

أثر سماع الموسيقى أثناء ممارسة الرياضة

د . محمد سعيد الككل
د . مصباح عامر ابومهدى
أ. نوري الهادي النجار

الملخص

نلاحظ من خلال ما تطرق له الباحثين في هذه الدراسة من اهداف واهمية وتساولات ان الاستماع للموسيقى له دورا كبير في تحول الفرد وزيادة انتاجيته الذي يعد الجانب المهم في هذا البحث ،تأثيرالموسيقى اثناء تادية التمرينات الرياضية على تحسين مستوى بعض الصفات البدنية وزيادة انتاجية الفرد ؛ وحيث ان الاستماع إلى الموسيقى، أثناء ممارسة الرياضة، يساعد على شحن الجسم بالطاقة ويزيد من القدرة على التحمل والتغلب على الشعور بالألم. كما تطرق الباحثون في هذا البحث لاهمية الموسيقى لابد من التنويه على ان سماع انواع من الموسيقى المناسبة اثنا تادية الافراد للتمارين الرياضية وان يقوم الافراد بمعرفة نوع الموسيقى التي من الممكن الاستماع لها واختيار نوع الايقاع المناسب حسب نوع التمارين الرياضية الممارسة، كما تناول البحث من اهدافه ان الاستماع للموسيقى يزيد الرفع من مستوى الاداء للافراد اثناء ممارسة التمارين الرياضية وهناك انواع معينة من الموسيقى التي تساعد من التغلب على التعب والارهاق.

المقدمة

الموسيقى هي غذا للروح كما يطلق عليها الكثيرون وهي الشيء الذي يتأثر به ويحبه الجميع بمختلف الثقافات، فهي لغة الشعوب فايما ذهبت في أى مكان من العالم وجدت الموسيقى اللغة الوحيدة التي تستطيع فهمها سوا كان ذلك من خلال الاستماع لها و ادائها عزفا او غناء فهي لغة العالم المتفق عليها. وبعد الارتباط مع الموسيقى هو السبب وراء الكشف عن فوائدها الصحية للجسم، والسبب لاستخدامها في علاج العديد من الأمراض، ويعتبر الاستماع إلى الموسيقى تعزيزا للحالة المزاجية ويساعد في علاج الاكتئاب؛ وذلك لأنها تزيد من كمية هرمون الدوبامين المنتج في الدماغ، وبالإضافة إلى ذلك فهي تساعد في تقليل الاضطرابات العقلية، وتقليل التوتر والاجهاد عن طريق خفض مستويات هرمون الكورتيزول، وتحفيز الجسم على

الاسترخاء، كما أنها تساعد على تقليل الآلام، والشّعور بالقلق، وتعزّز الذاكرة لمن يعاني من اضطرابات الإدراك كمرض الزهايمر، وتحسّن من القدرة على التذكر، ونظرًا لفوائدها المتعددة التي تقدّمها للجسم، يجدر التعرف على فوائد الموسيقى عند ممارسة التمارين الرياضية والتي انتشر استخدامها وبشكل كبير مما جعل الباحثين والخبراء يعيرونها اهتمام كبير من خلال عمل الكثير من التجارب والدراسات التي تثبت أهميتها واهدافها عند استخدامها في مجالات اخرى والعمل بها كعنصر مهم في الاستخدام .وللموسيقى دورا بارز ومهم اثناء ممارسة التمرينات الرياضية الامر الذي يساعد الممارس للنشاط الرياضى على الاداء بشكل جيد و مريح .

والاستماع إلى الموسيقى، أثناء ممارسة الرياضة، يساعد على شحن الجسم بالطاقة ويزيد من القدرة على التحمل والتغلب على الشعور بالألم. لكن الباحثين يحذرون من شدة الحماس والانسجام مع الإيقاعات وإغفال حاجة الجسم للراحة بعد الوصول إلى مرحلة التعب والإجهاد. وعليه يحث مدربو اللياقة على تنسيق مستوى الإيقاعات مع نسق التمارين للاستفادة من الرياضة دون الوقوع في إرهاق الجسم .

