

DESARROLLO DE UNA APLICACIÓN WEB PROGRESIVA PARA LA CAPACITACIÓN DE ENTRENADORES DE CROSSFIT

PROBLEMA

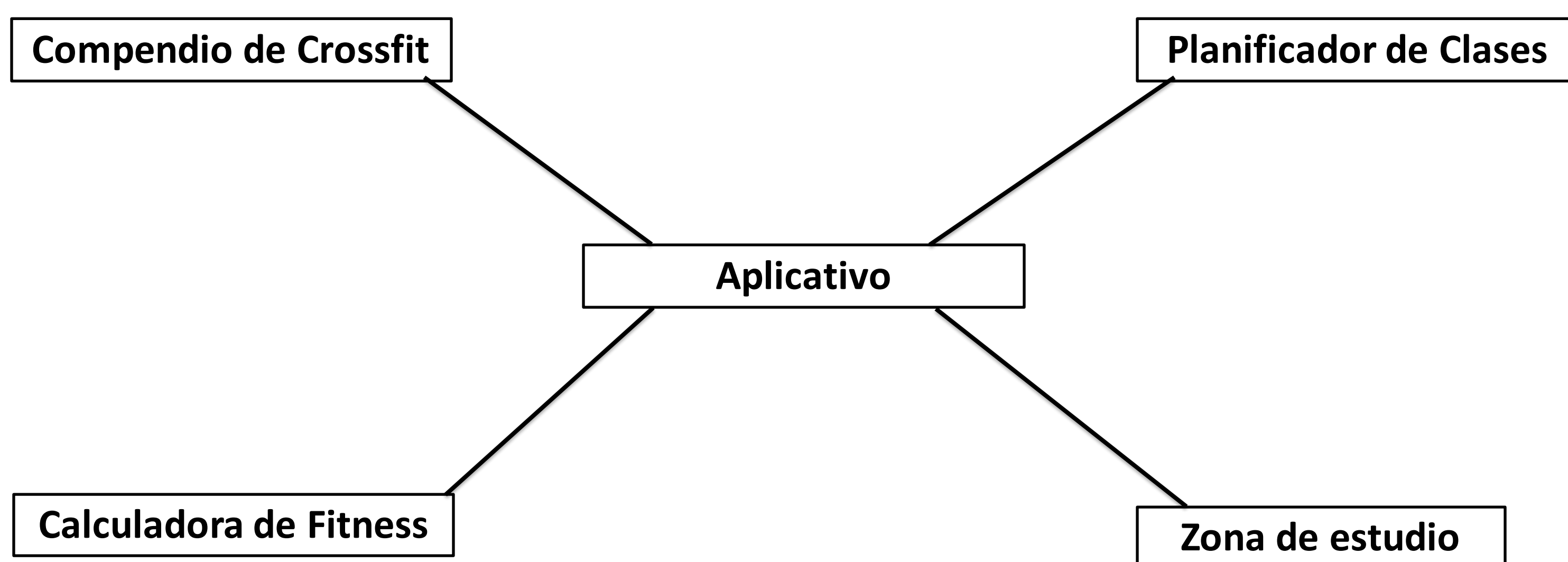
CrossFit es una de las rutinas de fitness con mayor **tasa de lesiones** en el mundo, con un rango de **0,74 a 3,24** por cada **1000 horas** de entrenamiento. Para reducir la cantidad de lesiones, se considera ayudar a entrenadores de CrossFit para que instruyan a atletas de forma correcta, sin embargo, **muchos entrenadores no se encuentran capacitados** adecuadamente para proveer entrenamientos apropiados.

