

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL BİLİMLER ANASANAT DALI**

**MÜZİĞİN ISINMA YAPAN SPORCULARIN PERFORMANSLARI
ÜZERİNE ETKİSİ**

Serkan GÜNEŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Prof. Dr. Nilgün SAZAK

HAZİRAN - 2024

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**MÜZİĞİN ISINMA YAPAN SPORCULARIN
PERFORMANSLARI ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Serkan GÜNEŞ

**Enstitü Anasanat Dalı : Temel Bilimler
Enstitü Sanat Dalı : Müzik Bilimleri**

**“Bu tez 14/06/2024 tarihinde yüz yüze olarak savunulmuş olup aşağıdaki isimleri bulunan
jüri üyeleri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.”**

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ
Prof. Dr. Nilgün SAZAK	Başarılı
Prof. Dr. Kerem Cenk YILMAZ	Başarılı
Prof. Dr. Gülten HERGÜNER	Başarılı

ETİK BEYAN FORMU

Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının benzerlik oranının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve Etik Kurul Onayı gerektiği takdirde onay belgesini aldığımı beyan ederim.

Etik kurul onay belgesine ihtiyaç var mıdır?

Evet ☐

Hayır ☒

(Etik Kurul izni gerektiren araştırmalar aşağıdaki gibidir:

- Anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney, görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanmasını gerektiren nitel ya da nicel yaklaşımlarla yürütülen her türlü araştırmalar,
- İnsan ve hayvanların (materyal/veriler dahil) deneysel ya da diğer bilimsel amaçlarla kullanılması,
- İnsanlar üzerinde yapılan klinik araştırmalar,
- Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar,
- Kişisel verilerin korunması kanunu gereğince retrospektif çalışmalar.)

Serkan GÜNEŞ

14/06/2024

ÖN SÖZ

Günlük hayatta ister profesyonel olarak kulüp bünyesinde isterse de hobi amaçlı olarak spor yapan birçok birey bulunmaktadır. Bu sporcuların gerek spor esnasında ya da gerekse de ısınma hareketlerini yaparken müzik dinlediklerine ve bu hareketleri müzik eşliğinde yaptıklarına tanık olmuşuzdur.

Günümüzde teknolojinin ilerlemesiyle birlikte müzik eserlerine daha kolay ulaşılmakta ve hatta imkanların çok kısıtlı olduğu yerlerde bile rahatlıkla müzik dinlenilebilmektedir. Açık havada koşu yaparken dahi sporcuların kulaklık kullanarak müzik dinlediğini görmekteyiz. Bu durum spor salonlarında veya fitness salonlarında da dev hoparlörler ve yüksek sesli müziklerle kendini göstermektedir.

Dinlenen müziğin etkisiyle motivasyon artar ve yapılması en zor antrenmanlar dahi daha keyifli bir hale dönüşebilir. Tabii ki bunda dinlenen müziğin ne olduğu, türü ve temposu da çok etkili olmaktadır. Bütün bu etkenler sporcuları psikolojik ve fizyolojik olarak etkiler ve böylelikle yapılan ısınma ve spor hareketleri çok daha verimli hale gelir.

Bu çalışmayı yaparken amacım ister lisanslı ve isterse de lisanssız olsun tüm spor yapan bireylerin ısınma veya spor esnasında müzik dinleyip dinlemediğini öğrenmek ve bunun yanında sporcuların başarısında müziğin ne kadar önem arz ettiğini anlamak olmuştur. Çalışmalarım esnasında tüm yoğunluğuna rağmen desteğini hiçbir zaman esirgemeyen Sakarya Üniversitesi Devlet Konservatuarı müdürü ve kıymetli hocam Prof. Dr. Nilgün SAZAK hocama teşekkür eder saygılarımı sunarım.

Serkan GÜNEŞ

14/06/2024

İÇİNDEKİLER

TABLO LİSTESİ.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
GİRİŞ.....	1
1. BÖLÜM: LİTERATÜR TARAMASI	4
1.1. Müziğin Tarihsel Gelişimi.....	7
1.2. Müziğin İnsanlar Üzerindeki Etkisi.....	8
1.3. Spor ve Tarihsel Gelişimi	10
1.4. Spor ve Isınma Hareketleri	11
1.5. Konu ile İlgili Yapılmış Çalışmalar	12
2. BÖLÜM: YÖNTEM.....	13
2.1. Araştırmanın Modeli	13
2.2. Evren ve Örneklem.....	13
2.3. Veri Toplama Aracı.....	16
2.4. Verilerin Analizi	16
3. BÖLÜM: BULGULAR.....	18
3.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	18
3.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	18
3.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular	20
3.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular	22
3.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	23
3.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular	25
3.7. Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	27
3.8. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	30
3.9. Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular	34
SONUÇ	37
KAYNAKÇA.....	39
ÖZ GEÇMİŞ	42

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Sınıf Düzeyine İlişkin Yüzde ve Frekans Değerleri	14
Tablo 2: Cinsiyete İlişkin Yüzde ve Frekans Değerleri	14
Tablo 3: Sporcu Lisansı Durumuna İlişkin Yüzde ve Frekans Değerleri.....	15
Tablo 4: Sporcu Branşına İlişkin Yüzde ve Frekans Değerleri	15
Tablo 5: Müziğin Isınma ve Spor Yaparken Performansım Üzerinde Etkili Olduğunu Düşünüyorum.	18
Tablo 6: Spor Yaparken veya Isınırken Mutlaka Müzik Dinlerim.....	19
Tablo 7: Isınma veya Spor Yaparken Tercih Ettiğiniz Müzik Türü Hangisidir?	19
Tablo 8: Sporcuların Spor Branşına Göre Müzik Dinleme Alışkanlıkları Çapraz Tablo Sonuçları.....	21
Tablo 9: Sporcuların Cinsiyete Göre Isınma veya Spora Başlamadan Önce Müzik Dinleme Alışkanlıkları Çapraz Tablo Sonuçları	23
Tablo 10: Sporcuların Spor Branşına Göre Isınma veya Spora Başlamadan Önce Müzik Dinleme Alışkanlıkları Çapraz Tablo Sonuçları	25
Tablo 11: Sporcuların Sınıf Düzeyine Göre Isınma veya Spora Başlamadan Önce Müzik Dinleme Alışkanlıkları Çapraz Tablo Sonuçları	26
Tablo 12: Sporcuların Cinsiyete Göre Isınma veya Spor Yaparken Müzik Dinleme Alışkanlıkları Çapraz Tablo Sonuçları	29
Tablo 13: Sporcuların Spor Branşına Göre Isınma veya Spor Yaparken Müzik Dinleme Alışkanlıkları Çapraz Tablo Sonuçları	33
Tablo 14: Sporcuların Sınıf Düzeyine Göre Isınma veya Spor Yaparken Müzik Dinleme Alışkanlıkları Çapraz Tablo Sonuçları	36

ÖZET	
Başlık: Müziğin Isınma Yapan Sporcuların Performansları Üzerine Etkisi	
Yazar: Serkan GÜNEŞ	
Danışman: Prof. Dr. Nilgün SAZAK	
Kabul Tarihi: 14/06/2024	Sayfa Sayısı: iv (ön kısım) + 42 (ana kısım)
Hayatımızın her alanında yer edinen ve yaşadığımız her duyguda kendimizden bir şeyler bulduğumuz müzik, geçmişten bugüne büyük değişimlere uğramış ve teknolojinin çok ilerlemesiyle birlikte günümüzdeki şeklini almıştır. İnsanlığın ilk çağlarında, iki odun parçasının birbirine vurulması ve doğada bulunan bir takım seslerle başlayan bu serüven, müzik aletlerinin icadı, ses kayıt teknolojilerinin bulunması ve bilgisayarlarda bulunan dijital seslerle profesyonel bir hal almıştır. Yine hayatımızda çok önemli bir yer edinen spor da bu teknolojiden nasibini almış ve günümüzdeki profesyonel halini kazanmıştır. İnsanlığın ilk çağlarında avlanma ve kendini savunma sanatları ile başlayan spor serüveni, bugün neredeyse her sokak başında kendini gösteren spor salonları ile gelişimini sürdürmüştür. Sporcular için ısınma ve spor yaparken müzik dinlemek, artık klasik bir hal almış ve neredeyse tüm sporcuların yaşamında müzik ayrılmaz bir parça olmuştur. Geçmişte tedavi amacıyla dahi kullanılan müzik, sporcuların motivasyonuna ve performanslarına dahi etki etmekte ve onların başarısında önemli bir rol oynamaktadır. Bu araştırma müziğin sporcuların performans ve motivasyonlarının üzerindeki etkisinin görülmesi ve anlaşılması amacıyla yapılmıştır. Nicel araştırma yönteminin kullanıldığı bu çalışmada araştırmacı tarafından uzman görüşleri doğrultusunda son hali verilen anket formu kullanılmıştır. Form, Sakarya İline bağlı Adapazarı İlçesinin Anadolu Liseleri türünde öğrenim görmekte olan toplam100 sporcuya uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen anket verileri SPSS Programındaki Cross Table (Çapraz Tablo) ile tablolar halinde sunulmuş, alt problemler çerçevesinde yorumlanmış ve sonuçlanmıştır. Elde edilen veriler sonucunda müziğin genellikle tüm branşlarda kız veya erkek sporcular için performansları ve motivasyonları üzerinde olumlu bir etki oluşturduğu görülmüştür. Çalışma müziğin, ısınma ve spor yapan bireylerin üzerindeki etkisini görmek açısından önem arz etmektedir.	
Anahtar Kelimeler: Müzik, Spor, Müzik ve Performans, Isınma, Motivasyon	

ABSTRACT	
Title of Thesis: The Effect of Music on the Performance of Warm-Up Athletes	
Author of Thesis: Serkan GÜNEŞ	
Supervisor: Prof. Dr. Nilgün SAZAK	
Accepted Date: 14/06/2024	Number of Pages: iv (pre text) + 42 (main body)
Music, which takes place in every corner of our lives and we find something familiar in all the feelings that we experience, has gone through drastic changes and it has taken its final form with the advent of technology. In the ancient history, this adventure having started with two wooden sticks being hit and the sounds found in the nature has become Professional with the invention of musical instruments, sound-recording Technologies and the digital sounds that are found on the computers. Having a very important place in our lives, sport also got benefit of technology and formed its professional form in our day. Sport adventure which started in early age of humanity for the purpose of hunting or martial arts, continued developing at the gyms where they appear almost in every street today. For athletes, warming up and listening to music while doing sports has become a classic and music has become an integral part of almost all athletes' lives. Music, which has even been used for therapeutic purposes in the past, even affects the motivation and performance of athletes and plays an important role in their success. This study was conducted to see and understand the effect of music on athletes' performance and motivation. In this study, in which quantitative research method was used, a questionnaire form finalized by the researcher in line with expert opinions was used. The form was applied to a total of 100 athletes attending Anatolian High Schools in Adapazarı District of Sakarya Province. The survey data obtained in the research were presented in tables with the Cross Table in the SPSS Program, interpreted and concluded within the framework of the sub-problems. As a result of the data obtained, it was seen that music generally has a positive effect on the performance and motivation of male and female athletes in all branches. The study is important in terms of seeing the effect of music on individuals who warm up and do sports.	
Keywords: Music, Sport, Music and Performance, Warm-Up, Motivation	

GİRİŞ

İnsanoğlu dünyaya geldiği ilk andan itibaren sürekli hareket etme eğiliminde olan, yaş aldıkça hareket alanı büyüyen ve gelişen bir varlıktır. Fiziksel hareket hayatın doğal bir parçasıdır. Çocukluk döneminde oyunlarla ortaya konan fiziksel hareket yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. Yapılan fiziksel aktiviteler genellikle spor olarak adlandırılır.

Yalçın, Ateş ve Dinç'e(2022)göre doğduğu andan itibaren hatta anne karnındayken bile bireyi etkileyen bir diğer unsur da müziktir. Müzik hayatımızın her alanında varlığını devam ettirmiştir.

İnsanlar müziği farklı amaçlarla kullanabilmektedir. Kimileri eğlence amaçlı, kimileri terapi amaçlı kullanırken sporcuların ısınma esnasında, egzersiz yaparken ve soğuma sırasında dinledikleri müziklerle duygu, düşünce ve algılarını etkiledikleri görülmektedir.

