

# Ciclo Superior de Acondicionamiento Físico

CURSO 2020-2021

## PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

Centro: IES La Guancha (38008572).

Familia profesional: Actividades físicas y deportivas.

Profesor titular y gestor: Francisco Javier González García.

**Laboratorio de análisis del movimiento, de la condición física y de prescripción de protocolos de entrenamiento físico-motriz para la mejora de la salud.**

## TUTORIAL



Velowin

KALA



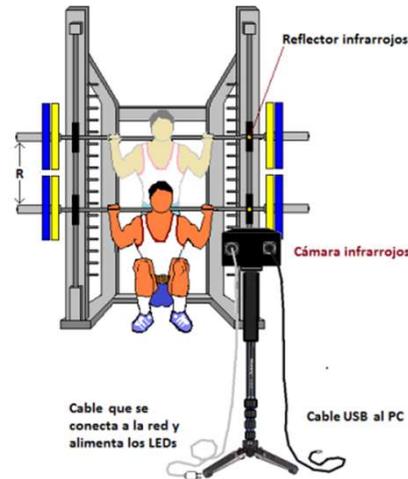
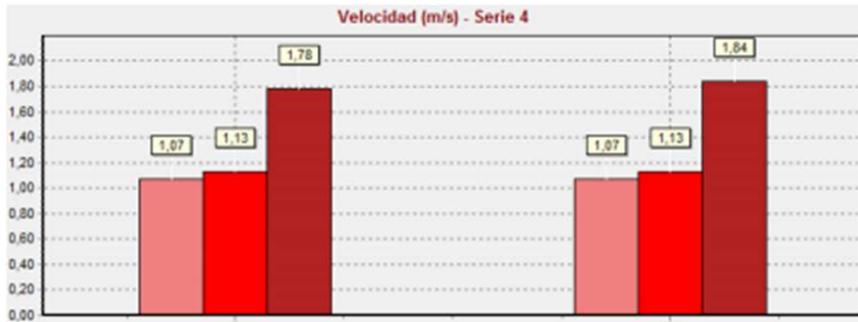
# Índice

- ¿Que es el velowin y que nos permite medir? (pag 3)
- ¿Como instalar la aplicación del velowin? (pag 4)
- ¿Como funciona su aplicación, como iniciarla y como calibrar la cámara para su funcionamiento?  
(pag 5, 6 y 7)
- ¿En que ejercicios podemos utilizar el velowin? (8)
- Aspectos a favor y en contra del velowin (9)
- Vídeo de ejemplo



# ¿Que es el velowin y que nos permite medir?

Velowin es un sistema dinámico de medida opto-electrónico que tiene como objetivos la valoración, el análisis y el control de las adaptaciones que se generan con el entrenamiento de la fuerza por medio de la velocidad. El sistema del velowin nos permite obtener los datos de la velocidad media, la velocidad máxima y la velocidad media propulsiva que generamos en las distintas fases de la ejecución del ejercicio. Posteriormente, el sistema nos dará los datos de forma de tabla donde nos lo indicará de una manera fácil y sencilla.



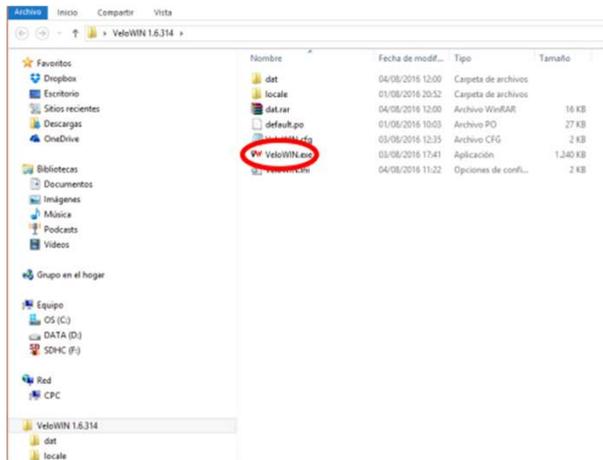
# ¿Como instalar la aplicación del velowin?

Cuando compras el velowin, el te trae las instrucciones para descargar el software de la página web DEPORTEC.es, obtener una clave y proceder a su instalación.

Su instalación es bastante sencilla, es seguir unos pasos básicos que aparecen en cualquier aplicación que descargues, por ejemplo, libre office. Cuando instale la aplicación y la ejecute por primera vez, le saldrá una pantalla de registro y activación, donde tendrá que poner sus datos y correo electrónico.

Posteriormente, debes darle al icono de la llave se generará el código identificador que ha de enviarse junto con sus datos y correo al correo electrónico del administrador que figura en la página web [www.deportec.es](http://www.deportec.es)

Dato importante: antes de realizar su instalación, debes crearte si eres el administrador del programa, un correo electrónico en su página web.

