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( zavrsno 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 vjezbi zagrijavanja, seta istrčavanja, seta vježbi sa opterećenjem I istezanjem. Svi segmenti bi bili opisani intezitetom I vremenom(koji su takodje prilagodjeni korisniku) i opisom izvrsavanja. 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 prilagodjavanje treninga do maratona, promjena inteziteta treninga, ili plan oporavka usljed povrede. Takodje, sistem bi dao predvidjeno vrijeme zavrsetka 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 predlozio tip odgovarajucih patika za korisnika. S obzirom na vremensku prognozu na dan kad se trka održava I lokaciju, pol, starost, predlozio 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 predloziti 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 poptunosti 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 fizicka spremnost - ulazni test
  + Tip gazista
  + Stil trcanja
  + Tip staze na kojoj je maraton
  + Istorija povreda
  + Nakon svakog treninga iz plana koji sistem propise, unosice se uspjesnost obavljanja svakog segmenta vjezbi
  + Eventualna povreda tokom treninga
* Ocekivali izlazi:
  + Plan treninga do pocetka maratona
  + Svaki trening se sastoji iz zagrijavanja, seta vjezbi I istrcavanja I istezanja
    - Vjezbe su za ciljnu grupu misica
    - Istrcavanja su dio trenigna kad korisnik trci
      * Trci duzinu ili
      * Trci intervale (kojima povecava srednju brzinu trcanja)

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
   * Izracunato potencijalno vrijeme zavrsetka trke
   * Plan trke
     + Startna pozicija
     + Tempo trcanja
     + Plan uzimanja okrepe tokom trke