Bali'ye (2015) göre sporda başarı elde etme ve sonuca ulaşmada en önemli unsulardan biri psikolojik performanstır. Sporcuların odaklanmalarını sağlamak, konsantrasyonlarını arttırmak, stres ve kaygı düzeylerini azaltmak amacıyla zihinsel antrenman uygulamaları yapılır. Bu uygulamalar meditasyon yapmak, çeşitli nefes egzersizleri, zihinsel canlandırmalar gibi mental ve fizyolojik teknikler aracılığıyla yapılır. Müzik de bu uygulamalara yardımcı olarak kullanılabilirdiği gibi tek başına da kullanılabilecek zihinsel antrenmanlardan biridir.

Beşler'e (2021) göre müsabaka öncesinde müzik dinletilen ve nefes teknikleri kullanılan sporcuların stres ve kaygı düzeylerinde düşüş yaşandığı görülmüştür. Terry vd.' e (2012) göre müzik sporcuların performans seviyelerini ileri taşıma konusunda etkisi olan faktörlerden biridir. Ayrıca sporcuların kendi zevklerine uygun müzik seçimi yapabilmesi doğal bir destekleyici olarak görülmektedir. Yapılan bazı araştırmalar sonucunda müziğin sporcuların oksijen kullanma kapasitesi ve gösterdiği çabanın yoğunluğu üzerinde etkili olduğu ortaya konmuştur.

Yaşanan teknolojik gelişmelerle birlikte her yerde ve her zaman ulaşılabilir olması nedeniyle müzik sporcular için vazgeçilmez bir unsur haline gelmiştir. Bu konu birçok araştırmacı tarafından araştırılmaya değer görülmüş ve araştırmalara konu olmuştur (Gençel, 2006; Erdal, 2005; Kravitz, 1994; Meeks ve Herdegen, 2002; Leuenberger, 2006). Müziğin ısınma hareketleri yapan sporcular üzerindeki motivasyon etkisi bu araştırmanın da konusu olmuştur.

Bu çalışma yapılırken ortaöğretim kurumlarının lise düzeyinde öğrenim gören 100 sporcu ile anket uygulaması yapılmıştır. Ankete katılan sporcu bireyler branş, sınıf, lisans durumları ve cinsiyetlerine göre kademelerine ayrılmış ve buna göre değerlendirilmişlerdir.

Araştırmanın Konusu

Müziğin Isınma Yapan Sporcuların Performansı Üzerine Etkisi.

Araştırmanın Yöntemi

Nicel araştırma yönteminin kullanıldığı bu çalışmada uzman görüşlerinin de alınarak son hali verilen ve bu doğrultuda hazırlanan anket formu kullanılmıştır.

Araştırmanın Problemi

Sakarya ilinin Adapazarı ilçesinde bulunan ve ortaöğretim kurumlarının Anadolu liseleri türünde öğrenim görmekte olan sporcu öğrencilerin ısınma hareketleri yaparken veya ısınmaya başlamadan önce müzik dinlemesinin performansları üzerinde etkisinin olup olmadığı sorusu, araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

Alt Problemler

Genel problemden hareketle aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır:

1. Müziğin ısınma hareketleri yapan sporcular üzerindeki performans etkisi ne düzeydedir?
2. Isınma ve spor yaparken dinledikleri müzik türünün sporcular üzerindeki performans etkisi ne düzeydedir?
3. Sporcuların yaptıkları spor branşına göre müzik dinleme alışkanlıkları nasıldır?
4. Sporcuların cinsiyet değişkenine göre ısınma veya spora başlamadan önce müzik dinleme alışkanlıkları nasıldır?
5. Sporcuların yaptıkları spor branşına göre ısınma veya spora başlamadan önce müzik dinleme alışkanlıkları nasıldır?
6. Sporcuların sınıf düzeyine göre ısınma veya spora başlamadan önce müzik dinleme alışkanlıkları nasıldır?

7. Sporcuların cinsiyet değişkenine göre ısınma ve spor yaparken müzik dinleme alışkanlıkları nasıldır?
8. Sporcuların yaptıkları spor branşına göre ısınma ve spor yaparken müzik dinleme alışkanlıkları nasıldır?
9. Sporcuların sınıf düzeyine göre ısınma ve spor yaparken müzik dinleme alışkanlıkları nasıldır?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırma müziğin ısınma hareketleri yapan sporcular üzerindeki performans etkisini ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Önemi

Müzik ve spor konusunda yapılmış olan çalışmalara bakıldığında farklı araştırmaların olduğu görölmüş ancak müziğin ısınma hareketleri yapan sporcular üzerindeki performans etkisi konusunda sınırlı bilgiye ulaşılmıştır. Araştırmanın bu konu hakkındaki eksikliği gidermesi düşünülmektedir. Bu araştırma müziğin ısınma uygulamaları yapan sporcular üzerindeki performans etkisinin ortaya çıkarılması, sporculara ve antrenörlere farkındalık kazandırması açısından önemli görölmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

- 1- 2023-2024 eğitim ve öğretim yılı
- 2- Sakarya ili Adapazarı ilçesindeki MEB'e bağlı resmi liselerde okuyan 100 sporcu öğrenci
- 3- Veri toplama aracı olarak kullanılan 4 adet kişisel bilgi ve 26 maddeden oluşan anketten elde edilen veriler ile sınırlıdır

Araştırmanın Sayıtları

- 1- Araştırmanın örnekleminin evreni yansıttığı
- 2- Anket sorularına cevap veren öğrencilerin sorulara tarafsız ve samimi yanıt verdikleri varsayılmıştır.

1. BÖLÜM: LİTERATÜR TARAMASI

Spor çok eski topluluklardan beri ortaya çıkan ve hala günümüze kadar devam eden bir etkinlik olarak karşımıza çıkar. Geçmiş dönemlerde ok atma ve cirit atma gibi bazı yarışma etkinlikleri ile başlamış ve şimdiki toplumlarda da bu haliyle devam etmiştir. Bununla beraber bazı insanlar için hayatın doğal bir parçası olarak yaşamımızda yer edinmiştir.

Tarihsel sürece baktığımızda sporu geçmiş yıllarda bilhassa erkekler beslenme, avlanma, barınma ve kendini koruma amacıyla yapmış ve kendi fiziksel bedenlerini bu yöntemle her tehlikeye ve mücadeleye karşı hazır bulundurmuşlardır.

Tarihi neredeyse İnsanlık tarihi kadar çok eski olan spora baktığımızda sportif etkinliklerin 1800'li yıllarda programlı hale geldiğini ve sonraki dönemleri de kapsayacak şekilde daha da geliştirilmek suretiyle günümüzde modern olimpiyatlar ve profesyonel müsabakalar ile karşımıza çıktığını görürüz.

İnsanoğlu anne karnından başlayarak dünyaya geldiği ilk andan itibaren sürekli bir biçimde hareket etmekte olan bir varlıktır. Yaş ilerledikçe hareket alanımız da git gide büyür ve gelişir. Yine anne karnından başlayarak doğduğumuz ana kadar ve doğduktan sonraki süreçte de bizi etkileyen unsurlardan biri de müziktir. Elimizle tuttuğumuz ritimler, ağzımızla çıkardığımız sesler ve etraftaki birtakım eşyalarla çıkardığımız sesler de müziği oluşturur. Günümüzde müziğin kullanım sahalarıpey genişlemiştir. Evimizde, bahçelerde, parklarda, sokaklarda ve kafelerde olmak üzere birçok yerde müzikle sık sık karşılaşırız. Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte tüm müzik kaynaklarına erişim de oldukça kolaylaşmıştır.

Uçan' a(1994) göre hayatımız için vazgeçilmez bir parça haline gelen müzik,aynen sporda olduğu gibi çok önemlidir ve bunun yanında sporla iç içedir. Müzik; duygularımızın ve düşüncelerimizin, belirli bir amaç ve yöntemle, bunun yanı sırabelirli bir güzellik anlayışıyla yoğrulması ve birleştirilmiş seslerle oluşan bütünleştirilmesidir. Geçmiş yıllardan bu yana müziğe bakmak gerekirse insan bedenini dinlendiren, rahatlatan ve yanı sıra motive eden bir özellikteolduğu görülecektir. Osmanlı dönemine baktığımızdaşimdiki adı ile hastane olarak geçen Darüşşifalardaçeşit çeşitenstrümanlar ve makamlar kullanılarak hastalar tedavi edilmiş ve akıl hastaları dahi sağlığına kavuşturulmuştur. Koç'a (2011: 211-215) göre bireylerin tüm yaşamı boyunca yer edinen onların tedavi süreçlerinde çok büyük önem taşıyan müzik yoluyla tedavinin

geçmişı Afrika'dan Amerika'ya, Asya'dan Avrupa'ya ve birçok Türk medeniyetlerine kadar dayanmaktadır.

Birkan'a(2014: 4) göre eskiTürk ve İslam Medeniyetlerinde bazı makamların farklı hastalılara ilaç olduğu ve tedavi amacıyla kullanıldığđ belirtilmiştir. Örnek vermek gerekirse rast makamı felç hastalığı için kullanılmış ve insanlara huzur ve neşe vermiştir. Bir diğerk makam olarak rehavi makamı da baş ağrısı için kullanılmış ve insanlara sonsuzluk düşüncesi vermiştir.

Clark vd.'ye (2016: 77) göre müzik, geçmişten günümüze kadar geçen tüm dönemlerde hep var olmuş, varlığını sürdürmüş olan bir kavramdır. En ilkel toplumlardan en gelişmiş toplumlara kadar varlığını devam ettirmiştir. Düğünlerden cenazelere, kabul törenlerinden annelerin bebekleri için söyledikleri ninnilere kadar toplumumuzun her alanında ve her yerde müzikle karşılaşırız. Bunun yanı sıra savaş için hazırlık yapan askerleri harekete geçirmek ve yürüyüşlerini eşgüdömlü yapmak için, özel anlarımız için, egzersiz ve spor yaparken kullandığımız bir olgudur.

Atılğan'a (2005:12) göre kimi zaman terapi amaçlı olarak, bazen eğlence amacıyla, bazen de sporcuların ısınma esnasında, egzersiz yaparken veya soğuma yaparken dinlenen müzik, sporcuların duygu ve düşüncelerini, bunun yanı sıra algı fonksiyonlarını etkileyen bir sanat olarak karşımıza çıkar. Müzik, bireylerin hareketlenmesini sağlayan yaşamın vazgeçilmez bir ögesidir.

Yamamoto vd.'ye (2003:211) göre spor yapan bireyler müziğin pozitif etkisiyle birlikte müsabakalara daha iyi hazırlanır, performanslarını üst seviyelere ulaştırır, rahatlar, müsabaka öncesinde motivasyonu sağlar ve uyarılmışlık hissine girer.

Müzikle beraber yapılan ısınma ve egzersizlere bakıldığında tüm vücut mekanizmamız üzerinde müziğin olumlu ve büyük bir etkisi olduğu görölmektedir. Bu durum yapılan araştırmalarla birçok defa kanıtlanmıştır.

Terry vd.'ye (2012:3) göre spor yapan bireylerin seviyelerini daha ileriye taşıma hususunda çok etkili olan müzik, sporcuların istek ve zevkine göre seçildiğinde doğal bir destek verici etkisi göstermektedir. Teknolojinin çok ilerlemesiyle birlikte her yerde rahatlıkla dinlenebilen müzikler sporcuların vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Bununla birlikte bu husus birçok araştırmaya konu olmuş ve incelenmiştir. Müziğin sporcuların yoğunluğu, yapılan egzersizler ve oksijen kullanma kapasitesinde etkili olduğu araştırmalar doğrultusunda ortaya çıkmıştır.

Erdal'a (2005: 10-11) göre spor yapan bireyler performans artışı için müziksel bellekten yararlanmalıdır. Çünkü günümüzde yapılan araştırmalara bakıldığında müziğin egzersiz yaparken ve gevşeme hareketlerinde olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Bireyler Müzikle sakinleşmeyi sıklıkla kullanmaktadır.

Clark vd.'ye (2016: 84) göre müzik, insanların fiziksel aktivitelere katılımını arttırdığı gibi aynı zamanda fiziksel aktiviteler sırasında duygusal durumları artırır. İnsanların yüksek yoğunluklarda bile yaptıkları fiziksel aktivitelerde müzik, duygusal durumları olumlu şekilde etkiler (Terry vd., 2012: 2). Bütün bunların yanında müzik, şiddetli fiziksel aktivitelerde ortaya çıkması muhtemel negatif duyguları pozitif çevirmekte etkilidir (Williams vd., 2012: 43-44).

Müzik nefes alıp vermede, kalp atış hızında, deri iletiminde ve bunun yanı sıra birçok fizyolojik değişiklikte etkilidir ve bu durum farklı deneylerle desteklenmiştir (Chanda&Levitin, 2013: 179; Koelsch, 2014: 170). Fiziksel aktiviteler sırasında da müziğin bu fizyolojik etkileri gözlemlenmiştir (Jones vd., 2017: 106).

