



- \* سه شنبه**
- \* ۲۴ مرداد ۱۳۹۶**
- \* ۱۵ آگوست ۲۰۱۷**
- \* سال: بیست و هفتم**
- \* شماره (سالی): ۴۱۷۹**
- \* ایر می یندینجی ایل**

**\* صفحه ۱۱ ورزش**

## مقاله

## ورزش و موسیقی

گردآورنده: فریدون افشار

اذمه از شماره قبل:

ورزشهای زورخانه‌های مجموعه ای از ساختارهای فرهنگی چندهزار ساله نیاکان ما بوده است که امروزه به ما به ارث رسیده ما باید فرزندان شایسته ای باشیم تا از میراث فرهنگی و سرمایه های معنوی مرز و بوم خود پاسداری کنیم. نه اینکه سهل انکارانه آن را از دست بدهیم.

از میراث برپهای نیاکان ما هنوز زورخانه زنده است و نقش سازنده خود را در زندگی ایفا می کند. زورخانه هنوز هم از خاطره مردان ایران بزرگ ماواراالنهر تا بین النهرین از سند تا ارس ، از خرز تا خلیج فارس زوده نشده است .

زورخانه و نقش آن در تربیت جوانان برومند ، سالم و سرافراز زورخانه می تواند باز در این پهنه ، خاطرات شیرین پهلوانی و جوانمردی ، رفعت و عظمت را زنده کند و جوانان برومند، سالم و سرافراز تربیت کند.

به لحاظ نقش سازنده و ترکیب منحصر به فرد زورخانه است که حفظ و گسترش آن از نظر فرهنگی و ورزشی ، اجتماعی و اخلاقی اهمیت ویژه ای پیدا می کند.

سخن را باین گفته آقای پل چارتیر از اساتید ورزشهای سنتی از کانادا و عضو هیات اجرایی فدراسیون بین المللی ورزش های زورخانه ای به پایان می برم : ۱۰ نظامات ورزش باستانی نشان دهنده ترکیب کامل حرکات موزون ، جوانمردی ، زیبایی و نیکی می باشد . این حرکات ، ذهن و روح را همانند جسم با خود ، درستکاری و قدرت هماهنگک پرورش می دهند . این ارزش ها که نشان دهنده بالاترین سطح آزمان هائی است که یک انسان می تواند از آنها پیروی کند ، باعث جذب افراد به سوی ورزش باستانی شده است .

وفاداری ، شجاعت و فداکاری ، انسانیت ، تواضع و دیگر خوبی . جادوی موسیقی در ورزش در طی دهه گذشته، تحقیقات بسیاری در زمینه بررسی اثرات موسیقی بر ورزش و تمرینات بدنی صورت گرفته که این مقاله به برخی از مهم ترین آنها اشاره دارد و توصیه هایی را جهت استفاده مؤثر از اثرات روح بخش موسیقی ارائه خواهد داد. به علاوه، در این مقاله تجربیات عملی که در بازیهای المپیک به دست آمده اند، مرور خواهند شد. موسیقی چگونه به فعالیتهای ورزشی کمک می کند؟ فهم مکانیسم هایی که به واسطه آنها بدن به موسیقی واکنش نشان می دهد، می تواند کاربرد مؤثر موسیقی در ورزش را نشان دهد. مطالعه جامع مقالاتی که در این زمینه نگاشته شده اند، نشان می دهد که موسیقی به چهار طریق بر ورزش و فعالیتهای بدنی اثر می گذارد. ۱ -در ورزشهایی مثل دو و دوچرخه سواری که به صورت تکرار شونده( Repetitive) هستند و با شدت Sub maximalانجام می شوند، موسیقی می تواند توجه ورزشکار را افزایش دهد و توجه وی را تا حدی از خستگی منحرف نماید.

