

DOPING DOOR DE OORTJES

Muziek maakt sporten niet alleen leuker, het leidt ook tot betere prestaties. Op voorwaarde dat je kiest voor de juiste nummers en het goede tempo.

TEKST > CARINE STEVENS

MUZIEK LEIDT JE AF, WAARDOOR JE MINDER BEZIG BENT MET ZWETEN, HIJGEN EN AFZIEN. Je ervaart je training als lichter.

Uit onderzoek blijkt dat mensen hun inspanning 10 procent lager inschatten als ze sporten met muziek."



Een favoriete playlist maakt je training niet alleen aangenamer, maar helpt je ook om er het maximale uit te halen. ”



BODYTALK EXPERT CEDRIC ARIJS,
SPORT- EN BEWEGINGSPSYCHOLOOG

Wie regelmatig jogt of fietst met muziek in de oortjes, weet dat de juiste soundtrack helpt om in een flow te komen en een extra duwtje in de rug kan geven om langer vol te houden. Ook in fitnesscentra en sportscholen wordt gretig gebruikgemaakt van het oppeppend effect van muziek. Niks nieuws onder de zon, zegt sport- en bewegingspsycholoog Cedric Arijs. “Het zit in de menselijke natuur ingebakken dat ons lichaam reageert op muziek. Onze verre voorouders sloegen al op rudimentaire trommels om een ritme aan te geven voor beweging en dans. Of ze gebruikten muziek om het tempo op te drijven als er hard gewerkt moest worden.” In zijn begeleiding van zowel topsporters als recreatieve sporters maakt Arijs regelmatig gebruik van muziek. “Het heeft absoluut voordelen, weet ik ook uit eigen ervaring. Een favoriete playlist maakt je training niet alleen aangenamer, maar helpt je ook om er het maximale uit te halen.”

MEER DAN AFLEIDING

Hoe kan het positieve effect van muziek op sporten verklaard worden? Over die vraag buigen wetenschappers zich al sinds begin vorige eeuw. In 1910 keek de Amerikaanse onderzoeker Leonard Ayres met een stopwatch in de hand naar een wielervedstrijd in Madison Square Garden in New York. Een blaaskapel speelde tussendoor vrolijke deuntjes om de stemming erin te houden. Ayres kwam die dag tot een intrigerende vaststelling: als de band speelde, reden de wielrenners duidelijk sneller. Stopte de muziek, dan deden ze over een mijl gemiddeld 17 seconden langer. ‘Hoe komt dat?’, vroeg hij zich af, waarmee hij de basis legde voor een nieuw wetenschappelijk onderzoeksdomein. “Als mensen op muziek trainen, blijken ze zich niet alleen harder in te spannen, maar ook meer uithoudingsvermogen te krijgen”, verklaart Arijs. “Muziek werkt op verschillende manieren in. Een eerste effect is van psychologische aard: muziek heeft impact op je gemoed, je voelt je er blijer door. En als je blij bent, is het fijner om te sporten en heb je er meer plezier in. Daarnaast is er het fysiologische effect: muziek werkt in op de regulering van je hartslag, afhankelijk van het tempo en het volume van de muziek. Ten slotte is

er het psychofysiologische effect: de perceptie van de geleverde inspanning. Muziek leidt je af, waardoor je minder bezig bent met zweten, hijgen en afzien. Je ervaart je training als lichter. Uit onderzoek blijkt dat mensen hun inspanning 10 procent lager inschatten als ze sporten met muziek.”

HET IDEALE TEMPO

Wat gebeurt er als je tijdens een wandeling langs een huis komt waar vrolijke muziek uit de boxen schalt? Juist, het is verdomd moeilijk om niet automatisch in het ritme te gaan stappen. “Ons lichaam heeft de natuurlijke neiging om te synchroniseren met muziek”, zegt Arijs. “Daar kun je handig gebruik van maken om je sportprestaties op te tillen naar een iets hoger niveau. Onderzoekers raden aan om muziek te selecteren waarbij het ritme en het tempo zo goed mogelijk overeenkomen met je activiteit. Stel dat je wilt sporten in een hartslagzone van rond 120 slagen per minuut, dan luister je het best naar een nummer van rond 115 à 125 *beats per minute* (bpm). Zeker bij duursporten met veel repetitieve bewegingen, waarbij het belangrijk is om een vast ritme of tempo aan te houden, kan dat een voordeel zijn. Zoals bij lopen en fietsen: het synchroniseren van je tred of het rondgaan van je trappers op muziek kan helpen om je bewegingen te optimaliseren en zo je energie efficiënter te gebruiken. Maar ook zwemmers kunnen er hun voordeel uit halen. Er bestaan tegenwoordig speciale oortjes om tijdens het zwemmen naar muziek te luisteren. Langeafstandswimmers kunnen zo tijdens hun trainingen het ideale zwemtempo langer volhouden.”