Boşnak ve ark.'a (2017:35-44) göre müzik, duygusal durumlarımız üzerinde etkili olan adrenalin, dopamin, serotonin ve testosteron hormonlarını olumlu yönde etkiler. Bunun yanı sıra spor yapan bireyler için çok etkili olan ve bir o kadar önem taşıyan solunum ritmi ve kan basıncı gibi işlevleri düzenler. Ayrıca beyin için gerekli olan oksijen ve kanlanma dengesini düzenler.

Son yıllardaki gelişmelere bakıldığında müziğin, vücuttaki ağrı için yardımcı tedavi olarak kullanıldığı görülmektedir. Bu tarz psikolojik müdahaleler, semptomları hafifletmek amacıyla kullanılmaktadır. Burada bir başka amaç da farmakolojik temelli tedavilerin etkisini azaltmaktır. Müzik merkezi sinir sistemine etki ederek ağrı yanıtını köreltir ve bu sayede akut ve kronik ağrıyı giderir.

Bir başka araştırmaya bakıldığında (Karaeageorghis, 1997; Copland, 1991; Sime, 2000;Maris ve Arshe, 1978; Beckett, 1992; Meeks ve Herdegen, 2002; Matesic, 2002) sporcular için egzersiz sırasında müzik dinlenilmesi sporcunun kendine güven duygusu, kendine değer verme hissi, odaklanma ve daha çok egzersiz yapma konusunda olumlu etkiler gösterir. Mavi'ye (2012:2) göre birçok sporcu, spor psikoloğu ve antrenör, kendine güven duygusu ve stres için olumlu bir pekiştirici olarak müziği kullanabilir. Bilhassa elit sporcular için bu durum daha da geliştirilerek ve olumlu yönde fayda sağlayacağı düşünülerek bu konuda daha fazla çalışma yapılabilir.

Bugün bakıldığında ister profesyonel olsun ve isterse de amatör olsun birçok sporcunun ısınma ve egzersiz yaparken mutlaka müzikle çalıştığı ve bu çalışmayı yaparken müzik sayesinde büyük aldığı görülmektedir. Bununla birlikte bu sporcular müzikle çalıştığında nabız atışlarının bile değiştiğini belirtmektedirler.

Benzer durum spor yapılan salonlar için de geçerli olup yine burada da spor yapan bireyler, amatör veya profesyonel fark etmeden çalışmalarını ve antrenmanlarını yaparken müzik dinlemekte ve bu şekilde motive olmaktadır.

Yapılan bütün araştırmalar göstermiştir ki müzik, bireylerin motor becerilerinin artmasında çok etkili olup kondüsyonlarının artmasına da etki etmektedir. Tüm bunlarla bağlantılı olarak sporcularda bir özgüven oluşmasına yardım eder.

1.1. Müziğin Tarihsel Gelişimi

Çoban'a (2005:27) göre müzik kelimesinin kökeni aslen Yunanca olmakla birlikte eski Yunanca'da "mousike" veya "mousa" kelimesinden türemiştir. Türkçede bulunan musiki kelimesi ile aynı anlamdadır ve ruhun gıdası olarak bilinir.

Doğada ve çevremizde duyduğumuz her ses, her tıkırtı müzik olarak düşünüleceğinden hareketle rahatlıkla müziğin tarihinin çok ama çok eski dönemlere rastladığını söyleyebiliriz. Buna insan ağzıyla çıkan sesler de dahildir. Gerek mırıldanmalar ve söylediğimiz ezgiler gerekse de çaldığımız ısıklar da müziğin tarihinin çok eski dönemlerine denk gelmektedir.

Erol'a (2001: 93-94) göre ilk insanların doğada bulunan bazı cisimleri birbirine çarpmaları, doğadaki sesleri (deniz, kuşlar, rüzgar vs.) taklit etmeleri ezgilerin ortaya çıkmasında ilk adım olmuş ve ezgiler böylelikle oluşturulmuştur. Birbirine çarparak ses çıkarmaya çalıştıkları bu cisimler kimi zaman odun parçaları ve kimi zaman da hayvan kemikleri olmuştur. İlk insanlar duygu durumlarına göre sevinçli anlarında veya cenaze gibi acı verici durumlarda değişik sesler ve çığlıklar çıkartarak kimi zaman hüznü kimi zaman da neşeli ezgiler ortaya çıkarmıştır. Bu aşamalardan ve hadiselerden sonra müzik tarihi ortaya çıkmış ve zamanla değişip gelişerek bugünkü şeklini almıştır.

Uçan'a (1997: 10) göre başka bir tanıma bakacak olursak müzik, insanların duygu ve düşüncelerini bir araya getirilmiş olan farklı seslerle işleyerek birleştirmek ve sanatsal bir bütün oluşturmaktır.

Angı'ya (2013: 61-62) göre farklı toplumların farklı müzik tarzları ve kültürlerinin ortaya çıkmasında o toplumdaki insanların siyasi görüşleri, sosyal hayatları ve yaşantıları, yöresel özellikleri ve hatta dini inanışları dahi etkili olmuştur. Dolayısıyla buradan hareketle diyebiliriz ki bir yörede veya bölgede dinlediğimiz müzik o bölgenin ve toplumunun özelliklerini, düşüncelerini, adet, gelenek ve göreneklerini yansıtmaktadır. İster iyi duygular isterse de kötü duygular olsun müziğe yansıtılmış olan tüm ezgiler geçmişte kulaktan kulağa yayılırken günümüzde ise teknolojinin çok ilerlemesi ile birlikte kayıt altına alınmış ve sonraki nesillere aktarılmıştır.

1.2. Müziğin İnsanlar Üzerindeki Etkisi

Çok geniş bir kullanım alanı bulunan müzik değişik duygulara ve hislere tercüman olmuş ve insanlar üzerinde değişik etkiler bırakmıştır. Her insan dinlediği farklı ezgilerde kendini bulmuş, kimi zaman ezgilerle ağlamış kimi zaman da ezgilerle gülmüştür.

Gençel'e (2006: 701-702) göre halk arasında müzik genelde bir eğlence aracı olarak görülmüştür. Ancak bakıldığında sadece eğlence değil aynı zamanda insanların düşüncelerini ve ruh dünyalarını yansıtan, insanlar üzerinde fizyolojik ve psikolojik etki bırakan bir sanat olduğu görülür. Fizyolojik ve psikolojik etkilerin analiz edilmesi oldukça zor ve güçtür.

Müzik geçmiş dönemlerde insanları tedavi etmek için bir araç olarak kullanılmış ve bu sayede insanlar sağlığına kavuşturulmuştur. Türkler Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinde bazı hastaneler kurarak psikolojik hastalıkları bu şekilde tedavi etmiştir. Bu dönemde yaşayan eski Türk hekimleri hastalarına değişik melodiler dinleterek nabız atışlarını kontrol etmiş ve onlara uygun melodiye bularak tedavi etmişlerdir. Hatta akıl hastaları için darüşşifalarda tedavi amacıyla bazı gün ve saatlerde Mehterhane-i Hakani çalınmıştır. Selçuklu Döneminde 1154 yılında açılan Nureddin Hastanesi ve 1308 yılında açılan Amasya Darüşşifası müzikle tedavi için açılan hastanelere birer örnektir. Yine Osmanlılar döneminde 1470 yılında açılan Fatih Darüşşifası ve 1557 yılında açılan Süleymaniye Darüşşifası insanları tedavi etmek amacıyla açılan hastanelere birer örnektir.

Tanrıöver'e (2010: 152) göre yaklaşık olarak 2500 yıl boyunca kullanılan müzikle tedavi yöntemi birçok toplum ve medeniyette kullanılmıştır. Uzun yıllar süresince

hekimler, müzisyen ve düşünürler insanların müzikle nasıl tedavi edileceği hususunda çalışmalar yapmıştır. Bütün bu çalışmalar en sonunda meyvesini vermiş ve müzikle tedavi yöntemi ortaya çıkmıştır

Yunan mitolojisine bakıldığında doktorluğun ve müziğin tanrısı olarak sayılan Apollon çok güzel lir çalmasıyla bilinirdi ve lir çalarak insanların dert ve sıkıntılarını gidermiştir. Bunun yanı sıra müzik, eski Yunanda her türlü faziletin özü olarak kabul edilmiştir (Kor; Akar, 2016: 3-4).

2.Dünya savaşı sırasında yaralanan askerler için müzikle tedavi yöntemi kullanılmış ve bu yöntemin önemi anlaşılmıştır. Amerika ve Avrupa'da 1950'li yıllardan beri müzik eşliğinde yapılan terapiler daha da yaygınlaşmış ve 1980'den sonra da çok ilerlemiş ve gelişmiştir. Günümüzde bu bölgedeki çoğu üniversitede müzikle tedavi ile ilgili çeşitli araştırma ve deneyler yapılmaktadır (Bekiroğlu, 2011: 32).

Aydın'a (2012: 1) göre müzikle terapi ve tedavi grupla veya bireysel olarak yapılmakta ve buna bir doktor ve bir yardımcı doktor eşlik eder. Burada amaç bireyde ortaya çıkan o andaki tepkilerin tedavi edici müdahaleler sonucunda ortadan kaldırılmasını kapsamaktadır. Terapi ve tedavi seansları hasta kişinin ihtiyaçlarına göre düzenlenir ve doktor ilgili hastaya uygun bir tedavi yöntemi oluşturup uygular.

Müzikle tedavi etme yönteminin geçmişi Asya, Avrupa, Afrika, Amerika ve birçok Türk devletine kadar uzanmaktadır (Koç, 2011). Alvin'e(1956) göre günümüzde Afrika'nın iç bölgelerinde de bu tür tedavi yöntemleri uygulanmaktadır. Örnek verilecek olursa Zambiya'da bazı hastalıkların teşhis ve tedavisi için, davul eşliğinde ritim tutulmakta ve dans edilmektedir. Bu yolla hasta heyecanlanır ve bu heyecan yaratan ortamda ritim gittikçe yoğunlaştırılarak hastanın sinir sisteminin değişmesi sağlanır. Sonrasında bu ortamdan çıkan hasta, rahatlar ve iyileşir.

Bostancı'ya(2019: 8-9) göre müziğin insanlar üzerindeki fizyolojik ve psikolojik etkilerinin yanı sıra bir de sosyolojik etkileri bulunmaktadır. Ancak bu tek taraflı değildir. Müziğin sosyal kültüre etkisinin yanında sosyal kültürün de müziğe etkisi bulunmaktadır. Müzik toplumda bazı gruplara ve topluluklara hitap eder ve onları harekete geçirme gücü vardır. Bu nedenden dolayı siyasiler müziği kitleler, topluluklar ve gruplara hitap etmek amacıyla kullanırlar.

Can'a (2000) göre yapılan araştırmalar müziğin öğrenme üzerinde ve ifade yeteneği üzerinde de etkili olduğunu ortaya koymuştur. Müzik bireylerin ifade etme yeteneğini

geliştirir, estetik ve yapıcı düşünme seviyesini ve akademi performansını daha da arttırır. Bununla birlikte müziğin çocuklara okuma-yazma hususunda yetenek kazandırdığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca müzik, öğrenme güçlüğü çeken çocuklarda eğitime katkı sağlamak ve eğitimi kolaylaştırmaktadır.

Öğrenilmesi güç olan bazı bilgilerin daha kolay öğretilmesi amacıyla müziğin kullanıldığı da bir gerçektir. Öğretilecek olan sözler ezgilerle birleştirilerek bir melodi haline getirilir ve bu yolla daha rahat şekilde akılda kalması sağlanır. Böylelikle verilmesi istenen bilgiler bireylere melodilerle öğretilir ve kavratılır.

Öte yandan bugün spor yapılan yerlerde ve birçok fitness salonunda bireylere yüksek sesle müzik dinletilmekte ve bu yolla motive edilmeleri sağlanmaktadır.

Ferguson'a (1994) göre yapılan bir araştırma neticesinde karate sporu ile ilgilenen sporculara pozitif ve negatif etkili müzikler çalınmış ve yarışma ortamlarında aldıkları skorlar kayıt altına alınmıştır. Negatif etkiye sahip olan müzikler performansta düşüşe yol açarken, pozitif etkiye sahip olan müzikler ise karatecilerin performansında artışa sebep olmuştur.

1.3. Spor ve Tarihsel Gelişimi

Ronald & Hubscher' e (1992: 58) göre Fransızcada aynı anlamı taşıyan sport kelimesi Türkçe'ye “spor” olarak geçmiştir. Spor kelimesinin kökeni eski Fransızcada “fiziksel ve zihinsel zevk, eğlence” anlamında kullanılan desport kelimesinden gelmektedir.

