

ورزش و موسیقی

گردآورنده: فریدون افشار

اذمه از شماره قبل:

۳- موسیقی از طریق هماهنگی و شباهت هایی که بین ضرباهنگ آن و حرکات ورزشکار وجود دارد، به انجام ورزش کمک می کند. بررسی ها نشان می دهند که همزمان کردن حرکات ورزشی با موسیقی سطح Output ورزشکار را افزایش می دهد و این یکی از دلایل محبوبیت کالسهای ورزشی همراه با موسیقی است. ۴- مانند روش قبیل کیفیت موزون (ریتیمیک) موسیقی، الگوی مهارت های فیزیکی را بهبود می بخشد و بنابراین محیط بهتری برای یادگیری فراهم می کند. تجربیاتی در این زمینه در ژیمناستیک و شنا وجود دارد. انتخاب موسیقی درست تحقیقات اخیر نشان می دهند که چهار عامل کلیدی در عمل تحریک کنندگی) ایجاد انگیزش (موسیقی مؤثر هستند. اول، آمادگی و تمایل افراد جهت واکنش به تحریکات ریتیمیک است و در این زمینه توانایی پاسخ موزون به موسیقی عامل برجسته ای است. دوم، ویژگی ملودیک و هارمونیک موسیقی است که می تواند وضعیت ذهنی شوند را تحت تأثیر قرار دهد که ما ترجیحاً آنرا موزیکالیتی (Musicality) می نامیم. سوم، فرهنگ بومی و اجتماعی ورزشکار و به تبع آن نوع موسیقی است که می تواند واکنش و شکار را به موسیقی تحت تأثیر قرار دهد. چهارم، عامل همراهی (Association) است یعنی با همراه کردن سایر تحریکات مثل تصویر، فعالیت فیزیکی بهبود می یابد. ۱۲ از چهار عامل Response Musicality, Rhythmic، فرهنگ Association، دو مورد اول عوامل داخلی و دو مورد بعدی عوامل خارجی نامیده می شوند. عوامل خارجی بیشتر مربوط به برداشت فرد از موسیقی هستند. بررسی ها نشان می دهند که عوامل داخلی در تغییر نوع واکنش فرد به موسیقی مؤثرتر از عوامل خارجی هستند. برای اینکه موسیقی بتواند در یاری رساندن به ورزشکار مؤثر باشد، باید دارای کیفیت موزون بسیار قوی و مناسبی باشد تا با ریتم فعالیت ورزش هماهنگ شود و نیز باید ضرباهنگ آن با ضربان قلب ورزشکار متناسب باشد. ملودی و هارمونی موسیقی باید وضعیت روحی و ذهنی مثبتی را ایجاد کند، یعنی اینکه به شنونده انرژی و روحیه بدهد. موسیقی باید از زمینه فرهنگی و اجتماعی ورزشکار منشأ گرفته باشد و مزیت های اجتماعی او را گوشزد نماید. موسیقی باید علاوه بر احساسات از سایر روش ها و وسایل همراه مثل تلویزیون و فیلم برای بهتر کردن فعالیت فیزیکی استفاده کند. مثالهای کالسیک این فیلم ها و موسیقی ها عبارتند از فیلم چشم پیر از سری فیلم های راک و موسیقی آراهه های آتش اثر ونچلیس که با بازیهای المپیک بسیار متناسب و همخوان هستند. یکی از مثالهای خاص و تجربیاتی عملی در این زمینه، مربوط به پروفسور Terry Peter در زمانی است که در بازیهای المپیک زمستانی سال ۱۹۹۸ ناگانوی ژاپن به عنوان فیزیولوژیست در خدمت تیم بریتانیا بود. تیم بریتانیا در آن سال موفق ترین حضور خود را در طی دهه های گذشته تجربه کرد و توانست پس از سال ها صاحب مدال در بازیهای زمستانی شود. اعضای این تیم در طی تمرینات و در روزهای مسابقه به ترانه One moment in time" گوش می دادند و در همان حال سعی می کردند خود را در حال و هوای ترانه و در آن لحظه از زمان تجسم کنند. در روز مسابقه فینال آنها توانستند با اختلاف بسیار ناچیزی صاحب مدال برنز شوند. این ترانه همچنین به Fauld Richard کمک کرد تا در المپیک ۲۰۰۰ سیدنی مدال طلایی تیراندازی را بدست آورد. آخرین قطعه موسیقی که یک ورزشکار گوش می دهد بیشتر در ذهن وی می ماند، بنابراین باید در انتخاب آن دقت شود. مثال دیگر مربوط به اعضای تیم بوکس بریتانیا در المپیک سیدنی می باشد که اظهار داشته اند یکی از کارهای قبل از مسابقه آنها گوش دادن به ترانه sugar Blue بوده است که باعث شده به نحو مؤثری تحریک شوند و از هیاهوی قبل از مسابقه دور بمانند. ۱۳ همچنین بوکسور فوق سنگین بریتانیا Harrison Audly قبل از هر مسابقه مدتی به موسیقی کالسیک ژاپنی گوش می داد. سه عامل مهم دیگر در انتخاب موسیقی مناسب دخیل هستند. ۱. تنوع در موسیقی که می تواند ورزشکار را علاقمند و مصمم نگهدارد. ۲. صدای موسیقی باید به اندازه کافی رسا باشد تا توسط سرو صدای محیط مخدوش نگردد...

