PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES ESPECIALIZADAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL.

6. EVALUACIÓN DE PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON SOPORTE MUSICAL.

Para evaluar el acondicionamiento físico tenemos a nuestro alcance instrumentos como los pulsómetros y multitud de aplicaciones que controlan en todo momento nuestra actividad física.

6.1. Indicadores

- Música adecuada a la actividad.
- Beats adecuados en cada parte de la sesión.
- Nivel de los usuarios: básico, intermedio o avanzado y su estado físico.
- Adaptaciones o variantes en momentos puntuales.

6.2. Instrumentos

- Pulsómetros.
- Aplicaciones.
- Test.
- Encuestas.
- Feedback de los usuarios.
- Observación directa.

6.3. Técnicas utilizadas

- Movimientos básicos en el calentamiento.
- Ritmo adecuado y movimientos al ritmo de la música.
- Gestos fáciles y visibles.

- Posiciones correctas y adecuadas.
- Patrón de movimiento limpio.

6.4. Secuencias de aplicación

La secuencia de aplicación de estos procedimientos dependerá de la actividad a realizar y de lo que queramos medir:

- **Test de valoración fisiológica:** test de Ruffier. Funcionaría así: se toma, por ejemplo, la frecuencia cardiaca al realizar 30 flexiones en 45 segundos; se toman las pulsaciones en reposo (P0), justo después de la actividad (P1) y pasado un minuto (P2).

  Después, con los datos obtenidos, realizaríamos la siguiente formula: (P0 + P1 + P2 – 200) / 10. Si el resultado es 0 o menos sería excelente. Si está entre 0 y 5 sería muy bueno. Si está entre 5,1 y 10 sería bueno y si está entre 10,1 y 15 sería aceptable.

- **Test de resistencia aeróbica**: test de Cooper, test de Harvard, test de Course-Navette (para medir la potencia aeróbica).

- **Test/pruebas de velocidad**: para medir la velocidad de desplazamiento y la velocidad de reacción, la velocidad máxima de desplazamiento, la velocidad cíclica máxima más la resistencia de sprint (carrera de 200-300 m); la recogida de vara, para medir la velocidad de reacción más coordinación ojo-mano.

- **Test/pruebas para medir la fuerza**:

  - Fuerza explosiva del tren inferior: salto de longitud con los dos pies juntos.

  - Fuerza explosiva del tren superior: lanzamiento de balón medicinal de 2-3 kg para medir la fuerza explosiva de brazos y tronco.

  - Fuerza-resistencia: dominadas en barra en 30 segundos para medir la resistencia de fuerza flexora de brazos y dorsales.

- **Test/pruebas de flexibilidad**: spagat, para medir la flexibilidad de cadera y piernas.

- **Pruebas de agilidad**: prueba de las 6 vallas.

- **Test de coordinación motriz**: hacer la ida botando en zig-zag y la vuelta conduciendo el balón con el pie..

- **Valoración de la condición física**: Batería Eurofit escolar En la mayoría de los casos, estas pruebas no realizan debido a la falta de tiempo, por lo que el instructor debe utilizar la observación directa para conocer el estado de sus usuarios, así como el feedback que ellos puedan trasladarle a la entrada o salida de clase. El procedimiento para la interpretación de datos en la mayoría de los casos sería pasar los test o pruebas al principio del entrenamiento y/o después del ejercicio. En algunos casos, después de llevar un tiempo realizando un programa de entrenamiento determinado, se compararían los primeros datos obtenidos en las pruebas con los últimos, para hacer una valoración de la mejora del programa y/o ejercicio.

7. INSTALACIONES, APARATOS Y ELEMENTOS PROPIOS

Una instalación, según el diccionario de la RAE, es un "recinto provisto de los medios necesarios para llevar a cabo una actividadprofesional o de ocio" Las instalaciones deportivas existentes en una comunidad tienen que favorecer y facilitar la práctica deportiva de los ciudadanos, garantizando además un fácil acceso y seguridad en el uso de las mismas.

A la hora de realizar cualquier sesión, ya sea en un gimnasio o en un polideportivo, hay que tener en cuenta una serie de características que debe reunir la sala y que se recogen en la normativa de gestión de instalaciones deportivas (Normas UNE), en la que se regulan aspectos como la iluminación, los pavimentos y los equipamientos deportivos.

Superficie. Las superficies donde se realizan las clases no siempre son las más adecuadas, debido a que las instalaciones no cumplen los requisitos necesarios. Podemos encontrar:

- **Superficies duras**. No son las más adecuadas, ya que el impacto que reciben nuestras articulaciones es muy fuerte porque no hay ningún tipo de amortiguación a la hora de recibir el impacto. En este caso es muy importante la utilización de un buen calzado.

