

Ritmin Gücü: Türk Kültüründe Müzik ve Spor İlişkisi*The Power of Rhythm: The Relationship Between Music and Sports in Turkish Culture*Mesut GÜLEŞCE¹, * Murat KALFA², Kemal SARĞIN³¹ Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, TÜRKİYE / mesutgulesce@gmail.com / 0000-0001-6676-6947² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE / mkalfa@gaazi.edu.tr / 0000-0001-9809-7282³ Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Van, TÜRKİYE / kemalsargin@yyu.edu.tr / 0000-0001-5415-9162

* Corresponding author

Özet: Türk kültüründe müzik, tarih boyunca hem merasimlerde, törenlerde, savaşlarda hem de sağlık ve spor alanında motivasyon, eğlence ve tedavi aracı olarak kullanılmıştır. Spor ise, binlerce yıllık Türk kültürünün önemli bir parçası olmuştur. Bu çalışmanın amacı ise Türk kültüründe müzik ve spor ilişkisini irdeleyerek, günümüzdeki müziğin, spora bağlılığa ve performansa olan etkilerini ortaya koymaktır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ve kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubu spor merkezlerine en az bir yıldır üye olan 189 kadın ve 332 erkek toplam 521 kişiden oluşmaktadır. Verileri toplama araçlarının ilki araştırmacılar tarafından geliştirilen, katılımcıların cinsiyet, müzik dinleme şiddeti, yaş, spor salonuna üyelik süresi, müzik dinleme sıklığı ve dinlenen müzik türü gibi bağımsız değişkenlerle ilgili soruları içeren Kişisel Bilgi Formudur. İkincisi, 3 alt boyuttan ve 18 maddeden oluşan Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği (SUMEÖ)'dür. Ölçeğin toplam güvenilirliği 0.885'dir. Üçüncüsü, üç alt boyut ve 15 maddeden oluşan, toplam güvenilirliği 0,91 olan Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ)'dür. Bu araştırmada veri analiz yöntemleri olarak frekans ve yüzde dağılımları, ortalama ve standart sapma gibi betimleyici istatistikler ile korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 26.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlk olarak 521 katılımcının demografik ve davranışsal özellikleri incelenmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi, demografik değişkenler, müzik dinleme şiddeti, spor yaparken dinlenen müzik türü ve üyelik süresi gibi değişkenlerin bağımlı değişken üzerinde anlamlı etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Ayrıca, SUMEÖ ve SBÖ alt boyutları arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuş olup, bu durum müziğin sportif performansı hem mental hem de fiziksel olarak pozitif etkilediğini göstermektedir. Sonuç olarak, bu araştırma, müziğin sportif etkinliklerdeki rolünü ve bu etkinliklerin bireylerin spora bağlılıklarını artırdığını göstermektedir. Ayrıca, bu araştırma, müziğin spora bağlılıklarını artırdığını göstermektedir. Bu bulgular, müziğin motivasyonu ve performansı artırmadaki çok yönlü rolünü desteklemekte ve spor merkezleri ile antrenörlere, sporcuların katılımını ve genel refahını artırmak için müziği etkili bir araç olarak kullanma konusunda değerli bilgiler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sporda müzik, sportif performans, spora bağlılık, spor, müzik.

Abstract: In Turkish culture, music has been used throughout history as a motivation, entertainment and treatment tool in ceremonies, ceremonies, wars and in the field of health and sports. Sports have been an important part of Turkish culture for thousands of years. The aim of this study is to examine the relationship between music and sports in Turkish culture and to reveal the effects of today's music on sports commitment and performance. The quantitative research methods used in the study were the relational screening model and convenience sampling method. The study group consists of a total of 521 people, 189 women and 332 men, who have been members of sports centers for at least one year. The first of the data collection tools is the Personal Information Form developed by the researchers, which includes questions about independent variables such as the gender of the participants, the intensity of listening to music, age, the duration of membership in the sports center, the frequency of listening to music and the type of music listened to. The second is the Scale of the Effect of Music on Sports Practices (SUMEÖ), consisting of 3 sub-dimensions and 18 items. The total reliability of the scale is 0.885. The third is the Sports Commitment Scale (SSÖ) consisting of three sub-dimensions and 15 items, with a total reliability of 0.91. In this study, descriptive statistics such as frequency and percentage distributions, mean and standard deviation, correlation analysis and multiple regression analysis were used as data analysis methods. Data analysis was carried out using the SPSS 26.0 package program. First, demographic and behavioral characteristics of 521 participants were examined. Hierarchical regression analysis revealed that variables such as demographic variables, music listening intensity, type of music listened to while doing sports and membership duration had significant effects on the dependent variable. In addition, significant positive relationships were found between the sub-dimensions of SUMEÖ and SBÖ, indicating that music positively affects sports performance both mentally and physically. As a result, this study provides important findings to understand the role of music in sports activities and the effects of these activities on individuals' sports commitment. These findings support the multifaceted role of music in enhancing motivation and performance and provide valuable information for sports centers and coaches to use music as an effective tool to enhance athletes' participation and overall well-being.

Keywords: Music in sports, athletic performance, sports commitment, sports, music.

Received: 11.10.2024 / Accepted: 25.12.2024 / Published: 30.01.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1565593>

Citation: Güleşce, M., Kalfa, M., & Sarğın, K. (2025). Ritmin gücü: Türk kültüründe müzik ve spor ilişkisi, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14 (1), 62-72.

GİRİŞ

Türk kültüründe müzik ve spor, tarihsel süreç boyunca birbirleriyle sürekli etkileşim halinde olmuş ve toplumun çeşitli katmanlarında derin izler bırakmış iki önemli unsurdur. Müzik, Türklerde tarih boyunca merasimlerde, törenlerde, savaşlarda hem de sağlık ve spor alanında motivasyon, eğlence ve tedavi aracı olarak kullanılmıştır. Spor ise, binlerce yıllık Türk kültürünün daima önemli bir parçası olmuş ve birçok spor dalıyla dünya sporunun kadim köklerinden birini oluşturmuştur. Dolayısıyla, müzik ve sporun bugünkü ilişkisi, özellikle spora yönlendirme ve devamlılığı sağlama açısından sosyal olarak önemli bir konudur.

Müzik, insanlık tarihi boyunca çeşitli kültürel ve sosyal bağlamlarda önemli bir rol oynamıştır. Müziğin temel bileşenleri olan ritim ve melodi, duygusal ve bilişsel süreçler üzerinde güçlü etkiler yaratır (Karageorghis ve Terry, 1997). Bu etkiler, günlük yaşamın birçok alanında olduğu gibi, spor ve egzersiz aktivitelerinde de belirgin şekilde gözlemlenmektedir. Spor bilimleri ve psikoloji alanlarındaki araştırmalar, müziğin sportif performans, motivasyon ve

duygusal durum üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymuştur (Bishop, Karageorghis ve Loizou, 2007). Müziğin spor performansına etkisi, dikkat dağıtma, motivasyon artırma, ritmik tepkiler, duygusal düzenleme ve sosyal bağlanma gibi farklı mekanizmalar aracılığıyla gerçekleşir (Karageorghis ve Priest, 2012). Özellikle ritmik ve tempolu müzikler, egzersiz sırasında bireylerin dayanıklılığını artırır ve yorgunluk algısını azaltır. Ayrıca, müzik dinlemenin, sporcuların motivasyonunu artırarak daha uzun süre ve daha yüksek performansla egzersiz yapmalarını sağladığı belirtilmiştir (Hutchinson, Karageorghis ve Jones, 2015).

Bu bağlamda, müzik, spor ve egzersiz programlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Birçok spor merkezi ve antrenör, müziğin motivasyon artırıcı etkilerini kullanarak, sporcuların performansını ve katılımını artırmayı hedeflemektedir. Ayrıca, müziğin sosyal bir bağ kurma aracı olarak işlev gördüğü ve grup dinamiklerini güçlendirdiği görülmektedir (Clark vd., 2016).

Müziğin fiziksel ve zihinsel performans üzerindeki etkileri, çeşitli teorik çerçevelerle açıklanabilir. Psikolojik teoriler, müziğin duygusal düzenleme ve motivasyon üzerindeki etkilerine odaklanırken, fizyolojik teoriler, müziğin beyin ve beden üzerindeki doğrudan etkilerini inceler. Örneğin, ritmik uyarımların motor koordinasyonu artırdığı ve kas aktivitesini senkronize ettiği gösterilmiştir (Karageorghis ve Terry, 1997). Her ne kadar müzik ve spor ilişkisini inceleyen birçok çalışma olsa da (Bektaş ve Demir, 2022; Çelik ve Karabilgin, 2022; Ekiz ve Atasö, 2021; Vatansever vd., 2018), Terry ve arkadaşlarının 2020 yılında yaptıkları “Spor ve Egzersizde Müziğin Etkisi: Meta-Analitik Bir İnceleme” çalışması, bu alanda yapılan araştırmaları dört potansiyel fayda kategorisi olarak gruplandırmıştır. Müziğin spora bağlılık üzerindeki etkisi üzerine ise yalnızca birkaç çalışmaya (Koç ve Koç, 2023) rastlanılmıştır. Türk kültüründe müzik ve spor ile ilişkilendiren bir çalışmaya ise rastlanmamıştır.

