

## **Eskrim Sporunu Yapan ve Yapmayan 10-12 Yaş Arası Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi**

**Reşat KARTAL**, Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Aydın

**Çağatay DERECELİ**, Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Aydın

**Alper KARTAL**, Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Aydın

### **ÖZET**

Bu çalışmanın amacı, eskrim sporunun 10-12 yaş arası çocuklarda dikkat düzeylerini etkileyip etkilemediğinin araştırılmasıdır. Çalışmanın örneklem grubunu Göztepe Spor Kulübü Eskrim Şubesinin 10-12 yaş arasındaki (n=20) sporcuları ve Aydın Efeler Ortaokulunda okuyan 10-12 yaş arasındaki (n=20) öğrenci olmak üzere toplam (n=40) öğrenci oluşturmaktadır. Sporcu öğrencilerin dikkat düzeylerinin ölçülmesinde deney ve kontrol grubuna Bourdon dikkat testi uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 20.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin deney ve kontrol grupları arasındaki farklılığın tespiti için bağımsız örneklem T testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Sonuç olarak çalışmamızda eskrim sporu yapan 10-12 yaş grubu çocukların, yapmayanlara göre dikkat düzeylerinin daha iyi olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda eskrim sporunun dikkat eksikliği olan çocuklarda dikkat özelliğini olumlu yönde etkileyebileceğini söyleyebiliriz.

*Anahtar Kelimeler:* Eskrim, çocuk, dikkat.

## **The Analysis of the Attention Levels of 10-12 Aged Children Playing Fencing**

### **ABSTRACT**

The purpose of this study was to investigate whether the fencing exercises effect the attention level of the children at the age of 12-14. The sampling group of the study was consisted of 40 children of whom 20 were athletes of Göztepe Sport Club Fencing Team and 20 were students of Aydın Efeler Middle School. Bourdon attention test was applied to both experimental and control group. The SPSS statistical program (version 20.0) was used for data analysis. Independent-samples t-tests and one way Anova were used to determine significant differences. A significant difference was found between experimental and control group participated in the study ( $p<0.05$ ). As a result attention values of students who do fencing was found to be higher than who does not. In this context we can say fencing exercise help children's attention level who lacks of attention.

*Key Words:* Fencing, child, attention.

### **GİRİŞ**

Dikkat 110 yıl önce William James tarafından tanımlanmıştır. James'e göre dikkat, aynı anda birkaç nesneden veya düşünce silsilesinden birinin canlı, belirgin tarzda zihin tarafından alınmasıdır. Dikkati, herhangi bir uyarana ya da duruma tepkide bulunmayı kolaylaştırmak için, duyu organlarının yaptığı uyum olarak da tanımlayabiliriz (Tunç, 2013). Uyarıların, algısal bilince sistematik olarak kabul edilmesi "dikkat" kavramıyla açıklanmaktadır (Amado,1996). Dikkat uyarıcılar üzerinde bilinçli bir odaklaşma sürecidir (Dereceli, 2011). Dış dünyadaki uyarıcıların büyük bir kısmı duyu organlarınca yakalanır, ancak bir kısmı seçilerek algılanır. Birey bütün uyarıcılarla aynı anda ilgilenemez, çünkü sınırlı bir kapasiteye sahiptir (Bozan ve Akay, 2012). Dikkati sürdürebilmede önemli iki nokta; uyarıcı ile ilgili özellikler ve

bireyle ilgili özelliklerdir (Öztürk, 1995). Sporcularda dikkatin sunulan uyarıcılar üzerinde devam ettirilmesine, önemli bilgilerin farkına varılmasına ve önemli bilgilerin sporcu tarafından seçilerek kazanılmasına çalışılır.

