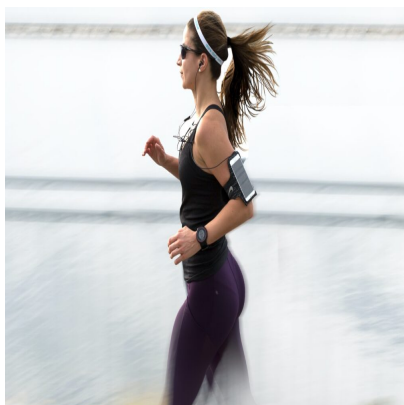




Musica o podcast? Le nuove tendenze nelle cuffie durante gare e allenamenti.

Descrizione

Musica o podcast? Cosa passa per le orecchie a noi runner durante la corsa?

Durante la corsa, se prima dominavano le playlist, adesso spopolano audiolibri e soprattutto **podcast**. Per chi non ne avesse mai sentito parlare, si tratta di un **nuovo format** che ha preso piede nell'ultimo decennio e completa l'offerta comunicativa di privati e aziende.

Si tratta di una trasmissione di una traccia audio diffusa via internet, scaricabile e archiviabile.

Recentemente si sono diffusi anche come accompagnamento per chi svolge attività sportiva, in quanto combinabile durante l'attività fisico a differenza di un video che implica un maggior coinvolgimento.

È soprattutto questione di gusti.

I podcast possono toccare **svariati argomenti** a seconda di cosa vogliamo ottenerne dall'ascolto, esistono infatti:

- **Podcast incentrati sul mondo del running e sulla mindful**, per una corsa concentrata e consapevole per chi desidera **mantenere il focus**
- **Podcast generici**, per **svagarsi durante la corsa** e in questo modo, distrarsi lasciando meno campo d'azione alla sensazione di fatica

Facciamo un passo indietro. Correre ascoltando in cuffia fa bene?

Per rispondere a questa domanda occorre distinguere il **professionismo** dal running o dal jogging **amatoriale**.

Per quanto riguarda i **runner professionisti**, l'utilizzo delle cuffie in alcune competizioni è vietato. Per motivi di sicurezza, in quanto potrebbe non essere percepito un pericolo o un'indicazione e per non procurarsi **vantaggio agonistico**.

Secondo alcune teorie la musica provocherebbe un'alterazione che potrebbe influire sulla prestazione.

Sicuramente l'ascolto della musica o dei podcast trova maggior assenso tra i **corridori amatoriali**.

Questo avviene poiché questa tipologia di runner, non essendo professionisti, è **più facilmente "potenziale vittima della noia"** e così si affida anche alla carica della musica, o allo svago del racconto, per portare a termine il percorso.

Nelle sessioni di allenamento, dove abbiamo per tutti il via libera all'ascolto (purché in sicurezza), la scelta di cosa mettere in cuffia risponde soprattutto a un **gusto personale** e al **grado di coinvolgimento** che vogliamo raggiungere nella corsa.

Da quanto vogliamo sentire i **"rumori della corsa"** e del nostro corpo durante il tragitto, le scarpe che impattano il terreno, l'abbigliamento tecnico, i rumori della natura e della nostra mente.

Da quanto vogliamo immergerci nell'esperienza.

È opinione comune **tra i runner più innamorati della corsa** che non c'è nulla di più bello che **ascoltare sé stessi**.

[Ascolta la nostra playlist](#)