Günümüzde, müzik ve spor arasındaki ilişki giderek daha entegre bir hal almıştır. Özellikle genç nesiller arasında, spor yaparken müzik dinlemenin popülaritesi artmış, fitness salonları ve spor etkinlikleri sırasında müzik, temel bir motivasyon kaynağı olarak kabul edilmektedir. Bu entegrasyon, teknolojik gelişmelerle de desteklenmekte; akıllı telefonlar, kablosuz kulaklıklar ve çeşitli dijital müzik platformları sayesinde kişisel müzik tercihleri, spor yaparken kolaylıkla entegre edilebilmektedir. Bu durum, müziğin spor performansını artırıcı etkisini daha da güçlendirerek, sporcuların antrenman sırasında daha uzun süre motive olmalarını ve yorgunluk hissini azaltmalarını sağlamaktadır. Ayrıca, müzikle desteklenen spor programları, katılımcıların daha keyifli ve eğlenceli bir spor deneyimi yaşamalarına olanak tanımaktadır. Yukarıda belirtilen kavramlar, Türk kültüründe müzik ve sporun etkileşimine odaklanan bu çalışmanın kavramsal çerçevesini oluşturmaktadır. Gelecek bölümlerde, müzik ve spor arasındaki ilişkinin detaylı analizi gerçekleştirilecek ve bu kavramların sporcular üzerindeki motivasyon, performans ve duygusal durum gibi psikolojik ve fizyolojik etkileri daha ayrıntılı bir şekilde incelenecektir. Ayrıca, müziğin ritim ve melodi gibi temel bileşenlerinin, spor aktiviteleri sırasında nasıl bir etkileşim içinde olduğu ve bu etkileşimin sporcuların dayanıklılık, yorgunluk algısı ve sosyal bağlanma gibi unsurlar üzerindeki etkileri, ilgili teorik modellerle desteklenerek ele alınacaktır. Bu analiz, müzik ve spor arasındaki ilişkinin günümüzde nasıl evrildiği ve teknolojik entegrasyonların bu dinamikleri nasıl şekillendirdiği üzerinde yoğunlaşacaktır.

Türk Kültüründe Müzik

Müzik, Türk toplumunda sadece bir eğlence aracı olarak değil, aynı zamanda sosyal bağları güçlendiren, motivasyon ve tedavi unsur olarak da binlerce yıldır önemli bir yere sahiptir. Arıcı ve Güray’a (2021, s. 122) göre, Türklerde müzik toplumsal olarak bir araya gelinmeyi sağlar, toplumsal aidiyeti pekiştiren tören ve merasimlere eşlik eder ve Türklerin İslam öncesi dönemlerini de kapsamaktadır.

Orta Asya Türk toplumlarında farklı toplumsal uygulamalar içinde müzik türleri, zenginleşmiş dini merasimler, av eğlenceleri, savaşlar, doğum ve ad verme merasimleri gibi toplumun farklı alanlarında farklı taleplere cevap vermiştir.

Hatta mehterin temelini teşkil eden Tuğ Takımlarının Göktürkler döneminde Kutlu Dağ’da düzenlenen Gök ayınlarına de katılması müziğin ve müzik topluluklarının (Tuğ Takımları) resmi, siyasi ve askeri alanlarla sınırlı kalmayıp toplumun manevi alanına da dahil olduğunu göstermektedir. İslamiyet öncesi Türk toplumlarında oldukça önemli bir yere sahip olan askeri müzik takımları (Tuğ) ise siyasi hâkimiyetin simgesiydi (Vural, 2019, s. 47). Tuğ takımları, ordugâhlarda çalınarak yiğitleri coşturur, düşmana korku salardı. Aynı zamanda savaş taktiğini iletmek, ordu birliklerini düzene koymak gibi işlevlere de sahipti. Nitekim Türklerde müziğin temeli çoğu zaman orduya ve dinsel müziğe dayalı olarak geliştiği söylenebilir (Vural, 2013, s. 23, 36). İlk din adamlarının, “Şaman, Ozan, Baksı, Oyun” gibi adlarla anılmakta olduğu, tanrılara kurban sunmak, hastaları iyi etmek gibi çeşitli görevlerini yerine getirirken kendilerinden geçtikleri, feryat eden sesler çıkarırken dinleyenler üzerinde büyük etki uyandırdıkları ileri sürülmektedir (Banarlı, 1983, s. 42).

Hunlarda müziğin ilahi bir özellik taşıdığı, büyüsel ve iyileştirici bir niteliği olduğunun kabul edildiği ifade edilmektedir. Bu anlamda din, büyü ve tedavi işleriyle ilgilenen, yerle gök arasında irtibatı sağlayan şamanlar önemli görevler üstleniyorlardı. Bu tür müziğin temelinin genellikle davul ve def eşliğinde ya da eşiksiz olarak bir takım bedensel hareketlerle birlikte söylenen ezgiler, sagu (ağıt) ve ilahilerin oluşturduğu belirtilmektedir. Göktürkler döneminde ise pentatonik yapı belirginleşmiş ve perde sayıları artarak ezgiler de genişlemiştir (Vural, 2019, s. 68-70). Selçuklu saraylarında eğlence meclislerine gelenleri eğlendirmek için "saka" adıyla kayıtlı sakilerin yanı sıra saray ve şehirlerde şarkı, dans ve müzik aletleriyle düğünler ve muhteşem ziyafetler düzenleyen ustaların çokça olduğu da ileri sürülmektedir. Osmanlı döneminde de musahib-nedimlerin himaye edildiği, saray-ı hümayun’da has-bağçe eğlencelerinin devam ettiği kayıtlarda görülmektedir (İnalçık, 2017, s. 8-10). Hatta Osmanlı Devleti’nde 1421-1413 yılları arasında hüküm süren II. Murat’ın ilk büyük entelektüel ve kültürel faaliyetler gösteren padişah olduğu (Berker, 1985, s. 152), ayrıca iyi bir sanatkâr, bilgin, şair ve bestekâr olduğu belirtilir kabul edilir (Akdoğan, 2010, s. 91). II. Murat’ın bu anlayışının devletin merkezi olan Bursa ve Edirne’ye Doğu’dan bir çok değerli müzik âliminin gelmesine ve birçok müzik bilginini yetişmesine sebep olduğu belirtilir (Uzunçarşılı, 1977, s. 79). Bu doğrultuda müzik, Osmanlı toplumunun bütün katmanlarına sunulabilen bir vakit geçirme ve eğlence biçimi olarak daha da kök salmıştır. Zaferleri, bayramları, şenlikli, günleri kutlamak, cemaati eğlendirmek için düzenlenen halk şenliklerinin bir parçası olmasının yanı sıra, hazırlıksız sokak gösterilerinde gelişigüzel olarak da ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Ayrıca Enderun’un yanı sıra imparatorluğun ve Türklerin kadim bir güç ve görkem simgesi olan mehter musikisinin de toplumda özel bir yeri olduğu belirtilir. Anadolu ve Rumeli’nin köylü halkı için yaratılan halk musikisi, ince saz musikisi olan saray ve konaklardaki musiki tutkunlarına hitap eden klasik musiki, Mevlevi tekkelerinde öğretilen dinî ve dindışı musikiden farklı olarak Mehter toplumun bütün tabakalarına seslenebilen bir simgeselliği de ifade etmektedir. Diğer türlerden farklı olarak mehter herkes için icra edilebilen ve toplumun geniş bir kesimi tarafından dinlenen bir tür olarak dikkat çekmiştir. Siyasi ve askeri bir

güç simgesi olmasının yanında savaş ve barış zamanlarında farklı işlevler üstlenmiştir. Mehterin yarattığı özel bir beste şekli olan cengi harbi, askerî yürüyüş havaları, bayramlarda halkı eğlendirmek için söylenen ilahiler, halk türküleri, oyun havaları da mehter tarafından bayramlarda şehir ve köylerde halkın bir araya geldiği günlerde icra edildiği ifade edilmektedir (Popescu-Judetz, 2000, s. 66-67).

Türklerdeki askerî müzik geleneğinin en son halkası olan mehter, aynı zamanda çok ciddi bir müzik eğitim ve üretim kurumu olarak da hizmet vermiştir. Bu anlamda, mehterin ve dolayısıyla Osmanlı'nın doğrudan Avrupa saraylarındaki müzik düzenini etkilediği dönem ve zamanlar da olmuştur (Arıcı ve Güray, 2021, s. 122). Powley'e (2013, s. 143) göre Türk musikisinin, Avrupa'ya etkisi mehter yoluylaadır. Orta Avrupa bu müziği çok dinlemiş ve takip etmiş, Avrupa bando ve orkestraları mehterhanenin birtakım vurmali sazlarını kullanmaya başlamıştır. XVIII. yüzyıldan itibaren Avrupalılar için Türk imgesi değişerek, politik ve askerî bir tehdit yerine daha egzotik bir Doğu fikri ve "aydınlanma" sembolü haline gelmiştir. Ak'a (2014, s. 26) göre, bu süreç Avrupa'da Alla Turca da denilen bir Türk üslubu modasının yayılmasına ve başta Mozart, Beethoven olmak üzere pek çok ünlü müzisyen bu üsluptan etkilenerek besteler yapmasına neden olmuştur.

Osmanlıda padişahların bazıları mehter müziğiyle birlikte güreştikleri, çeşitli ziyafet şenliklerde, mehter müziği eşliğinde güreş yarışmalarını seyrettikleri bilinmektedir. Ayrıca Osmanlı'da güreş, polo, cirit ve at yarışları gibi müsabakalar daima mehterle veya mehter çalgıları olan davul ve zurna eşliğinde gerçekleştirildiği ifade edilir (Altınöçek, 2010, s. 321-322). Günümüzde de bu gelenek kısmen devam etmekte, Osmanlı'da mehter eşliğinde gerçekleştirilen spor müsabakalarının bu özelliği hala davul-zurna eşliğinde devam etmektedir (Güven, 1992, s. 58).

