

ANALISIS PROYECTO WEB

**Marcos Lossius
IT Academy
2021**

Introducción

Durante más de 5 años he podido practicar natación en diferentes clubes con un nivel alto generando experiencia en este deporte. La natación requiere de una destreza técnica que adquieres poco a poco siendo constante a lo largo del tiempo, entendiendo la relación del cuerpo con el agua, pero también necesitas el acompañamiento de entrenadores que te enseñen a entrenar y puedan corregirte.

Utilizando la experiencia como nadador, quiero ayudar a la comunidad con el proyecto web ("tuentrenodenatacion.com") proporcionando un generador de entrenamientos basado en diferentes niveles. Además de poder añadir contenido relacionado de interés.

Situación de la problemática

Los nadadores federados que entrenamos en algún club tenemos a nuestra disposición personal y material que nos ayuda cada día a mejorar. A menudo, disponemos de grandes pizarras en la piscina con el entreno escrito y con rutinas diarias subidas al cloud. ¿Pero qué sucede con otros nadadores aficionados, iniciados o hasta personas que no puedan disponer de algún centro deportivo cerca?

Muchos nadadores que acuden a las piscinas lo hacen si ningún entreno planificado y apenas sin material y así es prácticamente imposible avanzar. Debido a que estas personas no pueden acceder a entrenamientos profesionales les dificulta su aprendizaje y suelen optar por hacer grandes tiradas de crol sin ningún propósito.

Esta web apuesta por acercar entrenamientos reales a todo aquel nadador que lo desee de una forma fácil y sencilla.



Objetivos


- Ayudar a los nadadores a mejorar sus entrenamientos y así poder mejorar su nado
 - Facilitar a los usuarios entrenamientos basados en sus necesidades
 - Proporcionar información técnica avanzada
- Ofrecer espacios publicitarios personalizables para empresas relacionadas



Explicación del servicio

El generador de entrenamientos debe tener una interfaz sencilla e intuitiva para el usuario. Para ello quiero dividir los entrenamientos en tres partes:

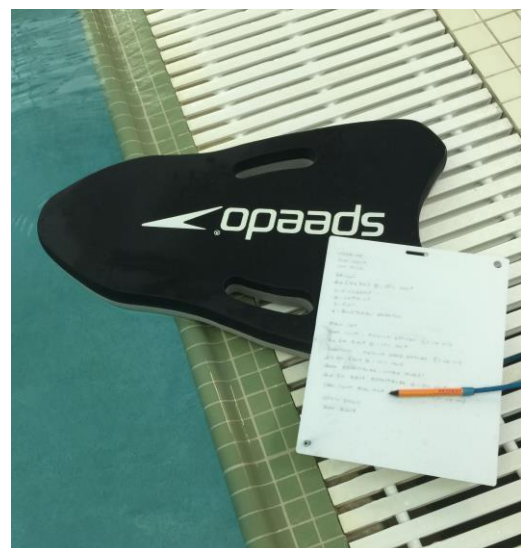
- **Warm up**, la parte inicial donde se empieza el entrenamiento suelen haber ejercicios de técnicas y series progresivas para activar el cuerpo.
- **Main set**, parte principal se trabajan series aeróbicos con crono.
- **Cool down**, enfriamiento vuelta a la calma recuperación lactato.

