

## عنوان مقاله:

تاثیر موسیقی بر اجرای فعالیت های ورزشی و پاسخ های روحی و روانی ورزشکاران در این راستا

## محل انتشار:

همایش علمی مطالعات حقوقی، علوم قضایی و پژوهش های اجتماعی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسندگان:

سیده فاطمه تقوی

ناهید حاجی قربانی

زهرا نصرتی

عاطفه قرنی

## خلاصه مقاله:

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 خو 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 بپردازیم.

## کلمات کلیدی:

موسیقی، افزایش روحیه، فعالیت بدنی، ورزش، روانشناسی ورزشی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1551355>