Dikkat düzeyi iş ve spor hayatımızda olduğu kadar günlük hayatımızda da önemli yer tutmaktadır ve en iyi seviyelere ulaşmak için sporda olmazsa olmaz etkenlerden bir tanesidir denilebilir. Dikkat sporcularda ve çocuklarda motivasyona, ortam koşullarına ve ilgi alanlarına göre değişim gösterir (Kumartaşlı ve ark. 2010). Sporcunun dikkatinin dağılması kafasının karışması nedeniyle konsantrasyonunu kaybetmesi ve iyi performans ortaya koyamaması, dikkatin sürekli paylaşılmasının önemini ortaya koymaktadır (Çağlar ve Kuruç 2006). Dikkatin aktivite sırasında birden fazla odak noktasına paylaşılması performansı etkileyen önemli faktörlerden biri olarak ortaya çıkmaktadır (Maggil, 2004). Dikkat sporcuların başarı için ihtiyaç duyduğu önemli unsurlardan bir tanesidir.

Hiç kimse, bir şeye sürekli dikkat edemez. Dikkatin dağılması veya dikkatin başka şeylere yönelmesi kaçınılmazdır. Bunun başlıca nedenlerinden birisi, bedensel veya zihinsel yorgunluktur (Esin, 2011). Özellikle çocuklarda dikkat seviyesi erişkinlere göre daha düşüktür ve hızla odağını kaybedebilir (Nougier ve Rossi, 1999). Dikkat dağınıklığı ve hiperkativite çocuklarda en sık görülen problemlerden biridir (Harvey ve Reid, 1997). Çocuklarda gözlenebilen dikkat eksikliği genellikle yedi yaşından önce başlar ve yaşa uygun olmayan aşırı hareketlilik ile kendini gösterir (Çakaloz ve ark. 2005). DEHB' li çocuklar için dikkatini, belli bir süre etkinliklere ya da okuldaki çalışmalara yönlendirmek oldukça güçtür. Bu çocuklar daha çok aceleci çalışma tarzları, dikkat dağınıklığı, plansızlık, aşırı motor aktivite ve risk içeren davranışlarla göze çarparlar (Özmen, 2011).

Bu çalışmanın amacı yukarıdaki bilgiler ışığında eskrim sporu yapan 10-12 yaş arasındaki çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesidir.

## YÖNTEM

Çalışmanın denek grubunu Göztepe Spor Kulübü Eskrim şubesinden (n=20) gönüllü sporcu öğrenci ve Aydın Efeler Ortaokulunda okuyan (n=20) gönüllü öğrenci olmak üzere toplam (n=40) öğrenci oluşturmaktadır. Öncelikle deneklere kişisel bilgi formu doldurtulmuş ve yapılacak test anlatılmıştır, test yöneticisi tarafından kağıtlar dağıtılarak test yapılmıştır.

**Bourdon Dikkat Testi:** Bu Testin amacı bireylerin dikkat düzeylerini ölçmektir. Testi uygulamadan önce bireylere testle ilgili gerekli bilgiler verilmeli ve Kişisel bilgi formu doldurtulmalıdır. Çocuklara bir sayfa üzerine gelişi güzel dizilmiş harfler verilir. Bu harfler belli ve düzenli aralıklarla dizilmiştir. Her sayfada 407 harf bulunur. Her sayfada da 20 satır vardır. Sayfadaki her harfin sayısı bilinir. Deneme için hazırlanan yaprakta 150 tane (a), 75 tane (g), 50 tane (b) ve 25 tane (d) harfi vardır. Bourdon denemesinde 9-20 yaşları arasındaki bireylere uygulanır (Tunç, 2013).

**İstatistiksel Analiz:** Çalışmada kullanılan verilerin normal dağılıma uyup uymadığının sınanmasında Kolmogorov-Smirnov Testi'nden yararlanıldı. Verilerin

normal dağılım gösterdiği anlaşıldığından bağımsız iki grubun veya bağımsız ikiden çok grubun karşılaştırıldığı durumlarda parametrik testlerden bağımsız örneklem T testi (Independent Sample T Test) ve tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) kullanıldı. İstatistiksel analizler SPSS 20.0 paket programında %95 güven aralığında 0.05 düzeyinde gerçekleştirildi.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	22	55
	Erkek	18	45
Eskrim yapma durumu	Evet	20	50
	Hayır	20	50
Yaş	10	14	35
	11	14	35
	12	12	30

Tablo 1.'de araştırmaya katılan deneklerin tanımlayıcı istatistikleri görülmektedir. Tüm parametreler için gözlem sayısı 40'dır.

