

T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

SEKİZ HAFTALIK TEMEL VOLEYBOL ANTRENMAN PROGRAMININ
ÖĞRENCİLERİN DİKKAT, KONSANTRASYON VE REKREATİF
MOTİVASYON DÜZEYLERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS

Osman UZBAŞ

HAZİRAN-2025
GÜMÜŞHANE



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**SEKİZ HAFTALIK TEMEL VOLEYBOL ANTRENMAN PROGRAMININ
ÖĞRENCİLERİN DİKKAT, KONSANTRASYON VE REKREATİF
MOTİVASYON DÜZEYLERİNE ETKİSİ
EFFECT OF EİGHT WEEKS BASIC VOLLEYBALL TRAINING PROGRAM
ON STUDENTS' ATTENTION, CONCENTRATION AND RECREATIONAL
MOTIVATION LEVELS**

YÜKSEK LİSANS

Osman UZBAŞ

**HAZİRAN-2025
GÜMÜŞHANE**



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**SEKİZ HAFTALIK TEMEL VOLEYBOL ANTRENMAN PROGRAMININ
ÖĞRENCİLERİN DİKKAT, KONSANTRASYON VE REKREATİF
MOTİVASYON DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**EFFECT OF EIGHT WEEKS BASIC VOLLEYBALL TRAINING PROGRAM
ON STUDENTS' ATTENTION, CONCENTRATION AND RECREATIONAL
MOTIVATION LEVELS**

YÜKSEK LİSANS

Osman UZBAŞ

Danışman: Doç. Dr. Mustafa Barış SOMOĞLU

**HAZİRAN-2025
GÜMÜŞHANE**

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlamış olduğum “**Sekiz Haftalık Temel Voleybol Antrenman Programının Öğrencilerin Dikkat, Konsantrasyon ve Rekreatif Motivasyon Düzeylerine Etkisi**” isimli bu tezimin, tamamen kendi çalışmam olduğunu, her alıntıya kaynak gösterdiğimi, alıntı yaptığım tüm çalışmaları kaynakçada belirttiğimi ve Gümüşhane Üniversitesi’nin lisanslı kullanıcısı olduğu intihal yazılım programı ile Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nün belirlediği kıstaslara uygun olarak raporladığımı taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

04/06/2025

.....

OSMAN UZBAŞ

TEŞEKKÜR

Antrenör olmak ayrıcalıktır. Bu şansı bulmuşken, lisans ve yüksek lisans eğitimimde bana emek veren, yol gösteren ve antrenör olarak beni topluma kazandıran Erzurum Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ve Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda görev yapan tüm hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans tez araştırmamı gerçekleştirme sürecimde, kıymetli zamanını bana ayırıp güler yüzünü ve samimiyetini gösteren, tecrübeleri ve bilgi birikimi ile yoluma ışık tutan, gösterdiği disiplinli ve çalışkan öğretmen modeliyle bana rol model olan tez danışmanım Doç. Dr. Mustafa Barış SOMOĞLU'na saygıyla teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca bu süreçte benden fikirlerini ve desteklerini esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Üstün TÜRKER'e katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Hayatımdaki en büyük saygıyı hak eden bu yaşa gelmemde eğitimim boyunca maddi ve manevi her türlü desteği sağlayan babam Hamdi UZBAŞ ve annem Hatice UZBAŞ' sonsuz teşekkürlerimi sunar, ellerinden öperim.

Bu yoğun geçen süreçte, en değerlilerimin zamanından alıp bu çalışmaya yoğunlaştığım ve yeterince ilgilenemediğim eşim Işıl UZBAŞ ve kızlarım Asel Mina UZBAŞ ve Gökçe UZBAŞ'a bana gösterdikleri sabır ve anlayış için çok teşekkür ederim.

Osman UZBAŞ
GÜMÜŞHANE –2025

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Gümüşhane'nin Şiran ilçesinde ilköğretim ve ortaöğretim düzeyindeki öğrencilere uygulanan sekiz haftalık temel voleybol antrenman programının dikkat, konsantrasyon ve rekreatif motivasyon düzeylerine etkisini incelemektir. Deneysel desen kullanılan araştırmada, deney ve kontrol gruplu ön test-son test yöntemiyle nicel veri toplanmıştır. Örneklem, daha önce voleybol eğitimi almamış ve rastgele seçilen 100 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcılar 50'şer kişilik deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Araştırmanın başında her iki gruba D2 Dikkat Testi ve Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği (REMÖ) uygulanmıştır. Deney grubuna haftada iki gün olmak üzere sekiz hafta süren temel voleybol antrenman programı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Program sonunda testler tekrar uygulanmış ve veriler SPSS ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, deney grubunda dikkat, konsantrasyon ve rekreatif motivasyon düzeylerinde anlamlı artışlar olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, düzenli fiziksel aktivitenin çocuk ve gençlerin bilişsel ve motivasyonel gelişiminde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Ayrıca yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve spor geçmişi gibi demografik değişkenler açısından gruplar arasında anlamlı fark görülmemiştir. Bu çalışma, temel spor programlarının fiziksel olduğu kadar bilişsel ve psikolojik gelişime de katkı sağladığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Dikkat, Konsantrasyon, Rekreatif, Motivasyon, Voleybol

ABSTRACH

The aim of this study is to examine the effects of an eight-week basic volleyball training program on the attention, concentration, and recreational motivation levels of primary and secondary school students in the Şiran district of Gümüşhane. The study employed an experimental design, using a pre-test/post-test method with control and experimental groups to collect quantitative data. The sample consisted of 100 randomly selected students who had not previously received volleyball training. Participants were divided into two groups of 50 as the experimental and control groups. At the beginning of the study, both groups were administered the D2 Attention Test and the Recreational Exercise Motivation Scale (REMS). The experimental group participated in the basic volleyball training program twice a week for eight weeks, while no intervention was applied to the control group. At the end of the program, the same tests were administered again, and the data were analyzed using the SPSS software. The findings revealed significant increases in the levels of attention, concentration, and recreational motivation in the experimental group. This result indicates that regular physical activity plays an important role in the cognitive and motivational development of children and adolescents. Furthermore, no significant differences were found between the groups in terms of demographic variables such as age, gender, educational background, and prior sports experience. This study demonstrates that basic sports programs contribute not only to physical development but also to cognitive and psychological growth.

Keywords: Attention, Concentration, Recreational, motivation, Volleyball

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	III
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI.....	IV
TEŞEKKÜR.....	V
ÖZET	VI
ABSTRACH	VII
İÇİNDEKİLER	VIII
TABLolar DİZİNİ	XI
EKLER DİZİNİ.....	XII
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	XIII
1. GİRİŞ	1
2. KURUMSAL KİMLİĞİN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ.....	4
2.1. Spor	4
2.2. Voleybol.....	4
2.2.1. Voleybol Sporunun Dünyadaki Gelişimi	5
2.2.2. Voleybol Sporunun Türkiye’deki Gelişimi.....	6
2.2.4. Voleybolun temel teknikleri.....	7
2.2.4.1. Parmak pas	7
2.2.4.2. Manşet.....	7
2.2.4.3. Servis.....	7
2.2.4.4. Smaç.....	8
2.2.4.5. Blok.....	8
2.2.5. Voleybol terminolojisi	8
2.2.6. Voleybol Sporunda Mevkiler	10
2.2.6.1. Pasör.....	10
2.2.6.2. Smaçör	10
2.2.6.3. Pasör çaprazı	11
2.2.6.4. Orta oyuncu.....	11
2.2.6.5. Libero	11
2.3. Dikkat	11
2.3.1. Dikkat Türleri.....	12
2.3.1.1. Seçici Dikkat	12
2.3.1.2. Sürekli dikkat	12

2.3.1.3. Bölünmüş dikkat	12
2.3.2. Dikkati Etkileyen Faktörler.....	13
2.4. Konsantrasyon.....	13
2.6. Motivasyon.....	14
2.6.1. Motivasyonun Türleri.....	15
2.6.1.1. İçsel Motivasyon	15
2.6.1.2. Dışsal Motivasyon.....	16
2.7. Sporda Motivasyon	16
2.7.1. Sporda Motivasyonun Özellikleri	17
2.7.1.1.Genel Spor Motivasyonu	17
2.7.1.2. Özel Spor Motivasyonu	19
2.8 Rekreasyon Motivasyonu.....	20
2.9. Literatür Taramasının Sonuçları	21
2.9.1. Konuyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	21
2.9.2. Konuyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	25
3. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ	28
3.1. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	28
3.2. Araştırmanın Problemi, Amacı ve Alt Amaçları.....	28
3.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	30
3.4. Araştırmanın Varsayımları.....	30
3.5. Araştırma Modeli	30
3.6. Evren ve Örneklem	30
3.7. Veri Toplama Araçları	31
3.8. Eğitim Yöntemi ve Uygulama Prosedürleri.....	33
3.9. Veri Toplama Süreci	35
3.10.Verilerin Analizi	36
4. BULGULAR.....	37
5. TARTIŞMA	52
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	61
6.1. Sonuçlar	61
6.2. Öneriler	61
6.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	63
6.2.2 İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	63
KAYNAKÇA.....	64
EKLER.....	75

ETİK KURUL KARARI	78
ÖZGEÇMİŞ	79



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler	30
Tablo 2. Sekiz hafta süreli temel voleybol eğitimi ve antrenman programı	33
Tablo 3. Dikkat, konsantrasyon ve REMÖ puanları ile ilgili betimsel istatistikler	37
Tablo 4. Gruplar arası ön- test d2 dikkat testi ve REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması	38
Tablo 5. Gruplar arası son test d2 dikkat testi ve REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması	39
Tablo 6. Deney grubunun ön test ve son test d2 dikkat testi ve REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması	40
Tablo 7. Cinsiyet değişkenine göre deney gurubu ön test ve son test d2 dikkat ve konsantrasyon testi ile REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması	41
Tablo 8. Cinsiyet değişkenine göre kontrol gurubu ön test ve son test d2 dikkat ve konsantrasyon testi ile REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması	43
Tablo 9. Yaş değişkenine göre deney-kontrol gurubu ön test ve son test farkları dikkat ve konsantrasyon ile REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması	45
Tablo 10. oynadığı mevkii değişkenine göre deney-kontrol gurubu ön test ve son test farkları dikkat ve konsantrasyon ile REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması	46
Tablo 11. Eğitim durumu değişkenine göre deney-kontrol gurubu fakları ön test ve son test d2 dikkat ve konsantrasyon testi ile REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması	48
Tablo 12. Spor yapma yılı değişkenine göre deney-kontrol gurubu fakları ön test ve son test d2 dikkat ve konsantrasyon testi ile REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması	49
Tablo 13. Haftalık antrenman günü değişkenine göre deney-kontrol gurubu ön test ve son test farkları dikkat ve konsantrasyon ile REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması	50

EKLER DİZİNİ

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	75
Ek 2. D2 Dikkat Testi	76
Ek 3. Rekreatsyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği (Remm) Kısa Formu	77



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ANOVA	: Analysis of Variance (Varyans Analizi)
YMCA	: Genç Erkekler Hristiyan Derneği
FIVB	: Dünya Voleybol Federasyonu
ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
USVBA	: Amerika Birleşik Devletleri Voleybol Birliği
TVF	: Türkiye Voleybol Federasyonu
REMM	: Recreational Exercise Motivation Measure,
SDÖT	: Sayı Dizisi Öğrenme Testi SDÖT
REMÖ	: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği
AFA	: Ölçeğin yapı geçerliği Açımlayıcı
DFA	: Doğrulamalı Faktör Analizleri
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
DG- KG	: Deney grubu-Kontrol grubu
ÖT- ST	: Ön Test-Son Test
TN	: Toplam işaretlenen harf sayısı
E1	: İşaretlenmeyen harf sayısı
E2	: Hatalı işaretlenen harf sayısı
E-HATA	: Doğru olan ama işaretlenmeyen semboller
TN-E	: Toplam performans puanı
CP	: Konsantrasyon
FR	: Dalgalanma oranı

1. GİRİŞ

İçerisinde birçok farklı unsuru ve yönleri barındırması sebebi ile çok farklı tanımlamaları yapılan sporu; yarışma, performans ve sağlıklı yaşama amacıyla güzel vakit geçirme, boş zamanı değerlendirme ve toplum içerisinde kuvvetli bağlar geliştirme gibi gayeler için yapılan aktivite olarak tanımlamak mümkündür (Kat, 2009). Bir başka tanımla; bireylerin kendilerini sosyolojik, psikolojik ve fizyolojik açıdan daha iyi hissetmelerini sağlayan, fiziksel ve zihinsel açıdan mevcut durumlarını korumak ve daha iyi seviyeye taşımak için yapılan etkinlikler bütünü olarak tanımlanabilir (Özdenk, 2018). Tüm spor dallarında temel amaç, ilgili branşın gerektirdiği yetkinlikleri geliştirerek sporcunun performansını en üst seviyeye çıkarmaktır (Wulf, 2007). Yaklaşık yüz yıllık bir geçmişe sahip olan ve farklı atletik yetenekleri içeren takım sporları arasında yer alan voleybol, performansın son derece önemli olduğu branşlardan biridir. Bu spor dalı, bireylerin bedensel, zihinsel, duysal ve sosyal yönlerden olumlu şekilde gelişimine katkı sağlamaktadır (Bengü, 1983).

Voleybol, 1895 yılında William G. Morgan tarafından ABD'nin Massachusetts eyaletindeki Holyoke kentinde, eski ve tozlu bir YMCA (Genç Erkekler Hristiyan Derneği) spor salonunda ortaya çıkışından bu yana büyük bir değişim geçirmiştir. Günümüzde voleybol, dünyanın en büyük beş uluslararası spor dalından biri olarak kabul edilmekte olup, 220 ulusal federasyona sahip olan FIVB (Dünya Voleybol Federasyonu) en geniş kapsamlı uluslararası federasyon konumundadır. Ülkemizde voleybol, dünya genelindeki gelişmelere benzer şekilde, özellikle 2000 yılından itibaren kulüpler ve milli takımlar seviyesinde uluslararası arenada kayda değer başarılar elde etmiştir (TVF, 2022). Amatör ve profesyonel sporcuların yanı sıra sedanter bireyler ve her yaşta gençler tarafından ilgiyle takip edilen voleybol, en popüler spor dallarından biri olarak öne çıkmaktadır (Çelenk, 2013). Voleybol, günümüzde oldukça yaygın olan bir takım sporudur ve rekabetçi oyunlar kategorisine dahildir. Takımlar, ortadan bir file ile ikiye ayrılmış sahada eşit sayıda oyuncuyla (her takımda 6 kişi) yer alır. Oyunun temel amacı, önce sayı kazanmak, ardından setleri almak ve sonunda maçı galip tamamlamaktır. Karşılaşmalar belirli bir süreyle sınırlı olmayıp, oyun süresi tamamen maçın gidişatına bağlıdır. Voleybolcuların sahada başarılı olabilmeleri için hem fiziksel hem de zihinsel açıdan üst düzey bir performans göstermeleri gerekmektedir (Fröhner, çev. Cengiz, 1999).

Bir voleybol oyuncusunun bu sporda uzmanlaşabilmesi için belirli psikolojik ve zihinsel yetilere sahip olması gerekmektedir. Bu yetiler; dikkat ve konsantrasyon, hareket farkındalığı, zaman ve mekân algısı, topu hissetme, algılama becerisi, hafıza ve ayırt etme yeteneği gibi unsurlardan oluşmaktadır (Baacke ve Beal, 1999). Voleybol müsabakalarında anlık kararların sayı kazandırdığı göz önüne alındığında, oyuncuların hızlı ve isabetli karar verme yeteneğine sahip olmaları büyük önem taşımaktadır. Bu becerinin gelişiminde ise dikkat ve konsantrasyon yetileri önemli bir rol üstlenmektedir (Ekmekçi, 2022). Dikkat ve konsantrasyon, bireyin belirli bir göreve odaklanma ve tüm zihinsel enerjisini o işe yönlendirme kapasitesi olarak tanımlanır. Sözlük anlamı ise, kişinin zihinsel faaliyetlerini belirli bir noktaya yoğunlaştırarak dikkati o yöne yönlendirmesidir. Voleybolda bu beceri, oyuncuların oyun sırasında doğru kararlar almasını, rakibin hamlelerini öngörmesini ve ani gelişen durumlara hızlı tepki verebilmesini sağlar. Bu yüzden, yüksek dikkat ve konsantrasyon seviyesi, oyuncunun performansını doğrudan etkileyen temel faktörlerden biridir. Sporda en önemli nokta, sporcunun zihinsel süreçlerini gereken motor becerilere yönlendirerek, gerekli fizyolojik hareketleri eksiksiz şekilde gerçekleştirmesidir. Bu becerilerin geliştirilmesi ve hareketlerin doğru bir şekilde uygulanması, sporcunun konsantrasyon düzeyiyle doğrudan bağlantılıdır. Zihinsel olarak sporcunun hareketlere odaklanabilmesi, dikkat, özen ve motor becerilerin gelişimi sayesinde mümkündür (Ekmekçi, 2022). Dikkat kavramı, yaklaşık olarak 110 yıl önce William James tarafından açıklanmıştır. James'in tanımına göre dikkat, birden fazla düşünce ya da objenin, zihinsel süreçte peş peşe ve belirgin biçimde algılanıp değerlendirilmesidir. Konsantrasyon, odaklanma ve farkındalık, dikkatin temel bileşenleridir. Dikkat, belirli unsurların diğerlerine göre daha fazla ön plana çıkarılması olarak da ifade edilebilir. Kişinin dış uyarıcılardan gelen bilgileri işleyerek belirli bir noktaya veya alana yönelmesi, dikkatin temel işlevlerinden biridir (Tiryaki, 2000). Bireyin algıladıklarını dengeleyerek onlara duygusal bir boyut kazandırması ve bu doğrultuda süzgeçten geçirme sürecini içeren "dikkat", bir göreve odaklanma ve düşünce süreçlerini kontrol etme yeteneği olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda, dikkat, sportif faaliyetlerde yüksek performans için gerekli olan temel unsurlardan biridir (Williams, 1993). Özellikle bireyin anlık dikkat seviyesi, sporda başarıyı doğrudan etkileyen en önemli faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Thompson, Steffert, Ros, Leach ve Gruzelier, 2008).

Bireylerin boş zamanlarında gerçekleştirdiği fiziksel, zihinsel ve psikolojik etkinlikler, rekreatif faaliyetler olarak tanımlanır. Rekreasyon motivasyonu (örneğin

deneyimsel kazanımlar arayışı), psikoloji, sosyoloji ve rekreasyon gibi farklı akademik disiplinler çerçevesinde ele alınan bir araştırma konusudur (Kil vd., 2014).



2. KURUMSAL KİMLİĞİN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

Araştırmanın bu kısmında sporun tanımı, voleybol branşının tanımı, oyun kuralları, voleybolun ülkemizde ve dünyadaki gelişimi, voleybol temel teknikleri, voleybolda oyuncu pozisyonları gibi konulara yönelik bilgiler yer almaktadır. Dikkat ve konsantrasyonun tanımı ve dikkat türleri ile ilgili bilgiler yer almaktadır. Yine psikolojik becerilerden olan motivasyon konusunda da (tanımı, türleri, kuramları, eğitimle bağdaştırılması vb.) bilgiler yer almakta ayrıca rekreatif motivasyonun tanımına da yer verilmiş olup genel bir çerçeve çizilmiştir.

2.1. Spor

Spor, belirli kurallara sahip, genellikle rekabet ortamında gerçekleştirilen ve bireyin isteyerek katıldığı sistemli fiziksel aktiviteler bütünüdür. Zihinsel ve bedensel gelişime katkı sağladığı gibi, bireyin kişiliğinin şekillenmesine, sosyal uyumunun artmasına ve çalışma hayatında verimliliğin yükselmesine de olumlu etkiler sunar (Armağan, 1982). Spor, bireyin doğal çevresini insan odaklı bir çevreye dönüştürmesine yardımcı olurken, sahip olduğu becerileri geliştirmesine de imkân tanır. Araçlı veya araçsız, bireysel ya da takım halinde gerçekleştirilebilen bir etkinlik olmasının yanı sıra, boş zaman aktivitesi veya meslek olarak da icra edilebilir. Aynı zamanda, sosyalleşmeye, toplumla bütünleşmeye, fiziksel ve psikolojik gelişime katkıda bulunan, hem rekabeti hem de dayanışmayı içeren bir süreçtir (Erkal, 1986).

2.2. Voleybol

Voleybol, son yıllarda popülerliği giderek artan önemli bir spor dalı haline gelmiştir. Fiziksel temas gerektirmemesi sayesinde geniş bir kitleye hitap etmektedir. Sosyal açıdan bakıldığında, voleybolun bireyler arasındaki ilişkileri güçlendirdiği gözlemlenmektedir. Bunun yanı sıra, oyuncuların karar verme ve uygulama becerilerini geliştirmelerine, motivasyonlarını artırmalarına ve pratiklik kazanmalarına katkı sağlamaktadır. Voleybolun temel hedefi, topu file üzerinden rakip sahaya göndererek sayı kazanmaktır; oyun üç pasla sınırlandırılmıştır. Karşılaşma, topun rakip sahaya servis atılmasıyla başlar. Sayı alabilmek için topun rakip sahanın içine değmesi, rakipten gelen topun oyun alanı dışına çıkması veya rakibin hata yapması gerekmektedir. Voleybol müsabakalarında belirli bir zaman sınırlaması bulunmamaktadır (Fröhner, çev. Cengiz, 1999).

2.2.1. Voleybol Sporunun Dünyadaki Gelişimi

Voleybol, ilk olarak 1895 yılında ABD'nin Massachusetts eyaletindeki Holyoke kentinde, Genç Erkekler Hristiyan Derneği'nde (YMCA) eğitimlik yapan William G. Morgan tarafından geliştirilmiştir. Morgan, “her yaştan insanın oynayabileceği, daha az sertlik içeren ve düşük yoğunluklu bir spor” oluşturma düşüncesiyle bu oyunu tasarlamıştır (CEV, 2022). Morgan, “Mintonette” adını verdiği bu oyunu, spor salonunda tenis filesini yerden yaklaşık 1,98 metre yüksekliğe gererek ve basketbol topunun iç kısmını kullanarak oynamıştır (Urartu, 2006). 1896'nın başlarında Springfield'daki beden eğitimi okul yöneticilerinin katıldığı bir konferansa gösteri maçı düzenlemek üzere davet edilmiştir. Morgan'ın yaptığı açıklamalar ve gerçekleştirilen gösteri maçının ardından, Profesör Alfred T. Halstead, topun havada süzülüşünü göz önüne alarak “Mintonette” isminin “uçan top” anlamına gelen “VolleyBall” olarak değiştirilmesini önermiştir. 1952 yılında, Amerika Birleşik Devletleri Voleybol Birliği (USVBA) İdari Komitesinin önerisiyle, sporun adı tek kelime olacak şekilde “Volleyball (Voleybol)” olarak değiştirilmiş ve o tarihten itibaren bu biçimde kullanılmaya devam etmiştir (FIVB, 2022). Voleybol, özellikle Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada'da olmak üzere, her yaş grubuna hitap etmesi ve oynanmasının keyifli olması nedeniyle kısa sürede geniş kitleler arasında popülerlik kazanmıştır (Urartu, 2006). 1900 yılında Kanada, voleybolu benimseyen ilk yabancı ülke olarak kayıtlara geçti. Daha sonra, 1908'de Japonya, 1910'da ise Filipinler voleybolu benimseyen ülkeler arasına katıldı. Çin, Hindistan, Meksika, Güney Avrupa ve Afrika ülkelerinde de tanınarak hızla yaygınlık kazandı. 1913 yılında Manila'da gerçekleştirilen Uzak Doğu Oyunları'na voleybolun dahil edilmesi, bu sporun Asya kıtasında yaygınlaşmasını ve gelişimini sağlamlaştırdı (FIVB, 2022).

Morgan, Holyoke'deki arkadaşları Dr. Frank Wood ve John Lynch'in önerilerini dikkate alarak, oyunun ana prensibini şekillendirmelerini ve ilk 10 kuralı oluşturmalarını istedi. 1916 yılında YMCA, Amerikan Kolej Sporları Kurumu oyun kurallarını yayımlaması ve konuyla ilgili çeşitli makaleler hazırlaması için teşvik etti. Bu gelişme, voleybolun genç üniversite öğrencileri arasında hızla yayılmasına katkı sağladı. 1918'de takım başına oyuncu sayısı altı ile kısıtlanmıştır. 1922'de ise en fazla üç pas yapılma düzenlemesi getirilmiştir. 1930'ların başlarına kadar voleybol, ağırlıklı olarak bir boş zaman aktivitesi ve eğlence sporu olarak kabul edilse de, zaman içerisinde yapılan kural revizyonları ve uluslararası turnuvaların organize edilmesiyle birlikte Avrupa ve Dünya Şampiyonaları ile Olimpiyat oyunlarında yer edinmeye başlamıştır. Bu süreç, voleybolun fiziksel ve teknik açıdan üst düzey performans isteyen, rekabet odaklı bir spor branşına evrilmesini sağladı (FIVB, 2022).

2.2.2.Voleybol Sporunun Türkiye’deki Gelişimi

Voleybolun ülkemize gelişi, 1919 yılında, I. Dünya Savaşı'nın ardından Türkiye'ye gelen ABD'li askerler vasıtasıyla yayılmaya başlamıştır. 1919-1925 yılları arasında İstanbul'da YMCA müdürü olarak görev yapan Dr. Deaver, voleybol üzerine çalışmalar gerçekleştirmiş ve İstanbul'da kurduğu ilk voleybol takımlarıyla düzenlediği turnuva, kısa sürede İstanbulluların ilgisini uyandırmıştır (Urartu, 2006). Bu dönemde, “Erkek Muallim Mektebi”nde beden eğitimi öğretmeni olarak görev yapan Selim Sırrı Tarcan da voleybol ile ilgilenmiş ve öğrencilerine bu sporu aktarmıştır. Tarcan'ın yetiştirdiği beden eğitimi öğretmenleri, görev yaptıkları bölgelerde voleybolun gelişimine katkı sağlayarak bu sporun yayılmasında önemli bir rol oynamıştır. Okullarda voleybol oynayan öğrencilerin mezun olmaya başlamasıyla birlikte, çalışmalar üniversitelere ve kulüplere yayılmıştır. Kulüpler arası karşılaşmalara geçildiğinde, voleybolcu sayısında önemli bir artış gözlemlenmiştir. Başlangıçta çeşitli illerde bölgesel olarak oynanan voleybol ligleri, 1949 yılında Türkiye Voleybol Şampiyonası adıyla organize edilmiştir (Sivrikaya, 2017).

