

Τελικό όνομα του Project: gymstart

1-project-description-v0.2 (μικρές μεταβολές)

Μέρος 1^ο

Περιγραφή εργασίας (AM 1058301 Δημήτριος Κόνδης)

Είναι γνωστή η τάση του συγχρόνου ανθρώπου να εξισορροπήσει τις επιπτώσεις στην υγεία (ψυχική και σωματική) που προέρχονται από την υλική εξέλιξη του πολιτισμού, όπως καθιστική ζωή, η ελαττωμένη κινητικότητα. Επίσης είναι γνωστό το μεγάλο φάσμα στην υποβάθμιση της ποιότητας ζωής του ανθρώπινου πληθυσμού, που προκύπτει από τον σύγχρονο τρόπο ζωής. Ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού στον δυτικό κόσμο, αναζητάει πρακτικές και αποδοτικές λύσεις, για την εξισορρόπηση και αποκατάσταση αυτής της υποβάθμισης, καθώς και υπάρχει έντονη σχετική πληροφόρηση και παραπληροφόρηση.

Οι έγκυροι οργανισμοί υγείας, καθώς και κρατικές υπηρεσίες συνιστούν τέτοιες πρακτικές και στο διαδίκτυο υπάρχουν και ανανεώνονται συνεχώς πλήθος από σχετικές αναφορές και εργασίες, πολλές από τις οποίες έχουν μεγάλο αριθμό στατιστικών στοιχείων και πίνακες. Τα μέσα μαζικής πληροφόρησης, βομβαρδίζουν καθημερινά το κοινό με εικόνες και διαφημίσεις ενισχυτικές «υποτίθεται» στο πλευρό του αναφερομένου συνόλου πρακτικών, καθώς και το διαδίκτυο.

Είναι επομένως προφανής η χρησιμότητα για ένα μέρος του πληθυσμού μιας ελαφράς εφαρμογής, αλλά μεγάλης χρηστικότητας που υποβοηθάει και 'καθοδηγεί' πληροφορεί ανθρώπους, που προσπαθούν να αναβαθμίσουν την ποιότητα ζωής τους με παρόμοιους τρόπους.

Όμως αυτές οι πρακτικές χαρακτηρίζονται μεν από αποτελεσματικότητα αλλά και από σημαντικό βαθμό και ασάφειας που τις κάνει να απέχουν πολύ από τον κάποιο ντετερμινισμό ακρίβεια και βεβαιότητα που υποτίθεται ότι υπόσχεται η πληροφορική και τα σχετικά βοηθήματα, εφαρμογές και ιστοσελίδες σε αυτή την περίπτωση. Τα καινούργια ρεύματα στην περιοχή της πληροφορικής όπως μηχανική βαθιά μάθηση κ.λ.π., μπορεί να οδηγήσουν όπως στην παραδοσιακή ιατρική σε εξατομίκευση και αυξημένη αποτελεσματικότητα και σε παρόμοιες πρακτικές.

Παρόλα αυτά ο αριθμός των «κρυμμένων» παραμέτρων που υπονομεύουν με πολλούς και διάφορους τρόπους, κάποια ακριβέστερη προσέγγιση, στην περίπτωση αυτή είναι αρκετά μεγάλος. Αν και φαίνεται να είναι θέμα χρόνου και αριθμού ανθρώπο-προσπαθειών κάποια ρεαλιστική προσέγγιση, μια γρήγορη πρακτική έστω και ασαφής εικόνα, που μπορεί να δοθεί από βασικές παρουσιάσεις και υπολογισμούς, φαίνεται να συνεισφέρει σε κάποιες αθλητικές προσπάθειες του είδους.

