

همایش علمی مطالعات حقوقی، علوم قضایی و پژوهش های اجتماعی

نهاد برگزار کننده همایش: موسسه قانون یار

((باهمکاری و حمایت معنوی دانشگاه رهنورد (استان بلخ، کشور افغانستان) - جهاد دانشگاهی استان تهران))

سردبیر علمی و مسئول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی شماره مجوز: ۷۸۸۶۴-۱۵۲۱/۳۳۰۱
تاریخ برگزاری همایش: ۱۳ خرداد ۱۴۰۰ شماره مقاله: ۱۵۰۹۷۱۱ رده بندی کنگره: الف ۹۰۳/۱۵۵

تأثیر موسیقی بر اجرای فعالیت های ورزشی و پاسخ های روحي و روانی ورزشکاران در این راستا

سیده فاطمه تقوی^۱ - ناهید حاجی قربانی - زهرا نصرتی - عاطفه قرنی

چکیده

موسیقی نقش مهمی در بسیاری از جنبه های زندگی ایفا می کند. طبق گفته روانشناسان ورزشی، ورزش و موسیقی یک جفت عالی برای ایجاد انگیزه ورزش و بالا بردن توان فرد است؛ موسیقی حواس افراد را از درد و خستگی پرت می کند، خلق و خور را بهتر می کند، استقامت را افزایش می دهد، و حتی ممکن است که کارایی متابولیک را نیز افزایش دهد. یک موسیقی شاد ورزشی می تواند روی تمام این احساسات تاثیر مثبت بگذارد و حواس ورزشکار را از خستگی پرت کند. بسیاری از ورزشکاران قبل از وارد شدن به رقابت یا مسابقه، برای افزایش تمرکز به موسیقی گوش می دهند. این کار باعث می شود قبل از شروع مسابقه دوباره روحیه و انرژی کافی را به دست آورند و یک نوع داروی مسکن محسوب می گردد که در مواقع نیاز محرک هم هست. موسیقی های شاد با صدای بلند به ورزشکاران کمک می کند تا روحیه آماده تری داشته باشند، در حالی که موسیقی های آرام به آنها قبل از مسابقه آرامش می بخشد. در این مقاله که به روش تحلیلی-توصیفی نگارش شده است و با استفاده از منابع و کتب با استفاده از روش فیش برداری مطالب استخراج شده اند قصد داریم به بررسی و شناسایی تاثیر موسیقی بر اجرای فعالیت های ورزشی و پاسخ های روحی و روانی ورزشکاران در این راستا پردازیم.

واژگان کلیدی: موسیقی، افزایش روحیه، فعالیت بدنی، ورزش، روانشناسی ورزشی

^۱ نویسنده مسئول