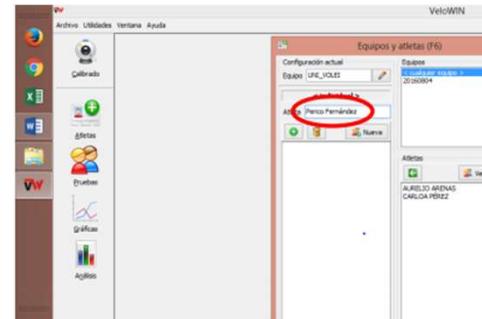


## ¿Como funciona su aplicación?

La aplicación del velowin no es muy "complicada de utilizar" pero debes tener unos aspectos en cuenta, primero debes ajustar la cámara, posteriormente debes dar de alta a los atletas que vayas a medir, para eso, debes ir a la pestaña de "Atletas" o pulsando "F6", se abrirá una nueva pantalla. Una vez aquí, hay dos formas de dar de alta a un atleta:

- Pulsando directamente en "nueva" lo que nos llevará directamente a la pantalla de realización de los test.
- En ella indicaremos el nombre y apellidos y posteriormente el ejercicio que se vaya a utilizar y el modo que lo realizaremos (multipower o peso libre) y si lo haremos con parada o sin parada.
- En el espacio reservado a Atleta, se dará de alta al deportista (es conveniente indicar nombre y apellidos) y se confirma pulsando el signo "+",
- seguidamente se pulsará "Nueva" lo que dará paso a la pantalla donde se iniciará el test"

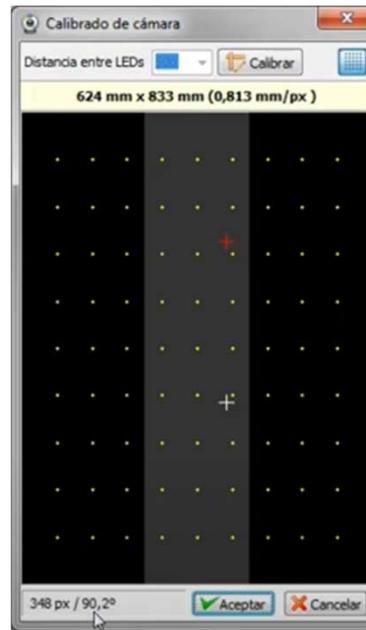
La aplicación también nos permite dar de alta a un equipo, donde podemos introducir los distintos atletas en un mismo "grupo" o en este caso equipo.



# ¿Como calibrar la cámara para su funcionamiento?

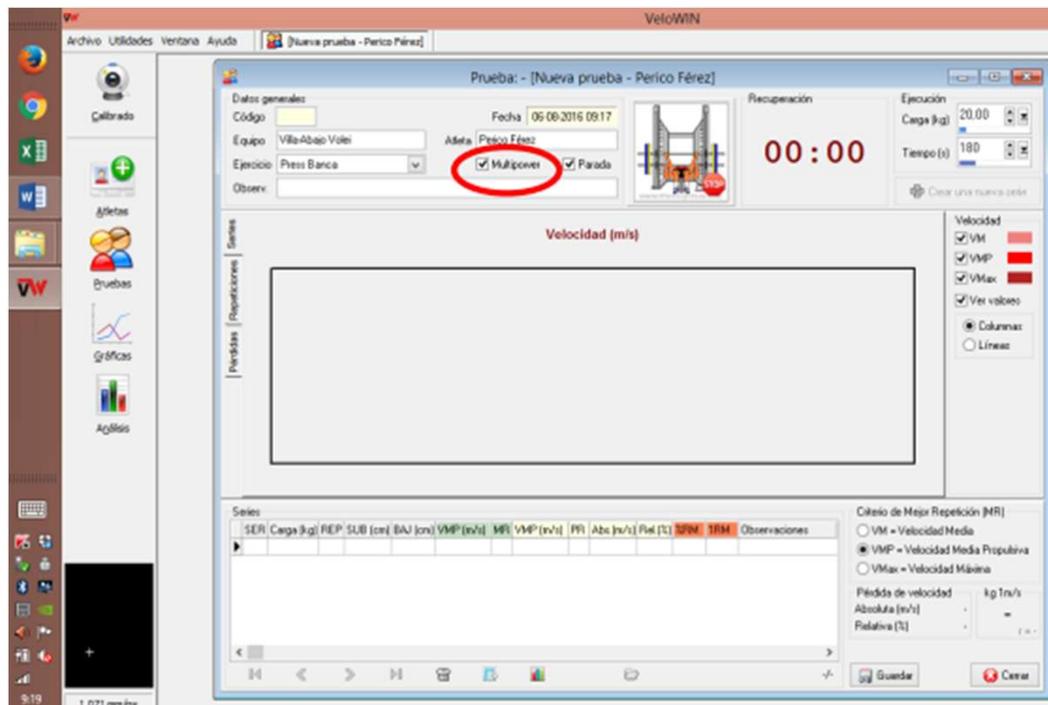
Para el correcto calibrado de la cámara, debemos conectar el cable negro usb al ordenador y el cable blanco a la corriente, y debemos situarla de