مشكلة الدراسة

على الرغم من الفوائد الصحية والنفسية الكثيرة التي تثيرها الموسيقى اثناء ممارسة التمارين الرياضية الا ان الافراط استخدامها قد يؤدي الى الارق او الاكتئاب و ربما حدوث اصابات جسدية لدى الافراد . كيف يمكن معالجة ذلك ؟

تساؤلات الدراسة

1- يحرص كثيرون على الاستماع للموسيقى أثناء ممارسة الرياضة، اعتقادا منهم بأنها تساعد

في رفع مستوى الأداء، فما مدى صحة ذلك؟

2- أنّ كثيرين يفضلون الاستماع إلى الموسيقى أثناء ممارسة الرياضة، إما في الهواء الطلق

أو في صالات الرياضة المغلقة. فهل يُعتبر ذلك مفيد ومجدى ويعطى نتائج ايجابية و

صحيّة أم أنه يُضّر بالرياضي.؟

اهمية الدراسة

لابد من التنويه على ان سماع انواع من الموسيقى المناسبة اثنا تادية الافراد للتمارين الرياضية وان يقوم الافراد بمعرفة نوع الموسيقى التي من الممكن الاستماع لها واختيار نوع الايقاع المناسب حسب نوع التمارين الرياضية الممارسة، حيث من الممكن ان يختار الفرد ايقاع بطى عند ممارسة الانشطة الرياضية منخفضة الشدة كالأحماء و رياضة المشى والعديد من الرياضات الاخرى. ولاهمية ذلك ومن خلال هذا البحث سوف نحاول الوصول الى مدى اهمية استخدام الموسيقى كعنصر اساسى فى التمارين الرياضية ومدى نجاحها والاستفادة منها.

اهداف البحث

- 1- دور الاستماع للموسيقى فى الرفع من مستوى الاداء للافراد اثناء ممارسة التمارين الرياضية.
- 2- معرفة اهم الشروط الواجب اتباعها فى استخدام الموسيقى اثناء التمارين .

المحور الاول

الموسيقى هي الشيء الذي يتأثر به ويحبه الجميع بمختلف الثقافات، وبعد الارتباط مع الموسيقى هو السبب وراء الكشف عن فوائدها الصحية للجسم، والسبب لاستخدامها في علاج العديد من الأمراض، وبعد الاستماع إلى الموسيقى تعزيز للحالة المزاجية ويساعد في علاج الاكتئاب؛ وذلك لأنها تزيد من كمية هرمون الدوبامين المنتج في الدماغ، وبالإضافة إلى ذلك فهي تساعد في تقليل الاضطرابات العقلية، وتقليل التوتر والاجهاد عن طريق خفض مستويات هرمون الكورتيزول، وتحفيز الجسم على الاسترخاء، كما أنها تساعد على تقليل الآلام، والشعور بالقلق، وتعزز الذاكرة لمن يعاني من اضطرابات الإدراك كمرض الزهايمر، وتحسن من القدرة على التذكر، ونظرًا لفوائدها المتعددة التي تقدمها للجسم، يجدر التعرف على فوائد الموسيقى عند ممارسة التمارين الرياضية. (1998, Ancona) .

قال مدير المركز الصحي بجامعة كولن الرياضية البروفيسور (إنجو فروبوزه)، إن الدراسات العلمية أثبتت بالفعل أن الموسيقى لها تأثير إيجابي في مستوى الأداء الرياضي. وأوضح فروبوزه أن هذا الأمر ينطبق على الرياضات الإيقاعية مثل الركض وركوب الدراجات الهوائية، حيث تعمل الموسيقى على صرف انتباه الرياضي عن مشقة التدريب، ما يساعده في رفع مستوى الأداء.