فجر سپاسی مغلوب ماشین سازی شد



عکس از مختار صادقی

سرویس خبری روزنامه ارک- تیم فوتبال ماشین سازی تبریز با برد سه بر یک مهمان خود فجر سپاسی شیراز را با شکست بدرقه کرد. به گزارش ایرنا، دو تیم ماشین سازی تبریز و فجر سپاسی شیراز از هفته دوم لیگ دسته یک جام آزادگان در ورزشگاه یادگار امام (ره) تبریز به مصاف هم رفتند که با نتیجه سه بر یک این دیدار خاتمه یافت. نیمه اول بازی تسیم ماشین سازی با ارائه بازی هماهنگ و تاکتیکی توانست دقیقه ۷ بازی توسط محمد رستمی به گل اول دست یابد و با نتیجه یک بر صفر به رختکن برود. نیمه دوم تیم فجر سپاسی در فرصت ماشین سازان استفاده کرده و به گل دوم در دقیقه ۵۶ توسط حامد پاکدی به ثمر رسید و با ادامه بازی دقیقه ۸۳ با دفع ناقص دروازه بان فجر حامد پاکدل گل دوم خود زده و ماشین سازی را سه گله کرد. دقیقه ۸۷ فجر سپاسی توسط ابوذر صفر زاده تک گل تیمش را به ماشین زد. تیم ماشین سازی با برد سه بر یک با سه امتیاز در رده هشتم قرار گرفت.

تغییر مکان بازی مس سونگون ورزشان و لیبیات ارژن شیراز



سرویس خبری روزنامه ارک- مکان دیدار دو تیم مس سونگون و لیبیات ارژن شیراز از هفته هشتم لیگ برتر فوتسال باشگاه های کشور تغییر یافت. به گزارش روابط عمومی هیئت فوتبال آذربایجان شرقی به نقل از سرپرست دبیر سازمان لیگ فوتسال ایران اعلام کرد: طبق تفاهم و هماهنگی به عمل آمده بین باشگاه مس سونگون ورزشان و سازمان لیگ فوتسال محل برگزاری مسابقه هفته هشتم لیگ برتر فوتسال کشور در فصل ۹۶ بین دو تیم یاد شده که جمعه ۲۷ مرداد جاری برگزار خواهد شد از سالن پورشرفی به سالن علوم پزشکی تبریز تغییر یافت. تیم فوتسال مس سونگون با ۱۸ امتیاز در راس جدول و تیم ارژن شیراز با ۴ امتیاز در رده دوازدهم جدول لیگ برتر فوتسال قرار دارند.

