T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

GOLF SPORU YAPAN ÇOCUKLARIN DİKKAT DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ahmet TUNÇ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANA BİLİM DALI

Danışman
Doç. Dr. Mehibe AKANDERE

KONYA - 2013

ÖNSÖZ

Dikkat, insanın duyu organlarına gelen uyarıcıların duygu, düşünce ve beklentileri doğrultusunda bir nesneye veya canlıya odaklanmasıdır. Dikkatin insanların öğrenmesinde ve beceri edinmesinde önemli bir role sahiptir. Bu nedenle bireyin dikkat kapasitesini, sürdürebilirliğini etkili bir şekilde kullanması gerekir.

Sporun dikkat üzerindeki etkileri son yıllarda ülkemiz de yapılan araştırmalara konu olmuştur. Yapılan bu çalışmada 14-15 yaş grubu golf sporu yapan bireylerin, golf sporu yapmayan bireylere oranla dikkat düzeylerin de artış olup olmadığı araştırılmış ve elde edilen bilgiler bu konuda çalışma yapanların bilgisine sunulmuştur. Küçük yaşlarda golf spor eğitiminin verilmeye başlanması dikkat becerilerinin ve düzeylerinin olumlu yönde gelişmesini sağlayabilir.

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlanan bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde bana yardım eden danışmanım Sayın Doç. Dr. Mehibe AKANDERE'ye, değerli görüşleri ve tez hazırlanması aşamasında yardımlarını esirgemeyen Doç. Dr.Gülsüm BAŞTUĞ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmanın başından sonuna kadar bana desteği ile güç veren sevgili eşim Mükerrem TUNÇ'a ve çalışma arkadaşlarıma teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ ..... **i**
İÇİNDEKİLER ..... **ii**
1. GİRİŞ **1**
1.1. Çocuk ve Gençlerde Gelişim **2**
1.1.1. Çocuk ve Gençlerde Psikomotor Gelişimi **4**
1.1.2. Çocuk ve Spor **6**
1.1.3. Temel Motorik Özellikler **7**
1.1.3.1. Sürat **7**
1.1.3.2. Kuvvet **9**
1.1.3.3. Esneklik **9**
1.1.3.4. Dayanıklılık **10**
1.1.3.5. Koordinasyon (Beceri) **12**
1.2. Dikkat ve Tanımı **13**
1.2.1. Dikkati Etkileyen Etmenler **15**
1.2.2. Dikkatin Çeşitleri **18**
1.2.3. Spor da Dikkat **20**
1.3. Golf Sporunun Tanımı **23**
1.3.1. Golf Sporunun Tarihçesi **24**
1.3.1.1. Türkiye'de Golf Tarihi **26**
1.3.2. Golf Terminolojisi **28**
1.3.2.1. Green **28**
1.3.2.2. Teeing ground **28**
1.3.2.3. Pratik Tee (Driving Range) **29**
1.3.2.4. Rough **29**
1.3.2.5. Bunker **29**
1.3.2.6. Su Engeli **30**
1.3.2.7. Fairway **30**

1.3.2.8. Geçici Su **30**
1.3.2.9. Bayrak Direği **31**
1.3.2.10. Tuzak **31**
1.3.2.11. Delik **31**
1.3.2.12. Yan Su Tuzağı **31**
1.3.3. Golf'un Temel Oyun Kuralları **31**
1.3.3.1. Oyun Kuralları **33**
1.3.3.2. Golf Etiket Kuralları **41**
1.3.3.3. Oyun Hızı **42**
1.3.3.4. Sahanın Korunması **44**
1.3.4. Golf Sporu ve Dikkat **45**
2. GEREÇ VE YÖNTEM **47**
2.1. Materyal ve Metod **47**
2.2. Verilerin Analizi **47**
2.2.1. İstatistiksel Analiz **47**
2.3. Uygulanacak Testler **48**
2.3.1. Bourdon Dikkat Testi **48**
2.3.2. Uygulanacak Golf Egzersiz Programı **48**
3. BULGULAR **51**
4. TARTIŞMA **60**
5. SONUÇ VE ÖNERİLER **63**
6. ÖZET **64**
7. SUMMARY **65**
8. KAYNAKLAR **66**
9. EKLER **70**
EK-A: Etik Kurul Kararı **70**
EK-B: Bourdon Dikkat Testi **71**
EK-C: Kişisel Bilgiler Formu **73**
10. ÖZGEÇMİŞ **74**

1. GİRİŞ

Golf sporu branşına katılan (14-15) yaş erkek-kız çocuklarına uygulanacak olan 8 haftalık golf çalışma programının dikkat düzeyleri ölçüt alınarak, aynı yaş grubunda golf sporunu yapmayan çocuklara oranla dikkat düzeyleri karşılaştırılarak golf sporunun etkisinin araştırılması ve Golf sporunu yapan çocukların dikkat düzeyleri ile bu sporu yapmayan çocuklar incelenmesi yapılmıştır.

Sporda Dikkat, düşünme, algılama ve hayalden meydana gelen psikolojik fonksiyonları 'bilinçli dikkat' olarak tanımlayabiliriz. Dikkat yoğunluğu ise bu bilinçli hareketlenmeyi sağlayan yetenek olarak kendisini gösterir. Böylece algı sınırlı bölümü bilincimize yönelir. Diğer uyarıcılar ise elenir yani bilinçdışı kalır (Tavacıoğlu 1999).

Golf, spor sahası ve aletleri bakımından farklı bir spor branşıdır. Golf sporunun geniş alanda oynanması farklı zemin özellikleri su engeli, kum çukurları, bitkiler vb. engellerin bulunması, oyunun en az sayıda vuruş ile küçük bir deliğe topu sokmak zorunda olması, her vuruş esnasında farklı oyun stratejileri geliştirmesine ve bu süre zarfında dikkatini yoğunlaştırması sporcu için önemli bir unsurdur.

Sporcunun vuruş anından topun deliğe girmesine kadar geçen süre içerisinde dikkatini konsantrasyonunu sürekli olarak belli alanlar içerisinde yoğunlaştırarak ve azaltarak dikkatinde değişimler meydana gelmektedir. Golf sporunun insanların dikkat düzeylerinde ne derece etkiye sahip olduğu anlaşılması önemli faktördür.

(14-15) yaş grubu çocuklar diğer yaş dönemlerine göre duygusal karmaşa ve dikkat dağınıklığı gibi duygu durumlarını açısından düşünüldüğünde çalışma konusunun önemi ortaya çıkmaktadır. Çocukların dikkati golf egzersizi ile geliştirilebilir mi? Dikkat ve dikkat düzeylerinde değişiklik olup olmadığını incelemek bu bağlamda düşünüldüğünde çalışma önemli hale gelmektedir. Araştırma konusunun belirlenmesinde etkili olmuştur.

Golf sporunun saha ve malzeme olarak alışılmış spor branşlardan farklı olması ve dikkatin yoğunlaştırdığı, konsantrasyonunun önemli olduğu düşünüldüğünde, bu düşünce de golf sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi ve bu konuda yapılacak çalışmalara ışık tutması çalışmanın önemini arz etmektedir.

1.1. Çocuk ve Gençlerde Gelişim

İnsan gelişimi, hayatın belli dönemlerinde birbirini izleyerek gerçekleşen değişikliklerden oluşmaktadır. Kalıtsal ve çevresel etkenlerle yönlendirilen değişimler karmaşası olan gelişim, doğum öncesi dönemden başlayan ve hayatın sonuna kadar devam eden bir süreç olarak ele alınmaktadır (Yeşilyaprak 2011).

Gelişim, organizmada iç ve dış etkenler sonucu, birbirine bağlı ve düzenli biçimde ortaya çıkan, ilerleyici bir dizi değişiklikler olarak tanımlanır. Büyümeden ayrı olarak gelişme, yeni beliren yetenekler ve davranış görüntüleriyle gerçekleşen fonksiyonel özelliklerin olgunlaşmasını da içerir. "Göstergesi davranışlardır. Genellikle gelişim, önceden kestirilebilen bir sıra izler". Gelişim kavramı, büyüme, olgunlaşma, hazır bulunuşluk ve öğrenme kavramlarını içeren geniş bir kavramdır. Bu kavramlar şöyle tanımlanabilir: Büyüme; bir çocuğun vücudunun, yani organlarının uzunluk ve ağırlık yönünden ölçülebilen artışı anlamına gelen bir terimdir (Ersoy 2010).

Çocukların okula girdikten sonraki dönemlerinde yapılarında hızlı bir değişim gözlenir, vücut uzamaya başlar ve kilolarında artış olur. Geniş ve büyük kas gruplarının ufak olanlara göre daha çabuk gelişmesi eğitimcilerin uygulamalarda öncelikle büyük motor beceriler üzerinde durmasını gerektirmektedir (Şahin 2007).

Erinlik olarak bilinen bu dönem ergenliğin başlangıcını oluşturur ve yaklaşık olarak iki yıl sürer. Kız çocukları erinlik dönemine erkeklerden daha önce girerler. Dolayısıyla, çocukluk döneminde erkeklere göre daha kısa ve daha az beden ağırlına sahip kızlar bu dönemde erkekleri geçerler. Kızlardaki boy kilo artışı ortalama 17 yaşına kadar sürer. Erinlik dönemine kadar erkek çocukları akranları kızlara göre daha kısa ve zayıftır. Erinliğin başlamasıyla boy kilo artışı o kadar hızlı olur ki 16 yaş civarında kızları yakalar ve geçerler (Arı 2008).

Özellikle erkek çocuklar için hızlı büyüme ve gelişme dönemidir. Bu dönemin başında kızlar, erkeklere oranla daha gelişkindir. Dönem sonunda erkekler, boy ve ağırlık olarak kızları geçer, bundan böyle bu fark kapanmaz. Kızlar gelişimini tamamlamak üzeredir. Vücut bölümleri arasında denge kurulmaya başlanmıştır. Dış görünümün tersine, yeterince güçlü ve dayanıklı değildir. Bedensel gelişimlerine ilişkin endişe ve huzursuzlukları sürer. Vücut güzelliği ve çekiciliği sosyal bir değer

taşır. Erkeklerde, koltuk altı kıllanması, ses kalınlaşması, üst dudakta tüylenme görülürken, kızlarda koltuk altı tüylenme, ortalama olarak 13 yastan sonra da adet görmeye başlar. Kızların yıllık gelişimi devamlı azalır. 16 yasın sonunda durur. Bazı kişilerde bu gelişim 14 yasın sonunda tamamlanır. Erkeklerin buluğ çağı gelişimi hızlanması, özellikle fiziksel yönden belirginleşir. 16 yastan başlayarak, erkeklerin yıllık ortalama büyüme oranları düşmeye baslar. Ancak gelişim henüz tamamlanmamıştır. Bununla birlikte cinse özgü fiziksel farklılaşma belirginleşmiştir (Selçuk 2006).

Erinlik döneminde kızlarda ve erkeklerdeki iç salgı bezlerinin çalışma fonksiyonları değiştiğinden, erkeklerde cinsiyet hormonlarının artması spermlerin artmasına neden olur, aynı zamanda sakal ve tüylenmeler daha da yoğunlaşır. Dış görünümde değişerek kemik ve kaslar hızla gelişmeye başlar. Kızlarda ise erkeklere oranla, birkaç yıl erken başlar. Kızlarda belirgin kilo artışı, göğüslerde büyüme ve kalçalarda genişleme görülür. Ergenlik döneminde baş kemiklerin dışındaki tüm iskelet sisteminde belirli bir sıra ile büyümede hızlanma görülür. İlk önce el ve ayakların büyümesi hızlanır, sonra ön kol ve bacaklar daha sonra üst kol ve uyluklar uzar. Uzunlamasına büyümeyi vücudun enine büyümesindeki hızlanma takip eder. Öncelikle kalçalar ve göğüs sonra omuzlar genişler olarak ve en son olarak da baş uzar (Yalçın 2010).