وبالإضافة إلى ذلك، تساعد الموسيقى الرياضيَّ في الحفاظ على الإيقاع، ومن ثم ممارسة الرياضة بشكل أكثر راحة وسهولة، حيث يكون النفس عميقاً ومنظماً، ما يسهم في إمداد العضلات العاملة بمزيد من الأكسجين.

ما يجب مراعاته عند استخدام الموسيقى في ممارسة الرياضة:-

الموسيقى دواء للروح وتحسين للمزاج في أغلب الأوقات، إلا أنَّ كثيرين يفضلون الاستماع إليها أثناء ممارسة الرياضة، إما في الهواء الطلق أو في صالات الرياضة المغلقة. فهل يُعتبر الاستماع إلى الموسيقى صحياً أم أنه يُضِرُّ بالرياضي.

يشير (كوستاس كاراغوريس)، الاختصاصي بعلم النفس في جامعة برونييل، إلى أنه عندما تمارس الرياضة بسرعة معتدلة، يمكن للموسيقى أن تقلل من التفكير في مدى صعوبة ما تقوم به. باعتبار ان عضلات الجسم مرتبطة ارتباط مباشر بالجهاز العصبي و كل ما زاد التوافق بين الجهازين العضلي و العصبي كل ما زاد اتقان المهارة العضلية وهو ما يجعل الجهد أكبر ومضاعفًا والأداء أفضل. فسماع الموسيقى يطلق عمل خلايا في الدماغ تتعامل مع الذاكرة طويلة الأمد الخاصة بالعمل العضلي والعصبي ما يلهمك ويساعدك على تحقيق ما تصبو إليه. ولكن يجب الانتباه إلى أنه عندما تصبح في حال من التعب المضمي، ولا تستطيع إجراء محادثة ويرتفع معدل ضربات القلب، لا يمكن الموسيقى أن تساعدك في ممارسة الرياضة بشكل أفضل، بل يقتصر دورها على الحدّ من الألم والتحفيز على الاستمرار.

وينتهي تأثير الموسيقى عند الوصول الى مرحلة الاجهاد وهي المرحلة التي يصل فيها ترسب حامض الاكتيكفي في العضلات الى اعلى درجة ويختلف ترسب الحامض من انسان الى اخر . كل ما كان الانسان يمارس للرياضة بصورة منتظمة قلت نسبة ترسب الحامض كما يمكن للموسيقى أن توفر لك الراحة جسدياً وعقلياً، إذ يوصي الدكتور (كاراغوريس)"بالاستماع إلى الموسيقى المتناسقة والبسيطة التي تساعد على تقليل معدل ضربات القلب والاسترخاء. ولكن في بعض الأحيان، يُفضّل تجنب استخدام سماعات الرأس عند ممارسة الرياضة، خصوصاً خلال دورات الفترات التدريبية المكثفة ، إذ تصبح الأذن أكثر حساسية، حيث يقلُّ تدفق الدم ما يؤدي إلى شلل جزء من الأذن الداخلية، ويجعلها أكثر عرضة للضرر. (Jesowshek, M.2006)

وإذا كنت تُحبّ الاستماع إلى الموسيقى، فيوصي (كاراغوريس) بالحد من معدّل الصوت، بحيث يمكنك سماع دردشة الأشخاص من حولك. ويقترح بأن تكون جلسة تمرين واحدة من ثلاثة جلسات من دون موسيقى، ليس فقط لحماية سمعك بل لئلا تتسم كثيراً مع الصوت وتنسى ما تقوم به وتخطيء في أي حركة رياضية ما يؤثر في أوتار الركبة مثلاً .

الموسيقى لها دورا بارز و مهم اثناء ممارسة الرياضة الامر الذي يساعد الممارس للنشاط الرياضي على الاداء بشكل جيد و مريح . والاستماع إلى الموسيقى، أثناء ممارسة الرياضة، يساعد على شحن الجسم بالطاقة ويزيد من القدرة على التحمل والتغلب على الشعور بالألم. لكن الباحثين يحذرون من شدة الحماس والانسجام مع الإيقاعات وإغفال حاجة الجسم للراحة بعد الوصول إلى مرحلة التعب والإجهاد. وعليه يحث مدربو اللياقة على تنسيق مستوى الإيقاعات مع نسق التمارين للاستفادة من الرياضة دون الوقوع في إرهاق الجسم .

