

# Müziğin Sporcular Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi

Çağatay ÇELİK<sup>1A</sup>, Bahriye Nur KARABİLGİN<sup>1B</sup>

<sup>1</sup> Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Konya/Türkiye  
Address Correspondence to Çağatay ÇELİK: e-mail: ccelik9319@gmail.com

A: Orcid ID: 0000-0003-3860-2317- B: Orcid ID: 0000-0003-2770-8773

## Özet

Bu çalışmanın amacı sporcuların fiziksel aktiviteleri üzerine müziğin etkisini literatür bilgilerinden yararlanarak araştırmaktır. Spor kavramı, bedensel etkinlik ve alıştırmaya gibi öğeleri kapsayan bir kavramdır. Müzik ise en genel tanımı ile sesin biçim ve anlamlı titreşimler kazanmış halidir. Ancak müziğin tek bir tanımla açıklanması yerine sosyolojik, psikolojik, akustik, politik vb. açılardan yapılan birden fazla tanımla açıklanması yaygınlık kazanmıştır. Spor alanında en yeni düşüncelerden biri performans artırmada ve gevşemede müziksel bellekten yararlanma fikridir. Günümüz araştırmaları müziğin egzersiz üzerinde ve gevşemede verimli etkileri olduğunu göstermektedir. Müziğin sporcular tarafından egzersiz sırasında kullanımının sporcuda kendine güven, kendine değer verme, konuya odaklanma, daha fazla egzersiz yapma isteği gibi psikolojik açıdan olumlu etkileri arttırdığı görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sporcu-müzik ilişkisi, Performans artırma, Psikolojik rahatlama, Bedensel etkinlik

**Examining the Effects of Music on Athletes**

## Abstract

The aim of this study is to investigate the effect of music on the physical activities of athletes by using the literature. The concept of sport is a concept that includes elements such as physical activity and exercise, while music, in its most general definition, is the form and meaningful vibrations of the sound. However, instead of explaining music with a single definition, sociological, psychological, acoustic and political etc. It has become widespread with more than one definition made from different angles. One of the newest ideas in the field of sports is the idea of using musical memory for performance enhancement and relaxation. Today's research shows that music has productive effects on the bard and relaxation. It is seen that the use of music by athletes during exercise has increased psychological positive effects such as self-confidence, self-worth, focusing on the subject, and the desire to exercise more.

**Key words:** Athlete-music relationship, Performance enhancement, Psychological relaxation, Physical activity

## GİRİŞ

Çağlar boyunca farklı alanlardan pek çok kişilerce de tanımı yapılan “müzik” olgusuna, öncelikle genel olarak bakmakta yarar vardır. Çünkü müzik ve gürültü kavramları bile kişiden kişiye değişen kavramlardır. Károlyi (1999)’ye göre dünyanın ya da evrenin oluşumunun başlangıcında sessizlik olduğu varsayılabilir. Sessizlik vardı, çünkü hareket yoktu. Dolayısıyla, havayı harekete geçirebilecek bir titreşim de yoktu. Dünya nasıl yaratılmış olursa olsun, bu yaratılışa hareket eşlik etmiş olmalıdır. Müziğin ilkel toplumlar için, çoğunlukla yaşam ve ölümü gösteren büyü bir etki taşıması belki de bundandır. Müzik, türlü biçimleriyle, tarih boyunca soyut anlamını yitirmemiştir. Fubini (2006)’ye göre de asırlar boyu sürüp giden müzik düşüncesinin tümü kaçınılmaz olarak bir taraftan geniş anlamıyla müzik tarihinin kendisiyle, diğer taraftan kimi biçimlerde müziği ilgi nesnesi haline getirmiş olan matematik, psikoloji, akustik fizik, felsefi ve estetik spekülasyon, müzik sosyolojisi, dilbilim, vb. diğer disiplinlerle iç içe geçmiştir. Bu nedenle böylesi bir labirente kaybolmak kolaydır; yine de hiç şüphesiz, eğer müzik bir ilgiyi canlandırmışsa ve farklı düşünürlerin ilgisini çekmişse, bu, müziğin çok biçimli ve çok cepheli bir gerçeklik olduğu ve de oldukça farklı açılardan görülebileceği anlamına gelmektedir. Müzik sözel dille karşılaştırıldığında, müzikal dilin en önemli karakteristik özelliklerinden biri olup tercümesi yapılamaz. Her kültürün kendi var oluş dokusu içerisinde bir iletişim biçimi olarak da kullandığı müzik, aynı zamanda evrenselidir. Dilin evriminde fonogenetiksel anahtar rolü oynayan müzik, etkileşim, grup koordinasyonu ve bağlılık davranışlarında önemli işlevlere sahip olmakla birlikte insan hayatında en temel ve en eski sosyobilişsel temellere dayanan alanlardan da biridir (Soysal vd, 2005).

