

PERCEPCIONES TRÁS UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO INTEGRAL CON T-BOW



NOTA SOBRE LOS AUTORES

Iván Chulvi Medrano es doctorando en Motricidad Humana, coordinador internacional de investigación T-Bow Fitness y Director de ANEF Valencia. Laura Masía Tortosa, por su parte, es entrenadora personal, profesora de entrenamiento y terapia motriz T-Bow Fitness y coordinadora de ANEF Valencia.

El pasado 10 de Septiembre se realizó una clase demostración de T-Bow en las instalaciones del centro One Fitness Alzira. Esta clase estuvo diseñada para experimentar un gran número de ejercicios que abarcasen todas las esferas de la condición física (entrenamiento de flexibilidad, entrenamiento neuromuscular, entrenamiento aeróbico, entrenamiento de equilibrio y coordinación). En este artículo analizamos los resultados obtenidos.

SESIÓN COMPLETA (60 minutos)					
10 minutos	15 minutos	15 minutos	5 minutos	10 minutos	5 minutos
Calentamiento	Fitness neuromuscular	Fitness cardiovascular	Flexibilidad	Equilibrio y coordinación	Vuelta a la calma
Movilidad articular. Elongaciones activas. Balanceos.	Miembros inferiores. Miembros superiores. Zona central	Balanceos continuados en bipedestación. Coreografía sobre T-Bow	Ejercicios sobre los principales núcleos de movimiento.	Balanceos. Estancias unipodales.	Balanceos suaves. Estiramientos.



Este tipo de sesiones integrales permiten un acondicionamiento global, en este sentido, el T-Bow permite la realización de un gran número de ejercicios que cubren con las necesidades de entrenamiento integral.

Esta sesión fue realizada por usuarios que aún no habían probado el T-Bow. Tras los 60 minutos de clase fue administrado un cuestionario de percepción y satisfacción de la clase. La sesión fue realizada por 20 personas y 14 fueron los que rellenaron la encuesta.

El cuestionario estuvo confeccionado por 12 preguntas orientadas a la percepción post-sesión.

RESULTADOS

Los resultados de esta experiencia fueron los siguientes: De los datos obtenidos se pueden deducir ciertos efectos de la sesión integral sobre la autopercepción y satisfacción de los usuarios.

El grupo de usuarios que realizaron esta práctica tenían una media de edad de 31.07 ± 6.93 años con una experiencia previa en el entrenamiento físico de 6.36 ± 6.05 años.

Sobre la esfera física esta sesión generó una percepción de un incremento de pulsaciones elevado entre el 22% de los participantes, mientras que el resto percibió que sus pulsaciones no se elevaban ligeramente. Datos muy similares son registrados en el ítem de aceleración de la respiración, donde el 14% percibió un incremento en la frecuencia ventilatoria. La sesión

implicó un esfuerzo en las piernas bastante notorio para un 65%. La consecuencia de este nivel de esfuerzo fue que el 36% percibiera que posiblemente padeciera agujetas en los próximos días de la sesión.

UNA SESIÓN DIVERTIDA

El nivel de dificultad de la sesión fue percibido medio-bajo por el grueso de los participantes (93%). Además debe ser divertido que no se reportarán dolores ni molestias agudas durante la sesión. A nivel psicológico el 76% de los participantes se lo pasaron muy bien y un 93% se divirtió en gran medida. Esta elevada percepción de la diversión lideró que el 100% de los participantes mostraran su predisposición a repetir la sesión. Estos datos apoyan la aplicación de T-Bow como herramienta para el desarrollo de programas de entrenamiento físico integrales. Puesto que resulta un dispositivo eficaz, que genera un estímulo moderado de entrenamiento, permite un entrenamiento global e integral para diferentes capacidades y habilidades. El componente lúdico resulta un factor de motivación y de adherencia para la continuidad de la práctica de ejercicio físico.

Atendiendo a los criterios saludables que en todas las esferas el ejercicio físico debe cubrir las sesiones integrales con T-Bow resultan una herramienta muy interesante.

INFORMACIÓN // T-BOW FITNESS

EL T-BOW ES UNA HERRAMIENTA PARA EL DESARROLLO DE PROGRAMAS INTEGRALES DE ENTRENAMIENTO FÍSICO