 MASTERS NATACIÓ/AAOO		Setmana 21/06- 27/07	
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous
-10' nado continu (75 crol 50c/2 + 25c/3 //25no crol) -8x 25 Al (1 Apnea / 1 ps rotació esq) d/20" -4x 50 tc crol Al tubu -100 Remades pull tubu - 800 crol (200 r/2 + 100 r/3 + 100 r/4) -4x 75 peus(50cr/ 25no crol) d/10" -400 Combo fàcil Total:2300m	-400 Ps Al (100n/100 lateral) -2x (1Al/1n) [3x 50 tc crol 4x 25 ei d/10"] -10 x 100 (6 ae1 / 4 ae2) d/20" -100 Suaus -300 pull pales (50 n/25 minimes br/25 remades) -200 Suaus Total:2500m	-500(150 variats / 100 pull) -100 Remades pull -4x 50 Al (1- 25 apnea/25 ps esq + 1 tc crol) 3x [-400 crol (100 r/2 +50r/3+50r/4 + 200 progre) *pales 3 bloc -100 peus progre -50 Suaus] -150 Suaus Total:2600m	-2x [150 crol r/3 100 ps Al (25 ps esq rot / 25 lliure) 4x 25 ei (1 Bloc Al/1 Bloc n) d/15"] - 400 crol ae1 - 6x 50 crol (3 mantenir br/3 progre1-3) - 300 crol ae 1 - 4x 50 progre 1-4 - 200 crol ae1 - 2x 50 (25F/25facil) -300 Nado fàcil Al Total:2500
OBSERVACIONS: AE2= aerobico medio Ps= pies f/F= facil/Fuerte- Pull= pullboy Tc= tecnica Varis= qualsevol estil Ei= Estilos Pap: Mariposa AE1= aerobico facil AE3= aerobico rapido/tope AL= aletas NPTB= nedar/pies/brazos/tècnica prog.= progressivo regr.= regressivo Farlek: 25Forte/25 suave		La part negreta és la part principal d/ = Descanso r c/= Respiració cada N= nado/ normal/variado Pm: Punt mort Tc Analítica: Ejercicios de tecnica Combo: 1 aleta/1 pala contrarias, a la mitad de metros canviar de lado. Suple: nedar 25 con 1 brazo/ 25 con el otro brazo	

Ejemplo estructura entreno

Añadiremos en una hoja javascript decenas y decenas de entrenamientos en diferentes arrays y programaremos una función para que imprima en pantalla el entreno generando centenares de posibilidades dependiendo de tres casuísticas para adaptarlo a las necesidades del usuario,

- Tamaño de piscina: 25/50m
- Tiempo disponible: 30/60/90min
- Dificultad: Baja/Media/Alta

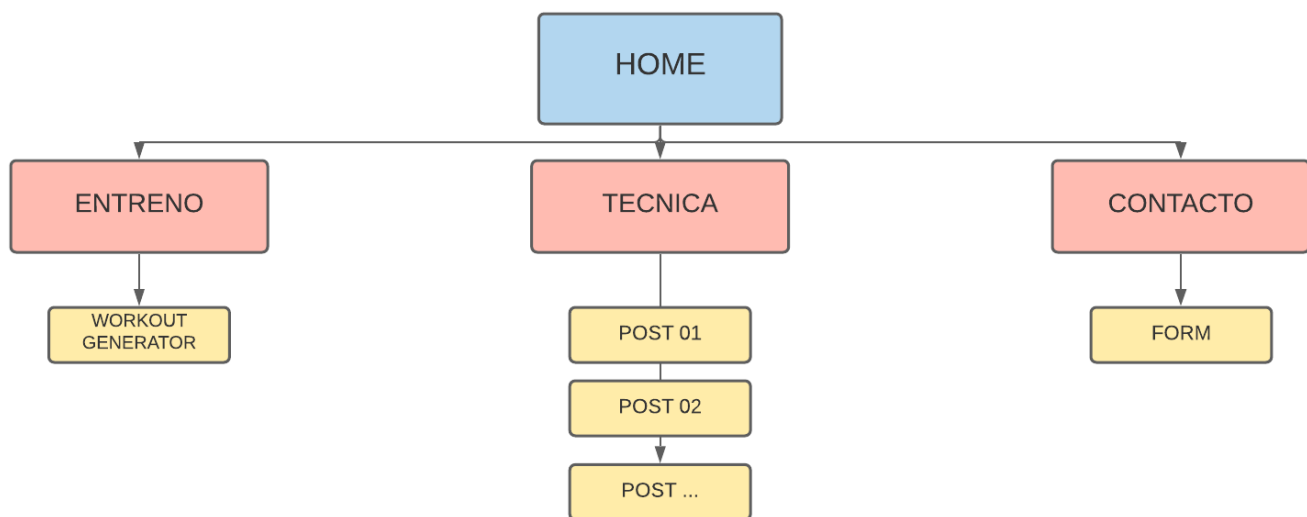


Wireframe

[PDF adjunto](#)



