

تأثیر موسیقی بر عملکرد مسابقات ورزشکاران نخبه

نوشته: ویل سپیر

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱۰/۱۲)

ما در حال نوشتن مجموعه ای از مقالات هستیم برای کمک به شمشیربازان تا بتوانند در مسابقات و آموزش خود به اوج عملکرد خود برسند. در حالی که هیچ جایگزینی برای تمرین، تغذیه و خواب مناسب وجود ندارد، اما تحقیقات نشان می دهد که موسیقی می تواند در رسیدن به ثبات احساسی، روحی و جسمی مطلوب قبل و حین مسابقه شما کمک کند.

ما در زیر در مورد برخی از این مطالعات به طور مختصر بحث خواهیم کرد تا به شما ایده ای بدهیم که چگونه موسیقی ممکن است در انجام بهترین عملکرد کمک کند. ما همچنین با تنی چند از شمشیربازان المپیک از جمله، داگمارا وازنیاک، کورتنی هرلی، و کلی هرلی، صحبت کرده ایم تا از آنها در مورد برترین آهنگ های مورد علاقه شان سؤال کنیم، و همچنین در مورد موسیقی مورد علاقه تعدادی دیگر از ورزشکاران کلاس برتر جهان تحقیق کرده ایم تا بتوانیم آن را با شما به اشتراک بگذاریم.



دانش زمینه ساز اینکه چرا موسیقی به تقویت عملکرد ورزشی کمک می کند چیست؟

بیشتر مردم موافق هستند که موسیقی در وضعیت احساسی ما تأثیر دارد. بسیاری از ورزشکاران در تمام سطوح، هنگام تمرین، موقع گرم کردن، و در بعضی موارد حتی در هنگام رقابت به موسیقی گوش می دهند. عکس های مایکل فلپس همراه با هدفون مدت ها یکی از سوژه رسانه ها بود. در سال ۲۰۰۷، فدراسیون دو و میدانی آمریکا استفاده از هدفون و پخش کننده های صوتی قابل حمل مانند آیفونها را در مسابقات رسمی خود منع کرد. در نهایت، برگزارکنندگان مسابقات دو متوجه شدند که نمی توانند و در واقع نتوانستند این ممنوعیت را اجرا کنند. این اتفاق در مسابقات ماراتن NYC رخ داد که در آن بسیاری از دوندگان احساس کردند نمی توانند ۲۶ مایل را بدون موسیقی بدوند. دوندگان دستگاه های خود را مخفی می کردند، یا اینکه بعد از خط شروع توسط دوستان و خانواده ها به آنها تحویل داده می شد، یا اینکه تماشاگران حامی آنها موسیقی مورد علاقه شان را در مسیر برای آنها پخش می کردند. اجماع عمومی در بین بسیاری از بازیکنان این بود که موسیقی جهت الهام و آرام بخشی در دو ماراتن به شدت مورد نیاز است.

بسیاری از ورزشکاران معتقدند که موسیقی از نظر جسمی نیز به آنها کمک می کند. در مصاحبه ورزشکاران دانشگاه سون دویژن در مورد موسیقی که قبل، در طی، و بعد از مسابقه گوش می دادند، آنها تأکید کردند که موسیقی راهی برای آماده شدن برای مسابقه است. آنها معتقد

بودند که استفاده از ضرب آهنگ و ریتم در گرم کردن، استارت زدن یا حرکت بهتر مناسب تر است. آنها همچنین دریافتند که موسیقی به تمرکز آنها نیز کمک می کند.

اما باید گوشزد کنیم که فایده موسیقی برای ورزشکاران یک داستان نیست. تحقیقات متعدد اثبات کرده اند که موسیقی می تواند تأثیر بسزایی روی ذهن یک ورزشکار داشته باشد، و در نتیجه **برانگیختگی، تمرکز و عملکرد وی را افزایش می دهد**. با اینکه برخی از این موارد کاملاً منطقی به نظر می رسد، اما برخی مطالعات علمی نشان داده اند که سرعت و بلندی موسیقی با تحریک پذیری ذهن، گرم شدن بدن و همچنین به هیجان آوردن ما ارتباط مستقیمی دارد. بنابراین موسیقی می تواند به ورزشکاران کمک کند تا قبل از مسابقه به **ذهنیت صحیح** برسند، چه برای افزایش هیجان و چه برای آرام بخشی اعصاب.



برخی مطالعات فیزیولوژیکی روی ورزشکاران نخبه نشان داده است که موسیقی می تواند بر میزان برانگیختگی قبل و بعد از مسابقه، **تمرکز ذهنی قبل از مسابقه و کنترل خلقی** تأثیر دارد. همچنین برخی مطالعات دیگر نشان داده اند که گوش دادن به موسیقی انتخابی قبل از مسابقه، **اعتماد به نفس** یک ورزشکار را تقویت می کند، که به نوبه خود می تواند عملکرد او را با ذهنیت و تمرکز بهتر بهبود بخشد.