فوائد الموسيقى عند ممارسة التمارين الرياضية:-

يمكن للموسيقى أن تجعل التمارين أفضل من خلال مساعدتها للشخص على الاستمرار لفترة أطول، ، وصرّف النّظر عن التّعب أو الرّغبة في التّوقف، وكما أنّها تعزز من قدرة الجسم على التّحمل، ومن هذا المنطلق يجب تحديد انواع الموسيقى وكيفية استخدامها في التمارين الرياضية والمطلوب هو فقط معرفة أنواع الألحان أو الموسيقى التي سيتم الاستماع لها أثناء التمارين، ويفضّل اختيار أغاني او موسيقى تناسب مستوى الحركات التي يقوم بها المتدرب؛ إذ يوصى باختيار أغاني وموسيقى ذات إيقاعات بطيئة في نطاق 80 إلى 90 نبضة في الدقيقة أثناء ممارسة تمارين الإحماء أو التبريد بعد الانتهاء من ممارسة التمارين الرياضية، كي تتناسب مع طبيعة التمارين، ومن ناحية أخرى ينصح بالاستماع إلى الأغاني ذات إيقاعات أعلى أثناء ممارسة التّديبات التي تتضمن 120 إلى 140 نبضة في الدقيقة لتحسين الأداء أثناء ممارسة التمارين أو التّديبات الرّياضيّة.

ومن فوائد الموسيقى عند ممارسة التمارين الرياضية، تحفيزها للجسم، وإعطائه القدرة على التنافس، وتوفير الصّحة العقليّة أثناء ممارسة التمارين الشّاقة، وتعد الموسيقى أيضاً وسيلةً قويّةً للبقاء للوصول إلى أهداف اللياقة البدنية، ويمكن تلخيص فوائد الموسيقى عند ممارسة التمارين الرياضية في النقاط التالية:-

- التحفيز على التحرك والجري وعلى الاستمرار وتحسين الأداء، والعمل بجهد أكبر دون الشعور بالتعب.
- الحفاظ على وتيرة ثابتة وتجنب الشعور بصعوبة التمارين.
- تعزز الحالة المزاجية و تساعد الموسيقى البطيئة على إبطاء معدل ضربات القلب، وتقليل القلق، والتوتر قبل السباق أو اللعبة أو التمرين المكثف بشكل خاص.
- تساعد على تجنب الاختناق و تحسين التنسيق عن طريق زيادة النشاط الكهربائي في مناطق الدماغ المسؤولة عن تنسيق الحركات، مما يجعل الشخص يتحرك بشكل مناسب مع الإيقاعات.
- تساعد على منع الشعور بالتعب، فالموسيقى تعمل على صرف النظر عن الجهد الإضافي المبذول وتجعل الشخص غير مدرك للجهد المتزايد، وصعوبة التمارين مما يجعل التمارين أكثر متعة.
- تحسين الإيقاع وتنظيم الحركة وتجنب الإصابات.

ومن أبرز فوائد الاستماع للموسيقى البطيئة عند ممارسة التمارين الرياضية خفض ضغط الدم، وتسريع وقت الشفاء أو التعافي بعد ممارسة التمارين، وهذه تعد من أبرز الفوائد التي يكتسبها الفرد أثناء ممارسة التمارين (1998) Publishing Co., New York, U.S.A. لرياضية.

