

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



PROFESYONEL FUTBOLCULARDA MÜZİK VE ZİHİNSEL ANTRENMAN
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Samet Gökmen AKINAY

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

EKİM 2022

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**PROFESYONEL FUTBOLCULARDA MÜZİK VE ZİHİNSEL ANTRENMAN
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Samet Gökmen AKINAY
(191208021)**

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Sefer ADA

EKİM 2022



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı (191208021) numaralı öğrencisi **Samet Gökmen AKINAY**'ın tez çalışması, 07.10.2022 tarihinde enstitümüzün oluşturduğu jüri tarafından yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından **Oy Birliği** ile Yüksek Lisans Tezi olarak **Kabul** edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

- 1) Tez Danışmanı: Prof. Dr. Sefer ADA
- 2) Jüri Üyesi: Doç. Dr. Atakan ÇAĞLAYAN
- 3) Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Ayla TAŞKIRAN

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Profesyonel Futbolcularda Müzik ve Zihinsel Antrenman Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (tarih)

Samet Gökmen AKINAY



ÖNSÖZ

Tüm yüksek lisans öğrenimim boyunca bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösteren, hoşgörü, anlayış ve sabırla her konuda beni destekleyen ve bilimselliği ile yolumu aydınlatan tez danışmanım Prof. Dr. Sefer ADA'ya

Profesyonel futbolcularda müzik ve zihinsel antrenman arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasını yapmam için en büyük motivasyonumu sağlayan ve öğreten ve tezim aşamasında hoşgörüsünü, anlayışını, içtenliğini ve desteğini hiç esirgemeyen ve her konuda yardımcı olan, sabırla destekleyen ve bilimselliği ile yolumu aydınlatan hocam Arş. Gör. Muhammed Özkan TURHAN'a

Akademik yolda ilerlememi sağlayan Prof. Dr. M. Yavuz TAŞKIRA'a, Doç. Dr. Atakan ÇAĞLAYAN'a ve Gedik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı'nın tüm öğretim üyelerine,

Yüksek lisans sürecimin tüm aşamalarında maddi, manevi desteğini hiç esirgemeyen, futbolcuların aranmasından başlayarak her aşamada yanımda emeği olan, yoğunluğuna rağmen adım adım tüm süreçte benimle ilgilenen, motivasyonumu sağlayan, sevgisi, hoşgörüsü, anlayışı, içtenliği ve sabrı ile desteğini hiç esirgemeyen sevgili eşim Dr. Öğr. Üyesi Sema GÜBÜR'e,

Tezım süresince maddi, manevi desteğini esirgemeyen değerli babama, anneme ve çalışma arkadaşlarıma en içten teşekkürlerimi arz ederim.

Ekim 2022

Samet Gökmen AKINAY

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ÇİZELGE LİSTESİ	viii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1 Müzik Nedir?.....	4
2.2 Müziğin Sağlığa Etkisinde ‘Müzik Terapisi’	6
2.3 Müziğin İnsan Üzerindeki Etkileri ve İşlevleri	7
2.3.1 Müziğin bireysel işlevi:	8
2.3.2 Müziğin toplumsal işlevi:	8
2.3.3 Müziğin kültürel işlevleri	8
2.3.4 Müziğin ekonomik işlevleri:.....	8
2.3.5 Müziğin eğitimsel işlevleri:	8
2.4. Müzik ve Spor	9
2.5 Müzik ve Tedavi.....	12
2.6 Zihinsel Antrenman	14
2.7 Zihinsel Antrenmanın Özellikleri.....	17
2.8 Zihinsel Antrenmanın Tarihçesi	17
2.9 Türkiye’de Zihinsel Antrenmanın Gelişimi	18
2.10 Zihinsel Antrenman ve Sporun Önemi.....	19
2.11 Zihinsel Antrenmanın Önemi ve Sporcu Üzerindeki Etkileri	20
2.12 Zihinsel Antrenmanın Elit Spordaki Yeri	21
2.13 Zihinsel Antrenmanın Beceri ve Teknikleri.....	21
2.13.1 Hedef belirleme (goal-setting).....	22
2.13.2 Kendinle konuşma (self-talk)	22
2.13.3 İmgeleme (Imagery)	23
2.13.4 Uyarılma kontrolü (arousal control)	24
3. GEREÇ VE YÖNTEM	25
3.1 Araştırma Modeli	25
3.2 Araştırma Grubu.....	25
3.3 Veri Toplama Araçları	26
3.3.1 Kişisel bilgi formu (EK-1).....	26
3.3.2 Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği (SUMEÖ) (EK:2)	26
3.3.3 Zihinsel antrenman envanteri ölçeği (ZAEÖ) (EK:3)	27
3.4 Verilerin İstatistiksel Analizi	27
3.5 Araştırmanın Önemi	28
3.6 Araştırmanın Amacı	28
3.7 Problem Cümlesi	28

3.7.1 Alt Problemler	29
3.8 Araştırmanın Varsayımları	29
3.9 Araştırmanın Sınırlılıkları	30
4. BULGULAR	31
5. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER	38
5.1 Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	38
5.1.1 Müzik dinleme sıklığı değişkenine ilişkin bulgular	38
5.1.2 Yaş değişkenine göre bulgular	39
5.1.3 Spor yılı değişkenine ilişkin bulgular	39
5.1.4 Müzik dinleme şiddeti değişkenine ilişkin bulgular.....	39
5.2 Zihinsel Antrenman Envanterine Verilen Yanıtlara İlişkin Bulgular	40
5.2.1 Müzik dinleme sıklığı değişkenine ilişkin bulgular	40
5.2.2 Yaş değişkenine ilişkin bulgular	40
5.2.3 Spor yılı değişkenine ilişkin bulgular	41
5.2.4 Müzik dinleme şiddeti değişkenine ilişkin bulgular.....	41
5.3 Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ve Zihinsel Antrenman Envanteri İlişkisine Yönelik Bulgular	41
5.4 Öneriler.....	42
KAYNAKLAR	44
EKLER.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ÖZGEÇMİŞ.....	57

KISALTMALAR

SZAE : Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri
SUMEÖ : Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği
TFF : Türkiye Futbol Federasyonu



ÇİZELGE LİSTESİ

- Çizelge 3.1:** Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Dağılımı25
- Çizelge 4.1:** Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık ve Alpha Değerleri31
- Çizelge 4.2:** Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Müzik Dinleme Sıklığı Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları32
- Çizelge 4.3:** Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları32
- Çizelge 4.4:** Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Spor Yılı Değişkenine Göre ANOVA testi Sonuçları32
- Çizelge 4.5:** Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Müzik Dinleme Şiddeti Değişkenine Göre t testi Sonuçları33
- Çizelge 4.6:** Zihinsel Antrenman Envanteri Alt Boyut Puanlarının Müzik Dinleme Sıklığı Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları33
- Çizelge 4.7:** Zihinsel Antrenman Envanteri Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları34
- Çizelge 4.8:** Zihinsel Antrenman Envanteri Alt Boyut Puanlarının Spor Yılı Değişkenine Göre ANOVA testi Sonuçları35
- Çizelge 4.9:** Zihinsel Antrenman Envanteri Alt Boyut Puanlarının Müzik Dinleme Şiddeti Değişkenine Göre t testi Sonuçları35
- Çizelge 4.10:** Katılımcıların Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği Alt Boyutları ile Zihinsel Antrenman Envanteri Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları36

PROFESYONEL FUTBOLCULARDA MÜZİK VE ZİHİNSEL ANTRENMAN ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı profesyonel futbolcularda müzik ve zihinsel antrenman arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma grubunu TFF 3.lig 1. 2. ve 3. Gruplarda mücadele eden 252 futbolcu oluşturmaktadır. Sporculara araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgi formu, Karayol ve Turhan (2020) tarafından geliştirilen “Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği” ve Behnke & ark., (2017) tarafından geliştirilmiş olan ve Türkçe uyarlaması Yarayan ve İlhan (2018) tarafından yapılmış olan “ Zihinsel Antrenman Envanteri” yöneltmiştir. Verilerin analiz aşamasında ilk olarak normallik varsayımlarına bakılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda iki bağımsız grup karşılaştırmalarında fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla T-Testi, ikiden daha fazla grup karşılaştırmalarında ise One Way Anova testi kullanılmıştır. Ölçek alt boyutları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla ise Pearson-Korelasyon analizi kullanılmıştır. Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği alt boyutları ile müzik dinleme sıklığı, yaş, müzik dinleme şiddeti arasında anlamlı bir fark bulunmuşken, spor yılı değişkeni ile arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Zihinsel antrenman envanteri alt boyutları ile müzik dinleme sıklığı arasında anlamlı bir fark bulunmuşken, yaş, spor yılı ve müzik şiddeti ile arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırma kapsamına alınan ölçekler arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak, futbolcuların müsabaka veya antrenman öncesinde dinledikleri müziğin zihinsel antrenman düzeyini arttırdığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: *Spor, Futbol, Müzik, Zihinsel Antrenman.*

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MUSIC AND MENTAL TRAINING IN PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the relationship between music and mental training in professional football players. The research group consists of 252 football players competing in TFF 3rd League 1st, 2nd, and 3rd Groups. In this research, the demographic information form for athletes prepared by the researchers, the questionnaire "music effect on sports training scale" prepared by Karayol and Turhan (2020), and the "mental exercise questionnaire" prepared by Behnke et al. in 2017 It was prepared and the Turkish language form prepared by Yarayan and İlhan in 2018 was used. For analysis of the data, the assumptions of normality were first examined and it was determined that the data showed a normal distribution. In this context, the T-Test was used to determine whether there was a difference in the comparisons of two independent groups, and the One Way Anova test was used for groups of more than two. Additionally, Pearson-Correlation analysis was used to find the relationship between the sub-dimensions of the scale. While a significant difference was found between the sub-dimensions of the scale of the effect of music in sportive practices and the frequency of listening to music, age, and intensity of listening to music, no significant difference was found between the variable of the sports year. Also, while a significant difference was found between the sub-dimensions of the mental training inventory and the frequency of listening to music, there was no significant difference between age, sports year, and music intensity. A significant relationship was found between the scales included in the study. As a result, it can be said that the music that the football players listen to before the competition or training increases the level of mental training.

Keywords: *Sports, Football, Music, Mental Training.*

1. GİRİŞ

Optimum atletik performans için zihinsel eğitim, ruh, motivasyon, odaklanma, hedef seçme, güven, dikkat, imaj, düşünce ve duyguların kontrolü, olumlu düşünme ve daha fazlasını gerektirir. Psikolojik becerilerin öğrenilmesini ve geliştirilmesini içeren programlı ve sistemli bir süreç olarak tanımlanır (Yılmaz, 2019). Diğer bir deyişle, antrenman, yarışma veya zihinsel hazırlık sırasında ortaya çıkabilecek, eylemlerin sık tekrarına neden olan, planlanmış ancak uygulanmayan her türlü olumlu veya olumsuz duruma karşı tedbir alınması gerekir. Mantıksal hareketlere düzenli ve tekrarlı bir temelde bakarak zihinde canlandırma biçimi olarak sunulmaktadır (Yıldız, 2019). Sporcuların zihinsel uyarımı yarışmada ve müsabakada kullandıkları bilinmektedir, ancak yarışmada kullandıkları yüzde antrenmanda kullandıklarından daha yüksektir (Doğan, 2019). Bu bilgilerin rehberliğinde olumsuz duygu ve baskıları ortadan kaldırmak ve olumlu bir düşünce ortamı yaratmak önemlidir (Kulak, 2011). Bu koşullar belirtildiğinde zihinsel eğitim; Sezon öncesi hazırlık sırasında, müsabaka öncesi, sporcuların odaklanması için, antrenman sırasında ve dinlenme sırasında kullanılması gerekebilir. Zihinsel antrenmanın en önemli özelliği; Sporculara hissetme, duyma ve tahmin etme yeteneği vererek temel algısal deneyimi sağlamaktır (Güvendi ve ark., 2018). Bu nedenle zihinsel becerileri geliştirmenin fiziksel kapasite artışına denk geldiği ve sporcuların en etkili sonuçlar için sistematik beden eğitiminin yanı sıra sistematik olarak zihinsel antrenman metotlarını uygulamalarının önemli olduğu söylenmektedir (Kulak, 2011). Beethoven'a göre müzik tanrısal bir sanattır. Platon ise müziği Tanrı'nın lisanı olarak tanımlar. Weber müziği insan canının dili olarak tanımlar, Cottin'e göre müzik evrensel dil, Örtter'e göre müzik aşk, Dede Efendi'ye göre müzik insan ahlakını arındıran kutsal bilimdir. Saygun'un müzik görüşü kelimelerle anlatılamayacak duygu ve uyarıyı hissetmenizi, duymanızı ve deneyimlemenizi sağlayacak şekilde ayarlanmış seslerle düşünme sanatıdır. Rousseau'ya göre müzik, sesleri güzel olacak şekilde düzenleme sanatıdır (Örtter, 2005). Müziğin insan varoluşuna dayanması ve birbirleriyle paylaşamayacak kadar öznel ve kişisel

olması nedeniyle, her zaman yeni bir fenomenin ve yeni bir oluşumun meydana geldiği özellikle belirtilmiştir. Her zaman yeni bir fenomen ve yeni bir oluşum olduğu bilhassa söylenmektedir (İşkey, 2008). Müzik, bireyin duygu ve düşüncesini belirli bir sıra ve sıra ile ifade eden bir sanat biçimidir (Akkuş, 2007; Gençel, 2006). Her şeyin insana ait olmasının nedeni müziğin konusunun sürekli olarak hep insanlara ait olmasının sebebi, eski çağlardan beri insanın sevincini, hüznünü, sevgisini, nefretini ve kahramanlığını müzik sanatıyla ifade etmeye çalışmışlardır (Somakçı, 2003). Müzik hayatımızın vazgeçilmez bir unsurudur. Müziğin en ilkelinden en gelişmişine kadar her toplumda hayatın bir parçası olduğu tespit edilmiştir. Farklı kültürlerin aynı veya tamamen farklı müziklerinin var olduğu bilinmektedir. Afrika'nın ilkel kabilelerinde ağırlıklı olarak ritmik enstrümanlarla yapılan müziğin, Chicago Senfoni Orkestrasınca icra edilen Mozart veya Beethoven bestelerine kıyasla daha kolay olduğu iddia edilse de, yaratıcılar arasında büyük benzerlikler olduğu iddia edilmektedir (Karaçay, 2010). Geçmişten bugüne, bir sürü sporcunun performanslarını en üst düzeye çıkarmak için farklı yöntemler denenmiştir (Atan, 2013). Sporcunun yarışmalara daha iyi hazırlanmasının ve performansını en üst düzeye çıkarmasının yollarından biri, müziğin sözde olumlu etkisini kullanmaktır (Yamamoto vd., 2003). Sporcuların kişisel ilgi alanlarına göre seçtikleri müzik, onları bir sonraki seviyeye taşımada doğal ve çok etkili bir şekilde yardımcı olacaktır. Son zamanlarda, teknolojinin gelişimi ile müzik her zaman her yerde bir envanter unsurunu çekmeye başlamıştır. Sporcular için vazgeçilmez bir unsur haline gelmesiyle birlikte çalışanların da ilgisini çekmeye başlamıştır (Simpson vd., 2007). Yapılan kaynak araştırması göz önünde bulundurulduğunda zihinsel antrenman kavramının sporcular üzerinde psikolojik etkileri olduğu ve tetikleyici dış faktörlerden birinin de müzik olduğunun kanısındayız. Bu noktada çalışma, profesyonel futbolcularda müzikal algı ile zihinsel uygunluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır.

Sporcuların eğitime ve hazırlanmasına odaklanmak, çeşitli bilimlerden yararlanır. Ve bilimsel ilkeleri kullanan eğitmenler son birkaç yılda artan bir popülerlik kazanmıştır. Vurgu, sporda performansı geliştirmek ve artırmak için psikolojinin ilke ve bulgularını uygulamaktır. Bu nedenle günümüzde antrenman saatlerini planlamak için farklı yöntemler kullanılmakta ve zihinsel antrenman herhangi bir zamanda ve yerde herhangi bir ekipman kullanmadan yapılabilecek ve sporcuların performansını

arttırmada yardımcı olan bir faktör olabilecek bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Bu nedenle bu araştırmada futbolcularda m¼zik ve zihinsel antrenman olmak üzere iki faktör incelenmiştir. Daha önce yapılan araştırmalarda yer alan bilgilere g¼re, spor aktivitesi sırasında m¼zik ve fizyolojik değişiklikler arasındaki bağlantıyı açıkça g¼stermiřtir. M¼zik, hareket becerilerini geliştirebilir ve artırabilir ve ¼rneęin uyarılma seviyeleri, rahatlama gibi psikolojik fakt¼rleri artırabilir. ¼te yandan spor ve antrenman psikolojisi, sporcuların ve antren¼rlerin performanslarını artırmalarına yardımcı olabilecek zihinsel egzersizler gibi ilke ve y¼nergeleri içerir.



2. GENEL BİLGİLER

2.1 Müzik Nedir?

Beethoven'a göre müzik tanrısal bir sanattır. Platon ise müziği Tanrı'nın lisanı olarak tanımlar. Weber müziği insan canının dili olarak tanımlar, Cottin'e göre müzik evrensel dil, Örtter'e göre müzik aşk, Dede Efendi'ye göre müzik insan ahlakını arındıran kutsal bilimdir. Saygun'un müzik görüşü kelimelerle anlatılamayacak duygu ve uyarıları hissetmenizi, duymanızı ve deneyimlemenizi sağlayacak şekilde ayarlanmış seslerle düşünme sanatıdır. Rousseau ise kulağa hoş bir şekilde gelen sesleri düzenleyen sanat olarak tanımlar (Örtter, 2005).

