

**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI**



ORTA ÖĞRETİMDE SPORUN DİKKAT DÜZEYİNE ETKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Ebubekir Sıddık KURTCEPHE

Danışman
Doç. Dr. Egemen ERMİŞ

SAMSUN
2021

TEZ KABUL ONAYI

Ebubekir Sıddık KURTCEPHE tarafından, **Doç. Dr. Egemen ERMİŞ** danışmanlığında hazırlanan “**Orta Öğretimde Sporun Dikkat Düzeyine Etkisi**” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 29.7.2021 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	İmza	Sonuç
Başkan	Prof. Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU Ondokuz Mayıs Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı		☒ Kabul ☐ Ret
Üye (Danışman)	Doç. Dr. Egemen ERMİŞ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı		☒ Kabul ☐ Ret
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Kürşat ACAR Sinop Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı		☒ Kabul ☐ Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

ONAY
... / ... / 2021

Prof. Dr. Ali BOLAT

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım yüksek lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklarda gösterilenlerden oluştuğunu, enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

İmza

29/07/ 2021

Ebubekir Sıddık
Kurtcephe

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

ORTA ÖĞRETİMDE SPORUN DİKKAT DÜZEYİNE ETKİSİ

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 18.06.2020 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 25

Tek kaynak oranı : % 3 çıkmıştır.

İmza

29/ 07 / 2021

Doç. Dr. Egemen ERMİŞ

ÖZET

ORTA ÖĞRETİMDE SPORUN DİKKAT DÜZEYİNE ETKİSİ

Ebubekir Sıddık KURTCEPHE
Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı
Yüksek Lisans, Temmuz/2021
Danışman: Doç. Dr. Egemen ERMİŞ

Amaç: Bu araştırmanın amacı farklı branşlarda aktif spor yapmanın öğrencilerinin dikkat düzeylerinde etkisinin olup olmadığının araştırılmasıdır.

Araştırmaya Samsun Atakum ilçesinde bulunan Denizevleri Ortaokulunda öğrenim gören 13 yaş grubu 8. Sınıf öğrencilerinden toplam 120 çocuk (60 erkek-60 kız) katılmıştır. Denekler kontrol grubu 30 erkek, 30 kız ve deney grubu 40 erkek 20 kız olarak iki gruba ayrılmıştır.

Materyal ve Metot: Test öncesi kişisel bilgi formu ile grupların demografik özellikleri belirlenmiş ve 8 haftalık sürecin öncesinde ve sonrasında hem kontrol hem denek gruplarına d2 dikkat testi uygulanmıştır. Araştırmamızda değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi için Pearson korelasyon katsayısı ve t testi kullanılmıştır. Ek olarak ikili grupların karşılaştırılmasında, etki büyüklüğü Cohen formülüne göre hesaplanmış ve yorumlanmıştır. İstatistiksel hesaplamalar Statistic Package for Social Sciences (SPSS versiyon 15.0) paket programında yapılmıştır. 8 hafta boyunca çeşitli branşlarda sportif faaliyet uyguladığımız deney grubunun dikkat düzeylerinin gelişiminde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Bulgular: Deney grubunda dikkat düzeylerinin gelişiminde ön ve son testler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. ($p<0,05$).

Kontrol grubunda dikkat düzeylerinin gelişiminde ön ve son testler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. ($p<0,05$).

Cinsiyete göre hem ön testte hem de son testte ilgili parametreler arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır. ($p<0,05$).

Deney grubunun TM, H1 ve Konsantrasyon puanlarında ön ve son testlerinin karşılaştırılmasında öğrenmeye ve sportif faaliyetlere bağlı olarak yüksek etkili bir gelişim tespit edilmiştir. ($p<0,05$).

Kontrol grubunun TM, H1 ve Konsantrasyon puanlarında ön ve son test karşılaştırılmasında öğrenmeye bağlı düşük düzeyde etkili bir gelişim tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sonuç: Sporun dikkat düzeyine etkisini incelemek için yaptığımız bu çalışmada deney grubuna uygulanan 8 haftalık sportif faaliyetlere bağlı olarak ortaokul öğrencilerinin dikkat düzeylerinin artışında yüksek etkili bir farklılık tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Çocuk, Dikkat, Spor

ABSTRACT

IMPACT OF SPORT ON ATTENTION LEVEL IN SECONDARY EDUCATION

Ebubekir Sıddık KURTCEPHE
Ondokuz Mayıs University
Institute of Graduate Studies
Department of Coaching Education
Master, July/2021
Supervisor: Doç. Dr. Egemen ERMIŞ

Objective: The aim of this study is to investigate whether active sports in different branches have an effect on students' attention levels.

In the study, 13-year-old group 8 who studied at Denizevleri Secondary School in Samsun Atakum district. A total of 120 children (60 boys and 60 girls) attended the class. The subjects were divided into two groups: the control group 30 boys, 30 girls, and the experimental group 40 boys and 20 girls.

Material and methods: Demographic characteristics of groups 8 weeks after the control and testing process was used to test research variables in both groups before being applied to assess the relationships between Pearson correlation coefficient and T-and the Test form and d2 attention test subjects with personal information were decoded earlier. In October, in a comparison of binary groups, the effect size was collected and interpreted according to the Cohen formula. Statistical calculations were made in the Social Sciences statistical package (SPSS version 15.0) package program.

A significant difference was found in the development of attention levels of the experimental group, in which we performed sports activities in various branches for 8 weeks.

Results: A statistically significant difference was found between preliminary and final tests in the development of attention levels in the Dec experimental group. ($p < 0.05$). There was no statistically significant difference between preliminary and final tests in the development of attention levels in the Dec control group. December. ($p < 0.05$). There was no statistical difference between the relevant parameters by gender in both the preliminary test and the final Test Dec December. December ($p < 0.05$).

Comparing the preliminary and final tests of the experimental group in TM, H1 and concentration scores, a high-impact improvement was found due to learning and sports activities. ($p < 0.05$)

Conclusion: In this study, in order to examine the effect of Sports on attention level, a high-impact difference was found in the increase in attention levels of Secondary School students due to 8 weeks of sports activities applied to the experimental group.

Key Words: Attention, Child, Sports.

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans eğitimim boyunca desteğini her zaman hissettiğim, bu süreçte her türlü zorlukta yanımda olan, sabır ve sevgisi ile varlığını hissettiren tez danışmanım sayın Doç. Dr. Egemen ERMİŞ' e,

Lisans eğitimim sırasında lisansüstü eğitim için beni yönlendiren ve destekleyen, lisansüstü eğitim sürecimde desteklerini esirgemeyen değerli büyüğüm hocam sayın Prof. Dr. Mehmet Türkmen'e,

İstatiksel analizlerimde yol gösteren ve katkılarını esirgemeyen sayın Prof. Dr. Osman İmamoğlu'na ve Araştırma görevlisi Coşkun Yılmaz'a

Son olarak eğitim-öğretim hayatım boyunca yanımda olan ailem, arkadaşlarım ve hocalarıma sonsuz teşekkürlerimi iletirim.

Ebubekir Sıddık KURTCEPHE

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
TABLolar DİZİNİ	xx
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem durumu.....	2
1.1.1. Alt Problemler	2
1.2. Çalışmanın Amacı.....	2
1.3. Çalışmanın Önemi.....	2
1.5. Çalışmanın Varsayımları.....	3
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Dikkat.....	4
2.1.1. Dikkatin Tanımı	4
2.1.2. Dikkatin Türleri.....	4
2.1.2.1. İstemli dikkat:	4
2.1.2.2. İstemsiz dikkat:	4
2.1.3. Dikkatin Kategorileri.....	5
2.1.4. Dikkati Etkileyen Faktörler	7
2.1.5 Dikkat Eksikliği Bozukluğunun Sonuçları.....	8
2.1.6. Çocuklarda Dikkat	9
2.1.7. Sporda Dikkat	10
2.2. Spor.....	11
2.2.1. Sporun Tanımı.....	11
2.2.1.2. Spor Branşları.....	13
2.2.1.1. Futbol	13
2.2.1.2. Basketbol.....	13
2.2.1.3. Voleybol.....	15
2.2.1.4. Hentbol.....	15
2.2.1.5. Güreş	16
2.2.1.6. Jimnastik	17

2.2.2. Çocuklarda Motorik Özellikler	18
2.2.2.1. Kuvvet	18
2.2.2.2. Dayanıklılık	19
2.2.2.3. Sürat	20
2.2.2.4. Denge	21
2.2.2.5. Hareketlilik ve Esneklik	22
2.2.3. Dikkat ile İlgili Çalışmalar	23
3. MATERYAL VE YÖNTEM	25
3.1. Araştırmanın Modeli	25
3.2. Verilerin Toplanması	25
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu	25
3.2.2. D2 Dikkat Testi	25
3.2.3. Deney Grubuna Uygulanan Sportif Faaliyetler	27
4. BULGULAR VE TARTIŞMA.....	30
4.1. BULGULAR	30
4.2. TARTIŞMA	34
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	39
KAYNAKLAR	40
EKLER	45
ÖZ GEÇMİŞ.....	51

SİMGELER VE KISALTMALAR

TM: İşlenen Toplam Madde sayısı veya işaretlenen toplam figür sayısı.

H1: İşaretlenmeyerek atlanılan figürlerin veya harflerin sayısı.

H2: Yanlış işaretlenmiş olan figürlerin toplam sayısı.

%H: Hata Yüzdesi.

(TM-H): ToplamMadde – Hata.

(KP): Konsantrasyon Performansı.

(DO): Dalgalanma Oranı

(DEHB): Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.1. D2 Dikkat Testi Örnek Harfler.....	27
Şekil 3.2. Isınma.....	28
Şekil 3.3. Soğuma.....	29
Şekil 3.4. Dayanıklılık.....	29



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. 8 Haftalık Program	28
Tablo 4.1. Tüm Öğrencilerin Parametrelerin Ön Ve Son Test Dikkat Puanlarının Karşılaştırılması.....	30
Tablo 4.2. Cinsiyete Göre Parametrelerin Ön Ve Son Test Karşılaştırılması.	31
Tablo 4.3. Kız Öğrencilerin Ön Ve Son Test Dikkat Puanlarının Karşılaştırılması..	32
Tablo 4.4. Erkeklerin Ön Ve Son Test Dikkat Puanlarının Karşılaştırılması.	32
Tablo 4.5. Spor Yapan Denek Grubunun Antrenman Öncesi- Sonrası Dikkat Değerleri Karşılaştırılması.....	33
Tablo 4.6. Kontrol Grubunun Antrenman Öncesi- Sonrası Dikkat Değerleri Karşılaştırılması.....	33

1.GİRİŞ

Dikkatin en genel tanımı çevrede olan birçok uyaran içinden yalnızca o zaman oluşan gereksinimler ve amaçlar doğrultusundaki durumla ilgilenmeye yardımcı olan sinir sisteminin bir görevidir (Banich, 1997:234-237).

Hangi duruma dikkat edileceği, o anda gelişen bir duruma göre dikkatin başka bir alana nasıl kaydırılacağını ve dikkatin nasıl yoğunlaştırılacağını bilmek, maksimum ve o hedefte ilerlemek performans sergilemek için gerekli temel bir beceridir (Marten ve ark 1987).

Kuramsal tanımlamalara göre ise dikkat davranışlarındaki gelişmeler, 6-12 yaş aralığındaki dönemde olmaktadır (Rapp,1982).

Dikkati kullanım becerisi yüksek olan çocuklar ile becerisi yetersiz olan çocuklar arasında öğrenme ve bilişsel gelişimler farklılık göstermektedir. Çocukların yeterli motivasyonu bulması ve yaşam içerisinde belirli konulara yönelik ilgi düzeyleri, öğrenme durumları ile ilgili geçmiş yaşantılar ve içsel motivasyon sürecinde dikkat kullanma becerisi ile doğrudan ilişkilidir (Anderson, 1988).

Dikkat toplama yetisi öğrenme sürecinin başlangıcının ön koşullarından biridir. Dikkat toplama yetisi gelişmeyen çocuklarda bu yeti kazanılmazsa istenmedik davranışlar ortaya çıkabilir.

Dikkat toplama yetisinin öğrenmede ve gelişmede önemli bir faktör olduğunu ve çevreden gelen farklı uyarıcıları kısa süreli belleğe atarak algılama kapasitesinin geliştiğini göz önüne alırsak, eğitimcilerin önemli görevlerinden birinin öğrencilere dikkat kullanım becerisi kazandırması olduğunu söyleyebiliriz.

Çocukların dikkat toplama becerilerinin gelişmesini sağlayacak etkinlikler tesadüfe bırakılmadan eğitim programları ile desteklenmeli ve olumlu sonuçlar ortaya çıkarılması önemlidir (Gözüm, 2017).

Yapılan araştırmalara göre:

1 yaşındaki çocuk elindeki lastik bir halka ile 1 dakika oynayabilir.

6 yaşındaki çocuk işaretleme bulmacaları üzerinde 10 dakika çalışabilir.

5-7 yaş arası çocuklar bir konu üzerinde yaklaşık 15 dakika dikkatini koruyabilir.

7-10 yaş arası çocuklar bir konu üzerinde yaklaşık 20 dakika dikkatini koruyabilir.

10-14 yaş çocuklar bir konu üzerinde yaklaşık 25-30 dakika dikkatini koruyabilir. (Özdoğan ve Soyutürk, 2005).

Bu dikkat sürelerinin arttırılmasındaki en önemli faktör çocukların aktif katılım göstermesidir. Aktif katılım ile 10-14 yaş arasındaki çocuklar dikkatlerini 40 dakikaya kadar koruyabilir.

Çocukların aktif katılım gösterebilecekleri en iyi faaliyet spordur. Sporda alıştırmaların yapılması sırasındaki katılım, odaklanma ve dikkat etme, performansı üst seviyelere taşır (Gallahue, 1982).

Spor insanlar için yalnızca eğitici ve eğlendirici bir aktivite veya bir boş zaman uğrası değildir, aynı zamanda bireylerin neredeyse tüm hayatını kapsayan etkin ve öğretici bir süreçtir.

1.1. Problem durumu

Sportif faaliyetlerin Ortaokul öğrencilerinde dikkat gelişimine etkisi var mıdır?

1.1.1. Alt Problemler

Sportif faaliyetlerin ortaokul öğrencilerinde dikkat gelişimine etkisi ne düzeydedir?

Sportif faaliyetlerin ortaokul öğrencilerinde dikkat gelişimine etkisi cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

Sportif faaliyetlerin ortaokul öğrencilerinde dikkat gelişimine etkisi fiziksel aktifliğe göre değişmekte midir?

Sportif faaliyetlerin ortaokul öğrencilerinde konsantrasyona etkisi ne düzeydedir?

1.2. Çalışmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı farklı branşlarda aktif spor yapmanın ortaokul öğrencilerinin dikkat düzeylerinde etkisinin olup olmadığının araştırılmasıdır

1.3. Çalışmanın Önemi

Bu çalışma Sportif faaliyetlerin ortaokul öğrencilerinde dikkat gelişimine etkisini belirlemek açısından önemlidir.

Ortaokul çağındaki çocuklara etkin bir dikkat kullanma becerisi oluşturduğumuz zaman hayatlarının geri kalanında daha başarılı bireyler olmalarını sağlayabiliriz.

Literatür taraması yapıldığı zaman bu yaş grubunda tek bir branşa özgü çalışmalar yapıldığını görüyoruz. Araştırmamızı özel hale getiren ise farklı branş ve antrenman metotları ile aynı çalışmada bakılmış olmasıdır.

1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın çalışma evreni Samsun ilinde yaşayan, 8. Sınıf 13 yaş grubu ortaokul öğrencileri ile sınırlıdır. Örneklem grubu ise bu evren içerisinde ulaşılabilir örneklem yoluyla seçilen öğrencilerle sınırlıdır.

Araştırmada elde edilen bulgular, deney grubu ve kontrol grubundaki öğrencilerle sınırlıdır.

