



**T.C.
NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI**

**ADÖLESAN DÖNEMİ BADMİNTON SPORCULARINDA 8 HAFTALIK
BADMİNTON ODAKLAMA ANTRENMANININ DİKKAT DÜZEYİ ÜZERİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ.**

SERDAR DANIYAR

Ocak 2023

**T.C.
NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI**

**ADÖLESAN DÖNEMİ BADMİNTON SPORCULARINDA 8 HAFTALIK
BADMİNTON ODAKLAMA ANTRENMANININ DİKKAT DÜZEYİ ÜZERİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ.**

Serdar DANIYAR

Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Prof. Dr. Serkan İBİŞ

Ocak 2023

ONAY SAYFASI

Serdar DANIYAR tarafından Prof. Dr. Serkan İBİŞ danışmanlığında hazırlanan “Adölesan Dönemi Badminton Sporcularında 8 Haftalık Badminton Odaklama Antrenmanının Dikkat Düzeyi Üzerine Etkisinin İncelenmesi.” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan	:		İmza
Üye	:		İmza
Üye	:		İmza

ONAY:

Bu tez, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunca belirlenmiş olan yukarıdaki jüri üyeleri tarafından/...../20.... tarihinde uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu’nun/...../20.... tarih ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

...../...../20...

Doç. Dr. Hanife ÖZÇELİK
MÜDÜR

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin bilimsel ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Serdar DANİYAR



ÖZET

ADÖLESAN DÖNEMİ BADMİNTON SPORCULARINDA 8 HAFTALIK BADMİNTON ODAKLAMA ANTRENMANININ DİKKAT DÜZEYİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

DANIYAR, Serdar

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman
Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman : Prof. Dr. Serkan İBİŞ

Ocak 2023, 51 sayfa

Bu çalışmanın amacı adölesan dönemi Badminton sporcularında 8 haftalık Badminton antrenmanlarının, dikkat düzeyi üzerine etkisinin araştırılmasıdır. Araştırmaya lisanslı 20 deney grubu ile 20 lisanlı kontrol gurubu olmak üzere toplamda 40 badminton sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Deney grubunda ki Sporculara 8 hafta boyunca, haftada 3 gün olmak üzere badminton odaklama (hedef) antrenmanları yaptırılmış, kontrol grubuna ise sadece genel badminton antrenmanı yapılmıştır. Çalışmada sporcuların dikkat düzeyi performanslarının ön-test ve son-test sonuçlarına göre, 8 hafta boyunca yapılan Badminton antrenmanlarının etkisi araştırılmıştır. Verilerin analizlerinde SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Analizlerde; aritmetik ortalama, standart sapma ve ön-test, son-test sonuçları arasındaki farklılıkların tespitinde, Paired Samples t-testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda dikkat düzey değerlerinde oransal olarak gelişim yönünde fark var iken istatistiki açıdan ($p<0,05$) anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir. Sonuç olarak adölesan dönemindeki badminton sporcularında, 8 haftalık Badminton odaklama antrenmanlarının dikkat düzeyi gelişimini oransal olarak olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Badminton, dikkat, adölesan dönem

SUMMARY

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF 8 WEEKS OF BADMINTON FOCUS TRAINING ON ATTENTION LEVEL IN ADOLESCENT BADMINTON ATHLETES

DANIYAR, Serdar

Niğde Ömer Halisdemir University

Institute of Health Sciences Department of Coaching Education Movement and
Training Sciences Master's Program with Thesis

Supervisor : Prof. Dr. Serkan İBİŞ

December 2022, 51 pages

The aim of this study is to investigate the effect of 8-week badminton training on the attention level of adolescent badminton players. A total of 40 badminton players, including 20 licensed experimental groups and 20 licensed control groups, participated in the research voluntarily. Athletes in the experimental group were given badminton focusing (target) training for 8 weeks, 3 days a week, and only general badminton training was given to the control group. In the study, the effect of badminton training for 8 weeks was investigated according to the pre-test and post-test results of the attention level performances of the athletes. SPSS 26 package program was used in the analysis of the data. In analysis; Paired Samples t-test was used to determine the differences between arithmetic mean, standard deviation and pre-test and post-test results. As a result of the analysis, while there was a proportional difference in the direction of development in attention level values, no statistically significant differences ($p < 0.05$) could be detected. As a result, it can be said that 8-week badminton focusing training positively affects the development of attention level in adolescent badminton players.

Keywords: Badminton, attention, adolescence

ÖN SÖZ

Bu araştırmada Adölesan Dönemi badminton sporcularında 8 Haftalık badminton Antrenmanının dikkat üzerine Etkilerinin Araştırılması ele alınacaktır. Tezin ilk bölümlerinde dikkat kavramı ve badminton tarihsel gelişimi, badminton oyun kuralları, sporcularda adölesan dönem açıklanmış akabinde ise konu ile ilgili yapılan testler, ölçümlere ve ölçümlerde kullanılan materyallere yer verilmiştir. Tezin ilerleyen bölümlerinde ise badminton antrenmanlarının araştırmaya konu olan dikkat düzeyi etkisini, ön test ile son test arasındaki ilişkinin bazı parametrelere göre incelenmesine, sonuçların açıklanması ve önerilere yer verilmiştir.

Tez çalışmamın yürütülmesi sırasında desteğini esirgemedi her zaman yanımda olan eşime ve biricik oğluma çok teşekkür ediyorum. Aynı zaman da çalışmamın her aşamasında bilgi ve yardımlarını esirgemedi tavsiye ve önerilerinden istifade ettiğim değerli danışmanım Prof. Dr. Serkan İBİŞ'e ve Doç. Dr. Zait Burak AKTUĞ'a, tezimin her aşamasında destekleriyle katkı veren değerli Antrenör arkadaşlarıma ve sporcularıma teşekkürü borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	ii
SUMMARY	iii
ÖN SÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	viii
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	ix
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	3
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Araştırmanın Sayıtları	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.7. Tanımlar	4
BÖLÜM II	5
GENEL BİLGİLER	5
2.1.Badminton	5
2.1.1 Badmintonun Tanımı	5
2.1.2.Badminton Oyun Özellikleri ve Malzemeleri.....	5
2.1.2.1 Badminton Oyun Kuralları	8
2.1.3. Badmintonun Tarihçesi	10
2.1.3.1. Dünya’da Badmintonun Tarihçesi	10
2.1.3.2. Türkiye’de Badmintonun Tarihçesi	11

2.2 Antrenman Tanımı	12
2.3. Adölesan Dönemin Tanımı	13
2.3.1. Adölesan Dönemde Görülen Fiziksel Değişiklikler	13
2.4. Dikkat ve Tanımı.....	15
2.4.1. Dikkatin Çeşitleri	18
2.4.2. Sporda Dikkat	20
BÖLÜM III.....	23
GEREÇ VE YÖNTEM.....	23
3.1. Evren, Örneklem ve Veri Toplama Teknikleri	23
3.2.Uygulanan Antrenman Programı	23
3.3.Uygulanan Testler	32
3.3.1 D2 Dikkat Testi.....	32
BÖLÜM IV.....	34
BULGULAR.....	34
BÖLÜM V	39
TARTIŞMA	39
BÖLÜM VI.....	42
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	42
KAYNAKLAR	43
EKLER.....	49
ÖZ GEÇMİŞ.....	51

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	34
Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubu d2 dikkat testi Parametrelerine ait Ön Test Ortalama Değerlerinin Gruplar Arası Karşılaştırma Sonuçları (Bağımsız Örneklem T-Testi)...	34
Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubu d2 dikkat testi Parametrelerine ait son Test Ortalama Değerlerinin Gruplar Arası Karşılaştırma Sonuçları (Bağımsız Örneklem T-Testi)...	35
Tablo 4. Deney Grubu d2 dikkat testi Parametrelerine ait Ön Test-Son Test Ortalama Değerlerinin Gruplar Arası Karşılaştırma Sonuçları (Bağımsız Örneklem T-Testi) .	36
Tablo 5. Kontrol Grubu d2 dikkat testi Parametrelerine ait Ön Test-Son Test Ortalama Değerlerinin Gruplar Arası Karşılaştırma Sonuçları (Bağımsız Örneklem T-Testi) .	37
Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubu d2 dikkat testi Parametrelerine ait Ön Test-Son Test Ortalama Değerlerinin Gruplar Arası Karşılaştırma Sonuçları (Bağımsız Örneklem T-Testi).....	38

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Badminton Kortu	6
Şekil 2. Tüytö 6	6
Şekil 3. Raket..... 7	7
Şekil 2. Badminton Yüksek Servis Çalışması	26
Şekil 3. Badminton Kısa Servis Çalışması	27
Şekil 4. Badminton Smaç Çalışması..... 28	28
Şekil 5. Badminton Clear Çalışması..... 29	29
Şekil 6. Badminton Drive Çalışması	30
Şekil 7. Badminton Drop Çalışması	31
Şekil 8. d2 Testinde Bulunan Harf Örnekleri	33
Şekil 9. Dikkat Testi Anlatımı	33

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

Simgeler

$\bar{x}$	Aritmetik ortalama
N	Toplam Kişi Sayısı

Açıklama

Kısaltmalar

cm.	Santimetre
dk.	Dakika
IBF	Uluslararası Badminton Federasyonu
gr.	Gram
kg.	Kilogram
m	Metre
Min.	Minimum
Max.	Maksimum
Sd.	Standart Hata
TBF	Türkiye Badminton Fedarasyonu
sn.	Saniye
SPSS	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket

Açıklama

BÖLÜM I

GİRİŞ

Badminton artık dünyada olduğu gibi ülkemizde de önemli bir yere sahip olan bir branştır. Her yaştan bireyin yapabildiği bu spor dalı eğlenceli ve bir performansa dayalı olması sebebi ile tercih edilmektedir. Bunun yanında badminton oyun özellikleri bakımından sahalara ve özellikle de buna uygun bir alana ihtiyaç duyulmadan kolayca ulaşılabilen bir oyundur. Raket ve top ile akla gelebilecek birçok yerde okullar da parklar da oynanabilir. (Chu, 2013; Şahin, 2019).

Badminton oyunu, reaksiyon özelliğini sürati ve benzer özellikleri bireylerin psikomotor becerilerini en üst seviyede sergilediği bir spor branştır. Badminton sporu, çabuk karar verme becerisini, saniyelerle beynimize taktiksel olarak pozitif bir düzeye aktaran nadir branşlardan birisidir (Gülmez, 2007).

Ayrıca temel tekniklerin yanı sıra oyunu bir bütün olarak düşünmekte ve buna göre oyun sistemini kurgulamaktadırlar (Çimen ve Kılınç, 2017).

Daha çocukluk döneminden itibaren gelişen dikkat odaklı beceriler, yaşı ilerlemesi ile sürdürülebilir hale gelmelidir. Bu becerilerin otomatikleşmesi istenilen anında en yüksek düzeyde sergilenmesi ve ileride bu özellikleri performansa daha kolay yansıtacak şekilde kalıcı bellekte yer etmesi adına küçük yaşlar da sporun önemini arz etmektedir. Bu özellikler küçük yaşlar da basit oyunlarla başlayıp daha karmaşık yapıda ki spora yönelmek oldukça önemlidir. Bu aşamalardan geçen bireylerin yani eğitsel oyun ve benzeri oyunlarla yetişen çocukların yaşlarına göre dikkat ve psikomotor becerilerinin daha üst seviyede olduğu yapılan çalışmalar ile kanıtlanmıştır. (İbiş ve Aktuğ, 2020) Bireyin motor beceri dönemindeki kazanımları, ileride ki başarılarının zeminini oluşturmaktadır. Çağımız çocukları genellikle oyun alanı bulma konusunda zorlanmakta ve son dönemin zararlı alışkanlıklarından olan ekran bağımlılığı gibi olumsuzluklara yakalanmaktadırlar. Bunun yanında dikkat eksikliği odaklanma sorunu ve sıkılganlık gibi birçok konuda sorunlar yaşamaktadırlar. Bu dönemde hareket etmeleri basit oyunlar oynamalı ve karmaşık oyunlara ve akabinde spora başlamaları en doğru yol olacaktır. Bu gelişimlerini gözlemlemeleri ve çocuklarını oyun ve spora teşviki için ise ebeveynlerinde bilgilendirilmesi gerekmektedir. Bu bilgi aktarılırken bunu bilimsel destekli olarak aktarmak daha isabetli olacaktır. Yapılan araştırmalardan

haberlar etmek yukarıdaki bahsettiğimiz olumsuzlukları oyun ve spor sayesinde aşabildiğini aktarmak da bizim bir görevimizdir.

Oyun ve spor çocuklarda zekâyı geliştiren pratik metotlar bulmak için onu itekleyen sağlıklı bireyler olması yolunda yapılması büyük bir önem arz etmektedir. Hâlbuki sağlıklı çocukların gelişiminde, oyun oynamak, düşünme ve karar verme kabiliyetlerinin gelişmesi, sorumluluk almayı üstlenmeleri, akranları ile paylaşmayı öğrenmesi, hayal güçleri ve fikirlerinin artması önemli rol oynamaktadır. Bu şekilde yetişen çocuklar, dikkatlerini bir noktaya odaklamaları, becerilerini ele almayı ve kendilerini iyi bir şekilde tanıma fırsatı elde etmiş olurlar (Turgut ve Yılmaz, 2010).

Son dönemde yapılan araştırmalarda, üst düzey performans elde etmek için fiziksel, fizyolojik ve biyomotorik özellikleri geliştirmek için sporun küçük yaşlardan itibaren uygulanmaya başlanması gerekmektedir. (Türkay ve Gökbel, 2020).

Dikkat ise kişilerin duyu organları vasıtasıyla ulaşabildiği ve farkına vardığı ortaya çıkan uyarıcılara bilinçsel alıcılarını hali olarak tanımlanabilir (Eyesenck ve Keane, 2000).

İnsanların yaşamı boyunca küçük yaşlardan başlayarak ileriki yaşlara kadar olan dikkat odaklanma adaptasyon gibi sorunları son zamanlarda araştırma konusu olmaktadır. İnsan hayatını da bir karşılaşma gibi tanımlayacak olursak en üst performansa ulaşmanın birden çok faktöre bağlı olduğu görülecektir. Dikkat ise çalışmamızda ele aldığımız gibi en önemli yerlerden birini almaktadır. Hayatın olağan akışı eski zamanlara göre daha hızlı bir şekilde süregeldiğinden dikkatin yeri ayrı bir önem taşımaktadır. Yine badminton branşını ele alacak olursak dikkat başlı başına her sporda olduğu gibi badminton da önemli bir etmendir. Dünyanın en hızlı topları arasında gösterilen badminton topunun çabukluk, reaksiyon zamanı gibi özelliklerin yanında dikkat de önemli yer tutmaktadır. Birçok araştırmanın konusu olan dikkati bizde çalışmamızda araştırıp badmintonun ne derece de dikkat ile alakalı olduğu, aynı zaman da ne derece de dikkate katkıda bulunduğunda katkıda bulunmaya çalışacağız. Dikkat ve reaksiyon zamanını geliştiren alternatif sporlardan biri olan badminton branşında, yaptığımız çalışma da 12-15 yaş aralığı çocuklara uygulanacak antrenman programının yanında odaklama çalışması ile badminton hedef antrenmanlarının çocukların dikkat düzeyi üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1.Problem Durumu

Adölesan dönemi sporcularda badminton odaklama antrenmanlarının dikkat üzerine etki ettiği görülmektedir. Birçok spor dalında olduğu gibi badminton antrenmanlarının da bireyin psikomotor özelliklerinin olumlu yönde gelişim göstermesine katkı sağladığı düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarda da badminton antrenmanlarının dikkat düzeyi performans gelişimine katkı sağladığı gözlemlenmiştir. (Şahin Ö. 2019)

Bu çalışmada da badminton antrenmanlarının dikkat düzeyi üzerine ne derecede etkisinin olduğu problem cümlesini oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Badminton antrenmanlarının sporcularda dikkat düzeyini arttırmada olumlu etkilerinin olacağı düşünülerek bu çalışmada adölesan dönemi Badminton sporcuların da 8 haftalık Badminton antrenmanlarının dikkat Düzeyi performansları üzerine etkilerinin araştırılması amacıyla yapılmıştır.

