



MÜZİĞİN ISINMA YAPAN SPORCULARIN MOTİVASYONU ÜZERİNE ETKİLERİ¹

Serkan GÜNEŞ* & Nilgün SAZAK**

* Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzik Bilimleri Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi, serkangunes56@gmail.com

** Prof. Dr. Sakarya Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Ses Eğitimi Bölümü, sazakn@sakarya.edu.tr

Received Date: 01.07.2021. Accepted Date: 21.07.2021

Copyright © 2021 Serkan GÜNEŞ, Nilgün SAZAK. This is an open access article distributed under the Eurasian Academy of Sciences License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Özet

Yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelen spor, insanları fiziksel performans ve sağlık açısından geliştiren, yaşam kalitesini arttıran özellikleri ile ön plana çıkmaktadır. Geçmişte neredeyse insanlık tarihi kadar eski olan spor, ilk toplumlarda gerek beslenme ve avlanma, gerekse de korunma ve barınma amaçlı da olsa yapılmış ve günümüze kadar birçok değişime uğrayarak bugünkü halini almıştır. Aynı şekilde insan bedenini dinlendiren ve motive eden, hatta geçmişten günümüze birçok hastalığın tedavisinde kullanılan müzik de zaman içerisinde çeşitli değişimlere uğramış ve bugün tamamen sporla iç içe girmiştir. Hatta öyle ki spor, müzikten ayrı olarak düşünülmemektedir. Bununla birlikte bugün spor merkezlerinde ve hemen hemen spor yapılan tüm alanlarda müziğin olduğunu görmekteyiz. İlk bakışta birbirinden farklı alanlar gibi görünen müzik ve spor aslında ortak paydada birleşerek, sporcu motivasyonu üzerinde kullanılmaya başlanmıştır.

Genel anlamda müzik eşliğinde yapılan spor hareketleri, günümüzde bilinçli müzik seçimleri ile daha farklı bir boyuta geçmiştir. Bugün birçok amatör ve profesyonel sporcu ısınma hareketlerini ve antrenmanlarını yaparken, müzikle motive olmakta ve kendini müziğin ritmine bırakmaktadır. Kullanılan müziğin türü, volümü ve temposu, sporcuların başarısında önemli bir yer tutmaktadır. Sporcuların hareketli ve dingin bir müzik ile antrenmanlarının farklı aşamalarını yerine getirdikleri çok sık rastlanır olmuştur.

Bu araştırmada gündelik hayatın bir parçası haline gelen müziğin sporcular üzerindeki etkisini görmek amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Sakarya Spor Lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubu olarak Sakarya Spor Lisesi'nde farklı branş, sınıf ve lisanslara sahip olan 110 sporcu belirlenmiştir.

Çalışmada, performans aşamasını içeren süreçte nitel araştırma yöntemlerinden gözlem tekniği kullanılmıştır. Katılımcıların antrenman esnasında dinletilen Türkçe sözlü ve yabancı sözlü müziklere verdikleri tepkiler gözlemci olan öğretmenlerin nezaretinde gözlem formuna işlenmiştir.

Araştırmanın betimsel tarama modeli olarak devam eden sürecinde katılımcılara, araştırmacı tarafından geliştirilen ve uzman görüşleri doğrultusunda son hali verilen anket soruları uygulanmıştır.

Araştırmada elde edilen gözlem ve anket verileri alt problemler çerçevesinde yorumlanıp sonuçlandırılmıştır. Bu araştırma, spor yapan bireylerin müzik eşliğinde yaptıkları antrenmanlar esnasında yaşadıkları duygu durum ve motivasyon etkisini görmek açısından önem arz etmektedir.

Anahtar Sözcükler: Müzik, spor, ısınma, sporcu motivasyonu, müzik ve motivasyon,

¹ Bu çalışma 28 Mayıs 2021 tarihinde Kocaeli Üniversitesi 1. Sosyal Bilimler Sempozyumunda sunulmuş ve yayınlanmamıştır.