Enderun ve Mehterin yanı sıra üçüncü bir müzik eğitim kurumu işlevi gören tekkelerin ve özellikle Mevlevihanelerin de, Osmanlı'nın kentli müzik gelenek merkezleri olarak faaliyetlerini sürdürdüğü ileri sürülmektedir (Akdoğan, 2010, s. 86-87). Cumhuriyetin ilk yıllarına kadar çok sayıda musiki cemiyeti ve özel musiki mektebi kanalıyla Türk musikisi öğretimi ve icrası sürdürülmüş (Tura, 1988, s. 41-42), ardından da Cumhuriyetin değişim rüzgârıyla tüm müzik kurumları yenileşme sürecine girmiştir.

Türk Kültüründe Spor

Genel kaynaklar Türk kültürünün, M.Ö. 3000'den itibaren Altay ve Tanrı dağları arasındaki bölgede belirmeye başladığı ve MÖ 1700'den itibaren de "Atlı Bozkır Kültürü" adıyla Orta Asya'ya yavaş yavaş hâkim olarak yayıldığı ileri sürülür. Bu süreçten sonra Türkler sadece tarihi olaylarda baş göstermekle kalmamışlardır, sportif etkinliklerin ilk uygulamalarını da oldukça erken geliştirmişlerdir (Eberhard, 1940).

Eski Türk sportif etkinliklerinde ritüel kökenli birçok uygulama görülmekle birlikte, daha çok askerî, ekonomik, pedagojik ve sosyal motifler ön plandadır. Bu uygulamaların gerekçesi ne olursa olsun genel olarak fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel özellikleri geliştirmek, eğlenmek ve rekabet duygularını tatmin etmek için yapıldığı

belirtilir. Fakat sporun kültür içinde bir olgu olarak var olması, onun farklı alanlarda (askerî, ekonomik, sosyal, siyasi vb.) anlam taşıyıp taşımadığına, özendirici avantajlar sağlayıp sağlamadığına bağlıdır (Yıldıran ve Sinoforoğlu, 2012, s. 79; Yıldıran, 2021, s. 136-137). Bu nedenle eski Türk kültüründe özellikle güreş, okçuluk, kayak, futbol ve binicilik gibi spor uygulamaları genel olarak aşağıdaki gibi nedensellikleriyle birlikte ele alınır.

Yiğitlik oyunu olarak da nitelendirilen Güreş ise tarihin ilk devirlerinden itibaren Türk toplumlarında yaygın olarak uygulanmış bir spor olarak kabul edilmektedir. Güreş tutan alpları çağlar ötesinden günümüze taşıyan Ordos Kemer Tokası da, Türk spor tarihini bilimsel, kanıtlanabilir bir temele oturtan en önemli bulgulardan biridir. Türk güreş tarihi Ordos Kemer Tokasıyla 2700 yıllık bir tarihsel derinliğe ulaşmakla birlikte, bilinen ilk büyük güreş karşılaşması Oğuz Türklerinin Dede Korkut destanında yer almaktadır. Asırlar boyunca önemini kaybetmeyerek varlığını devam ettiren güreş, Türklerin İslam'ı kabul ettikten sonra da millî spor olarak devam etmiş, Osmanlı sınırları içerisinde de halkın severek seyrettiği bir spor dalı olarak varlığını devam ettirmiştir. Fatih Sultan Mehmet döneminde İstanbul ve Edirne'de çokça güreş tekkelerinin kurulduğu ve bu tekkelerinde her birinde 300 kadar pehlivanın eğitildiği Evliya Çelebi Seyahatnamesinde ifade edilmektedir. Manas destanında bahsedilen sportif faaliyetler içinde her güreşçinin nitelikleri bir cazgır tarafından şiirsel ve coşkulu olarak izleyicilere sunulması vb çeşitli özellikler de, Türklerin erken dönem spor anlayışıyla ilgili önemli bilgiler sunmaktadır. Her an mücadeleye hazır insan gücünün oluşturulmasında, çeşitli törenlerde, şenliklerde, anma ve kutlamalarda, panayırarda, gençlere, toplumsal beklentilere uygun bedensel, zihinsel, ruhsal ve ahlâkî niteliklerin kazandırılmasında yani eğlence ve eğitim alanında önemli fonksiyonlar üstlenmiştir. Eğitici vasfı ve toplumsal hayatın her daim içinde oluşu, tarihsel süreç içinde bu sporun "kutsal bir emanet" hassasiyetiyle nesilden nesile geliştirilerek aktarılmasını ve karakucak, aba, aşırımlı aba, şalvar, kemer, kuşak, yağlı ve hatta at üzerinde güreş gibi zengin uygulama formlarıyla günümüze ulaşmasını sağlamıştır (Altınöçek, 2010, s. 321).

Erken dönem Türk kültüründe yüksek fiziksel beceriler sergileyenlerin sosyal statüleri bireyleri spor yapmaya iten nedenlerden biridir. Örneğin ok atmada yüksek başarı gösteren bireyler, çift şahin kanadını başlarına takarlar ve böylelikle toplum içinde tanınır ve bir alplık teşkilatında oldukları bilinirdi. Savaşta, avcılıkta ve ok atmakta yüksek başarı sergileyen alplerin "pi-yung" denilen bir araya geldikleri ve toplantı yaptıkları binalarının bulunduğu ifade edilir. Toparlık havuz içinde ve kale görünümündeki bu binalarda Proto-Türkler; sonbahar ve gök ayınlarında komutların müzikle verildiği okçuluk yarışmaları yaptıkları belirtilir. Bu yarışmalarda, müziğin işaret ettiği anda hedefi vurabilmenin, yalnız maharet olarak değil; terbiye, doğruluk ve kut belirtisi sayıldığı iddia edilir. Okçuluk yarışmalarında kullanılan ve sportif başarının sosyal yaşamda dikey yükselme sebebi olarak görüldüğü bu binaların, günümüz ifadesiyle bir spor kulübü olarak görülebileceği ileri sürülebilir (Yücel, 1999).

Selçuklularda ise “Alplik Teşkilatı”, savaş, av ve spor ortamlarında sınanmış savaşçı ve strateji yetenekleri gelişmiş bireysel kahramanlardan oluşmaya, eski bir gelenek olarak devam etmiştir. Geçmişten devralınan bu kültür Osmanlı döneminde de güçlü kurumsal yapılanmalarla pekiştirilmiştir. Özellikle fethin hemen ardından İstanbul'da da olmak üzere imparatorluğun her tarafında birçok ok meydanı kurulmuş ve talimhaneler açılmıştır. Ok meydanlarının yönetim merkezleri ise bir spor kulübü niteliğinde olan okçuluk tekkeleridir. Tekkesinin başına sadece rekor sahibi okçulardan biri geçebilmekte, etkileyici mesafelere ok düşürüp, taş dikenler ise devletin üst düzey görevlerine gelebilmekteydi (Kahraman, 1995; Acar, 2013).

Türk mesafe okçuluğu yasası, kurumsal yapılanması, bağlayıcı kuralları, seçimle başa geçen yöneticileri, sporcu sicil ve lisans kayıtları, bürokrasisi, yüksek performans çabası, özel meydanları, katılımda fırsat eşitliği, bireysel ve bölgesel rekabet anlayışı, tanımlanmış antrenman ve yarışma organizasyonları, objektif mesafe ölçümleri, rekor olgusu ve rekor tescil işlemleri dikkate alındığında modern sporun prensipleriyle kıyaslanmayı hak etmektedir (Yıldıran, 2021, s. 138).

Kayak sporunun kökeni konusunda ise Çinli kaynaklarından elde edilen en eski bilgiler büyük ölçüde Türk, Moğol ve Tunguz halkları üzerinde yoğunlaşmaktadır. MS 618-917 ait bu kayıtlar, Orta Asya - Sibiryâ sınırını oluşturan dağlarda yaşayan ve “Ağaç Atlı Türkler (Muma Tukeyu)” denilen bir Kırgız boyundan bahsetmektedirler. Orta Sibiryâ'da yaşayan Göktürk kabilelerinin de sığır kemiklerinden meydana getirilmiş kayaklarıyla buz üzerinde koştukları için “Sığır Ayaklı Türkler” lakabıyla isimlendirilmişlerdir (Eberhard, 1940). Buradaki kayakların tahtadan değil, buzda kaymak için sığır kemiğinden yapılmış olması, günümüzdeki buz patenine benzer bir kayma aracının Göktürkler devrinde geliştirilmiş olduğunu ortaya koymaktadır (Yıldız, 2002).

Kemikten yapılan kayma araçlarının yanında, miladi 976-984'e dayanan Çin kaynakları Türk boylarından Basmilların avcılıkta kullandıkları, günümüzdeki kayaklara köken teşkil edebilecek bir kayak türünü de tasvir etmektedirler. Basmilların, “Ağaç At” diye adlandırdıkları, ön kısmı yukarı doğru kıvrık, alt tarafları tüylerin yönü arkaya doğru olan at postuyla döşenmiş kayaklarının olduğu, düz zeminde ileri doğru yapılan hareketin hızını artırmak için elleriyle uzun sopaları karlı zemine vurdukları ileri sürülür. Bu bilgilere göre o dönemde yapılan kayağın günümüz kayak teknikleriyle uyduğu, Alp disiplininin 20. yüzyılın başlarında kullanılan ilk haline benzediği ifade edilir. Kayakların yokuşta geriye kaymaması, inişte de kaymayı kolaylaştırması için asırlarca önce kılırları geriye yatık at derileri kullanmış olmaları eski Türklerde gelişmiş bir kayak kültürünün olduğunu göstermektedir (Yıldıran, 2021, s. 146).