مطالعات بیشتری درباره تأثیر موسیقی بر عملکرد ورزشی نیز وجود دارد. گوش دادن به موسیقی با سرعت بیشتر و ضرب تندتر می تواند باعث افزایش میزان تحریک پذیری، **افزایش سرعت واکنش و بهبود وضعیت عاطفی** ورزشکاران شود. در این تحقیقات همچنین نشان داده شده است که هنگام اجرای تمرینات ایزومتریک، موسیقی باعث **افزایش قدرت** می شود. در مطالعاتی که روی ۵۴ نفر از تنیس بازان بصورت تصادفی انجام شده است به هر یک از آنها قبل از مسابقه گزینه سکوت، استاتیک یا موسیقی انتخاب شده توسط محققان داده شده بود، نشان می دهد که نه تنها ضرب و میزان سرعت بلکه شدت موسیقی که آنها قبل از مسابقه گوش می دهند ارتباط مستقیمی با زمان واکنش آنها در طول مسابقه دارد. محققان گمانه زنی کرده اند که این امر به افزایش فعالیت بخش قدامی مغز مربوط می شود که می تواند منجر به زمان واکنش سریع تر می شود.

این مطالعات نشان می دهد که گوش دادن به موسیقی قوی و پر ضرب به هنگام آماده شدن در ابتدا و در محل مسابقه می تواند هم برای گرم کردن بدن و هم برای آماده شدن ذهن یک راه عالی باشد، به خصوص اگر از یک پرواز طولانی یا خوابیدن روی یک تخت نا آشنا احساس خستگی می کنید.

موسیقی تاثیرهای دیگری روی ورزشکاران نیز دارد. برخی از مطالعات نشان داده است که گوش دادن به موسیقی آرامش بخش قبل از مسابقه می تواند به **کنترل حس اضطراب و عصبی بودن** ورزشکاران کمک کند. همچنین، آرامش خلقی به وجود آمده می تواند به تقویت عملکرد کمک کند به این دلیل که ورزشکاران می توانند در طول آن روز احساس اطمینان و آمادگی بیشتری داشته باشند.

ما به عنوان شمشیرباز در طول یک مسابقه اغلب در شرایط "عجله و انتظار" قرار داریم. ما باید بتوانیم در زمان انتظار آرام اما آماده به کار بمانیم. گوش دادن به انواع مختلف موسیقی در طول مسابقه می تواند به این گونه مسائل عاطفی و جسمانی متداول در شمشیربازی کمک کند.

ورزشکاران نخبه چگونه از موسیقی مهیج جهت براگیختگی و آماده شدن برای مسابقه استفاده می کنند

دلیل اصلی تمایل ورزشکاران به گوش دادن به موسیقی، "برانگیختگی" قبل از مسابقه است. این در مورد شمشیربازها نیز صادق است. ما از چندين شمشیرباز نخبه سؤال کردیم که چه نوع موسیقی می تواند آنها را برانگیزد.

کلی هرلی و جیسون راجرز دارندگان مدال المپیک به ترتیب به آهنگ های "Champagne Showers" و "Ready for Whatever" علاقه دارند. ترانه هایی که این دو قهرمان دوست دارند دارای ژانرهای مختلف اما هر دو تم و ضرب آهنگ نسبتاً سریع هستند. اینها همان نوع آهنگ هایی هستند که تحقیقات آن را مؤثرتر پیشنهاد کرده است. مهم ترین چیز این است که آهنگی را بیابید که بتواند با شما صحبت کند و شما را به اوج برساند.



موسیقی همچنین در ایجاد اعتماد به نفس مفید است. علاوه بر ضرب آهنگ، اغلب یک مفهوم عاطفی اضافی نیز می تواند در آن آهنگ وجود داشته باشد. کورتنی هرلی که یکی از مدال آوران المپیک است، گوش دادن به آهنگ "Survival" را خیلی دوست دارد، زیرا "این آهنگ تم آهنگ المپیک لندن را دارد و برانگیختگی بسیار خوبی ایجاد می کند! همچنین خاطرات کسب مدال را نیز به وجود می آورد."

آهنگ کورتنی هرلی بر نکته مهمی تأکید می کند، که هدف از گوش دادن به موسیقی قبل از مسابقه، **ورود خود به ذهنیت مناسب** برای رقابت و اجرای بهترین عملکرد ممکن است. مثبت بودن و اعتماد به نفس بخش عمده ای از طرز فکر خوب را تشکیل می دهد. ترانه هرلی او را به یاد یک نتیجه عالی می اندازد و در او اعتماد به نفس ایجاد می کند.