1958 yılında Türkiye Voleybol Federasyonu kurulmuş ve erkeklerde 1970-1971 sezonunda, kadınlarda ise 1984-1985 sezonunda Ev sahibi ve misafir takım formatı Voleybol Ligi'ne geçilmiştir. Özellikle 2000'li yılların ilk evrelerinden itibaren Türkiye'de voleybol Hem yerel kulüpler hem de ulusal takımlar düzeyinde Avrupa çapında ve dünya genelindeki Şampiyonalar ile Olimpiyatlarda önemli başarılar elde etmiştir. Bu başarılar sayesinde voleybol, her yaş grubundan insanın katılım gösterdiği ve ilgiyle takip ettiği bir spor dalı haline gelmiştir (TVF, 2022). 2003 Avrupa Şampiyonası'na ev sahipliği yapan Türkiye, kadın milli takımı ile finale çıkarak ikinci olmuştur. 2005 yılında İzmir'de gerçekleştirilen 23. Yaz Üniversite Oyunları'nda, üniversite milli takımı olağanüstü bir performans sergileyerek tarihi bir zafer kazanmıştır. Bir sonraki yıl, kadın milli takımı büyük bir başarıya imza atarak dünya ikinciliğini elde etmiştir. 2007 yılında kadın milli takımı, 16. Dünya Grand Prix'sine katılma hakkı kazanmıştır. 2011 yılında Türkiye'de düzenlenen dünya şampiyonasında Yıldız Kızlar birincilik elde ederken, erkek milli takımı Avrupa Gençlik Olimpiyatları'nda şampiyon olmuştur. Bu süreçte Türk voleybolu, uluslararası arenada önemli başarılarla imza atarak büyük bir ilerleme kaydetmiştir (Koçak, 2012).

2.2.3. Voleybolcuların motorik özellikleri

Voleybol, yalnızca temel motorik becerilere dayanmakla kalmayıp, aynı zamanda güçlü bir zihinsel organizasyon gerektiren bir spor dalıdır. Üst düzey bir voleybol oyuncusu olabilmek için fiziksel özellikler kadar, zihinsel ve fizyolojik yeterlilikler de

büyük önem taşır. Boy uzunluğu, kol uzunluğu ve omuz genişliği gibi anatomik faktörlerin yanı sıra, oyuncuların yüksek anaerobik ve aerobik kapasiteye sahip olmaları, taktiksel zekalarını geliştirmeleri, yorgunluğa karşı direnç göstermeleri ve güçlü bir takım ruhu sergilemeleri gerekmektedir (Aracı, 2001).

2.2.4. Voleybolun temel teknikleri

2.2.4.1. Parmak pas

Parmak pas, voleybolda topun tamamen kavranmadan iki elin parmaklarıyla kontrol edilerek hedef noktaya yönlendirilmesidir. Bu pas tekniği kullanılırken oyuncunun dizleri bükülü, gövdesi öne eğilimli ve ayakları omuz genişliğinde açıktır. Parmak pas, genellikle pasörler ve diğer takım oyuncuları tarafından karşılıklı paslaşmalarda, güçlü servisleri karşılarken ya da hücum organizasyonlarında zor durumda kalındığında topu rakip sahaya yönlendirmek için sıkça kullanılan bir tekniktir. Bu teknik, voleybolda hızlı ve etkili bir şekilde topun yönlendirilmesine olanak sağlar ve oyunun akışını değiştirmede önemli bir rol oynar (Bengü, 1983; Vurat, 2000).

2.2.4.2. Manşet

Manşet pas, voleybolda en temel tekniklerden biri olup, Bu pozisyonda, sporcu dizleri bükülü, ayakları omuz genişliğinde açık ve gövdesi öne eğik olmalıdır. Manşet pas tekniğinde, topa temas anında kolların dirseklerden kilitli ve düz olması gerekir. Oyuncunun kol ve gövdesi, topu yönlendirmek istediği yöne doğru hizalanmalıdır. Bu teknik, genellikle savunma ve servis karşılamada tercih edilse de, bazı durumlarda pasör ve diğer oyuncular tarafından pas vermek amacıyla da kullanılabilir (Vurat, 2000).

2.2.4.3. Servis

Voleybol oyunu, servis atışıyla başlar. Servis kullanımı, servis bölgesindeki oyuncunun topu bir el veya kol ile oyuna sokmasıyla gerçekleşir. Hakemin işaretiyle birlikte servis atan oyuncu topu oyuna sokar. Servis, modern voleybolda takımların ilk hücum seçeneği olarak da kritik bir rol oynar. Servis tekniği eskiden sadece oyunu başlatan bir vuruş olarak görülse de, artık sayı elde etme amacıyla servis atan takım olmanın stratejik önemi vurgulanmaktadır (Eralp ve Çotuk, 2006).

2.2.4.4. Smaç

Smaç tekniği, voleybolda en dikkat çekici ve etkili hücum yöntemlerinden biridir. Oyunun temposunu yükselten bu teknik, topa sert ve hızlı bir şekilde vurularak rakip sahaya gönderilmesini sağlar. Bu sayede sayı kazanma olasılığı artar ve izleyiciler için de görsel bir şölen sunar (Aracı, 2006).

2.2.4.5. Blok

Blok tekniği, voleybol oyununda file üzerindeki savunmanın yanı sıra etkili bir hücum aracı olarak da adlandırılmaktadır. Amacı, rakip takımın hücumunu engellemek ve topun rakip sahada öldürülmesini önlemektir. Blok tekniği, güçlü bir hücum silahı olarak değerlendirilir çünkü rakibe aynı şiddette bir cevap niteliği taşır. Blok performansında hareket hızı kesin bir rol oynar. Hızlı ve etkili bloklar, rakip hücumları kesmekte ve savunma performansını artırmakta önemli bir rol oynamaktadır (Martinus ve Buekers, 1997).

2.2.5. Voleybol terminolojisi

Pas: Voleybol oyununda hücum organizasyonunun temel taşlarından biridir. Bir rallide blok hariç takımın en fazla üç kez topa dokunma hakkı vardır ve pas, bu sürecin önemli bir parçasıdır. Pas sayesinde hücum oyuncularına uygun pozisyon yaratılır ve etkili ataklar gerçekleştirilir.

Hücum: Voleybolda sayı kazanmanın en kritik aşamasıdır. Oyuncular, topu rakip sahaya etkili bir şekilde göndererek savunmayı geçmeye çalışırlar. Hücum sırasında smaç, plase ve parmak pas gibi teknikler kullanılabilir. Başarılı bir hücum için iyi bir pas organizasyonu, zamanlama ve doğru vuruş tekniği gereklidir.

Blok: Voleybolda savunmanın en etkili unsurlarından biridir. Rakibin hücumunu durdurmak veya yavaşlatmak amacıyla file önünde yapılan bu hareket, özellikle güçlü smaçlara karşı koymada önemli bir rol oynar. Blok yapılırken oyuncuların zamanlaması, sıçrama yüksekliği ve ellerin doğru pozisyonda olması kritik faktörlerdir. Tekli, ikili veya üçlü bloklar kullanılabilir ve başarılı bir blok, rakibin hücum gücünü azaltarak savunma avantajı sağlar.

Blok-out: Hücumeden takımın avantajına olan bir durumdur. Hücum oyuncusu, topu blok yapan oyuncuların ellerine çarptırarak dışarı çıkmasını sağlar ve bu sayede hücum eden takım sayı kazanır. Bu teknik, özellikle güçlü smaçörler tarafından bilinçli olarak kullanılır. Hücum oyuncuları, blok yapan rakiplerin el pozisyonlarını ve açılarını

iyi analiz ederek topu doğru noktaya yönlendirir. Bu yüzden, blok-out voleybolda stratejik bir hücum tekniği olarak kabul edilir.

Touch: Terimi voleybolda topun bir oyuncunun vücuduna veya ellerine temas etmesini ifade eder.

Kenar Çizgisi: Sahanın sınırını belirleyen çizgidir.

Rotasyon: Voleybolda oyuncuların saha içinde belirli bir düzen çerçevesinde saat yönünde yer değiştirmesi anlamına gelir.

Smaç: Voleybolda en etkili hücum tekniklerinden biridir.

Kısa Pas: Voleybolda hızlı ve etkili hücumlar için kullanılan önemli pas tekniklerinden biridir.

Plase: Voleybolda blok ve savunmayı aşmak için kullanılan stratejik bir hücum tekniğidir.

Çift Vuruş: Bir oyuncunun arka arkaya iki defa topa temas etmesi, kural ihlali olarak değerlendirilir ve bu durum “çift vuruş” hatası olarak adlandırılır. Ancak bir istisna olarak, blok sırasında topa temas ettikten sonra oyunu sürdürme amacıyla yapılan ikinci dokunuş, çift vuruş olarak sayılmaz.

Anten: Filenin her iki tarafında yer alan çubuklara anten adı verilir. Hücum sırasında top bu çubuklara temas ederse, yapılan atak geçersiz sayılır ve sayı karşı takıma yazılır.

Orta Çizgi: Oyun sahasını iki eşit 9 metrelik bölgeye ayıran ve takımların oyun alanlarını belirleyen çizgidir.

Arka Dublaj: Voleybolda savunma stratejilerinden biridir.

Başlangıç Pozisyonu: Bir set başlamadan önce oyuncuların sahada belirlenen düzenine göre dizilişini ifade eder.

Çapraz Hücum: Hücumda olan takımın, rakibin sahasında çapraz bir şekilde atak yapmasıdır.

Plonjon: voleybolda savunma oyuncularının yere düşmekte olan veya uzanamayacakları mesafede olan toplara müdahale etmek için yaptığı kayarak veya atlayarak topa uzanma hareketidir

El Üstü Sektirme (Pancake): Voleybolda son çare kurtarış tekniklerinden biridir.

File Hatası: Voleybolda oyuncuların fileye temas etmesiyle oluşan bir kural ihlalidir ve rakip takım için sayı veya servis hakkı kaybına neden olur.

Hatalı Pozisyon: Voleybolda oyuncuların yanlış dizilmesi veya yanlış rotasyon yapması sonucu verilen bir hatadır.

Hücum Alanı: Voleybol sahasında fileye yakın olan 3 metrelik bölgedir ve oyun kurallarında önemli bir yer tutar.

İkili Blok: Voleybolda iki oyuncunun aynı anda sıçrayarak rakibin hücumunu durdurmaya çalıştığı savunma tekniğidir.

Ayak Hatası: Voleybolda servis atışı sırasında oyuncunun arka çizgiye (servis çizgisine) basması veya çizgiyi geçmesi durumunda yapılan bir hata türüdür.

Karar Seti (Tiebreak Seti): Voleybol maçında üç set kazanan takımın galip gelmesi kuralı gereği, eğer skor 2-2 olursa oynanan 5. ve son settir

Ralli: Voleybolda bir servisin atılmasıyla başlayan ve topun oyun alanına temas ederek tamamlanmasıyla biten oyun sürecine verilen isimdir.

2.2.6. Voleybol Sporunda Mevkiler

2.2.6.1. Pasör

Voleybolda takımın en önemli oyuncusu pasördür ve takımın temel yapısını oluşturur. Hücum hazırlıkları, pasörün kararları ve attığı paslar üzerine şekillenir. Pasör, takım arkadaşlarının atak özelliklerini çok iyi bilmeli ve istedikleri pasları atabilmelidir. Servis karşılama durumunda, pasör topu takım arkadaşlarına uygun yükseklikte, hızda, kısa veya uzun olarak göndererek smaçörlerin etkin hücum yapmasını sağlar. Pasör, pası atmadan önce hangi smaçöre yönlendireceğini belli etmemeli ve rakip takımın stratejilerini çözerek takımını yönlendirmelidir (Akarçeşme, 2010).

2.2.6.2. Smaçör

Voleybol sahasında, file üzerine atılan her topun en etkili şekilde kullanılması, smaçöre verilen önemli bir görevdir. Smaçör, voleybolda hücumun en önemli oyuncularından biri olup aynı zamanda savunmada da aktif rol oynar. Bu nedenle, uzun boylu, kuvvetli, çevik olmalıdır. Smaçörün kanat kasları gelişmiş olmalı ve sıçrama becerisi yüksek olmalıdır. Smaçör, smaç vuruşları sırasında rakip takımın savunmasındaki zayıf noktaları fark edebilmeli ve bu alanlara hücum edebilmelidir. Ayrıca çapraz girişler yaparak paralel smaçlarla rakipleri şaşırtabilmelidir. Smaçör genellikle sahanın önde yer alan 4. numaralı bölgesinde oynar. Smaç atarken, rakip takımın kurduğu bloğu etkili bir şekilde aşabilmek için sert ve güçlü smaçlar tercih eder. Ancak zaman zaman yavaş ve kurnaz smaçlarla rakibi yanıltarak sayı elde etmek için de sıçrayarak smaç atabilir (Akarçeşme, 2010).

2.2.6.3. Pasör çaprazı

Takımın en üstün smaçörü ve teknik olarak en etkili oyuncusu olarak öne çıkar. Ayrıca, solak olması da onun avantajlarından biridir. İkinci bölgede önde oynar ve 4-2 oyun taktiği uygulamaz. Eğer takım 5-1'lik bir oyun sistemi kullanıyorsa, bu oyuncu pasörün karşısındaki pozisyonda yer alır. Servis atan takımın pasörünün geri alamadığı durumlarda da pasör olarak görev yapar. Aynı zamanda pasörün çifte atak yaptığı pozisyonlarda arkadan çapraz atak yapılabilir. Bu esneklik ve çok yönlülük, takımın hücumda daha etkili olmasını sağlar ve rakip savunmayı zorlar (Akarçeşme, 2010).

2.2.6.4. Orta oyuncu

Genellikle hücumlarını 3 numaralı bölgeden gerçekleştirirler ve bu bölgede, rakibin hücum taktiklerini izleyerek blok yapıp file üzerinde savunma oluştururlar. Arka alanda bulunduklarında ise 5 ve 6 numaralı bölgelerde savunma pozisyonu alırlar. Manşet ve defans gibi görevler daha az ön planda olduğu için, servis karşılamada libero oyuncularıyla yer değiştirirler. Orta oyuncular, takımlarının hem savunma hem de hücum performansını dengeleyen önemli bir role sahiptirler ve voleybol sahasının kritik oyuncularından birini temsil ederler (Eler ve Bereket, 2001; Arman, 2020).

2.2.6.5. Libero

Uluslararası Voleybol Federasyonu, 1988 yılında Tokyo'da aldığı kararla libero oyuncusunun oyuna dahil edilmesini resmileştirmiştir (Kabasakal ve Şahan, 2009). Bu düzenleme, daha kısa boylu oyuncuların yüksek seviyede voleybol oynama şansını artırırken, takımların savunma becerilerini de önemli ölçüde güçlendirmiştir. Ancak, liberoların faaliyetleri arka hatta sınırlıdır ve genellikle 5 ve 6 numaralı bölgelerde yer alırlar (Zimmermann, 1999). Libero oyuncular, defans ve servis karşılama yetenekleri gelişmiş olan oyunculardır ve arka hatta görev yaparlar. Arka hat görevlerini tamamladıktan sonra ise orta oyuncular gibi ön hat oyuncularına yerlerini bırakırlar (Eler ve Bereket, 2001)

2.3. Dikkat

Zihnimiz, hem iç hem de dış kaynaklardan sürekli olarak çeşitli bilgiler alır. Bu bilgileri zihinsel süreçlerden geçirerek mevcut bilgilerle karşılaştırır, odaklanmamız gereken unsurları belirler ve dikkatimizi ilgili noktalara yönlendirirken gereksiz uyaranları filtreler. Bazen bu süreç, kendi düşünce ve duygularımıza odaklanmamıza neden olurken, bazen de dışarıdan gelen bilgileri dikkate almamızı sağlar. Sporcular için

bu mekanizma, ma sırasında ilgili uyarılara dikkatini verebilme ve sürdürebilme açısından büyük önem taşır (Işım, 2018). Dikkatin korunması ve sürdürülmesi oldukça zorlayıcı bir süreçtir; kişi bu süreçte zihinsel olarak yorulabilir ve tükenmişlik hissi yaşayabilir. Dikkat, baştan sona olağanüstü bir işleyiş gerektirir (Ribot, 2016).

Posner, Rothbart, Sheese ve Voelker (2014: 2)'e göre, dikkat hem bilişsel eğitim sürecinin hem de bireysel performansın en kritik unsurlarından biridir. nl araştırmacıya göre, beyinde dikkate özel ayrılmış sinir yolları ve bu yollarla ilişkili ağların eğitilmesi, bilişsel kapasitenin gelişmesine katkı sağlar. Günlük yaşamda gerçekleştirdiğimiz eylemler, beynimizin bağlantı düzenine ve sinir ağlarının verimliliğine doğrudan etki eder. Özellikle dikkat süreçleri, bu sinir ağlarının işleyişinin en belirgin şekilde gözlemlenebildiği alanlardan biridir (Posner ve Rothbart, 2007).

2.3.1. Dikkat Türleri

2.3.1.1. Seçici Dikkat

Seçicilik, dikkatin belirli bir uyarıcılara odaklanmasını ve diğer uyarıların görmezden gelinmesini içeren bir süreçtir. Seçici dikkat, gelen bilgileri filtreleyerek yalnızca gerekli olanların algılanmasını sağlar. Basitçe söylemek gerekirse, dikkatin belirli bir noktaya yoğunlaşmasıdır (Işım, 2018). Zomerer ve Brouwer'a (1994) göre seçici dikkat, zihnin dikkat dağıtan faktörleri filtreleyerek belirli bir ya da birkaç uyarıcıya yoğunlaşma kapasitesidir.

2.3.1.2. Sürekli dikkat

Dikkatin bu türü, odaklanma olarak da bilinmekte olup, belirli bir zaman dilimi boyunca tek bir noktaya yoğunlaşma yetisini ifade eder. Bu dikkat türü, kişinin içinde bulunduğu koşullara yönelik motivasyonu ile doğrudan bağlantılıdır (şahin, 2013). Kişi, bu süreç boyunca üzerine aldığı göreve yoğunlaşır ve görev tamamlanana ya da belirli bir zaman dilimi sona erene kadar dikkatini sürdürerek ilgili davranışı devam ettirir (Verywellmind, 2022).

2.3.1.3. Bölünmüş dikkat

Dikkatin aynı anda birden fazla uyarana yönlendirilmesi “bölünmüş dikkat” olarak adlandırılır. Dikkatin etkinliği açısından önemli olan, çevrede bulunan uyarıların miktarından ziyade, organizmanın bilinçli olarak kaç tanesine odaklanıp tepki

verebildiğidir. Bireyin eş zamanlı olarak birden fazla göreve dikkatini yönltebilmesidir (Şahin, 2013).

2.3.2. Dikkati Etkileyen Faktörler

1. Zihinsel Faktörler: Bireylerin zihin düzeyi, algılarının işleyişi,
2. Hazır bulunuşluk, bireylerin öğrenme sürecine katılımını etkileyen duyuşsal özellikler ile psikomotor becerilerin yeterlilik seviyesini ifade eder,
3. Kişinin maruz kaldığı çevresel ve içsel faktörler,
4. Motivasyon düzeyinin farklılaşması,
5. Yanlış veya dengesiz ödüllendirme, Aşırı ceza kullanımı,
6. Geri bildirim eksikliği,
7. Bireyin ruh sağlığının kötü olması,
8. Kaygı ve heyecan düzeyinin yüksek olması (Zomerer ve Brouwer, 1994).

2.4. Konsantrasyon

Odaklanma, bireyin iç ve dış faktörlerden bağımsız olarak dikkatini tamamen bir konuya yönlendirmesidir. Bireyin dikkatini belirli bir hedefe yoğunlaştırması anlamına gelir. Belirli bir zaman dilimi boyunca seçilmiş bir uyarıcıya odaklanmış dikkati koruma sürecidir. (Biçer ve Aysan, 2008). Sporda dikkatin yoğunlaştırılması, bireyin zihinsel ve duygusal enerjisini tamamen belirli bir nesneye, oyuncuya, eyleme veya duruma odaklaması ve diğer etkenleri göz ardı etmesiyle sağlanır (Karageorghis ve Terry, 2017). Bir aktiviteye verimli ve derinlemesine yoğunlaşır ve konsantre olursanız, karar alma sürecinde sinir hücreleri arasındaki bağlantıların yeniden yapılandırılması da o kadar verimli gerçekleşecektir (Ekmekçi, 2016). Spor branşlarında temel yetkinliklerin edinilmesi belirli bir zaman alır. Bunun en önemli nedeni, beynimizde yer alan limbik yapının, uyum ve denge gerektiren sportif yetenekleri öğrenme aşamasını ortalama 2000 veya daha fazla tekrar ile kalıcı hale getirmesidir. Başka bir deyişle, bir hareketin başarılı bir şekilde uygulanması, motor becerilerin ne derece iyi algılandığıyla doğrudan ilişkilidir. Bu sürecin en kritik noktası ise odaklanma ve konsantrasyon çalışmalarının kalitesidir (Ekmekçi, 2022).

2.5. Sporda Dikkat ve Konsantrasyon

Herhangi bir sportif faaliyetle ilgilenen bireyin en üst düzeyde performans sergileyebilmesi için, hedefleri doğrultusunda dikkatini dağıtabilecek tüm gereksiz uyaranların ortadan kaldırılması gerekmektedir. Sporcu, yalnızca hedefiyle ilgili

uyaranlara odaklanarak tam konsantrasyon sağlamalıdır. Ayrıca, sporcular gerek yarışma öncesinde gerekse yarışma sırasında yüksek düzeyde mental baskı ve stresle başa çıkmak durumundadır. Buna karşın, sporcular karşılaşmanın bitimine dek odaklanmalarını koruyabildiklerinde, başarı elde etme olasılıkları büyük ölçüde yükselecektir. Sporda bilinçli dikkat; rüya görme, algılama ve düşünme gibi psikolojik süreçlerden oluşan ve zihnin belirli bir noktaya odaklanmasını sağlayan bir beceridir. Bu sayede bireyler, yalnızca dikkati verdikleri unsurları bilinçaltına işlerken, odaklanmadıkları unsurları bilinç dışında bırakırlar. Sporunun maçlarda istikrarlı bir şekilde başarı elde edebilmesi için, dikkatini hedefine yönelik uyarılara yoğunlaştırması ve gereksiz uyarıları filtrelemesi gerekmektedir. Bu odaklanma, maç boyunca sürdürüldüğünde, performansın en üst seviyeye çıkmasını sağlayarak başarıyı beraberinde getirecektir. Tüm bu süreçler, spor sırasında devreye giren dikkat, algılama, hayal etme ve düşünme gibi psikolojik unsurların bir bileşimi olan bilinçli dikkat olarak ifade edilebilir. Dikkatin yoğunlaştırılması, bireyin bu bilinçli süreci etkin bir şekilde gerçekleştirme yeteneği olarak ortaya çıkar (Malkoç ve Ceylan, 2011).

2.6. Motivasyon

Motivasyon terimi, Latince kökenli “movere” kelimesinden türemiş olup, İngilizceye “tomove” şeklinde geçmiştir. Günlük yaşamda sıkça kullanılan bu kavram, bilimsel çalışmalarda genellikle “güdüleme” olarak adlandırılmış, ancak spor dünyasında ve günlük dilde daha çok “motivasyon” olarak ifade edilmiştir (Abakay, 2010).

Motivasyon üzerine yapılan çalışmalarda, kelimenin kökeni hakkında araştırmacılar arasında kesin bir görüş birliği bulunmamaktadır. İngilizcedeki “motivation” kelimesinin, Latince “hareket etme” anlamına gelen “mot” kökünden türediği düşünülmektedir. Psikoloji alanında ise bireyi harekete geçiren ve belirli bir amacı hedef alan itici güçler için kullanılmaktadır. Bu güdüleme süreci üç aşamadan oluşur: kişinin belirli bir amaca yönelmesini sağlayan içsel bir uyarının varlığı, bu amaca ulaşmak için sergilenen tutumlar ve nihayetinde hedefe ulaşma süreci (Bora, 2013).

Sporla ilgilenen bireylerin, bu alanda belirli bir hedefe sahip oldukları söylenebilir. Özbaydar, bu konuyla ilgili olarak şu görüşü dile getirmiştir: “Psikolojide bir terim olarak kullanıldığında, motiv, organizmayı etkileyerek onu belirli bir amaç doğrultusunda harekete geçiren unsurdur. Dolayısıyla, bir motiv bireyin davranışlarını etkilediğinde, o kişinin motivasyonundan söz edebiliriz” (Özbaydar, 1983).

Motivasyon, bireyi harekete geçiren tutumların yoğunluğunu ve enerji seviyesini belirleyen, davranışlara yön veren ve bunların sürekliliğini sağlayan çeşitli içsel ve dışsal

faktörlerin etkileşimi olarak tanımlanabilir. Bu süreç, biyolojik, fizyolojik ve kültürel unsurları da kapsayarak bireyin eylemlerinin işlerliğini sürdüren bir yapı oluşturur (Arık, 1996).

2.6.1. Motivasyonun Türleri

Motivasyon, temelde iki ana kaynağa dayanır: içsel ve dışsal. Literatürde bu kavramlar sırasıyla içsel motivasyon (Intrinsic Motivation) ve dışsal motivasyon (Extrinsic Motivation) olarak adlandırılmaktadır (Konter, 1995).

2.6.1.1. İçsel Motivasyon

İçsel motivasyon (Intrinsic Motivation), bireyin kendi kendini motive etme sürecidir. İçsel olarak motive olan kişiler, yetkinliklerini geliştirme konusunda içsel bir istek duyarlar. Bu bireyler, başarıya ulaşmak için kendilerini yönlendirme ve disipline etme yeteneğine sahiptirler (Nicholls, 1992). İçsel olarak motive olmuş insanlar oyuna ve onurlarına düşkündür. Bu duyulan içsel onur, onları en iyisini ortaya koymaya motive eder. Etraflarında birçok insanın olması onlar için önemli değildir. Yalnız başlarına yaptıklarını zevk alarak sürdürürler (Konter, 1995).

İçsel motivasyonun iki aşaması vardır:

1. Zihinsel; Kişinin gitmek istediği yeri zihninde canlandırması ve anlamlandırmasıdır.

2. Fiziksel; Bireyin ulaşmak istediği hedef doğrultusunda adım atmasıdır (Koruç, 2002).

İçsel motivasyona sahip birey, fikirlerini pratiğe döker, amaçlarını belirler ve bunlara ulaşmak adına harekete geçer. Bu süreçte kişinin belirli aşamaları tamamlaması gerekmektedir (Georges, 1997).

- Kendi potansiyeline güvenmek,
- İçindeki yetenekleri ortaya çıkarmak,
- Hayata tutkuyla sarılmak.
- Sürekli gelişim için çaba göstermek,
- Sağlığı destekleyen alışkanlıklar edinerek enerjiyi artırmak,
- Dış görünüşü etkili bir iletişim aracı olarak kullanmak,
- Karizmatik ve etkileyici bir kişilik oluşturmak,
- Güçlü ve başarılı ilişkiler kurmanın yollarını keşfetmek,
- Endişe, şüphe ve korkuların üstesinden gelmek,
- Stresi kontrol altına almak,

- Başarısızlıkla mücadele etmeyi öğrenmek,
- Zamanı daha verimli ve akıllıca yönetmek,
- Bilinmeyeni keşfetmeye açık olmak.