**Tablo 2.** Eskrimci Olan ve Olmayan Deneklerin Dikkat Düzeylerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Eskrim yapma durumu	N	X	Ss	t	p
Dikkat puanı	Evet	20	104.50	7.54	9.318	0.000*
	Hayır	20	85.75	4.90		

\* $p < 0.001$

Tablo 2. incelendiğinde eskrimci olan ve olmayan denekler arasında dikkat düzeyi açısından eskrimciler lehine anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 3.** Deneklerin Cinsiyete Göre Dikkat Düzeylerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Dikkat puanı	Kız	22	96.55	12.14	0.870	0.390
	Erkek	18	93.39	10.45		

Tablo 3.'de cinsiyete göre dikkat düzeyi açısından denekler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 4.** *Deneklerin Yaşa Göre Dikkat Düzeylerinin Karşılaştırılması*

Değişkenler	Yaş	N	X	Ss	F	p
Dikkat puanı	10	14	95.29	10.84	0.043	0.958
	11	14	95.64	12.51		
	12	12	94.33	11.58		

Tablo 4’den yaşa göre dikkat düzeyi açısından denekler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır ( $p>0.05$ ).

### TARTIŞMA SONUÇ

Çalışmanın bu bölümünde çalışma bulguları yorumlanmış ve ilgili literatür ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre eskrim sporu yapan öğrencilerin Bourdon dikkat düzeyi testi sonuçları yapmayanlara oranla daha yüksek çıktığı görülmüştür ( $p<0.05$ ). Literatürdeki çalışmalar sporun, dikkat dağınıklığı bulunan çocuklarda tedavi amaçlı uygulandığını göstermiştir. Dikkat düzeyinin artırılması amaçlanarak yapılan bu tür çalışmalarda sporun yeri oldukça önemlidir. Düzenli olarak spor yapan çocuklar yaşlarına göre odaklanma, disiplin ve konsantrasyonda daha üst seviyede oldukları görülmüştür. Örneğin Karaduman’ın 2004 yılında yapmış olduğu ve 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin dikkat düzeylerinin incelendiği çalışmada öğrencilerin dikkat gelişim antrenmanı yapmadan önceki ve sonraki değerlerinde anlamlı farklılıklar görülmüştür. 2013 yılında Tunç’ un golf sporu yapan çocuklarda dikkat düzeyini incelediği çalışmasında da deney ve kontrol grupları arasında ön ve son testlerinde anlamlı farklılıklara rastlanmıştır.

Çocuklarda 1999 yılında Cliekman ve arkadaşları tarafından dikkat eğitimi ile ilgili yapılan araştırmasının sonucuna göre; dikkat eğitimi alan gruptaki öğrencilerin görsel ve işitsel dikkatlerinde gelişme olduğu belirlenmiştir. Asan’ın 2011 yılında masa tenisi egzersizi yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi amacı ile yaptığı araştırmasında masa tenisi egzersizlerinin 9-13 yaş grubu çocuklarda dikkat özelliklerine olumlu yönde etki ettiği tespit edilmiştir. Dereceli’ nin Tai Chi egzersizinin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile ilgili 2011 yılında yapmış olduğu çalışmasında Tai Chi egzersizleri sonucunda çocuklarda dikkat düzeyinin arttığı ve yoğunlaşma seviyesinin yükseldiği görülmüştür.