Uçan (1997)’a göre de duygu, düşünce, tasarım ve izlenimleri, belli bir amaç ve yöntemle, belirli bir güzellik anlayışına göre birleştirilmiş seslerle işleyip anlatan estetik bir bütündür ya da bir estetik bütünüdür.

Toksoy (2005)’a göre müzik yaratıcı, üretken, düşünen ve sorgulayan bireyler yetiştirmek maksatlı etkili bir eğitim aracıdır. Müziğin yapı taşı, içinde bulunduğumuz evrenin doğal ritmik akışına ve uyumuna bağlayan ilkçağ düşünürleri, insan vücudunun yapısını ve işleyişini de müzik gibi ritim ve uyum öğelerini taşımasına bağlamışlardır (İlyasoğlu, 2001).

Müziğin sporcular üzerindeki fiziksel ve zihinsel performansları ve müsabakalarındaki etkileşimi bununla birlikte sporcuların refleks hareketlerindeki artışla beraber motivasyon gücünün artmasıdır. Hareket etmek insanın doğasında var olduğundan, spor geçmişten itibaren yaşamımızın olmazsa olmaz parçalarındandır. Her birimiz hayatımızın belli bir döneminde herhangi bir sporla uğraşmış ya da uğraşmak istemişizdir. Çünkü sporun hem bedensel hem zihinsel birçok faydası bulunmaktadır (www.psikolojidenoku.com/spor-ve-muzik, 30.03.2022).

Spor kavramı, bedensel etkinlik ve alıştırma gibi öğeleri kapsayan bir kavramdır. Mirzeoğlu (2006)’na göre spor “spor dışında geçerliliği olmayan, oluşturulmuş bazı toplumsal kurallar çerçevesinde, insanlar ve doğa tarafından oluşturulmuş zorlukların açılması için yapılan bedensel hareketlerdir” biçiminde tanımlanmıştır. Spor, kişiyi sosyalleştiren, becerilerini geliştiren, boş zaman etkinliklerini de içinde barındıran bir aktivitedir (Kılıçgil, 1985). Spor, savaşçı güçleri geliştiren, yarış ve rekabet üzerine kurulmuş disiplinli bir oyundur (Erkal, 1978). Alpman (1972)’a göre spor; insanın zihin ve ruh yapılarının eş koşumla hareketi sonucu vücudun belli amaçlar için eğitilmesi fikriyle, insanoğlunun evrendeki oluşumu kadar eskidir. Spor bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişmelerini sağlayan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren bir araç olarak düşünülmektedir. Sporun uluslararası dostluk ve barış ile ülke ekonomisine getirdiği olumlu katkıları bulunmaktadır. Ayrıca, günümüzde gerek basın yayın organlarının spora yaklaşımı, gerekse insanların stresten kurtulma, vücutlarını formda tutma çabaları ve hepsinin ötesinde sporda kazanılan uluslararası başarılar, toplumun günlük yaşamında ve moral düzeyinde oldukça önemli hale gelmiş, spora önemli bir boyut kazandırmıştır (Sunay, 2002; Yıldırım ve Sunay, 2009).

Sporcu açısından kazanmaya dönük teknik ve fiziki bir çaba; izleyen açısından yarışmaya dayalı estetik bir süreçtir. Toplum genelince oluşturulan bütün içinde de, yerine göre o toplumun çelişki ve özelliklerini olduğu gibi yansıtan bir ayna, yerine göre onu yönlendirebilen etkili bir araç, önemli bir toplumsal kurum olarak tanımlanmaktadır (Fişek, 1998).