1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler

Yapılan çalışmanın problem cümlesi; adölesan dönemi Badminton sporcularında 8 haftalık Badminton antrenmanının dikkat düzeyi performansları üzerine etkisi var mıdır?

Alt Problemler

- 8 haftalık Badminton antrenmanının dikkat düzeyi performansına etkisi var mıdır?
- 8 haftalık Badminton antrenmanının seçici dikkat düzeyine etkisi var mıdır?
- 8 haftalık Badminton antrenmanının psikomotor performansa etkisi var mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Son dönemlerin modern ve performans sporu olan badminton da teknik - taktik beceriler geliştirilirken ayrıca psikomotor becerilerin de geliştirilmesi gerekmektedir.

Ayrıca günümüzde badminton sporunu üst seviyelere çıkarmak, Avrupa, Dünya ve Olimpiyatlarda da başarı konusunda söz sahibi olmanın önemi giderek artmaktadır. Bu hedeflere ulaşma konusunda alışageldik çalışmalar dışında araştırmalar kapsamında çalışmalar çeşitlendirilmeli ve eksik olan parametrelere göre antrenman programları düzenlenmelidir.

Badminton antrenmanında ise motorik beceriler kadar psikomotor becerilerde önem arz etmektedir. Çalışma programının dikkat becerisi gelişimine katkısı olacağı düşünülmekte olup Bu araştırma ile de dikkat düzeyindeki gelişim ortaya konulmak istenmektedir. Çalışmamızın sonucunda elde edilen veriler uygulanan Badminton antrenmanlarının dikkat düzeyi etkisi üzerine literatüre ve alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Sayıltıları

- Araştırma yönteminin, araştırmanın hedefine ve sorunun çözümüne uygun olduğu kabul edilmiştir.
- Araştırmaya katılan sporcuların tüm ölçümlerde üst düzeyde performans gösterdikleri varsayılmıştır.
- Herhangi bir sağlık problemlerinin olmadıkları varsayılmıştır.
- Normal beslenme vb. alışkanlıklarına devam ettikleri varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma çalışması 2021 – 2022 sezonu ile sınırlıdır.
- Araştırma katılımcıları sadece Niğde Gençlik ve Spor Kulübü oyuncuları ile sınırlıdır.
- Geçmiş dönemde en az 2 yıl badminton sporcu lisansı olmaları ile sınırlıdır.
- Araştırma sürecinde elde edilecek veriler ulaşılan kaynaklar ile sınırlıdır.
- Katılımcıların yaşları 12 – 15 yaş arası badmintoncular ile sınırlıdır.
- Araştırma katılımcıları, sadece badminton sporcuları ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Adölesan: Çocukluktan ergenliğe geçiş dönemi olarak bilinen ergenlik dönemi; fizyolojik, sosyal ve psikolojik yönden birçok değişim ve olgunluğa varmanın tamamlandığı bir dönemdir (Erefe vd.).

BÖLÜM II

GENEL BİLGİLER

2.1.Badminton

2.1.1 Badmintonun Tanımı

Badminton; Hızlı bir biçimde karar vermenin estetik hareketlerin yer aldığı, reaksiyon zamanı ve süratin aynı zaman da bunlarında devamlılığının olması gereken eğlenceli bir branştır. Yumuk'a göre, badminton çabuk karar vermeyi sağlayan saniye içerisinde insan beyninin taktik açıdan karar mekanizmasının en iyi olumlu şekilde soka ender sporlardandır (Semra, 2004).

Karşılıklı iki oyuncu veya ikişer oyuncu tarafından oynanan bir raket ile kaz tüyü veya plastikten yapılmış bir topu file üzerinden geçirerek rakip sahaya düşürmeyi amaçlayan çabukluğa, hıza, beceriye, koordinasyona ve ani karar vermeye dayalı sportif bir oyundur (Demirci, 2007).

Herkesin kolayca öğreneceği ve her yaştaki insanın rahatlıkla ve zevkle oynayabileceği ve izleyenleri şiddete itici öğeler taşımayan rekreasyon ve fitness amaçlı olarak da kullanılan istenildiğinde kuvvetli rüzgarın olmadığı her ortamda oynanabilen bir oyun ve spordur (Demirci, 2007).

Karşılaşması yukarı da belirtildiği gibi karşılıklı birer oyuncu ya da ikişer oyuncu ile uygun bir ortam da raket ve top ile 5.18 metre eninde 13.40 metre boyunda bir saha da, sahayı 1.55 metre yüksekliğinde filenin böldüğü alanda oynanan bir oyundur.

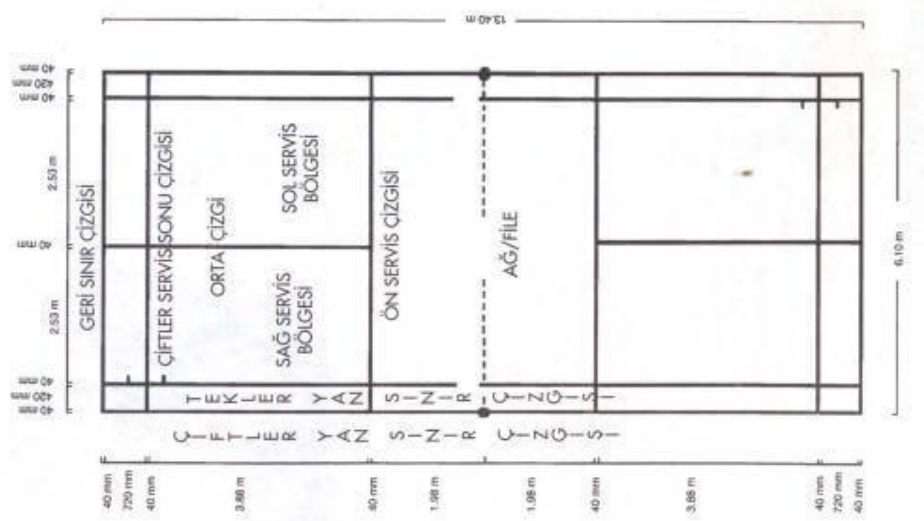
Bahsedilen bilgilerden yola çıkarak birçok beceriyi içinde barındıran teknik ve taktiğin ön plan da olduğu çabukluğun estetiğin özellikle süratin önemli olduğu, koordinatif becerilerin sergilendiği ve rüzgârın olmadığı (topun uçuş hızını ve yönünü etkilemektedir.) her alanda oynanabilen bir spordur diyebiliriz.

2.1.2.Badminton Oyun Özellikleri ve Malzemeleri

Pahalı malzemeler gerektirmeyen, oynanması için standart spor salonlarına gereksinim duyulmayan, rüzgârın olmadığı her mekânda rahatlıkla oynanabilen, sakatlanma riski en az olan, herkesin beceri ve yeteneğini rahatlıkla sergileyebileceği bir spor dalıdır. Kalabalık gruplarla da aynı anda oynanabilmektedir. Bu nedenle okullarda beden eğitimi derslerin de rahatlıkla oynatabilecekleri bir spor dalıdır. Temel motorik özellikleri ve becerileri de geliştirir (Semra Y. 2004).

Badmintonun oynandığı saha (kort) file ve ekipman özelliklerinden bahsedecek olursak eğer;

- **Badminton Kortu:**



Şekil 1. Badminton Kortu

Çiftler kategorisi alanında eni 6.10 metreye boyu 13.40 metredir. Tekler kategorisi sahası ise eni 5.18 metreye boyu yine 13.40 metredir. Servis dahil ve hariç alanları ile servis atılacak bölgelerin çizgilerinden oluşmaktadır (Semra Y. 2004).

- **Badminton Topu:**

Sentetik ya da doğal malzeme üretimi de olabilir turnuva kurallarına göre bu belirlenir. Mantar bir taban özelliklerini korumak amacı ile ya sentetik ya da doğal malzemeden kullanılarak yapılacaktır. Mantar yüzeyine sabit bir şekilde 16 tüyden oluşmaktadır. Ağırlığı 4.74 ila 5.50 gram arasındadır. Aradaki fark ise doğal ya da sentetik malzeme yapımından kaynaklanmaktadır. (Cümşütoğlu R. 1994)



Şekil 2. Tüytop

- **Badminton Raketi**

Raket ise 3 kısımdan oluşmaktadır. Kafa(baş) kısmı, sapı ve şaft kısmından oluşmaktadır. Şaft kısmı raketin sapı ile baş kısmını birbirine bağlamak amacı ile kullanılır. Raketler son zamanlar da daha hafif olmasının istenmesi üzerine karbon graphit yapılar da malzemelerden yapılmaktadır. İyi bir maç raketinin ağırlığı 80 gram ile 94 gram arası olabilir. Raket elastiki şaft kısmı sayesinde kamçılama tekniği dediğimiz vuruşlarda topun daha hızlı gitmesine neden olmaktadır. Raket yüzeyi kaliteli sentetik malzemeden tellerle örgülüdür.



Şekil 3. Raket

- **Badminton Filesi**

Sahayı ortadan iki eşit parçaya ayıran filenin (ağ), ip, plastik ve benzeri koyu renkli malzemeden yapılmış olması gerekmektedir. Filenin gözenekleri kare biçiminde örülmüştür. Fileyi oluşturan yüzlerce kareden her biri en az 1.5x1.5 cm en fazla 2 cm ölçülerinde olmalıdır. file boyu, 76 cm eninde ve çiftler kenar çizgilerine kadar uzayacak şekilde en az 6.10 metre olmalıdır. Filenin üst tarafında, fileyi uzunluğu boyunca kaplayan ve içinden ip veya tel geçirmek için yapılan 7.5 cm eninde beyaz renkli bir bant bulunmaktadır. Bu bant filenin yapım malzemesine göre bez ya da plastikten olabilir. Badminton filesinin direklere bağlandığı noktadaki yerden yüksekliği

1.55 cm' dir. Badminton filesi ortaya doğru hafif bir kavis yapmaktadır. Bu noktada filenin yerden yüksekliği ise 1.52-1.54 cm kadardır. File her iki yandan direklere bağlanırken kenarlarda direk ile file arasında hiç boşluk bırakılmamalıdır (Yorulmaz M. ve Ark. 2006).

- **Badminton Direkleri**

Direkler fileyi 1.55 metre yükseklikte tutacak şekilde ister taşınabilir ister sabit şekilde olan ağırlıkları ile fileyi gergin şekilde tutabilecek malzemeden meydana gelir. Direk alt bölümdeki ağırlıklı ve taşınmasının kolay olması adına tekerlekli kısmı ve ince uzun fileyi gergin şekilde tutacak üst kısımdan oluşmaktadır. Fileye takılma ya da yüklenme gibi durumlarda yıkılmaması ve sağlam durması adına metal ve benzeri maddeden yapılabilir.

Direkler filenin çiftler sahasına gelen kısmına kadar yaklaştırılır ağırlık kısmı ise saha dışında kalacak şekilde ayarlanmalıdır (Demirci A.N. 2007).

2.1.2.1 Badminton Oyun Kuralları

Badminton turnuva özellikleri dışında beş kategori yer alır. Bunlar:

- Tek Erkekler
- Tek Bayanlar
- Çift Erkekler
- Çift Bayanlar
- Karışık (mix) Çiftler

Badminton oyununda yer alan bu beş kategoride de aynı puanlama sistemi kullanılmaktadır. Uluslararası Badminton Federasyonu (IBF) 2006 yılı Tomas ve Uber Cup turnuvalarında 21 puan sistemine geçmiştir. Tekler kategorisi kuralları:

- Oyun kura atışı ile başlar
- Oyun servis bölgesinin sağ tarafından karşı rakibin sağ tarafındaki bölgeye denk gelecek şekilde servis atışı ile başlar ve hata yapana kadar oyuncu servis atmaya devam eder.
- Oyuncu servisi kurallara göre atar ve tek sayılar sol taraftan çift ise sağ servis bölgesinden karşı tarafın aynı bölgesine atılır.
- Kazanılmış iki set karşılaşmayı bitirir. Beraberlik durumunda ise 3. Set oynanır.
- 2 farklı skor olacak şekilde 21 sayıya ulaşan taraf seti kazanmış olur.

- Her hata iki taraf için de puan olarak kaydedilir.
- 21 sayıya gelmeden 20-20 sayı durumunda set 22 uzar ve 29-29 da 30. Sayıyı alan taraf seti kazanmış olur.
- Setler arası dinlenme ve mola süresi ise 2 dakikadır.
- Seti alan oyuncu 2. Sete servisle başlama hakkı kazanır.
- Her sette 11. Sayıda teknik mola vardır. Mola süresi 60 saniyedir (Demirci A. 2006).

Çiftler oyun kuralları:

- Oyuna başlayacak taraf sağ servis bölgesinde karşı tarafın sağ servis bölgesine olacak şekilde ve oradaki oyuncunun karşılaması şartına bağlı olarak servis atışı ile oyun başlar.
- Servis atışından sonra isteyen oyuncu istediği bölgede durabilir top karşılayabilir ya da hücum yapabilir ve aynı zaman da birden çok üst üste gelen topa vurabilir.
- Servis atışına devam eden tarafta, kazanılan her sayıda yer değiştirilerek servis atışına devam edilir. Bu değişim esnasında karşı rakip tarafı sabit kalır.
- Sonrası tekler kuralları ile aynıdır (Demirci A.N. 2007).

Badminton Servis;

- Servis atan kişinin karşı çaprazında duran rakibinin olduğu bölgeye servisi atması
- Servis atış esnasında herhangi bir çizgiye basmaması
- Ayaklarının yerden temasının kesilmemesi
- Servis esnasında topun ve raket başının bel seviyesinin üstünde olmaması,
- Topun fileye takılmaması ve rakibin karşı çapraz alan dışında bir yere düşmemesi.

Badminton Temel Vuruş Teknikleri

Badmintonun temel vuruşlardan olan aşırı (clear), damlak (drop), küt (smash) hareket yönlerinin aynı olması sebebiyle aynı grupta incelenmesinde yarar vardır (Gülmez, 2007).

- Clear Tekniği: Dip korttan karşı dip korta yapılan başüstü vuruş tekniğidir.

- Hücüm Clear: Yapılan Clear vuruşunun daha yatay ve hızlı bir şekilde karşı dip korta yapılan tekniktir.
- Savunma Clear: Yapılan Clear vuruşunun daha yüksekte ve dip korta doğru yapılan tekniktir.
- Drop: Dip korttan karşı tarafın file önüne yapılan yatay ve hızlı bir şekilde olması gereken tekniktir.
- Smaç: Orta kort ya da ön korttan topu baş üstü bir seviyede yakalayarak karşı tarafın orta kortuna ya da dip kortuna kamçılama tekniği ile topun sert bir şekilde vurulduğu tekniktir.
- Backhand Vuruş: El üstü ya da el dışı olarak tanımlanan raketi tuttuğumuz doğrultunun ters yönünde yapılan bir teknik vuruştur.
- Forhand Vuruş: El içi olarak değerlendirdiğimiz ana tutuşta ve el içi doğrultusunda yapılan teknik bir vuruştur.
- Net Drop: Ön kortta karşı tarafın hemen ön kortuna olacak şekilde forhand ya da backhand vuruşu ile yapılan file önü kısa top vuruş tekniğidir.
- Lob: Ön korttan karşı tarafın dip kortuna el içi ya da el dışı olacak şekilde aşırma biçiminde olan bir vuruş tekniğidir.
- Net Kill: File önünde file üst seviyesindeki topa karşı tarafın ön kortuna el içi ya da el dışı ile seri ve sert şekilde olan bir vuruş tekniğidir (Altıntaş, S. 2018).