اما آهنگ های گرم شدن به مفهوم عمیق و طولانی مدت نیاز ندارند. داگا وزنیاک مدال آور المپیک می گوید که تقریباً هر ماه از یک آهنگ جدید برای گرم کردن استفاده می کند.

آهنگ های وزنیاک تغییر می کند و این در مورد او نتیجه داشته است. نیاز نیست که مفهوم آهنگ روی عملکرد ورزشکار تأثیر داشته باشد. بلکه حالت احساسی ایجاد شده با ضرب آهنگ آن موسیقی مهم است.

توجه به این نکته حائز اهمیت است که تنها موسیقی نیست که می تواند شما را برانگیزد. جیسون راجرز یک ویدیو در مورد موسیقی و کلیپ های الهام بخش مورد علاقه خود، که برای رقابت به او انگیزه می دهد، ساخته است.

ورزشکاران نخبه چگونه از موسیقی آرامبخش جهت آرام شدن و فروکش اضطراب استفاده می کنند

موسیقی همچنین می تواند تأثیر آرامش بخشی بر روی ورزشکار داشته باشد. آن می تواند میزان استرس ما را پایین بیاورد و به **کاهش اضطراب** قبل از مسابقات کمک کند. دوباره تاکید می کنم، فاکتور مهم این است که بین براگیختگی جهت رقابت و نگرانی بیش از حد در مورد عملکرد تعادل مناسب ایجاد شود. یکی از جالب ترین نمونه ها در این مورد مربوط به دام کلی هولمز می شود که در المپیک آتن موفق به کسب دو مدال طلا شد. آهنگ پیش از مسابقه او "No One" بود. این آهنگ به هولمز کمک می کرد تا آرامش خود را حفظ کند، وضعیت روحی مناسبی برای مسابقه داشته باشد، و او را در طول مسابقات سر فرم نگه دارد تا بتواند بهترین عملکرد خود اجرا کند.



آدلی هریسون بوکسور فوق سنگین یکی از قهرمانان دیگر المپیک است، او قبل از هر مسابقه از طریق گوش دادن به موسیقی کلاسیک ژاپنی، براگیختگی خود را کنترل می کرد. این کار را برای تخفیف اضطراب پیش از مبارزه، کاهش تنش و ایجاد آرامش و آسودگی درونی انجام می داد. او تمام مدت چهار سال تمرینات خود قبل از بازی های المپیک ۲۰۰۰ را با این نوع موسیقی گذراند و متوجه شد که بدن و ذهن او نسبت به آن واکنش نشان می دهند.

جیسون راجرز در بازی های المپیک ۲۰۰۸ پکن هزاران بار به آهنگ "Breathe" گوش فرا داده بود، اما جای بحث بود که قبل از مسابقات احساس تنش می کرد. بدین ترتیب باید اذعان کرد که هر ورزشکاری که از آهنگ آرام کننده استفاده می کند، همیشه به آن احتیاج ندارد. داگا وزنیاک اظهار کرد که به طور کلی برای آرام شدن به موسیقی گوش نمی دهد، اما آهنگ "Fire" را در لیست موسیقی خود گنجانده است، و این آهنگ خوب را به عنوان بخشی از برنامه گرم کردن روتین خود قرار داده است. البته همه چیز به عملکرد خود بازیکن بستگی دارد و بسیاری از شمشیربازها به هیچ وجه از آهنگ های آرام بخش استفاده نمی کنند.

استفاده از موسیقی در تمرین و تصویرسازی ذهنی

موسیقی برای تمرکز و تصویر سازی ذهنی نیز به کار می رود. ایوان توماس دونده ۴۰۰ متر که در مسابقات قهرمانی اروپا در سال ۱۹۹۵ و بازی های مشترک المنافع موفق به کسب مدال طلا شد از موسیقی برای افزایش سطح براگیختگی و همچنین برای تصویرسازی مسابقه استفاده می کرد. توماس چند دقیقه قبل از فراخوانی به مسیر دو برای تمرکز روی مسیر خود از موسیقی استفاده می کرد.

موسیقی به عنوان بخشی از تمرینات دراز مدت ورزش های تیمی و انفرادی استفاده شده است. تیم چهار نفره انگلیسی سورتمه بریتانیا در سال ۱۹۹۸ هر روز قبل و بعد از تمرین به آواز "One Moment in Time" گوش می دادند.