Doğumdan başlayarak, adolesan dönemine kadar kilo ile birlikte, kas kitlesinde de önemli bir artış gözlenir. Çocuk ve gençlerde kas kuvveti, yaşla birlikte belirgin şekilde artar. 5 yaşından 30 yaşına kadar vücut kas kütlesi 7,7'den 8,5'e çıkarken, kas kuvveti 9'dan 14'e çıkar. 8 yaşlarında kas, kütle vücut ağırlığının % 27'sini oluştururken, kas kasılma kuvveti hala düşüktür. Bu konuda en hızlı gelişme 12 yaşlarında (büluğ çağında) başlar ve 15 yaşında kas, kütle- vücut ağırlığının % 32'sini oluşturur (Sevim 2002).

Yaş	Gelişim Özellikleri
3-7 Yaş/ Okul Öncesi	Bebeklikten küçük çocukluğa geçiş (şiş bir karın, vücudun diğer bölümlerine oranla büyük bir kafa, kısa kol ve bacaklar), okul çağının başlamasına yakın bölümleri belirgin gövde,uzun kol ve bacaklar, küçük kafa
7-10 Yaş/ 1-3 Sınıf Okul Dönemi	Vücut bölümlerinin kesin belirginliği yapısal olgunlaşmanın başlangıcı
Kız Erkek 10-11/ 11-12, 11/ 12-13/ Geç Okul Dönemi, (Ergenlik Öncesi Dönem)	Boyuna bölümlerin kesin belirginliği, yapısal olgunlaşmanın başlangıcı
Ergenlik Dönemi Kız 11-12/ 13-14 3.,6. Sınıf Erkek 12/ 13-14-15 3.,7. Sınıf	Kız İlk menstruasyon Erkek Testosteron hormonunun salgılanması Hızlı ve aşırı boy uzamasının başlaması kolların ve bacakların uzaması, kız ve erkeklerde yaş gelişim farklılığı olabilir
2.Ergenlik Dönemi Kız 13-14/ 17-18 7.-11. Sınıf Erkek 14-15/ 18-19	Hormonal değişim tamamlanır 1. Ergenlik döneminde olduğu gibi yaş gelişim farklılığı olabilir.

Şekil 1.1. Gelişim Basamakları Modeli (Sevim 2002)

1.1.1. Çocuk ve Gençlerde Psikomotor Gelişimi

Psikomotor gelişim, yaşam boyu devam eden bir süreç olup becerilerde azalma ya da yeni bir becerinin kazanılması gibi tüm fiziksel değişimlerdir (Topkaya 2004)

Motor yeteneklerin kendiliğinden gelişmediği artık kabul edilen bir gerçektir. Çocukların motor yeteneklerinin optimum gelişmesi, sağlanan olanaklara, güdülenmeye, öğretime bağlıdır (Şahin 2007).

Psikomotor (devinimsel) gelişim, bedensel gelişimden farklı bir içerik taşıyor olsa da, ondan ayrılamaz bir gelişim alanıdır. Devinim ile (hareket, beceri vb.) ilgili olan bir gelişimin devinebilme gelişmişliği ile ilgili olması mutlaktır. Bu bağlamda hareket yetisinin gerçekleşebilmesi o hareketi gerçekleştirebilecek aktörlerin gelişimi ile (büyüme ve olgunlaşma) ilgilidir (Yıldırım 2011).

Çocuğun psikomotor gelişimi sinir sisteminin olgunlaşmasına bağlıdır. Sinir sisteminin olgunlaşması daha çok kalıtsal etkenlerle ilgili bir durum olduğundan sadece çevresel etkenlerle bunun sağlanması mümkün olmayabilir. Organik olarak olgunlaşmamış bir çocuğun, bir hareketi beceriye dönüştürmesi için yapılacak

çalışmalar etkili olmaz (Topkaya 2004). Dolayısıyla, gelişim düzeyini göz önüne almayan oyun etkinlikleri psikomotor gelişimde etkisiz kalır. Çocuğun gelişim düzeyine uygun etkinlikler, hedeflenen katkıları sağlayabilir (Özdenk 2007).

Çocuğun günlük aktivitelerindeki hareket modelleri iki büyük kategoride toplanırlar.

1. Büyük kas hareketleri (bedeni kullanma)

2. Küçük kas hareketleri (El ve ayağı kullanma) (Yalçın 2010)

Büyük kas hareketleri üç büyük grupta incelenirler

1. Lokomotor hareketler; yürüme, koşma gibi yer değiştirmeyi gerektiren hareketler

2. Lokomotor olmayan hareketler; yer değiştirmeden yapılan dönme, eğilme, salınım gibi hareketler.

3. Denge; bir yerde belirli bir pozisyonu sürdürme hareketleri

Lokomasyonda amaç, alan üzerinde hareket etmek yani vücudun yer aldığı alanı değiştirmek, bir yerden bir yere hareket etmektir. En önemli lokomotor hareketler emekleme, yürüme, koşma ve atlamadır. Daha sonra yuvarlanma, tırmanma, zıplama, sıçrama ve sekme gelir. Bu hareketlerin her biri çeşitli sekilerde birleştirilerek yeni hareketlerin üretilmesinde kullanılır. Böylece hareket modelleri meydana gelir. Çocuk hareket ederek kendisini çevresinden ayırt eder. Objelerin arasında hareket ederek mesafe ve mekânda konum kavramlarını geliştirir (Yıldırım 2011)

Yapılan araştırmalar, gelişimin tüm bireyler için ortak olan, genelleştirilebilen temel ilkelerinin saptanmasını sağlamıştır. Bu ilkelerden motor gelişimle ilişkili olanlar aşağıda sıralanmıştır.

- Motor gelişim, kalıtım ve çevre etkileşiminin bir ürünüdür. Kalıtsal olarak üst düzey belirlenen gizli güçlerin bu düzeye ulaşma derecesini çevre koşulları belirler. Çevre koşullarına hastalık, kazalar, ırk, sosyoekonomik düzey, beslenme, psikolojik etmenler örnek verilebilir.

- Gelişimi meydana getiren değişiklikler bazen hızlı bazen de yavaş olmak üzere yaşam boyu sürer. Gelişimin en hızlı olduğu iki dönem bebeklik ve ergenliktir.
- Motor gelişimi sıralı aşamalar izler. Bu aşamalar basit ve ilkelden zor ve karmaşığa doğru bir evrim gösterir.
- Zihinsel, duygusal ve motor gelişim birbirlerinden soyutlamaz. Bu boyutlar arasında etkileşim vardır.
- Gelişim birikimli bir süreçtir.
- Motor gelişim baştan ayağa merkezden dışa doğrudur (çocuk; önce baş bölgesini, sonra gövde ve bacak kaslarını kontrol edebilir). Çocuk önce gövde ve omuz, daha sonra kol, el ve parmak kaslarının hareketlerini kontrol eder.
- Motor gelişim bütünden özele doğru bir yön izler.
- Gelişimde bireysel farklılıklar söz konusudur. Bireylerin gelişim hızları ve hareket davranışlarında (emekleme, yürüme gibi) geçirdikleri süreler farklıdır. Bir başka deyişle gelişim bireyseldir (Şahin 2007).

1.1.2. Çocuk ve Spor

Spor etkili ve çekici bir eğitim unsurudur. Bireyi topluma hazırlar. Bireyin mevcut yapısını geliştirici ve eğitici rol oynamasının yanında fikir ve ruh eğitiminde önemli bir rolü vardır. Genç nesillerin yapıcı, yaratıcı ve üretici olmasında, sosyal kaynaşma ve kültürel kalkınmaya büyük etkisi olmaktadır. Kişiyi toplumun en önemli ve onurlu bir üyesi yapar, iyi alışkanlıklar edinmede önemli bir rolü vardır, bedensel ve ruhsal bir eğitim aracıdır, insanın niteliklerini geliştirip üretim ve uygarlık yarışında daha başarılı hale gelmeyi sağlar. Kişilere hem statü kazandırır, hem de gelir düzeylerini artırır. Yetenek esaslarına göre fırsat eşitliği sağlar, spor eğitimi bireyleri iyi ve nitelikli hale getirip onları gerekli bilgi ve yeteneklerle donatmakla kalmayıp sosyal çevrenin değişmesine hız kazandırır, toplumların eğitim ve kültür düzeylerini artırır (Aracı 2001).

Temel eğitim evresinde, çocuğun hareket deneyimi açısından ilginçlikler gösterir. Vücuttaki organların eşgüdüm içinde çalışması, tepki hızı, güç-kuvvet, denge ve esneklik gibi yönlerden çocuğun gelişiminde hareket ve oyun eğitimi derslerinin büyük katkılar sağlayacağı kuşkusuzdur (Orçun 2007).

Çocukluk ve gençlik döneminde kazanılan ve yaşam boyu korunan fiziksel sağlık, bedenin en üst kapasitede işlev görmesi için zorunlu görülmektedir. Egzersiz eğitimi, çocuğun ailesi ve öğretmeninin mesajlarını anlayacak kadar büyüdüğünde hemen başlamalıdır (Baltacı 2008).

Sportif etkinliğin kişilik üzerine etkileri şöyle genellenebilir; spor karakteri şekillendirir, takım sporları işbirliği yapmayı öğretir, bireysel sporlar kişisel disiplini geliştirir ve saldırganlık dürtülerini doğal yolla ve sosyal kurallara uygun olarak boşaltmayı öğretir (Kuru ve Baştuğ 2008).

Spor çağdaş insan yaşamının çok önemli bir parçasıdır, toplumu olumlu yönde etkileme ve toplumu bir araya getiren sosyal etkinliktir. Spor çocukların sağlıklı bir şekilde gelişimlerini sağlar. Çocuk spor yoluyla, çevresini tanır, iletişim kurar, kendine olan özgüveni artar, toplum içerisindeki sahip olduğu yerini sağlamlaştırır. Psikolojik açıdan ise, kendini kontrol etmeyi bir konuda konsantre olmayı, iradesini kullanabilmeyi, başarıya güdülenme vb. pek çok olumlu gelişim gösterir (Sevim 2002).

Sporun, çocuğun kişiliğinin gelişmesinde, karakterinin şekillenmesinde, kendine olan güveninin artmasında, sosyal bir insan olmasında, pratik düşünme yeteneğinin gelişmesinde, zihinsel olduğu kadar, bedensel ve ruhsal olarak da sağlıklı olabilmesinde önemli etkisi bulunmaktadır (İlhan ve Gencer, 2009).

1.1.3. Temel Motorik Özellikler

1.1.3.1. Sürat

Sporda verimi belirleyen motorsal özelliklerden biridir, fakat diğer özelliklere nazaran geliştirilmesi en sınırlı olan genellikle birleştirilip iyileştirilebilen bir özellik olarak görülen sürat çok hızlı bir biçimde yol alma ya da hareket etme niteliğidir (Şahin 2007, Bompa 1998, Sevim 1997).