Müzik hayatın her kesiminden insanları birbirine yaklaştıran ve insanla bütünleşmiş bir olgudur. Anne karnında veya işte, okulda, törenlerde toplantılarda ve boş zamanlarında müzikle birliktelik sürdürürüz. Annesinin rahmindeki bebek, kalp ritmine sürekli maruz kaldığı için, doğduğu zaman bu bilinen sesi duyunca rahatlayarak ağlamayı bırakır. Devam eden senelerde çocuğun müzikten etkilenebilmesi direkt olarak bir ilişki şekline dönüşüp gittikçe çeşitlenir ve hayat boyu devam eder (Uçan, 1996).

Müzik tüm kültürlerde var ve yaşamın her kısmında karşımıza çıkmakta olan bir olgudur. Müzikoloji, diğer bilimler gibi, her zaman insanlığa hizmette bulunacaktır. Bu açıdan bakıldığında herkes kendi alanıyla ilgili araştırma ve eşliğinde müziğin geliştirilmesine dayalı çalışma yapmalıdır. Farklı bilim alanlarıyla işbirliği içerisinde yürütülmelidir. Bunun sebebi, insanlar içerisinde iletişim ve disiplinler içerisindeki enteresan ve beraberinde hayrankârlık uyandıran iletişim bulunmasıdır (Yener, 2010).

Hayatımızın zaruri bir kavramı olan müzik, geçmişin bugüne kadar tüm toplumlarda hayatın bir kısmında varlığı görülmektedir. İki farklı toplumun benzer ve çok farklı müzikleri vardır. En eski toplulukların genellikle ritim aletleriyle yaptığı müzik, Beethoven'ın ve Mozart'ın yazdığı eserlerin yanında basitmiş gibi kalsa bile

müziklerin sadece sunanların değil aynı zamanda dinlemekte olan insanlarda bıraktığı etkide benzerlik vardır (Karaçay, 2010).

Müzik bir süreç, bütünlük ve estetikliktir. Duymayla beraber düzenlik ve duyuyla anlaşılabilir, uyum içerisinde olan seslerin bütünüdür (İşkey, 2008; Yıldırım,2004). Müzik insanlara eş zamanlı olarak vakit, dışa vurma ve kişiye kendini kanıtama fırsatı verir (Say, 2008).Bir sanat türü olan müzik, kişilerin duygu ve düşüncelerini belirli bir sırayla tanıtır (Akkuş, 2007; Gençel, 2006). Kişiye özgü olan şeylerin müziğe konu olmasının sebebi, eski dönemlerden bugüne insanın duygularını müzikle ifade edilmeye çalışılmasıdır (Somakçı, 2003).Müziğin esrarengiz yapısı hem onun anlaşılabilmesini güçlendirir, aynı zamanda bütün sanat dallarında farklı bir yere yerleştirmesine yardımcı olur. Aslında filozofların yüzyıllardır müziğin gizemliliğini çözmeye çalışma çabaları bunu doğrulamıştır (Akkuş, 2007).Müziğin her zaman yeni bir fenomen ve oluşum olduğu özellikle söylenir, çünkü dünyadaki tüm insanları kapsayacak şekilde insan ve insan varoluşuna dayalı, paylaşılabilir, evrensel, genel, mevcut ve farklı çağrışımlar oluşturan öznel ve kişisel çağrışım oluşturur (İşkey, 2008).

Geçmişin öncüleri ve büyük müzisyenleri, aşağıda bahsedeceğimiz farklı müzik tanımları yapmışlardır. Yunan filozoflarından Aristoteles, müziği matematiğin dallarından biri olarak tanıtmış ve kitabında matematik bölümünde müzikten bahseden İbn Sina gibi İslam filozofları da onun görüşünü kabul etmiştir. Başka bir yerde, Aristoteles müziği şöyle tanımladı: Müzik, insan ruhunun kelimelerle ifade edemediği, dolayısıyla seslerle ifade ettiği bir bilgeliktir. Platon adlı bir başka büyük Yunan filozofu müziği şöyle tanımlar:Müziğin dünyaya hayat veren, düşünmeye kanat açan, hayallerin sığmasına yardımcı olan, üzüntü ve neşe ile ilgili ahlaki bir onur olduğunu söylüyor. Müzik insan ruhunu ayarlar ve uyumlu hale getirir ve içindeki adaleti kabul etme yeteneğini uyandırır. İslam döneminin en büyük İranlı filozof ve bilim adamlarından biri" olan Ebu Nasr Farabi'ye göre müzik, melodi tanımlama bilimidir ve iki bilimi içerir; Pratik müzik bilimi ve teorik müzik bilimi. Leopolddophen müzik konusunda da şunu ifade etmiştir: Müziğin kökeni Eski Ahit'le ilgilidir. Aslında insanın sevinçlerini ve üzüntülerini ilk kez sesle ifade edebildiği gün, müziğin çıkış noktası olarak kabul edilir. Büyük Alman filozofu Hegel'e göre müziğin kendine ait saydığı şey insanın içindeki yaşamın derinlikleridir.Müzik ruhun

özel bir sanattır ve doğrudan ruha hitap eder. Bazı boyutlarda, filozofların sözleri arasında ortaktır, hepsinin insan ruhunun boyutlarından bahsettiği. Ve müzik, farklı durumlarda insanların duygularını etkileyebilir.

Müziğin canlılar üzerinde psikolojik ve fiziksel etkisi büyüktür. Örneğin, müzikal aralıkların ve ritmin birleşimine dayalı müzik parçalarının sinir hücrelerini uyaran özel titreşimleri vardır ve bu uyarılar insanlarda duygu ve motivasyonu güçlendirir. Müzik ve türü beyin üzerinde çok olumlu ve doğrudan bir etkiye sahiptir. Müzik her yaş için faydalı ve eğlencelidir ve görev ve etkinliklerde konsantrasyonu ve doğruluğu artırır. Ayrıca müzik dinlemek, sakin bir zihne ve olumlu bir ruh haline sahip olmaya yardımcı olur.

2.2 Müziğin Sağlığa Etkisinde ‘Müzik Terapisi’

Amerikan Müzik Terapi Derneği'nin 1997 yılında yaptığı tanım müzik terapisi; İnsanların fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal ihtiyaçlarını karşılamak için müzik ve müzik etkinliğini kullanan bir uzmanlık alanıdır (Yılmaz, 2005). Müzik tedavisi gelişmekte olan ülkelerde sıhhat açısından sorgulandığında, gündemde olan bir yaklaşımdır (Weis, 2005). Müzik tedavisi, müzikal seslerle ve melodilerle mental ve fizyolojik faktörlerinin çeşitli ruhsal bozukluklara göre uyarlanması amacıyla düzenli bir yöntemle uygulanan bir tedavi şeklidir. Fiziksel ve ruhsal sorunları olan çocuk ve yetişkinlerin psikiyatrik durumlarının belirlenmesinde yol gösterici bir metod olarak bilinir (Ak, 2006; Gençel, 2006). Müzik, dünyada senelerdir zihinsel ve fizyolojik rahatsızlıkların giderilmesinde bir rol model olarak ele alınırken, son zamanlarda Ülkemizde de etkili olduğu görülmüştür. Müzik zihinsel, ruhsal ve fiziksel sağlığı dengeler (Fındıkoğlu, 2015). Müzik, bireyin hayatında hem fiziki hem de mental olarak mühim bir rol oynar (Bally vd., 2003; Uygur ve Akın, 2011).

Aynı zamanda müzik, kardiyovasküler sistem hastalıkları ve diğer hastalıklar, akıl hastalığı veya akıl hastalığı olan kişilerde kaygı, kalp atışı, oksijen kullanımı, kan basıncına ve klinik plazma stres hormonu seviyelerine karşı etkili olabilir ve teşvik edebilir (Watkins, 1997 ve White, 2001). Araştırmacılar, egzersiz ve müziğin bir kombinasyonu ile terapötik iyileşmeyi ve kemik sağlığını desteklediğini keşfettiler (Habibzadeh, 2010). Müzik, dikkatin odaklanmasına ve sürdürülmesine yardımcı olur

ve odaklanma, duyular, hafıza ve dikkat gibi zihinsel işlevlerin artmasına yardımcı olur (Janata ve ark., 2002).

Kişide konuşurken bozukluk olması durumunda akıcılığı ve anlaşılabilirliği düzeltide (Haneishi, 2001), hareket refleksimizi uyararak koordineli hareket etmemize yardımcı olur (Akkuş, 2007). Eğitim odaklı veya tedavi odaklı kullanılan müzik, insanlar üzerinde pozitif sonuçlar doğurur (Eren, 2013). Sonuç olarak müziğin fizyolojik boyutu etkilediği, örneğin kalp atış hızı, solunum ve kan basıncındaki değişiklikler olduğu söylenebilir. Ve psikolojik olarak, kaygı ve stresi azaltabilir, ruh halini, hafızayı ve fiziksel aktiviteyi iyileştirebilir.

2.3 Müziğin İnsan Üzerindeki Etkileri ve İşlevleri

Müzik insanlarda psikolojik ve fiziki tesirler bırakır, bunun etkilerini analiz etmek zor olsa da iki teori öne sürülmüştür. Birinci teori, müziğin fiziksel etkilerinden dolayı psikolojik etkileriyle ilgilidir. İkincisi, müziğin derece olarak birinci sırada olan duygular üzerindeki etkisidir (Gençel, 2006).

Müzik, her insanda olumlu hisler yaratmasının yanında sihirli dokunuşuyla ruhun da canlandırmaktadır. Sebebi ise müziğin ritminin insan kalp atış hızını düzenlemesini sağlamak ve kişinin fiziki, mental ve psikolojik esenliğe ulaşmasına olanak vermesidir (Khan, 1994).

Bireyde hipnotize oluşturabilecek olan müzik bireyleri bazen yönlendiren, bireyleri yoğunlaştıran niteliklere ehil olduklarından dolayı, çoğu medeniyetin dinsel duygularını sağlamlaştırılmasında ve hastalıkların tedavisinde önemli bir yeri vardır (Somakçı, 2003).

Gençel (2006), Her türden müzik aletinin insanların sinir sistemini etkilediği, sessiz ve yahut sesin gevşemesi veya sinirlerin sertleşmesine neden olduğu, sinir aşırı uyarılmasından kaynaklanan sesin veya aşırı sesin fiziksel olarak ağrılı hale gelebileceği söylenmiştir.

Almanya'da 1880 yılında Dogiel adlı Rus Doktorun yaptığı bir uygulamada, oluşan sesin şiddet durumuna ve aynı süreçte enstrümanın türüne göre kan sirkülasyonunda değişikliklerin oluştuğunu bulmuştur ve M. Daubresse "Musico-Therapie" (1906)

isimli yazdığı kitapta Dr. Dogiel'in (1880) bulduğu neticeleri şu sözlerle ifade etmiştir.

1. Müzik, insanlarda ve hayvanlarda kan dolaşımını etkiler.
2. Müziğin etkisi altında zamanla tansiyon yükselir ve düşer.
3. Isık ve müzik, insanlarda ve hayvanlarda kalp kasılmalarını iyileştirmeye yardımcı olur.
4. Sesin şiddeti ve yükseliğine bağlı olarak kan sirkülasyonunda değişim olabilir (Akt: Gençel, 2006).

Müzik, öğrenme, dil, duygusal ifade, hafıza, fizyoloji ve insan beyninin motor kontrolü gibi işlevleri etkiler. Nitekim gözümüzle göremesek de işittiğimiz bir müzik ya da ses, fizikselliğimizi gerçekten etkiler. Bir ses dalgası kulağımıza ulaştığı zaman fiziki olarak kulak zarına çarparak titreşmesine ve kulak zarındaki kulak kemikçiklerini tetiklemesine neden olur. Sonuç olarak işitme dediğimiz duyu devreye girer (Karaçay, 2010).

Müziğin insan hayatında birçok işlevi vardır (Erdal, 2005):

2.3.1 Müziğin bireysel işlevi: Kişinin duyarlı, mutlu ve dengeli olabilmesi için bilişsel, işitsel ve devimsel yapılarında tepki ve müziksel uyarılma edinmektir.

2.3.2 Müziğin toplumsal işlevi: Müziğin bireyler ve toplum arasındaki paylaşım, işbirliği, sosyal yardım ve katılımdaki rollerini içerir.

2.3.3 Müziğin kültürel işlevleri: Kültürü geliştiren, kültürel özellikleri nesilden nesile aktaran ve kültürlerarası ilişkileri zenginleştiren müzik ve etkinliklerin birikimini içerir.

2.3.4 Müziğin ekonomik işlevleri: Sunum, talep, üretme, dağıtma ve tüketme ilişkisini ve alışkanlıklarını düzene sokar.

2.3.5 Müziğin eğitimsel işlevleri: Müzik öğretme ve öğrenme faaliyetlerini ve bunlarla ilgili hükümleri kapsar.

2.4. Müzik ve Spor

Dünden bugüne çoğu sporcu performanslarını zirveye çıkarmak için farklı yöntem denemiştir (Atan, 2013). Sporcuların yarışmalara daha iyi hazırlanmalarının ve performanslarını en üst seviyeye çıkarabilmenin yöntemlerinden biri de müziğin farz edilen yararlı tesirini kullanmaktır (Yamamoto vd., 2003). Sporcuların kişisel ilgi alanlarına göre seçtikleri müzik, onları bir sonraki seviyeye taşımada natürel ve çok tesiri olan bir şekilde yardımcı olacaktır. Son yıllarda teknolojinin ilerlemesiyle birlikte sporcuların vazgeçemediği bir hale gelen müzik, her yerde ve her durumda duyulabilir hale geldi ve sporcuların ilgisini çekmeye başladı (Simpson vd., 2007). Son yıllarda müzik, egzersiz ve sporla iç içe girerek daha yaygın hale geldi. Sporcular müzik kavramını hissel ve mental yorgunluğu gidermek, fiziki destek unsuru olarak kullanmanın yanında güdülenme ve performansı artırabilmek için kullanırlar (Brownley vd., 1995) Görüldüğü gibi çoğu fitness merkezi yüksek güçlü işitsel (musiki) sistemler ile donatılmıştır (Koç, 2011).

Karageorghis vd.'nin (1999) çalışması, musikinin dinamik kalitesini etkileyen dört ana faktörü tanımlar. Birincisi, en belirgin faktör, insanların uyarılara ritim içinde tepki verme eğilimlerine bağlı olarak müzikten ritmik olarak etkilenmeleridir. İkincisi, müzikal formun armonik ve melodik yönleri dinleyicilerin ruh hallerini ve yorumlarını etkiler. Üçüncüsü, müziğin kültürel etkisi dinleyicinin sosyo-kültürel yapılarına bağlıdır. Dördüncüsü, müzik denilince akla gelen tedai ögesidir. Yorgunluğu azaltma hipotezinde, müziğin egzersiz yapanların belli fiziki yorgunluk hislerine odaklanmasına engel olduğu düşünülmektedir. Bu mekanizmanın daha düşük egzersiz yoğunluğunda daha etkili olduğuna inanılmaktadır. Daha yüksek yoğunlukta, içsel yorgunluk belirtileri, müziğin yorgunluk üzerine tesirinden daha fazla bir tesire sahiptir (Karageorgis ve Terry, 1997). Literatürdeki araştırmalar, müziğin antrenman sırasında sporcuyla enerjik tuttuğunu, antrenmana devam edebilmesi için yorgunluğu geciktirdiğini ve devam ettirdiğini göstermiştir (Szmedra vd., 1998; Khorram, 2005; Nethery, 2002). Önceki çalışmada müziğin sporcularda çalışma kapasitesini, belirtilen enerji yoğunluğunu ve oksijen kullanımını etkilediği keşfedilmiştir (Terry vd., 2012). Nakamura ve ark., (2010) 15 kişilik erkek deneğin tercihlerine bağlı olarak dinledikleri müzik türü ile bisiklet mesafelerinin arttığını öne sürmüşlerdir. İki seans boyunca, Kritik Güç (CP) yoğunluğunu belirlemek için

ergometre üzerinde sabit bir iş yükü ile bisiklet sürdüler. Ardından, CP yoğunluğunda bisiklet süren üç seans daha gerçekleştirdiler: Tercih Edilen Müzik dinlemek, Tercih Edilmeyen Müzik dinlemek ve Müzik Yok. Egzersiz seanslarındaki İK yanıtları tüm koşullar arasında farklılık göstermedi. Bu nedenle sürekli bisiklet egzersizi sırasında yüksek yoğunlukta Tercih Edilen Müzik dinlemek egzersiz mesafesini artırabilir ve Tercih Edilmeyen Müzik dinleyen bireyler egzersizin neden olduğu rahatsızlığı daha fazla algılayabilir.

