

Μουσική και άσκηση

Μουσική και άσκηση

- Μια από τις πιο διαδεδομένες συνήθειες των αθλητών είναι να φοράνε ακουστικά και να ακούν μουσική όταν γυμνάζονται.
- Είναι χαρακτηριστικό πως σε μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2016, το 61% όσων ερωτήθηκαν απάντησε πως γυμνάζεται ακούγοντας μουσική ενώ το 82% από αυτούς τόνισε πως ακούει την αγαπημένη του μουσική κατά τη διάρκεια της προπόνησης και όχι απλά ένα αδιάφορο τραγούδι.

Επίδραση της μουσικής

- Στα μέσα της δεκαετίας του '80 οι επιστήμονες πείσθηκαν για την ικανότητα της μουσικής να αλλάζει ριζικά το πρόγραμμα γυμναστικής.
- Βρέθηκε ότι η άσκηση με τη συνοδεία μουσικής περιορίζει την αίσθηση της υπερπροσπάθειας και μπορεί να κάνει τον εγκέφαλο να αισθάνεται λιγότερη κούραση. Το αποτέλεσμα είναι, για παράδειγμα, ο αθλούμενος να μπορεί να μη χάσει την αναπνοή του.

Αποτελέσματα έρευνας

Τα αποτελέσματα της έρευνας του Πανεπιστημίου Brunel αποκαλύπτουν πως τα καρδιαγγειακά οφέλη της άσκησης βελτιώνονται με το να τρέχει κανείς ακούγοντας τα αγαπημένα του τραγούδια. Προσαρμόζοντας τον ρυθμό της μουσικής με τον ρυθμό της άσκησης μπορεί επίσης να περιορίσει το οξυγόνο που καταναλώνει ο αθλούμενος κατά 6%.

Παραδείγματα

Αυτό δεν είναι κάτι καινούργιο για τους αθλητές: Ο μαραθωνοδρόμος Χαϊλέ Γκεμπρεσελασιέ έκανε πάντα προπόνηση υπό τους ήχους της χορευτικής επιτυχίας «Scatman». Κάποιοι αθλητές θεωρούν τη γρήγορη μουσική ως «νόμιμο ναρκωτικό» χωρίς ανεπιθύμητες παρενέργειες και τη χρησιμοποιούν για να διατηρούνται σε εγρήγορση πριν από σημαντικούς αγώνες ή χρησιμοποιούν πιο αργή μουσική για να ηρεμήσουν και να συγκεντρωθούν.

Οφέλη της μουσικής

- Όταν αθλείσαι βρίσκεσαι σε υπερδιέγερση. Εκείνη τη στιγμή το ανθρώπινο μυαλό αναζητά κίνητρα στο εξωτερικό περιβάλλον. Μια μουσική με αργό ρυθμό μεταξύ 80 και 110 bpm (όπως το Let it Be των Beatles), είναι αντιπαραγωγική, επειδή ο εγκέφαλός μας δεν θα μπορέσει να δημιουργήσει αρμονία μεταξύ του γρήγορου τρεξίματος και της αργής μουσικής».
- Ιδανικός ρυθμός είναι από 120 έως 150 bpm, για παράδειγμα το τραγούδι «Mercy» της Ντάφι.

Οφέλη της άσκησης

Κατά τη διάρκεια συνεχούς άσκησης, όπως είναι το τρέξιμο ή η ποδηλασία, η μουσική βοηθά το άτομο να συγκεντρώνεται κατά τη διάρκεια της προπόνησης, ενώ ταυτόχρονα μειώνει το αίσθημα της κόπωσης. Όταν, λοιπόν, η προσοχή του αθλητή ξεφεύγει από την προσπάθεια που κάνει και συγκεντρώνεται στο μουσικό ερέθισμα, του δίνεται η δυνατότητα να αντέχει περισσότερες ώρες εξάσκησης. Γι' αυτό και πολλοί αθλητές αντοχής αρέσκονται στο να προπονούνται ακούγοντας μουσική. Εκτός, όμως, από αυτό η μουσική παρέχει ευχαρίστηση στον αθλητή που την ακούει, αφού του αλλάζει τη διάθεση και τον απαλλάσσει από σκέψεις που σχετίζονται με την κούραση που αισθάνεται.