- Hareket Sürati: Sporcunun ilk hareketi ile bitiriş hareketi arasındaki geçen süredir.
- İvmeleme Sürati: Süratte meydana gelen değişimdir. İvme hızı ilk hız ile son hız farkının zamana bölümüdür.
- Ortalama Sürat: Hareketin zamanına ve mesafesine göre değişir. Hareket süratinin hesaplanarak, koşulan mesafeye bölünmesi ile bulunur.
- Algılama Sürati: Algılama sürati hareketlerin daha hızlı yerine getirilmesini sağlar.
- Reaksiyon Sürati: Bir hareketi yapmak çok süratli şekilde tepki gösterme yeteneğidir.
- Basit Reaksiyon Sürati: Merkezi sinir sistemi değerlendirmesinin hızlı olduğu durumlardır.
- Kombine Reaksiyon Sürati; Merkezi sinir sistemi cevap süresinin uzun olduğu durumlarıdır.
- Maksimal Sürat: Sinir Kas sisteminin en kısa zaman ünitesinde hareket yapabilme özelliğidir (Kılınç 2000).

Sürati Etkileyen Faktörler

❖ Endojen Faktörler

- Antropometrik Özellikler
- Kas kuvveti
- Reaksiyon kuvveti
- Kasların kasılma (Kontraksiyon) sürati
- Koordinasyon
- Anaerobik dayanıklılık
- Vizkozite

❖ Eksojen Faktörler

- İklim
- Yükseklik

- Beslenme
- Antrenman durumu
- Mevsim (Kılınç 2000)

1.1.3.2. Kuvvet

Nett kuvveti "Bir kasın gerilme ve gevşeme yoluyla bir dirence karşı koyma özelliği" olarak tanımlamıştır.

Sporcunun bir kütleyi (kendi vücudu, rakip ya da bir araç olabilir) hareket ettirme, yani bir direnci yenebilme ya da onu kas çalışmasıyla etkileme anlamına gelen bir kavramdır (Muratlı 2003)

Kuvvetin Sınıflandırılması:

Bugüne kadar değişik yaklaşımlarla birçok kuvvet sınıflandırması yapılmıştır. Bu sınıflamalardan dört tanesini şu şekilde sıralayabiliriz;

1a) Genel kuvvet: Bir spor türüne özgü olmayan, tüm kas gruplarının çok yönlü ürettiği kuvveti anlatır.

b) Özel kuvvet: Bir spor branşının gerekli olan kuvvet (sıçrama kuvveti, atış kuvveti gibi) anlamına gelir.

2a) Maksimal kuvvet: Kasların kasılmasıyla ürettiği en büyük kuvvettir.

b) Çabuk kuvvet: Belirli bir direnci, birim zamanda en sık yenen kuvvettir.

c) Kuvvette devamlılık: Bir direnci uzun süre yenebilme özelliğidir.

3a) Statik kuvvet: İzometrik kas çalışması sonucu ortaya çıkan kuvvettir.

b) Dinamik kuvvet: İzotonik (konsantrik-eksantrik-oksotonik) çalışmaları sonucu ortaya çıkan kuvvettir (Muratlı 2003).

1.1.3.3. Esneklik

Spor Biliminde Esneklik, kas eklem hareketliliği, hareketleri geniş açılarda uygulama, eklem ve organizmaların üyelerinin sağa sola vb. salınım uzaklığı olarak tanımlanmaktadır (Günay ve Yüce 2001).

1. Sınıf

Aktif Hareketlilik: Eklemin kendi başına yardımsız, kas faaliyeti ile yapabildiği mümkün olan en büyük hareket genişliğidir.

Pasif Hareketlilik. Dış kuvvetlerin etkisiyle yapılan çalışmalarıdır (Günay ve Yüce 2001).

2. Sınıf

Dinamik Hareketlilik: Kasların kasılması ve gevşemesi ile oluşan hareketliliktir. Hareket yapılırken belli bir ritim ve hız vardır.

Statik Hareketlilik: Eklemin durumu belli bir süre aynı pozisyonda korunur, uygulama sırasında yük verilebilir veya verilmez (Sevim 2002).

3. Sınıf

Genel Hareketlilik: Büyük eklem gruplarının hareketliliği anlaşılmaktadır. Özel Hareketlilik: Belli bir eklem grubunun hareketliliğidir (Sevim 2002).

Esnekliği Etkileyen Faktörler

a. Eklem yapısı,

b. Kas liflerini ve derinin gerilme yeteneği,

c. Kasların ısınma derecesi,

d. Yorgunluk,

e. Merkezi sinir sisteminin uygulama süreci,

f. Günün saatleri ve dış ısı,

g. Yüklenmenin kalitesi,

h. Yaş ve cinsiyet (Kılınç 2000).

1.1.3.4. Dayanıklılık

Bireyin psikolojik ve fizyolojik sahip olduğu performansının üzerindeki yüklenmelerle oluşan iç ve dış dirençlere karşı koyabilmek veya yenebilmek için zihinsel iradi gücün ruhsal yenme arzusunun ve fizyolojik fonksiyonların kombine bir tepkisidir (Kılınç 2000).

Spor Türüne Göre Dayanıklılık

Genel Dayanıklılık: Her spor dalının ve sporcunun özelliğini gösteren dayanıklılıktır. Enerji sağlayan maddelerden glikojen ve yağların oksidasyonu için ortamda yeterince oksijen bulunması durumudur. Sporcu maksimal bir yüklenme yaptığında, maksimal oksijen kullanabilmesine olanak sağlar.

Özel Dayanıklılık**:** Spor dalının özelliğini ortaya koyarken teknik ve taktik özelliklerin öne çıktığı dayanıklılıktır (Karabina ve Pirselimoğlu 2012).

Enerji Oluşumu Açısından Dayanıklılık

Aerobik Dayanıklılık; Yapılan işle, harcanan enerji dengededir. Genellikle organizma, oksijen borçlanmasına girmeden, yeterli oksijen ortamında ortaya konan dayanıklılıktır.

Anaerobik Dayanıklılık; Süratli dinamik çok yüksek ve maksimal yüklenmelerde organizmanın vücuttaki enerji depolarından yararlanarak, herhangi bir sportif faaliyet yürütülebilmesidir (Kılınç 2000).

Süre Açısından Dayanıklılık

Kısa Süreli Dayanıklılık; 45 sn. ile 2 dk. arasındaki çalışmalarda kendini gösterir. Anaerobik kapasite ağırlıkta olup kuvvet ve çabuk kuvvette devamlılığın geliştirilmesinde kullanılır.

Orta Süreli Dayanıklılık; 2-8 dk. arası çalışmalarda ortaya çıkar. Aerobik ve anaerobiğin bir kısmı ile çalışma söz konusudur. Ancak yavaş yavaş aerobiğe geçiş vardır. Kuvvet ve kuvvette devamlılığın geliştirilmesinde kullanılır.

Uzun Süreli Dayanıklılık; 8 dk. ve üzerinde yapılan çalışmalarda görülür. Tamamen aerobik çalışma söz konusudur. “Harre’ye göre 30 dk. ya kadar olan yüklenmelerde glikoz metabolizması, 30-90 dk. arası yüklenmelerde glikoz yağ metabolizması, 90 dk.’nın üstündeki yüklenmelerde enerji maddesi olarak yağlar kullanılır (Karabina ve Pirselimoğlu 2012).

Motorik Özellik Açısından Dayanıklılık

Kuvvette Devamlılık; Devamlı ve birçok kez tekrarlanan kasılmalarla kas sisteminin yorgunluğa karşı koyabilmesidir.

Çabuk Kuvvette Devamlılık; Sinir kas sisteminin yüksek bir hızla kasılarak direnci uzun bir süre yenebilme yeteneğidir.

Süratte Devamlılık; Sporcunun süratini uzun bir süre devam ettirebilme yeteneğidir (Sevim 1997).

Kasların Çalışma Türü Açısından Dayanıklılık

Dinamik Dayanıklılık; Kasların kasılıp ve gevşemesi ile ortaya konan dayanıklılıktır Statik (izometrik) Dayanıklılık; Kasların belli bir konumda ortaya koydukları dayanıklılıktır (Kılınç 2000).

1.1.3.5. Koordinasyon (Beceri)

Sportif anlamı ile koordinasyon, istemli ve istemsiz hareketlerin düzenli, uyumlu, amaca yönelik bir hareket dizisi içerisinde uygulanması olup, organizmanın sinirsel bir gücüdür (Kılınç 2000).

Koordinasyon, karmaşık hareketlerin üretilmesinde kasların mükemmel ve uyumlu işlevleri anlamına gelir (Aracı 2006)

Öğrenilecek davranışları yapacak organları arasında yeterli koordinasyon kuramıyorsa çocuk, o davranışı öğrenemez. Bu nedenle organlar arasındaki yeterli koordinasyonun gelişimi, bedensel olgunluğa ve alıştırmalara bağlıdır (Yalçın 2010).

Koordinasyon iki bölüme ayrılır

Genel Beceri: Her spor dalı için geçerli olan genel anlamdaki vücut koordinasyonudur.

Özel Beceri: Uygulanan, yapılan spor dalına yönelik, o spor dalına yönelik, o spor dalının özelliklerini içeren teknik- taktik ve benzeri hareketlerin koordinasyonudur (Sevim 1997).

Koordinasyonu etkileyen faktörler

1. Vücut ağırlığı,

2. Boy,

3. Zaman ayarlama,

4. Hareketin dakikliği,

5. Denge,

6. Reaksiyon zamanı,

7. Hareketin sürati,

8. Hareketin yönü ve uzaklığı,

9. Görerek nişanlama,

10. Kassal tansiyon,

11. Yaş,

12. Kondisyonel yeteneklerin yetersizliği,

13. Kötü teknikle hareket öğrenimi,

14. Sakatlıklar (Sevim 2002).

1.2. Dikkat ve Tanımı

Dikkat, 110 yıl önce William James tarafından tanımlanmıştır. James'e göre dikkat, aynı anda birkaç nesneden veya düşünce silsilesinden birinin canlı, belirgin tarzsa zihin tarafından alınmasıdır. Odaklaşma, konsantrasyon, bilinçlilik dikkatin özüdür. Dikkat, bazı şeylerin diğerlerine göre daha etkin bir sıklıkla ele alınmak için seçilmesidir (Tiryaki 2000).

Dikkat kavramı öncelik belirleme, sıraya koyma, planlama ve düzenleme işlevlerinin tümünü içeren genel bir kavramdır (Yazgan 2002).

İnsan doğası gereği yaşadığı ortamlara uyum sağlamaya çalışan, karşılaştığı olaylara tepkiler veren, uyaranları algılayan ve bunlar arasından sistematik seçimler yapan, yaptığı seçimleri kendi bilinciyle yorumlayan bir varlıktır. Uyaranların, algısal bilince sistematik olarak kabul edilmesi "dikkat" kavramıyla açıklanmaktadır (Bozan ve Akay 2012).

Dikkat, uyarıcının farkında olmak olarak tanımlanabilir. Bu uyarıcılar, düşünceler ve anılarda olduğu gibi içsel ya da görüntü ve seslerde olduğu gibi dışsal olabilmektedir. 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 (Karaduman 2004).

Dikkat oldukça karmaşık bir psikolojik işlev olup her türlü bilinçli nöropsikolojik işlevin, özellikle yakın bellek, amaçlı öğrenme ve düşünmenin optimal koşuludur. Dikkat, algılamadaki aktif ve seçici bir öğeye verilen isimdir (Korkmaz 2000).

Psikolojik düzeyde dikkat, işleme kaynakları ve yanıt kanallarının davranışsal önem kazanan olaylara tercihli olarak yönlendirilmesini ifade eder. Nöral düzeyde dikkat, nöral yanıtların bu tür olaylara karşı seçicilik, şiddet ve sürelerindeki değişikliklere karşılık gelir (Uskan 2011).