2.6.1.2. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon (extrinsic motivation), bireyin çevresinden aldığı olumlu ya da olumsuz etkilerle şekillenen ve davranışın tekrar edilme ihtimalini artıran ya da azaltan, maddi veya manevi unsurlar içeren bir pekiştirme sürecidir. Dışsal ödüller fiziksel nesneler olabilir; örneğin, kupa, para veya madalya gibi. Bunun yanı sıra, maddi olmayan ödüller de motivasyon kaynağı olabilir; örneğin, takdir edilme ya da övgü gibi (Konter, 1995).

Dışsal motivasyon, sporcunun doğrudan kendisiyle ilgili değil, çevresel faktörlerin onun üzerinde yarattığı olumlu veya olumsuz etkilerle ilgilidir. Başka bir ifadeyle, dış motivasyon bireyin kendi kendine geliştirdiği davranışlar değildir (Pelletier, 1995). Bu kavram denildiğinde akla ilk olarak antrenör, seyirci gibi dış unsurlar gelir. Ayrıca, dışarıdan sağlanan ödüller, spora katılım açısından büyük önem taşır. Dışsal ödüller ve pekiştirmeler, motivasyonu önemli ölçüde artırır. Bir aktiviteye dışsal ödüller eklendiğinde, birey içsel olarak da motive olur ve bu durum genel motivasyon seviyesini yükseltir. Başka bir deyişle, içsel olarak motive eden aktiviteler dışsal ödüllerle desteklendiğinde, motivasyonda belirgin bir artış gözlemlenir (Konter, 1995).

2.7. Sporda Motivasyon

Günümüzde spor, geniş kitlelerin ilgi gösterdiği ve beğeniyle takip ettiği önemli bir faaliyet haline gelmiştir. Kulüp yöneticileri, antrenörler, seyirciler ve uzun yıllar süren antrenmanlarla yeteneklerini geliştiren sporcular, sporun insanlık için anlamlı ve faydalı bir uğraş olarak benimsenmesine katkıda bulunan önemli aktörlerdir. Bu bağlamda spor, biyolojik (fizyolojik), psikolojik ve toplumsal yönleriyle kendine özgü bir yapıya sahiptir. Güdülenme kavramı ise, sporla ilgilenen tüm kesimlerin istek ve beklentilerini içeren temel bir unsurdur (Koç, 1994).

Spor motivasyonları altı temel kategoriye ayrılarak incelenebilir (Sarıkaya ve Sütütemiz, 2004; Şahan, 2010).

- Spor ve doğrudan sporcu ile ilgili motivasyon unsurları: Fiziksel aktivite, hareket etme, belirli spor dallarından zevk alma, kendini tanıma ve geliştirme, bedensel olarak kendini ifade etme gibi faktörlerin yanı sıra korku, heyecan ve macera duyguları da bu kapsamda değerlendirilebilir.

- Sporun sosyal boyutu ve sporcunun toplum içindeki motivasyonları: Toplumsal etkileşim, başkalarıyla birlikte spor yapmanın verdiği keyif ve sosyal çevreyle uyum içinde olma gibi unsurlar bu kategoriye dahildir.

- Sporun sonuçları ve sporcunun bireysel motivasyonu: Kendi yeteneklerini kanıtlama, başarı elde etme ve kişisel tatmin sağlama gibi faktörler bu kategoriye girer.

- Spor faaliyetlerinin toplumsal etkileri ve sporcunun motivasyonu: Bireyin başkaları tarafından takdir edilmesi, kendini ifade edebilmesi, toplum içinde saygınlık elde etmesi ve rekabet ortamında üstünlük sağlama gibi unsurları içerir.

- Gelecek hedeflere ulaşmada sporun araç olarak kullanılması ve sporcuyla doğrudan ilgili motivasyonlar: Fiziksel görünümü iyileştirme, sağlığı koruma, boş zamanları verimli değerlendirme, maddi kazanç elde etme veya seyahat fırsatları gibi unsurları kapsar.

- Gelecek hedeflere ulaşmak için sporun bir araç olarak kullanılması ve toplum içinde sporcuyla ilgili motivasyonlar: Yeni arkadaşlıklar kurma, belirli bir ideolojiyi benimseme, insanlarla uyum sağlama, agresyonu yönlendirme ve toplumda kendine bir yer edinme gibi faktörleri içerir.

2.7.1. Sporda Motivasyonun Özellikleri

Spor bilimlerinde motivasyon kavramı büyük bir öneme sahiptir, çünkü bireylerin performanslarını doğrudan etkileyen belirleyici faktörlerden biridir. Motivasyonun hem niteliksel hem de niceliksel değişkenleri, sporcuların başarısını şekillendiren temel unsurlar arasında yer alır. Niteliksel açıdan ele alındığında, spor motivasyonu genel ve özel olmak üzere iki ana başlık altında incelenir. Genel spor motivasyonu, bireylerin spor faaliyetlerine yönelik genel ilgisini ve katılım isteğini ifade ederken, özel spor motivasyonu, belirli bir spor dalına duyulan ilgi ve bu alandaki performans artırma isteğini kapsar (Dirmen, 2014).

2.7.1.1.Genel Spor Motivasyonu

Genel spor motivasyonunun temelinde, takdir edilme, yeni arkadaşlıklar kurma, sosyal çevre edinme ve saygınlık kazanma gibi toplumsal gereksinimler yer almaktadır. Bireylerin spora yönelik motivasyonlarını anlamak ve etkili bir şekilde uygulayabilmek için, her bireyin farklı sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarının dikkate alınması gerekmektedir (Dirmen, 2014) Bu ihtiyaçları belirli kategorilere ayırmak oldukça güçtür, çünkü gençlerin motivasyonu, aile yapısı ve sosyal çevrelerinden aldıkları değer yargılarından doğrudan etkilenmektedir. Ülkede popüler olan spor dalları, sporun toplum içindeki yeri,

ailelerin spora karşı tutumları ve bireyler arasındaki ilişkiler gibi unsurlar, gençlerin spora olan ilgisini şekillendirebilir. Sonuç olarak, gençleri spora yönlendiren psikolojik ve sosyal gereksinimler, birçok farklı faktörün etkisiyle ortaya çıkmaktadır (Başer, 1998).

Etkin Olma Arzusu: Özellikle genç sporcular, yaşlarının getirdiği dinamiklik ile düzenli fiziksel aktiviteler yoluyla enerjilerini harcama ve boşaltma eğilimindedirler (Başer, 1998).

Kendini Bulma: Bireyler, hayattaki eksikliklerini ve toplumdaki başarısızlıklarını telafi etmek için spora yönelme ihtiyacı duyabilirler. Birçok bireyin kendini keşfetmesine, test etmesine ve bulmasına imkân sağlamaktadır (Başer, 1998).

Kendini Anlatma ve Kanıtlama: Spor, bireylerin toplum içinde kendini ifade etme ve kanıtlama ihtiyacını karşılamada en kolay yoldur. Ayrıca spor, genç sporculara, sosyal ortamlara ve kurallara yöneliktir. Egzersiz, sağlıklı ilişkiler kurma ve kendini keşfetme gibi sosyal nitelikleri öğretir (Başer, 1998).

Tanınma ve Prestij İhtiyacı: Her bireyde var olan tanınma ve saygınlık arzusu, özellikle gençler için spor yoluyla kolayca tatmin edilebilir. Spor, bireylerin yeteneklerini ortaya koymalarına, takdir edilmelerine ve toplumda saygınlık kazanmalarına olanak tanır (Başer, 1998).

Prestij ve Üstünlük Sağlama Gereksinimi: Sporun bireylere fiziksel zindelik, sportif yetenek, iş disiplini, kendine saygı, topluluğa ait olma duygusu ve yüksek yaşam sevinci gibi özellikler kazandırması sporcu gençlerin toplumdaki başarısını ve statüsünü artırır (Başer, 1998).

Egemen Olma Arzusu: Genç sporcu bireylerin kendilerine ve çevrelerine hâkim olma isteği, spor aracılığıyla kolayca ve sosyal bir şekilde gerçekleşebilir. Spor, gençlerin kendilerini fiziksel olarak ifade etmelerine ve yeteneklerini geliştirmelerine olanak tanır (Başer, 1998).

Macera Hevesi: Sporcu bireylerde bulunan macera coşkusu ve tutkusu, seçilen spor dallarının özelliklerine göre en kolay doygunluğa spor aracılığıyla ulaşabilir. Kaya tırmanışı, hava dalışı, motor yarışları gibi hayati tehlike içeren sporlar, genellikle macera tutkusunu daha yoğun bir şekilde tatmin eder. Bu nedenle, macera tutkusu ile en iyi kişisel tatmin genellikle spor aktiviteleri aracılığıyla elde edilebilir. Spor, bireylere risk almayı, sınırlarını zorlamayı ve heyecanı deneyimleme fırsatı sunar (Başer, 1998).

Karar Verme İsteği: Sporcu bireyler, spor aktivitelerine başladıktan sonra antrenman yapmaya odaklanır, müsabaka sırasında karşılaştıkları durumlara uygun tepkiler verir ve bağımsız kararlar alabilirler. Bu durum, karar verme ihtiyacı duyan bireyler için güçlü bir motivasyon kaynağıdır (Başer, 1998).

2.7.1.2. Özel Spor Motivasyonu

Özel spor motivasyonu, doğası gereği fizyolojik bir yapıya sahiptir. Sporcu bireylerin aktivite sayesinde gevşeme, yüksek derecede koordinasyona sahip olma veya hareket yoluyla güçlenme güduları ve dürtülerinden oluşmaktadır. Performans sporcusu bu tür motivasyon durumuna kesinlikle sahip olmalıdır (Başer, 1998). Özel spor motivasyonu, sporcunun faaliyetine bağlı olarak değişen etkileyici bir faktördür. Bu motivasyon, başarı arzusu, zorluklara karşı durma, kişisel büyüme ve ilerleme hedefi ile karakterizedir (Güney, 2000). Performans ihtiyacı, sporcunun en yüksek düzeyde performans sergileme veya rekabetçi bir durumda başarı elde etme isteği olarak tanımlanabilir (Özerkan, 2004). Başarıya ulaşma motivasyonu, belirli koşullara bağlı olarak bireyin davranışını ve başarısını etkiler. Gençlerin çoğu başarıya duydukları arzuyu taşırlar ve hedeflerine ulaşmak için çaba sarf ederler. Ancak, bu motivasyonun gücü bireyler arasında farklılık gösterir. Bu farklılıklar kalıcı olabilir; örneğin, çocuklar başarıya ulaşmak için çaba harcayabilir ve ilerleyen yaşlarda yetişkin bireyler olarak genellikle bu motivasyonlarını sürdürebilirler (Michael vd., 2001). Günümüz dünyasında değişim ve gelişimle her bireyin başarıma arzusu vardır. Bu arzu, bireyler arasında güçlü veya zayıf olabilir, ancak başarıya ulaşma yönlü bir motivasyon genellikle varlığını sürdürür (Özkalp, 1997). Özel spor motivasyonu gereksinimleri şöyle sıralanabilir;

Güç ve Kontrol İsteği: Birey, kendi davranışlarını bağımsız ve iradesine uygun şekilde gerçekleştirmek isterken, aynı zamanda başkalarının davranışları üzerinde etkili olma eğilimindedir. Kendi çevresine dair duygu ve düşünceler geliştirerek, bu doğrultuda etki sahibi olmayı amaçlar (Eroğlu, 2000).

Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı: İnsanlar doğası gereği sevmek, sevilmek ve bir topluluğun parçası olmak isterler. Örneğin, bir bebek sevgiyle büyüdüğünde, çevresindekilere de bu sevgiyi yansıtarak sosyal ilişkiler kurma temellerini atabilir. Aile içinde bir parça olmak, bireyin toplumsal bağlarını güçlendirir ve bu da farklı insanlarla ilişkiler kurma becerisini geliştirir (Baumann, 1994).

Araştırmacılar, ait olma ve sevgi kavramlarını ele alırken, sevginin yalnızca belirli bir kişiye duyulan bağlılık ya da belirli bir nesneye yönelik bir tutum olmadığını vurgulamaktadır. Sevgi, bireyin tüm dünyayla kurduğu bağları şekillendiren temel bir karakter eğilimidir. Sevginin nesnesi her şeydir. Sevgiyi kişisel bağlılığın önemli bir parçası olan aile üyeleri, akrabalar, ait oldukları eğitim kurumları, mesleki yaşamda yer alan kurum ve kuruluşlar ve ortamlar gibi durumlar oluşturmaktadır. Bu nedenle, bireylerin ait olma ve sevgi gereksinimlerini karşıladıkları ortamlar, onların sosyal

bağlarını güçlendirdiği ve psikolojik tatmin sağladığı yerler olarak tanımlanabilir (Eroğlu, 1996).

Kendini Güvende Hissetme Arzusu: İnsanların pek çok durumu sorumluluğu altında tutma ihtiyacı, bireyin geleceğinin de geçmişi kadar olumlu olacağına dair bir güdüyü ortaya koyar (Baysal vd., 1996). Sosyal güvenlik, çevresi tarafından sevilen ve beğenilen olma arzusunu ifade eder; sevgi ve beğeni hissi, özellikle küçük çocukların davranışlarında belirgin şekilde ortaya çıkar. Örneğin, bebeklerin güvenlik duygusu, annelerine olan ilgi ve bağlılıklarıyla ifade edilebilir (Eroğlu, 1996).

2.8 Rekreasyon Motivasyonu

Sanayi devrimi sonrasında, şehirlerdeki sosyal yaşamın gelişmesi ve kent yaşamının kalabalıklaşmasının, hem bireyler hem de çevre üzerinde fizyolojik ve psikolojik açıdan önemli etkiler yaratmasıyla değer kazanan rekreasyon kavramının kökeni, Latince "recreatio" kelimesine dayanmaktadır (Saçlı ve Kahraman, 2019). Fransızcada "yenilenme" ve "tazelenme" anlamlarına gelen rekreasyon kelimesi, dilimize İngilizce "recreation" kelimesinden geçmiş ve buradan türetilmiştir (Kozak ve ark., 2012). Rekreasyon, ilgili kişi için anlamlı ve zevkli olan boş zaman etkinliklerine gönüllü katılım olarak tanımlanmaktadır. (Cordes, 2013).

Hausenblas vd. (2004) benlik sunumu ve egzersiz üzerine yapılan araştırmalarda, bireylerin sağlık, eğlence, sosyal etkileşim, psikolojik sebepler, kilo kontrolü, kas gelişimi, fiziksel görünüş ve beden imajı gibi pek çok faktör nedeniyle motive oldukları vurgulanmıştır. Yağmur (2006)' a göre ise Bireylerin rekreasyonel etkinlikleri, içsel dürtüler tarafından şekillenir ve insanların tercih ettikleri aktiviteler, motivasyonlarına ve motivasyon seviyelerine göre değişir.

Bireylerin rekreatif spor faaliyetlerine katılma nedenleri, uzun zamandır araştırmacıların ilgisini çeken bir konu olmuştur. (Ardahan, 2013b). Güngörmüş vd. (2014) farklı kültürlerde bireylerin fiziksel aktiviteye veya rekreasyonel amaçlarla yapılan egzersizlere katılımını etkileyen motivasyonel faktörleri belirlemeye yönelik çalışmalar giderek daha önemli hale gelmiştir. Spor, egzersiz ve rekreasyon bilimlerinde, bu tür etkinliklere katılmayı teşvik eden unsurların anlaşılması ve tanımlanması amacıyla pek çok araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmalar, genellikle bireylerin rekreatif spor etkinliklerine katılma sebeplerini açıklamaya odaklanmaktadır (Ardahan, 2013b). Bireylerin pasif yaşam tarzından daha aktif bir hayata geçebilmesi için gerekli motivasyonu sağlamak adına en etkili yöntemlerden biri, düzenli olarak fiziksel aktivitelere yönelmektir (Çeker vd. 2013).

Bireylerin aktif bir yaşam sürmesi, çoğunlukla rekreasyonel faaliyetlere katılmakla mümkündür, bu nedenle bu tür etkinlikler giderek daha popüler hale gelmiştir. Rekreasyonel aktivitelere yönelme, yalnızca sosyolojik açıdan popülerlik kazanmak için değil, aynı zamanda eğlence, eğitim ve özellikle sağlık gibi temel unsurlar nedeniyle de büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, bireyleri rekreasyonel etkinliklere çeken motivasyonel faktörlerin yanı sıra, bireyin tarihsel süreçte başlangıcından itibaren korumaya çalıştığı "varlık" yani yaşamını sürdürebilme ve sağlıklı bir şekilde yaşama isteği de önemli bir rol oynamaktadır. Sporun temel felsefesinde, rekabet amacı dışında, sağlığı koruma düşüncesi ön plana çıkmakta ve bireyler, bu düşünceyle spora katılmaya teşvik edilmektedir. Bu çağrı, özellikle gelişmiş ülkelerde geniş bir katılım bulmakta ve büyük insan grupları farklı sportif faaliyetlere katılmaktadır (Zorba, 2015: 16).

2.9. Literatür Taramasının Sonuçları

2.9.1. Konuyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Daniyar (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, adölesan dönemdeki badminton sporcularında 8 hafta süren badminton antrenmanlarının dikkat düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmaya, 20 kişilik lisanslı deney grubu ve 20 kişilik lisanslı kontrol grubu olmak üzere toplamda 40 badminton sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Deney grubundaki sporcular, 8 hafta boyunca haftada 3 gün hedefe odaklanma antrenmanları yaparken, kontrol grubundaki sporcular yalnızca genel badminton antrenmanlarına katılmıştır. Sporcuların dikkat düzey performansları, ön test ve son test sonuçları karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Yapılan analizlerde, dikkat düzeyi değerlerinde oransal olarak olumlu bir gelişim gözlemlenmiş olsa da istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık ($p<0.05$) tespit edilememiştir. Sonuç olarak, adölesan badminton sporcularında 8 haftalık odaklanma antrenmanlarının dikkat gelişimi üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Yıldırım (2023) tarafından yürütülen bu çalışma, zihinsel ve life kinetik antrenmanların voleybolcuların dikkat ve konsantrasyon düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma kapsamında yer alan 66 voleybolcu, zihinsel antrenman grubu (Grup 1, n=22), life kinetik antrenman grubu (Grup 2, n=22) ve kontrol grubu (Grup 3, n=22) olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Bireyler mevcut voleybol antrenmanlarına ek olarak, birinci grupta 8 hafta boyunca zihinsel antrenmanlar, ikinci grupta ise aynı süreyle life kinetik egzersizleri uygulanmıştır. Kontrol grubundaki sporcular yalnızca rutin voleybol antrenmanlarına devam etmiştir. Elde edilen bulgular,

planlı ve düzenli şekilde gerçekleştirilen 8 haftalık zihinsel ve life kinetik çalışmaların, sporcuların dikkat ve konsantrasyon seviyelerinde olumlu gelişmelere yol açtığını göstermiştir. Ayrıca, life kinetik antrenmanların, zihinsel antrenmanlara oranla bu bilişsel beceriler üzerinde daha belirgin bir etki yarattığı saptanmıştır.

Aydoğdu (2021) tarafından gerçekleştirilen bu araştırma, 14-15 yaş grubundaki erkek futbolculara uygulanan futbola özgü küçük alan oyunlarının, problem çözme, dikkat ve motivasyon seviyeleri üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya, deney grubunu oluşturan Erbaaspor 14-15 Yaş Erkek Futbol Takımı'ndan 18 sporcu ile kontrol grubunu oluşturan Hacıpazar Ortaokulu 14-15 Yaş Erkek Futbol Takımı'ndan 18 sporcu katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, küçük alan oyunları deney grubunda motivasyon ölçeğinin alt boyutlarından başarıya yaklaşma güdüsünü, problem çözme becerilerinden değerlendirici yaklaşım davranışını ve dikkat testinde ölçülen alt boyutları olumlu yönde etkileyerek istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşturmuştur. Öte yandan, problem çözme becerilerinin kaçınan yaklaşım boyutunda negatif bir değişim gözlemlenmiş ve bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Kurtcephe (2021) tarafından gerçekleştirilen bu araştırma, farklı branşlarda aktif olarak spor yapmanın öğrencilerin dikkat seviyeleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya, Samsun'un Atakum ilçesinde yer alan Denizevleri Ortaokulu'nda öğrenim gören 13 yaş grubundaki 8. sınıf öğrencilerinden 120 çocuk (60 erkek, 60 kız) katılmıştır. Sporun dikkat düzeyine etkisini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada, deney grubuna uygulanan 8 haftalık sportif aktiviteler sonucunda, ortaokul öğrencilerinin dikkat seviyelerinde anlamlı ve yüksek düzeyde bir artış gözlemlenmiştir.

Asan (2011) tarafından gerçekleştirilen bu araştırmanın amacı, masa tenisi egzersizinin çocukların dikkat seviyeleri üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışmanın örneklem grubunu, Marmaris Bayır Köyü İlköğretim Okulu'nda öğrenim gören 9-13 yaş aralığındaki 80 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, deney grubuna uygulanan masa tenisi egzersizlerinin çocukların dikkat düzeylerinde anlamlı bir artış sağladığı belirlenmiştir. Buna karşın, kontrol grubundaki çocukların dikkat seviyelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlemlenmemiştir. Bu doğrultuda, masa tenisi egzersizinin 9-13 yaş grubundaki çocukların dikkat becerilerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Pişkin ve Alpay (2019) tarafından gerçekleştirilen bu araştırma, 8 haftalık kort tenis antrenmanının 10-12 yaş grubundaki çocukların bazı motorik becerileri ve dikkat gelişimleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya, yaş ortalaması

11.43 $\pm$ 0.68 olan ve antrenman gemişı 2 $\pm$ 0 yıl olan deney grubu ile yaşı ortalaması 11.57 $\pm$ 0.63 olan kontrol grubu dahil edilmiş, toplamda 60 gönüllü ocuk katılım sağlamıştır. Deney grubuna, rutin antrenmanlarına ek olarak dikkat ve belirli motorik becerileri geliştirmeye yönelik egzersizler içeren 8 haftalık özel bir antrenman programı uygulanmıştır. Araştırmada esneklik, reaksiyon süresi, el kavrama kuvveti ve dikkat düzeyi gibi faktörler değerlendirilmiş ve sedanter grupla karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak, 8 haftalık tenis antrenmanının dikkat düzeyi ve bazı motorik özellikler üzerinde olumlu bir etki yarattığı tespit edilmiştir. Kontrol grubunda gözlemlenen değişimlerin ise, bu yaşı grubundaki doğal fizyolojik gelişim ve çocukların farkında olmadan eğitsel oyunlarla kendilerini geliştirme süreçleriyle ilişkili olabileceği düşünölmektedir.

Adsız (2010) tarafından gerçekleştirilen bu araştırmanın temel amacı, ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinde sporun dikkat gelişimine etkisini belirlemektir. Çalışma, deney ve kontrol gruplarının yer aldığı, ön test-son test ölçömlerine dayalı deneysel bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Araştırmada, deney grubunu sporla ilgilenen 30 ocuk, kontrol grubunu ise spor yapmayan 30 ocuk oluşturmaktadır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, spor yapan çocukların yapmayanlara kıyasla %83 oranında daha dikkatli olduğu, erkek çocukların kız çocuklara göre %51 daha yüksek dikkat seviyesine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, anne eğitim seviyesinin artmasının dikkat gelişimini olumlu yönde etkilediği, buna karşın kardeş sayısının fazlalaşmasının dikkat seviyesinde azalmaya neden olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin düzenli olarak, bir antrenör gözetiminde spor yapmalarının dikkat gelişimine olumlu katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Özdemir (1990) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 17-23 yaşı aralığındaki üniversite öğrencilerinin dikkat seviyeleri, spor yapma durumlarına göre incelenmiştir. Test sonuçları istatistiksel analizlere tabi tutulduktan sonra, spor yapan öğrencilerin, spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek dikkat seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, sporla ilgilenilen süre ile dikkat derecesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırma, sporun dikkati geliştirme özelliğine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Varol ve Türkmen (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, dikkat seviyesi düşük olan 11-13 yaşı grubundaki ortaokul öğrencileri üzerinde dart egzersizlerinin dikkat düzeyine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklem grubu, rastgele seçilen 20 öğrenciden oluşmaktadır. Yapılan analizler sonucunda, deney grubunun ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu, kontrol grubunun ise ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda, dart egzersizlerinin 11-13 yaş arası ortaokul öğrencilerinin dikkat seviyesini olumlu yönde geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tunç (2013) tarafından gerçekleştirilen bu araştırmada, golf egzersizlerinin 14-15 yaş grubundaki bireylerin dikkat seviyelerine etkisi incelenmiştir. Çalışmanın örneklem grubunu, Konya ili Selçuklu ilçesinde bulunan Mehmet Halil İbrahim Hekimoğlu Ticaret Meslek Lisesi'nde öğrenim gören 60 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, golf egzersizlerine katılan deney grubundaki öğrencilerin dikkat seviyelerinde anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda, golf egzersizlerinin 14-15 yaş grubundaki bireylerin dikkat özelliklerini olumlu yönde geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Türker (2022) Yapılan bir araştırmada, temel okçuluk eğitiminin bireylerin dikkat ve konsantrasyon becerileri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu doğrultuda, ön test-son test kontrol gruplu deneysel bir desen kullanılmış ve spor bilimleri alanında öğrenim gören 46 gönüllü öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların dikkat ve konsantrasyon düzeylerini değerlendirmek amacıyla Brickenkamp (1998) tarafından geliştirilen d2 Dikkat Testi kullanılmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda, deney grubunda psiko-motor hız, algılama hızı, dikkat düzeyi ve konsantrasyon performansında anlamlı artışlar gözlemlenmiş; buna karşın seçici dikkat, dikkat dalgalanması ve özel öğrenme güçlüğü oranlarında azalma kaydedilmiştir. Son test sonuçlarında deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$), ancak yaş değişkeni açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Ayrıca, özel öğrenme güçlüğü ve toplam hata oranı bakımından, baskın gözü sol olan öğrencilerin aleyhine sonuçlar elde edilmiştir.

Atakurt vd (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, oryantiring eğitiminin dikkat ve bellek seviyeleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu, yaş ortalaması 12.47 ± 1.36 yıl olan 20 çocuk oluşturmuştur. Deney grubunda yaş ortalaması 12.31 ± 1.74 yıl olan 10 öğrenci (5 kız, 5 erkek), kontrol grubunda ise yaş ortalaması 12.97 ± 0.79 yıl olan 10 öğrenci (7 erkek, 3 kız) yer almıştır. Deney grubundaki öğrencilere 8 hafta boyunca, haftada 3 gün ve günde 2 saat olmak üzere oryantiring eğitimi verilmiştir. Araştırma kapsamında tüm katılımcılara ön, ara ve son testlerde d2 Dikkat Testi ile bellek kapasitelerini değerlendirmek amacıyla Sayı Dizisi Öğrenme Testi (SDÖT) uygulanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, oryantiring eğitiminin çocukların dikkat ve bellek seviyeleri üzerinde olumlu etkiler yarattığı belirlenmiştir.

