

Necdet Eray Pişkin¹

Cemal Berkan ALPAY²

ÇOCUKLARDA 8 HAFTALIK KORT TENİS ANTRENMANININ DİKKAT DÜZEYİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ*

ÖZ

Bu çalışmanın amacı; 8 haftalık tenis antrenmanının 10-12 yaş arasındaki çocuklarda dikkat düzeyi üzerine etkisinin incelenmesidir. Çalışmaya toplam 60 gönüllü çocuk katılmıştır. Çocuklar deney (30) kontrol (30) olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. Deney grubuna tenis antrenmanlarına ilaveten dikkat geliştirmeye yönelik driller içeren 8 haftalık bir antrenman programı uygulanmıştır. Çocukların dikkat düzeyi Burdon dikkat testi ile belirlenmiştir. Grupların kendi içlerindeki ön test-son test farkını belirlemek için Paired Samples t-testi, gruplar aralarındaki ön test-son test sonuçlarındaki farklılığı belirlemek için Independent t-testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre hem deney (%17,34) hem de kontrol (%6,41) gruplarının dikkat düzeyinin son testte istatistiksel olarak anlamlı şekilde arttığı belirlenirken, deney grubundaki artışın daha yüksek oranda olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.01$). Sonuç olarak, tenis sporunun çocuklarda dikkat düzeyini geliştirmek için önemli bir etken olduğu söylenebilir.

Geliş Tarihi: 09.02.2019

Kabul Tarihi: 22.04.2019

Anahtar kelimeler: Dikkat, burdon, tenis

INVESTIGATION EFFECT OF 8-WEEK COURT TENNIS TRAINING ATTENTION LEVEL IN CHILDREN* ABSTRACT

The aim of this study; investigate the effect of 8-week tennis training on the level of attention in children aged 10-12 years. A total of 60 volunteer children participated in the study. Children were divided into two groups as experiment (30) control (30). In addition to tennis trainings, an 8-week training program including drills was applied to the experimental group. Children's attention level was determined by Burdon's attention test. The Paired Samples t-test was used to determine the pre-test-post-test difference between the groups and the Independent t-test was used to determine the difference between the pre-test and post-test results of the groups. According to the findings, it was determined that the level of attention level of both experimental (17.34%) and control (6.41%) groups increased statistically in the post test, while the increase in the experimental group was found to be higher. As a result, it can be said that tennis sport is an important factor to improve the level of attention in children.

Key words: Attention, bourdon, tennis

¹ Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde

² Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ağrı

* Bu çalışma Necdet Eray Pişkin'in "8 Haftalık Kort Tenis Antrenmanının 10-12 Yaş Aralığındaki Çocuklarda Bazı Motorik Özellikler İle Dikkat Gelişimleri Üzerine Etkisi" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiş olup 31 Ekim-3 Kasım Tarihleri arasında 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde Sözel Bildiri Olarak Sunulmuştur

GİRİŞ VE AMAÇ

Teknolojinin gelişmesi ile insanların yaşam alışkanlıkları değişikliğe uğramaya başlamıştır. Günümüz çocukları arkadaşları ile herhangi bir egzersize ve spor etkinliğine katılmak yerine televizyon karşısında vakit geçirmeyi veya bilgisayar oyunu oynamayı tercih etmektedirler.^{6,7,10}

Bu hareketsiz yaşam tarzı, özellikle çocukların dikkat düzeylerinin düşmesine sebep olmaktadır. Çünkü hareket eğitimi dikkat etme, düşünceyi bir yere toplayabilme gibi temel yetenekleri geliştirmek için kullanılmaktadır.¹⁷

Dikkat, bir sinir sistemi işlevidir ve birçok uyarandan o an gereken ihtiyaç ve amaca göre ilgilenmeyi sağlamaktadır¹⁴. Dikkatin gelişmesi, bir hedefe odaklanma ile oluşur. Sporda alıştırmaların yapılması sırasındaki odaklanma, performansı üst seviyelere taşımaktadır.⁴

Sporcu bir beceri gösterirken, dikkatte daralma ve genişlemeler yanında dikkatin hangi yöne doğru yoğunlaştırılacağı performans yönünden çok önemlidir. Sporcu zaman zaman dikkatini içe kaydırmak, zihninde planlama ve tasarlama yapmak, zaman zaman da dikkatini dışa kaydırmak ve ne olup bittiğini gözlemlemek durumundadır.¹⁸Yapılan çalışmalar sporun dikkat üzerine olumlu etkileri olduğunu belirtmektedir.^{2,9,11}

Dikkat, konsantrasyon ve odaklanmanın performans üzerinde etkili olduğu branşlardan birisi de tenistir.