Dat de effecten van muziek op sportprestaties behoorlijk groot kunnen zijn, bewees ook de



© CHARIOTS OF FIRE (1981) - 20TH CENTURY FOX

“DENK AAN DE VANGELIS-SOUNDTRACK VAN CHARIOTS OF FIRE, met de beroemde openingsscène van jonge hardlopers die over het strand rennen. Ook al is het een rustiger nummer, door die associatie maakt het meteen de atleet in je wakker.”

- Britse sportpsycholoog Costas Karageorghis (Brunel University, Londen). Voor een van zijn onderzoeken liet hij getrainde triatleten rennen op een loopband, zowel met als zonder muziek. Wat bleek: met muziek bleven ze bijna 20 procent langer doorlopen. Ook liepen ze efficiënter, wat bleek uit een iets lager zuurstofverbruik. Volgens Karageorghis werkt muziek tussen 120 en 140 bpm het beste.

SYLVESTER STALLONE ACHTERNA

Er bestaan online tools die je op weg kunnen helpen. “Zo vind je op Spotify playlists met tracks van ongeveer evenveel beats per minuut”, zegt Arijs. “Op apps als jog.fm of RockMyRun krijg je na het ingeven van een bepaald nummer dan weer het aantal beats per minuut te zien. Hoe je achterhaalt hoeveel bpm’s je het best kiest voor jouw trainingszone? Ook daarover vind je online veel informatie. Of je kunt je laten testen door een sportarts of bewegingscoach.”

Goed om te weten: muziek heeft de beste effecten als je nummers kiest die je graag hoort. “Als mijn klanten vragen naar muzieksuggesties, pols ik altijd naar hun muzikale voorkeur”, zegt Arijs. “Zelf ben ik een rock- en

metalfan. Ik kan beduidend langer doorgaan op bijvoorbeeld Red Hot Chili Peppers dan op een rapnummer van Drake.”

Behalve persoonlijke smaak zijn ook associaties van belang. “Wie de film *Rocky* heeft gezien en het nummer ‘Gonna Fly Now’ hoort, ziet meteen de iconische scène voor zich waarin Sylvester Stallone de trappen van het Museum of Art in Philadelphia op rent. Adrenalineshot gegarandeerd. Of denk aan de Vangelis-soundtrack van *Chariots of Fire*, met de beroemde openingsscène van jonge hardlopers die over het strand rennen. Ook al is het een rustiger nummer, door die associatie maakt het meteen de atleet in je wakker.”

Ook videoclips kunnen dat effect hebben. “Bij het horen van ‘War’ van de band Kensington denk je spontaan aan de gymnastiekkampioenen die de hoofdrol spelen in de bijbeho-

rende clip en steek je vanzelf een tandje bij.”

Last but not least speelt ook de tekst van een nummer een rol, benadrukt Cedric Arijs. “Laat de lyrics voor zich spreken. Wat dacht je van ‘Born to Run’ van Bruce Springsteen of ‘Lose Yourself’ van Eminem? Mijn persoonlijke favoriet is ‘Run Boy Run’ van Woodkid. Voor mijn cooling down verkies ik dan weer ‘Now We Are Free’ van Hans Zimmer uit *Gladiator*. Want inderdaad: muziek kan ook ingezet worden om tot rust te komen na een sportieve inspanning én bij je warming-up, om in de juiste flow te komen.”

FOCUS OP HET LICHAAM

Muziek is niet altijd en overal een aanrader, waarschuwt Arijs. En echt niet alleen omdat je het verkeer minder goed hoort als je loopt of fietst met muziek in je oortjes. “Muziek heeft de neiging om een deel van je hersencapaciteit in beslag te nemen. Daarom is sporten met muziek minder geschikt als je een nieuwe beweging of techniek aan het leren bent: de muziek kaapt dan een stuk van je aandacht, waardoor je minder geconcentreerd bent op wat je lichaam doet.” In het verlengde daarvan adviseert Arijs om soms de muziek aan de kant te laten en te focussen op de ervaring van het sporten. “Afgeleid worden door muziek is prima, maar kies er af en toe ook voor je níet te laten afleiden en je aandacht volledig te richten op je interne beleving. Voel hoe je hoofd leegloopt, hoe je hart pompt, hoe soepel je bewegingen zijn. Door in te zoomen op je lichaam leer je bewuster te sporten en kun je er ook meer energie uit halen.” ■