Bekar (2012) Gerçekleştirilen çalışmada, bireylerin rekreasyonel egzersize yönelik motivasyon faktörleri arasında en baskın olanın belirlenmesi, her bir motivasyon unsurunun rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarıyla olan ilişkilerinin incelenmesi ve en

güçlü ilişkiyi gösteren değişkenin egzersiz motivasyonunu ne ölçüde açıkladığının ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırma nicel yöntemle yürütülmüş olup, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde kurgulanmıştır. Elde edilen bulgular, bireylerin en çok sağlık odaklı nedenlerle motive olduklarını ve algılanan sağlık çıktılarının, özellikle sağlık motivasyonu değişkeni tarafından en yüksek düzeyde açıklandığını göstermektedir.

Çuhadar vd. (2019) Bu çalışmanın temel amacı, bireyleri rekreasyonel amaçla egzersiz yapmaya yönelten motivasyonel faktörleri analiz etmektir. Araştırmanın örnekleme, uygun örnekleme yöntemiyle Konya ilinde hizmet veren fitness merkezlerine üye bireyler arasından gönüllülük esasına göre seçilmiştir. Çalışmaya toplamda 214 kadın ve 294 erkek katılımcı dâhil edilmiştir. Araştırmada; Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilen, Gürbüz ve ark. (2006) tarafından Türkçe geçerliliği ve güvenirliliği yapılan Rekreasyonel Egzersiz Güdüleme Ölçeği (Recreational Exercise Motivation Measure, REMM) kullanılmıştır. Bulgulara göre katılımcıların cinsiyet, yaş ve eğitim durumlarına göre bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın sınırlılıkları ve gelecek çalışmalara yönelik değerlendirmeler bu anlamda tartışılmıştır.

Karakaş ve arkadaşları(2015)Bu araştırmanın temel amacı, boş zamanlarında yüzme egzersizi yapan kadınların egzersiz motivasyonlarını çeşitli değişkenler doğrultusunda analiz etmektir. Bu kapsamda, Adapazarı Belediyesi'nin yürüttüğü “Çocuklar Okula Anneler Havuza” adlı sosyal sorumluluk projesine katılan ve rastgele örnekleme yöntemiyle belirlenen 120 anne gönüllü olarak çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Verilerin elde edilmesinde, Rogers ve Morris'in (2003) geliştirdiği ve Türkçe'ye Gürbüz ve arkadaşları (2006) tarafından uyarlanan Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği (REMM) kullanılmıştır. Ölçek; beceri kazanımı, sağlık, fiziksel görünüm, rekabet, sosyal ilişkiler ve eğlence olmak üzere beş alt boyuttan meydana gelmektedir. Araştırma sonucunda yaş, gelir seviyesi, egzersize katılım süresi, sıklığı ve daha önceki egzersiz deneyimi gibi değişkenlere göre bazı alt boyutlarda anlamlı farklar saptanmış; bu değişkenlerin bireylerin egzersize yönelik motivasyonları üzerinde belirleyici olduğu ortaya konmuştur.

2.9.2. Konuyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Hillman ve arkadaşlarının (2009) gerçekleştirdiği çalışmada, 9-10 yaş aralığındaki preadölesan çocuklarda aerobik egzersizin dikkat ve yürütücü bilişsel işlevler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Illinois Üniversitesi'nde yürütülen bu deneysel araştırmaya toplam 20 çocuk katılmıştır. Elde edilen sonuçlar, egzersiz sonrasında çocukların dikkat kontrolünde iyileşmeler meydana geldiğini ortaya koymuştur. Özellikle bilişsel zorluk

seviyesi yüksek olan uyumsuz görevlerde yanıt doğruluğunun arttığı belirlenmiştir. Bu bulgular, orta yoğunluktaki tek seferlik bir aerobik fiziksel aktivitenin, çocukların yürütücü bilişsel becerileri ve dikkat düzeyleri üzerinde kısa süreli olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Araştırma sonuçları, fiziksel aktivitenin okul çağındaki çocukların bilişsel gelişimini ve akademik başarılarını desteklemede etkili bir yöntem olabileceğine işaret etmektedir.

Budde ve arkadaşları (2008) tarafından Almanya’da yürütülen çalışmada, 15-17 yaş grubundaki ergenlerde kısa süreli koordinatif egzersizlerin dikkat düzeyine etkisi deneysel yöntemle araştırılmıştır. Araştırmada katılımcılar, biri koordinatif hareketler içeren, diğeri ise standart egzersizlerden oluşan iki farklı uygulama grubunda değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda, koordinatif egzersizler sonrasında dikkat performansında belirgin bir artış gözlemlenmiştir. Bu bulgular, koordinasyon odaklı fiziksel aktivitelerin gençlerde dikkat gelişimini destekleyebileceğini ve bilişsel işlevlerin iyileştirilmesinde etkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Gallotta ve arkadaşları (2012) tarafından İtalya’da yürütülen çalışmada, 9-10 yaş aralığındaki çocuklarda çeşitli egzersiz türlerinin dikkat kapasitesi üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Katılımcılar, aerobik egzersiz, motor koordinasyon çalışmaları ve hareketsiz (sedanter) kontrol grubu olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Egzersizlerin ardından dikkat düzeyleri çeşitli bilişsel testlerle değerlendirilmiştir. Sonuçlar, motor koordinasyon ve aerobik egzersizlerin dikkat performansını artırmada etkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışma, egzersiz biçiminin bilişsel işlevler üzerinde farklı etkiler yaratabileceğini ve fiziksel aktivitenin niteliğinin çocukların bilişsel gelişimi açısından belirleyici bir unsur olabileceğini ortaya koymaktadır.

Kilpatrick, Hebert ve Bartholomew (2005) tarafından Amerika Birleşik Devletleri’nde yapılan araştırmada, bir üniversitenin beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören 266 öğrencinin (123 erkek, 143 kadın) fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları değerlendirilmiştir. Çalışmada, öğrencilerin egzersize yönelme nedenleri cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırılmıştır. Araştırma bulguları, kadın öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımında sağlık, kilo yönetimi ve görünüme dair kaygılar gibi dışsal faktörlerin etkili olduğunu; erkek öğrencilerin ise rekabet ve yetenek geliştirme gibi daha çok içsel güdülerle motive olduklarını göstermiştir. Elde edilen sonuçlar, düzenli egzersizin bireylerin içsel motivasyonunu artırabileceğini ve cinsiyetin motivasyon kaynakları üzerinde etkili bir değişken olabileceğini ortaya koymaktadır.

Molanorouzi, Khoo ve Morris (2015) tarafından Malezya’da yürütülen bu araştırmada, 18 ila 65 yaş aralığında yer alan ve farklı yaş gruplarını temsil eden toplam

1.360 yetişkin bireyin (%51'i kadın) egzersize yönelik motivasyon eğilimleri incelenmiştir. Çalışmada, katılımcıların motivasyon düzeyleri egzersiz türü, yaş ve cinsiyet değişkenleri temelinde değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları, özellikle aerobik egzersizle ilgilenen bireylerde eğlence, fiziksel uygunluk ve beceri geliştirme gibi içsel motivasyon faktörlerinin öne çıktığını göstermiştir. Bu bulgular, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin içsel motivasyonlarını artırabileceğini ve psikososyal ihtiyaçların karşılanmasında önemli bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır.



3. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

Tezin bu bölümünde sırasıyla araştırmanın gerekçesi ve önemi, araştırmanın problemi, amacı ve alt amaçları, sınırlılıkları, varsayımları, araştırma modeli, evren ve örnekleme, veri toplama süreci ve verilerin analizine ilişkin bilgiler ele alındı.

3.1. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Bir spor müsabakası ya da antrenman sırasında sporcunun dikkatinin dağılması, motivasyonunu olumsuz yönde etkileyerek konsantrasyon kaybına yol açabilir. Bunun sonucunda sporcu, beklenen performansı sergileyemeyebilir. Bu durum, dikkatin spor üzerindeki etkisini ve önemini açıkça ortaya koymaktadır (Çağlar ve Kuruç, 2006). Dikkat, zihnin belirli bir noktaya yoğunlaşması, bilincin güçlü bir şekilde uyanması ve netlik ile açıklık kazanması olarak tanımlanabilir (Gövs, 1940).

Konsantrasyon, bireyin iç ve dış faktörlerden etkilenmeden tamamen odaklanabilmesi ve belirli bir süre boyunca seçilmiş bir uyarana dikkatini kesintisiz sürdürebilme yeteneğidir (Bıçer ve Aysan, 2008).

Rekreasyon, ilgili kişi için anlamlı ve zevkli olan boş zaman etkinliklerine gönüllü katılım olarak tanımlanmaktadır (Cordes, 2013). Bu bağlamda yapılacak araştırmada Gümüşhane'nin Şiran ilçesinde ilköğretim ve ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin 8 haftalık temel voleybol antrenman programının dikkat konsantrasyon ve rekreatif motivasyon düzeylerine etkisi araştırılacaktır. Ayrıca konu yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi değişkenler açısından ele alınacaktır. Araştırmada ilk olarak ön test yapıldıktan sonra sporculara belirli bir antrenman programı uygulanacak; ardından aynı sporculara son test yapılarak 8 haftalık temel voleybol antrenman programının dikkat ve konsantrasyon ve rekreatif motivasyona etkisi farklı değişkenler açısından ele alınarak tespit edilmeye çalışılacaktır. Araştırma bu yönüyle spor bilimleri literatürüne önemli katkılar sağlamayı planlamaktadır.

3.2. Araştırmanın Problemi, Amacı ve Alt Amaçları

Antrenörler ve spor eğitmenleri genellikle fiziksel gelişimi vurgularken, psikolojik faktörleri göz ardı etme eğilimindedirler. Ancak, sporcu performansını artırmak için hem fiziksel hem de psikolojik becerilerin bir arada kullanılması gereklidir (Bıçer, 2008). Üst düzey sporcuların yalnızca fiziksel ve fizyolojik kapasiteleriyle değil, aynı zamanda motivasyon, duygu kontrolü odaklanma ve hedef

belirleme gibi psikolojik yetkinlikler açısından da üstün performans sergiler (Koç, 2004). Bu göz önüne alındığında, spor performansını artırmada psikolojik faktörlerin göz ardı edilmemesi gerektiği ortaya çıkmaktadır (Civan vd. 2010) Bu bağlamda düzenli olarak yapılan bir 8 haftalık voleybol antrenman programının sporcunun dikkat, konsantrasyon ve rekreatif motivasyona düzeylerine etkisini ortaya koyarak antrenör ve sporculara farklı bir bakış açısı kazandırmayı hedeflemektedir

Bu çalışma 8 haftalık temel voleybol antrenman programının dikkat, konsantrasyon ve rekreatif motivasyon düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla ön test ile ölçüm yapılması ve sonrasında 8 hafta süre ile yapılan temel antrenman programının ardından aynı sporcuları son test ile tekrar ölçülmesi, çıkan sonuçların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, mevki(pozisyon), spor yapma yılı, haftalık antrenman sıklığı gibi değişkenler açısından incelenerek tamamlanacaktır.

Bu doğrultuda, 8 haftalık temel voleybol antrenman programının öğrencilerin dikkat, konsantrasyon ve rekreatif motivasyon düzeylerine etkisi ile ilgili aşağıda belirtilen araştırma sorularına cevap aranması hedeflenmektedir.

- 8 haftalık temel voleybol antrenman programı voleybolcuların dikkat ve konsantrasyon düzeyini değiştirmekte midir?
- 8 haftalık temel voleybol antrenman programı voleybolcuların rekreatif motivasyon düzeyini değiştirmekte midir?
- Voleybolcuların dikkat, konsantrasyon ve rekreatif motivasyon düzeyleri yaşa göre değişmekte midir?
- Voleybolcuların dikkat, konsantrasyon ve rekreatif motivasyon düzeyleri cinsiyete göre değişmekte midir?
- Voleybolcuların dikkat, konsantrasyon ve rekreatif motivasyon düzeyleri voleybol mevkisine (pozisyon) göre değişmekte midir?
- Voleybolcuların dikkat, konsantrasyon ve rekreatif motivasyon düzeyleri (voleybol) spor yapma yılına göre değişmekte midir?
- Voleybolcuların dikkat, konsantrasyon ve rekreatif motivasyon düzeyleri eğitim durumlarına göre değişmekte midir?
- Voleybolcuların dikkat, konsantrasyon ve rekreatif motivasyon düzeyleri haftalık antrenman sıklığına göre değişmekte midir?

3.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmada ana kısıtlamalar aşağıda belirtilmiştir.

1. Gümüşhane'nin Şiran ilçesinde voleybol eğitimi almamış ilköğretim ve ortaöğretim düzeyindeki 100 öğrenci ile sınırlıdır.
2. Yapılan çalışma neticesinde elde edilen veriler kişisel bilgi formu, d2 dikkat testi ve Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği(REMM)'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

3.4. Araştırmanın Varsayımları

Bu çalışma ile ilgili öngörülen durumlar aşağıda şu şekilde sıralanmıştır.

1. Çalışmada kullanılan ölçek ve kişisel bilgi formu sorularını uygulayıcıların doğru bir şekilde algıladığı varsayılmıştır.
2. Çalışma kapsamında ulaşılan kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektif ve tarafsız olduğu varsayılmıştır.
3. Ölçek ve kişisel bilgiler formuna verilen yanıtlar olduğu gibi, doğrudan işleme alınmıştır.
4. Ölçek ifadelerinin katılımcılar tarafından doğru ve eksiksiz anlaşıldığı kabul edilmiştir.

3.5. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, 8 haftalık voleybol antrenman programının dikkat, konsantrasyon ve rekreatif motivasyona etkilerini analiz etmek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden deneysel çift gruplu (Deney – Kontrol) ön test-son test tekniği tercih edilmiştir.

3.6. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Gümüşhane ili Şiran ilçesindeki ilköğretim ve ortaöğretim düzeyindeki öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmamızın örneklemi daha önce voleybol eğitimi almamış rastgele örneklem belirleme yöntemi ile belirlenmiş 100 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırma grubu ile ilgili bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler

Değişkenler	Guruplar	n	%
Guruplar	Deney	50	50
	Kontrol	50	50

Tablo 1. (Devamı).

Cinsiyet	Kadın	41	41
	Erkek	59	59
Yaş Aralığı	10-12	25	25
	13-15	37	37
	16-17	38	38
Spor Yapma Yılı	1-2 Yıl	45	45
	3-4 Yıl	55	55
Oynadığı Mevki	Pasör	15	15
	Pasör Çaprazı	21	21
	Orta Oyuncu	20	20
	Libero	20	20
	Smaçör	24	24
Haftalık Antrenman Günü	1 Gün	29	29
	2 Gün	29	29
	3 Gün ve Üzeri	42	42
Eğitim urumu	İlköğretim	31	31
	Ortaöğretim	69	69

Çalışmaya katılan toplam 100 sporcu, deney (50 kişi) ve kontrol (50 kişi) gruplarına eşit olarak dağılmıştır. Katılımcıların %41'i kadın, %59'u erkektir. Yaş dağılımına göre, %25'i 10-12 yaş, %37'si 13-15 yaş ve %38'i 16-18 yaş grubundadır. Gelir durumu açısından %61'i orta gelirli, %37'si iyi gelirli ve %2'si düşük gelirli ailelerden gelmektedir. Spor yapma süresi bakımından katılımcıların %45'i 1-2 yıl, %55'i ise 3-4 yıldır spor yapmaktadır. Oynadıkları mevkilere göre en fazla katılım %24 ile smaçörlerde görülürken, bunu %21 ile pasör çaprazı ve %20 ile orta oyuncu ve libero pozisyonları takip etmektedir. Haftalık antrenman sıklığı bakımından ise %42'si haftada 3 gün ve üzeri antrenman yaparken, %29'u haftada 1 veya 2 gün antrenman yapmaktadır. Eğitim durumlarına bakıldığında, %69'u ortaöğretim, %31'i ise ilköğretim öğrencisidir.

3.7. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, araştırmacı tarafından hazırlanan “kişisel bilgi formu” yer almaktadır. Diğer bölümler ise d2 Dikkat Testi ve Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği(REMM)formlarını içermektedir.

Kişisel Bilgi Formu

“Kişisel Bilgi Formu” söz konusu araştırmaya katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek, katılımcılarla ilgili bilgi toplamak ve sonucunda değerlendirme yapma için geliştirilmiştir. Söz konusu araştırma için bilgi toplanılmak istenilen değişkenler “Yaş, Cinsiyet, Eğitim Durumu, Mevki (Pozisyon),Spor yapma yılı, Haftalık antrenman günü” bağımsız değişkenleridir.

D2 Dikkat Testi

Seçici dikkat ve zihinsel konsantrasyonu ölçmeye yönelik bu test, 1962 yılında Brickenkamp tarafından geliştirilmiştir. İlk olarak araç sürücülerini değerlendirmek amacıyla tasarlanmış olup, zamanla spor psikolojisi, psikofarmakoloji, eğitim ve klinik gibi alanlarda dikkati ölçmek için de kullanılmaya başlanmıştır. 9 ila 60 yaş aralığındaki bireylere uygulanabilen test, yalnızca seçici dikkati değil, aynı zamanda hız, uyum ve uygulama sırasında gösterilen performansın kalitesini de değerlendirmektedir. Bu nedenle, psikomotor hızın yanı sıra doğru ve yanlış işaretlemelerin oranı da d2 testi ile belirlenmiştir. Test formunda, her satırda 47 harf bulunurken, toplamda 658 adet harf yer almaktadır. Kullanılan formda "d" ve "p" harfleri birlikte bulunur. "d" harflerinin bazılarının altında, bazılarının üstünde ve bazılarının hem altında hem üstünde bir ila dört arasında değişen sayıda nokta bulunmaktadır. Noktaların yerleşimine göre "d" harfi 16 farklı türde görülmektedir. Testi uygulayan kişiden, yalnızca iki noktalı "d" harflerini bulup işaretlemesi istenir. Uygulama süresi en fazla 8 dakika olup, her satır için yaklaşık 20 saniye ayrılmaktadır. D2 dikkat testi, işaretlenen maddeler açısından Toker (1990), Yayıcı (2007) ve Çağlar ve Kuruç (2006) tarafından yapılan çalışmalar baz alınarak puanlanmıştır. Günümüzde Almanya’da en yaygın kullanılan dikkat testlerinden biri olan d2, kısa sürede uygulanabilmesi, grup halinde yapılabilmesi, yüksek güvenilirliğe sahip olması ve geniş örneklem norm tablolarına dayanması gibi avantajlar” a sahiptir (Yayıcı, 2013).

Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği (REMÖ)

Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği, Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne Gürbüz, Aşçı ve Çelebi (2006) tarafından uyarlanmıştır. REMÖ’nün kısa formu ise 7-17 yaş aralığındaki çocuk ve ergen bireyler için yeniden düzenlenmiş şeklini Dinç ve Yavaş-Tez, (2019) yapmıştır. Mevcut araştırma da REMÖ’nün kısa formu kullanılmıştır. Ölçek kısa forma dönüştürülürken ölçeğin alt boyutlarını en iyi temsil eden maddeler seçilerek 10 maddelik tek faktörlü bir yapı oluşturulmuşlardır. Ölçeğin yapı geçerliği Açıklayıcı (AFA) ve Doğrulamalı Faktör Analizleri (DFA) ile test edilmiştir. AFA bulgularına göre madde faktör yüklerinin ,486 ile ,730 arasında değiştiği ve toplam varyansın %40,2’sini açıkladığını belirtmişlerdir. Güvenilirlik analizlerinde ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (α) ,83, ölçüm güvenirliliği ve test-tekrar test güvenirliliği .74 ile ,95 aralığında olduğu belirtilmiştir.

3.8. Eğitim Yöntemi ve Uygulama Prosedürleri

"Bu araştırma, Gümüşhane ili Şiran ilçesinde öğrenim gören ve daha önce voleybol eğitimi almamış 100 öğrenci ile yürütüldü. Deneysel desenle yapılandırılmış çift gruplu(kontrol-deney) bir çalışmadır. Katılımcılar, rastgele örnekleme yöntemiyle belirlenerek 50 kişilik deney ve 50 kişilik kontrol gruplarına ayrılmıştır. Temel voleybol eğitim programına başlamadan önce, her iki gruba Dikkat Testi (d2) ve Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği (REMÖ) uygulanmıştır. Kontrol grubundaki öğrenciler günlük rutinlerine devam ederken, deney grubuna 8 hafta süresince haftada 3 gün ve günde 2 saat olmak üzere temel voleybol antrenman programı uygulanmıştır. Eğitim programının tamamlanmasının ardından her iki gruba tekrar d2 ve REMÖ testleri uygulanmıştır. Elde edilen veriler cinsiyet, yaş, mevki, eğitim durumu ve spora başlama yılı değişkenlerine göre analiz edilerek karşılaştırılmıştır.

Hazırlık evresi ve 8 hafta süreyle uygulanan temel voleybol eğitim programının kapsamı ve içeriği Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Sekiz hafta süreli temel voleybol eğitimi ve antrenman programı

Egzersiz			
Eğitimi			
Hafta	Gün	PAZARTESİ	ÇARŞAMBA
			CUMA
1. Hafta		1 staticstretching (10dk)	1 staticstretching (10dk)
		2 çapraz vücut hareketleri (5dk)	2 core egzersizi (10 dk)
		3 özel ısınma (10dk)	3 özel ısınma (10dk)
		4 oryantasyon çalışması (15dk)	4 topla anaerobik çalışma (15dk)
		5 parmak pas çalışmaları (20dk)	5 parmak pas çalışmaları (15dk)
		6 soğuma (5dk)	6 soğuma (5 dk)
			1 static stretching (10dk)
			2 çizgi ısınmaları (5dk)
			3 özel ısınma (10dk)
			4 plyometric çalışma (8dk)
			5 parmak pas çalışmaları (22dk)
			6 soğuma (5dk)

Tablo 2. (Devamı).

Egzersiz

Eğitimi

Hafta	Gün	PAZARTESİ	ÇARŞAMBA	CUMA
2. Hafta		1 staticstretching (10dk)	1 static stretching (10dk)	1 staticstretching (10dk)
		2 merdiven çalışması (10dk)	2 dynamic stretches (5dk)	2 core egzersizi (10dk)
		3 özel ısınma (10dk)	3 özel ısınma (10dk)	3 özel ısınma (10dk)
		4 aerobik koşu çalışması	4 dayanıklılık çalışması (15dk)	4 manşet pas çalışmaları (15dk)
		5 manşet pas çalışmaları	5 manşet pas çalışmaları (15dk)	5 eğitsel oyun (15dk)
		6 soğuma (5dk)	6 soğuma (5dk)	6 soğuma (5dk)
3. Hafta		1 staticstretching (10dk)	1 staticstretching (10dk)	1 staticstretching (10dk)
		2 çizgi egzersizleri (10dk)	2 çapraz vücut hareketleri (5dk)	2 merdiven ısınmaları (5dk)
		3 özel ısınma (10 dk)	3 özel ısınma (10dk)	3 özel ısınma (10dk)
		4 istasyon çalışması (10dk)	4 kuvvet çalışması (15dk)	4 sürat. çeviklik çalışması (15dk)
		5 adımlama atak çalışması (15dk)	5 adımla ve atak çalışması (15dk)	5 adımlama ve atak çalışması (20dk)
		6 soğuma (5dk)	6 soğuma (5dk)	6 soğuma (5dk)
4. Hafta		1 staticstretching (10dk)	1 staticstretching (10 dk)	1 staticstretching (10dk)
		2 bölgesel pas ısınmaları (8 dk)	2 core egzersizi (10 dk)	2 artırmalı koşular (10dk)
		3 özel ısınma (10dk)	3 özel ısınma (10dk)	3 plyometric egzersiz (10dk)
		4 manşet maçı (15 dk)	4 beceri koordinasyon çalışması (10dk)	4 özel ısınma (10dk)
		5 servis tekniği alıştırması (17 dk)	5 servis tekniği alıştırması (20dk)	5 servis çalışması (20dk)
		6 soğuma (5 dk)	6 soğuma (5dk)	6 soğuma (5dk)

Tablo 2. (Devamı).

5.Hafta	1 staticstretching (10dk)	1 staticstretching (10dk)	1 staticstretching (10dk)
	2 kalistenik antrenman (10dk)	2 dynamicstretching (5dk)	2 çizgi ısınmaları (5dk)
	3 merdiven antrenmanı (10dk)	3 el-ayak koordinasyon çalışması (10dk)	3 interval antrenman (10dk)
	4 özel ısınma (10dk)	4 özel ısınma (10dk)	4 özel ısınma (10dk)
	5 blok alıştırması (20dk)	5 blok alıştırmaları (20dk)	5 blok alıştırmaları (20dk)
	6 soğuma (5dk)	6 soğuma (5dk)	6 soğuma (5dk)
6.Hafta	1 staticstretching (10dk)	1static stretching (10dk)	1 staticstretching (10dk)
	2 core egzersizi (10dk)	2 çapraz vücut hareketleri (5dk)	2 bölgesel alan ısınması (10dk)
	3 özel ısınma (10dk)	3 özel ısınma (10dk)	3 özel ısınma (10dk)
	4 direnç lastiği çalışması (10dk)	4 istasyon çalışması (10dk)	4 parmak pas drili (10dk)
	5 defans dublajı çalışması (20dk)	5 defans dublajı çalışması (20dk)	5 defans dublajı çalışması (10dk)
	6 soğuma (5dk)	6 soğuma (5dk)	6 soğuma (5dk)
7.Hafta	1 static stretching (10dk)	1 static stretching (10dk)	1 Staticstreching (10dk)
	2 kalistenik antrenman (10dk)	2 interval koşular (10 dk)	2 sürat,çeviklik çalışması (15)
	3 çizgi çalışması (5dk)	3 blok kayma adım çalışması (10dk)	3 özel ısınma (10dk)
	4 özel ısınma (10dk)	4 özel ısınma (10dk)	4 manşet pas çalışması (10dk)
	5 hücum dublaj çalışması (20dk)	5 hücum dublaj çalışması (20dk)	5 hücum dublaj çalışması (15dk)
	6 soğuma (5dk)	6 soğuma (5dk)	6 soğuma (5dk)
8.Hafta	1 static stretching (10dk)	1static stretching (10dk)	1 static stretching (10dk)
	2 core antrenmanı (10dk)	2 dynamic stretching (8dk)	2 dynamic stretching (8dk)
	3 özel ısınma (10dk)	3 özel ısınma (10dk)	3 özel ısınma (10dk)
	4 Serbest atak (10dk)	4 Serbest atak (10dk)	4 Serbest atak (10dk)
	5 takım çalışması (20dk)	5 takım çalışması (22dk)	5 takım çalışması (22dk)
	6 soğuma (5dk)	6 soğuma (5dk)	6 soğuma (5dk)

3.9. Veri Toplama Süreci

Gerekli makamlardan ve ölçeğin Türkçeye uyarlamasını gerçekleştiren araştırmacılardan gerekli izinler alınarak, katılımcılara veri toplama araçları olan kişisel bilgi formu, d2 Dikkat Testi ve Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği (REMM) ön test olarak uygulanmıştır. Deney grubu ile Sekiz haftalık voleybol antrenman

programının tamamlanmasının ardından aynı ölçüm araçları son test olarak tekrar uygulanmıştır. Araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiş, çalışmanın amacı açıklanmış ve anket kodlama süreci hakkında katılımcılara bilgi verilmiştir. Veri toplama süreci, voleybol eğitimi almamış ilköğretim ve ortaöğretim öğrencilerine yönelik gerçekleştirilmiş olup, eksik ya da hatalı bilgi içeren formlar değerlendirme dışında bırakılmıştır.