Spor yapmak kalbin ve akciğerlerin daha iyi çalışmasını sağlamakta, solunum organlarını ve kasları kuvvetlendirmektedir. Sporun bireye kazandırdıkları sadece bedensel aktiviteler ile sınırlı

değildir. Son zamanlarda bireyler bedensel gelişmeyi ruhen gelişmeyle birlikte yürütmek istemektedirler. Dolayısıyla spor bireylere beden ve ruh sağlıklarını geliştirmeleri için fırsatlar sağlamaktadır. Bireyler spor yaptıkça sağlıklı bir vücuda ve huzurlu bir ruha kavuşmuş olacaklardır (Şahin ve Berber, 2005).

Bir yarışmacı sporcunun amacı en yüksek verimliliğine müsabaka sırasında erişmektir. Amaca uygun ve üst düzeyde bir sportif verimin elde edilmesi için çok yönlü bilgi ve çalışma gerekmektedir. Sporsal verim yarışma sporunda yapılan tüm hazırlıkların asıl konusudur. Antrenman ve müsabaka, insan organizmasına yüklenme uyaranları etkisi yapmaktadır. Sporcu buna bir güç harcayarak tepki göstermekte ve performans üretmektedir (Muratlı vd., 2005). Müsabaka hazırlığında stresin kontrol altına alınmasının yanı sıra özellikle de müsabaka stratejisinin iyice yerleşmesi için zihinsel antrenman pek çok spor dalında yararlı olmaktadır (Muratlı vd., 2005).

Bu çalışmanın amacı müziğin sporcular üzerindeki etkilerini literatür bilgilerinden yararlanarak araştırmaktır. Bu kapsamda ulusal ve uluslararası internet bilgileri, tezler ve makalelerden yararlanılmıştır. Çalışmada müziğin spora katkısı ve sporcu performansı üzerindeki etkilerine değinilmiştir.

### **Doğru Müzik Seçimi Nasıl Olmalıdır?**

Müzik sportif aktivitedeki hareket ritmini algılamaya yardımcı olmalıdır. Müziğin melodik ve armonik yapısı sporcuların ruh halini ifade etmelidir (HİS, 2021). Buna göre;

Müziğin sporcular üzerindeki kültürel etkisi sporcunun sosyokültürel seviyesine

uygun olmalıdır.

Çeşitli müzik eğilimleri aktiviteleri ilgilendirecek türdeki müzikler arasından tercih edilmelidir.

Müziğin sesi egzersiz yapılan çevrenin her yerinden eşit duyulmalıdır.

Müzik ve egzersiz eşzamanlı olarak seçilmelidir. Müziğin metronom sayısı ne ise egzersiz ritmi de uygun eş zamanlılıkta olmalıdır.

Müzik sporda soluk alma ritminin ayarlanmasında ve egzersiz yaparken kullanılması performansı artmasında olumlu etkide bulunduğu araştırmalarda belirlendiğinden müziğin kullanılması önerilmektedir.

Bireysel müzik tercihleri atletlerin egzersiz sırasındaki performanslarını etkilediğinden dinamik karakterli bir müziğin kullanımı bireysel performansta farklı etkilere yol açacağından, atletlerin bireysel tercihleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Hareket tasarımlarını doğru ifade edebilmesi, atletlerin müziksel bellek ve müziksel tasarım güçlerinden faydalanılmasıyla gerçekleşmektedir. Tasarımın gerçekleştirilmesinde müzikal formun imgeleme üzerinde etkili olmasından faydalanma yoluna gidilebilir.

Yapılan tüm bu bilimsel araştırmalarda, ritmik karakter ve fiziksel beceriler arasındaki ilişki müziğin çevreyi algılamada ve motor becerilerinin artırılmasında etkili olduğunu ortaya koymuştur. Sporcu tarafından dinlenen tempolu, güçlü vuruşları olan müziğin kalp ritmini etkilediği belirlenmiştir ve müzikteki ritim ile insan hareketi arasında hatırı sayılır benzerlikler bulunmaktadır.

Yapılan araştırmaların sonuçlarına bakıldığında, müziğin sporcular tarafından egzersiz sırasında kullanımının sporcuda kendine güven, kendine değer verme, konuya odaklanma, daha fazla egzersiz yapma konularında sporcuları olumlu etkilediği görülmüştür.

