



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

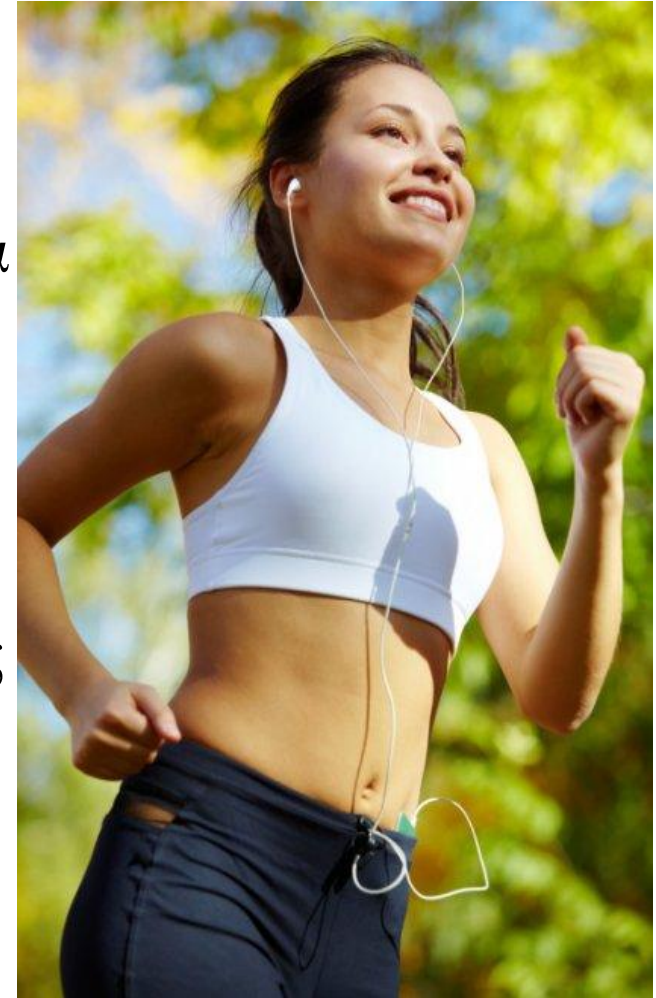
Από τους αρχαϊκούς ήδη χρόνους η Μουσική άρχισε να αποκτά ένα όλο και πιο σύνθετο χαρακτήρα και ρόλο, με αποκορύφωμα την δημιουργία Μουσικών Αγώνων σε πολλές πόλεις. Οι αρχαιότεροι τέτοιοι καταχωρημένοι Αγώνες είναι τα “Κάρνεια” στην Αρχαία Σπάρτη, μια πόλη όπου η Μουσική γενικότερα κατείχε εξέχουσα θέση και ήταν άρρηκτα δεμένη με την εκπαίδευση των νέων. Εκτός όμως από τους μουσικούς αγώνες, η μουσική χρησιμοποιούνταν και σε άλλα αγωνίσματα. Κύριος σκοπός της η καλύτερη απόδοση του αθλητή τόσο στην προπόνησή του όσο και στον αγώνα με τη μελωδία και το Ρυθμό του μουσικού να τον ωθεί και να τον εμπνέει.

Αφήνοντας πίσω το παρελθόν στον 21ο αιώνα πολλές έρευνες επιστημόνων με βάση τη μουσική και την άθληση έχουν δείξει ότι η μουσική είναι ιδιαίτερα βοηθητική στην ξεκούραση, στην ηρεμία, στην συγκέντρωση και στην μεγιστοποίηση της θετικής ενέργειας ενός αθλητή.



Παρακάτω ακολουθεί αναλυτικά η επιρροή που έχει η μουσική σε έναν αθλητή και οι τρόποι με τους οποίους τον βοηθάει.

