

روانشناسی ورزشی

کاربرد موسیقی در ورزش

■ دکتر فرشاد تجاری

دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

■ سیده قطنیان

■ فاطمه افشاری

■ هنگامه قاسمی

■ سارا عزیزی

انتشارات حتمی

(ناشر کتاب‌های تربیت بدنی و علوم ورزشی)

□ ناشر برگزیده کشور در سال ۱۳۹۳ □

[ناشر: انتشارات حتمی با همکاری شرکت جازیکا]

[عنوان کتاب: روانشناسی ورزشی کاربرد موسیقی در ورزش]

[تالیف: دکتر فرشاد تجاری، سپیده قطنیان، فاطمه افشاری، هنگامه قاسمی و سارا عزیزی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آراء آرزو عزیزی اصل] + [گرافیک: محمود رضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۲)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک

صادرات، ساختمان ۱۴۸۶، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۷۵۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متلففین به موجب این قانون تمت پیکرد قانونی قرار می‌گیرند.

عنوان و نام پدیدآور: روانشناسی ورزشی کاربرد موسیقی در ورزش

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۶۸ ص:، مصور، نمودار

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۰۳۸-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبای مختصر

یادداشت: مولفین: فرشاد تجاری، سپیده قطنیان، فاطمه افشاری، هنگامه قاسمی، سارا عزیزی.

شناسه افزوده: تجاری، فرشاد، ۱۳۴۸ -

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۵۹۵۳۴

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	فصل اول: مفاهیم ورزش
۱۰	مقدمه
۱۰	ورزش
۱۳	رشته‌های ورزشی
۱۴	فواید جسمی و روانی ورزش
۱۸	منابع
۱۹	فصل دوم: اثرات فیزیولوژیکی، روانی و جسمی موسیقی در ورزش
۲۰	مقدمه
۲۰	نواهای ورزشی
۲۴	موسیقی چگونه به فعالیت‌های ورزشی کمک می‌کند؟
۲۷	انتخاب موسیقی
۲۸	اشکال موسیقی
۳۰	موسیقی غیر هم‌زمان
۳۲	موسیقی هم‌زمان
۳۴	موسیقی پیش از وظیفه
۳۴	تلفیق موسیقی و حرکات هوازی
۳۵	آثار درمانی موسیقی
۳۸	منابع

فصل پنجم: موسیقی به عنوان تاریخچه ورزشی

۵۵

مقدمه

۵۶

تاریخچه موسیقی

۵۶

پژوهش و موسیقی

۵۷

بازی های المپیک

۵۷

موسیقی و بازی های المپیک مدرن

۵۸

منابع

۶۰

فصل ششم: موسیقی مردمی و رابطه آن با ورزش

۶۱

مقدمه

۶۲

موسیقی ایرانی

۶۲

موسیقی زورخانه ای

۶۳

سرودهای حامیان

۶۵

منابع

۶۵

ورزش احساسات زیادی را بر می‌انگیزد اما ابعاد حسی مختلف ورزشی که مورد توجه بوده است، عمدتاً تحت تأثیر حس بینایی است. معمولاً تمایل بر این است که فعالیت‌ها و تجارب ورزشی بازیکنان، دست اندرکاران ورزشی و تماشاچیان را از دریچه حس بینایی نظاره‌گر باشیم. سایر حواس چون بویایی، لامسه و شنوایی چندان دور از تجربه کلی ورزشی نبوده و تماشاچیان و بازیکنان گواه ادعای مذکور می‌باشند.

سابقه ارتباط میان ورزش و موسیقی بیشتر به بازی‌های بومی، محلی و سنتی و رقص‌های آئینی باز می‌گردد و در همه اعصار ما شاهد ارتباط تنگاتنگ بین ورزش و موسیقی و هنر بوده‌ایم. در فرهنگ ایرانی ورزش به‌ویژه در شکل ورزش باستانی آمیخته با هنر و ادب و موسیقی بوده است و ضرب مرشد ریتم ورزش را شکل داده است و ورزشکاران با ضرب مرشد به وجد آمده و در جهت تقویت قوای جسمی و روحی خود کوشیده‌اند. ورزش باستانی به‌عنوان میراث فرهنگی مشترک ما و مردم منطقه است. ورزش باستانی در افغانستان به نام ضرب و میل معروف است. این ورزش در افغانستان علاوه بر ضرب با سازهای محلی دیگری اجرا می‌شود. موسیقی و ورزش از اشکال فرهنگی حائز اهمیتی به شمار می‌روند که ارتباط محسوس و پایدار میان آنها چندان مورد توجه قرار نگرفته است. کتاب نواهای ورزشی با تکیه بر مقالات و مفاهیم در صدد است فقدان توجه به ارتباط مذکور را جبران نماید.

در اغلب زمینه‌های ورزشی، موسیقی به شکل لحظه‌ای است. مثلاً سرودهای ملی در رویدادهای ورزشی بین‌المللی را در نظر بگیرید که وطن‌پرستی میان تماشاچیان و بازیکنان را نمایان می‌سازد. از کاربردهای موقت موسیقی در ورزش، موسیقی فوتبال و استفاده موسیقی کلاسیک است که شاید در زمینه‌های دیگر هم مشاهده می‌شود.

محققان روابط مهم بین ورزش و زمینه‌های ادبی و هنری را به بررسی گذاشته‌اند، اما توجه محدودی به ارتباط پایدار بین موسیقی و ورزش سازمان یافته شده است. البته استثناً هم وجود دارد. موسیقی از مدت‌ها قبل با تربیت بدنی همراه بوده است و برنامه‌های تربیت بدنی توجه زیادی به جایگاه موسیقی در آموزش به عمل آورده است.

موسیقی، تقریباً در همه محیط‌های ورزشی و تمرینی حاضر بوده است، مثلاً در سالن‌های ژیمناستیک، استادیوم‌های فوتبال و حتی در استخرهای شنا از طریق اسپیکرهای زیرآبی به گوش می‌رسد. بدون شک، موسیقی از عناصر جدا نشدنی عرصه ورزشی مدرن به شمار

می‌رود. کتاب حاضر با استمداد از روان‌شناسان، جامعه‌شناسان، تاریخ‌نگاران، موسیقی‌دانان مشهور بین‌المللی و کارشناسان دخیل در امر مطالعات ورزشی و فرهنگی نقش حیاتی موسیقی در عملکرد، آمادگی و تغییرات ورزشی را به تصویر می‌کشد.

دکتر فرشاد تجاری

پائیز ۱۳۹۳

www.ketab.ir