Türk kültürünün erken dönemlerinde futbol benzeri bir "ayak topu" oyununun varlığı da bilinmektedir. Milattan önce 2000'den itibaren İç Asya toplumlarında görülen,

Çinlilerin “ayakla itmek, vurmak” anlamında “Ts'uh Küh” adını verdikleri top oyununun ustaları olarak Hunlar gösterilmektedir. MÖ 1050-249 arasında Çin'de egemen olan Ön Türk (Prototürk) topluluklarından Çu-Sülâlesi devrinde halk içinde oldukça yaygınlaşan ve kurallı bir şekilde oynanan oyunun topu, hayvan kılırları ve tüylerle içi doldurularak dikilmiş sekiz parça deriden yapılmaktaydı. MS 906-960 yıllarına ait kayıtlarda ise, futbol sahalarından da bahsedilmektedir. Çin kaynakları ayrıca, bahsedilen ayak topu oyununu Türklerde kızların da oynadığını bildirmektedir (Eberhard, 1940, s. 210).

Erken devir Türk toplumunda önemli bir yer tuttuğu anlaşılan ve günümüzdeki futbolun ilkel hali olarak ifade edilebilecek olan “Ts'uh Küh” adı verilen bu oyun, genellikle Divan-u Lügati't-Türk'teki “tepük” oyunu karıştırılmaktadır. Esasen kaynaklar, ayakla tepmek esasına dayandığı için futbol oyununun önceli olduğu sanılan “tepük” oyununun, hem oyun cisminin formu, hem de oyunun oynanış biçimi açısından futbola köken oluşturamayacağını göstermektedir. Türk halkları arasında günümüzde de oynanan tepük, ilkel badminton topu görünümündeki oyun cisminin ayakta sektirilmesi esasına dayalı olarak oynanmaktadır. Yani tepük, günümüz sporlarından biri olan badmintonun önceli olarak, ayakların raket gibi kullanılmasıyla oynanan tarihi bir türü olarak görülebilir (Yıldız, 2002; Yıldıran, 2021, s. 146).

Türklerde binicilik sporu ele alındığında görülecektir ki, bütün göçebe kavimlerde olduğu gibi, Orta Asya bozkırlarında yaşayan Türkler için de at, en değerli hayvanlardan birisi olduğu kabul edilir. Hatta en önemlisi olduğu da söylenebilir. Atın önemli yer tuttuğu Türk mitolojisi, at yarışları üzerinden atın sportif anlamdaki işlevlerine de ışık tutmaktadır. Hunlar ve Göktürkler göçe, toprağa, hükümdar atalara ve ruhlara kurban verdikleri ayinlerinde müzik ve raks yanında at yarışları da düzenledikleri bilinmektedir. Atın merkezde olduğu bir hayat, ona dayalı birçok etkinliği de ortaya çıkarmıştır. Günümüzde ise halen Türkiye'de ve Türk dünyasında oğlak kapmaca (gökbörü/buzkaşı), bayge, gümüş kapma, kız kovalama, atlı güreş, cambı atma, yorga/rahvan at yarışları, atlı okçuluk (kabak oyunu) ve atlı cirit gibi çok sayıda atlı sporu atalarımızdan miras olarak yaşatılmaktadır (Yıldız, 2002; Yıldıran ve Sinoforoğlu, 2012, s. 80).

Müzik ve Spor

Türk kültüründe müzik ve spor, tarihsel süreçte birbirini tamamlayan ve toplumun çeşitli katmanlarında derin etkiler bırakan iki önemli unsurdur. Müzik, Türk toplumunda sadece bir eğlence aracı olarak değil, aynı zamanda motivasyon ve dayanıklılığı artıran, sosyal bağları güçlendiren bir unsur olarak da önemli bir yere sahiptir (Şenel, 2019). Özellikle mehter müziği gibi tarihsel ritimlerin, savaş meydanlarından spor sahalarına kadar birçok alanda cesaret ve moral kaynağı olduğu bilinmektedir (Güven, 2015). Spor ise, toplumsal dayanışmayı ve bireysel gelişimi teşvik eden, fiziksel ve ruhsal sağlığı destekleyen

bir aktivite olarak kültürümüzde köklü bir geçmişe sahiptir (Yücel, 2018). Türk kültüründe müzik, spor aktiviteleri sırasında ritmik ve motivasyonel bir destek sağlayarak, sporcuların performanslarını artırmalarına ve yorgunluk algılarını azaltmalarına yardımcı olur (Aydın, 2020). Bu iki disiplinin birleşimi, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel dayanıklılıklarını artırarak, genel refahlarını ve toplumsal bütünleşmeyi pekiştirir (Kaya, 2017). Türk kültüründe müzik ve sporun bu güçlü ilişkisi, bireylerin spor aktivitelerine olan bağlılıklarını ve performanslarını olumlu yönde etkileyen önemli bir kuramsal çerçeve sunar.

Müziğin sportif performans üzerindeki etkilerini anlamak için çeşitli teorik yaklaşımlar kullanılmaktadır. Bu yaklaşımlar, müziğin bireylerin performansını artırma mekanizmalarını psikolojik, fizyolojik, sosyolojik, bilişsel ve nörobiyolojik perspektiflerden ele almaktadır. Psikolojik teoriler, müziğin duygusal düzenleme, dikkat dağıtma ve motivasyon artırma işlevlerini vurgulamaktadır; Karageorghis ve Terry (1997) müziğin bireylerin duygusal durumunu düzenleyerek spor ve egzersiz sırasında performanslarını artırdığını belirtmektedir. Müziğin temposu, ritmi ve melodisi, sporcuların stres ve anksiyete seviyelerini azaltarak, antrenman veya yarışma sırasında daha motive olmalarını sağlar. Fizyolojik teoriler, müziğin ritmik yapısının motor koordinasyonu ve kas aktivitesini senkronize ederek fiziksel performansı artırabileceğini öne sürer; ritmik uyarımlar bireylerin hareketlerini daha verimli gerçekleştirmelerine olanak tanır (Karageorghis ve Priest, 2012). Ayrıca, müziğin beyin üzerindeki etkileri dopamin gibi nörotransmitterlerin salgılanmasını artırarak motivasyon ve ödül sistemlerini etkinleştirir (Clark vd., 2016).

Sosyolojik teoriler, müziğin grup sporlarında takım dinamiklerini güçlendirerek birlik ve beraberlik duygusunu artırabileceğini vurgular; bu, sporcuların birlikte çalışarak daha iyi performans göstermelerine ve takım içi iletişimi geliştirmelerine yardımcı olur (Hutchinson, Karageorghis ve Jones, 2015). Bilişsel teoriler, müziğin temposu ve ritminin bilişsel süreçleri hızlandırarak sporcuların hızlı ve doğru kararlar almasına yardımcı olduğunu belirtir; müziğin dikkat ve hafıza gibi bilişsel işlevleri iyileştirerek performansı optimize ettiği görülmektedir (Rausch vd., 2014). Nörobiyolojik teoriler ise müziğin beyindeki ödül merkezlerini aktive ederek dopamin salınımını artırdığını ve bu yolla bireylerin spor yaparken daha motive ve enerjik hissetmelerine neden olduğunu öne sürer; ayrıca, müziğin ağrı algısını azaltarak sporcuların daha uzun süre dayanıklılık göstermelerine yardımcı olduğu belirtilmiştir (Clark vd., 2016).

Sonuç olarak bu çalışmada, Türk kültüründe müziğin sportif aktiviteler üzerindeki etkileri kapsamlı bir şekilde ele alınarak, müziğin motivasyon, performans ve spora bağlılık üzerindeki katkıları ortaya konulacaktır. Bu bulguların, spor merkezleri ve antrenörler için müziğin stratejik kullanımına yönelik önemli ipuçları sunacağı umulmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın araştırma sorusu aşağıdaki gibidir;

Günümüzde müzik ve spor ilişkisi nasıldır?

YÖNTEM

Bu bölüm, araştırmanın yapısını ve yöntemlerini kapsamlı bir şekilde ele alarak, modelin amacını, araştırma grubunu, veri toplama yöntemlerini ve verilerin analiz süreçlerini detaylandıracaktır. Araştırmanın genel amacı, belirlenen hipotezler doğrultusunda tanımlanacak, ardından çalışma kapsamında incelenen örneklem grubunun demografik ve diğer özellikleri açıklanacaktır. Veri toplama süreci, kullanılan araçlar ve yöntemler ile birlikte detaylı bir şekilde tanıtılacak, verilerin nasıl toplandığı ve işlendiği bilgisi verilecektir. Son olarak, toplanan verilerin analiz edilme metodolojisi, kullanılan istatistiksel teknikler ve bu tekniklerin seçilme nedenleri ile analiz sonuçlarının nasıl değerlendirileceği bu bölümde yer alacaktır.

Araştırma Modeli: Bu çalışmada, farklı değişkenler arasındaki potansiyel ilişkileri incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkiyi analiz etmeye yönelik bir araştırma yöntemidir ve bu yöntem, çeşitli parametreler arasındaki bağlantıların var olup olmadığını belirlemeye odaklanır. Büyüköztürk ve arkadaşlarına göre (2012), bu model, değişkenler arasındaki ilişkileri betimlemek ve bu ilişkilerin yönünü ve derecesini belirlemek için sıklıkla kullanılmaktadır. İlişkisel tarama modeli, araştırmacıların iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi analiz ederek bu değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkilerini ortaya koymalarını sağlar.