THE IMPACTS OF MUSIC ON THE MOTIVATION OF WARMING UP ATHLETES

Abstract

Sports, that has become an integral part of life, comes forward with its characteristics which improve person in terms of physical performance and health, and life quality. History of sport almost goes back to history of humankind. In old societies people did sport for both nutrition and hunting as well as sheltering and protection. Since then it evaluates and transforms in times and reaches these days. Music also has the same functions like relaxing and healing effects on human body as sport, as well. So music also passes through the same way and intertwined to sport today. Even in today's World we can't imagine sport without music. Moreover it is possible to see music in every place where sport is done. Initially, music and sports which seem to be different fields from each other actually united on a common ground and started to be used on athlete motivation.

Sports movements, generally accompanied by music, have now taken a different dimension with conscious music choices. Today, while many amateur and professional athletes do their warm-up and training, they are motivated by music and leave themselves to the rhythm of music. The type, volume and tempo of the music used have an important role in athletes' achievements. It has been very common for athletes to perform different stages of their training with dynamic and calm music.

In this study, it is aimed to see the effect of music, which has become a part of daily life, on athletes. The universe of the research is composed of Sakarya High School of Sports students. As the sample group, 110 athletes with different branches, classes and licenses were determined in Sakarya High School of Sports.

In the study, the observation technique, one of the qualitative research methods, was used in the process including the performance stage. Participants' reactions to Turkish and foreign music during the training were recorded on the observation form under the supervision of the teachers who were observers.

In the ongoing process of the research as a descriptive scanning model, a questionnaire which was developed by the researcher and finalized in line with expert opinions was applied to the participants.

Observation and questionnaire data obtained in the study were interpreted and concluded within the framework of sub-problems. This research is important in terms of seeing the effects of mood and motivation experienced by individuals who do sports during their training with music.

Keywords: Music, sports, warm-up, athlete motivation, music and motivation,

1.GİRİŞ

Spor en eski toplumlardan günümüze kadar gelen bir aktivite olarak karşımıza çıkar. Geçmişte okçuluk, cirit atma ve bir takım yarışmalarla başlamış ve günümüz toplumlarında da bu şekilde devam etmekle birlikte kimi insanlar için yaşamın doğal bir parçası olarak hayatımızda yer edinmiştir.

Tarihsel süreçte sporu geçmişte özellikle erkekler avlanma, beslenme, korunma ve barınma amaçlı olarak yapmış ve kendi bedenlerini bu sayede her türlü tehlikeye ve mücadeleye karşı hazır tutmuşlardır.

İnsanlık tarihi kadar eski olan spor 1800'lü yıllarda programlı hale gelmiş ve daha sonraki dönemlerde daha da geliştirilerek günümüzde modern olimpiyatlar ile karşımıza çıkmıştır.

Yaşamımızın ayrılmaz bir parçası haline gelen sporun yansira yine hayatımızda önemli bir yer tutan müzik de bir o kadar önemli ve sporla iç içedir. Müzik; duygu, düşünce, tasarım ve izlenimlerin belli bir amaç ve yöntemle, belirli bir güzellik anlayışıyla birleştirilmiş seslerden oluşan bütündür. (Uçan, 1994). Geçmişten günümüze müziğe kısaca bir değinmek gerekirse beden için ne kadar dinlendirici, rahatlatıcı ve motive edici özelliği olduğu görülecektir. Kaldı ki Osmanlı döneminde bugünkü adı ile hastane olarak geçen Darüşşifalarda çeşitli enstrümanlar ve makamlar kullanılarak hastalar tedavi edilmiş ve sağlığına kavuşturulmuştur. Bireylerin yaşantılarında ve tedavi süreçlerinde büyük önem taşıyan müzikle tedavinin geçmişi de Afrika, Amerika, Asya, Avrupa ve birçok Türk medeniyetlerine kadar uzanmaktadır. (Koç, 2011: 211-215)



Türk-İslam Medeniyetinde örnek olarak rast makamı felç hastalığında kullanılmış ve insanlara huzur ve neşe vermiştir. Farklı olarak rehavi makamı baş ağrısında kullanılmış ve insana sonsuzluk düşüncesi vermiştir. (Birkan, 2014: 4)

Yapılan araştırmalarda müzikle birlikte yapılan egzersizlerde müziğin bir dış etken olarak tüm mekanizmamızın üzerinde olumlu etkileri olduğu birçok kez bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

Sporcular ve sporla ilgili en yeni düşünce, performans artırımında ve gevşemede müziksel bellekten yararlanma fikridir. Günümüz araştırmaları müziğin egzersiz üzerinde ve gevşemede verimli etkileri olduğunu göstermektedir. Müzikle sakinleşme sık sık kullanılan bir yoldur. (Erdal, 2005: 10-11)