- 1) Αυτή είναι μία τεχνική την οποία πολλοί μαραθωνοδρόμοι και τριαθλητές αναφέρουν ως διαχωρισμό, δηλαδή εστίαση της προσοχής σε ερεθίσματα από τον περιβάλλοντα χώρο ή αριθμητικές πράξεις με το μυαλό. Ο αποτελεσματικός διαχωρισμός τείνει να προάγει μια κατάσταση θετικής διάθεσης με αποφυγή των σκέψεων που σχετίζονται με τον παράγοντα – κόπωση.
- 2) Η μουσική μεταβάλλει τα επίπεδα διέγερσης και επομένως μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα είδος διεγερτικού προ του αγώνα ή ως ηρεμιστικό για να καταπραΰνει αγχωμένους αθλητές.
- 3) Η μουσική είναι ευεργετική, επειδή υπάρχουν ομοιότητες μεταξύ του μουσικού ρυθμού και της ανθρώπινης κίνησης, ως εκ τούτου, ο συγχρονισμός μουσικής και άσκησης παγίως καταδεικνύει αυξημένα επίπεδα απόδοσης έργου στους συμμετέχοντες στην άσκηση.



4) Τέλος,ως συνέχεια του προηγούμενου σημείου,οι ρυθμικές ιδιότητες της μουσικής επίσης μιμούνται πρότυπες φόρμες σωματικών δεξιοτήτων,επομένως, η μουσική μπορεί να βελτιώσει τις κινητικές δεξιότητες και δημιουργήσει καλύτερο μαθησιακό περιβάλλον.

ΠΗΓΗ:

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΡΟΜΕΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΠΕΙΡΑΙΑ

Στη συνέχεια παρουσιάζονται πειράματα που έγιναν από τους μαθητές της Β'Λυκείου σε συνεργασία με μαθητές από τη Γ'Λυκείου εν ώρα γυμναστικής (ποδόσφαιρο).

1ο ΑΤΟΜΟ

Το πρώτο άτομο ακούει τα πάντα, αρκεί να είναι ποιοτική μουσική, με καλό στίχο. Εμείς του βάλαμε τα εξής τραγούδια:
-Σ' αναζητώ στη Σαλονίκη:

Η αίσθηση που του προκάλεσε το τραγούδι δεν ήταν θετική και μας διευκρίνισε ότι τον βοηθάει, σαν είδος μουσικής, αυτό που ακούει συνήθως. Μάλιστα, δεν εξασκήθηκε καθόλου διότι το τραγούδι δεν τον ικανοποιούσε.

Sleepwalking:

Στο άκουσμα του δεύτερου τραγουδιού ένιωσε χαρά, νεύρο και αισθανόταν πιο ενεργητικός. Επίσης η αξιολόγηση έδειξε ότι η απόδοσή του ήταν ανεβασμένη σε σχέση με την προηγούμενη φορά και η ψυχολογία του πολύ καλύτερη.

I miss the misery:

Παρόμοιο με το “Sleepwalking” του προκάλεσε ενέργεια, νεύρο και καλύτερη απόδοση.

Till my bones collapse:

Όπως και στα δύο προηγούμενα τραγούδια, έτσι και αυτό τον ευχαρίστησε και τον βοήθησε να έχει μία καλύτερη επίδοση στο συγκεκριμένο άθλημα.

2ο ΑΤΟΜΟ

Στο δεύτερο άτομο αρέσει πιο πολύ η rock μουσική. Σε αυτόν βάλαμε το τραγούδι **Brown sugar**:

Σύμφωνα με τα λεγόμενά του, το τραγούδι του προκάλεσε αίσθηση οργασμού. Στην αξιολόγηση η αντίδρασή του ήταν θετική και το τραγούδι επέδρασε ενεργητικά στην άθληση του συγκεκριμένου μαθητή.

3ο ΑΤΟΜΟ

Το τρίτο άτομο μας είπε ότι ακούει metall και rock μουσική.

Από αυτά που μας είπε το τραγούδι **Say my name** δεν του άρεσε. Του προκάλεσε ενόχληση. Επίσης, λόγω του τραγουδιού σταμάτησε την αθλητική δραστηριότητα που έκανε.