### **Müziğin İnsan Üzerindeki Etkileri ve İşlevleri**

Müziğin insanlar üzerinde bıraktığı etkiler psikolojik etkiler ve fiziksel etkiler olarak ikiye ayrılmaktadır. Müziğin fizyolojik ve psikolojik etkilerinin analizinin oldukça güç olduğu bilinmektedir. Burada iki teori söz konusudur. Bunlardan biri, müziğin birinci derecede duygulara yapmış olduğu etki, ikincisi ise müziğin fizyolojik etkilerinden dolayı beraberinde oluşturduğu psikolojik etkidir (Gençel, 2006). Müzik insanda güzel duygular uyandırmasının yanı sıra, ruha hayat veren sihirli bir dokunuşa da sahip olduğu bilinmektedir. Çünkü müziğin ritmi, kalp atışlarını düzenleyerek, o kişinin bedensel, ruhsal ve zihinsel açıdan sağlığa kavuşmasını sağlamaktadır (Khan, 1994). Müziğin öğrenme ve ifade yeteneği üzerine etkisi olduğu da yapılan araştırmalar sonucunda ortaya konulmuştur. Müziğin, öğrencilerin ifade yeteneğini geliştirdiği, estetik ve yapıcı düşünme kapasitesini ve akademik performansı arttırdığı, çocuklara daha hızlı okuma-yazma yeteneği kazandırdığı ve öğrenme güçlüğü çeken çocukların eğitimlerini kolaylaştırdığı ortaya çıkmaktadır (Can, 2000).

## Müzik ve Tedavi

Müzikle tedavi, ruhsal ve bedensel sorunları olan çocukların ve yetişkinlerin psikiyatrik durumlarını belirlemede yol gösterici bir iletişim yöntemidir. Diğer yandan müzikle tedavi, toplumdaki sosyal ilişkilerin geliştirilmesi, bireylere güven duygusunun kazandırılması ve bedensel sorunları olan bireylerin fiziksel egzersizleri kolaylıkla gerçekleştirebilmeleri açısından önem taşımaktadır. Bireylerin yaşantılarında ve tedavi süreçlerinde büyük önem taşıyan müzikle tedavinin geçmişi Afrika, Amerika, Asya, Avrupa ve birçok Türk medeniyetine kadar uzanmaktadır (Koç, 2011). Günümüzde de Afrika içlerinde bu tür geleneklerin sürmekte olduğu bilinmektedir. Örneğin, Zambiya'da hastalığın adının konulması ve tedavisi için, davulla tutulan ritim ve edilen dansla, hastayı heyecanlandıran bir ortam oluşturulmakta ve bu ortamın, ritim aracılığıyla gittikçe yoğunlaşması sağlanarak, hastanın sinir sisteminde bir değişiklik yaratılmaktadır. Daha sonra bu ortamdan çıkan hasta, büyük bir rahatlık duymakta ve iyileşmektedir (Alvin, 1956).

İletişim, insanın varlığını sürdürme biçiminin bir ürünü ve insanın varlığını sürdürme biçimindeki gelişmelere göre değişimlere uğrayan, insana özgü bir olgudur (Oskay, 1982).

Çoban (2005)'a göre, her müzikle tedavi seansında, iletişim problemi yaşayan çocuklarda çocuğun iletişim için gerekli olan önemli materyalleri hatırlamasını sağlayan, bunları sık sık tekrar eden şiirler ve melodiler kullanılmalıdır. Bunun için önemli kelimeler vurgulayan şarkılar uygundur.

## Müzik ve Spor

Spor alanındaki en yeni düşüncelerden biri performans artırımında ve gevşemede müziksel bellekten yararlanma fikridir. Günümüz araştırmaları müziğin egzersiz üzerinde ve gevşemede verimli etkileri olduğunu göstermektedir. Bireyin kendinden haberdar olması durumunu oluşturmak için "bireysel dikkat" "iç dünyaya odaklanma", "dış dünyayla ilgilenmemeyi" sağlamak gerekmektedir. Müzikli ve müziksiz yapılan egzersizde müziğin dıştan gelen bir faktör olarak tüm mekanizma üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır (Erdal, 2005). Kravitz (1994)'e göre farklı müzik çeşitleriyle yapılan fiziksel güce dayalı yürüyüş, dayanıklılık performansı ve motor beceriler üzerindeki etkiler psikolojik bir etkileşim içermektedir. Fitness salonlarının büyük çoğunluğunun yüksek kapasiteli ses (müzik)

sistemleriyle donatıldığı görülmektedir. Ayrıca walkman ile müzik dinlerken jogging yapanlara rastlamamız doğal hale gelmiştir (Koç, 2011). Ferguson vd. (1994) tarafından yapılan araştırmada, karate sporu yapan deneklere negatif ve pozitif etkili müzikler çalınarak yarışma ortamında skorlar kaydedilmiş, pozitif etkili müzik karatecilerin performanslarında anlamlı artışlar meydana getirirken, negatif etkili müzikler ise performansın düşmesine neden olmuştur.