Müzik, insanın duygusal durumunu düzenleyen serotonin, dopamin, adrenalin, testesteron gibi hormonları olumlu etkiler ve yine sporcular için çok önemli olan kan basıncı, solunum ritmi gibi fizyolojik işlevleri düzenler, ayrıca beyindeki oksijen ve kanlanmanın dengesini sağlar. (Boşnak ve ark. , 2017: 35-44)

Son yıllarda popülaritesi artan ağrı için yardımcı tedavi olarak psikolojik temelli müdahaleler, semptomları hafifletmeyi amaçlamaktadır ve bunlardan biri farmakolojik temelli tedaviler olan bağımlılığı azaltmaktır. Merkezi sinir sistemindeki dopaminerjik ödül devresini aktive ederek zevki artırma kabiliyetine sahip müziğin, ağrı yanıtını körelttiği ve bu nedenle hem akut hem de kronik ağrıyı iyileştiren nörobiyoloji temelli bir müdahale olarak işlev gördüğü gösterilmiştir. (Chai, P. R., Carreiro, S., Ranney, M. L., Karanam, K., Ahtisaari, M., Edwards, R., ... & Boyer, E. W. , 2017 : 29-30)

Birçok milli ve profesyonel sporcu ısınma ve antrenmanlarını yaparken veya çalışmasının herhangi bir yerinde mutlak surette müzik ile birlikte çalışmakta ve bundan çok büyük keyif aldığını belirtmektedir. Bunun yanında müzikle birlikte nabızlarının bile daha hızlı attığını hissettiklerini ifade etmektedirler.

Günümüzde spor yapılan merkezlerde spor yapan bireylerin ve sporla uğraşan birçok sporcunun çalışmalarını ve antrenmanlarını yaparken müzik dinlediklerini ve bu şekilde motive olduklarını görmekteyiz.

Konu ile ilgili yapılan araştırmaların (Karaegeorghis, 1997; Copland, 1991; Sime, 2000; Maris ve Arshe, 1978; Beckett, 1992; Meeks ve Herdegen, 2002; Matesic, 2002) sonuçlarına bakıldığında müziğin sporcular tarafından egzersiz sırasında kullanımının kendine güven, kendine değer verme, konuya odaklanma ve daha fazla egzersiz yapma konularında sporcuları olumlu etkilediği görülmüştür. Bu nedenle profesyonel sporcular, spor psikologları ve antrenörler, doruk performans, kendine güven ve stresin kontrol altına alınmasında müzik faktörünü olumlu pekiştirici olarak kullanmayı tercih edebilirler. Özellikle elit sporcularda bulunması gereken bu özelliklerin müzikle beraber geliştirilerek, olumlu katkı sağlayacağını düşünerek bu konuda daha fazla çalışma yapılması önerilebilir (Mavi,2012:2).

Müziğin sporcuların üzerindeki motivasyon etkisini değerlendirmek ve ölçmek amacıyla 2019 yılında Sakarya Spor Lisesinde öğrenim gören sporcular üzerinde Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri nezaretinde bir çalışma yapılmış ve müziğin ısınma egzersizleri esnasında, sporcu açısından ne kadar önemli olduğunu bulmak amaçlanmıştır.

Bu çalışma yapılırken ilk etapta 110 sporcu üzerinde anket çalışması yapılmıştır. Ankete katılan sporcular branşlarına, sınıflarına, lisanslı olup olmamalarına ve sporda geçirdikleri hizmet yıllarına göre kademelerine ayrılmış ve buna göre değerlendirilmişlerdir.

Yapılan tüm araştırmalar müziğin bireylerin motor becerilerinin arttırılmasına katkı sağladığını göstermiş, bununla birlikte sporcuların kalp ritmini ve kondisyonlarını etkilediği



belirlenmiştir. Buna bağlı olarak sporcularda bir özgüven oluşmasına yardım ettiği bilinen bir gerçektir.

Bu çalışmada birçok sporcunun ısınma antrenmanları incelenmiş, motivasyonları ve kondisyonları izlenmiştir.