Antik çağlardan modern zamanlara kadar müziğin farklı toplumlarda farklı durumlarda fiziki olarak ve psikolojik sağlık üzerinde çok çeşitli faydalı etkileri olmuştur. Müzik tüm kültürlere özgüdür ve stratejisi, öğrenme, hafıza ve konsantrasyonu geliştirmenin yanı sıra koordinasyonu, zindeliği ve performansı iyileştirmeye yönelik faydaları da içerir (Gantenbein, 1999). Sporcuların yoğun antrenman yapmalarına ve bunu uzun süreler boyunca korumalarına izin veren gücü açıklayabilmek için birden fazla fikir öne sürülmüştür (Erdal, 2005). Spor bilimcileri, sporcularının performansını nasıl artırabilecekleri konusunda devamlı çeşitli çalışmalar yürütmüşlerdir ve modern spordaki en son üretilen fikirlerden biri de performansı artırmak için müziği kullanma fikridir. Nitekim literatürdeki çalışmalar müziğin genel fizyolojik, psikolojik ve tutumsal etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Köse, 2017). Çoğu çalışmada, antrenman yaparken müzik dinlenmesinin yalnızca aktiviteden keyif alınmasında, uyarılmayı hazırlamada, bilişsel güçlükleri azaltmada, sadece motivasyonun geliştirilmesinde değil, aynı zamanda motivasyonu, fiziksel performansı artırmada da etkili olduğu ortaya konmuştur (Eliakim ve ark., 2007; Hutchinson ve ark.,2011; Miller ve ark., 2010; Yamoto ve ark., 2003).

Bir başka yönden, çeşitli araştırmacılar müziğin odaklanmayı artırdığını, ruh halini ve olumlu hisleri güçlendirdiğini, hafızayı diri tuttuğunu, ritmik hareketlere yardımcı olduğunu ve işlevsel aktiviteyi teşvik ettiğini göstermiştir (Karageorghis, 2008; Sohn, 2011; Terry ve ark., 2012; Terry ve Karageorghis, 2011). Uzun seneler boyu müzik dinlemenin kalple ilgili egzersizlere tesiri yürütülmüştür. Bucket ve ark. (2002), kilolu çocuklar müziği dinlediklerinde çok iyi koştuğunu kanıtlamıştır. Sınırlı sayıda çalışmayla birlikte, müziğin anaerobik performans üzerindeki etkisi belirsizdir. Pujol ve Langenfeld (1999)Wingate testi ile yürüttükleri çalışmada müzikal ve müzik dışı durumların performans üzerine tesirinin olmadığını bildirseler de başka çalışmalar müziğin anaerobik aktiviteyi etkileyebileceğini göstermiştir

(Brohmer ve Becker, 2006; Koç ve ark., 2009). Spordaki en yeni fikirlerden biri, performansı ve rahatlamayı geliştirmek için müzikal hafızayı kullanma fikridir. Modern çalışmalar müziğin egzersiz ve rahatlama üzerine çok mühim bir tesirinin olduğunu göstermektedir. Bir öz farkındalık durumu yaratmak için "bireysel dikkat", "iç dünyaya odaklanma", "dış dünyayı önemsememe" sağlanmalıdır. Müziğin bir dışsallık durumu olarak bütün mekanizmalara pozitif bir şekilde etki ettiği bulunmuştur (Erdal, 2005).

Kravitz'e (1994)' e göre, psikolojik etkileşim de dâhil olmak üzere diğer müzik türleri ile fiziki güce ihtiyaç duyulan yürüyüş, dayanıklılık başarımı ve motor becerileri mental olarak etkileşim ihtiva etmektedir. Görüldüğü gibi çoğu fitness salonu yüksek güçlü (müzik) ses sistemleri ile donatılmıştır ve kulaklıkla müzik dinleyen koşucularla karşılaşmamız doğal olmuştur (Koç, 2011). Müsabakadan önce sporcuların dinamik ve hızlı müzik dinledikleri ve seyircilerin performanslarını ve ruhsal hallerini iyileştirmek için bu eyleme katılarak müsabakadan kaynaklanan stresi düşürdüğü gözlemlenmiştir (Karageorgis 1997). Müziğin yarışmadaki performans üzerine küçükte olsa bir tesiri vardır, böylece onu pratik yapmak için ideal kılar. Bilimsel araştırmalar, müziğin hazırlanmasını ve rekabetini etkileyen 5 önemli faktörü göstermiştir. Bu; ayırma, uyanıların düzenlenmesi, senkronizasyon, motor becerilerin kazanılması ve duygulara hakim olmadır (Karageorghis, 2008).

Artan uyarılma seviyeleri teorisine göre, müziğin kişiyi psikolojik olarak daha iyi fiziksel performansa yol açtığını varsayarsak, bu model zihinsel uyarıyı müzik ile değiştirilmesinin verimli bir fiziksel performansa yol açtığını tahmin eder (Karageorgis ve Terry, 1997). Gelişen motor koordinasyon teorisi, belirli ritmik müzik türlerinin kaba motor (hareket) işlevlerini geliştirdiğini, artırdığını veya iyileştirdiğini, böylece fiziksel performansı artırdığını iddia eder. Gevşemeyi artıran hipotezdeki fikir, yüksek düzeyde egzersiz asidoz ve yüksek yorgunluk hormonları gibi yan ürün moleküllerinin müzikle kısmen hafifletilebileceği ve böylece performans kapasitesinin iyileştirilebileceğidir (Szmedra ve Bacharach, 1998). Çalışmaların sonuçları incelendiğinde (Karageorghis, 1997; Hepler ve Kapke, 1996; Copland, 1991; Sime,2000; Maris ve Arshe, 1978; Beckett, 1992;15 Meeks ve Herdegen, 2002; Matesic, 2002) sporcunun antrenman sırasında müzik kullanmasının öz güven, benlik saygısı, konuya konsantre olma ve performans, fiziksel alıştırmaya üzerine pozitif bir tesiri olduğu bulunmuştur. Bu sebeple

profesyonel sporcuların, spor psikologların ve antrenörlerin, müziğin ögesini en yüksek performans, özgüven ve stres yönetimi için olumlu bir pekiştirme olarak kullanabilirler. Bilhassa elit sporcuda bu özelliklerin müzikle geliştirileceği ve bunun pozitif katkı sağlayabileceği düşünüldüğünde bu konu üzerine çalışılması veya incelenmesi önerilmektedir. Müzik, sporcuların çoğu tarafından "ruh hali oluşturma" stratejisi olarak kullanılır (Stevens ve Lane, 2001).

Kendinden emin olan sporcular daha iyi odaklanabilirler. Müzik dinlemek tüm branşlarında olduğu gibi taekwondoda da müsabakalar esnasında oluşabilecek aşırı heyecan ve güvensizliği ortadan kaldırmak için pozitif bir unsur olabilir. Taekwondo müsabakalarında yüksek motivasyon ve dirilik gerektiren durumlar vardır. Bir sporcunun antrenmanı ve müsabakası sırasında motivasyonu sağlamak, yeniden enerji vermek, stresi yönetmek ve bir rahatlama ve özgüven duygusu geliştirmek, başarı yolunda anahtar faktörlerdir. Bir sporcunun antrenmanı ve müsabakası sırasında motivasyonu sağlamak, yeniden enerji vermek, stresi yönetmek ve bir rahatlama ve güven duygusu geliştirmek, başarı yolunda anahtar faktörlerdir (Mavi, 2012).

Egzersiz öncesi daha hızlı şarkılar ve daha yoğun müzik, sporcunun egzersiz performansı sırasında görsel algısını, dikkatini ve hareketlerini kontrol edebilen belirli beyin yapılarını etkiler. Başka bir deyişle, daha hızlı tepki vermeniz gerektiğinde kısa, hızlı, yüksek yoğunluklu müzik patlamaları yardımcı olabilir.

İlk olarak, en iyi uyarılma seviyesinin ne olduğunu bilmek çok önemlidir, böylece uyarılmamızı artırmak için müzik kullanmamız gerekip gerekmediğini veya psişemizi sakinleştirmek isteyip istemediğimizi anlayabiliriz.

2.5 Müzik ve Tedavi

Müzik terapisi, zihinsel ve fiziksel sorunları olan yetişkinlerde ve çocuklarda ruhsal hallerini belirlemeye yönelik eğitici bir iletişim metodudur. Öte yandan müzik terapi toplumdaki sosyalleşme ilişkilerini geliştirmek, kişilere özgüven kazandırmak ve fiziksel sıkıntıları olan kişilerin grup egzersizlerini kolayca yapabilmelerine yardımcı olmak için çok önemlidir. Kişilerin yaşamında ve tedavisinde büyük ehemmiyet taşıyan müzikle terapinin tarihi Amerika, Afrika, Avrupa, vb. Türk uygarlığına kadar uzanır (Koç, 2011). İnsanlar ruhsal ve bedensel rahatsızlıklardan kurtulmak için yüzyıllardır farklı tedaviler uyguluyorlar. Müzikle terapi de günümüze kadar

varlığını sürdürebilen bir şifa yöntemidir, ilkel insanlar kötü ruhlar veya cinler olarak bilinen varlıkların hastalığa neden olduğuna inanmaktaydı. Bu kötü varlıkları; Tedavi törenleriyle doktorlar ve şamanlar tarafından tedavi ediliyordu. Müzik, dans, ritim ve şarkılarda bu şifa ritüelinin ayrılmaz unsurlarıydı. Dr. Willer Van de Wall, Amerika'da müzik terapinin ilk adımını atmıştır. 1920'de Wall, New York Eyalet Hastanesinde ve hapishanede insan ruhu üzerine müziğin tesirini incelemiştir. Wall'ın çalışmalarına bakarak müziğin insan ruhu üzerindeki rahatlatıcı tesiri inkâr edilemeyecek düzeydedir. 1947'de müzik, ABD Michigan Eyalet Hastanesi'ndeki iyileştirme programına dahil edildi. Amerika Müzik Terapi Derneği 1997'de müzik terapinin aşağıdaki tanımını yapmış ve bu yöntemin tıp bilimi için önemini bariz bir şekilde önümüze koymaktadır. 'Müzik Terapisi, belirli kişilerin fiziki, mental, sosyal ve ruhsal gereksinimlerini karşılamak için müzik ve müzik etkinliklerini yöneten bir uzmanlık alanıdır (Gençel, 2006).

Müziğin invaziv işlemlerde ve cerrahi uygulamalarda, doğum sırasında ağrıların giderilmesinde, hamilelikte, ameliyat sonrası, yaşlılarda uykusuzlukta, kanser dışı kronik ağrıların giderilmesinde, psikiyatri hastalarında stresin giderilmesinde, anksiyete ve depresyonda, kişisel ilişkileri geliştirmede tesiri olduğunu gösteren birden fazla çalışma bulunmaktadır (akt., Karaoğlu, 2009). Amerikan Psikoloji Derneği tarafından yapılan araştırmaya bakılırsa, müzik stresi düşürmek amacıyla en fazla kullanılan bir yöntemdir. Psikiyatri hastanesi müzik terapisi, sosyal ilişkileri geliştirmek, özgüveni yeniden kazanmak, egzersiz ve hareketi kontrol etmek, konsantrasyonu artırmak için bir tasarı unsurudur (Koç, 2011). Gençel (2006) araştırmasında pozitif müziğin psikiyatri hastanelerinde beden eğitimi, odaklanma ve motor kontrolü artırmaya yönelik programların bir unsuru olduğunu belirtmiştir. Bugün Avrupa'da koma hastalarına müzik vermek yaygın bir uygulamadır. Bilhassa kanser hastalarının ruhani vaziyetlerini iyileştirmek, yaşam niteliklerini yükseltmek ve zihinsel performanslarını artırmak için müzik tedavisi uygulanmaktadır. Müziğin iyileşmeye katkısı hakkında, annenin bitkisel hayattaki hastalığını tedavi edebilmek uğruna ilaç vermenin yanında annenin sesiyle ve en sevdiği şarkılar mp3 ile dinletilmeye çalışılmıştır. 6 aylık tedaviden sonra hastanın beynindeki 5 cm'lik blok tümör çapı üç santimetre ufalanmıştır (Sabah, 2010).

2.6 Zihinsel Antrenman

Zihinsel eğitim, motor becerilerin akılda tasarlanması açısından değerlendirilir. Sporcular bir beceriyi izler ve gözlem yoluyla zihinsel görselleştirme uygular. Zihinde görselleştirilen durumu, görme, koku alma, işitme, dokunma, tatma ve tüm duyuları kullanarak yaşayan kinetik enerjiyi içerir (Schling 1995). Zihinsel antrenman, yarışma veya yarışma sırasında meydana gelebilecek pozitif veya negatif olgulara ithafen yapılması gereken aksiyonun planlı ve programlı olarak görselleştirilmesidir. Beden, istemli tüm hareketlerinde beyinden kendisine gönderdiği komutlara uyulması zorundadır. Bu sınavlara zihinsel olarak hazırlanmayı ve böylece asıl yarışmada yer alacak sınavları karşılamayı içerir. Ancak bu şekilde sporcular kendi güçlerini ve kendi değerlerini fark edebilirler (Koruç, 1990). İnsan vücudu duygusal, düşünsel ve davranışsal olarak bir tamlık oluşturur. Sporda, bir sporcunun zihinsel ve duygusal vaziyetinin performans açısından yakın bir ilişkisi olduğu söylenmektedir. Bu sebeple, istenmekte olan performansı elde edebilmek için sporcuların bedeni, duyguları, düşünceleri ve davranışlarıyla tüm karşılaşmalarına hazırlıklı olmaları önemlidir (Konter, 2006). Başaran ve diğerleri yaptıkları çalışmalarda koçların yalnızca fiziksel yeteneklerin geliştirilmesine değil, aynı zamanda psikolojik becerilerin geliştirilmesine ve bireye kazandırılmasına yönelik programlara da önem vermeleri gerektiğini göstermiştir (Başaran vd., 2009). Yıllık eğitim programında öğrenilmesi ve uygulanması zorunlu ilkelerden biri de zihinsel alıştırmadır (Karagözoğlu, 2006). Bazı sporcular, teknik heyet ve çalıştırıcılar, spor psikolojisindeki uygulamalara kuşkuyla bakmış ve sahada faydalı olmayacaklarını düşünmüşlerdir. Ancak sporcuların uluslararası yarışmalarda derece aldıkları gözlemi, spor psikologlarından aldıkları desteği ve spor psikolojisine olan ilginin azalmasını açıklamaktadır. Günümüzde sporcular, fiziksel antrenmanın yanı sıra zihinsel antrenmandan da yararlanmaktadır (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Zihinsel eğitim, herhangi bir fiziksel eylem olmaksızın zihni kullanarak yeni bir hareket öğrenme veya belirli bir amaç için deneyimli bir hareket geliştirme aşamasında yapılan önleyici bir egzersiz olarak ifade edilir. spor psikoloğu; Zihinsel eğitimin hem zihinsel hazırlık hem de zihinsel uygulama olarak görülmesi gerektiğini belirtirler. Zihinsel olarak hazırlamak; Performans geliştirme amaçlı zihinsel hazırlık olarak tanımlansa da, performans öncesi yapılan ve çeşitli stratejiler

uygulanan zihinsel antrenman; Zihinsel yetenekler ve zihinsel görselleştirmeler açısından kendini gösterir (Konter, 1999). Zihinsel antrenman, motivasyonunuzu, konsantrasyonunuzu, dikkatinizi, hayal gücünüzü, hedef belirlemenizi, güveninizi, pozitif düşüncenizi, kontrol duygularınızı ve düşüncelerinizi ve daha fazlasının kontrolünü sağlar. Psikolojik becerilerin elde edilmesi ve geliştirilmesi amacıyla sistematik ve programlı bir süreç olarak tanımlanır (Neff, 2006). Altıntaş ve Akalan (2008)' e göre yapılan antrenmanın ve sporcuların özelliklerine bakılarak birden fazla strateji kapsayan, sporcuların kişisel gereksinimlerini ve farklılıkları hesaba katılarak rahatlama, kendine güven, odaklanma ve hedef belirleme gibi stratejileri içerir. Güç ve hız, kazanmak için gerekli ihtiyaçların en başından ortaya çıkar. Güçlü bir sporcu denildiğinde, spora daha uyumlu bir fiziksel yapının yanı sıra dayanıklılık ve deneyime sahip bir sporcu kastedilmektedir. Ancak, başarıya ulaşabilmek için kuvvetin yalnızca yeterli olmadığını bilmek çok önemlidir. Bir yarışmanın sonucunu belirleyen birçok farklı faktör vardır. Rakibe karşı koyma becerisi, maçtaki fiziki durum ve hatta biraz da şans, maçın sonucunu doğrudan etkileyen faktörlerdir. Ek olarak göz ardı edilmemesi gereken mühim konulardan biri de sporcuların zihinsel zindeliğidir (Özerkan, 2004). Genellikle psikolojik proses veya sosyal imaj ile eşanlamlı olarak kullanılmış olsa da, özünde farklı bir kavram olan zihinsel eğitim, eğitilmiş ve yetkin kişilerle organize ve sistemli bir şekilde gerçekleştirildiği için zihinsel eğitimi diğer tariflerden ayırabilir. Zihinsel eğitim ruh, motivasyon, odaklanma, hedef belirleme, güven, odaklanma, hayal gücü, düşünce ve duyguların kontrolü, pozitif düşünme ve daha fazlasını gerektirir. Optimum atletik performans için. Psikolojik becerilerin öğrenilmesini ve geliştirilmesini içeren programlı ve sistematik bir süreç olarak tanımlanır (Yılmaz, 2019). Yani zihinsel antrenman, yarışma ya da hazırlık aşamasında ortaya çıkabilecek her türlü yararlı veya yararsız olaya karşı yapıldığı düşünülen hareketin sık ve sıklıkla tekrar eden görselleştirmeleri şeklinde kendini gösterir (Yıldız, 2019). Beden, bilinçli olarak yapmak istediğimiz hareketleri ortaya çıkarmak için beynin verdiği komutları takip etmek zorundadır (Yıldız, 2019). Örneğin, bir yüzücü suyun sesini, su ile temasını, koçun uyarılarını ve düdüğünü beyninde tasarlayabilir. Bu deneyimler içsel olarak net bir şekilde hatırlanabilir ve olay kontrolleri oluşturulabilir ve ardından eskilerin yerine yeni dış gerçeklikler inşa edilebilir (Güvendi ve ark., 2018).

