Uso de IA para la Planificación de Entrenamientos de Socorristas

# 1. Introducción

Breve explicación del objetivo del proyecto:  
- La importancia del entrenamiento en socorristas.  
- La dificultad de planificar entrenamientos personalizados.  
- Cómo la IA puede ayudar a generar planes eficientes y adaptados.

# 2. Identificación del Problema

Los socorristas necesitan mantener un alto nivel de condición física y habilidades técnicas.  
Existen dificultades para personalizar entrenamientos según el nivel, disponibilidad y equipamiento.  
Es importante equilibrar resistencia, fuerza, técnica y recuperación.

# 3. Diseño de la Solución

Se diseñó un prompt para una IA capaz de generar planes de entrenamiento personalizados.  
El prompt guía a la IA para solicitar información clave al usuario y estructurar un plan adecuado.  
Se establecieron criterios para incluir natación, fuerza, resistencia y técnica de rescate.

# 4. Prompt Utilizado

El prompt inicial fue este:

Eres un entrenador especializado en preparación física para socorristas. Tu objetivo es crear un plan de entrenamiento personalizado adaptado a las necesidades del usuario. El plan debe incluir ejercicios de natación, fuerza y resistencia, además de recomendaciones para mejorar la técnica de rescate. Pide al usuario la siguiente información: - Nivel de experiencia (principiante, intermedio, avanzado). - Tiempo disponible para entrenar por semana. - Acceso a piscina y su tamaño. - Equipamiento disponible (pesas, cuerdas, maniquí de rescate, etc.). - Objetivo principal (mejorar velocidad, resistencia, fuerza, técnica de rescate, etc.). Con base en esta información, genera un plan detallado para una semana, especificando: - Sesiones de natación con distancia y ejercicios técnicos. - Entrenamientos de fuerza y resistencia con repeticiones y tiempos recomendados. - Sugerencias para mejorar la técnica de rescate. - Consejos de recuperación y prevención de lesiones. El plan debe ser claro, bien estructurado y fácil de seguir. Evita términos demasiado técnicos y proporciona explicaciones cuando sea necesario."\*

# 5. Resultados y Ajustes

Pruebas del prompt en ChatGPT o Copilot:  
- Se realizó una prueba generando planes para diferentes objetivos.  
- Los planes incluyen entrenamiento de natación, fuerza y técnica de rescate.  
Ejemplo de un plan de entrenamiento generado:  
 (Aquí se puede incluir un ejemplo de plan de entrenamiento generado por la IA).  
Ajustes realizados para mejorar la precisión o claridad de la respuesta:  
- Se optimizó el formato para asegurar que los planes fueran fáciles de leer y entender.

# 6. Conclusión

Evaluación de la utilidad del prompt y posibles mejoras futuras:  
- El uso de IA permite una planificación de entrenamientos más precisa y personalizada.  
- Puede facilitar a entrenadores y socorristas la creación de planes ajustados a las necesidades de cada individuo.  
Potencial uso de esta herramienta para entrenadores y socorristas:  
- Esta herramienta puede ser usada como complemento a los planes de entrenamiento ya existentes, proporcionando sugerencias y ajustes según el progreso del individuo.