

Anàlisi i evolució dels entrenaments en la natació: estil braça

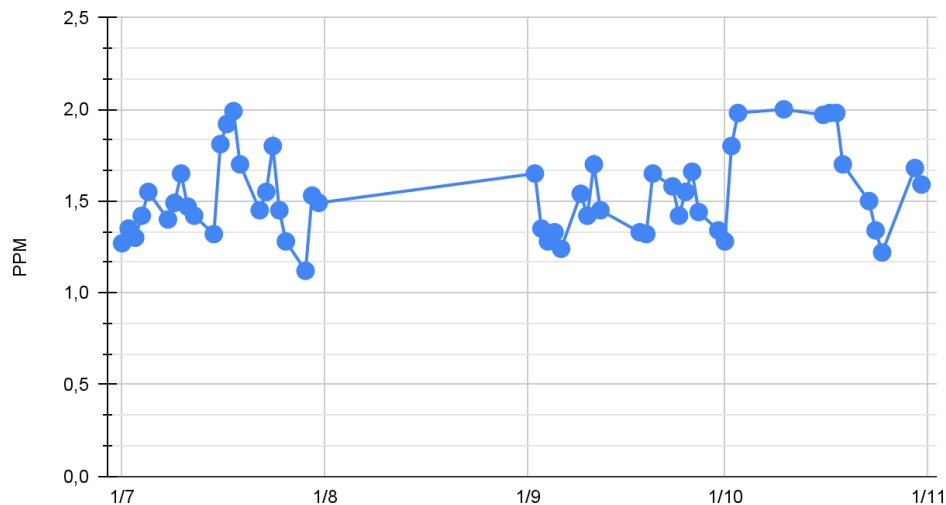
Aquest treball de recerca es centra en l'evolució i l'entrenament de l'estil braça en natació. Analitza com la tècnica, el clor i altres factors, com els subaquàtics o l'ètnia, influeixen en el rendiment.

El treball té dues parts: la teòrica analitza l'origen i l'evolució de la braça, la seva presència als Jocs Olímpics i els factors externs, com el clor i la fisiologia, que afecten el rendiment; la pràctica inclou experiments sobre l'entrenament de cames, la gestió dels subaquàtics i altres tècniques, així com entrevistes amb nedadors d'elit per validar les hipòtesis.

Les conclusions mostren que millorar la tècnica, adaptar els subaquàtics i controlar el clor pot marcar una important millora en els resultats de les competicions.



comprovant la hipòtesi n.3



Gràfic 1. Dades de clor lliure ppm de juliol, setembre, octubre 2024 piscina CNSF Complex

Teo Masip Martínez
Tutor: Ferran Hernández