Günümüzde spor, bireyler üzerinde psikolojik ve fizyolojik büyük etkiler meydana getirmektedir. Hatta yarışma sporları ülkeler açısından saygınlık, üstünlük ve moral kazanma durumlarını bile etkilemektedir. Bu nedenle insanlar ve milletler için sporda başarılı olma hedefi, bilim adamlarının bu konu üzerinde yoğun araştırmalar yapmalarına sebep olmuştur. Sporcuların başarıya ulaşmasında fizyolojik ve psikolojik olarak birçok gerekli etken bulunmaktadır (Erdal, 2005).

Filiz (2002)'e göre, bir başarının kazanılması, prensip olarak fiziksel bir yöneltmenin ve yönelmenin ispatıdır. Kazanç ne olursa olsun, atletik performans, temelde kazanmaya yönelme ve ustalığı optimize etmeye dayanmaktadır. Performans, sporda elde edilen başarının yanında, duyulan mutluluk ve tatmin ile ortaya çıkmaktadır.

Spor alanındaki en yeni düşüncelerden birisi de performans artırımında ve gevşemede müziksel bellekten yararlanma fikridir. Müzikli ve müziksiz yapılan egzersizde müziğin dıştan gelen bir faktör olarak tüm mekanizma üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır (Erdal, 2005). Müzik, birçok sporcu tarafından "ruh halini ayarlama" stratejisi olarak kullanılmaktadır (Stevens ve Lane, 2001). Müsabaka öncesi dinlenen müzikle birlikte sporcuların da ruh hallerini ayarlayarak ve canlanma düzeylerini artırarak performanslarına olumlu katkıda bulunulabilmektedir.

Yapılan araştırmalarda, müzikle birlikte yapılan egzersizlerde, müziğin bir dış etken olarak tüm mekanizmamızın üzerinde olumlu etkileri olduğu birçok kez bilimsel olarak kanıtlanmıştır (HİS, 2021).

Ünlü Alman matematikçi J.W. Richard Dedekind müziğin yüzücüler üzerindeki etkilerinden, "Yarış için heyecan duyan yüzücüler, müziğin ritmi ile canlanarak, daha yüksek bir performans göstermektedirler. Sinirli ve agresif ruh hallerinden yüzmeden önce dinledikleri müzik sayesinde kurtulabilmektedirler. Yüzücüler, dinlenecek çeşitli müziklerin yardımıyla daha hızlı



ve tempolu yüzebilmektedirler” diye bahsetmektedir (Hardman, 2011).

Mavi Var vd. (2015)'e göre spor ve egzersiz bağlamında, müziğin etkileri üzerine yapılan bilimsel çalışmalar, biraz daha mütevazı reaksiyonlar vermiştir. Yine de müzik, becerilerin ve yeteneklerin sıkça yakın bir şekilde eşleştiği müsabakanın sıcak ortamında ve performansta önemli bir farklılık elde edeceği potansiyele sahip olduğunu göstermektedir.

Meeks ve Herdegen (2002) tarafından yapılan araştırmada, motivasyon süresini artırmak için yapılan deneylerde müzik daha uzun süre kullanılmış ve olumlu sonuçlar alınmıştır.

Antrenmanlarda ve Müsabakalarda Müziğin Sporcu Performansına Etkisi

Müzik dinlemek, zihinsel sağlığa egzersiz ile benzer oranda etki göstermektedir. Performans üzerinde aynı zamanda tercih edilen müzik türü de etkili olabilmektedir. KOAH (Kronik obstrüktif akciğer hastalığı) hastalarında yapılan güncel bir araştırmada yüksek şiddetli dayanıklılık türü egzersiz esnasında tercih edilen müzik dinlemenin koşu süresini arttırdığı ve egzersiz sonrasında dispne oluşumunu azalttığı rapor edilmiştir (Lee vd., 2017).

