

UNIWERSYTET WROCŁAWSKI

Łukasz CZAPLIŃSKI, Diana CZEPIRSKA, Artur JAROCKI

---

# Running free

---



PROJEKT Z INŻYNIERII OPROGRAMOWANIA  
DOKUMENTACJA

Wrocław 2013

WYDAWNICTWO  
ADRES  
TEL  
DZIAŁ MARKETINGU  
TEL FAX  
MAIL

WNT, Wrocław 2013, Wyd. I  
Ark. wyd. 46,0  
Cieszyńska Drukarnia

## Spis treści

1. Założenia ogólne	3
2. Słownik pojęć	4
3. Kosztorys	5
4. Harmonogram	5

## 1. Założenia ogólne

Projekt „Running free“ ma na celu stworzenie aplikacji na urządzenia mobilne, której użytkownikami mają docelowo być osoby uprawiające sport. Ma ona pomagać im w treningach - ułatwiając ich planowanie, mierząc czas i osiągnięcia oraz motywując. Program ma działać w dwóch trybach: treningu oraz podsumowania.

- W pierwszym z nich użytkownik będzie miał możliwość rozpoczęcia (kontynuowania) treningu. Wiąże się to z wyborem trybu (np trening kondycyjny lub interwałowy).
- W drugim trybie korzystający z aplikacji będzie mógł obejrzeć swoje dotychczasowe osiągnięcia i statystyki: ile ćwiczył, jak często.

## 2. Słownik pojęć

### **automatyczna pauza** (*ang. auto pause*)

- działanie licznika polegające na tym, że poniżej danej prędkości zaczyna on działać jak podczas przerwy (tzn. przestaje naliczać czas i dystans) aż do momentu ponownego osiągnięcia większej prędkości.

### **bieg górski** (*ang. mountain running*)

- intensywny trening polegający na biegu w terenie, na którym suma przewyższeń stanowi minimum kilka procent (np. 5%) całej trasy.

**energia** (*ang. energy*) - oszacowane zużycie energii (liczba spalonych kalorii) podczas treningu.

**HIIT** (z *ang. High Intensity Interval Training*) - trening interwałowy o wysokiej intensywności- rodzaj treningu interwałowego, który składa się z krótkich okresów bardzo intensywnego wysiłku przeplatanych krótkimi okresami umiarkowanego wysiłku, przykładowo: 30 sekund sprintu na przemian z 15 sekundami truchtu.

**interwał** (*ang. interval*) - przedział czasu.

**licznik** - element aplikacji służący do zbierania informacji dot. treningu, takich jak: czas, dystans, prędkość, tempo.

**marszobieg** (*ang. walk-run*) - trening łączący marsz i bieg w odpowiednich proporcjach czasowych, przykładowo: marszobieg złożony z pięciu serii (bez przerw między nimi), z których każda składa się z 2 minut biegu i następujących po nich 3 minut marszu.

**odcinek** (*ang. lap*) - jeden etap/jedna część całej trasy (np. okrążenie).

**osiągnięcia** (*ang. achievements*) - odznaczenia, które użytkownicy mogą uzyskać za osiągnięcie wyznaczonych celów. System osiągnięć

służy do motywacji użytkowników i doprowadzenia do rywalizacji między nimi.

**parametry osoby** - parametry takie jak: waga, wzrost, wiek - niezbędne do obliczenia zużycia energii podczas treningów.

**plan treningowy** - ustalony plan treningów na dany odcinek czasu (składający się np. z treningów interwałowych, w których w kolejnych dniach treningów wydłużany jest czas intensywnego wysiłku, skracany czas odpoczynku, a także np. wydłużany czas trwania całego treningu).

**rozgrzewka** (*ang. warming up*) - ćwiczenia wykonywane przed właściwym treningiem w celu rozgrzania mięśni i przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego.

**sprint** - bardzo szybki bieg krótkodystansowy.

**śledzenie** (*ang. tracking*) - zapamiętywanie (na mapie) przebiegniętej trasy

**tempo** (*ang. pace*) - czas treningu potrzebny do przebiegnięcia danej jednostki odległości (np. w min/km).

**trening** (*ang. training*) - wykonanie zaplanowanego zestawu następujących po sobie ćwiczeń fizycznych (biegów) w określonym czasie.

**trening interwałowy** (*in. trening prze-działowy, ang. interval training*) - trening składający się z serii intensywnego wysiłku przeplatanych odpoczynkiem lub wysiłkiem o mniejszej intensywności.

**trucht** (*ang. trot*) - łagodna forma treningu. Charakteryzuje się niewielką prędkością biegu, długim dystansem oraz długim czasem trwania

### 3. Kosztorys

### 4. Harmonogram

1. Znajdowanie potrzeb (ang. „Needfinding”)

**Termin: 29 października.**

2. Opracowanie prototypu rozwiązania

Techniki:

- przygotowanie prototypu papierowego,
- opracowanie scenorysu (ang. storyboard),
- ocenianie przez innych studentów z zastosowaniem heurystyk Nielsena poznanych wcześniej na zajęciach.

**Termin: 26 listopada.**

3. Zbudowanie klikalnych makiet

Propozycje narzędzi:

- <https://moqups.com> (żeby zapisać makietę: <http://d.pr/i/I0fH>)
- PowerPoint/Keynote (wyeksportowany do PDFa z aktywnymi linkami)
- prosty HTML (stworzony np. na Bootstrapie bądź w narzędziach typu <http://www.divshot.com>)
- Visio/Fireworks/Flash

**Termin: 10 grudnia.**

4. Iteracja na podstawie sprzężeń zwrotnych (ang. feedback)

Na podstawie zebranych uwag wykonanie kolejnej iteracji rozwiązania, nie wszystkie elementy muszą być poprawione.

**Termin: 14 stycznia.**

5. Napisanie silnika aplikacji

**Termin: 17 grudnia**

6. Testy z udziałem użytkowników

Przetestowanie obu wersji. Zebranie notatek. Zaproponowanie kolejnej iteracji.

**Termin: 28 stycznia.**

7. Ostateczne poprawki

**Termin: 14 lutego.**