

İlkokul Öğrencilerinde Masa Tenisi Egzersizine Bağlı Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi

Ayşegül ÇELİK¹  Gülsüm KARGI^{2*}  Mehmet KUMARTAŞLI³  Hasibe YILDIRIM⁴  Mustafa TEKELİ⁵ 

¹ Konya Adil Karaağaç Anadolu Teknik Lisesi, Türkiye

² Selçuk Üniversitesi, Türkiye

³ Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi, Türkiye

⁴ Konya Şerife Akkanat İlkokulu, Türkiye

⁵ Konya Şerife Akkanat İlkokulu, Türkiye

Makale Bilgisi

Makale Geçmişi

Geliş Tarihi: 30.01.2025

Kabul Tarihi: 3.12.2025

Yayın Tarihi: 31.12.2025

Anahtar Kelimeler:

İlkokul,
Masa tenisi,
Dikkat.

ÖZET

Fiziksel aktivite ile birlikte yapılan genel eğitim programlarında çocukların dikkat yeteneklerini geliştirici bir nitelik taşıyabilir. Masa tenisi egzersizleri özellikle bu amaca yönelik olumlu etkileri olduğu bazı bilimsel çalışmalarla doğrulanmıştır. Mevcut çalışmada amacı da; ilkokul öğrencilerinde, masa tenisi egzersizine bağlı dikkat düzeylerini incelemektir. Çalışma nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama desenine göre yürütülmüştür. Çalışmanın evreni, 2023-2024 eğitim-öğretim yılı Konya Selçuklu ilçesinde İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı bir İlkokulun, üçüncü sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. %95 güven düzeyi ve %5 hata payı ile belirlenen çalışmanın örneklemi ise olan 37 ilkokul düzeyindeki öğrencilerden oluşmaktadır. İlkokul Öğrencilerine masa tenisi egzersizi başlangıcında, egzersiz ortasında ve egzersiz sonunda olmak üzere üç farklı zamanda, iki dikkat testi uygulanmıştır. Verilerin toplanmasında İlkokullarda dikkati geliştirme ve hafızayı güçlendirmeye yönelik Başaran (2012) tarafından hazırlanan kaynak kitaptan faydalanılarak gerçekleştirilmiştir. Yapılan dikkat testi çalışmaları ile farklı bir ağacı bulma ve aynı harfi bulma gibi testler ilkokul çocuklarına araştırmacılar tarafından uygulanmıştır. Verilerin analizinde, Shapiro-Wilk (normallik analizi), ANOVA ve Friedman analizleri yapılmıştır. Veriler normal dağılıma uygun olduğu için parametrik testlerden faydalanılmıştır. Sonuç olarak, masa tenisi egzersizine bağlı öğrencilerin, ağaç 1., 2. ve 3. testleri arasında doğru, yanlış ve boş sayıları için en az bir anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Harf-2 ve Harf-3 testlerinin doğru sayılarının Harf-1 testinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve Harf-3 testlerinin doğru sayılarının Harf-2 testinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Masa tenisi egzersizi yapan kız/erkek öğrencilerin, ağaç 1, 2, 3 ve harf 1, 2 testleri arasında doğru yanlış ve boş sayıları için en az bir anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Mevcut çalışmanın bulguları ile İlkokul öğrencilerinde masa tenisi egzersizlerinin dikkat yeteneğini geliştirmesi açısından olumlu olduğunu söyleyebiliriz.



Investigation of Attention Levels Related to Table Tennis Exercise in Primary School Students

Article Info

Article History

Received: 30.01.2025

Accepted: 3.12.2025

Published: 30.12.2025

Keywords:

primary school,
table tennis,
attention.

ABSTRACT

It is known that general education programs performed together with physical activity have a quality of developing children's attention skills. Table tennis exercises have been confirmed by scientific studies to have positive effects especially for this purpose. The aim of the current study is to examine the attention levels of primary school students due to table tennis exercise. The study was conducted according to the screening design from quantitative research methods. It is the most commonly used research design in social sciences. The universe of the study consists of third-grade students from Serife Akkanat Primary School, Selcuklu district of Konya, in the 2023-2024 academic year. The sample of the study determined with a 95% confidence level and a 5% margin of error consists of 37 primary school students. Two attention tests were applied to the students at three different times: at the beginning of the table tennis exercise, in the middle of the exercise and at the end of the exercise. The source book prepared by Basaran (2012) for developing attention and strengthening memory in primary schools was used in the collection of data. With the attention test studies, tests such as finding a different tree and finding the same letter were applied to primary school children by the researchers. In the analysis of the data, Shapiro-Wilk (normality analysis), ANOVA and Friedman analyses were performed. As a result, it was determined that there was at least one significant difference between the tree 1st, 2nd and 3rd tests for the correct, incorrect and empty numbers of the students who were connected to the table tennis exercise. It was observed that the correct numbers of the Letter-2 and Letter-3 tests were significantly higher than the Letter-1 test and the correct numbers of the Letter-3 tests were significantly higher than the Letter-2 test. It was determined that there was at least one significant difference between the tree 1st, 2nd, 3rd and letter 1st, 2 tests for the correct, incorrect and empty numbers of the girls/boys who were doing table tennis exercise. With the findings of the current study, we can say that table tennis exercises are positive in terms of developing attention skills in primary school students.

To cite this article:

Çelik, A., Kargı, G., Kumartaşlı, M., Yıldırım, H. & Tekeli, M. (2025). İlkokul öğrencilerinde masa tenisi egzersizine bağlı dikkat düzeylerinin incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 642-654. <https://doi.org/10.51119/ereegf.2025.163>

*Sorumlu Yazar: Gülsüm Kargı, gulsum.kargi@selcuk.edu.tr

GİRİŞ

Son yıllarda genel eğitim içinde, ilkokul çocukları uzmanlar tarafından yapılması gereken fiziksel aktivitelerden yeterince yararlanmadığı görülmektedir (CDC, 2010). Fiziksel aktiviteler İyi bir planlama yapılarak okul sağlığı açısından etkili politika ve programlarıyla birlikte öğrencilerin eğitimleriyle ilgili sonuçlarını geliştirir (CDC, 2008; CDC 2010). Bu durum öğrencilerin okula yönelik bağlılıklarının artmasına, sağlıklı bir eğitim sürecinin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır (CDC, 2012). Bunun sebebi yapılan fiziksel aktivite öğrencilerin sınıf içi ortamda görev davranışı modelini olumlu bir şekilde etkileyerek akademik başarıyı arttırdığı ve fiziksel aktivitenin sınıf içi ortamında sergilenen davranışları daha iyi duruma getirdiğine yönelik bilimsel çalışmalar yapılmıştır (Siedentop 2009; Grieco, Jowers & Bartholomew, 2009). Bununla birlikte eğitim müfredatı içine yerleştirilen ve haftanın 3 günü ve günde 30 dakikalık zaman dilimleri ile uygulanan planlanmış fiziksel aktivitenin etkin zekayı (hızlı karar alıp sonuca ulaşabilme) arttırdığı ve sosyal projelerdeki akademik başarı performansı yükselttiği belirlenmiştir (Reed vd., 2010). Orta şiddet yoğunluğunda ve uzun süreyi kapsayan aerobik antrenmanların bireylerdeki kardiovasküler sisteminin dayanıklılığını arttırmaya ilişkin çalışmalarda çocuklarda dikkat hiperaktif eksikliği ve impulsif davranışları azalttığına yönelik çalışmalar yapılmıştır (Putnam, 2002). Yoğun ama kısa süreli olan egzersizlerin beyinde bulunan katekolaminerjik dopaminerjik sistemini etkilemesi sonucu çocuklardaki hiperaktiviteye bağlı olarak gelişen dikkat eksikliğini olumlu anlamda etkilediği tespit edilmiştir (Tantillo vd.,2002). Okul çağına yeni başlayan çocuklarda bu durum 10 dakika gibi bir süre iken, yaşla birlikte sürenin de arttığı belirlenmiştir. 10 yaşında olan bir çocukta 20 dakika bir süre alırken, 14 yaşında olan bir çocukta ise 30 dakikalık bir süreyi kapsadığı belirlenmiştir (Özmen, 2011). İlkokul çağında olan bir çocuğun ilgisini çeken herhangi bir konu ya da nesneye yönelik dikkati 20 dakikalık bir süre içinde gerçekleşir. Bu durum eğer aktif olarak katıldığı bir süreci kapsarsa bu süre yaklaşık 40 dakikayı bulabilir. Planlanan fiziksel etkinliklerde çocukların aktif olarak katılımının sağlanması gerekmektedir. Bu etkinliklerin içeriğinin de mutlaka sportif faaliyetlerin ağırlıkta olmasının önemi büyüktür (MEGEP, 2007). Literatürde çocuklardaki dikkat gelişimindeki en önemli evrenin 6-7 yaşlardan itibaren olduğu, bazı araştırmalar ise bu yaşların 8-9 aralığında meydana geldiğini tespit etmişlerdir (Renk vd., 2020). Kuramsal çerçevede dikkat davranışlarındaki gelişmeler 6-12 yaş aralığı döneminde olduğunu belirlemişlerdir (Rapp, 1982). Fiziksel aktivitenin çocukların fiziksel ve ruh sağlığı üzerine yararları bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Sportif performansın etkileyen önemli bilişsel becerilerden biri de dikkattir. Görsel dikkatin performansa doğrudan etki yaptığı sporların başında masa tenisi gelmektedir. Masa tenisi egzersizi esnasında çocukların dikkatli olmaları ve uzun süre dikkatini aynı seviyede tutmaları söz konusudur. Masa tenisi egzersizi ve dikkat ilişkisine yönelik bilimsel literatürde çalışmalar bulunmaktadır (Çakır vd., 2025). Bu bağlamda çocukların özellikle dikkat eksikliği sorunu yaşayan çocukların dikkatlerinin ve odaklanmalarının toplanmasına yardımcı olması açısından literatüre katkı sağlayacağını düşünüyoruz. Bu özden hareketle masa tenisi egzersizinin çocuklar dikkat düzeyini pozitif yönde etkilediğinin tespit edilmesinin yanı sıra, masa tenisi egzersizi için farkındalığını arttırmak ve çocukların fiziksel aktivite düzeyini arttırmaya yönelik öneriler sunmak amacıyla planlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden birisi olan tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli bir konuya ilişkin araştırmaya katılan kişilerin görüşlerini, ilgilerini, yeteneklerini, becerilerini veya tutumlarını ortaya koymayı amaçlayan modeldir (Büyüköztürk vd., 2010). Tarama modeli kullanılarak, ilköğretim öğrencilerinde masa tenisi egzersizine bağlı dikkat düzeylerinin gelişip gelişmediği belirlenmiştir. Araştırma dahil olan ilkokul öğrencilerine ölçümlerin yapıldığı süre zarfında

herhangi bir program uygulanmadı ancak masa tenisi uygulaması öğrencilere bir defaya mahsus yapıldı ve ölçümler bu şekilde alınmıştır. Çalışmadaki dikkat testi ölçümlerinde Başaran (2012) bu testin detaylarında; karışık harflerin içinde istenen harfleri bulma, aynı resimden kaç tane olduğunu bulma, eşleştirme çalışması yaparak eşi olmayanları bulma, Sözcük grupları arasında bir yönüyle farklı olan sözcüğü bulma, kodlama çalışması yapma, şekillere karşılık gelen rakamlardan sayılar oluşturma, karşılıklı olarak verilen harf ve rakam gruplarından aynı ve farklı olanlarını bulma şeklinde yapılmaktadır.

Evren ve Örneklem

Çalışmaya, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında, Konya Selçuklu ilçesinde İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı bir İlkokulun, üçüncü sınıfında öğrenim gören, 37 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri toplama Aracı

Öğrencilere, masa tenisi egzersizi başlangıcında, ortasında ve sonunda olmak üzere üç farklı zamanda, resim ve harf materyali kullanılarak üç defa dikkat testi uygulanmıştır. İlkokullarda dikkati geliştirme ve hafızayı güçlendirmeye yönelik Başaran (2012) tarafından hazırlanan kaynak kitaptan dikkat testi olarak, A4 üzerinde bulunan ağaç resimleri içinde farklı ağaç resmini 3 dakika içinde bulma ve işaretleme ile A4 üzerinde "thy" harflerini 2 dakika içinde bulup işaretleme testleri uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Shapiro-Wilk p değeri <.005 olduğundan normallik varsayımı ihlal edilmiştir ve dolayısıyla verinin normal dağılmadığı sonucu çıkarılır. Öğrencilere uygulanan resim ve harf testlerinde "Doğru", "Boş" ve "Yanlış" cevap sayılarının üç ölçümdeki değerlerinin kıyaslanması "Tekrarlı Ölçümler One-way ANOVA analizinin parametrik olmayan karşılığı Friedman analizi ile gerçekleştirilir (Tablo 1 ve Tablo 2). Sadece erkek ve sadece kız öğrenciler için, ağaç ve harf dikkat testlerinin Shapiro-Wilk p değeri <.005 olduğundan normallik varsayımı ihlal edilmiştir ve dolayısıyla verinin normal dağılmadığı sonucu çıkarılır. Bu yüzden "Doğru", "Boş" ve "Yanlış" cevap sayılarının üç ölçümdeki değerlerinin kıyaslanması "Tekrarlı Ölçümler One-way ANOVA analizinin parametrik olmayan karşılığı Friedman analizi ile gerçekleştirilir.

BULGULAR

Tablo 1

Masa Tenisi Egzersizi Yapan Öğrencilerin Resim Dikkat Testi Tanımlayıcı İstatistik Analizi

Shapiro-Wilk	N	Kayıp	Ort.	Med.	SS	W	p
Resim1Doğru	37	0	2.784	3	1.272	0.841	.001
Resim2Doğru	37	0	3.189	4	1.151	0.729	.001
Resim3Doğru	37	0	3.351	4	0.919	0.721	.001
Resim1Boş	37	0	0.865	0	1.273	0.695	.001
Resim2Boş	37	0	0.189	0	0.701	0.299	.001
Resim3Boş	37	0	0.054	0	0.329	0.155	.001
Resim1Yanlış	37	0	0.405	0	0.599	0.666	.001
Resim2Yanlış	37	0	0.622	0	0.924	0.701	.001
Resim3Yanlış	37	0	0.595	0	0.896	0.679	.001

Tablo 1’de görüldüğü üzere öğrencilerin ağaç dikkat testi incelendiğinde Doğru sayısının 1. ölçümde 2.784, ikinci ölçümde 3.189 ve üçüncü ölçümde ise 3.351 olarak bir artış görülmüştür. Boş sayısının 1. ölçümde 0.865, ikinci ölçümde 0.189 ve üçüncü ölçümde ise 0.054 olarak bir düşüş görülmüştür. Yanlış sayısının 1. ölçümde 0.405, ikinci ölçümde 0.622 ve üçüncü ölçümde ise 0.595 olarak görülmektedir.

Tablo 2

Masa Tenisi Egzersizi Yapan Öğrencilerin Harf Dikkat Testi Tanımlayıcı İstatistik Analizi

Shapiro-Wilk					
	N	Mean	SD	W	p
Harf1Doğru	37	8.216	2.043	0.952	.111
Harf2Doğru	37	9.243	2.114	0.899	.003
Harf3Doğru	37	9.892	1.838	0.892	.002
Harf1Yanlış	37	1.243	2.510	0.576	.001
Harf2Yanlış	37	0.216	0.712	0.340	.001
Harf3Yanlış	37	0.324	0.784	0.466	.001

Tablo 2’de görüldüğü üzere öğrencilerin harf dikkat testi incelendiğinde doğru sayısının 1. ölçümde 8.216, ikinci ölçümde 9.243 ve üçüncü ölçümde ise 9.892 olarak bir artış görülmüştür. Yanlış sayısının 1. ölçümde 1.243, ikinci ölçümde 0.216 ve üçüncü ölçümde ise 0.324 olarak bir düşüş görülmektedir.

Tablo 3

Masa Tenisi Egzersizi Yapan Öğrencilerin Ağaç Dikkat Testi Doğru/Boş/Yanlış Sayılarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

Ölçüm	n	Ki-kare	df	p	Anlamli farklar
Resim1Doğru					
Resim2Doğru	37	12.212	2	.002	A2>A1
Resim3Doğru					A3>A1
Resim1Boş					
Resim2Boş	37	22.638	2	.001	A1>A2
Resim3Boş					A1>A3
Resim1Yanlış					
Resim2Yanlış	37	1.627	2	.443	
Resim3Yanlış					

Tablo 3’te görüldüğü üzere, masa tenisi egzersizi yapan öğrencilerin Resim1, 2 ve 3 testleri arasında doğru ve boş sayıları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Yanlış sayıları için belirlenmemiştir ($p<.05$). Resim-2 ve Resim-3 testlerinin doğru sayılarının Resim-1 testinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($p<.05$). Resim-2 ve Resim-3 testlerinin boş sayılarının Resim-1 testinden anlamlı düzeyde azalma olduğu görülmüştür ($p<.05$).

Tablo 4

Masa Tenisi Egzersizi Yapan Öğrencilerin Harf Dikkat Testi Doğru /Yanlış Sayılarının Karşılaştırılması

Ölçüm	n	Ki-kare	df	p	Anlamli farklar
Harf1Doğru	37	33.403	2	<.001	Harf2>Harf1
Harf2Doğru					Harf3>Harf1
Harf3Doğru					Harf3>Harf2
Harf1Yanlış	37	6.167	2	0.046	Harf1>Harf2
Harf2Yanlış					Harf1>Harf3
Harf3Yanlış					

Tablo 4'te görüldüğü üzere, masa tenisi egzersizine bağlı harf 1, 2 ve 3 testleri arasında doğru ve yanlış sayıları için en az bir anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<.05$). Harf-2 ve Harf-3 testlerinin doğru sayılarının Harf-1 testinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve Harf-3 testlerinin doğru sayılarının Harf-2 testinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($p<.05$). Harf-2 ve Harf-3 testlerinin yanlış sayılarının Harf-1 testinden anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür ($p<.05$).

Tablo 5

Masa Tenisi Egzersizi Yapan Erkek Öğrencilerin Ağaç ve Harf Dikkat Testi Doğru/Boş/Yanlış Sayılarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

Ölçüm	n	Ki-kare	df	p	Anlamli farklar
Resim1Doğru	23	6.529	2	.038	Resim3>Resim1
Resim2Doğru					
Resim3Doğru					
Resim1Boş	23	13.49	2	.001	Resim1>Resim2
Resim2Boş					Resim1>Resim3
Resim3Boş					
Resim1Yanlış	23	4.108	2	.128	
Resim2Yanlış					
Resim3Yanlış					
Harf1Doğru	23	19.662	2	.001	Harf2>Harf1
Harf2Doğru					Harf3>Harf1
Harf3Doğru					Harf3>Harf2
Harf1Yanlış	23	8.359	2	.015	Harf1>Harf2
Harf2Yanlış					Harf1>Harf3
Harf3Yanlış					

Tablo 5'te görüldüğü üzere, masa tenisi egzersizi yapan erkek öğrencilerin, Resim 1, 2 ve 3 testleri arasında doğru ve boş sayıları için en az bir anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Yanlış sayıları için ise belirlenmemiştir ($p<.05$). Resim-3 testinin doğru sayısının Resim-1 testinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($p<.05$). Resim-2 ve Resim-3 testlerinin boş sayılarının Resim-1 testinden anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür ($p<.05$). Harf 1, 2 ve 3 testleri arasında doğru ve yanlış sayıları için en az bir anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<.05$). Harf-2 ve Harf-3 testlerinin doğru

sayılarının Harf-1 testinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve Harf-3 testlerinin doğru sayılarının Harf-2 testinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($p<.05$). Harf-2 ve Harf-3 testlerinin yanlış sayılarının Harf-1 testinden anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür ($p<.05$).

Tablo 6

Masa Tenisi Egzersizi Yapan Kız Öğrencilerin Ağaç ve Harf Dikkat Testi Doğru/Boş/Yanlış Sayılarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

Ölçüm	n	Ki-kare	df	p	Anlamlı farklar
Resim1Doğru Resim2Doğru Resim3Doğru	14	5.688	2	.058	
Resim1Boş Resim2Boş Resim3Boş	14	9.500	2	.009	Resim1>Resim2 Resim1>Resim3
Resim1Yanlış Resim2Yanlış Resim3Yanlış	14	0.364	2	.834	
Harf1Doğru Harf2Doğru Harf3Doğru	14	13.915	2	.001	Harf2>Harf1 Harf3>Harf1 Harf3>Harf2
Harf1Yanlış Harf2Yanlış Harf3Yanlış	14	2.000	2	.368	

Tablo 6’da görüldüğü üzere, masa tenisi egzersizi yapan kız öğrencilerin, Resim 1, 2 ve 3 testleri arasında boş sayıları için en az bir anlamlı farklılık olduğu belirlenmişken; doğru ve yanlış sayıları için belirlenmemiştir ($p<.05$). Resim-2 ve Resim-3 testlerinin boş sayılarının Resim-1 testinden anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Harf 1, 2 ve 3 testleri arasında doğru sayıları için en az bir anlamlı farklılık olduğu görülürken yanlış sayıları için görülmemiştir ($p<.05$). Harf-2 ve Harf-3 testlerinin doğru sayılarının Harf-1 testinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve Harf-3 testlerinin doğru sayılarının Harf-2 testinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($p<.05$).

TARTIŞMA

İlkokul öğrencilerinde, masa tenisi egzersizine bağlı dikkat düzeylerini incelendiği çalışmada, öğrencilerin resim dikkat testi incelendiğinde, doğru sayısının 1. ölçümde 2.784, ikinci ölçümde 3.189 ve üçüncü ölçümde ise 3.351 olarak bir artış görülmüştür. Resim dikkat testi boş sayısında ve yanlış sayılarında bir azalma görülmüştür (Tablo 1). Düzenli masa tenisi antrenmanları yapan 9-13 yaş arası çocuklarda dikkat eksikliği üzerine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada 8 haftalık zaman diliminde uygulanan masa tenisi antrenmanların çocuklardaki dikkat seviyesini yüksek derecede olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir (Asan, 2011). Öğrencilerin harf dikkat testi incelendiğinde, doğru sayısının 1. ölçümde 8.216, ikinci ölçümde 9.243 ve üçüncü ölçümde ise 9.892 olarak bir artış görülmüştür. Yanlış sayısının 1. ölçümde 1.243, ikinci ölçümde 0.216 ve üçüncü ölçümde ise 0.324 olarak bir azalma görülmektedir (Tablo 2). Tenis antrenmanının 10-12 yaş arasındaki çocuklarda dikkat düzeyi üzerine etkisinin incelendiği bir çalışmada, deney grubundaki çocuklarda dikkat düzeyinin son testte istatistiksel olarak anlamlı şekilde arttığı ve artışın yüksek oranda olduğu tespit edilmiştir (Pişkin & Alpay, 2019). Masa tenisi egzersizi yapan öğrencilerin, Resim 1, 2 ve 3 testleri arasında doğru ve boş sayıları için anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Resim-2 ve Resim-3 testlerinin doğru sayılarının Resim-1 testinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($p<.05$). Ağaç-2 ve Ağaç-3 testlerinin boş sayılarının Ağaç-1 testinden anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür (Tablo 3). Eskrim sporu yapan

ve yapmayan 10-12 yaş arası çocukların dikkat düzeylerinin incelendiği çalışmada, Burdon dikkat testinin uygulanmış ve eskrim sporu yapan çocukların, yapmayanlara göre dikkat düzeylerinin daha iyi olduğu tespit edilmiştir (Kartal, Dereceli ve Kartal, 2016). Masa tenisi egzersizi yapan öğrencilerin, Harf 1, 2 ve 3 testleri arasında doğru ve yanlış sayıları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<.05$). Harf-2 ve Harf-3 testlerinin doğru sayılarının Harf-1 testinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($p<.05$). Harf-2 ve Harf-3 testlerinin yanlış sayılarının Harf-1 testinden anlamlı düzeyde azalma olduğu görülmüştür (Tablo 4). Masa tenisi, badminton, kort tenis oynayan sporcuların dikkat, konsantrasyon ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin diğer sporculara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir (Bastug, 2018). Masa tenisi egzersizi yapan erkek öğrencilerin, Resim 1, 2 ve 3 testleri arasında doğru ve boş sayıları için anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Resim-3 testinin doğru sayısının Resim-1 testinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Masa tenisi yapan öğrencilerin, boş ve yanlış işaretleme sayılarında, Resim-1, Resim-2 testlerinin Resim-1 testinden daha az sayıda olduğu görülmüştür. Harf 1, 2 ve 3 testleri arasında, doğru ve yanlış sayıları için en az bir anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<.05$). Harf-2 ve Harf-3 testlerinin doğru sayılarının Harf-1 testinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Harf-2 ve Harf-3 testlerinin işaretlenen yanlış sayılarının Harf-1 testinden daha az olduğu görülmüştür (Tablo 5). Dikkat toplama eğitimi programının ilkokul ikinci sınıf öğrencilerinin dikkat toplama becerileri üzerine etkisi incelendiği bir çalışmada, dikkat eğitim programının etkisinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Pişkin, 2015). İlkokul düzeyindeki kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre fiziksel yapısının daha düşük düzeyde olduğu fakat ince-kaba motor koordinasyon becerileri yönünden anlamlı bir farklılığın tespit edilmediği sonucuna ulaşmışlardır. (Kim & Lee, 2016). Masa tenisi egzersizi yapan kız öğrencilerin, Resim 1, 2 ve 3 testleri arasında boş sayıları için en az bir anlamlı farklılık olduğu görülürken ($p<.05$), doğru ve yanlış sayıları için anlamlı farklılık görülmemiştir. Resim-2 ve Resim-3 testlerinin boş sayılarının Resim-1 testinden anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür ($p<.05$). Harf 1, 2 ve 3 testleri arasında doğru sayıları için en az bir anlamlı farklılık olduğu görülürken yanlış sayıları için görülmemiştir ($p<.05$). Harf-2 ve Harf-3 testlerinde işaretlenen doğru sayılarının, Harf-1 testinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 6). 6-9 yaş çocuklarda motor koordinasyonun cinsiyet değişkenine göre incelenmiş ve erkek öğrencilerin taşıma ve yakalama görevlerinde kız öğrencilere göre daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir (Canlı, Erhan & Canlı, 2023). Fiziksel yönde yapılan aktivitelerin çocuklardaki ince-kaba motor becerilerinin gelişimleri üzerine olumlu ve anlamlı etkisini belirten bir çalışma incelendiğinde okul sonrası boş zamanlarında yapılan 4 haftayı kapsayan anasınıfı ve birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ince-kaba motor gelişim becerileri ve zinde olup olmadıkları araştırılmış ve girişim grubuna ilişkin tüm motor becerilerinde çok daha yüksek sonuçlara sahip olduğu tespit edilmiştir (Matvienko & Ahrabi-Fard, 2010). Bu araştırma bulguları, bizim çalışmamız ile benzerlik göstermektedir.

SONUÇ

Masa tenisi egzersizine bağlı öğrencilerin, Resim 1., 2. ve 3. testleri arasında doğru ve boş sayıları için anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Harf 1, 2 ve 3 testleri arasında doğru ve yanlış sayıları için anlamlı farklılık olduğu, Harf-2 ve Harf-3 testlerinin doğru sayılarının Harf-1 testinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Masa tenisi egzersizi yapan erkek öğrencilerin, Resim 1, 2 ve 3 testleri arasında doğru ve boş sayıları için anlamlı farklılık olduğu görülürken yanlış sayıları için görülmemiştir. Harf 1, 2 ve 3 testleri arasında doğru ve yanlış sayıları için anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Masa tenisi egzersizi yapan kız öğrencilerin, Resim 1, 2 ve 3 testleri arasında boş sayıları için anlamlı farklılık olduğu görülürken doğru ve yanlış sayıları için görülmemiştir. Harf 1, 2 ve 3 testleri arasında doğru sayıları için anlamlı farklılık olduğu görülürken yanlış sayıları için görülmemiştir. Masa tenisinin, dikkat ve odaklanmayı artırıp artırmadığı bağlamında yapılan bu çalışmada, ilkokul öğrencilerinde, masa tenisi

egzersizinin dikkat düzeyini pozitif yönde geliştirdiği tespit edilmiştir. Gelecek çalışmalarda, masa tenisi ve diğer raketli sporların dikkat gelişimine katkısının araştırıldığı çalışmalar yapılabilir

Acknowledgment

Bu çalışma, 21-24 Kasım 2024 tarihler arasında Gazi Üniversite'nde gerçekleştirilen 22. Uluslararası Spor Bilimler Kongresi'nde özet bildiri olarak sunulmuştur.

Ethical approval

Bu çalışma için Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden araştırma ve çalışma izni alınmıştır. Millî Eğitim Bakanlığı 21.08.2023 tarihli E-35427624-10.06.01-8175959 sayılı Genelge uyarınca Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü 14.02.2024 tarih ve E-24574837-903.99-96631568 nolu kararı ile çalışma onayı alınmıştır.

Conflict of Interest

Yazarlar çalışma kapsamında herhangi bir kurum ya da kişi ile çıkar çatışmasında bulunmadığını beyan etmektedir.

REFERANSLAR

Asan, R. (2011). Sekiz haftalık masa tenisi egzersizinin 9-13 yaş arası çocuklarda dikkat üzerine etkisi [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi].

Başaran, A.H. (2012). Dikkat Geliştirme ve Hafızayı Güçlendirme, Başaran Yayınları, S.Ü. Basımevi.

Bastug, G. (2018). Investigation of Attention, Concentration and Mental Toughness Properties in Tennis, Table Tennis, and Badminton Athletes, *The Sport Journal*, 3(1), 1-7. <https://thesportjournal.org/>

Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö.E., Demirel, F., Karadeniz, Ş. & Kılıç, E. (2010). Bilimsel araştırma yöntemleri (5.baskı). Pegem Akademi.

Canlı, T., Erhan, S. E., Canlı, U. (2023). 6-9 Yaş Çocuklarda Motor Koordinasyonun Değerlendirilmesi: Cinsiyet, Yaş ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Açısından Farklılıklar, *Spor ve Bilim Dergisi*, 1(2), ss. 13-28. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sporvebilim/issue/80433/1317014>

CDC (Centers for Disease Control and Prevention) (2008). A CDC review of school laws and policies concerning child and adolescent health, *Journal of School Health*, 69-70. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1421888

CDC (Centers for Disease Control and Prevention) (2010) The Association Between School Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance. Atlanta, U.S. Department of Health and Human Services. <https://sdc.org/wp-content>

CDC (Centers for Disease Control and Prevention) (2012) Health Index: A Self-Assessment and Planning Guide. Elementary school version. Atlanta, U.S. Department of Health and Human Services, <https://sdc.org/wp-content>

Çakır, G., Erol, T., & Kirci, D. (2025). Masa Tenisi Egzersizlerinin Çocuk ve Ergenlerin Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Sağlımlıkları Üzerindeki Etkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 7(1), 74-81. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.25.1.09>

Grieco LA, Jowers E, Bartholomew JB (2009) Physically active academic lessons and time on task: the moderating effect of body mass index. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(1), ss. 1921-1926. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a61495>

Kartal R., Dereceli A.Ç., Kartal A. A. (2016). Eskrim Sporu Yapan ve Yapmayan 10-12 Yaş Arası Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi, *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3 (2), ss. 82-88. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sbsebd/issue/31662/347132>

Kim, C. I., Lee, K. Y. (2016). The relationship between fundamental movement skills and body mass index in Korean preschool children. *European Early Childhood Education Research Journal*, 24(6), ss. 928-935. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2016.1239326>

Matvienko O, Ahrabi-Fard I.(2010). The effects of a 4-week after-school program on motor skills and fitness of kindergarten and first-grade students. *Am J Health Promot*, 24(1), ss. 299-303. <https://doi.org/10.4278/ajhp.08050146>

MEGEP (2007). Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi, Psiko-Motor Gelişim Yayınevi

Özmen, K. S. (2011). Dikkat toplama becerisini geliştirici etkinlikler. Anı Yayıncılık.

Pişkin, A. (2015). Dikkat toplama eğitimi programının ilkokul 2. Sınıf öğrencilerinin dikkat toplama becerilerinin gelişmesine etkisi. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi]

Pişkin, N.E., Alpay, C.B. (2019). Çocuklarda 8 Haftalık Kort Tenis Antrenmanının Dikkat Düzeyi Üzerine Etkisinin İncelenmesi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), ss. 1-7. <https://www.researchgate.net>

Putnam S. (2002). Nature's Ritalin for the Marathon Mind: Naturing ADHD Child with Exercise, *International Journal of Sport Psychology*, 33(1), ss. 142-143.

Rapp, G. (1982). *Aufmerksamkeit und konzentration*, Verlag pp.146, Bad Heilbrunn.

Reed, J.A., Einstein, G., Hahn, E., Hooker, S.P., Gross, V.P., Kravitz, J. (2010). Examining the impact of integrating physical activity on fluid intelligence and academic performance in an elementary school setting: a preliminary investigation, *Journal of Physical Activity and Health* 7(1), ss. 343-351. <https://doi.org/10.1123/jpah.7.3.343>

Renk, M., İbiş, S., & Aktuğ, Z. B. (2020). 10-13 Yaş grubu çocuklarda oyun sal etkinliklerin dikkat gelişimine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 181-193. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.675451>

Siedentop D.L. (2009). National plan for physical activity: education sector, *Journal of Physical Activity and Health*, 6(1), ss. 168–180. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.s2.s168>

Tantillo, M., Kesick, M.C., Hynd, W.G, Dishman, R. K. (2002). The effects of exercise on children with attention deficit hyperactivity disorder, *J Ameri. Coll Sports Med.* 34(1), ss. 203-212. DOI: [10.1097/00005768-200202000-00004](https://doi.org/10.1097/00005768-200202000-00004)

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: Well-planned, effective school health policies and programs that include physical activity improve student educational outcomes (CDC 2008, CDC 2010). Students' attendance and concentration in school increase, and it is easier to adopt health-promoting behaviors (CDC 2012). It has been shown that physical activity affects classroom task behavior, increases achievement, and physical activity is associated with better classroom behavior (Siedentop 2009, Grieco, Jowers, & Bartholomew, 2009). In addition, it has been determined that 30 minutes of physical activity per day, 3 times a week, added to the academic curriculum increases fluid intelligence (the ability to reach quick and short conclusions) and improves performance on achievement tests in social studies (Reed et al 2010). The benefits of physical activity on the physical and mental health of children have been scientifically proven. One of the important cognitive skills that affects sports performance is attention. Table tennis is one of the sports in which visual attention has a direct effect on performance. During table tennis exercise, children are careful and keep their attention at the same level for a long time. There are studies in the scientific literature on the relationship between table tennis exercise and attention. This study was planned to determine that table tennis exercise positively affects children's attention level, as well as to increase awareness of table tennis exercise and to offer suggestions for increasing children's physical activity level.

