

## Musica e sport

Il dottor Costas Karageorghis, vice-direttore della Sport and Education of Brunel University di Londra, ha collaborato con Spotify per compilare la Playlist “Ultimate Fitness Workout”, facendo riferimento alle sue numerose ricerche sugli effetti psicologici della musica sul nostro corpo.

*“La musica è la rappresentazione sonora, simultanea, del sentimento del movimento e del movimento del sentimento”*

*M. Ageev*

La messa al bando della musica durante le maratone offre un potenziale spunto di riflessione e di studio sui benefici della musica sulla psiche umana.

La musica può influenzare la performance sportiva? Quali sono i suoi effetti? Perché è presente nella maggior parte dei contesti sportivi? Che rapporto intercorre tra musica e fitness?

Secondo un team di studiosi coordinato dal dott. Karageorghis, potrebbero essere 5 le capacità/abilità principali che possono essere influenzate dalla musica che apporterebbe benefici e miglioramenti nelle performance sportive, sia per quanto riguarda gli allenamenti sia le gare:

- Dissociazione: è un meccanismo utilizzato in psicologia e che qui trova applicazione nella potenzialità della musica, durante un esercizio fisico, di restringere il focus attentivo distogliendo la mente dalle sensazioni di affaticamento, favorendo l'emergere di emozioni positive con conseguente allontanamento di tensioni, rabbia e basso tono dell'umore. Secondo il modello di questo team tale effetto si verificherebbe soltanto negli allenamenti di bassa o moderata intensità, mentre per quelli ad elevata intensità la percezione della fatica, dello sforzo elevato e i meccanismi fisiologici di risposta (frequenza respiratoria e accumulo di acido lattico) annullerebbero l'effetto dissociativo della musica. Tuttavia, anche se non è possibile distogliere gli atleti dalla percezione di fatica durante questi allenamenti ad alta intensità, la musica renderebbe comunque tali attività più piacevoli e divertenti.
- Regolazione dell'arousal: la musica verrebbe utilizzata dagli atleti prima di una competizione o di sessioni d'allenamento per concentrarsi, attivarsi (brani veloci) o rilassarsi (brani soft) per placare stati ansiogeni. Le componenti ritmiche della musica sembrerebbero avere influenza sull'attivazione fisiologica, stimolerebbero in particolare le sedi del cervello

che governano l'eccitazione come il sistema limbico e reticolare; i testi dei brani invece sulla sfera emotiva.

- Sincronizzazione: gli studiosi parlano di "Rhythm response", ossia una capacità umana innata di sincronizzare i movimenti col ritmo musicale. La sincronizzazione dei movimenti con la musica permetterebbe agli atleti di prolungare le prestazioni, regolare i movimenti, rendendo le performance più efficienti e resistenti ed ha anche un enorme effetto motivazionale. Questo vale per sport come: corsa, canottaggio, ciclismo, sci di fondo e per le attività aerobiche in palestra. La musica sincronizzata nei suoi elementi ritmici (battiti e tempo) con gli esercizi che richiedono movimenti ripetuti nel tempo aumenterebbe quindi i livelli di prestazione. È curioso a tal proposito il caso dell'atleta etiope Haile Gebrselassie, che, in una delle sue più memorabili prestazioni, aveva richiesto di far trasmettere nello stadio svizzero la hit "Scatman", in modo tale da sostenere un ritmo di gara sostenuto affermando in un'intervista che proprio questa bella e veloce canzone gli aveva permesso di battere il record del mondo.
- Acquisizione di capacità motorie: musica e sport, soprattutto dall'età evolutiva in poi, potrebbero fornire occasione di esplorazione del proprio corpo e incremento della coordinazione dei movimenti. Essa renderebbe l'apprendimento di abilità motorie più divertente e piacevole aumentando la motivazione intrinseca dei soggetti e, fornendo una visione analogica del suono, aiuterebbe a compiere movimenti efficaci.
- Raggiungimento dello stato di flow: la musica aiuterebbe l'atleta, prima di una gara, ad entrare in uno stato simile a quello di trance, ossia di maggiore attenzione, motivazione intrinseca, concentrazione, attivando una maggiore presa di coscienza del proprio stato interiore e delle proprie emozioni.

Anche se ricerche successive hanno individuato dei limiti metodologici di questi studi condotti dal team di Karageorghis, questo studio ha comunque contribuito a fornire spunti teorici e applicativi nell'ambito del fitness. In ambito pratico infatti, i trainer potrebbero proporre una scelta di brani musicali finalizzata alle attività proposte, sfruttando le potenzialità del suono, con l'obiettivo di migliorare le performance e la motivazione intrinseca dei propri atleti. Potrebbero impostare i brani musicali chiedendosi: che tipo di attività quell'atleta deve intraprendere? Qual è il risultato desiderato della sessione? Quali sono i brani che gli danno più energia o quali sono quelli che gli permettono di rilassarsi? Per una scelta ragionata (prendendo spunto dai criteri descritti) e non più casuale o soltanto basata sul gradimento della playlist sportiva.

Bibliografia

Karageorghis C.I., Terry P.C. The psychophysical effects of music in sport and exercise: A review. *Journal of Sport Behavior*, 1997. 20, 54–68.