Çalışma araştırmada kullanılan ölçeklerin içindeki sorularla sınırlıdır.

1.5. Çalışmanın Varsayımları

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin uygulanan ölçeklere doğru ve içten bir biçimde cevap verdikleri varsayılmaktadır.

Deney grubuna oynatılan oyunlara tüm öğrencilerin katılımının sağlandığı kabul edilmiştir.

Kontrol grubunun günlük yaşantılarında fiziksel olarak fazla aktif olmadıkları kabul edilmiştir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Dikkat

2.1.1. Dikkatin Tanımı

Öğrencilerin veya sporcuların öğretmenlerinden ve antrenörlerinden en çok duyduğu sözcüklerden bir tanesi dikkattir. Çünkü dikkat öğrenmede önemli bir etkidir. Bilim insanları dikkati tek bir cümlede açıklamakta uzlaşmasa da kategorilerine göre anlamaya çalışmış ve açıklamışlardır. Dikkat performans için gerekli olan algının, bilinçli ya da bilinçsiz olarak artırılmasıdır (Duman S, 2013). Çevrede oluşan uyaranlardan o anlık hedef, gayeler doğrultusunda bir alaka sağlayan sinir sisteminin bir görevi olarak tanımlanır (Banich MT, 1997). Sinir sisteminin bu görevi, birden fazla işlemi yapmak zorundadır. Bunlardan birincisi, çevrede oluşan duyuşal bilgilendirmeyi seçici olarak işlermesidir. Sinir sistemiyle, aynı anda işleyebileceğinden çok daha fazla duyuşal bilgiler ulaştığından, bu bilgilerin bir kısmı, hedefler için sinir sistemi tarafından işlenmek üzere seçilirken, bir diğer kısmı ayrıştırılır (Recep A, 2011). Dikkatin bu seçiciliği sayesinde insan yapısında içsel ve dışsal uyaranlara karşı tutarlı ve anlamlı tutum sergilenmektedir

2.1.2. Dikkatin Türleri

Dikkat isteğimizle olan (istemli) ve isteğimiz dışında olan (istemsiz) olmak üzere iki şekilde düşünülür (Yaycı, 2007).

2.1.2.1. İstemli dikkat:

Kişinin bilinçli olarak belirli bir zamanda tek bir konuya dikkatini yoğunlaştırabilmesi olarak tanımlanabilir. Bu dikkat bilgi ve motivasyon kavramları ile fazlasıyla ilişkilidir.

2.1.2.2. İstemsiz dikkat:

Kişinin hiçbir amacı veya uğraşı olmadığı halde dış çevre ve ortamdaki bazı olaylar veya nesnelerin uyaran niteliği olarak algı dahiline kendiliğinden alınması olarak ifade edilebilir (Özcan, 2018).

2.1.3. Dikkatin Kategorileri

2.1.3.1. Seçici Dikkat

Dikkatin diğer uyarıcılar göz ardı edilerek belirli bir uyarıcıya yönelmesi ile oluşan dikkattir. Yani kişinin sınırlı duyuşal uyarıcısının bilgiyi kullanma önceliğine göre ele alma yeteneğidir (Kornhuber,1984).

Seçici dikkat, sıkıntı ortaya çıkaran durumları bastırma, bir veya iki adet uyarıcıya dikkatini toplayabilme kapasitesi olarak tanımlanır (Van ve Brouwer,1994).

Seçici dikkat durumunda beyin kendi yönünden önemi yüksek olan uyarıcıları seçer. Fert çevresindeki belirlenmiş olan bilgiye ve bilgi ile ilgili gücünü yönlendirme yeteneğine haizdir (Lauster,1999).

Seçici dikkat, bağlantılı bilgiye dikkatini toplayabilme yeteneğiyle ilgilidir. Küçük çocukların dikkati daha kolay dağılabilmektedir. Onlar dikkatlerini alakalı olan ve olmayan bilgilere göre düzenlemede daha az kapasiteye sahiptirler (Solso ve ark., 2014: 479).

2.1.3.2. Sürekli dikkat:

Dikkati belli bir nokta üzerinde toplayarak kesinti vermeden yoğunlaşma kapasitesi olarak tanımlanabilir. Sürekli dikkat, belirli bir zaman içerisinde birbiri ile çelişmeyen davranış tepkisinin faaliyet bitene kadar sürdürülmesi olarak görülür (Karaduman, 2004:1-2003).

2.1.3.3.Sürdürülebilir dikkat:

Bu dikkat ortaya çıkarılan faaliyetin yapılması durumunda, görevin gerekli olduğu yeteneğinin vücut tarafından belirlenerek devreye sokulması ile dikkat durumunun devam ettirilmesi olarak ifade edilebilir (Soysal ve ark, 2008: 35-41).

2.1.3.4.Bölünmüş dikkat:

Aynı anda birden fazla uyarana dikkat etme olayına denir. Birden fazla uygulayıcı veya uyarıcıya bir defada yoğunlaşıp dikkatin yönlendirilmesi olarak algılanabilir. Örnek, araba kullanırken gelen telefona cevap verme olabilir (Renk, 2019).

2.1.3.5.Görsel dikkat:

Kişinin görsel olarak verilen uyarıcılara yoğunlaşabilme yeteneğidir. Nesnelerin farklı özelliklerinin beyin korteksinin farklı kısımlarında yerleşmiş olan belirli özellik haritalarına kodlanması olarak tanımlanabilir (Solso ve ark., 2014:110-111).

2.1.3.6.Genel uyarılma hali:

Çevreye genel bir duyarlılık, farkında olma düzeyi ve uyarıcıları almaya hazır olma.

2.1.3.7.Seçicilik:

Önemli ve hedefe uygun özellikleri araştırarak çevreyi tarama.

2.1.3.8.Yoğunlaşma:

Dikkati bir noktada toplama ve dikkati devam ettirme (Anderson WL, 1989).

2.1.3.9.Planlama:

Dikkatin bir diğer basamağı planlamadır. Eyleme geçmeden önce bilişsel, sözel ya da davranışsal olarak gözden geçirilmesi.

2.1.3.10.Otokontrol ve kendini programlama:

Dikkatin bir başka sürecidir. Kişinin kendini ve yaptıklarını gözlemleme ve değerlendirme aşamasıdır. Burada yapılan eylem ya da davranışlar kontrol edilip değerlendirme yapılır (Kula, 2018).

2.1.3.11.Tatmin ve aktiflik ihtiyacı:

Dikkatin son basamağıdır. Levin (2002)'e göre psikolojik olarak her insanın bir tatmin olma derecesi ve aktiflik ihtiyacı vardır.

Öğrenme ve öğretme sürecinde öğrenciler üzerinde genel bir uyanıklık veya uyarılma durumu oluşturulur, daha sonra öğrencilerin dikkati öğrenme işlevi, materyali ve öğrenme ve yaşantılarının amaçlar ile arasındaki bağa, özelliklerine ve öğelerine yönlendirilir ve son olarak da istenilen öğrenmenin oluşabilmesi için kişilerin zihinsel bir çabada bulunmalarına yardım ve teşvik edilir.

2.1.4. Dikkati Etkileyen Faktörler

✓Zihinsel Faktörler: Kişinin zekâ seviyesi, algı ve bellek sürecinin işlemesi etkilidir.

✓Hazırbulunuşluk: Bir öğrenme durumunda bireyin duyuşal özelliklerinin, bilişsel yeterliliklerinin ve gelişim becerilerinin uygunluk durumu.

✓Kişinin içinde bulunduğı iç ve dış fiziksel uyarılar: (Beslenme ve uyku ışık ve ses vb.)

✓Fazla ya da az güdülenme: Bir hedefe doğru ilerlerken gereğinden fazla ya da az hareket etmek.

✓Uygun ödöl ve ceza sisteminin olmaması: Olumlu ve başarılı davranışların bir ödöl ile devamlılığını sağlayabiliriz. Uygun olmayan davranış sonucunda verilmeyen cezalar o davranışın tekrarlarına sebebiyet verecektir.

✓Geri besleme yetersizliğı: Geri bildirimlerimiz ne kişiyi sıkacak kadar baskılı ne motivasyonunu düşürecek kadar az olmalıdır.

✓Amaç yoksunluğu ya da belirsizliğı: Bir hedef belirlemek ve o yönde adımlar atılmasını sağlamak başarıya ulaşmada önemli adımlar atmamızı sağlar.

✓Başarısızlık endişesi ve başarı hazzından yoksunluk: Kişinin öz yeterlilik duygusunu geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Çünkü bu yoksunluğu oluşturmak başarıyı etkiler.

✓Aşırı kaygı ve gergin olma durumu: Kaygı, tehdit altında hissettiğimizde algıladığımız doğal bir dürtüdür. Düşünceleri, duyguları, fiziksel durumu etkiler.

✓Öğrenme yaşantısının, bireyin psikolojik durumuna uygun düşmemesi.

✓Hatalı zamanlama.

✓Eğitimde öğretmen merkezli öğretim stratejilerinin üstün olması: Öğrencilerin görüşlerini tamamen hiçe saymak ve öğrencinin katılımını önemsememek dikkatinin dağılmasına neden olur.

✓Buyurgan öğretmen tutumları: Öğrencilerde korku ve çekingen davranışlara sebep olarak öğrenmenin pasif hale gelmesine neden olaıblır.

✓Sınıf içi iletişimde empati algısının olmaması.

✓Aşırı şekilde standartlaştırılmış başarı ölçütleriyle öğrenci performansını değerlendirme anlayışı: Bu tekdüzelik öğrencilerin parlak fikirler bulma ve yaratıcı

düşünme özelliklerinin gelişmesini engeller.

✓Öğretim hayatı içinde öğrencinin kendi olma ve özerk olma ihtiyaçlarının karşılanamaması: Çocuğun farklı yetenekleri keşfedilmeli ve onun da başarılı olduğu gösterilmelidir.

✓Eğitimde demokratik, katılımcı ve esnek bir öğretim yaklaşımından yoksunluk: Öğrenciler sorumluluk alma, başlatıcı olma ve konuyla ilgili çok parlak buluşlar ortaya koyma özelliklerinden genellikle yoksun olurlar. Bu öğrencilerin girişimcilik, icatçılık özellikleri yok olur, kişilikleri gelişmez.

✓Öğretim yaşantılarının soyutluk ve karmaşıklık düzeyi: Öğrenmenin daha kolay olabilmesi için somuttan soyuta basitten karmaşığa bir yol izlemek gerekmektedir. Tam tersi bir yaklaşım öğrenmek için sarf edilen dikkati ortadan kaldıracaktır.

✓Eğitim ortamının psikolojik ve fiziksel özelliklerinin, öğretim hayatlarının hedeflerine uygun olma düzeyi. Çeşitli psikolojik, sosyal ya da zihinsel etmenler nedeniyle, bazı öğrencilerin yaşadıkları öğrenme güçlükleri (Aydın A, 1999).

Bu faktörler çocuğun dikkatinin bozulmasına ve öğrenim alanında ve öğreniminde çeşitli sorunlar oluşmasına neden olur. Bu nedenleri şu şekilde sıralayabiliriz;

2.1.5. Dikkat Eksikliği Bozukluğunun Sonuçları

- Dersi uzun süre dinlemekte zorluk çeker.
- Derste sürekli dikkat dağınıklığı yaşar
- Öğretmenin konuşmalarını uzun süre takip etmede zorluk çeker.
- Derse dikkatini veremez ve çabuk sıkılma durumu yaşar.
- Ev ödevlerini yaparken zorluk çeker.
- Okulda yapılan sınavlarda başarısız olur.
- Eşyalarını sürekli olarak unuttur.
- Öğretmeninden sürekli uyarı ve talimat alır.
- El yazısı yazmada karmaşa yaşar.
- Grup faaliyetlerine katılmada zorluk çeker.
- Oyun kurallarını öğrenmede zorluk çeker.
- Arkadaşlarıyla iletişim sorunu yaşar.
- Sportif faaliyetler sırasında zorlandığında çabuk pes etme eğilimi vardır. (Abalı, 2015:96).

Bu tarz sorunlar yaşayan çocuklara şu şekillerde doğru bir yaklaşım sergilemeliyiz;

-Dikkat eksikliğinin zekâ ile ilgisi yoktur. Öncelikli olarak bunu kavramalıyız.

-Çocuğun dikkat, hareketlilik, söz dinlememe, davranış bozuklukları konusunda aileye bilgi vermelidir.

-Ailenin konuyu kulak arkası etmesi ve sorunların kronik hale gelmesi engellemelidir

-Çocukların psikolojik durumları için okul rehberlik biriminden ve gerekirse okul psikoloğundan destek almalıdırlar

-Dikkat eksikliği olan çocuğun sınıf içinde etiketlenme, alay edilme, dışlanma gibi problemler yaşamaması için gereken duyarlılığı gösterilmelidir.

-Dikkat eksikliği olan çocuk aynı zamanda hareketli ise sportif etkinliklere yönlendirilmelidir. (Ercan, 2015:182-183-184).

-Dikkat eksikliği olan çocuktan asla erken vazgeçilmemelidir ve literatürde olan bilimsel çalışmalar ışığında gerekli şekilde yönlendirilmelidir.

Sonuç olarak, dikkat içsel ve çevresel etmenlere bağlı olarak süzgecinden bilgileri geçirerek ihtiyaç duyduğu uyaranları eşleyerek, önce kısa süreli belleğe aktarır. Aktarıldığı yerde bir süreliğine tutulan bilgiler içsel hayat ve ihtiyaçlarla bezediği oranda, ön öğrenmelerle yeniden kullanılmak üzere uzun süreli belleğe aktarılır (Arı R ve Ark, 1999).

Bir uyarının dikkatle algılanması organizmanın hedefleri doğrultusunda uygunluk ve anlamlı olma düzeyine bağlıdır.

2.1.6. Çocuklarda Dikkat

Ortaokul ve ergenliğe giriş çağı çocukların zihinsel, fiziksel, duygusal, sosyal ve cinsel yönden değişimler geçirdiği; sorumluluk almaya başladığı ve kendine ait bir kimlik oluşturmaya çalıştığı bir dönemdir. Bu süreç, çocuğun yönetmesi gereken pek çok görev olmasına karşın yeterli hissetmediği görevlerden kaçmasının oldukça zor olduğu bir dönem olarak da görülebilir. Ayrıca bu dönemde ergenlerin bedenlerindeki hızlı değişim, onların motor becerilerini bozarak sakarlığa neden olabilir; kendileriyle aşırı meşgul olmaları unutkanlığa sebebiyet verebilir ve bütün bu değişikliklere ek olarak dikkat eksikliği bu konuda yaşadıkları sıkıntıların sayısını artırır (Tınaz, 2004).

Dikkat sorunu olan çocuklar daha fazla öğrenme sorunu yaşarlar. Okul başarıları

daha düşüktür. Ayrıntılara özen göstermez ya da derslerinde dikkatsizce yanırlar yaparlar. Bir iş yaparken ya da oyun oynarken dikkatlerini sürdürmekte güçlük çekerler. Okuma sırasında odaklanmakta güçlük çekerler. Dikkatlerini dağıtacak açık bir dış uyaran olmasa bile, akılları başka yerde gibi görünür.

Dikkat düzeyinin gelişmemesi çocukların ileriki zamanlarda mutsuz, başarısız bireyler olmasına neden olabilir.

Bu nedenle bu süreç içinde veya öncesinde onların farkına varılmalı ve bir yetişkin gibi davranılmamalıdır. Öğrenme algılama uygulama becerileri yetişkinlerden farklıdır. Eğitimcilerin teorik ve uygulamalı bilgiyi aktarırken onların anlayacağı şekilde bir metot belirlemeleri gereklidir.

Çocukların kendini geliştirme süreci içinde, olumlu kişilik geliştirmelerinde katılım gösterdikleri rekreasyon faaliyetleri, bu aktivitelere katılma biçimleri ve ayırdıkları süre önemli bir faktördür. Çocukların vakitlerini uygun kullanabilmesi, onlara bedensel ve psikolojik sağlık açısından katkıda bulunabileceği gibi daha üretken ve başarılı olmalarında da yardımcı olur (Yetim, 2005).

