

Run with me

Personalizovani sistem za pomoć korisnicima u pripremi za dugometražne trke

-Samostalan rad na projektu

-Run with me je sistem koji će pomoći korisnicima u pripremi za dugometražne trke, bilo da je u pitanju iskusan trkač, ili početnik. Dugometražne trke koje bi ovaj sistem podržavao su obično dužine 5, 10, 21.1 ili 42.2 kilometra. Korisnik bi na osnovu ulaznih parametara kao što su datum maratona(vrijeme koje korisnik ima za pripremu), godišnje doba, ulazne trke koja bi dala trenutnu spremnost trkača, željeni cilj(završno vrijeme trke, da li je trkač profesionalac ili rekreativac), pol, starost, istorija povreda, I slično, dao plan treninga po sedmicama do maratona. Svaki trening bi se sastojao od vježbi zagrijavanja, seta istrčavanja, seta vježbi sa opterećenjem I istezanjem. Svi segmenti bi bili opisani intezitetom I vremenom(koji su takodje prilagodjeni korisniku) i opisom izvršavanja. Plan bi bio prilagodjen korisniku. Korisnik bi u toku pripremanja poslije svakog odradjenog treninga unio parametre kako je trening protekao po segmentima. Ti parametri bi uticali na dalje prilagođavanje treninga do maratona, promjena inteziteta treninga, ili plan oporavka usljed povrede. Takodje, sistem bi dao predvidjeno vrijeme završetka trke. Kako je sistem namijenjen I za neiskusne trkače koji nisu imali dodira sa dugim stazama, na osnovu stila gazista, podloge I ostalih parametara, sistem bi predložio tip odgovarajucih patika za korisnika. S obzirom na vremensku prognozu na dan kad se trka održava I lokaciju, pol, starost, predložio bi i garderobu. Takođe, u zavisnosti da li se korisnik sprema za takmičarski tip trčanja ili rekreacioni, sistem će predložiti početno pozicioniranje na startu. Sistem ce predložiti I nacin uzimanje okrepe tokom trke.

- Dosadasnja rjesenja su davala plan I program koji nije personalizovan, ne prati tok pripreme, već je fiksiran samo u odnosu na vrijeme I trenutnu spremnost korisnika. Ovo rješenje koje se nudi u sistemu će u potpunosti pokriti sve segmente toka pripreme, kao što čine lični personalni treneri.

-Metodologija rada

- Ocekivani ulazi u sistem su
 - Datum, vrijeme I lokacija trke - diktira vremenske uslove I da li je noćna ili dnevna trka
 - Cilj koji se želi postići(vrijeme)
 - Duzina koja se trci
 - Da li je takmičarski ili rekreacioni tip korisnika trke
 - Pol
 - Godine
 - Tezina

- Visina
- Trenutna fizička spremnost - ulazni test
- Tip gazista
- Stil trčanja
- Tip staze na kojoj je maraton
- Istorija povreda
- Nakon svakog treninga iz plana koji sistem propise, unosice se uspješnost obavljanja svakog segmenta vježbi
- Eventualna povreda tokom treninga
- Očekivali izlazi:
 - Plan treninga do početka maratona
 - Svaki trening se sastoji iz zagrijavanja, seta vježbi i istrčavanja i istežanja
 - Vježbe su za ciljnu grupu misica
 - Istrčavanja su dio treniga kad korisnik trči
 - Trči dužinu ili
 - Trči intervale (kojima povećava srednju brzinu trčanja)

Razlikuju se treninzi:

1. trening brzine – dionice (npr. 10×400, 8×800, 3×1600 i slično) tempom značajno jačim od predviđenog tempa maratona
 2. trening tempa – 6-16 km tempom, nešto jačim od predviđenog tempa maratona
 3. trening izdržljivosti – dugotrajno trčanje (20-32 km) tempom, slabijim od predviđenog tempa maratona
- Prijedloga tipa patika
 - Prijedlog odjece
 - Izračunato potencijalno vrijeme završetka trke
 - Plan trke
 - Startna pozicija
 - Tempo trčanja
 - Plan uzimanja okrepe tokom trke