Λαμβανομένων υπόψη των ανωτέρω, δίνεται η δυνατότητα στον χρήστη και εναλλακτικών τοποθετήσεων, εκτός από τον παρεχόμενο από το πρόγραμμα της παρούσης πρότασης στοιχειωδών πληροφοριών πίνακα, που οδηγούν σε στοιχειώδεις υπολογισμούς. Συγκεκριμένα ο χρήστης μπορεί να βάλει τα δικά του στοιχεία στον πίνακα π.χ. απόσταση-

χρόνος και συνεπαγόμενες θερμίδες και μονάδες αεροβίωσης και μάλιστα στον επιθυμητό για αυτόν βαθμό. Εκτός από αυτήν την προσπάθεια προσέγγισης πραγματικών περιπτώσεων και αποφυγής κουραστικών αλλαγών κ.λπ. στην ίδια κατεύθυνση δίνεται και η «ελευθερία» εισαγωγής απευθείας των αναμενόμενων αποτελεσμάτων σε κάποιο στιγμιότυπο αθλήματος. Σύμφωνα με τα ανωτέρω μερικές χαρακτηριστικές περιπτώσεις χρήσης θα μπορούσαν να είναι οι κατωτέρω:

Κάποιες περιπτώσεις χρήσης :

- 1) Ανώνυμος χρήστης, εισέρχεται στην σελίδα και παρατηρεί το γενικό μέρος εισάγοντας στοιχεία βάρους, ύψους, ηλικία ένα η περισσότερα από αυτά. Μπορεί να πάρει στοιχειώδη πληροφορία, όπως σωματομετρικός δείκτης, εφόσον εισάγει τις απαραίτητες παραμέτρους (ύψος, βάρος) .
- 2) Ανώνυμος χρήστης, εισέρχεται στην σελίδα, κοιτάζει το κάτω μέρος με τα βασικά αθλήματα (τετράγωνα με φωτογραφία και 'button' η απλά τετράγωνα περιοχές) και επιλέγει κάποιο. Εκεί βάζει απαραίτητες πληροφορίες π.χ. χρόνος, απόσταση (ακόμα θα μπορούσε βάρος, ηλικία ...) και παίρνει απάντηση όπως τις αντίστοιχες μονάδες αεροβίωσης και τις καταναλωμένες θερμίδες. Μπορεί να τακτοποιήσει την συγκεκριμένη προπόνηση, αριθμώντας την, για να την ανακαλεί ανάλογα με την περίπτωση.
- 3) Ανώνυμος χρήστης, εισέρχεται στην σελίδα, κοιτάζει το κάτω μέρος με τα βασικά αθλήματα (όπως περιεγράφηκε παραπάνω), δεν βρίσκει αυτό που θέλει και κάνοντας κλικ σε 'button' η περιοχή όπως ανωτέρω, αλλά χωρίς αντιστοιχία σε άθλημα βάζει το δικό του. Θα πρέπει να του δώσει κάποια ακολουθία χαρακτήρων σαν όνομα, καθώς και απαραίτητες πληροφορίες όπως μονάδες αεροβίωσης που αντιστοιχούν ανά ώρα (η άλλη μονάδα), θερμίδες κ.λπ. Μπορεί να κάνει αυτή την ενέργεια όσες φορές θέλει, ακόμη και όλα τα αθλήματα να μην είναι στις βασικές επιλογές αλλά της δικής του αρέσκειας.
- 4) Όπως στην παραπάνω περίπτωση η παρούσα θα μπορούσε να είναι extended case της άλλης δηλαδή : ανώνυμος χρήστης, εισέρχεται στην σελίδα, κοιτάζει το κάτω μέρος με τα βασικά αθλήματα (όπως περιεγράφηκε παραπάνω), δεν βρίσκει αυτό που θέλει και κάνοντας κλικ σε 'button' η περιοχή όπως ανωτέρω, αλλά χωρίς αντιστοιχία σε άθλημα βάζει το δικό του. Δεν βάζει επιπλέον στοιχεία, όπως μονάδες αεροβίωσης που αντιστοιχούν ανά ώρα (η άλλη μονάδα), θερμίδες κ.λπ. αλλά δίνει έτοιμες τις τιμές που θα έπαιρνε από την εφαρμογή. Προχωρημένη έκδοση της εφαρμογής, θα μπορούσε να περιλαμβάνει για το συγκεκριμένο άθλημα κάποια επιπλέον διαφοροποίηση-στιγμιότυπο με την μορφή αρίθμησης.
- 5) Ανώνυμος χρήστης, έχει επισκεφθεί μετά από κλικ αντίστοιχα σε αθλήματα τετραγωνάκια, έχει βάλει και τις απαιτούμενες πληροφορίες (π.χ. χρόνος-απόσταση) καθώς και ζητάει στο γενικό μέρος τον υπολογισμό του συνολικού αθροίσματος θερμίδων – μονάδων αεροβίωσης όλων των αθλημάτων, που έχει δηλώσει-επιλέξει. Φυσικά δεν αποκλείεται να έχει κάνει τους επιμέρους υπολογισμούς στα αντίστοιχα τετραγωνάκια για να αποκτήσει μια αδρή εκτίμηση.
- 6) Ανώνυμος χρήστης, που έχει επισκεφθεί μετά από κλικ αντίστοιχα σε αθλήματα τετραγωνάκια, έχει βάλει και τις απαιτούμενες πληροφορίες (π.χ. χρόνος-απόσταση) καθώς και όπου επιπλέον έχει επιλέξει, σύμφωνα με την προηγούμενη περίπτωση επιλέγει ολόκληρη την ενότητα δίδοντάς της αριθμώντας. Φυσικά περιλαμβάνεται και ο υπολογισμός του συνολικού αθροίσματος θερμίδων – μονάδων αεροβίωσης όλων των αθλημάτων, που έχει δηλώσει .