Dikkat, insanın bilgi işletiminin sisteminde temel bir parçadır. Tek seferde çevredeki tüm bilgileri işleyememesi nedeniyle, bir sistemi olan insanın, kapasitesi sınırlı olarak tanımlanır. Bu sınırlı kapasitedeki işlemciye bilgi sağlamak için dikkat gereklidir. (Dewey ve ark, 1989).

2.1.7 Sporda Dikkat

Spor, çocukların gelişiminde önemli yer almaktadır. Bilim insanlarının yaptıkları çalışmalarda spor yapan çocukların yapmayan akranlarına göre, fiziksel, bedensel, öz disiplin, saldırganlık kontrolü, dikkatli ve konsantre olabilme özelliklerinin daha gelişmiş olduğu tespit edilmiştir.

Orta öğretim çağında olan öğrencilerin ders dışı sportif faaliyetlere katılım sağlayabilmesi için ailesinin, öğretmenlerinin ve arkadaşlarının desteklerini göstermesi gerekmektedir. Orta öğretim yaşındaki çocuklar fazlası ile enerji doludur. Bu enerjiyi boşaltacak yollar ararlar. Bunun içindir ki, öğrencinin stresini giderecek, enerjisini harcayacak etkinliklerin başında spor gelir. Bu sebeple, ortaöğretim çağındakilerin spora yönlendirilmesi ve desteklenmesi önemlidir. (İşler, 2001).

Sporcular ve antrenörler için ise ani ve doğru karar verme becerilerinin gelişmesi için dikkat en önemli unsurlardan biridir. Bu beceri, bilginin en hızlı şekilde süzölüp

aktarılması, tekniğin ve taktiğin en hızlı ve doğru şekilde uygulanmasında önem kazanır. Bu nedenle, sınırları olan insan beyninin yolunu çizmede dikkatin önemli bir unsur olduğunu söyleyebiliriz. Yıllar geçtikçe dikkatin önemi daha çok anlaşılıp bu konuda yapılan çalışmalar da artmıştır. Sporda sahip olunan performansın en iyi şekilde sergilenebilmesinde sporcu ve antrenörler açısından dikkat ve karar verme stratejileri önemli rol oynayan iki unsurdur. Her iki beceride de bilgilerin hızlı bir biçimde işlenmesi söz konusudur. Bu nedenle dikkat ve karar verme stratejileri sportif becerilerin sergilenebilmesinde oldukça önemlidir (Çağlar ve Kuruç, 2006).

Sporda başarı için uygun uyarana dikkati yönlendirme ve dikkat etmeyi sürdürme becerisi önemli bir etkidir. Sporcunun dikkat ve konsantrasyon yeteneği değerlendirilmelidir. Spor ve egzersiz psikolojisinde dikkat olgusunu daha iyi anlayabilmek için davranışsal, bilişsel ve biyolojik/ fizyolojik analiz düzeyleri kullanılmaktadır (Abernethy, 1993).

Herhangi bir durumda organizma, sürekli olarak hem içsel hem de dışsal çevreden gelen bilgi bombardımanına tutulur ve sadece belli bir miktarını özümseyebilir. Bu nedenle, sadece birkaç uyarının işleme girmesi için seçicilik gereklidir (Boutcher, 1992).

Tüm bu nedenlerden dolayı spor, dikkat ile ilgili araştırmaları ilgi çekici hale getirmiştir. Bireylerin fiziksel becerilerini başarılı olarak gösterebilmeleri için seçici olarak dikkat edebilmeleri ve konu ile ilgili olmayan uyarıları görmezden gelerek konu ile ilgili uyarılara odaklanabilmeleri gerekmektedir. (Singer, 1991; Asan, 2011, 1-14).

Dikkati uygun olan uyarana yönlendirme ve dikkat süresini uzatabilmenin sporda başarıya ulaşmak için önemli bir kriter olduğu anlaşılmaktadır. (Çağlar ve Kuruç, 2006)

2.2 Spor

2.2.1 Sporun Tanımı

İnsanlığın ortaya çıkışı kadar eski bir tarihe dayanan spor, ilk olarak Babil ve Mısır'da insanların becerilerini yarıştırdığı oyunlardan doğmuştur. Eğlenme aracı olmakla birlikte geçmiş zamanlarda sportif etkinlikler insanlar için birer güç simgesi ve para kazanma kaynağı olarak değerlendirilmiştir. Günümüze gelindiğinde ise spor faaliyetleri kişisel ve toplumsal olarak çok geniş bir kitleye yayılmış durumda,

insanların fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişimleri ile birlikte ekonomik ve sosyal kalkınma süreçlerinde etkili bir durum olarak yer almaktadır. (Yetim, 2014:165). İnsanlığı farklı yönlerle doğrudan etkileyen sporu anlamamız için bir tanım oluşturmak gerekmektedir. Sporla ilgili tanımlardan bazıları şu şekildedir:

Spor, bireyin belirli bir düzene bağlı olarak gerçekleştirdiği fiziksel aktivite, motor becerileri, sosyal, ruhsal ve zihinsel özelliklerini geliştiren ve bu özellikleri birtakım kurallar bütününde yarıştırmayı hedefleyen sosyal, pedagojik ve biyolojik bir faaliyet alanı olarak ifade edilmektedir. (Orkunoğlu, 1985).

Spor, insanların bireysel olarak ya da grup halinde, bedensel, ruhsal ve teknik olanaklarını zorlayarak, belirli kurallarla sınırlandırılmış başarılı olma çabalarını belirleyen etkinliklerin bütünüdür (Büyük Ansiklopedi, 1991, Cilt 3).

Spor bireylerin daha mutlu olmalarını, rahatlamış hissetmelerini sağlamanın yanı sıra bir hedefe ulaşmanın vermiş olduğu mutluluğu yaşamalarına olanak sağlamaktadır. Spor ile insanların günlük yaşantıda karşısına çıkan sıradan olayları ve anlayış tarzını ve bakış açılarını değiştirmek mümkündür (Güçlü, 2005).

Spor, sosyal, ekonomik ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insana kişiliğinin gelişimine, karakter gelişimine katkıda bulunacak bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak içinde bulunduğu ortama uyum sağlamasına yardımcı olmak, beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiler, toplumlar ve ülkeler arası dayanışma, sevgi ve barışın devamını sağlamak, kişinin mücadele etme ruhunu belli kurallara dayandırarak kazanma dürtüsüyle yapılan faaliyetler bütünüdür.

Spor, bireylerin çevresini beşerî çevre haline getirirken elde etmiş olduğu beceri gelişimini ileriye taşımak, bazı kurallar çerçevesinde, bireysel ya da toplu olarak gerçekleştirdikleri boş zaman faaliyet bütünü içinde veya profesyonelce meslek haline getirerek yaptığı, beden ve ruhunu geliştiren, rekabet duygusunu artıran, dayanışmacı, sosyalleştiren, toplumsal bütünlüğü sağlayan, kültürel bir olgudur (Erkal, 1982).

Özetle spor bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren, bireyin kendini fiziki açıdan geliştirmesine, karşılaşacağı psikolojik ve fizyolojik sorunların üstesinden gelmesine yardım eden bedensel etkinliklerdir.

2.2.1. Spor Branşları

2.2.1.1. Futbol

Futbol en basit tabiriyle kaleye gol atmayı amaçlayan bir oyundur. Futbolda başarı ve verim birçok faktöre bağlıdır.

Futbol, yüksek şiddeti, aralıklı yüklenmeleri, dayanıklılığı, çabuk sprintleri, top becerilerini, koordinasyonu, istikrarlı karar vermeyi ve dengeyi kapsamına alan bir spor dalıdır. (Agostini, 1998).

Geleneksel futbolun ne zaman ve nasıl bulunduğu ve ne zaman oynanmaya başlandığına dair rivayetler harici net bir bilgi bulunmamaktadır. Eski çağlarda Roma'da genelde askerlerin boş zamanlarında oynadıkları Harpatsam'ın günümüzde oynanan futbolun temelini oluşturduğu ve Romalıların bu oyunu "Episkyres" adlı oyundan etkilenecek hayatlarına soktukları söylenebilir. Orta çağ döneminde Roma askerleri ve Fransız vatandaşlarının oynadığı LeSouie'nin de futbola çok benzeyen bir oyun olduğu söylenmektedir (Tff cilt, 1904-1991).

Futbol, bugün oynanmakta olan biçimine en çok benzeyen şeklini, 19. Y.Y. İngiltere'de almıştır. Hem halk hem de kraliyet çevresi içerisinde oldukça ilgi gören futbol, adada yayılmakta ve önemi bir hayli artmaktaydı. İngiltere'de 1848 yılı sonuna kadar her yerde farklı oyun kuralları vardı her yerde aynı kurallar içerisinde futbol oynanabilmesini sağlayabilmek için "Cambridge Kuralları" ismi içerisinde birleştirilmiştir ve o kurallar çerçevesinde ilk müsabaka Cambridge Üniversitesi öğrencilerinin kendi aralarında yaptıkları müsabaka olmuştur.

1857'de Sheffield Club 'ün ilk resmi futbol kulübü olarak kurulması, çağdaş futbolun miladi tarihi olarak kabul görülür ve 26 Ekim 1863 tarihinde ise 11 kulüp yetkilisinin Londra'da bir araya gelerek futbol camiasının ilk federasyonu olan İngiltere Futbol Federasyonu "Football Association"u oluşturmaları futbol adına gerçekleştirilen en önemli adımlardır. (Akşar T, 2005).

2.2.1.2. Basketbol

Basketbol, 1891 yılında Amerika'nın Massachusetts eyaletinde, Springfield Genç Erkekler Hristiyan Birliği okulunda beden eğitimi öğretmeni olan James Naismith tarafından bulunmuştur. İlk başlarda kış şartlarında hava koşullarından dolayı uygun yöntemler arayan Naismith, Atletizmciler ve Beyzbolculara kış şartlarını iyi

değerlendirmek ve bu dönemde antrenman yaptırmak amacıyla bu oyunu keşfetmiştir. Bu oyundaki en temel esas, tahta olan malzemeden yapılmış olan sepetlere (basketlere) topun atılmasıydı. İlk başlarda, 7 kişilik iki takım olur ve 20 dakikadan üç devre şeklinde oynanırdı. Asıl amaç duvara asılı olan sepetlerin içinden topu geçirmek olan bu oyun ‘Sepet topu’ manasına gelen Basketbol ismini almıştı.

Basketbol adı altındaki bu oyun çok kısa bir sürede başta üniversiteler olmak üzere eyaletteki çoğu alanlara, jimnastik salonlarına kadar yayılmıştı. (Korkmaz,2013).

Beşer kişiden oluşan iki takım arasında oynanan basketbolda, her takımın amacı rakibin potasına sayı yapabilmek ve diğer takımın sayı yapmasını engellemeye çalışmaktır. Oyun; hakemler, masa görevlileri ve teknik gözlemci tarafından kontrol edilir. Oyunun süresi sonunda fazla sayı yapan takım maçın galibi ilan edilir. Oyun sahası; düz, sert yüzeyli, sınır çizgilerinin uzunluğu 28 metre ve genişliği 15 metre olmalıdır. Tüm çizgiler aynı renkte ve 5 cm genişliğinde olup, oyun sahası dip ve kenar çizgiler ile sınırlandırılmıştır (TBF, 2018).

Basketbolda; taktik ve kurallar sonucu 3 oyuncu pozisyonu oluşturulmuştur. Bunlar; her biri belirli özelliklere sahip olan gard (oyun kurucu), pivot ve forvet pozisyonlarıdır. Center pozisyonunda oynayan oyuncular, potaya yakın oynar, hücum ve savunma ribauntlarını almak için daha çok bedenlerini kullanırlar. Forvet pozisyonunda oynayan oyuncular ise, hücumda gard oyuncular tarafından desteklenir ve savunmada Center oynayan oyunculara yardımcı rol üstlenirler. Gard pozisyonu oynayan oyuncular, oyunun organizasyonunda önemli rol üstlenirler ve genellikle potadan uzak oynarlar (Sallet P, 2005).

Basketbol, biyomotor yetilerin üst seviyede olmasını gerektiren, enerji sistemleri açısından anaerobik gücün ön planda olduğu ve buna bağlı olarak; patlayıcı kuvvet, çabukluk, zamanlama ve kuvvet arasında uyumun olduğu; dikey sıçrama, denge ve teknik becerinin; zamanlama, ritim ve hız ile birleştiği ve bu özelliklerin, teknik hareketlerin daha kolay ve düzgün uygulanmasına yardımcı olduğu spor dalıdır. Bilindiği gibi oyuncular basketbol antrenmanı veya maçında, kompleks teknikler ve kısa mesafe koşuları gerçekleştirmektedir. Oyunun temposunu yükseltip rakip takıma ani ve hızlı hücumlar ile baskı kurarak, sonuca varmak amaçlanır. Ayrıca, aynı anlayış ile savunma hattında da başarılı olmak zorundadırlar (Orhan S, 2008). Sahada müsabakanın türüne göre 3 ya da 2 hakem görev yaparken süre, sayıların işlenmesi ve 24 saniye hücum sürelerinin kontrolünü yapan masa görevlileri de vardır. (TBF, 2005).

2.2.1.3. Voleybol

Voleybol Amerikalı William Morgan tarafından 1895'te ABD'de bulundu. Morgan YMCA adlı bir dernek üyesi olarak gençlerin spor yapması için bu oyunu geliştirmiştir. Morgan, basketboldan daha az fiziksel temas gerektiren bir oyun oluşturmak üzere basketbol, beysbol, tenis ve hentbolun bazı özelliklerini bir araya getirmiş ve bu oyuna MINTONETTE adını vermiştir.

Morgan fileyi tenisten ödünç almış ve onu yerden yaklaşık 183 cm. yükselterek ortalama insan boyunun biraz üzerine çıkarmıştır. 1896 yılında Springfield kolejinde Y.M.C.A kongresi toplandığında Dr. Mintonette adını VOLLEYBALL olarak değiştirmiştir. Çünkü önemli olan topu öne-geriye getirmektir ve bu İngilizce volley anlamına gelmektedir. Bir oyun olarak voleybol önceleri ABD iş adamları tarafından oyun sahalarında görülmüştür. 1900 yılında Kanada bu sporu benimseyen ilk ülke olmuş ve uluslararası bir kuruluş olan Y.M.C.A. voleybolun bütün dünyaya yayılmasına öncülük etmiştir ve ayrıca aynı yılda voleybol için özel top tasarlanmıştır.

Voleybol, iki takımın bir file ile ikiye bölünmüş oyun alanı içerisinde topla oynadığı spor olarak tanımlanır. Oyunun temel amacı, topu filenin üzerinden rakip alana göndermek ve topun yere değmesini sağlamaktır. Takımlar topla oyunda rakibe üstünlük gösterirken, blok teması hariç topa üç kez vurma hakkına sahiptir ve üç vuruştan fazlası rakip takıma sayı olarak yazılır.

Voleybolda oyun ilk olarak topu servis ile rakip sahaya atarak başlar. Oyundaki ralli, topun oyun alanına değmesi, harice gitmesi veya bir takımın oyun kuralları içinde hata yapmasına kadar sürmektedir. Voleybolda bir ralli turunda kazanan takım, kendi hanesine bir sayı kazandırır. Servisi karşılayan takım, ralliyi kazandığında, bir sayı ve servis kullanma hakkı kazanır ve oyuncular sahada saat yönünde bir pozisyon döner ve 3 seti alan maçı kazanır (TVF, 2018).