2.1.3. Badmintonun Tarihçesi

2.1.3.1. Dünya’da Badmintonun Tarihçesi

Dünya da geçmişte ilkel insanlarda itişip oynamaya dayalı bedensel eylemlerin bir spor etkinliğine dönüşmesi, insanların temel ihtiyaçlarının birçoğunu karşıladıktan sonra olası bir hale gelmiştir. İnsanlığın gelişim süreci ile şekillenen bedensel eylemlerin farklı oyun spor ve beden eğitimi etkinlikleri şekline dönüşme sürecinde badminton da tarih içinde yerini almıştır (Gülmez İ.2007).

Sporun çok uzun zaman önce insanlar tarafından yapıldığı öte yandan ise badminton 1870’lerde insanoğlu ile tanışmış ve kendini geliştirmiştir. Spor adamları, sportif başarıyı en üst düzeye getirmek için sürekli çalışmaktadır. Londra da 1870’li yıllarda Badminton isimli kasaba da Beaufort isminde bir kişinin Hindistan dan döner iken yanında getirdiği bir raket ve bir tüytop ile beraber kasabada bu sporun yaygınlaşmasını sağlamıştır (Gülmez İ.2007).

Olimpik sporlar arasına giren ve her geçen gün daha da yaygınlaşan badminton sporunun günümüzdeki şekli ile oynanma süreci yaklaşık 100 yıllık bir geçmiş olduğu görülmektedir. Top ve raketle oynanan bu oyunun Barok Dönemi Avrupa'sında asillerin en çok sevdiği boş zaman etkinliği olarak büyük beğeni kazanmıştır. Yine bu dönemdeki İsviçre kraliçesi Christina ve Macar kralı Frederic Wilham bu oyunun usta oyuncularındandır (Salman S ve Ark 1994).

Branşın daha geniş kitlelere yayılması ve kamusal bir alan da faaliyet gösterebilmesi adına ilk badminton federasyonu İngiltere'de 1893 yılında kurulmuştur. Bu atılım daha sonra birçok ülke de federasyonların kurulması ile devam ettirilmiştir. Uluslararası Badminton Federasyonunu (IBF) ise birçok ülkenin federasyonunun bir araya gelmesi ile 1934 yılında kurulmuştur. İlerleyen tarihler de badminton ekipmanlarının daha kaliteli ve seri üretime geçme nedeni ile oyun daha kaliteli oynanmaya başlamış ve yaygınlaşması da bir o kadar kısa sürmüştür. Uluslararası Badminton Federasyonun(IBF) ülkelerin federasyonlarını çatısı altına toplaması 1981 yılında gerçekleşmiştir(Altınkaynak S ve Ark. 2002).

Badmintonun ilk olimpiyat macerası ise Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından alınan karar ile 1992 Barcelona Olimpiyatları olmuştur.

1992 Barcelona olimpiyatlarından itibaren olimpiyat oyunlarının yarışma programında hem ferdi hem de takım müsabakaları yapılmaktadır. J.L.BALDWIN adlı sporcu ilk kez badminton oyun kurallarını koyan sporcu olarak spor tarihine geçmiştir. Badmintonun İlk Uluslararası maçları ise 1899 All-England Badminton Şampiyonası olmuştur. Her yıl Londra'da yapılmaktadır. 1903 Ülkelerarası ilk müsabaka İngiltere-İrlanda arasında yapılmıştır.(Demirci A. 2006.).

2.1.3.2. Türkiye'de Badmintonun Tarihçesi

Badminton ülkemizde ilk olarak spor salonu olmayan ortamlarda dışarı da eğlence amaçlı oynanmaya başlayan sonrasında 31 Mayıs 1991 yılında Türkiye Badminton Federasyonunun kurulması ile birlikte (TBF) hızlı bir şekilde gelişmeye başlayan bir spor dalıdır.

Ayrıca Uluslararası Badminton Federasyonu' na (IBF) 3 Kasım 1991'de 104. üye sıfatıyla tam üyeliğe geçmiştir. Badminton Federasyonunun Türkiye'de ilk başkanı İrfan YILDIRIM'dır. Federasyonun kurulma aşamasından sonra hızlı bir şekilde Türkiye'nin dört bir yanında il temsilcilikleri ile kulüplerde ve okullar da badminton

yapılmaya başlamıştır. Birçok yaş da bireyin öğrenebileceği kadar kolay ve zevkli ulaşılmasın da günümüzde zorluk olmayan boş zaman ya da üst düzeyde oynanan bir spor dalıdır. Sadece uygun bir alan, raket ve top ile kolayca oynanabilir (TBF 1999).

Badminton da İlk Uluslararası müsabakamızı milli takımlar seviyesinde İzmir de Kazakistan'a karşı oynamıştır. Ülkemizde düzenlenen ilk uluslararası turnuva ise 70. Yıl Uluslararası Badminton Turnuvası olup, 25-29 Ekim 1993 tarihlerinde Ankara'da yapılmıştır. 1994 de Ülkemizde ilk kez düzenlenen Deplasmanlı Badminton Ligi Tespit Müsabakalarına 11 şehirden 24 takımın katılımı ile 4-7 Nisan 1994 tarihleri arasında Ankara'da yapılmıştır. Müsabakaların sonucunda ilk 8 e giren takımlar badminton ligine katılmaya hak kazanmıştır. Birçok yüksek öğrenim kuruluşlarının yer aldığı 1. Lig ve 2. Lig haricinde başka bütün yaş gruplarında müsabakalar düzenlenmektedir. Ayrıca 2006 yılından itibaren uygulanmaya başlanan tüm yaş grupları için Türkiye Ranking (sıralama) Müsabakaları düzenlenmektedir. Bununla beraber Milli Eğitim Bakanlığı ve Badminton Federasyonunun birlikte düzenledikleri okul sporları adı altında yine her kademe de düzenlenen yarışmalar da yer almaktadır. (Gülmez İ. 2007).

Federasyonun üniversitelerle sıkı bağlantıları ile badminton daha bilimsel temellere dayanmakta olup yaygınlaştırılması için çalışmalar devam etmektedir. Ayrıca üniversiteler de yapılan bilimsel çalışmalar, badminton da sporcuların performansının artması yönünde olumlu katkılar sağlayacaktır. Yapılan tüm bu çalışmalarda bransa özgü belli kriterler ortaya çıkacağından dolayı spora yeni başlayan bireylerde seçmelerin daha kolay olacağı ve daha isabetli seçimler de bulunulacağı düşünülmektedir.

2.2 Antrenman Tanımı

Antrenmanın değerli spor insanlarına göre bir takım açıklamaları ve tanımları vardır. Bu tanımlardan birkaçını örneklendirecek olursak;

Harre'ye göre; Atrenman sporda verimi arttırmak için bilimsel, pedolojik ve fizyolojik ilkelere göre şekillenen bir süreçtir. Bu süreç planlı ve sistematik şekilde harmanlanarak sporcuların bir ya da daha fazla spor branşın da üst düzey başarıya ulaşmasını hedefler. Bu tanımda da antrenmanın pedolojik yönünden özellikle bahsedilmiştir (Sevim, 1995).

Bompa'ya göre; antrenmanın asıl önemle durduğu nokta, organizmanın sporcuya başarıyı kazandıracak bilimsel desteklerle beraber kapasitesini, becerisini ve

performansını artırmaktır. Zaten antrenman incelendiğinde karmaşık bir yapıya sahiptir.. Antrenör veya çalıştırıcılar tarafından planı programı yapılır. (Bompa, 1998)

Antrenman “Fiziksel ve motivasyon gücün, teknik-taktik yeteneklerin bedensel ve psikolojik yüklenmelerle revize edinilerek ve becerilerin en üst düzeye getirilmesi hedeflerine yönelik bir eğitim aşamasıdır (Sevim, 1995).

Muratlı ise antrenmanı; “Sporcu en yüksek verimine, performansına erişebilmesi için, programlı şekilde yaptığı fiziksel ve motivasyon çalışmaların bütünü olarak tanımlamaktadır (Eralp, 2005).

Hollmann antrenmanı, “Antrenman, organizmada işlevsel ve yapısal değişimler sağlayan ve sporcu performansın artırılması amacıyla belirli zaman aralıklarıyla uygulanan yüklenmelerin bütünüdür.” diye tanımlamaktadır (Eralp, 2005).

2.3. Adölesan Dönemin Tanımı

Bu dönem fiziksel ve fizyolojik olarak, ruhsal ve sosyal yönden bir olgunlaşma, büyüme ve yetişkinliğe geçiş dönemi olarak tanımlanır.

‘Gelişen’ anlamı taşıyan latin kökenli bir kelimedir. Ergenlik tanımı ilk Hall tarafından 1904’te literatüre girmiştir. Amerika da bir psikiyatri kuruluşunun ortaya koyduğu psikiyatri değerlendirmelerin de geçen tanımı şu şekildedir. Bedensel ve soyut aşamaların neden olduğu sosyal ve cinsel olgunlaşma ile düzenlenip, bireyin özgür ve girişimcilik üretkenliğine sahip olduğu, belirli olmayan bir süreçte son bulan; hızlı bedensel, ruhsal ve sosyal başkalaşmayla karakterize olan zamanla oturan bir dönemdir. Adölesan dönem bireyin gelişim çağları içinde sosyal ve toplumsal etkenlerin insan için en fazla önem arz eden mühim bir evredir (Göral ve ark., 2009).

Kişi de gelişen dönem bireyin hayatının ortalama %21’lik kısmına denk gelmektedir. Şu an ki zaman da ise yaşayan kişilerin beş de biri gelişen dönemde olan bireylerden oluşmaktadır. Bu duruma genelde gelişmekte olan ülkeler de ki çocuklarda rastlanmaktadır. (Ersoy ve Çakır, 2007).

2.3.1. Adölesan Dönemde Görülen Fiziksel Değişiklikler

Bu dönem fiziksel anlam da hızlı bir gelişimin olduğu dönemi işaret etmektedir. Net şekilde göz önüne çıkan gelişimlerinden birisi de boyun hızlı bir şekilde artmasıdır. Bu erkekler de 12 li yaşlarda başlar iken kadınlar da bu durum 10 yaşlara kadar inmektedir. Ayrıca kadınlar da 10 yaşında başlayan kilo artışı ve boyda ki hızlı büyüme arası ya da

atağı diye nitelendirdiğimiz dönem 12 li yaşlar da, erkekler de ise 12 de başlayıp 14 lü yaşlara kadar devam eden süreçtir. Bu dönem sporcularında büyüme ve vücut ağırlığı atağı başladığından 6 yıl sonrasına kadar devam edebilmektedir (Ersoy ve Çakır, 2007).

Burada ki büyüme hızı kızlar da erkeklerden 2 yıl önce gözlenir. Bu dönemde ki kadın ve erkekler de cinsellik hormonlarının salgılanması sebebi ile bazı belirtilerin ortaya çıkma durumu vardır. Bu belirtilere ise puberte ismi verilmektedir. (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Bu dönem de kadın erkekler de salgılanan hormonlar neticesinde hareketlerinde gözle görünür değişiklikler meydana gelmektedir. Çoğunlukla bu döneme kızlar 10 ya da 11 yaş civarında, erkeklerde bu durum 12 yaş dolayların da görülmektedir. Bu dönemde gerçekleşen boy uzunluğu, genel boy uzunluğunun yaklaşık %20 ila 25'i arasındadır. (Ersoy ve Çakır, 2007).

Erkekler de boyun atak ve hızlı uzama yaşı 14 ila 15 yaş arası iken kadınlar da bu dönem 12 ila 13 yaş aralığını kapsamaktadır. Kadınlar da boy uzama işlevinin erkeklerden daha önce tamamlanmasının nedeni salgılanan kadınsal östrojen hormonunun büyüme kemirciğini kapatması neden olmaktadır. Testosteron hormonunda ise bu işlemin yavaş olması erkeklerin boy uzama işleminin daha geniş sürece yayılmasına sebep olmaktadır. Bu nedenle erkeklerde 19 ila 20 yaş civarına kadar boy uzaması devam ederken kadınlarda menarştan sonra 1 ile 3 yıl civarında bir zaman da büyüme sona ermektedir (Ersoy ve Çakır, 2007).

Bu dönemde ki çocukları herhangi bir spor dalına yönlendirme işlemi yaparken fiziksel bazı testlere tabi tutulmalı ve bununla birlikte birey için en doğru olan spor branşı belirlenerek gerekli yönlendirmeler yapılmalı ve aynı zamanda da çocuğun gitmek istediği spor branşı dikkate alınmalıdır.

Bu evre de çocuk ilgi alanına göre istek duyduğu bir branşa yönlendirmek son derece önem arz etmektedir. Çünkü en fazla verimi doğru branş ve mutlu çocuktan elde edebiliriz. Yine önem arz eden bir diğer konu ise dengesizliğe neden olabilecek yıkımlardan dolayı kas özelliklerine ve yaşına uygun antrenman programı belirlenip başlamak daha sonra esneklik özellikleri ön plan da olan antrenmanları da yapmak önemlidir.

Bir başka yönden düşük tempo ve yüksek tempo koşular, cimnastik egzersizleri, yüzmeler, takım sporlarından basketbol, voleybol, tenis, masa tenisi, badminton gibi

raket sporları da adölesan dönemde yönlendirilecek spor branşlarına örnek olarak gösterilebilir (Akman ve ark., 2012).

2.4. Dikkat ve Tanımı

Dikkat, uzun yıllar önce William James tarafından tanımlanmasına katkıda bulunmuştur. Buna göre dikkat; birbirine yakın zaman diliminde birkaç objeden ya da düşünce karmaşıklığından bir tanesini daha net ve belli bir biçimde zihin de ön plana çıkartılmasıdır. Odaklama, adaptasyon ve bilinçlilik önemli dikkat parametreleridir. Dikkat, bir objenin farklı objelere karşı daha etkili bir şekilde seçilmesidir (Tiryaki 2000).

Dikkat kavramı öncelik belirleme, sıraya koyma, planlama ve düzenleme işlevlerinin tümünü içeren genel bir kavramdır (Yazgan 2002).

Uyarıcıyı anlamış olmak dikkat olarak tanımlanabilir. Bu uyarıcılar, aynı zaman da zihinde ve düşünceler de olduğu içsel veya gözle görünür ve kulakla duyulur şekilde dışsal da olabilir. Dışsal anlamda ki uyarıcıların çoğunluğu duyu organları tarafından algılanır. Ama belirli kısmı yakalanabilir. Kişi tüm uyarılarla alakalı olmaz bunlardan belirli bir kısmı ile alakalıdır. Buda belirli bir kapasite ile açıklanabilir.

Oldukça karmaşık bir durum olan dikkat, birden çok istemiçi nöropsikolojik işlevin, özellikle yakın bellek, amaçlı öğrenme ve düşünmenin optimal koşuludur. Dikkat, algılamadaki aktif ve seçici bir öğeye verilen isimdir (Korkmaz 2000).