المحور الثاني

الشروط الواجب اتباعها في استخدام الموسيقى أثناء التمارين :-

قد يكون من الصعب ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وبشكل يومي، نظرًا لوجود العديد من متطلبات الحياة، لذلك تجدر الإشارة إلى بعض الطرق، والنصائح التي تساعد على جني أكبر فائدة أثناء ممارسة التمارين الرياضية، ولضمان استمرار ممارسة الرياضة، ومن أهمها هو اختيار الموسيقى بناء على تعليمات خبرات متخصصة في المجال الموسيقي في كيفية اختيار الموسيقى والإيقاعات التي تتناسب مع الإيقاع الحركي بصورة تتماشى وتتناسق مع التمارين الرياضية والمحافظة على النشاط البدني حتى وإن كان ذلك بمستويات منخفضة . الامر الذي يجدي نفعاً على صحة المفاصل، ويقلل من التعرض بالإصابات .

كما للموسيقى دورا هام في زيادة الاداء الرياضى الامر الذى يتعلق بالاستماع الى قوالب موسيقية ذات طابع حسى يكفل للمتدرب الشعور بالراحة والاستجمام عند اداء التمارين الرياضية المختلفة. ويختلف ذلك فى الرياضات المختلفة ومن هنا وجب على المتدرب او المتلقى للتمارين الرياضية اتباع تعليمات المدرب فى اختيار الموسيقى المناسبة التى تتفق مع حركة الاداء الرياضى .

وكما ان هناك رياضات مختلفة فى الحركات الرياضية واختلاف استخدامها حسب نوع الرياضة سواء كانت ذلك داخل الصالات المغلقة او فى الساحات والميادين الخارجية . ايضا هناك انواع واشكال كثيرة من انواع الموسيقى فهناك منها الموسيقى الشعبية والكلاسيكية و الرومانسية والروك والبوب ويتعدد انواع الموسيقى مع تعدد انواع الرياضات المختلف. (صحيفة النهار العربية (2015).

كيفية التخلص من القلق برياضة المشى وسماع الموسيقى :-

تعتبر الموسيقى احد وسائل التخلص من القلق وهى العلاج الطبى البديل ، حيث اخذ الخبراء يراجعون كل ممارسات استخدام الموسيقى لدى الانسان القديم عبر البحوث النثروبولوجية التى اكدت هذه الحقيقة التاريخية ومن ثم تاكّد وجود التأثير الفيزيائى للموسيقى على صحة المرضى فالصوت والضوضا المزعجة صارت معروفة فى المجتمعات الصناعية بشكل عام نتيجة للتقدم التكنولوجى وما يحدثه من تلوث بيئى مضر بالصحة وهذا ما ساعد الخبراء فى اعادة النظر فى حقيقة الصوت وتأثيره الفيزيائى على جسم الانسان بشكل خاص ومن هنا اعيدت دراسة تأثير الموسيقى فى علاج المرضى .

فقد كان قديما يستعان بالموسيقى فى علاج السحر وفى المعابد والمناسبات الحزينة والمفرحة فيما تحدثه الموسيقى من تأثير حقيقى على العقل الباطنى ؛ وبهذا السبب وحه الخبراء و الاكاديمين دعوتهم لدراسات حول عذا الموضوع لاثبات ما اذا كان هناك اثروتاثير حقيقى للموسيقى فى معالجة الامراض و مساعدة الانسان فى اهتمامته واعماله .

فلا بد ان يكون هناك حقيقة وراء تلك الاصوات المنظمة الغامضة والتي لم تعرف حقيقتها وراء اسارها الا اليوم ، ولعل وصف الموسيقى بالالهية يقارب نظرية نشوء الطب من اصل الالهى ايضا . وهكذا كانت علاقة الموسيقى بالطب عند الانسان القديم والطب الالهى خاصة فى احداث التأثير الانفعالى والشفائى وتاديني ، واليوم تعود لهذه الموسيقى قدرتها فى العلاج الطبى فقد

دخلت حتى فى غرف العمليات عند اجراء العمليات الجراحية الكبرى والتخدير وعلاج الكثير من الامراض الاخرى مثل المرض النفسى والروحى والتوحد وحتى الجسدى . (سامى احمد الموصلى الموسيقى والعلاج الطبى : 2021)