1.1 Araştırmanın Amacı:

Bu çalışmada müziğin ısınma hareketleri yapan sporcular üzerindeki motivasyon etkisini ortaya çıkarmak amaçlanmıştır.

Bu amaca ulaşmak için aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

Araştırmaya katılan sporcuların düşüncesine göre;

- 1- Müziğin motivasyonu artırıcı etkisi var mıdır?
- 2- Isınma hareketlerinde hangi tür müzik motivasyonu artırır?
- 3- Isınmanın her evresinde müzik dinlenilebilir mi?

Gözlemciler göre; sporcuların müzik eşliğinde yapmış oldukları ısınma hareketlerinde

- 4- Motivasyonları nasıldır?
- 5- Kondisyonları nasıldır?

1.2 Araştırmanın Önemi:

Bu çalışma, ısınma yapan sporcuların, verilen müzik eşliğinde nasıl motive olduklarını ortaya çıkarması açısından önem taşımaktadır.

Spor yapan bireylerin antrenmanlar esnasında verilen müzik ile duygu ve ruh durumlarının nasıl etkilendiği gözlemlenecek ve sonraki çalışmalara ışık tutacaktır.

2.YÖNTEM

Bu çalışmada, performans aşamasını içeren süreçte nitel araştırma yöntemlerinden gözlem tekniği kullanılmıştır. Katılımcıların antrenman esnasında dinletilen Türkçe sözlü ve yabancı sözlü müziklere verdikleri tepkiler gözlemci olan öğretmenlerin nezaretinde gözlem formuna işlenmiştir.

Araştırmanın betimsel tarama modeli olarak devam eden sürecinde katılımcılara, araştırmacı tarafından geliştirilen ve uzman görüşleri doğrultusunda son hali verilen anket soruları uygulanmıştır.

Anket 110 sporcu üzerinde uygulanmış ve yaklaşık olarak Coronbach Alfa Katsayısına göre % 80 geçerlilik oranına ulaşmıştır.

Araştırmada elde edilen gözlem ve anket verileri alt problemler çerçevesinde yorumlanıp sonuçlandırılmıştır.

2.1 Araştırmanın Evren ve Örneklemi:

Araştırmanın evrenini Sakarya Spor Lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubu olarak Sakarya Spor Lisesi'nde farklı branş, sınıf ve lisanslara sahip olan 110 sporcu belirlenmiştir.

Deneysel Süreç: Araştırmaya katılan örneklem grubuna 25 dakikalık ısınma egzersizi yaptırılmıştır.



Tablo b. Kondisyon gözlem formu

GRUP NO	DÜZ KOŞU			ESNEME HAREKETLERİ (STRETCHING)		
	TEMPOUN MÜZİK İLE BİRLİKTE GİTMESİ	NEFESİNİ AYARLAYABİLME	KOMUTLARA UYMA	SETLERİN ARKA VERMEDEN ARKA ARKAYA YAPILMASI	NEFESİN AYARLANABİLMESİ	MÜZİKLE UYUM İÇİNDE DEVAM ETME
1						
2						
3						
4						
5						

3.BULGULAR VE YORUM

1. Alt Probleme İlişkin Bulgular: Müziğin motivasyonu artırıcı etkisi var mıdır? Sorusuna cevap aramak için sporculara aşağıdaki sorular sorulmuş ve probleme ilişkin cevaplar aranmıştır.

Tablo 1: Isınmada müziğin faydalı olduğunu düşünüyorum

	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	10	9
Katılmıyorum	7	7
Kısmen katılıyorum	8	7
Katılıyorum	32	29
Kesinlikle Katılıyorum	53	48
TOPLAM	110	100

Tablo 1'e göre sporcuların % 48'i bu soruya "kesinlikle katılıyorum" derken % 29'u ise "katılıyorum" şeklinde cevap vermiştir. Dolayısıyla sporcuların % 48'i ısınma yaparken müziğin kesinlikle faydalı olduğunu düşünmektedir.

Tablo 2: Isınmada müzik motivasyonumu arttırmaktadır.

	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	10	9
Katılmıyorum	11	10
Kısmen katılıyorum	9	8
Katılıyorum	28	26
Kesinlikle Katılıyorum	52	47
TOPLAM	110	100

Tablo 2'ye göre sporcuların % 47'si bu soruya "kesinlikle katılıyorum" derken % 26'sı ise "katılıyorum" şeklinde cevap vermiştir. Dolayısıyla sporcuların % 47'si ısınma yaparken müziğin kesinlikle motivasyonunu arttırdığını düşünmektedir.