İşleme kökenleri ve cevap kanallarının davranışsal önem belirten durumlara bilinçli olarak yönlendirilmesi Psikolojik düzey de dikkati tanımlamaktadır. Sistemimizin bu durumu, birden fazla işlemi yerine getirmek durumundadır. Bu işlemlerden bazıları ise etraftaki duysal olayların seçici bir biçimde kayıt altına alınmasıdır. Sinir sistemimize, aynı anda kayıt edebileceğinden daha fazla durum olduğunda, bu durumun bir bölümü, o zaman ki ihtiyaçlar sebebiyle sistemimiz tarafından kayıt altına alınmak için tercih edilirken, bir bölümü de kayıt altına alınamamaktadır. Freides Tüm duysal modalite kanallarında, enformasyonun işleme sınırlılıkları nedeniyle böyle bir seçicilik gereklidir (Freides 2000),

Duyu organlarının bir uyarıya karşı yeterince tepki vermesi ve bunu basit hale getirmesi dikkat ile alakalıdır. Kişilerin odak noktaları belirli bir olaya yönelmiştir. Bu olaylarda meydana gelecek olan değişiklikler kısa sürede dikkat çeker. Bu da bir sporcunun dikkat

noktaları ile ilgili ayarlar yapmalarını ve odak noktalarını meydana getirir.(Karagöz 2008).

Zihinin aynı zaman diliminde bir obje veya bir düşünceyi kanıksaması ve onu sahiplenmesi dikkati ifade eder. Belirli durumlar ya da objelerle daha etkin biçimde alakalı olmak ve bunun dışında kalan şeylere ilgi göstermemek yine dikkati ifade eden bir olgudur. (James, 1983).

“Solso” (2007); Dikkati, zihinsel çabanın duyuşsal veya zihinsel olaylara yoğunlaşması şeklinde tanımlamaktadır (Mutlu 2010).

Seçici bir süzgeç olan dikkat sistem tarafından uyarının işleme koyulup koyulmayacağını belirlediği bir kavramdır. Dikkatin işleyiş süreci, uyarının kısa süreli belleğe mi yoksa uzun süreli bellekte mi yer alacağı ile ilgilidir. Eğer dikkat işleyiş sürecinde değerli bulunan bir uyarın kısa süreli bellekten içsel dikkat ile örtüştüğün de daha sonradan bu uyarının uzun süreli belleğe aktarıldığı ve davranış haline geldiği belirlenmiştir. Dikkat basit bir kavram gibi çalışmaz. Eğer bizim sistemimize ve amaçlarımıza uygun şekilde filtrelenen bir uyarın ise kolaylıkla dikkate alınır. Bunun da yanında aynı oranda dikkate alınmayan bir uyarın ise filtrelenerek dikkate alınmaz

Dikkati Etkileyen Etmenler

Dikkat, hem içsel hem de dışsal etmenlerden olumlu ya da olumsuz etkilenebilir. Bu olumlu ya da olumsuz durumda ki bazı değişkenlerden bahsetmek gerekirse; bunları şekilde sıralayabiliriz:

- Zihinsel Etmenler: Kişinin anlık düzeyi, algı ve hafıza durumu.
- Hazırbulunuşluk: Bilinç ve organizma yeteneklerinin uygunluk düzeyi.
- Sistemin içinde bulunduğı içsel ve dışsal uyarınlar: (bunlara örnek olarak içsel uyarınlar uykusuzluk ve yorgunluk dışsal ise gürültü sıcaklık gibi etmenler.)
- Fazla ya da eksik dürtülenme
- Geri besleme eksikliği
- Gaye eksikliği ya da tutarsızlığı
- Başarısızlık endişesi
- Başarı isteğinde eksiklik
- Stres ve kaygı

- Öğrenme yaşantısının bireyin iç dünyasındaki duygu durumuna uygun düşmemesi
- Eğitimde öğretmen merkezli öğretim stratejilerinin egemen olması
- Eğitim açısından ihmal edilme
- Erken ya da geç okula gitme
- Yaşanılan psikolojik sarsılmalar (anne-babanın ayrılması)
- Aşırı heyecan
- Hormonlara bağlı problemler (örneğin, tiroit bezinin aşırı çalışması)
- Organik problemler
- Çeşitli psikolojik, sosyal ya da zihinsel etmenler nedeniyle, bazı öğrencilerin yaşadıkları öğrenme güçlükleri (Aydın 2007).

Bireyin bir uyarımdan başka birine ya da birilerine yönelmesi dikkatin dağılması ile ilişkilendirilir. Hiçbir birey bir olaya devamlı dikkatini veremez. Dikkatin bir diğer şeye doğrulması ve bozulması engellenmez bir durum olabilir. Sebebi ise sistemin yorgunluğu ve dağınıklığıdır. (Esin 2011).

Aynı esnada birden fazla uyarana sistem tarafından nasıl işleme alınacağı Dikkati ilgilendiren bir konudur.

Bu konuda yapılan araştırmaların sonuçları aşağıdaki gibi özetlenebilir:

Dikkati belirli bir yer de odaklanması, uyarıların birbiri ile ilgili ilişkilerinden kaynaklanmaktadır. Eğer durum bu şekilde ise odaklanma ve yoğunlaşma daha anlamlıdır. Bunu daha kolay hale getirmenin yolu ise bireyin zihinsel düzeyi ve öğrenme kolaylıklarından kaynaklanmaktadır. Bu uyarıcıların verdiği ses, sıcaklık gibi dışsal etmenler dikkatin yoğunluğunu etkilemektedir (Aydın 2007).

Ayrıca dışsal etmenler daha önce de bahsettiğimiz gibi başlı başına yeterli bir bağlayıcı değildir. Bunun yanında içsel etmenlerinde bu uyarıcılara karşı tepki vermesi gerekmektedir ki dikkat düzeyi daha etkili bir seviye de olabilsin.

Yaş farklılığı yine dikkati cinsiyete göre etkileyen daha önemli etmenler arasındadır. Yapılan araştırmalar da bunu kanıtlar niteliktedir. Değerler yaş grubunun artmasına karşı daha yüksek rakamlarda çıkmaktadır. Örneklendirmek gerekirse yaşı küçük bir çocuğun herhangi bir aktivite de en fazla birkaç dakika odaklanabildiği ama yaşça büyük kişilerin daha fazla odaklama süresi olduğu görülmüştür. (Karaduman BD. 2004)

- 5-7 yaşlarında dikkatin devamlılığının 15 dakika olduğu,
- 7-10 yaşları arasında 20 dakika olduğu,
- 10-14 yaşları arasında ise 25-30 dakika dikkatin yoğunlaştığı bir çalışmayı yapabildikleri görülmüştür (Yaycı 2007).

Yine başka bir çalışmada, dikkatin süresinin okula çağına gelmiş bireyler de 10 dakika civarı olduğu, bu sürenin ileri ki yaşlar da 20 dakika ve 14 yaşında ki bir bireyde ise sürenin 30 dakikaya kadar çıktığı görülmüştür. (Özmen 2011).

2.4.1. Dikkatin Çeşitleri

Seçici Dikkat:

Belli bir uyarıcının ayırt edilmeden o uyarıcıya yönelme durumu ardından aynı anda farklı uyarıcıların ayırt edilmesi olayını biz seçici dikkat ile açıklayabiliriz. Burada olan durum ise bilgi işleme önceliğine göre uyarıcının seçilmesi becerisidir. (Kornhuber1984).

Ayırt edici uyarıları zihin seçer iken ayırt edici olmayan uyarıcılara karşı reddediş savunması geliştirmiştir. Denetim mekanizması ise belirli bir amaç doğrultusun da gerçekleşen ikici önemli bir seçiciliktir. Denetim mekanizması İlkin de bir uyarıcıya karşı odaklanan, odaklama süresinin devam etmesi gerektiğinde bunu sağlayan ve odaklama ihtiyacı kalmadığın da ise başka uyarıcılara doğrulmasını sağlayan bir kavramdır. (Uscan C. 2014)

Spor da ise bu karşımıza şu şekilde çıkmaktadır; sporcu yapılan spor ortamının önemini kavramak zorundadır. O spora özgü bazı kuralları doğruları ve yanlışları değerlendirmek o sportif ortam da başarıya neden olacaktır. Bu da zamanla sporun gerektirdiği seçici dikkati sporcunun kazanması gerektiği anlamını taşımaktadır. Bu anlamlar arasında bi reddediş söz konusu ise başarısızlık da kaçınılmaz olacaktır.

Bazı durum ve düşünceleri ayırt ederek belirtileri seçerek katılma seçici dikkatin kavramıdır. Denetimli durumlar da yavaş, otomatik durumlar da ise hızlı ve kolay olma durumu vardır. Bu konuda ayrıca odaklanılması gereken bir durum değil kendiliğinden olması gereken bir durumdur. (Gill 2000)

Sürdürülebilir Dikkat:

Sürdürülen dikkat (sustained attention) konusun da, yapılacak olan iş konusun da, işin gerektirdiği ortaya konulan eylemin yapılması sırasında, görevin gerektirdiği tutarın

sistem tarafından belirlenmesi, sürdürülebilir dikkat olarak tanımlanabilir.(Soysal ve ark 2008).

Uzunca bir süre içerisinde gelen uyarıcıları gerektiği kadar etkili şekilde işleme ,sürekli dikkat ile ilgilidir. Dikkati etkileyen etmenlerden fazlaca etkilenen gözü açıklık görevi ile ölçülür. (Abernethy ve ark 2007).

Dikkati bir durum üstünde sürekli şekilde arsız ve canlı olarak tutabilme becerisi sürekli dikkati tanımlar. Bu durumun belirli bir süre devam etmesinin, ilk anda ki gibi dikkat üzerinde canlılığın korunması sürekli dikkatin gerektirdiği davranış biçimidir.

Yoğunlaştırılmış Dikkat:

Diğer bir ismi olan yoğunlaşmış dikkat de denebilir. Kişinin odaklanma becerisini bozan diğer uyarılara karşı belirli bir uyarıcıya odaklanmasını sağlayan dikkattir. Birey herhangi bir durum üstünde ne derece yoğunlaşmış şekilde kadı ise o durum ya da olayı unutması ve tekrar hatırlamaması mümkün değildir. Yoğunlaştırılmış dikkat de uyarıcı ile uzun süre bağ kurulma durumu vardır. Hem de bu durumu etkileyici diğer etmenler olmasına rağmen. İki farklı durumda uyararla karşı karşıya gelen sistem bunlardan birini seçer ve diğer uyarını odaklanma dışına iter. Bu da bize dikkatin seçiciliğini anlatmaktadır. (Soysal ve ark. 2008)

Yoğunlaşmış dikkat de dikkatin odaklanmasına göre istemli dikkat ayrıca istemsiz dikkat halinde iki başlık altında inceleyebiliriz. İstemli dikkat de uzun süren müsabakalar da hale spor branşının gerektirdiği hedefler de bilinçli bir halde karar vermeye devam etmesi performansı üst düzeyde tutmaya çalışması istemli dikkate örnek olarak verilebilir. İstemsiz dikkatte ise daha önceden yoğunlaşmış ve unutulması zor anılar da olduğu uyarana tepkinin otomatik verildiği bir dikkat türüdür. (Azboy ve ark. 2012).

Kapalı yeteneklerle yoğunlaşmış dikkatin ilintili olduğu durum var iken, açık yetenekler bölünüş dikkat ile ilgisi vardır. yoğunlaşmış dikkatte, dikkat verisi değişebilen bir olgu gibi düşünülmüş, bunun yanında bu olgunun dışında olan uyarıcının işleme girmediyini kabul eder. Bu nedenle yalnızca bir uyarıcıya adapte olabilir. Dikkatin açık ve gizli yönlendirilmesi ile ilgili bir nokta üzerinde de durulabilir. Gizli dikkat daha önceki edinimlerle ortaya çıkan, açık dikkatin ise bilinçli olarak yoğunlaşması ile ilgilidir. (Shaw ve ark 2005).

2.4.2. Sporda Dikkat

Dikkat, algıladıklarımızı süzgeçten geçirme, çeşitli algılarımızı dengeleyebilme ve bu algıladıklarımıza duygusal önem ekleyebilme süreçlerini de içermektedir. Düşünce süreçlerini kontrol edebilme ve bir göreve konsantre olabilme yeteneğinin, sporda etkili performans için gerekli anahtar ögedir (Nideffer 1993).

Spor, seçici dikkat ile ilgili çalışmaların ilgi odağı olmuştur. Singer ve arkadaşları (1991)'na göre yaptıkları çalışma da psikomotor becerileri iyi bir biçimde ortaya koymak için kişiler, seçici bir şekilde dikkat etmeli ve dikkat gerektirmeyen uyaranları göz önünde bulundurmaz iken dikkat gerektiren uyaranlara adapte olabilmelidirler. Bazı durumlar da organizma, devamlı olarak içsel ve dışsal etmenlerden kaynaklı gelen bilgi uyaranlarına maruz kalır ve maruz kaldığı bu uyaranlardan sadece bazılarını kanıksayabilir. Bunun neticesin de bu uyaranlardan bazılarının işleme girmesi için seçici dikkat gerekli olmaktadır. (Boutcher 1992).

Bireyin uyaranlardan uygun olanına dikkatini verme ve bu verdiği dikkati sürekli hale getirme kapasitesi sportif anlamda başarıyı getirmenin yollarından biridir.

Sportif anlamda performansı ortaya iyi şekilde koymanın yolu ise uygun uyaranları göz önüne alıp, o anda performansı olumsuz anlamda etkileyecek uyaranlara karşı dikkatli olması gerekmektedir.

Spor yapan bireyin mücadele öncesinde ve mücadele sırasında meydana gelen bazı olumsuz etmenlere karşı müsabakaya adaptasyon durumunu bu süre içerisinde koruması sportif anlamda başarıyı üst düzeye çıkaracaktır. Spor yaparken meydana gelen bazı psikolojik etmenleri ki bunlara örnek olarak dikkat, algılama gibi faktörleri farkında dikkat olarak tanımlayabiliriz. Dikkatin o anki adapte durumu ise bu farkında hareketlenmeye neden olan beceri şeklinde ortaya çıkar. Böylece farkındalık bölümü bilincimize doğru yol alır. Bunun yanındaki diğer uyaranlar ise farkındalığımızın dışında kalır. (Tavacıoğlu, 1999).

Dikkati 2 ye ayıran bir araştırmacı 'iradi dikkat' ve 'spontan dikkat' olarak yorumlama yapmıştır. Bunlardan birinci kişinin öğrenme becerisini belirler. İkincisi ise, kişinin irade konusunu ortaya koymaya gerek kalmadan, bilinç etkinliklerini kendi kendine belli bir nokta da bir araya getirmesidir. Spontan dikkat kişinin becerilerini ortaya koyar. kişinin bazı işlere yönelmesinde ve başarı ortaya koymasın da "spontan" dikkatin etkisi yüksektir. Sportif anlamda ise bu iki dikkatin önemli noktaları farklıdır. Misal, bir

beceri ortaya koyarken bir an da şut çekmek yerine aldatıcı şekilde pas vermek bu dikkat türüne örnektir. Bunun karşısında servis kullanışında, ya da bir faul atışın da iradi dikkat ön plana çıkmaktadır. (Başer 2000).

Daha uzun bir zaman diliminde devam etmesi gereken dikkat her şeyden önce dürtüsel bir esasa ihtiyaç duymaktadır. Örnek vermek gerekirse, güçlü uyaranlarla küçük yaşta bireyin bu uyarana karşı ilgi çekilebilirse bu anlam da dikkatinde süresini ve canlılığını uzun süre korumuş oluruz. Bu şekilde vermiş olduğumuz bu güçlü uyaranlarla herhangi bir branş da uygulanacak tekniğin iyileştirilmesi sağlanabilir. Bunun yanında bilinçli dürtüler dikkatin daha üst seviyelerde canlı kalması konusunda etki yapar. Birçok spor branşın da dikkat sadece birkaç nesne ya da bireyle bağlantılı değildir. Çok daha fazla etmene dikkat etmesi gereken ortamlarda yapılan spor branşları vardır. Örneğin bir futbolcunun bir pozisyon da birçok kişiyi takibinin yanı sıra hava şartları zemin ve buna benzer etmenleri de göz önünde bulundurması gerekir. Bu gibi etmenleri aynı anda karar verme becerisine ise biz dikkatin yaygınlaştırılması adını veriyoruz. Ama dikkat edilmesi gereken etmenlerin sayısının oldukça fazla olması ise algıda ki dikkatin azalmasına neden olmaktadır. Spor branşları yapılırken dikkat sürekli bir yerde toplanma ve aynı zaman da geniş bir alana yayılım konusun da bir değişkenlik gösterebilir. Bir karşılaşma esnasında saha da kendi pozisyonumuzun haricinde rakibinde ne pozisyon da olduğuna dikkat edilmelidir. Saha içerisindeki servis atışına geçildiğinde tüm sahadan dikkat, sadece servis atılan bölgeye yoğunlaşmaktadır. Bu nedenle dikkati belirli bir yerde toplamak ve o belirlenen alanın dışına her an dikkati yayma becerisi yapılan antrenmanlar ile üst seviyelere çıkartılabilir. Bir branş da o branşa özgü ihtiyaç duyulan adımlar ise o branşın dikkat edilmesi gereken özelliklerini ortaya koymaktadır. (İkizler ve Özcan 1994).