Çocuklarda fiziksel aktiviteyi dikkat düzeyini arttırmak adına kullandıkları bir çalışmada Azrin ve diğerleri (2006) çocukların dikkat düzeylerinde bir artış olduğunu gözlemlemiştir. 2010 yılında eğitsel oyunların çocuklarda dikkat düzeylerinin incelendiği çalışmada Akandere ve ark. 8 haftalık eğitsel oyunların çocukların dikkat düzeylerinin olumlu yönde arttığını belirtmiştir. Dikkat eksikliği ve Hiperaktivite tanısı almış olan 8-12 yaşa arasındaki çocuklarda yapılan ve folklorun dikkat düzeyine etkisinin incelendiği çalışmada, Topçu ve arkadaşları (2007) 15 hafta sonunda fiziksel aktivitenin dikkat eksikliğini olumlu yönde etkilediğini görmüşlerdir. Majorek ve arkadaşlarının 2004 yılında yapmış olduğu dikkat eksikliği olan çocuklarda fiziksel

aktivite ve hareket terapisinin çocukların hiperkativite ve dikkat eksikliği rahatsızlığını yenmesinde yardımcı olduğu görülmüştür.

Çocuklarda 12 haftalık sprint antrenmanlarının dikkat üzerine etkisinin incelendiği çalışmada Yarımkaya ve arkadaşları (2015) deney ve kontrol gruplarında ön test- son test karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. İnteraktif metronom çalışmalarının dikkat eksikliği ve hiperaktivite olan 6-12 yaş arasında 56 erkek çocuk üzerinde Shaffer ve arkadaşları tarafından yapılan 2001 tarihli çalışmada ön ve son testlerden sonra çocuklarda dikkat, motor kontrol, dil becerileri ve okumada olumlu yönde artış gözlemlenmiştir. Kimberly ve arkadaşlarının 2010 yılında yapmış olduğu doğrudan etkiyle (sayı oyunları, görseller, eşleştirmeler) 8 hafta boyunca haftada 2 gün 30'ar dakikalık periyotlarla deney ve kontrol grubu olmak üzere toplam 14 dikkat eksikliği olan çocukla yapılan çalışmasında son testlere bakıldığında dikkat seviyelerinde artış ve derslerinde daha yüksek başarı görülmüştür.

Çocuklarda yapılan fiziksel aktivite ve spor çocukların hareket gelişimi, konsantrasyon ve dikkat seviyelerinde önemli artışlara neden olmaktadır. 2006 yılında okul öncesi dönem çocuklarında hareket eğitiminin el-göz koordinasyonu ve hata sayısına etkisinin incelendiği çalışmada Özbar ve Kayapınar 6 ay boyunca hareket eğitimi uyguladıkları okul öncesi çocuklarda son testlerde hata sayılarının indirilmesinde anlamlı farklılık bulmuşlardır.

Yapılan bu çalışmalara bakıldığında bizim çalışmamız doğrultusunda paralellik gösterdiği görülmektedir. Yani çalışma bulguları literatürde ki benzer çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir denilebilir. Sonuç olarak eskrim sporu 10-12 yaş çocuklarda dikkati olumlu yönde etkilemektedir. Dikkat eksikliği olan çocukların uygun aktivitelere, eğlenceli olan fiziksel aktivitelere ve sevdikleri spor dallarına yönlendirildikleri zaman dikkatlerini o yönde olumlu bir şekilde topladığını göstermektedir. Yapılan bu çalışmalardan sonra çocuğun genel olarak dikkat düzeyinde bir toparlanma olacağı söylenebilir.

## KAYNAKÇA

Akandere, M., Bastuğ, G., Asan, R., Bastuğ, K. (2010). *The Effect of Educational Game over Attention in Children*, Vidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health, 10(2).

Amado, S. (1996). *Farklı Dikkat Düzeylerinin Örtük ve Açık Bellek Üzerindeki Etkileri*, Doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Asan, R. (2011). *Sekiz Haftalık Masa Tenisi Egzersizinin 9-13 Yaş Arası Çocuklarda Dikkat Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.

Azrin, N.H., Ehle, C.T., Beaumont, A.L. (2006). *Physical Exercise as a Reinforcer to Promote Calmness of an ADHD Child*, Behavior Modification, 30: 564- 570.

