

Müsabaka Döneminde Dinlenen Müziğin, Futbolcular Üzerindeki Etkisinin Bazı Demografik Değişkenler Bakımından İncelenmesi

Hüsnüye ÇELİK^{1*}

¹Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt

¹<https://orcid.org/0000-0001-8022-4466>

*Sorumlu yazar: hbulbul@bayburt.edu.tr

Araştırma Makalesi

Makale Tarihiçesi:

Geliş tarihi: 01.09.2022

Kabul tarihi: 11.10.2022

Online Yayınlanma:08.03.2023

Anahtar Kelimeler:

Müzik

Futbol

Müsabaka

ÖZ

Bu çalışmada; müsabaka döneminde dinlenen müziğin futbolcular üzerindeki etkisinin bazı demografik değişkenler bakımından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma 2019-2020 sezonunda futbol takımlarında futbol oynayan toplam 627 futbolcu üzerinde yapılmıştır. Futbolcularda müsabaka döneminde dinlenen müziğin etkisini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi soruları ve Karayol ve Turhan (2020) tarafından hazırlanan “Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler analiz edilirken ikili karşılaştırmalar için "independent t testi", ikiden fazla grupta karşılaştırmalar için "tek yönlü ANOVA" testi, elde edilen analiz sonucunda istatistiksel verilerin anlamlı bulunması halinde, bu farklılıkların hangi değişkenlerden kaynaklandığını belirlemek amacı ile Tukey testi yapılarak çalışmanın sonuçları $p < 0,05$ önem düzeyine göre değerlendirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda; futbolcuların yaş, spor yaşı, oynadığı lig ile ölçek alt boyutları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken futbolcuların eğitim durumları ile ölçek alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Müsabaka döneminde dinlenen müziğin futbolcular üzerindeki etkisinin bazı demografik değişkenler bakımından incelenmesi adlı çalışmamızda, 18-22 yaş aralığında olanlar, 4-6 yıl spor yaşı bulunan ve amatör ligde oynayan futbolcularda müziğin etkisinin anlamlı olduğu ortaya çıkartılmıştır.

An Investigation of the Effect of the Music Listened During the Competition Period on the Footballers in terms of Some Demographic Variables

Research Article

Article History:

Received: 01.09.2022

Accepted: 11.10.2022

Available online:08.03.2023

Keywords:

Music

Football

Competition

ABSTRACT

In this study; It is aimed to examine the effect of the music listened to during the competition period on the football players in terms of some demographic variables. The study was carried out on a total of 627 football players playing in football teams in the 2019-2020 season. Demographic information questions prepared by the researcher and the "Effect of Music in Sportive Practices Scale" prepared by Karayol and Turhan (2020) were used to determine the effect of the music listened to during the competition period on football players. While analyzing the data, "independent t test" for pairwise comparisons, "the one-way analysis of variance (ANOVA)" test for comparisons with more than two groups, and if statistical data are found to be significant as a result of the analysis obtained, Tukey test is performed to determine which variables result from these differences and the results were evaluated according to $p < 0.05$ significance level. As a result of the analyzes made; While it was determined that there was a significant difference between the age, sports age, league and scale sub-dimensions of the football players, it was determined that there was no significant difference between the education status of the football players and the scale sub-dimensions. In our study, the effect of the music listened to during the

competition period on the football players in terms of some demographic variables, it has been revealed that the effect of music is significant in football players who are between the ages of 18-22, have a sports age of 4-6 years and play in the amateur league.

To Cite: Çelik H., 2023. Müsabaka döneminde dinlenen müziğin, futbolcular üzerindeki etkisinin bazı demografik değişkenler bakımından incelenmesi. Kadiri Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi, 3(1): 81-92.

Giriş

Futbol, spor branşları arasında dünyanın en popüler spor branşıdır. Bu spor branşı milyonlarca birey tarafından oynanmakta ve yüz milyonlarca birey tarafından da seyredilmektedir (Wesson, 2002). Geniş bir oyun alanında, birçok sporcunun oynamasıyla, sonucunun kalelere yenilen veya atılan gollerle değerlendirildiği takım sporu olan futbolda, son zamanlarda kalıplaşmış ve geleneksel metotların yerine daha sistemli ve planlı antrenmanlar yapılmaktadır ve başarılı olabilmek için birçok metod denenmektedir (İnal, 2004; Carling, 2016). Antrenmanlar ve müsabakalar sırasındaki egzersiz tarzı, fizik kondisyon düzeyi ve genel ruh hali, futbolcuların performanslarını etkileyen bazı faktörler olarak dikkat çekmektedir (Eliakim ve ark., 2012). Müziğin; müsabaka anında sporcuların performanslarını üst noktaya çıkartma ve müsabakalara daha iyi hazırlanmadaki en iyi metodlarından biri olduğu bilinmektedir. (Yamamoto ve ark., 2003).