Dikkatin 2 spesifik noktası vardır: Dikkatin Yönü: Burada Dikkatin nereye yönlendirildiği, içsel mi ya da dışsal mı olduğunu belirtmektedir. Dikkatin Genişliği: Burada ise Dikkatin belli bir nokta da mı toplanacağı yoksa daha geniş bir alana mı yayılacağını göstermektedir. (Özerkan 2004).

“Nideffer” bir bireyin bir uyarana karşı gösterdiği dikkati 2 çeşit dikkat ile ortaya koymuştur. Bunlardan birincisi genişlik (breath), ikincisi içseldışsal (inward-outward) ayrımıdır. Genişlik kişinin dikkat ettiği belirtilerin yayılımını anlatırken, sporcunun içsel belirtileri göz önüne alması içsel dikkati, farklı bireylerin tutumlarına dikkat etmesi de dışsal anlamı ortaya koymaktadır. Bireysel sporlarda olduğu gibi, kapalı

becerilerde (closed skills) içsel belirtileri göz önüne almak daha önem arz etmekte iken, bireysel olmayan sporlar gibi açık beceri (open skills) halinde dışsal belirtileri göz önüne almak daha önem arz etmektedir. bireylerin aşırı uyarılmışlık, kaygı ve stres durumlarında dikkatlerini daha geniş bir alana yayamazlar (narrowing attention). Bunun yanında göz ardı edilmeyecek bir diğer özellik ise dikkatin esnekliğidir (flexibility of attention).

Örneğin; sporcu bir müsabaka esnasın da dikkatini hem daraltabilmeli bunun yanında da yayabilmelidir. Badminton müsabakasında servis kullanan sporcu dikkatini belli bir bölgeye yoğunlaştırırken ki burada dikkat daralır, aynı zaman da rakibin de nerde olduğuna ve servis pozisyonundan sonra neler yapabileceğine odaklanması gerekmektedir. (Bicer ve Aysan 2008).

Spor da yetenek gösterilirken, dikkatte ki daralmanın daha sonra geniş yayılmanın dikkatin ne yönde olduğu da önem arz eder. Birey kimi zamanda dikkatini içsel dikkate çevirip neler yapmasını gerektiğini düşünmesi gerekirken, kimi zamanda dikkati dışsal dikkate çevirip gözlem yapması gerekmektedir. (Özerkan 2004).

Bireyin geniş içsel yönde dikkati, tasarlama ve planlama yapma konusunda ona yardımcı olacaktır. Bunun yanında birçok faktöre de dikkat ederken içsel odaklama da genişleme meydana gelecek ve bunları tasarlar iken odak yönü yine içsel olacaktır. Dikkat daha önce tecrübe ettiğimiz deneyimlere ve stratejilere dayanır. Bazı durumlarda ise çevresel faktörler ve olup bitenlere karşı acil tepkiler vermesi gerekmektedir. Bu durumu değerlendirme ihtiyacı hissederler. Bu durum da geniş ve dışsal odağa ihtiyaç duyar. (Tavacıoğlu 1999).

BÖLÜM III

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Evren, Örneklem ve Veri Toplama Teknikleri

Çalışmamıza 2022-2023 döneminde Niğde Gençlik ve Spor Kulübünde Badminton branşın da sporcu olan 40 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma için Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulundan onay alınmıştır. (EK-1). Uygulanacak olan Badminton antrenman programından önce sporcuların sağlık yönünden çalışmasına engel teşkil etmeyecek gerekli belgeler düzenlenmiş olup öğrencilerden çalışma ile ilgili onam formları alınmıştır. 8 hafta standart kontrol grubuna genel badminton temel teknik antrenmanları yapılmış, deney grubuna ise ayrıca odaklama antrenmanı gerçekleştirilmiştir. Hafta da 3 gün badminton odaklama antrenmanı uygulanmıştır. Amaçlanan nabız sayıları ortalama %70-80 sebebi ise dikkatin yüksek nabızda gelişiminin düşük nabza göre daha etkili olmasından kaynaklanmaktadır. antrenman süresi 90 dakika üzerinden uygulanmıştır. Çalışmamıza katılan sporculara uygulanan tüm ölçümler ve testler 8 haftalık badminton antrenman programı başlamadan önce ön-test ve 8 haftalık badminton antrenman programı sonrasında son-test olmak üzere iki kez test ölçümü yapılmıştır. 8 hafta boyunca badminton odaklama ve genel antrenmanlara katılan sporcuların dikkat düzeylerin de ne gibi değişiklikler olduğu araştırılmıştır. Katılımcı sayısı göz önüne alındığında normallik dağılımı shapiro-wilk testi ile incelenmiş olup, dağılımın normallik gösterdiği tespit edilmiştir. Bu nedenle parametrik testler uygulanmıştır. Bu nedenle Çalışmamızda verilerin analizlerinde SPSS 26 istatistik programı kullanılmıştır. Tüm verilerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları ile ön-test ve son-test değerlerinde ki farklılıkların tespit edilmesinde grup içi Paired t-testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ düzeyinde belirlenmiştir.

3.2. Uygulanan Antrenman Programı

8 hafta boyunca her hafta 3 gün 90 dakikalık bir süre içerisinde; Sporculara genel ısınmaları, açma germe hareketleri ve ardından badminton branşına özgü özel ısınma yaptırılmıştır. Hafta da 2 antrenmanın az 3 antrenmanın geliştirici etkiye sahip olması ilkesi göz önüne alınarak, hafta da 3 antrenman programa eklenmiştir. Daha sonra antrenmanın ana bölümüne geçilmeden hedeflenen nabızda badminton odaklama çalışmaları yaptırılmıştır. Ayrıca odaklama (hedef) antrenmanından bahsedecek olursak;

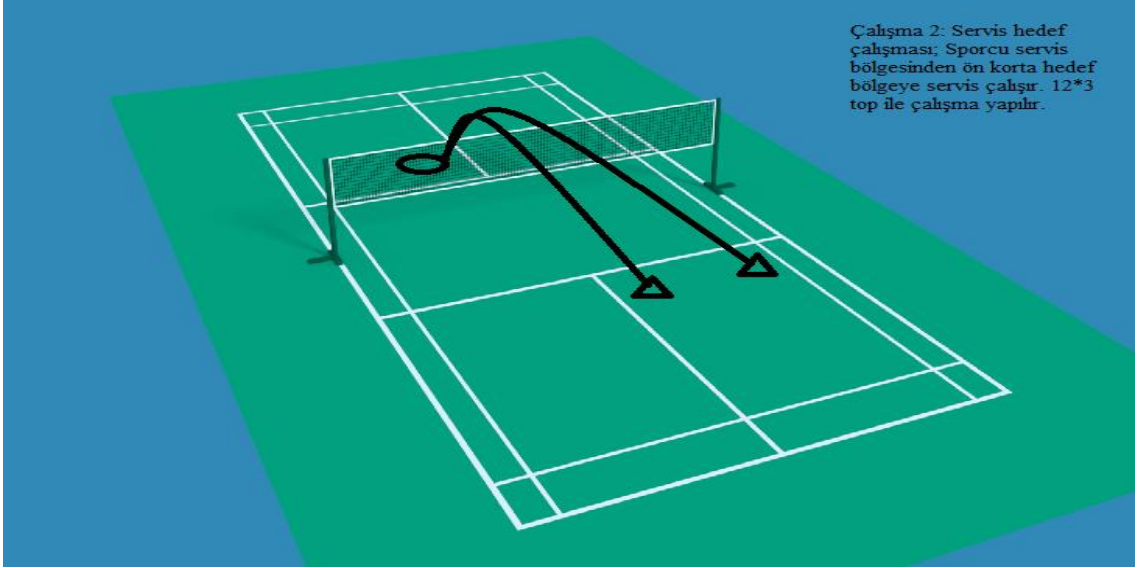
Badminton sporunda sahada topu belirli bölgelere toplayabilmek çok önemlidir. Bu bölgeleri çalışmalarımız da belirtmiş bulunmaktayız. Söz konusu bölgelere topun belirli tekniklerle gönderilmesi (Forhand, Backhand, Smaç, drive, clear) badminton odaklama çalışmasını tanımlamaktadır. Akabinde programda yer alan badmintonu özgü çalışmalar hem deney grubu hem de kontrol grubuna uygulanmıştır. Ardından soğuma egzersizleri ile çalışmalara son verilmiştir.

8 HAFTALIK BADMİNTON ANTRENMAN PROGRAMI			
HAFTALAR	PAZARTESİ	ÇARŞAMBA	CUMA
1. HAFTA	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 1 - 35 dakika genel teknik ve taktik çalışma - 10 dakika soğuma	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 2 - 35 dakika genel teknik ve taktik çalışma - 10 dakika soğuma	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 3 - 35 dakika genel teknik ve taktik çalışma - 10 dakika soğuma
2. HAFTA	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 4 - 35 dakika genel teknik ve taktik çalışma - 10 dakika soğuma	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 5 - 35 dakika genel teknik ve taktik çalışma - 10 dakika soğuma	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 6 - 35 dakika genel teknik ve taktik çalışma - 10 dakika soğuma
3. HAFTA	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 1 - 35 dakika genel teknik ve taktik çalışma - 10 dakika soğuma	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 2 - 35 dakika genel teknik ve taktik çalışma - 10 dakika soğuma	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 3 - 35 dakika genel teknik ve taktik çalışma - 10 dakika soğuma
4. HAFTA	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 4 - 35 dakika genel teknik ve taktik	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 5 - 35 dakika genel teknik ve taktik	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 6 - 35 dakika genel

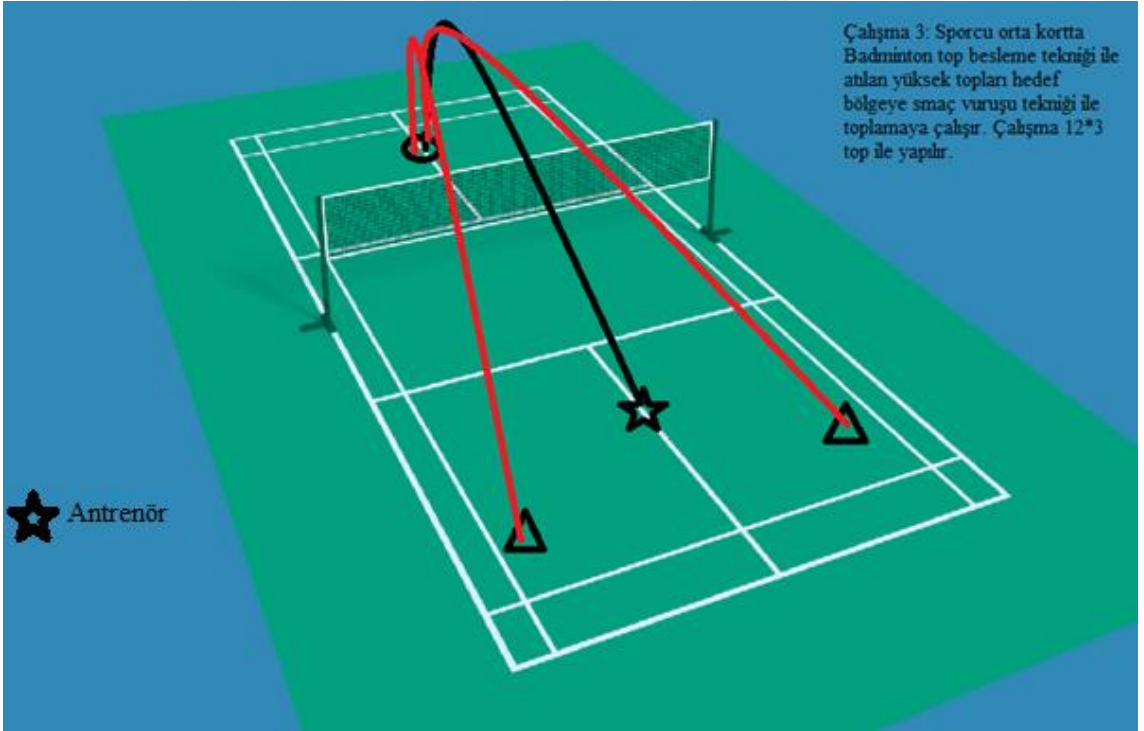
	çalışma - 10 dakika soğuma	çalışma - 10 dakika soğuma	teknik ve taktik çalışma - 10 dakika soğuma
5. HAFTA	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 1 - 35 dakika genel teknik ve taktik çalışma - 10 dakika soğuma	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 2 - 35 dakika genel teknik ve taktik çalışma - 10 dakika soğuma	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 3 - 35 dakika genel teknik ve taktik çalışma - 10 dakika soğuma
6. HAFTA	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 4 - 35 dakika genel teknik ve taktik çalışma - 10 dakika soğuma	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 5 - 35 dakika genel teknik ve taktik çalışma - 10 dakika soğuma	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 6 - 35 dakika genel teknik ve taktik çalışma - 10 dakika soğuma
7. HAFTA	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 1 - 35 dakika genel teknik ve taktik çalışma - 10 dakika soğuma	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 2 - 35 dakika genel teknik ve taktik çalışma - 10 dakika soğuma	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 3 - 35 dakika genel teknik ve taktik çalışma - 10 dakika soğuma
8. HAFTA	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 4 - 35 dakika genel teknik ve taktik çalışma - 10 dakika soğuma	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 5 - 35 dakika genel teknik ve taktik çalışma - 10 dakika soğuma	- 15 dakika genel ısınma - 10 dakika branşa özgü ısınma - 15 dakika Çalışma 6 - 35 dakika genel teknik ve taktik çalışma - 10 dakika soğuma