4ο ΑΤΟΜΟ

Τέλος, στο τέταρτο άτομο αρέσουν περισσότερο τα rock τραγούδια. Για αυτόν επιλέξαμε το **Wind of change**.

Το τραγούδι που του βάλαμε του άρεσε μεν, αλλά είπε πως επειδή είναι ένα ρομαντικό και αργό τραγούδι δεν έχει τον κατάλληλο ρυθμό για άθληση.

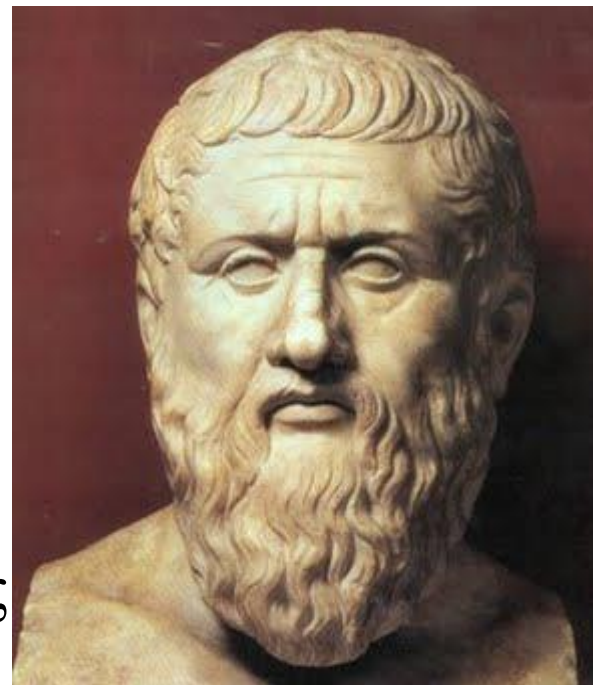
Όσον αφορά την αξιολόγησή του, δεν είχε καλή επίδοση. Δεν μπόρεσε να τρέξει ούτε για ένα λεπτό διότι το τραγούδι ήταν αργό.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των πειραμάτων τα περισσότερα παιδιά έδειξαν καλύτερη επίδοση όταν άκουσαν τραγούδια της αρέσκειάς τους και ειδικά όταν τα τραγούδια αυτά ήταν έντονου και γρήγορου ρυθμού. Επίσης, εκτός από το πρώτο παιδί, τα υπόλοιπα δεν ανέφεραν αν τους επηρέασαν καθόλου οι στίχοι των τραγουδιών ή η μελωδία τους.

Τελικά, καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι η μουσική είναι άκρως σημαντική σε οποιαδήποτε άσκηση καθώς βοηθάει σωματικά και ψυχικά στην απόδοση των αθλητών.

ΙΑΤΡΙΚΗ

Η θεραπευτική δράση της μουσικής έχει τις ρίζες της στην αρχαία ελληνική παράδοση αλλά και σε παραδόσεις άλλων μεγάλων λαών της ευρύτερης ανατολής. Αυτό αποδεικνύεται από τους Πυθαγόρειους, τον Πλάτωνα, τον Αριστοτέλη και τον Ιπποκράτη καθώς σε πολλά από τα κείμενά τους αναφέρουν και προτείνουν διάφορους ήχους και μουσικές κλίμακες ανάλογα με την ψυχική διάθεση την οποία θέλει κανείς να δημιουργήσει. Μάλιστα ο Πλάτων θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ο πρώτος επίσημος «συνταγογράφος» μουσικής στην αρχαιότητα αφού προτείνει ως κατεξοχήν θεραπευτικό μουσικό τρόπο τον Δώρειο τρόπο (μια αρχαία μουσική κλίμακα που οι μουσικολόγοι πιστεύουν ότι αντιστοιχεί περίπου στον πρώτο ήχο της βυζαντινής μουσικής).