Sinir sisteminin bu işlevi, birden çok işlemi yerine getirmek durumundadır. Bunlardan ilki, çevredeki duysal enformasyonun seçici olarak işlenmesidir. Sinir sistemine, eş zamanlı olarak işleyebileceğinden çok daha fazla duysal enformasyon ulaştığından, bu enformasyonun bir kısmı, o anki amaçlar ve ihtiyaçlar doğrultusunda sinir sistemi tarafından işlenmek üzere seçilirken, bir kısmı da filtrelenmektedir. Freides Tüm duysal modalite kanallarında, enformasyonun işlenme sınırlılıkları nedeniyle böyle bir seçicilik gereklidir (Freides 2000),

Dikkat, herhangi bir uyarana ya da duruma tepkide bulunmayı kolaylaştırmak için, duyu organlarının yaptığı uyumdur. Kişinin psikolojik ve fiziki enerjisi bir nokta da toplanmıştır. Bu sırada kişide fizyolojik değişmeler göze çarpar duyu organları, dikkate konu olan kişi veya olaylara yönelir. Duyu organlarının aldığı tavra paralel olarak, sporcunun bedeninde de bir ayarlama meydana gelir (Karagöz 2008).

Dikkat, zihnin aynı anda beliren nesne ya da düşüncelerden birini açık ve net olarak sahiplenmesidir. Dikkat denilince, bazı şeylerle daha etkili olarak uğraşabilmek için diğerlerinden vazgeçme anlaşılır (James, 1983). “Solso” (2007); Dikkati, zihinsel çabanın duyusal veya zihinsel olaylara yoğunlaşması şeklinde tanımlamaktadır (Mutlu 2010).

Dikkat, seçici bir filtre veya süzgeç olarak işlev görmektedir. Burada sözü edilen filtre kavramı, organizma tarafından alınan uyaranların elenip elenmeyeceğini belirleyen değişken olarak yorumlanmalıdır. Şu halde; duyusal mekanizmalarla

kaydedilen bir mesajın, kısa süreli belleğe, oradan da uzun süreli belleğe aktarılıp aktarılmayacağı, dikkat sürecinin işleyişine bağlıdır. Gerçekten de organizma dikkat çekici bulduğu uyaranları eşleyerek, önce kısa süreli belleğe aktarır. Burada geçici olarak depolanan bilgiler, içsel yaşantı ve gereksinimlerle örtüştüğü oranda, ön öğrenmelerle yeniden örgütlenerek uzun süreli belleğe aktarılır. Demek ki dikkat, bir elektrik düğmesi gibi çalışmaz. Başka bir anlatımla duyusal alana giren bütün uyaranlar, aynı kolaylıkla dikkat alanına girmez. Bir uyaranın seçici dikkatle algılanması, organizmanın amaçları açısından uygunluk ve anlamlılık düzeyine bağlıdır (Aydın 2007).

Dikkat kavramı, farklı beyin bölgelerinden kaynaklanan ve ardışık basamaklardan meydana gelen bir süreç olarak ele alınmaktadır. Dikkat sisteminin bir özelliği de sınırlı kapasitesidir. Dikkat kapasitesi bireyler arası farklılıklar gösterirken sergilerken aynı bireyde değişik durumlarda da farklılıklar gösterebilmektedir (Küçük ve ark 2009).

1.2.1. Dikkati Etkileyen Etmenler

Dikkat, içsel ve dışsal birçok faktörden etkilenmektedir. Bu faktörlerden bazıları dikkati olumlu etkilerken bazıları da dikkati olumsuz olarak etkilemektedir.

Dikkati etkileyen olumlu ve olumsuz değişkenlerden bazıları şunlardır:

- Zihinsel Etmenler: Bireyin zeka düzeyi, algı ve bellek süreçlerinin işleyişi
- Hazırbulunuşluk: Bir öğrenme yaşantısı aşısından öğrencinin duyuşsal özelliklerinin, bilişsel yeterliliklerinin ve devinsel becerilerinin uygunluk düzeyi
- Organizmanın içinde bulunduğu iç ve dış fiziksel uyaranlar: (iç fiziksel uyaranlar, beslenme ve uyku eksikliği, yorgunluk vb.; dış uyaranlar ise ısı, ışık, ses vb.)
- Aşırı yada yetersiz güdülenme
- Uygun bir ödül ve ceza sisteminden yoksunluk
- Geri besleme yetersizliği
- Amaç yoksunluğu ya da belirsizliği

- Başarısızlık endişesi
- Başarı hazzından yoksunluk
- Aşırı kaygı ve gerginlik
- Öğrenme yaşantısının bireyin iç dünyasındaki duygu durumuna uygun düşmemesi
- Eğitimde öğretmen merkezli öğretim stratejilerinin egemen olması
- Eğitim açısından ihmal edilme
- Erken ya da geç okula gitme
- Yaşanılan psikolojik sarsılmalar (anne-babanın ayrılması)
- Aşırı heyecan
- Hormonlara bağlı problemler (örneğin, tiroit bezinin aşırı çalışması)
- Organik problemler
- Çeşitli psikolojik, sosyal ya da zihinsel etmenler nedeniyle, bazı öğrencilerin yaşadıkları öğrenme güçlükleri (Aydın 2007).

Dikkatin dağılması, kişinin bir uyarımdan dikkatini başka uyarıma veya uyarımlara çevirmesidir. Hiç kimse, bir şeye sürekli dikkat edemez. Dikkatin dağılması veya dikkatin başka şeylere yönelmesi kaçınılmazdır. Bunun başlıca nedenlerden birisi, bedensel veya zihinsel yorgunluktur (Esin 2011).

Dikkat, aynı anda iki veya daha çok uyaranın organizma tarafından nasıl algılandığını test etmek amacıyla yapılmaktadır. Bu konuda yapılan araştırmaların sonuçları aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- Uyaranlar arasında anlamlı ilişkilerin bulunması, dikkatini yoğunlaştırmasını kolaylaştırmaktadır.
- Uyaranlar arasında anlamlı ilişkileri bulunması olgusu, öznel algılara göre değişikler göstermektedir. Buna göre anlamlandırma, geniş ölçüde bireylerin psikolojik yapılarının ve ön öğrenme düzeylerinin farklılığına bağlıdır.

- Uyaranların verdiği fiziksel bağlama uygunluğu (ses, ısı, ışık, renk vb.) dikkatin yoğunlaştırılma düzeyini etkilemektedir.
- Uyaranların fiziksel bağlama uygunluğu, tek başına yeterli değildir. Çünkü dikkat süreci, aynı zamanda organizmanın, içsel yaşantıları tarafından yönlendirilmektedir. Dolayısıyla fiziksel uyaranların bireyin psikolojik durumuna ve gereksinimlerine uygun bir yapı ve içerikte olmasına özen gösterilmelidir.
- Dikkatin yoğunlaştırılması, organizmanın belli gereksinimlerle güdülenme düzeyine bağlıdır (Aydın 2007).

Dikkat cinsiyetten çok yaş değişkeninden etkilenmektedir, yaş ve zaman değişkenine göre dikkat performansını inceledikleri araştırmalarında yaş değişkeni ile dikkat performansı arasında manidar bir ilişki bulmuşlar ve dikkat süresinin yaşa bağlı olarak arttığını bildirmişlerdir. Yapılan çalışmada 13 yaş hariç olmak üzere başarı skorunun yaşa bağlı olarak arttığı, 13 yaşında görülen düşmenin ise çocuğun ergenlik döneminde yaşanan fiziksel ve psikolojik değişimlerin bir sonucu olabileceği belirtilmiştir.

Yapılan araştırmalara göre

- Bir yaşındaki bir çocuğun lastik bir halka ile bir dakika yoğun bir şekilde oynayabildiği;
- Altı yaşındaki çocuklarının işaretleme ödevlerinde 10 dakika süreyle çalışabildikleri,
- 5-7 yaşlarında dikkatin devamlılığının 15 dakika olduğu,
- 7-10 yaşları arasında 20 dakika olduğu,
- 10-14 yaşları arasında ise 25-30 dakika dikkatin yoğunlaştığı bir çalışmayı yapabildikleri görülmüştür (Yaycı 2007).

Dikkatin yoğunlaştığı bir çalışmada, dikkat süresi okula yeni başlayanlarda 10 dakikadır bu süre yaşla birlikte artar ve 10 yaşında 20 dakika, 14 yaşında ise 30 dakikaya ulaşır (Özmen 2011).

1.2.2. Dikkatin Çeşitleri

Seçici Dikkat**:** Davranışsal olarak ilgisiz birçok dış uyaranın, bellekteki anıların, düşüncelerin arasından davranışsal olarak uygun olanların seçilmesini sağlayan, beynin zihinsel yeteneğine seçici dikkat denir (Corbetta1998). Seçici dikkat diğer uyarıcıların ihmal edilip dikkatin belli bir uyarıcıya yönelmesi durumudur. Diğer bir deyişle, seçici dikkat, bireyin sınırlı sayıdaki duyusal uyarıcıyı bilgi işlemleme sürecinden önceliğine göre geçirebilme yeteneğidir (Kornhuber1984). Van Zomeren& Brouwer (1994) seçici dikkati rahatsız edici şeyleri bastırırken bir yada iki uyarıcıya odaklanabilme kapasitesi olarak tanımlamaktadır (Yaycı 2007).

Seçiciliğin amaçlar ve ihtiyaçlar doğrultusunda gerçekleşmesi için önemli olan ikinci bir bileşenin varlığından söz etmek gerekir ki bu da denetim mekanizmasıdır. Denetim mekanizması bir uyarıcıya dikkat etmeyi sağlayan, daha sonra ihtiyaç devam ettiğinde dikkatin sürekliliğini devam ettiren, ihtiyaç ve amaçlar değiştiğinde ise yeni ihtiyaçlara yönelimi sağlayan bir mekanizmadır (Güneş, 2004).

Seçici dikkat süreci sınırlı işlem kaynakları için sinir sistemlerine ilgili veya temel bilgileri elde etmesine izin veren aynı zamanda performansı engelleyecek, ilgisiz ve büyük ihtimalle yanıltıcı, işlenmesi zor bilgi kaynaklarının elenmesini sağlayan bir süreçtir (Abernethy ve ark 2007).

Seçici dikkat sürecinde gereksiz bilgi reddedilirken kesin bilgi tercihen seçilir. Spor sporculardan rekabet ortamının tercihlerini önemsemelerini gerekli kılar. Bu ortamda sportif becerinin gelişim anahtarı her sporun kendine özgü doğasını anlamaktır: kurallar, amaç, strateji, fırsatlar ve kısıtlamalar. Seçici dikkat, yanıltıcılarla ilgili işaretler arasındaki farkı koymayı anlamakla başlar (Şimşek 2013).

Seçici dikkat bazı olay ve düşünceleri göz ardı ederek belirli bir ipuçlarını seçerek katılma özelliğidir. Denetimli işlemlerde yavaş ve zor, otomatik işlemlerde ise hızlı ve kolaydır, burada bilinçli olarak dikkatini vermeye gerek yoktur (Gill 2000)

Sürdürülebilen Dikkat: “Baddeley” (1990) Sürdürülen dikkat (sustained attention) ise, ortaya konulan eylemin yapılması sırasında, görevin gerektirdiği

kapasite miktarının organizma tarafından belirlenmesi, atanması ve dikkatlilik durumunun sürdürülmesi olarak tanımlanabilir (Soysal ve ark 2008).

Sürekli dikkat, uzun bir süre boyunca gelen bilgileri etkili ve verimli bir şekilde işleme ile ilgilidir ve yorgunluk, anksiyete ve motivasyon gibi faktörlerden oldukça fazla etkilenen uyanıklık görevleri ile ölçülür (Abernethy ve ark 2007).