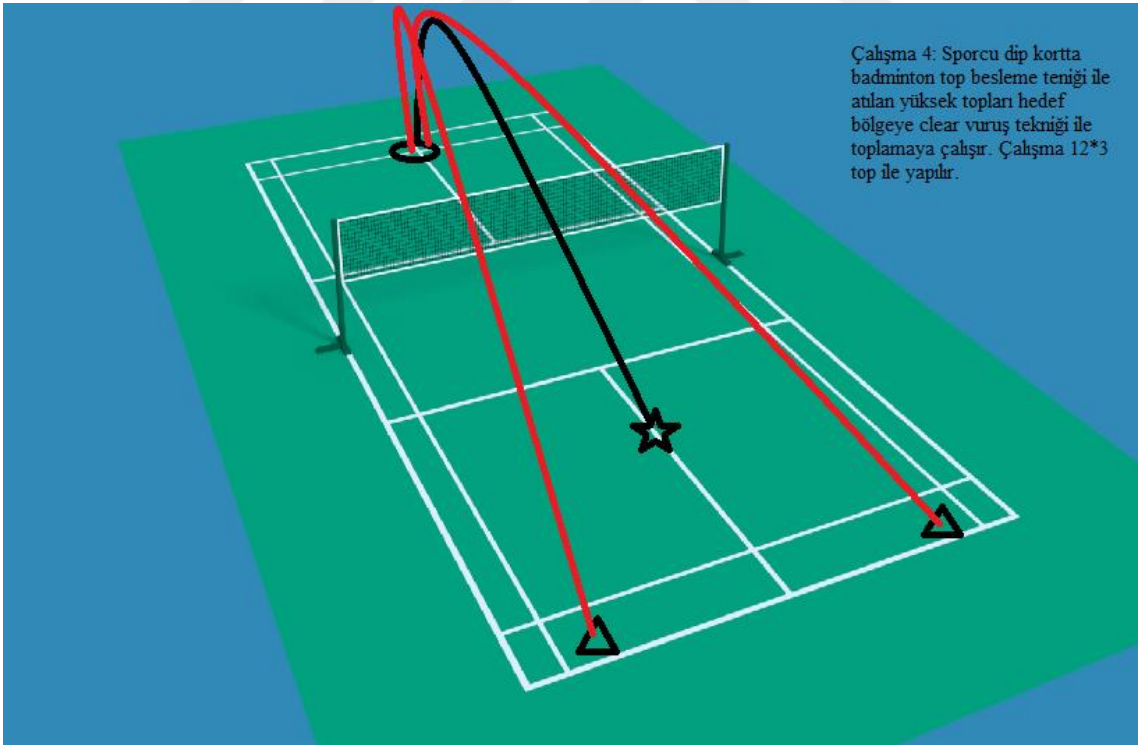
Şekil 2. Badminton Yüksek Servis Çalışması



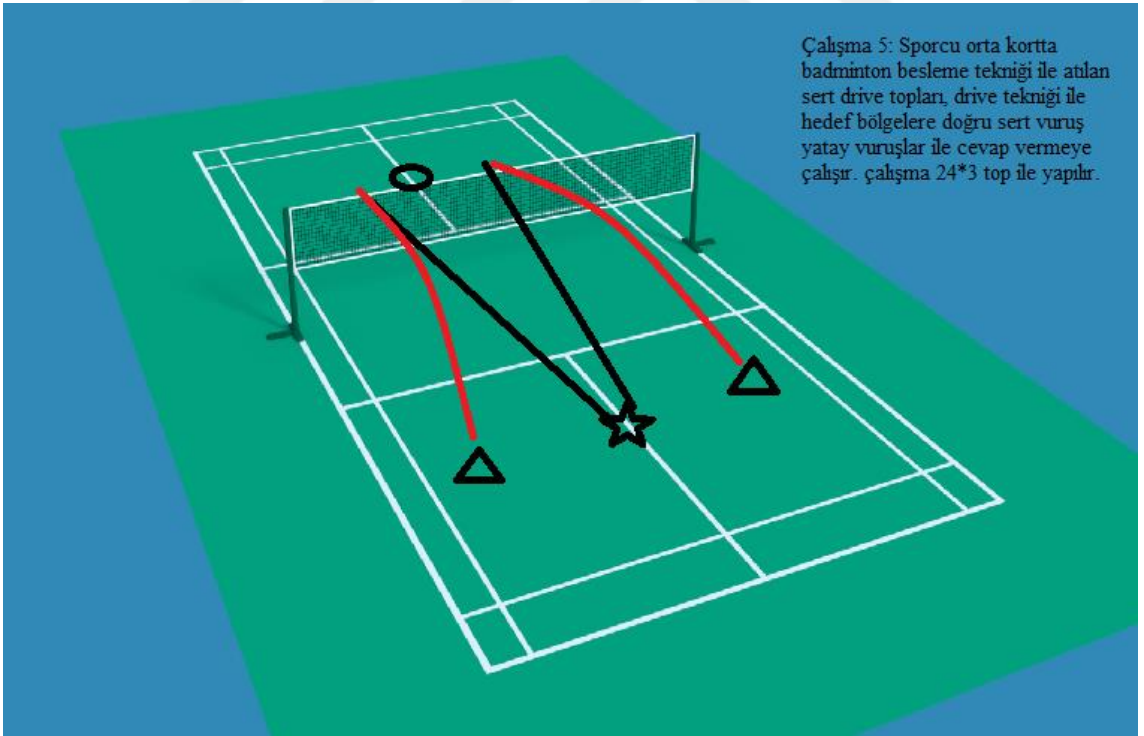
Şekil 3. Badminton Kısa Servis Çalışması



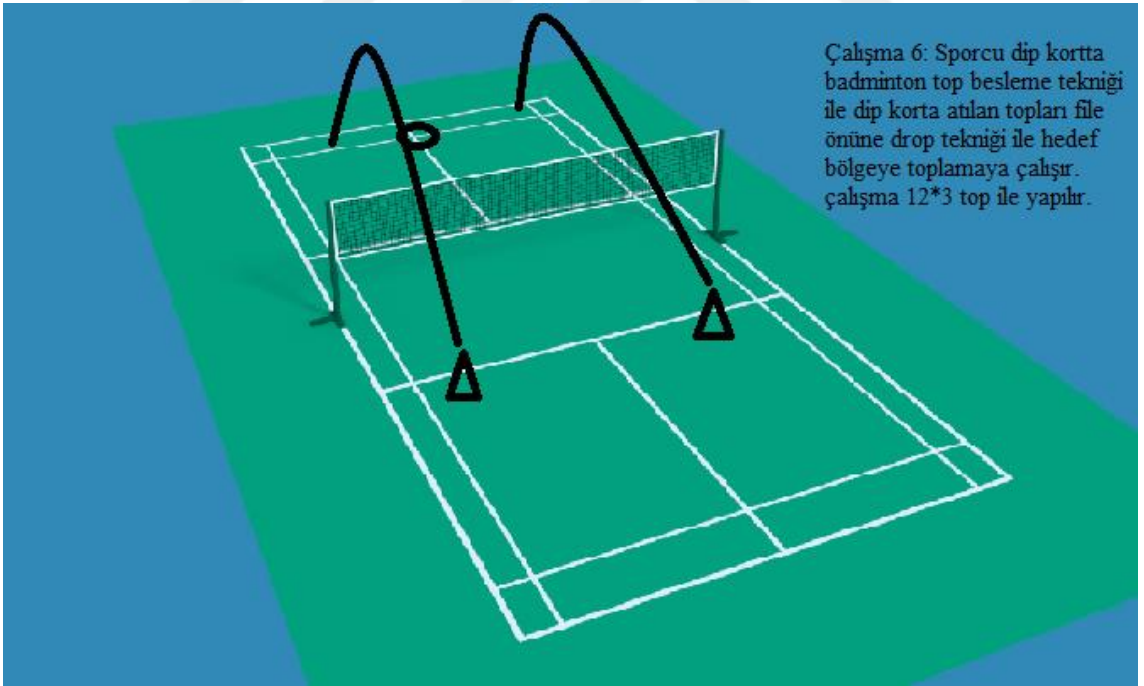
Şekil 4. Badminton Smaç Çalışması



Şekil 5. Badminton Clear Çalışması



Şekil 6. Badminton Drive Çalışması



Şekil 7. Badminton Drop Çalışması

3.3.Uygulanan Testler

3.3.1 D2 Dikkat Testi

Çalışmamız içine alınan sporcuların dikkat düzeylerinin ölçülmesi amacıyla aslı Brickenkamp (1981) tarafından geliştirilen ve Türkiye'ye uyarlama çalışması Yayı (2013) tarafından yapılan D2 Dikkat Testi kullanılmıştır. Testin gayesi sürekli dikkat ve görsel tarama yeteneğini değerlendirmektir (Spreen ve Strauss, 1998).

D2 Dikkat Testi, seçici dikkat ve zihinsel adaptasyonun bir ölçümüdür. Test el kitabında “dikkat ve konsantrasyon yapısı, performans yönelimli, sürekli ve bir uyarı seçmeye odaklanma olarak kullanılmıştır (Brickenkamp ve Zillmer, 1998).

Testte her satırda 47 işaretli harf bulunan 14 satırdan oluşmaktadır. Satırlar da 1, 2, 3 ve 4 tük işareti olan “p” ve ”d” harflerinden oluşmuştur. Bu harflerden ise testin içinde 16 farklı harf vardır. Test esnasında uygulayıcı, işaretlenmesi istenilmeyen diğer harfleri işaretlemeyerek 2 işareti olan “d” harflerini bulmak için satırları gözden geçirmeli ve işaretlemelidirler. Her bir satır da uygulayıcıya 20 saniye süre verilmektedir. Test bireysel ya da grup şeklinde uygulanabilir (Brickenkamp ve Zillmer, 1998; Spreen ve Strauss, 1998).

Testin puanlandırma sırasın da TM, E1, E2, CP, %E ve TM-E puanları ele alınmaktadır. TM (işaretlenen toplam desen sayısı) psikomotor hızı temel almaktadır. E1 ise (işaretlenmeden atlanılan desenlerin sayısı) hataların fazlalığı ve seçici dikkat seviyesinde ki düşüklüğü ve performansın niteliğinin yetersizliğini temel alır. E2 (yanlış işaretlenen desenlerin sayısı) hataların çokluğu ise özel öğrenme güçlüğü ve dikkatsizliği aynı zaman da uyumda zorlanmayı gösterir. CP ise doğruların toplam işaretlenme sayısını gösterir. TM-E ise uygulayıcının hatalarının toplam madde işaretlemesinden çıkarımı ile elde edilen puan olup testin başarıliliğini ve puanlarının yüksek aynı zamanda kaliteli olduğunu gösterir. Hız ve seçici dikkat arasındaki oranı gösterir. %E ise uygulayıcının hatalarının toplam işaretlenen maddeye oranı olarak ele alınmaktadır. Testin puantajı; TM için tüm satırlarda uygulayıcının işaretlediği en son harfe değin sayılır testin toplamı ise bize TM’yi vermektedir. TM’nin yüzde (%) değerine, bu teste ait bazı parametrelere göre ayrılmış norm tablosunda ki değerlere bakılır. E1 için ise işaretlenmeden atlanmış hedef harflerin toplamda kaç tane olduğuna bakılır. Netice kesin değildir. Az olması ise sonuç olarak iyidir. E2 puanında da uygulayıcının işaretlediği yanlış harf sayılarının toplamı esas alınır. Netice yine başlı

başına kesin olmamakla beraber fazla oluşu öğrenme güçlüğüne işaret olabilir. Testin tamamına bakılır. E% ise yukarıda bahsettiğimiz gibi TM nin hatalara oranı olarak karşımıza çıkmaktadır. TM –E puanı için ise $TM-(E1+E2)$ formülü kullanılır. Ortaya konulan değer D2 testindeki norm tablosuna bakarak değer karşılığında ki yüzde oran ile değerlendirilir. Testin geçerliliği kapsamında WISC-R Zekâ Testi ve Şifre Alt testleriyle D2 Testinin arasındaki bağlantı araştırılmıştır. Yapılan araştırma analizleri sonucunda; D2 dikkat testi sonuçları ile diğer testler arasında korelasyonlar yüksek bir şekilde tespit edilmiştir. Testin ülkemizde Güvenirlik çalışmalarında yöntem olarak test-tekrar test biçimi kullanılmıştır. Sonuç olarak ise D2 Dikkat testi puanları arasında kuvvetli seviyede korelasyon olduğu saptanmıştır. (Yaycı, 2013)

Testin Türkiye'ye uyarlaması ve norm çalışması ise Toker (1988) tarafından uyarlanmıştır. 11-15 yaş ile aynı zaman da adölesan dönemi çocuklar için de kullanılabileceği ve geçerliliğin olduğu belirlenmiştir.



Şekil 8. d2 Testinde Bulunan Harf Örnekleri



Şekil 9. Dikkat Testi Anlatımı

BÖLÜM IV

BULGULAR

Sekiz haftalık Badminton odaklama çalışmaları sona erdikten sonra deney ve kontrol gruplarına d2 dikkat testi tekrar uygulanmış ve ortaya çıkan puanların ölçümleri hesap edilmiştir. Yorumlar ise tablo ve grafikler ile desteklenip, Yapılan analizlerin anlamlılık düzeyi $p<,05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Parametreler	Gruplar	N	$\bar{X} \pm Ss$
Yaş	Deney	20	14,15 $\pm$,671
	Kontrol	20	14,25 $\pm$,679
Boy	Deney	20	156,05 $\pm$ 11,11
	Kontrol	20	154 $\pm$ 8,98
Kilo	Deney	20	45,550 $\pm$ 7,02
	Kontrol	20	44,050 $\pm$ 7,31
Bki	Deney	20	18,890 $\pm$ 1,59
	Kontrol	20	18,550 $\pm$ 1,41

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların benzer özelliklere sahip olduğu gözlemlenmiştir. Gruplar arasında da homojen bir dağılım söz konusudur.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubu d2 dikkat testi Parametrelerine ait Ön Test Ortalama Değerlerinin Gruplar Arası Karşılaştırma Sonuçları (Bağımsız Örneklem T-Testi)

Parametreler	Gruplar	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
TN	Deney	20	486,15 $\pm$ 22,72	,506	35,043	0,616
	Kontrol	20	482,95 $\pm$ 16,84			
E1	Deney	20	28.600 $\pm$ 4,38	-,109	37,996	0,914
	Kontrol	20	28,750 $\pm$ 4,33			
E2	Deney	20	13,600 $\pm$ 1,75	,368	34,282	0,715
	Kontrol	20	13,350 $\pm$ 2,47			
TN-E	Deney	20	443.55 $\pm$ 23,22	,282	36,719	0,780
	Kontrol	20	441,65 $\pm$ 19,22			
CP	Deney	20	146,600 $\pm$ 9,19	-,099	30,714	0,922
	Kontrol	20	147 $\pm$ 15,65			
%E	Deney	20	8,6365 $\pm$ 1,09	,070	36,954	0,944
	Kontrol	20	8,6140 $\pm$,921			

N= Kişi Sayısı, $\bar{X}$ = Aritmetik ortalama, Ss= Standart Sapma, p= Anlamlılık (*= $p<,05$).

Tablo 2 incelediğinde d2 testi toplam işlenen madde sonuçlarına göre, deney grubunun TN puanları 486,15 $\pm$ 22,720 kontrol grubunun TN puanı ise 482,95 $\pm$ 16,847 şeklinde bulunmuş olup aralarında aritmetik olarak fark olduğu görülmüştür. Ancak istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p<,05$). E1 puanlarına bakıldığında ise

deney grubunun E1 puanları $28.600 \pm 4,381$ kontrol grubunun E1 puanı ise $28,750 \pm 4,339$ olarak bulunmuştur. E2 puanları ise deney grubunda $13,600 \pm 1,759$ kontrol grubunda $13,350 \pm 2,476$ olarak bulunmuştur. TN-E puanlarında ise deney gurubu $443.55 \pm 23,227$ kontrol gurubu $441,65 \pm 19,227$ olarak bulunmuştur. Bir diğer değer CP puanlarında ise deney gurubunun $146,600 \pm 9,196$ kontrol grubu $147 \pm 15,657$ olarak bulunmuştur. Bir diğer değer olan %E puanlarında ise deney gurubunun $8,6365 \pm 1,0915$ kontrol grubu $8,6140 \pm ,92102$ olarak bulunmuştur. Tablodaki değerler incelendiğinde deney grubu ve kontrol grubu arasında parametrelerin her birinde istatistiki açıdan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p < ,05$).

Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubu d2 dikkat testi Parametrelerine ait son Test Ortalama Değerlerinin Gruplar Arası Karşılaştırma Sonuçları (Bağımsız Örneklem T-Testi)

Parametreler	Gruplar	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
TN	Deney	20	$490,85 \pm 23,43$	,773	35,576	0,444
	Kontrol	20	$485,75 \pm 17,93$			
E1	Deney	20	$25.700 \pm 4,44$	-,554	37,909	0,583
	Kontrol	20	$26,500 \pm 4,67$			
E2	Deney	20	$12,200 \pm 2,30$	,580	37,656	0,764
	Kontrol	20	$12,450 \pm 2,89$			
TN-E	Deney	20	$450,30 \pm 22,68$	,377	37,443	0,709
	Kontrol	20	$447,50 \pm 20,06$			
CP	Deney	20	$149,750 \pm 10,79$	,203	34,355	0,933
	Kontrol	20	$149,40 \pm 15,13$			
%E	Deney	20	$7,7755 \pm 1,12$	-,607	36,678	0,547
	Kontrol	20	$7,9730 \pm ,9260$			

N= Kişi Sayısı, $\bar{X}$ = Aritmetik ortalama, Ss= Standart Sapma, p= Anlamlılık (*= $p < ,05$).

Tablo 3 incelediğinde d2 testi toplam işlenen madde sonuçlarına göre, deney grubunun TN puanları $490,85 \pm 23,4324$ kontrol grubunun TN puanı ise $485,75 \pm 17,9381$ şeklinde bulunmuş olup aralarında aritmetik olarak fark olduğu görülmüştür. Ancak istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p < ,05$). E1 puanlarına bakıldığında ise deney grubunun E1 puanları $25,700 \pm 4,4497$ kontrol grubunun E1 puanı ise $26,500 \pm 4,6735$ olarak bulunmuştur. E2 puanları ise deney grubunda $12,200 \pm 2,627$ kontrol grubunda $12,450 \pm 2,8923$ olarak bulunmuştur. TN-E puanlarında ise deney gurubu $450,30 \pm 22,685$ kontrol gurubu $449,80 \pm 20,500$ olarak bulunmuştur. Bir diğer değer CP puanlarında ise deney gurubunun $149,750 \pm 10,794$ kontrol grubu $149,40 \pm 15,135$ olarak bulunmuştur. Bir diğer değer olan %E puanlarında ise deney gurubunun $7,7755 \pm 1,1223$ kontrol grubu $7,9730 \pm ,9260$ olarak bulunmuştur. Tablodaki

değerler incelendiğinde deney grubu ve kontrol grubu arasında parametrelerin her birinde istatistiki açıdan anlamlı bir fark tespit edilememiştir. ($p<,05$).

Tablo 4. Deney Grubu d2 dikkat testi Parametrelerine ait Ön Test-Son Test Ortalama Değerlerinin Gruplar Arası Karşılaştırma Sonuçları (Bağımsız Örneklem T-Testi)

Parametreler	Gruplar	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	%	df	p
TN	Ön Test	20	486,15 $\pm$ 22,72	-3,817	0,96	19	0,001*
	Son Test	20	490,85 $\pm$ 23,43				
E1	Ön Test	20	28.600 $\pm$ 4,38	2,332	10,13	19	0,031*
	Son Test	20	25,700 $\pm$ 4,44				
E2	Ön Test	20	13,600 $\pm$ 2,03	2,351	10,29	19	0,029*
	Son Test	20	12,200 $\pm$ 2,30				
TN-E	Ön Test	20	443.55 $\pm$ 23,22	-6,392	1,52	19	0,000*
	Son Test	20	450,30 $\pm$ 22,68				
CP	Ön Test	20	146,600 $\pm$ 9,19	-3,031	2,14	19	0,007*
	Son Test	20	149,750 $\pm$ 10,79				
%E	Ön Test	20	8,6365 $\pm$,1,09	3,260	9,96	19	0,004*
	Son Test	20	7,7755 $\pm$ 1,12				

N= Kişi Sayısı, $\bar{X}$ = Aritmetik ortalama, Ss= Standart Sapma, p= Anlamlılık (*= $p<,05$).

Tablo 4 incelediğinde d2 testi toplam işlenen madde sonuçlarına göre, deney grubunun TN puanının ön testi 486,15 $\pm$ 22,720 son test TN puanı ise 490,85 $\pm$ 23,4324 şeklinde bulunmuştur. E1 puanlarına bakıldığında ise deney grubunun E1 puanının ön testi 28.600 $\pm$ 4,381 son test E1 puanı ise 25,700 $\pm$ 4,4497 olarak bulunmuştur. E2 puanları ise deney grubunda ön test 13,600 $\pm$ 1,759 son test ise 12,200 $\pm$ 2,627 olarak bulunmuştur. TN-E puanlarında ise ön test 443.55 $\pm$ 23,227 son test 450,30 $\pm$ 22,685 olarak bulunmuştur. Bir diğer değer CP puanlarında ön test 146,600 $\pm$ 9,196 son test 149,750 $\pm$ 10,794 olarak bulunmuştur. Bir diğer değer olan %E puanlarında ön test 8,6365 $\pm$,1,0915 son test 7,7755 $\pm$ 1,1223 olarak bulunmuştur. Ayrıca tablodaki % değerleri oransal artışın deney grubunda daha fazla olduğunu göstermektedir. Tablodaki değerler incelendiğinde deney grubu ön test ve son test sonuçları arasında parametrelerin her birinde istatistiki açıdan anlamlı fark tespit edilmiştir. ($p<,05$).

Tablo 5. Kontrol Grubu d2 dikkat testi Parametrelerine ait Ön Test-Son Test Ortalama Değerlerinin Gruplar Arası Karşılaştırma Sonuçları (Bağımsız Örneklem T-Testi)

Parametreler	Gruplar	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	%	df	P
TN	Ön Test	20	482,95±16,84	-3,352	0,57	19	0,003*
	Son Test	20	485,75±17,93				
E1	Ön Test	20	28,750±4,33	14,047	7,82	19	0,000*
	Son Test	20	26,500±4,67				
E2	Ön Test	20	13,350±2,47	4,723	6,74	19	0,000*
	Son Test	20	12,450±2,89				
TN-E	Ön Test	20	441,65±19,22	-5,510	1,38	19	0,000*
	Son Test	20	447,75±20,05				
CP	Ön Test	20	147±15,65	-3,335	1,63	19	0,003*
	Son Test	20	149,40±15,13				
%E	Ön Test	20	8,614±,921	4,954	7,44	19	0,000*
	Son Test	20	7,973±,926				

N= Kişi Sayısı, $\bar{X}$ = Aritmetik ortalama, Ss= Standart Sapma, p= Anlamlılık (*= p<,05).

Tablo 5 incelediğinde d2 testi toplam işlenen madde sonuçlarına göre, kontrol grubunun TN puanının ön testi 482,95±16,847 son test TN puanı ise 485,75±17,9381 şeklinde bulunmuştur. E1 puanlarına bakıldığında ise kontrol grubunun E1 puanının ön testi 28,750±4,339 son test E1 puanı ise 26,500±4,6735 olarak bulunmuştur. E2 puanları ise kontrol grubunda ön test 13,350±2,476 son test ise 12,450±2,8923 olarak bulunmuştur. TN-E puanlarında ise ön test 441,65±19,227 son test 449,80±20,500 olarak bulunmuştur. Bir diğer değer CP puanlarında ön test 147±15,657 son test 149,40±15,135 olarak bulunmuştur. Bir diğer değer olan %E puanlarında ön test 8,614±,92102 son test 7,973±,92608 olarak bulunmuştur. Ayrıca % değerlerine baktığımız da kontrol grubunun oransal artışı deney grubuna göre daha azdır. Tablodaki değerler incelendiğinde deney grubu ön test ve son test sonuçları arasında parametrelerin her birinde istatistiki açıdan anlamlı fark tespit edilmiştir. (p<,05).

Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubu d2 dikkat testi Parametrelerine ait Ön Test-Son Test Ortalama Değerlerinin Gruplar Arası Karşılaştırma Sonuçları (Bağımsız Örneklem T-Testi)

Parametreler	Gruplar	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
TN	Ön Deney	20	486,15±22,72	,506	35,043	0,616
	Ön kontrol	20	482,95±16,84			
	Son Deney	20	490,85±23,43	,773	35,576	0,444
	Son Kontrol	20	485,75±17,93			
E1	Ön Deney	20	28.600±4,38	-,109	37,996	0,914
	Ön kontrol	20	28,750±4,33			
	Son Deney	20	25.700±4,44	-,554	37,909	0,583
	Son Kontrol	20	26,500±4,67			
E2	Ön Deney	20	13,600±1,75	,368	34,282	0,715
	Ön kontrol	20	13,350±2,47			
	Son Deney	20	12,200±2,30	,580	37,656	0,764
	Son Kontrol	20	12,450±2,89			
TN-E	Ön Deney	20	443.55±23,22	,282	36,719	0,780
	Ön kontrol	20	441,65±19,22			
	Son Deney	20	450,30±22,68	,377	37,443	0,709
	Son Kontrol	20	447,50±20,06			
CP	Ön Deney	20	146,600±9,19	-,099	30,714	0,922
	Ön kontrol	20	147±15,65			
	Son Deney	20	149,750±10,79	,203	34,355	0,933
	Son Kontrol	20	149,40±15,13			
%E	Ön Deney	20	8,6365±1,09	,070	36,954	0,944
	Ön kontrol	20	8,6140±,921			
	Son Deney	20	7,7755±1,12	-,607	36,678	0,547
	Son Kontrol	20	7,9730±,9260			

Tablo 6 incelendiğinde ise diğer tablolar da ayrı ayrı ön ve son test değerleri verilen parametrelerin aynı tabloda yer alan şeklini görmüş bulunmaktayız.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı; adölesan dönemi Badminton sporcularında 8 haftalık odaklama antrenmanının dikkat düzey performansları üzerine etkisinin incelenmesidir. Bu da araştırmadan önce ve 8 haftalık antrenman programından sonra yapılan dikkat testi ile belirlenmesi amaçlanmıştır. Deney ve kontrol grubu olmak üzere toplamda 40 sporcu araştırmaya katılmış ve dikkat değerleri ön ve son test değerleri ayrıca grup içi karşılaştırılarak araştırma oluşturulmuştur.

Bu araştırma da yer alan sonuçlardan öncelikle deney grubunun grup içi ön test ve son test sonuçları ele alındığında, araştırmaya konu olan dikkat testinin tüm parametrelerin de istatistiksel açıdan anlamlı fark gözlemlenmiştir. ($p<,05$).

Koçyiğit ve ark. (2020) tarafından yapılan benzer bir çalışmada, badminton antrenmanlarının dikkat düzeyi üzerine etkisinin incelendiği çalışmada badminton oynayan grubun ön test değerlerini $108,40 \pm 19,73$ şeklinde ve son test değerlerini ise $113,87 \pm 19,54$ olarak bulmuş olup ön ve son test arasın da istatistiki açıdan anlamlı fark tespit etmişlerdir. ($p<,05$).

Yine benzer bir çalışmada Pişkin ve Alpay (2019), 8 haftalık kort tenisi antrenmanlarının

Dikkat düzeyi üzerine etkisini incelediğinde; deney grubunun ön test sonuçlarını $94,57 \pm 16,91$ şeklinde son test ortalamalarını ise $110,97 \pm 5,09$ olarak bulmuşlardır. İstatistiksel olarak anlam fark tespit etmişlerdir. ($p<,05$).

Uskan C. (2011) yaptığı çalışmada dikkat becerilerini geliştirmeye dayalı bir program uyguladığında deney gurubunda kız ve erkekler de ön ve son test sonuçlarına bakıldığında her iki grupta da istatistiksel olarak anlamlı fark gözlemlenmiştir ($p<,05$).

Bizim araştırmamız da yer alan sonuçlardan kontrol grubunun ön ve son test değerlerine baktığımızda, yine araştırmaya konu olan dikkat testinin tüm parametrelerinde istatistiksel açıdan anlamlı fark tespit etmişlerdir. ($p<,05$).

Literatürde birebir benzer çalışmalar olmasa da birbirinin amaçlarına yakın çalışmalar mevcuttur. Kontrol grubu ön test ve son test arasındaki değişimlerin nedeni ise badmintonun yapılan araştırmalar sonucunda dikkat düzeyini geliştirdiği belirlenmiştir. (Ömer Ş. 2019)

Bunlardan birinde ise Selma O. (2018) yaptığı çalışmada oyun eğitiminin sedanter çocukların dikkat ve konsantrasyon düzeyi ile el-göz koordinasyonuna etkisine baktığında kontrol grubunun değerlerinin çoğunluğunun ön test ve son test değerlerini istatistiki açıdan anlamlı olduğunu tespit etmiştir. ($p<,05$).

Araştırmamız da incelediğimiz bir diğer değer ve araştırmamızın amacını ortaya koymak olan dikkat testinin deney ve kontrol grubu arasında son test değerlerine bakacak olursak;

TN, E1, E2, TN-E, CP ve %E değerlerinin ön testlere göre son testlerin deney ve kontrol grubunda bahsettiğimiz tüm değerlerde oransal olarak artış gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca deney grubunun antrenmanlara verdiği tepki olarak ön test ve son test sonuçları arasında kontrol grubuna göre oransal olarak daha fazla artış olduğu görülmüştür. (Tablo 1,2,3,4) bununla birlikte deney ve kontrol grubu d2 son testlerinin karşılaştırılmasında istatistiki açıdan bir fark tespit edilmemiştir. ($p<,05$).

Araştırmaya konu dikkat testi deney ve kontrol grubu TN son test değerleri karşılaştırıldığında, deney grubu TN son test değeri $490,85 \pm 23,4324$ kontrol grubu son test değeri ise $485,75 \pm 17,9381$ şeklinde bulunmuştur. Aralarında oransal olarak artış gözlemlense de istatistiki anlam da fark tespit edilmemiştir. ($p<,05$).

Benzer bir çalışma da İbiş ve Aktuğ (2020) 10-13 Yaş Grubu Çocuklarda Oyunsal Etkinliklerin Dikkat Gelişimine Etkisi isimli çalışmalarında grupların ön test ve son test TN değerleri arasında oransal olarak bir fark bulmuş ama istatistiki açıdan anlamlı fark tespit edilmeyerek çalışmamızı destekler nitelikte bir sonuç ortaya çıkmıştır.

Bir diğer çalışma da ise (Tunç ve ark., 2014) golf sporu yapan çocukların deney grubunda ön test ve son test karşılaştırmalarında dikkat düzeyinin çocuklarda arttığını tespit etmişlerdir.

Yine Koçyiğit ve ark. (2020) yaptıkları çalışmada badminton oynayan ve badminton ek olarak bazı vuruş teknikleri ile hedef ve koordinasyon çalışmaları yapan iki grubun dikkat düzeyi karşılaştırmasında, araştırmamızda olduğu üzere çalışma grubunun dikkat düzeyi badminton oynayan gruba göre oransal olarak daha fazla artış göstermiştir.

Selma O. (2018) yaptığı çalışma da E1, E2, TN-E %E değerlerini deney ve kontrol gruplarında ön test ve son test değerlerinin çalışmamız da olduğu gibi E1, E2 ve %E değerlerinin oransal olarak azaldığını TN-E değerinin ise oransal olarak çoğaldığını tespit etmiştir.

Göktepe ve Ark. (2016) yaptıkları çalışma da kayak sporu yapan ve yapmayan sporcuların dikkat düzeyini incelediklerinde, kayak sporu yapan deney gurubunun dikkat düzeyinin geliştiğini tespit etmişlerdir.

Tunç ve Ark. (2014) yaptıkları çalışma da 14-15 yaşlarında golf egzersizlerinin bireylerin dikkat düzeyi üzerine etkilerini araştırmış olup, katılımcılara 8 haftalık golf egzersizinden önce ve sonra Bourdon dikkat testi uygulanmıştır. Sonuç olarak, uygulanan golf egzersizinin çocukların dikkat düzeyini önemli ölçüde artırdığı belirlenmiştir.