Akılda doğru görselleştirmenin icra sırasındaki hareketlere olumlu etkisi olduğu söylenebilir. Gmitter ve Crawford tarafından zihinsel performans üzerine yapılan bir araştırmada, zihinsel pratiği önemli kılan diğer şeylerden birinin de olumlu düşüncelere sahip olmak olduğu tahmininde bulundular. Hedeflenen performansı etkileyebilecek hareket kabiliyeti, kaygı ve stres gibi iç engelleri sınırlamak olumsuz yönde sonuç verebilmektedir (Kulak, 2011).

Orlick, sporcuların büyük yarışmalarda veya yarışma performanslarında olumsuz bir eğilim gözlemlenmesi durumunda, etkinliğin sonucunun birçok soruna yol açacağını öne sürüyor ve "Kazanmaya odaklanmak kaygı düzeylerini artırıyor ve aynı zamanda kabiliyetin etkili bir şekilde gösterilmesini engelliyor" olduğunu söylemiştir (Aktop, 2008). Sporcular, hem yarışmada hem de müsabakada zihinsel betimlemeyi kullandığını göstermişlerdir, ancak yarışmada kullandıkları yüzde, antrenmandan kat ve kat daha fazlalık göstermektedir (Doğan, 2019). Bu bilgilerin rehberliğinde olumsuz duygu ve baskıları ortadan kaldırmak ve olumlu bir düşünce ortamı yaratmak önem teşkil etmektedir (Kulak, 2011). Bu koşullar belirtildiğinde zihinsel eğitim; Sezon öncesi hazırlık sırasında, müsabaka öncesi, sporcuların odaklanması için, antrenman sırasında ve dinlenme sırasında kullanılması gerekebilir. Zihinsel antrenmanın en önemli özelliği; Sporculara hissetme, duyma ve tahmin etme yeteneği vererek temel algısal deneyimi sağlamaktır (Güvendi ve ark., 2018).

Bu nedenle zihinsel becerileri geliştirmenin fiziksel kapasite artmasına denk geldiği ve sporcuların en etkili sonuçlar için sistemli bir şekilde beden eğitiminin yanı sıra sistematik olarak zihinsel antrenman yöntemini uygulamalarının önem teşkil ettiği söylenmektedir (Kulak, 2011). Buna göre fiziksel beceri sahibi her sporcunun kendini sadece elit seviye olarak ayırt etmekle kalmayıp, seviyesine göre antrenman seansları sırasında ana teknik antrenmanına uygulayarak zihinsel antrenman ve tekniğinden faydalanabileceği söylenebilir (Kulak, 2011). Zihinsel eğitimin tamamen gelişmiş yeteneklerin elde edilmesine nasıl yardımcı olduğuna dair kesin ve hızlı sonuçlar yoktur (Yılmaz, 2017). Aslan, zihinsel antrenman becerilerinin yeni başlayanlar üzerindeki etkisini belirlemek için yaptığı araştırmada, fiziksel öğretilerin yanında zihinsel koordinasyonun da tanıtılmasının daha faydalı olduğu bulgularına işaret etmiştir (Aslan, 2015).

2.7 Zihinsel Antrenmanın Özellikleri

Sporcuların esnek bir yapıya ve çevre koşullarına sahip oldukları düşünüldüğünde, onları psikolojik olarak hazırlamak için bütüncül bütünsel modeller geliştirmenin gerekli olduğu söylenmektedir. Spordaki şartlar statik olmayıp etkileşimde olan dinamik bir yapı göstermektedir. Böylece araştırmacılar, etkileşimde olan çevre koşullarını ve çeşitliliği hesaba katan ve dinamikleri temsil eden farklı tasarımlar ortaya koymuşlardır (Konter, 1998). Zihinsel antrenman yalnız başına bir mana ifade etmez. Bilimsel bir egzersiz programı ile sporcular için faydalıdır. Başarının %20'sinin fiziksel, %50'sinin zihinsel olduğunu unutmamalıyız (Aktepe, 1999). Ortalama bir verim için lazım olan zihinsel ve psikolojik oyuncular ise; pozitif ve gerçekçi, motivesini sağlayabilen ve kendi kendini yöneten, kararlı, odaklanmış, odaklanmış, kendinden emin ve sorumlu, cesur ve hazır şeklinde aktarılmıştır (Biçer, 2008).

Başka bir tanımla zihinsel eğitim; Gerçek bir pratik yapmadan yoğun ve planlı, basitçe görselleştirerek hareketin yeni bir becerisini edinme veya bilinen bir hareketi mükemmelleştirme süreci denebilir. Bu yoruma göre hareketin görselleştirme sürecine bağlı olarak üç farklı boyutu olduğu söylenmektedir. Bunlar sözel eğitim, odaklanma eğitimi, gizli algı eğitimi ve fikir benlik imajı eğitimidir. Sözel antrenmanda, atlet konuşur ve bir hareketin nasıl gerçekleştirileceğini kendisine dikte eder. Hareketi kelimelerle ifade etme yeteneği, konuşma eğitimi için bir ön koşuldur. Örtülü bilişsel antrenmanda sporcu, idol aldığı bir sporcunun istenilen hareketi yapmasını izlediğini zihninde görselleştirir. Benlik imajı antrenmanında ise, sporcunun yapmak istediği herhangi bir hareketi nasıl gerçekleştirdiğini ve bunu nasıl yapması gerektiğini görselleştirmesidir. Sporcunun burada önceki deneyimleri dikkate alınmaktadır (İkizler, 2000).

2.8 Zihinsel Antrenmanın Tarihçesi

Zihinsel eğitim çalışmaları ciddi olarak 1950'lerde başladı. Zihinsel eğitim üzerine araştırmalar Sovyetler Birliği ve Doğu Almanya'da ciddi şekilde uygulandı. Alman zihinsel antrenman yöntemleri ve sporcularına aşıladıkları motivasyonla ilk dünya şampiyonalarında meyvelerini vermeye başladı ve diğer ülkeler geri kaldı. 1976 Olimpiyatları'nda birinci oldu. Çoğu madalyaya ambargo koyan Doğu Almanya'nın

bu kazancı diğer ülkeler tarafından incelendi, titiz arařtırmalar yapıldı ve kullanılmakta olan metotların imite edilmesine sebebiyet vermiřtir (Aktepe, 2006). Biçer (1998), ulařılan sonuçları řu řekilde açıklamıřtır; Zihnimiz, gerçek deneyimimizi, hayal ettiėimiz ve yaptığımız içsel deneyim olarak algılamaktadır. Çünkü her iki deneyim de merkezi sinir sistemlerini eřit bir řekilde etkilemektedir. Dr. Ikai ve Dr. Ah. Steinhaus (1961) arařtırmasında, hipnozun etkileriyle uyuřturulan ve kendilerini çok kuvvetli ve bu kuvvetten en iyi řekilde yararlanabileceklerini dūřünen ve hipnotize edilmiř sporcuların, maksimum gūçlerinden yūzde otuz daha fazla bir aėırlığı kaldırabildiklerini bulmuřtur. Bu kuramın Dr.ikai ve Steinhaus yūzünden okūřu ve %30'luk yūksek miktarda kullanılmayan rezervin açıėa çıkması, bu rezervlerin nasıl dōnūřtūrūlebilir hale getirilebileceėi konusunda daha fazla arařtırma yapılmasını gerekli kılmaktadır. Dōnemin arařtırmacılarının hataları ise, fiziksel geliřim için fiziksel uyarım gerektiėine inanmalarıydı. Ancak Dr. İkai ve Steinhaus, insan vūcudunun verimliliėinin fiziksel uyarım olmaksızın artırılabilceėini öne sūrmūřlerdir.

2.9 Tūrkiye’de Zihinsel Antrenmanın Geliřimi

Tūrkiye’de ki zihinsel antrenman olgusu henūz Tūrک sporuyla tam olarak bir būtūn olamamıřtır. Bu kapsamda gereken donanım ile iřgūcūnūn henūz istendik dūzeyde olmadığı bilinmektedir. Ancak zihinsel eėitimi ifa edecek kiřinin tam olarak nasıl bir eėitim alması gerektiėi kesin bir řekilde açıklanmamıřtır. Spor camiasından gelmiř birey mi ve yahut psiko-sosyal alandan bireylerin mi olduėu Tūrkiye’de kesin bir řekilde açıklanmamıřtır (Aksoy, 2021). Arařtırma sonuçlarına gōre, spor bilimleri bōlūmlerinde zihinsel eėitim ve konu içeriėinde zihinsel eėitim ile ilgili spor psikolojisi oėretimi oldukça zayıftır. Tūrkiye’de zihinsel koçluk konusunda yayımlanan zihinsel eėitim kitaplarının sayısı yeterince fazla olmadığı gibi zihinsel koçluk ūzerine yapılmıř olan yūksek lisans veya doktora çalıřmalarının yaygınlığı da yetersizdir. Öte yandan spor antrenōrlarınca hazırlanmıř olan ay ve yıllık antrenman programlarında zihinsel olarak hazırlıklı ilgili ne herhangi bir bōlūm ne de çok fazla bilgi bulunmamaktadır. Zihinsel olarak hazırlanma çalıřmasının antrenman programlarında ekstra yaygın olabilmesiyle hem sporcu beceri hem de performans çalıřmalarına önemli katkı saėlayacaėı dūřūnūlmektedir (Aktepe, 2006).

2.10 Zihinsel Antrenman ve Sporun Önemi

Spor, kişinin beden ve ruh sıhhatini iyileştirmeyi, kişilik oluşumunu sağlamayı ve karakter özelliklerini geliştirmeyi, bilgiyi, beceriyi ve yetkinlik kazanarak çevreye uygun koşullar yaratmayı, bireyler, toplum ve uluslararası düzeyde dayanışma, uyum ve barış, rakiplerin gücünü artırır. Bunun yanı sıra belirli kurallara göre mücadele etmeyi, heyecan yaratmayı, rekabet etmeyi ve yarışmaları kazanmayı amaçlayan faaliyetler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Bu özellikleri sayesinde spor çok yönlü, kullanışlı, çok yönlü ve çeşitli boyutlar kazanmış ve çağımızda popüler hale gelmiştir (Yetim, 2000). Birden fazla hareketi görselleştirirken, ilgili kaslarda hareketi gerçekleştirirken olduğu gibi aynı elektrik akımının meydana geldiği tespit edilmiştir (Başer 1986). Bu nedenle sporcunun kendisinin sporda öğrenmek veya geliştirmek istediği yeteneklerini tam olarak görselleştirmeleri ve tekrar tekrar tekrarlamaları çok faydalıdır. Akılda görselleştirmesini duraklamadan, korkmadan doğru ve esnek bir şekilde yapmaktan daha kolaydır. Hareketin doğruluğu zihinde bir kez elde edildiğinde, gerçekte bunu başarmak daha basit bir hale gelir. Bu sebeple nedenle zihinsel eğitim, koordine sağlama ve büyüme için etkili bir metottur. Bunun yanı sıra zihinsel antrenman, sporcuyu odaklanmış hareketine müdahale eden faktörleri ortadan kaldırarak odaklanmasını sağlamakla ilgilidir. Zihinsel antrenman hem yeni başlayanlara hem de üst düzey sporculara kolaylıkla uygulanmaktadır. Sporcular tarafından kullanılan teknikler ve taktikler daha karmaşık hale geldikçe zihinsel eğitim çok önemli hale gelir (Akandere ve ark 2018). Görselleştirme, sporculara kendilerini fiziksel ve zihinsel olarak programlama fırsatı verir. Bir hareketin fiziksel aktivitesi için kesin kararlar vermek ve etkinlikler düzenlemek sporcunun başarısını sağlayacaktır. Dahası diğer tesirlerini şu şekilde sıralayabiliriz:

- Zihinde görselleme, duyguyu kontrol edebilir,
- Odaklanmayı geliştirebilir,
- Strateji kurmaya yardımcı olabilir.
- Özgüveni artırabilir,
- Sakatlık sonrası iyileşmeyi hızlandırabilir,
- Teknik yetenekleri çoğaltıp sporcuyu maksimal kapasiteye ulaştırabilir (Güven, 1998).

2.11 Zihinsel Antrenmanın Önemi ve Sporcu Üzerindeki Etkileri

Anlaşılacağı üzere sporda başarıya; zihinsel, fiziki ve ruhsal performansın bir koleksiyonudur. Büyük koşular üzerine mühim bir tesire sahip olan bu psikolojik süreçten başarıyla geçen sporcunun zihinsel ve bedensel olarak kendini programlayabilme fırsatı sunmaktadır. Dahası zihinsel eğitim, duygusal kontrolü sağlar. Odaklanmayı geliştirir, sporcuların stratejiler oluşturmalarına yardımcı olur, insan güvenini geliştirir, yaralanma iyileşmesini hızlandırır, teknik kapasiteyi artırarak kapasiteyi en üst düzeye çıkarır (Akandere, 2018). Zihinsel beceri ve etkinliklerin kazanılması sürecinde vücudun otonom sistemlerinde belirli etkileşimler, sinir sistemlerinde değişiklikler gözlemlenebilir. Normal hareket sırasında kalp atışının yoğunluğu ve kasların kasılmaları da benzer olabilir. "Carpenter Etkisi" olarak bilinen bu tesir daha sonrasında bilim adamları tarafından geliştirildi. Jacobson, bu etkiye benzer çalışmada, zihinsel faaliyetler sırasında insan vücudunda meydana gelen fizyolojik değişiklikleri gözlemlemiştir. Canlandırma sırasında kolun bükülüp ve kol kaslarında ise küçük ölçülebilir kasılmalar meydana geldiğini fark etmiştir. Diğer bir çalışma, Ikai ve Steinhaus hipnozun optimal güç üzerindeki etkilerini inceledi. Hipnotik simülasyon sırasında araştırmacılar, sporcuların güçlerini maksimum düzeyde kullandıklarını, ancak çalışmanın sonucu olarak sporcu bireylerin normalden çok güç sahibi oldukları çıkarımına ulaşmıştır. Zihinsel antrenman sırasında, bu sporlarda normal optimal güçlerinin yüzde otuzun üzerinde daha ağır kaldıradıkları gözlemlendi (Altıntaş ve Akalan, 2008). Green ve ark., çalışmaya ek olarak, fizyolojik bir fenomendeki değişimin bilinçli veya bilinçsiz olarak olumlu bir zihinsel ve duygusal değişime neden olduğunu ve zihinsel veya duygusal bir durumdaki her değişikliğin kendi başına faydalı bir fizyolojik değişime yol açtığını bildirmiştir. Rekabetçi platformlarda ortaya çıkan ve sporcu performansını etkilediğine inanılan bilişsel etkiler, olumsuz ümitler, koordinasyon eksikliği, odaklanma eksikliği, başarısızlık ve görmezden gelinme duyguları ile ilişkilidir. Fizyolojik etkiler, kalp hızında istemsiz artış, nefes darlığı ve duraklamalar, kas gerginliği ve avuç içi terlemesi, otonom sinir sisteminin etkisi altında inkontinans gelişimi gibi reaktif belirtiler içerir (Aktop, 2008).

2.12 Zihinsel Antrenmanın Elit Spordaki Yeri

Spor, elit sporlar ve eğlence sporları olarak sınıflandırılır. "Elit Sporlar" olarak bilinen performans sporları, mevcut performansı bir üste çıkarmak amacıyla tasarlanmakta ve kazanımın esas olduğu bir yaklaşımı temsil etmektedir. Bu spor türü ile milli kahraman sporcu yetiştirerek ve dünyaca tanınan mükemmel yetenekleri yetiştirerek "daha hızlı, daha yüksek, daha güçlü" ilkesini gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Başka bir ifade ile "rekreasyonel spor", kişilerin kendisini geliştirmelerine, sağlığını korumalarına, yaşam standartlarını yükseltmelerine ve yabancılaşmadan kurtulmalarına yardımcı olmak amacıyla tasarlanmış, "herkes için spor" sloganıyla hareket eden bir spor anlayışı olarak tanımlanabilir (Aktepe, 2006). Mahoney ve Suinn (1986) araştırmalarında spor psikolojisinin üç uygulamalı alanı olduğunu belirlemiştir. Bunlar, performansı artırma, öğrenimi hızlandırıp performanstaki engellerin kaldırılma çabalarıdır. Performans artırıcı uygulamalar, sporcunun şahsi çalışmaları, odaklanma çalışmaları, uzmanlık yarışması ve hızlandırılmış spor psikolojisi uygulamalarının yanında bilhassa zihinsel antrenman yoluyla sporcuların öğrenmesini artıran uygulamalar olarak kabul edilmektedir. En son kalan uygulamanın alanı ise performans engellerini tamamıyla kaldıracak uygulamalar olmasıdır. Bu başlık altında yarışma kaygısı, yarışma stresi, stres, uyarılma, yoğun egzersiz, tükenmişlik, başa çıkma ve enerji düzeylerinin kendini düzenlemesi ile ilgili çalışmalara yer verilmektedir. Ek olarak, bu teknikler, sporcularca duygusal stres, kaygılanma ve öfkenin yanı sıra stresin fiziksel semptomlarını, fiziksel gerginliği ve artan kalp atış hızını yönetmek veya azaltabilmeye yardımcı olmak için kullanımda olan psikolojik birer taktik olarak tanımlanmıştır (Eklund ve Tenenbaum, 2014). Spor psikolojisinde uygulamalı alanlarından biri olan zihinsel antrenmanın motor becerilerin öğrenilmesinde ve gelişmesinde yükselişe sebep olması yapılan araştırmalarla kanıtlanmıştır. (Ekmekçi, 2019).

