

Música para correr: ¿Influye en el rendimiento durante la carrera?



Llevo unos años con el debate si escuchar música si o no mientras corres. Siempre he reconocido el factor motivacional de realizar deporte con música, pero la verdad es que yo no la uso en mis entrenamientos. Mi mujer sin embargo es de la que necesitan escuchar su música preferida mientras corre y dice que le ayuda a esforzarse más. Yo nunca la he hecho en falta, de hecho he probado a llevar un pequeño mp3 y la verdad es que a parte de que no me gusta llevar nada metido en los oídos siempre me ha gustado escuchar mi cuerpo, escuchar mi respiración, mis zancadas, sentir los latidos y si voy por el monte escuchar la naturaleza.

Pero quizás deba cambiar mis hábitos porque las investigaciones al respecto son bastante evidentes...

Estudios realizados

Revisando la literatura científica al respecto he encontrado un reciente estudio publicado el 15 de julio de 2014 en la **Revista de investigación sobre fuerza y Acondicionamiento físico** * realizado por sobre: ¿Cómo ayuda la música en una carrera de 5 km?

Este estudio investigó sobre los efectos que tiene el tipo de música y su tiempo de aplicación en una carrera de 5 km con 15 atletas bien entrenados, todos ellos hombres y corredores de larga distancia.

Utilizaron diferentes tipos de canciones diferentes sobre una distancia de 5 km en pista de atletismo

1. canciones motivacionales
2. canciones lentas

Se valoraron respuestas psicofisiológicas mediante infrarrojos, la variabilidad de la frecuencia cardíaca con **pulsómetro** y el nivel del esfuerzo percibido durante el esfuerzo. Después de correr se valoró el estado de ánimo, la tasa de esfuerzo percibido y el descenso de la frecuencia cardíaca.

Se demostró que las canciones elegidas fueron capaces de activar las 3 áreas a nivel cerebral como son la corteza prefrontal, dorsolateral derecha e izquierda, generando respuestas emocionales positivas del sistema nervioso central autónomo. Con música motivante se realizaron los primeros 800 m. primeros más rápidos que escuchando canciones tranquilas, el esfuerzo percibido era ligeramente inferior a igual ritmo cardíaco, el tiempo hasta el agotamiento fue significativamente mayor con estímulos acústicos que sin ellos y hubo más porcentaje de mejoras del rendimiento final de carrera así como facilitar la recuperación post esfuerzo.

En conclusión la música era capaz de activar el área de la corteza prefrontal, minimizar las percepciones, mejorar el rendimiento y acelerar la recuperación durante tras realizar 5 kilómetros de carrera

La música estimulante pueden mejorar el rendimiento en carrera porque los atletas se esfuerzan más por un lado por el factor motivacional y por otro por la sincronización auditivo-motora.

Esto último se explica porque los resultados evidenciaron que la música motivacional con un ritmo muy cañero e “in crescendo” adaptado a la cadencia del corredor producía mejoras fisiológicas corriendo a altas intensidades. Sin embargo correr con una música con cadencia constante induce mediante la sincronización auditivo-motora a optimizar la economía de carrera.

Estos resultados merecen la pena tenerse en consideración y abren un área de estudio y pruebas musicales muy interesantes para los que nos gusta correr y mejorar nuestros registros y la economía de carrera para ser cada día más eficientes y mejores runners

Record mundial a ritmo de Scatman John



Como curiosidad el 18 de febrero de 1998, el atleta etíope Haile Gebrselassie asombró a los espectadores cuando logró el record mundial de 4:52.86 minutos en el 2000 m. Poco después de la carrera Gebrselassie indicó que había entrenado su cadencia de la carrera con el ritmo de la canción Pop Scatman por el fallecido Scatman John, que sonó durante toda su carrera en el National Indoor Arena de Birmingham en Reino Unido.

Tras estas evidencias voy a tener que admitir que la música es capaz de reducir el nivel del esfuerzo percibido y de mejorar el rendimiento...