Επιλογή μουσικής

Προκειμένου να καταρτίσουμε μια επιτυχημένη συλλογή τραγουδιών για αθλητική μουσική υπόκρουση, προτείνεται να μετρήσουμε πόσες φορές χτυπούν τα πόδια μας το έδαφος στη διάρκεια τρεξίματος ενός λεπτού. Μετά, να βρούμε μουσική που έχει τον ίδιο ρυθμό ή ελάχιστη διαφορά.

Μουσική και ένταση άσκησης

Έρευνες που έγιναν σε ασκούμενους που ακούνε μουσική ενώ γυμνάζονται, παρατήρησαν ότι οι ασκούμενοι αισθάνονται πιο θετικά για την άσκηση όταν έχουν ακούσει μουσική από ότι όταν δεν ακούν. Η επίδραση της μουσικής δεν εξαρτάται από την ένταση της άσκησης και το αποτέλεσμα εμφανίστηκε τόσο σε προπονημένους όσο και σε απροπόνητους.

Προπόνηση και μουσική

Η μουσική φαίνεται επίσης να μειώνει την αίσθηση των ανθρώπων για την ένταση της προσπάθειας που καταβάλουν. Δηλαδή, στο ίδιο επίπεδο έντασης της δραστηριότητας, η ακρόαση μουσικής μπορεί να σας κάνει να νιώσετε σαν να ασκείτε λιγότερη προσπάθεια από ότι θα αισθανόσασταν χωρίς μουσική. Ορισμένες μελέτες έχουν δείξει επίσης ότι όταν οι αθλητές είναι ελεύθεροι να ορίσουν το δικό τους επίπεδο άσκησης, είναι πρόθυμοι να ασκηθούν πιο έντονα με τη μουσική παρά χωρίς αυτή.

Προπόνηση και μουσική

- Υπάρχουν μερικοί πιθανοί λόγοι για αυτό. Για μερικούς ασκούμενους (ιδιαίτερα όταν βρίσκονται στο αρχικό στάδιο της προπόνησής τους), η μουσική τους βοηθά να εστιάσουν την προσοχή τους στη μουσική παρά στον πόνο ή σε άλλα συμπτώματα προσπάθειας.
- Για άλλους ασκούμενους (ειδικά για προπονημένους) το περιεχόμενο της μουσικής βοήθησε. Αυτοί είτε συγχρονίζουν την προσπάθειά τους με τη μουσική είτε αντλούν έμπνευση από το ίδιο το τραγούδι μέσω των στίχων του ή άλλων συσχετισμών μεταξύ του τραγουδιού και της αθλητικής παράστασης.

Ποιος θα επιλέξει την μουσική

- Είναι ενδιαφέρον ότι δεν φαίνεται να έχει σημασία η επίδραση της μουσικής, αν ο αθλητής έχει επιλέξει ο ίδιος τη μουσική ή αν έχει επιλεγεί από κάποιον άλλο. Έτσι, οι λίστες αναπαραγωγής που επιλέγονται από τους δασκάλους ενός τμήματος άσκησης που συμμετέχετε μπορεί να έχουν αποτελεσματικότητα ακόμη και αν δεν σας αρέσουν όλα τα τραγούδια.

Ψυχολογικά οφέλη

- Υπάρχουν είδη μουσικής που μπορεί να διεγείρουν ψυχολογικά τον αθλητή, γι' αυτό και πολλοί συνηθίζουν να ακούν λίγο πριν τον αγώνα. Επίσης, άλλα είδη μουσικής μπορούν και να ηρεμήσουν έναν αθλητή που είναι ιδιαίτερα αγχωμένος.
- Η μουσική υποβοηθά την εκτέλεση της άσκησης, αφού ο ρυθμός της έχει μεγάλη ομοιότητα με την ανθρώπινη κίνηση. Από έρευνες έχει αποδειχθεί εξάλλου ότι ο συγχρονισμός της άσκησης με τη μουσική συνοδεύεται από υψηλά επίπεδα απόδοσης.

Έρευνα

- Η μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο της προσπάθειάς σας, τόσο λιγότερη επίδραση έχει η μουσική στην απόδοση. Μόλις ο εγκέφαλος συνειδητοποιήσει την ένταση της άσκησης, ενεργοποιείται ένας μηχανισμός που κατευθύνει την προσοχή στα πιο σημαντικά σήματα.
- Όταν οι δρομείς άκουσαν μουσική μετά τα 5 χιλιόμετρα, είχαν πιο γρήγορη αποκατάσταση των καρδιακών τους παλμών. Με τη χρήση της μουσικής επιταχύνθηκε η επιστροφή του σώματος στην κατάσταση που ήταν πριν από το τρέξιμο.