2.13 Zihinsel Antrenmanın Beceri ve Teknikleri

Hipnoza dayalı zihinsel antrenmanın amacı, sporcunun tekniğini geliştirmenin yanı sıra, sporcunun yarışma öncesi ve sırasında dikkatlerinin dağılmasına neden olabilecek ani durumlar karşısında psikolojik dayanıklılık oluşturmak olarak da nitelendirilebilir. Dahası, etkinlik sırasında ortaya çıkan tepkiyi en aza indirmeyi ve

minimal hasarla düzeltmeyi amaçlamış bir nimet olabilir. Bu kazanımı elde etmek isteyen sporcularında ustalaşması ve takip etmesi gereken bazı yöntemler vardır. Sports Science dergisinde yayınlanan araştırmalarda, olimpik sporcuların yüksek benlik saygısına sahip olduklarını, dikkat dağıtıcı şeyleri bastırabildiklerini, uyarılma düzeylerini yönetebildiklerini, çözebildiklerini ve gerçek bir mükemmeliyetçilik biçimini temsil ettiğini bulmuştur (Forrester, 2018; Gould ve Maynard, 2009). Graham ve arkadaşları zihinsel dayanıklılığın, sporcuda zihinsel egzersizin taleplerini karşılama ve tutarlılık, odaklanma, güven, yönlendirme ve kontrol, araç ve tahakküm altındaki kontrol açısından karşısındaki rakipten daha iyi performans gösterebilme kabiliyeti olduğunu belirledi (Forrester, 2018).

Zihinsel eğitim tamamlandıktan sonra ortaya çıkmış olduğu söylenen zihinsel doyum, uygulamalı olarak spor psikolojisinin en fazla revaçta olan fakat en az anlaşılan teriminden birisidir. Dokümanlar, değişen büyük ölçekli açıklamalar ve operasyonlar netlikten ziyade kafa karışıklığına yol açmaktadır (Jones, 2002). Her sporcunun ihtiyaçları farklı olsa da birçok Olimpik sporcunun kullandığı genel stratejiler vardır (Forrester, 2018).

2.13.1 Hedef belirleme (goal-setting)

Sporcular, başarılı performans göstermek için strateji uygulanmasında bulunabilir. Madalya kazanma hedefi veya finalle kalma asıl hedef olsa da, bu hedeflere ulaşabilmeyi verdikleri çaba ve sürecin kendisi belirler (Dartmouth, 2013). En iyi sonuçlar, sonuç odaklı düşünme ile değil, süreç odaklı düşünme ile elde edilir (Alison, 2017).

2.13.2 Kendinle konuşma (self-talk)

İç konuşma, iletilmek istenen bir mesajın, hedeflenen bir gönderici veya alıcının varlığında, bir iç ses veya yüksek sesle söz dizimsel ifadesi olarak tanımlanmaktadır (Hocaoğlu, 2019). Çoğu sporcu, antrenman ve müsabaka esnasında odaklanma ve konsantre olma yeteneklerini artırmak için kendilerini eğitir (Peluso ve ark., 2005). Pozitif konuşma, bireyin ilgilendiği an üzerinde durmasına ve konsantre olmasına yardımcı olan, geçmişte ya da ilgi anında yaşanmış olabilecek hatalara konsantre olmasını engelleyen bir kavram olarak ifade edilir (Akman, 2019). Öte yandan olumsuz kendi kendine konuşma, öncelikle stresli hareketlere karşı kendini kontrol

etme tepkisiydi görüntü yürütümü yapan sporculara göre daha fazla serbest atış atıldığı belirlendi (Peluso ve ark., 2005). Bu gibi bir süreçte, başarılı Olimpik sporcuların, pistin zirvesine ulaşarak ve onları en iyi arkadaşları haline getirerek düşüncelerini etkin bir şekilde yönettikleri gözlemlendi. Bu süreç, bir sporcuda kontrolü, güveni ve herhangi bir potansiyel zorluklarla yüzleşmeye istekliliğini sürdürme konusundaki olağandışı yeteneğini ortaya çıkarır (Forrester, 2018). Rakiplerin gücüne değil, kuvvete odaklanma kabiliyetine sahip sporcularda, kendi kendine test hissi olabilir. Bu yöntem zor olsa da bütün atlet sporcular uygulamalıdır (Dartmouth, 2013).

2.13.3 İmgeleme (Imagery)

Görselleştirme, öğrenilmesi kolaylıkla sağlanacak bir yetenek değildir, ancak doğru yapılırsa, bir Olimpik sporcuyu baştan aşağı kendi disiplinlerini gerçek zamanlı olarak uyguluyormuş gibi hayal etmenize olanak tanır (Forrester, 2018). Lesgold ve Goldman'a göre, zihni inşa ederken mümkün olabildiğince çok fazla enteresan ve çekicilik taşıyan çıkarım kullanmak önemlidir (Aktepe, 2006).

Hayal gücü, sporcuda gerçekleştirmek istediği gerçek olayı görselleştirebilmeyi ve tüm duyuları harekete geçirmeyi içerir. Şaşırtıcı olan ise düzgün bir şekilde uygulandığında gerçek yaşamdaki aktivitede yer alan adalenin benzer bir aktivite ve hızla gerçek hayatta yapılmış gibi harekete geçmesidir (Forrester, 2018). Çoğu çalışma, gerçek hareketinin uygulanması sırasındaki elektriksel ölçümlerin, analog hareket görüntüleme sırasında yapılanlara eşdeğer olduğu bildirildi (Aktop, 2008). Suinn bir çalışmasında, bir sporcunun kayak sırasında bir kayakçının elektromiyografisini, kayakçının bacağına bağlı elektrotları kullanarak ölçtü ve ardından, aynı kayma hareketini yapmadan ve ölçmeye devam etmeden önce, ondan bu hareketi zihninde canlandırmasını istedi. . Araştırmanın sonuçlarına göre; elde edilen değerler ile gerçek hayatta bir sörfçü olarak hayal edilen sörf yapma eylemi arasında benzerlikler buluyor (Tuna, 2018). Olimpik sporcular ve elit sporcular arasında en güvenilir yöntemden biri olarak kabul edildi (Forrester, 2018). Bu nedenle sporcu arasında zihinsel imgeleme kullanımına ilişkin çok fazla misal verilebilir. Örneğin, orta saha oyuncusu Ronaldinho, 2006 Dünya Kupası sırasında New York Times Sports Magazin'e yaptığı konuşmada zihinsel antrenman hakkında: Antrenman yaparken odaklandığım şeylerden biri, topu bir oyuncuya nasıl vereceğini

bilmekti. Adamlarım, mümkünse rakip kalecinin önünde baş başa kalabilmesi için, ne yapabileceğimin zihinsel bir anını görmektir. Peki, ne yapıyorum, her maç öncesi, her günde bir ve her gece, kimsenin aklına gelmeyecek oyunların ve tekniklerin hayalini kuruyorum ve topu göndermek için. Takım arkadaşlarımın güçlü yanlarını her zaman aklımda tutuyorum. Tüm bu oyunları kafamda yapılandırırken, takımındaki arkadaşlarım topu ayaklarına mı yoksa önlerine mi atmamı istediğini, sağ veya sol ayaklarından hangisinin daha güçlü olup olmadığını bile bu işin hesabına kattım. Bu benim işim. Bunu yaptığımda işim kolaylaşır. Oyunu hayal ediyorum "Bu, hayal gücünü ve formu açıklamanın önemini açıklar (Aslan, 2015).

2.13.4 Uyarılma kontrolü (arousal control)

Sporcu yapabildiğinin en üstünü yaptığında hissettiği konusunda arzuladığı çok etkili bir konuma sahiptir, Bu onların en uygun uyaran seviyesidir. Atletler çok fazla motivasyonu sevebilirken, diğer sporcular daha temkinli talep edebilir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma grubu, araştırma modeli verilerin istatistiksel analizi ve veri toplama araçları ile ilgili bölümler yer almaktadır. Ayrıca problemler, sınırlılıklar, alt problemler ve önem de yer almaktadır.

3.1 Araştırma Modeli

İlişkisel tarama modeliyle tasarlanmış olan bu çalışmada profesyonel futbolcuların müsabaka veya antrenman öncesinde dinledikleri müzik ile zihinsel antrenman düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İlişkisel tarama modelinde, değişimin varlığının ve/veya derecesinin ve iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasının saptanması hedeflenir (Fraenkel vd., 2012; Creswell ve Creswell, 2017).

3.2 Araştırma Grubu

Araştırma evrenini 2021-2022 sezonunda TFF 3.lig 1. 2. ve 3. Gruplarda mücadele eden 1024 profesyonel futbolcu oluştururken örneklem grubunu ise evrenden ekonomiklik ve kolay ulaşılabilirlik göz önüne alınarak uygun örnekleme yöntemi ile seçilen (evrenin %28) 252 futbolcu oluşturmaktadır (Gravetter & Forzano, 2012). Katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımı Çizelge 3.1’de verilmiştir.

Çizelge 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Dağılımı

Değişkenler	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde(%)
Spor Yılı	4-6 yıl	16	6,3
	7-9 yıl	25	9,9
	10 yıl ve üzeri	211	83,7
Müzik Dinleme Sıklığı	Her zaman	199	79,0
	Nadiren	53	21,0
Müzik Dinleme Şiddeti	Yüksek şiddette	91	36,1
	Orta şiddette	161	63,9

Çizelge 3.1: (Devamı) Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Dağılımı

Değişkenler	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde(%)
Eğitim Durumu	Ön Lisans	120	47,61
	Lisans	110	43,65
	Lisansüstü	22	8,73
Dinlenen Müzik Türü	Klasik	85	33,73
	Pop	98	38,88
	Rap	69	27,38

Çizelge 3.1 incelendiğinde katılımcılar spor yılı değişkenine göre 16'sı (%6,3) 4-6 yıl, 25'i (%9,9) 7-9 yıl ve 211'i (%83,7) 10 yıl ve üzeri olarak dağılım göstermektedir. Katılımcılar müzik dinleme sıklığı değişkenine göre 199'u (%79,0) her zaman ve 53'ü (%21,0) nadiren olarak dağılmaktadır. Katılımcılar müzik dinleme şiddeti değişkenine göre 91'i (%36,1) yüksek şiddette ve 161'i (%63,9) orta şiddette olarak dağılım göstermektedir. Katılımcılar eğitim durumu değişkenine göre 120'si (%14,61) ön lisans, 110'u (%43,65) lisans ve 22'si (%8,73) lisansüstü olarak dağılım göstermektedir. Katılımcılar dinlenen müzik türü değişkenine göre 85'i (%33,73) klasik, 98'i (%38,88) pop ve 69'u (%27,38) rap olarak dağılım göstermektedir.

3.3 Veri Toplama Araçları

3.3.1 Kişisel bilgi formu (EK-1)

Birinci bölümde; katılımcıların yaş, spor yılı, müzik şiddeti, müzik dinleme sıklığı, eğitim durumu ve dinlenen müzik türü gibi bilgileri edinmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.2 Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği (SUMEÖ) (EK:2)

İkinci bölümde; sportif uygulamalar esnası, sonrası ya da öncesinde müziğin etkilerini ölçmek amacıyla güvenilirlik ve geçerlilik çalışması Karayol ve Turhan (2020) tarafından yapılmış olan "Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği" kullanılmıştır. Bu tez çalışmasında sportif uygulamalar öncesi müzik bölümü baz alınmıştır. 5'li likert tipinde olan bu ölçek 18 soru ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek alt boyutları ise; fiziksel güç ve performans (6,7,8,9,10 ve 11), motivasyon (1,2,3,4 ve 5) ve psikolojik sağlamlık (12,13,14,15,16,17 ve 18) biçimindedir. Ölçek maddelerin derecelendirilme şekli; katılmıyorum, hiç katılmıyorum, katılıyorum,

kesinlikle katılıyorum, kararsızım gibidir. Karayol ve Turhan tarafından yapılmış olan güvenilirlik analizleri sonucuna bakıldığında cronbach's alfa katsayıları Motivasyon alt boyutu için $\alpha = 0,71$, Performans ve Fiziksel Güç alt boyutu için $\alpha = 0,078$ ve Psikolojik Sağlamlık alt boyutu için ise $\alpha = 0,80$ bulunmuştur (Karayol ve Turhan, 2020). Bu çalışmada ise Fiziksel Güç ve Performans alt boyutu için $\alpha = 0,086$ ve Psikolojik Sağlamlık alt boyutu için $\alpha = 0,86$ ve Motivasyon alt boyutu için $\alpha = 0,84$ olarak bulunmuştur.

3.3.3 Zihinsel antrenman envanteri ölçeği (ZAEÖ) (EK:3)

Behnke ve diğerleri (2017), zihinsel eğitim uygulamalarında kullanılan zihinsel yetenekleri ve teknikleri ölçmek için ölçekler geliştirmiştir. Envanterin Türkçe uyarlaması Yarayan ve İlhan (2018) tarafından yapılmıştır. 5'li likert tipinde olan envanter, (1) "Tamamen Katılmıyorum" ve (5) "Tamamen Katılıyorum" şeklinde puanlanmaktadır. Ayrıca envanter toplam puan olarak da hesaplanmaktadır. Envanterde ters kodlanmış madde mevcut değildir. Envanter, Zihinsel Performans Becerileri (6 soru) ($\alpha=0.82$), Zihinsel Temel Beceriler (4 soru) ($\alpha=0.82$), Kendinle Konuşma (3 soru) ($\alpha=0.91$), Zihinsel Canlandırma (3 soru) ($\alpha=0.82$), Kişilerarası Beceriler (4 soru) ($\alpha=0.85$) olmak üzere 20 soru ve 5 alt boyuttan meydana gelmektedir. Bu çalışmada ise Zihinsel Temel Beceriler alt ölçeği için $\alpha = 0,72$, Zihinsel Performans Becerileri alt ölçeği için $\alpha = 0,067$, Kişilerarası Beceriler alt ölçeği için $\alpha = 0,84$, Kendinle Konuşma alt ölçeği için $\alpha = 0,84$ ve Zihinsel Canlandırma alt ölçeği için ise $\alpha = 0,66$ olarak tespit edilmiştir.

3.4 Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 22.0 kullanılmıştır. 0.05 hata payı olarak kabul edilmiştir. Verilerin değerlendirilme aşamasında betimsel istatistik yöntemleri olarak yüzde, sayı, standart sapma ve ortalama uygulanmış ve elde edilmiş olan veriler SPSS programına alındıktan sonra öncelikle kayıp ve boş verilerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu değerlendirme sonucunda 5 sporcunun verileri analiz dışında bırakılmıştır. Bu etaptan sonra uç veri değerlendirmesi olan Mahalanobis Distance (uzaklığı) göz önünde bulundurularak yapılmıştır. Mahalanobis değerleri sonucunda 10 sporcunun verileri analizin dışında bırakılarak kalan 252 sporcunun verileri ile analizler yapılmıştır. Normallik varsayımı için Hong, Malik ve Lee (2003) önerdiği -

2,+7 çarpıklık basıklık değerleri temel alınmış ve dağılımın normal olduğu bulunmuştur. İki den daha fazla bağımsız grup arasında olan karşılaştırmalarda tek yönlü (One Way), Anova testi iki ayrı bağımsız grup arasında olan karşılaştırmalarda t-testi kullanılmıştır. Anova testinden sonra gruplar arası farklılıkları tespit etmek için post-hoc analizlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Korelasyon analizi Ölçek alt boyutları arasındaki ilişkiyi tespit etmek için ise kullanılmıştır.

3.5 Araştırmanın Önemi

Optimal performans için önemli olan psikolojik özellikler çalışmacılar açısından son zamanlarda oldukça dikkatleri üzerine çekmeyi başarmıştır. Bu bağlamda zihinsel antrenman ve müzik son zamanlarda ilgi duyulan çalışma alanları arasında yer bulmaya devam etmektedir. Müzik ve zihinsel antrenman alanları arasındaki ilişkinin sporcuların bazı demografik değişkenler bakımından incelenmesi ilgili alanlara yeni kavramların yer edinmesi amaçlanmıştır. Yapılan literatür taramalarıyla birlikte araştırılması amaçlanan bu kavramlar yeni alanlar arasında görülmekte ve henüz Türkiye’de üzerine çalışma yapılmadığı dikkat çekmiştir. Bu araştırma sportif uygulama öncesinde müziğin, zihinsel antrenman kavramı ile ilişkisinin önemine dikkat çekilmeye çalışılmıştır.

3.6 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, profesyonel olarak futbol oynayan sporcuların müsabaka veya antrenman öncesinde dinledikleri müzik ile zihinsel antrenman arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu hedef doğrultusunda futbolcularda incelenecek konular;

- Futbolcuların dinledikleri müzik ile demografik özellikleri,
- Futbolcuların zihinsel antrenman ile demografik özellikleri,
- Futbolcuların zihinsel antrenman ile müzik arasında olan ilişkisi incelenecektir.

3.7 Problem Cümlesi

Futbolcuların zihinsel antrenman ile müsabaka veya antrenman öncesinde dinledikleri müzik arasında ilişki var mıdır?

3.7.1 Alt Problemler

Bu çalışmada aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır;

-Yaş değişkeni ile Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi alt boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

-Yaş değişkeni ile Zihinsel Antrenman ölçeğinin alt boyutları arasında bir fark var mıdır?

- Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi alt boyutları ile Spor yapma yılı değişkeni arasında bir fark var mıdır?

- Zihinsel Antrenman ölçeğinin alt boyutları ile Spor yapma yılı değişkeni arasında bir fark var mıdır?

- Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi ile Müzik dinleme sıklığı değişkeni alt boyutları arasında bir fark var mıdır?

- Müzik dinleme sıklığı değişkeni ile Zihinsel Antrenman ölçeğinin alt boyutları arasında bir fark var mıdır?

- Müzik dinleme şiddeti değişkeni ile Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisinin alt boyutları arasında bir fark var mıdır?

- Müzik dinleme şiddeti değişkeni ile Zihinsel Antrenman ölçeğinin alt boyutları arasında bir fark var mıdır?

3.8 Araştırmanın Varsayımları

-Bu çalışmada uygulanan metodun amaca uygun bir şekilde olduğu farz edilmiştir.

-Bu çalışmada belirlenmiş olan araştırma gurubu araştırmanın evrenini temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.

-Bu çalışmada kullanılmış olan veri toplama araçlarının güvenilir ve geçerli olduğu, ayrıca araştırmanın amacına uygun bir şekilde olduğu varsayılmıştır.

-Bu çalışmada yer alan futbolcuların veri toplama araçlarına verdikleri cevapların araştırmanın ciddiyeti dâhilinde, gerçeğe samimi ve uygun bir biçimde verildiği varsayılmıştır.

3.9 Araştırmanın Sınırlılıkları

-Bu çalışma aktif olarak 3.ligte profesyonel olarak oynayan oyuncularla sınırlandırılmıştır.

-Bu çalışma futbolcuların ölçek maddelerine verdikleri yanıt ile sınırlandırılmıştır.

-Bu araştırma 10.09.2021 tarihinde başlayıp 09.09.2022 tarihinde tamamlanmıştır.



4. BULGULAR

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizlerin sonucunda, yorumlamalara ve tablolara bu kısımda yer verilmiştir.

Çizelge 4.1: Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Standart Sapma, Çarpıklık, Ortalama, Basıklık ve Alpha Değerleri

Ölçekler	Alt Boyutlar	N	\bar{X}	Ss	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)	Alpha
SUMEÖ	Motivasyon	252	20,57	3,12	-1,163	3,455	,847
	Fiziksel Güç ve Performans	252	21,71	4,61	-,504	,436	,860
	Psikolojik Sağlamlık	252	25,71	5,29	-,630	,796	,866
ZAE	Zihinsel Temel Beceriler	252	16,57	2,22	-1,009	3,372	,722
	Zihinsel Performans Becerileri	252	23,93	2,95	-,403	1,424	,679
	Kişilerarası Beceriler	252	16,82	2,12	-1,454	6,683	,843
	Kendinle Konuşma	252	11,69	2,28	-1,522	3,149	,840
	Zihinsel Canlandırma	252	12,30	1,79	-,910	2,670	,666
	ZAE-Toplam	252	81,31	9,22	-1,102	5,681	,905

SUMEÖ= Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği; ZAE= Zihinsel Antrenman Envanteri.

Çizelge 4.1 incelendiğinde çalışma kapsamında alınmış olan ölçeklere ilişkin çarpıklık basıklık değerlerinin Hong, Malik ve Lee (2003) belirttiği -2, +7 referans aralığında olduğu ve dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. Cronbach's Alpha iç tutarlılık değeri 0 ile 1 arasında değer almakta ve bu değerler 1'e doğru yaklaştıkça güvenilirlik/tutarlılık artmaktadır (Cronbach,1990).

Çizelge 4.2: Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Müzik Dinleme Sıklığı Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	MDS	N	\bar{X}	Ss	t	p
Motivasyon	Her zaman	199	20,909	3,1126	3,446	,001*
	Nadiren	53	19,283	2,8173		
Fiziksel Güç ve Performans	Her zaman	199	22,221	4,4700	3,453	,001*
	Nadiren	53	19,811	4,6824		
Psikolojik Sağlamlık	Her zaman	199	26,341	4,9699	3,742	,000*
	Nadiren	53	23,358	5,8147		

MDS= Müzik dinleme sıklığı; *p<0,05; N (252).

Çizelge 4.2 incelendiğinde katılımcıların müzik dinleme sıklığı değişkenine göre motivasyon (\bar{X} =20,909, p<0,05), fiziksel güç ve performans (\bar{X} =22,221, p<0,05) ve psikolojik sağlamlık (\bar{X} =26,341, p<0,05) alt boyutlarında ‘her zaman’ yanıtı lehine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Çizelge 4.3: Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar (n=252)		Yaş
Motivasyon	r	-,102
	p	,105
Fiziksel Güç ve Performans	r	-,0,91
	p	,150
Psikolojik Sağlamlık	r	-,147*
	p	,020

*p<0,05; N (252).

Çizelge 4.3 incelendiğinde motivasyon ile yaş değişkeni ve fiziksel güç ve performans alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamışken (p>0,05), psikolojik sağlamlık (r=-,147, p<0,05) alt boyutunda düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yaş arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin azalacağı elden edilen bu sonuçlara bakıldığında yorumlanabilir.

Çizelge 4.4: Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Spor Yılı Değişkenine Göre ANOVA testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yılı	N	\bar{X}	Ss	df	F	p
Motivasyon	4-6 yıl	16	19,875	2,680	2	1,405	,247
	7-9 yıl	25	21,440	2,083	249		
	10 yıl ve üzeri	211	20,517	3,239	251		

Çizelge 4.4: (Devamı) Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Spor Yılı Değişkenine Göre ANOVA testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yılı	N	\bar{X}	Ss	df	F	p
Fiziksel Güç ve Performans	4-6 yıl	16	20,750	5,360	2	1,866	,157
	7-9 yıl	25	23,280	3,781	249		
	10 yıl ve üzeri	211	21,602	4,622	251		
Psikolojik Sağlamlık	4-6 yıl	16	24,750	6,061	2	2,030	,133
	7-9 yıl	25	27,640	3,510	249		
	10 yıl ve üzeri	211	25,559	5,373	251		

Çizelge 4.4 incelendiğinde katılımcıların spor yılı değişkenine göre motivasyon ($F_{(2-251)}=1,405$; $P>0,05$), fiziksel güç ve performans ($F_{(2-251)}=1,866$; $P>0,05$) ve psikolojik sağlamlık ($F_{(2-251)}=2,030$; $P>0,05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Çizelge 4.5: Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Müzik Dinleme Şiddeti Değişkenine Göre t testi Sonuçları

Alt Boyutlar	MDS	N	\bar{X}	Ss	t	p
Motivasyon	Yüksek Şiddet	91	21,659	3,034	4,323	,000*
	Orta Şiddet	161	19,950	3,004		
Fiziksel Güç ve Performans	Yüksek Şiddet	91	22,637	4,545	2,411	,001*
	Orta Şiddet	161	21,193	4,582		
Psikolojik Sağlamlık	Yüksek Şiddet	91	26,495	5,486	1,768	,078
	Orta Şiddet	161	25,273	5,139		

MDS= Müzik dinleme şiddeti; * $p<0,05$; N (252).

Çizelge 4.5 incelendiğinde katılımcıların müzik dinleme sıklığı değişkenine göre motivasyon ($\bar{X}=21,659$, $p<0,05$), fiziksel güç ve performans ($\bar{X}=22,637$, $p<0,05$) alt boyutlarında ‘her zaman’ yanıtı lehine göre anlamlı farklılık tespit edilmişken, psikolojik sağlamlık alt boyutunda herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 4.6: Zihinsel Antrenman Envanteri Alt Boyut Puanlarının Müzik Dinleme Sıklığı Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	MDS	N	\bar{X}	Ss	t	p
Zihinsel Temel Beceriler	Her zaman	199	16,703	2,1736	1,841	,081
	Nadiren	53	16,075	2,3275		
Zihinsel Performans Becerileri	Her zaman	199	24,145	2,8909	2,244	,026*
	Nadiren	53	23,132	3,0384		
Kişilerarası Beceriler	Her zaman	199	16,844	2,1998	,330	,742
	Nadiren	53	16,735	1,8203		

MDS= Müzik dinleme sıklığı; * $p<0,05$; N (252).

Çizelge 4.6: (Devamı) Zihinsel Antrenman Envanteri Alt Boyut Puanlarının Müzik Dinleme Sıklığı Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	MDS	N	\bar{X}	Ss	t	p
Kendinle Konuşma	Her zaman	199	11,864	2,1571	2,370	,019*
	Nadiren	53	11,037	2,6015		
Zihinsel Canlandırma	Her zaman	199	12,381	1,7823	1,449	,148
	Nadiren	53	11,981	1,8133		
ZAE-Toplam	Her zaman	199	81,939	9,2745	2,104	,036*
	Nadiren	53	78,962	8,6779		

MDS= Müzik dinleme sıklığı; *p<0,05; N (252).

Çizelge 4.6 incelendiğinde katılımcıların müzik dinleme sıklığı değişkenine göre zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamışken ($p>0,05$), zihinsel performans becerileri ($\bar{X}=24,145$, $p<0,05$), kendinle konuşma ($\bar{X}=11,684$, $p<0,05$) ve zihinsel antrenman toplam ($\bar{X}=81,939$ $p<0,05$) alt boyutlarında ‘her zaman’ yanıtı lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.

Çizelge 4.7: Zihinsel Antrenman Envanteri Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar (n=252)		Yaş
Zihinsel Temel Beceriler	r	-,056
	p	,379
Zihinsel Performans Becerileri	r	-,002
	p	,977
Kişilerarası Beceriler	r	-,011
	p	,856
Kendinle Konuşma	r	-,105
	p	,096
Zihinsel Canlandırma	r	-,083
	p	,187
ZAE-Toplam	r	-,059
	p	,353

Çizelge 4.7 incelendiğinde yaş değişkeni ile zihinsel antrenman envanteri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 4.8: Zihinsel Antrenman Envanteri Alt Boyut Puanlarının Spor Yılı Değişkenine Göre ANOVA testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yılı	N	\bar{X}	Ss	df	F	p
Zihinsel Temel Beceriler	4-6 yıl	16	15,938	2,407	2	1,216	,298
	7-9 yıl	25	17,040	1,744	249		
	10 yıl ve üzeri	211	16,564	2,249	251		
Zihinsel Performans Becerileri	4-6 yıl	16	23,375	1,544	2	,389	,678
	7-9 yıl	25	24,200	2,958	249		
	10 yıl ve üzeri	211	23,943	3,028	251		
Kişilerarası Beceriler	4-6 yıl	16	16,625	1,455	2	,095	,909
	7-9 yıl	25	16,920	1,525	249		
	10 yıl ve üzeri	211	16,825	2,228	251		
Kendinle Konuşma	4-6 yıl	16	11,688	2,120	2	,592	,554
	7-9 yıl	25	12,160	1,748	249		
	10 yıl ve üzeri	211	11,635	2,345	251		
Zihinsel Canlandırma	4-6 yıl	16	11,938	1,652	2	,679	,508
	7-9 yıl	25	12,600	1,155	249		
	10 yıl ve üzeri	211	12,289	1,864	251		
ZAE-Toplam	4-6 yıl	16	79,563	6,000	2	,671	,512
	7-9 yıl	25	82,920	7,500	249		
	10 yıl ve üzeri	211	81,256	9,590	251		

Çizelge 4.8 incelendiğinde katılımcıların spor yılı değişkenine göre zihinsel temel beceriler ($F_{(2-251)} = 1,216$; $P > 0,05$), zihinsel performans becerileri ($F_{(2-251)} = ,389$; $P > 0,05$), kişilerarası beceriler ($F_{(2-251)} = ,095$; $P > 0,05$), kendinle konuşma ($F_{(2-251)} = ,592$; $P > 0,05$), zihinsel canlandırma ($F_{(2-251)} = ,679$; $P > 0,05$) ve zihinsel antrenman toplam ($F_{(2-251)} = ,671$; $P > 0,05$) alt boyutlarında anlamlı bir farklılığı istatistiksel olarak göstermediği tespit edilmiştir.

Çizelge 4.9: Zihinsel Antrenman Envanteri Alt Boyut Puanlarının Müzik Dinleme Şiddeti Değişkenine Göre t testi Sonuçları

Alt Boyutlar	MDS	N	\bar{X}	Ss	t	p
Zihinsel Temel Beceriler	Yüksek Şiddet	91	16,835	2,301	-1,423	,156
	Orta Şiddet	161	16,422	2,161		
Zihinsel Performans Becerileri	Yüksek Şiddet	91	24,264	3,083	-1,344	,180
	Orta Şiddet	161	23,745	2,858		
Kişilerarası Beceriler	Yüksek Şiddet	91	16,868	2,334	,262	,793
	Orta Şiddet	161	16,795	2,000		
Kendinle Konuşma	Yüksek Şiddet	91	11,714	2,437	,125	,901
	Orta Şiddet	161	11,677	2,190		

MDS= Müzik dinleme şiddeti.

Çizelge 4.9: (Devamı) Zihinsel Antrenman Envanteri Alt Boyut Puanlarının Müzik Dinleme Şiddeti Değişkenine Göre t testi Sonuçları

Alt Boyutlar	MDS	N	\bar{X}	Ss	t	p
Zihinsel Canlandırma	Yüksek Şiddet	91	12,429	1,869	,871	,384
	Orta Şiddet	161	12,224	1,750		
ZAE-Toplam	Yüksek Şiddet	91	82,110	9,997	-1,031	,303
	Orta Şiddet	161	80,863	8,744		

MDS= Müzik dinleme şiddeti.

Çizelge 4.9 incelendiğinde katılımcıların müzik dinleme şiddeti değişkenine göre zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma, zihinsel canlandırma ve zihinsel antrenman toplam alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Çizelge 4.10: Katılımcıların Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği Alt Boyutları ile Zihinsel Antrenman Envanteri Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları

Alt Boyutlar (n=252)	Motivasyon	Fiziksel Güç ve Performans	Psikolojik Sağlık
Zihinsel Temel Beceriler	r	,289**	,256**
	p	,000	,000
Zihinsel Performans Becerileri	r	,328**	,338**
	p	,000	,000
Kişilerarası Beceriler	r	,299**	,180**
	p	,000	,000
Kendinle Konuşma	r	,292**	,416**
	p	,000	,000
Zihinsel Canlandırma	r	,315**	,295**
	p	,000	,000
ZAE-Toplam	r	,377**	,371**
	p	,000	,000

** $p<0,001$; N (252).

Çizelge 4.10 incelendiğinde Zihinsel antrenman envanteri alt boyutları incelendiğinde sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan pearson korelasyon testi sonucunda, zihinsel performans becerileri ($r=,328$; $p<0,001$), zihinsel temel beceriler ile motivasyon ($r=,289$; $p<0,001$), kendinle konuşma ($r=,292$; $p<0,001$), kişilerarası beceriler ($r=,299$; $p<0,001$), zihinsel antrenman toplam ($r=,377$; $p<0,001$), zihinsel

canlandırma ($r=,315$; $p<0,001$) Alt boyutlar arasında düşük düzeyde anlamlı pozitif korelasyonlar bulunmuştur. Zihinsel temel beceriler ile fiziksel güç ve performans ($r=,256$; $p<0,001$), kişilerarası beceriler ($r=,180$; $p<0,001$), zihinsel performans becerileri ($r=,338$; $p<0,001$), zihinsel canlandırma ($r=,295$; $p<0,001$), kendinle konuşma ($r=,416$; $p<0,001$) ve zihinsel antrenman toplam ($r=,371$; $p<0,001$) alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Zihinsel temel beceriler ile psikolojik sağlamlık ($r=,317$; $p<0,001$), kişilerarası beceriler ($r=,217$; $p<0,001$), zihinsel performans becerileri ($r=,372$; $p<0,001$), zihinsel canlandırma ($r=,350$; $p<0,001$), kendinle konuşma ($r=,413$; $p<0,001$) ve zihinsel antrenman toplam ($r=,415$; $p<0,001$) alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.



5. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Türkiye Futbol Federasyonu bünyesinde 3. Lig 1. 2. ve 3. gruplarda oynayan futbolcuların müziğin ve zihinsel antrenmanın başarı, motivasyon, psikolojik sağlamlık vb. alt boyutları ölçme ve müzik ve zihinsel antrenman arasındaki ilişkiyi inceleme hedefi ile yapılan bu araştırma; spor yapma yılı, yaş, müzik dinleme sıklığı ve müzik dinleme şiddeti değişkenleri bakımından incelenmiş ve tartışılmıştır. Son zamanlarda oldukça ilgi çekmeyi başaran müzik ve zihinsel antrenman kavramları, sporcuların zihinsel yolda performansını en üst düzeye çıkarabilecek kavramlar arasında yerini almıştır. Müzik, günlük yaşamda her kesimden insanı kucaklayan bir olaydır. Müzik dinleme esnasında bizlere her türlü duygusal anları zihnimize canlandıran kimisi için hüznün kimisi için sevinç kaynağı olarak şekillenmektedir. Zihinsel antrenman ise sporcuların optimum performansa erişmesinde pay sahibi olabilecek güncel ve önemini gün geçtikçe arttırmakta olan bir diğer kavramdır. Yapmış olduğumuz çalışmada sporcuların motivasyon ve psikolojik olarak kendilerini müsabakalara ve antrenmanlara hazırlayabilme, antrenmanlarda ve müsabakalarda bu etmenleri kullanıp performans seviyelerini arttırabilme durumları incelenmiştir. İncelememiz sonucunda müziğin şiddeti ve dinleme sıklığının sporcuların motivasyonunu ve sportif başarı üzerinde etkili olabileceği saptanmıştır.