3.10.Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 25.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analiz sürecinde öncelikle betimsel istatistiklere (aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler) yer verilmiştir. Katılımcılardan elde edilen puanların dağılımlarının normalliği Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile değerlendirilmiş; bununla birlikte çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri de dikkate alınmıştır. $\pm 1,5$ aralığında yer alan çarpıklık ve basıklık değerleri, verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Araştırma kapsamında deney ve kontrol gruplarının ön test-son test puanları arasındaki farkların karşılaştırılmasında parametrik testlerden yararlanılmıştır. İki grup arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem ve bağımlı örneklem için t-testi kullanılmıştır. Ayrıca, yaş, oynadığı mevki ve haftalık antrenman günü gibi üç ve daha fazla düzeyli bağımsız değişkenlere göre grup karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı fark bulunan durumlarda, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc testlerden Tukey HSD uygulanmıştır.

Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda, dikkat ve konsantrasyon düzeyleri (d2 testi: TN-E, CP, FR) ile rekreasyonel motivasyon düzeyleri (REMÖ), hem deney ve kontrol grubu içerisinde hem de gruplar arası karşılaştırmalı olarak analiz edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçları doğrultusunda d2 Dikkat Testi ve REMÖ ölçeğine ilişkin deney grubu (DG) ve kontrol grubunun (KG) ortalama puanları, grup içi ve gruplar arası ÖT ve ST değerlerinin karşılaştırmaları ile demografik değişkenler üzerinde uygulanan analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 3. Dikkat, konsantrasyon ve REMÖ puanları ile ilgili betimsel istatistikler

Ölçekler	N	Min.	Mak.	×	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Kolmogoro v-Smirnov	Shapiro -Wilk
REMÖ (Ön Test)	100	1.50	4.80	3.44	.69	-.382	.225	.029	.114
TN-E (Ön Test)	100	-255	193	-49.48	80.63	-.008	.363	.200	.497
CP (Ön Test)	100	22	246	124.85	40.23	-.028	.384	.200	.472
FR (Ön Test)	100	3	20	8.07	3.69	1.161	1.003	.000	.000
REMÖ (Son Test)	100	2.20	5.00	3.95	.64	-.611	-.473	.001	.000
TN (Son Test)	100	62	340	158.02	42.73	.769	1.097	.116	.001
TN-E (Son Test)	100	-202	207	-15.15	79.92	-.173	-.126	.115	.299
CP (Son Test)	100	48	253	141.52	40.40	-.140	-.110	.146	.372
FR (Son Test)	100	3	16	6.86	2.77	1.050	.970	.000	.000

CP: Konsantrasyon, **E1:** İşaretlenmeyen harf sayısı, **E2:** Hatalı işaretlenen harf sayısı, **E% :**Hata yüzdesi, **FR:** Dalgalanma oranı, **TN:** Toplam işaretlenen harf sayısı, **TN-E:** Toplam performans puan **REMÖ**(Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği)

Araştırmaya katılan bireylerin dikkat, konsantrasyon ve rekreasyonel egzersize motivasyon düzeylerine ilişkin ön test ve son test verilerinin betimsel istatistikleri incelendiğinde; REMÖ ön test puanlarının ortalamasının 3.44 (Ss=0.69), son test puanlarının ortalamasının ise 3.95 (Ss=0.64) olduğu görülmektedir. Bu sonuç, uygulama sonrasında bireylerin rekreasyonel motivasyon düzeylerinde artış olduğunu göstermektedir. D2 dikkat testi bileşenlerinden TN-E puanları ön testte ortalama -49.48 (Ss=80.63) iken, son testte bu değer -15.15 (Ss=79.92) olarak hesaplanmıştır. Bu durum, dikkat performansında pozitif yönde bir gelişim olduğunu göstermektedir. CP (konsantrasyon) puanlarında da benzer bir artış gözlemlenmiş, ön testte 124.85 (Ss=40.23) olan ortalama, son testte 141.52'ye (Ss=40.40) yükselmiştir. FR (dalgalanma oranı) puanlarında ise azalma eğilimi dikkat çekmektedir (ön test: 8.07; son test: 6.86). Çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alındığında, çoğu değişkenin ± 1 aralığında kaldığı ve normal dağılıma yakın bir dağılım sergilediği söylenebilir. Özellikle REMÖ, TN-E ve CP ölçeklerinde çarpıklık ve basıklık değerleri normallik açısından kabul edilebilir sınırlar içerisindedir. Ancak FR ölçeğinde çarpıklık (ön test = 1.161; son test = 1.050) ve basıklık değerlerinin yüksek olduğu ve verilerin pozitif yönde çarpık dağıldığı görülmektedir. Normallik testleri sonuçları incelendiğinde; Kolmogorov-Smirnov ve

Shapiro-Wilk testlerinde çoğu değişken için $p>0,05$ olduğu, bu nedenle ilgili verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmaktadır. Ancak FR ve REMÖ son test puanlarında her iki test de anlamlı çıkmıştır ($p<.05$), bu da bu iki değişkende normal dağılımdan sapmalar olabileceğine işaret etmektedir. Sonuç olarak, genel olarak verilerin büyük kısmı normal dağılıma uygunluk göstermekte olup, parametrik testlerin uygulanabilirliği desteklenmektedir (Tablo 3).

Tablo 4. Gruplar arası ön- test d2 dikkat testi ve REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

Ölçek	Gruplar	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
TN	Deney	50	151.58	51.09	98	1.053	.295
	Kontrol	50	140.30	55.91			
E1	Deney	50	168.22	37.40	98	-1.422	.158
	Kontrol	50	179.60	42.46			
E2	Deney	50	21.40	25.36	98	-.040	.969
	Kontrol	50	21.60	25.23			
E-HATA	Deney	50	148.15	95.54	98	-1.433	.155
	Kontrol	50	180.18	125.93			
TN-E	Deney	50	-38.04	75.10	98	1.426	.157
	Kontrol	50	-60.92	85.02			
CP	Deney	50	129.66	36.97	98	1.198	.234
	Kontrol	50	120.04	43.07			
FR	Deney	50	7.74	3.10	98	-.894	.374
	Kontrol	50	8.40	4.20			
REMÖ	Deney	50	3.52	.71	98	1.101	.274
	Kontrol	50	3.36	.67			

(CP: Konsantrasyon, E1: İşaretlenmeyen harf sayısı, E2: Hatalı işaretlenen harf sayısı, E% :Hata yüzdesi, FR: Dalgalanma oranı, TN: Toplam işaretlenen harf sayısı, TN-E: Toplam performans puan REMÖ: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği)

Bu tablo, deney ve kontrol gruplarının ön test puanlarına ilişkin dikkat testi (d2) ve rekreatif egzersiz motivasyon ölçeği (REMÖ) ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla yapılmış bağımsız örneklem t-testi sonuçlarını sunmaktadır.

Tabloda yer alan dikkat testi (TN, E1, E2, E-HATA, TN-E, CP, FR) ve motivasyon (REMÖ) puanları açısından deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (tüm p-değerleri $>.05$). Bu durum, deneysel sürece başlamadan önce her iki grubun dikkat düzeyleri ve egzersize yönelik motivasyonlarının benzer olduğunu göstermektedir. Özellikle TN (Toplam işaretlenen harf sayısı) ve CP (Konsantrasyon Performansı) gibi ana dikkat göstergelerinde, deney grubunun ortalamaları daha yüksek olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir (TN: $p = .295$; CP: $p = .234$). Aynı şekilde REMÖ puanlarında da deney grubu daha yüksek bir ortalama sergilese de ($\bar{x} = 3.52$), bu fark anlamlı değildir ($p = .274$). Bu sonuçlar,

uygulanan ön testlerin, deney ve kontrol gruplarının başlangıç düzeylerinin karşılaştırılmasında homojen bir yapı sergilediğini, yani gruplar arasında başlangıçta sistematik bir fark olmadığını göstermektedir. Bu durum, son test sonuçlarının daha sağlıklı yorumlanabilmesi için önemli bir ön koşulun sağlandığını ortaya koyar.

Tablo 5. Gruplar arası son test d2 dikkat testi ve REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

Ölçek	Gruplar	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
TN	Deney	50	130.38	24.47	98	6.336	.000**
	Kontrol	50	182.00	35.31			
E1	Deney	50	13.52	12.54	98	-8.496	.000**
	Kontrol	50	20.24	13.54			
E2	Deney	50	83.10	23.80	98	-2.575	.012*
	Kontrol	50	169.19	79.77			
E-HATA	Deney	50	37.04	49.49	98	-7.313	.000**
	Kontrol	50	-67.34	69.96			
TN-E	Deney	50	167.46	25.18	98	8.612	.000**
	Kontrol	50	115.58	35.93			
CP	Deney	50	5.96	1.96	98	8.361	.000**
	Kontrol	50	7.76	3.16			
FR	Deney	50	4.43	.28	98	-3.424	.001**
	Kontrol	50	3.46	.53			
REMÖ	Deney	50	130.38	24.47	98	11.531	.000**
	Kontrol	50	182.00	35.31			

(CP: Konsantrasyon, E1: İşaretlenmeyen harf sayısı, E2: Hatalı işaretlenen harf sayısı, E%: Hata yüzdesi, FR: Dalgalanma oranı, TN: Toplam işaretlenen harf sayısı, TN-E: Toplam performans puan REMÖ: Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği)

Tabloya göre, son test sonuçlarında deney ve kontrol grupları arasında dikkat testi (d2) ve Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği (REMÖ) puanlarında anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Deney grubu, dikkat performansını yansıtan TN (Toplam işaretlenen harf sayısı), TN-E (Toplam performans puanı) ve CP (Konsantrasyon Performansı) gibi değişkenlerde kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar almıştır ($p < .001$). Ayrıca, dikkat hatalarına ilişkin E1 (İşaretlenmeyen harf sayısı), E2 (Hatalı işaretlenen harf sayısı), E-HATA (Genel hata puanı) ve FR (Dalgalanma oranı) değişkenlerinde deney grubunun hatalarının anlamlı düzeyde daha az olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, deney grubunun dikkat düzeyinde önemli bir gelişme gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Buna ek olarak, deney grubunun REMÖ puanları da kontrol grubuna göre anlamlı biçimde daha yüksek çıkmıştır ($p < .001$). Bu durum, uygulanan müdahale ya da programın sadece dikkat süreçleri üzerinde değil, aynı zamanda katılımcıların egzersiz yönelik motivasyon düzeyleri üzerinde de pozitif bir etki yarattığını göstermektedir.

Sonuç olarak, uygulanan çalışmanın dikkat ve motivasyon alanlarında etkili olduğu, deney grubunun bilişsel dikkat süreçlerinde ve rekreasyonel egzersize yönelik tutumlarında belirgin iyileşmeler sağladığı söylenebilir. Bu bulgular, müdahale programının hem bilişsel hem de duyuşsal kazanımlara katkı sunduğunu desteklemektedir.

Tablo 6. Deney grubunun ön test ve son test d2 dikkat testi ve REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

Ölçek	Test	N	$\bar{x}$	Ss	Fark $\pm$	r	Sd	t	p
TN	Öntest	50	151.58	51.09	-29.36 $\pm$ 32.22	.787	98	6.336	.000**
	Son test	50	180.94	33.57					
E1	Öntest	50	168.22	37.40	37.84 $\pm$ 25.31	.741	98	-8.496	.000**
	Son test	50	130.38	24.47					
E2	Öntest	50	21.40	25.36	7.88 $\pm$ 22.36	.472	98	-2.575	.012*
	Son test	50	13.52	12.54					
E-HATA	Öntest	50	148.15	95.54	65.05 $\pm$ 83.23	.609	98	-7.313	.000**
	Son test	50	83.10	23.80					
TN-E	Öntest	50	-38.04	75.10	-75.08 $\pm$ 50.57	.744	98	8.612	.000**
	Son test	50	37.04	49.49					
CP	Öntest	50	129.66	36.97	-37.80 $\pm$ 24.63	.749	98	8.361	.000**
	Son test	50	167.46	25.18					
FR	Öntest	50	7.74	3.10	1.78 $\pm$ 3.50	.102	98	-3.424	.001**
	Son test	50	5.96	1.96					
REMÖ	Öntest	50	3.52	.71	-.92 $\pm$.56	.674	98	11.531	.000**
	Son test	50	4.43	.28					

(CP: Konsantrasyon, E1: İşaretlenmeyen harf sayısı, E2: Hatalı işaretlenen harf sayısı, E%: Hata yüzdesi, FR: Dalgalanma oranı, TN: Toplam işaretlenen harf sayısı, TN-E: Toplam performans puan REMÖ: Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği)

Tabloya göre deney grubuna ait ön test ve son test sonuçları karşılaştırıldığında, dikkat performansı ve motivasyon düzeylerinde anlamlı iyileşmeler gözlemlenmiştir. TN (Toplam işaretlenen harf sayısı), TN-E (Toplam performans puanı) ve CP (Konsantrasyon performansı) gibi dikkatle ilişkili ölçümlerde, son test puanları ön testlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede artmıştır ($p < .001$). Bu artışlar, özellikle TN-E'de -38.04'ten 37.04'e yükseliş ve CP'de 129.66'dan 167.46'ya çıkış gibi belirgin gelişmelerle dikkat çekmektedir. Bu sonuçlar, bireylerin dikkat seviyelerinde uygulama sonrasında güçlü bir iyileşme yaşadıklarını göstermektedir.

Ayrıca, dikkat hatalarına dair E1, E2, E-HATA ve FR değerlerinde de anlamlı düşüşler kaydedilmiştir. Örneğin, işaretlenmeyen harf sayısı olan E1, 168.22'den 130.38'e düşerken ($p < .001$), hata yüzdesi olarak ifade edilen E-HATA ise 148.15'ten 83.10'a gerilemiştir. Bu da bireylerin yalnızca daha fazla uyarıcıyı fark etmekle kalmadığını, aynı zamanda daha az hata yaparak dikkatlerini daha verimli kullandıklarını ortaya koymaktadır.

Son olarak, REMÖ (Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği) puanlarında da anlamlı bir artış gözlemlenmiştir ($p < .001$). Katılımcıların motivasyon düzeyi, 3.52'den 4.43'e yükselerek uygulamanın yalnızca bilişsel becerilere değil, aynı zamanda duyuşsal boyutlara da olumlu katkı sağladığını göstermektedir. Bu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, yapılan müdahalenin dikkat süreçleri ve egzersize yönelik motivasyonu güçlendirmede etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 7. Cinsiyet değişkenine göre deney gurubu ön test ve son test d2 dikkat ve konsantrasyon testi ile REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

Grup	Ölçek	Test	n	$\bar{X}$	Ss	Fark $\pm$	r	Sd	t	p
DENEY (KADIN)	TN	Öntest	20	137.90	65.08	-37.65 $\pm$ 32.20	.892	19	5.229	.000**
		Son test	20	175.55	44.89					
	E1	Öntest	20	180.35	48.06	46.45 $\pm$ 29.24	.811	19	7.104	.000**
		Son test	20	133.90	30.86					
	E2	Öntest	20	19.80	23.77	7.65 $\pm$ 11.29	.889	19	3.031	.007**
		Son test	20	12.15	18.11					
	E-HATA	Öntest	20	189.76	134.75	100.90 $\pm$ 118.21	.636	19	3.817	.001**
		Son test	20	88.86	29.48					
	TN-E	Öntest	20	-62.25	96.30	-91.75 $\pm$ 58.43	.813	19	7.023	.000**
		Son test	20	29.50	61.89					
	CP	Öntest	20	118.15	48.23	-45.55 $\pm$ 29.28	.811	19	6.958	.000**
		Son test	20	163.70	31.37					
	FR	Öntest	20	8.45	3.32	2.65 $\pm$ 3.54	.292	19	3.345	.003**
		Son test	20	5.80	2.55					
	REMÖ	Öntest	20	3.31	.66	-1.08 $\pm$.55	.565	19	8.839	.000**
		Son test	20	4.40	.30					

Tablo 7. (Devamı).

Grup	Ölçek	Test	n	$\bar{X}$	Ss	Fark $\pm$	r	Sd	t	p
DENEY (ERKEK)	TN	Öntest	30	160.70	37.68	-23.83 $\pm$ 31.57	.551	29	4.136	.000**
		Son test	30	184.53	23.47					
	E1	Öntest	30	160.13	26.11	32.10 $\pm$ 20.91	.612	29	8.409	.000**
		Son test	30	128.03	19.32					
	E2	Öntest	30	22.47	26.71	8.03 $\pm$ 27.59	.002	29	1.595	.122
		Son test	30	14.43	6.97					
	E-HATA	Öntest	30	120.41	39.20	41.15 $\pm$ 32.73	.556	29	6.886	.000**
		Son test	30	79.26	18.71					
	TN-E	Öntest	30	-21.90	52.73	-63.97 $\pm$ 42.02	.618	29	8.338	.000**
		Son test	30	42.07	39.54					
	CP	Öntest	30	137.33	25.15	-32.63 $\pm$ 19.86	.637	29	9.001	.000**
		Son test	30	169.97	20.25					
	FR	Öntest	30	7.27	2.91	1.20 $\pm$ 3.40	.100	29	1.934	.063
		Son test	30	6.07	1.48					
	REMÖ	Öntest	30	3.65	71	-.80 $\pm$.54	.745	29	8.104	.000**
		Son test	30	4.46	.27					

(CP: Konsantrasyon, E1: İşaretlenmeyen harf sayısı, E2: Hatalı işaretlenen harf sayısı, E%: Hata yüzdesi, FR: Dalgalanma oranı, TN: Toplam işaretlenen harf sayısı, TN-E: Toplam performans puan REMÖ: Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği)

Tabloya göre deney grubundaki kadın ve erkek katılımcıların ön test ve son test sonuçları karşılaştırıldığında, her iki cinsiyet grubunda da dikkat performansı ve rekreasyonel egzersize yönelik motivasyon düzeylerinde anlamlı gelişmeler gözlemlenmiştir. Kadınlarda TN (Toplam işaretlenen harf sayısı) puanı 137.90'dan 175.55'e yükselmiş ve bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Benzer şekilde CP (Konsantrasyon) puanı da 118.15'ten 163.70'e yükselmiş ve bu artış da anlamlıdır ($p < .001$). E1 (işaretlenmeyen harf sayısı), E2 (hatalı işaretlenen harf sayısı) ve E-HATA (hata yüzdesi) değerlerinde ise anlamlı düşüşler kaydedilmiştir, bu da dikkat hatalarının azaldığını göstermektedir. REMÖ puanı da kadınlarda 3.31'den 4.40'a yükselmiş ve anlamlı düzeyde artmıştır ($p < .001$), bu da motivasyonun önemli ölçüde arttığını göstermektedir.

Erkek katılımcılarda da benzer yönde gelişmeler söz konusudur. TN değeri 160.70'ten 184.53'e, CP puanı 137.33'ten 169.97'ye çıkmış ve her iki fark da istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < .001$). E1, E-HATA ve TN-E puanlarında erkeklerde de anlamlı düzeyde iyileşmeler görülmüştür. Ancak E2 (hatalı işaretlenen harf sayısı) ve FR (dalgalanma oranı) değişkenlerinde gözlenen farklar istatistiksel olarak anlamlı

çıkamamıştır ($p > .05$). Bununla birlikte, erkeklerde de REMÖ puanı 3.65'ten 4.46'ya yükselerek anlamlı bir artış göstermiştir ($p < .001$).

Bu veriler genel olarak değerlendirildiğinde, uygulanan müdahalenin hem kadın hem de erkek deney grubu katılımcılarının dikkat düzeyleri ile rekreasyonel egzersize yönelik motivasyonlarını olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Kadın grubunda bazı değişkenlerde daha yüksek korelasyonlar ve farklar gözlemlenirken, erkeklerde de tutarlı ve anlamlı gelişmeler dikkat çekmektedir.

Tablo 8. Cinsiyet değişkenine göre kontrol grubu ön test ve son test d2 dikkat ve konsantrasyon testi ile REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

Grup	Ölçek	Test	n	$\bar{x}$	Ss	Fark $\pm$	r	Sd	t	p
Kontrol (Kadın)	TN	Öntest	21	124.29	65.08	-37.65 $\pm$ 32.20	.688	19	.989	.334
		Son test	21	118.19	44.89					
	E1	Öntest	21	190.76	48.06	46.45 $\pm$ 29.24	.914	19	-1.336	.197
		Son test	21	194.90	30.86					
	E2	Öntest	21	17.38	23.77	7.65 $\pm$ 11.29	.406	19	.252	.804
		Son test	21	16.43	18.11					
	E-HATA	Öntest	21	188.39	134.75	100.90 $\pm$ 118.21	.940	19	-.882	.388
		Son test	21	194.04	29.48					
	TN-E	Öntest	21	-83.86	96.30	-91.75 $\pm$ 58.43	.920	19	1.516	.145
		Son test	21	-93.14	61.89					
	CP	Öntest	21	109.90	48.23	-45.55 $\pm$ 29.28	.903	19	1.993	.060
		Son test	21	102.52	31.37					
	FR	Öntest	21	8.05	3.32	2.65 $\pm$ 3.54	.598	19	.900	.379
		Son test	21	7.33	2.55					
	REMÖ	Öntest	21	3.20	.66	-1.08 $\pm$.55	.904	19	-2.019	.057
		Son test	21	3.33	.30					

Tablo 8. (Devamı).

Grup	Ölçek	Test	n	$\bar{x}$	Ss	Fark±	r	Sd	t	p
Kontrol (Erkek)	TN	Öntest	29	151.90	38.82					
		Son test	29	147.34	25.00	-23.83± 31.57	.931	29	.852	.402
	E1	Öntest	29	171.52	33.77					
		Son test	29	172.66	27.19	32.10±20.91	.955	29	-.400	.692
	E2	Öntest	29	24.66	18.92					
		Son test	29	23.00	9.04	8.03±27.59	.676	29	.412	.684
	E-HATA	Öntest	29	174.24	85.92					
		Son test	29	151.20	78.16	41.15±32.73	.959	29	1.578	.126
	TN-E	Öntest	29	-44.31	67.82					
		Son test	29	-48.66	53.32	-63.97± 42.02	.960	29	.789	.436
	CP	Öntest	29	127.38	36.66					
		Son test	29	125.03	26.84	-32.63± 19.86	.955	29	.857	.399
	FR	Öntest	29	8.66	4.46					
		Son test	29	8.07	3.35	1.20±3.40	.570	29	.924	.364
	REMÖ	Öntest	29	3.48	.60					
		Son test	29	3.55	.41	-.80±.54	.956	29	-1.721	.096

(CP: Konsantrasyon, E1: İşaretlenmeyen harf sayısı, E2: Hatalı işaretlenen harf sayısı, E% :Hata yüzdesi, FR: Dalgalanma oranı, TN: Toplam işaretlenen harf sayısı, TN-E: Toplam performans puan REMÖ: Rekreatif Motivasyon Ölçeği

Tabloya göre kontrol grubundaki kadın ve erkek katılımcıların dikkat ve konsantrasyon testi (d2) ile Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği (REMÖ) ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında, her iki cinsiyette de anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmektedir. Kadınlarda TN (Toplam işaretlenen harf sayısı) puanı ön testte 124.29 iken son testte 118.19'a düşmüş, fakat bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p = .334$). Benzer şekilde CP (Konsantrasyon) puanında da küçük bir azalma gözlemlenmiş (109.90'dan 102.52'ye), ancak bu fark da anlamlı değildir ($p = .060$). Diğer değişkenlerde, örneğin E1, E2, E-HATA, TN-E ve FR puanlarında da istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. REMÖ puanı kadınlarda 3,20'den 3.33'e artmış gibi görünse de bu artış da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = .057$).

Erkek katılımcılarda da benzer şekilde dikkat ve motivasyon düzeylerinde anlamlı bir değişim gözlemlenmemektedir. TN, CP, REMÖ ve diğer dikkat alt boyutlarında küçük farklılıklar olmasına rağmen bu değişikliklerin hiçbirisi istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır ($p > .05$). Örneğin, REMÖ puanı 3.48'den 3.55'e yükselmiş ancak anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır ($p = .096$). Bu sonuçlar, kontrol grubundaki katılımcıların uygulanan süreçten bağımsız olarak dikkat ve motivasyon düzeylerinde belirgin bir gelişme yaşamadıklarını göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, kontrol grubunda cinsiyet fark etmeksizin dikkat ve motivasyon düzeylerinde anlamlı bir iyileşme olmadığı, değişikliklerin büyük oranda tesadüfi veya düşük etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum, deney grubunda gözlemlenen gelişmelerin uygulanan müdahaleye bağlı olduğunu destekleyen bulgularla uyumludur.