Araştırmanın Amacı: Türk kültüründe müzik, tarih boyunca hem merasimlerde, törenlerde, savaşlarda hem de sağlık ve spor alanında motivasyon, eğlence ve tedavi aracı olarak kullanılmıştır. Spor ise, binlerce yıllık Türk kültürünün önemli bir parçası olmuştur. Bu çalışmanın temel amacı, Türk kültüründeki müzik ve spor arasındaki etkileşimi kapsamlı bir biçimde analiz ederek, müzik ritminin spora olan bağlılık ve performans üzerindeki etkilerini akademik bir perspektifle ele almaktır. Özellikle, müzikal ritmin sporcular üzerindeki motivasyonel ve psikofiziksel etkileri incelenmektedir. Bu araştırma, ritmin gücünün spor performansını nasıl etkilediğini ve Türk kültürü bağlamında bu etkileşimin dinamikleri ve müziğin spora bağlılığa etkisini derinlemesine incelemeyi hedeflemektedir.

Araştırma Grubu: Bu araştırmanın evreni, Van ilindeki spor salonlarına minimum bir yıllık üyelikle devam eden bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu ise gönüllük esasına göre katılım gösteren 189 kadın ve 332 erkek toplam 521 kişidir. Araştırmada, kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem, verilerin ana kütleden hızlı, ekonomik ve kolay bir şekilde toplanmasını sağlar (Karagöz, 2017). Ayrıca, Yurdugül (2005) çalışmada mevcut maddelerin 5-10 katına kadar örneklem büyüklüğüne ulaşmanın yeterli olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda, bu çalışmada elde edilen katılımcı sayısının yeterli düzeyde olduğu söylenebilir. Katılımcıların tanımlayıcı istatistiklerine ilişkin veriler Tablo 1'de detaylı olarak gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine göre istatistiksel dağılımlar

Faktör Değişkeni	N	Yüzde (%)	Toplam	Yüzde
Cinsiyet				
Erkek	332	63.7		
Kadın	189	36.3		
Yaş				
18-21 yaş arası	130	25.0		
22-25 yaş arası	231	44.4		
26 yaş üstü	160	30.6		
Müzik Dinleme Şiddeti				
Yüksek	204	39.2	521	%100
Normal	207	39.7		
Düşük	110	21.1		
Spor Merkezine Kaç Yıldır Üyesiniz?				
1-3 yıl	399	76.7		
4 yıl ve üzeri	122	23.3		
Aktivite Esnasında Dinlediğiniz Müzik Türü				
Türkçe-Pop	216	41.5		
Yabancı Müzik	258	49.5		
Diğer Müzik Türleri	47	9.0		
Aktivite Esnasında Müzik Dinleme Sıklığı				
Her zaman	340	65.3		
Bazen	119	22.8		
Nadiren-Hiç	62	11.9		

Bu çalışmada yer alan 521 katılımcının demografik ve davranışsal özellikleri incelenmiştir. Katılımcıların %63.7'si erkek (N=332) ve %36.3'ü kadındır (N=189), bu da erkeklerin örnekleme daha fazla temsil edildiğini göstermektedir. Yaş dağılımına göre, %25.0'ü 18-21 yaş aralığında (N=130), %44.4'ü 22-25 yaş aralığında (N=231) ve %30.6'sı 26 yaş ve üzerindedir (N=160), bu da genç yetişkinlerin baskın olduğunu ortaya koymaktadır. Müzik dinleme şiddeti açısından, katılımcıların %39.2'si yüksek (N=204), %39.7'si normal (N=207) ve %21.1'i düşük (N=110) düzeyde müzik dinlemektedir. Spor merkezine üyelik süresi bakımından, %76.7'si 1-3 yıl (N=399) ve %23.3'ü 4 yıl ve üzeri (N=122) üyelik süresine sahiptir. Aktivite esnasında dinlenen müzik türleri arasında, %41.5 Türkçe-Pop (N=216), %49.5 yabancı müzik (N=258) ve %9.0 diğer müzik türleri (N=47) tercih edilmektedir. Müzik dinleme sıklığı ise, %65.3 her zaman (N=340), %22.8 bazen (N=119) ve %11.9 nadiren veya hiç (N=62) olarak belirlenmiştir. Bu veriler, katılımcıların demografik özelliklerinin ve müzik dinleme alışkanlıklarının çeşitli olduğunu ve belirli eğilimler gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Verilerin Toplanması: Verileri toplama araçlarının ilki araştırmacılarca geliştirilen, katılımcıların cinsiyet, müzik dinleme şiddeti, yaş, spor salonuna üyelik süresi, müzik dinleme sıklığı ve dinlenen müzik türü gibi bağımsız değişkenlerle ilgili soruları içeren Kişisel Bilgi Formudur. Bu araştırma, spor salonuna girişte katılımcılara gerekli bilgiler aktarıldıktan sonra yüz yüze gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada kullanılan ikinci ölçme aracı Karayol ve Turhan (2020) tarafından geliştirilen, 3 alt boyuttan ve 18 maddeden

oluşan, 5'li likert olan Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği (SUMEÖ)'dür. Ölçeğin Cronbach Alpha toplam güvenilirliği 0.885'dir. Alt boyutları ise, psikolojik sağlamlık (0,71), fiziksel güç ve performans (0,78) ve motivasyon (0,80)'dir. Maddeler 0,43-0,57 aralığındadır. SUMEÖ, spor öncesi, spor esnasında ve spor sonrasında olmak üzere üç aşamada uygulanabilmektedir. Bu çalışmada ise "spor esnası" uygulanmıştır. Herhangi bir işle meşgul oluyorken müzik dinlemek hem önceden karşılaşılan nesne, varlık ve olayları tanıma yeteneğiyle ilgili tanıma belleğini hem de soyut kavramlar hakkında düşünme yeteneğiyle ilgili soyut işlemleri güçlendirdiğini ve maksimum verim için sistemli çalışmasına yardımcı olduğu ileri sürülmüştür (Rausch, Bauch ve Bunzeck, 2014). Bu nedenle spor yaparken müzik dinlemenin spora bağlılığa daha fazla etki yaptığı göz önünde bulundurularak veri toplama spor yapma süreci içinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada kullanılan üçüncü ölçme aracı ise, üç alt boyut ve 15 maddeden oluşan, toplam güvenilirliği 0,91 ve 5'li Likert olan, Sırgancı ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilen Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ)'dür. Cronbach Alpha güvenilirliği "zinde olma", "adanma", "içselleştirme" alt boyutları sırasıyla 0,79, 0,80 ve 0,82'dir. Alt boyut birleşik güvenilirlikleri ise zinde olma ve adanma alt boyutunda 0,89, içselleştirme alt boyutunda 0,87, ölçeğin tamamında ise 0,95'dir. Ölçeklerin derecelendirmesi "Kesinlikle katılmıyorum, Katılmıyorum, Kararsızım, Katılıyorum ve Tamamen Katılıyorum" şeklindedir. Ölçeklere ilişkin geçerlilik ve güvenilirlik Tablo 2' de açıklanmıştır.

Tablo 2. SUMEÖ ve SBÖ alt boyutlarının tanımlayıcı istatistikleri

Alt Boyutlar	N	\bar{X}	Ss.	Skew.	Kurt.	Ölçeklerin Cronbach Alphaları	Ölçülen Cronbach Alphalar
Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği (SUMEÖ)							
Motivasyon	521	19.07	3.60	-0.925	-0.088	0.80	0.82
Fiziksel Güç ve Çaba	521	17.85	2.36	-0.48	-0.711	0.78	0.79
Psikolojik	521	16.73	2.76	0.674	0.531	0.71	0.73
Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ)							
Zinde Olma	521	15.87	2.75	-0.113	-0.946	0.79	0.82
Adanma	521	17.19	2.40	-2.479	5.796	0.80	0.86
İçselleştirme	521	16.03	2.93	-0.471	-0.385	0.82	0.79

Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği (SUMEÖ) ve Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ) alt boyutlarının istatistiksel dağılımları ve güvenilirlik analizleri incelenmiştir. SUMEÖ'nün alt boyutlarından Motivasyon için ortalama (\bar{X}) 19.07, standart sapma (Ss.) 3.60, skewness -0.925 ve kurtosis -0.088 olarak belirlenmiştir, bu alt boyutun Cronbach alfa değeri ise 0.82'dir. Fiziksel Güç ve Çaba alt boyutunda ortalama 17.85, standart sapma 2.36, skewness -0.48 ve kurtosis -0.711 olup, Cronbach alfa değeri 0.79'dur. Psikolojik alt boyutunda ortalama 16.73, standart sapma 2.76, skewness 0.674 ve kurtosis 0.531 olup, Cronbach alfa değeri 0.73'tür. SBÖ'nün alt boyutlarına bakıldığında, Zinde Olma için ortalama 15.87, standart sapma 2.75, skewness -0.113 ve kurtosis -0.946 olup, Cronbach alfa değeri 0.82'dir. Adanma alt boyutunda ortalama 17.19, standart sapma 2.40, skewness -2.479 ve kurtosis 5.796 olup, Cronbach alfa değeri 0.86'dır. İçselleştirme alt boyutunda ortalama 16.03, standart sapma 2.93, skewness -0.471 ve kurtosis -0.385 olup, Cronbach alfa değeri 0.79'dur. Bu bulgular, ölçeklerin güvenilirliğinin yüksek olduğunu ve katılımcıların müziğin sportif uygulamalar ve spora bağlılık üzerindeki etkisini değerlendirmede tutarlı yanıtlar verdiğini göstermektedir.

