



تویسنده:
دکتر سی. آی. کاراگئورگی
روان شناس ورزشی، دانشگاه
برونل - انگلستان
ترجمه ی:
مینوش کلانتری



نقش موسیقی در ورزش:

تئوری و عمل

که من همیشه از آن استفاده می کنم، تولید نوارهای کاست حاوی موسیقی محرک و جمالتی حاوی توصیه های گوناگون در زمینه ی تقویت روانی است. هم چنین، موسیقی آرام بخش را نیز به عنوان نوعی سازوکار تسکینی، با توصیه های شفاهی در کاست ها به کار گرفته ام.

سومین روش استفاده از موسیقی مبتنی بر شباهت هایی است که در ریتم آهنگ ها و حرکات منظم انسانی وجود دارد. از این رو، هم زمانی اجرای موسیقی و حرکات ورزشی باعث بالا رفتن سطوح عملیات و بازده نهایی ورزشکاران خواهد شد. (رک: کاراگئورگی و تری، ۱۹۷۷).

مورد چهارم در ارتباط با نکته ی قبلی، یعنی کیفیت ریتمیک موسیقی است که این کیفیت باعث ایجاد الگوهای متفاوت مهارت های فیزیکی می شود و در نتیجه می تواند، روند کسب مهارت های پایه ای را تقویت کند و محیط آموزشی بهتری پدید آورد. تاکنون شواهدی در تأیید این امر در ورزش های ژیمناستیک و شنا وجود داشته اند. [چن، ۱۹۸۵؛ جرنبرگ، ۱۹۸۱].

انتخاب موسیقی «صحیح»

بررسی های اخیر ما (کاراگئورگی و تری ولین، ۱۹۷۷) حاکی از وجود چهار عامل تعیین کننده است که چگونگی تحریکات ناشی از موسیقی را تحت تأثیر خود دارند:

اولین عامل، ناشی از این حقیقت است که مردم اساساً دارای نوعی استعداد بالقوه در واکنش به محرکات ریتمیک هستند و

این مقاله حاصل شش سال تحقیقات دوره ی دکترای من است که طی آن پی بردم، موسیقی «صحیح و اصولی» می تواند اثر بسیار مثبتی بر اجرای حرکات ورزشی داشته باشد. من از آکادمی بسیار تشکر می کنم که علاقه ی مرا هنگامی که دوره ی کارشناسی ارشد را طی می کردم، به رشته ی واکنش های روان شناختی به موسیقی جلب کرد (۹۲-۱۹۹۱). هم چنین بسیار خوشحالم که یافته هایم را در این زمینه با شما مریبان و ورزشکاران حرفه ای در میان می گذارم.

چگونه موسیقی به قهرمان شدن یاری می رساند؟

بررسی هایی که بر پایه ی مطالعات تحلیلی در این زمینه در آکادمی انجام شد [کاراگئورگی و تری، ۱۹۹۷] نشان داد که موسیقی به چهار روش می تواند به اجرای عملیات ورزشی یاری رساند: نخست این که در خلال انجام حرکات تکراری ورزشی با شدت نسبتاً بالا، هم چون دویدن، موسیقی می تواند به جلب توجه فرد کمک کند و در نتیجه، توجه او را از احساس خستگی دور سازد. این تکنیک را دوندگان دوی ماراتن و سه گانه 'جداسازی' می نامند که طی آن، ذهن ورزشکار بر انگیزه های غیر مرتبط با وظیفه ی اصلی، مثل محیط دور و بر یا حساب و کتاب های ذهنی تمرکز می یابد. جداسازی مؤثر فرد را به سمت حالت مثبت سوق می دهد که طی آن، افکار او از مقوله ی خستگی دور می شود.

دوم این که موسیقی «مقادیر برانگیختگی»^۲ را تغییر می دهد و در نتیجه می تواند به عنوان محرک قبل از بروز تنش های رقابتی و یا هم چون آرام بخش، باعث تسکین نگرانی های ناشی از قهرمانی شود. (رک: کاراگئورگی، دریو و تری، ۱۹۹۶). یکی از مواردی



دفتر انتشارات کمک آموزشی

آشنایی با مجله های رشد

مجله های رشد توسط دفتر انتشارات کمک آموزشی سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی وابسته به وزارت آموزش و پرورش، با این عناوین تهیه و منتشر می شوند:

مجله های دانش آموزی (به صورت ماهنامه - ۸ شماره در هر سال تحصیلی - منتشر می شوند):

- **رشد کودک** (برای دانش آموزان آمادگی و پایه ی اول دوره ی ابتدایی)
- **رشد نوآموز** (برای دانش آموزان پایه های دوم و سوم دوره ی ابتدایی)
- **رشد دانش آموز** (برای دانش آموزان پایه های چهارم و پنجم دوره ی ابتدایی).
- **رشد نوجوان** (برای دانش آموزان دوره ی راهنمایی تحصیلی).
- **رشد جوان** (برای دانش آموزان دوره ی متوسطه).