OBJETIVO GENERAL

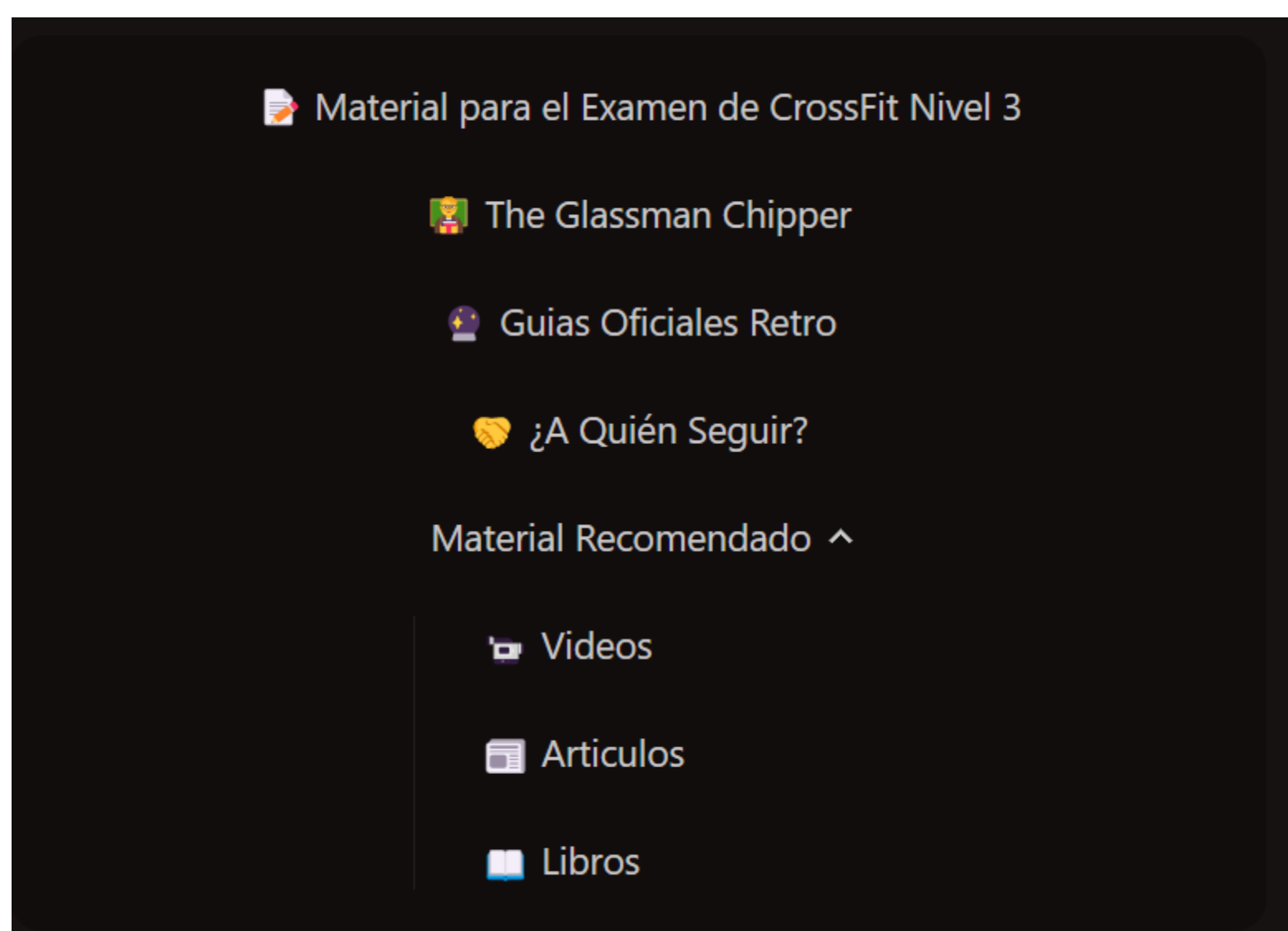
Crear una aplicación **web progresiva** que facilite la visualización de información textual y audiovisual de entrenamientos de CrossFit, así como la planificación diaria de clases y la evaluación del progreso de los atletas, con el propósito de **brindar apoyo** a los **entrenadores de CrossFit**.