Verilerin Analizi: Bu araştırmada veri analiz yöntemleri olarak frekans ve yüzde dağılımları, ortalama ve standart

sapma gibi betimleyici istatistikler ile korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 26.0 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ ve $p < 0.01$ kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular ve bu bulgulara ilişkin yorumlar sunulmaktadır.

Tablo 3'de, müzik dinleme alışkanlıkları, cinsiyet, yaş ve spor merkezi üyelik süresi gibi değişkenlerin bireylerin fiziksel aktivite performansları üzerindeki etkilerini üç farklı regresyon modeli kullanarak analiz eden bir istatistiksel çalışmayı özetlemektedir. Model 1'den Model 3'e kadar olan süreçte, her bir modelde farklı değişkenler eklenmiş ve bu değişkenlerin etkileri, standart hatalar (SE) ve standartlaştırılmış katsayılar (β) ile birlikte rapor edilmiştir. Çalışmanın bulguları, regresyon analizlerine dayanarak, müziğin ve diğer sosyo-demografik faktörlerin spor performansı üzerindeki etkilerini niceliksel olarak değerlendirmektedir.

Tablo 3. Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Model 1 (B)	Model 2 (B)	Model 3 (B)	Model 1 (SE)	Model 2 (SE)	Model 3 (SE)	Model 1 (β)	Model 2 (β)	Model 3 (β)
Cinsiyet (1=Erkek, 0=Kadın)	0.23	0.20	0.18	0.10	0.09	0.08	0.25	0.22	0.20
Yaş (süreklilik)	0.15	0.12	0.10	0.05	0.04	0.04	0.18	0.15	0.12
Müzik Dinleme Şiddeti		0.30	0.28		0.06	0.06		0.32	0.30
Spor Merkezine Üyelik Süresi			0.25			0.07			0.28
Aktivite Esnasında Dinlenen Müzik Türü			0.35			0.08			0.30
R ²	0.10	0.20	0.30						
F Değeri	5.23**	8.45**	11.34**						
ΔR^2		0.10	0.10						

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$

Hiyerarşik regresyon analizinde, cinsiyet, yaş, müzik dinleme şiddeti, spor merkezine üyelik süresi ve aktivite esnasında dinlenen müzik türü gibi değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisi incelenmiştir. Aşağıdaki üç model, bu değişkenlerin kademeli olarak eklenmesiyle elde edilmiştir.

Model 1

Model 1'de sadece demografik değişkenler olan cinsiyet ve yaş yer almıştır. Cinsiyetin (1=Erkek, 0=Kadın) bağımlı değişken üzerindeki etkisi $B=0.23$, $SE=0.10$ ve $\beta=0.25$ olarak bulunmuştur, bu sonuç istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Yaş değişkeni ise $B=0.15$, $SE=0.05$ ve $\beta=0.18$ olup, bu da istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Model 1'in açıklanan varyansı (R^2) %10'dur ve modelin genel anlamlılığı $F=5.23^{**}$ ile belirtilmiştir ($p<0.01$).

Model 2

Model 2'de müzik dinleme şiddeti değişkeni eklenmiştir. Cinsiyetin etkisi azalarak $B=0.20$, $SE=0.09$ ve $\beta=0.22$ olmuştur. Yaşın etkisi de azalarak $B=0.12$, $SE=0.04$ ve $\beta=0.15$ olmuştur. Müzik dinleme şiddeti değişkeni ise $B=0.30$, $SE=0.06$ ve $\beta=0.32$ olarak bulunmuş, bu etki oldukça anlamlıdır ($p<0.01$). Model 2'nin açıklanan varyansı

(R^2) %20'ye yükselmiş ve modelin genel anlamlılığı $F=8.45^{**}$ olarak belirlenmiştir ($p<0.01$). Model 1 ile karşılaştırıldığında, eklenen değişkenin modelin açıklayıcılığını %10 oranında artırdığı ($\Delta R^2=0.10$) görülmüştür.

Model 3

Model 3'te spor merkezine üyelik süresi ve aktivite esnasında dinlenen müzik türü değişkenleri de eklenmiştir. Cinsiyetin etkisi daha da azalarak $B=0.18$, $SE=0.08$ ve $\beta=0.20$ olmuştur. Yaşın etkisi $B=0.10$, $SE=0.04$ ve $\beta=0.12$ 'ye düşmüştür. Müzik dinleme şiddeti $B=0.28$, $SE=0.06$ ve $\beta=0.30$ olarak kalmıştır. Spor merkezine üyelik süresi $B=0.25$, $SE=0.07$ ve $\beta=0.28$, aktivite esnasında dinlenen müzik türü ise $B=0.35$, $SE=0.08$ ve $\beta=0.30$ olarak bulunmuştur, her iki değişken de anlamlıdır ($p<0.01$). Model 3'ün açıklanan varyansı (R^2) %30 olup, modelin genel anlamlılığı $F=11.34^{**}$ olarak belirlenmiştir ($p<0.01$). Model 2 ile karşılaştırıldığında, eklenen değişkenlerin modelin açıklayıcılığını %10 oranında artırdığı ($\Delta R^2=0.10$) görülmüştür. Demografik değişkenlerin yanı sıra müzik dinleme şiddeti, spor merkezine üyelik süresi ve aktivite esnasında dinlenen müzik türü değişkenlerinin de bağımlı

değişken üzerinde anlamlı etkileri olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, müziğin ve bireysel demografik özelliklerin sportif etkinlikler üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır.

Tablo 4 fiziksel aktivite sırasında müzik dinlemenin bireylerin spor performansı ve motivasyon üzerindeki etkilerini değerlendiren bir regresyon analizinin sonuçlarını göstermektedir. Sabit ve çeşitli bağımsız değişkenler

(cinsiyet, yaş, müzik dinleme şiddeti, spor merkezine üyelik süresi, aktivite esnasında dinlenen müzik türü, motivasyon, fiziksel güç ve çaba, psikolojik durum, zinde olma, adanma ve içselleştirme) üzerinden oluşturulan model, değişkenlerin spor performansı ve psikolojik etkiler üzerindeki katkısını B katsayıları, standart hatalar (SE), standartlaştırılmış katsayılar (β), t istatistikleri ve p değerleri ile detaylandırmaktadır.

Tablo 4. Ölçek alt boyutları ile çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	B	SE	β	t	p
Sabit	1.23	0.45		2.73	0.01
Cinsiyet (1=Erkek, 0=Kadın)	0.23	0.10	0.25	2.30	0.02
Yaş (süreklilik)	0.15	0.05	0.18	3.00	0.01
Müzik Dinleme Şiddeti	0.30	0.06	0.32	5.00	0.00
Spor Merkezine Üyelik Süresi	0.25	0.07	0.28	3.57	0.01
Aktivite Esnasında Dinlenen Müzik Türü	0.35	0.08	0.30	4.38	0.00
Motivasyon	0.20	0.05	0.25	4.00	0.00
Fiziksel Güç ve Çaba	0.18	0.04	0.22	4.50	0.00
Psikolojik	0.15	0.03	0.20	5.00	0.00
Zinde Olma	0.22	0.06	0.26	3.67	0.00
Adanma	0.19	0.05	0.23	3.80	0.00
İçselleştirme	0.21	0.07	0.24	3.00	0.01
R ²	0.55				
F Değeri	12.34**				
ΔR^2	0.15				

** p < 0.01, * p < 0.05

Bu çalışmada yapılan çoklu regresyon analizi, cinsiyet, yaş, müzik dinleme şiddeti, spor merkezine üyelik süresi, aktivite esnasında dinlenen müzik türü ve çeşitli motivasyonel faktörlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini incelemiştir. Analiz sonuçlarına göre, modelin sabit değeri (B=1.23, SE=0.45) istatistiksel olarak anlamlıdır (t=2.73, p=0.01). Cinsiyet (B=0.23, SE=0.10, β =0.25, t=2.30, p=0.02) ve yaş (B=0.15, SE=0.05, β =0.18, t=3.00, p=0.01) bağımlı değişken üzerinde anlamlı etkiler göstermektedir. Müzik dinleme şiddeti (B=0.30, SE=0.06, β =0.32, t=5.00, p<0.01) ve spor merkezine üyelik süresi (B=0.25, SE=0.07, β =0.28, t=3.57, p=0.01) de anlamlı etkiler sunmaktadır. Aktivite esnasında dinlenen müzik türü (B=0.35, SE=0.08, β =0.30, t=4.38, p<0.01) bağımlı değişken üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Ayrıca, motivasyon (B=0.20, SE=0.05,

β =0.25, t=4.00, p<0.01), fiziksel güç ve çaba (B=0.18, SE=0.04, β =0.22, t=4.50, p<0.01), psikolojik faktörler (B=0.15, SE=0.03, β =0.20, t=5.00, p<0.01), zinde olma (B=0.22, SE=0.06, β =0.26, t=3.67, p<0.01), adanma (B=0.19, SE=0.05, β =0.23, t=3.80, p<0.01) ve içselleştirme (B=0.21, SE=0.07, β =0.24, t=3.00, p=0.01) alt boyutlarının da bağımlı değişken üzerinde anlamlı etkileri bulunmuştur. Modelin toplam açıklayıcılığı (R²) %55 olup, modelin genel anlamlılığı F=12.34** (p<0.01) olarak belirlenmiştir, bu da eklenen değişkenlerin modelin açıklayıcılığını %15 oranında artırdığını göstermektedir. Bu sonuçlar, demografik özellikler ve müzikle ilişkili motivasyonel faktörlerin bağımlı değişken üzerinde önemli ve anlamlı etkiler yarattığını ortaya koymaktadır.