5.1 Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğine İlişkin Bulgular

5.1.1 Müzik dinleme sıklığı değişkenine ilişkin bulgular

Müzik dinleme sıklığı değişkeni ile SUMEÖ ilişkin sonuçlar incelendiğinde motivasyon, psikolojik sağlamlık ve fiziksel güç ve performans alt boyutlarının tamamında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. İlgili literatür kapsamında inceleme yapılmış olup, sonuçları itibariyle çalışmamıza benzerlik gösteren çalışmalar mevcuttur. Turhan (2021) yapmış olduğu çalışmada müzik dinleme sıklığı ile SUMEÖ tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptamıştır. Bu çalışma neticesi itibariyle araştırmamızın sonucu ile paralellik göstermektedir. Bulgularımız neticesinde müziğin sportif uygulamalarda

doğrudan etkisinin olabileceği ve müzik dinleme sıklığının olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

5.1.2 Yaş değişkenine göre bulgular

Yaş değişkeni ile SUMEÖ ilişkin sonuçlar nezdinde motivasyon ve fiziksel güç ve performans alt boyutunda istatistiksel manada anlamlı bir ilişki saptanamamışken, psikolojik sağlık alt boyutunda anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuç doğrultusunda yaş ile psikolojik sağlık alt boyutunda zıtlık içeren bir ilişki olduğu görülmektedir. Turhan (2021) yapmış olduğu çalışmada yaş değişkeni ile SUMEÖ ilişkin alt boyutların tamamında anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir. Bu çalışma neticesi doğrultusunda çalışmamıza kısmen benzerlik göstermektedir. Bulgularımız neticesinde yaş değişkenine bakıldığında psikolojik sağlık alt boyutunda yaşa paralel şekilde anlamlı bir farklılık elde edilmiş olup sporcuların yaşları ve tecrübeleri arttıkça psikolojik sağlık düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

5.1.3 Spor yılı değişkenine ilişkin bulgular

Spor yılı değişkeni ile SUMEÖ ilişkin sonuçlar incelendiğinde alt boyutların bütününde istatistiksel manada anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. İlgili literatür taranmış olup çalışmamıza benzerlik gösteren çalışmaların mevcut olduğu tespit edilmiştir. Turhan (2021) yapmış olduğu çalışmada spor yılı değişkeni ile SUMEÖ ilişkin alt boyutların tümünde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir.

5.1.4 Müzik dinleme şiddeti değişkenine ilişkin bulgular

Müzik dinleme şiddeti değişkeni ile SUMEÖ ilişkin motivasyon ve fiziksel güç ve performans alt boyutlarında yüksek şiddet lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmişken, psikolojik sağlık alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. İlgili literatür kapsamında inceleme yapılmış olup, neticeleri itibariyle çalışmamıza benzerlik gösteren çalışmalar mevcuttur. Turhan (2021) yapmış olduğu çalışmada müzik dinleme şiddeti değişkeni ile SUMEÖ ilişkin alt boyutların tamamında yüksek şiddette yanıtı lehine anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Vatansever ve ark. (2018), hızlı ve yavaş müziğin egzersiz performansını olumlu yönde etkilediğini bulmuşlardır. Szabo ve Hoban'ın (2004) çalışması hızlı ve

yavaş müziğin voleybol antrenmanı üzerindeki psikolojik etkilerini incelemiş ve yavaş müzik antrenmanının hızlı ve müziksiz antrenmandan daha az tercih edildiğini saptamıştır. Bulgularımız neticesinde müzik dinleme şiddeti arttıkça fiziksel güç ve performans alt boyutu ile psikolojik sağlık alt boyutunun doğrudan etkilendiği ve bu etkinin antrenman veya müsabaka esnasında müziğin şiddetinin artmasıyla reaksiyon hızı ve tepkilerin de artmasının bir ürünü olabileceği düşünülmektedir.

5.2 Zihinsel Antrenman Envanterine Verilen Yanıtlara İlişkin Bulgular

5.2.1 Müzik dinleme sıklığı değişkenine ilişkin bulgular

Müzik dinleme sıklığı değişkeni ile ZAE ilişkin sonuçlar incelendiğinde kişilerarası beceriler, zihinsel canlandırma ve zihinsel temel beceriler alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamışken, zihinsel performans becerileri alt boyutu ve ZAE toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Literatür taranmış olup müzik dinleme sıklığı değişkenine ilişkin çalışma tespit edilememiştir. Bulgularımız itibariyle ZAE alt boyutu olan zihinsel performans becerileri alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmış ve bu sonucun müziğin zihinsel becerilere doğrudan etki edebileceği çıkarımına denk olabileceği düşünülmektedir.

5.2.2 Yaş değişkenine ilişkin bulgular

Yaş değişkeni ile ZAE ilişkin sonuçlar incelendiğinde tüm alt boyutlar ve ZAE toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. İlgili literatür taranmış olup neticesi itibariyle çalışmamıza zıtlık gösteren çalışmalar tespit edilmiştir. Connaughton ve ark. (2008) yaptıkları çalışmada, sporda yaşın zihinsel antrenman kapasitesi ile doğru orantılı olduğunu ve bu nedenle sporcunun zihinsel antrenman kapasitesinin yaşla birlikte arttığını bildirmiştir. (Yıldız, 2017), zihinsel eğitim ve öz-yeterlik üzerine yaptığı çalışmasında, zihinsel eğitim becerilerinin yaşla birlikte geliştiğini rapor etmiştir. Cankurtaran (2020) yapmış olduğu çalışmada okçuların yaş değişkeni ile ZAE ölçeği tüm alt boyutları ve ZAE toplam puanında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Bu çalışmalar neticeleri itibariyle çalışmamıza zıtlık göstermektedir. Yaptığımız çalışmanın neticesi itibariyle literatürde ki diğer araştırmalarla zıtlık gösterdiği bunun sonucunun ise araştırma yapılan örneklem gruplarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.2.3 Spor yılı değişkenine ilişkin bulgular

Spor yılı değişkeni ile ZAE ilişkin sonuçlara bakıldığında alt boyutların tümü ve ZAE toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür taranmış olup çalışmamıza neticesi itibariyle zıtlık gösteren çalışmalar tespit edilmiştir. Öner ve Cankurtaran (2019) yaptıkları çalışmada spor geçmişinin alt boyutları zihinsel antrenman, temel zihinsel beceriler, zihinsel performans ve kişilerarası beceriler arasında anlamlı bir fark bulurken, zihinsel canlandırma ve kendinle konuşma alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu çalışma neticesi itibariyle araştırmamızla benzerlik göstermektedir. Literatürde araştırmamızın sonucuna zıtlık gösteren çalışmalar da mevcuttur. Erman (2021) sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada spor yılı değişkeni ile ZAE alt boyutlarının tümü ve ZAE toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Karaca ve Gündüz (2021) tarafından yapılan çalışmada, oryantiring sporcularının zihinsel antrenman alt boyutlarına spor uygulama yılı değişkenine göre aralarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Çelik ve Güngör (2020) zihinsel antrenman ve spor yaşı alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulmuşlardır. Araştırmamızın sonucu ile benzerlik ve zıtlık gösteren çalışmalar yukarıda belirtilmiştir. Spor yapma yılı değişkeni ile ZAE arasında ki farka bakılmış ve anlamlı farklılığın olmadığı saptanmıştır, literatürde ki çalışmaların neticeleri ile zıtlık ve paralellik göstermesinin sebebinin örneklem gruplarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.2.4 Müzik dinleme şiddeti değişkenine ilişkin bulgular

Müzik dinleme şiddeti ile ZAE ilişkin sonuçlar incelendiğinde ZAE tüm alt boyutları ve ZAE toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmediği saptanmıştır. İlgili literatür taranmış olup müzik dinleme şiddeti ile ZAE arasındaki farka yönelik araştırma sonucuna rastlanmamıştır.

5.3 Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ve Zihinsel Antrenman Envanteri İlişkinine Yönelik Bulgular

SUMEÖ ve ZAE ilişkisine yönelik pearson korelasyon analizi sonucunda motivasyon alt boyutu ile ZAE alt boyutlarının tamamı ve ZAE toplam puanlarında istatistiksel olarak pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Fiziksel güç ve performans ile ZAE alt boyutlarının tamamı ve ZAE toplam puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık ile ZAE alt boyutlarının tümü ve ZAE toplam puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yapılan bu analiz sonucunda değişkenler arasında ki ilişki saptanmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda müziğin zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyini pozitif yönde etkilediği ve zihinsel antrenman esnasında müzik uygulaması yapılarak zihinsel antrenman performansını optimum düzeye çıkarabileceği düşünülmektedir.

Buna göre çalışmamızın sporcular üzerindeki etkisi saptanmıştır. Müzik sportif performans üzerindeki etkisi, belirli değişkenler ve aralarındaki ilişkiler açısından ele alınmaktadır. Elde edilen verilere göre müziğin spor eğitimi üzerindeki etkisinin belirli değişkenler üzerinde farklılık ve ilişki oluşturduğu, belirli değişkenler içinde ise anlamlı bir farklılık ve ilişki elde edilemediği tespit edilmiştir. Sportif uygulamalarda müziğin etkisi spor ve sporcu için önemi, göz ardı edilmemelidir. Sportif uygulamalarda müziğin etkisi alt boyutları olan motivasyon, psikolojik sağlamlık ve fiziksel güç ve performans alt boyutları sporcular için önem arz etmektedir. Araştırma kapsamında bu alt boyutların sporcu performansına etkisi incelenmiştir. Sporcuların performanslarına belirli değişkenler doğrultusunda bakılmış olup müziğin etkisi performansı etkileyebileceği saptanmıştır. Zihinsel eğitim beceri ve tekniklerinin düzeyi, alt boyutların çok geniş kavramlarını kapsar. Araştırma kapsamında zihin eğitim becerileri ile teknik yeterlilik ve ilişkili değişkenler arasında anlamlı bir farklılık ve ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Kaynaklardan elde edilen bilgilerde zihinsel antrenman kavramının sporculara, antrenörlere ve sporla ilgili tüm mecralara fayda sağlayabileceği görülmektedir. Spor müsabakalarında ve antrenmanlarda önemini her geçen gün arttıran zihinsel antrenman; Zihinsel eğitim son yıllarda ülkemize de nüfuz etmiş ve önemi her geçen gün artmaktadır. Olaylar sırasında soğukkanlılık, bakış açısı, karar verme mekanizmaları, konsantrasyon gibi birçok özelliği içinde barındırır ve bu özelliklerin gelişmesine yardımcı olmaktadır.

5.4 Öneriler

-Bu araştırma kapsamında farklı değişkenlerle farklı branş ve kitlelere bu araştırmanın uygulanması önerilmektedir.

-Teorik olarak önerilen bu model, pratikte uygulanması tavsiye edilebilir.

-Yapılan bu çalışma evren ve örnekleme daha da genişletilerek farklı branşlar özelinde araştırma yapılması önerilmektedir.

-Sporcuların performanslarında pozitif yönde artış sağlanabilmesi ve zihinsel olarak antrenman ve müsabakalara hazırlanabilmesi için müziğin ve zihinsel antrenmanın etkisinin daha da genişletilerek araştırılması ve sporcuların antrenman programlarına entegre edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.



KAYNAKLAR

- Ak, S.** (2006). Müzikle tedavi. Ankara: Özener Yayıncılık.
- Akandere, M., Aktaş, S ve Er, Y.** (2018). Zihinsel antrenman ve spor. Türkiye Barolar Birliği, 60-74.
- Akkuş, Ü.** (2007). Müziğin insan sağlığı üzerindeki yeri ve önemi. *Sosyal Bilgiler Araştırmaları Dergisi*, (2), 98-103.
- Akman, D. (2019).** *Yetişkin sporcuların imgeleme, içsel konuşma ve stresle başa çıkma biçimlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi*, (yayınlanmamış doktora tezi), Marmara Üniversitesi, SBE.
- Aksoy, R. (2021).** *Futbolcular ile taekwondocuların zihinsel antrenman beceri düzeylerinin karşılaştırılması* (yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, LEE.
- Aktepe, K. (1999).** Sporda zihinsel antrenman kullanımı, Ankara: Aydoğdu Ofset.
- Aktepe, K. (2006).** *Sporda zihinsel antrenmanın önemi ve ferdi milli sporcuların zihinsel antrenman bilgi ve uygulama düzeylerinin tespiti*, (yüksek lisans tezi), Niğde Üniversitesi, SBE.
- Aktop, A. (2008).** *Biyolojik geribildirimle zihinsel antrenman yönteminin dart performansına etkisinin incelenmesi*, (yayımlanmamış doktora tezi), Akdeniz Üniversitesi, SBE.
- Altıntaş, A. ve Akalan, C. (2008).** Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (6), 39–43.
- Arshel, M. ve Marris, D** (1978). Effect of music and rhythm on physical performance. *Research Quarterly*, (49), 109–113.
- Aslan, Ö. (2015).** *Golfe yeni başlayanlarda (13-15 yaş), zihinsel antrenman uygulamalarının pata vuruş becerisini öğrenme sürecine etkisi*, (yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, SBE.
- Atan, T. (2013).** Effect of music on anaerobic exercise performance. *Biology of Sport*. (30), 35-39.
- Bally, K., Compbell, D., Chesnick, C. ve Tranmer, J. E. (2003).** Effects of patient-controlled music therapy during coronary angiography on procedural pain and anxiety distress syndrome. *Critical Care Nurse*, (23), 50-57.
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A., ve Taşkın, A. K. (2009).** Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 533–542.
- Başer, E. (1986).** Uygulamalı spor psikolojisi. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları. No:31 Ankara.

- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L. D., Komar, M., ve Gracz J. (2017).** The sport mental training questionnaire: development and validation. *Current Psychology*, (37), 1-13.
- Biçer, T. (1998).** Yaşamda ve sporda doruk performans, Beyaz Yayınları, İstanbul.
- Biçer, T. (2008).** Yaşam ve sporda doruk performans, başarının zihinsel dinamikleri. 10. Baskı, İstanbul, Beyaz Yayınları.; 12-14, 23, 200-201, 213, 217.
- Brohmer, R., ve Becker, C. (2006).** Effects of music on wingate performance. *Journal of Undergraduate Kinesiology Research*, (2), 49-55.
- Brownle, K. A., McMurray, R. G., ve Hackney, A. C. (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.
- Copland, B. L., ve Franks, D. (1991).** Effects of types and intensities of background music on treadmill endurance. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, (31), 100-103.
- Creswell, J. W., ve Creswell, J. D. (2017).** Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. Sage Publications.
- Cronbach, L. J. (1990).** Essentials of psychological testing. New York: Harper & Row.
- Doğan, E. (2019).** Kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, (4), 373-381.
- Eklund, R. C. ve Tenenbaum, G. (2014).** Encyclopedia of sport and exercise psychology. USA: Sage Publications.
- Ekmekçi, R. (2019).** Sporda zihinsel antrenman, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Elıakım, M, Meckel, Y, Nemet, D, ve Elıakım, A. (2007).** The effect of music during warm-up on consecutive anaerobic performance in elite adolescent volleyball players. *International Journal of Sports Medicine*, (28), 321-325.
- Eren, B. (2013).** Müzik terapiye genel bir bakış. The science and education at the beginning of the 21th century in turkey, St Kliments Ohridski Universty Press. p: 1049-1058.
- Fındıkoğlu, S. (2015).** *Şizofrenik hastalarda müzik terapinin ruhsal durum üzerine etkileri*, (yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Medipol Üniversitesi, SBE.
- Fraenkel, J. R., N. E. Wallen ve H. H. Hyun (2012).** How to design and evaluate research in education. New York: McGraw-Hill.
- Gantenbein, U. L. (1999).** Healing of harmony: Music therapy as a historical cultural phenomenon. *Praxis*, (88), 956-964.
- Gençel, Ö. (2006).** Müzikle tedavi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. (14), 697-706.
- Gould, D. ve Maynard I. (2009).** Psychological preparation for the olympic games. *Journal of Sports Sciences*, (27), 1393-1408.
- Gravetter, F. J. ve Forzano L. A. B. (2012).** Research methods for the behavioral sciences: Cengage Learning.