این وضعیت باعث کاهش میزان تالش اضافی ورزشکاری می شود و تکنیکی است که بسیاری از ورزشکاران به آن اعتراف دارند و تحت عنوان Dissociationتنامیده می شود. Dissociationعبارت است از متمرکز شدن بر روی تحریکاتی خارج از فعالیت ورزشی. برخی از ورزشکاران دوست دارند مثال به مناظر اطراف نگاه کنند و یا ذهن خود را به افکار دیگری مشغول نمایند، ولی موسیقی یکی از لذت بخش ترین و مؤثرترین روشهای Dissociationرا فراهم می کند. Dissociationمی تواند با دور کردن افکار ورزشکار از خستگی، و وضعیت ذهنی وی را به صورت مثبتی تغییر دهد.

۲ -موسیقی می تواند وضعیت روانی و فیزیولوژیکی نامطلوب را تغییر دهد و بنابراین به شکل نوعی تحریک قبل از مسابقه و یا به شکل آرامبخش برای ورزشکاران مضطرب به کار رود.

یکی از روش هایی که اغلب مورد استفاده قرار می گیرد، استفاده از موسیقی های تحریک کننده( هیجان انگیز) همراه با توصیه های شفاهی جهت روحیه دادن به ورزشکار است. به همین طریق می توان موسیقی آرامبخش را برای کمک به انجام تکنیک های Relaxation.بکار برد. گاهی اوقات نیز موسیقی را همراه با روش های هینوتیزم به کار می برند تا به وسیله آن بخش ویژه ای از موسیقی را در ذهن ورزشکار حک کنند....

ادامه دارد

## شکست تیم ملی والیبال بانوان مقابل استرالیا

سرویس خبری روزنامه ارک- تیم ملی والیبال بانوان ایران در مرحله دوم رقابت های قهرمانی زنان آسیا مغلوب تیم استرالیا شد و از راهیایی به مرحله بعد بازماند.

به گزارش ایرنا از فدراسیون والیبال، تیم ملی والیبال بانوان ایران در مرحله دوم رقابت های والیبال قهرمانی زنان آسیا به مصاف استرالیا رفت و سه بر یک مغلوب این تیم شد. مانده برهانی، مهسا صابری، مهدیه خواجه کلایی، نگار کیانی، مینا روستا و نگار کیانی ترکیب شروع کننده تیم ایران در ابتدای این بازی بودند.زنان والیبالیست ایران ست نخست را با نتیجه ۲۵ بر ۲۳ به سود خود پایان داد ست های دوم ۲۵ و سوم نیز با نتایج ۲۵ بر ۲۲ و ۲۵ بر ۲۰ به سود استرالیا پایان یافت.ست چهارم این بازی با نتیجه ۲۵ بر ۲۲ به سود استرالیایی ها رقم خورد تا تیم ملی ایران در مجموع سه بر یک مغلوب استرالیا شود.بانوان والیبالیست کشورمان با پذیرش شکست برابر استرالیا و به دلیل پیروزی مقابل مالدیو در مرحله نخست این رقابت ها، در جایگاه دوم گروه H قرار گرفته و در مرحله سوم این رقابت ها برای کسب عنوان نهم تا دوازدهم به مصاف تیم نخست گروه Gمی روند.نوزدهمین دوره مسابقات والیبال قهرمانی زنان آسیا از ۱۸ مرداد ماه در شهر مانیل کشور فیلیپین آغاز شده و تا ۲۶ این ماه ادامه دارد.

## قهرمانی تیم ملی تکواندو مردان ایران در جام ریاست فدراسیون جهانی

امتیاز سوم شد.

نخستین دوره مسابقات جام ریاست فدراسیون جهانی آسیا (G2)که از صبح روز (شنبه) در سالن یونیورسال تاشکند با حضور ۳۰۷ ورزشکار(۱۹۸ مرد و ۱۰۹ زن) در رده سنی بزرگسالان آغاز شده بود، دقایقی پیش به پایان رسید.

تیم ملی تکواندو مردان کشورمان با کسب ۴مدال طلا، یک نقره، چهار برنز و ۳۵ امتیاز برسکوی قهرمانی نخستین دوره مسابقات جام ریاست فدراسیون جهانی آسیا (G2)ایستاد.تیم کره با ۴طلا، یک نقره و ۳۱ امتیاز نایب قهرمان شد و ازبکستان نیز با ۳مدال نقره، ۳مدال برنز و ۱۲ امتیاز سوم شد.