روتین تمرین بسیار مهم است و ما در مقالات قبلی درباره آن زیاد نوشته ایم. اما موسیقی نیز می تواند در تمرین روزانه به شما کمک کند. موسیقی نشان داده است که می تواند توجه ذهن را از حس های درد و خستگی دور کند. همچنین جنبه های مثبتی مانند **انرژی زایی و شادی** **افزایی** را بیشتر می کند و در عین حال احساس تنش، افسردگی و عصبانیت را کاهش می دهد.

با فهمیدن این موضوع شما می توانید تمرینات ورزشی، یا تمرینات هوازی قلبی عروقی خود را با **تصویرسازی** به جلساتی تبدیل کنید که با علاقه و دلباختگی همیشه در انتظار آنها باشید. به عنوان مثال، در تمرینات گروهی کارپا نه تنها زمان تمرین را افزایش خواهد داد، بلکه زمان علافی را نیز به حداقل کاهش خواهد داد، ضمن اینکه شما در مسابقات و تمرین استرس کمتری احساس خواهید کرد.

این باعث خواهد شد که به جای تمرکز روی اعصاب، روی شمشیربازی خود تمرکز کنید. نوع موسیقی که برای تمرین انتخاب می کنید به نوع تمرین تان بستگی دارد. فعالیت های تکراری مانند گرم کردن، تمرین وزنه، تمرینات دوره ای و کششی، ریتم و سرعت مختلفی دارند و موسیقی می تواند روی آنها تاثیر قوی بگذارد. به دوروبر باشگاه تان نگاهی بیاندازید، و ببینید چه کسی به چه نوع موسیقی گوش می دهد. امتحان کنید تا ببینید چه چیزی می تواند به شما حس خوشحالی بدهد، شما را پر انرژی و برای روبرو شدن با هرآنچه در فراروی شما است، آماده کند.

چگونه می توانید از موسیقی در برنامه روتین خود استفاده کنید

بسیاری از ورزشکاران، در تمام سطوح، در همه ورزش ها و از سراسر جهان معتقدند که موسیقی در **بهبود کردن عملکرد**شان به آنها کمک می کند. برخی از آنها مانند آدلی هریسون، چهار سال را برای تعیین رژیم بهینه موسیقی خود گذراند. افراد دیگری مانند کورتنی هرلی به موسیقی گوش می دهند که یک نتیجه مطلوبی را به آنها یادآوری می کند. و کسان دیگری مانند داگمارا وزنیاک معتقدند که موثرترین موسیقی همان چیزی است که در زمان مسابقات با آنها صحبت می کند.



به نظر می رسد که کلید به حداکثر رساندن عملکرد هنگام استفاده از موسیقی، آشنایی کامل با طرز فکر ایده آل شماست. برای بهبود کردن عملکرد خود چه احساسی باید داشته باشید؟ چه چیزی شما را برمی انگیزد، چه چیزی شما را آرام می کند، و چه چیزی اعتماد به نفس شما را بالا می برد؟ شما تنها فردی هستید که می توانید به این سؤالات پاسخ دهید.

ایده های خود را بصورت عملی آزمایش کنید، دقیقا هنگام گرم کردن و آماده شدن برای یک بازی در باشگاه خود. از افراد دیگر بپرسید که آنها در مسابقات به چه چیزی گوش می دهند. از آنها بپرسید که آیا این کار تاثیرگذار است. در مسابقات به دوروبر خود نگاه کنید و ببینید در آنجا ورزشکاران نخبه چه کار می کنند. شاید بسیاری از آنها هدفون داشته باشند، اما همه آنها به موسیقی گوش نمی دهند! برخی از آنها تنها به سکوت نیاز دارند و هدفون این را برای شان فراهم می کند. بعضی ها با صدای بلند آواز می خوانند. و برخی با خودشان آواز می خوانند.

تصمیم بگیرید که چه موقع به موسیقی احتیاج دارید، گرم شدن؟ موقعی که منتظر پول هستید؟ بین بازی های پول و دور حذفی؟ بین بازی های دور حذفی؟ در بعضی از مواقع ممکن است موسیقی شما را دچار حواس پرتی کند. موسیقی چگونه می تواند بر شما تأثیر بگذارد؟ به عنوان یک بازیکن این وظیفه شماست که وضعیت روحی خود را به بهترین شکل بشناسید، و بدانید چه موقع به آرام شدن یا برانگیخته شدن نیاز دارید.

شما باید بدانید که چگونه و از چه طریقی می توانید به آن حالت های عاطفی دلخواه برسید. موسیقی می تواند در این امر به شما کمک کند، اما در وهله اول، خود ورزشکار، درست مانند شناخت تمام تمرینات و آمادگی های خود، باید نیازهای دیگر خود را نیز درک کند.