Bolçay'a (2019: 6) göre ilk insanların birbiriyle olan itişmeleri, kakışmalarına yani birbirleriyle Kurdukları etkileşimlere dayanan spor tarihi binlerce yıl öncesine dayanmaktadır. Hareket insanlık tarihi ile sıkı bir etkileşim içindedir. Hareketin bugünkü adı spordur. Sporun gelişimi ise geçmişten bugüne insanlığın ve toplumların gelişmesi ile paralellik gösterir.

Yerlikaya'ya (2012: 7) göre insanın yaradılışında saldırgan olma duygusu vardır. Bu duyguyu törpüleyerek rahatlatan, fiziksel ve ruhsal açıdan insanların gelişmelerini sağlayan spor olgusu bu saldırganlık duygusunun yarışma ortamına taşınarak denetim altına alınmasını sağlamaktır. Sporun kökenine bakarsak amacı insanı geliştirip onu ruhsal ve fiziksel açıdan üst seviyeye çıkarma isteği yaratmaktır.

Atasoy & Kuter'e (2005: 13) göre spor; kendine özgü kuralları bulunan, bireysel veya toplu olarak yapılan, fiziksel ve zihinsel faaliyetleri geliştiren, genel olarak yarışma

şeklinde gerçekleştirilen, toplumların birbiriyle olan ilişkilerinin gelişmesine katkı sağlayan, araçlı ya da araçsız olarak yapılan, kimi insanlar tarafından meslek olarak tercih edilen, bazı insanlar tarafından ise boş zamanlarını değerlendirmek için kullandıkları eğitici ve eğlendirici bir faaliyettir.

1.4. Spor ve Isınma Hareketleri

Isınma sportif faaliyetlerin ve aktivitelerin vazgeçilmez bir unsurudur. Yapılan tüm çalışmalar veya yarışmalar ısınma hareketleri ile başlamaktadır. Bu hareketler genel olarak vücudu fiziksel olarak ve psikolojik olarak müsabakaya veya yapılacak olan sportif faaliyete hazırlar.

Koçyiğit'e (1993) göre ısınma geniş anlamıyla bireyin veya sporcunun sportif aktivite öncesi performans için hazırlanması olarak tanımlanmıştır. Bu hazırlıklar mental, psikolojik ve fizyolojik hazırlıktır. Isınma sportif aktiviteye fiziksel ve psikolojik hazırlık amacıyla yapılan, performansın yükselmesine yardım eden ve sporcuların sakatlanmalarını engelleyen egzersizlerdir. Ayrıca ısınma, bir antrenman veya müsabaka öncesinde fizyolojik ve psikolojik durumun, aktif ve pasif yöntemler kullanılarak uygun değer seviyesine getirilmesi amaçlanan hazırlık çalışmalarıdır.

Isınma hareketleri temel olarak iki gruba ayrılmaktadır. Bunlar aktif ve pasif ısınmalardır. Pasif ısınmada çeşitli yöntemlerle kas ısısı veya merkez ısı yükseltilir. Bu yöntemlerden bazıları sıcak duş, banyo, sauna ve bazı ısıtma sağlayan giysilerdir. Bu ısınma türünde en önemli özellik ısınma esnasında sporcunun herhangi bir enerji deposunu tüketmemesidir. Ancak bu ısınma türü sporcular tarafından genelde pek tercih edilmemektedir. Bir diğer ısınma türü olan aktif ısınmada vücut, çeşitli hareketlerle yapılacak olan aktiviteye hazır hale getirilir. Aktif ısınma, pasif ısınmaya göre birçok farklı egzersizi içermesi nedeniyle çok daha yüksek metabolik ve kardiyovasküler değişimlere neden olabilmektedir. Bu ısınma türüne hafif tempolu koşular, yüzme ve bazı jimnastik hareketleri örnek verilebilir.

Sportif faaliyet veya aktivite öncesi yapılan ısınma hareketlerinin faydalarını şu şekilde sıralayabiliriz.

- a- Eklemlerdeki sinovya yani eklem sıvısının artmasını sağlar.
- b- Vücut ısınısını yükseltir.
- c- Sinirsel uyarım sağlar.

- d- Kaslardaki kılcal damarları açar.
- e- Ağır yüklere karşı metabolik uyum göstermenizi sağlar.
- f- Sakatlanma riskini en aza indirir.
- g- Sportif aktivitelerde veya müsabakalarda yapacağınız performansı en üst seviyeye çıkarır.

1.5. Konu ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Bu araştırma konusu ile ilgili yapılmış olan çalışmalar sınırlı olmakla birlikte Çağatay Çelik ve Bahriye Nur Karabilgin, 2022 tarihinde Müziğin Sporcular Üzerindeki Etkilerinin incelenmesi adlı araştırmayı yapmışlardır.

Merve Bektaş ve Okan Demir, 2022 tarihinde Mücadele Sporları İle İlgilenen Bireylerde Müziğin Psikolojik Sağlamlık, Performans ve Motivasyon Üzerine Etkisi adlı araştırmayı yapmışlardır.

Şerife Vatansever, Şenay Şahin, Kaan Akalp ve Furkan Can Şentürk, 2018 tarihinde Müziğin Maksimal Koşu Performansına ve Egzersiz Sonrası Toparlanma Hızına Etkisi adlı araştırmayı yapmışlardır.

Müziğin sporcu performansına etkilerinin haricinde müzikle tedavi ve müzikle Terapi alanlarında da bazı çalışmalar sınırlı da olsa yapılmıştır.

2. BÖLÜM: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, lise düzeyinde öğrenim görmekte olan sporcu öğrencilerin görüşleri alınarak ısınma hareketleri yaparken müzik dinlemesinin performansları üzerindeki etkisini olduğu gibi betimlemeyi amaçladığı için tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, geçmiş ya da günümüzdeki bir konuyu olduğu gibi gözlemleyip betimleyen, değiştirmeye ya da etkilemeye çalışmayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2017: 109). Tarama modeli, araştırılmak istenen konunun doğasını ve özelliklerini tanımlamayı amaçlar. Tarama süreci betimleyicidir ve örnekleme dayalı olarak elde edilen bilgilerle evren hakkında genelleme yapar (Balcı, 2005).

Eğitim alanında sıkça kullanılan tarama modelinde genellikle evrenin tamamı değil, onu temsil eden örneklem grubuyla çalışılır (Karasar, 2007). Bu modelin kullanıldığı araştırmalar veri toplama araçlarıyla bilgi toplanır, ardından analiz edilerek sonuçlar tablo, şekil veya grafiklerle sunulur. Bu araştırmada da öğrenci görüşlerine başvurularak müziğin ısınma hareketleri yapan sporcular üzerindeki performans etkisi araştırılmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni 2023-2024 eğitim ve öğretim yılında Sakarya İli Adapazarı İlçesindeki Anadolu liselerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini belirlerken olasılık temelli olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Sosyal bilimlerde oldukça yaygın kullanılan örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örneklemede araştırmacılar ulaşması kolay, araştırma için gönüllü ve uygun bireyler arasından katılımcıları seçmektedir (Gravetter ve Forzano, 2012).

Bu araştırmanın örneklemini, araştırmaya katılmaya gönüllü olan 5 Anadolu lisesinin en az 5 yıl ve üzerinde spor yapan ve hala bu liselerde öğrenim görmekte olan 100 sporcu öğrenci oluşturmuştur. Anket sorularına verilen cevaplara bakıldığında anketi eksik ya da hatalı dolduran katılımcıya rastlanmamış ve 100 öğrenciden alınan yanıtlar veri setine eklenmiştir. Araştırmaya katılan 100 öğrencinin şahsi bilgilerine ait yüzde ve frekans değerleri aşağıda sunulmuştur.

Gruplar	f	%
9.sınıf	25	25
10.sınıf	22	22
11.sınıf	26	26
12.sınıf	27	27
Toplam	100	100

Tablo 1: Sınıf Düzeyine İlişkin Yüzde ve Frekans Değerleri

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 1’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin 25’i (%25) 9.sınıf, 22’si (%22) 10.sınıf, 26’sı (%26) 11.sınıf, 27’si (%27) 12.sınıftır.

Gruplar	f	%
Kız	54	54
Erkek	46	46
Toplam	100	100

Tablo 2: Cinsiyete İlişkin Yüzde ve Frekans Değerleri

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 2’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin 54’ü (%54) kız, 46’sı (%46) erkektir.

Gruplar	f	%
Var	73	73
Yok	27	27
Toplam	100	100

Tablo 3: Sporcu Lisansı Durumuna İlişkin Yüzde ve Frekans Değerleri

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 3'te görüldüğü üzere araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin 73'ünün (%73) sporcu lisansı var, 27'sinin (%27) sporcu lisansı yoktur.

Gruplar	f	%
Futbol	26	26
Voleybol	26	26
Basketbol	4	4
Hentbol	0	0
Atletizm	2	2
Su Sporları	6	6
Diğer	36	36
Toplam	100	100

Tablo 4: Sporcu Branşına İlişkin Yüzde ve Frekans Değerleri

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 4'te görüldüğü üzere araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin sporcu branşları incelendiğinde 26'sının (%26) futbol, 26'sının (%26) voleybol, 4'ünün (%4) basketbol, 2'sinin (%2) atletizm, 6'sının (%6) su sporları, 36'sının (%36) diğer branşlardan olduğu

görülmektedir. Araştırmada hentbol spor branşı olan katılımcının bulunmadığı tespit edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan Müziğin Isınma Hareketleri Yapan Sporcuların Performansları Üzerine Etkisi Anket çalışması kullanılmıştır. Öğrencilere uygulanan anket formunun oluşması için müzik ve spor ile ilgili yapılan tezler ve makaleler incelenmiş ve bunun yanısıra kaynak taraması yapılmıştır. Örnek olarak hazırlanan anket formu için Sakarya Üniversitesi Devlet Konservatuarı Türk Halk Oyunları Bölümü'nde öğretim üyesi bir uzman ve Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'nde öğretim üyesi bir uzman görüşüne başvurulmuştur. Uzman görüşleri ışığında 2 soruda değişiklik yapıp cevaplara “Kısmen katılmıyorum” seçeneği eklenerek sorular yeniden düzenlenmiş ve anket formuna son şekli verilmiştir.

Müziğin ısınma hareketleri yapan sporcular üzerindeki motivasyon etkisini ölçmek amacıyla kullanılan anket formu iki bölümden oluşmuştur. Anketin ilk bölümü öğrencilerin sınıf düzeyi, cinsiyet, sporcu lisans durumu ve sporcu branşına ait demografik bilgilerden oluşmaktadır. Anket formunun ikinci bölümü öğrencilerin motivasyonlarını ölçmeye yönelik öğrencilerin görüşlerinin alındığı 24 maddelik altılılıkert tipi sorulardan oluşmaktadır. Altılılıkert tipi kullanılan anket formunda cevaplar “Kesinlikle Katılıyorum, Kısmen Katılıyorum, Katılıyorum, Katılmıyorum, Kısmen Katılmıyorum, Kesinlikle Katılmıyorum” şeklinde düzenlenmiştir. Bu ifadeler 1'den 6'ya kadar kodlanmıştır. Kodlama şu şekildedir: Kesinlikle Katılıyorum: 1, Kısmen Katılıyorum:2, Katılıyorum:3,Kesinlikle Katılmıyorum:4,Kısmen Katılmıyorum:5, Katılmıyorum:6olarak girilmiştir. 25.maddede öğrencilerin ısınma hareketleri yaparken dinledikleri müzik türünü işaretlemeleri istenmiştir. Bu soruda birden fazla seçenek işaretlenmesine izin verilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma sonunda elde edilen verilerde teknolojik bir problemin olup olmadığını tespit etmek amacıyla anket yanıtları teker teker kontrol edilmiştir. Herhangi bir problem

tespit edilmemiş ve elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin görüşleri doğrultusunda araştırmanın amaçlarına ilişkin nicel verilerin çözümlenmesinde yüzde (%) ve frekans (f) analizleri kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ısınma veya spora başlamadan önce ve ısınma veya spor yaparken müzik dinleme alışkanlıklarının cinsiyet, branş ve sınıf düzeyi değişkenine göre nasıl olduğunu tespit etmek amacıyla çapraz tablo analizi kullanılmıştır.



3. BÖLÜM: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın yöntemine uygun olarak toplanan veriler analiz edilmiş, alt problemlere göre dağılımı yapılarak yorumlanmıştır.

3.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Müziğin ısınma hareketleri yapan sporcular üzerindeki performans etkisi ne düzeydedir? sorusuna cevap aramak için sporcu öğrencilere aşağıdaki sorular sorulmuş ve probleme ilişkin cevaplar aranmıştır.