Spor aktivitelerinde müziğin avantajlarına ilişkin ilk araştırma Ayres (1911) tarafından yapılmış ve müziğin bisiklet performansını artırmaya ilişkin olumlu sonuçlar elde etmesiyle başlamıştır. O zamandan beri fiziksel performansın müzikle artırılması ile ilgili çalışmalar, çeşitli spor aktivitelerinde çalışılmış ve kanıtlanmıştır (Karageorghis vd., 2020; Akhshabi ve Rahimi, 2021).

Spor aktivitesi vücuttaki hormon sayısında değişimlere neden olmaktadır (Rocheleau vd., 2004). Bu değişimlerden biri, hormonların endorfinleri serbest bırakmasıdır ki müzik de vücutta bu etkinin aynısını oluşturmaktadır (Leuenberger, 2006).

Rocheleau vd. (2004), sekiz çalışmadan oluşturdukları bir alt gruptan elde ettikleri sonuçla birlikteyse, klinik müzik tedavilerinin çeşitli koşullarda sağlıkla ilgili yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olduğunu gözlemlemiştir. Öte yandan tedavilerin ne kadar iyi sonuç verdiğinin bireyler arasında önemli derecede fark ettiğine de dikkat çekmiştir. Yapılan bu çalışmanın sağlık uzmanlarını bir tür müzik terapisini tedavi olarak kullanmaya teşvik etmesi umulmaktadır. Yine de araştırmacılar, çalışmalarının sonunda belirli klinik ve halk sağlığı senaryolarında tedavinin kullanımı için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu da belirtmişlerdir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Müzik ve egzersiz hakkındaki bilimsel soruların birçoğunun yanıtlanmış olmasına rağmen, müzik ve hareket mekanizmaları hakkındaki bir çok sorunun halen cevaplanmamış olduğu söylenebilir. Günümüzde, elit sporda sporcular arasındaki farklılıklar oldukça az oranlardadır. Küçük farklılıklar büyük başarıları getirebilmektedir. Bu nedenle dışarıdan küçük gözüken birçok etken birleşerek büyük farklılıklar yaratacağı düşüncesiyle müzik etkeninden de faydalanılmalıdır. Büyük motivasyon gerektiren spor müsabakaları ve antrenmanlarında konsantrasyon ve rahatlamayı sağlayan müzik etkeninden yararlanılabilecektir. Böylelikle, özellikle büyük hedefleri olan elit sporcular hazırlık süreçleri boyunca doğru seçilmiş müziklerden faydalanarak rahatlamayı, canlanmayı ve konsantre olmayı sağlayabilirler.

Spor yapmak yalnızca bir bedensel uğraş olmayıp aynı zamanda sosyalleşme ve topluma uyma sürecidir (Küçük ve Koç, 2004). Spor alanında performans artırmada müziğin etkisi oldukça yüksektir. HİS (2021)'e göre günümüz araştırmalarında müziğin egzersiz ve antrenman sırasında optimal bir etkisi olduğu saptanmıştır.

Müzik sportif aktivitedeki hareket ritmini algılamaya yardımcı olmalıdır. Müziğin melodik ve armonik yapısı sporcuların ruh halini ifade etmeli dir. Müziğin, ruhsal ve bedensel sorunları olan çocukların ve yetişkinlerin psikiyatrik durumlarını belirlemede yol gösterici bir iletişim yöntemi olmakla birlikte sporcuların psikolojik etkileri üzerine olumlu etki yapmaktadır. Yapılan çalışmalarda, müzik eşliğinde yapılan egzersizlerde, müziğin sporcunun tüm fonksiyonları üzerine olumlu etki gösterdiği anlaşılmaktadır. Yapılan tüm bu bilimsel araştırmalarda, ritmik karakter ve fiziksel beceriler arasındaki ilişki, müziğin çevreyi algılamada ve motor becerilerinin artırılmasında etkili olduğunu ortaya koymuştur (Mavi Var vd., 2015). Sporcu tarafından dinlenen tempolu, güçlü vuruşları olan müziğin kalp ritmini etkilediği belirlenmiş ve müzikteki ritim ile insan hareketi arasında hatırı sayılır benzerlikler bulunduğu anlaşılmıştır.