Clikeman ve ark. (1999) yaptıkları çalışmada dikkat düzeyini artırıcı etkinliklere katılan bireylerin görsel ve işitsel yönde, bu etkinliklere katılmayan bireylere oranla dikkat düzeylerinin daha gelişkin olduğu tespit edilmiştir.

Ömer Ş. (2019) 8 haftalık koordinasyon hareketlerinin ve hedef çalışmalarının dikkat düzeyi üzerin etkisini araştırdığı çalışma da. Herhangi bir aktivite yapmayan, badminton sporu yapan ve ilaveten hem badminton sporu hem de koordinasyon çalışmaları yapan 3 grubun ön test ve son test değerlerini karşılaştırdığında badminton sporu yapan ve ayrıca koordinasyon çalışmaları yapan deney grubunun değerlerinin istatistiksel olarak anlam fark tespit edildiğini tespit etmiştir.

Yukarıda bahsi geçen çalışmalar da olduğu gibi fiziksel aktivite ve sporun dikkat düzeyi üzerine etkisinin olduğunu, çalışmamızda da belirtmiş bulunuyoruz. Bu nedenle deney grubumuz da gelişmenin olduğu gibi kontrol grubumuzun da badminton ile ilgili çalışmalar yaptığından dolayı gelişimin olması bu durumu desteklemektedir.

Sonuç olarak yapılan araştırmalar neticesinde genellikle dikkat çalışmalarının spor yapan grup ve spor yapmayan gruplar arasında incelemeler söz konusu olduğu tespit edilmiştir. Bizim araştırmamızda ise deney ve kontrol grubu, spor yaş ve yılı bakımından benzer özelliklere sahiptir bunun yanında sadece deney grubuna odaklama (hedef) çalışmaları yaptırılmıştır. Birçok spor gibi Badminton incelendiğinde başlı başına dikkat düzeyi üzerine etkisinin olduğu bilinmektedir. (Koçyiğit ve ark. 2020).

Bu nedenle Deney grubu ve kontrol grubu arasında oransal olarak fark bulunmuş olup, istatistiksel anlamda fark olmadığı düşünülmektedir. Yine yapılan bir çalışma da istatistiksel anlam da fark çıkmasının nedeninin deney grubuna ayrıca yapılan koordinasyon ve reaksiyon zamanı gibi çalışmalar olabileceği düşünülmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmamız da 8 haftalık badminton antrenmanlarının adölesan dönem badminton sporcularının dikkat düzeylerine olumlu yönde etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan antrenman programlarına ek olarak dikkat geliştirici başka antrenmanlarda koyulabilir.

Ayrıca uygulanan antrenman programının gün sayısı, antrenman içerisinde süresi ve yoğunluğu artırılıp daha sonra gözlem yapmaları önerilebilir.

Diğer çalışmalar da incelendiğinde çalışmamıza paralel olarak reaksiyon zamanı ve koordinasyon geliştirici programlar eklenebilir.

Uygulanan antrenman programımızın diğer raket sporlarında da uygulanabilip, aynı zamanda diğer sporların karakteristik özelliklerine bakarak ona göre odaklama (hedef) antrenmanları uygulanabilir ve dikkat ve benzeri değerleri incelenebilir.

Ayrıca çalışmamızda olduğu gibi genel antrenman ve ek olarak özel antrenman yapan grubun yanında sedanter bir grup eklenip, çalışma 3 grup halinde de incelenebilir.

Odaklama (hedef) antrenmanın yanında, dikkat geliştirici eğitsel oyunlar da programa dahil edilebilir.

Badminton antrenmanları sadece adölesan dönem sporcularına değil diğer yaş gruplarını da uygulanıp araştırma konusu yapılabilir.

KAYNAKLAR

Abernethy B, Maxwell J P, Masters R S. W, Kamp J V D, Jackson R C, *Handbook of Sport Psychology*, John Wiley, 2007;s.245-246.

Akman, M. Tüzün, S., Ünalın, P. C. Adolesanlarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumu. *Nobel Medicus*, 2012.

Altınkaynak S, Yiđit H ve Ertekin V. Çocukluk Çağında Obezite. *Sendrom Tıp Dergisi*,2002 14(1),66-73.

Altıntaş, S. (2018). Badminton Eğitiminin Bazı Motorik ve Fiziksel Özelliklere Etkisinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Van.

Aydın A, Eğitim Psikolojisi, *Pegem Akademi,Ankara*,2007;s.165-169.

Azboy O, Erer O, Oymak Ö, Tunç Ö, Spor Psikolojisi, *Milli Eğitim Yayınları*, 2012; s.63.

Baltacı, G., Düzgün, İ. Adolesan ve egzersiz. Ankara: *Sağlık Bakanlığı Yayınları*. Birinci Basım. Yayın No: 730, 2008.

Başer E, *Uygulamalı Spor Psikolojisi Performans Sporunda Psikolojinin Rolü*;s.16-28.

Bicer Y S, Aysan H.A, Mental Konsantrasyon Çalışmalarının Bilek Güreşı Erkek Sporcuların Reaksiyon Zamanlarına Etkisi, *Dođu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*; 2008.

Brickenkamp, R. (1981). Test d2. Aufmerksamkeits-belastungs-test. Göttingen: Verlag für Psychologie.

Brickenkamp, R. and Zillmer, E. (1998). The D2 test of attention. Seattle: *Hogrefe & uber Publishers*.

Bompa, T.O. (Çeviri:İ. Keskin, B. Tüner). Antrenman Kuramı ve Yönetimi. Ankara: *Bağırgan Yayınevi*, sf.5-396, 1998.

Boutcher, S H, Attention and athletic performance: an integrated approach. In Thelma S. Horn (Ed.), Advances in Sport Psychology, Champaign, IL: **Human Kinetics Publishers**,1992;251- 263.

Chu A. (2013). Dynamic Strenght and Expolosive Pover, Plyometrics. **Human Kinetics**,41.

Clikeman MS, Nielsen KH, Clinton A, Sylvester L, Parle N, Connor RT. An Intervention Approach For Children With Teacher And Parent- Identified Attentional Difficulties. **Journal Of Learning Disabilities**, 1999;32: 581-590.

Cümşütoğlu R.M, Kale R, Uçan Tüytop Badminton, **Başak Ofset, İstanbul** 1994: 1-4,27,29

Çağlar E, Koruç Z, Dikkat Testinin Sporcularda Güvenirliği ve Geçerliliği, **Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences** 2006, 17 (2), 58-80.

Çimen E, Kılınç F. (2017). 12-14 Yaş Hentbolculara Müsabaka Döneminde Uygulanan Kombine Antrenmanların Performansları Üzerine Etkilerinin Araştırılması, **Sportif Performans Araştırmaları Dergisi**, 1(1), 35-50.

Demirci A. İlk Öğretimde Beden Eğitimi Uygulamaları, **Değişim Yayınları**, İstanbul. 2006

Demirci A. N. Adım Adım Badminton, **Spor Yayın ve Kitap Evi**, 2007: 18

Era, P., Jokela, J., Helkinen, E., Reaction and Movement Times in Men of Different Ages. Perceptual and Motor Skills, **Amerikan Psikoloji Derneği**, 1986.

Eralp, E.,Yoruç, Ç. M. Voleybolda temel beceriler. İstanbul: **Yaylacık Matbaası**, 2005.

Ersoy, R., Çakır, B. Obezite. **Turkish Medical Journal**, 2007.

Esin A, Dikkatsizce Kullanılan Önlemler “Dikkat Et/Dikkatli Ol”, **Çimento Endüstrisi İşverenleri Sendikası**, 2011.

Eyesenck M, Keane M. (2000). Cognitive Psychology. **A Student's Handbook, London: Psychology Press**; Londra.

Freides D, Attention and its Disorders. In: Developmental disorders: a neuropsychological approach, **Blackwell Publishers**, Oxford: 2000;p.160-92.

Gallahue LD. Understanding Motor Development in Children, **John Willey and Sons Publishing** New York/ USA, 1982.

Gill D L, Psychological Dynamics Of Sport and Exercise, **Human Kinetics**,2000;s.58.

Göral, K., Saygın, Ö., Karacabey, K. ve Gelen, E. Tenisçiler ile voleybolcuların bazı fiziksel uygunluk özelliklerinin karşılaştırılması. **Sport Sciences**, 226 – 235, 2009.,

Gülmez İ. Her Yönüyle Badminton, **Nuve Yayıncılık Ankara** 2007: 16-17

Gülmez İ. (2007). Badminton öğretimi, Ankara, **Badminton Federasyonu Yayınları**.

Güneş, E, Dikkat Mekanizmaları, **Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası**, Cilt:57, Sayı:2,2004;s.81-88.

İbiş S. Ve Aktuğ B. (2020) 10-13 Yaş Grubu Çocuklarda Oyunsal Etkinliklerin Dikkat Gelişimine Etkisi **Spor Bilimleri Dergisi**, Cilt 5, sayı 2.

İkizler H. C, Özcan A. O, Uygulamalı Spor Psikolojisi **Alfa Basım Yayın Dağıtım**, İstanbul1994; s.195-196-200-204-207-208.

James, W, The Principles of Psychology. Cambridge, MA: **Harvard University Press**; 1983.

Karaduman BD, Dikkat Toplama Eğitim Programının İlköğretim 4 ve 5 Sınıf Öğrencilerinin Dikkat Toplama Düzeyi, Benlik Algısı ve Başarı Düzeylerine Etkisi, Ankara, **Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü**, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2004.

Karagöz Ş, 8-10 Yaş Arası Çocuklarda 12 Haftalık Tenis Antrenmanlarının Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zamanına Etkisinin İncelenmesi, Afyonkarahisar, **Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, , 2008

Korkmaz B, Pediatrik Davranış Nörolojisi. İstanbul Üniversitesi, **Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yayınları**, 2000

Kornhuber, Attention Readiness for Action and the Stages of Voluntary Decision. Some Electropsychological Correlates in Man. Berlin, **New York Springer Verlag**;1984

Küçük A, Dolu N, Erdoğan H, İlköğretim Öğrencilerinde Yaş, Cinsiyet ve Sosyo-Ekonomik Seviye Farklılıklarının Dikkat Düzeylerine Etkileri, **Sağlık Bilimleri Dergisi** (Journal of Health Sciences), 2009.

Mutlu D, Farklı Dikkat Türlerine Göre Hazırlanmış Çoklu Ortam Öğretim Tasarılarının Farklı Kısa Süreli Bellek Kapasitesine Sahip Öğrenenlerin Geri Getirme Performanslarına Etkisi, **Ankara, Hacettepe Üniversitesi**, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2010.

Nideffer RM, Concentration and attention control training. In: J.M. Williams (Ed.), Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance, California: **Mayfield Publishing Company**, 1993b; p. 243-261.

Özerkan Kemal N, Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar, **Nobel Yayın**, Ankara2004; s.23.

Özmen KS, Dikkat Toplama Becerisini Geliştirici Etkinlikler, Ankara, **Anı Yayıncılık** 2011;4.

Pashler HE , The Psychology of Attention. 2. Edition, London: **A Bradford Book, The MIT Press**.1998.

Salman S,Salman M. Badminton Temel Teknikleri ve Öğretimi, **Onay Ajans**, Ankara 1994.

Semra Yumuk, Badminton, **Lale Matbaası**, Eskişehir 2004.

Sevim, Y. **Antrenman Bilgisi**, Sf.7,30-34, 40, 63, 71-72, 104, 132, 133, 1995.

Shaw DF, Gorely T, Corban R.M, Sport and Exercise Psychology, Garland Science/BIOS **Scientific Publishers**,2005;s.47-48-49.

Singer, RN, Cauraugh, J.H, Tennant, L.K, Murphey, M, Chen, D, Lidor, R, Attention and distractors: Considerations for enhancing sport performances. **Int J Sport Psychol**, 1991; 22, 95-114.

Solso, RL, Maclin, M. K. ve Maclin, O. H., (Çeviren: Ayçiçeği-Dinn, A.), Cognitive Psychology, **Pearson Allyn and Bacon**, USA; 2007

Soysal Şebnem A, Yalçın K, Can H, Bilişsel Psikoloji Kapsamında Yeralan Dikkat Teorileri, **New/Yeni Symposium Journal**, Ocak 2008 | Cilt 46 | Sayı 1;3

Spreeen, O. ve Strauss, E. (1998). A compendium of neuropsychological test (2. baskı). New York: **Oxford University Press**.

Şahin H. Anaerobik Dayanıklılık Antrenman Programının 12-14 Yaş Erkek Badminton Sporcularının Bazı Fizyolojik Parametreleri Üzerinde Etkileri, Yüksek Lisans **Gazi Üniversitesi Ankara**, 1999

Şahin Ö. (2019). Çocuklarda Badminton Antrenmanlarının Dikkat Düzeyi Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, **Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Niğde**

Tavacıoğlu L, Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler, **Bağırhan Yayınevi**, Ankara 1999; s. 54- 55

Tiryaki Ş, Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama, **Eylül Kitap ve Yayınevi**, Ankara, 2000; s. 75

Toker, M. Z. (1988). D2 dikkat testinin türkiye’de ortaokul öğrencilerine standardizasyonu (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). **Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul**.

Turgut H, Yılmaz S. (2010) Ekolojik Temelli Çocuk Oyun Alanlarının Oluşturulması, III. **Ulusal Karadeniz Ormancılık Kongresi**, 4 (1), 1618-1630.

Türkay İ.K, Gökbel S. (2020). 11-13 Yaş Tenisçilerde Uygulanan Kombine Antrenmanların Vücut Kompozisyonlarına Etkisi [Effect of Combined Training on Body Composition of 11-13 Years Old Tennis Players], **Spor Eğitim Dergisi**, 4 (1), 33-41.

Türkiye Badminton Federasyonu (1999) Badminton Oyun Kuralları-Uluslararası badminton Federasyonu''statutes 1997-98'den Çev:Baysal,O. Editör:Şenel ,Ö,Güzel ,N.A Sayfa 6-19 **Özen Matbaacılık Ankara**

Uskan C, Dikkat Eksikliği Bozukluğu Olan 8-10 Yaşındaki Çocukların Dikkat Becerilerini Geliştirmeye Dayalı Bir Programın Etkinliğinin Sınanması, **İstanbul, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü**, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Programı, Yüksek Lisans Tezi, 2011

Yaycı L, İlköğretim Dördüncü Sınıf Öğrencilerinde Seçici ve Yoğunlaştırılmış Dikkat Becerilerini Geliştirmeye Dayalı Bir Programın Etkinliğinin Sınanması, İstanbul, **Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü**, Rehberlik ve Psikoloji Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2007.

Yaycı, L. (2013). D2 dikkat testinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. **Giresun Üniversitesi,**

Yazgan Y, Hiperaktif Çocuk Okulda, İstanbul, **Evrin Yayınevi**, 2002;s.12.

Yorulmazlar,M, Kepezoğlu,A. Badminton Teknik Öğretimi ve Kuralları, **Morpa Kültür Yayınları**, İstanbul, 2006, s.16

EKLER

[illegible]

	Ham Puan (Raw Score)	yüzdelik (percentage)	yüzde oran (Percentile Rank)	Standard Score
TN (Total Number) (Psiko-motor hız)				
Omission: E1 (sepeti dışı)				
Commission: E2				
E (Errors)				
TN - E (Total - Errors)				
CP (Concentration Performance)				
FR (Fluctuation Rate) (flüktüasyon hızı)				

ÖZ GEÇMİŞ

Serdar DANIYAR yılında 'de doğdu. İlk Orta ve Lise öğrenimi tamamladıktan sonra yılında girdiği Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulu Antrenörlük eğitimi bölümünden yılında mezun oldu. yılından itibaren de olarak görev yapmaktadır.