PROPUESTA

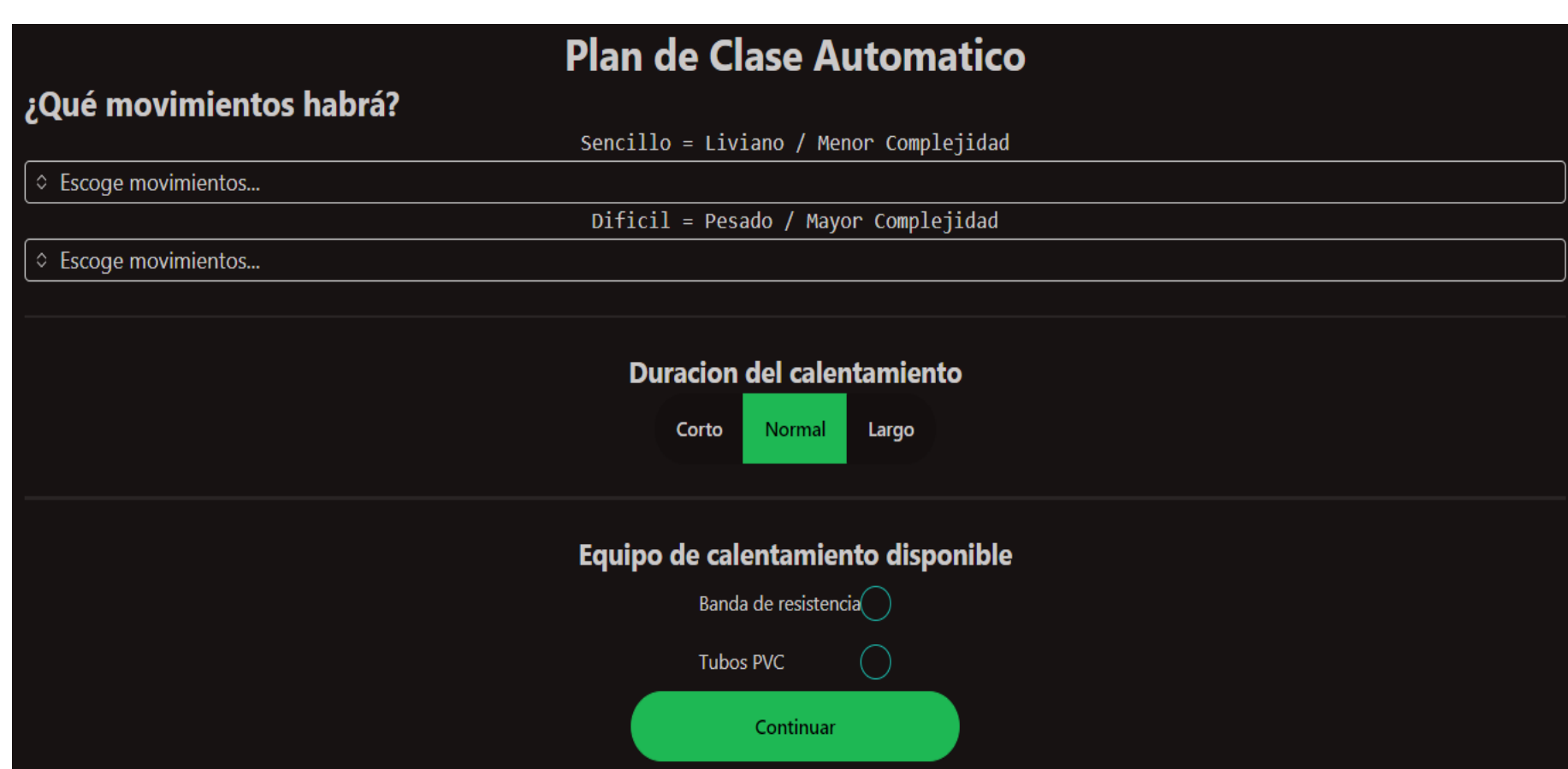
Se creó una aplicación web progresiva para cumplir con los requerimientos establecidos en el objetivo general, centrándose en **4 componentes** los cuales se muestran a continuación.