صعود دختران بسکتبال است آذربایجان شرقی

به مرحله سوم کشوری مسجل شد



سرویس خبری روزنامه ارک- جوانان دختر توپ و سبد آذربایجان شرقی به جمع ۸ تیم برتر ایران راه یافتند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان از تبریز؛ دور دوم با حضور ۳ تیم به میزبانی تهران برگزار شد و تیم استان آذربایجان شرقی به پیروزی بر لرستان و قبول شکست مقابل تهران به عنوان یکی از دو تیم صعود کننده به جمع ۸ تیم برتر ایران شناخته شد.

شایان ذکر است رقابت های مرحله سوم در شهریور ماه برگزار خواهد شد.

تیم بسکتبال جوانان آذربایجان شرقی با ترکیب فاطمه داداشی، هانیه بجانی، زهرا ذوالفقاری، فاطمه درسی، مینا احمدی، زهرا جلیل نژاد، اسما باقرزاده، مریم عقلمندی، و آرزو توانند، مهدیه نوروزی، کوثر مهدی پور و فاطمه سادات طباطبایی (کاپیتان) مجوز صعود به دور بعدی مسابقات جوانان ایران را بدست آورد.

هدایت این تیم بر عهده ماریتا دانغیان بود که یکی از مریبان فعال استان به حساب می آید، سمیه صادق پور کمک اوست و کار سرپرستی نیز بر عهده مهسا اردنان است. نتایج این دور به شرح زیر رقم خورد: لرستان ۳۰-آذربایجان شرقی ۱۰۳ تهران ۹۶-آذربایجان شرقی ۵۲ تهران ۱۱۲- لرستان ۲۱.

مظاهر تابانی و علی وهاب زاده افتخار آفرینان سرابی

در مسابقات جام سرداران



سرویس خبری روزنامه ارک- به گزارش اصغر برزگر روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان سراب در تن از ورزشکاران سراب موفق شدند در مسابقات پرورش اندام جام سرداران آذربایجان شرقی که زیر نظر فدراسیون جهانی پرورش اندام برگزار میشود خوش درخشیده و عنوان اول و اورال این مسابقات را به دست آورند. در دومین دوره از مسابقات جام سرداران

آذربایجان شرقی مظاهر تابانی که پیش از این در سال ۹۲ موفق به کسب مقام اول کشوری و راهیابی به تیم ملی پرورش اندام شده بود که در ادامه مقام چهارم مسابقات جهانی جوانان در کشور مکزیک را به دست آورده بود با درخشش در این مسابقات ضمن کسب مقام اول دسته مثبت ۹۵ کیلوگرم توانست مقام اورال این مسابقات به عبارتی دیگر مقام قهرمان قهرمانان و جایزه یکصد هزار دلاری به همراه مدال طلای واقعی (مدال طلا از جنس طلای ۱۸ عیار) را نصیب خود کند. در دیگر سوی میدان سید علی وهاب زاده دیگر ورزشکار سرابی موفق به به کسب مقام اول این مسابقات در دسته منفی ۷۵ کیلوگرم شد. اداره ورزش و جوانان شهرستان سراب این موفقیت را به خانواده ورزشی سراب و خانواده این عزیزان تبریک گفته و آرزوی موفقیت روزافزون این عزیزان را دارد.

انتقال فوتبال از تبریز به شهرستان های استان آذربایجان شرقی

فوتبال کشور در رده نخست قرار داشته و فوتبال نیز در سطح کشور در رده چهارم بوده که جایگاه آن فراتر از این رتبه است. وی گفت: یکی از برنامه های هیات فوتبال استان آذربایجان شرقی گسترش فوتبال در سطح استان بوده و خارج کردن مرکزیت فوتبال از تبریز و بسط آن به سایر شهرستان های استان جزو اولویت های ماست.

وی افزود: درصدد پیشرفت فوتبال شهرستان های استان با آموزش و افزایش امکانات هستیم و پیش از این مصوباتی نیز در این راستا به تصویب رسانده و به مرحله اجرا رسانده ایم.