2.2.1.4. Hentbol

Hamer tarafından Odyssey' de tanımlanan Antik Yunanlıların "Urania" adlı oyunu, Romalı spor bilimcisi Claudius Galenus tarafından tanımlanan Romalıların "Harpastans" isimli oyunu ve Alman yazar Walter Von Der Vogelwei de tarafından kurallarından bahsedilen "Fangballspiel" isimli oyun, modern hentbolun atası olarak bilinmekte ve kabul edilmektedir (Tasucu, 2002).

Hentbol, bir takımda en fazla 14 sporcunun bulunduğu ve oyunda 7 şer kişiden oluşan iki takımın kendi kalelerini koruyup rakip kaleye el ile gol atmaya çalışarak birbirlerine üstünlük sağlamaya çalıştıkları bir salon sporudur. Sahadaki 7 kişiden 6'sı saha oyuncusu olarak 1 'i ise kaleci olarak görev yapar. Maçlar 30 ar dakikalık iki devre şeklinde oynanır, devre arası 10 dakikadır ve her takımın her devrede 1 kez mola alma hakkı vardır. Maç sonunda kazanın belirlenmesi gereken müsabakalarda ise ikinci devreden sonra 5 dakika aranın ardından 5 er dakikadan oluşan 2 uzatma devresi oynanır, uzatma devrelerinde ise devre arası 1 dakikadır. Eşitlik yine bozulmazsa kazanan 7 metre atışları ile belirlenmeye çalışılır. Saha ise 40 metre boyunda ve 20 metre genişliğindedir. Kale üst direğinin yerden yüksekliği 2 metre, iki yan direğin birbiri arasındaki mesafe ise 3 metredir. Kalelerin önünde yarım daire şeklinde ve bu yarım dairenin her tarafından kaleye olan uzaklığın 6 metre olarak ölçüldüğü kale sahası bulunmaktadır. Kale sahasına kaleci haricinde girmek yasaktır. Ne atağa kalkan takım ne de savunma yapan takım oyuncuları bu alana giremezler, kale sahasının ihlal edilmesi durumunda ihlal eden takım cezalandırılır. Hentbolda oyun süresi hakem istemedikçe, sakatlık olmadıkça ve takımlardan biri mola almadıkça durmaz

2.2.1.5. Güreş

Güreş Kaşgarlı Mahmut'un Divan-ı Lügat-i Türk isimli eserinde, "Küreş" olarak tanımlanmıştır. Kür sözcüğünün anlamı yürekli, kabadayı, yiğit ve sarsılmaz insandır. Eş sözcüğü, arkadaş ve eşleşme anlamlarına gelmektedir. Bu sözcüklerin bir araya getirilmesiyle oluşturulan "küreş" kelimesinden türeyen "küreşmek" eylemi, bir yiğidin başka yiğitle birlikte eşleşerek dalaşması anlamı taşımaktadır (Arığ ve ark, 1993).

Orta Asya'da yaşamını sürdüren çeşitli Türk toplumlarının "küreş" olarak adlandırdığı güreş, Türklere ait en eski spor özelliğine sahiptir ve Orta Asya'da ortaya çıkmıştır. Bundan dolayı, güreş Türkler aracılığıyla "ata sporu" şeklinde bilinmektedir (Atabeyoğlu, 2000).

İnsanoğlunun ata sporu olan güreş, iki bireyin akıl ve bedenlerini kullanarak karşılıklı üstünlük sağlamak için gerçekleştirdikleri mücadele sporu olarak da bilinmektedir. İnsanlar, yaşamlarını sürdürmenin yanında, karşılıklı üstünlük sağlama ihtiyacı hissetmişler ve bunun sonucu olarak agresifleşerek mücadeleye sürüklenmişlerdir (Koç M, 2014).

Güreş; aerobik ve anaerobik ortamın aynı anda kullanıldığı, sürat, kuvvet,

Çabukluk, esneklik, denge, reaksiyon, kassal ve kardiovasküler dayanıklılık, koordinasyon ve strateji gibi sportif performansla birlikte kontrol gerektiren bir spor dalı olarak adlandırılmaktadır (Aydos ve ark, 2009).

3 dakikalık iki devre şeklinde olan ve iki devre arasında da 30 sn aranın olduğu bir güreş müsabakasında en çok ön plana çıkan kassal dayanıklılıktır. Greşte enerji kaynağı en çok ATP-CP ve laktik asit sistemi aracılığıyla karşılanmaktadır (Günaydın ve ark, 2002).

Güreş, anaerobik yn en fazla olan, müsabaka sırasında patlayıcı ataklar için maksimal g ve kuvvete, esneklige ve eviklige ihtiyaç duyan, bununla birlikte psikolojik ve duygusal hazırlığı da gerekli kılan kompleks bir spor dalıdır. Aynı zamanda anlamlı seviyede aerobik performansa da ihtiyaı olan bir spordur. Bunun nedeni ise yapılan antrenmanların genellikle 2 saat civarı srebilmesidir (Yoon, 2002).

2.2.1.6. Jimnastik

Belirlenmiş kurallara göre farklı özelliklerdeki alet tekniklerinin, estetik bütünlüğün içerisinde, serbest vücut hareketleriyle bağlantılı olarak, metrik ve ritmik örnekleri içinde, müzik eşliğinde uyumlu ve akıcı bir şekilde sergilenmesi olarak tanımlanan jimnastik seyirci ilgisini çeken ve milyonlarca insanı televizyon başına toplayan popüler spor dallarından biridir. Uygulaması heyecan veren, seyretmesi ise hayranlık uyandıran, yaşadığımız modern çağa uygun olan jimnastik, vücudun doğal hareketlerini kullanarak bütün kasların çalışmasını sağlamaktadır. Jimnastik; dayanıklılık, kuvvet, esneklik, çeviklik, koordinasyon ve vücut kontrolünü geliştirme amacıyla yerde veya aletler üzerinde yapılan fiziksel aktivite olarak da tanımlanabilir (Yayla, 1999).

Jimnastik branşı diğer bir bakışa göre; sporcunun kendisi ile yaptığı mücadeledir. Bu mücadele, sporcunun yapacağı hareketleri hatasız, akıcı ve mkemmek bir düzeyde yapmasına yönelik vücudunu istediği biçimde kontrol altına alabilmesidir.

Bu zellik uzun yıllar antrenman yapmayı gerektirir. Bu süreçte çocukların spor dalına özgü beceri edinmeleri, vücudun her türde ve düzeyde kas, kemik ve ekleme özgü fonksiyonları geliştirebilmeyi sağlamaktadır. Müzik eşliğinde yapılıyor olması ise bale, dans, halk oyunları gibi diğer ritim gerektiren branşlara ait figür kullanımı yönüyle de estetik özelliklerin kazandırılmasına neden olmaktadır. Bu branş çocukların bilişsel, duygusal, benlik ve sosyal anlamda gelişimine, bağımsızlık duygusunun gelişimine ve

kendini eğlendirmesine de katkı sağlar. Jimnastik yolu ile çocuklar hareket ihtiyaçlarını bir program dahilinde gerçekleştirirken, aynı zamanda spora özgü hareket becerilerini de oluşturma ve geliştirme imkanına sahip olurlar (Kankal, 2008).

Jimnastik eski Yunan ve İndus uygarlıklarına uzanan köklü geçmişe sahip bir spor dalıdır. İnsanlar yeryüzünde topluluk olarak yaşamaya başladıkları ilk çağlardan bu yana tanrıları ile iyi geçinmek için törenler yapar adaklar sunardı. Jimnastiğin ilk örnekleri bu dini törenlerde görülmüştür. İlkel jimnastik hareketleri birçok uygarlıkta dini danslardan etkilenmiştir. Modern anlamdaki jimnastiğin oluşması için ise yüzyılların geçmesi gerekmiştir. MÖ 460-377 yılları arasında yaşamış olan Hipokrat jimnastiğin vücudu geliştirerek yaşlanmayı geciktirdiğini de ileri sürmüştür. Jimnastiğin bir fiziksel egzersiz olarak uygulanması ilk olarak Yunan uygarlığında görülmüştür. Jimnastik modern anlamda 19.yüzyıl ortasında popüler olmuştur. Napolyon'un orduları Almanya'yı istilaya hazırlanırken, papazın oğlu olan Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852) adlı bir gencin bugünkü modern jimnastiğin temelini attığı bilinmektedir. GutsMuth (1759-1859) ve Jahn (1778-1852) sayesinde jimnastik için kullanılacak aletler yapılmaya başlandı. Jahn modern jimnastik aletlerinin önemli olanlarını icat etmiştir ve jimnastiğin babası olarak kabul edilir. Jimnastik sporunun uluslararası faaliyetleri FIG tarafından organize edilir. FIG'e bağlı 6 jimnastik disiplini vardır. Bunlar, Artistik jimnastik, Ritmik jimnastik, Aerobik jimnastik, Akrobatik jimnastik, Trambolin ve herkes için jimnastik' tir (Nilay C, 2019).

2.2.2. Çocuklarda Motorik Özellikler

2.2.2.1. Kuvvet

Kuvvet, biyolojik bir yaklaşımla bir kitleyi hareket ettirebilme, bir direnci yenebilme ya da kas çalışması ile etkileme yeteneği olarak tanımlanır (Blimkie, CJR)

Kuvvet gelişim açısından araştırıldığında 10,11 yaşlarına kadar kız ve erkek çocukları arasında bir fark olmadığı görülmektedir. Bu yaşlardan sonra kız çocukları ergenliğe girdikleri için erkekleri kuvvette geçerler, sonrasında ise erkekler ergenlik dönemine girince karşı cinslerini kuvvette geçerler ve bu üstünlük yaşam boyu devam eder. Bunun nedeni kadınlardaki kas kütlelerinin vücut ağırlığının %25–35 olmasına karşın erkeklerin %40– 45 oranında bir kas kütlelerine sahip olmalarıdır. (Muratlı S, Çocuk ve Spor).

Kuvvet yedi temel başlık altında sınıflandırılabilir, bunlar;

Genel kuvvet: Branş fark etmeksizin tüm kasların kuvvetidir. Bütün kasal sistemin temelidir (Günay M, Yüce İ, 2001).

Özel Kuvvet; Bir spor branşına yönelik olan kuvvettir. Branşlara göre farklılık gösterir ve spor dallarına özgüdür.

Maksimal Kuvvet: Kişinin tek seferde üretebildiği en fazla kuvvettir. Kas sinir yapısının istemli bir kasılma sonrası ortaya çıkardığı en üst düzeydir (Kuter M, 1997, Zorba E, 1999).

Çabuk Kuvvet: Yüksek ivme kazandırmak için hızlı biçimde bir kas veya kas yapısının mümkün olan en yüksek düzeyde kuvveti üretmesi, kuvvet uygulama becerisidir (Bompa TO. 2001).

Kuvvette Devamlılık: Sürekli kuvvet ihtiyacı olan egzersizlerde kasların çalışmaya devam etme özelliği veya sporcunun uzun süreli kuvvet performanslarında yoğunluğa karşı koyma seviyesidir.

Statik kuvvet; Kasta gözle görülebilecek bir seviyede kasılma olmasa bile yüksek bir gerilim ile güç meydana gelir. Kas içi genleşmelerin söz konusu olduğu statik kuvvette, direnç karşısında sporcu durumunu korur, iç ve dış kuvvetler birbirine uyumluluk gösterir

Dinamik kuvvet; Kas kasılma esnasında kısalır. Bu kuvvet aracılığıyla sporcu kendi vücut ağırlığı veya başka bir cismin ağırlığı ve dirençlerin üstesinden gelebilir (Sevim Y, 2007).

Mutlak ve Relatif Kuvvet: Mutlak kuvvet tüm kasların ürettiği maksimal kuvvettir. Relatif kuvvet ise vücudun kilogram başına ürettiği kuvvettir

2.2.2.2. Dayanıklılık

Dayanıklılık organizmanın bir bütün olarak uzun süreli devam eden egzersizlerde, yorgunluğa direnç gösterebilme yüksek tempolu yüklenmeleri uzun süre devam ettirebilme yeteneğidir (Şahin M, 2006).

Dayanıklılığın gelişimi için gerekli faktörler ilk öğretim yaşında uygun hale gelmiş bulunur. Bu yaşlarda çocuklar iyi dayanıklılık yetisine sahiptir.

Bilimsel çalışmalara bakıldığında, çocukların ergenliğe girmeden devamlı yüklenmelere ve interval antrenmanlara uygun yapıda olmadığını bulunmuştur. Bu nedenle dayanıklılık antrenmanlarının içeriği genelde oyun formu biçiminde olmalıdır.

Ergenlik sonrasında ise normal dayanıklılığı geliştirici faaliyetler yapılabilir (Kuter M, Öztürk F, 1997).

Dayanıklılığın özelliklerini aşağıdaki gibi sınıflandırabiliriz;

Genel dayanıklılık: yapılan spor etkinliğinde büyük kas gruplarının katılımı ile ortaya konulan performansın uzun süre sürdürülebilmesi ve ortaya çıkabilecek yorgunluğa karşı koyabilme yeteneği olarak açıklanmaktadır (Taşkiran, 2003).

Özel Dayanıklılık: her sporun dalının özelliklerine ya da her spor dalındaki motor hareketlerin tekrarlarına dayanır. Özel dayanıklılık ne kadar fazla geliştirilirse sporcunun fiziki ve psikolojik sorunların üzerinden gelmesi o kadar kolay olur (Sevim Y, 2007).

Aerobik dayanıklılık: Bireyin aerobik kapasitesine bağlıdır. Maksimal aerobik gücünü belirleyen bir yüzdesine uyaran bir yükün desteklenebildiği süredir. (Karatosun,2003).

Anaerobik Dayanıklılık: 10 dakikalık bir sürenin üzerinde yapılan devamlı çalışmalarda, zaman uzadıkça aerobik enerji sistemine bağlı olarak anında kullandığı oksijen miktarı gelişir (Marangoz 2008).

Anaerobik Dayanıklılık: Enerji Oluşumu Açısından; dayanıklılık süreye göre gruplandırılır. Kısa, orta ve uzun süreli olarak gruplandırılır.

Dayanıklılığı kullanımına göre aşağıdaki gibi sınıflandırabiliriz;

Kısa Süreli Dayanıklılık: 2 dakikaya kadar süren faaliyetler bu süre içindedir. Örneğin 100 m koşu, 100 m engelli atlama, 400 m koşu gibi. Bu süre içinde anaerobik enerji kullanımı yüksektir.

Orta Süreli Dayanıklılık: 2- 8 dakikaya kadar çıkan faaliyetlerdir. Aerobik ve anaerobik enerjilerin ikisi de kullanılır. Süreye ve branşa göre değişim gösterir.

Uzun Süreli Dayanıklılık: Aerobik enerji sistemi kullanılır. Bu sistemde aktivitenin süresine göre 30 dakikaya kadar glikoz, 30-90 dakikaya kadar glikoz ve yağ, +90 dakika faaliyetler için ise yağ enerji sistemi olarak kullanılır.

Kişi oksijen borçlanmasına girmeden dayanıklılığı oksijenli ortamda gerçekleştirir (Fox EL, 1986).

2.2.2.3. Sürat

Sürat bedeni ya da bedenin belli bir kısmını, belli bir hareket açısında yüksek koordinasyonla minimum sürede hareket ettirebilme kabiliyetidir. Sürat, maksimal

hızda koşmak ya da maksimum sinir, adale sistemi aktivasyonudur (Göksu ve Yüksek, 2003).

Fiziki anlam olarak sürat; belli bir zaman kesiti içerisinde alınan mesafedir. Antrenman teorisinde ise vücudun bir kısmının ya da tamamının hızlı bir şekilde hareket ettirilmesidir (Açık A ve ark, 1990).

Sürat; antrenman alanında sistematik olarak reaksiyon, özel ve süratte devamlılık olarak üçe ayrılmaktadır.

Reaksiyon Sürati: Bir harekete yönelik çok hızlı bir tepki gösterme kabiliyetidir.

Hareket sürati: Belirli bir mesafeyi olabildiğinden yüksek hızla kat edebilmektir.