Tablo 3: Müzik hareketlere başlamadan önce özgüvenimi artırır.

	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	13	12
Katılmıyorum	13	12
Kısmen katılıyorum	16	14
Katılıyorum	35	32
Kesinlikle Katılıyorum	33	30
TOPLAM	110	100

Tablo 3'e göre sporcuların % 30'u bu soruya "**kesinlikle katılıyorum**" derken % 32'si ise "**katılıyorum**" şeklinde cevap vermiştir. Dolayısıyla sporcuların % 30'u ısınma yaparken kesinlikle müziğin özgüvenini arttırdığını düşünmektedir.

Tablo 4: Müzikle birlikte enerjimin yüksek olduğunu hissedirim.

	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	10	9
Katılmıyorum	4	3
Kısmen katılıyorum	14	13
Katılıyorum	35	32
Kesinlikle Katılıyorum	47	43
TOPLAM	110	100

Tablo 4'e göre sporcuların % 43'ü bu soruya "**kesinlikle katılıyorum**" derken % 32'si ise "**katılıyorum**" şeklinde cevap vermiştir. Dolayısıyla sporcuların % 43'ü ısınma yaparken müziğin kesinlikle enerjisini yüksek tuttuğunu düşünmektedir.

Tablo 5: Müzik ısınma yaparken kondisyonum düşükse bile beni pozitif yönde etkiler.

	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	12	11
Katılmıyorum	2	2
Kısmen katılıyorum	18	16
Katılıyorum	38	35
Kesinlikle Katılıyorum	40	36
TOPLAM	110	100

Tablo 5'e göre sporcuların % 36'sı bu soruya "**kesinlikle katılıyorum**" derken % 35'i ise "**katılıyorum**" şeklinde cevap vermiştir. Dolayısıyla sporcuların % 36'sı ısınma yaparken müziğin kesinlikle kondisyonunu pozitif yönde etkilediğini düşünmektedir.

2. Alt Probleme İlişkin Bulgular: Isınma hareketlerinde hangi tür müzik motivasyonu artırır? Sorusuna cevap aramak için sporculara aşağıdaki sorular sorulmuş ve probleme ilişkin cevaplar aranmıştır.

Tablo 6: Isınma yaparken Türkçe sözlü müziği tercih ederim

	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	10	9
Katılmıyorum	16	14
Kısmen katılıyorum	55	50
Katılıyorum	14	13
Kesinlikle Katılıyorum	15	14
TOPLAM	110	100



Tablo 6' ya göre sporcuların % 50'si bu soruya “**kısmen katılıyorum**” derken % 14'ü ise “**kesinlikle katılıyorum**” şeklinde cevap vermiştir. Dolayısıyla sporcuların sadece % 14'ünün ısınma yaparken Türkçe sözlü müziği kesinlikle tercih ettiği düşünülmektedir.

Tablo 7: Isınma yaparken Yabancı sözlü müziği tercih ederim

	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	18	16
Katılmıyorum	13	12
Kısmen katılıyorum	31	28
Katılıyorum	31	28
Kesinlikle Katılıyorum	17	16
TOPLAM	110	100

Tablo 7' ye göre sporcuların % 28'i bu soruya “**katılıyorum**” derken % 16'sı ise “**kesinlikle katılıyorum**” şeklinde cevap vermiştir. Dolayısıyla sporcuların sadece % 16'sının ısınma yaparken kesinlikle yabancı sözlü müziği tercih ettiği düşünülmektedir.

Tablo 8: Isınma yaparken hızlı tempolu müzik olmasına dikkat ederim

	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	14	13
Katılmıyorum	9	8
Kısmen katılıyorum	19	17
Katılıyorum	35	32
Kesinlikle Katılıyorum	33	30
TOPLAM	110	100

Tablo 8'e göre sporcuların % 30'u bu soruya “**kesinlikle katılıyorum**” derken % 32'si ise “**katılıyorum**” şeklinde cevap vermiştir. Dolayısıyla sporcuların % 30'unun ısınma yaparken kesinlikle hızlı tempolu müzik dinlediği düşünülmektedir.