	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılıyorum	52	52
Kısmen Katılıyorum	24	24
Katılıyorum	20	20
Katılmıyorum	3	3
Kısmen Katılmıyorum	0	0
Kesinlikle Katılmıyorum	1	1
TOPLAM	100	100

Tablo 5: Müziğin Isınma ve Spor Yaparken Performansım Üzerinde Etkili Olduğunu Düşünüyorum.

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 5’te görüldüğü üzere araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin 52’si (%52) müziğin ısınma ve spor yaparken performansı üzerinde kesinlikle etkili olduğunu düşünürken, 24’ü (%24) kısmen etkili olduğunu, 20’si (%20) etkili olduğunu, 3’ü (%3) etkili olmadığını, 1’i (%1) kesinlikle etkili olmadığını düşünmektedir.

3.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Isınma ve spor yaparken dinledikleri müzik türünün sporcular üzerindeki performans etkisi ne düzeydedir? sorusuna cevap bulmak için sporcu öğrencilere aşağıdaki sorular sorulmuş ve probleme ait cevaplar aranmıştır.

	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılıyorum	33	33
Kısmen Katılıyorum	32	32
Katılıyorum	21	21
Katılmıyorum	7	7
Kısmen Katılmıyorum	6	6
Kesinlikle Katılmıyorum	1	1
TOPLAM	100	100

Tablo 6: Spor Yaparken veya Isınırken Mutlaka Müzik Dinlerim.

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 6’da araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin 33’ünün (%33) spor yaparken veya ısınırken mutlaka müzik dinlediği, 32’sinin (%32) kısmen dinlediği, 21’inin (%21) dinlediği, 7’sinin (%7) dinlemediği, 6’sının (%6) kısmen dinlemediği, 1’inin (%1) kesinlikle dinlemediği görülmektedir.

	Frekans (f)	Yüzde (%)
Pop	80	80
Türk Halk Müziği	5	5
Türk Sanat Müziği	7	7
Rock	28	28
Arabesk	30	30
Diğer	69	69

Tablo 7: Isınma veya Spor Yaparken Tercih Ettiğiniz Müzik Türü Hangisidir?

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 7’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin 80’i (%80) ısınma veya spor yaparken Pop müzik dinlemeyi tercih ederken, 5’i (%5) Türk Halk Müziği, 7’si (%7) Türk Sanat Müziği, 28’i (%28) Rock, 30’u (%30) Arabesk, 69’u (%69) diğer türde müzik dinlemeyi tercih etmektedir.

3.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Sporcuların spor branşına göre müzik dinleme alışkanlıkları nasıldır? sorusuna cevap aramak için sporcu öğrencilere aşağıdaki sorular sorulmuş ve probleme ilişkin cevaplar aranmıştır.

Maddeler	Branş	Kesinlikle Katılıyorum		Kısmen Katılıyorum		Katılıyorum		Kesinlikle Katılmıyorum		Kısmen Katılmıyorum		Katılmıyorum		Toplam	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. İçinde bulunduğum duygu durumum müzik seçimimi etkiler.	Futbol	13	13	5	5	6	6	1	1	0	0	1	1	100	100
	Voleybol	19	19	2	2	4	4	0	0	0	0	1	1	100	100
	Basketbol	3	3	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Atletizm	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Su	4	4	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	100	100
	Sporları	23	23	4	4	8	8	0	0	1	1	0	0	100	100
	Diğer	64	64	12	12	20	20	1	1	1	1	2	2	100	100
2. Temposu yüksek müzikler beni daha çok motive eder.	Futbol	10	10	3	3	8	8	0	0	1	1	4	4	100	100
	Voleybol	19	19	3	3	4	4	0	0	0	0	0	0	100	100
	Basketbol	2	2	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Atletizm	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Su	3	3	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	100	100
	Sporları	18	18	7	7	9	9	1	1	1	1	0	0	100	100
	Diğer	54	54	14	14	24	24	1	1	2	2	5	5	100	100
3. Dinlediğim müzik daha kaliteli bir spor	Futbol	8	8	7	7	7	7	1	1	1	1	2	2	100	100
	Voleybol	10	10	3	3	10	10	0	0	1	1	2	2	100	100

veya ısınma yapmamı sağlar.	Basketbol	3	3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Atletizm	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Su	2	2	1	1	2	2	0	0	0	0	1	1	100	100
	Sporları	21	21	3	3	8	8	0	0	1	1	3	3	100	100
	Diğer	45	45	16	16	27	27	1	1	3	3	8	8	100	100
	Toplam														
4. Birçok sporcunun ısınma veya spor esnasında müzik dinlediğini gördüm/düşünüyorum.	Futbol	10	10	7	7	6	6	2	2	1	1	1	1	100	100
	Voleybol	11	11	5	5	9	9	0	0	1	1	1	1	100	100
	Basketbol	2	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Atletizm	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Su	5	5	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Sporları	20	20	8	8	7	7	1	1	1	1	0	0	100	100
5. Derece elde etmiş tüm sporcuların ısınma veya spor esnasında müzik dinlediğini gördüm/düşünüyorum.	Diğer	50	50	22	22	23	23	3	3	3	3	2	2	100	100
	Toplam														
	Futbol	4	4	9	9	6	6	2	2	4	4	1	1	100	100
	Voleybol	4	4	7	7	9	9	1	1	2	2	3	3	100	100
	Basketbol	3	3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Atletizm	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Su	0	0	2	2	1	1	0	0	0	0	3	3	100	100
	Sporları	11	11	10	10	8	8	1	1	3	3	3	3	100	100
	Diğer	24	24	29	29	24	24	4	4	9	9	10	10	100	100
	Toplam														

Tablo 8: Sporcuların Spor Branşına Göre Müzik Dinleme Alışkanlıkları Çapraz Tablo Sonuçları

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 8’de sporcuların müzik dinleme alışkanlıklarının yaptıkları branşa göre farklılık göstermediği söylenebilir. Tüm branştan sporcular genellikle müziğin kendilerini motive ettiğini, performans üzerinde müziğin etkili olduğunu ifade etmişlerdir.

3.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Sporcuların cinsiyet değişkenine göre ısınma veya spora başlamadan önce müzik dinleme alışkanlıkları nasıldır? sorusuna cevap aramak için sporcu öğrencilere aşağıdaki sorular sorulmuş ve probleme ilişkin cevaplar aranmıştır.

Maddeler	Cinsiyet	Kesinlikle Katılıyorum		Kısmen Katılıyorum		Katılıyorum		Kesinlikle Katılmıyorum		Kısmen Katılmıyorum		Katılmıyorum		Toplam	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Isınma veya spora başlamadan önce dinleyeceğim müziği mutlaka seçerim.	Kız	14	14	15	15	21	21	0	0	2	2	2	2	100	100
	Erkek	20	20	12	12	9	9	1	1	2	2	2	2	100	100
	Toplam	34	34	27	27	30	30	1	1	4	4	4	4	100	100
2. Müzik dinlemeden kesinlikle ısınma hareketlerine veya spora başlamam.	Kız	5	5	10	10	9	9	3	3	6	6	21	21	100	100
	Erkek	4	4	8	8	10	10	10	10	6	6	8	8	100	100
	Toplam	9	9	18	18	19	19	13	13	12	12	29	29	100	100
3. Hangi tarz müzik dinleyeceğime ısınma hareketlerine veya spora başlamadan önce karar veririm.	Kız	19	19	13	13	13	13	0	0	2	2	7	7	100	100
	Erkek	16	16	9	9	13	13	2	2	1	1	5	5	100	100
	Toplam	35	35	22	22	26	26	2	2	3	3	12	12	100	100
4. Isınma hareketlerine veya spora başlamadan önce dinleyeceğim müziğin temposunu seçerim.	Kız	24	24	8	8	18	18	0	0	1	1	3	3	100	100
	Erkek	18	18	9	9	13	13	3	3	0	0	3	3	100	100
	Toplam	42	42	17	17	31	31	3	3	1	1	6	6	100	100

5. Isınma hareketlerine veya spora başlamadan önce dinleyeceğim müziğin volümünü mutlaka seçerim.	Kız	23	23	14	14	12	12	0	0	2	2	3	3	100	100
	Erkek	20	20	12	12	9	9	2	2	0	0	3	3	100	100
	Toplam	43	43	26	26	21	21	2	2	2	2	6	6	100	100

Tablo 9: Sporcuların Cinsiyete Göre Isınma veya Spora Başlamadan Önce Müzik Dinleme Alışkanlıkları Çapraz Tablo Sonuçları

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 9’da sporcuların ısınma ve spora başlamadan önce müzik dinleme alışkanlıklarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Hem kız sporcular hem erkek sporcuların çoğunun ısınma ve spora başlamadan önce dinleyeceği müziği seçtiği, hangi tür müzik olacağına karar verdiği, müziğin temposu ve volümünü seçtiği görülmektedir.

3.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Sporcuların yaptıkları spor branşına göre ısınma veya spora başlamadan önce müzik dinleme alışkanlıkları nasıldır? sorusuna cevap aramak için sporcu öğrencilere aşağıdaki sorular sorulmuş ve probleme ilişkin cevaplar aranmıştır.

Maddeler	Branş	Kesinlikle Katılıyor		Kısmen Katılıyor		Katılıyor		Kesinlikle Katılmıyor		Kısmen Katılmıyor		Katılmıyor		Toplam	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%

1. Isınma veya spora başlamadan önce dinleyeceğim müziği mutlaka seçerim.	Futbol	11	11	5	5	7	7	1	1	1	1	1	1	100	100
	Voleybol	6	6	7	7	11	11	0	0	1	1	1	1	100	100
	Basketbol	3	3	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Atletizm	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Su Sporları	3	3	1	1	2	2	0	0	0	0	0	0	100	100
	Diğer	11	11	12	12	9	9	0	0	2	2	2	2	100	100
	Toplam	34	34	27	27	30	30	1	1	4	4	4	4	100	100
2. Müzik dinlemeden kesinlikle ısınma hareketlerine veya spora başlamam.	Futbol	1	1	4	4	5	5	7	7	4	4	5	5	100	100
	Voleybol	0	0	4	4	8	8	2	2	3	3	9	9	100	100
	Basketbol	2	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Atletizm	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Su Sporları	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	3	3	100	100
	Diğer	5	5	7	7	4	4	3	3	5	5	12	12	100	100
	Toplam	9	9	18	18	19	19	13	13	12	12	29	29	100	100
3. Hangi tarz müzik dinleyeceğime ısınma hareketlerine veya spora başlamadan önce karar veririm.	Futbol	9	9	5	5	9	9	1	1	0	0	2	2	100	100
	Voleybol	7	7	6	6	7	7	0	0	2	2	4	4	100	100
	Basketbol	2	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Atletizm	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	100	100
	Su Sporları	3	3	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0	100	100
	Diğer	14	14	8	8	7	7	1	1	1	1	5	5	100	100
	Toplam	35	35	22	22	26	26	2	2	3	3	12	12	100	100
4. Isınma hareketlerine veya spora başlamadan önce dinleyeceğim müziğin temposunu seçerim.	Futbol	7	7	6	6	9	9	1	1	0	0	3	3	100	100
	Voleybol	11	11	3	3	10	10	0	0	0	0	2	2	100	100
	Basketbol	2	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Atletizm	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	100	100
	Su Sporları	3	3	1	1	2	2	0	0	0	0	0	0	100	100
	Diğer	18	18	6	6	8	8	2	2	1	1	1	1	100	100
	Toplam	42	42	17	17	31	31	3	3	1	1	6	6	100	100
5. Isınma hareketlerine veya spora başlamadan önce dinleyeceğim	Futbol	10	10	7	7	5	5	1	1	0	0	3	3	100	100
	Voleybol	11	11	5	5	8	8	0	0	2	2	0	0	100	100
	Basketbol	3	3	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100

müziğin volümünü mutlaka seçerim.	Atletizm	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	100	100
	Su Sporları	2	2	3	3	1	1	0	0	0	0	0	0	100	100
	Diğer	17	17	10	10	5	5	1	1	0	0	3	3	100	100
	Toplam	43	43	26	26	21	21	2	2	2	2	6	6	100	100

Tablo 10: Sporcuların Spor Branşına Göre Isınma veya Spora Başlamadan Önce Müzik Dinleme Alışkanlıkları Çapraz Tablo Sonuçları

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 10’da görüldüğü gibi tüm branşlardan sporcuların çoğu ısınma veya spora başlamadan önce dinleyeceği müziği seçtiği, hangi tür müzik olacağına karar verdiği, müziğin temposu ve volümünü seçtiği görülmektedir.

