

Diseño de una aplicación móvil para planificar cargas de entrenamiento en natación

Mobile App Design to Plan Swimming Training Loads

Desenho de aplicação móvel para planejar cargas do treinamento em natação

Yibrán Bolaños Cabezas¹
Viviana Amparo López Ulchur¹

1. Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte, Cali, Colombia.
yibranbc@gmail.com , viviana.lopez@endeporte.edu.co

Resumen

El objetivo del proyecto fue diseñar una aplicación (App) que facilite a los entrenadores de natación planificar las cargas de entrenamiento y que se haga de una forma más estructurada. Según los resultados al 70 % de los encuestados no les resulta difícil llevar a cabo la planificación, en otro de los apartados el 40 % afirma que le lleva mucho tiempo hacerlo. En términos generales, el 85 % de los encuestados estaría interesado en utilizar la tecnología para planificar las cargas de formación, principalmente porque reduciría el tiempo y facilitaría el trabajo.

Palabras Clave: App; cargas; entrenamiento; planificación.

Abstract

This project aims to design an application (App) for swimming coaches to plan more structured training loads. The research results show that 70% of the respondents do not find it difficult to carry out planning, in another of the sections 40% take a long time to do so. Overall, 85% of respondents would be interested in using technology to plan training loads, mainly because it would reduce time and make work easier.

Keywords: App; loads; training; planning.

Resumo

O objetivo do projeto é projetar uma aplicação (App) que permitisse aos treinadores de natação planejar cargas de treinamento mais estruturadas. Os resultados indicam que 70% dos entrevistados não acham difícil realizar o planejamento, noutra seção, 40% o acham demorado. Em geral, 85% dos entrevistados estariam interessados em utilizar a tecnologia para planejar cargas de treinamento, principalmente porque isso reduziria o tempo e tornaria o trabalho mais fácil.

Palavras chave: App; cargas; treinamento; planejamento.

Referencias

1. Balsalobre-Fernández, C.; Jiménez-Reyes, P. (2014). *Entrenamiento de fuerza. Nuevas perspectivas metodológicas*. Carlos Balsalobre-Fernández
2. Bompa Tudor, O. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo. Programas para obtener el máximo rendimiento en 35 deportes*. Paidotribo.
3. Carrillo Pabón, M. R. (2018). *Implementación de un software para la planificación de entrenamiento en el área de la natación* [trabajo de grado, Universidad Técnica del Norte, Ecuador].
<https://1library.co/document/ydv1km6y-implementacion-software-planificacion-entrenamiento-area-natacion.html>
4. Cuervo Acevedo, J.; Avila Cruz, A. O.; Quevedo Giraldo, A. F.; Beltran Rey, J. C.; Torres Solano, A. D.; Machuca Guerrero, W. F.; Cuervo Acosta, D. O. (2018). *Macroproyecto: aplicación móvil en ritmos de pruebas en natación* [trabajo de grado, Universidad de Cundinamarca]. <http://hdl.handle.net/20.500.12558/2039>

5. García Manso, J. M.; Ruiz Caballero, J. A.; Navarro Valdivielso, M. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Gymnos.
6. Ionos. (2019, October 30). *Mockup y wireframes: visualiza el concepto de tu proyecto online*.
<https://www.ionos.es/digitalguide/paginas-web/creacion-de-paginas-web/mockup-y-wireframe-una-comparacion-directa/>
7. Issurin V.; Kaverin V. (1985). Planning and Design of Annual Preparation Cycle in Canoe-kayak Paddling. In *Grebnoj Sport (Rowing, Canoeing, Kayaking)* (pp. 25-29). Fizkultura i Sport.
8. JavaPoint. (2020, January 8). *Android Studio*.
<https://www.javatpoint.com/android-studio>
9. Matveev, L. (1980). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Editorial Mir.
10. Navarro Valdivieso, F.; Oca Gala, A.; Rivas Feal, A. (2010). *Planificación del entrenamiento y su control*. Cultiva Libros SL.
11. Platonov, V. N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Paidotribo.
12. Romero Franco, N.; Jiménez Reyes, P.; Castaño Zambudio, A., Capelo Ramírez, F.; Rodríguez Juan, J. J.; González Hernández, J.; Toscano Bendala, F. J.; Cuadrado Peñafiel, V.; Balsalobre Fernández, C. (2017). Sprint Performance and Mechanical Outputs Computed with an iPhone App: Comparison with Existing Reference Methods. *European Journal of Sport Science*, 17(4), 386-392.
<https://doi.org/10.1080/17461391.2016.1249031>
13. Stevenson, D. (2018, September 24). What is Firebase? The Complete Story, Abridged. *Medium*.
<https://medium.com/firebase-developers/what-is-firebase-the-complete-story-abridged-bcc730c5f2c0>

14. Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Paidotribo