Süratte Dayanıklılık: Özel hızın kısa zaman sonra aşağıya çekilmemesi ya da uzun süre yarışma esnasında hareketleri hızlı bir şekilde yapabilme kabiliyetidir (Demir, 1997).

Yapılan bilimsel çalışmalarda süratin yaşla beraber orantılı olarak gelişme gösterdiği belirlenmiştir. Erkek ve kız çocuklarının süratlerinin 6-7 yaşlarına kadar aynı seviyede olduğu, fakat 8 yaşından 12 yaşına kadar olan zaman diliminde erkeklerin süratlerinin kızlardan daha iyi olduğu görülmüştür. Erkeklerde sürat artışı 20 yaşına kadar devam eder ve bu yaştan sonra düşüşe geçer. Kız çocuklarında ise sürat gelişimi erkek çocuklarından daha önce, yani 16-17 yaşlarında en üst düzeye ulaşır. Kız ve erkek çocuklarda küçük yaşlarda sürat gelişimi daha hızlıdır (Gökmen ve ark, 1995).

2.2.2.4. Denge

Denge, durağan ya da her an değişen hareket esnasında vücudun beklenen şekle gelme durumudur. Denge spor, oyun ve bazı jimnastik faaliyetlerinde çok etkili bir görev alır. Günlük hayatımızda da istenmeyen olumsuz durumlardan korunmak ya da işlerin daha iyi yapılabilmesi için sağlıklı ve güçlü bir dengeye ihtiyacımız vardır (Gökmen ve ark, 1995).

Genel anlamda bütün hareketlerin ana kaynağı dengedir. İki çeşit dengeden söz edilir statik denge ve dinamik denge. Genelde hareketlerin kaynağında statik denge, dinamik denge ya da her ikisi de bulunmaktadır. Kemikler, eklemler, kaslar ve diğer bağ dokuları ile ilgili hareketlerin iyileşmesinde önemli görevleri vardır.

Bedensel zekâ ve dokunma duyumunun daha iyi olmasıyla denge yetenekleri de olumlu yönde gelişim gösterir (Ilkım, 2017).

Dengenin gelişmesinde işitsel vasıtalar, görsellik durumu, dokunma ve duyum

sistemleri birlikte çalışır.

Bazı araştırmalarda dengenin 2 ile 12 yaş aralığında yaşla doğru orantılı olarak arttığı görülmektedir. Yapılan çalışmada statik dengede cinsiyet farkının pek önemli olmadığı, 7-8 yaşlarına kadar kız çocukların erkek çocuklarına göre daha iyi oldukları ancak 8 yaş ve sonrasında her iki cinsiyette de statik denge performansının aynı olduğu belirtilmiştir (Işık A, 2013).

Dinamik denge de statik denge gibi artmakta ve 9 yaşlarında yavaşlamaktadır. Kız çocukları 8-9 yaşlarında erkek çocuklarından daha yüksek bir başarı gösterirler ve bu yaştan itibaren de aynı seviyeye ulaşırlar.

2.2.2.5. Hareketlilik ve Esneklik

Esneklik farklı yapısal etkenlere bağlıdır. Bu etkenler; kemikler, kaslar, bağlar, eklem kapsülü, ten donlar ve deri olarak sıralanabilir. Bu sebeple, esneklik sadece sportif etkinliklerde başarıyı sağlamak için değil, istenmeyen olumsuz durumlardan korunma açısından da önemlidir (Doğu ve ark, 1994).

Spor literatüründe hareketlilik olgusu ya da hareket genişliği, insanın hareketleri açısal değer olarak daha büyük bir genişlik dâhilinde yapabilme kabiliyeti olarak açıklanmaktadır.

Hareketlilik 3 ayrı durumda açıklanmaktadır.

Aktif Hareketlilik: Kas aktivitesi ile hareketin uygulanmasına aktif hareketlilik denir. Eklem kendi başına yardımsız kas faaliyeti ile yapabildiği mümkün olan en büyük hareket genişliğidir.

Pasif hareketlilik: Dış kuvvetlerin etkisiyle yapılan çalışmalardır. Örneğin, eşli çalışma araç ve gereçle çalışma gibi.

Dinamik ve Statik Hareketlilik: Dinamik hareketlilikte kaslar art arda esnetilir. Genellikle statik hareketlilikten çok daha büyüktür ve kasın hareketliliği daha sıktır. Çalışma uygulandığı zaman düzenli bir ritim ve uyum bulunmaktadır. Statik hareketlilikte ise eklem pozisyonu belirli bir süre durağan kalır ve bu uygulama esnasında yük uygulanabilir veya uygulanmayabilir (Muratlı S, 1998).

Genel ve Özel Hareketlilik: Omuz, kalça ve omurga eklemlerinin sol, sağ ve çapraz salınım mesafesidir. Genel hareketlilikte aktif spor yapanlar sedan terlere göre daha iyidir. Özel hareketlilik; hareketi sürdürürken kullanılan belli eklemlerin uyarılması ve kullanılmasıdır.

Esneklik gelişimi 10 yaşına kadar hızlı bir artış göstermektedir. 10-12 yaş aralığında ise gelişim daha az seviyededir. Bu yaştan gençliğe geçerken, esneklik gelişiminde büyük bir artış olduğu görünse de ilk çocukluk dönemlerindeki kadar yüksek olmaz. Bu gelişim 18-20 yaşlarından itibaren yaş ilerledikçe azalma göstermektedir. (Gökmen, H).

2.2.3. Dikkat ile İlgili Çalışmalar

Tunç (2013)'te yaptığı çalışmada golf sporu egzersizinin 14-15 yaş grubu bireylerde dikkat düzeyini etkileyip etkilemediğinin araştırılmasını amaçlamıştır. Çalışmanın örneklem grubunu 14-15 yaş grubu 60 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmasının sonucunda, deney grubuna uygulanan golf sporu egzersizinin çocukların dikkat düzeylerinde anlamlı farklılığa neden olduğunu bulmuştur.

Duman (2016)'da yaptığı çalışmasında sekiz istasyonlu dairesel antrenman programının, 10-12 yaş arası çocukların Bourdon dikkat testi sonuçları üzerine etkisini tespit etmeyi amaçlamıştır. Çalışmanın örneklem grubu düzenli spor yapmayan sadece beden eğitimi derslerine katılan gönüllü 46 kişiden oluşmaktadır. Duman çalışmasında katılımcıları, random yöntemi ile çalışma (24 kişi) ve kontrol (22 kişi) grubu olmak üzere iki gruba ayırmıştır. Sonuç olarak Sekiz İstasyonlu Dairesel Antrenman Programının Bourdon Dikkat Testi sonuçları üzerine anlamlı bir etkisinin olduğunu bulmuştur.

Orhan (2018)'de oyun eğitiminin sedanter çocukların dikkat ve konsantrasyon düzeyi ile el-göz koordinasyonuna etkisini araştırdığı çalışmasında ortaokulda eğitim gören 6. 7. ve 8'inci sınıf öğrencilerinden rastgele seçilen 12-14 yaş grubunda kız, erkek deney ve kontrol olmak üzere toplam 450 öğrenci ile çalışmıştır. Araştırmada deney grubu sekiz hafta boyunca, haftada iki ders saati süresince dikkat ve konsantrasyon ve el-göz koordinasyonu düzeyini arttırabileceği düşünülen 16 eğitsel oyun ve dart atışları yapmıştır. Araştırma bulgularında d2 testi ve dart atışları performans puanlarına bakıldığında; sekiz haftalık eğitsel oyun ve dart eğitiminin, öğrencilerin dikkat ve konsantrasyonu ile el-göz koordinasyon düzeylerine yüksek düzeyde olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir ve özellikle beden eğitimi derslerinde dikkat ve konsantrasyon artırıcı eğitimin önemli olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır.

Korkusuz (2019) çalışmasında zihinsel engelli öğrencilerin motor beceri, görsel bellek, algı ve dikkat düzeylerinin gelişimi için fiziksel etkinlik ve dikkat eğitimi

uygulamalarının etkisini tespit etmeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda, 14 hafta boyunca uygulanan fiziksel etkinlik ve dikkat eğitimi uygulamalarının hafif düzeyde zihinsel engelli öğrencilerin motor beceri, görsel bellek, algı ve dikkat düzeyleri üzerinde olumlu etki yarattığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aydın (2017) 12-18 yaş aralığında spor yapan ve yapmayan öğrencilerin dikkat düzeyleri ve reaksiyon hızlarını araştırmıştır. Bu araştırmaya 12-18 yaş grubu 263 erkek, 164 kız öğrenci olmak üzere toplam 427 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapıp yapmama durumları değerlendirildiğinde dikkat düzeyi, görsel/işitsel reaksiyon hızları bakımından istatistiksel olarak spor yapanların lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmanın sonuçları, düzenli olarak yapılan sporun ilk ve orta öğretim kademelerinde öğrenim gören öğrencilerin dikkat düzeyini arttırmada ve görsel ve işitsel reaksiyon süresinde gelişim sağladığını göstermiştir. Buna bağlı olarak dikkat düzeyi yüksek olan bireylerin aynı zamanda görsel ve işitsel reaksiyon hızlarının da iyi olduğu görülmektedir.

İlkay O (2020) Ortaokul öğrencilerinin dikkat becerilerinin sporculuk ve sınıf düzeylerine göre incelenmesi çalışmasında gruplar arasında hata, işaretlenen doğru sayısı ve konsantrasyon performansı açısından $p<0,01$ düzeyinde anlamlı fark bulmuştur. Bu durum spor ile daha fazla zaman geçirmiş çocukların dikkat açısından daha az hata yaptığını göstermektedir.

Akandere M (2010) Beden eğitimi dersi içerisinde oynatılan eğitsel oyunların çocukların dikkat düzeylerine etkisinin incelendiği araştırmada, 9, 13 yaş grubu öğrencilere 8 hafta boyunca uygulanan eğitsel oyun programının dikkat düzeyini etkilediğini, deney grubunun kontrol grubuna göre daha iyi puanlar aldığını tespit etmiştir.

3. MATERİYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmaya Samsun Atakum ilçesinde bulunan Denizevleri Ortaokulunda öğrenim gören 13 yaş grubu 8. Sınıf öğrencilerinden toplam 120 çocuk (60 erkek-60 kız) katılmıştır. Denekler kontrol ve deney grubu olarak iki gruba ayrılmıştır. Kontrol grubu spor yapmayan 30 erkek, 30 kız ve deney grubu ise spor yapan 40 erkek 20 kız olarak ayrılmıştır. Deney grubunda spor yapanların branşları ise (20 erkek güreş, 10 erkek basketbol, 10 erkek futbol ve 20 kız voleybol) şeklindedir. Deneklere ön test ve son test modeli uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubu çalışmada yapılacak tüm ölçümler ve antrenmanlar konusunda bilgilendirilmiştir. İlk test öncesinde kişisel bilgi formu ile çocukların demografik özellikleri belirlenmiştir. Daha sonra deney grubuna 8 hafta, haftada 3 gün 60 dk süren bir antrenman programı uygulanmış, yapılan testler tekrar edilip kontrol grubuyla karşılaştırılmıştır.

3.2. Verilerin Toplanması

Katılımcıların, demografik özelliklerinin belirlenmesinde Kişisel Bilgi Formu ve dikkat düzeyinin belirlenmesinde “d2 dikkat testi” kullanılmıştır. Deney grubunun sportif faaliyetlerinin devamlılığı için 8 haftalık antrenman programı uygulanmıştır.

Kişisel bilgi formu ve d2 dikkat testi araştırmacının kendisi tarafından sınıf ortamında 5er kişilik gruplar halinde uygulanmıştır. Deney grubuna yapılan sportif faaliyetler araştırmacının kendisi tarafından okul spor salonunda, okul çıkışı sonrasında uygulanmıştır

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form öğrencilerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve spor hayatına yönelik sorulardan oluşturulmuştur. Ek1 kişisel bilgi formu eklenmiştir.

3.2.2. D2 Dikkat Testi

Brickenkamp (1962) tarafından geliştirilen D2 Dikkat Testinin 11-14 yaş grubu için Türkiye’ye uyarlama çalışması Toker (Toker,1998; Toker,1990:627-635) tarafından yapılmıştır. D2 testi seçici dikkat ve zihinsel konsantrasyonun bir ölçümüdür. D2 testinin ön sayfasında deneğin kişisel bilgileri ve performans sonuçlarının kaydedileceği

bölüm ve bir deneme satırı yer almaktadır. Arka sayfada ise standart test formu bulunmaktadır. Test sayfası, her birinde 47 işaretli harf bulunan 14 satırdan oluşmaktadır. Her satırda bir, iki, üç ve dört küçük işareti olan “p” ve “d” harflerinden oluşan 16 farklı harf bulunmaktadır (Şekil 3.1). Test sırasında denek, ilgili olmayan diğer harfleri görmezden gelerek iki işareti olan “d” harflerini bulmak ve üzerini çizmek için satırları taramak zorundadır. Her satır için deneğe 20 saniye süre verilir. D2 Testinden elde edilen puanlar ve anlamları aşağıda verilmiştir (Brickenkamp ve Zillmer,1998; Spreen ve Strauss, 1998).

Test değerlendirmede TM, H1, H2, KP, TM-H puanları temel alınır.

TM: İşlenen Toplam Madde sayısı veya işaretlenen toplam figür sayısıdır. İlgili olan ve olmayan işaretlenen tüm figürlere ilişkin performansın sayısal değeridir. Psikomotor hızın yükseklik seviyesini verir.

H1: İşaretlenmeyerek atlanılan figürlerin veya harflerin sayısıdır. Bunların fazlalığı seçici dikkat düzeyindeki seviyenin düşüklüğünü ve gerçekleştirilen performansın kalitesinin yetersiz olduğunu belirtir.

H2: Yanlış işaretlenmiş olan figürlerin toplam sayısıdır. Bunların fazla olması özel öğrenme güçlüğü, yönergeye uyumda zorlanma, dikkatsizlik ve gördüklerini ayırtılamada eksiklikler olduğunu ifade eder.

%H: Hata Yüzdesidir. Performansın niteliksel yönünü değerlendirir. İşleme tabi tutulan bütün işaretlenenlerin içinde yapılan hata oranını ifade eder. Hata yapma oranı azaldıkça kişinin doğru karar vermesi, kalitesi ve dikkatli olma seviyesi yükselir.

Toplam Madde – Hata (TM-H): İşaretlenen toplam figür sayısından hata puanlarının çıkarılmasıdır. TM-H bir şekli ile toplam performans puanı olarak ifade edilir. TM-H normal bir dağılım gösterir. Hatta yüksek düzeyde güvenilirdir. Bu nedenle performansın doğruluğu ve hızı arasındaki bağlantının değerini ifade eder. Ama TM-H performansın sayısal yönüne daha fazla yer verirken kalite yönüne daha az ağırlık verir. Olağan olmayan durumlar da hem sayısal hem de kalite ile ilgili olan puanlar (toplam puan ve hata yüzdesi) aşırı derecede yüksek olduğu durumda TM-H toplam performansı fazla gösterebilir. Aşırı tahminlerden kaçınmak için hata puanları dikkate alınır ya da başka bir yol olarak konsantrasyon performansı puanı dikkate alınır.

Konsantrasyon Performansı (KP): Doğru olarak işaretlenmiş olan figürlerin sayısından, yanlış olarak işaretlenmiş olan figürlerin çıkarılması ile bulunur. TM-H aksine konsantrasyon performansı ayırım yapmadan tüm harfleri işaretleme ya da rastgele olarak test bölümlerini atlamada bozulmaz. Performansın doğru olması ve hızın koordinasyonuna ilişkin en iyi indeks olarak kabul edilebilir (Çağlar ve Kuruç, 2006: 58-80).