Yapılan araştırmaların sonuçlarına bakıldığında, müziğin sporcular tarafından egzersiz sırasında kullanımının sporcuda kendine güven, kendine değer verme, konuya odaklanma, daha fazla egzersiz yapma konularında sporcuları olumlu etkilediği görülmüştür. Lee vd. (2017)'e göre performans üzerinde aynı zamanda tercih edilen müzik türü de etkili olabilmektedir. KOAH (Kronik obstrüktif

akciğer hastalığı) hastalarında yapılan güncel bir araştırmada yüksek şiddetli dayanıklılık türü egzersiz esnasında tercih edilen müzik dinlemenin koşu süresini arttırdığı ve egzersiz sonrasında dispne oluşumunu azalttığı rapor edilmiştir (Lee vd., 2017).

Stork vd. (2015) ise müziğin sprint interval antrenmanı gibi yüksek şiddetli antrenmanlara katılımı ve motivasyonu kolaylaştırabileceği, bununla beraber bu antrenmanların daha istekli bir şekilde yapılabileceğini belirtmişlerdir. Karageorghis ve Priest (2012) ise yaptıkları çalışmada müziğin kassal dayanıklılık egzersizlerinde de pozitif etkileri olduğu sonuçlarına varmışlardır. Yine bu çalışmalara benzer olarak Smirmaul vd. (2015) yüzücülerde yaptıkları çalışmada maksimal 200 metrelik serbest yüzme antrenmanı öncesi sporcuların kendi seçtikleri müziği dinledikten sonra sergiledikleri yüzme performansında yüzme süresinin kısalması daha iyi bir derece elde ettikleri gösterilmiştir.