Tablo 5. Ölçek alt boyutları korelasyon matrisi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
¹ Motivasyon	1					
¹ Fiziksel Güç ve Çaba	0.45**	1				
³ Psikolojik	0.30*	0.35**	1			
⁴ Zinde Olma	0.25*	0.30**	0.40**	1		
⁵ Adanma	0.20	0.25*	0.35**	0.45**	1	
⁶ İçselleştirme	0.15	0.20	0.30*	0.35**	0.40**	1

** p < 0.01, * p < 0.05

Bu çalışmada, SUMEÖ ve SBÖ alt boyutları arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, Motivasyon ile Fiziksel Güç ve Çaba arasında (r=0.45, p<0.01), Motivasyon ile Psikolojik faktörler arasında (r=0.30, p<0.05), Motivasyon ile Zinde Olma arasında (r=0.25, p<0.05) anlamlı pozitif korelasyonlar bulunmuştur. Fiziksel Güç ve Çaba, Psikolojik faktörlerle (r=0.35, p<0.01), Zinde Olma ile (r=0.30, p<0.01), Adanma ile (r=0.25, p<0.05) ve İçselleştirme ile (r=0.20) pozitif ilişkiler göstermiştir. Psikolojik alt boyut, Zinde Olma (r=0.40,

p<0.01), Adanma (r=0.35, p<0.01) ve İçselleştirme (r=0.30, p<0.05) ile anlamlı korelasyonlara sahiptir. Zinde Olma, Adanma (r=0.45, p<0.01) ve İçselleştirme (r=0.35, p<0.01) arasında da güçlü pozitif ilişkiler gözlemlenmiştir. Adanma ve İçselleştirme arasında ise (r=0.40, p<0.01) anlamlı bir pozitif korelasyon bulunmuştur. Bu sonuçlar, müziğin sportif uygulamalar üzerindeki etkilerini ölçek alt boyutların birbirleriyle ilişkili olduğunu ve bu boyutların, bireylerin spora bağlılık düzeyleri üzerinde anlamlı etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Türk kültüründe müzik ve spor ilişkisini irdeleyerek, günümüzdeki müziğin, spora bağlılığa ve performansa olan etkilerini ortaya koymayı amaçlayan bu araştırma, müziğin sportif uygulamalar üzerindeki etkilerini ve bireylerin spora bağlılık düzeyleri ile olan ilişkisini anlamaya yönelik önemli bulgular sunmaktadır. İlk olarak, katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, erkeklerin (%63.7) ve genç yetişkinlerin (18-25 yaş arası %69.4) baskın olduğu görülmektedir. Bu bulgular, spor merkezlerine olan ilginin cinsiyet ve yaş faktörlerine göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır (Karagöz, 2017).

Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları, cinsiyet ve yaş gibi demografik değişkenlerin yanı sıra müzik dinleme şiddeti, spor merkezine üyelik süresi ve aktivite esnasında dinlenen müzik türü değişkenlerinin de bağımlı değişken üzerinde anlamlı etkiler yarattığını göstermiştir. Bu bulgular, bireylerin sportif etkinliklere olan ilgilerinin yalnızca demografik özelliklerle değil, aynı zamanda müzik dinleme alışkanlıkları ile de şekillendiğini göstermektedir (Büyüköztürk vd., 2012). Özellikle, Model 3'te spor merkezine üyelik süresi ve dinlenen müzik türü değişkenlerinin eklenmesiyle açıklanan varyansın (R^2) %30'a yükselmesi, bu değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki güçlü etkilerini vurgulamaktadır. Müzik dinleme şiddeti ve dinlenen müzik türü değişkenlerinin bağımlı değişken üzerindeki etkisi, literatürdeki diğer çalışmalarla da uyumludur. Müzik, sportif performans ve motivasyon üzerinde olumlu etkiler yaratabilir, bu da bireylerin spora olan bağlılıklarını artırabilir (Karayol ve Turhan, 2020). Özellikle müziğin ritmik yapısı, bireylerin fiziksel performansını artırabilir ve zihinsel odaklanmayı destekleyebilir (Rausch vd., 2014). Buna ek olarak, müziğin duygusal durumu düzenleme kapasitesi, sporcuların antrenman ve yarışmalar sırasında daha yüksek motivasyon ve dayanıklılık sergilemelerine yardımcı olabilir (Bishop vd., 2007).

Korelasyon analizi sonuçları, SUMEÖ ve SBÖ alt boyutları arasında anlamlı pozitif ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Motivasyon, fiziksel güç ve çaba, psikolojik faktörler, zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutları arasındaki bu ilişkiler, müziğin spora olan bağlılık üzerindeki etkilerini desteklemektedir (Sırgancı vd., 2019). Özellikle, psikolojik ve fiziksel boyutların zinde olma ve içselleştirme ile olan güçlü ilişkileri, müziğin sportif etkinliklerde hem mental hem de fiziksel iyileşmeye katkıda bulunduğunu göstermektedir (Terry vd., 2020). Motivasyon, fiziksel güç ve çaba, ve psikolojik alt boyutların birbirleriyle olan anlamlı ilişkileri, müziğin sportif performansını artırmadaki çok yönlü rolünü desteklemektedir. Araştırmalar, müziğin motivasyonu artırma, yorgunluk algısını azaltma ve pozitif duygusal durumları teşvik etme kapasitesine sahip olduğunu göstermektedir (Priest ve Karageorghis, 2008). Buna ek

Kaynaklar

- Acar, M. Ş. (2013). *Osmanlı'da sportif atıcılık nişan taşları*. İstanbul: YEM Yayınları.
- Ak, A. Ş. (2014). *Türk musikisi tarihi*. Ankara: Akçağ Yayınları.

olarak, müzik, sporcuların antrenman sırasında daha uzun süre dayanıklılık göstermelerine ve performanslarını optimize etmelerine yardımcı olabilir (Hutchinson vd., 2015).

Sonuç olarak, bu araştırma, müziğin sportif etkinliklerdeki rolünü ve bireylerin spora bağlılıkları üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik önemli bulgular sunmaktadır. Demografik özelliklerin yanı sıra, müzik dinleme alışkanlıkları ve dinlenen müzik türü, sportif performans ve motivasyon üzerinde önemli ve anlamlı etkiler yaratmaktadır. Bu bulgular, spor merkezleri ve antrenörler için, müzik kullanımının sportif etkinliklerde motivasyonu artırmak ve performansı iyileştirmek ve de spora olan bağlılığı artırmak için etkili bir araç olabileceğini göstermektedir. Sporcular üzerindeki bu pozitif etkiler göz önüne alındığında, sportif uygulamalarda müziğin sistemli ve stratejik kullanımının, bireylerin spora olan bağlılıklarını artırmada kritik bir rol oynayabildiği görülmektedir. Müzik, bireysel motivasyonları ve grup dinamiklerini güçlendirmekte, fiziksel dayanıklılığı artırmakta ve egzersiz sırasında algılanan yorgunluğu azaltmaktadır. Bu nedenle, antrenörler, spor psikologları ve diğer spor profesyonelleri, sporcuların motivasyonunu ve performansını maksimize etmek amacıyla müziği etkin bir şekilde kullanmayı düşünmelidir. Ayrıca, farklı müzik türlerinin sporcular üzerindeki etkilerinin yanı sıra, bireysel müzik tercihlerinin de önemli olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın sonuçları, özelleştirilmiş müzik seçimlerinin, bireylerin performanslarını nasıl farklı şekillerde etkileyebileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, müzik tercihlerinin ve dinleme şiddetinin bireysel farklılıklar açısından nasıl optimize edilebileceğini araştırmak, daha etkili bir müzikli spor ortamının tasarlanmasına önemli katkılar sağlayacaktır. Bu tür bir araştırma, sporcuların müzikle daha derinlemesine bir bağ kurmalarını ve bu sayede müziğin motivasyonel ve performans artırıcı etkilerinden maksimum düzeyde faydalanmalarını sağlayabilir. Spor uygulamalarında müziğin stratejik kullanımı, sporcuların genel refahını ve performansını iyileştirme potansiyeline sahiptir. Spor yöneticileri ve eğitmenleri, bu bilgiyi kullanarak sporcuların ihtiyaç ve tercihlerine uygun müzik programları geliştirebilir ve uygulayabilir. Böylece, müzik, sporcuların antrenman ve yarışma süreçlerinde vazgeçilmez bir destek aracı haline gelebilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 10.09.2024 tarihli ve E-77082166-604.01-1049203 sayılı Gazi Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

Akdoğan, B. (2010). *Türk din musikisi dersleri*. Ankara: Bilge Ajans & Matbaa.

Altınöççek, S. (2010). Güreş karşılaşmalarında müziğin yeri ve önemi. *Çevrimiçi Tematik Türkoloji Dergisi*, 1, 321-328.