Tenis branşında vuruş, koşma, hedefleme gibi birçok gereksinimin kısa bir sürede etkili ve başarılı bir biçimde yapılması için dikkat düzeyi önemlidir. Tenisteki başarı parametrelerinden en önemlisi sporcuların dikkat kalitesine bağlıdır. Dikkat kalitesi iyi olmayan tenis sporcularının teknik kapasitesi düştüğü gibi bellek transfer konularında da başarısız olacağı düşünülmektedir.¹³

İlkokul evresinde çocuk ilgisini çeken bir durumda dikkatini yaklaşık 20 dakika koruyabilir. Eğer aktif olarak katıldığı bir durum ise bu süre 40 dakikaya kadar uzayabilir. Hazırlanan etkinliklerde tüm çocukların aktif olması sağlanmaya çalışılmalıdır ve bunda da sportif faaliyetlerin önemi büyüktür.¹⁵

Bazı araştırmacılar, dikkatin gelişimindeki önemli gelişimin 6-7 yaşlardan itibaren olduğu, bazıları ise, dikkat düzeyindeki artışın, 8-9 yaşları arasında meydana geldiğini belirtmektedirler. Kuramsal tanımlamalara göre ise dikkat davranışlarındaki gelişmeler, 6 -12 yaş aralığındaki dönemde olmaktadır.²⁰

Literatür incelendiğinde farklı branşların ve farklı egzersiz türlerinin dikkat düzeyi üzerine etkilerinin olduğu birçok çalışma yapılmıştır^{8,1,22}. Fakat literatürde dikkat düzeyinin en önemli olduğu branşlardan olan tenis üzerine bir çalışma bulunmamıştır. Bu bilgiler ışığında çalışmamızın amacı tenis branşının çocuklarda dikkat düzeyine etkisinin incelenmesidir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Çocukların ısınmaya geçilmeden önce boy ölçümleri kayan kaliper çubuk başın üst tarafında (verteks) durdurularak ölçülmüştür. Tanita BC 418 segmental vücut analiz monitörü ile vücut kitle indeksi (VKİ) ölçümü sonrasında Burdon dikkat testi (harf formu) uygulanmıştır. Daha sonra deney grubuna 8 hafta süren bir antrenman programı uygulanmış ve yapılan testler tekrar edilip kontrol grubuyla karşılaştırılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmaya Niğde ili Bor ilçesinde bulunan Toki Şehit Ramazan Konuş İlkokulu ve Ortaokulunda eğitim ve öğretim gören 10-12 yaşları arasında 30 deney ve

30 kontrol grubu toplam 60 çocuk katılmıştır. Çalışmaya başlamadan önce çocukların sağlık yönünden çalışmaya katılmalarına engel olacak durumlarının olup olmadığı tespit edilmiş ve gerekli izinler alınmıştır.

Burdon Dikkat Testi (Harf Formu)

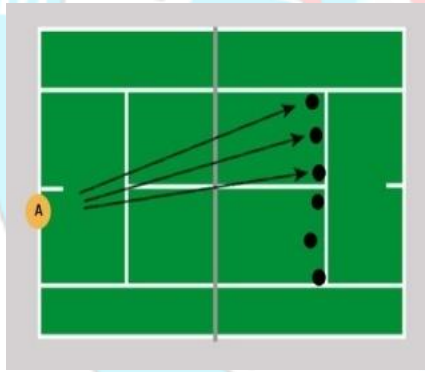
Benjamin Burdon (1955) tarafından geliştirilmiş olan test; karışık harfler arasında belli harfleri bulup işaretleme biçiminde uygulanmaktadır. Bu harfler sayfa üzerinde belirli bir sıra ile dizilmiş olup testte toplam 660 harf yer almaktadır.¹²Testin uygulanması için

