

Maat houden

Ik kan niet tegen draaiorgels. Van draaiorgels moet ik huilen. Draaiorgels komen voor in steden van enige omvang in aanwezigheid van veel winkelend publiek. Bepaald niet mijn favoriete plek, dus valt het mijden van draaiorgels mij niet zwaar. Maar vreemd is het natuurlijk wel. Zodra ik maar in de buurt van zo'n buitenmodel muziekdoois terecht kom lopen de tranen over mijn wangen en ben ik ontroostbaar verdrietig. Ik weet niet hoe ik aan deze afwijking kom, maar er valt mee te leven.

Niet iedereen zet het op een huilen bij het horen van muziek, maar dat muziek grote invloed heeft is wel bekend. Wie tijdens een operatie naar zijn of haar favoriete muziek mag luisteren herstelt beter en sneller van de ingreep blijkt uit onderzoek. Het onderzoek wijst overigens niet uit wat het effect van Heavy Metal is op het presterend vermogen van de dienstdoend chirurg die zelf meer gecharmeerd is van Beethoven.

Uit onderzoek onder 30 lopers bleek dat het uithoudingsvermogen tijdens training kan toenemen tot 15%. Voor het onderzoek werd gelopen op het ritme van de muziek van Queen, de Red Hot Chili Peppers en Madonna. Maar hoe komt dat dan?

Tijdens het hardlopen kun je je gedachten grofweg in twee soorten indelen. De gedachten die over het lopen gaan en de gedachten die daarover niet gaan. In de eerste categorie denk je bijvoorbeeld 'gut, ik heb ontzettend zware benen', of 'met die regen adem ik toch makkelijker.' In de tweede categorie komen boodschappenlijstjes, het laatste nieuws en alle soorten van herinneringen en gevoelens voor. Het lijkt er op dat toplopers meer gedachten in de eerste categorie hebben en recreatieve lopers meer in de tweede categorie. Beide soorten gedachten hebben hun voor en nadelen. Wie volledig gericht is op de ademhaling en paslengte kan daarmee volledig focussen op de prestatie. Maar wanneer je helemaal van de wijs raakt omdat je het idee hebt dat je ademhaling niet goed gaat schiet je je doel voorbij. De gedachten over boodschappenlijstjes en de krant van gisteren helpen je jezelf af te leiden van een zwaardere training, maar wanneer je zo wordt afgeleid dat je in een sukkeldrafje terecht komt is het bepaald geen prestatieverbeteraar.

Met muziek kun je je gedachten sturen en daarmee zou je dus je prestaties kunnen beïnvloeden. Maar muziek kan rare dingen doen. Mijn pr op de marathon heb ik gelopen in Schotland waar voor de start dwars tussen alle lopers door een bataljon doedelzakspelers naar de start marcheerde. Langs de route speelden ze op diverse plaatsen tot bij de finish aan toe. Ergens aan het einde van het parcours van de marathon van Enschede stond dit jaar een doedelzakspeler, dat leverde mij minstens één kilometer lang prettige herinneringen en wat extra uithoudingsvermogen op. Stel er had geen doedelzakspeler maar een draaiorgel gestaan, ik had vast en zeker slappe knieën gekregen.

Niet alleen het ritme en de melodie van de muziek heeft dus invloed, maar ook de herinneringen en gevoelens die zijn verbonden aan een bepaalde song zullen je looptempo en uithoudingsvermogen sturen.

Met al deze kennis over muziek moet je nog eens kritisch naar de inhoud van je MP3 speler luisteren. Wil je een intensieve interval training zo goed mogelijk vol houden dan doe je er goed aan voor een stevig ritme te kiezen en muziek waarbij je een overwinningsgevoel krijgt. Terwijl een herstelloloopje melodieus en romantisch kan zijn. Ga je er aan het begin van een wedstrijd meestal te hard van door kies dan eens voor muziek in een ritme dat past bij je ideale starttempo. Geen mens is gelijk. Al blijkt uit ander muziekonderzoek dat hoe harder de muziek in een café wordt aangezet hoe meer mensen daardoor gaan drinken. Misschien handig om op warme dagen de drumbands bij de waterposten te plaatsen...Mij zie je voorlopig nog niet met een MP3 speler. Ik luister graag naar de muziek van vogels, de wind en zelfs de regen op het water. Alhoewel. Ik zou er eentje op kunnen zetten die ik aan doe zodra ik in de buurt van een draaiorgel kom.

Feikje Breimer voor ProRun

www.fastfoot.nl

www.fastfoot.web-log.nl