- **Superficies blandas**. Este tipo de superficies aún se siguen en contrando en gimnasios que se dedicaban a las artes marciales. Pero estas superficies tampoco son las más recomendables, ya que, al contrario que en las anteriores, los pies se hunden en exceso, lo que provoca una disminución de la estabilidad de nuestro cuerpo y un aumento de la posibilidad de lesión.

- **Superficies idóneas**. Son aquellas superficies que amortiguan el impacto durante el desarrollo de los ejercicios. Por ejemplo, el parqué flotante o el caucho, que destaca por su tipo de instalación tipo anclaje.

https://www.csd.gob.es/es/csd/
instalaciones/politicas-publicas-de
ordenacion/normativa-tecnica-de
instalaciones-deportivas/normas-nide/nide-1-18
Normativa sobre salas y pabellones

Espacio. Es la amplitud de la sala donde vamos a realizar la actividad; será mejor cuanto más amplia, siempre que no perdamos la visibilidad de la ubicación del profesor. En algunas salas podemos encontrar tarima para mejorar su visibilidad. Podemos calcular el número de usuarios por clase aproximadamente, colocándonos de pie con los brazos en cruz, sin que se toquen unos con otros.

Ventilación. La ventilación dependerá de dónde se encuentre la sala; si es un bajo o está a pie de calle es muy importante la ventilación para que tenga el oxígeno que los usuarios necesiten. Una buena ventilación evita la condensación, que es uno de los grandes problemas que podemos encontrar, ya que el suelo, debido a esa condensación de humedad en el ambiente, se vuelve resbaladizo, siendo esto un factor de riesgo importante a la hora de ejecutar la actividad. Para más información puedes consultar el RITE, que es el Reglamento de Instalaciones Térmicas en los Edificios, regulado a través del Real Decreto 1027/2007 de 20 de julio.

Iluminación. La iluminación debe ser lo más uniforme posible. Algunas salas cuentan con alguna iluminación especial de colores.

https://www.solerpalau.com/es-es/blog/
rite-ventilacion-calidad-aire-interior/

- **Los complementos de la sala:**

  - **Espejo**. Aunque su colocación no es imprescindible hoy en día, porque cada vez más se suele trabajar de cara a los usuarios, sí que resulta de interés para corregir defectos posturales.

  - **Reloj**. Es conveniente colocar un reloj de pared con minutero, para calcular la duración de la clase o cuánto vamos a dedicar a cada una de sus partes para tener la clase controlada en todo momento.

  - **Equipo de música**. Actualmente contamos con una amplia gama de equipos para poner música en nuestras clases: un portátil, un pendrive, un MP4 o a través de bluetooth, con nuestros dispositivos móviles que podemos manejar con nuestra pulsera o reloj. Dicho equipo debe contar con unos vatios determinados de potencia, dependiendo de si la actividad es en una sala o en un polideportivo. También es recomendable el uso de micrófono para no forzar nuestra voz.

  - **Otros aparatos o elementos** que podemos encontrar: step, bases, bicicletas estáticas, elípticas, cintas, barras, discos, minitrampolín, mancuernas, esterillas, etc., dependiendo del tipo de actividad que vayamos a realizar.

Unos elementos propios del monitor son una toalla y una botella con bebida para hidratarse durante las clases, además de una indumentaria adecuada para la actividad a realizar. Debemos elegir un atuendo cómodo con el que nos sintamos a gusto, que se adapte a nuestro cuerpo, pero que nos permita plena libertad de movimientos.

El **vestuario** variará en función del tipo de clase que vayamos a impartir. Para las clases de aeróbic y step el atuendo es adaptable a nuestro cuerpo para que se vean todos los movimientos con facilidad. En cambio, si lo que vamos a realizar es una sesión de funk y hip hop, el atuendo será más amplio y ancho. En el caso de ciclo, usaremos maillot, sillín de silicona y/o calas. Por otra parte, en el caso de las mujeres es importante también llevar un sujetador deportivo, que sujete fuertemente el pecho, para evitar molestias. Es aconsejable que estas prendas no lleven aros, adornos ni enganches metálicos. El calzado también es muy importante a la hora de realizar una actividad y debemos tener

en cuenta el tipo de suelo o superficie en la que vayamos a realizarla (Figura 24). Por ejemplo, para una clase de ciclo es recomendable el uso de calas; en el caso del aeróbic/step, las zapatillas deben ser ligeras, con suela flexible y con amortiguación; en el caso de los bailes, como zumba o bailes de salón, es aconsejable que la suela no agarre demasiado a la superficie porque, al haber giros, puede sufrir la articulación del tobillo y la rodilla.