

## **La música y el entrenamiento deportivo: corredores de fondo amateurs de La Plata que utilizan música para motivarse.**

De Tomas, Francisco.

Universidad Nacional de La Plata

Franciscodetomas14@gmail.com

### **Resumen**

Este trabajo es fruto de un avance de la tesis de grado. Fundamentalmente la presentación del tema y el marco teórico provisorio que trata la música y el entrenamiento, más específicamente sobre los corredores que escuchan música en la rambla de 32. Se podría decir que es bastante común ver a diferentes tipos de personas corriendo con los auriculares escuchando música, la radio o hasta hablando por celular pero la cuestión radicaría en buscar porque realizan entrenamientos de esta índole y la respuesta misma puede ser variada, ya sea por la motivación, por el famoso “cable a tierra”, por distracción o por gusto. Entonces lo que propongo es poder indagar sobre estas cuestiones y ver si a través de estas melodías se podrían ordenar y darles un sentido para efectivizar el entrenamiento.

**Palabras clave:** Música, entrenamiento, motivación, pulsión.

### **Desarrollo del tema:**

Me llamo la atención como algunas personas utilizaban música para correr, esto lo veía bastante a menudo porque yo hacía lo mismo, para ir a correr utilizaba los auriculares para escuchar música. “Jauset (2008) refiere que la música es un lenguaje universal el cual está presente en todas las culturas desde la historia de la humanidad. Este código se ha considerado también como un arte. Asimismo, se dice que la música posee una base matemática y que incluso puede ayudar al pensamiento lógico matemático. Pitágoras fue quien estableció la relación entre la música y las matemáticas, observando los diferentes sonidos armónicos o notas musicales que se provocaban según fuera la longitud de una cuerda vibrante. Fue hasta el siglo XVII, cuando este arte formó parte del Quadrivium, el

cual era una de las disciplinas matemáticas, junto con la aritmética, la geometría y la astronomía”. Me gustaría aclarar que yo la utilizaba a la música como una herramienta motivadora y al pasar el tiempo ya trataba de coordinar las melodías o ritmos con los pasos. “La motivación puede definirse como «el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo». Otros autores definen la motivación como «la raíz dinámica del comportamiento»; es decir, «los factores o determinantes internos que incitan a una acción” (Pinillos, 1977).

Este tema me surgió viendo un programa de tv, hace mucho tiempo, más o menos 6 años atrás, que trataba sobre una reconstrucción de un bar, y en un momento del programa le hacen algunas preguntas al dj del bar y le responde que tiene que pensar a la música con un sentido, subir el volumen en determinado momento para que las personas salten y bailen más y por ende terminan comprando más bebidas, así tenía esa lógica de mercado. Entonces empecé a buscar información sobre la música y el entrenamiento, si había algo en relación a este tema, por suerte encontré a un psicólogo deportivo, Dr. Karageorghis, CI que hace más de 20 años era pionero en esta temática y gracias a él pude recopilar información, pero no la suficiente. Le mandé un e-mail y tuve la suerte que me respondió el mismo, muy entusiasmado que en Argentina se estén interesando por la música y el entrenamiento; y además me paso bibliografía de él y sus colegas. A partir de ese momento pude organizarme mejor en los objetivos que quería para este proyecto.

### **Interpretaciones musicales**

Empecé a observar y entrevistar a las diferentes personas en 32 y surgieron diferentes respuestas pero cada vez que les preguntaba porque utilizaban la música para correr o caminar me respondían en su mayoría que lo realizaban como cable a tierra o motivacional y son respuestas que uno podría esperar de la música ya que produce estos efectos, “La música nos relaja, nos distiende, nos causa placer, nos puede alterar, ensordecen, estimular, excitar, alegrar, entristecer, nos puede traer recuerdos, permitimos hacer asociaciones, recordar momentos, enojarnos, etc.” (Viudes, 2014,p.14). Otras preguntas de los corredores eran acerca sobre que opinaban de la música, que era para ellos la música dentro del ambiente donde realizaban actividad o ejercicio físico y por

fuera de esta. Algunos les daba igual la música que escuchaban mientras corrían, pero tenía que ser “alegre”, otros escuchaban música metalera o rock porque los concentraba más, otra electrónica por el ritmo. “Para Palacios la música es mucho más que una definición, mucho más que una materia para ser estudiada, es más que un medio de expresión y comunicación. Él considera que la música lo es todo. Desde el punto de vista educativo, la música estimula todas las facultades del ser humano: abstracción, razonamiento lógico y matemático, imaginación, memoria, orden, compromiso personal mediante la creatividad, etc. Este arte capacita para sentir, conocer, valorar, interpretar y apreciar el hecho sonoro, sus raíces populares, la historia que ha configurado todos los cambios y estilos aparecidos a lo largo de ella. Además, un sinfín de variables y fenómenos físicos y acústicos que la generan hacen de la música algo indispensable para crecer social y culturalmente de la manera más completa” (Fustinoni, 2015, p.67).