**گروه مردان**

مدال طلا:احمد محمدی، ابراهیم صفری، سروش احمدی و مهدی جلالی
مدال نقره:سالار وحید و
مدال برنز: سجاد مردانی، محمد رضا هادیان،

### کماندار ایران به فینال فینالیست ها راه یافت

سرویس خبری روزنامه ارک-

پریسا براتیجی به مسابقات فینال فینالیست های رقابتی جام جهانی تیراندازی با کمان راه یافت.

به گزارش مهر به نقل از روابط عمومی فدراسیون تیراندازی با کمان، بعد از برگزاری چهار مرحله جام جهانی تیراندازی با کمان در سال ۲۰۱۷ فدراسیون جهانی امتیازات ورزشکاران شرکت کننده در این چهار مرحله را اعلام کرد و هفت نفر برتر هر رشته به مسابقات فینال جام جهانی که ۱۱ شهریور در رم ایتالیا برگزار می شود دعوت شدند.
براین اساس در رشته کامپوند بانوان پریسا براتیجی با ۲۶ امتیاز در رده ششم رشته خود قرار گرفت و به جمع فینال فینالیستها راه یافت.

در این رشته امتیازها و رتبه کمانداران دیگر کشورها به شرح زیر است:

۱- سارا سونیش از دانمارک ۱۷امتیاز\* ۲- سارا لویز از کلمبیا ۶۱امتیاز
۳- سارا پرلز از بلژیک ۴۳ امتیاز\* ۴- آندرا آندروس از اسپانیا ۳۵ امتیاز
۵- تانجا جنسن از دانمارک ۳۱ امتیاز\* ۷-یسم ستان از ترکیه ۲۶ امتیاز
براتیجی با توجه به مصدومیت پیش آمده در آستانه اعزام به مسابقات مرحله چهارم جام جهانی آلمان، این مسابقات را از دست داد که در صورت حضور در این مسابقات به احتمال زیاد رتبه بهتری را کسب می نمود.



سرویس خبری روزنامه ارک- فدراسیون فوتبال قصد دارد از دو فصل آینده تیم هایی که نتوانند مجوز حرفه ای کسب کنند را از حضور در لیگ برتر منع کند، اتفاقی که انتظار می رود یک بار برای همیشه رخ دهد.به گزارش مهر، فوتبال ایران سالهاست در رده باشگاهی با معضلی به نام بدهی های کلان و انباشته مواجه است و با وجود تذکرات و حتی تهدیدهایی که از سوی نهادهای داخلی صورت گرفته است اما نه تنها میزان بدهی باشگاه ها کاهش نیافته بلکه هر سال بر این میزان اضافه نیز شده است.

چند سال پیش و زمانی که فدراسیون فوتبال به دنبال گرفتن مجوز حرفه ای برای حضور نمایندگان ایران در آسیا بود، برخی باشگاه ها با راهنمایی مسئولان سازمان لیگ و فدراسیون فوتبال اقدام به سندسازی کردند تا عملاً مسیر حرفه ای شدن را به اشتباه بروند و کاری کنند که فوتبال از مسیر اصلی اش خارج شود.حالا پس از فشارهایی که کنفدراسیون فوتبال آسیا به تیم های ایرانی آورده تا بدهی های خود را صاف کنند، فدراسیون فوتبال هم بر آن نشده تا زودتر از جریمه های مسئولان آسیایی، خود به فکر حل مشکل مالی تیم های ایرانی باشد.درحالی که کنفدراسیون فوتبال آسیا تا روز نهم شهریورماه به تیم های ایرانی حاضر در لیگ قهرمانان آسیا فرصت داده تکلیف بدهی هایشان را مشخص کند، فدراسیون فوتبال با علم بر اینکه این تیم ها نمی توانند بدهی های خود را بدهند و قطعا از حضور در لیگ قهرمانان محروم خواهند شد، به دنبال گرفتن مهلت است تا شاید فرجی شود و این بدهی ها تسویه شود.