Sürekli dikkat, dikkati belli bir görev üstünde ara vermeksizin odaklayabilme yeteneği olarak da tanımlanabilir. Sürekli dikkat, tutarlı davranışsal tepkinin belli bir süre içinde etkinlik sonuna kadar devam etmesidir. Belirli bir süre boyunca dikkatin malzeme üzerinde odaklanmasını (yoğunlaşmasını) sürdürülebilmesidir. Tanımlayıcı özellikleri; genişletilmiş zaman dönemlerinden sonra dikkate odaklanma yeteneklerinin konumudur (Yaycı 2007).

Yoğunlaştırılmış Dikkat: Bölünmüş dikkat, dikkatin birden fazla uyarıcıya yöneltilmesi olarak tanımlanabilir. Bölünmüş dikkat durumunda organizmanın en az iki uyarıcıya bilinçli olarak dikkatini yöneltmesi gerekmektedir (Pashler 1998, Anderson 1995, Jennigs ve Coles 1991). İkili görev örnekleri içerisinde anahtar rolü oynayan fenomenlerden birisi de otomatikleşmedir. Otomatikleşme, artan tekrar sayısı sonucunda bazı faaliyetleri işlemlemenin merkezi kapasite taleplerini sıfıra indirmesi sonucunda ortaya çıkan durumdur. Üç temel özelliği vardır. Otomatik süreçler hızlıdır, bir diğer görevin performansını azaltmaz ve kaçınılmazdır (Jonides ve ark. 1985). Otomatikleşmede sabit bir dikkat kapasitesi ölçüt olarak alınmıştır. Bu süreç basitçe bu kapasitenin bir işlevidir. Bu süreç ne kadar çok işletilirse gereken dikkat de o kadar azaltılabilir. Yani bu süreç ne kadar çok kullanılırsa, ne kadar çok pratik yapılırsa o ölçüde otomatik işler (Soysal ve ark 2008).

Odaklanmış dikkatin kapalı yeteneklerle bağlantılı olduğu ortaya çıkmışken bölünmüş dikkat açık yeteneklerle bağlantılıdır. Odaklanmış dikkatte, dikkat kavramı ölçeği değişebilen bir spot ışığı olarak düşünülmüştür. Bu yaklaşım dikkat spot ışığının dışında kalan bilginin işlenmez olduğunu varsayar, bu yüzden bir seferde sadece tek bir göreve konsantre olunabilir. Ancak spor kapsamında bakıldığında atletlerin iki farklı yerden aynı anda bilgi elde edebileceğini düşündüren anekdot niteliğinde kanıtlar mevcuttur. Dikkat dışında kalan bilginin işlendiğine dair gözlemsel kanıtlar da mevcuttur. Burada dikkatin gizli ve açık yönlendirilmesiyle ilgili bir ayrım yapılabilir. Açık dikkat “bilinçli” olarak dikkatin odaklanması iken

kapalı dikkat tecrübeler doğrultusunda belirli mekanlarda ortaya çıkan beklentiler ile bağlantılıdır (Shaw ve ark).

Yoğunlaşmış dikkat olarak da adlandırılabilir. İkincil dikkat süreci ise, genellikle yoğunlaşılan uyarıcı grubuna ilişkin arka plan değişkenler üzerinde odaklanır. Ancak ikincil dikkat, bazen yoğunlaşılan birincil dikkat sürecini bozucu etkiler de taşıyabilir. Örneğin, belli bir zaman kesitinde aynı konuya ait iki ayrı uyaran grubu ile karşı karşıya bulunan organizma, bunlardan biri üzerinde yoğunlaşırken, diğeri birinci ile ilişkili olduğu oranda tamamlayıcı nitelikler taşır. Fakat farklı konulara ilişkin iki ayrı uyaranla karşılaşan organizma, bunlardan birini seçerek diğerini gölgeler. Bu durum dikkat olgusunun, seçici ve eleyici işlevlere sahip olan bilişsel süreçler tarafından yönlendirildiğini göstermektedir (Aydın 2007).

Yoğunlaştırılmış dikkatte dikkatin yoğunluğuna göre de dikkati istemli ve istem dışı dikkat olmak üzere ikiye ayırabiliriz.

İstemli dikkat: İlgili nesne veya olayı hedefi ve amacı belli olarak izleme yönünde bilinçli bir karar verme durumudur. Örneğin; saatler süren bir tenis müsabakası sırasında gösterilen dikkatteki uzun süreli yoğunluk artışı sarf edilen enerjiyi de arttırır. Sporcu, dikkatinde dalgalanmalar yaşamamak için bilinçli aralar vererek dikkatini kontrol etmeye çalışır.

İstem dışı dikkat: Bir çaba göstermeden kendiliğinden ortaya çıkan dikkat türüdür. Dışarıdan gelen uyarılar dikkati yönlendirir. Örneğin; sporcunun atış yapacağı sırada düdük sesi duyarak dikkatini sesin geldiği yöne yöneltmesi gibi (Azboy ve ark. 2012).

1.2.3. Sporda Dikkat

Dikkat, algıladıklarımızı süzgeçten geçirme, çeşitli algılarımızı dengeleyebilme ve bu algıladıklarımıza duygusal önem ekleyebilme süreçlerini de içermektedir. Düşünce süreçlerini kontrol edebilme ve bir göreve konsantre olabilme yeteneğinin, sporda etkili performans için gerekli anahtar öğedir (Nideffer 1993).

Spor, seçici dikkat ile ilgili çalışmaların ilgi odağı olmuştur. Singer ve arkadaşları (1991)'na göre psikomotor becerileri başarılı bir şekilde sergilemek için bireyler, seçici olarak dikkat edebilmeli ve ilgili olmayan uyaranları göz ardı ederken

ilgili uyaranlara konsantre olabilmelidirler. Herhangi bir durumda organizma, sürekli olarak hem içsel, hem de dışsal çevreden gelen bilgi bombardımanına tutulur ve sadece belli bir miktarını özümseyebilir. Bu nedenle sadece birkaç uyaranın işleme girmesi için seçicilik gereklidir (Boutcher 1992). Uygun uyarana dikkati yönlendirme ve dikkat etmeyi sürdürme becerisinin sporda başarı için önemli bir etken olduğu görülmektedir (Çağlar ve Koruç 2006).

Spor da performansını başarılı bir şekilde sergilemek için sporcuların amaçları doğrultusunda ilgisi olmayan uyaranları göz ardı ederken ilgili uyaranlara konsantre olmalıdır. Sporcunun karşılaşma öncesi ve esnasında oluşan stres, psikolojik baskılara rağmen konsantre durumunu müsabaka boyunca devamını sağladığı sürece başarısı arttıracaktır. Sporda Dikkat, düşünme, algılama ve hayalden meydana gelen psikolojik fonksiyonları 'bilinçli dikkat' olarak tanımlayabiliriz. Dikkat yoğunluğu ise bu bilinçli hareketlenmeyi sağlayan yetenek olarak kendisini gösterir. Böylece algı sınırlı bölümü bilincimize yönelir. Diğer uyarıcılar ise elenir yani bilinçdışı kalır (Tavacıoğlu, 1999).

Dikkat 'iradi dikkat' ve 'spontan dikkat' olarak ikiye ayrılır. İradi dikkat bireyin öğrenme kapasitesini belirler. Spontan dikkat ise, bireyin iradesini kullanmasına gerek kalmadan, akıl etkinlikleri kendiliğinden belli, bir noktaya toplayabilmesidir. Spontan dikkat bireyin yetenekleri belirler. Bireyin belli mesleklere yönelmesinde ve başarılı olmasında "spontan" dikkatin rolü büyüktür. Sportif başarıda her iki dikkat şeklinin önemi değişiktir. Örneğin, top sürerken, aniden isabetli ve şaşırtıcı pas vermede spontan dikkat rol oynar. Buna karşılık penaltı atışında, bir ceza vuruşunda iradi dikkatin rolü büyüktür (Başer 2000).

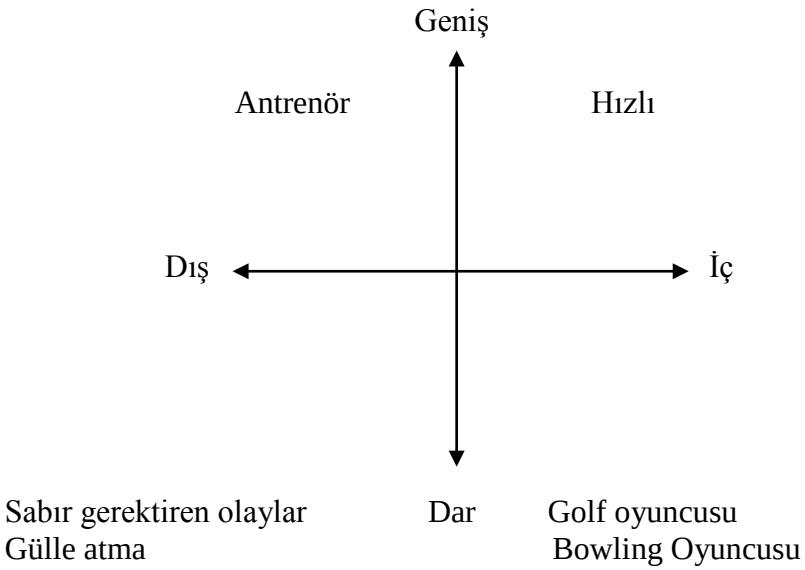
Uzun bir süre boyunca devam eden dikkat öncelikle kuvvetli bir güdüsel temele gerek gösterir. Mesela, kuvvetli uyarıcılarla çocuğun ilgisini canlı tutabilirse, dikkatin süresi de uzar. Daha ileriki yıllarda dayanıklılığın veya topa sahip olmanın iyileştirilmesi gibi soyut hedefler, bilinçli güdüler olarak dikkatin daha uzun bir süre devam etmesi yönünde etki yapar. Her spor dalında dikkat özel bir eylem, nesne veya kişiyle sınırlı olmayabilir. Bir orta saha oyuncusu veya çıkış yapmakta olan bir kayakçı dikkatini aynı anda birçok nesneye yöneltmek zorundadır. Birçok şeyi birden aynı anda algılama yeteneğine' dikkatin yaygınlaştırılması diyoruz. Dikkati ne kadar geniş bir alana yayarsak, nesneleri algılamadaki netlik derecesi de o kadar azalır.

Spor oyunları dikkati toplama ve yayma arasında sürekli bir değişime gerek gösterir. Oyun kurarken bütün takım arkadaşları ve rakipler dikkate alınmalıdır. Kale atışı için verilen karar sahadaki algı alanını süratle daraltır ve hedefe yönelen uyanıklık derecesini yükseltir. Hem dikkati yoğunlaştırma hem de dikkati yaygınlaştırma yeteneği antrenmanla geliştirebilir. Spor dalına özgü talepler, kabul edilmiş olan hedefler ve ihtiyaçlar, istekler, tavırlar gibi güdüler burada dikkat edilmesi gereken faktörleri meydana getirir. Bu noktada özellikle, başarı isteği vurgulamak gerekir (İkizler ve Özcan 1994).

Dikkatin iki özelliği vardır:

Dikkatin Yönü: Dikkatin nereye yöneltildiği, içeriye kendimize doğrumu yoksa dışarıya doğrumu olduğunu gösterir.

Dikkatin Genişliği: Dikkatteki daralma ve genişlemeleri ifade eder (Özerkan 2004).