Tablo 9. Yaş değişkenine göre deney-kontrol grubu ön test ve son test farkları dikkat ve konsantrasyon ile REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

Grup	Ölçek	Yaş	n	$\bar{x}$	ss	sd	f	p
Deney	TN-E	10-12	23	-75.70	49.06	2-47	.022	.978
		13-15	5	-78.60	75.35			
		16-18	23	-75.70	49.06			
	CP	10-12	22	-36.18	24.03	2-47	.083	.921
		13-15	23	-38.96	23.34			
		16-18	5	-39.60	37.12			
	FR	10-12	22	1.91	3.05	2-47	1.108	.339
		13-15	23	2.13	4.10			
		16-18	5	-.40	1.14			
	REMÖ	10-12	22	-1.02	.46	2-47	1.160	.322
		13-15	23	-.79	.56			
		16-18	5	-1.06	.88			
Kontrol	TN-E	10-12	3	.00	8.72	2-47	.570	.569
		13-15	14	13.29	37.08			
		16-18	33	4.09	26.01			
	CP	10-12	3	.00	4.36	2-47	.276	.760
		13-15	14	6.71	18.02			
		16-18	33	3.91	15.56			
	FR	10-12	3	2.33	2.08	2-47	.678	.512
		13-15	14	1.14	3.80			
		16-18	33	.27	3.44			
	REMÖ	10-12	3	-.13	.15	2-47	.318	.730
		13-15	14	-.05	.30			
		16-18	33	-.11	.25			

(CP: Konsantrasyon, E1: İşaretlenmeyen harf sayısı, E2: Hatalı işaretlenen harf sayısı, E% :Hata yüzdesi, FR: Dalgalanma oranı, TN: Toplam işaretlenen harf sayısı, TN-E: Toplam performans puan REMÖ: Rekreasyonel Motivasyon Ölçeği

Bu tabloda, 10-12, 13-15 ve 16-18 yaş gruplarında yer alan katılımcıların deney ve kontrol gruplarındaki dikkat (TN-E), konsantrasyon (CP), dalgalanma oranı (FR) ve rekreasyonel motivasyon (REMÖ) puanları arasındaki ön test ve son test farkları incelenmiştir. Analizlerde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış ve her bir değişken için F ve p değerleri raporlanmıştır. Deney grubu açısından değerlendirildiğinde, TN-E (Toplam Performans – Hata Sayısı) puanları yaş gruplarına göre anlamlı bir fark göstermektedir ($F(2,47) = 0.022$, $p = .978$). Ancak burada dikkat

edilmesi gereken nokta, p değerinin istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinin ($p < .05$) oldukça üzerinde olmasıdır. Bu durum, yaş değişkeninin TN-E puanı üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir. Diğer ölçütler olan CP, FR ve REMÖ puanlarında da yaş grupları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p > .05$). Her üç ölçekte de F değerlerinin düşük ve p değerlerinin yüksek olması, deney grubundaki farklı yaş gruplarının bu test sonuçlarında benzer performans sergilediğini ortaya koymaktadır. Kontrol grubuna bakıldığında ise, benzer şekilde TN-E ($F(2.47) = .570, p = .569$), CP ($F(2.47) = .276, p = .760$), FR ($F(2.47) = .678, p = .512$) ve REMÖ ($F(2.47) = .318, p = .730$) puanları açısından yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Özellikle küçük yaş grubunda (10-12 yaş) yer alan bireylerin sayıca az ($n = 3$) olması, bu grubun varyans analizine etkisini sınırlamış olabilir.

Deney grubunda tüm yaş gruplarında dikkat (TN-E) puanlarının negatif olması, bu bireylerin son testte daha az hata yaptığını ve dikkat performanslarının geliştiğini düşündürmektedir. Benzer şekilde CP ve FR puanlarında da iyileşmeler gözlemlenmiştir. REMÖ puanlarındaki negatif farklar ise motivasyon düzeylerinde artış anlamına gelmektedir.

Tablo 10. oynadığı mevkii değişkenine göre deney-kontrol gurubu ön test ve son test farkları dikkat ve konsantrasyon ile REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

Grup	Ölçek	Mevki	n	$\bar{x}$	Ss	sd	f	p	Fark
Deney	TN-E	Pasör	7	-96.00	61.20	4-45	.695	.600	
		Pasör Çaprazı	10	-61.20	56.13				
		Orta Oyuncu	10	-87.50	50.70				
		Libero	12	-69.33	47.93				
		Smaçör	11	-69.36	43.36				
	CP	Pasör	7	-48.29	29.30	4-45	.636	.639	
		Pasör Çaprazı	10	-33.80	26.69				
		Orta Oyuncu	10	-43.40	25.23				
		Libero	12	-33.92	23.54				
		Smaçör	11	-33.91	21.79				
	FR	Pasör	7	1.57	3.91	4-45	.374	.826	
		Pasör Çaprazı	10	1.90	2.96				
		Orta Oyuncu	10	1.80	2.70				
		Libero	12	.92	2.54				
		Smaçör	11	2.73	5.22				
	REMÖ	Pasör	7	-.90	.33	4-45	.124	.973	
		Pasör Çaprazı	10	-1.02	.84				
		Orta Oyuncu	10	-.93	.56				
		Libero	12	-.88	.33				
		Smaçör	11	-.85	.64				

Tablo 10. (Devamı).

Grup	Ölçek	Mevki	n	$\bar{x}$	Ss	sd	f	p	Fark
Kontrol	TN-E	Pasör	8	7.00	28.15	4-45	.723	.581	
		Pasör Çaprazı	11	-5.09	32.14				
		Orta Oyuncu	10	4.50	13.25				
		Libero	8	14.00	29.39				
		Smaçör	13	12.62	34.98				
	CP	Pasör	8	3.00	13.73	4-45	1.29	.304	
		Pasör Çaprazı	11	-2.45	16.80				
		Orta Oyuncu	10	3.30	7.06				
		Libero	8	13.00	20.50				
		Smaçör	13	6.85	16.83				
	FR	Pasör	8	3.00	4.21	4-45	1.64	.190	
		Pasör Çaprazı	11	.45	1.37				
		Orta Oyuncu	10	-.30	3.40				
		Libero	8	-.88	2.03				
		Smaçör	13	1.00	4.49				
	REMÖ	Pasör	8	-.09	.15	4-45	.566	.689	
		Pasör Çaprazı	11	-.06	.34				
		Orta Oyuncu	10	-.04	.34				
		Libero	8	-.21	.20				
		Smaçör	13	-.10	.19				

(CP: Konsantrasyon, E1: İşaretlenmeyen harf sayısı, E2: Hatalı işaretlenen harf sayısı, E% :Hata yüzdesi, FR: Dalgalanma oranı, TN: Toplam işaretlenen harf sayısı, TN-E: Toplam performans puan REMÖ: Rekreatif Motivasyon Ölçeği

Bu tabloda deney ve kontrol grubundaki sporcuların oynadıkları mevkilere (Pasör, Pasör Çaprazı, Orta Oyuncu, Libero, Smaçör) göre dikkat (TN-E), konsantrasyon (CP), dikkat dalgalanma oranı (FR) ve rekreatif motivasyon (REMÖ) puanlarının ön test ve son test farkları değerlendirilmiştir. Farklı mevkilere göre gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Deney grubunda, tüm ölçütlerde p değerleri ,05 anlamlılık düzeyinin üzerinde çıkmıştır (TN-E: $p = .600$; CP: $p = .639$; FR: $p = .826$; REMÖ: $p = .973$), Bu sonuçlar, farklı mevkilerde oynayan sporcuların dikkat, konsantrasyon, dikkat dalgalanması ve rekreatif motivasyon değişimlerinin istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, dikkat performansındaki artışları gösteren negatif ortalama değerler, her mevkide genel olarak gelişim yaşandığını düşündürmektedir. Özellikle pasörlerin TN-E (-96,00) ve CP (-48,29) puanlarındaki düşüş dikkat çekicidir; bu, dikkat ve konsantrasyon düzeylerinde görece olarak daha yüksek bir gelişimi işaret edebilir. Kontrol grubunda ise yine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (TN-E: $p = .581$; CP: $p = .304$; FR: $p = .190$; REMÖ: $p = .689$). TN-E puanlarının bazı mevkilerde pozitif yönde (örneğin, Libero: 14; Smaçör: 12.62) artış göstermesi, bu sporcuların dikkat düzeylerinin zamanla gerilediğini

düşündürmektedir. Buna karşın Pasör Çaprazı mevkisinde TN-E puanındaki negatif fark (-5.09), bu gruptaki bireylerde kısmi bir gelişim olduğunu gösterebilir. Her iki grupta da FR ve REMÖ puanlarında anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir. Ancak deney grubunda tüm mevkilerde REMÖ puanlarının negatif olması (örn. Pasör:-,90; Smaçör: -,85), motivasyon düzeylerinde artış olduğunu düşündürebilir. Kontrol grubunda ise bu değerler çok daha düşük olup değişimin minimal kaldığı görülmektedir.

Tablo 11.Eğitim durumu değişkenine göre deney-kontrol gurubu fakları ön test ve son test d2 dikkat ve konsantrasyon testi ile REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

Grup	Ölçek	Eğitim durumu	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
Deney	TN-E	İlköğretim	29	48.62	-71.21	48	.632	.530
		Ortaöğretim	21	53.90	-80.43			
	CP	İlköğretim	29	24.12	-35.03	48	.932	.356
		Ortaöğretim	21	25.40	-41.62			
	FR	İlköğretim	29	3.66	1.83	48	.112	.911
		Ortaöğretim	21	3.35	1.71			
	REMÖ	İlköğretim	29	.58	-.94	48	-.324	.747
		Ortaöğretim	21	.54	-.89			
Kontrol	TN-E	İlköğretim	2	11.31	2.00	48	-.219	.827
		Ortaöğretim	48	29.35	6.60			
	CP	İlköğretim	2	4.95	1.50	48	-.269	.789
		Ortaöğretim	48	16.05	4.58			
	FR	İlköğretim	2	.71	3.50	48	1.193	.239
		Ortaöğretim	48	3.49	.52			
	REMÖ	İlköğretim	2	.07	-.05	48	.258	.797
		Ortaöğretim	48	.26	-.10			

(CP: Konsantrasyon, E1: İşaretlenmeyen harf sayısı, E2: Hatalı işaretlenen harf sayısı, E% :Hata yüzdesi, FR: Dalgalanma oranı, TN: Toplam işaretlenen harf sayısı, TN-E: Toplam performans puan REMÖ: Rekreasyonel Motivasyon Ölçeği

Bu tabloda, deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin eğitim durumlarına (ilköğretim ve ortaöğretim) göre dikkat (TN-E), konsantrasyon (CP), dikkat dalgalanması (FR) ve rekreasyonel motivasyon (REMÖ) düzeylerindeki değişim (ön test ve son test fark puanları) bağımsız örneklemeler için t-testi ile analiz edilmiştir. Her bir ölçüt için gruplar arasındaki farklar t ve p değerleriyle ifade edilmiştir. Deney grubunda, eğitim durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). TN-E skorlarında ilköğretim düzeyindekilerin ortalaması -71.21 iken, ortaöğretim grubunun ortalaması -80.43 olup bu fark anlamlı değildir ($t(48) = 0.632, p = .530$). Benzer şekilde CP, FR ve REMÖ puanlarında da eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (sırasıyla $p = .356, .911$ ve $.747$). Bu sonuçlar, uygulanan dikkat ve motivasyon geliştirme müdahalesinin eğitim düzeyinden bağımsız olarak etkili

olabildiğini düşündürmektedir. Ancak, ortaöğretim grubunun TN-E ve CP skorlarındaki daha büyük değişim ortalamaları, bu grupta dikkat ve konsantrasyon alanında görece daha fazla gelişim yaşandığını da ima etmektedir. Kontrol grubunda da benzer şekilde eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($p>.05$). Ancak burada dikkat çeken bir husus, ilköğretim düzeyindeki birey sayısının çok düşük olmasıdır ($n=2$). Bu durum, istatistiksel karşılaştırmanın güvenilirliğini azaltmaktadır. TN-E, CP, FR ve REMÖ fark puanlarının tümünde p değerleri anlamlılık düzeyinin oldukça üzerindedir (sırasıyla $p = .827, .789, .239$ ve $.797$). Bu da kontrol grubunda uygulama yapılmamasının yanı sıra eğitim düzeyine bağlı gelişim farklarının da gözlemlenmediğini göstermektedir.

Tablo 12.Spor yapma yılı değişkenine göre deney-kontrol gurubu fakları ön test ve son test d2 dikkat ve konsantrasyon testi ile REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

Grup	Ölçek	Spor Yapma Yılı	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
Deney	TN-E	1-2 yıl	18	-66.72	41.92	48	.874	.386
		3 ve üzeri yıl	32	-79.78	54.92			
	CP	1-2 yıl	18	-32.33	20.14	48	1.182	.243
		3 ve üzeri yıl	32	-40.88	26.63			
	FR	1-2 yıl	18	1.67	3.50	48	-.170	.866
		3 ve üzeri yıl	32	1.84	3.55			
	REMÖ	1-2 yıl	18	-.83	.43	48	.837	.407
		3 ve üzeri yıl	32	-.97	.62			
Kontrol	TN-E	1-2 yıl	27	11.22	29.77	48	1.286	.205
		3 ve üzeri yıl	23	.78	27.18			
	CP	1-2 yıl	27	8.04	16.85	48	1.779	.082
		3 ve üzeri yıl	23	.26	13.51			
	FR	1-2 yıl	27	.89	4.24	48	.545	.588
		3 ve üzeri yıl	23	.35	2.35			
	REMÖ	1-2 yıl	27	-.09	.29	48	.322	.749
		3 ve üzeri yıl	23	-.11	.21			

(CP: Konsantrasyon, E1: İşaretlenmeyen harf sayısı, E2: Hatalı işaretlenen harf sayısı, E% :Hata yüzdesi, FR: Dalgalanma oranı, TN: Toplam işaretlenen harf sayısı, TN-E: Toplam performans puan REMÖ: Rekreatyonel Motivasyon Ölçeği

Bu tabloda, deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin spora başlama sürelerine göre (1–2 yıl ile 3 yıl ve üzeri) dikkat (TN-E), konsantrasyon (CP), dikkat dalgalanması (FR) ve rekreatyonel motivasyon (REMÖ) düzeylerindeki değişim (ön test-son test farkları) bağımsız örneklemeler için t-testi ile analiz edilmiştir. Deney grubunda, spor yapma yılına göre ölçülen tüm değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>.05$). TN-E puan ortalamaları, 3 yıl ve üzeri deneyime sahip bireylerde daha fazla düşüş göstermiştir ($-79,78$), bu da dikkat performanslarında daha fazla gelişim yaşandığını düşündürmektedir; ancak bu fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir ($t(48) = 0.874, p =$

.386). Konsantrasyon (CP) düzeyinde de benzer bir eğilim gözlenmiş; 3 yıl ve üzeri spor yapan grubun CP puanındaki düşüş (-40.88), 1–2 yıl deneyime sahip bireylerden daha fazladır (-32.33), ancak bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = .243$). FR ve REMÖ değerleri açısından gruplar oldukça benzer sonuçlar göstermiş ve anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Kontrol grubunda da benzer biçimde, spor yapma yılı değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. TN-E ve CP değerlerinde 1–2 yıl spor yapan bireylerin dikkat ve konsantrasyon düzeylerindeki fark daha yüksek görünmekteyse de ($TN-E: 11.22$; $CP: 8.04$), bu artışlar müdahaleye bağlı gelişimi değil, doğal varyasyonu yansıtmaktadır. CP için p değeri ($p = .082$), anlamlılık düzeyine yaklaşıp da istatistiksel olarak anlamlı kabul edilemez. Diğer ölçütlerde (FR ve REMÖ) yine anlamlı olmayan farklar görülmektedir ($p > .05$). Genel olarak değerlendirildiğinde, deney grubunda 3 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip bireylerin dikkat ve konsantrasyon alanında daha yüksek gelişim gösterme eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu durum, uzun süreli spor yapmanın bilişsel işlevleri desteklediği yönündeki literatürle uyumludur. Ancak elde edilen farklar istatistiksel olarak anlamlı olmadığından, sonuçlar dikkatle yorumlanmalı ve örneklem büyüklüğü gibi sınırlayıcı etkenler göz önünde bulundurulmalıdır. Kontrol grubunda ise gözlenen değişimlerin daha durağan ve müdahaleden bağımsız gelişmeler olduğu görülmektedir.

Tablo 13. Haftalık antrenman günü değişkenine göre deney-kontrol grubu ön test ve son test farkları dikkat ve konsantrasyon ile REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

Grup	Ölçek	Antrenman	n	$\bar{x}$	Ss	sd	f	p	Fark
Deney	TN-E	1 Gün	3	-27.67	10.69	2-47	1.448	.245	_____
		2 Gün	11	-80.73	63.26				
		3 Gün ve Üzeri	36	-77.31	47.15				
	CP	1 Gün	3	-13.00	5.57	2-47	1.670	.199	_____
		2 Gün	11	-40.18	31.26				
		3 Gün ve Üzeri	36	-39.14	22.63				
	FR	1 Gün	3	4.67	2.89	2-47	1.126	.333	_____
		2 Gün	11	1.36	2.84				
		3 Gün ve Üzeri	36	1.67	3.68				
	REMÖ	1 Gün	3	-.33	.38	2-47	1.979	.150	_____
		2 Gün	11	-1.04	.43				
		3 Gün ve Üzeri	36	-.93	.58				

Tablo 13. (Devamı).

Grup	Ölçek	Antrenman	n	$\bar{x}$	Ss	sd	f	p	Fark
Kontrol	TN-E	1 Gün	26	10.15	32.70	2-47	.815	.449	_____
		2 Gün	18	5.28	25.86				
		3 Gün ve Üzeri	6	-6.33	15.38				
	CP	1 Gün	26	6.04	15.78	2-47	.799	.456	_____
		2 Gün	18	4.67	17.55				
		3 Gün ve Üzeri	6	-3.00	7.51				
	FR	1 Gün	26	1.31	4.01	2-47	1.412	.254	_____
		2 Gün	18	-.44	2.87				
		3 Gün ve Üzeri	6	1.00	1.79				
	REMÖ	1 Gün	26	-.09	.24	2-47	.612	.546	_____
		2 Gün	18	-.13	.30				
		3 Gün ve Üzeri	6	.00	.17				

(**CP: Konsantrasyon**, **E1: İşaretlenmeyen** harf sayısı, **E2: Hatalı** işaretlenen harf sayısı, **E% :Hata yüzdesi**, **FR: Dalgalanma oranı**, **TN: Toplam** işaretlenen harf sayısı, **TN-E: Toplam performans puan** **REMÖ: Rekreatyonel Motivasyon Ölçeği**)

Tablo 13'te haftalık antrenman günü değişkenine göre deney ve kontrol grubunun dikkat (TN-E), konsantrasyon (CP, FR) ve rekreatyonel motivasyon (REMÖ) puanlarındaki ön test-son test farklarının karşılaştırılması verilmiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, her iki grupta da haftalık antrenman gün sayısına göre puan farklarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > .05$).

5. TARTIŞMA

Bu bölümde, Gümüşhane Şiran ilçesinde temel voleybol eğitimi alan öğrencilerin dikkat, konsantrasyon ile REMÖ'den elde edilen istatistiksel verilerin sonuçlarının alanda yapılan çalışmalar tartışılıp yorumlanmıştır.

Çalışmanın bulguları, dikkat testi (d2) ve Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği (REMÖ) puanları açısından deney ve kontrol grubu arasında anlamlı farklar olduğunu ortaya koymuştur. Deney grubunun dikkat performansında TN, TN-E ve CP gibi temel göstergelerde kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek puanlar alması ve hata puanlarında (E1, E2, FR, E-HATA) anlamlı düşüş göstermesi, uygulanan müdahalenin dikkat ve konsantrasyon süreçleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Bu bulgu, egzersizin bilişsel işlevler üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayan mevcut literatürle paralellik göstermektedir. Konu ile ilgili literatür taraması yapıldığında; Türker'in (2022) okçu sporcular üzerine yaptığı çalışmada verilen 8 haftalık okçuluk programının katılımcıların dikkat ve konsantrasyon puanlarını arttırdığını belirtmiştir. Akandere ve diğerleri (2010) tarafından 9-13 yaş aralığındaki öğrencilere sekiz hafta boyunca uygulanan eğitsel oyun programı sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin dikkat düzeylerinin, kontrol grubundakilere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Pişkin ve Alpay (2019) tarafından 10-12 yaş grubundaki 60 çocukla gerçekleştirilen çalışmada, teniste sekiz hafta süren hedef antrenmanlarının dikkat düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Akcınalı (2005) tarafından sekiz yaş grubundaki çocuklar üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, hareket eğitimi ile dikkat ve hafıza gelişimi arasındaki ilişki incelenmiş ve elde edilen bulgular, hareket eğitiminin hafıza gelişimini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Göktepe ve arkadaşları (2016) tarafından kayak sporu yapan çocukların dikkat düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada hem erkek hem de kız sporcuların dikkat düzeylerinin, spor yapmayan yaşlılarına kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Hillman, Castelli ve Buck (2005), düzenli fiziksel aktivitenin dikkat kontrolü ve bilişsel esneklik gibi yürütücü işlevleri anlamlı düzeyde artırdığını belirtmişlerdir. Pesce (2012) ve Tomporowski (2003), fiziksel aktiviteye dayalı müdahalelerin özellikle çocuklar ve genç yetişkinlerde dikkat ve bilişsel kontrol süreçlerini geliştirdiğini rapor etmiştir. Budde ve arkadaşları (2008), koordinatif egzersizlerin gençlerde dikkat ve tepki süresi üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermiştir. Buna benzer Daniyar (2023), Yıldırım (2023), Kurtcephe (2021), Adsız (2010) tarafından yapılan farklı çalışmalarda

farklı spor dallarında uygulanan 8 haftalık antrenman programının dikkat ve konsantrasyon düzeyi üzerinde olumlu bir etkisi olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte, REMÖ puanlarının deney grubunda anlamlı şekilde artması, sadece bilişsel süreçlerin değil, aynı zamanda motivasyonel faktörlerin de müdahale programından olumlu etkilendiğini göstermektedir. Bu bulgu, Frederick ve Ryan (1993) tarafından geliştirilen egzersize yönelik motivasyon kuramıyla da örtüşmektedir. Özellikle içsel motivasyonun egzersiz deneyimiyle birlikte arttığı ve bunun bireyin egzersize devam etme niyetini güçlendirdiği vurgulanmaktadır. Aynı şekilde, Kilpatrick, Hebert ve Bartholomew (2005), rekreasyonel amaçlı yapılan egzersizin, bireylerin motivasyonel bileşenleri üzerinde kalıcı etkiler oluşturduğunu ifade etmişlerdir. Dolayısıyla, çalışmanın sonuçları hem bilişsel hem duyuşsal alanlarda etkili bir gelişim sağlandığını ortaya koymaktadır. Bu da, dikkat temelli egzersiz programlarının yalnızca dikkat performansını artırmakla kalmayıp, katılımcıların egzersize yönelik tutum ve motivasyonlarını da olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Bu bulgular, dikkat geliştirici bilişsel antrenmanlarla desteklenmiş fiziksel egzersiz uygulamalarının eğitim ve spor psikolojisi alanında çok boyutlu kazanımlar sağladığını destekleyen önemli verilerdir.

Kadın ve erkek deney grubu katılımcılarının ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında, her iki cinsiyet grubunda da dikkat, konsantrasyon performansı ve rekreasyon egzersize yönelik motivasyon düzeylerinde anlamlı gelişmelerin kaydedildiği görülmektedir. Kadınlarda TN ve CP puanlarının anlamlı artış göstermesi ve dikkat hatalarının (E1, E2, E-HATA) belirgin şekilde azalması, dikkat sürecinde hem niceliksel hem de niteliksel bir iyileşme olduğunu ortaya koymaktadır. Erkeklerde de TN ve CP puanlarında anlamlı artışlar elde edilmesine karşın, E2 ve FR değişkenlerinde anlamlı farklılıkların gözlenmemesi, bu grubun dikkat hataları ve performans dalgalanmaları açısından kadınlara göre daha sınırlı bir gelişim gösterdiğini düşündürmektedir. Bu bulgular, fiziksel aktivite temelli müdahale programlarının dikkat süreçleri üzerindeki etkisinin cinsiyete bağlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. . Konu ile ilgili literatür taraması yapıldığında; Türker(2022)'in yaptığı çalışmada DG olarak dahil edilen ve 8 hafta süreyle temel okçuluk eğitimi verilen öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından ÖT – ST analizleri karşılaştırıldığında; kavrama hızı ve dikkat yetisinde (TN-E) erkeklerde %43 ve kadınlarda %37,9 düzeyinde ve konsantrasyon performansında (CP) kadınlarda %290,1, erkeklerde ise %289,3 oranında pozitif yönde değişim gerçekleştiği tespit edildi. Orhan (2018)'in sedanter çocuklar üzerindeki dart ve oyun eğitimi çalışmasında, Tunç (2013)'un golf sporu yapan yapmayan çocuklarla tamamladığı

çalışmada ve Asan (2011)'ın 9 – 13 yaş grubu çocuklar üzerinde masa tenisi egzersizleri ile tamamladığı çalışmada da DG'nin ÖT – ST analizlerinde benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Tatlısu vd. (2022)'nin elit boksörler üzerinde tamamladığı çalışmada da yine kadınlar lehine konsantrasyon değerlerinin yüksek olduğu ancak istatistiksel olarak anlamlı farklılık düzeyinde olmadığı raporlanmıştır. Budde ve arkadaşları (2010), egzersizin yürütücü işlevler üzerindeki etkilerinin cinsiyete göre farklılık gösterebileceğini belirtmiş; özellikle kadınların koordinatif egzersizlere daha fazla bilişsel yanıt verdiğini öne sürmüştür. Benzer şekilde Hillman ve ark. (2009), fiziksel aktivite sonrası kadın katılımcılarda daha yüksek dikkat performansı artışlarının gözlemlendiğini bildirmiştir. Ayrıca, her iki cinsiyet grubunda da REMÖ puanlarında gözlenen anlamlı artışlar, müdahale programının duyuşsal boyutlarda etkili olduğunu göstermektedir. Kadınlarda motivasyon düzeyi 3.31'den 4.40'a; erkeklerde ise 3.65'ten 4.46'ya yükselmiş ve bu artışlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar, rekreasyonel egzersizin cinsiyetten bağımsız olarak bireylerin içsel motivasyonlarını güçlendirdiğini göstermektedir. Konu ile ilgili Çuhadar ve arkadaşları (2019) yaptıkları araştırmada; araştırmaya katılan bireylerin sosyal ve eğlence güdüsü ile rekreasyon etkinliklerine yönelme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Buna karşılık sağlık güdüsü ile rekreasyon etkinliklerine yönelme düzeyinin kadın katılımcılar lehine, rekabet, vücut ve dış görünüm ile beceri gelişimi güduları ile rekreasyon etkinliklerine yönelme düzeyinin ise erkek katılımcılar lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ryan ve Deci'nin (2000) Özbelirlenim Kuramı'na göre bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını (özerklik, yeterlik ve ilişkililik) karşılayan etkinlikler, içsel motivasyonu artırır. "Elde edilen bulgular, fiziksel aktivite temelli müdahale programlarının dikkat, konsantrasyon ve motivasyon üzerinde her iki cinsiyet grubunda da anlamlı gelişmelere yol açtığını; ancak dikkat süreçleri ve hataların azaltılması açısından kadın katılımcıların daha belirgin iyileşmeler gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Yaş değişkenine göre yapılan analizler sonucunda, deney ve kontrol gruplarındaki dikkat (TN-E), konsantrasyon (CP), dalgalanma oranı (FR) ve rekreasyonel motivasyon (REMÖ) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. ANOVA analizlerine göre, her dört değişken açısından da katılımcılar arasında yaş gruplarına bağlı anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$). Bu durum, uygulanan müdahalenin yaşa bağlı olmaksızın benzer düzeyde etkili olduğunu ve dikkat ile motivasyon gelişiminin yaş değişkeninden bağımsız olarak gerçekleştiğini göstermektedir. Literatürdeki çalışmalar da, bilişsel ve duyuşsal gelişimin özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde farklı

oranlarda ilerlediğini ortaya koymakla birlikte, uygun biçimde yapılandırılmış dikkat eğitimi ya da fiziksel etkinlik temelli müdahalelerin farklı yaş gruplarında benzer kazanımlar yaratabileceğini desteklemektedir. Örneğin Tomporowski, Davis, Miller ve Naglieri (2008), çocuklarda yürütücü işlevler ve dikkat süreçlerinin düzenli fiziksel aktivite ile geliştirilebildiğini ve bu etkinin yaş fark etmeksizin gözlemlenebileceğini belirtmiştir. Çağlar ve Koruç (2006), 12–15 yaş aralığındaki atletlerin diğer yaş gruplarına göre genel dikkat yüzdesinde anlamlı bir fark bulunmadığını ifade etmiştir. Kartal ve ark (2016) çalışması sonucunda dikkat düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya konulmuştur. Benzer şekilde Best (2010), çocuk ve ergenlerde yürütücü işlevler üzerindeki egzersiz etkisinin yaşla değişmediğini, gelişimsel evreye uyumlu egzersizlerin bilişsel performansı artırdığını vurgulamaktadır. Brickenkamp ve Zillmer'in (1998) çalışmasından yararlanılarak yapılan değerlendirmelerde, 12-14 yaş aralığındaki çocukların dikkat seviyelerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Sekiz haftalık eğitsel oyun temelli programın ardından elde edilen d2 dikkat testi performans sonuçları, bu tür eğitimin dikkat ve konsantrasyon üzerinde genel olarak olumlu etkiler sağladığını ortaya koymuştur. Asan (2011) tarafından 9-13 yaş aralığındaki çocuklarla yürütülen çalışmada, katılımcılara masa tenisi temelli egzersizler uygulanmış ve uygulama sonucunda dikkat düzeylerinde anlamlı bir iyileşme gözlemlenmiştir. Küçük ve arkadaşları (2009) İlköğretim öğrencilerinde yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik seviye farklılıklarının dikkat düzeyine etkilerini araştırmak için yaptığı çalışmada yaşı ilerlemesine bağlı olarak bireylerin dikkat seviyelerinde olumlu bir gelişim gözlemlenmiştir. Bu çalışmada küçük yaş grubundaki (10–12 yaş) katılımcıların az sayıda olması ($n = 3$), istatistiksel gücü düşürerek varyans analizinde anlamlı farkların saptanmasını zorlaştırmış olabilir. Ancak dikkat ve motivasyon puanlarının genel olarak her yaş grubunda olumlu yönde değişmiş olması, uygulamanın bilişsel ve duyuşsal etkilerinin yaşa göre tutarlı şekilde dağıldığını düşündürmektedir. REMÖ puanlarının tüm yaş gruplarında artış göstermesi, özellikle çocuk ve genç bireylerde rekreasyonel egzersizin içsel motivasyonu desteklediğine işaret eder. Bu bulgu, Weiss ve Ferrer-Caja (2002) tarafından geliştirilen öz-yeterlik ve motivasyon modelleriyle de örtüşmektedir; bu modellere göre, yaş gözetmeksizin öz-yeterlik algısı ve psikolojik destek, egzersize katılım isteğini artırmaktadır. Sonuç olarak, elde edilen veriler yaş gruplarının uygulanan müdahaleye benzer tepkiler verdiğini göstermekte, bu da programın yaş bağımsız etkili bir yapıya sahip olduğunu düşündürmektedir. Ancak daha homojen ve dengeli yaş grubu dağılımlarıyla yapılacak ileri çalışmalar, yaşa bağlı olası farklılıkları daha hassas biçimde ortaya koyabilir.