Sporda müziğin etkileri üzerine yapılan çalışmalar sonucunda müziğin sportif performansı iyileştirici, arttırıcı etkilerinin olduğu gözlemlenmektedir. Sporcuların antrenman ya da müsabaka öncesi müzik dinlemelerinin daha iyi motive olmaları ve daha iyi performans sergilemeleri açısından önemli olabileceği düşünülmektedir. Sporcuların elde ettiği başarıların, aralarındaki yarışmalarda küçük detaylarda gizli olması, ulusal ve uluslararası bir çok araştırmacının da müziğin sporcu üzerinde olumlu etkileri konusunda hem fikir olması nedeniyle, müziğin tüm spor branşlarında kullanılması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Akshabi, M., & Rahimi, M. (2021). The Impact of Music on Sports Activities: A Scoping Review. *Journal of New Studies in Sport Management*, 2(4), 274-285.
2. Alpman, C. (1972). Eğitim bütünlüğü içinde beden eğitim ve çağlar boyu gelişimi. Millî Eğitim Basımevi, İstanbul.
3. Alvin, J. (1956). L'influence de la Musique su l'enfant Inadapte, Enfance.
4. Can, K. (2000). Müziğin Gücü, Sızıntı Aylık İlim Kültür Dergisi, Mayıs, Yıl. 22, Sayı. 256.
5. Çoban, A. (2005). Müzikterapi. Timaş Yayınları, İstanbul.
6. Erdal, G. (2005). Sporda Performansın Artırılmasında Müziğin Etkisi, Erişim: ([http://www.muzikegitimcileri.net/bilimsel/bildiri/G-Erdal\\_2.html](http://www.muzikegitimcileri.net/bilimsel/bildiri/G-Erdal_2.html)).
7. Erkal, M. (1978). Sosyolojik açıdan spor. İstanbul: Kutsun Yayınevi.
8. Ferguson, A.R., Carbonneau, M.R. and Chambliss, C. (1994). Effects of positive and negative music on performance of a karate drill, *Perceptual Motor Skills*, 78: 1217-1218. Web: (<http://www.musicandlearning.com/researchphysicalactivity.cfm>).
9. Filiz, K. (2002). Sporun Tanımlanması ve Kapsamının Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2: 203-211.
10. Fişek, K. (1998). Türkiye'de ve Dünya'da Spor Yönetimi, Bağırçan Yayınevi, Ankara.
11. Fubini, E. (2006). Müzikte Estetik. Ankara: Dost Kitabevi Yayınları, 20-54.
12. Gençel, Ö. (2006). Müzikle tedavi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2: 697-706.
13. Hardman, L. (2011). *Swimming, Science Behind Sports*, Greenhaven Publishing.
14. HİS (Herkes İçin Spor Federasyonu), (2021). Spor ve Müzik İlişkisi. Web:<https://his.gov.tr/spor-ve-muzik-iliskisi>. Erişim Tarihi: 10/07/2021.
15. İlyasoğlu, E. (2001). Zaman içinde müzik. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
16. Karageorghis, C. I., Priest, D.L. (2012). Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part I). *International Review of Sport and Exercise Psychology* 5 (1), 44-66.
17. Karageorghis, C., Rose, D.C., Annett, L., Bek, J., Bottoms, L., Lovatt, P., Young, W.R. (2020). Bases expert statement on the use of music for movement among people with Parkinson's. *The Sport and Exercise Scientist*.
18. Károlyi, O. (1999). Müziğe Giriş (M. Nemetli, Çev.), İstanbul: Pan Yayıncılık, 27-37.
19. Khan, S.I. (1994). Müzik, İnsan ve Evren Arasındaki Köprü (Kaan H. Ökten-T. Ökten, Çev.), İstanbul, Arıtan Yayınevi, s.67, 68.
20. 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.
21. Kravitz, L. (1994). The Effects of Music on Exercise. *Idea Today*, 12: 56-61.
22. Küçük, V., Koç, H. (2015). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dpusbe/issue/4752/65286>.
23. Lee, K., Ahn, H.Y., Kwon, S. (2017). Music's Effect on Exercise Participants by Exercise Session. *Journal of Applied Sport Psychology* 29 (2), 167-180.
24. Leuenberger, A. (2006). Endorphins, exercise, and addictions: a review of exercise dependence. *The Premier Journal for Undergraduate Publications in the Neurosciences*, 3, 1-9.
25. Mavi Var, S., Tuncel, S. & Var, L. (2015). Hızlı Tempo Müziğin Taekwondocuların Performansları Üzerindeki Bazı Etkileri. *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*.
26. Meeks, J. & Hergeden, R. (2002). Music Enhances Performance of but not recovery from a Non aerobic Exercise. Department of Psychology Sydney College.
27. Mirzeoğlu, N. (2006). Spor Bilimlerine Giriş. Spor Yayınevi, Ankara.
28. Muratlı, S., Şahin, G., Kalyoncu, O. (2005). Antrenman ve Müsabaka. Antalya.
29. Oskay, Ü. (1982). Müzik ve Yabancılaşma, Dost Kitabevi Yayınları, Ankara.
30. Rocheleau, C.A., Webster, G.D., Bryan, A. & Frazier, J. (2004). Moderators of the relationship between exercise and mood changes: Gender, exertion level, and workout duration. *Psychology & Health*, 19(4), 491-506.
31. Smirmaul, B.P., Dos Santos, R.V., Da Silva Neto, L.V. (2015). Pre-task music improves swimming performance. *J Sports Med Phys Fitness*, 55(12):1445-51.
32. Stevens, M.J., Lane, A.M. (2001). Mood-Regulating Strategies Used By Athletes, *Athletic Inside*, *The Online Journal of Sport Psychology*, 3: 3-10.
33. Stork, M.J., Kwan, M.Y., Gibala, M.J., Martin Ginis, K.A. (2015). Music enhances performance and perceived enjoyment of sprint interval exercise. *Med Sci Sports Exerc.* 47(5):1052-60.

34. Şahin, M., Berber, G. (2005). Taekwondo Eğitimi Alan Taekwondocuların Taekwondo Sporunu Algılamaya Yönelik Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak incelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7: 53-66.
35. Soysal, A.Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış. Klinik Psikiyatri, 8, 88-99.
36. Sunay, H. (2002). Türkiye’de Sporun Yaygınlaştırılması Kapsamında Çağdaş Spor Yöneticilerinin Rolü ve Önemi. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Kitapçığı, Antalya.
37. Toksoy, A. (2005). Günümüz müzik eğitiminde kullanılan metotlar ve yaklaşımlara genel bir bakış. Müzik ve Bilim. Cilt 4.
38. Uçan, A. (1997). Müzik Eğitimi Temel Kavramlar-İlkeler-Yaklaşımlar. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları, 1997, s.10.
39. Yıldırım, Y., Sunay, H. (2009). Türkiye’de Performans Tenisi Yapan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri ve Beklentileri. Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7: 103-109.
40. [www.psikolojidenoku.com/spor-ve-muzik](http://www.psikolojidenoku.com/spor-ve-muzik) (30.03.2022).