الإفراط فى ممارسة الرياضة وما تسببه من عيوب :-

على الرغم من فوائدها الصحية والنفسية الكثيرة إلا أن الإفراط فى ممارسة الرياضة قد يؤدي إلى الأرق أو الاكتئاب وربما إلى حدوث إصابات جسدية. هذا ما أكدته المجلس الأمريكى للرياضة فى موقعه على الانترنت. ويقول سابرينا جو، وهو مدرب رياضى، إن متلازمة الإفراط فى التدريب تعتبر من أخطر الأشياء التى يمكن أن تؤدي لأمراض كثيرة مثل الاكتئاب والإجهاد والأرق وضعف المناعة. ويضيف أن أول علامة على الإفراط فى التدريب هي عندما يبدأ أداء الشخص فى التمارين ينخفض مما يترتب عليه أعراض أخرى مثل اضطرابات النوم، وعدم وجود الحافز والمزاج المتقلب .

ممارسة الرياضة بشكل عام قد تعطى شعورا بالحيوية والصحة والنشاط ، ولكن ما تخلفه من عواقب عند الإفراط فى ممارستها يفقد الرياضى فى المباريات والبطولات او حتى فقدان الوزن المفاجئ فالإفراط فى ممارسة الرياضة يؤدي الى عديد الامراض الممكنى توقعها .

ويضيف (جوبارك) طبيب فى جراحة العظام بجامعة فيرجينيا ان متلازمة الإفراط فى التدريب تحدث فى الغالب للرياضيين من النخبة. ولكن يمكن ايضا ان يصاب بها حتى الرياضيون الهواة؛ مثل العدائين لمسافات طويلة . وربما يؤدي فرط التدريب الى الاصابة بتمزق الاربطة والتواء الكاحل او القدم وربما شعور بالم شديد فى اجزاء متفرقة من الجسم . ويضيف بارك ان الالم الناتج عن التمارين الطبيعية يختلف عن ذلك الناتج من فرط التدريب ويجب التفريق بينهما . فالالم الطبيعى يزول بعد ما يقارب من 10 ايام ؛ اما اذا استمر فيجب استشارة الطبيب لتقييم حجم الاصابة كما ممارسة الرياضة الزائدة قد تتسبب فى اصابة الجسم بالجفاف حيث يفرز الجسم العرق لتنظيم درجة حرارة الجسم .

وزيادة فقدانه للسوائل تتطلب الاستهلاك كميات اخرى لتعويض ما فقد . كما يتسبب الإفراط فى التمارين فى افراز الجسم لهرمون الكورتيزول او ما يعرف بهرمون الاجهاد مما يجعل الجسم عرضة للأمراض نتيجة اضعاف جهاز المناعة . (<https://www.mobtada.com/health/996675/>)

المراجع:

1. Ancona, J. Aqua aerobics – the training Manual WB Saunders, Harcourt Brace and Company Limited, London, 1998
2. Jesowshek, M. Training Partners – the key to success, copyright 2006
3. Wade, J., Personal Training – Individual Fitness Programs & Training Plans for Every Body Type, Sterling Publishing Co., New York, U.S.A. (1998)
5. Mousbah Amer Abomahdi the Impact of Music on The Behavior of Individuals for Business Origination (2020)
6. مروان على شمش : أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الحركية للتمرينات بالدورات ،رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة الإسكندرية ، 2007م
7. عنايات عبد الفتاح ، تراجى عبد الرحمن اثر استخدام الإيقاع الموسيقى على مستوى أداء الجملة الحركية ، المؤتمر الأول للتربية الموسيقية ، الموسيقى والطفل ، 1982
8. اسلام محمد سالم/ المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة . الطبعة الالكترونية ، العدد (103- 2016م)
9. سامى احمد الموصلى / الموسيقى والعلاج الطبى . مملكة الكتب الحصرية (2021)
10. <https://www.mobtada.com/health/996675/>