3.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular

Sporcuların sınıf düzeyine göre ısınma ve spora başlamadan önce müzik dinleme alışkanlıkları nasıldır? sorusuna cevap aramak için sporcu öğrencilere aşağıdaki sorular sorulmuş ve probleme ilişkin cevaplar aranmıştır.

Maddeler	Sınıf Düzeyi	Kesinlikle Katılıyorum		Kısmen Katılıyorum		Katılıyorum		Kesinlikle Katılmıyorum		Kısmen Katılmıyorum		Katılmıyorum		Toplam	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Isınma veya spora başlamadan önce dinleyeceğim müziği mutlaka seçerim.	9.sınıf	5	5	9	9	9	9	0	0	3	3	0	0	100	100
	10.sınıf	8	8	2	2	8	8	1	1	1	1	2	2	100	100
	11.sınıf	11	11	9	9	5	5	0	0	1	1	0	0	100	100
	12.sınıf	10	10	7	7	8	8	0	0	0	0	2	2	100	100

	Toplam	34	34	27	27	30	30	1	1	4	4	4	4	100	100
2. Müzik dinlemeden kesinlikle ısınma hareketlerine veya spora başlamam.	9.sınıf	0	0	7	7	1	1	3	3	2	2	12	12	100	100
	10.sınıf	1	1	0	0	7	7	7	7	3	3	4	4	100	100
	11.sınıf	5	5	6	6	9	9	2	2	2	2	2	2	100	100
	12.sınıf	3	3	5	5	2	2	1	1	5	5	11	11	100	100
	Toplam	9	9	18	18	19	19	13	13	12	12	29	29	100	100
3. Hangi tarz müzik dinleyeceğime ısınma hareketlerine veya spora başlamadan önce karar veririm.	9.sınıf	8	8	6	6	4	4	0	0	2	2	5	5	100	100
	10.sınıf	8	8	2	2	8	8	1	1	0	0	3	3	100	100
	11.sınıf	14	14	6	6	4	4	1	1	0	0	1	1	100	100
	12.sınıf	5	5	8	8	10	10	0	0	1	1	3	3	100	100
	Toplam	35	35	22	22	26	26	2	2	3	3	12	12	100	100
4. Isınma hareketlerine veya spora başlamadan önce dinleyeceğim müziğin temposunu seçerim.	9.sınıf	6	6	7	7	10	10	0	0	0	0	2	2	100	100
	10.sınıf	8	8	2	2	8	8	1	1	1	1	2	2	100	100
	11.sınıf	13	13	5	5	5	5	1	1	0	0	2	2	100	100
	12.sınıf	15	15	3	3	8	8	1	1	0	0	0	0	100	100
	Toplam	42	42	17	17	31	31	3	3	1	1	6	6	100	100
5. Isınma hareketlerine veya spora başlamadan önce dinleyeceğim müziğin volümünü mutlaka seçerim.	9.sınıf	5	5	11	11	5	5	0	0	2	2	2	2	100	100
	10.sınıf	9	9	5	5	5	5	1	1	0	0	2	2	100	100
	11.sınıf	18	18	0	0	7	7	1	1	0	0	0	0	100	100
	12.sınıf	11	11	10	10	4	4	0	0	0	0	2	2	100	100
	Toplam	43	43	26	26	21	21	2	2	2	2	6	6	100	100

Tablo 11: Sporcuların Sınıf Düzeyine Göre Isınma veya Spora Başlamadan Önce Müzik Dinleme Alışkanlıkları Çapraz Tablo Sonuçları

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 11’de görüldüğü gibi tüm sınıf düzeylerinden sporcular genellikle ısınma veya spora başlamadan önce dinleyeceği müziği seçtiği, hangi tür müzik olacağına karar verdiği, müziğin temposu ve volümünü seçtiği görülmektedir. Özellikle 11 ve 12.sınıf sporcu öğrencilerin 9 ve 10.sınıf öğrencilerine göre müzik dinleme alışkanlıklarının daha fazla olduğu söylenebilir.

3.7. Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Sporcuların cinsiyet değişkenine göre ısınma ve spor yaparken müzik dinleme alışkanlıkları nasıldır? sorusuna cevap aramak için sporcu öğrencilere aşağıdaki sorular sorulmuş ve probleme ilişkin cevaplar aranmıştır.

Maddeler	Cinsiyet	Kesinlikle Katılıyorum		Kısmen Katılıyorum		Katılıyorum		Kesinlikle Katılmıyorum		Kısmen Katılmıyorum		Katılmıyorum		Toplam	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%	f	%
1.Müziğin ısınma ve spor yaparken performansım üzerinde etkili olduğunu düşünüyorum.	Kız	28	28	14	14	12	12	0	0	0	0	0	0	100	100
	Erkek	24	24	10	10	8	8	1	1	0	0	3	3	100	100
	Toplam	52	52	24	24	20	20	1	1	0	0	3	3	100	100
2. Spor yaparken veya ısınırken mutlaka müzik dinlerim.	Kız	19	19	19	19	9	9	0	0	3	3	4	4	100	100
	Erkek	14	14	13	13	12	12	1	1	3	3	3	3	100	100
	Toplam	33	33	32	32	21	21	1	1	6	6	7	7	100	100
3. Spor yaparken veya ısınırken müzik dinlemek benim için çok da önemli değil.	Kız	0	0	4	4	8	8	6	6	16	16	20	20	100	100
	Erkek	2	2	9	9	6	6	6	6	9	9	14	14	100	100
	Toplam	2	2	13	13	14	14	12	12	25	25	34	34	100	100

4. Spor yaparken veya ısınırken dinlediğim müziğin ne olduğu benim için çok da önemli değil.	Kız	1	1	2	2	2	2	18	18	6	6	25	25	100	100
	Erkek	1	1	2	2	6	6	13	13	7	7	17	17	100	100
	Toplam	2	2	4	4	8	8	31	31	13	13	42	42	100	100
5. Spor yaparken veya ısınırken dinlediğim müziğin temposu benim için çok önemlidir.	Kız	26	26	9	9	19	19	0	0	0	0	0	0	100	100
	Erkek	13	13	16	16	14	14	1	1	0	0	2	2	100	100
	Toplam	39	39	25	25	33	33	1	1	0	0	2	2	100	100
6. Spor yaparken veya ısınırken dinlediğim müziğin volümünün yüksek olması beni rahatsız eder.	Kız	2	2	14	14	4	4	12	12	6	6	16	16	100	100
	Erkek	2	2	6	6	5	5	8	8	9	9	16	16	100	100
	Toplam	4	4	20	20	9	9	20	20	15	15	32	32	100	100
7. Isınma veya spor yaparken yerli şarkıları tercih ederim.	Kız	6	6	9	9	15	15	1	1	10	10	13	13	100	100
	Erkek	4	4	13	13	1	1	5	5	11	11	12	12	100	100
	Toplam	10	10	22	22	16	16	6	6	21	21	25	25	100	100
8. Isınma veya spor yaparken yabancı şarkıları tercih ederim.	Kız	7	7	18	18	6	6	4	4	6	6	13	13	100	100
	Erkek	10	10	16	16	11	11	4	4	2	2	3	3	100	100
	Toplam	17	17	34	34	17	17	8	8	8	8	16	16	100	100
9. Isınma veya spor yaparken dinlediğim müzik motivasyonumu artırır.	Kız	37	37	2	2	15	15	0	0	0	0	0	0	100	100
	Erkek	26	26	8	8	11	11	0	0	0	0	1	1	100	100
	Toplam	63	63	10	10	26	26	0	0	0	0	1	1	100	100
10. Isınma veya spor yaparken dinlediğim müziğin ne olduğu benim için çok da önemli değil.	Kız	0	0	3	3	2	2	16	16	7	7	26	26	100	100
	Erkek	1	1	3	3	2	2	16	16	8	8	16	16	100	100
	Toplam	1	1	6	6	4	4	32	32	15	15	42	42	100	100
11. Isınma veya spor esnasında müzik dinlerken nabız	Kız	14	14	12	12	15	15	0	0	3	3	10	10	100	100
	Erkek	14	14	13	13	8	8	3	3	3	3	5	5	100	100
	Toplam	28	28	25	25	23	23	3	3	6	6	15	15	100	100

atışının yükseldiğini hissedebiliyorum.															
12. Spor yaparken veya ısınırken müzik dinlemek beni heyecanlandırır.	Kız	14	14	15	15	16	16	1	1	1	1	7	7	100	100
	Erkek	11	11	11	11	13	13	0	0	2	2	9	9	100	100
	Toplam	25	25	26	26	29	29	1	1	3	3	16	16	100	100
13. Isınma veya spor yaparken müzik dinlemek bende mutluluk hissi uyandırmaktadır	Kız	25	25	12	12	17	17	0	0	0	0	0	0	100	100
	Erkek	17	17	12	12	11	11	2	2	1	1	3	3	100	100
	Toplam	42	42	24	24	28	28	2	2	1	1	3	3	100	100

Tablo 12: Sporcuların Cinsiyete Göre Isınma veya Spor Yaparken Müzik Dinleme Alışkanlıkları Çapraz Tablo Sonuçları

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 12’de görüldüğü gibi ısınma veya spor yaparken müzik dinlemenin hem kız hem de erkek sporcuların performansları üzerinde olumlu etkisinin olduğu söylenebilir. Kız ve erkek sporcuların çoğu ısınma veya spor yaparken müzik dinlediğini, müziğin temposunun ve volümünün önemli olduğunu, motivasyonu arttırdığını, kendilerini heyecanlandığını ve mutluluk hissi uyandırdığını belirtmişlerdir. Müziğin kız sporcular üzerindeki etkisinin erkek sporculara göre daha fazla olduğu söylenebilir. Ayrıca ısınma veya spor yaparken kız sporcuların yerli şarkılar tercih ettiği, erkek sporcuların daha çok yabancı şarkı tercih ettiği görülmektedir.

3.8. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Sporcuların yaptıkları spor branşına göre ısınma ve spor yaparken müzik dinleme alışkanlıkları nasıldır? sorusuna cevap aramak için sporcu öğrencilere aşağıdaki sorular sorulmuş ve probleme ilişkin cevaplar aranmıştır.

Maddeler	Branş	Kesinlikle Katılıyorum		Kısmen Katılıyorum		Katılıyorum		Kesinlikle Katılmıyorum		Kısmen Katılmıyorum		Katılmıyorum		Toplam	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Müziğin ısınma ve spor yaparken performansım üzerinde etkili olduğunu düşünüyorum.	Futbol	10	10	5	5	8	8	1	1	0	0	2	2	100	100
	Voleybol	13	13	5	5	8	8	0	0	0	0	0	0	100	100
	Basketbol	3	3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Atletizm	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Su Sporları	1	1	4	4	1	1	0	0	0	0	0	0	100	100
	Diğer	23	23	9	9	3	3	0	0	0	0	1	1	100	100
	Toplam	52	52	24	24	20	20	1	1	0	0	3	3	100	100
2. Spor yaparken veya ısınırken mutlaka müzik dinlerim.	Futbol	4	4	9	9	8	8	1	1	2	2	2	2	100	100
	Voleybol	6	6	11	11	6	6	0	0	1	1	2	2	100	100
	Basketbol	2	2	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Atletizm	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Su Sporları	4	4	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	100	100
	Diğer	16	16	10	10	5	5	0	0	2	2	3	3	100	100
	Toplam	33	33	32	32	21	21	1	1	6	6	7	7	100	100
3. Spor yaparken veya ısınırken müzik dinlemek benim için çok da önemli değil.	Futbol	2	2	7	7	2	2	2	2	5	5	8	8	100	100
	Voleybol	0	0	2	2	6	6	2	2	6	6	10	10	100	100
	Basketbol	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Atletizm	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	100	100
	Su Sporları	0	0	0	0	2	2	1	1	1	1	2	2	100	100
	Diğer	0	0	3	3	4	4	6	6	12	12	11	11	100	100
	Toplam	2	2	13	13	14	14	12	12	25	25	34	34	100	100