مجله های عمومی (به صورت ماهنامه - ۸ شماره در هر سال تحصیلی منتشر می شوند):

- **رشد آموزش ابتدایی، رشد آموزش راهنمایی تحصیلی، رشد تکنولوژی آموزشی، رشد مدرسه فردا، رشد مدیریت مدرسه**
- **رشد معلم (دو هفته نامه)**

مجله های تخصصی (به صورت فصلنامه و ۴ شماره در سال منتشر می شوند):

- **رشد برهان راهنمایی (مجله ی ریاضی، برای دانش آموزان دوره ی راهنمایی تحصیلی)، رشد برهان متوسطه (مجله ی ریاضی، برای دانش آموزان دوره ی متوسطه)، رشد آموزش معارف اسلامی، رشد آموزش جغرافیا**
- رشد آموزش تاریخ، رشد آموزش زبان و ادب فارسی، رشد آموزش زبان**
- رشد آموزش زیست شناسی، رشد آموزش تربیت بدنی، رشد آموزش فیزیک، رشد آموزش شیمی، رشد آموزش ریاضی، رشد آموزش هنر، رشد آموزش قرآن، رشد آموزش علوم اجتماعی، رشد آموزش زمین شناسی، رشد آموزش فنی و حرفه ای و رشد مشاوره مدرسه.**

مجله های رشد عمومی و تخصصی برای آموزگاران، معلمان، مدیران

و کادر اجرایی مدارس

دانشجویان مراکز تربیت معلم و رشته های دبیری دانشگاه ها

و کارشناسان تعلیم و تربیت تهیه و منتشر می شوند.

♦ نشانی: تهران، خیابان ایرانشهرشمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۸، دفتر انتشارات کمک آموزشی.

تلفن و نمابر: ۸۸۳۰۱۴۷۸

واکنش ریتمیک به موسیقی، یکی از برجسته ترین انواع آن است. دومین عامل، ویژگی های ملودیک و هارمونیک موسیقی است که تفسیر و برداشت هر شنونده را شکل می دهد و حالت روحی او را تعیین می کند. این عامل را من عامل «موسیقیایی»^۳ نامیده ام.

سومین عامل، تأثیر فرهنگی موسیقی است که واکنش شنونده را با توجه به تربیت اجتماعی و فرهنگی و نحوه ی واکنش های گذشته ی او به موسیقی، تحت تأثیر خود قرار می دهد.

چهارمین عامل که در کنار سایر عوامل معنی می یابد، ساختارهای فراموسیقیایی است که به وسیله ی موسیقی زاده می شوند. برای مثال، هر صدایی می تواند باعث تقویت سایر صداها شود و در نتیجه، فعالیت های فیزیکی را روح پرورتر سازد. واکنش های ریتمیک و عوامل موسیقیایی به طور ذاتی در ساخت هر موسیقی وجود دارند، در حالی که تأثیرات فرهنگی و عوامل جانبی دارای منشأ خارجی هستند و به نوع برداشت و تفسیر فرد از موسیقی بستگی دارند.

تحقیقات مان نشان می دهد که عوامل داخلی نقش بسیار مهم تری را در واکنش انسان نسبت به قطعه ی موسیقی دارا هستند. ما پرسش نامه ای تهیه کردیم و براساس آن، میزان محرک بودن موسیقی را براساس «فهرست درجه بندی موسیقی برنول» (BMRI) درجه بندی کردیم [کاراکتورگی و همکاران، ۱۹۹۷]. برای یک قطعه موسیقی که شنونده را تحریک می کند و دارای ریتم قوی است، باید فعالیت های دست و ضربان قلب شنونده را مشخص کرد. ملودی و هارمونی آن موسیقی باید باعث ایجاد حالتی مثبت در شنونده شود، انرژی او را افزایش دهد و بر قدرت بدنی او بیفزاید. موسیقی هم چنین باید از زمینه های فرهنگی و اجتماعی شنونده متأثر باشد و جوانب قوی تر آن را در خود متجلی سازد. سرانجام، شکل آرمانی (ایده آل) آن است که موسیقی با حرکات بدنی ورزشکار ترکیبی تغزلی مثل موسیقی برخی فیلم های تلویزیونی، پیدا کند. یک مثال کلاسیک در این زمینه، فیلم «رازبقا» تحت عنوان «چشم ببر» از سلسله فیلم های راکی است.

سه مورد دیگر نیز باید در انتخاب موسیقی رعایت شود:

الف) تغییرات موزیک باید علاقه ی قهرمان را به فعالیت شدید حفظ کند.

ب) بلندی آن باید به قسمی باشد که توسط صداها ی محیط دچار اختلال نشود.

پ) در هم زمانی موسیقی با حرکات ورزشی باید ضرباهنگ آن با شدت کار انجام شده همساز و مطابقت داشته باشد. برای مثال، اگر شما در حال شنا باشید و با شدت ۱۰۰ بار در دقیقه با سینه به آب ضربه می زنید، مؤثرترین حالت این است که موسیقی با سرعت ۱۰۰ کوبش در دقیقه (bpm) به کار گرفته شود. در حالت دیگر که ضربات سینه به شدت ۶۰ ضربه در دقیقه اتفاق می افتد،