### **La importancia de las melodías**

Me parece importante que le prestemos atención a la música como una herramienta para los entrenamientos, en este caso para los corredores, ya que es un factor que ayuda a incrementar la atención en relación a la frecuencia de pasos, según las intensidades con que se efectúe el volumen de las diferentes canciones. Quiero dejar en claro para que no haya confusiones con respecto a esto, empezar a utilizarlo como una herramienta más y otras tantas que se utilizan en los entrenamientos; por ejemplo, si un día utilizamos ejercicios dedicados predominantemente a la polimetría y velocidad, otro día se podría utilizar a la música para enfocarnos en las técnicas de carrera y frecuencia de pasos. Todo esto si la ordenamos a las canciones para los diferentes tipos de entrenamientos, por más que sea un instrumento motivador, dentro de este medio poder ordenarlo y utilizarlo al máximo.

En la justificación social puedo mencionar que la música como ya vengo diciendo es motivacional y es sumamente importante que sea así, ya que podremos “llamar” la atención de las personas que no son muy afán del ejercicio, pero se encuentran con las canciones. “Bernabeu y Goldstein afirman que la música tiene un dominio de evocación superior al de las imágenes y a pesar de que el ser humano está inmerso en lo visual, las personas tienen en la memoria determinados esquemas sonoros unidos a estados emocionales. Estos autores recomiendan que, si se hace un buen uso de la música, se

puede llegar a tener efectos muy beneficiosos tanto para el cuerpo como para la mente” (Fustinoni,2015). Entonces les ofrezco un campo diferente, que les llame la atención, que los motive, que les guste y como así también podremos encontrar a otras personas que tengan dificultades de salud por ejemplo y gracias a esta herramienta lo puedan hacer con más gusto. A su vez encontramos a otro tipo de personas que les encanta entrenar y ejercitarse con ciertas melodías con este tipo de herramienta orientada lo puedan hacer de una manera más efectiva.

### **Comparaciones del espacio y el tiempo**

Hay diversas relaciones y comparaciones que atraviesan a los músicos y compositores como así también a los profesores y licenciados en Educación Física. En ambos encontramos una introducción, un nudo y un desenlace; la previa, durante y posterior; síntesis, análisis y síntesis, así mismo se da en el espacio y el tiempo para cada autor de su disciplina y o actividad.

“El término espacio es familiar. E inquietante. Los campos del conocimiento se ocupan – en ocasiones centralmente– de este concepto. Además, forma parte del vocabulario de uso cotidiano. Las personas ocupamos un lugar, nos movemos y construimos en el espacio. Es posible que espacio y tiempo formaran una unidad cuando las acciones y los objetos no disponían aún de palabras a disposición para nombrarlos” (Belinche;Ciafardo,2015,p.03).

El músico o el compositor antes de empezar a realizar su música, previamente hace movimientos con las manos, con los pies, con la boca, gesticulaciones, etc.

El profesor previo a realizar alguna actividad, hay momentos que utiliza como herramienta la música.

Previo a los partidos en algunas disciplinas deportivas se puede escuchar alguna canción para el goce de los espectadores, independientemente de los deportistas.

Pero no lo fue así en los juegos de la juventud 2018, tuve la suerte de estar presente en las diversas disciplinas deportivas. Puedo decir que soy fan del hockey porque hasta el día de hoy lo practico. Fui a ver los partidos de la fase de grupos y me llamo la atención ya que previa al inicio del juego, ya habiéndose sorteado la cancha y justo al momento que los jugadores están por entrar ponen un estribillo de una canción “motivadora” a mi

entender y parecer de AC/DC que te hace poner la piel de “gallina”, esto lo hacían en cada partido que se disputaba.

Habiendo dicho esta anécdota, me pongo a pensar en que les pudo afectar a los jugadores el estribillo de esa canción en el momento justo que pisaban la cancha, los afecto en alguna forma, les fue ajeno a alguno de ellos, indistinto, y es para pensar si los que pusieron ese estribillo de esa canción lo hicieron con alguna intención.