Ejercicio	Altura de la cámara
Press banca	93 cm
Sentadillas	115 cm
CMJ (con barra)	135 cm
CMJ (en cadera)	100 cm
Dominadas	190 cm

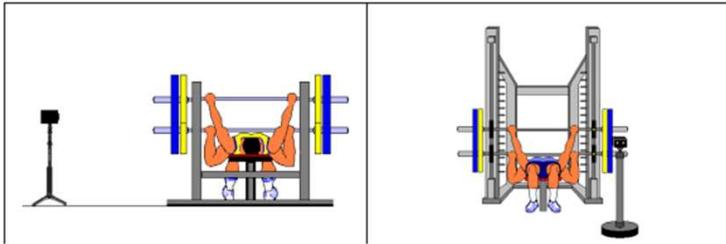


# ¿Como ajustar e iniciar el test?

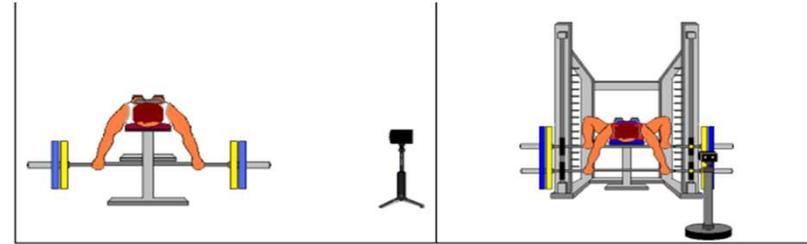
Para el inicio de la valoración, debemos ir a la pantalla "Nueva Prueba", y pulsar el desplegable "Ejercicio". Aquí debes seleccionar También, como he nombrado anteriormente, tenemos la opción de parada o sin parada, donde debemos seleccionar la que quer



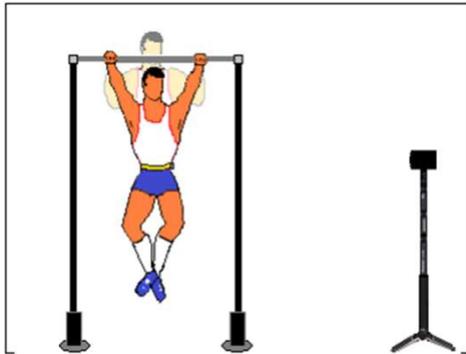
# ¿En que ejercicios podemos utilizar el velowin?



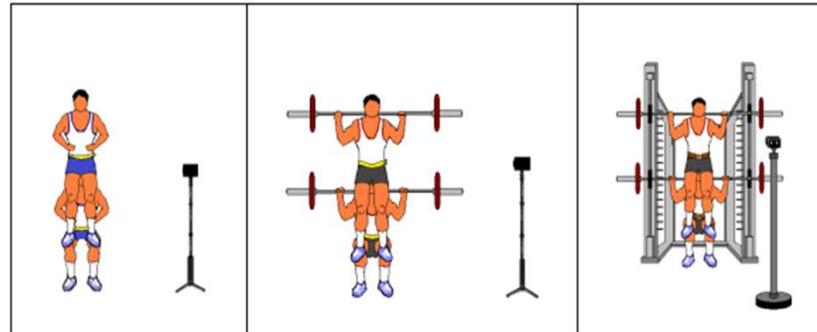
Press de banca



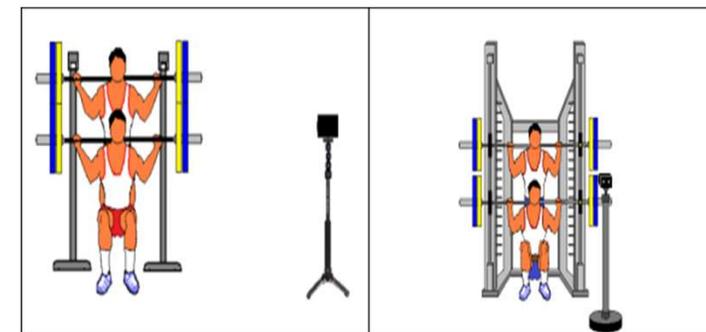
Remo invertido



Dominada



CMJ y CMJ con carga



Sentadilla

# Aspectos a favor y en contra del VeloWin

## A favor:

- Es muy preciso
- Su aplicación es muy completa a la hora de dar los datos
- Su aplicación posee diferentes formas de realizar la ejecución

## En contra:

- Es complejo de montar
- Se necesita más material para su montaje
- Calidad-precio
- Se necesita una superficie completamente plana
- Esta destinado para usarse en la multipower especialmente