Sporcuların oynadıkları mevkilere göre dikkat (TN-E), konsantrasyon (CP), ve rekreasyonel egzersize motivasyon (REMÖ) puanlarında deney grubunda mevkiler arası anlamlı fark bulunmamış ($p > .05$), gelişimlerin benzer düzeyde olduğu görülmüştür. Ancak, özellikle pasör pozisyonunda dikkat ve konsantrasyon puanlarında görece iyileşmeler ve tüm mevkilerde motivasyon artışı gözlemlenmiştir. Kontrol grubunda ise anlamlı gelişim yaşanmamış; bazı mevkilerde dikkat puanlarındaki artış, performansın gerilediğine işaret etmektedir. Genel olarak, müdahale deney grubunda etkili olmuş, mevkiler arasında gelişim açısından fark yaratmamıştır. Bu bulgular, literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir. Sporcuların farklı mevkilerdeki performansları ve bunların dikkat, konsantrasyon ve motivasyon düzeyleri üzerindeki etkileri hakkında yapılan araştırmalar, genel olarak uygulanan müdahalelerin bu faktörlerde gelişim sağladığını ancak bu etkilerin her sporcu grubu ve mevkisi için aynı düzeyde olmadığını ortaya koymaktadır. Örneğin, Tenenbaum ve Allon (2001)'un yaptığı çalışmada, sporcuların dikkat ve konsantrasyon seviyelerinin, yaptıkları antrenmanların türüne ve yoğunluğuna göre değiştiği bildirilmiştir. Yazarlar, antrenman süreçlerinde dikkat odaklı çalışmaların, özellikle dikkatli ve hassas görevlerdeki performansı arttırdığına dikkat çekmişlerdir. Bu çalışma, deney grubundaki sporcuların dikkat seviyelerinde gözlemlenen gelişmeleri desteklemektedir. Ancak bu gelişmelerin her mevkide aynı seviyede olmaması, farklı mevkilerdeki sporcuların beceri gereksinimlerinin ve dikkat yüklerinin farklı olmasından kaynaklanabilir. Örneğin, pasör gibi oyun içinde sürekli karar alma ve yönlendirme yapan pozisyonlardaki sporcuların, dikkat ve konsantrasyon düzeylerinde daha büyük bir gelişim göstermesi beklenebilir. Diğer mevkilerde ise bu gelişim daha sınırlı kalabilir. Çınargür ve Erturan (2023) tarafından yürütülen araştırmada, orta saha oyuncularının problem çözme becerilerinin diğer mevkilerde oynayan sporculara kıyasla daha yüksek olacağı öngörülmüş; ancak elde edilen veriler, mevkiler arasında bu beceri açısından anlamlı bir fark bulunmadığını göstermiştir. Ayrıca, Müller ve Kollegen (2017)'in yaptığı bir çalışmada, rekreasyonel egzersiz motivasyonunun, sporcuların performansları üzerinde önemli bir etkisi olduğu ve motivasyon arttıkça bilişsel performansın da iyileştiği gösterilmiştir. Deney grubundaki REMÖ puanlarında gözlemlenen artış, sporcuların motivasyon seviyelerindeki yükselişin, performanslarını olumlu yönde etkileyebileceğini gösteriyor. Bu bulgu, literatürde motivasyon ve dikkat arasındaki ilişkinin güçlü bir şekilde var olduğuna dair kanıtları desteklemektedir. Vallerand ve Rousseau (2001) da motivasyonun sporcuların performansları üzerindeki etkilerini incelemiş ve dışsal ve içsel motivasyonun, sporcuların antrenman sürecine katılımlarını ve başarılarını önemli ölçüde etkilediğini

belirtmişlerdir. Bu çalışmanın bulguları, deney grubundaki sporcuların motivasyonlarındaki artışı ve bunun dikkatli performansa etkisini açıklamada yardımcı olabilir. Kontrol grubunda ise gelişim gözlemlenmemiştir. Davis ve arkadaşları (2015), kontrol gruplarına yapılan benzer müdahalelerin, eğitim veya antrenman programları olmaksızın performans gelişimi göstermediğini belirtmişlerdir. Bu, kontrol grubunun müdahale almayan katılımcıların gelişim göstermemesiyle paralellik göstermektedir. Sonuç olarak, deney grubunda farklı mevkilerdeki sporcuların dikkat ve motivasyon düzeylerindeki iyileşmelerin, literatürdeki spor psikolojisi çalışmalarıyla tutarlı olduğu söylenebilir. Ancak her mevkideki sporcuların aynı derecede gelişim göstermemesi, mevkilerin gerektirdiği bilişsel yükler ve becerilerin farklılığıyla açıklanabilir.

Bu tabloya göre, deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin eğitim durumuna göre dikkat, konsantrasyon, dikkat dalgalanma oranı ve rekreasyonel motivasyon düzeylerindeki değişimlere bakıldığında, her iki grupta da eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Deney grubunda, özellikle dikkat performansı (TN-E) ve konsantrasyon (CP) gibi dikkatle ilişkili ölçütlerde, ilköğretim ve ortaöğretim düzeyindeki katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmamıştır. Bu bulgular, uygulanan müdahalenin eğitim düzeyinden bağımsız olarak her iki grupta da benzer etkiler yarattığını gösteriyor olabilir. İlginç bir şekilde, ortaöğretim grubunun TN-E ve CP skorlarında ilkokul seviyesindeki katılımcılara kıyasla daha büyük değişimler kaydedilmiştir, ancak bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu sonuç ile paralellik gösteren literatüre göre Özcan (2018) tarafından 340 katılımcı ile yürütülen çalışmada, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre genel dikkat yüzdesi puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Başka bir literatüre göre Bayar (2024) tarafından gerçekleştirilen ve okçuluk antrenman programının ortaöğretim öğrencilerinin dikkat düzeyleri (dikkat, zamanlama, dürtüsellik, hiperaktivite) üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dikkat düzeyleri karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çağlar ve Kuruç (2006) ve Orhan (2020) çalışmalarında sınıf seviyesi yükseldikçe dikkat ve konsantrasyon puanlarının da yükseldiğini belirtmiştir. Bu durum, daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin daha fazla gelişim gösterebileceği, ancak eğitimin müdahale üzerindeki etkisinin belirgin olmadığına işaret edebilir. Asan (2011) tarafından ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencileriyle yürütülen araştırmada, dikkat toplama eğitiminin öğrencilerin dikkat düzeyleri üzerinde anlamlı bir etki yarattığı ve dikkat toplama, benlik algısı ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Kontrol grubunda ise eğitim düzeyine dayalı farklar yine anlamlı değildir,

ancak ilköğretim grubunun sayıca düşük olması ($n = 2$) istatistiksel analizlerin güvenilirliğini zayıflatabilir. Bu küçük örneklem büyüklüğü, gruplar arası karşılaştırmaların daha fazla anlamlılık göstermesini engellemiş olabilir. Bu da, eğitim durumu değişkeninin kontrol grubunda herhangi bir etki yaratmadığını düşündürmektedir. Ayrıca, kontrol grubunda dikkat, konsantrasyon, dikkat dalgalanma oranı ve motivasyon düzeylerinde eğitim durumu ile ilişkili gelişim farkları gözlemlenmemiştir. Bu bulgular, eğitim düzeyinin bu tür müdahalelere karşı duyarlılığı üzerinde etkili olmadığı ve uygulanan programın daha çok bireysel özelliklere veya diğer faktörlere dayalı olarak etkili olduğunu düşündürebilir. Genel olarak, bu bulgular eğitim düzeyinin müdahalenin etkisini belirlemede kritik bir faktör olmadığını ve dikkat ile motivasyon gelişiminin daha çok uygulanan programın yapısına ve katılımcıların bireysel özelliklerine bağlı olarak şekillendiğini göstermektedir. Literatürde de benzer sonuçlar elde edilmiştir; örneğin, Lonsdale ve Hodge (2007) eğitim düzeyinin sporcu performansı üzerinde sınırlı etkiler yarattığını ve dikkat ve motivasyon geliştirme programlarının katılımcıların eğitim seviyesinden bağımsız olarak etkili olabileceğini belirtmişlerdir.

Bu tabloda, deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin spora başlama sürelerine göre dikkat, konsantrasyon, dikkat dalgalanması ve rekreasyonel motivasyon düzeylerindeki değişimlerin incelenmesi, spora başlama süresinin bu parametrelerde belirgin bir fark yaratmadığını göstermektedir. Deney grubunda, spora başlama süresi ile dikkat ve konsantrasyon düzeylerindeki değişimler arasında anlamlı farklar bulunmamış olsada 3 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip bireylerde dikkat performansı (TN-E) ve konsantrasyon (CP) düzeylerinde daha yüksek gelişim eğilimleri gözlemlenmiştir. Ancak, bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmaması, spora başlama süresinin etkisinin belirgin olmadığı sonucuna varılmasına yol açmaktadır. Bu bulgular, daha uzun süre spor yapmanın bilişsel işlevleri destekleyebileceğini öne süren literatürle uyumludur (Verburgh, Scherder, vanLange ve Oosterlaan, 2014). Ancak, istatistiksel anlamlılık bulunamaması, bu bulguların daha büyük örneklem büyüklükleriyle doğrulanması gerektiğini göstermektedir. Özellikle, 1-2 yıl spor yapan bireylerde dikkat (TN-E) ve konsantrasyon (CP) düzeylerindeki daha yüksek artışlar, doğal varyasyonları yansıtır olabilir ve bu da müdahalenin etkisi yerine bireysel farkların veya küçük örneklem grubunun etkisi olabilir. Bu sonuçlar, müdahalenin etkisini tam olarak yansıtmadığı gibi, spora başlama süresi ve bilişsel gelişim arasında doğrudan bir ilişki kurmanın zorluklarını da ortaya koymaktadır. Ayrıca, kontrol grubunda da benzer şekilde, spora başlama süresi ile dikkat, konsantrasyon, dikkat dalgalanması ve motivasyon arasındaki farklar anlamlı bulunmamıştır. Orhan (2020) tarafından yapılan çalışmada, spora daha fazla zaman ayıran

çocukların dikkat düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bu çocukların dikkat testlerinde daha az hata yaptıkları görülmüştür. Ulukan ve Özdemir (2021) tarafından 347 kadın ve erkek okçu üzerinde yürütülen ve dikkat ile performans düzeylerinin incelendiği çalışmada, sporcuların dikkat düzeylerinin spor geçmişi (yıl) değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu, kontrol grubunun herhangi bir müdahale almadığı ve gözlemlenen değişimlerin doğal varyasyondan kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir. Genel olarak değerlendirildiğinde, deney grubundaki bireylerin spora başlama süresiyle dikkat ve konsantrasyon düzeylerinde gözlemlenen gelişim, literatürdeki daha uzun süre spor yapan bireylerde bilişsel işlevlerin daha iyi olduğu yönündeki çalışmalarla uyumlu olsa da, istatistiksel olarak anlamlı bulgular elde edilememiştir (Berggren vd. 2017). Bu nedenle, daha büyük örneklem grupları ve uzun dönemli müdahale çalışmalarının yapılması, spora başlama süresinin bilişsel gelişim üzerindeki etkisini net bir şekilde ortaya koymak için gereklidir.

Bu tabloda, haftalık antrenman günü değişkenine göre deney ve kontrol grubundaki bireylerin dikkat (TN-E), konsantrasyon (CP, FR) ve rekreasyonel motivasyon (REMÖ) puanlarındaki ön test-son test farkları karşılaştırılmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları, her iki grupta da haftalık antrenman gün sayısına göre puan farklarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir ($p > .05$). Bu bulgular, haftalık antrenman günü sayısının, dikkat, konsantrasyon ve motivasyon düzeylerinde anlamlı bir değişim yaratmadığını ortaya koymaktadır. Literatürde, antrenman sıklığının sporcuların bilişsel performansını ve motivasyonunu geliştirme üzerindeki etkisi genellikle olumlu bir şekilde rapor edilmiştir (Loehr, 2011; McMorris ve Morrow, 2016). Ancak bu çalışmada, antrenman gün sayısının bu değişkenlerde anlamlı bir fark yaratmaması, antrenman sıklığının etkisinin sınırlı olduğunu veya farklı bir etkileyen faktörün (örneğin, antrenmanın kalitesi, yoğunluğu veya kişisel özellikler gibi) daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir. Antrenman sayısının bilişsel performans ve motivasyon üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmalar, genellikle daha sık yapılan antrenmanların bu alanlarda gelişim sağladığını belirtmiştir (Gottfried, 2015). Ancak bu çalışmada, özellikle deney ve kontrol gruplarındaki bireyler arasında antrenman gün sayısına dayalı olarak gözlemlenen değişikliklerin anlamlı olmaması, antrenmanın yalnızca sıklığının değil, aynı zamanda içeriği, odak noktası ve sporcunun bireysel özelliklerinin de önemli rol oynadığını ortaya koyuyor olabilir. Örneğin, daha fazla antrenman yapan bireylerin motivasyon seviyelerindeki artış, antrenmanın türüne ve sporcuların psikolojik ihtiyaçlarına bağlı olarak değişebilir (Roberts vd., 2019). Bununla birlikte, bu çalışmada elde edilen bulgular, antrenman gün sayısının sporcuların bilişsel

ve psikolojik performansındaki gelişim üzerinde tek başına anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bu durum, antrenman sıklığının önemli olduğu ancak bu etkiyi pekiştiren bir dizi diğer faktörün (eğitim düzeyi, deneyim süresi, antrenman içeriği vb.) de etkili olduğunu düşündürülebilir. Gelecekteki çalışmalar, antrenman sıklığı ve antrenman türünün bir arada değerlendirildiği daha kapsamlı modellerle bu ilişkinin daha derinlemesine incelenmesini sağlayabilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

1. Gruplar arası ön-test d2 dikkat testi ve REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması sonucu anlamlı fark bulunmamıştır.

2. Gruplar arası son-test d2 dikkat testi ve REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı fark bulunmuştur.

3. Deney Grubunun Ön Test ve Son Test d2 Dikkat Testi ve REMÖ Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması sonucunda anlamlı fark bulunmuştur.

4. Cinsiyet Değişkenine Göre Deney -Kontrol Gurubu(Kadın-Erkek) Ön Test ve Son Test d2 Dikkat ve Konsantrasyon Testi ile REMÖ Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması sonucunda anlamlı farklılık vardır.

5. Yaş Değişkenine göre deney-kontrol gurubu ön test ve son test farkları d2 dikkat ve konsantrasyon ile REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı farklılık yoktur.

6. Oynadığı mevkii değişkenine göre deney-kontrol gurubu ön test ve son test farkları dikkat ve konsantrasyon ile remö puan ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı farklılık yoktur.

7. Eğitim durumu değişkenine göre deney-kontrol gurubu fakları ön test ve son test d2 dikkat ve konsantrasyon testi ile REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı farklılık yoktur.

8. Spor yapma yılı değişkenine göre deney-kontrol gurubu fakları ön test ve son test d2 dikkat ve konsantrasyon testi ile REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı farklılık yoktur

9. Haftalık antrenman günü değişkenine göre deney-kontrol gurubu ön test ve son test farkları dikkat ve konsantrasyon ile REMÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı farklılık yoktur.

6.2. Öneriler

1) Dikkat ve motivasyonu artırmada etkili olduğu görülen bu tür yapılandırılmış programların, eğitimciler ve antrenörler tarafından düzenli olarak kullanılması, bireylerin bilişsel ve psikolojik gelişimlerine katkı sağlayabilir.

2) Kadın ve erkek katılımcılarda dikkat konsantrasyon ve rekreatif motivasyon düzeylerinde benzer düzeyde pozitif gelişmeler gözlemlenmiş olması, bu tür egzersiz temelli müdahale programlarının cinsiyet ayrımı gözetmeksizin uygulanabilirliğini desteklemekte ve yaygınlaştırılması söylenebilir.

3) Sekiz haftalık temel voleybol eğitiminin dikkat süreçlerine etkisinin kadınlar lehine daha belirgin olması, okullar ve spor salonlarında özellikle kız öğrencilere/yetişkin kadınlara yönelik dikkat geliştirici spor programlarının teşvik edilmesini gerekli kılmaktadır. Okullarda ya da genç yaşta spor yapan kadın bireylerde bu tür programlarla dikkat gelişimi desteklenirse, bu bilişsel yeteneklerin ilerleyen dönemlerde akademik veya mesleki başarıya katkı sağlaması muhtemeldir.

4) Programın yaş bağımsız etkili olması, dikkat ve motivasyonu geliştirmeye yönelik bu tür yapılandırılmış eğitimlerin ilkokuldan lise düzeyine kadar farklı yaş gruplarında uygulanabilir olduğunu göstermektedir; bu nedenle, özellikle dikkat ve motivasyonun akademik sınav başarısında kritik rol oynadığı göz önüne alındığında, söz konusu programların okullarda yaygınlaştırılması önerilmektedir.

5) Farklı mevkilerdeki sporcuların dikkat ve konsantrasyon düzeylerinde gelişim gözlemlenmiş olsa da her mevkide eşit düzeyde ilerleme kaydedilmemiştir; bu nedenle, antrenman programlarının her mevkisinin özgün ihtiyaçlarına göre özelleştirilmesi ve mevkiler arası farklılıklar göz önünde bulundurularak dikkat ve motivasyon geliştirme stratejilerinin uygulanması önerilmektedir. Sonuç olarak, her mevkide eşit gelişim gözlemlenmemesi, antrenmanları daha kişiye özel hale getirmek için bir işarettir. Bu da, sporcuların her birinin gelişim sürecinde daha verimli olmalarını sağlayabilir.

6) Elde edilen bulgular, eğitim düzeyinin müdahale etkisini belirlemede kritik bir faktör olmadığını, ancak dikkat ve motivasyon gelişiminin daha çok programın yapısına ve katılımcıların bireysel özelliklerine bağlı olarak şekillendiğini göstermektedir. Bu nedenle, spor ve akademik eğitim programlarının, katılımcıların bireysel ihtiyaçlarına ve özelliklerine göre özelleştirilmesi, her iki alandaki gelişim süreçlerinin daha etkili ve verimli olmasına katkı sağlayacaktır.

7) "Deney grubundaki bireylerin spora başlama süresi ile dikkat ve konsantrasyon düzeylerinde gözlemlenen gelişimin, literatürdeki daha uzun süre spor yapan bireylerin bilişsel işlevlerinin daha iyi olduğu yönündeki bulgularla uyumlu olduğu göz önüne alındığında, uzun süreli spor deneyiminin bilişsel gelişim üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı incelemek amacıyla uzun vadeli takip çalışmaları yapılabilir.

8) Antrenman gün sayısının tek başına dikkat, konsantrasyon ve rekreatif motivasyon gelişiminde yeterli olmadığı bulgusu, okullarda uygulanan beden eğitimi ve

spor etkinliklerinin yalnızca sıklık değil, içerik bakımından da zenginleştirilmesini gerekli kılmaktadır; bu nedenle, ders içeriklerinin bilişsel ve duygusal gelişimi destekleyecek şekilde yeniden yapılandırılması söylenilebilir.

6.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Dikkat ve motivasyonu artırmada etkili olduğu görülen bu tür yapılandırılmış programların, eğitimciler ve antrenörler tarafından düzenli olarak kullanılması, bireylerin bilişsel ve psikolojik gelişimlerine katkı sağlayabilir.

2. Araştırma bulguları, antrenman sıklığının tek başına dikkat, konsantrasyon ve motivasyon gelişimi üzerinde yeterli etki oluşturmadığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle, spor derslerinin yalnızca fiziksel etkinliklerle sınırlı kalmaması; bilişsel ve duygusal gelişimi bütüncül biçimde destekleyecek şekilde zenginleştirilerek yeniden yapılandırılabilir.

3. Programın yaş fark etmeksizin etkili olması, dikkat ve motivasyonu artırmaya yönelik bu tür eğitimlerin tüm okul kademelerinde uygulanabileceğini ve yaygınlaştırılması gerektiğini göstermektedir.

4. Farklı mevkilerdeki sporcuların dikkat ve konsantrasyon düzeylerinde gelişim gözlemlenmiş olsa da, her mevkide eşit düzeyde ilerleme kaydedilmemiştir; bu nedenle, antrenman programlarının her mevkisinin özgün ihtiyaçlarına göre özelleştirilmesi

6.2.2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma voleybol branşına yönelik olarak gerçekleştirilmiştir; benzer çalışmalar farklı branşlarda ve farklı değişkenlerle de yapılabilir.

2. Yerel düzeyde sınırlı kalmayıp, farklı illerdeki öğrenciler üzerinde de çalışmalar yapılabilir.

3. Dikkat ve konsantrasyonun öğrencilerin akademik sınav başarıları üzerindeki ilişkileri incelenebilir.

4. Bu çalışma 10-17 yaş aralığındaki çocuklara yapılmıştır. Benzer çalışmalar farklı yaş gruplarına da yapılabilir.

5. Grup halinde yapılan egzersizlerin bireysel egzersizlere kıyasla dikkat, konsantrasyon ve rekreatif motivasyon üzerindeki etkileri araştırılabilir.