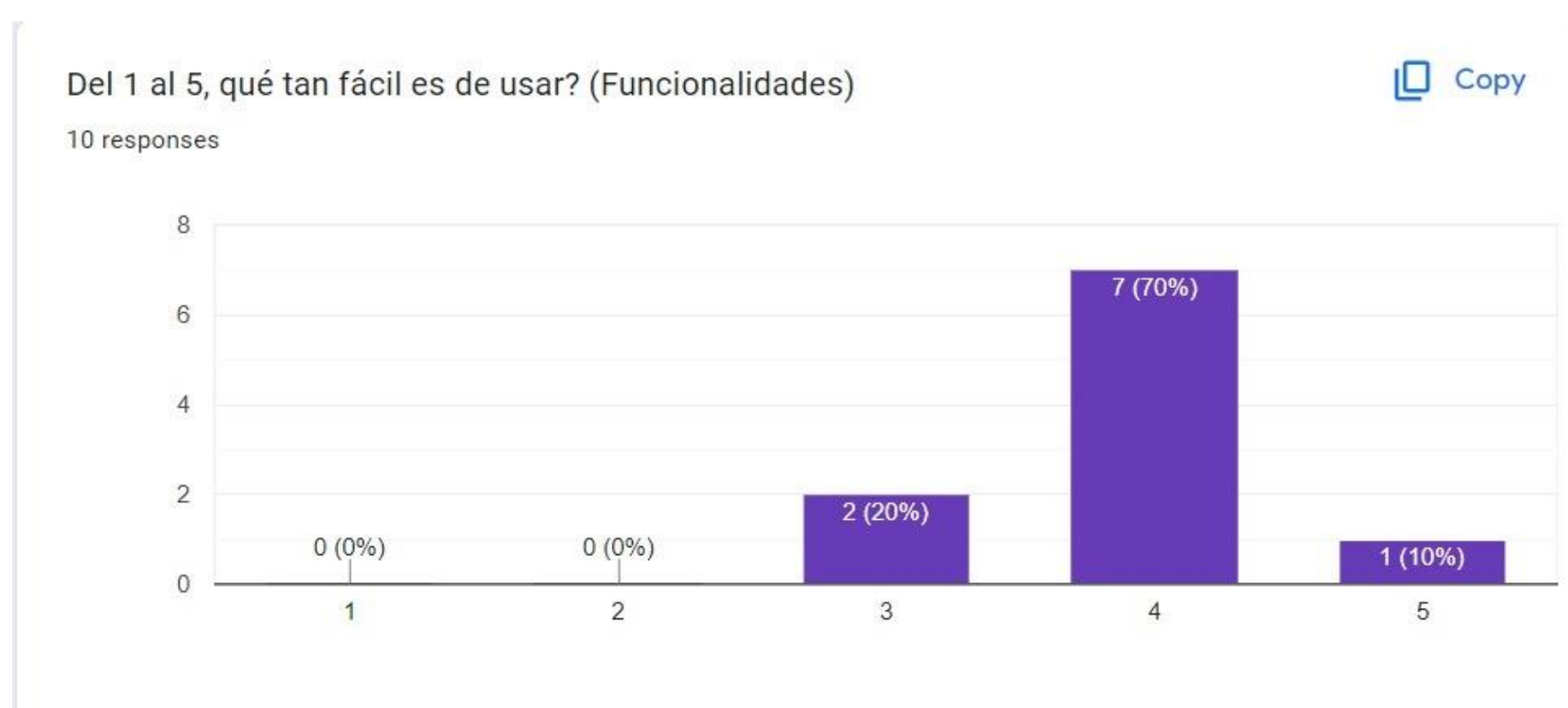
RESULTADOS



Los entrenadores mostraron interés con el contenido educativo actual. El 30% considero que el contenido educativo del aplicativo es suficiente mientras que el resto sugirió cambios para futuras versiones



Herramienta para ayudar a los entrenadores de CrossFit que desconozcan sobre el formato de una clase de CrossFit a crear un plan de clases guiado



8 de 10 atletas les pareció fácil de utilizar la aplicación.

CONCLUSIONES

- Se creó una aplicación web progresiva que facilita la información de entrenamientos de CrossFit, la planificación de clases y la evaluación del progreso de los atletas, para apoyar a los entrenadores de CrossFit.
- El proceso de Scraping web se efectuó exitosamente obteniendo más de 8000 entrenamientos de CrossFit para alimentar una base de datos y proveer visualizaciones valiosas.
- La zona de estudio sirve como herramienta de ayuda para entrenadores con menor experiencia. La misma recibió retroalimentación positiva por parte de los entrenadores entrevistados.