Tablo 9: Isınma yaparken ağır tempolu müzik olmasına dikkat ederim

	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	34	31
Katılmıyorum	26	24
Kısmen katılıyorum	20	18
Katılıyorum	17	15
Kesinlikle Katılıyorum	13	12
TOPLAM	110	100

Tablo 9'a göre sporcuların % 31'i bu soruya “**kesinlikle katılmıyorum**” derken % 24'ü ise “**katılmıyorum**” şeklinde cevap vermiştir. Dolayısıyla sporcuların % 12'inin ısınma yaparken kesinlikle ağır tempolu müzik dinlediği düşünülmektedir.

Tablo 10: Isınmaya başlamadan evvel çalacak olan müzikleri belirlerim

	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	16	14
Katılmıyorum	13	12
Kısmen katılıyorum	23	21
Katılıyorum	36	33
Kesinlikle Katılıyorum	22	20
TOPLAM	110	100



Tablo 10'a göre sporcuların % 20'si bu soruya “**kesinlikle katılıyorum**” derken % 33'ü ise “**katılıyorum**” şeklinde cevap vermiştir. Dolayısıyla sporcuların % 20'sinin ısınmaya başlamadan evvel çalacak olan müziği kesinlikle belirlediği düşünülmektedir.

Tablo 11: Hareket çeşitlerimi çalan müziğe göre belirlerim

	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	18	16
Katılmıyorum	31	28
Kısmen katılıyorum	27	25
Katılıyorum	16	15
Kesinlikle Katılıyorum	18	16
TOPLAM	110	100

Tablo 11'e göre sporcuların % 25'i bu soruya “**kısmen katılıyorum**” derken % 28'i ise “**katılmıyorum**” şeklinde cevap vermiştir. Bu sporcuların sadece % 16'sının ısınma yaparken hareket çeşitlerini kesinlikle müziğe göre belirlediği düşünülmektedir.

3. Alt Probleme İlişkin Bulgular: Isınmanın her evresinde müzik dinlenilebilir mi? Sorusuna cevap aramak için sporculara aşağıdaki sorular sorulmuş ve probleme ilişkin cevaplar aranmıştır.

Tablo 12: Isınma yaparken müzik dinlerim

	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	12	11
Katılmıyorum	11	10
Kısmen katılıyorum	20	18
Katılıyorum	34	31
Kesinlikle Katılıyorum	33	30
TOPLAM	110	100

Tablo 12'ye göre sporcuların % 30'u bu soruya “**kesinlikle katılıyorum**” derken % 31'i ise “**katılıyorum**” şeklinde cevap vermiştir. Dolayısıyla sporcuların % 30' unun ısınma yaparken kesinlikle müzik dinlediği düşünülmektedir.

Tablo 13: Isınma hareketleri tamamlanıncaya kadar müzik dinlerim.

	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	15	14
Katılmıyorum	8	7
Kısmen katılıyorum	31	28
Katılıyorum	30	27
Kesinlikle Katılıyorum	26	24
TOPLAM	110	100

Tablo 13'e göre sporcuların % 28'i bu soruya “**kısmen katılıyorum**” derken % 27'si ise “**katılıyorum**” şeklinde cevap vermiştir. Bu sporculardan % 24'ünün kesinlikle ısınma hareketleri tamamlanıncaya kadar müzik dinlediği düşünülmektedir.



Tablo 14: Isınmanın her safhasında müziğin varlığı kondisyonumu etkiler.

	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	15	14
Katılmıyorum	8	7
Kısmen katılıyorum	26	24
Katılıyorum	27	24
Kesinlikle Katılıyorum	34	31
TOPLAM	110	100

Tablo 14'e göre sporcuların % 24'ü bu soruya “**katılıyorum**” derken % 31'i ise “**kesinlikle katılıyorum**” şeklinde cevap vermiştir. Dolayısıyla bu sporcuların % 31'inin ısınmanın her safhasında müziğin, kesinlikle kondisyonunu etkilediğini düşünmektedir.