4. Spor yaparken veya ısınırken dinlediğim müziğin ne olduğu benim için çok da önemli değil.	Futbol	1	1	1	1	4	4	6	6	3	3	11	11	100	100
	Voleybol	0	0	1	1	1	1	6	6	3	3	15	15	100	100
	Basketbol	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	2	2	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Atletizm	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	100	100
	Su Sporları	0	0	0	0	0	0	3	3	1	1	2	2	100	100
	Diğer	1	1	2	2	3	3	14	14	6	6	10	10	100	100
	Toplam	2	2	4	4	8	8	31	31	13	13	42	42	100	100
5. Spor yaparken veya ısınırken dinlediğim müziğin temposu benim için çok önemlidir.	Futbol	5	5	13	13	6	6	0	0	0	0	2	2	100	100
	Voleybol	12	12	3	3	11	11	0	0	0	0	0	0	100	100
	Basketbol	1	1	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Atletizm	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Su Sporları	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	100	100
	Diğer	18	18	4	4	13	13	1	1	0	0	0	0	100	100
	Toplam	39	39	25	25	33	33	1	1	0	0	2	2	100	100
6. Spor yaparken veya ısınırken dinlediğim müziğin volümünün yüksek olması beni rahatsız eder.	Futbol	1	1	6	6	1	1	5	5	4	4	9	9	100	100
	Voleybol	0	0	8	8	0	0	5	5	3	3	10	10	100	100
	Basketbol	0	0	0	0	0	0	2	2	1	1	1	1	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Atletizm	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	100	100
	Su Sporları	2	2	0	0	1	1	2	2	0	0	1	1	100	100
	Diğer	1	1	6	6	6	6	6	6	7	7	10	10	100	100
	Toplam	4	4	20	20	9	9	20	20	15	15	32	32	100	100
7. Isınma veya spor yaparken yerli şarkıları tercih ederim.	Futbol	3	3	7	7	3	3	1	1	7	7	5	5	100	100
	Voleybol	3	3	6	6	8	8	0	0	4	4	5	5	100	100
	Basketbol	0	0	2	2	0	0	0	0	1	1	1	1	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Atletizm	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	100	100
	Su Sporları	0	0	2	2	1	1	0	0	1	1	2	2	100	100
	Diğer	4	4	4	4	4	4	5	5	8	8	11	11	100	100
	Toplam	10	10	22	22	16	16	6	6	21	21	25	25	100	100
8. Isınma veya spor yaparken yabancı şarkıları tercih ederim.	Futbol	4	4	8	8	5	5	2	2	2	2	5	5	100	100
	Voleybol	2	2	11	11	1	1	1	1	5	5	6	6	100	100
	Basketbol	0	0	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100

	Atletizm	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	100	100
	Su Sporları	3	3	1	1	2	2	0	0	0	0	0	0	100	100
	Diğer	8	8	11	11	6	6	5	5	1	1	5	5	100	100
	Toplam	17	17	34	34	17	17	8	8	8	8	16	16	100	100
9. Isınma veya spor yaparken dinlediğim müzik motivasyonumu artırır.	Futbol	12	12	5	5	8	8	0	0	0	0	1	1	100	100
	Voleybol	18	18	2	2	6	6	0	0	0	0	0	0	100	100
	Basketbol	3	3	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Atletizm	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Su Sporları	2	2	1	1	3	3	0	0	0	0	0	0	100	100
	Diğer	26	26	2	2	8	8	0	0	0	0	0	0	100	100
	Toplam	63	63	10	10	26	26	0	0	0	0	1	1	100	100
10. Isınma veya spor yaparken dinlediğim müziğin ne olduğu benim için çok da önemli değil.	Futbol	1	1	3	3	1	1	8	8	6	6	7	7	100	100
	Voleybol	0	0	1	1	2	2	6	6	3	3	14	14	100	100
	Basketbol	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	2	2	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Atletizm	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	100	100
	Su Sporları	0	0	0	0	0	0	2	2	1	1	3	3	100	100
	Diğer	0	0	1	1	1	1	14	14	5	5	15	15	100	100
	Toplam	1	1	6	6	4	4	32	32	15	15	42	42	100	100
11. Isınma veya spor esnasında müzik dinlerken nabız atışımın yükseldiğini hissedebiliyorum.	Futbol	4	4	8	8	7	7	2	2	2	2	3	3	100	100
	Voleybol	4	4	7	7	7	7	0	0	2	2	6	6	100	100
	Basketbol	2	2	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Atletizm	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Su Sporları	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	2	2	100	100
	Diğer	14	14	7	7	9	9	1	1	1	1	4	4	100	100
	Toplam	28	28	25	25	23	23	3	3	6	6	15	15	100	100
12. Spor yaparken veya ısınırken müzik dinlemek beni heyecanlandırır.	Futbol	4	4	8	8	6	6	0	0	1	1	7	7	100	100
	Voleybol	3	3	9	9	8	8	0	0	2	2	4	4	100	100
	Basketbol	2	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Atletizm	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Su Sporları	1	1	2	2	3	3	0	0	0	0	0	0	100	100
	Diğer	14	14	5	5	11	11	1	1	0	0	5	5	100	100
	Toplam	25	25	26	26	29	29	1	1	3	3	16	16	100	100

13. Isınma veya spor yaparken müzik dinlemek bende mutluluk hissi uyandırmaktadır	Futbol	4	4	9	9	8	8	2	2	1	1	2	2	100	100
	Voleybol	10	10	4	4	12	12	0	0	0	0	0	0	100	100
	Basketbol	2	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	100	100
	Hentbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Atletizm	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100
	Su Sporları	3	3	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0	100	100
	Diğer	21	21	8	8	6	6	0	0	0	0	1	1	100	100
	Toplam	42	42	24	24	28	28	2	2	1	1	3	3	100	100

Tablo 13: Sporcuların Spor Branşına Göre Isınma veya Spor Yaparken Müzik Dinleme Alışkanlıkları Çapraz Tablo Sonuçları

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 13'te görüldüğü gibi ısınma veya spor yaparken müzik dinlemenin tüm branşlardan sporcuların performansları üzerinde olumlu etkisinin olduğu söylenebilir. Sporcuların çoğu ısınma veya spor yaparken müzik dinlediğini, müziğin temposunun ve volümünün önemli olduğunu, motivasyonu arttırdığını, kendilerini heyecanlandığını ve mutluluk hissi uyandırdığını belirtmişlerdir.

3.9. Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular

Sporcuların sınıf düzeyine göre ısınma ve spor yaparken müzik dinleme alışkanlıkları nasıldır? sorusuna cevap aramak için sporcu öğrencilere aşağıdaki sorular sorulmuş ve probleme ilişkin cevaplar aranmıştır.

Maddeler	Sınıf Düzeyi	Kesinlikle Katılıyorum		Kısmen Katılıyorum		Katılıyorum		Kesinlikle Katılmıyorum		Kısmen Katılmıyorum		Katılmıyorum		Toplam	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Müziğin ısınma ve spor yaparken performansım üzerinde etkili olduğunu düşünüyorum.	9.sınıf	9	9	9	9	7	7	0	0	0	0	0	0	100	100
	10.sınıf	9	9	5	5	5	5	1	1	0	0	2	2	100	100
	11.sınıf	18	18	6	6	2	2	0	0	0	0	0	0	100	100
	12.sınıf	16	16	4	4	6	6	0	0	0	0	1	1	100	100
	Toplam	52	52	24	24	20	20	1	1	0	0	3	3	100	100
2. Spor yaparken veya ısınırken mutlaka müzik dinlerim.	9.sınıf	6	6	10	10	4	4	0	0	3	3	2	2	100	100
	10.sınıf	8	8	4	4	5	5	1	1	2	2	2	2	100	100
	11.sınıf	13	13	4	4	7	7	0	0	1	1	1	1	100	100
	12.sınıf	6	6	14	14	5	5	0	0	0	0	2	2	100	100
	Toplam	33	33	32	32	21	21	1	1	6	6	7	7	100	100
3. Spor yaparken veya ısınırken müzik dinlemek benim için çok da önemli değil.	9.sınıf	0	0	3	3	6	6	2	2	5	5	9	9	100	100
	10.sınıf	1	1	4	4	4	4	3	3	4	4	6	6	100	100
	11.sınıf	0	0	3	3	2	2	5	5	8	8	8	8	100	100
	12.sınıf	1	1	3	3	2	2	2	2	8	8	11	11	100	100
	Toplam	2	2	13	13	14	14	12	12	25	25	34	34	100	100
4. Spor yaparken veya ısınırken dinlediğim müziğin ne olduğu benim için çok da önemli değil.	9.sınıf	1	1	0	0	3	3	7	7	3	3	11	11	100	100
	10.sınıf	0	0	0	0	3	3	5	5	1	1	13	13	100	100
	11.sınıf	1	1	2	2	1	1	9	9	4	4	9	9	100	100
	12.sınıf	0	0	2	2	1	1	10	10	5	5	9	9	100	100
	Toplam	2	2	4	4	8	8	31	31	13	13	42	42	100	100
5. Spor yaparken veya ısınırken dinlediğim müziğin temposu benim için çok önemlidir.	9.sınıf	9	9	7	7	9	9	0	0	0	0	0	0	100	100
	10.sınıf	7	7	6	6	8	8	0	0	0	0	1	1	100	100
	11.sınıf	14	14	6	6	4	4	1	1	0	0	1	1	100	100
	12.sınıf	9	9	6	6	12	12	0	0	0	0	0	0	100	100
	Toplam	39	39	25	25	33	33	1	1	0	0	2	2	100	100

6. Spor yaparken veya ısınırken dinlediğim müziğin volümünün yüksek olması beni rahatsız eder.	9.sınıf	0	0	6	6	5	5	3	3	3	3	8	8	100	100
	10.sınıf	2	2	4	4	2	2	3	3	5	5	6	6	100	100
	11.sınıf	1	1	2	2	1	1	8	8	6	6	8	8	100	100
	12.sınıf	1	1	8	8	1	1	6	6	1	1	10	10	100	100
	Toplam	4	4	20	20	9	9	20	20	15	15	32	32	100	100
7. Isınma veya spor yaparken yerli şarkıları tercih ederim.	9.sınıf	1	1	6	6	7	7	0	0	5	5	6	6	100	100
	10.sınıf	2	2	3	3	5	5	2	2	5	5	5	5	100	100
	11.sınıf	5	5	6	6	1	1	2	2	5	5	7	7	100	100
	12.sınıf	2	2	7	7	3	3	2	2	6	6	7	7	100	100
	Toplam	10	10	22	22	16	16	6	6	21	21	25	25	100	100
8. Isınma veya spor yaparken yabancı şarkıları tercih ederim.	9.sınıf	2	2	10	10	4	4	1	1	3	3	5	5	100	100
	10.sınıf	6	6	8	8	2	2	2	2	1	1	3	3	100	100
	11.sınıf	6	6	5	5	6	6	4	4	1	1	4	4	100	100
	12.sınıf	3	3	11	11	5	5	1	1	3	3	4	4	100	100
	Toplam	17	17	34	34	17	17	8	8	8	8	16	16	100	100
9. Isınma veya spor yaparken dinlediğim müzik motivasyonumu artırır.	9.sınıf	14	14	3	3	8	8	0	0	0	0	0	0	100	100
	10.sınıf	11	11	2	2	8	8	0	0	0	0	1	1	100	100
	11.sınıf	22	22	0	0	4	4	0	0	0	0	0	0	100	100
	12.sınıf	16	16	5	5	6	6	0	0	0	0	0	0	100	100
	Toplam	63	63	10	10	26	26	0	0	0	0	1	1	100	100
10. Isınma veya spor yaparken dinlediğim müziğin ne olduğu benim için çok da önemli değil.	9.sınıf	0	0	2	2	1	1	6	6	4	4	12	12	100	100
	10.sınıf	0	0	2	2	2	2	9	9	2	2	7	7	100	100
	11.sınıf	1	1	0	0	1	1	9	9	5	5	10	10	100	100
	12.sınıf	0	0	2	2	0	0	8	8	4	4	13	13	100	100
	Toplam	1	1	6	6	4	4	32	32	15	15	42	42	100	100
11. Isınma veya spor esnasında müzik dinlerken nabız atışımın yükseldiğini hissedebiliyorum.	9.sınıf	6	6	8	8	6	6	0	0	0	0	5	5	100	100
	10.sınıf	5	5	6	6	5	5	2	2	0	0	4	4	100	100
	11.sınıf	12	12	4	4	6	6	0	0	1	1	3	3	100	100
	12.sınıf	5	5	7	7	6	6	1	1	5	5	3	3	100	100
	Toplam	28	28	25	25	23	23	3	3	6	6	15	15	100	100
12. Spor yaparken veya ısınırken müzik dinlemek beni	9.sınıf	7	7	7	7	6	6	0	0	0	0	5	5	100	100
	10.sınıf	6	6	3	3	9	9	0	0	0	0	4	4	100	100
	11.sınıf	10	10	6	6	5	5	1	1	1	1	3	3	100	100

heyecanlandırır.	12.sınıf	2	2	10	10	9	9	0	0	2	2	4	4	100	100
	Toplam	25	25	26	26	29	29	1	1	3	3	16	16	100	100
13. Isınma veya spor yaparken müzik dinlemek bende mutluluk hissi uyandırmaktadır	9.sınıf	11	11	6	6	8	8	0	0	0	0	0	0	100	100
	10.sınıf	5	5	5	5	6	6	2	2	1	1	3	3	100	100
	11.sınıf	17	17	2	2	7	7	0	0	0	0	0	0	100	100
	12.sınıf	9	9	11	11	7	7	0	0	0	0	0	0	100	100
	Toplam	42	42	24	24	28	28	2	2	1	1	3	3	100	100

Tablo 14: Sporcuların Sınıf Düzeyine Göre Isınma veya Spor Yaparken Müzik Dinleme Alışkanlıkları Çapraz Tablo Sonuçları

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 14’te sporcuların sınıf düzeyine göre ısınma veya spor yaparken müziğin performansları üzerinde olumlu etkisi olduğu görülmektedir. Özellikle 11. ve 12.sınıf öğrencilerinin alt sınıflara göre müziğin performansları üzerinde pozitif yönlü etkisi olduğu söylenebilir.