Map site



Extra

En los últimos años se han popularizado los deportes acuáticos como la natación en aguas abiertas, el surf, windsurf, etc. Este auge a provocado un aumento en el interés por estos deportes consiguiendo más tráfico en la red sobre temas relacionados y más ventas de material deportivo.

La web “tuentrenodenatacion.com” tiene como público objetivo todas estas personas deportistas iniciadas que quieran profundizar en la natación. Ofreciendo entrenamientos de calidad, principalmente para aquellos deportistas que no dispongan de información sobre entrenamientos y no estén dispuestos a realizar un pago.

Haciendo una búsqueda por Internet, podemos encontrar paginas similares en ingles que generan entrenos parecidos principalmente en yardas. También encontramos, plataformas completas de pago que proporcionan contenido y seguimiento a los usuarios que se subscriben. Encontramos generadores de entrenos en github similares al que estamos diseñando, <https://noudald.github.io/sporttraining/>

Paginas similares:

- **Swimming World Magazine**, <https://www.swimmingworldmagazine.com/swim-cgi/> Buscador de entrenos
- **Swim workouts**, <https://www.swimworkouts.net/> Buscador de entrenos por distancia
- **Swimming workout generator**, <https://swimmingworkouts.online/> Generador, Interfaz pobre
- **Triathlonlog**, <http://www.triathlonlog.com/home/swim-workout-generator> Requiere añadir mail
- **Virtual Swim coach**, <https://www.virtualswimcoach.com/> App de pago
- **Proam training**, <https://www.proamtraining.com/> Web pago muchos deportes no solo natación
- **Myswim pro**, <https://myswimpro.com/> App de pago
- **Training peaks**, <https://www.trainingpeaks.com/> plataforma top

Webs	Buscador entrenos	Generador entrenos	Idioma ingles	Idioma español	Unidad Yardas	Unidad Metros	Requiere pago	Fácil de utilizar
Swimming World Magazine	SI	NO	SI	-	SI	SI	GRATIS	SI
Swim workout	SI	NO	SI	-	SI	NO	GRATIS	SI
Swimming workout generator	NO	SI (no funciona muy bien, código roto)	SI	-	SI	SI	GRATIS	NO
Triathlonlog	NO	SI beta (no funciona)	SI	-	SI	SI	Requiere mail y no funciona	NO
Virtual Swim coach	SI	SI	SI	-	SI	NO	PAGO	SI
Myswim pro	SI	SI	SI	SI	SI	SI	PAGO	SI
Training peaks	SI	SI	SI	-	SI	SI	PAGO	SI
Proam training	SI	SI	-	SI	NO	SI	PAGO	SI
Tuentrenodenatacion	NO	SI	-	SI	NO	SI	GRATIS	SI

Conclusión

El proyecto “Tuentrenodenatacion” es una web pensada con las capacidades técnicas del estudiante que quiere ofrecer una interfaz sencilla, con entrenamientos personalizados y fáciles de entender con unidad de metros en el idioma español. Esta página no tiene la aspiración de hacer una plataforma de pago parecida algunas de las analizadas anteriormente. Es de código abierto, totalmente gratuita y tal como está diseñada podría recibir algún ingreso pasivo de empresas abonadas a publicidad en la misma o en formato donación de usuarios. Sin embargo, esta web posiblemente no sería viable económicamente y solo se ejecutaría con la finalidad de aprendizaje y aportar código a la comunidad.