Müzik; belli bir amaç ve metodla, belirli bir güzellik algısına göre özümşenerek bütünleştirilen seslerin oluşturduğu estetik bir bütündür (Uçan, 1994). Müzik yaşamımızın her periyodunda eğlence amaçlı, terapi nedeniyle ya da sporculara egzersiz öncesi ısınma, egzersiz sırasında veya egzersiz sonrası soğuma sırasında dinlenilerek (Jarraya ve ark., 2012), sporcuların algılarını, duyu ve düşüncelerini sözlü olmadan etkileyen bir sanat çeşitidir (Pour ve ark., 2012). Müzik ve spor yaşamın her alanında karşımıza çıkmaktadır. Hem rekreatif etkinlik olarak spor yapanların hem de sporcuların vazgeçilmezi olan müzik müsabaka başlangıçları ve bitişleri gibi önemli spor olaylarında da kritik bir önem taşımaktadır. Ancak müziğin, kişileri fiziksel aktivite esnasında eğlendirmek dışında egzersiz performansını yükseltmek, güç ve dayanıklılığı arttırmak, yorgunluğu geciktirmek, gibi destekleyici etkileri olduğu da bilinmektedir (Thakare ve ark., 2017). Müziğin ergojenik etkisi, yorgunluğu geciktirerek veya çalışma kapasitesini artırarak egzersiz performansını iyileştirdiği için belirgindir. Bu etki, beklenenden daha yüksek dayanıklılık, güç, üretkenlik veya güç seviyeleri ile sonuçlanır (Karageorghis, 2008). Egzersiz yaparken müzik dinlemek iş performansını artırır ve devam eden egzersizin neden olduğu algılanan eforu ve yorgunluğu azaltır (Beisman, 1967; Edworthy ve ark., 2006).

Son zamanlarda müzik, egzersiz ve sporun içerisinde daha çok yer almaya başlamıştır. Sporcular fiziksel destek aracı olarak müziği, duygusal ve zihinsel yorgunluklarından

kurtulmakta kullanmanın yanında Brownley ve ark., (1995), performanslarını arttırmak ve motive olmak amacı ile de kullanmaktadırlar. Vatansaver ve ark., (2018), çalışmalarında hızlı tempolu müzik dinlemenin maksimal egzersiz anında aktivite zamanının uzamasına ve kalp atım hızının da artmasına neden olduğunu ve egzersiz sonrası düşük tempoda müzik dinlemenin egzersiz sonrası toparlanmaya katkı sağladığını tespit etmişlerdir. Çeşitli müzikler ile yapılan güce dayalı yürüyüşler ve motor beceri üzerindeki etkiler psikolojik bir etkileşim içermektedir (Kravitz, 1994). Yapılan çalışmalarda göstermektedir ki müsabaka dönemi sporcular için fiziksel olarak önemli bir etken iken psikolojik olarakta önemli bir süreçtir ve bu süreci bir çok değişken etkilemektedir. Bu çalışmada; müsabaka döneminde dinlenen müziğin futbolcular üzerindeki etkisinin bazı demografik değişkenler bakımından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmamızla futbolcuların müsabaka dönemindeki dinledikleri müziğin fiziksel güç ve performansın yanında motivasyon ve psikolojik sağlamlık bakımındanda etkileri futbol branşında ele alınmıştır.

Materyal ve Metod

Araştırmanın Amacı

Müsabaka döneminde dinlenen müziğin futbolcuların yaş, eğitim durumu, spor yaşı, oynadığı lig değişkenleri açısından incelenmesidir.

Araştırmanın Modeli

Araştırmamızda tarama modelinden faydalanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. (Karasar, 2014).