Tablo 15: Müzik sadece ısınma yaparken değil müsabakalar esnasında da olmalıdır

	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	22	20
Katılmıyorum	20	18
Kısmen katılıyorum	19	17
Katılıyorum	21	19
Kesinlikle Katılıyorum	28	26
TOPLAM	110	100

Tablo 15'e göre sporcuların % 26'sı bu soruya “**kesinlikle katılıyorum**” derken % 20'si ise “**kesinlikle katılmıyorum**” şeklinde cevap vermiştir. Dolayısıyla bu sporcuların % 26'sı kesinlikle müziğin sadece ısınma esnasında değil de müsabakalar esnasında da olması gerektiğini düşünmektedir.

4. Alt Probleme İlişkin Bulgular: Gözlemciler göre; sporcuların müzik eşliğinde yapmış oldukları ısınma hareketlerinde motivasyonları nasıldır? Sorusuna ilişkin hazırlanan tablo ve değerlendirme sonuçları aşağıdaki gibidir.

Tablo a. Motivasyon Gözlem Formu

GRUP NO	DÜZ KOŞU					ESNEME HAREKETLERİ (STRETCHING)			
	KURULMA	KOMUTLA BAŞLAMA	MÜZİK RİTİMİNE UYGUN ADIM ATMA	YÜZ İFADESİNDE MÜZİKLE YAPTIĞI KOŞUDAN MEMNUNLUK DUYMA	MÜZİĞE KATILARAK SÖYLEME	MÜZİĞE KONSANTRE OLMA	MÜZİK EŞLİĞİNDE HAREKETLERİ DOĞRU YAPMA	VÜCUT VE YÜZ İFADELERİYLE MÜZİĞE TEPKİ VERME	EGZERSİZ SONUNA KADAR MÜZİĞE UYUM SAĞLAMA
1	100	100	85	100	80	100	100	100	100
2	100	100	90	100	90	100	100	100	100
3	100	100	80	100	90	100	100	100	100
4	100	100	85	100	90	100	100	100	100
5	100	100	90	100	80	100	100	100	100

Tablo a' ya göre düz koşu ve esneme hareketleri esnasında 1,2,3,4 ve 5. Gruptaki sporcuların değerlendirme puanlarına bakıldığında kurulum, komut, konsantrasyon ve müziğe uyumun



neredeyse tam olduğu, tepkilerine bakıldığında ise bu durumun pozitif yönde sporcuların yüzlerine dahi yansdığı düşünülmektedir.

5. Alt Probleme İlişkin Bulgular: Gözlemciler göre; sporcuların müzik eşliğinde yapmış oldukları ısınma hareketlerinde kondisyonları nasıldır? Sorusuna ilişkin hazırlanan tablo ve değerlendirme sonuçları aşağıdaki gibidir.

Tablo b. Kondisyon gözlem formu

GRUP NO	DÜZ KOŞU			ESNEME HAREKETLERİ (STRETCHING)		
	TEMPOUN MÜZİK İLE BİRLİKTE GİTMESİ	NEFESİNİ AYARLAYABİLME	KOMUTLARA UYMA	SETLERİN ARA VERMEDEN ARKA ARKAYA YAPILMASI	NEFESİN AYARLANABİLMESİ	MÜZİKLE UYUM İÇİNDE DEVAM ETME
1	100	90	100	100	90	100
2	100	95	100	100	80	100
3	100	90	100	100	85	100
4	100	100	100	100	90	100
5	100	90	100	100	95	100

Tablo b' ye göre düz koşu ve esneme hareketleri esnasında 1,2,3,4 ve 5. Gruptaki sporcuların değerlendirme puanlarına bakıldığında setlerin ara vermeden arka arkaya yapılmasına rağmen komutlara uyum, ısınma esnasındaki nefes ayarı, hareketlerin müzikle uyumu ve tempounun, sporcuların kondisyonuna pozitif yönde etki ettiği düşünülmektedir.

4.SONUÇLAR VE ÖNERİLER

1. Alt Probleme İlişkin Sonuçlar:

Yapılan deneysel çalışmalar ve anket soruları sonucunda elde edilen bulgular, ısınma hareketleri esnasında müziğin konsantrasyon ve motivasyon üzerinde olumlu bir etki yaparak sporcuların performanslarını arttırdığı ve sporcuların büyük çoğunluğunun ısınma esnasında müzik dinlediği sonucunu ortaya çıkarmıştır.