Şekil 1.2. Nideffer'ın Dikkat Odaklama Modeli (Tavacıoğlu 1999)

"Nideffer" bir sporcunun bir duruma gösterdiği iki tür dikkat ile tanımlanabileceğini söylemektedir. Bunlardan ilki genişlik (breath), ikincisi içsel-dışsal (inward-outward) ayrımıdır. Genişlik bireyin dikkat ettiği ipuçlarının dağılımını anlatırken, sporcunun kendisindeki içsel ipuçlarını dinlemesi içsel dikkati, diğer kişilerin söylediklerine dikkat etmesi de dışsal dikkati ifade eder. Atıcılıkta olduğu gibi, kapalı becerilerde (closed skills) içsel ipuçlarına dikkat etmek daha önemli iken, takım sporları gibi açık beceri (open skills) durumlarında dışsal ipuçlarına dikkat daha önemli olmaktadır. Sporcuların aşırı uyarılmışlık, korku ve kaygı durumlarında dikkatleri daralır (narrowing attention). Dikkatle ilgili diğer bir özellik de dikkatin esnekliğidir (flexibility of attention). Yani bir sporcu bir yarışma sırasında dikkatini hem daralta-bilmeli hem de genişletebilmelidir. Örneğin bir voleybol müsabakasında servis atan oyuncu dikkatini belli bir rakip oyuncuya veya bölgeye yoğunlaştırırken (dikkatin daralması), rakibin hücum kombinasyonunda tüm hücum oyuncularına, pasörün hareketlerine, topun yönüne vb. dikkat edebilmelidir (Bicer ve Aysan 2008).

Spor da beceri gösterilirken, dikkatte daralma ve genişlemeler yanında dikkatin hangi yöne doğru olduğu da çok önemlidir. Sporcu zaman zaman dikkatini içe kaydırmak, zihninde planlama ve tasarlama yapmak, zaman zaman da dikkatini dışa kaydırmak ve ne olup bittiğini izlemek durumundadır (Özerkan 2004).

Sporcular düşünme, planlama ve analiz etmeye gereksinimleri olduğunda, geniş-içsel odağı kullanırlar. Sporcuların bir defada birçok şeye dikkat edebilmeleri için dikkat odağı geniştir ve bilgi işlemin oluşması gerektiği için odağın yönü içseldir. Dikkat geçmiş deneyimlere ve strateji çeşitlerine odaklanmaktadır. Diğer zamanlarda sporcu, karmaşık ve çabuk değişen çevrenin farkında olmak ve ona göre tepki vermek için durumu değerlendirmeye gereksinim duyar. Böyle durumlarda geniş-dışsal odak kullanılır. Dışsal ipuçlarını çabucak değerlendirmek zorundadır ve sonra göreve ilişkin olan biri seçilir (Tavacıoğlu 1999).

1.3. Golf Sporunun Tanımı

Bugünkü bilinen haliyle 15. Yüzyılda İskoçlar tarafından ilk olarak oynanmaya başlanmıştır. Oyun bireysel 2-3 kişi ya da 4' er kişilik takımlar arasında oynanır. Oyunun temel amacı oyucunun topa golf sopası yardımıyla olabilen en az

sayıda vuruş ile belirlenmiş deliklere sokmak olan golf bir çeşit oyundur (Koçak ve ark 2000).

Golf; topu tee (başlama yeri)'den green'deki deliğe oyun kurallarına uygun olarak başarılı vuruşlarla sokulmasından meydana gelen bir spordur. Golfte club denilen 3 ana grup golf sopası bulunmaktadır. Bunlar tahta, demir ve düz yüzlü (putter) sopalardır. Bu sopalar ağırlığı 45,93 gramdan ve çapı 42,67 mm'den fazla olmayan topun ileri sürülmesinde kullanılır. Sayıları 14'ü aşmayan bu golf sopalarının her biri topu değişik mesafe ve açılarda atar. Yani burada şunu da vurgulamakta fayda vardır 14 çeşit golf sopasının her birinin topu fırlatması farklı şekillerdedir, bazıları çok havadan atar, bazıları yerden atar ve bazıları hassas vuruşlar yaparlar topa hangi sopayla vuruş yapılmasını her bir golfçü kendisi karar verir. 18 delikli golf sahalarının birçoğu 3 vuruşluk 4 delik, 5 vuruşluk 4 delik ve 4vuruşluk 10 delikten yani toplam 72 vuruştan oluşur. Bununla birlikte 69, 70 ve 71 vuruştan oluşan golf sahaları da mevcuttur. 18 delikli golf sahaları 60 alt sınırıyla 74 üst vuruş sınırla sınırlıdır (Güntan 2009).

Oyuncuların, 9 ya da daha sık görüldüğü şekilde 18 çukurdan oluşan sahada topu metal bir sopa ile en az vuruşla çukurlara denk getirmeye çalıştığı bir spordur (Ergüven 2008).

1.3.1. Golf Sporunun Tarihçesi

Golf oyunun başlangıç'ına yönelik birçok farklı görüş yer almaktadır. Bir görüşe göre, Çin'de 1368-1644 yılları arasında Ming Hanedanlığı sırasında yürürken bir değnek ile topa vurularak oynanan 'chuiwan' adlı oyun, golfun esas çıkış noktasıdır. Chuiwan'ın daha sonra Ortaçağ'da tüccarlar tarafından Avrupa'ya yayıldığına inanılmaktadır (www.golftesisleri.com/12/05/2012).

Benimsenen diğer bir görüşe göre, golf, "Romalıların" M.Ö.1.yüzyıl süresince Avrupa da fethettiği ülkelerde modern bir oyun olarak, uygarlığın gelişimi sonucu ortaya çıkmıştır. Romalılar, Sezar'ın hükümdarlığı sırasında, sopa şeklindeki dallarla tüy-dolu toplara vurularak oynanan, golfe benzeyen "paganica" adında bir oyundur (www.turksite.eu/13/05/2012).

Golf oyununun tarihçesine bakıldığı zaman Hollandalıların oynadığı Het Kolven oyunu ile bağlantılıdır. Geçmişte Hollandalı tüccarlar ticaret amacıyla İskoçya'daki St. Andrews şehrine ulaşmak için kumla başlayan, çayırlarla devam eden bir yolu geçmek durumunda kalmışlardır. Hollandalı tüccarların geçmek zorunda oldukları sahil şeridi Het Kolven oyununu oynayabilecekleri ideal bir alan olup söz konusu bu kıyı şeridi beyaz renkli ince kumlu, sık ve olabildiğince düz çayır alanların bulunduğu, doğanın hem mimarlığını hem de müteahhitliğini üstlendiği bir golf sahasıdır. Böylece; engelleri, ufak su ve kum havuzları, mükemmel çim dokusu ile doğanın tasarladığı bu alanda golf oyunu doğmuştur. İskoçya, 16. yüzyılın erken dönemlerinde kullanılan, en eski golf sahalarından, St. Andrews golf sahasının geçmişi 5 asır öncelere kadar dayanmaktadır. Golf, 17. yüzyılda, İskoçya da IV. James'in, İngiltere'de ise I. James'in golf sporuna olan ilgilerinden dolayı, tam olarak yerleşmiştir (Kaplan 2010).

Modern golf oyunun atası İskoçya dır. Günümüzde "Honourable Company of Edinburgh Golfers" diye adlandırılan, ilk resmi golf kulübü, Company of Gentlemen Golfers, 1744 te Edinburgh da kurulmuştur. Böylece farklılıklar ortadan kaldırılarak, ilk golf oyun kuralları belirli bir sisteme göre oluşturulmaya başlanmıştır. İskoçya da kurulan "St. Andrews" Kulübünden 10 sene sonra kurulan "Royal and Ancient" Golf Kulübü, golf sporunun resmi organizatörütür. Halen, bu kulübün kurallar komitesi, "United States Golf Association" ile birlikte bu spora yön vermektedir (www.golfkulubu.com/12/05/2012).

Bu kulüp golfün ilk kurallarını İngiltere'de yayınlamış ve bu kurallar daha sonra İngilizler tarafından kolonilerine ve tüm dünyaya tanıtılmıştır. Bundan sonra golf oyununa olan ilgide hızlı bir artış görülerek başta Avustralya, Amerika ve Japonya'da da olmak üzere tüm dünya ülkelerinde güncel spor haline dönüşmüştür (Hocaoğlu 2010).

ABD'nin en eski golf kulüplerinden biri olan St. Andrews Yonkers Golf Kulübü, 1888 de, New York, Yonkers'ta, 3 çukurlu bir model üzerine kurulmuştur daha sonra 6 çukura kadar genişletilmiştir. Kurucularına, golf sahası üzerinde birçok elma ağacının bulunmasından dolayı Elma Ağacı Çetesi diye bilinirlerdi, sonra ki birkaç yıl içerisinde, Doğu da çok sayıda, 6, 8, 9 ve 12 çukurlu golf sahaları

açılmıştır. ABD'de ilk 18 çukurlu golf sahası 1803'te, "Wheaton" yakınında kurulan Chicago Golf Kulübüne aitti (www.golfkulubu.com/12/05/2012).

19. yüzyılda da ABD'de yaygınlaşmış ve böylece giderek bütün dünyada oynanır hale gelmiştir (Soylu, 1996). Golf dünyada özellikle de İngiltere ve ABD'de hızlı bir gelişme göstermiştir. United States'de 1993'te 100 tanesi Florida'da olmak üzere 14.000 golf sahası vardır. Son yıllardaki raporlara göre U.S. de her yıl 325 tane 18 delikli golf sahası açılmaktadır ve bunların çoğu kıyı kesimde bulunmaktadır. Dünyada 60 milyon insan golf oynuyor. Golf sahaları son 30 yılda %42'den fazla artış göstermiştir. Golf'ün en yaygın olduğu ülkelerin başında İngiltere, İspanya, İsveç, Fransa ve İtalya sayılabilir (Kaplan 2010).

Golf dünyada özellikle Amerika'da ve İngiltere'de hızlı bir gelişme göstermektedir. 2006 yılı verilerine göre ABD'de 17.000 den fazla golf sahası bulunmaktadır. Golf sporu Avrupa'da çok yaygındır. İngiltere, İspanya, İsveç, Fransa ve Portekiz Avrupa'da golfün yaygın olduğu ülkelerin başında gelir. Dünya çapında en önemli dört büyük golf turnuvası vardır. Bunlar The Masters, U.S. Open, The Open ve PGA Championship'tir. Turnuva Nisan ayında The Masters'la açılır ve PGA ile sona erer (Güntan 2009).

1.3.1.1. Türkiye'de Golf Tarihi

Türkiye'de ilk golf sahası olan İstanbul Golf Kulübü İngiliz Büyük Elçisi tarafından 1895 yılında o dönemin padişahı II. Abdülhamit'ten izin alınarak açılmıştır. Kulübün o zamanki adı Constantinople Golf Kulübüdür (www.wikipedia.org/13/05/2012)

19. yüzyılda kurulan İstanbul Golf Kulübü'nden önce Avrupa'da yalnızca beş adet golf kulübü açılmıştı. Bunun yanı sıra 1911'de de Bebek yakınında Boğaziçi Golf Kulübü kuruldu. 30 üyeli bu kulüp 1923 yılına kadar ayakta kalabildi. İstanbul Golf Kulübü de eski kayıtlara göre Okmeydanı'ndaki 12 delikli sahasında varlığını 1914 yılına kadar sürdürebildi. 1920 yılında İstanbul'un işgalinden sonra kulübün malı olan Maslak'taki arazide bugün de varlığını sürdüren saha açıldı. 1922'de kulüp binası yapıldı ve delik sayısı 18'e çıkarıldı. 1923'te ise kulüp ikinci defa, 60 üye ile faaliyete geçirildi. İstanbul Golf Kulübü 1940 senesinde Reşat Kerimol ve arkadaşlarının gayretleri ile sağlıklı bir yönetmeliğe kavuşturuldu. 1952 yılında saha,

208 numaralı sıra ile tescil edilerek Tenis Federasyonuna bağlandı. Zaman içerisinde yapılan istimlaklar ile küçüldü. İstanbul Golf Kulübü halen Maslak'taki arazide 9 delikli sahası ile faaliyetlerini sürdürmektedir. Tur toplamı 2.405. m olan saha, 34 parlık bir sahadır (Hocaoğlu 2010).