عمومی عادی سالیانه هیات فوتبال استان آذربایجان شرقی با حضور تاج رئیس فدراسیون فوتبال کشور و عبدالکاکم طالقانی عضو هیات رئیسه فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران و مسؤول کمیته امور استان های فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران و جواد ششگلانی رئیس هیات فوتبال آذربایجان شرقی و ۳۹ نفر از اعضای فوتبال استان آذربایجان شرقی در تالار مجتمع برج شهر آغاز شد. جواد ششگلانی رئیس هیات فوتبال استان آذربایجان شرقی در این مجمع اظهار داشت: هیات فوتبال استان آذربایجان شرقی در بین هیات های



سرویس خبری روزنامه ارک- رئیس هیات فوتبال آذربایجان شرقی گفت: فوتبال را از تبریز به شهرستان های استان آذربایجان شرقی انتقال می دهیم. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان از تبریز؛ مجمع

جهان ورزش

کریستیانو رونالدو ۵ جلسه از همراهی رئال مادرید محروم شد



سرویس خبری روزنامه ارک- بازیکن تیم فوتبال رئال مادرید به دلیل هل دادن داور در دیدار با بارسلونا از سوی فدراسیون اسپانیا با محرومیتی سنگین مواجه شد. به گزارش مهر، کریس رونالدو، ستاره پرتغالی تیم فوتبال رئال مادرید که در دیدار رفت سوپر کاپ اسپانیا مقابل بارسلونا بعد از دریافت کارت قرمز داور بازی را هل داده بود، از سوی فدراسیون فوتبال اسپانیا محروم شد و در ۵ بازی آینده نمی تواند تیمش را همراهی کند.

نادال مرد شماره یک تنیس جهان می شود



سرویس خبری روزنامه ارک- با کناره گیری راجر فدرر از مسابقات تنیس سنسیناتی، رافائل نادال دوشنبه آینده در صدر رنکنینگ جهانی قرار می گیرد. به گزارش ایسنا و به نقل از اکیپ، بعد از آسیب دیدگی اندی ماری تنیسور شماره یک جهان و غیبت او در مسابقات اخیر، رافائل نادال و راجر فدرر در حال رقابت با هم برای رسیدن به رنک یک جهان بودند. با کناره گیری فدرر از مسابقات تنیس سنسیناتی به دلیل مشکلات جسمانی، رافائل نادال روز دوشنبه با اعلام شدن رنکنینگ جدید در صدر جدول قرار خواهد گرفت. نادال از ماه ژوئیه ۲۰۱۴ تاکنون در صدر رنکنینگ جهانی تنیس قرار نگرفته است.

پائولینیو به بارسلونا پیوست



سرویس خبری روزنامه ارک- بازیکن برزیلی فصل پیش گوانگزو از این پس برای بارسلونا بازی خواهد کرد. به گزارش ایسنا و به نقل از اسپورت، باشگاه بارسلونا اعلام کرد که پائولینیو بازیکن جدید این تیم خواهد بود. بارسلونا با قراردادی به ارزش ۴۰ میلیون یورو این این بازیکن را جذب کرد.

اعتراض تراکتورسازی به اشتباهات داوری



سرویس خبری روزنامه ارک- باشگاه تراکتورسازی، در دیدارهای اخیر تیم تراکتورسازی برخی اشتباهات تأثیرگذار داوری برای این تیم مشکل ساز شد که در این بین باشگاه با ارسال نامه ای به سازمان لیگ درخواست کرد تا کارت زرد نادرست علی طاهران در دیدار مقابل استقلال تهران بخشیده شود. در این نامه به برخی اشتباهات داوران در عدم اخراج بازیکن حریف، عدم اعلام پانتهی به سود تیم تراکتورسازی و برخی تصمیمات نادرست دیگر در دیدارهای اخیر اشاره شده است.

دونده المپیک کشورمان قهرمان نیمه ماراتن شد



مرحله اول لیگ دوومیدانی قهرمان شد. به گزارش فارس، دومین روز از مرحله اول بیست و یکمین دوره رقابت های دوومیدانی قهرمانی باشگاه های کشور با دوی نیمه ماراتن آغاز شد و محمد جعفر مرادی، دونده المپیک کشورمان با ۱:۱۴:۴۵.۳۲ در به عنوان قهرمانی دست یافت. نتایج کامل مسابقه به شرح زیر است:

- ۱- محمد جعفر مرادی - آسان پرداخت - ۱:۱۴:۴۵.۳۲ ساعت
- ۲- خلیل ناصری - آسان پرداخت - ۱:۱۴:۴۸.۲۵ ساعت
- ۳- صابر چرخ - شهرداری تبریز - ۱:۱۶:۰۵.۸۸ ساعت
- ۴- احسان زینی وند - ذوب آهن اصفهان - ۱:۱۷:۳۶.۱۶ ساعت
- ۵- حسن صالحی امین - مقاومت - ۱:۱۸:۳۹.۶۶ ساعت
- ۶- سیدمهدی شریفی - نفت تهران - ۱:۱۸:۵۹.۸۸ ساعت
- ۷- امین بابلی - عقاب نیروی هوایی - ۱:۱۹:۵۴.۶۰ ساعت
- ۸- رحمان میرزایی - سازمان فضای سبز بوشهر - ۱:۲۱:۲۱.۸۲ ساعت

موافقت فدراسیون جهانی با حضور دختران بسکتبال است ایران با حجاب اسلامی



مسابقات داخل سالن آسیا و همچنین حضور تیم ملی زیر ۱۶ سال دختران در مسابقات آسیایی هند موافقت کرد. محمود مشحون رئیس فدراسیون بسکتبال ایران روز دوشنبه در این باره گفت: این اتفاق مبارک و خوب برای جامعه بسکتبال ایران به ویژه بانوان بسکتبالیست مدیون همت بالای وزیر ورزش و جوانان ایران است که با روش، رفتار، گفتار و حمایت های ویژه خود از ورزش بانوان به آن رنگ واقعیت داد. وی ادامه داد: مسعود سلطانی فر وزیر ورزش و جوانان با پیگیری ها، تنظیم نامه به مجامع جهانی در این خصوص و ارتباطی که از طریق وزارت امور خارجه برقرار کرد، موجب سفر تیم کارشناسی فدراسیون جهانی بسکتبال به ایران برای بررسی و کارشناسی لباس دختران ایران شد که پس از یک بازی نمادین در ایران و بررسی لباس اسلامی دختران ایران توسط این تیم، مورد تأیید قرار گرفت و در پی آن نیز گزارش هایی به کمیته فنی فدراسیون جهانی ارائه شد.

بانوان ایران مقابل هنگ کنگ پیروز شدند



تیم ملی والیبال بانوان ایران در رقابت های قهرمانی آسیا امروز مقابل هنگ کنگ به پیروزی رسید. به گزارش فارس، در ادامه رقابت های والیبال بانوان قهرمانی آسیا که به میزبانی فیلیپین در حال برگزاری است، ملی پوشان کشورمان برای کسب عنوان نهم تا دوازدهم امروز مقابل هنگ کنگ قرار

سرویس خبری روزنامه ارک- تیم ملی والیبال بانوان ایران در رقابت های قهرمانی آسیا امروز مقابل هنگ کنگ به پیروزی رسید. به گزارش فارس، در ادامه رقابت های والیبال بانوان قهرمانی آسیا که به میزبانی فیلیپین در حال برگزاری است، ملی پوشان کشورمان برای کسب عنوان نهم تا دوازدهم امروز مقابل هنگ کنگ قرار

حسن عونی بعنوان رئیس اداره ورزش و جوانان بخش مهربان معرفی شد

سرویس خبری روزنامه ارک- به گزارش اصغر برزگر روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان سراب در مراسم با حضور مهندس آذروها بخشدار مهربان و کریم عباسقلی پور رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان سراب، حسن عونی بعنوان رئیس اداره ورزش و جوانان بخش مهربان معرفی و از زحمات علی عزیزان رئیس سابق بخش مهربان تقدیر بعمل آمد.

افتخار آفرینی جودوکاران سراب در مسابقات استانی جودو

سرویس خبری روزنامه ارک- به گزارش اصغر برزگر روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان سراب جودوکاران زن سراب موفق شدند در مسابقات استانی جودو خوش درخشند. جودوکاران اعزامی تیم سراب به این مسابقات موفق شدند دو مدال طلا و سه مدال نقره این مسابقات را کسب نمایند و موز حضور در مسابقات انتخابی کشوری را بدست آورند.