belirlenmiş bir yaş sınırı yoktur. Çocukların harfleri tanıyıp tanımadıkları yeterlidir. Test 5 dk içinde bitirilmelidir. Çocuklardan sayfada karışık bir düzen içerisinde verilen harflerden "a, b, d ve g" harflerini bulmaları ve işaretlemeleri istenmiştir. Burdon dikkat testi'nin değerlendirilmesinde zaman, doğru sayısı veya hata sayısı dikkate alınabilir. Uygulayıcı, uygulama sonucunda çocukların kaç doğru harf işaretlediklerini sayarak puanlama yapabilir.⁹

Testin değerlendirilmesinde çocukların işaretledikleri doğru harf sayısı üzerinden değerlendirme yapılmıştır.

Uygulanan Antrenman Programı

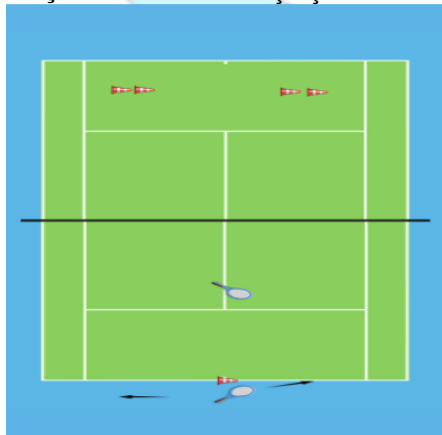
8 hafta, haftanın 3 günü ve günde 1,5 saat olmak üzere tenis antrenmanlarına dikkati geliştirmeye yönelik driller içeren bir program uygulanmıştır.



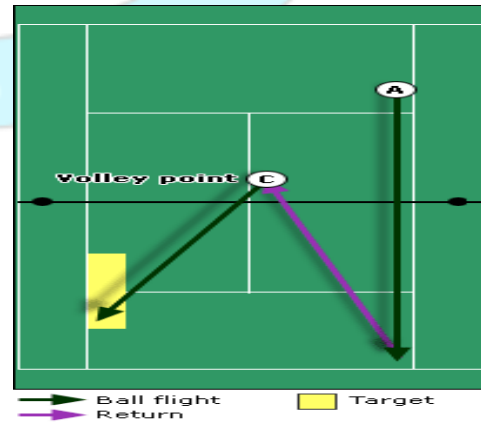
Şekil 1. Servis hedef çalışması 1



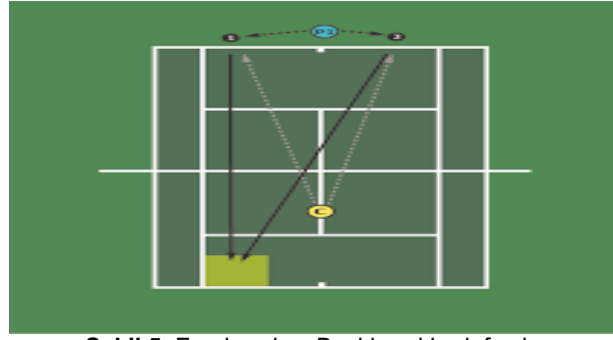
Şekil 2. Servis hedef çalışması 2



Şekil 3. Forehand ve Backhand hedef çalışması



Şekil 4. Voley hedef çalışması



Şekil 5. Forehand ve Backhand hedef çalışması

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analizler SPSS 22.0 paket programında yapılmıştır. Denek grubuna ait tanımlayıcı bilgiler aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (Ss), minimum (Min.) ve maksimum (Mak.) değerler ile anlamlılık düzeyi (p) olarak tablo şeklinde yapılmıştır. Grupların normallik varsayımı Shapiro-Wilk testi ile analiz edilmiştir.

Grupların normal dağılım göstermesinden dolayı grupların kendi içlerindeki ön test-son test farkını belirlemek için Paired Samples t-testi, gruplar aralarındaki ön test-son test sonuçlarındaki farklılığı belirlemek için Independent t-testi kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi $p < 0.01$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Deney grubunun demografik özelliklerinin, ön ve son teste göre tanımlayıcı istatistikleri

Değişken	Ön Test					Son Test			
	N	\bar{x}	Ss	Min.	Mak.	\bar{x}	Ss	Min.	Mak.
Spor Yaşı (yıl)	30	2	0	2	2	-	-	-	-
Yaş (yıl)	30	11,43	0,68	10	12	-	-	-	-
Boy (m)	30	1,48	0,11	1,30	1,68	1,49	0,11	1,30	1,70
Kilo (kg)	30	40,46	12,63	19,30	77,40	41,80	12,99	19,30	80,70
VKİ (kg/m ²)	30	17,94	3,45	11,10	27,40	18,54	3,49	11,10	27,90

Tablo 2. Kontrol grubunun demografik özelliklerinin, ön ve son teste göre tanımlayıcı istatistikleri

Değişken	Ön Test					Son Test			
	N	\bar{x}	Ss	Min.	Mak.	\bar{x}	Ss	Min.	Mak.
Yaş (yıl)	30	11,57	0,63	10	12	-	-	-	-
Boy (m)	30	1,52	0,08	1,41	1,73	1,54	0,08	1,41	1,74
Kilo (kg)	30	43,34	9,84	30,10	63,30	44,79	9,76	30,50	66,30
VKİ (kg/m ²)	30	18,62	2,99	13,90	25	18,79	2,91	13,80	25,30

Tablo 3. Deney grubunun ön ve son test ölçümlerinin karşılaştırıldığı t-testi

Değişken	Eşli Grup	N	\bar{x}	Ss	İkili Arasındaki Farklar		t	sd	p	Yüzelik Artış
					\bar{x}	Ss				
Dikkat (puan)	Ön Test	30	94,57	16,91						
	Son Test	30	110,97	5,09	-16,40	16,65	-5,40	29	0,00**	%17,34

p<0.01

Tablo 3'de deney grubu ön test - son test bulguları incelendiğinde dikkat puan ortalamaları arasında son test lehine %17,34 oranında anlamlı düzeyde bir fark tespit edilmiştir. (p<0,01).

Tablo 4. Kontrol grubunun ön ve son test ölçümlerinin karşılaştırıldığı t-testi

Değişken	Eşli Grup	N	\bar{x}	Ss	İkili Arasındaki Farklar		t	sd	p	Yüzelik Artış
					\bar{x}	Ss				
Dikkat (puan)	Ön Test	30	101,93	11,91						
	Son Test	30	108,47	7,27	-6,53	8,05	-4,45	29	0,00**	%6,41

p<0.01

Tablo 4'de kontrol grubu ön test - son test bulguları incelendiğinde dikkat puan ortalamaları arasında son test lehine %6,41 oranında anlamlı düzeyde bir fark tespit edilmiştir. (p<0,01).

Tablo 5. Deney ve kontrol grubu ön test ölçümlerinin karşılaştırıldığı t-testi

Değişken	Eşli Grup	N	\bar{x}	Ss	İkili Arasındaki Farklar		t	sd	p
					\bar{x}	Ss			
Dikkat (puan)	D.Ön Test	30	94,57	16,91					
	K.Ön Test	30	101,93	11,91	-7,37	20,38	-1,95	29	0,06

p<0.01

Tablo 5'de deney ve kontrol grubu ön test ölçümleri incelendiğinde dikkat puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 6. Deney ve kontrol grubu son test ölçümlerinin karşılaştırıldığı t-testi

Değişken	Eşli Grup	N	\bar{x}	Ss	İkili Arasındaki Farklar		t	sd	p
					\bar{x}	Ss			
Dikkat (puan)	D.Son Test	30	110,97	5,09					
	K.Son Test	30	108,47	7,27	2,50	9,12	1,50	29	0,14

p<0.01

Tablo 6'da deney ve kontrol grubu son test ölçümleri incelendiğinde dikkat puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark tespit edilmemiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Birçok farklı spor branşında yapılan çalışmalarda sporun dikkat üzerine etkisi ortaya konulmuştur^{2,5,22}. Fakat sessiz ortamda oynanan ve dikkatin büyük öneme sahip olduğu tenis branşının dikkat düzeyi üzerine etkisini inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır.

Sporun dikkat gelişimindeki rolünü fizyolojik olarak açıklayacak olursak egzersizin dikkat eksikliği bulunan çocuklarda olumlu etkilerinin açıklanmasında temel mekanizma beyin kan akımını artırması yönündedir.²³

Aerobik egzersizle doku kan akımı ve oksijen alımının arttığı bilinmektedir.³

Ayrıca başka bir kaynakta da uzun süreli orta şiddetteki aerobik egzersizlerin kardiyovasküler dayanıklılığı arttırmaya paralel olarak dikkat eksikliği olan çocuklarda hiperaktif ve impulsif davranışları azalttığı iddia edilmektedir.¹⁹

Kısa süreli yoğun egzersizlerin özellikle beyindeki katekolaminerjik ve dopaminerjik sistemi etkileyerek çocuklarda hiperaktiviteyi bağlı dikkat eksikliğini olumlu yönde etkilediği ileri sürülmektedir.²¹

Çalışmamızda tüm bu bilgiler göz önüne alındığında karakteristik özelliklerinde aerobik ve anaerobik sistemin bir arada kullanıldığı tenis branşının çocuklarda dikkat düzeyi üzerine etkisi incelenmiştir. Deney (%17,34) ve kontrol (%6,41) gruplarının son testte oransal olarak anlamlı bir artış gösterdiği tespit edilmiştir.

Benzer bir çalışmada İbis ve Aktuğ 10-14 yaş arası 506 spor yapan, 414 spor yapmayan toplam 920 gönüllü çocuk üzerinde sporun dikkat düzeyi ve akademik başarı üzerine etkilerini incelemiştir. Çalışmada spor yapanların dikkat düzeyi ve akademik başarılarının (matematik, türk dili ve fen bilimleri) spor

yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha iyi olduğu gözlemlenmiştir.⁸

Asan, yapmış olduğu çalışmada 8 haftalık masa tenisi egzersizinin 9-13 yaş arası çocuklarda dikkat düzeyi üzerine etkisini araştırmıştır. Sonuç olarak 8 haftalık masa tenisi egzersizlerinin dikkat düzeyini olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir.²

Farklı bir çalışmada eskrim sporu yapan ve yapmayan 10-12 yaş arası çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Burdon dikkat testinin uygulandığı çalışmada eskrim sporu yapan çocukların, yapmayanlara göre dikkat düzeylerinin daha iyi olduğu tespit edilmiştir.¹¹

Göktepe ve ark. kayak sporu yapan çocukların dikkat düzeylerini incelediği çalışmada kayak sporunun dikkat düzeyini geliştirmede olumlu katkısının olduğunu belirlemiştir.⁵

Yapılan bir diğer çalışmada beden eğitimi dersinde uygulanan 8 haftalık eğitsel oyunların dikkat düzeyine etkisi incelenmiştir. Sonuç olarak, eğitsel oyunların dikkat düzeyini olumlu etkilediği tespit edilmiştir.¹

Burdon dikkat test ölçeğiyle yapılan bir diğer çalışmada 14-15 yaş grubu golf sporu yapan bireylerin dikkat düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Golf sporu egzersizlerinin bireylerin dikkat düzeylerini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.²²

Karaduman'ın 2004 yılında yapmış olduğu 4. ve 5. sınıf öğrencilerinde dikkat düzeylerinin incelendiği çalışmada öğrencilerin dikkat gelişim antrenmanı yapmadan önceki ve sonraki değerlerinde anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir.⁹

10-14 yaşları arasında toplam 245 çocuğun katıldığı çalışmada çocuklarda fiziksel aktivite seviyesi dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları,

çocukların fiziksel aktivite seviyelerinin artmasının dijital oyun bağımlılığını azaltacağını ayrıca çocukların dijital oyun bağımlılıklarının azalmasının dikkat düzeylerini olumlu yönde etkileyeceğini göstermiştir.¹⁶

KAYNAKLAR

1. Akandere M., Baştuğ G., Asan R., Baştuğ K., Çocuklarda eğitsel oyunun dikkat üzerine etkisi, International scientific conference perspectives in physical education and sport, 21-23 May, Constanta, Romania, 2010
2. Asan R., Sekiz haftalık masa tenisi egzersizinin 9-13 yaş arası çocuklarda dikkat üzerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2011
3. Foss ML., Keteyian SJ., Fox's Physiological Bases for Exercise and Sport, 6th ed. Singapore: WBCI McGraw Hill, 1998
4. Gallahue LD., Developmental Movement Experiences For Children Newyork, Machillan Publishing Company, 372-374- 376, 1982
5. Göktepe, M., Akalın, T.C.,Göktepe, M.M., Kayak Sporlu Yapan Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi,International Journal of Science Culture and Sport , 4(3): 722-731, 2016
6. Hazar, K., Mamak, H., Çınar, V., Investigation Of Relationship Internet Und Computer Games Addiction With Sports Participation Level Und Some Variables In High School Students, Journal of Physical Education & Sports Science, 9(2):259-268, 2015
7. Hazar, Z., Hazar, K., Gökyürek, B., Hazar, M., & Çelikkalek, S., Investigation of the relationship between playfulness, digital game addiction and aggression levels of secondary school students in terms of various variables, Journal of Human Sciences, 14(4):4320-4332, 2017
8. İbiş S., Aktuğ Z.B., The Effects Of Sports On The Attention Level And Academic Success İn Children, Academic Journals,13(3):106-110, 2018.
9. Karaduman, B.D., Dikkat Toplama Eğitim Programının İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Dikkat Toplama Düzeyi, Benlik Algısı ve Başarı Düzeylerine Etkisi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi 2004
10. Kalish S., Çocuğunuz İçin Spor ve Fitness, Beyaz Yayınları, ss. 9., İstanbul 1996
11. Kartal R., Dereceli A.Ç., Kartal A.A., Eskrim Sporlu Yapan ve Yapmayan 10-12 Yaş Arası Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi, Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 3 (2):82-88, 2016.
12. Kaymak, S., Dikkat Toplama Eğitim Programının İlköğretim 2. ve 3. Sınıf Çocuklarının Dikkat Toplama Becerilerinin Geliştirilmesine Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2003
13. Kermen, O., Dikkat ve Tenis, Spor Bilim Dergisi,2(7-8): 59-64,1991
14. Kolb, B., Winshaw IQ., Attention, Imagery, and Consciosness Fundamentals of Human Neuropsychology, New York: W.H. Freeman and Company,; 465-89, 1996
15. MEGEP (Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi) Psiko-Motor Gelişim, Ankara,2007
16. Orhan E., Aktuğ Z.B., İbiş S.,Çocuklarda fiziksel aktivite seviyesi dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Tarih Okulu Dergisi (TOD) ,11(37-2):447-469,2018
17. Özer S, Özer K. Çocuklarda Motor Gelişim. Atlas yayın dağıtım, 2.Basım, İstanbul, 2002
18. Özerkan, KN., Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar, Nobel Yayınları ,ss.23,Ankara, 2004
19. Putnam S., Nature's Ritalin for the Marathon Mind: Naturing ADHD Child with Exercise, International journal of sport psychology, 33(1):142-143, 2002
20. Rapp, G., Aufmerksamkeit und konzentration, Verlag pp.146 , Bad Heilbrunn, 1982
21. Tantillo M., Kesick MC., Hynd WG, Dishman RK., The effects of exercise on children with attention-deficit hyperactivity disorder, J Ameri. Coll Sports Med.; 34:203-212, 2002
22. Tunç, A., Golf Sporlu Yapan Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2013
23. Zemetkin AJ, Liotta W, Lebov S., The neurobiology of attention deficithyperactivity disorder, J Clin Psychiatry; 59(7):17-23, 1990