Bugün Yeni Levent'te bulunan alan, aynı arazinin 1972 yılında Harp Akademileri Komutanlığı'na geçmesiyle daraltılmış ve 9 delikli olmuştur. İstanbul Golf Spor İhtisas Kulübü adıyla faaliyet gösteren ve dünyanın en eski kulüplerinden biri olma özelliğini taşıyan kulüp, bugün çeşitli turnuvalara ev sahipliği yapmaktadır. (www.wikipedia.org/13/05/2012)

İzmir'deki kulüp 1905 yılında Bornova'da İzmir Golf Kulübü olarak kurulmuştur. 18 delikli kulüp önce 9 deliğe düşmüştür, daha sonra 70'li yılların sonunda da tamamen kapandı.

Ankara Golf Kulübü 1949 senesinde Aydınlıkevler semtinde Ziraat Fakültesi yakınında kuruldu. Açılışta zamanın Dışişleri Bakanı Necmettin Sadak, büyük emekleri olan Amerika Büyükelçisi Wadswort ve diğer tüm yabancı ülkelerin büyükelçileri hazır bulundu. 18 delikli, 71 par, 5.900. m uzunluğunda bir sahaydı. Kulübün 30 Türk ve 120 yabancı üyesi bulunuyordu. Kulübün üyesi ve aynı zamanda dönemin Belediye Başkanı Vedat Dalokay, 1980 yılında kulübün park yapılmak üzere istimlak edilmesine karar vermiştir.

Özel sektöre Antalya Belek'te başlayan turizme yönelik tahsisler ve yine özel sektörün emlak geliştirmeye dönük yatırımları nedeniyle golfün bu çerçevelere girerek yatırımın bir parçası olması doksanlı yıllara rastlar. Bu kapsamda, İstanbul'da emlak geliştirmeye dönük iki adet proje üretilerek uygulaması yapılmış Antalya Belek'te ise verilen tahsislere yenileri de eklenerek 2009 senesine geldiğimizde bu sayı onbire yükselmiştir. Belek'te ilk yapılmış saha National Golf Club sahasıdır. 18 delik nizami 72 vuruşluk ve 9 delik 29 vuruşluk akademi sahası bulunmaktadır. Tasarım David Feherty tarafından yapılmıştır. Tat Golf Club, üc adet 9 delik olup, bakısı ve manzarası oldukça zengin bir sahadır. Hawtree tarafından tasarlanmış saha, 3 ayrı 18 delik nizami 72 vuruş oynamaya imkân sağlamaktadır. Cornelia Golf Club Nick Faldo tarafından çizilmiş, 27 delikli bir şampiyona sahasıdır. Gloria Golf Club; 45 delik biri yeni diğeri eski iki adet 18 delik, 72 vuruşluk nizami sahayı ve bir de 35 vuruşluk 9 delikli sahayı kapsar. Antalya Golf Club David Jones tarafından dizayn

edilmiş, Pasha Golf Course18 delik, 72 vuruş ve The PGA Sultan Course 72 vuruş, 18 delikten oluşmaktadır. Papillon Golf Club, Colin Montgomerie tarafından tasarlanmış 18 delik, 72 vuruşluk bir sahadır. Sueno Golf Club 72 ve 69 vuruşluk Pines Course ve Dunes Course olarak iki 18 delikli sahadan oluşmaktadır. Lykia Links Course, 18 delikli 2007 itibarı ile yeni açılacak bir sahadır. Robinson Golf Club Nobilis 18 delik 72 vuruşluk bir sahadır (Hocaoğlu 2010).

1.3.2. Golf Terminolojisi

1.3.2.1. Green

Green, deliğin bulunduğu, milimetrik vuruşların yapıldığı çimin en kısa biçildiği alandır. Oyunda ortalama olarak iki şut green üzerinde olur. Yani 18 delikli bir golf sahasında 72 şutun % 50'si green üzerinde olur. Başka bir deyişle green toplam golf saha alanının % 1,6'sı gibi az bir kısmını oluştururken bütün golf vuruşlarının % 75'ini içerir ve oyunda en büyük rolü oynayan yerdir. Bugün "Greenkeeper" olarak bilinen golf saha müdürleri ismini bu greenlerin bakımından ve korunmasından almaktadır (Güntan 2009).

"Green", oynanmakta olan çukur çevresinde özel olarak hazırlanmış, pata yapmaya elverişli veya Komite tarafından bu şekilde ilan edilmiş bir alandır. Top, herhangi bir kısmıyla green'e değmesi durumunda, green üzerinde sayılır (Türkiye Golf Federasyonu 2012).

1.3.2.2. Teeing ground

Tee golfte ilk başlama vuruşunun yapıldığı yerdir. Tee'yi alana düzgün isabetli ilk şutun yapıldığı alan şeklinde de tanımlayabiliriz. Tee çevresi mevcut araziden sınırlanacak, kolay ve ekonomik bakım yapılacak şekilde tasarlanır (Güntan 2009).

Genellikle dörtgen şeklinde olup, oyun alanının kalan bölgelerinden daha yüksektedir. Her oyunun başlangıcı bu bölgeden yapılan atışla olur. Başlama yeri sınırları kesik çizgilerle belirtilmiştir (Ergüven 2008).

1.3.2.3. Pratik Tee (Driving Range)

Pratik tee diğer adıyla pratik range, tee vuruşlarının alıştırılması yapıldığı alıştırma alanıdır. Bazı golf sahalarında yeterli büyüklükte alan olmadığı için range alanı yapılmayabilir. Range alanı kullanım yoğunluğuna göre ortalama 2780 - 6970 m2 büyüklüğünde olur. Atışların yapıldığı alan bazen dikdörtgen şeklinde tasarlanır. Bazen de hilal şeklinde tasarlanmaktadır (Güntan 2009).

1.3.2.4. Rough

Green, tee ve fairway çevresinde çimlendirilmiş alanlar çoğunlukla rough olarak adlandırılır. Rough çimleri fairway çimlerine nazaran daha uzundur, yani roughlar kötü şutların kötü çimlerle cezalandırıldığı çim alanlardır. Uzun boylu çimler golfçünün vuruşunu zorlar. 57 - 81 ha alana sahip golf sahaları 26 - 49 ha alana sahip roughlarla çevrelenir. Böylece rough alanları golf sahasının toplam alanının % 70'ini bünyesinde bulundurabilir. Fairwayin her bir tarafında fairwaye hemen bitişik komşu olan daha yüksek kesimli çim "Primary Rough" olarak adlandırılır. Aynı zamanda fairway ve primary rough arasında bunlara paralel 1 ya da 2 çim biçim genişliğinde ve fairway ile primary rough çim yüksekliklerinin orta biçim yüksekliğinde "Intermediate Rough" adı verilen bir yer de olabilir (Beard, 2002). Fairwaye komşu primary roughta soliter ağaçlar yer almaktadır. Çalı ve ağaç gruplarına bitişik, primary roughtan daha uzun boylu çimlerin bulunduğu yerlere "Secondary Rough" denir. Golf araçları diğer ismiyle "Bugy" lerin geniş yolları primary roughta ve bazı zamanlar secondary roughta yer alırlar. Çim bakım araçları için servis yolları mümkün oldukça secondary roughun belirli bölgelerinde yer almalıdır (Güntan 2009).

1.3.2.5. Bunker

Bunker kum çukur tuzaklarıdır. Bunkerın içi kumdur yamaçları da kum veya çimden olur. Bunker çim ya da toprağın yerinden kaldırılıp kum yapılması ile oluşturulur. Bunker bir tuzak olduğu için, bunker içine düşen toplar buradan zorlukla çıkartılır, yani kötü şut cezalandırılmış olur (Güntan 2009).

"Kum engeli", özel olarak hazırlanmış, içindeki toprak ve bitki örtüsü alınarak kum veya benzeri malzeme ile doldurulmuş, genelde çukur bir engeldir.

Kum engelinin kenarında veya içindeki çimen kaplı yerler kum engeline dahil değildir. Kum engelinin çimenle kaplı olmayan duvarları ve kenarları kum engeline dahildir. Kum engelinin sınırları düşey olarak aşağıya uzanır, dikey olarak yukarıya gitmez (Türkiye Golf Federasyonu 2008).

1.3.2.6. Su Engeli

"Su engeli", deniz, gol, havuz, dere, hendek, yüzeysel drenaj kanalları veya (içlerinde su bulunsun veya bulunmasın) diğer acık su yatakları ve her turlu benzerleridir. Su engeli sınırları içindeki zemin ve su, su engelinin kısımlarıdır. Su engelinin sınırları kazıklar tarafından belirlendiğinde, kazıklar su engelinin içinde sayılır; ve su engelinin sınırlarını kazıkların zemin seviyesine en yakın dış noktaları belirler. Su engelini belirtmek için kazıklar ve çizgiler beraber kullanıldığında, kazıklar su engelini tanımlar; çizgiler su engelinin sınırlarını belirler. Su engelinin sınırları, yerdeki bir çizgi tarafından belirlenmişse, bu çizgi engelin içinde sayılır. Su engelinin sınarları düşey ve dikey olarak aşağıya ve yukarıya uzanır (Türkiye Golf Federasyonu 2012).

1.3.2.7. Fairway

Fairway tee ile green arasında kalan çevresi roughlarla çevrili roughlara nazaran daha kısa biçilen ve greene daha rahat vuruşların yapıldığı alandır. Uzun mesafeli delikler de top tee'den vurulduğunda fairway'e düşürülmesi istenir. Sahada bütün tuzaklar fairway'de yer alır. Golf oyunu iyi şutların iyi çimlerle mükafatlandırıldığı kötü şutlarında kötü çimlerle cezalandırıldığı bir oyundur. Fairway bu mükafat yerlerindendir. Çünkü fairway çimleri boyları rough çimleri boyuna nazaran daha kısa ve sımsıkı, hepsi bir örnek olacak şekilde biçilip kısaltılır, böylece golfçüler buradan rahat vuruş yapabilirler. Yani fairway golfçüleri ödüllendirir (Güntan 2009).

1.3.2.8. Geçici Su

"Geçici su", su engeli içinde olmayan ve oyuncunun duruşunu almasından önce veya sonra sahada görülen her turlu geçici su birikintisidir.

Don haricinde kar ve doğal buzun geçici su veya köksüz cisim olarak yorumu oyuncunun seçeneğine bırakılmıştır. Yapay buz bir maniadır. Kırağı veya don geçici su değildir. Top, geçici su içinde bulunması veya bir kısmının geçici suya değmesi ile geçici su içinde sayılır (Türkiye Golf Federasyonu 2008).

1.3.2.9. Bayrak Direği

"Bayrak direği", bayraklı veya bayraksız olarak, çukurun yerini belirlemek amacıyla onun ortasına oturtulmuş yuvarlak kesitli ve kaldırılabilir düz bir direktir. Topun hareketini haksız ve aşırı olarak etkileyecek dolgu malzemesi veya şok emici malzemelerden yapılması yasaktır (Türkiye Golf Federasyonu 2012).

1.3.2.10. Tuzak

Oyunda bunker ve göller tuzaktır (Güntan 2009).

