tecfitters
technique masters

Colegiatura Colombiana
Otra Visión

Diseño Gráfico

2022.2

Nombre del proyecto

Tecfitters, Technique Masters

Asignatura
Diseño de Proyecto Final

Docente
Rafael Díaz Rey

Estudiante
Valeria Jaimes Pico

Observación
Situación
Pertinencia
Dirección creativa
Actividades
Pregunta
Hipótesis
Oportunidad

COLOMBIATIVA

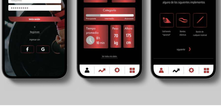
Objetivación

A lo largo de su historia, el CrossFit se ha caracterizado por ser un deporte altamente lesivo debido a su nivel de exigencia en términos de impacto y explosividad, ya que los ejercicios que lo componen, en su mayoría, conllevan posible, generar cierta cantidad de repeticiones. En este sentido, la buena ejecución del ejercicio se puede ver considerablemente afectada, si se prioriza el resultado y no se toma en cuenta la incorporación de una adecuada la técnica.

Por este motivo, decidí crear Tecfitters: Técnica + Crossfitter (persona que entrena CrossFit) + fitness, una herramienta que integra el CrossFit y el Diseño Gráfico. Esta busca prevenir lesiones en atletas de CrossFit, principalmente en aquellos que apenas inician, y su campo está en un proceso de adaptación. La cual evoje priorizar la técnica sobre el incremento del peso.

se consideró que la mejor opción para brindarle a un principiante la oportunidad de mejorar su técnica en los ejercicios, y simultáneo a esto fortalecer su cuerpo, es por medio de una aplicación móvil. Dicha App, ofrecerá información de calentamientos, las condiciones para realizar un movimiento de la mejor manera. Al dividirlo en partes, las progresiones te ayudarán a enfocarte en determinados elementos necesarios para que el movimiento completo sea eficiente". Estas integradas con el diseño gráfico como herramienta de difusión e intermediario para generar la asertiva comunicación entre la disciplina y el usuario.
Surge la propuesta de creación de una app, que permita al usuario realizar las progresiones de los diferentes ejercicios que se realizan en el CrossFit, en el lugar donde dirvee practicarlos. Esta integrará videos cortos de explicación del ejercicio, tanto para principiante como para avanzado.

Palabras clave:
Técnica / Crossfit / Machine Learning / UX UI /APP



Indagación

A lo largo del semestre se han implementado algunas estrategias para recopilar la información necesaria acerca del contexto en el cual se quiere intervenir el proyecto. Inicialmente se planteó un ejercicio de cartografía en el que se recogió información de los espacios en los que se ejecutan los ejercicios, para luego realizar encuestas que preguntarme cuantos de estos gimnasios cuentan con clases de levantamiento de pesas para sus usuarios, así podría medir con datos reales, cual es la importancia que los lugares especializados le están dando al hecho de que sus usuarios ejecuten adecuadamente los ejercicios. Por último, puede concluir que para la cantidad de clientes que asisten a un gimnasio, las horas entipuladas para la clase, que eran máximo dos a la semana, no cubrían la totalidad de los incritos.
Además, se realizó una recolección de datos que consistió en entrevistas y encuestas a personas involucradas en el contexto del CrossFit. Se escogieron 9 deportistas con la condición de que su tiempo en la práctica fuera superior a dos años. De estos se encontró que el 88,89% de ellos habían sufrido alguna lesión a lo largo de su carrera en el CrossFit. Otro dato relevante fue que la mayoría coincidió en que una de las razones por las cuales se generan lesiones en el crossfit, es la mala ejecución de la técnica y les gustaría mejorar en este aspecto. Con la información recogida en la encuesta, se pudo recopilar datos acerca de qué les había servido hasta ahora para mejorar su técnica, y encontramos respuestas como: largos periodos de adaptación, observar a quienes llevan más tiempo entrenando, hacer funcionalmente muscular y ser conciente del movimiento a la hora de la ejecución.
Para la siguiente publicación se entrevistó a tres entrenadores de CrossFit, a ellos se les preguntó acerca de las problemáticas de los principiantes, los tres coincidieron de nuevo en el tema de las sobrecargas y el mal manejo de la técnica, tanto por parte del entrenador como del usuario. Además, se enfocan mucho también en generar conciencia en el cliente se realizan los ejercicios y dejar de lado cuanto peso se está levantando.
Por último, se acudió a un profesional en el área de la salud en cuanto a lesiones. Un fisioterapeuta. Este refiere que los ejercicios como tal del CrossFit no son lesivos, lo que puede llegar a hacer daño al usuario es que entre mal prescritos para su condición física. Y manifiesta que algunas formas de prevenir lesiones para los deportistas de esta disciplina pueden ser: educación al paciente, entrenamiento preventivo, manejo de las cargas y seguir los principios básicos del entrenamiento.
Simultaneo a la investigación de la población y la problemática, se estuvo analizando el desarrollo gráfico del proyecto y cual era la intención conceptual que se iba a tener en cuenta a la hora de diseñar. Se concluyó que a parte de la experiencia personal anteriormente expuesta, el proyecto va a darle un giro al manejo visual tradicional del CrossFit, una imagen menos agresiva, en la cual se reflejen valores que caracterizan al deporte, como es la comunidad, solidaridad y calidez de sus atletas.
Buscando generar esta cercanía con el usuario se propone el uso de machine learning, para que pueda ser posible que la app reconozca automáticamente el movimiento que los ejercicios por medio de motion tracking "Recopilación de datos precisos sobre la gama completa de movimientos humanos, en cualquier entorno, con un sistema de captura de movimientos." (Motion Capture, s. f.) Esto con el objetivo de poder conocer el punto de partida de cada usuario y llevar control de su progreso.

Observación
Situación
Pertinencia
Dirección creativa
Actividades
Pregunta
Hipótesis
Oportunidad

Referentes:
Motion Capture. (s. f). Recuperado 31 de octubre de 2022, de https://www.xsens.com/motion-capture
Glassman, G. & Staff. (2016, 7 noviembre). CrossFit Level 1 Training Guide. CrossFit. https://journal.crossfit.com/article/training-guide-compiled
Arrieta, A. (2021, 15 julio). Progresiones. Altair CrossFit. https://www.altaircrossfit.com/progresiones/

tecfitters
technique masters

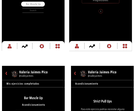
#000000 #AAAAAA #D8D4D4 #000000

REFERENTES

pwrlab bulk pace

Creación\ Comunicación

FUNCIONES:



1 Escoge el ejercicio que deseas trabajar

2 Crea un checklist de los ejercicios que ya lograste

3 Tendrás acceso a instrucciones y videos explicativos de la ejecución de los ejercicios.

4 Personaliza tu perfil tanto social como físico

Propósito
Uso
Información
Formulación
Estructura
Contenidos
Interfaz
Alcance

¡Escanea este QR y navega por la app!

¡Gracias!