Si esos mismos partidos se hubieran jugado sin público, pero la canción la pasaban igual, hubiese sido lo mismo o no.

Esta anécdota y aclaración la menciono a modo de reflexión.

### **Estado de la cuestión**

Entre los efectos que causa la música, Bernabeu y Goldstein mencionan que: Puede acelerar o ralentizar el ritmo cardíaco en las personas. Debido a la secreción de las hormonas también puede producir cambios metabólicos. De igual manera puede alterar el ritmo respiratorio, causar cambios en el sistema inmunitario, en el tono muscular y en la temperatura basal. Puede modificar la actividad neuronal en las zonas del cerebro implicadas en la emoción.” (Fustinoni, 2015, p.72).

“Jauset (2008) refiere que la música es un lenguaje universal el cual está presente en todas las culturas desde la historia de la humanidad. Este código se ha considerado también como un arte.”

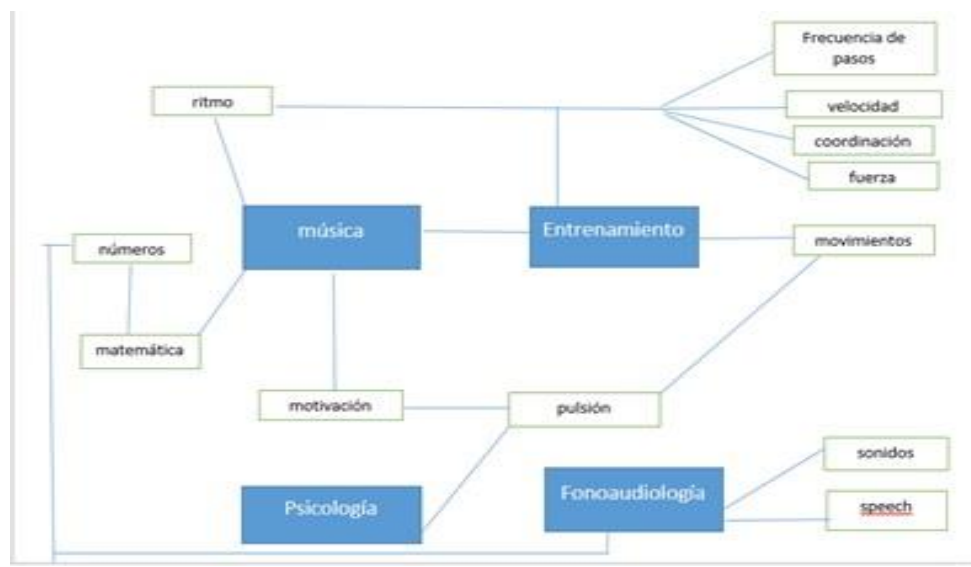
Es importante aclarar que desde el Enfoque Psicofisiológico:

“La audición o acción de oír, podemos considerarla desde el enfoque psicofisiológico, como el resultado de una excitación producida por ondas sonoras sobre las terminaciones del nervio auditivo, que se transmite al centro auditivo del cerebro y da lugar a una sensación auricular (o auditiva). Hoy los científicos confirman que el oído es el más cualificado de los estímulos sensoriales cerebrales. De éstos el 20% corresponden a la vista, el 30% corresponden al gusto, olfato y tacto, el 50% corresponden al oído, que despierta e impulsa al cerebro, además de protegerlo contra el deterioro.” (Lacárcel, 2003, p.215)

En la música encontramos a Diego Fischerman; Federico Monjeau haciendo un relato histórico de cómo fue evolucionando la música a lo largo de la historia con sus grandes creadores tales como el cambio de paradigma que el romanticismo instituyó en la valoración de la música, como Mozart cambia los paradigmas en la modernidad, pero a su vez con su muerte también lo hace la modernidad, aunque su obra permite aventurar otros tiempos. Continuamente la música fue y es corrompedora de los tiempos, imponiendo cambios constantes por la situación de cada época.

Hay muchos ejemplos que en cada época surge o surgen grandes artistas como Frank Sinatra, Jiny Hendrix, The Beatles, Gardel, Sandro, Eugene Wright, Time Out; y podría seguir nombrando pero cada uno deja una huella enorme en donde todos pueden tomar como ejemplos y poder obtener nuevas ideas y a su vez hacer otras desde su base. No nos olvidemos de las canciones puestas en las películas que sin ellas no hubieran tenido la repercusión que tienen hasta el día de hoy.