Araştırma Grubu

Çalışmaya, 2019-2020 sezonunda, futbol takımları kadrosunda bulunan, 211 amatör ve 416 profesyonel lisanslı sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma grubu toplamda 627 kişiden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmacı tarafından veri toplamak amacıyla hazırlanan demografik bilgi formu ve futbolcuların müsabaka döneminde dinlediği müziğin etkisini bazı demografik değişkenler bakımından incelemek için Karayol ve Turhan (2020), tarafından hazırlanan “Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği” kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından çalışmada kullanılacak verilerin ve demografik bilgilerin (yaş, eğitim durumu, spor yaşı ve oynadığı lig) tespit edilmesi amacıyla geliştirilmiştir.

Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği

Karayol ve Turhan (2020), tarafından hazırlanan “Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği” 5’li likert olup, 3 alt boyuttan ve 18 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlar; Motivasyon (5 soru), (Alpha değeri=0,718), Fiziksel Güç ve Performans (6 soru) (Alpha değeri=0,785), Psikolojik Sağlamlık (7 soru) (Alpha değeri=0,806). Ölçeğin genel güvenirliği Alpha=0.885’dir. (Karayol ve Turhan, 2020).

Verilerin Analizi

İstatistiksel analizlere geçilmeden önce, varsa bu analizlerle ilgili normallik, homojenlik, durağanlık, doğrusallık gibi varsayımlar denetlenmeli ve hangi varsayımların sağlandığı konusunda istatistiksel bilgiler verilmelidir. Araştırmacı bu bilgiler ışığında hangi analiz tekniklerini tercih ettiğini, hangilerini tercih etmediğini gerekçelendirmelidir (Tozoğlu ve Dursun, 2020). Araştırmada, ölçek aracılığı ile elde edilen verilerin analiz edilebilmesi için önce verilerin işlenmesiyle ilgili çalışmalar yapılmıştır. Bunun için öncelikle, futbolcuların doldurduğu demografik bilgi formu ve “Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği” detaylı bir şekilde kontrol edilmiştir. Daha sonra araştırmaya uygun olan veriler, bilgisayara aktarılıp ve verilerin analizinde değerlendirilmeye tabi tutulmuştur. Verilerin analizinde SPSS 26,00 paket programı kullanılmıştır. Veriler analiz edilirken öncelikle tanımlayıcı analiz (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, yüzdeler dağılım) teknikleri kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren verilerde parametrik testlerden, iki farklı bağımsız değişkenler ile Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği alt boyutları arasındaki farklılaşmayı belirlemek için “Bağımsız Örneklemeler için T-testi” ve ikiden fazla farklı değişken ile Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği alt boyutları arasındaki farklılaşmayı belirlemek için “Tek Yönlü ANOVA” testi yapılmış, elde edilen analiz sonucunda istatistiksel verilerin

anamlı bulunması halinde, bu farklılıkların hangi değişkenlerden kaynaklandığını belirlemek amacı ile Tukey testi yapılarak çalışmanın sonuçları $p<0,05$ önem düzeyine göre değerlendirilmiştir.

Bulgular

Araştırmamızda kullanılan sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği güvenilirlik dağılımı sonuçlarına göre; Cronbach's Alpha katsayı değeri 0,930 bulunmuştur. Bu değer $0,80<R^2<1,00$ değerleri arasında olduğundan yapılan ölçeğin yüksek güvenilirlikte olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği güvenilirlik sonuçları (Genel)

Cronbach's Alpha Katsayısı	Soru Sayısı
0,930	18

0 <R² <0.40 ise güvenilir deęil
0.40 <R² <0.60 ise düşük güvenilirlikte
0.60 <R² <0.80 ise oldukça güvenilir
0.80 <R² <1.00 ise yüksek güvenilirlikte

Tablo 2. Araştırmadaki futbolcuların demografik dağılımları

Değişken	n	%	
Yaş	18-22 yaş	153	24,4
	23-27 yaş	342	54,5
	28 yaş ve Üzeri	132	21,1
Eğitim Düzeyi	Lise	66	10,5
	Üniversite	561	89,5
Spor Yaşı	1-3 yıl	141	22,5
	4-6 yıl	257	41,0
	7 yıl ve Üzeri	229	36,5
Oynadığınız Lig	Amatör	211	33,7
	Profesyonel	416	66,3
Toplam	627	100	

Araştırma 211 amatör ve 416 profesyonel futbolcu olmak üzere toplam 627 futbolcu üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya katılan futbolcuların 153'ü 18-22 yaş aralığında, 342'si 23-27 yaş aralığında ve 132'si 28 yaş ve üstü grupta olduğu, futbolcuların eğitim düzeylerinin