2. Alt Probleme İlişkin Sonuçlar:

Isınma hareketleri esnasında sporcuların bir kısmı yabancı sözlü müzik dinlemek isterken bir kısmı da Türkçe sözlü müziği dinlemek istemiştir. Bununla birlikte genellikle hızlı tempolu müzikle çalışmayı tercih etmişlerdir. Hatta bazı sporcuların ısınma hareketlerini dahi çalan müziğe göre belirledikleri sonucu ortaya çıkmıştır.

3. Alt Probleme İlişkin Sonuçlar:

Sporcular ısınma hareketlerinin her evresinde müziğin olmasının kondisyonlarını pozitif yönde etkilediğini belirterek birçoğu ısınmanın her safhasında müziğin devam etmesini ve hatta müsabakalar esnasından da müzik olmasını istemiştir. Dolayısıyla bu sonuçlar ısınmanın her evresinde müzik dinlenilebileceğini göstermiştir.



4. Alt Probleme İlişkin Sonuçlar:

Gözlemci motivasyon gözlem formuna göre sporcuların düz koşu ve esneme hareketleri esnasında genellikle verilen komutlara tam olarak uyum sağladıkları, müziğin ritmine uygun hareket ettikleri, çalan müziğe eşlik ettikleri, yüzlerinde memnuniyet ifadesi bulunduğu ve tüm bu uyumun egzersiz sonuna kadar devam ettiği sonucu ortaya çıkmıştır.

5. Alt Probleme İlişkin Sonuçlar:

Gözlemci kondisyon gözlem formuna göre sporcuların düz koşu ve esneme hareketleri esnasında genellikle verilen komutlara tam olarak uyum sağladıkları, ısınma hareketlerindeki temponun müzikle birlikte uyum içinde ilerlediği, nefes kontrolünün ayarlanabildiği ve tüm bu hareketlerin müzikle uyum içinde yürüdüğü sonucu ortaya çıkmıştır.

ÖNERİLER

Bu araştırma Sakarya Spor Lisesi özelinde gerçekleştirilmiştir. Bu sayının daha da artırılması, çeşitli branş ve yaşlardaki sporcularda, farklı koşullarda ve Türkiye genelinde yapılması önerilebilir.

Isınma hareketleri yaptırılırken spor salonunda müzik dinletilerek çalışma yapılmıştır. Fakat bununla sınırlı kalınmayıp koşu bantları üzerinde, kürek çekme esnasında veya doğa yürüyüşü sırasında farklı çalışmalar yapılması önerilebilir.

Müzikle birlikte ısınma hareketlerini yapan sporcular antrenmanlarını yaparken bileklerine nabız ölçen aletler bağlanabilir veya koşu bandı üzerinde kalp atış hızları kontrol edilebilir.

KAYNAKÇA

- Uçan, A. (1994). İnsan ve müzik eğitimi Temel kavramlar-Yaklaşımlar-İlkeler, birinci basım, Ankara, Müzik ansiklopedisi yayınları.
- 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.
- Karageorghis, I. Music in sport and exercise theory and practise. Ph. D.
- Erdal, G. (2005). Sporda Performansın Artırılmasında Müziğin Etkisi. 4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu, 10-11. http://www.muzikegitimcileri.net/bilimsel/bildiri/G-Erdal_2.html (Erişim: 20.05.2021)
- Birkan, Z. I. (2014). Müzikle tedavi, tarihi gelişimi ve uygulamaları. Akupunktur Ankara, 37.
- Boşnak, M., Kurt, A. H., & Yaman, S. (2017). Beynimizin müzik fizyolojisi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 12(1), 35-44.
- Chai, P. R., Carreiro, S., Ranney, M. L., Karanam, K., Ahtisaari, M., Edwards, R., ... & Boyer, E. W. (2017). Music as an adjunct to opioid-based analgesia. Journal of Medical Toxicology, 13(3), 249-254.
- Yalçın, K.Y ve Kazak, Ö.O (2019). Beden Eğitimi ve Spor Tarihi 12. Devlet Kitapları Birinci Baskı <https://www.mebders.com/dosya/7752-spor-lisesi-12sinif-beden-egitimi-ve-spor-tarihi-ders-kitabi-pdf-indir> (Erişim: 20.05.2021)
- Mavi, S. (2012) Hızlı Tempo Müziğin Taekwondocular Üzerindeki Etkileri, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Eğitimi Bilimleri Anabilim Dalı yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi