



**T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**TENİS BECERİLERİNİN ÖĞRENİMİNDE SEÇİCİ DİKKAT
ANTRENMANLARININ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

TURGAY ÖZDEMİR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİMDALI

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Semih YILMAZ

İSTANBUL - 2010



REPUBLIC OF TURKEY
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

A RESEARCH ON THE IMPACT OF SELECTIVE ATENTION IN THE
PROCESS OF TEACHING TENNIS SKILLS

TURGAY ÖZDEMİR
MASTER THESIS

PHYSICAL EDUCATION DEPARTMENT

SUPERVISOR
Yrd. Doç. Dr. Semih YILMAZ

ISTANBUL–2010

TEZ ONAYI

Kurum : Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Programın seviyesi : Yüksek Lisans (x) Doktora ()

Anabilim Dalı : Beden Eitimi ve Spor Anabilimdalı

Tez Sahibi : Turgay Özdemir

Tez Başlığı : Tenis Becerilerinin Öğreniminde seçici dikkat antrenmenlerinin etkisinin incelenmesi.

Sınav Yeri : Marmara üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

Sınav Tarihi : 09.03.2010

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans/Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman (Unvan, Adı, Soyadı)	Kurumu	İmza
Yrd.Doç.Dr.Semih Yılmaz	M.Ü.Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulu	
Sınav Juri Üyeleri (Ünvan, Adı Soyadı)		
Yrd.Doç.Dr.Nalan Suna	M.Ü.Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulu	
Yrd.Doç.Dr.İrfan Gülmez	M.Ü.Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulu	

Yukarıdaki jüri kararı Enstitü yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Nimet GENÇOĞLU

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE**

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurullar içerisinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

(10/05/2010)

Tezi Hazırlayan Öğrencinin

Adı ve Soyadı

Turgay ÖZDEMİR

İmzası

İÇİNDEKİLER

ŞEKİL LİSTESİ.....	vi
TABLO LİSTESİ.....	vii
KISALTMALAR.....	viii
ÖZET.....	ix
SUMMARY.....	x
1. GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. DİKKAT.....	3
2.2. DİKKATİN NİTELİKLERİ.....	3
2.3. DİKKAT EGZERSİZLERİ YOLUYLA KAZANILMASI BEKLENEN ÖZELLİKLER.....	4
2.4. TENİSTE DİKKATİN ODAKLANMA TÜRLERİ.....	4
2.5. DİKKAT ANTRENMANI NASIL OLMALI.....	4
2.6. DİKKAT İSTEMİ VE EGZERSİZ.....	5
2.7. DİKKATI TETİKTE VE HAZIR BULUNDURMA.....	7
2.7.1. Tepki Hazırlık Zamanını Etkileyen Faktörler.....	9
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	11
3.1. KULLANILAN GEREÇ.....	11
3.1.1. Hedefli ve Hedefsiz Çalışan Grupların Duvar Çalışma Ölçüleri.....	11
3.2. YÖNTEM.....	12
3.2.1. Hedefli ve Hedefsiz Çalışan Grupların Duvar Çalışma Ölçüleri.....	13
3.2.2. Hedefli Egzersiz Yapan Grubun Duvarda Çalışma Şekilleri.....	13
3.2.3. Hewitt Testi.....	14

3.2.4. Araştırma Kullanılan Veri Analiz Yöntemleri.....	15
4. BULGULAR.....	16
4.1. GRUPLARIN ANSAL VE MİNİMUM PERFORMANSLARI.....	16
5.2. BECERİ ZORLUK SINIFLARINA GÖRE ORTALAMA PERFORMANS SONUÇLARI.....	18
4.3. GRUPLARIN 4. BECERİ SINIFINA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI.....	19
4.4. HEWİT TESTİNE GÖRE GEÇEN TOP SAYISI, PUAN DEĞERLERİ VE BİR PUANIN ORTALAMASI.....	21
4.5. HEWİTT TESTİNE GÖRE PERFORMANS DEĞERLENDİRMESİ.....	22
6. TARTIŞMA	26
7. SONUÇ	28
KAYNAKLAR.....	29

ŞEKİL LİSTESİ

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: 1.Hedefli egzersiz yapan gurubun ansal ve minimum değerleri.....	16
Tablo 2: Hedefsiz egzersiz yapan gurubun ansal ve minimum değerleri.....	17
Tablo 3: Hedefli egzersiz yapan gurubun 4 seviyedeki minimum performans sonuçları.....	18
Tablo 4: Hedefsiz egzersiz yapan gurubun 4 seviyedeki minimum performans sonuçları.....	19
Tablo 5: Hedefli ve Hedefsiz egzersiz yapan grupların 4. beceri sınıfı duvar testi sonuçları.....	20
Tablo 6: Hedefli ve hedefsiz egzersiz grubu 4. Beceri sınıfında gözlemlenen t-testi sonuçları.....	20
Tablo 7: Hedefsiz egzersiz yapan gurubu değer tablosu.....	21
Tablo 8: Hedefli egzersiz yapan gurubu değer tablosu.....	21
Tablo 9: Hewitt testine göre grupların puan değerleri ve ortalaması.....	22

KISALTMALAR

ANS	:	Ansal Performans
D	:	Düz Vuruş
Forehand	:	El Önü Vuruş
Backhand	:	El Arkası Vuruş
K. T.	:	Karşı Tepki
T. Z.	:	Tepki Zamanı
Min. Performans	:	Minimum Performans
M. S.	:	Mili Saniye
MSS	:	Merkezi Sinir Sistemi
T. V. K.	:	Topa Vurun Kişi

ÖZET

Yaptığımız bu araştırmadaki hedefimiz; Tenis oyuncularının oyun süresince performanslarının sürekli olmasının sırrı olan dikkatliliğın sürekliliğini sağlamak ve bir bakıma dikkat'in dayanıklılık antrenmanlarının varlığını ortaya koymak ve aynı zamanda tenis antrenmanları kadar dikkatlilik antrenman şeklinin de var olabileceğini araştırmaktır.

Bu çalışma için hiç tenis öğrenimi görmemiş 20 öğrenci seçilerek 10 denek ve 10 kontrol gurubu oluşturduk. Vuruş teknikleri ile beraber dikkat ve dikkatte devamlılığı sağlamak amacı ile Dr. O. Kermen'in duvarda tenis öğrenimi çalışmaları ile Gentile 2x2 beceri sınıflaması ilkesine dayanarak duvarda hazırlanan özgün şekillere ve hiçbir şekil içermeyen, sadece file yüksekliğinde çizilmiş bir çizgi içeren duvara forehand ve backhand düz vuruş tekniği ile vuruş öğrenimi yaptırılmıştır. Yapılan çalışma haftada 3 gün ve birer saat olarak planlandı. Egzersizlerin hacmi ise her çalışmada denek ve kontrol gurubu öğrencileri 50'şerli demetler halinde ve her 50 vuruştan sonra bir buçuk dakika dinlenmeli olarak 500 vuruş yaptırılmıştır. Egzersizlemeye %70' lik performansa ulaşıncaya kadar devam edilmiştir. Ardından bir sonraki aşamanın ansal performansı hesaplanarak egzersizlemeye devam edilmiştir.

Hedefli egzersiz yapan gruplar Gentile beceri sınıflamasının 4. aşamasını tamamladıktan sonra Hewitt testiyle test edilerek iki grup arasındaki performans farklarını filenin diğer tarafına geçirdikleri topların aldıkları puanlara, geçen top sayısına ve bir vuruştaki ortalama puanlarına göre grupları birbiri ile kıyaslanmıştır. Hedefli egzersiz yapan grup Hewitt testine göre %43'lük bir performans gösterirken, hedefsiz egzersiz yapan grup Hewitt testine göre %33'lük bir performans göstermişlerdir. Grupların arasındaki % 10'luk bir fark görölmektedir. Tenis oyununda bir puanın maç kazandırıp kaybettirdiğini düşündüğümüzde %10 luk bir fark önemli bir farktır. Bir uyarının algılanması ve dikkat kalitesini yükselterek hareketten oluşan uyarıya, karşı tepkide daha kaliteli bir performans düzeyine çok kuvetli ve anlamlı olarak ispatlamış olduk.

Anahtar Kelimeler: Tenis, Hewitt Testi, Hedefli Egzersiz, Hedefsiz Egzersiz

SUMMARY

A RESEARCH ON THE IMPACT OF SELECTIVE ATENTION IN THE PROCESS OF TEACHING TENNIS SKILLS

In this research we aimed at revealing the following; the importance of the consistency of attention to keep up the performance of a player during a game of tennis, the vitalness of providing basis for training to establish the endurance of attention and the possibility of having training sessions for attention.

For the study mentioned above we chose 20 people who knew nothing about playing tennis; 10 as experimental, 10 for the controlled group. Aimed at enhancing attention and the continuity of it with techniques of striking we used Dr.O. Kermen's 'Learning Tennis on the Wall' and Gentile 2x2 skill grouping theory to prepare the wall in which we had a line drawn at the height of a tennis net, unique shapes and no shapes. With all these prepared we taught forehand and backhand techniques on the wall. The frequency of this was three times a week.

The consistency of it for the experimental and the controlled group was done in sets of 50 strikes and a rest for 1.5 minutes, all in all 500 strikes were performed. This training went on until they succeeded 70% performance. After this phase the instant performance of the next step was measured and the exercises were carried on with.

After the groups who were in targeted and untargeted completed the 4th level of 'Skills Gentile Class' they were tested with the Hewitt test in which the difference in the two groups' performance was evaluated and compared according to the points they gained from the balls that reached the other side of the net, the number of the balls and the average point of the strikes. According to the Hewitt test the group with a target scored 43% on performance as for the other group who had no target scored 34%. The difference between the groups which is 10% is a significant one. We can infer the following from this result; we can improve the quality of the performance of a reaction towards a movement with the perception of a stimuli and increasing the quality of attention.

Keywords: Tennis, Hewitt Test, Targeted Exercises, Untargeted Exercises

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Tenis antrenmanlarında hedefli antrenman yapmanın amacı sınırlı kapasiteli olan dikkatin talep ile devreye girmesi ve bunu otonom hale getirebilmektir. Bu sayede daha az yorulularak dikkatini devrede tutabilir. Bu suretle merkezi sinir sistemi kapalı devre yerine, açık devre ile performansa katılır. Bunu gerçek hayatta, rakibin kortun hangi bölgesinden topa vurduğu ve karşı tepkinin hangi bölgeden yapılacağı reçetesi ile şekillenmiş olacaktır.

Teniste sayı kaybı ya fileye takılan toplarla ya da çizgilerin dışına düşen toplarla olur. Sayı kazanımı ise fileye takılmayan saha içerisine düşen toplar yoluyla olur. Bunu şöyle özetlenebilir. Teniste sayı kazanmanın 4 şartı vardır.

- 1- Consistency.....Israrcılık
- 2- Control.....Kontrol
- 3- Power.....Güç
- 4- Accurasi.....Hassasiyet

Görüldüğü üzere performansın kalite ölçütü ZİHİNSEL olup dikkatin denetimindedir (24). Bu dört şart birbiri içerisinde bir alaşım halindedir.(19) Buradaki başarı; sporcunun dikkatini büyük bir titizlikle koruması ve kullanması yoluyla gerçekleşebilir. Dikkat; dikkat için bir uyarı olmakla beraber dikkatliliği sağlayamaz. Çünkü dikkat; gevşek, seçici, yorulabilir gibi biyolojik, fizyolojik ve psikolojik bir dizi cephelere sahiptir (16). Teniste vuruş becerilerinin açık ve kapalı beceriler olması dikkatte odaklanma ve dayanıklılık antrenmanlarında bir farklılık getirmiyor. Dikkatin bir rutin boyunca bir basamaktan ötekine kaydırılması yanında odaklanmada Geniş/Darlık, Uzaklık/Yakınlık, İç/Dış, etkenlerinde dikkatin fizyo kimyasında ve fizyolojisinde etkin faktörlerdir.

Bizim araştırmamız zihinsel bir beceri olan dikkati kapalı beceri eğitiminde olduğu gibi dıştan düzenleyen uyarılarla egzersizlemeyi kullanacağız. Bu sayede dikkat performans otonomisinin daha dayanıklı ve daha gerçekçi olacağı düşünülmektedir. Çünkü dıştan düzenleyici sistem beceri tanımlaması olan istemli ve bir amaca dönük olan karşı tepki niteliklerinin kendisi olmuş olur.

Dikkat sözcüğünün bilim adamlarına göre bir tanımlaması vardır. Fakat bundan önce dikkatin tersini tanımlamalıyız. Dikkatsiz kişi dalgındır, odaklanamaz, farkında olamaz. Aynı zamanda yorgun ve uykusuz olan birisi dikkatli olamaz. Bu bağlamda dikkati tarif etmek gerekirse; İngilizce ATTENTION olan bu sözcük ATENT; kendine çekme, zihni ve enerjiyi yönlendirme, bir olayı belleme, akli bir şeye döndürme, bir şeyin peşine düşme gibi anlamlar içerir. Görüldüğü üzere OXFORD sözlüğünde dikkat zihinsel bir işlev olup olayı bir zihin büyütecisi ile inceleme karar verme ve MSS'ne karşı tepki olarak öğütleyen bir insan beyninin işlevi olarak fikir edinme ve karar sistemidir. Sözlük anlamı dışında bu konu ile ilgili çalışmalar yapan bilim adamları da dikkati şöyle tarif etmektedir; Bilincin odaklanması ve yoğunlaşması olarak tanımlar.

Dikkat egzersizleri yoluyla kazanılması beklenen özellikleri de şöyle sıralayabiliriz

1- Özgün tenis hareketlerinin otonomisinin verimli bir performansla gerçekleştirmek.

2- Dikkatte dayanıklılık kazandırmak.

3- Dikkate seçicilik kaydırmacılık, dikkatte yordama yapma ve performans yaratıcılığını geliştirebilme.

4- Zihinsel ve heyecansal kontrolleri yönlendirebilme, stresten kurtarma.

5- Oyuncuyu kaygıdan uzaklaştırma.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. DİKKAT

Beceri ve performans geliştirmek için sporcuda bulunması gereken bir özellik niteliği de dikkattir. Dikkat, MSS'de motor kontrol sisteminin mimarıdır. Dikkatin tenisteki rolü ve eğitimini incelediğimizde: bir hareketi öğrenmede ve becermede dikkatin katkısı büyüktür. Dikkat bir beyin eylemi olup harekete aktarılan bir işlevidir. Bir antrenör sporcusunun dikkatini de egzersizlemeyi bilmelidir. Bir bakıma dikkat motorsal becerilerin hassas ayar maymuncuğudur. Bir psikomotor dinamosudur. Hareket gibi otonomlaşmaz. Çünkü istemle meydana çıkar, kaybolur veya nitelik ve niceliksel olarak şekil değiştirir. Bir fotoğraf makinesi diyagramı gibi istem uyarısı şiddeti ile görelili olarak, devamlılı olarak küçülür veya büyür. Aynı zamanda dikkat yoğunlaşır, odaklanır, kaydırılıbilir. Dikkat istemle işlev yapar. Egzersizlerle istenilen düzeyde istenilen düzeye kaydırılması sağlanabilir. Aynı zamanda zihnende dikkat egzersizleri yapılabilir. (4)

2.2. DİKKATİN NİTELİKLERİ

Dikkat ve performans konusunu işleyen düşünür ve araştırmacılar yakın tarihte (Singer-F.Schobert-Kehneman-Hicks-J.Loehr-Magill-Rotella) dikkat için řu ortak nitelikleri bulmuşlardır.

1-Dikkat bir fotoğraf diyagramı gibidir.

2-Daralan ve genişleyen bir yapıdadır.

3-Bir noktadan geniş bir çerçeveye kadar bir alanın ayrıntılarını saptayan bir yapıdadır.

4-Dikkat yorulabilir.

5-Dikkat kaydırılıbilir

6-Dikkat yordamlayabilir.

2.3. DİKKAT EGZERSİZLERİ YOLUYLA KAZANILMASI BEKLENEN ÖZELLİKLER

- 1- Özgün tenis hareketlerinin otonomisinin verimli bir performansla gerçekleştirmek.
- 2- Dikkatte dayanıklılık kazandırmak.
- 3- Dikkatte seçicilik, kaydırmacılık, dikkatte yordama yapma ve dikkatte meraklılık ile performans yaratıcılığını aynı zamanda doğaçlamacılığı geliştirebilmek.
- 4- Zihinsel ve heyecansal kontrolleri yönlendirebilme, stresten kurtarma.
- 5- Dikkatin yönü, boyu ve eninin kontrolü.
- 6- Oyuncuyu kaygıdan uzaklaştırmak.

2.4. TENİSTE DİKKATİN ODAKLANMA TÜRLERİ

1-ISINIRKEN

Dış –Dar odaklanma.....Bilgi toplama.

İç-Geniş odaklanma.....Kendi yetilerine odaklanma

2-BİRSAYI OYNARKEN

Dış-Geniş odaklanma.....Nereye vuracağına karar verme.

Dış-Dar odaklanma.....Yalnız topa dikkat etme ve planı uygulama.

3-VURUŞTAN SONRA

Dar-iç odaklanma.....Atışı hissetme.

Dar-iç odaklanma.....Atışın sonucunu gözleme.

Dar dış odaklanma.....Sonucu plana göre analiz etme.

2.5. DİKKAT ANTRENMANI NASIL OLMALI.

Tenis Antrenmanın amacı sınırlı kapasiteli olan dikkatin talep ile devreye girmesi yerine bunu otonomlaştırabilmektir. Bu sayede birey çok daha az yorularak dikkatini devrede tutabilir. Bu suretle MSS kapalı devre yerine açık devre ile

performanslara katılır. Bu gerçek hayatta rakibin kortun hangi bölgesinde topa vurduğuna bakarak TZ'yi yaratacak ip uçları bulur ve KT'yi kararlaştırır(4-5-6-9). Bu nedenle tenis antrenmanları mutlaka hedefli antrenmanlar ve bir amaca dönül antrenmanlar olmalıdır. Bunu gerçekleştirebilmek içinde kortun her bölgesinden belirlenen alanlara atılan toplarla hedefli vuruş antrenmanları gerçekleştirilmelidir ki maç esnasında karşılaşılan bu toplara isabetli vuruşlar yapılabilir.

Aynı zamanda bölgesel vuruş çalışmaları okadar çok yapılmalıdır ki bu hareketler sporcuda veya öğrencide otonom bir hale gelebilsin. Böylece görev istenir vücut bunu yapar. Bu da hareketi düzenleyen sinir sistemini kapalı beceri sisteminden açık beceri sistemine geçmesi, beyindeki kontrol merkezinin dıştan içe kayması kortesten limbik sisteme(orta beyin) yani, bazal gangliaya yerleşmesi ile hareketi beynin daha aşağıdaki merkezlerinin kontrolüne devretmiş olmasıdır. Bu değerlendirmeler ışığında şunu söylenebilir; Hareketi nasıl yapacağını değil vuracağını yeri düşün.

2.6. DİKKAT İSTEMİ VE EGZERSİZ

Uygulama egzersizlerinde ve acemilik döneminde bilinçli dikkat, hareketin birincil görev alanlarına kaydırıldığı için kullanılabilir TS ve KT zamanı uzar. Yani hep geç kalır. Acemi bu nedenle hep geç kalır. Acemi bu nedenle topa iyi vuramaz. Oysa hareketin rutin temposu öyle değildir. Örmeyin, acemi tenisçi servis atmak için topu havaya attığında, dikkat yönünü raketin, dirseğin mekânsal ve teknik hareketlerine yönlendirmiş ise vuruşa geçtiğinde top çoktan yere düşmüştür. Bunun terside olağandır. İşte bir motor beceri öğrenimi basamakları dikkat talebi ve tahsisi konularındaki bu özelliklerden doğar. Bol ve çeşitli uygulama egzersizleri ile zihinsel olan beceri motoru otonomlaşır. Yani dikkat talebi azalır. Yönlendirmelere gerek kalmaz. Yanlız görev istenir ve vücut bunu yapar. Buda hareketi düzenleyen sinir sistemi kapalı beceriden açık beceriye geçmesi, beyindeki kontrol merkezinin dıştan içe kayması korteksten limbik sisteme yani bazal gangliaya yerleşmesi ile hareketi beynin daha aşağıdaki merkezlerinin kontrolüne devretmiş olası demektir. Sporcu artık dikkatinin bilincini yapmak istediği harekete yöneltmesi ile yetinebilir. Servis örneğinde, kesik, düz veya burgulu servis düşünür ve yalnız topu havaya nereye atması gerektiğine yönlenir. (4) Bu arada topu atacağı hedefi yordamlar. Hareketi

alçak beyin merkezi otomatik olarak yapar. Bu sonuç değişmezleri kollayarak parametrik uygulamalarla olasıdır.(6-12). Sonuç olarak acemiye bir vuruş hareketini öğretirken onun dikkatini bilinçli olarak talep sırasına göre yönlendirilmesini öğretmeyi ihmal etmemelidir. Ancak bu yönergenin uygun yönerileri ile yapılabilir. Modern motorsal öğrenim yöntemleri de zaten bunu işaret etmektedir.(9) Antrenör öğrencinin dikkatini canlı tutabilecek dril uygulamaları yaptırmalı ve ona göre sonuç bildirgesi vermelidir. Bunun kritik sloganı "hareketi nasıl yapacağını düşünme. yalnız amacını düşün" olabilir.

Bu genel kanıyı tenise uyarlamak şöyle olabilir:

Bir tenis oyununda rakipten gelen bir topu karşılayabilmek ve bunda isteğe göre başarılı olabilmek için nelere dikkat edilmelidir? Raket veya vücut hareketlerini, ayaklarına mı, gözlerine mi, gibi sorular servis karşılarken de söz konusudur. Sorun rakipten gelen topa etkili bir karşı tepkide bulunabilmek için yeterli zamanı bulmaktır. Bu tepki süresi ve karşı tepki için gereklidir.

Oyunu oynarken öğrendiğimiz gibi, harekete hazırsak o işi yapmak o kadar kolay olur. Dikkat, bu başarıda birinci derecede önemlidir. Değişik koşullarda ve değişik KT' ler için amaçlara göre farklı teknikler kullanılması gereklidir. Bunları yapmak dikkatte seçicilik ile mümkündür. Dikkat, bu özel vuruşları yaparken (aşirtma, dalmak vuruş, paralel çapraz) diğer hususlara ihmalkâr olur.

Bir vuruş yaparken yerdeki, eldeki bir topun, çevredeki bir hareketin vuruşumuzu bozabileceğini çok iyi biliriz. Buna dikkatin gölgelenmesi denir. (11)Ama dikkat edersek bu gölgelenmeye rağmen vuruşu başarı ile gerçekleştirebiliriz. Buna seçilmiş dikkat denir(11).Bu işi yaparken çevreden başka uyarılarda alırız. Konuşurken başkalarını işitmek gibi. Kehnemana göre seçilmiş dikkat için beynin belirli bir sığa sı vardır. İki el veya on parmakla daktilo yazmak veya bir bachant vuruş yaparken dört ekstremimizle ayrı ayrı hareket yapabilmek gibi. Bunu dikkatin bazı kurallara bağlı olmasına borçluyuz. Bu yeni sınırlı tahsis sığası içerisinde geliştirilebilen bir niteliktir. Kehneman bunun için, insanın "emre hazır olma kuralı" deyimini kullanır. Kehneman buna "ansal maksatlı" olma adını vermiştir. Deneyim böyle edinilir. Tek bir vuruş türü örmeyin servis vuruşu değişik konuşum ve koşullarda uygulanırsa dikkatin özel yapısı ve sınırlı tahsis sığası

anamlı bilgi süreçleri ile eğitilmiş olur. Egzersizlerde değişik vuruş teknikleri sinamak, seçilmiş dikkatin eğitilmesini sağlar. Onun için teniste zorlara göre ve taktiğe göre vuruşların beraber öğretilmesinden yanayız. Teniste vuruşları Tenis beceri çalışmalarında dikkatin özel olarak alıştırılmasına zen gösterilmelidir. ğretirken öğrenilmesi gereken hareketlere veya hareketin halkalarından bir veya ikisine dikkati yoğuşturmayı bilmelidir. Topla buluşma anında ise dikkat topla raketin buluşma yerine odaklanmalıdır. rneyin tutuş ğretiliyorsa onun dışındaki olaylara ğrenci dikkatini kaydırmamalıdır. Öğretimin ilk anından başlayarak öğrencinin bir sağından bir solundan vuruş yaptırılmalıdır. Bunu yaparken sadece öğrencinin raketini elinin içinde değiştirip değiştirmediğine odaklanılmalıdır. nemli olan raketin sol veya sağdan yapılan vuruşlara göre teknik tutuşunu öğrenmektir. O anda vuruş çalışıldığı halde vuruş çalışması değildir. Tutuş alışmasıdır.

2.7. DİKKATİ TETİKTE VE HAZIR BULUNDURMA

Dikkat karşı tepki için kişiyyi tetikte ve hazır tutabilmesi için daima var olması gereklidir. Tetikte tutma ve hazır olma hareketi, belli bir karşı tepkiyi perform etme haline tepki zamanı (TZ) denir. Bu karşı tepkinin başlangıç noktasından geriye, karşı tepkiye sebep olan işaretin alınmasına kadar olan zaman dilimidir. Buna karşı tepki hazırlık zamanı veya tepki zamanı(TZ) denir.

Özellikle tenis gibi 460-800ms gibi bir saniyeden az bir zamanda başlayacak tepki ve karşı tepkilerin başarısı bu kısa zamanı olabildiğince en kısa zamanda yapabilmektir. Böylesi bir ihtiyacı, bir uyarıya karşı tepki için hazır olma zamanı, karşı tepkinin karmaşıklık derecesi ile orantılı olarak uzaması ile anlaşılmıştır.(8)

Karşı tepki teniste, rakibin topa vurduğu anda karşı vuruşa kadar geçen zaman ve rakibin topa vururkenki anın algılanmasına kadar geçen andır. Bunlar ne kadar kısa ise TZ' de o kadar kısadır. Bu nedenle birçok msabık tenisçi vuruşunun amacını belli etmemek üzere gizleyerek rakibine az tepki zamanı bırakmaya çalışır. Dikkatin göreve başlaması olan bu zamana "n periyot" denir. Bu çok önemlidir. Çünkü tepkinin mükemmelliği buna bağlıdır. Nitekim teniste yavaş kort, hızlı kort deyimleri buradan doğmuştur. Buda tenisinin taktik ve stratejisinin türünü saptar. Bu uyarı ve tepkileşme her sporun işaret ve cevap dellosunu yaratır. Yani işaret bireyi fırlamaya hazırlayan bir n periyottur. Her sporda bu TZ'yi kısaltıcı etkiler yaparak birbirlerini

yenmeye çalışırlar.Ön periyot işte bu TZ zamanını kontrol eder.TZ'de karşı tepkiyi(KT) yi kontrol eder.

Büyük şampiyonlar, özellikle servis karşılarken 200-210 km/h hızla gelen toplarda tepki zaman aralığı, 450-600 ms olduğu saptanmıştır.(12)Özellikle yüzme ve atletizmde ihtardan sonra ilk komutu 1-4 ms arasında fırla işareti verilmelidir.Çünkü dikkat sporcuyu tetikte ve hazır duruma getirmiştir.Konumuz olan tenis sporunda yapacağımız hareketi makyajlamanın amacı rakibe yanlış bir beklenti yaratmaktır. Özellikle servis atarken veya geçegen (pessing-shot) vuruş yaparken gerçek hareketin maksadını gizleyerek rakibin dikkatini dağıtmak en önemli bir spor uygulamasıdır.

Bir acemiye motor öğrenim yaparken, yoğun mu yoksa aralıklımı çalışma uygulanmalı? Nabız yükselse bile hareketin hızı ve sıklığından değildir. Yani tepki süresini kısaltma çalışmaları hangi tür egzersizlerle yapılmalıdır. Sık sık top atarak mı seyrek top atarak mı? Bunların ikisi de klasik tenis didaktiğinde kullanıla gelmiştir. Tezimiz; oyunun olağan koşullarında bu gereksimin karşılanma alışkanlığını sağlamanın tekniğini bulmaktır.

Bir motor becerinin değişmez karakteri görelidir, görelidir, görelidir zamanlama ve hareketler sıralamasıdır. Öğretilmesi gereken, öğrencilerin bu karakterleri bellemesi için dikkatli davranması zorunluluğudur. Bu dikkat tepki süresi ile sağlanabilir. Tabi dikkatinde yorulabilir olduğunu da hatırdan çıkarmadan uygulamalar yapılmalıdır. Teniste parametrize edilmiş, arka arkaya on forehant vuruştan sonra bachant vuruşa geçişte o teknik dikkatliliği farklı bir taraf ve tekniğe çekerek dinlendirebiliriz.(6) Merakın dikkati davet etmesi olayı.(16)

Optimum TS için optimal bir ön periyot vardır. Bu teniste rakip topa temas ederken geçen süredir. Bu süre 1–2 sn 'dir. İki saniyeden kısa ön periyot süreleri yararsızdır.(18) Dikkati yoğunlaştırır ve odaklamaz. Buna karşı dört saniyeden fazla süren ön periyot süreleri etkilerini yitirirler. İşte bu nedenle hızlı servis atanlar servis atmak için yerlerine gelip önce rakibe uzun uzun bakarlar; sonra da topu değişik yüksekliklere atarak vuruşlarını yaparlar.(14). Bu davranış her şeyden önce rakibin karşı tepki ön periyodunu uzatıp dört saniye aşarak dikkat ritmini bozar. Bunu bilerek yaparlar. Optimal ön periyot süresinin 2–4 saniye olmasının sebebi budur.

2.7.1. Tepki Hazırlık Zamanını Etkileyen Faktörler

Dikkatin kalitesi için aşağıdaki etkenler konuyu tam olarak kapsar. Tenisten bir örnekle konuyu irdelersek anlaşılması daha kolay olur. Karşıdan gelen bir topa başarılı bir karşı tepki yapabilmeyi etkileyen faktörler başlıca yedi tanedir. Bunlar sırasıyla;

- a) Dürtü düzeyi
- b) Duyusal ve motor düzeyi
- c) Gelen uyarılar adedi ve talep şekli
- d) Etki tepki uyumu
- e) Uyarıyı önceden bilmek
- f) Karşı tepki karmaşıklığı
- g) Uygulama düzeyi ve niteliği

olarak adlandırılır.

a) Dürtü düzeyi: Kaygı sözcüğü de aynı anlamda kullanılabilir. Karşı tepki hazırlığı etkin ise dürtü düzeyi, yapılacak iş için üst düzeydedir. Sakin kararlılık ve dikkatlilik en optimal dürtü düzeyidir. Yapılacak vuruş için hazırlık yapabilmek dürtü sorununu çözer.

b) Duyusal ve motor düzey: Dikkat tepki sinyaline odaklanırsa harekete geçildiğinde hareket hızı daha büyük olur. Karşı tepki için çok zaman buluruz. Bu nitelik servis karşılaşmalarda ve file oyunlarında çok gereklidir.

c) Gelen uyarı adedi ve tepki seçimi: Eğer herhangi bir anda birden fazla uyarı varsa örneğin, fileye gelmiş bir tenisçinin en az üç geçeğen vuruş türünü hesaba katması gibi. Bunlara karşı tepki nasıl olmalıdır? Seçenekler çoğalırsa TS zamanı dar gelir. Uygun hareket için zaman az kalır. Bunun için rakibi tahlil etmek rutin vuruşlarını anlamak ve karşı tepkiyi buna göre seçmek en anlamlı olanıdır.

d) Uyarı- karşı tepki uyumu: Uyarı ile karşı tepki uyumlu ise RT süresi ihtiyacı kısalmır. Yani KT çabuk olur. Bu durumu şöyle de özetleyebiliriz; vuruş çeşitliliğiniz ne kadar yüksekse karşı tepki okadar çabuk ve amaca dönük olur.

e) Uyarıyı önceden bilmek: Rakibin yapacağı vuruşları duruşuna pozisyonuna ve kottaki pozisyona göre tahlil edip karşı tepkiyi önceden planlamak ta denilebilir.

f) Karşı tepki karmaşıklığı: Birçok seçeneği plan bir karşı tepkide (smaç vurmak, yaklaşma vuruşlarında) TS uzar yani KT için daha fazla hazırlanma süresi ihtiyacı doğar. Bu durumlarda başarılı Olmak için erken hazırlanmış olmak önemlidir.

g) Uygulama düzeyi ve niteliği: Uygulamanın temel amacı RT ye olan ihtiyacı azaltmaktır. Bunu KT süresini kısaltabilecek fizyolojik ve psikolojik yetiyi sağlamaktır.

Teniste tetikte oluşu devam ettirmek için en iyi yöntem, özellikle teniste kısa bir süre (4-6sn) gevşemektir. Teniste bunun için çok fırsat vardır. Bir başka öneri ise seçilmiş bir sözcüğü haykırmaktır.”haydi”gibi.

Bunların tümü insanın dikkat kalitesinde, dolayısı ile tenis becerilerinde birinci derecede rol oynayacağını söyleye biliriz. Sporcunun duyu düzeyi ile motor düzeni dikkat kalitesini, dolayısı ile performansın temel stratejisi dikkatli olabilmekten geçer. Usta sporcu ile acemi sporcu ayrımı bu zihinsel alışkanlıktan geldiğini söyleye biliriz. Dikkat karşı tepki için zaman kazanmış olmaktır. Yani dikkatli olmak-tedbir-kararlı vurmak iyi performans anahtarları diyebiliriz.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

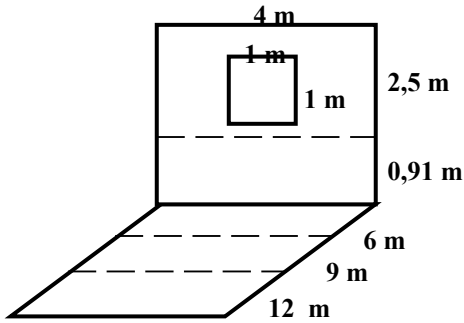
3.1. KULLANILAN GEREÇ

Yaptığımız araştırmaya M.Ü. Spor Yüksek Okulu Öğretmenlik bölümü 2.sınıf öğrencilerinden 10 denek ve 10 kontrol gurubu olmak üzere 20 gönüllü bayan öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerin hiçbiri daha önce tenis eğitimi almamış ve raket sporu yapmamış olması esas alınmıştır

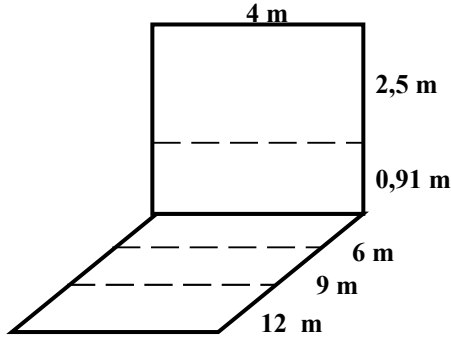
Araştırma sırasında aşağıdaki ekipmanlardan faydalanılmıştır.

1. Spor salonu ve açık tenis kortu.
2. Kontrol gurubunun egzersiz yapacağı; file yüksekliğinde çizilmiş bir çizgi (91cm) ve gerekli vuruş mesafesi olan düz bir duvar.
3. Denek gurubunun egzersiz yapacağı file yüksekliğinin üzerine çizilmiş Gentile 2x2 beceri sınıflamasına ait özgün şekiller içeren düz bir duvar ve gerekli vuruş mesafesi olan satıh.
4. Penn marka 100 adet standart tenis topu.
5. Top sepeti.
6. Kronometre.
7. Standart tenis kortu.

3.1.1. Hedefli ve Hedefsiz Çalışan Grupların Duvar Çalışma Ölçüleri



Şekil 1: Hedefli egzersiz yapan gurubun duvar ölçüleri



Şekil 2: Hedefsiz egzersiz yapan gurubun duvar ölçüleri

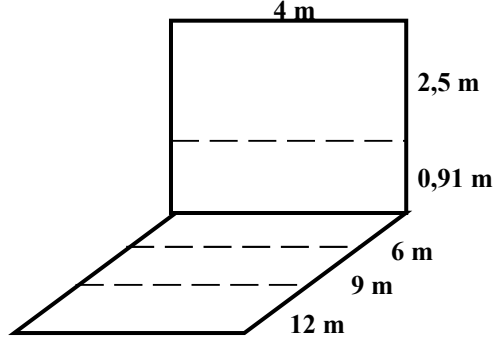
3.2. YÖNTEM

Vuruş teknikleri ile beraber dikkat ve dikkatte devamlılığı sağlamak amacı ile Dr. O. Kermen'in duvarda tenis öğrenimi çalışmaları(6-9-12 merre mesafelerden kademeli olarak yapılan vuruş çalışmaları) ile Gentile 2x2 beceri sınıflaması ilkesine dayanarak duvarda hazırladığımız özgün şekillere ve hiçbir şekil içermeyen, sadece file yüksekliğinde çizilmiş bir çizgi içeren duvara forahand ve backhand düz vuruş tekniği ile vuruş öğrenimi yaptırılmıştır.Ypılan çalışma 16 hafta boyunca haftada 3 gün ve haftada birer sat olarak 3 gün olarak planlanmıştır. Her çalışmada denek ve kontrol gurubu öğrencileri 50'şerli demetler halinde ve her 50 vuruştan sonran sonra bir buçuk dakika dinlenmeli olarak 500 vuruş yaptırılmıştır. Öğreti sırasında talimatlar; vuruş demeti öncesi verilmiştir.

Hedefli ve hedefsiz vuruş alıştırmaları yapan öğrenciler,vuruş denemelerine başlamadan önce ansal performansları ölçülmüştür. Bunun için duvara karşı 6m uzaklıktan dönüşümlü olarak 10x10 demetler halinde 2400 vuruş yaptırılmıştır.Bu vuruşlardan elde ettikleri olumlu puanlar değerlendirilerek hedefli ve hedefsiz egzersiz yapan grupların minimum performansları saptanmıştır. Egzersizlemeye %70'lik performansa ulaşıncaya kadar devam edilmiştir. Ardından bir sonraki aşamanın ansal performansı hesaplanarak %70 lik performans elde edilinceye kadar egzersizlemeye devam edilmiştir. Hedefli ve hedefsiz egzersiz yapan gruplar Gentile 2x2 beceri sınıflamasının 4.aşamasını tamamladıktan sonra, ilk defa tenis kortuna çıkarılarak Hewitt testine tabi tuttuk.Bu testin sonunda filenin diğer tarafına

geçirdikleri toplardan aldıkları puanlara, geçen top sayısına ve bir vuruşun ortalama puanına göre grupların performanslarını kıyasladık.

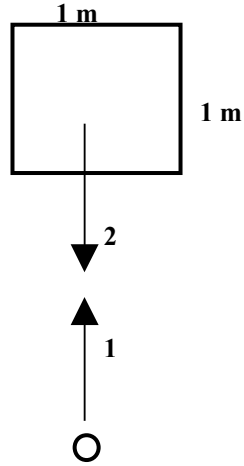
3.2.1. Hedefli ve Hedefsiz Çalışan Grupların Duvar Çalışma Ölçüleri



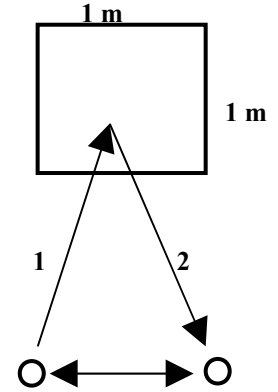
Şekil 3: Hedefsiz egzersiz yapan bir grubun duvar ölçüleri

Hedefsiz egzersiz yapan grubun çalışma duvarı ölçüleri Şekil 3'teki gibi hiçbir şekil içermeyen sadece file yüksekliğinde çizilmiş bir çizgi ile geriye doğru çizilmiş 6-9-12 metre aralıklı çizgiler içeren antrenman alanı.

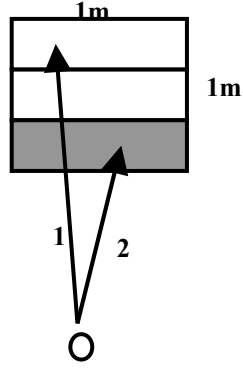
3.2.2. Hedefli Egzersiz Yapan Grubun Duvarda Çalışma Şekilleri



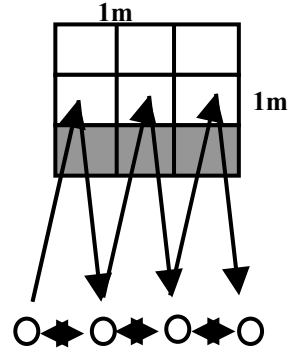
Şekil 5: 1. Beceri sınıfı uyarı ve uyarının sabit olduğu duvar çalışması



Şekil 5: 2. Beceri sınıfı uyarı sabit uyarının hareketli olduğu beceri sınıfı.

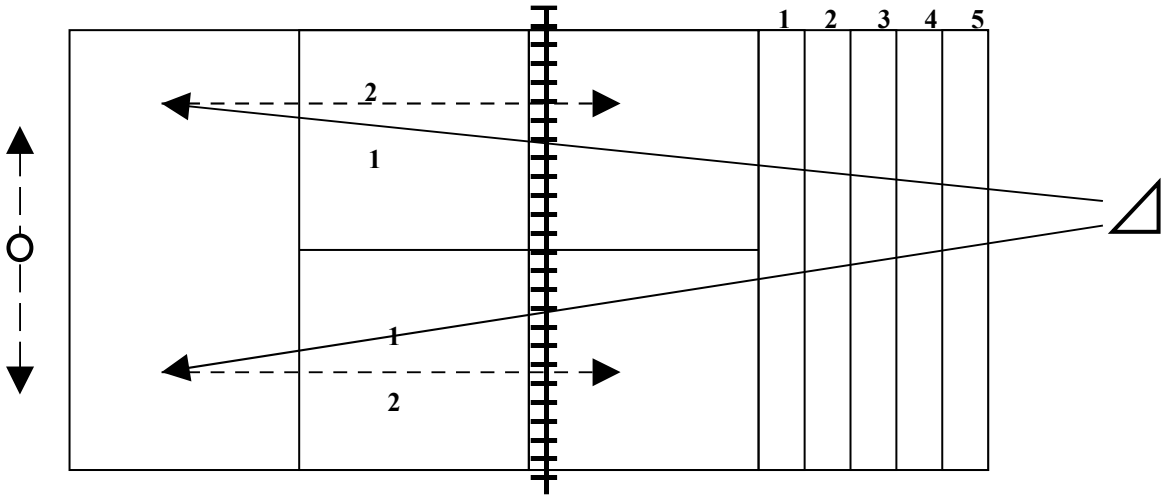


Şekil 6: 3. Beceri sınıfı uyarı hareketli uyarı sabit olduğu duvar çalışması



Şekil 7: 4. Beceri sınıfı uyarı ve uyarının hareketli olduğu duvar çalışması

3.2.3. Hewitt Testi



Şekil 8: Hewitt testi kort şekli

Filenin üzerine yerden 2m yüksekliğinde bir ip gerilir, servis çizgisi ile dip çizgi 5 eşit parçaya bölünür. Dip çizgiye en yakın olan bölüm 5 puan olmak koşulu ile servis çizgisine doğru 4.3.2.1 puanlar verilir. Üçgen şeklinde gösterilen top atan kişi, daire şeklinde gösterilen deneğin sağına ve soluna toplar atar. Denek ise bu toplara paralel vuruşlar yaparak en yüksek puan olan bölüme düşürmeye çalışır. Her on vuruş denemesinden elde edilen puanlar toplanır 10 denemeden sonra hepsinin ortalaması deneğin performans değeridir.

3.2.4. Araştırma Kullanılan Veri Analiz Yöntemleri

Araştırma verilerinin değerlendirilmesi için SPSS 14 (The Statistical Program for Social Science) paket programı kullanılmıştır. Program aracılığıyla istatistiksel işlemler (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma, t-testi vb.) gerçekleştirilmiştir. İki grup arasındaki farkları incelemek için bağımsız örneklem t-testi (Independent Samples t-Test) gerçekleştirilmiştir.

Çalışmanın birinci bölümünde grupların ansal ve minimum performanslarının ortaya konulması amacıyla yüzde ve frekans dağılımları hesaplanmıştır. Çalışmanın ikinci bölümünde beceri ve zorluk sınıflarına göre ortalama performans sonuçlarının ortaya konması amacıyla yüzde ve frekans dağılımları hesaplanmıştır. Verilerde sunulan tablolar frekans sayıları kullanılarak hazırlanmıştır.

Son bölümde ise karşılıklı grupların karşılaştırılması ve HEWITT testi sonuçları paylaşılmıştır. Araştırma verilerinin sonucundaki bulguların tümü tablolar halinde bulgular başlığı altında sunulmuştur.

4. BULGULAR

4.1. GRUPLARIN ANSAL VE MİNİMUM PERFORMANSLARI

Egzersizlere başladığımızda ilk adım olarak hedefli ve hedefsiz egzersiz yapan gruplar hangi beceri sınıfında egzersize başlıyorlar ise o anki performansları o beceri sınıfına özgü hesaplanır. 2400 vuruş egzersizlerinden sonra o beceri sınıfında tekrar performans ölçümü yapılır. Bu sonuç ise oyuncunun o beceri sınıfındaki minimum performansını oluşturur. Aşağıdaki tabloda hedefli ve hedefsiz egzersiz yapan grupların ansal ve minimum performansları yer almaktadır.

İsim	Performans	Gen. I	Gen.II	Gen.III	Gen.IV
H	Ansal	0.44	0.42	0.44	0.62
	Minimum	0.66	0.64	0.68	0.66
İ	Ansal	0.44	0.52	0.50	0.52
	Minimum	0.68	0.72	0.72	0.72
T	Ansal	0.60	0.50	0.54	0.60
	Minimum	0.68	0.66	0.72	0.70
A	Ansal	0.48	0.48	0.56	0.52
	Minimum	0.70	0.66	0.66	0.66
E	Ansal	0.64	0.60	0.52	0.54
	Minimum	0.70	0.66	0.70	0.68
H	Ansal	0.66	0.62	0.60	0.56
	Minimum	0.66	0.68	0.66	0.72
G	Ansal	0.78	0.58	0.56	0.52
	Minimum	0.80	0.72	0.70	0.64
F	Ansal	0.56	0.58	0.60	0.52
	Minimum	0.68	0.72	0.72	0.68
N	Ansal	0.72	0.56	0.52	0.62
	Minimum	0.78	0.70	0.72	0.64
D	Ansal	0.71	0.64	0.60	0.56
	Minimum	0.84	0.70	0.72	0.62
Genel Ortalama	Ansal	0.60	0.55	0.54	0.56
	Minimum	0.72	0.69	0.70	0.67
Std. Sapma	Ansal	0.12	0.07	0.05	0.04
	Minimum	0.06	0.03	0.02	0.03

Tablo 1: 1.Hedefli egzersiz yapan gurubun ansal ve minimum değerleri

Tablo 1 de 16 hafta boyunca ,haftada 3 gün hedefli egzersiz yapan gurubun ansal ve minimum performanslarını görülmektedir.Çalışmalar sonunda minimum performans sınırlarına ulaşamayan öğrenciler istenilen değerlere ulaşincaya kadar geri besleme çalışmalarına tabi tutularak istenilen hedefe ulaşmaları sağlanmıştır.

İsim	Performans	Gen. I	Gen.II	Gen.III	Gen.IV
S	Ansal	0.60	0.56	0.64	0.62
	Minimum	0.70	0.72	0.74	0.78
F	Ansal	0.56	0.64	0.52	0.58
	Minimum	0.68	0.74	0.72	0.71
G	Ansal	0.56	0.64	0.52	0.52
	Minimum	0.68	0.74	0.72	0.71
R	Ansal	0.74	0.58	0.54	0.56
	Minimum	0.74	0.74	0.74	0.69
H	Ansal	0.72	0.60	0.62	0.60
	Minimum	0.72	0.72	0.68	0.74
Ö	Ansal	0.78	0.58	0.54	0.52
	Minimum	0.78	0.72	0.68	0.74
N	Ansal	0.62	0.68	0.60	0.60
	Minimum	0.74	0.72	0.78	0.74
A	Ansal	0.72	0.60	0.62	0.60
	Minimum	0.72	0.74	0.68	0.72
A	Ansal	0.60	0.64	0.62	0.54
	Minimum	0.74	0.72	0.70	0.74
Ş	Ansal	0.62	0.68	0.60	0.54
	Minimum	0.74	0.72	0.78	0.74
Genel Ortalama	Ansal	0.65	0.62	0.58	0.57
	Minimum	0.72	0.73	0.72	0.73
Std. Sapma	Ansal	0.08	0.04	0.05	0.04
	Minimum	0.03	0.01	0.04	0.02

Tablo 2: Hedefsiz egzersiz yapan gurubun ansal ve minimum değerleri

Tablo 2 de, hedefli egzersiz yapan gurup gibi hedefsiz egzersiz yapan gurubun ansal ve minimum performans sonuçlarını görülmektedir.Bu grupta da istenilen hedeflere ulaşamayan öğrenciler geri besleme çalışmaları ile istenilen hedeflere ulaşmaları sağlanmıştır.Her iki gurubun genel ortalamalarına baktığımızda. hedefsiz çalışan gurubun genel ortalamasının daha yüksek olduğu görülmelidir

.Çalışma şekli hedefli guruba göre daha kolay olmasından kaynaklandığı değerlendirilmektedir

5.2. BECERİ ZORLUK SINIFLARINA GÖRE ORTALAMA PERFORMANS SONUÇLARI

Yapılan, araştırma 16 hafta boyunca haftada 3 gün egzersiz yapılması esas alınarak başlanmıştır. Her çalışmada 500 vuruş yaparak toplam 24.000 defa topa vurulmuştur. Bu süre içerisinde hedefli ve hedefsiz egzersiz yapan gruplar. Gentile 2x2 beceri sınıflamasının her aşamasını %70 performans düzeyinde geçerek duvar çalışmalarını tamamlamışlardır. Her aşamada öğrencilerin ansal performansları ölçülmüştür. 2400 vuruşun ardından bu defa minimum performansları ölçülerek % 70 lik performansı elde edenler bir sonraki aşamanın ansal performansı ile tekrar antrenmanlara başlamışlardır. Antrenmanlar sonunda gerekli başarıyı gösteremeyen öğrenciler ise geri besleme çalışmaları ile hedef başarı yüzdeleri yakalatılarak onlarında bir sonraki aşama çalışmalarına başlatılması sağlanmıştır. Hedefli ve hedefsiz egzersiz yapan grupların 4. beceri sınıflarına göre yüzde ortalamaları tablodaki gibidir.

İsim	Gen. I	Gen.II	Gen.III	Gen.IV
H	0.66	0.64	0.68	0.66
İ	0.68	0.72	0.72	0.72
T	0.70	0.66	0.66	0.66
A	0.70	0.66	0.66	0.66
E	0.70	0.66	0.70	0.68
H	0.68	0.68	0.66	0.72
G	0.68	0.72	0.70	0.64
F	0.68	0.72	0.72	0.68
N	0.70	0.70	0.72	0.64
D	0.68	0.70	0.72	0.62
Toplam	68.6	68.6	69.4	66.8
Genel Ort.	0.69	0.69	0.69	0.67
Std. Sapma	0.01	0.03	0.03	0.03

Tablo 3: Hedefli egzersiz yapan gurubun 4 seviyedeki minimum performans sonuçları

Hedefli egzersiz yapan gurubun çalışma şekilleri hedefsiz egzersiz yapan guruba göre çok daha zor olduğundan çıkan sonuçlara baktığımızda diğer guruptan daha düşük olduğu görülmektedir. Aynı mesefeden belirli bir hedefe vurma isteği

zaten öğrenme dürtüsünü geliştireceğinden bizim aradığımız sonuç Hewitt testinin sonuç bulguları ile değerlendirilecektir.

İsim	Gen. I	Gen.II	Gen.III	Gen.IV
F	0.68	0.74	0.72	0.71
N	0.74	0.72	0.78	0.68
G	0.68	0.74	0.72	0.71
H	0.72	0.72	0.68	0.74
A	0.72	0.72	0.68	0.74
Ş	0.74	0.72	0.78	0.69
A	0.74	0.72	0.70	0.78
Ö	0.78	0.72	0.68	0.74
R	0.74	0.74	0.74	0.69
S	0.70	0.72	0.74	0.78
Toplam	72.4	72.6	72.2	72.6
Genel Ort.	0.72	0.73	0.72	0.73
Std. Sapma	0.03	0.01	0.04	0.04

Tablo 4: Hedefsiz egzersiz yapan grubun 4 seviyedeki minimum performans sonuçları

Tablo 3 ve 4'te grupların duvar çalışmalarına göre minimum performans ortalaması sonuçları ve bunların ortalaması değerleri görülmektedir. Hedefsiz egzersiz yapan grubun performans ortalaması hedefli egzersiz yapan gruba göre daha yüksek çıkmıştır. Ancak bu ortalaması bizim araştırmamızın gerçek sonuçlarını içermemektedir. Çünkü hedefli egzersiz yapan grubun çalışma programı diğer gruba göre oldukça zordur. Bununla beraber biz dikkat ve dikkatte devamlılıklarını karşılayacağımız için bu sonuç aranan sonuç değildir. Aranan sonuç kortta yapacağımız Hewitt testinin sonucudur. Yani grupların gerçek motor öğrenmişliğini ve transfer performanslarını ölçmemiz gerekir.

4.3. GRUPLARIN 4. BECERİ SINIFINA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Yaptığımız araştırmanın amacı teknikle beraber dikkat ve dikkatte devamlılığın araştırılması olduğu için bizde hedefsiz egzersiz yapan gruba hedefli egzersiz yapan grubun en son yaptıkları 4. beceri sınıfı duvar testini yaptık. Çalışma şekilleri itibarı ile aynı mesafeden vuruş denemeleri yapmalarına karşın hedefledikleri vuruş noktaları farklı olduğundan elde edilen sonuçlardaki farklılık gözlenmektedir. Bu farklılık elde edilen sayısal değerlerde açıkça görülmektedir.

Hedefli Egzersiz Grubu		Hedefsiz Egzersiz Grubu	
İsim	% Ort	İsim	% Ort
H	0.66	F	0.24
İ	0.72	N	0.24
A	0.66	G	0.32
E	0.68	H	0.26
H	0.72	A	0.28
G	0.64	Ş	0.28
F	0.68	A	0.24
N	0.64	Ö	0.28
D	0.62	R	0.32
T	0.66	S	0.32
ORT:	%66.8	ORT:	%27.8
Std. Sapma	0.03	Std. Sapma	0.03

Tablo 5: Hedefli ve Hedefsiz egzersiz yapan grupların 4. beceri sınıfı duvar testi sonuçları

Elde edilen sonuçları hedefli egzersiz yapan gurubun 4. beceri sınıfı sonuçları ile karşılaştırdığımızda. 4. beceri sınıfında hedefli egzersiz yapan gurubun ortalaması %66.8 +-3 iken hedefsiz egzersiz yapan gurubun ortalaması %27.8 +-3'lük bir performans elde etmişlerdir.

SPSS paket programından yararlanılan istatistiki analizi sürecinde, %95 güven aralığı seviyesinde $P < 0.05$ düzeyi istatistiksel açıdan anlamlı olarak kabul edilmiştir.

Çalışmanın bulgular kısmında elde edilen sonuçlar incelendiğinde 4. Beceri sınıfında gözlemlenen hedefli egzersiz yapan grup ortalaması %66.8 +-3 iken hedefsiz egzersiz yapan grup ortalaması %27.8 +-3'lük bir performans elde etmişlerdir. Burada ortaya çıkan %3'lük değişim tablo sonuçları neticesinde hesaplanan standart sapma değeridir. Bu karşılaştırmadaki sonuçlar grupların dikkat değerleri arasındaki farkı anlamlı bir şekilde ortaya koymaktadır.

	Değişim Farkları		Eşitlik Testleri					
	F	Sigma Değeri	Std. Hata Payı	%95 Fark Güven Aralığı		t Value	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Hed. - Hedsiz	0,112	0,742	0,071	0,240	0,720	-3,074	18	0,043
			0,071	0,240	0,720	-3,074	18	0,043

($p < 0.05$)

Tablo 6: Hedefli ve hedefsiz egzersiz grubu 4. Beceri sınıfında gözlemlenen t-testi sonuçları

Deney grubu sporcularının hedefli ve hedefsiz egzersiz grubu olarak iki ayrı grup şeklinde incelediğimizde gözlem değerleri arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p>0.05$).

4.4. HEWİT TESTİNE GÖRE GEÇEN TOP SAYISI, PUAN DEĞERLERİ VE BİR PUANIN ORTALAMASI

İsim	1	2	3	4	5	Top sayısı	Puan değeri	Bir vuruşun ort.
R	10	5	3	4	2	24	55	2.29
A	8	5	2	6	2	23	58	2.52
S	10	4	4	4	1	23	51	2.21
Ö	8	3	5	4	-	20	45	2.25
N	12	-	6	5	-	23	40	1.73
A	9	5	4	4	-	22	47	2.13
H	8	5	2	3	3	21	51	2.42
F	9	3	4	4	-	20	43	2.15
G	7	4	3	4	1	19	45	2.36
Ş	9	5	3	4	1	22	49	2.22
Ortalama						22	48.4	2.22
Std. Sapma						1.64	5.52	0.21

Tablo 7: Hedefsiz egzersiz yapan gurubu değer tablosu

İsim	1	2	3	4	5	Top sayısı	Puan değeri	Bir vuruşun ort.
İ	5	3	8	4	2	21	61	2.77
H	3	3	7	6	3	22	69	3.13
F	4	2	8	8	2	24	72	3.00
G	4	4	4	9	1	22	65	2.95
D	-	1	5	11	3	22	76	3.45
	3	3	8	5	1	20	58	2.90
H	3	2	4	9	2	20	62	3.10
T	2	3	4	6	4	19	64	3.36
N	3	5	5	8	2	23	70	3.04
E	3	4	8	7	1	23	68	2.95
Ortalama						21.7	66.5	3.06
Std. Sapma						1.58	5.50	0.21

Tablo 8: Hedefli egzersiz yapan gurubu değer tablosu

Tablo 7 ve 8’de görüldüğü gibi hedefsiz egzersiz yapan grup 22 toptan 48.4 puan almış ve bir vuruş ortalaması 2.22 +- 1.58 iken hedefli egzersiz yapan grup 21.7 toptan 66.5 puan almış ve bir vuruşun ortalaması ise 3.06 +-0.21’dir. Bu sonuçlara dayanarak hedefli egzersiz yapan grup. ortalaması aynı miktarda vuruşa göre hedefsiz egzersiz yapan gruptan daha yüksek puan almışlardır. Aynı zamanda 1 vuruştan hedefli egzersiz yapan grup 3.06 puan alırken hedefsiz egzersiz yapan grup 2.22 puan almışlardır. Gruplar arasındaki 0.84 lük bir puan değeri farkı ortaya çıkmıştır.Tenis sporunda bir puanın maç kazandırıp veya kaybetmesine sebep olduğunu düşünüldüğünde, elde edilen sonuç önenli bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Bu puanlar doğrultusunda hedefli egzersiz yapan gurubun hedefsiz egzersiz yapan guruba göre daha isabetli ve kontrollü vuruş yapabileceğini ortaya konulabilir.

4.5. HEWİTT TESTİNE GÖRE PERFORMANS DEĞERLENDİRMESİ

Hedefli ve hedefsiz egzersiz yapan grupların yöntem bölümünde belirtildiği gibi. son olarak sahada Hewitt testiyle test ettik ve grupların aldıkları sonuçları birbiri ile karşılaştırıldı.

Hedefli çalışan grup		Hedefsiz çalışan grup	
İsim	% Ort	İsim	% Ort
İ	0.41	R	0.37
H	0.43	A	0.40
F	0.46	S	0.34
G	0.35	Ö	0.30
D	0.51	N	0.33
A	0.39	A	0.31
H	0.42	H	0.34
T	0.41	F	0.29
N	0.47	G	0.33
E	0.45	Ş	0.30
Ortalama	0.43	Ortalama	0.33
Std. Sapma	0.04	Std. Sapma	0.03

Tablo 9: Hewitt testine göre grupların puan değerleri ve ortalaması

Tablo 8’da görüldüğü gibi Hewitt testinden hedefli egzersiz yapan grup %43 +-4’lük bir performans gösterirken hedefsiz egzersiz yapan grup %33 +-3’lük bir performans göstermişlerdir. Aralarında mevcut durum itibariyle %10’luk bir fark

görülmektedir. Tenis oyununda bir puanla maç kazanılıp kaybedildiğini düşünüldüğünde %10'luk fark önemli bir farktır olduğu düşünülmektedir.

Hewitt testine göre hedefli ve hedefsiz egzersiz yapan gruplara ait vuruş değerleri incelendiğinde ise hedefsiz egzersiz yapan grup 22 toptan 48.4 puan almış ve bir vuruş ortalaması 2.22 +/- 1.58 iken hedefli egzersiz yapan grup 21.7 toptan 66.5 puan almış ve 1 vuruşun ortalaması ise 3.06 +/-0.21'dir. Hesaplanan gözlem değerleri doğrultusunda hedefli egzersiz yapan gurubun hedefsiz egzersiz yapan guruba göre daha isabetli ve kontrollü vuruş yapabileceğini düşünülmektedir

Aşağıda her iki grup ortamları arasındaki farkın istatistiksel açıdan incelenmesine dayanarak hazırlanan tablodan, hedefli ve hedefsiz egzersiz yapan gruplar arasında meydana gelen farkın istatistiksel açıdan farkını görülebilir.

	Değişim Farkları		Eşitlik Testleri						
	F	Sigma Değeri	Std. Hata Payı	Toplam Fark	%95 Fark Güven Aralığı		t Value	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Hed. – Hedsiz	0,091	0,742	0,113	0,840	1,730	3,450	0,950	18	0,035

(p<0.05)

Tablo 10: Hedefli ve hedefsiz egzersiz grubu Hewitt testi sonucunda gözlemlenen t-testi sonuçları

Yukarıdaki tablodanda görülebileceği üzere, Hewitt testi sonucunda ortaya çıkan hedefli ve hedefsiz egzersiz grubu sporcularının gözlem değerleri arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (p>0.05).

Hewitt testine göre grupların performans sonuçlarını değerlendirmek gerekirse, Tablo 8'de de ortaya koyulan gözlem değerlerine göre hedefli egzersiz yapan grup %43 +/-4'lük bir performans gösterirken hedefsiz egzersiz yapan grup %33 +/-3'lük bir performans göstermişlerdir. Bir önceki sonuçlarla paralel şekilde Hewitt testine göre hedefli egzersiz yapan gurubun hedefsiz egzersiz yapan guruba göre daha yüksek performans gösterdiği gözlenmiştir.

Aşağıda her iki grup performans değerleri arasındaki farkın istatistiksel açıdan incelenmesine dayanarak hesaplanan istatistiksel sonuçları bulabilirsiniz.

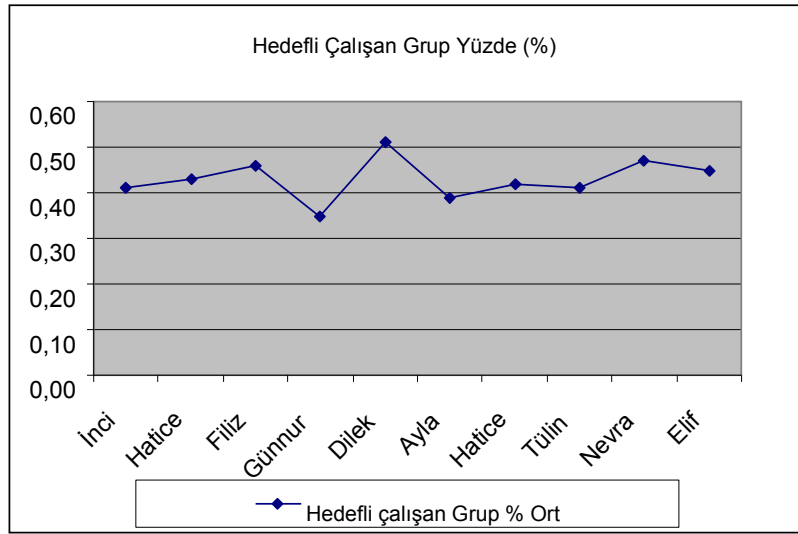
	Değişim Farkları		Eşitlik Testleri						
	F	Sigma Değeri	Std. Hata Payı	Toplam Fark	%95 Fark Güven Aralığı		t Value	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
hedefli			0,296	0,100	0,29	0,47	2,047	18	0,046
Hedsiz	1,191	0,280	0,296	0,100	0,29	0,47	2,047	18	0,046

($p < 0.05$)

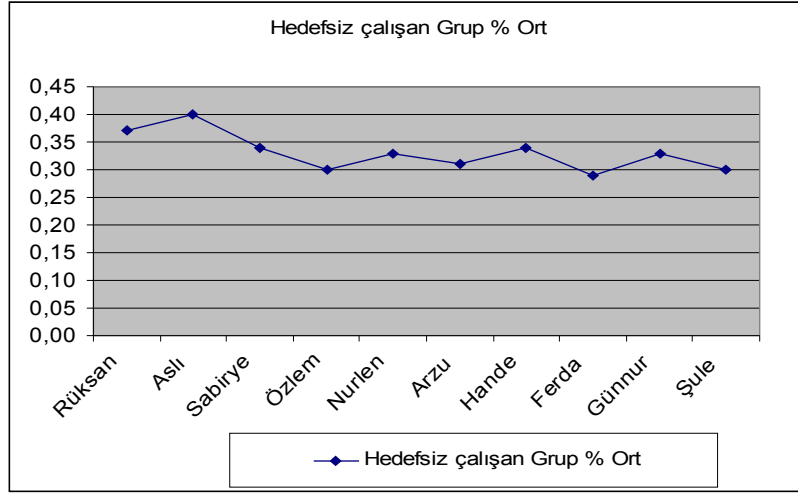
Tablo 11: Hedefli ve hedefsiz egzersiz grubu Hewitt testi performansı t-testi sonuçları

Yukarıdaki tablodanda görülebileceği üzere, Hewitt testi sonucunda ortaya çıkan hedefli ve hedefsiz egzersiz grubu sporcularının performans sonuçları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p > 0.05$).

Aşağıdaki grafikte Hedefli Çalışan Grup değerleri incelendiğinde grup üyelerinin ortalama etrafına yayılan bir dağılım gösterdiği görülmektedir. Bu sonucu destekler nitelikte standart sapma değeri de düşük çıkmıştır. En yüksek ortalama değeri %51 iken en düşük ortalama değeri %39'dur.



Grafik 1: Hewitt Testine Göre Hedefli Çalışan Grup Ortalama Değerleri



Grafik 2: Hewitt Testine Göre Hedefsiz Çalışan Grup Ortalama Değerleri (%)

Yukarıdaki grafikte Hedefli Çalışan Grup değerleri incelendiğinde grup üyelerinin ortalama etrafında bir dağılım gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde standart sapma değeri de düşük çıkmıştır. En yüksek ortalama değeri %40 iken en düşük ortalama değeri %29'dur.

6. TARTIŞMA

Tenis'te dikkat otonomu, klasik literatürde hep spor dışı eylemlerle düzenlenir. Fakat Bunker ve J.loher biraz farklılık getirmekle beraber işi yalnız düşünme ve hayaletme (imgeleme) kapsamında değinmişlerdir. Farkında olma, yoğunlaştırma, tetikte tutma, odaklanma, önsezi gibi genel psikolojik kavramları önermişler ve karanlık odalarda gözler kapalı iken beş duyu sistemimizi faaliyete geçirecek dikkatte devamlılık egzersizleri tanımlamışlardır. Antrenörün kontrol etmesi olanaksız yöntemlerden söz etmişlerdir. Biz en iyi öğretimi ve alıştırmaya yöntemlerinin benzetmeli egzersizler varsayımı ile yola çıkarak tenis vuruşlarına biyomekanik etkinliğe psikolojik veya zihinsel bir ürün olan dikkatlilik kavramını katarak çalışmaları sürdürüldü(16).

Mevcut literatürü incelediğimizde, hedefli egzersiz çalışmalarının dikkat otonomunu geliştirdiği ve dikkatte devalılığı ortaya çıkardığını belirten çalışmalar bulunmaktadır. Bu doğrultuda Hikmet Yıldız'ın 2007 yılında ortaya koyduğu araştırma bize Dikkat ve çabuk kuvvet çalışmalarının 12-14 yaş grubu masa tenisçilerin motorik özelliklerine olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma 12-14 yaş grubu masa tenisçilerin 8 haftalık süre ile yapılan Dikkat ve çabuk kuvvet çalışmalarına katılımları ile meydana gelen bazı fizyolojik ve performans parametrelerindeki değişimleri belirlemek amacını taşımaktadır. Araştırma bulgularına göre antrenman grubunun, dikkat, kuvvet, sürat, reaksiyon, koordinasyon, anaerobik güç, teknik ve vücut kompozisyon değerleri kontrol grubuna göre gelişme göstermiş performansa yönelik olumlu katkılarının olduğu gözlemlenmiştir.(28)

Bir diğer çalışma ise 2007 yılında Sema Can tarafından ortaya konmuş ve 10-12 yaş grubundaki erkek tenisçiler ve aynı yaş grubundaki sedanterlerin dikkat ve reaksiyon zamanlarının karşılaştırılmasını baz almaktadır. Elde edilen bulgulara göre, düzenli egzersiz yapan masa tenisçilerinin, tenisçilere ve sedanterlere göre düşük dikkat ve reaksiyon zamanı verilerine sahip oldukları görülmüştür.(5)

2008 yılında Lerna Gürgen tarafından ortaya konan bir diğer çalışmada ise, 10-12 yaş aralığındaki lisanlı tenis sporcularının ve spor yapmayan çocukların, dikkatin yaratıcılık özelliğinin belirli bir performans eğitimi neticesinde hangi düzeyde bir

gelişme kaydettiği ortaya koyulmaktadır. Bu kapsamda düzenli egzersiz yapan ve yapmayan aynı yaş grubu örnek grupları karşılaştırılmış ve elde edilen bulgulara göre dikkatle beraber düzenli egzersiz ve eğitim alan grubun yaratıcılık özelliklerinin daha hızlı bir gelişim gösterdiği ortaya çıkmaktadır.(15)

Tez çalışması kapsamında elde edilen bulgular yukarıda belirtilen mevcut araştırmacı görüşlerini destekler nitelikte olup birbirleriyle paralellik taşımaktadır. Bu kapsamda literatürde yer alan çalışmalarda, araştırma kapsamında kabul edilen hipotez kapsamında tenis oyununun öğrenilmesinde hedefli egzersiz yapılmasının performansı olumlu etkilediğini görüşünü desteklemektedir.

Nitekim, araştırma bulguları, $P < 0.05$ anlamlılık düzeyinde hedefli egzersiz yapan grubun hedefsiz egzersiz yapan gruba göre daha yüksek performans ortaya koyduğu tezini destekler niteliktedir. Diğer bir ifade ile gerek beceri sınıfı duvar testi gerekse Hewitt testi sonuçlarına göre hedefli egzersiz yapan gruba ait performans sonuçları hedefsiz egzersiz yapan gruba karşı daha yüksek performans sonuçları ortaya koymaktadır.

7. SONUÇ

Duvardaki hedeflere vuruş çalışmaları yaparak tenisin temel vuruşu olan forahand ve backhand vuruş mekaniğini .hedefsiz duvara vuruşlar yapan deneklere oranla % 10'luk (Tablo 8) kadar daha iyi bir performans anımsama ile transfer yaparak gerçekleştirdiğini görülmektedir. Teniste performans sporcusu için yaptırılacak egzersizlerin normal saha çalışmalarında bile her türlü vuruşun hedefli atışlar biçiminde olması dikkati daima canlı tutacağı gözlenmiştir. Bunun bir nörobiyolojik olay olarak beklenen bir sonuç olması da doğaldır. Önemli olarak hücre ve moleküler biyoloji açısından her antrenmanda dikkati devrede tutacak antrenman şekilleri dirilleri oluşturulmalıdır.

Araştırma bulguları incelendiğinde örneklem grubu üzerinde sınanılan hipotezin kabul edildiğini yani daha açık bir ifade ile tenis oyununun öğrenilmesinde hedefli egzersiz yapılmasının performansı olumlu etkisi olduğu gözlenmektedir. Araştırma hipotezinin kabulü bir anlamda seçilen örneklem grubu ile elde edilen sonucun beklentiler ve tartışma bölümünde de ortaya konduğu üzere mevcut literatür doğrultusunda gerçekleştiği görülmektedir.

Otonom koşullarda dikkat silinip kaybolacak bir fenotipsel fenomen olduğu unutulmamalıdır. Özellikle iyi servis atışı yapabilmek için bir kapalı beceri olan bu tenis vuruşu mutlaka hedefe atışlar biçiminde çalıştırılmalıdır. Aynı husus normal tenis vuruşları içinde geçerlidir. Dikkat yüksek performansın anahtarıdır ve daima canlı kalmalıdır. Bu dikkatte dayanıklılık demektir.

KAYNAKLAR

1. Adems J.A (1987) Historical review ant appraisal of research on the learning.Sy:41-71-89-97
2. Akgün Necati((1982)Egzersiz fizyolojisi.Sy:7-8
3. Allport. D.A (1980) Attention and performance.Sy:112-153-158-159
4. Burkner And Rotella.(1985).Wind. Set And Mach. Sy:2-12
5. Can Sena.(2007)Tenis sporcularının sedanterlerle dikkat ve reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması.Sy:59-60-61-62
6. Gallway.T.(1986).The Inner Game.Sy:45-48-49
7. Gentile. A.M.(1972) A working model of skill acquisition with application to teaching.Sy:3-23
8. Goodman Devid(1984).Differing Perspective In Motor Learning. Motor and Control. Simon Fraser University. Elsevier. Sy:70-92
9. J.Cratty Bryant(1973). Teaching motor skills.Sy:47-50-52
10. Kermen Osman.(1992).Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sy:71-73
11. Kahneman.D.(1973).Attention and effort.Sy:28-29-33-36
12. Loehner James(1991).Mental Treaning.Sy:70-92
13. Loehner James(1990).Mental matchplay.Sy:46-48
14. Loehner James(1990).The Mental Game. S.Greene Press. Sy:2-9.10-21.
15. Lerna Gürgen(2008)Dikkatin Yaratıcı algılarının karşılaştırılması.Sy.85-86-87-88-89-90.
16. Magil R.A(1989). Motor Learning. Concepts and Applications.Sy:71-73
17. Martens.R.(1978).Coaches Guide to Sports Psychology.Sy:67-68-69-75-77)
18. Moran.A(1995).Concentration.Sy:6-10
19. Oxendine.T.B.(1987).Skill Acquisition Rates and Patterns.Sy:32-40.103-107
20. Petersen.C(1995)Tenis medicine.(87-12)
21. Pluim.P.(1993) Sport medicine(4-7-8-12-19)
22. Sage G.H(1971).Introduction to Motor Learning. Addison-Wesley Pub.Co.. Michigan University.Sy:3-9.45-76.106.195-210.311-321
23. Salmoni.A.W(1976).The attention demands of movementes.Sy:161-169
24. Schmidt.R.A(1975).Motor skills.Sy:134-138

25. Schubert Fenk(1988).Psychology From Start To Finis. Sport Books. Sy:113
26. Singer R.Y(1968).Motor Learning and Human Performance. Macmilan. California Üniversitesi. Sy:12–22.32–36.53–101.145–153
27. Syer John End Conrolly Christoper(1987).Combridge Üniversitesi
28. Yıldız Hikmet.(2007).Dikkat çalışmalarının Çabuk kuvvet üzerine etkisi.Sy:47-48-49-50-51

29. EK 1: ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Turgay	Soyadı	Özdemir
Doğum Yeri	G.Antep	Doğum Tarihi	17.12.1970
Uyruğu	T.C	Tel	0532.2326565
E-mail	Turgay_ozdemir@yahoo.com		

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora/Uzmanlık		
Yüksek Lisans		
Lisans	Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve spor bölümü	1993
Lise		

İş Deneyimi (Sondan geçmişe doğru sıralayın)

Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
1. Beden Eğitimi Öğretmeni	İstek Özel Belde Lisesi	1998-2010
2. Beden Eğitimi Öğretmeni	Yeni Ufuklar İ.Ö.O	1993-1996
3.		-

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama*	Konuşma*	Yazma*

* Çok iyi. iyi. orta. zayıf olarak değerlendirin

Yabancı Dil Sınav Notu #								
KPDS	ÜDS	IELTS	TOEFL IBT	TOEFL PBT	TOEFL CBT	FCE	CAE	CPE

Başarılmış birden fazla sınav varsa. tüm sonuçlar yazılmalıdır

* KPDS: Kamu Personeli Yabancı Dil Sınavı; ÜDS: Üniversitelerarası Kurul Yabancı Dil Sınavı; IELTS: International English Language Testing System; TOEFL IBT: Test of English as a Foreign Language-Internet-Based Test TOEFL PBT: Test of English as a Foreign Language-Paper-Based Test; TOEFL CBT: Test of English as a Foreign Language-Computer-Based Test; FCE: First Certificate in English; CAE: Certificate in Advanced English; CPE: Certificate of Proficiency in English

	Sayısal	Eşit Ağırlık	Sözel
LES Puanı			
(Diğer) Puanı			

Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma becerisi

*Çok iyi. iyi. orta. zayıf olarak değerlendirin