## جهان ورزش

## ژاپن قهرمان جودو نوجوانان جهان شد



سرویس خبری روزنامه ارک- در پایان رقابتیهای قهرمانی نوجوانان جهان تیم جودو ژاپن در مجموع دو بخش دختران و پسران این قهرمانی را کسب کرد.
به گزارش مهر، این دوره از مسابقات با حضور ۴۲۸ جودوکار از ۶۴ کشور جهان به میزبانی شیلی در سانتیاگو آغاز شد و با قهرمانی ژاپن به پایان رسید. ژاپنی ها در مجموع با سه طلا، دو نقره و هفت برنز عنوان نخست را کسب کردند.

تیم جودو نوجوانان آلمان به لطف درخشش دختران خود دو طلا، یک نقره و چهار برنز عنوان نایب قهرمانی را به خو اختصاص داد و روسیه با دو طلا، یک نقره و سه برنز در مکان سوم ایستاد. در این دوره از رقابتها ۶۴ مدال طلا، نقره و برنز بین ۲۷ کشور توزیع شد.

مقصود اجلوف از ازبکستان، نوزرات سلیم بایف از قراستان، بایان موناخ از مغولستان و شایانتاس از قراستان از جمله نوجوانان آسیایی بودند که بعد از کسب مدال در رقابتهای ۲۰۱۷ بیشکک، در رقابتیهای جهانی نیز عملکرد موفقی داشته و به مدال دست پیدا کردند.

تیم ملی جودو نوجوانان ایران در این دوره از رقابتها با تشخیص مسئولان فدراسیون در این دوره از رقابتها حضور نداشت و محمد درخشان تنها نماینده ایران در این رقابتها بود.

## پیروزی قاطعانه رئال مادرید در ال کلاسیکو



سرویس خبری روزنامه ارک- تیم فوتبال رئال مادرید دردیدار رفت سوپر جام باشگاههای اسپانیا در ورزشگاه نیوکم برابر بارسلونا پیروز شد. کریستیانو رونالدو در این بازی یک گل زیبا به ثمر رساند و با دریافت کارت قرمز اخراج شد.

به گزارش مهر، تیم های فوتبال بارسلونا و رئال مادرید دیدار رفت خود را در سوپر کاپ باشگاههای اسپانیا در ورزشگاه نیوکم برگزار کردند که طی آن رئال مادرید ۳ بر یک پیروز شد تا یک گام به فتح این جام نزدیکتر شود.

## قهرمانی لاتزیو در سوپر کاپ ایتالیا



سرویس خبری روزنامه ارک- لاتزیو با برتری برابر یونئوس قهرمان سوپر کاپ ایتالیا شد.
به گزارش ایستا، در دیدار سوپر جام ایتالیا دو تیم لاتزیو و یونئوس برابر هم قرار گرفتند که این دیدار با برتری ۳ بر ۲ لاتزیو و قهرمانی این تیم به پایان رسید.

### پیروزی شالروا مقابل اندرلخت

سرویس خبری روزنامه ارک- تیم فوتبال شالروا بلژیک در دیدار حساس مقابل اندرلخت به پیروزی رسید.
به گزارش خبرگزاری مهر، هفته سوم رقابتیهای لیگ بلژیک با برگزاری دیدار تیم های شالروا و اندرلخت ادامه یافت که در پایان شالروا ۲ بر صفر برنده شد.
کاوه رضایی که هفته گذشته نیمکت نشین شده بود این بار در ترکیب اصلی شالروا به میدان رفت و تا دقیقه ۸۲ در زمین بود.
شالروا با این برد ۹ امتیازی شد تا روند خوب خود را حفظ کند.

## تیم ملی بسکتبال مقابل اردن پیروز شد

سرویس خبری روزنامه ارک-تیم ملی

بسکتبال در آخرین دیدار مرحله گروهی مسابقات کاپ آسیا، اردن را شکست داد و به عنوان صدرنشین راهی مرحله یک چهارم نهایی شد.به گزارش مهر، دیدار تیم های ملی بسکتبال ایران و اردن از گروه نخست مسابقات کاپ آسیا شامگاه ۲۱امتیاز کسب کردند.