**Esquema armonico:**



En el cuadro podemos observar diferentes pilares que se entrecruzan y dan cierto sentido cuando se los relaciona. Hay un factor precindible tanto en la música como en el entrenamiento deportivo, esta es la repetición, para que entendamos ciertos moviminetos o notas y las podamos reproducir se tiene que ejercitar y practicar de manera constante.

“ Ligetti dice que la música no puede ser tomada por lo que ella de hecho es, sino por la ilusión que se oculta dentro del contexto musical, es decir que se produce como ilusión [...]”

El como de la producción de sonidos en la música, de sus relaciones, de las relaciones particulares de duración de relaciones formales, las divisiones, etcétera, todo eso deviene de una cuestión secundaria. La cuestión es saber como yo compongo realmente una forma musical en la cual una cosa ocurre o no ocurre, o algo se traslada de un lado a otro, un recorrido se realiza o no, los contrastes existen o no” (Fischerman, 2017).

Los BPM insiden en la frecuencia o tempos marcados en un minuto, estos pueden variar de 20 a más de 200 BPM, en algunas canciones si uno intentara buscar un ritmo y empezar a contarlo para poder deducirlo. Estos BPM se relacionan directamente, ya que en algunas entrevistas constatan, por ejemplo, en la canción de Stayin alive de Bee Gees se utiliza para tener en cuenta la frecuencia cardiopulmonar para realizar las maniobras de RCP, estas son de 100 a 120 BPM (bata por minuto) o FCP, entonces ya hay antecedentes sobre la relación de la música con el cuerpo humano, siempre hablando de movimientos y no solamente de la danza o el baile.

La Psicología y la Fonoaudiología contribuyen en el sentido de la relación que puede llegar a existir entre la pulsión e interpretación, ya que uno al momento de escuchar, trata de interpretar y con ello le da un sentido pero a su vez, siempre y cuando estemos hablando de alguna canción podamos evocar algún recuerdo de nuestra niñez o adolescencia y nos provoque un efecto, por ejemplo, si una canción me dio en algún momento de mi vida un recuerdo feliz y con mucho entusiasmo, seguramente en los años posteriores, la vuelva escuchar y ese anhelo de felicidad y entusiasmo va a provocar una energía diferente o motivación.

Esta motivación, si la llevamos como ejemplo en los corredores, seguramente tenga alguna incidencia en el cuerpo de cada uno. Si la canción me motiva, esta puede acelerarme o desacelerarme en mi frecuencia de paso, en el movimiento del braceo, etc.

### **Conclusión:**

A modo de síntesis porque no me parece un cierre, la música atraviesa diferentes puntos como se puede apreciar a lo largo de la escritura, diferentes interpretaciones y a su vez se cruzan puntos en común.

Otra arista que no le preste mucha atención pero que se ha investigado sobre la música y el agua, del libro de Masaru Emoto, “Los mensajes del agua” y explica los efectos que produce la música por ejemplo la música clásica de la heavy metal sobre las moléculas del agua y como cambia su forma molecular cuando se congela. Y como el cuerpo humano es un 70 % de agua debe insidrir en el estado de ánimo y el metabolismo pero es una simple hipótesis que no ha sido fomanetada.

Con esto quiero decir, que hay muchas aristas para empezar a investigar a la música como una herramienta más en los entrenamientos deportivos. Desde la motivación, la frecuencia de pasos, la coordinación, la intensidad, el descanso, la relajación y algunos más.

### **Bibliografía:**

- Belinche, D.; Ciafardo M. (2015). El espacio y el arte.
- Fischerman, D. (2017). El sonido de los sueños y otros ensayos sobre la música.
- Fustinoni, O. (2015). El cerebro y la música. Emoción, creación e interpretación. Editorial El Ateneo.
- Jauset Berrocal, J. A. (2008). Música y neurociencias: la musicoterapia. Sus fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas. Editorial UOC.
- Lacárcel Moreno, J. (2003). Psicología de la música y emoción musical. Editorial Educatio.
- Pinillos, J. L (1977). Principios de psicología. Madrid, España: Alianza Universal.
- Viudes Rodríguez, A. M. (2014). “Música como estrategia facilitadora del proceso enseñanza-aprendizaje”. Universidad Rafael Landívar. Facultad de Humanidad. Licenciatura en Educación y Aprendizaje. Tesis de grado.