561'inin üniversite, 66'sı lise mezunu olduğunu ifade ederken futbolcuların 141'i 1-3 yıl, 257'sinin 4-6 yıl ve 229'unun 7 yıl ve üzeri futbol oynadıkları da tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 3. Tanımlayıcı istatistik dağılım

	Genel	Motivasyon	Fiziksel Güç ve Performans	Psikolojik Sağlamlık
N	627	627	627	627
Ortalama	4,091	4,074	4,094	4,102
Medyan	4,222	4,200	4,166	4,142
Standart Sapma	0,635	0,682	0,733	0,695
Çarpıklık	-1,255	-1,215	-1,347	-1,247
Standart Çarpıklık Hatası	0,098	0,098	0,098	0,098
Basıklık	2,201	2,158	2,339	2,107
Standart Basıklık Hatası	0,195	0,195	0,195	0,195

Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğine ilişkin betimsel veriler incelendiğinde basıklık ve çarpıklık +1,5 ve -1,5 arasında yer aldığı tespit edilmiştir. Buna ek olarak “verilerin ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakınlığının verilerin normal dağılım gösterdiği şeklinde yorumlanabileceği” görüşü normallik varsayımı olarak değerlendirilmiştir (Köklü ve ark., 2006). Bu noktadan hareketle parametrik testler araştırmamızda uygulanmıştır (Tablo 3).

Tablo 4. Futbolcuların oynadığı lig değişkenine göre T-testi değerleri

Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Alt Boyutlar	Oynadığımız Lig	n	x	ss	sd	t	p
Motivasyon	Amatör	211	4,227	0,529	588,339	5,084	0,000*
	Prof.	416	4,026	0,809			
Fiziksel Güç ve Performans	Amatör	211	4,251	0,503	586,364	3,730	0,000*
	Prof.	416	4,027	0,765			
Psikolojik Sağlamlık	Amatör	211	4,240	0,432	584,508	4,394	0,000*
	Prof.	416	4,016	0,705			

*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Futbolcuların oynadığı lig ile çalışmada kullanılan ölçeğin alt boyutlarından elde edilen puanların ortalamaları arasında p<0,05 düzeyinde motivasyon, fiziksel güç ve performans ve psikolojik sağlamlık alt boyutlarında anlamlı farklılıkların olduğu belirlenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre; amatörlerin motivasyon (x=4,227), fiziksel güç ve performansta (x=4,251) ve psikolojik sağlamlık alt boyutunda (x=4,240), profesyonellere göre aritmetik ortalamaları daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4).

Tablo 5. Futbolcuların sportif uygulamalarda müziğin etkisi ve alt boyutlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması (One-Way ANOVA-Tukey)

Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi	Yaş	n	x	ss	f	p	Tukey
Motivasyon	18-22 Yaş	153	4,284	0,438	11,443	0,000*	18-22 Yaş>23-27
	23-27 Yaş	342	4,038	0,687			Yaş, 28 Yaş ve
	28 Yaş ve Üstü	132	3,921	0,833			Üstü
Fiziksel Güç ve Performans	18-22 Yaş	153	4,262	0,608	12,971	0,000*	18-22 Yaş>28 Yaş
	23-27 Yaş	342	4,118	0,658			ve Üstü
	28 Yaş ve Üstü	132	3,834	0,953			23-27 Yaş>28 Yaş
Psikolojik Sağlamlık	18-22 Yaş	153	4,289	0,512	13,407	0,000*	18-22 Yaş>23-27
	23-27 Yaş	342	4,109	0,665			Yaş, 28 Yaş ve
	28 Yaş ve Üstü	132	3,870	0,873			Üstü
							23-27 Yaş>28 Yaş
							ve Üstü

*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Futbolcuların yaş aralıkları ile çalışmada kullanılan ölçeğin alt boyutları için yapılan varyans analizi testi sonrasında p<0,05 düzeyinde, motivasyon, fiziksel güç ve performans ve psikolojik sağlamlık alt boyutunda anlamlı farklılıkların olduğu belirlenmiştir (Tablo 5). Analiz sonuçlarına göre; 18-22 yaş aralığındaki futbolcuların motivasyon (x=4,284), fiziksel güç ve performansta (x=4,262) ve psikolojik sağlamlık alt boyutunda (x=4,289), diğer yaş gruplarına göre aritmetik ortalamaları daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 6. Futbolcuların sportif uygulamalarda müziğin etkisi ve alt boyutlarının futbol oynama süresi değişkenine göre karşılaştırılması (One-Way ANOVA-Tukey)

Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi	Spor Yaşı	n	x	ss	f	p	Tukey
Motivasyon	1-3 yıl	141	4,080	0,610	6,046	0,003*	4-6 yıl >7 yıl
	4-6 yıl	257	4,172	0,591			ve Üzeri
	7 yıl ve Üzeri	229	3,958	0,795			
Fiziksel Güç ve Performans	1-3 yıl	141	4,160	0,644	15,610	0,000*	1-3 yıl >7 yıl
	4-6 yıl	257	4,241	0,615			ve Üzeri
	7 yıl ve Üzeri	229	3,887	0,852			4-6 yıl >7 yıl
Psikolojik Sağlamlık	1-3 yıl	141	4,154	0,622	13,338	0,000*	1-3 yıl >7 yıl
	4-6 yıl	257	4,236	0,610			ve Üstü
	7 yıl ve Üzeri	229	3,922	0,786			4-6 yıl >7 yıl
							ve Üzeri

*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Futbolcuların spor yaşı değişkeni ile çalışmada kullanılan ölçeğin alt boyutları karşılaştırılması için yapılan varyans analizi testi sonrasında $p<0,05$ düzeyinde, motivasyon, fiziksel güç ve performans ve psikolojik sağlamlık alt boyutunda farklılıkların olduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; futbolcuların motivasyon, fiziksel güç ve performansta ve psikolojik sağlamlık alt boyutunda 4-6 yıl arası spor yaşı olan futbolcuların 7 yıl ve üzeri spor yaşı olan futbolculardan daha yüksek değerlere sahip olduğu ve 1-3 yıl spor yaşı olan futbolcularında 7 yıl ve üzeri spor yaşı olan futbolculardan daha yüksek aritmetik ortalamalarının olduğu bulunmuştur (Tablo 6).

Tablo 7. Futbolcuların sportif uygulamalarda müziğin etkisi ve alt boyutlarının eğitim düzeyleri değişkenine göre karşılaştırılması (One-Way ANOVA-Tukey)

Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi	Eğitim Durumu	n	x	ss	f	p	Tukey
Motivasyon	Lise	66	4,075	0,607	625,000	-0,214	0,830
	Üniversite	561	4,096	0,747			
Fiziksel Güç ve Performans	Lise	66	4,134	0,543	625,000	0,385	0,700
	Üniversite	561	4,099	0,712			
Psikolojik Sağlamlık	Lise	66	4,130	0,487	94,617	0,651	0,516
	Üniversite	561	4,087	0,651			

* $p<0,05$ düzeyinde anlamlı

Futbolcuların eğitim durumları ile çalışmada kullanılan ölçeğin alt boyutları karşılaştırılması için yapılan varyans analizi testi sonrasında $p<0,05$ düzeyinde, sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği alt boyutları ile futbolcuların eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 7).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada; müsabaka döneminde dinlenen müziğin futbolcular üzerindeki etkisinin bazı demografik değişkenler bakımından incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma 211 amatör ve 416 profesyonel sporcu olmak üzere toplam 627 futbolcu üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya katılan futbolcular öğrenim düzeylerinin 561'inin üniversite, 66'sı lise mezunu olduğunu ifade ederken futbolcuların 141'i 1-3 yıl, 257'sinin 4-6 yıl ve 229'unun 7 yıl ve üzeri futbol oynadıkları da tespit edilmiştir. Kuru ve ark., (2022), futbol oynayan sporcular üzerine yaptıkları çalışmalarına 182 futbolcu katılmış ve futbolcuların kaç yıldır profesyonel futbolcu oldukları değişkenine baktığımızda 1-3 yıl 60 futbolcu, 4-6 yıl 34 futbolcu, 7-9 yıl 33 futbolcu ve 10 yıl ve üstü 55 futbolcu katılmıştır. Aynı çalışmada futbolcuların öğrenim düzeylerine baktığımızda lise mezunu 91, ön lisans 35 ve lisans mezunu 56 sporcunun katıldığı görülmektedir. Bu sonuçlar futbol oynayan

sporcularda spor yaşı ve eğitim düzeyinin yapılan çalışmalarda önemli bir değişken olduğunu göstermektedir.