- 7) Ανώνυμος χρήστης, που έχει καθορίσει μια ενότητα σύμφωνα με την περιγραφή παραπάνω (δηλαδή, σύνολο από προπονήσεις) καθώς και την έχει ταυτοποίηση (αριθμήσει) σαν ενότητα, μπορεί να την τοποθετήσει σε κάποια χρονική ενότητα π.χ εβδομάδα, μήνα. Μπορεί επιπλέον να ταυτοποιήσει την χρονική ενότητα με αριθμό.
- 8) Ανώνυμος χρήστης, που έχει καθορίσει μια ενότητα σύμφωνα (σύνολο από προπονήσεις), την έχει ταυτοποίηση (αριθμήσει) σαν ενότητα, καθώς και την έχει τοποθετήσει σε κάποια χρονική ενότητα π.χ. εβδομάδα, μήνα, μπορεί επιπλέον να ζητήσει την παρουσίαση πίνακα των ανωτέρω. Δηλαδή των επιμέρους προπονήσεων, με τα στοιχεία που έχει δώσει και τους επιμέρους και συνολικούς υπολογισμούς (μονάδες αεροβίωσης, θερμίδες)
- 9) Ανώνυμος χρήστης, που έχει καθορίσει μια ενότητα (δηλαδή, σύνολο από προπονήσεις) καθώς και την έχει ταυτοποίηση (αριθμήσει) και την έχει τοποθετήσει σε κάποια χρονική ενότητα π.χ. εβδομάδα, μήνα την οποία έχει ταυτοποίηση π.χ με αριθμό, μπορεί να τοποθετήσει την συνολική ενότητα με κάποιο χρονικό χαρακτηριστικό (π.χ. βδομάδα), σαν μέλος ευρύτερης χρονικής ενότητας π.χ. μήνα και να ζητήσει συνολική παρουσίαση της ευρύτερης ενότητας. .

Από ότι έγινε ίσως φανερό οι παραπάνω περιπτώσεις χρήσης είναι ενδεικτικές και μπορούν να διαφοροποιηθούν και αριθμηθούν και με άλλους τρόπους για την ίδια ευχρηστία και λειτουργικότητα.