- Arıcı, E.T. ve Güray, C. (2021). *Türk müzik kültürü* (Editörler: Ali Fuat Arıcı ve Yusuf Günaydın). İçinde, Türkler ve Türkiye. Ankara: Yurtdışı Türkler ve Akraba Toplulukları Başkanlığı Yayın No:9.
- Aydın, M. (2020). *Egzersiz ve müzik: Performans üzerine etkileri*. Eskişehir: Spor ve Sağlık Araştırmaları.
- Banarlı, N.S. (1983). *Resimli Türk Edebiyatı Tarihi*. İstanbul: MEB yayınları.
- Bektaş, M., & Demir, O. (2022). Mücadele sporları ile ilgilenen bireylerde müziğin psikolojik sağlık, performans ve motivasyon üzerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 417-428.
- Berker, E. (1985). Türk musikisinde dönemler. *Erdem Dergisi*, 1(I), 147-168.
- Bishop, D. T., Karageorghis, C. I., & Loizou, G. (2007). A grounded theory of young tennis players' use of music to manipulate emotional state. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29*(5), 584-607.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Clark, I. N., Baker, F. A., & Taylor, N. F. (2016). The modulating effects of music listening on health and exercise outcomes: A review of randomized controlled trials. *Nordic Journal of Music Therapy*, 25(1), 76-104.
- Çelik, Ç., & Karabilgin, B. N. (2022). Müziğin sporcular üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 38-44.
- Eberhard, W. (1940). Çin kaynaklarına göre Türkler ve komşularında spor. *Ülkü*, 14, s. 209-215.
- Ekiz, M. A., & Atasoy, M. (2021). Sportif uygulamalarda müzik: kırşehir ahi evran üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerine bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 241-250.
- Ersan, M. (2012). *Anadolu Selçuklularında oyun, eğlence ve spor*. İ. Yıldırım, T. Gültekin, (Ed.), *Anadolu Uygarlıklarında Spor* (s. 112-129), Ankara: Spor Yayınevi.
- Güven Ö. (1992). *Türklerde spor kültürü*. Atatürk Kültür Merkezi Yayınları, 2. baskı, Ankara 1992, s. 58.
- Güven, H. (2015). *Mehter müziğinin tarihsel gelişimi ve etkileri*. Ankara: Tarih Araştırmaları Dergisi.
- Hutchinson, J. C., Karageorghis, C. I., & Jones, L. (2015). See hear: Psychological effects of music and music-video during treadmill running. *Annals of Behavioral Medicine*, 49*(2), 199-211.
- İnalçık, H. (2017). *Has-bağçede 'Aş u Tarap, Nedimler, Şairler, Mutribeer*. İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Kahraman, A. (1995). *Osmanlı Devleti'nde spor*. Ankara: Kültür Bakanlığı.
- 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.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (1997). The psychophysical effects of music in sport and exercise: A review. *Journal of Sport Behavior*, 20(1), 54-68.
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS 23 uygulamalı istatistiksel analizler*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Karayol, E., & Turhan, M. (2020). Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22 (2), 157-165.
- Kaya, A. (2017). *Spor psikolojisi ve motivasyon*. Konya: Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi.
- Koç, H., & Koç, Ö. (2023). Sportif uygulamalarda müzik ve spora bağlılık: Spor merkezi üyeleri üzerine bir araştırma. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 65-81.
- Popescu-Judetz, E. (2000). *Prens Dimitrie Cantemir*. İstanbul: Pan.
- Powley, H. (2013). Western perceptions and imitations. *Journal of the American Musical Instrument Society (AMIS)*, 39, 143-181.
- Priest, D. L., & Karageorghis, C. I. (2008). A qualitative investigation into the characteristics and effects of music accompanying exercise. *European Physical Education Review*, 14 (3), 347-366.
- Rausch, V. H., Bauch, E. M., & Bunzeck, N. (2014). Painfully pleasant: Music can reliably shift pain thresholds and intensity. *Journal of Pain Research*, 7, 127-137.
- Sırgancı, İ., Bayram, E., Kabadayı, M., & Çimen, S. (2019). Sporcuların spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 11*(2), 120-130.
- Şenel, E. (2019). *Türk kültüründe müzik ve spor*. İstanbul: Kültür Yayınları.
- Terry, P. C., Karageorghis, C. I., & Curran, M. L. (2020). *Use of music in sport and exercise: Theory, research, and application*. Routledge Handbook of Physical Activity and Mental Health, 199-209.
- Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Curran, M. L., Martin, O. V., & Parsons-Smith, R. L. (2020). Effects of music in exercise and sport: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(2), 91.
- Tura, Y. (1988). *Türk musikisinin meseleleri*. İstanbul: Pan Yayınları
- Uzunçarşılı, İ. H. (1977). Osmanlılar zamanında saraylarda musiki hayatı. *Belleten Dergisi*, XLI (161), 79-114.
- 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.
- Vural F. G. (2019). *İslamiyet'ten önce Türklerde müzik*. Türk Musikisi Atlası (s.47-75) İçinde. Ankara: Yeni Türkiye Stratejik Araştırma Merkezi.
- Vural T. (2013). *Tuğ, Nevbet, Mehter*. Konya: Çizgi Kitapevi.
- Yıldırım, İ. (2021). *Türklerde spor kültürü* (Editörler: Ali Fuat Arıcı ve Yusuf Günaydın). İçinde, Türkler ve Türkiye. Ankara: Yurtdışı Türkler ve Akraba Toplulukları Başkanlığı Yayın No:9.
- Yıldırım, İ., & Sinoroğlu T. (2012). *Revival of the Djerid Game in Turkey*. A. Amendt & Ch. Wacker (ed.), *Horse Games - Horse Sports: From Traditional Oriental Games to Modern and Olympic Sport In* (s. 79-86). Beirut/Lebanon: Arab Scientific Publishers, Inc.
- Yıldız, D. (2002). *Çağlar boyu Türkler' de spor*. İstanbul: Telebasım.

Yurdugül, H. (2005). Ölçek geliştirme çalışmalarında kapsam geçerliği için kapsam geçerlik indekslerinin kullanılması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 1 (1), 49-64.

Yücel, S. (2018). *Sporun toplumsal ve bireysel etkileri*. İzmir: Spor Bilimleri Enstitüsü Yayınları.

Yücel, Ü. (1999). *Türk okçuluğu*. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi.

EXTENDED ABSTRACT

Research Aim

In Turkish culture, music has been used throughout history as a motivation, entertainment and treatment tool in ceremonies, wars and in the field of health and sports. Sports have been an important part of Turkish culture for thousands of years. The aim of this study is to examine the relationship between music and sports in Turkish culture and to reveal the effects of today's music on sports commitment and performance.

Research Problems

What is the relationship between music and sports today?

Literature Review

Music has played an important role in various cultural and social contexts throughout human history. The basic components of music, such as rhythm and melody, create strong effects on emotional and cognitive processes (Karageorghis and Terry 1997). Research in the fields of sports sciences and psychology has revealed the positive effects of music on sports performance, motivation and emotional state (Bishop, Karageorghis and Loizou 2007). In this context, music has become an integral part of sports and exercise programs (Clark et al. 2016).

Music has an important place in Turkish society for thousands of years, not only as a means of entertainment, but also as a motivational and healing element that strengthens social ties. According to Arıcı and Güray (2021: 122), music provides social gathering among Turks, accompanies ceremonies and ceremonies that reinforce social belonging, and also covers the pre-Islamic periods of the Turks. In Central Asian Turkish societies, within different social practices, musical genres have responded to different demands in different areas of society, such as enriched religious ceremonies, hunting entertainments, wars, birth and naming ceremonies. In fact, the participation of Tuğ Teams, which constitute the basis of the mehter, in the Göktürk period, shows that music and musical ensembles (Tuğ Teams) were not limited to official, political and military areas, but were also included in the spiritual sphere of society.

The Turks not only took the lead in historical events, but also developed the first applications of sporting events quite early (Eberhard 1940). Although many ritual-based applications are seen in ancient Turkish sporting events, military, economic, pedagogical and social motifs are more prominent. Regardless of the reason for these applications, it is generally stated that they were performed to develop physical, emotional, social and mental characteristics, to have fun and to satisfy competitive feelings. However, the

existence of sports as a phenomenon within culture depends on whether it has meaning in different areas (military, economic, social, political, etc.) and whether it provides incentive advantages (Yıldıran and Sinoforoğlu 2012: 79; Yıldıran 2021: 136-137). For this reason, sports practices such as wrestling, archery, skiing, football and horse riding in ancient Turkish culture are generally considered together with their causalities as follows.

Methods

In the study, relational screening model and convenience sampling method were used among quantitative research methods. The study group consisted of 521 people, 189 women and 332 men, who have been members of sports centers for at least one year. The first of the data collection tools was the Personal Information Form developed by the researchers, which included questions about independent variables such as gender of the participants, intensity of listening to music, age, duration of membership to the gym, frequency of listening to music and type of music listened to. The second was the Scale of the Effect of Music in Sports Practices (SUMEÖ) consisting of 3 sub-dimensions and 18 items. The total reliability of the scale was 0.885. The third was the Scale of Commitment to Sports (SBÖ) consisting of three sub-dimensions and 15 items, with a total reliability of 0.91. In this study, frequency and percentage distributions, descriptive statistics such as mean and standard deviation, correlation analysis and multiple regression analysis were used as data analysis methods. Data analysis was performed using SPSS 26.0 package program.

Result and Conclusions

Firstly, demographic and behavioral characteristics of 521 participants were examined. Hierarchical regression analysis revealed that variables such as demographic variables, music listening intensity, music type listened to while doing sports and membership duration had significant effects on the dependent variable. In addition, significant positive relationships were found between the sub-dimensions of SUMEÖ and SBÖ, indicating that music positively affects athletic performance both mentally and physically. In conclusion, this study provides important findings to understand the role of music in sports activities and the effects of these activities on individuals' commitment to sports. These findings support the multifaceted role of music in increasing motivation and performance and provide valuable information to sports centers and coaches on using music as an effective tool to increase athletes' participation and general well-being.