- Güvendi, B., Güçlü, M. ve Türksoy, A. (2018).** Amerikan futbol sporcularında imgeleme ve karar verme. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 28.
- Habibzadeh, N. (2010).** Does walking exercise improves bone mineral density of young obese and thin women? *Annales universitatis mariae curie-skłodowska (umcs). Section Medicine Journal*, (36), 1-10.
- Haneishi, E. (2001).** Effects of a music therapy voice protocol on speech intelligibility, vocal acoustic measures, and mood of individuals with Parkinson's disease. *Journal of Music Therapy*, (38), 273-290.
- Hocaoğlu, G. S. (2019).** *Sporcuların algılanan yeterlik ve hedef yönelimlerinin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolü, (yüksek lisans tezi)*, Marmara Üniversitesi, SBE.
- Hong, S., M. L. Malik ve M. K. Lee (2003).** “Testing Configural, Metric, Scalar, and Latent Mean Invariance Across Genders in Sociotropy and Autonomy Using A Non-Western Sample”. *Educational and Psychological Measurement*, Vol 63, No 4, 636-654.
- Hutchinson J. C., Sherman, T., Davis, L., Cawthon, D., Reeder, N. B. ve Tenenbaum, G. (2011).** The influence of asynchronous motivational music on a supramaximal exercise bout. *International Journal of Sport Psychology*, (42), 135-148.
- Ikai M., Steinhilber, A. H. (1961).** Some factors modifying the expression of human strength. *J Appl Physiol*, (16), 157-63.
- İkizler, C. (2000).** Spor Psikolojisinde Seçme Konular. Ed: İkizler HC., Sporda sosyal bilimler. İstanbul, Alfa Basım Yayım: 35–38.
- İşkey, M. (2008).** *Anjiyografi işlemi öncesi ve işlem sırasında müzik dinlemenin bireylerin anksiyete düzeyi ve yaşam bulgularına etkisi, (yayımlanmamış yüksek lisans tezi)*. Cumhuriyet Üniversitesi SBE.
- Janata, P., Tillmann, B. ve Bharucha, J. J. (2002).** Listening to polyphonic music recruits domain-general attention and working memory circuits. *Cognitive, Affective, Behavioral Neuroscience*, (2), 121-140.
- Jones, G. (2002).** What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, (14), 205-218.
- Karaçay, B. (2010).** Müzik ve Beyin, *Bilim ve Teknik Dergisi*, Temmuz 2010.
- Karageorghis, C. I., Teery, P. C. ve Lane, A. M. (1999).** Development and initial validation of an instrument to assess the motivational qualities of music in exercise and sport: the brunel music rating inventory. *Journal of Sports Sciences*, (19), 713-724.
- Karageorghis, C. I. ve Terry, P. C. (2011).** Inside Sport Psychology. Human Kinetics.
- Karageorghis, C. I. ve Terry, P. C. (1997).** The psychophysical effects of music in sport and exercise: A review. *Journal of Sport Behavior*, (20), 54-68.
- Karagözoğlu, C. (2006).** Sporda Psikolojik Destek. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları. 13, 23, 55, 92-93.

- Karaoğlu, N. ve Karaoğlu, M. A. (2009).** Müzik sanatıyla uğraşmak anksiyete ve depresyon belirtilerini azaltır mı? Konservatuar ve diğer fakülte öğrencilerinin karşılaştırılması. *TAF Prev Med Bull*, (8), 465-472.
- Karayol, M., ve Turhan, M. O. (2020).** Impact of Music in Sportive Activities Scale (IMSAS): Validity and reliability assessment. *African Educational Research Journal*, (8), 297-304.
- Khan, S. I. (1994).** Müzik, İnsan ve Evren Arasındaki Köprü, Kaan H. Ökten ve Tugrul Ökten (çev.). İstanbul: Arıtan Yayınevi.
- Khorram, R. (2005).** *Investigating the effects of listening to exciting and classical music on running time, salivary cortisol concentration and rpe during one session training exhaustion limit in the male students of physical education.* Tehran Center Branch, Islamic Azad University, Iran.
- Koç, H., Curtseit, T. ve Curtseit, A. (2009).** Influence of music on wingate anaerobic test performance. *Sci. Mov. Health*, (9),134-137.
- Koç, H., Curtseit, T. ve Mamak H. (2011).** Submaksimal efor sırasında farklı tip müziğin bazı fizyolojik parametreler üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (13), 211-215.
- Konter, E. (1998).** Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği. Ankara, Bağırgan Yayınevi; 251.
- Konter, E. (1999).** Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım; 6-8, 11, 54-57.
- Konter, E. (2006).** Spor psikolojisi el kitabı. 6. Basım, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım; 83-84, 91-92.
- Koruç, Z. ve Bayar, P. (1990).** Kitle sporu ve spor psikolojisi. Spor Ahlaki Ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu. İstanbul: İstanbul Üniversitesi;115- 118.
- Köse, B. (2017).** Müziğin aerobik ve anaerobik performansa etkisinin incelenmesi. Nobel Yayınevi.
- Kravitz, L. (1994).** The effects of music on exercise. *Idea Today*, 12: 56-61.
- Kulak, A., Kerkez, F. İ. ve Aktaş, Y. (2011).** Zihinsel antrenman programının 10-12 yaş futbolcularda bazı motor özelliklere etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, (22), 104-114.
- Mahoney, M. ve Suinn, R. M. (1986).** History and overview of modern sport psychology. *The Clinical Psychologist*, (39), 77-81.
- Var, S. M., Tuncel, S., ve Var, L. (2015).** Hızlı tempo müziğin taekwondocuların performansları üzerindeki bazı etkileri. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, (17), 150-167.
- Meeks, J. ve Hergeden, R. (2002).** Music enhances performance of but not recovery from a non aerobic exercise. Department of Psychology Sydney College.
- Miller, T., Swank, A., Manire, J., Robertson, R. ve Wheeler, B. (2010).** Effect of music and dialogue on perception of exertion, enjoyment, and metabolic responses during exercise. *Int J Fit.*, (6), 45-52.

- Nakamura, P. M., Pereira, G., Camila, B. P., Nakamura F. Y. ve Kokubun E. (2010).** Effects of preferred and nonpreferred music on continuous cycling exercise performance. *Perceptual and Motor Skills*. (110), 257-264.
- Nethery, V. M. (2002).** Competition between internal and external sources of information during exercise: Influence on rpe and the impact of the exercise load. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, (42), 172-178.
- Örter, H. C. (2005).** Müzik ile terapi, Mephist Yayınevi, İstanbul.
- Özerkan, K. N. (2004).** Spor psikolojisine giriş, Temel Kavramlar. Nobel Yayınları, İstanbul
- Peluso, E. A., Ross, M. J., Gfeller, J. ve LaVoie, D. (2005).** A comparison of mental strategies during. athletic skills performance. *Journal of Sports Science & Medicine*, (4), 543.
- Priest, D. L. ve Karageorghis, C. I. (2008).** A qualitative investigation into the characteristics and effects of music accompanying exercise. *European Physical Education Review*, (14), 347-366.
- Pujol, T. ve Langefeld, M. E. (1999).** Influence of music on wingate anaerobic test performance. *Perceptual and Motor Skills*, (88), 292-296.
- Say, A. (2008).** Müzik nedir, nasıl bir sanattır. Evrensel Basın Yayın, İstanbul.
- Schling, G. ve Gubelman, H. (1995).** Erchaning performance with mental training. European perspectives on exercise and sport psychology, Human Kinetics Le-eds;180.
- Cankurtaran, Z. (2020).** Okçuların rekabet ortamında kullandıkları zihinsel antrenman becerilerinin sıralama atış skorlarına etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, (6), 13-29.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., ve Jones, G. (2008).** The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, (26), 83-95.
- Çelik, O. B. ve Güngör N. B. (2020).** The effects of the mental training skills on the prediction of the sports sciences faculty students' anxiety levels. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, (9), 888-929.
- Çiğdem, Ö. ve Cankurtaran Z. (2019).** Elit okçuların zihinsel beceri ve tekniklerinin atış performanslarını belirleyici rolü. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, (2), 1-9.
- Erman, M. Y. (2021).** Sporcuların bilinçli farkındalık ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, (yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muş Alparslan Üniversitesi SBE.
- Karaca, R. ve Gündüz N. (2021).** Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (19), 99-115.
- Szabo, A., ve Hoban, L. (2004).** Psychological effects of fast-and slow-tempo music played during volleyball training in a national league team. *International Journal of Applied Sports Sciences*, (16), 39-48.

- Turhan, M. Ö. (2021).** *Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muş Alparslan Üniversitesi SBE.
- Vatansever, S., Şahin, Ş., Akalp, K. ve Şentürk, F. C. (2018).** Müziğin maksimal koşu performansına ve egzersiz sonrası toparlanma hızına etkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, (2), 61-66.
- Yıldız, A. B. ve Yılmaz, B. (2017).** Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 15-18 Kasım, Antalya.
- Simpson D. S. ve Karageorghis C. I. (2007).** The effects of synchronous music on 400-m sprint performance. *Journal of Sport Sciences*. (24), 1095-1102.
- Somakçı, P. (2003).** Türklerde müzikle tedavi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (15), 131- 140.
- Stevens, M. J. ve Lane, A. M. (2001).** Mood-regulating strategies used by athletes, athletic inside. *The Online Journal of Sport Psychology*, (3), 3-10.
- Szmedra, L. ve Bacharach D. W. (1998).** Effect of music on rate of perceived exertion, plasma lactate, norepinephrine and cardiovascular homodynamic treadmill running. *International Journal Sports Medicine*, (19), 32-37.
- Terry P. C. ve Karageorghis C. I. (2011).** Music in sport and exercise. In T. Morris & P.C. Terry (Eds.), *The New Sport And Exercise Psychology Companion* Morgantown, WV: Fitness Information Technology: 359-380.
- Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Saha, A. M., ve D'Auria, S. (2012).** Effects of synchronous music on treadmill running among elite triathletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, (15), 52–57.
- Tuna, N. (2018).** *Biyolojik geri bildirimle zihinsel antrenman programının sporcuların performansına etkisi* (yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, SBE.
- Uçan, A. (1996).** İnsan ve müzik, insan ve sanat eğitimi. *Müzik Ansiklopedisi Yayınları*, Alf Matbaası, 27: 139-14.
- Uyar, M. ve Korhan A. E. (2011).** Yoğun bakım hastalarında müzik terapinin ağrı ve anksiyete üzerine etkisi. *Ağrı*, (23), 139-146.
- Watkins, G. R. (1997).** Music therapy: proposed physiological mechanisms and clinical implications. *Clin Nurse Specialist*, (4), 43-50.
- White, J. M. (2001).** Music as intervention: A notable endeavor to improve patient outcomes. *Nurs Clin North Am.*, (36), 83-92.
- Yamamoto, T., Ohkuwa, T., Itoh, H., Kitoh, M., Terasawa, J., Tsuda, T., Kitagawa, S., ve 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), 211–214.
- Yarayan, Y. E. ve İlhan, E. L. (2018).** Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (szae) uyarılma çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (23), 205- 218.

- Yener, S. (2010).** Dna şifreleri ve genetik müzik. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(1).
- Yetim, A. (2000).** Sosyoloji ve spor, Topkar Matbaacılık, Ankara.
- Yıldız, M. E. ve Erhan S. E. (2019).** Kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, (1), 23-31.
- Yılmaz, O. (2017).** *Çocuklarda motor beceri ve imgeleme çalışmalarının psikomotor gelişime etkisi*, (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi, SBE.
- Yılmaz, O. (2019).** Zihinsel antrenman uygulaması otojenik antrenman. Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı, Çizgi Kitabevi Yayınları: 69-85.

İnternet Kaynakları

- Alison, J., (2017).** 5 mental training techniques for increased performance. Health-Bath. Alındığı tarih:10.04.2022, adres: <https://Health-Bath.Co.Uk/Blog/Mental-Training-For-Increased-Performance/>
- Dartmouth, M. C. (2013).** Mental toughness; The psychological skills (Techniques). U.S. track and field and cross country coaches association. Alındığı tarih:11.04.2022, adres: <https://www.ustfccca.org/2013/08/techniques-2/mental-toughness-the-psychological-skills-techniques>
- Erdal, G. (2005).** Sporda performansın artırılmasında müziğin etkisi. Bildiriler. Alındığı tarih: 08.04.2022, adres: https://www.muzikegitimcileri.net/bilimsel/bildiri/G-Erdal_2.html
- Forrester, N. W. (2018).** How olympians train their brains to become mentally tough. The Conversation. Alındığı tarih: 10.04.2022, adres: <https://theconversation.com/how-olympians-train-their-brains-to-become-mentally-tough-92110>
- Neff, R. (2006).** Mental training for athletes and other performers. Alındığı tarih: 09.04.2022, adres: www.mentaltraininginc.com
- Sime, W. ve Thomas, A. (2000).** Helping athletes find their zone of excellence. Draft Submitted for Publication. Alındığı tarih: 12.04.2022, adres: <https://monstersintomasters.com/helping-athletes-find-their-zone-of-excellence/>
- Weis, J. (2005).** Music therapy and its uses in childbirth. Neonatally, and Perioperatively Music Therapy. Alındığı tarih: 07.04.2022, adres: <http://www.altmed.creighton.edu/music/history/uses.htm>
- Yılmaz, M. (2005).** Damardan klasik müzik. Aksiyon, 546, Alındığı tarih: 07.04.2022, adres: <http://www.aksiyon.com.tr/detay.php?id=11590>

Ek B: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler Formu

Cinsiyet	Kadın ()	Erkek ()
Yaş		
Spor yapıyor musunuz?	Evet () Hayır ()	
Baba Mesleği	Esnaf () Memur () Özel Sektör () İşçi () Çalışmıyor () Diğer; Belirtiniz.....	
Anne Mesleği	Esnaf () Memur () Özel Sektör () Çalışmıyor () Ev Hanımı () Diğer; Belirtiniz.....	
Anne Eğitim Durumu	İlköğretim () Ortaöğretim () Lise () Üniversite () Diğer; Belirtiniz.....	
Baba Eğitim Durumu	İlköğretim () Ortaöğretim () Lise () Üniversite () Diğer; Belirtiniz.....	
Anne-Baba Boşanma Durumu?	Evet () Hayır ()	

Ek C: Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçek Formu

<p>Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyarak, mevcut duygu ve düşüncelerinizi en iyi yansıtan seçeneği (X) ile işaretleyiniz.</p> <p>Her satır için Uygulama Öncesi 1, Uygulama Esnası 1 ve Uygulama Sonrası için 1 kutucuk işaretleyiniz.</p> <p>Örnek Tabloda Belirtilmiştir.</p>		<p>1-Hiç Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum</p>														
		Sportif Uygulama Öncesinde					Sportif Uygulama Esnasında					Sportif Uygulama Sonrasında				
	Her satır için, müziği dinleme zamanına göre 3 ayrı kutucuk olarak işaretleyiniz. Örnek:	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, konsantrasyonumu artırır.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, korku, üzüntü, endişe vb. durumlardan kurtulmamı sağlar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, iyilik halimi artırır.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, enerjimi artırır.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, yaptığım işe daha iyi motive olmamı sağlar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

6	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, fiziksel performansımı yükseltir.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, dayanıklılığımı artırır.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, beni daha güçlü hissettirir.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, hormonal dengeme olumlu katkı sağlar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, koordinasyonumu geliştirir.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, iç huzurumu destekler.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, dinlenmeme yardımcı olur.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, beni stresten uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, beni terapi eder.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, erken toparlanmama yardımcı olur.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

16	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, beni olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, öfke kontrolümü sağlamaya yardımcı olur.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18	Sportif Uygulamalarda Müzik dinlemek, geçmişe dönük yaptıklarımı değerlendirmeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Ek D: Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Formu

SPORDA ZİHİNSEL ANTRENMAN ENVANTERİ – SZAE						
<i>1 – Kesinlikle Katılmıyorum, 2 - Katılmıyorum, 3 - Kararsızım, 4- Katılıyorum, 5 – Kesinlikle Katılıyorum.</i>						
1.	Baskı altındayken duygularımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
2.	Dikkatimi performansın temel unsurları (teknik, taktik, bedensel algı, vb.) üzerinde toplamak için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.	1	2	3	4	5
3.	Aklıma koyduğum her şeyi başarabileceğime beni inandıran yüksek bir özgüvene sahibim.	1	2	3	4	5
4.	Ekibimin/takımımın içinde belirlenmiş kuralları bilir ve uygularım.	1	2	3	4	5
5.	Müsabaka sırasında baskı altında olduğum zamanlarda fiziksel ve zihinsel olarak rahatlığımı korur, yarışmaya hazır hale gelirim.	1	2	3	4	5
6.	Zor zamanların üstesinden gelmek için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.	1	2	3	4	5
7.	Herhangi bir başarısızlık beni yıldırmaz, başarısızlık sonrası kendimi toparlayabilir ve devam edebilirim.	1	2	3	4	5
8.	Bir müsabaka sırasında performansıma yönelik dikkat dağıtıcı faktörlere kolayca uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
9.	Müsabakaya hazırlanırken durumun hayali ile ilgili olası engelleri planlayarak ve heyecanı hissederek, gerçekçi bir “Zihinsel Canlandırma” kurgularım.	1	2	3	4	5
10.	Kendi değerimi, güçlü ve zayıf yanlarımı bilirim, bunları nasıl geliştireceğime dair plan yaparım.	1	2	3	4	5
11.	Ekib/takım içindeki rolümü açıkça görür ve kabul ederim.	1	2	3	4	5
12.	Bir müsabaka sırasında kontrolümü kaybettiğimde, doğru zamanda kontrolümü yeniden kazanabilirim.	1	2	3	4	5
13.	Düşüncelerimi, duygularımı ve algılarımı düzenlemek	1	2	3	4	5

	için kendimle konuşurum.					
14.	Atletik becerilerime inancım tamdır.	1	2	3	4	5
15.	Ekibimin/takımımın bir parçası olduğumun farkındayım ve herkesin sahip olduğu rolü biliyorum.	1	2	3	4	5
16.	Müsabaka sırasında gereken hallerde rahatlayabilir, duygularımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
17.	Duygularımı kontrol etmek için zihinsel canlandırmayı kullanırım.	1	2	3	4	5
18.	Müsabaka sırasında ekibim/takımım ile etkili bir iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
19.	Dikkatimi performansım üzerinde toparlayıp bunu devam ettirebilirim, dikkatimin dağıldığı durumlarda ise kolayca odaklanabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Müsabaka öncesinde, yarışma/maç performansımı olmasını istediğim şekilde zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı

Samet Gökmen AKINAY

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi

Siirt Üniversitesi, BESYO, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği

Yüksek Lisans Öğrenimi

İstanbul Gedik Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri

Bildiği Yabancı Diller

Arapça

Bilimsel Faaliyetleri

İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar

İl Özel İdare Spor – Antrenör