Dalgalanma Oranı (DO): İşleme tabi tutulan en çok madde sayısının bulunduğu sıra ile en az madde sayısının bulunduğu sıra arasındaki fark olarak görülür. Testin az güvenilir yönlerinden bir olarak kabul edilir. Aşırı yüksek düzeydeki dalgalanma oranı puanları, çalışma hızındaki tutarsızlığı açıklar. Bunun yanında motivasyon düşüklüğü ile ilişkilendirilir. (Çağlar ve Kuruç, 2006: 58-80).

Şekil 3.1. D2 Dikkat Testi Örnek Harfler



3.2.3. Deney Grubuna Uygulanan Sportif Faaliyetler

Deney grubuna uygulanan sportif faaliyetler Tablo 3.1’de gösterilmiştir. Isınma, soğuma ve dayanıklılığa ait örnek görseller de Şekil 3.2-4’te sunulmuştur.

Tablo 3.1. 8 Haftalık Program

PAZARTESİ	
SAAT 14:00-15:00	Aktif ve pasif ısınma. 3 set 20 metre koşu. 3 set 60 metre koşu. 3 set 20 metre huniler arası geçiş. Soğuma hareketleri.
ÇARŞAMBA	
SAAT: 14:00 – 15:00	Aktif ve pasif ısınma. Jimnastik, basit taklalar 3 set 10 tekrar şınav 3 set 10 tekrar mekik 3 set 20 tekrar squat 3 set 30 saniye plank Soğuma hareketleri
CUMA	
SAAT: 14:00-15:00	Aktif ve pasif ısınma Branşa özgü spor müsabakaları 1.Hafta Futbol 2.Hafta Basketbol 3.Hafta Voleybol 4.Hafta Hentbol Ve tekrar eder.



Şekil 3.2. Isınma



Şekil 3.3. Soğuma



Şekil 3.4. Dayanıklılık

İstatistiki Analiz

Araştırmamızda değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi için Pearson Korelasyon Katsayısı ve t testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık Seviyesi başlangıçta $p \leq 0,001$ - $p \leq 0,05$ olarak belirlenmiştir. Ek olarak, ikili Grupların karşılaştırılmasında, etki büyüklüğü Cohen'ın d formülüne $(M2 - M1) / SD_{Havuzlanmış}$ göre hesaplanmış ve şu şekilde yorumlanmıştır: 0.5 (küçük); 0.05 0.79 (orta); 0.8 (büyük). İstatistiksel hesaplamalar Statistic Package for Social Sciences (SPSS versiyon 15.0) paket programında yapılmıştır.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1 BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen verilerin analiz sonuçları sunulmuş ve elde edilen sonuçlar ilgili literatürle ilişkilendirilerek tartışılmıştır.

Tablo 4.1. Tüm Öğrencilerin Parametrelerin ön ve son test dikkat puanlarının karşılaştırılması.

Parametreler		n.	X	S.S	t.	e.s	p.
İşlenen toplam madde	Ön	120	126,07	30,782	-11,279	0,104	p<0,05**
	Son	120	158,08	30,947			
Doğru işaretlenmiş	Ön	120	118,11	28,975	-13,130	1,092	p<0,05**
	Son	120	150,58	30,471			
Yanlış işaretlenmiş	Ön	120	7,96	12,547	,360	0,038	,719
	Son	120	7,53	9,882			
İşaretlenmeden atlanan	Ön	120	153,93	30,782	11,279	0,145	p<0,05**
	Son	120	121,93	30,947			
Konsantrasyon performansı	Ön	120	110,15	32,349	-12,372	1,005	p<0,05**
	Son	120	143,05	33,085			

** p<0,05, e.s: Effect size

Parametrelerin ön ve son test değerleri karşılaştırılmasında işlenen toplam madde sayısı, işaretlenmeden atlanan madde sayısı, konsantrasyon performansı ve işlenen toplam madde parametrelerinde istatistiksel olarak önemli farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Yanlış işaretlenmiş madde sayısında ise farklılık istatistiksel olarak önemli değildir (p>0,05).

Tablo 4.2. Cinsiyete göre parametrelerin ön ve son test karşılaştırılması.

Parametreler	Cinsiyet	n.	X	S.S	t	e.s	p.
İşlenen toplam Madde	Kız Ön	50	130,76	33,17	1,41	0.789	p<0,05**
	Kız Son	50	155,46	29,26	-0,78	0.789	p<0,05**
	Erkek Ön	70	122,71	28,73	1,41	1.220	p<0,05**
	Erkek Son	70	159,94	32,17	-0,78	1.220	p<0,05**
Doğru İşaretlenmiş	Kız Ön	50	111,92	27,01	0,79	4.772	p<0,05**
	Kız Son	50	137,26	25,49	-0,74	4.772	p<0,05**
	Erkek Ön	70	108	26,64	0,79	4.90	p<0,05**
	Erkek Son	70	141,13	30,07	-0,74	4.90	p<0,05**
Yanlış İşaretlenmiş	Kız Ön	50	9,98	15,58	1,50	0.175	p<0,05**
	Kız Son	50	7,68	10,08	0,15	0.175	p<0,05**
	Erkek Ön	70	6,51	9,70	1,50	0.092	p<0,05**
	Erkek Son	70	7,41	9,81	0,15	0.092	p<0,05**
İşaretlenmeden atlanan	Kız Ön	50	86,22	29,71	-0,85	0.949	p<0,05**
	Kız Son	50	59,18	27,22	0,83	0.949	p<0,05**
	Erkek Ön	70	90,80	28,50	-0,85	1.186	p<0,05**
	Erkek Son	70	54,46	32,64	0,83	1.186	p<0,05**
Konsantrasyon Performansı	Kız Ön	50	110,80	33,92	0,18	0.932	p<0,05**
	Kız Son	50	140,14	28,82	-0,81	0.932	p<0,05**
	Erkek Ön	70	109,69	31,42	0,18	1.02	p<0,05**
	Erkek Son	70	141,13	30,07	-0,81	1.02	p<0,05**

** p<0,05, e.s: Effect size

Cinsiyete göre hem ön testte hemde son testte ilgili parametreler arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 4.3. Kız öğrencilerin ön ve son test dikkat puanlarının karşılaştırılması

Parametreler		n.	X	S.S	t.	e.s	p.
İşlenen toplam madde	Ön	50	130,76	33,17	-5,684**	0,789	p<0,05**
	Son	50	155,46	29,26			
Yanlış işaretlenmiş	Ön	50	9,98	15,58	1,09	0,175	,278
	Son	50	7,68	10,08			
İşaretlenmeden atlanan	Ön	50	86,22	29,71	5,864**	0,949	p<0,05**
	Son	50	59,18	27,22			
Konsantrasyon performansı	Ön	50	110,80	33,92	-8,892**	0,932	p<0,05**
	Son	50	140,14	28,82			
Doğru işaretlenmiş	Ön	50	120,78	29,71	-8,352**	0,949	p<0,05**
	Son	50	147,82	27,22			

** p<0,05, e.s: Effect size

Tablo 4.4. Erkeklerin ön ve son test dikkat puanlarının karşılaştırılması.

Parametreler		n	X	S.S	t.	e.s	p.
İşlenen toplam madde	Ön	70	122,71	28,73	10,214**	1,220	p<0,05**
	Son	70	159,94	32,17			
Yanlış işaretlenmiş	Ön	70	6,51	9,70	-0,638	0,092	,526
	Son	70	7,41	9,81			
İşaretlenmeden atlanan	Ön	70	157,28	28,72	10,390**	1,220	p<0,05**
	Son	70	120,06	32,17			
Konsantrasyon performansı	Ön	70	109,69	31,42	-9,103**	1,050	p<0,05**
	Son	70	145,13	35,88			
Doğru işaretlenmiş	Ön	70	108,00	28,49	-10,26**	1,166	p<0,05**
	Son	70	141,13	32,64			

** p<0,05, e.s: Effect size

Çalışmaya katılan erkeklerin antrenman öncesi- sonrası dikkat değerleri karşılaştırılmasında, yanlış işaretlenme sayısına yapılan egzersizin etkisi bulunmazken ($p>0,05$), işlenen toplam madde, doğru işaretlenmiş ve konsantrasyon performansında artışlarda istatistiksel olarak farklılık tespit edilmiştir, ($p<0,05$).

Tablo 4.5. Spor yapan denek grubunun antrenman öncesi- sonrası dikkat değerleri karşılaştırılması

Parametreler		n.	X	S.S	t.	e.s	p.
İşlenen toplam madde	Ön	60	116,22	24,02	-17,596	5,785	p<0,05**
	Son	60	167,60	27,70			
Doğru işaretlenmiş	Ön	60	108,82	25,53	-18,666	1,930	p<0,05**
	Son	60	158,75	26,19			
Yanlış işaretlenmiş	Ön	60	7,40	8,37	-,962	0,145	,340
	Son	60	8,87	11,54			
İşaretlenmeden atlanan	Ön	60	163,78	24,02	17,596	1,981	p<0,05**
	Son	60	112,40	27,70			
Konsantrasyon performansı	Ön	60	101,42	29,44	-15,012	1,644	p<0,05*
	Son	60	149,88	29,49			

** p<0,05,e.s: Effect size

Spor yapan denek grubunun antrenman öncesi- sonrası dikkat değerleri karşılaştırılmasında, yanlış işaretlenme sayısına yapılan egzersizin etkisi bulunmazken ($p>0,05$), işlenen toplam madde, doğru işaretleme ve konsantrasyon performansında artışlarda istatistiksel olarak önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). İşaretlenmeden atlanan sayısında önemsiz bir düşüş tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.6. Kontrol grubunun antrenman öncesi-sonrası dikkat değerleri karşılaştırılması.

Parametreler		n.	X	S.S	t.	e.s	p.
İşlenen Toplam madde	Ön	60	135,92	33,720	-3,769	0,38	p<0,05**
	Son	60	148,55	31,298		8	
Doğru İşaretlenmiş Madde	Ön	60	127,40	29,428	-5,604	0,48	p<0,05**
	Son	60	142,40	32,415		4	
Yanlış İşaretlenmiş Madde	Ön	60	8,52	15,713	1,266	0,18	,210
	Son	60	6,18	7,754		8	
İşaretlenmeden atlanan	Ön	60	144,08	33,720	,3769	0,38	p<0,05**
	Son	60	131,45	31,298		8	
Konsantrasyon performansı	Ön	60	118,88	32,997	-5,513	0,50	p<0,05**
	Son	60	136,22	35,257		7	

** p<0,05, e.s: Effect size

Kontrol grubunun antrenman öncesi- sonrası dikkat değerleri karşılaştırılmasında, yanlış işaretlenme sayısına yapılan egzersizin etkisi bulunmazken ($p>0,05$), işlenen

toplam madde, doğru işaretlenmiş madde, konsantrasyon performansında artışlar ve işaretlenmeden atlanan sayısında da düşük düzeyde etkili farklılık tespit edilmiştir ($p>0,05$).

4.2 TARTIŞMA

Aşağıda araştırmanın problem cümlelerine ilişkin elde edilen verilerin analizi sonucunda bulgular yorumlanmış ve literatür ile ilişkilendirerek tartışılmıştır.

Araştırma sonucunda tüm öğrencilerin parametrelerin ilk ve son test değerleri karşılaştırılması incel eğinde; işlenen toplam madde sayısı ön test 126,07 son test 158,08, işaretlenmeden atlanan madde sayısı, ön test 153,93 son test 121,93, konsantrasyon performansı ilk test 110,15, son test 143,05 olarak bulunmuştur. Testler arasında istatistiksel olarak önemli farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yanlış işaretlenmiş madde sayısında ise farklılık istatistiksel olarak önemli değildir. ($p>0,05$). Değerleri incelediğimizde ise doğru işaretlenmiş madde sayısı, işaretlenmeden atlanan madde sayısı ve konsantrasyon performansında yüksek bir etki söz konusudur. Tüm öğrencilerde alıştırma etkisi ile son testlerinde bir artış meydana geldiği sonucuna varabiliriz.

Literatür incelendiğinde araştırmamızı destekler bulgulara rastlanmış çalışmalar mevcuttur.

Çağlar ve Kuruç (2006) sporcularda d2 testinin güvenilirliği ve geçerliği çalışmasında; Sınıf içi güvenilirlik katsayısını belirlemek amacıyla d2 testinin 15 gün, 30 gün ve 90 gün ara ile uygulanması sonucu, puan ortalamalarını incelemişler ve test tekrarlarının yapılmasıyla seçici ve sürekli dikkat ile ilgili puanların (TM, TM-H, KP) arttığı, hatalara ilişkin puanların azaldığını görmüşlerdir. Bu bulgular, d2 dikkat Testinin puanlarında alıştırma etkisinin meydana geldiğini göstermektedir.

Spren ve Strauss (1998) d2 Testinin normal bireylerde tekrar uygulanan testlerde yaklaşık %25 alıştırma etkisi beklenebildiği sonucuna ulaşmıştır.

Brickenkamp ve Zillmer (1998) 3132 okul çocuğunun d2 dikkat testi sonuçlarının Alman standardizasyonu için çocuk normatif verilerini bildirmiştir. Bu veriler incelendiğinde 13-14 yaş aralığında 65-209 aralığında konsantrasyon puanı olduğunu ve persentil değerlerinin bu aralıkta olduğu belirtilmiştir.

Çalışmamızdaki 13 yaş çocukların konsantrasyon puanları aralığı Brickenamp'ın çalışmasıyla örtüşmektedir.

Araştırma sonucunda cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. ($p<0,05$).

Literatürde araştırmamızı destekler çalışmalar mevcuttur.

Karadağ Y, (2019) Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) tanısı olan ve olmayan ergenlerin öz-yeterlikleri ile ebeveynlerinin öz-yeterlik düzeyleri ve DEHB belirtilerinin karşılaştırılması çalışmasında DEHB tanısı olan ve olmayan ergenlerde istatistiksel analizler sonucunda cinsiyet bakımından iki grup arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir.

Çağlar ve Koruç (2006) “Sporcularda d2 testinin Güvenirliği ve Geçerliliği” çalışmasında; D2 Testinin tüm puanlarda cinsiyetler arasında anlamlı fark olmadığını bulmuş ve d2Testi puanlarında kadın ve erkekler arasında anlamlı farkın olmamasının, kadın ve erkeklerin d2 Testi puanlarında benzer örüntüler sergilediklerini ortaya koyduğu sonucuna varmışlardır.

Brickenkamp ve Zillmer (1998), Alman örnekleminde erkek ve kadın denekler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığını tespit etmişlerdir.

Kartal R (2016), Eskrim sporunda 10-12 yaş arası çocuklarda dikkat düzeylerinin incelenmesi çalışmasında da cinsiyete göre dikkat düzeyi açısından denekler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varmıştır ($p>0,05$).

Araştırma sonucunda kız öğrencilerin ilk ve son test dikkat puanlarının karşılaştırılması incelendiğinde; Yanlış işaretlenmiş madde sayısında farklılık istatistiksel olarak önemli değilken ($p>0,05$), İşlenen toplam madde sayısı, ön test 130,76 son test 155,46 işaretlenmeden atlanan madde sayısı, ilk test 86,22 son test 59,18 konsantrasyon performansı ilk test 110,8 son test 140,14ve doğru işaretlenmiş madde sayısı ön test 120,78 son test 147,82istatistiksel olarak farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Değerleri incelediğimizde ise İşaretlenmeden atlanan, doğru işaretlenmiş madde sayısı ve konsantrasyon performansında yüksek bir etki söz konusudur. İşaretlenmeden atlanan madde sayısında ise orta etkili bir düşüş tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda erkeklerin ön ve son testleri karşılaştırılması incelendiğinde; çalışmaya katılan erkeklerin antrenman öncesi- sonrası dikkat değerleri karşılaştırılmasında, yanlış işaretlenme sayısına yapılan egzersizin etkisi bulunmazken ($p>0,05$), işlenen toplam madde, ön test 122,71 son test 159,94 doğru işlenmiş madde sayısı ön test 116,2 son test 152,54, işaretlenmeden atlanan madde sayısında da ön test

157,28 son test 120,06 ve konsantrasyon performansında artışı ön test 109,69 son test 145,13 farklılık tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Değerleri incelediğimizde ise işaretlenmeden atlanan, doğru işaretlenmiş madde sayısı ve konsantrasyon performansında yüksek bir etki söz konusudur. İşaretlenmeden atlanan madde sayısında ise orta etkili bir düşüş tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda spor yapan deney grubunun antrenman öncesi- sonrası dikkat değerleri karşılaştırılması incelendiğinde; yanlış işaretlenme sayısına yapılan egzersizin etkisi bulunmazken ($p>0,05$), işlenen toplam madde ön test 116,22 son test 167,60 doğru işlenmiş madde sayısı ön test 108,82 son test 158,75 ve konsantrasyon performansında ön test 101,42 son test 149,88 yüksek artış göstermiştir. ($p<0,05$). İşaretlenmeden atlanan madde sayısında da ilk test 163,78 son test 112,40 yüksek etkili bir düşüş görülmüştür ($p<0,05$).

