

# La música que escuchas se considera doping cuando haces running

Muchos son los corredores populares que abordan sus gestas escuchando las canciones de sus grupos favoritos o que se hacen listas de temas para entrenar. Dicen sentirse mejor. Pero... ¿Realmente ayuda?



Pablo Arqued | @runningconsult | Madrid 01/04/2015

El reglamento de la IAAF, Federación Internacional de Federaciones de Atletismo, es cristalino al respecto en su artículo 144.2.b: “A los efectos de este Artículo lo siguiente se considerará como asistencia y, por lo tanto, no estará permitido: (...) (b) La posesión o uso de vídeos o magnetófonos, radios, CD, radiotransmisores, teléfonos portátiles u otros aparatos similares en el terreno de la competición (...)”.

Quizás por eso nunca hemos visto a Mo Farah o a Jesús España correr con unos cascos enchufados a un mp3 sobre el tartán de ninguna competición. Tampoco en ninguna prueba sobre asfalto. También es cierto que puede que más que por considerarlo ayuda externa, se pensase en la norma para evitar enganchones y encontronazos extra a los codazos y otros rifirrafes que ya se dan de por sí en las pruebas.

En cambio, las carreras populares están llenas de corredores con sus reproductores de música. Unos los llevan desde el principio de la prueba, aislándose del bullicio y de la charla con los corredores cercanos; otros, en los maratones, los sacan de la riñonera noventera a partir del kilómetro 30 de un maratón, para doparse psicológicamente frente al muro; Y algunos, quizás los menos, van cantando mentalmente canciones, y así automotivándose en esos momentos agónicos. Y casi todos ellos, intentan acompasar sus zancadas con el ritmo de la música, utilizando la misma como si de un metrónomo se tratará: el objetivo sería meter un número de zancadas determinado en cada compás. Así, se puede afirmar que todos esos que utilizan la música, de una u otra forma, tiran de ella para mejorar, para correr mejor, obteniendo beneficios... de forma ilegal.

Entretanto, las marcas de gadgets electrónicos anuncian reproductores destinados a correr, conociendo la demanda del público, que intuye que para las series vienen muy bien las canciones cañeras, mientras que para los rodajes se ajustan los medios tiempos.

### Descalificaciones por usar reproductores

Curiosamente, en la edición de 2013 del medio maratón de Vigo, el juez árbitro de la federación gallega de atletismo decidió descalificar a 82 participantes por correr con mp3. Más. En la prueba italiana de 30 kilómetros Forlì - Ravenna, 25 participantes fueron expulsados por el mismo motivo. Y la última: la ganadora del maratón de Wisconsin, Jennifer Goebel se quedó sin premio y fuera del podio por ‘doping psicológico’.

Por último, conviene recordar ciertas contradicciones. Como ejemplo, la música que suena en las gradas o por los altavoces en los mítines de atletismo. A todas luces animarían y ayudaría a los participantes de las distintas pruebas, y ningún juez ha obligado a los organizadores a callarla. Una contradicción, teniendo en cuenta lo anterior, que seguramente lleve a la IAAF, algún día, a permitir, de alguna forma, la música, como doping natural.