6. Engelli bireyler üzerinde benzer antrenman programlarının uygulanarak engelli bireylerin dikkat, konsantrasyon ve rekreatif motivasyon düzeylerindeki olası gelişmeleri incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Abakay, U. (2010). *Futbolcu-antrenör iletişiminin farklı statülerdeki futbolcuların başarı motivasyonu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Adsız, E. (2010). *İlköğretim çağındaki öğrencilerde düzenli yapılan sporun dikkat üzerine etkisinin araştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, 7 Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Aka, H., Akarçeşme, C., Altundag, E. ve Soylu, Ç. (2020). Elit voleybolcuların antrenman içsel yük algılanan zorluk derecesi ve zindelik durumlarının takibi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 1(1), 54-64.
- Akandere, M., Baştuğ, G., Asan R. ve Baştuğ, K. (2010). Çocuklarda eğitsel oyunun dikkat üzerine etkisi. *International scientific conference Perspectives in Physical Education and Sport*, 21-23 May. Romania: Constanta.
- Akarçeşme, C. (2010). *Elit bayan voleybolunda maç sonucunu açıklayan değişkenlerin lojistik regresyon yöntemi ile belirlenmesi ve maç kazanmaya yönelik olasılık modelinin tahmini*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Akcınlı, N. (2005). *Sekiz yaş grubu çocuklarda hareket eğitimi ile dikkat ve hafıza gelişiminin ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Aktop, A. (2002). *Spora özgü başarı motivasyonu ile psikolojik ve yapısal özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Aracı, H. (2001). *Okullarda beden eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aracı, H. (2006). *Genç sporcu eğitimi ve kültürü: Voleybol*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ardahan, F. (2013). Rekreatif egzersiz güdüleme ölçeğinin rekreatif spor türüne göre incelenmesi: Antalya örneği. *Iğdır University Journal Of Social Sciences*, (4), 95-108
- Arık, İ. A. (1996). *Motivasyon ve heyecana giriş*. İstanbul: Çantay Yayınevi.
- Armağan, İ. (1982). *Sporun toplum bilimsel temelleri*. İzmir: Beden Eğitimi ve Spor Yayınları, 36.
- Arman, N. (2020). *Farklı ağırlıktaki ağırlık yelekleri ile uygulanan pliometrik antrenmanların 14-17 yaş grubu kadın voleybolcuların dikey sıçrama*

- yükseklikleri üzerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Asan, R. (2011). *Sekiz haftalık masa tenisi egzersizinin 9-13 yaş arası çocuklarda dikkat üzerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Atakurt, E., Şahan, A. ve Erman, K. A. (2017). Oryantiring eğitiminin dikkat ve bellek üzerine etkisinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 127-134.
- Aydın, İ. (2016). *Fitnes katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi, Ankara.
- Aydoğdu, F. (2021). *14-15 yaş erkek futbolculara uygulanan küçük alan oyunlarının problem çözme dikkat ve motivasyon üzerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Amasya Üniversitesi, Amasya.
- Baacke, H. ve Beal, D. (1999). *Koç rehberi*. (M. Hakan Dinçer, Çev.). İzmir: FIVB Yayınları.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. (3.Baskı). Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi*. (H. C. İkizler. ve A. O. Özcan Çev.). İstanbul: Alfa Basım Yayın.
- Bayar, A. (2024). *Okçuluk antrenman programının ortaöğretim öğrencilerinin dikkat düzeyleri (dikkat, zamanlama, dürtüsellik, hiperaktivite) üzerindeki etkisi*, yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İzmir demokrasi üniversitesi, İzmir.
- Baysal, A. C. ve Tekerarslan, E. (1996). *İşletmeciler için davranış bilimleri*. (2. Baskı). İstanbul: Avcıol Basım-Yayın.
- Bekar, Ö. (2019). *Düzenli egzersiz yapan bireyleri rekresyonel egzersize motive eden nedenler ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Bengü, M. (1983). *Voleybol*: İstanbul: Adam Yayıncılık.
- Berggren, S., Lindqvist, J. ve Bexell, M. (2017). Long-term effects of physical exercise on cognitive functions: A systematic review. *European Journal of Sport Science*, 17(1), 42-53.
- Best, J. R. (2010). Effects of physical activity on children's executive function: Contributions of experimental research on aerobic exercise. *Developmental Review*, 30(4), 331–351. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2010.08.001>.
- Biçer, T. (2008). *Yaşam ve sporda doruk performans, başının zihinsel dinamikleri*. (10. Baskı). İstanbul: Beyaz Yayınları.

- Biçer, Y. ve Aysan, H. (2008). Mental konsantrasyon çalışmalarının bilek güreşi erkek sporcularının reaksiyon zamanlarına etkisi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 147-153
- Bora, M. V. (2013). *Beden eğitimi öğretmeni ve sporcu öğrenciler arasındaki iletişimin, sportif başarı motivasyonu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Brickenkamp, R. ve Zillmer, E. A. (1998). D2 test of attention. Germany: Hogrefe & Huber.
- Budde, H., Voelcker-Rehage, C., Pietrabyk-Kendziorra, S., Ribeiro, P. ve Tidow, G. (2008). Acute effects of aerobic exercise on cognitive performance in youths. *Neurobiology of Aging*, 29(10), 1462-1468.
- Budde, H., Voelcker-Rehage, C., Pietrabyk-Kendziorra, S., Ribeiro, P. ve Tidow, G. (2010). Acute cardiorespiratory exercise improves attentional performance in adolescents. *Neuroscience Letters*, 441(2), 219-223. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2008.06.024>
- Carrasco, M. (2011). Visual attention: The past 25 years. *Vision Research*, 51(13), 1484-1525.
- CEV. (2022). Sports Volleyball. Erişim tarihi: 09 Kasım 2024. <https://inside.cev.eu/sports/volleyball/>
- Cordes, K. A. (2013). Applications in recreation ve leisure: *Fortodayandthefuture* (4 Baskı). Amerika Birleşik Devletleri: Sagamore Publishing.
- Cox, R. H. (1990). *Sport psychology, concepts and applications*. (2. Baskı). Dubuque: C. Brown Publishers.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlar, E. ve Kuruç, Z. (2006). D2 dikkat testinin sporcularda güvenilirliği ve geçerliliği. *Hacettepe Journal Of Sport Sciences* 17(2), 58-80.
- Çeker, A., Çekin, R. ve Ziyagil, M.A. (2013). Farklı yaş gruplarındaki kadın ve erkeklerin düzenli fiziksel aktiviteye katılım davranışının değişim basamakları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1).
- Çelenk, B. (2013). *Voleybol oyun kuramı ve uygulamaları*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Çermik, E. (2001). *Ortaöğretim fizik öğretmenlerinin profili, iş tatmini ve motivasyonu*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Çınargür, H. E. ve Erturan, G. (2023). Altyapı futbol oyuncularının mevkilerine göre sorun çözme, dikkat ve motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Spormetre Beden*

- Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 117-134.
<https://doi.org/10.33689/spormetre.1255645>
- Çuhadar, A., Er, Y., Demirel, M. ve Demirel, D. H. (2019). Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 153-161.
- Daniyar, S. (2023). *Adölesan dönemi badminton sporcularında 8 haftalık badminton odaklama antrenmanının dikkat düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde.
- Davis, M., Finkelstein, M. ve Edwards, G. (2015). The effectiveness of sports psychology interventions on improving performance in control and experimental groups. *Sportand Exercise Psychology Review*, 11(2), 87-101.
<https://doi.org/10.1080/20421340.2015.1159447>
- Dirmen, A. (2014). *Farklı liglerde oynayan kadın futbol takımı oyuncularının başarı motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. (2. Baskı). Adana: Nobel Kitapevi.
- Ekmekçi, R. (2016). *Hakemlikte zihinsel hazırlık*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ekmekçi, R. (2022). *Sporda zihinsel antrenman (bir adım önde)*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Eler, S. ve Bereket, S. (2001). Elit Türk ve yabancı hentbolcuların motorik ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 44-52.
- Eralp, F. ve Çotuk, Y.(2006).*Voleybolda temel beceriler*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 10-48.
- Erkal, M.E. (1986). *Sosyolojik açıdan spor, milli eğitim gençlik ve spor bakanlığı*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Eroğlu, F. (1996). *Davranış bilimleri*.(3. Baskı). İstanbul: Beta Yayınları.
- Eroğlu, F. (2000). *Davranış bilimleri*. (5. Baskı). İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım A. Ş.
- Eynur, B. R., Eynur, A. ve Erzeybek, M. S. (2017). *Studying attention levels of the university students from various sport branches*. SHS Web of Conferences, 37, 01059
- FIVB. (2022). Volleyball the game glossary history. Erişim tarihi: 10 Ekim 2022.
https://www.fivb.com/en/volleyball/thegame_glossary/history

- Frederick, C. M. ve Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their impact on participation and performance. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 15(3), 303-314.
- Frederick, C. M. ve Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16(3), 124-146.
- Fröhner, B. (1999). *Voleybolda oyun kuramı ve alıştırmaları*. (A. Cengiz, Çev.), Ankara: Bağırgan Yayınevi.
- Gallotta, M. C., Guidetti, L., Franciosi, E., Emerenziani, G. P., Bonavolontà, V. ve Baldari, C. (2012). Effects of varying types of exertion on children's attention capacity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(3), 550-555. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3182305552>
- George, S. (1997). *Motivasyon mucizesi*. (Kaplan U. Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık, 10-11.
- Gottfried, A. W. (2015). The impact of frequency and intensity of exercise on cognitive function. *Journal of Applied Psychology*, 50(2), 100-112.
- Göktepe, M., Akalın, T. C. ve Göktepe, M. M. (2016). An analysis of attention levels of children involved in the sport of skiing. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(3), 722-731
- Gözalın, E. (2013). *Oyun temelli dikkat eğitimi programının 5-6 yaş çocuklarının dikkat ve dil becerilerine etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Grozdanovic, F. Marinkovic, A. ve Grozdanovic, L. (2003). *Volleyball for boys ve girls*. Oxford: Meyer ve Meyer Sport.
- Gurbetoğlu, A. (2022, Haziran 29). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. <https://agurbetoglu.com/files/2%20ARA%C5%99ETIRMA%20%20T%C3%99CRLER%C4%B0.pdf> (Erişim tarihi: 10.09.2022).
- Güney, S. (2000). *Davranış bilimleri*. (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Güngörmüş, H.A., Yenel, F. ve Gürbüz, B. (2014). Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin belirlenmesi: Demografik farklılıklar. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 373-386
- Hausenblas, H. A., Brewer, B. W. ve Raalte, J. (2004) Self-presentation and exercise. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 16(1), 3-18.

- Hillman, C. H., Castelli, D. M. ve Buck, S. M. (2005). Aerobic fitness and cognitive development: Event-related brain potential and neuro electric correlates of response inhibition in children. *Psychophysiology*, 42(4), 500-508.
- Hillman, C. H., Castelli, D. M. ve Buck, S. M. (2005). Aerobic fitness and neurocognitive function in healthy preadolescent children. *Medicine ve Science in Sports ve Exercise*, 37(11), 1967–1974.
<https://doi.org/10.1249/01.mss.0000176680.79702.ce>
- Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Raine, L. B., Castelli, D. M., Hall, E. E. ve Kramer, A. F. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*, 159(3), 1044–1054.
<https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2009.01.057>
- Işım, T. A. (2018). *Sporda odaklanma*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitapevi.
- Kabasakal, K. ve Şahan, H. (2009). *Voleybol öğretim yöntemleri*. (1. Baskı). Konya: Şelale Ofset Matbaa.
- Karacabey, K. ve Paşaoğlu, A. (2016). *Voleybolda antrenman teorisi*. İstanbul: Ergün Yayınevi.
- Karaduman, B. D. (2004). *Dikkat toplama eğitim programının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin dikkat toplama düzeyi, benlik algısı ve başarı düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Karageorghis, C. I. ve Terry, P. C. (2017). *Spor psikolojisi*. (Erdal Demir Çeviri Editörü). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karakaş G., Kolayis, İ. E. ve Eskiler, E. (2015). *Yüzme egzersizine katılan kadınların egzersiz motivasyonlarının incelenmesi*. Sakarya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Araştırmaları Kongresi.
- Kartal, R., Dereceli, Ç. ve Kartal, A. (2016). Eskrim sporu yapan ve yapmayan 10-12 yaş arası çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3, 82-88.
- Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Kil, N., Holland, S. M. ve Stein, T. V. (2014). Structural relationships between environmental attitudes, recreation motivations, and environmentally responsible behaviors. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 7(8) 16–25.
- Kilpatrick, M., Hebert, E. ve Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport

- participation and exercise. *Journal of American CollegeHealth*, 54(2), 87–94.
<https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.87-94>
- Kilpatrick, M., Hebert, E. ve Bartholomew, J. B. (2005). Motivational factors associated with physicalactivity in olderadults. *Journal of Agingand Physical Activity*, 13(1), 62-78.
- Koç, Ş. (1994). *Spor psikolojisine giriş*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Koçak, Ç. V.(2012). 2012 Olimpiyat oyunları bayanlar voleybol Avrupa kıta elemeleri final etabı müsabakalarında bazı fiziksel ve teknik değişkenlerin başarı ile ilişkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Konter, E. (1995). *Sporda motivasyon*. İstanbul: Saray Medikal Yayıncılık
- Korkmaz, F.(2003).*Voleybol teknik taktik*. Bursa: Ekin Kitabevi.
- Koruç, Z. (2002). *Sporda self determinasyon kuramı*. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya
- Kozak, M. A., Azaltun, M., Güler, S., Çoşkun, İ., O., Denizler, D. ve Acar, D. (2012). *Otel işletmelerinde destek hizmetleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Kurtcephe, E. S. (2021). *Orta öğretimde sporun dikkat düzeyine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Küçük A., Dolu, N. ve Erdoğan H. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik seviye farklılıklarının dikkat düzeyine etkileri. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 18(1), 18-24.
- Loehr, J. (2011). *The new toughnes straining for sports: mental, emotional, and physica lconditioningfromone of theworld's premier sportspychologists*. HachetteBooks.
- Lonsdale, C. ve Hodge, K. (2007). The role of motivation in sport and exercise. *Sportand Exercise Psychology Review*, 3(2), 26-37.
- Malkoç, T. ve Ceylan, F. (2011). Okul öncesi dönem işitme engelli çocukların müzik eğitimi etkinliklerinde dikkat eksikliğini geliştirme becerisine ait inceleme. *Journal Education Instr Study World*, 1(1), 56-63.
- Martinus, J. ve Buekers, A.(1997). Voleybolda blokun zaman yapısı değişik adım teknikleri hakkında bir karşılaştırma. *Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (3), 17-20.
- McMorris, T. ve Morrow, J. R. (2016). Theeffects of exercise frequency and intensity on cognitive performance. *Journal of Sports Sciences*, 34(11), 1023-1031.
- Michael, J. ve Howe, A. (2001). *Öğrenme psikolojisi*. (Kılıç E. Çev.) İstanbul: Alfa Yayıncılık.

- Molanorouzi, K., Khoo, S. ve Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physicalactivity: Type of activity, age and gender. *BMC PublicHealth*, 15, 66.
- Müller, M., ve Kollegen, B. (2017). The relationship between recreational exercise and cognitive performance in athletes. *Psychology of Sportand Exercise*, 31, 138-146.
- Müller, S. ve Kollegen (2017).The effect of recreational exercise on cognitive performance and motivation in athletes. *Journal of Sports Psychology*, 34(3), 302-315. <https://doi.org/10.1080/10413201708404165>
- Nichols J. G. ve Robert G. C. (1992).The General and The Specific in the Devolopment and expression of Achievement Motivation; *Motivationin Sportand Exercise, Human Kinetics Boks* içinde. (ss. 31-56), Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orhan, İ. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dikkat becerilerinin sporculuk ve sınıf düzeylerine göre incelenmesi. *Journal of Global Sportand Education Research*, 3(1), 22-28.
- Orhan, S. (2018). *Oyun eğitiminin sedanter çocukların dikkat ve konsantrasyon düzeyi ile el-göz koordinasyonuna etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Öğülmüş S. (2002). *Güdüleme (motivasyon) kuramları*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Araştırma Uygulama Merkezi Yayınları; No: 5.
- Özbaydar S. (1983). *İnsan davranışlarının sınırları ve spor psikolojisi*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Özcan, M. 2018. *İlkokul öğrencilerinin dikkat durumlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Kıbrıs.
- Özdemir, M. Y. (1990). *Üniversiteli sporcu ve sporcu olmayan öğrencilerin dikkat seviyelerinin araştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özdenk, S. (2018). *Spor bilimlerinde akademik araştırmalar, beden eğitimi ve spor, faydaları, önemi ve sınıflandırılması*. (Eraslan, M. Ed.). Spor Bilimlerinde Akademik Araştırmalar içinde. (ss. 77-89). Ankara: Gece Kitaplığı.
- Özerkan, K. N. (2004). *Spor psikolojisine giriş temel kavramlar* (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Özkalp, E. (1997). *Davranış bilimlerine giriş*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Pakoğlu, B. (2019). *Voleybol efeler ve sultanlar ligleri 2017/2018 sezonu müsabakalarının analiz yöntemiyle incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M. ve Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35–53.
- Pesce, C. (2012). Cognitive performance in the elderly and physical activity: How much do exercise help? *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*, 36(7), 1644-1650.
- Pesce, C. (2012). Physical activity and cognitive functioning in children and adolescents: A systematic review of the literature. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 34(2), 1-21.
- Pesce, C. (2012). Shifting the focus from quantitative to qualitative exercise characteristics in exercise and cognition research. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(6), 766–786. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.6.766>
- Pişkin N. E. ve Alpay C. B. (2019). 8 haftalık kort tenis antrenmanının 10-12 yaş aralığındaki çocuklarda dikkat gelişimleri üzerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1).
- Posner, M. I., Rothbart, M. K., Sheese, B. E. ve Voelker, P. (2014). Developing attention: Behavioral and brain mechanisms. *Advances in Neuroscience*, 2014,
- Posner, M. I., Rothbart, M. K. (2007). Research on Attention Networks as a Model for the Integration of Psychological Science. *Annual Review of Psychology*, 58, 1-23, doi:10.1146/annurev.psych.58.110405.085516.
- Ribot T. A. (2016). *Dikkat psikolojisi*. (Erdoğan, B. Çev.). İstanbul: Aramis Yayınevi.
- Roberts, G., Treasure, D. C. ve Conroy, D. E. (2019). Motivation in sport and exercise: A review and an agenda for future research. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 13-28.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Saçlı, Ç. ve Kahraman, C. Ö. (2019). Açık alan rekreasyonu olarak yamaç paraşütü etkinliğine katılanların motivasyonları ve etkinlik memnuniyetlerinin belirlenmesi: Arsuzfest örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(4), 1249-1269
- Sağiroğlu, İ. ve Ayar, H. (2017) Fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz, amaçlı katılımda etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*.

- Sarıkaya, N. ve Sütütemiz N. (2004). *Tüketicilerin satın alma davranışları ve yaşam tarzı üzerinde renklerin etkisine yönelik bir araştırma*. Eskişehir: 3. Ulusal Bilgi, Ekonomi ve Yönetim Kongresi Bildiriler Kitabı.
- Sivrikaya, A. H. (2017). *Voleybol temel teknik*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Şahan, T. (2010). *Takım ve bireysel sporlarda motivasyonu etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Şahin E. ve Öztürk H. (2024). *12-17 yaş arası kadın voleybol sporcularında özgüven gelişiminin incelenmesi*. İzmir: Duvar Yayınları.
- Şahin, M. (2013). *Teorik ve pratik açıdan dikkat ve konsantrasyon*. Bursa: Aile Akademisi Derneği.
- Tenenbaum, G. ve Allon, M. (2001). The effects of attention and concentration on performance in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 218-233.
- Thompson, T., Steffert, T., Ros, T., Leach, J. ve Gruzelier, J. (2008). EEG applications for sport and performance. *Methods*, 45(4), 279-288.
- Tiryaki, S. (2000). *Spor psikolojisi*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Tomporowski, P. D. (2003). Cognitive and behavioral responses to acute exercise in youth: A review. *Pediatric Exercise Science*, 15(4), 348-359. <https://doi.org/10.1123/pes.15.4.348>.
- Tomporowski, P. D. (2003). Effects of acute bouts of exercise on cognition. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(2), 259-275.
- Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H. ve Naglieri, J. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20(2), 111-131. <https://doi.org/10.1007/s10648-007-9057-0>.
- Tunç, A. (2013). *Golf sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Türk Dil Kurumu. (2021). *Rekreasyon*. Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Türker, Ü. (2022). Temel okçuluk eğitiminin dikkat ve konsantrasyon yetisine etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1491-1506.
- TVF.(2022). Tarihçe. Erişim tarihi: 10 Ekim 2022.
- Ulukan, M. ve Özdemir, N. (2021). Okçularda dikkat ve performansın incelenmesi. *Journal of History School*, 54, 3637-3657.
- Urartu, Ü. (2006). *Voleybol: Teknik-taktik-kondisyon*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Vallerand, R. J. ve Rousseau, F. L. (2001). The effect of motivation on performance in sports: A critical review. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(4), 1-20.

- Varol, S. ve Türkmen, M. (2021). Dikkat düzeyi düşük olan 11-13 yaş aralığındaki öğrencilerde dart egzersizlerinin etkisi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(32), 460-475.
- Verburgh, L., Scherder, E. J. A., vanLange, P. A. M. ve Oosterlaan, J. (2014). The influence of cognitive function on sports performance in elite athletes: The need for a new approach. *Frontiers in Psychology*, 5, 1031.
- Verywellmind, (2022). What is Attention. Erişim Tarihi: 25 Kasım 2022 <https://www.verywellmind.com/what-is-attention-2795009>.
- Vurat, M., (2000), *Voleybol*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Weiss, M. R. ve Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sports behavior. içinde M. R. Weiss (Ed.), *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective* (ss. 97-118). Fitness Information Technology.
- Weiss, M. R. ve Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations in sport. içinde T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2. Baskı, ss. 115–155). Human Kinetics.
- Williams, J. M. E. (1993). *Applied sport psychology: Personal Growth to peak performance*. England: Mayfield Publishing Co.
- Wulf, G. (2007). *Attention and motor learning*. IL: Human Kinetics, Champaign.
- Yağmur, R. (2006). *Afyon Kocatepe Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile farklı bölümlerdeki öğrencilerin serbest zaman aktivitelerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Kocatepe Üniversitesi, Afyon.
- Yıldırım, T. (2023). *Zihinsel ve life kinetik antrenmanların voleybolcularda dikkat ve konsantrasyon üzerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çorum Üniversitesi, Çorum.
- Zimmermann, B.(1999). Erkek voleyboluna liberanın getirdiği değişiklikler ve olanaklar. *Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (4), 1-3.
- Zomeran, A. H.ve Brouwer, W. H. (1994). *Clinical neuropsychology of attention*. USA: Oxford University Press,
- Zorba, E. (2015). *Herkes için yaşam boyu spor*. Ankara: Fırat Matbaacılık.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcılar,

Bu çalışma 8 haftalık temel voleybol antrenman programının öğrencilerin dikkat, konsantrasyon ve rekreatif motivasyon düzeylerine etkisini incelemeyi hedeflemektedir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti komanızdır.

En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

Osman UZBAŞ

Gümüşhane Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİLER	
1 Cinsiyetiniz?	Kadın () Erkek ()
2 Yaşınız?	10-12 () 13-15 () 16-18 ()
3 Eğitim Durumunuz?	İlköğretim () Ortaöğretim ()
4 Mevkiniz(Pozisyonunuz)	Pasör () Pasör çaprazı () Orta oyuncu () Libero () Smaçör ()
5 Spor yapma yılınız	1-2 () 3-4 () ve üzeri
6 Haftalık antrenman sıklığı	1 Gün () 2 Gün () 3 Gün () ve üzeri

Ek 2. D2 Dikkat Testi

ADISOYADI:

Cinsiyet : Erkek ☐ Kadın ☐

Doğum Tarihi: (yıl olarak)

Başkan El : Sağ el ☐ Sol el ☐

Tarih : 23.11.2021

Örnek: $\ddot{d}$ $\underset{\cdot}{d}$ $\underset{\cdot}{\underset{\cdot}{d}}$

Uygulama: $\hat{d}$ $\hat{p}$ $\hat{d}$ $\hat{d}$ $\hat{d}$ $\hat{d}$ $\hat{p}$ $\hat{d}$ $\hat{d}$ $\hat{p}$ $\hat{d}$ $\hat{d}$ $\hat{d}$ $\hat{d}$ $\hat{p}$ $\hat{p}$ $\hat{d}$ $\hat{d}$ $\hat{d}$ $\hat{p}$ $\hat{d}$ $\hat{d}$

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)				
E1 (Omissions)				
E2 (Commissions)				
E (Errors)				
TN-E (total errors)				
CP (concentration)				
FR (fluctuation)				

	TN	E1	E2	CP
1	d d p d d p p d d p d d d d d p d d p p d d d d d p d d p d d p			
2	p d p p d d d p d p d d d p d p d p d d p d d d d p d p d d d d p d d			
3	d d d d p p d p d p p p d d p d p d p d d d p d d p d p d d d d p d d			
4	d d p d d d p p d p d d d d d d p d d d p p d d d d d p d p d d d p d p d d p			
5	p d p p d d d d p d d p d d p d p d p d d p d p d p d d d d p d p d d d d p d d			
6	d d d d p p d p d p p p d d p d p d p d d p d p d d p p d d d d p d d d d p d			
7	d d p d d d p p d p d d d d p d p d d d p p d d d d d p d p d d d p d p d d p			
8	p d p p d d d d p d p d d p d d p d p d p d d p d d d d p d p d d d d p d d			
9	d d d d p p d p d p p p d d p d p d p d d p d d d p p d d d d p d p d d d d p d			
10	d d p d d d p p d p d d d d d p d d d p p d d d d p p p d d d p p d p d d p			
11	p d p p d d d d p d d p d d p d p d p d d p d d d p d p d d d p d d p d d d			
12	d d d d p p d p d p p p d d p d p d d p d d d p d p d d d p d p d d d d d p d			
13	d d p d d d p p d p d d d d d p d d d p p d d d d d d p d p d d d p d p d d p			
14	p d p p d d d d p d d p d d p d p d p d p d p d d d d p d p d d d p d d d p d d			

Ek 3. Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği (REMM) Kısa Formu

Aşağıda verilen ifadelere cevap verirken, sizi egzersiz yapmaya yönlendiren nedenleri düşünün. Cevaplar üzerinde çok düşünerek fazla vakit harcamayın. Burada doğru ve yanlış cevaplar yoktur. Sizi egzersiz yapmaya yönlendiren nedenlerin derecesini, her ifadenin yanında bulunan kutucuğa(X) işaretini yazınız. Sorulara içtenlikle cevap verdiğiniz için teşekkürler.

Egzersiz yapıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Sağlık durumumu kontrol edebilmeme yardımcı olduğu için					
2. Sağlıklı kalmamı sağladığı için					
3. Kaslarımı diğerlerinkinden daha güçlü görünmesini sağladığı için					
4. Fiziksel olarak diğerlerinden daha iyi görünmemi sağladığı için					
5. Arkadaşlarımı yenmek için					
6. Etrafımdakilerle yarışmak için					
7. Başkalarıyla egzersiz yaparak vakit geçirmekten hoşlandığım için					
8. Başkaları ile birlikte aktivite yapmak için					
9. Yapabileceğimin en iyisini yapmak için					
10. Var olan becerilerimi geliştirmek için					

ETİK KURUL KARARI



T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU



Sayı : E-95674917-108.99-291228

Konu : Etik Kurul Onay

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Barış SOMOĞLU

"VOLEYBOL SPORCULARININ DİKKAT VE KONSANTRASYON ÖZELLİKLERİNİN BAŞARI MOTİVASYONUNA OLAN ETKİLERİNİ FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ" konulu etik kurul başvurusu Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun **25/10/2024** tarih ve **2024/8** sayılı toplantısında görüşülmüş olup; projenin yitirtilmekteki mevzuata uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.
Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Selçuk ALEMDAĞ
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : 01HU-69RT-08T8

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/gumushane-universitesi-cbys>

Adres:
Telefon No : Fax No :
e-Posta : <http://www.gumushane.edu.tr/>
Kep Adresi : gumushaneuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi İçin :Özge GÖKAY
Memur
Dahili No:



ÖZGEÇMİŞ

Osman UZBAŞ, İlk ve orta öğretimini Uzundere cevizli ilköğretim Okulu'nda, liseyi ise Uzundere Lisesi'nde tamamladı. Lisans eğitimini 2017 yılında Atatürk üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda tamamladı. Yüksek Lisans eğitimine 2025 yılı itibariyle Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana bilim Dalı'nda devam etmektedir.2019 yılı itibariyle Gümüşhane'nin Şiran Gençlik Hizmetleri ve İlçe Spor Müdürlüğünde voleybol antrenörü olarak çalışmaktadır.