Değerleri incelediğimizde ise toplam işaretlenmiş madde sayısı doğru işaretlenmiş madde sayısı konsantrasyon performansında yüksek düzeyde etki söz konusudur. İşaretlenmeden atlanan madde sayısında ise yüksek etkili bir düşüş söz konusudur.

Bulgular sonucunda 8 hafta boyunca deney grubuna uygulanan sportif faaliyetlerin dikkat gelişimine etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Literatür taraması yapıldığında çalışmamızı destekleyen araştırmalar mevcuttur.

Tunç A (2013) 14-15 yaş grubu Golf sporu yapan bireylerin dikkat düzeylerinin incelenmesi çalışmasında kontrol ve deney grubuna ön ve son test bourdon dikkat testi uygulamıştır. Deney grubuna 8 hafta boyunca Golf sporu vuruş teknikleri çalışma programı uygulanmış ve elde edilen veriler sonucunda 14-15 yaş grubu kişilerin Golf sporu egzersizlerinin dikkat özelliklerine olumlu yönde etki ettiği tespit edilmiştir.

Turksoylu A (2016) düzenli fiziksel aktivitenin dikkat eksikliği ve Hiperaktivite bozukluğu olan çocuklardaki etkisinin araştırılması çalışmasında; Kontrol ve Deney grubuna ön ve son test DuPaul dikkat eksikliği Hiperaktivite bozukluğu değerlendirme ölçeği uygulamıştır. Deney grubuna 10 hafta boyunca haftada 3 kez yapılan orta şiddetli 45 dakikalık egzersiz uygulanmış öncesi ve sonrası yapılan dikkat değerlendirme testlerinde, egzersizin dikkat üzerinde anlamlı iyileştirici etkisinin olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda çocukların düşünme problemleri ve sosyal davranışların da iyileşme olduğu gösterilmiştir.

Avanoğlu E ve ark, (2020) Fiziksel aktivite düzeyi ile dikkat seviyesi arasındaki

ilişkinin incelenmesi çalışmasında 12-14 yaş grubu öğrencilerin fiziksel aktivitede D2 dikkat testlerini karşılaştırmışlardır. Çalışmada yapılan istatistiki değerlendirme sonucuna fiziksel aktivite düzeyine göre D2 dikkat testi skorlarının farklılaştığı, fiziksel aktivite düzeyi arttıkça D2 dikkat testinde hata oranının ve yanlış işaretleme sayısının düştüğü tespit edilmiştir. Ayrıca fiziksel aktivite düzeyi ile dikkat testindeki hatalı işaretleme ve hata oranı arasında negatif korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

Asan (2011)'ın "Sekiz haftalık masa tenisi egzersizinin 9-13 yaş arası çocuklarda dikkat üzerine etkisi çalışması" incelendiğinde, araştırmaya deney grubu olarak katılan deneklerin ön test son test karşılaştırılmasında, 8 haftalık uygulanan masa tenisi egzersizlerinin dikkat düzeylerinin gelişiminde etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

İlkay O, (2020). Ortaokul öğrencilerinin dikkat becerilerinin sporculuk ve sınıf düzeylerine göre incelenmesi çalışmasında gruplar arasında hata, işaretlenen doğru sayısı ve konsantrasyon performansı açısından da $p<0,01$ düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur. Bu durum spor ile daha fazla zaman geçirmiş çocukların dikkat açısından daha az hata yaptığını göstermektedir.

Araştırma sonucunda, kontrol grubunun antrenman öncesi- sonrası dikkat değerleri karşılaştırılması incelendiğinde; kontrol grubunun antrenman öncesi- sonrası dikkat değerleri, yanlış işaretlenme sayısına yapılan egzersizin etkisi bulunmazken ($p>0,05$), işlenen toplam madde ön test 135,92 son test 148,55, doğru işaretlenmiş madde sayısı ön test 127,4 son test 142,4, konsantrasyon performansı 118,88 son test 136,22 işaretlenmeden atlanan sayısı ön test 144,08 son test 131,45 değerlerinde farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Değerleri incelediğimizde işlenen toplam madde, doğru işlenmiş madde sayısı ve konsantrasyon performansı artışlarında düşük düzeyde bir etki söz konusudur. İşaretlenmeden atlanan madde sayısında ise düşük düzeyde etkili bir düşüşe neden olmuştur ($p<0,05$).

Bulgular sonucunda kontrol grubunun dikkat gelişiminde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Yönel (2019)9-13 yaş grubu dart sporu yapan bireylerin dikkat düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmasında, kontrol grubunun testin bölümlerinden aldıkları ön test ve son test skorlarının karşılaştırılmasında anlamlı olarak farklılık tespit etmemiştir.

Akandere ve ark (2010) 9-13 yaş arası grubu öğrencilere beden eğitimi derslerin de eğitsel oyun uygulamaları ile çocukların dikkat düzeylerine etkisi incelenmiş, kontrol grubunun değerlerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Sonuç olarak, Sporun dikkat düzeyine etkisini incelemek için yaptığımız bu çalışmada deney grubuna uygulanan 8 haftalık sportif faaliyetlerime bağı olarak ortaokul öğrencilerinin dikkat düzeylerinin artışında yüksek etkili bir farklılık tespit edilmiştir.



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sporun dikkat düzeyine etkisini araştırmak için Samsun iline bağlı Denizevleri Ortaokulunda öğrenim gören 13 yaş grubu 8. sınıf öğrencileri 60 kontrol 60 deney grubu toplam 120 kişinin gönüllü katılımı ile oluşturduğumuz çalışmanın sonuçları şunlardır;

Deney grubunun dikkat düzeylerinin gelişiminde ön ve son testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. ($p<0,05$).

Kontrol grubunun dikkat düzeylerinin gelişiminde ön ve son testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. ($p<0,05$).

Cinsiyete göre hem ön testte hem de son testte ilgili parametreler arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır. ($p<0,05$).

Deney grubunun TM, H1 ve Konsantrasyon puanlarında ön ve son testlerinin karşılaştırılmasında öğrenmeye ve sportif faaliyetlere bağlı olarak yüksek etkili bir gelişim tespit edilmiştir. ($p<0,05$).

Kontrol grubunun TM, H1 ve Konsantrasyon puanlarında ön ve son test karşılaştırılmasında öğrenmeye bağlı düşük düzeyde etkili bir gelişim tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler getirilebilir:

√ Sportif faaliyetlere ortaokul öğrencilerinin dikkatini geliştirmede daha fazla yer verilmelidir.

√ Ortaokul öğrencilerinin dikkat düzeylerini geliştirmek için fiziksel olarak daha aktif olmaları sağlanmalıdır.

√ Uygulanacak sportif faaliyetlerin süresi gelecekte yapılacak çalışmada daha uzun tutulabilir.

√ Yaş skalası genişletilerek daha kapsamlı çalışmalar yapılabilir.

√ Sporun dikkat düzeyine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada dikkat seviyesinin ölçülmesi için tek bir test yerine, dikkati farklı boyutları ile ölçen birkaç test uygulanabilir.

KAYNAKLAR

- Abalı, O. (2015). *Hiperaktivite ve Dikkat Eksikliği*. Adeda Yayıncılık. İstanbul.
- Abernethy, B. (1998). *Attention, Medical and Orthopedic Issues of Active and Athletic Women*, Hanley & Belfus Inc. Philadelphia.
- Akandere M., Baştuğ G., Asan R., Baştuğ K. (2010). Çocuklarda eğitsel oyunun dikkat üzerine etkisi. International scientific conference “Perspectives in Physical Education and Sport”, 21-23 May. Constanta, Romania.
- Akgün, N. (1989). *Egzersiz Fizyolojisi*, Başbakanlık G.S.G.M. yayını 3. baskı, Gökçe Ofset Matbaacılık. Ankara
- Akşar, Tuğrul (2005). *Endüstriyel Futbol*. İstanbul: Literatür.
- Anderson, WL. (1989). *Attention, Taste and Time” The Effective Teacher: Study Guides and Readings*, McGraw-Hill Book Company. New York. p.280.
- Arı, R., Üre, Ö., Yılmaz, H. (1999). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, Eğitimin Psikolojik Temelleri*. Mikro yayınları 2. Baskı. Konya. s.169.
- Arıç, VN. (1993) *Asil spor güreş*. Damla Matbaacılık, Ankara..
- Atabeyoğlu, C. (2000) *Geleneksel Türk güreşi ve Kırkpınar*. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Yayınları. Ankara.
- Avanoğlu E. ve Ark. (2020). Fiziksel aktivite düzeyi ile dikkat seviyeleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. (2020) Cilt 1, Sayı 1
- Aydın, A. (1999). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. Anı Yayıncılık. Ankara.
- Aydos, L. (1991). *Güreşçilerde Müsabaka Öncesi Kısa Süreli Kilo Kaybının Kuvvet ve Dayanıklılık Üzerine Etkilerinin Deneyisel Olarak İncelenmesi*, Doktora Tezi.
- Banich, MT. (1997). *Attention*. In: *Neuropsychology The Neural Bases Of Mental Function*, Boston: Houghton Mifflin Company, p. 234-73.
- Bayram, İ. (2017). *Yaş Arası İşitme Engelli ve İşitme Engeli Olmayan Erkek Öğrencilerin Bazı Motorik Özelliklerinin değerlendirilmesi*. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Blimkie, CJR. (1992). Resistance Training During Prand Early Puberty: Efficacy, Trainability, Mechanisms, and Persistence. *Can J Sport Sci*; 17:14 264-7.
- Bompa, TO. (2001). *Sporda Çabuk Kuvvet Antrenmanı*, Tüzemen E. (Çeviren). Bağırgan Yayınevi, Ankara.
- Boutcher, SH. (1992). *Attention and athletic performance: an integrated approach*. In: Thelma S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics Publishers; p. 251-263
- Brickencamp, R. (1981). D2 aufmerksamkeits- belastungs. Test: handanweisung. Göttingen: Hofre.
- Brickenkamp, R. & Zillmer, E. (1998). *The d2 Test of Attention*. Seattle: Hogrefe & Huber Publishers.
- Brickenkamp, R. (1966). Die stabilität Des Aufmerksamkeits-Belastungs-Tests (Test d2) über langere Zeitabschnitte. *Diagnostica*; 12 (1), 17-24.

- Çağlar, E., Bilge, M., Mustafa Söğüt M. (2011). D2 Dikkat Testinin Çocuk Sporcularda Ölçüt Geçerliğinin Test Edilmesi: *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. Ekim XVI (4), 19-29.
- Çağlar, E., Koruç, Z. (2006). *Sporcularda D2 Testinin Güvenirliği ve Geçerliği*, H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara: (2006).
- Demir, M. (1997). *Atletizm Koşulları*. Orsen Matbaa, Ankara.
- Dündar, U. (2003). *Antrenman Teorisi*, VI. Nobel yayınevi, Ankara; s.139.
- Emine, K. (2018). Dikkat Becerisi Geliştirmeye Dayalı Programın Dikkat Eksikliği Olan İlkokul Öğrencileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi Konya.
- Ercan, S.E ve Aydın, C. (2014). *Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu*. Pupa Yayınları LTD.ŞTİ. İstanbul.
- Erkal, M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Spor*. Ankara.
- Gallahue, D., & Ozmun, J. (1995). *Fundamental Movement Abilities*. In S. Spoolman (Ed.), Understanding Motor Development: Wisconsin-Iowa: Brown & Benchmark. pp223–404
- Göksu, Ö. ve Yüksek, S. (2003). Elit Bayan Futbolcuların Sezon Boyunca Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinde Meydana Gelen Değişikliklerin Belirlenmesi”, *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), ss.74-79
- Gözüm, A. (2017). *Okul Öncesi Dönemde Dikkat Yetisinin Gelişim Programının Çocukların Dikkat Yetisiz Kazanımı ile Akıl Yürütme Becerilerine Etkisi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Günay, M., Yüce, İA. (2002). *Futbol Antrenmanlarının Bilimsel Temelleri*, 2.Baskı.Günaydın, G., Koç. H.& Cicioğlu, İ. Türk Bayan Milli Takım Güreşçilerinin Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Belirlenmesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hamdi, Ö. (2019). *10-11 Yaş Çocuklarda Fiziksel Etkinlik Kartları ve Video Oyun Konsollu Hareket Etkinliklerinin Dikkat, Ekran ve Kâğıt Okuma Performansı Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Işık, A. (2003). *İşitme Engelli ve İşitme Engelli Olmayan Spor Yapan Çocukların Fiziksel ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Niğde.
- İlkay, O. (2020). *Ortaokul Öğrencilerinin Dikkat Becerilerinin Sporculuk ve Sınıf Düzeylerine Göre İncelenmesi*, Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya.
- İşler, H. (2001). *Beden Eğitimi ve Spor Bilgileri El Kitabı*. Lazer Ofset. Niğde.
- Kankal, M. B. (2008). *9-12 Yaş Grubu Aerobik Jimnastik ve Ritmik Jimnastik Sporcularının Fiziksel, Fizyolojik ve Performans Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Karadağ, Y. (2019). *Dikkat eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) Tanısı Olan ve Olmayan Ergenlerin Öz-Yeterlikleri İle Ebeveynlerinin Öz-Yeterlik Düzeyleri ve DEHB Belirtilerinin Karşılaştırılması*. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Karaduman, D. (2004). *Dikkat Toplama Eğitim Programının İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Dikkat Toplama Düzeyi, Benlik Algısı ve Başarı Düzeylerine Etkisi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara (2004).
- Karatosun, H. (2003). *Antrenmanın Fizyolojik Temelleri*, Seçkin Yayıncılık. Isparta

- Koç, M. (2014). *Milli Takım Gelişim Kamplarına Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş.
- Korkmaz, E. (1984). Farklı İllerdeki Basketbol Takımlarının Bazı Fizyolojik Kornhuber, Attention Readiness For Action And The Stages Of Voluntary Decision, Some Electro Pycsiological Coraletes İn Man, New York.
- Kuter, M., Öztürk, F. (1997). *Antrenör ve Sporcu El Kitabı*, 1.Baskı, Bursa Gazetecilik ve Yayıncılık Matbaası Bursa.
- Lauster, U. (1999). *Konzentrationsspiele 1. Für die 1. und 2. klasse.*: Lentz Verlag München
- Levine, M. (2002). *A mind at a time, her çocuk başarabilir, okul çağında zihinsel gelişim ve öğrenme farklılıkları*. (Z. Babayigit, Çev.) Boyner Yayınları. İstanbul.
- Marangoz, İ. (2008). *Kahramanmaraş Spor ve Siirt Spor Profesyonel Futbol Takımlarının Müsabaka Döneminde Seçilmiş Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması.*, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Bitirme Tezi Kahramanmaraş.
- Martens, R. J., Fiske, R.A. (1982). Rensah, HW. Experimental subacute focal pneumonia induced by aerosol administration of Corynebacterium equi. *Equine Vet.* (1982). 14: 111-116.
- Mesut, R. (2019). *Oyunsal Etkinliklerin 10-13 Yaş Grubu Çocuklar da Dikkat Gelişimine Etkisi* Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Niğde.
- Muratlı, S. (1998). *Çocuk ve Spor*, Bağırhan Yayınevi, Kültür Matbaası Ankara.
- Nilay, C. (2019). *Yaş Arası Kadın Artistik ve Aerobik Jimnastikçilerin Mental Rotasyon Dinamik Denge Parmak Vuruşu ve Reaksiyon Zamanlarının İncelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Bursa.
- Orhan, S. (2018) *Oyun Eğitiminin Sedan ter Çocukların Dikkat ve konsantrasyon Düzeyi İle El-Göz Koordinasyonuna Etkisi.*, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi Elazığ
- Orhan, S., Pulur., A., Erol, A. E. (2008). İp ve Ağırlıklı İp Çalışmalarının Basketbolcularda Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*; 22(4), 205-210
- Orkunoğlu, O. (1985). *Voleybol Antrenörünün El Kitabı*. Ankara.
- Oswald, W.D. & Hagen, B. (1997). Testd2Aufmerksamkeits-Belastungs-Test.Zeitschrift fuer Differentielle und Diagnostische Psychologie, 18 ,87-89
- Özcan, M. (2018). *İlkokul Öğrencilerinin Dikkat Durumlarının İncelenmesi*, Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa.
- Özdoğan, B. Ak, A. & Soyutürk, M. (2005). *Dikkat Eksikliği Hiperaktivite/Aşırı Hareketlilik Bozukluğu Olan Çocukların Eğitiminde Öğretmen El Kitabı*. MEB Devlet Kitapları Müdürlüğü. Ankara,
- Özgüven Duman, P. (2016). *Sekiz İstasyonlu Dairesel Antrenman Programının, 10-12 Yaş Arası Çocukların Bourdon Dikkat Testi Sonuçları Üzerine Etkisi*, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi Adana.
- Öztürk, B. (1999). “Öğrenme ve öğretmede dikkat”, Milli Eğitim, Sayı 144.