Μέχρι τις αρχές τις δεκαετίας του '50 κανείς δεν είχε μελετήσει συστηματικά τις επιδράσεις της μουσικής στο ανθρώπινο σώμα. Από τότε και μετά όμως δημιουργήθηκε στις Η.Π.Α. μία επιστημονική ομάδα η οποία θα αποτελέσει τον πρώτο επίσημο πυρήνα κλινικής εφαρμογής και έρευνας της μουσικοθεραπείας. Τα τελευταία χρόνια, κλινικοί γιατροί από διάφορες ειδικότητες χρησιμοποιούν την μουσική ως φάρμακο για την αντιμετώπιση του stress, της κατάθλιψης αλλά και σαν μέσο ενίσχυσης του ανοσοβιολογικού συστήματος σε πολλές κατηγορίες ασθενών.

Παρακάτω ακολουθούν μερικές από τις χιλιάδες ιατρικές εφαρμογές στις οποίες χρησιμοποιείται η μουσική.

- 1) Η μουσική μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε θαλάμους προώρων βρεφών για την ταχύτερη και ασφαλέστερη ανάπτυξη τ
Ειδικότερα μελέτες που διεξάχθηκαν από τον αμερικανό αναισθησιολόγο Fred Schwartz έδειξαν ότι νανουρίσματα από τη φωνή της μητέρας, οι μουσικοί ήχοι που προσομοιάζουν με ήχους τους εμβρυϊκού περιβάλλοντος βοηθούν στην ταχύτερη απόκτηση βάρους, στην ταχύτερη ανάπτυξη της περιμέτρου της κεφαλής και την γρηγορότερη έξοδο από την μονάδα εντατικής θεραπείας προώρων νεογνών.



- 2) Αποκαλυπτική έρευνα που έγινε στο πανεπιστήμιο McGill στο Μόντρεαλ έδειξε ότι γλωσσικά και μουσικά ερεθίσματα μπορεί να ακολουθούν διαφορετικές οδούς νευρωνικής αγωγής στον ανθρώπινο εγκέφαλο. Έτσι, μετά από σοβαρά αγγειακά εγκεφαλικά τραύματα πολλοί ασθενείς διατηρούν την ικανότητα να αντιλαμβάνονται μουσικά κομμάτια και να τραγουδούν ενώ έχουν χάσει την ικανότητα του λόγου.
- 3) Ακόμα η μουσική βοηθάει σε περιπτώσεις ασθενών με καρκίνο και ογκολογικά προβλήματα. Εκεί που η ζωή απειλείται στο σωματικό επίπεδο καλείται ο θεραπευτής να την θετική σκέψη και την πεποίθηση για ζωή σε ένα άλλο δημιουργικό και ψυχοπνευματικό επίπεδο.
- 4) Όσον αφορά την προφορική μνήμη, σύμφωνα με έρευνες, παιδιά που ασχολούνται με την εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου έχουν αυξημένη ικανότητα απομνημόνευσης πληροφοριών και γνώσεων γενικότερα. Αυτό συμβαίνει διότι η εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου βοηθά στην ανάπτυξη του αριστερού εγκεφαλικού κροταφικού λοβού ο οποίος επεξεργάζεται τις πληροφορίες που εισάγονται στον εγκέφαλο. Παράλληλα όμως αναπτύσσεται μέσα στο λοβό ένα μέρος το οποίο είναι υπεύθυνο για την προφορική μνήμη.



Εκτός από τις παραπάνω περιπτώσεις η μουσική έχει ευεργετικές επιδράσεις και σε άλλες ασθένειες όπως άτομα με μυϊκή δυστροφία, αυτισμό, επιληπτικές κρίσεις κ.α.

Θα πρέπει βέβαια να τονίσουμε ότι η επίδραση της μουσικής εξαρτάται από το είδος των κομματιών που ακούμε και από το πόσο ευχάριστα ή δυσάρεστα το αποδέχεται ο ακροατής. Οπότε το να επιβάλει κάποιος μουσικοθεραπευτής στον ασθενή του να ακούσει αποκλειστικά κλασική μουσική ενώ δεν του αρέσει είναι λάθος. Επίσης η μουσική δεν μπορεί να αποτελέσει φάρμακο για τη θεραπεία οποιασδήποτε ασθένειας.