Futbolcuların yaş aralıkları ile ölçek alt boyutları karşılaştırılması için yapılan varyans analizi testi sonrasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu elde edilen sonuçlara göre; 18-22 yaş aralığındaki futbolcuların motivasyon, fiziksel güç ve performansta ve psikolojik sağlamlık alt boyutunda, diğer yaş gruplarına göre aritmetik ortalamalarının daha fazla olduğu görülmüştür. Çalışmamıza paralel olarak Turhan ve ark., (2022), yaptıkları çalışmalarında yaş değişkeni ile sportif uygulamalarda müziğin etkisi arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışmamızdan farklı olarak Ekiz ve ark., (2021) ise, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri Üzerine yapmış oldukları çalışmalarında yaş değişkeni ile sportif uygulamalarda müziğin etkisi arasında anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir.

Futbolcuların oynadığı lig ve spor yaşı değişkeni ile ölçek alt boyutları için yapılan analiz testi sonrasında $p < 0,05$ düzeyinde fiziksel güç ve performans, psikolojik sağlamlık ve motivasyon alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Futbolcuların oynadığı liglerde amatör grubun spor yaşı değişkeninde ise 4-6 yıl arası spor yaşı olan futbolcuların aritmetik ortalamalarının daha fazla olduğu saptanmıştır. Futbolcuların eğitim durumları ile ölçek alt boyutları karşılaştırılması için yapılan varyans analizi testi sonrasında $p < 0,05$ düzeyinde, sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği alt boyutları ile futbolcuların eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. . Çalışmamıza paralel olarak Turhan ve ark., (2022), yaptıkları çalışmalarında spor yılı değişkeni ile sportif uygulamalarda müziğin etkisi arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Aynı çalışmada futbolcuların oynadığı lig seviyesi değişkeni ile sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği arasında bizim çalışmamızdan farklı olarak profesyoneller lehine sonuçlanmıştır.

Çalışmamızla ilgili literatüre baktığımızda; Kartal ve Ergin (2018), yaptıkları çalışmalarında sporcuların dinledikleri müziklerle performanslarını yükselttiklerini tespit etmişlerdir. Vatansever ve ark., (2018), çalışmalarında hızlı tempolu müzik dinlemenin maksimal egzersiz anında aktivite zamanının uzamasına ve kalp atım hızının da artmasına neden olduğunu ve egzersiz sonrası düşük tempoda müzik dinlemenin egzersiz sonrası toparlanmaya katkı sağladığını tespit etmişlerdir. Yenigün ve ark., (2007), yaptıkları çalışmalarında antrenmanları müzikli olarak yaptıklarında kas kuvvetini yükselttiği ve hızlı yapılan step ve aerobik egzersizlerinde diz fleksör ile ekstansör kaslarının dayanıklılığını geliştirdiğini bulmuşlardır.

Sonuç olarak; müsabaka döneminde dinlenen müziğin futbolcular üzerindeki etkisinin bazı demografik değişkenler bakımından incelenmesi amaçlanan çalışmamızda

futbolcuların müsabaka döneminde dinledikleri müziğin yaş, spor yaşı, oynanılan lig değişkenlerinde önemli rol oynadığı ortaya çıkartılmıştır. Çalışmamızdan elde edilen sonuçlar doğrultusunda 18-22 yaş aralığında olanlar, 4-6 yıl spor yaşı bulunan ve amatör liglerde oynayan futbolcularda müziğin etkisi anlamlı olarak sonuçlanmıştır. Müsabaka döneminde kişinin içinde bulunduğu ortamda birden fazla uyaran bulunmakta ve bu uyaranların en başında müzik kavramı gelmektedir. Müziğin bireyin hayatında oldukça büyük bir yerinin olduğu söylenebilir ve özellikle tempolu müzikler sayesinde bireyin performansında fiziksel ve psikolojik birçok etki görülebilir. Müzik ve spor ile ilgili yapılan çalışmalarda genellikle performansa dayalı çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Çalışmamızla futbolcuların müsabaka dönemindeki dinledikleri müziğin motivasyon, fiziksel güç ve performans ve psikolojik sağlamlık olarak etkileri futbol branşında ele alınmıştır, bu etkiler içerisinde özellikle motivasyon ve psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılacak çalışmalar daha sonra yapılacak olan çalışmalara ışık tutacaktır ve farklı branşlarda da ele alınarak müziğin etkisinin değerlendirildiği çalışmalara yer verilerek bilime katkı sağlayabilir.

