kirjaututaan palveluun
Nimi	Merkkijono	Käyttäjän nimi
Sähköposti	Merkkijono	Käyttäjän sähköposti
Rooli	Merkkijono	harrastaja/valmentaja/admin

Käyttäjän rooli määrittelee saako käyttäjä vain selata, lisää vai jopa muokata sovelluksen sisältöä.

## 2. Treeni

Atribuutti	Arvojoukko	Kuvailu
Nimi	Merkkijono	Treenin nimi
Soveltuvuus	Merkkijono	Mikro/Mini/juoniori/seniori
Kesto	Merkkijono	kesto vapaasti valittavissa tunteina tai minuutteina
Kuvaus	Merkkijono	Treenin kuvaus
Liike	Liike/Lista liikkeistä	Treeniin kuuluvat liikkeet

Treenillä voi olla monta liikettä tai se voi koostua pelkästään kuvauksesta. Treeni kuuluu aina johonkin Voimalajiin.

### 3. Voimalaji

Atribuutti	Arvojoukko	Kuvailu
Nimi	Merkkijono	Voimalajin nimi
Kuvaus	Merkkijono	Voimalajin kuvaus kuvaus
Liikkeet	Liike	Voimalajiin liittyvät liikkeet
Treenit	Treeni	Voimalajiin liittyvät treenit

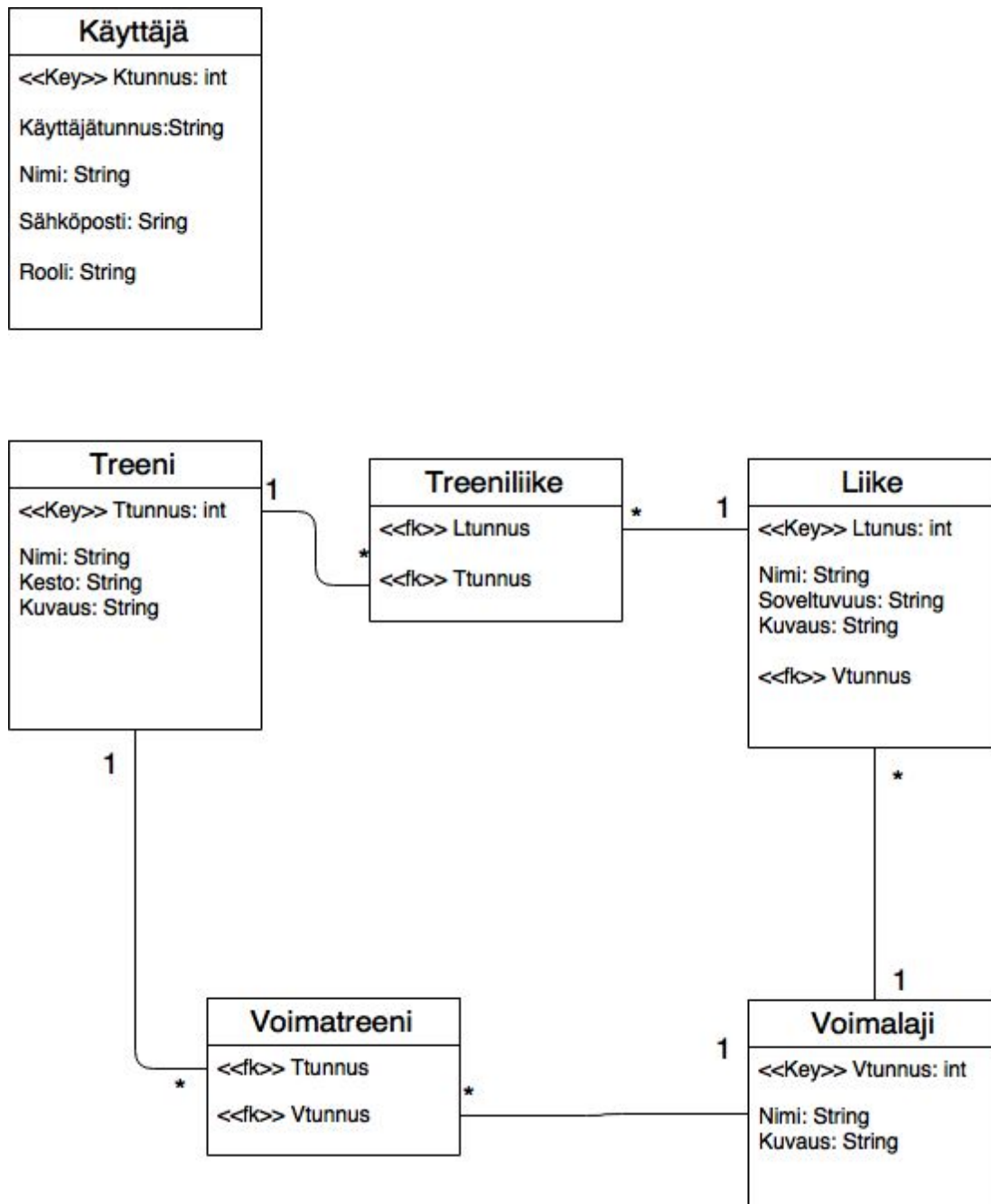
Voimalaji voi olla esim. Nopeusvoima, maksimivoima tai kestävyysvoima. Yhteen Voimalajiin voi kuulua monta treeniä ja monta liikettä.

### 4. Liike

Atribuutti	Arvojoukko	Kuvailu
Nimi	Merkkijono	Liikkeen nimi
Soveltuvuus	Merkkijono	Mikro/Mini/juoniori/seniori
Kuvaus	Merkkijono	Liikkeen kuvaus
Treeni	Treeni/Lista treeneistä	Liikeeseen liittyvät treenit

Liike voi olla oma itsenäinen liikkeensä tai kuulua osaksi jotain treeniä. Jokaisella liikkeellä on kuitenkin kuvaus, joka kertoo miten se kuuluu suorittaa. Liikeeseen liittyy myös yksi Voimalaji, joka kuvaa sitä miten liike käytännössä tehoaa.

#### 4. Relaatiotietokantakaavio



#### 5. Käynnistys- ja käyttöohje

Harjoitustyö löytyy osoitteesta <http://enyrhine.users.cs.helsinki.fi/tsoha/>  
Testausta varten käyttäjätunnus: Elsa ja salasana: Elsa123