

La Magia de la Música en el Ciclismo Indoor



Por Daniel López

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y Del Deporte

Profesor de Barbado Cycling

Una de las “magias” que tiene el Ciclismo Indoor es la capacidad de crear algo de la nada (entrenamiento) utilizando diferentes herramientas que nos permiten dar un toque personal a cada sesión. Dentro de esas herramientas, encontramos el **tratamiento musical**.

En **Barbado Cycling** entendemos la música como una **herramienta que ayudará al entrenador/instructor a guiar la sesión, y hará que cumplir el objetivo sea más fácil para el alumno/ciclista**. De esta forma, pensamos que lo primero es el entrenamiento, pero la música nos ayudará a cumplirlo de forma más precisa, motivante y divertida,

teniendo por tanto mucha importancia en el desarrollo de la sesión.

Aun así, es importante que encontremos recursos para potenciar la música en nuestras clases de ciclismo indoor por varias razones:

-
- En primer lugar, porque existen numerosos estudios que afirman que la música impacta directamente en la secreción por parte del cerebro de la **“dopamina”**, que es una neurohormona encargada de regular los estados emocionales como el **placer, el humor o la atención**.
 - En segundo lugar, porque ese proceso químico también se ha llevado a la ciencia del ejercicio físico y el deporte, existiendo estudios que definen la música como una **“ayuda ergogénica natural”**. Sin profundizar demasiado, ésta ayuda va desde la capacidad para aumentar la **motivación, la activación y la atención** en tareas de baja, moderada o alta intensidad, pasando por una reducción de la sensación de fatiga, la percepción del esfuerzo o incluso el coste metabólico. El simple hecho de escuchar música antes de realizar la tarea ha reportado ciertas mejoras en el rendimiento

Otros Consejos

Teniendo en cuenta la dimensión subjetiva que tiene la música, desde **Barbado Cycling** os queremos ofrecer algunos recursos para mejorar vuestro tratamiento musical:

- Utiliza una música que tenga cierta comunión con tus alumnos. Hay evidencias que demuestran la eficacia de la música elegida por uno mismo respecto a la no elegida. Del mismo modo, puedes elegir la música en función de lo marcado que esté el tempo. Un beat más marcado ayudará a llevar el ritmo de manera más armónica.
- La música en los minutos previos a la clase, ayudará a crear un ambiente con sensaciones distintas. Varios ejemplos: Una música con matices épicos es una forma de transmitir “hoy viene algo duro”. Una música “house” para un ambiente más distendido y de charla para un grupo que se conoce. Incluso una música instrumental con un ritmo marcado a 90 rpm para esos alumnos que les gusta venir unos minutos antes a rodar. Recuerda también que poner música en esos instantes previos, es otra forma de transmitir a tus alumnos la importancia de la música en ésta actividad.
- Utiliza estilos de música variados. A 90 RPM se pueden utilizar estilos distintos, desde un “mid tempo”, hasta un “trap” acelerado a 180 bpm, pasando por un “hard dance”, un “Drum&Bass” o una música épica. Opciones hay diversas como gustos y estilos.
- Elige la música en función del momento de la clase y lo que quieras comunicar con ella. Varios ejemplos:
 1. Una música instrumental con un beat marcado a un tempo de 90/180 bpm te ayuda a comunicar en el comienzo de la clase, quizás donde más información

- tengas que dar.
2. Una música épica (todo un clásico, pero efectivo) te puede dar ese último aliento en los últimos segundos del entrenamiento, donde pides un extra de esfuerzo a tus alumnos.
 3. Un remix de una canción conocida en los momentos para recuperar, da ese aire fresco y distendido a un momento que lo requiere (“vamos a coger aire” con algo que conoces)
 4. También con la intensidad. Un “hard dance”, siendo una música tan agresiva te puede ayudar para transmitir con la música esa alta intensidad propia de una zona 5. En contraposición, un “liquid Drum&Bass” es una música más suave y te puede ayudar en una recuperación en zona 2.

- Piensa si excederte del uso de overlays, superposiciones grandes de canciones, combinaciones de música instrumental y música vocal, etc. Es necesario para lo que quieres hacer en ese momento del entrenamiento. La sencillez en la elección musical y en la mezcla es también el éxito de la herramienta mixmeister.
- La armonía musical, las famosas “keys” del mixmeister, no es más que un recurso para enlazar canciones y nos limita mucho en la elección musical. Escucha canciones con armonías distintas y analiza si es necesario que se respete.
- Recuerda que no somos Dj’s, la música es una herramienta que nos ayuda a hacer nuestro entrenamiento más placentero, motivante y sencillo. No es necesario llegar a una complejidad extrema en la edición musical para que esté bien tratada.

Para concluir, no olvides que hay personas que vienen a tus clases para disfrutar y pasar un buen rato haciendo ejercicio escuchando “la buena música que pone mi instructor”. Tratar la edición musical de tus clases con mimo, puede ayudar a esas personas a generar adherencia al ejercicio y, desde ahí, engancharles y que también valoren la parte de entrenamiento, tan importante para la mejora de la salud y el rendimiento físico del participante.

Link to Original article: <https://www.barbadocycling.es/blog/la-magia-de-la-musica-en-el-ciclismo-indoor?elem=73630>