Bozan, A., Akay, Y. (2012). *Dikkat Geliştirme Eğitiminin İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Dikkatlerini*

*Toplama Becerilerine Etkisi*, Western Anatolia Journal of Educational Science. 3(6): 53-66.

Clikeman, M.S., Nielsen, K.H., Clinton, A., Sylvester, L., Parle, N., Connor, R.T. (1999). *An Intervention Approach for Children with Teacher and Parent- Identified Attentional Difficulties*, Journal of Learning Disabilities, 32: 581-590.

Çağlar, E., Koruç, Z. (2006). *D2 Dikkat Testinin Sporcularda Güvenirliği ve Geçerliği*, Spor Bilimleri Dergisi, 17(2): 58-80.

Çakaloz, B., Akay, A., Böber, E. (2005). *Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ve Eşlik Eden Karşıt Olma Karşı Gelme Bozukluğu Olan Prepubertal Erkek Çocuklarda Plazma Kortizol Düzeylerinin Değerlendirilmesi*, Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 15: 158-164.

Dereceli, Ç. (2011). *Tai Chi Programına Katılımın Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan İlköğretim 1. Kademe Öğrencilerinin İç- Dış Denetim Odağı ve Dikkat Düzeylerine Etkisinin Araştırılması*, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Esin, A. (2011). *Dikkatsizce Kullanılan Önlemler "Dikkat Et/ Dikkatli Ol"*, Çimento Endüstrisi İşverenleri Sendikası: 4-11.

Harvey, J.W., Reid, G. (1997). *Motor Performance of Children with ADHD: A Preliminary Investigation*, Adapted Physical Activity Quarterly, 14: 189-202.

Karaduman, B.D. (2004). *Dikkat Toplama Eğitim Programının İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Dikkat Toplama Düzeyi, Benlik Algısı ve Başarı Düzeylerine Etkisi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kimberly, A.K., Eso, K., Thomson, J. (2010). *Investigation of a Direct Intervention for Improving Attention in Young Children With ADHD*, Development Neuropsychology, 16(2): 273-295.

Kumartaşlı, M., Baştuğ, G. (2010). *Examination of Attention Levels of Athletes Who Do Taekwondo, Karate and Muaythai*, Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/ Science Movement and Health, 2: 521-524.

Maggil, R.A. (2004). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*, Mc Graw Hill, Boston.

Majorek, M., Tüchelmann, T., Heusser, P. (2004). *Therapeutic Eurythmy- Movement Therapy for Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): A Pilot Study*, Complementary Therapies in Nursing & Midwifery, 10: 46-53.

Nougier, V., Rossi, B. (1999). *The Development of Expertise in the Orienting of Attention*, International Journal of Sport Psychology, 30: 246-260.

Özbar, N., Kayapınar, Ç.F. (2006). *Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Hareket Eğitiminin El-Göz Koordinasyonu Süresi ve Hata Sayısına Etkisi*, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(5): 83-95.

Özmen, K.S. (2011). *Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunda Çok Yönlü Eğitim Uygulamalarının Etkisi*, Eğitim ve Bilim, 36(161): 257-269.

Öztürk, B. (1995). *Genel Öğrenme Stratejilerinin Öğrenciler Tarafından Kullanılma Durumları*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Shaffer, R.J., Lee, E., Jacokes, J.F., Cassily, S.I., Greenspan, R.F., Tuchman. P.J., Stemmer, Jr. (2001). *Effect of Interactive Metronome Training on Children With A.D.H.D*, American Journal of Occupational Therapy, 55: 155-162.

Topçu, B., Yıldız, S., Bilgen, Z.T. (2007). *Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocuklarda Folklor Egzersizinin Etkisi*, Genel Tıp Dergisi, 17: 89-93.

Tunç, A. (2013). *Golf Sporunu Yapan Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.

Yarımkaya, E., Akandere, M., Topal, A. (2015). *Çocuklarda Sprint Antrenmanının Dikkat Üzerine Etkisi*, SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, 14.