سرویس خبری روزنامه ارک-تیم ملی بسکتبال در آخرین دیدار مرحله گروهی مسابقات کاپ آسیا، اردن را شکست داد و به عنوان صدرنشین راهی مرحله یک چهارم نهایی شد.به گزارش مهر، دیدار تیم های ملی بسکتبال ایران و اردن از گروه نخست مسابقات کاپ آسیا شامگاه ۲۱امتیاز کسب کردند.

سرویس خبری روزنامه ارک-تیم ملی بسکتبال در آخرین دیدار مرحله گروهی مسابقات کاپ آسیا، اردن را شکست داد و به عنوان صدرنشین راهی مرحله یک چهارم نهایی مسابقات شد.تیم ملی بسکتبال در این مرحله با برنده دیدار دو تیم چین تایپه و لبنان رقابت خواهد کرد.

### تیم ملی بسکتبال مقابل اردن پیروز شد

سرویس خبری روزنامه ارک-تیم ملی بسکتبال در آخرین دیدار مرحله گروهی مسابقات کاپ آسیا، اردن را شکست داد و به عنوان صدرنشین راهی مرحله یک چهارم نهایی شد.به گزارش مهر، دیدار تیم های ملی بسکتبال ایران و اردن از گروه نخست مسابقات کاپ آسیا شامگاه ۲۱امتیاز کسب کردند.

سرویس خبری روزنامه ارک-تیم ملی بسکتبال در آخرین دیدار مرحله گروهی مسابقات کاپ آسیا، اردن را شکست داد و به عنوان صدرنشین راهی مرحله یک چهارم نهایی مسابقات شد.تیم ملی بسکتبال در این مرحله با برنده دیدار دو تیم چین تایپه و لبنان رقابت خواهد کرد.



## رضازاده : بناب به شهر دوچرخه معروف است

بلندی ندارد و هموار است.

□ در این شهرستان مردم از قدیم از دوچرخه به عنوان وسیله نقلیه و حمل بار استفاده می کردند.

□ با توجه به اینکه دوچرخه ارزان قیمت و سهل الوصول بود و در کوچه های باریک این شهرستان مردم براحتی می توانستند از آن استفاده کنند،به مرورعلاقه به این وسیله بیشتر شد.

□ فرهنگ ورزش دوچرخه سواری در شهرستان بناب به پدرانمان بر می گردد که آن زمان فرهنگ سازی صحیحی در این خصوص انجام دادند و خوشبختانه اکنون این فرهنگ به نسل جدید منتقل شده است.

□ وی، به برنامه های آتی شهرستان در حوزه دوچرخه سواری اشاره کرد و گفت: با توجه به اینکه بناب به شهر دوچرخه معروف است، پیگیریهایی از سوی فرمانداری و شهرداری و اداره ورزش و جوانان صورت گرفته که این مسئله ثبت ملی شود.

□ از دهه هفتاد به بعد هر ساله همایشی تحت عنوان بناب شهر دوچرخه برگزار شده است که انشالله امسال هم به صورت استانی برگزار خواهد شد.

### پیام تبریک امیر تقی زاده به مناسبت روز تشکلهای سازمان های مردم نهاد

در این پیام آمده است:

بسمه تعالی: تشکلهای اجتماعی چشم بینا و قلب پر احساس یک جامعه اند. اعتماد اجتماعی سرآغاز و نقطه عطفی برای شروع مسئولیت پذیری ، و در راستای مسئولیت پذیری هست که

**صعود موفق گروه کوهنوردی آذربناب مشکل از :**

**خانم ها:** منیره آتشبهار-سیما روحی

**آقایان:** علیرضا کشاورزی -بابک عباسیان -محسن پیرانه-فرید جعفرزاده کوچکی به قله ۳۹۲۳ متری کاجچار کشور ترکیه