Method: The study was conducted in the 2023-2024 academic year at Serife Akkanat Primary School, Selcuklu district of Konya. The students were given an attention test three times using picture and letter materials at three different times, at the beginning, middle and end of the table tennis exercise. As an attention test from the source book prepared by Basaran (2012) for developing attention and strengthening memory in primary schools, the tests of finding and marking a different tree picture among the tree pictures on A4 within 3 minutes and finding and marking the letters "thy" on A4 within 2 minutes were applied.

Findings: When the students' letter attention test was examined, an increase was observed in the number of correct answers as 8.216 in the first measurement, 9.243 in the second measurement and 9.892 in the third measurement. A decrease was observed in the number of incorrect answers as 1.243 in the first measurement, 0.216 in the second measurement and 0.324 in the third measurement (Table 2). It was found that there was a significant difference between the correct and blank numbers of the students doing table tennis exercise between the Picture 1, 2 and 3 tests. It was seen that the correct numbers of the Picture-2 and Picture-3 tests were significantly higher than the Picture-1 test ($p<.05$). It was seen that the blank numbers of the Tree-2 and Tree-3 tests were significantly lower than the Tree-1 test (Table 3). It was seen that there was a significant difference between the correct and wrong numbers of the students doing table tennis exercise between the Letter 1, 2 and 3 tests ($p<.05$). It was seen that the correct numbers of the Letter-2 and Letter-3 tests were significantly higher than the Letter-1 test ($p<.05$). It was seen that the wrong numbers of the Letter-2 and Letter-3 tests were significantly decreased compared to the Letter-1 test (Table 4). It was found that there was a significant difference between the correct and blank numbers of the Picture 1, 2 and 3 tests of the male students who did table tennis exercises ($p<.05$). It was seen that the correct number of the Picture-3 test was significantly higher than the Picture-1 test. It was seen that the number of blank and wrong markings of the students who did table tennis was less than the Picture-1 test in the Picture-1 and Picture-2 tests. It was seen that there was at least one significant difference between the Letter 1, 2 and 3 tests for the correct and wrong numbers ($p<.05$). It was seen that the correct numbers of the Letter-2 and Letter-3 tests were significantly higher than the Letter-1 test. It was seen that the wrong numbers marked in the Letter-2 and Letter-3 tests were less than the Letter-1 test (Table 5). While there was at least one significant

difference for the empty numbers between the Picture 1, 2 and 3 tests of the girls who did table tennis exercises ($p < .05$), no significant difference was observed for the correct and incorrect numbers. It was observed that the empty numbers of the Picture-2 and Picture-3 tests were significantly lower than the Picture-1 test ($p < .05$). There was at least one significant difference for the correct numbers between the Letter 1, 2 and 3 tests, but no significant difference was observed for the incorrect numbers ($p < .05$). It was observed that the correct numbers marked in the Letter-2 and Letter-3 tests were significantly higher than the Letter-1 test (Table 6).

Discussion: In a study examining the effect of the attention training program on the attention gathering skills of the second grade primary school students, it was found that the effect of the attention training program did not differ according to gender (Pişkin, 2015). They concluded that primary school girls are less physically structured than boys, but there is no statistically significant difference in terms of motor coordination skills. (Kim & Lee, 2016). Motor coordination in 6-9 year old children was examined according to the gender variable and it was determined that male students had higher scores than female students in carrying and catching tasks (Canlı, Erhan, & Canlı, 2023). In a study showing the effect of physical activity on motor skill development in children, the effect of a 4-week after-school program on the motor skills and fitness of kindergarten and first grade students was examined and it was determined that the intervention group had better scores in all skills (Matvienko and Ahrabi-Fard 2010). These research findings are similar to our study. As a result; It was determined that the attention level of primary school students developed positively due to table tennis exercise.

Conclusion: As a result, it was determined that there was at least one significant difference between the correct, incorrect and empty numbers of the students who were connected to the table tennis exercise, between the tree 1st, 2nd and 3rd tests. It was observed that the correct numbers of the Letter-2 and Letter-3 tests were significantly higher than the Letter-1 test and the correct numbers of the Letter-3 tests were significantly higher than the Letter-2 test.

Recommendation: In light of the data obtained as a result of the research, the following suggestions have been developed:

- It is recommended to investigate whether the attention levels of students in different age groups develop due to racket sports exercise.
- It is recommended to investigate whether racket sports contribute to the academic development of students at all levels of national education.