SONUÇ

Araştırmanın bulgularından elde edilen sonuçlar maddeler halinde verilmiştir.

- Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin %52'si, müziğin ısınma hareketleri yapan sporcuların performansı üzerinde “kesinlikle etkili olduğu” görüşünde birleşmektedir. Bu husus ile ilgili olarak yine benzer şekilde Çelik & Karabilgin' e (2022) göre yapılan çalışmalar, müzik eşliğinde yapılan egzersizlerin sporcuların tüm fonksiyonları üzerinde olumlu bir etki gösterdiğini ortaya çıkarmıştır.
- Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin %33'ünün spor yaparken veya ısınırken mutlaka müzik dinlediği ve tüm katılımcılar içinde %80'inin, ısınma ve spor yaparken “pop müzik” türünü dinlemeyi tercih ettiği sonucuna varılmıştır.
- Sporcuların müzik dinleme alışkanlıklarının yaptıkları spor branşına göre farklılık göstermediği ve tüm branştan sporcuların genellikle müziğin kendilerini motive ettiği, performansları üzerinde etkili olduğu görüşünde birleşmiştir.
- Sporcuların ısınma ve spora başlamadan önce müzik dinleme alışkanlıklarının cinsiyete, sınıf düzeyine ve yaptıkları spor branşına göre farklılaşmadığı görülmektedir. Hem kız sporcular hem erkek sporcuların çoğunun ısınma ve spora başlamadan önce dinleyeceği müziği seçtiği, hangi tür müzik olacağına karar verdiği, müziğin temposu ve volümünü seçtiği görülmektedir. Benzer bir çalışmaya bakıldığında Vatansever, Şahin, Akalp & Şentürk'e (2018) göre aerobik egzersiz esnasında hızlı tempolu müzik dinlemek, koşu süresini artırmış ve egzersiz sonrasında yavaş tempolu müzik dinlemek de toparlanma hızını artırmıştır.
- Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre ısınma ve spor yaparken müzik dinleme alışkanlıklarının hem kız hem de erkek sporcuların performansları üzerinde; motivasyonu arttırdığı, kendilerini heyecanlandığı ve mutluluk hissi uyandırdığı sonucuna varılmıştır. Müziğin kız sporcular üzerindeki etkisinin erkek sporculara göre daha fazla olduğu ve ısınma veya spor yaparken kız sporcuların yerli şarkılar tercih ettiği, erkek sporcuların daha çok yabancı şarkı tercih ettiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu konu ile ilgili benzer bir çalışmada Bektaş & Demir'e (2022) göre müziğin özellikle fiziksel sağlık bakımından etkisine bakıldığında kadın katılımcılarda farkındalığın daha yüksek olduğu belirtilmiş fakat farklı bir görüş olarak Ekiz & Atasoy'a (2021) göre spor öncesinde, spor esnasında

ve sonrasında dinlenen müziğin etkisi ile ilgili olarak Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri üzerinde yapılan çalışma, erkeklerde farkındalığın kadınlara oranla daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

- Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin ısınma ve spor yaparken müzik dinleme alışkanlıklarının yaptıkları spor branşına göre bir değişiklik göstermediği, müzik dinleme alışkanlıklarının tüm branşlarla ilgilenen öğrencilerin motivasyonu arttırdığı, kendilerini heyecanlandığı ve mutluluk hissi uyandırdığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin sınıf düzeyine göre ısınma veya spor yaparken müziğin performansları üzerinde olumlu etkisi olduğu görülmektedir. Özellikle 11. ve 12.sınıf öğrencilerinin alt sınıflara göre müziğin performansları üzerinde pozitif yönlü etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Bu çalışma Sakarya İlinin Adapazarı ilçesi ile sınırlı tutulmuş ve Ortaöğretim kurumlarının lise düzeyinde öğrenim gören lisanslı veya lisanssız 100 sporcu ile yapılmıştır. Bu çalışma ile ilgili olarak öneriler aşağıdaki gibi sıralanabilir.

- 1- Çalışma sadece Adapazarı İlçesi ile değil tüm Sakarya İlini kapsayacak şekilde genişletilebilir.
- 2- Çalışma 100 sporcu ile değil de en az 300 sporcu olacak şekilde sayı artırılarak yapılabilir.
- 3- Çalışma daha profesyonel sporcular ile yürütülebilir. Örneğin; milli sporcular ile ilgili bir çalışma yürütülebilir.
- 4- Anket sorularının yanı sıra uzman kişiler eşliğinde müzikle yapılan ısınma hareketleri gözlenip notlar alınabilir ve ölçekler hazırlanarak tepkiler ölçülebilir.
- 5- Uzman kişiler ile yapılabilecek olan çalışmalar esnasında sporcuların bileklerine nabız aletleri bağlanarak müzikle veya müziksiz ısınma yaparken gerekli ölçümler yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Angı, Ç. E. (2013). *Müzik Kavramı ve Türkiye’de Dinlenen Bazı Müzik Türleri*. İdil Sanat ve Dil Dergisi, 2(10), 59-81.
- Atılğan, O. E., & Pınar, S. (2005). *Ritim Eğitiminin Kompleks Cimnastik Beceri Öğrenimi Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi*. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10(2), 11-24.
- Aydın, E. (2012). *Müzik Terapi: İşleyiş ve Yaklaşımlar*.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*(8. Baskı). Pegem A Yayıncılık
- Balcı, A. (2005). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik ve İlkeler*. Ankara: PegemA Yayıncılık
- Bali, A. (2015). *Psychological Factors Affecting Sports Performance*. International Journal of Physical Education, Sports and Health, 1(6), 92-95.
- Bekiroğlu, T. (2011). *Klasik Türk Müziğinin Hipertansiyon Hastalarının Kan Basınçlarına ve Anksiyete Düzeylerine Etkisi*. Yüksek lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Bektaş, M., & Demir, O. (2022). *Mücadele Sporları ile İlgilenen Bireylerde Müziğin Psikolojik Sağlamlık, Performans ve Motivasyon Üzerine Etkisi*. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 7(4), 417-428.
- Beşler, H. K. (2021). *Sporda Zihinsel Antrenman*. Efe Akademi, İstanbul. S, 51-68.
- Birkan, Z. I. (2014). *Müzikle Tedavi, Tarihi Gelişimi ve Uygulamaları*. Akupunktur Ankara, 37.
- Bostancı, S. (2019). *Reklam Müziklerinin Marka Farkındalığına Etkisi*. Yüksek lisans Tezi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara
- Chanda, M.L., Levitin D.J. (2013). *The Neurochemistry of Music*. Trends Cogn Sci 17: 179-193
- Clark, I. N., Baker, F. A., & Taylor, N. F. (2016). *The Modulating Effects of Music Listening on Health-Related Exercise and Physical Activity in Adults: a Systematic Review and Narrative Synthesis*. Nordic Journal of Music Therapy, 25, 76-104.
- Çelik, Ç., & Karabilgin, B. N. (2022). *Müziğin Sporcular Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi*. Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 38-44.

- Çoban, A. (2005). *Ruh Sağlığı İçin Müzik İle Tedavi-Müzikterapi*. Timas Yayınları. İstanbul.
- Gravetter, J. F. ve Forzano, L. B. (2012). *Research Methods Forthe Behavioral Sciences (4. Baskı)*. USA: LindaSchreiber-Ganster
- Erdal, G. (2005). *Sporda Performansın Artırılmasında Müziğin Etkisi*
- Erer, S., & Atıcı, E. (2010). *Selçuklu ve Osmanlılarda Müzikle Tedavi YapılanHastaneler*.Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 36(1), 29-32.
- Erol, İ. L. (2001). *Neden Klasik Müzik*. Yurt Renkleri Yayınevi, Ankara.
- Ferguson, A.R., Carbonneau, M.R. and Chambliss, C. (1994). *Effects of Positive and Negative Music on Performance of aKarate Drill, Perceptual Motor Skills*, 78: 1217-1218.
- Gençel, Ö. (2006). *Müzikle tedavi*, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2: 697-706.
- George, D.,&Mallery, M. (2010). *SPSS For Windows Step by Step: a Simple Guideand Reference*, 17.0 update(10th ed.) Boston: Pearson
- Jones. L., Tiller, N. B., & Karageorghis, C. I. (2017). *Psychophysiological Effects of Music on Acute Recovery From High-Intensity Interval Training*. Physiology & Behavior, 170, 106-114
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel Araştırma Yöntemi (17. baskı)*. Ankara: Nobel.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. (32. Baskı) Ankara: Nobel Yayıncılık
- Koç, H., Curtseit, T., Mamak, H. (2011). *Submaksimal Efor Sırasında Farklı Tip Müziğin Bazı Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi*, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13: 211-215
- Koçyiğit, F. (1993).*Aktif Sporcularda ve Spor Yapmamış Kişilerde Isınmanın Oluşumu, Değişik Isınma Türlerinin Performansa Etkisi*.
- Koelsch, S. (2014). *Brain Correlates of Music-Evoked Emotions*. Nat Rev Neurosci, 15, 170-180
- Kravitz, L. (1994). *TheEffects of Music on Exercise*. IdeaToday, 12: 56-61
- Leuenberger, A. (2006). *Endorphins, Exercise and Addictions: a Review of Exercise Dependence*. ThePremierJournal ForUndergraduate Publications in theNeurosciences, 3, 1-9.
- Meeks, J. &Hergeden, R. (2002). *Music EnhancesPerformance of But Not Recovery From a NonaerobicExercise*. Department of Pshychology Sydney College.

- Polat, S., Edis, Ç., & Çatıkkaş, F. (2019). *Isınma Seansında Uygulanan Dinamik ve Statik Germe Egzersizlerinin Performans Üzerine Etkileri*. Türk Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 31-38.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston: Pearson.
- Tanrıöver, G. (2010). *Müzikle Tedavi Yöntemleri*, Fine Arts, 5(3), 150-157
- Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Saha, A. M., & D'Auria, S. (2012). *Effects of Synchronous Music on Treadmill Running Among Elite Triathletes*. Journal of Science and Medicine in Sport, 15(1), 52-57.
- Uçan, A. (1994). *Müzik Eğitimi/Temel Kavramlar-İlkeler-Yaklaşımlar*, Müzik Ansiklopedisi Yayınları, Ankara, 1994, s.10.
- Uçan, A. (1997). *Müzik Eğitimi Temel Kavramlar-İlkeler-Yaklaşımlar*. Müzik Ansiklopedisi Yayınları, Ankara.
- Vatansever, S., Şahin, Ş., Akalp, K., & Şentürk, F. C. (2018). *Müziğin Maksimal Koşu Performansına ve Egzersiz Sonrası Toparlanma Hızına Etkisi*. Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 61-66.
- Yalçın, Y., Ateş, R., & Dinç, M. (2022). *Sporda Uygulama Öncesi Dinlenen Müziğin Etkileri*. Spor & Bilim-2022, 155.
- Yamamoto, T., Ohkuwa, T., Itoh, H., Kitoh, M., Terasawa, J., Tsuda, T., ... & Sato, Y. (2003). *Effects of Pre-exercise Listening To Slow and Fast Rhythm Music on Supramaximal Cycle Performance and Selected Metabolic Variables*. Archives of Physiology and Biochemistry, 111(3), 211-214.

ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad: Serkan GÜNEŞ	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Sakarya Üniversitesi
Fakülte	Devlet Konservatuvarı
Bölümü	Türk Müziği
Makale ve Bildiriler	
1. Güneş, S., & Sazak, N. (2022). <i>Müziğin Isınma Yapan Sporcuların Motivasyonu Üzerine Etkileri</i> . Avrasya Çalışmaları Dergisi	