- Rapp, G. (1982). *Aufmerksamkeit Und Konzentration:erklaerungsmo delle, störungen, handlungsmöglichkeiten*. BadHeilbrunn: Klinkhart.
- Recep, A. (2011). *Sekiz Haftalık Masa Tenisi Egzersizinin 9-13 Yaş Arası Çocuklarda Dikkat Üzerine Etkisi* Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Sallet, P., Perrier, D., Ferret, J. M, Vitelli V, Baverel, G. (2005). Physiological Differences İn Professional Basketball Players As A Function Of Playing Position And Level Of Play. *Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness*; 45(3), 291
- Savaş, A. (2017). *12- 18 Yaş Aralığında Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Dikkat Düzeyleri Ve Reaksiyon Hızlarının Araştırılması*, Van
- Sevda, K. (2019). *Fiziksel Etkinlik ve Dikkat Eğitimi Uygulamalarının Zihinsel Engelli Öğrencilerin Motor Beceri, Görsel Bellek, Algı ve Dikkat Düzeylerine Etkisi*, Uşak.
- Sevim, Y. (2007). *Antrenman Bilgisi*.: Nobel Yayınları. Ankara.
- Solso, R.L., MacLin, M. K., MacLin, O.H. (2014). *Bilişsel psikoloji*,(Çev: A. Ayçiçeği-Dinn,) Kitabevi İstanbul
- Spreen, O., Strauss, EA, (1998). *Compendium of Neuro psychological ITest* (2nd ed.) Oxford University Press. New York
- Şahin, M. *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*. (2006). (1. Baskı). Morpa Kültür Yayınları, 97. İstanbul
- Tasucu, E. (2002). *Türk Erkek Hentbol Milli Takımının Somatotip Profilinin Belirlenmesi*, Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Gazi Ankara
- Taşkıran, Y. (2003). *Klasik Antrenman Teorisi*, Yayıncı Yayınları, İzmit.
- Tınaz, D. (2004). Ergen ve Yetişkinde ADHD-Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*,1, 195-206
- Tunç, A. (2013). *Golf Sporunu Yapan Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. Konya
- Türkiye Basketbol Federasyonu Basketbol Kural Kitabı. (2005)
- Türkiye Basketbol Federasyonu web sitesi. Türkiye: [http://www.tbff.org.tr/diger/ basketbol-oyun-kurallari](http://www.tbff.org.tr/diger/basketbol-oyun-kurallari) (2018).
- Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları, Türk Futbol Tarihi (1904-1991), Cilt1.Haziran, (1992); S.7-18.
- Van Z., A. H. (1994) and Brouwer, W.H. *Clinical Neuropsychology Of Attention*. NY: Oxford University Pres.
- Yaycı, L. (2007). *İlköğretim Dördüncü Sınıf Öğrencilerinde Seçici ve Yoğunlaştırılmış Dikkat Becerilerini Geliştirmeye Dayalı Bir Programın Etkililiğinin Sınanması* Marmara Üniversitesi, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), İstanbul
- Yaycı, L. (2013). D2 Dikkat Testinin Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*.
- Yayla, E. (1999). *Ritmik Jimnastikte Temel Eğitim Döneminde Uygulanan Temel Antrenman Modelinin Esneklik Gelişimi Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Yetim, A.A. (2005). *Sosyoloji ve spor*, Morpa Kültür Yayınları Ltd. şti. Yaylacılık Matbaası İstanbul.
- Yetim, Azmi. (2014). *Sosyoloji ve Spor*. 6. Baskı. Berikan Yayınevi. Ankara

- Yoon, J. (2002). Physiological profiles of elite senior wrestlers. *Sports Medicine*;32(4),225-233
- Yönel, M. (2019). *Dart Sporunun Dikkat Düzeyine Etkisinin İncelenmesi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bartın.
- Zorba, E. (1999). *Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk*, Gazi Kitapevi Muğla.



EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

EK 2: Etik Kurul Raporu

EK 3: Hasta Bilgilendirme Gönüllü Olur Formu

EK 4: D2 Dikkat Testi

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

Açıklama:

Bu anket; Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezinde kullanılmak üzere, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin dikkat düzeylerinin karşılaştırılması için hazırlanmıştır. Soruların cevaplarını yanına enuygun şekilde samimiyetinizle yazınız. Spor yapmayanların 5 ve 6. Soruları cevaplamasına gerek yoktur. Adınızı yazmayınız.

1. Cinsiyetiniz?
2. Yaşınız? (Gün/Ay/Yıl)
3. Sınıfınız?
4. Aktif Spor Yapıyor Musunuz?
5. Yapıyor ise Branşınız?
6. Haftada kaç saat Spor yapıyorsunuz?

EK 2: Etik Kurul Raporu



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı: B.30.2.ODM.0.20.08/86-329

02.06.2020

Sayın Dr.Öğr.Üyesi Egemen Ermiş

Etik Kurulumuza sunmuş olduğunuz Orta Öğretimde Sporun Dikkat Düzeyine Etkisi başlıklı OMÜ KAEK 2020/75 Karar nolu nitelikli araştırma projeniz amaç, gerekçe, yaklaşım ve yöntemle ilgili açıklamaları açısından Klinik Araştırmalar Etik Kurulu yönergesine göre incelenmiş ve etik açıdan bir sakınca olmadığına, çalışmanın süresi 6 ayı geçerse 6 aylık bildirimlerinin yapılmasına, çalışma tamamlandıktan sonra sonucunun tarafımıza en geç üç(3) ay içerisinde bildirilmesine 27.02.2020 tarihli Etik kurulumuzda oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize arz/rica ederim.

Prof.Dr Ramis ÇOLAK

Klinik Araştırmalar ve Etik Kurul Başkanı

EK 3: Hasta Bilgilendirme Gönüllü Olur Formu

HASTA BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU (BGOF)

ARAŞTIRMANIN ADI (ÇALIŞMANIN AÇIK ADI)

Orta Öğretimde Sporun Dikkat Düzeyine Etkisi. Bir araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını bilgilerinizin nasıl kullanılacağını çalışmanın neleri içerdiğini ve olası yararlarını risklerini ve rahatsızlık verebilecek konuları anlamanız önemlidir Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız.

BU ÇALIŞMAYA KATILMAK ZORUNDA MIYIM? Çalışmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir.

ÇALIŞMANIN KONUSU VE AMACI NEDİR?

Aktif Spor yapan ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerin 'in Dikkat Düzeyinin Ölçülmesi Çıkacak sonuçlara göre öğrencilere dikkat durumunu arttıracak çalışmalar yaptırılması.

ÇALIŞMA İŞLEMLERİ:

Deney grubunda iseniz 8 haftalık bir programla haftada 3 gün Pazartesi Çarşamba ve Cuma antrenman ve 8 hafta ara ile toplam 2 defa d2 testi yapacaksınız. Kontrol grubunda iseniz 8 hafta arayla toplamda iki kez D2 dikkat testi yapacaksınız.

BENİM NE YAPMAM GEREKİYOR?

Size verilen testi doldurmanız gerekmektedir. Deney grubu içerisinde iseniz egzersizlere katılmalısınız.

ÇALIŞMAYA KATILMAMIN NE GİBİ OLASI YAN ETKİLERİ, RİSKLERİ VE RAHATSIZLIKLARI VARDIR?

Herhangi bir yan etkisi bulunmamaktadır. Çıkacak sonuçlara göre öğrencilere dikkat durumunu tespit edilerek bu durumu arttıracak çalışmalar yaptırılması.

GÖNÜLLÜ KATILIM

Bu araştırmaya katılma kararımı tamamen gönüllü olarak veriyorum

ÇALIŞMAYA KATILMAMIN MALİYETİ NEDİR?

Çalışmanın maliyeti yoktur.

KİŞİSEL BİLGİLERİM NASIL KULLANILACAK?

Sonuçlar bilimsel çalışmada kullanılacaktır.

AYRILMAMI GEREKTİRECEK DURUMLAR

Kendinizi yorgun ve sağlıklı hissettiğiniz durumlar

YENİ BİLGİLER ÇALIŞMADAKİ ROLÜMÜ NASIL ETKİLEYEBİLİR

Çalışmadan ayrılma düzeyinde olmayan durumlar çalışmadaki rolünüzü etkilemez.

Çalışmaya Katılma Onayı Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana, yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen hekim tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabilceğimi ve kendi isteğime bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğimi biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum. Saklamam için bu belgenin bir kopyasını çalışma sırasında dikkat edeceğim noktaları da içerecek şekilde bana teslim etmiştir

Gönüllünün Adı Soyadı / Tarih / İmzası

Açıklamaları Yapan Adı Soyadı / Tarih / İmzası

Olur İşlemine Tanık Olan Adı Soyadı / Tarih / İmzası

Yasal Temsilcinin Adı Soyadı / Tarih / İmzası

EK 4: D2 Dikkat Testi

Adı Soyadı :

Sınıf : 4-B

Meslek : Öğrenci

Tarih : 2010 / 03 / 22

Cinsiyet : Erkek ☒

Kız ☐

Doğum Tarihi: 2000 / 07 / 6

Kullandığı el: Sağ el ☒

Sol el ☐

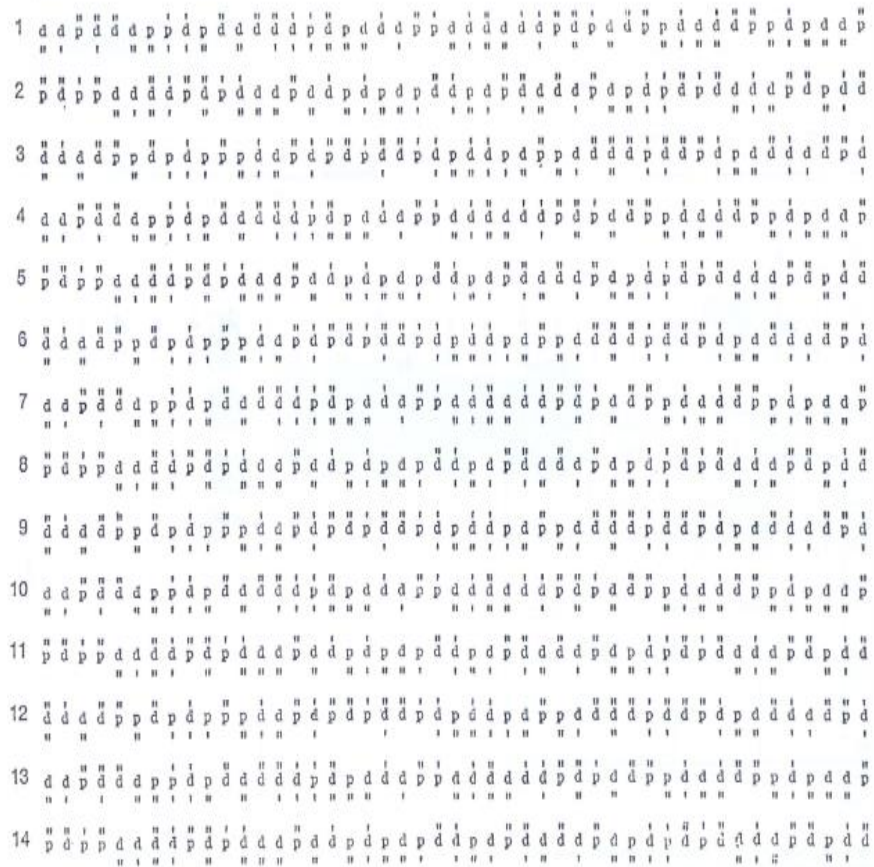
Yaş : 9 Yaş 8 Ay 6 Gün

Uygulayan : Fazıl TATAR

Örnek: ḍ ḍ ḍ

Uygulama: ḍ p̣ ḍ ḍ ḍ ḍ p̣ ḍ ḍ p̣ ḍ ḍ ḍ p̣ p̣ ḍ ḍ ḍ p̣ ḍ ḍ
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

	Ham Puan	Yüzdelik	Yüzde Oran	
TN (Toplam Puan)	225		24,2	
E1 (Omissions)	11			
E2 (Commissions)	11			
E (Errors)	9,77			
TN-E (total errors)	203		% 24,2	
CP (concentration)				
FR (fluctuation)	9		75	

[illegible]

D2 DİKKAT TESTİ NORM TABLOSU

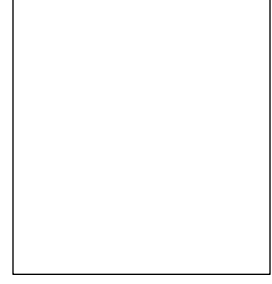
Psikomotor hızı (Öğrencinin algıladığını harekete dönüştürebilme):
Dikkat Salınımı Sorunu Mevcut değildir.
Eğitilebilir Dikkat dağınıklığı problemi

Psikomotor Hızı: (TN/Toplam Puan)
0 ile 60 Arası ÇOK DÜŞÜK
61 ile 70 Arası DÜŞÜK
71 ile 85 Arası NORMAL
86 ile 100 Arası İYİ

Dikkat Salınımı: (FR/Salınım)
0 ile 6 Arası Dikkat Salınımı Yoktur.
7 Büyük ise Dikkat Salınımı Vardır.

Eğitilebilir Dikkat dağınıklığı problemi: (TN-E/ Toplam-Hata)
0 ile 60 Arası vardır. (AVERAJ)
61 ile 70 Arası vardır. (VASAT)
71 ile 85 Arası Yoktur. (NORMAL)
86 ile 100 Arası Yoktur. (İYİ)

ÖZ GEÇMİŞ



Ebubekir Sıddık Kurtcephe 2013 yılında İzmir Mimar Kemalettin Kız Teknik Meslek Lisesi’ni bitirdikten aynı yıl Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi’nde Antrenörlük bölümünde lisans eğitimine başladı ve 2017 yılında tamamladı. 2017 yılında Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi’nde Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans programına girdi. Güreş branşında Milli Sporcudur olup temel ilgi alanları takım sporları ve edebiyattır.

İletişim Bilgileri

ORCID ID: 0000-0002-8644-597X