Teşekkür

2019-2020 sezonunda futbol oynayan tüm sporculara, teknik heyete ve tüm çalışanlara çok teşekkür ediyorum.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyan Özeti

Yazar makaleye %100 oranında katkı sağlamış olduğunu beyan eder.

Çıkar Çatışması Beyanı

Makale yazarı herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Kaynaklar

Beisman GL., 1967. Effect of rhythmic accompaniment upon learning of fundamental motor skills. Res Q. 1967; 38: 172-176.

Brownley KA, McMurray RG, Hackney AC., 1995. Effects of music on physiological and affective responses to graded treadmill exercise in trained and untrained runners. International Journal of Psychophysiology.19: 193-201.

Carling C., 2016. Match evaluation: Systems and tools. Match performance and analysis. Soccer Science. Ed.: Strudwick T. 545- 559. ABD: Human Kinetics.

Edworthy J, Waring H., 2006. The effects of music tempo and loudness level on treadmill exercise. *Ergonomics*, 49: 1597–1610.

Ekiz AM, 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.

Eliakim M, Meckel Y, Gotlieb R, Nemet D, Eliakim A., 2012. Motivational music and repeated sprint ability in junior basketball players. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, 18: 29-38.

İnal AN., 2004. *Futbolda eğitim ve öğretim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karageorghis CI., 2008. The scientific application of music in sport and exercise. *European Physical Education Review* October, 2008; 14: 347–366.

Karasar N., 2014. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel.

Kartal A, Ergin E., 2018. Dinlenen farklı tempo müziklerin futbolcularda aerobik ve anaerobik performansa etkisinin incelenmesi. *Spor metre Dergisi*, 16(3): 149-157.

Karayol M, Turhan MO., 2020. Impact of music in sportive activities scale (IMSAS): validity and reliability assessment. *African Educational Research Journal*, 8(2): 297-304.

Kravitz L., 1994. The effects of music on exercise. *Idea Today*, 12(9): 56-61.

Köklü N, Büyüköztürk Ş, Çokluk-Bökeoğlu Ö., 2006. *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Kuru T, Atılğan D., 2022. Türkiye’de profesyonel futbol oynayan sporcuların koronavirüse yakalanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2): 210-225.

Jarraya M, Chtourou H, Aloui A, Hammouda O, Chamari K, Chaouachi A, Souissi N., 2012. The effects of music on high- intensity short-term exercise in well trained athletes. *Asian Journal of Sport Medicine*, 3(4): 233-238.

Pour RRM, Moghaddam A, Sadifar E., 2012. Comparison the effects of listening to three types of music during exercise on heart rate, blood pressure, rating of perceived exertion and fatigue onset time. *Iranian Journal of Health and Physical Activity*, 3(1): 15-20.

Thakare AE, Mehrotra R, Singh A., 2017. Effect of music tempo on exercise performance and heart rate among young adults. *International Journal of Physiology, Pathophysiology and Pharmacology*, 9(2): 35-39.

Tozoğlu E, Dursun M., 2020. Spor bilimlerinde bilimsel araştırma süreci. Editör; Gökmen, Ö. *Spor & Bilim*, Efe Akademi Yayınevi, İstanbul. S.7-23.

Turhan MÖ, Karayol M., 2022. Examination of the relationship between music and success motivation in sports. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(17): 1171-1201.

Uçan A., 1994. Müzik eğitimi. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.

Wesson J., 2002. *The science of soccer*. Institute of Physics Publishing, Bristol and Philadelphia.

Vatansever S, Şahin Ş, Akalp K, Şentürk FC., 2018. Müziğin maksimal koşu performansına ve egzersiz sonrası toparlanma hızına etkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2): 61-66.

Yamamoto T, Ohkuwa T, Itoh H, Kitoh M, Terasawa J, Tsuda T, Kitagawa S, Sato Y., 2003. Effects of pre-exercise listening to slow and fast rhythm music on supramaximal cycle performance and selected metabolic variables. *Archives of Physiology and Biochemistry*, 111(3): 211-214.

Yenigün Ö, Çolak T, Özbek A, Yenigün N, Büyükdemirtaş T, Kurt Ş, Çolak H., 2007. Farklı müzik hızlarında yapılan step aerobik çalışmalarında alt ekstremitte eklem fleksibilite ve izokinetik performans farklılıklarının değerlendirilmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 4(1): 1-13.