1.3.2.11. Delik

"Çukur"un çapı 41/4 inch (108 mm) ve derinliği en az 4 inch (100 mm) olmak zorundadır. Çukurun içine bir kovan yerleştirilecek ise, zemin yapısının engellenmemesi koşuluyla kovanın üst ağzı green yüzeyinden en az 1 inch (25 mm) aşağıda olacak kadar gömülür. Çukur kovanının dış çapı 41/4 inch'i (108 mm) aşamaz (Türkiye Golf Federasyonu 2008).

1.3.2.12. Yan Su Tuzağı

Oyun hattına paralel olarak yan tarafta duran göl tuzağıdır (Güntan 2009).

1.3.3. Golf'un Temel Oyun Kuralları

Sahaların uzunluğu, 3 vuruşlu dokuz çukurluk bir saha yaklaşık 1200m, özellikle ABD'de 18 sahalık bir alan için 6400m kadar değişiklik göstermektedir. Bu rakamlar yeşil alandan sonraki çukurun top ayağı arasındaki uzaklıkları içermez, ancak golf oyuncusunun dolaştığı alan yaklaşık 11km kadar çıkabilir (Koçak ve ark 2000).

Oyun, doğal alanlarda oynanır. Alanın uzunluğu 5950-6400m arasındadır ve topun sokulacağı 18 delik vardır. Bir golf alanında kum tepecikleri ve su engelleri (göl, akarsu v.b.) bulunmalıdır. Alandaki her delik diğerlerinden farklıdır. Farklı olmakla birlikte her delik üç farklı alan içermektedir, bunlar; 'teeing ground', 'fairway' ve 'green' olarak adlandırılır (Ergüven 2008).

'Teeing ground' Oyuncu, başlama yeri sınırları dışında durarak sınır içinden topa vurabilir (Ergüven 2008).

'Fairway', bu alan diğer iki alanın ortasında bulunan kesilmiş çimler olan bölümdür. Çimler son alan olan ' green' eki kadar kısa değildir, ancak topun rahatlıkla vurulabileceği kadardır. 'Green ' bu alan deliğin bulunduğu çok kısa kesilmiş çimler olan alandır (Koçak ve ark 2000).

Yalnızca 'green de topunuzun yerini belirleyip, kaldırıp temizleme hakkınız vardır. Ayrıca etraf da ki dökülmüş yaprakları, dalları ve hattınızda bulunan kumları süpürebilirsiniz (Ergüven 2008).

"Green" üzerindeki top ancak topun yerine bir işaret koyduktan sonra kaldırılabilir. Önce çukura en uzak olan oyuncu vuruşu yapar (Kalkay 2001).

Çukurun yerinin belli olası için çukurun yanına bayrak dikilir. Golf topu çok yoğun bir sıvı doldurulmuş sert kauçuk üzerine sert beyaz plastik kaplı 46 gr. Ağırlığında ve 4,11cm çapı olan küçük bir toptur. Oyunda topa vurmak için kullanılan sopa sayısı en fazla 3 çeşit ve 14 tane olabilir (Koçak ve ark 2000).

Puantaj oyuncular her zaman diğer oyuncunun skor kartlarına skorlarını yazarlar, oyuncu kendi kartına skor yazamaz. Belli skorların aşağıdaki gibi adları vardır.

PAR: Çukurun vuruş sayısına eşit olan skordur.

BİRDİE: Çukurda par sayısından bir eksik vuruşla elde edilen skordur, örneğin par dört için 3 vuruş

EAGLE: Par sayısından iki eksik vuruştur. Par üçte topun bir vuruşla çukura sokulması eagle2'dır.

ALBATROS: Par sayısından üç eksik vuruştur. Dünyanın en iyileri için bile çok ender görülen skordur.

BOGEY: Par sayısından bir fazla vuruştur. Örneğin par beş, altı vuruş

DOUBLE BOGEY: Par sayısından iki fazla olan vuruş sayısıdır. Çok fazla double bogey düşük bir skor elde edilmesine neden olur (Ergüven 2008).

Golf'te iki çeşit oyun vardır. Bunlar; "match-play" maç tipi oyun ve ''stroke-play''vuruş tipi oyun olarak adlandırılmıştır. Golf oyununda her deliğe en az sayıda vuruş yaparak topu sokan ya da tüm çukurlar için yapmış olduğu toplam vuruş daha az olan sporcu oyunu kazanır. İki oyuncu da bir çukura eşit sayıda atış yaparak topları soktularsa oyun paylaşılmış olur. "Maç tipi oyunda" oyun delik sayısına göre oynanır. Bir deliğe diğer oyunculara oranla daha az sayıda vuruş yaparak topu sokan sporcu o deliği kazanmış olur. Atışlar eşit ise delik paylaşılmış olur. En çok sayıda deliği kazanan sporcu oyunu kazanmış olur. "Vuruş tipi" oyunda ise oyun alanındaki tüm deliklere toplam olarak diğer sporculardan az sayıda vuruş yapan oyuncu müsabakayı kazanır (Koçak ve ark 2000).

1.3.3.1. Oyun Kuralları

- *Başlama Vuruşu*

Başlama vuruşunuzu tee markalarının arasından yapın, önüne çıkmayın. Vuruşunuzu, tee markaları arasındaki çizginin en fazla iki sopa boyu gerisinden yapabilirsiniz.

- Maç oyununda vuruşunuzu başlama yerinin dışından yapmanız durumunda, ceza almazsınız. Ancak, rakibiniz isterse vuruşunuzu tekrar ettirebilir.

- Vuruş sayısı oyununda ise iki vuruş ceza alırsınız ve hatanızı doğru yerden vurarak düzeltirsiniz (Türkiye Golf Federasyonu 2012).

- *Topun Oynanması*

Eğer topunuzun size ait olduğunu düşünüyor, fakat üzerindeki işaretinizi göremiyorsanız, markörünüz veya rakibinizin izni ile topu kaldırıp teşhis edebilirsiniz.

Topu, durduğu yerden oynayın. Topun duruşunu veya durduğu yeri, tasarlanan duruş pozisyonunu, swing alanını veya oyun hattını:

- Kökü toprakta olan herhangi bir bitkiyi kırarak veya bükerek, normal duruş pozisyonuna geçerken kaçınılmaz durumlar dışında, düzeltmeyin veya
- Topun duruşunu, herhangi bir şeyi yere bastırarak iyileştirmeyin. Topunuz bir kum engeli veya su engeli içinde bulunuyorsa:
- Engelin zeminine veya su engeli içindeki suyun yüzeyine, vuruşunuza başlamadan önce eliniz veya sopanız ile dokunmayın veya köksüz cisimleri kaldırmayın.

Yanlış bir topu oynarsanız;

- Maç oyununda çukuru kaybedersiniz
- Vuruş sayısı oyununda ise iki vuruş cezası alırsınız ve yeniden doğru topla oynayarak hatanızı düzeltmeniz gerekir (Türkiye Golf Federasyonu 2008).

Green Üzerinde

- Topu markalayarak kaldırabilir ve temizleyebilirsiniz. Her zaman topu tekrar eski yerine yerleştirin.
- Green üzerindeki eski çukur tapalarını veya topların neden olduğu darbe izlerini düzeltebilir, ancak ayakkabı (spike) izlerini ve diğer hasarları onaramazsınız.

Green üzerinden bir vuruş yaparken bayrak direğinin tutulmuş veya kaldırılmış olmasına dikkat edin. Green dışından vuruş yapılması durumunda da, bayrak direği tutulabilir veya kaldırılabilir (Türkiye Golf Federasyonu 2012).

- *Duran Topun Yerinden Oynatılması*

Genel olarak, eğer top oyundayken:

- Kaza ile topu yerinden oynatır
- Kurallarca izin verilmeden yerinden kaldırırsanız veya
- Top vuruş pozisyonunuzu aldıktan sonra yerinden oynarsa, bir vuruş cezası alarak tekrar eski yerine yerleştirin.

Eğer duran topunuz başka biri veya başka bir top tarafından yerinden oynatılırsa, cezasız olarak tekrar yerine yerleştirin.

Eğer duran topunuz rüzgar tarafından yerinden oynatılır veya kendi kendine yerinden oynarsa, durduğu yerden cezasız olarak oynayın (Türkiye Golf Federasyonu 2008).

- *Hareket Halindeki Topun Durdurulması veya Yönünün Saptırılması*

Tarafınızdan oynanan hareket halindeki bir top, kendiniz, partneriniz, caddie'niz veya oyun malzemeniz tarafından durdurulur veya yönünden saptırılırsa, bir vuruş cezası alarak topu durduğu yerden oynarsınız.

Tarafınızdan oynanan hareket halindeki bir top, duran başka bir top tarafından durdurulur veya yönünden saptırılırsa, ceza almaz ve topu durduğu yerden oynarsınız.

Ancak vuruş sayısı oyununda, vuruşunuzu yapmadan önce topunuzun ve diğer topun green üzerinde bulunması durumunda iki vuruş cezası alırsınız (Türkiye Golf Federasyonu 2012).

- *Topu Kaldırma, Drop Etme ve Yerleştirme*

Bir Kural gereği tekrar yerine yerleştirilmek üzere (green üzerinde, temizlenmek üzere kaldırma gibi) kaldırılan topun yeri, önceden marke edilir.

Drop edilmek veya başka bir yere yerleştirilmek üzere (Oynanamaz top Kuralında, iki sopa boyu içine drop etme gibi) kaldırılmış olan topun yerini marke etmek zorunlu değildir, ancak edilmesi tavsiye edilir.

Topu drop ederken dik durun, kolu omuz hizasında gergin tutarak topu elinizden bırakın (Türkiye Golf Federasyonu 2008).

- Eğer drop edilen top
- Kolaylık sağlanan durumun tekrar engelleme yaptığı bir pozisyona (sabit mania gibi) veya
- Zemine ilk değdiği noktadan iki sopa boyundan daha fazla bir yere,
- En yakın kurtulma noktasından, orijinal pozisyonundan veya su engeli sınırını en son kestiği noktadan çukura daha yakın bir yere yuvarlanırsa, tekrar drop edilir.

Toplam olarak, topun tekrar drop edilmesini gerektiren dokuz durum vardır ve bunlar yukarıda belirtilmiştir.

Drop'u tekrarlanan top tekrar yukarıdaki durumlardan birine yuvarlanırsa, dropun tekrarında saha yüzeyine ilk vurduğu noktanın mümkün olduğu kadar yakınında bir yere yerleştirilir (Türkiye Golf Federasyonu 2012).

- *Oyunu Engelleyen veya Destekleyen Top*
- Topunuzun veya başka bir topun, diğer oyunculara destek olabileceği kanısında iseniz, topunuzu kaldırabilir veya diğer topları kaldırtabilirsiniz.
- Kendi oyununuzu engellediğini düşündüğünüz bir topun da kaldırılmasını isteyebilirsiniz.

Bu Kural gereği kaldırılan top, green üzerinden kaldırılanlar dışında, temizlenemez (Türkiye Golf Federasyonu 2008).

- *Köksüz Cisimler*

Köksüz cisimler, (toprağa saplı bulunmayan, toprakta kökü olmayan, toprağa iyice gömülü bulunmayan ve topa yapışmamış taş, yaprak, dal gibi nesneler) topla birlikte aynı engel içinde veya aynı engelin sınırına değer vaziyette bulunmaları dışında, sahanın her yerinde cezasız olarak kaldırılabilir. Köksüz cisimlerin kaldırılması esnasında topunuz yerinden oynarsa, topun green üzerinde bulunması

haricinde, bir vuruş cezası alır ve topu tekrar eski yerine yerleştirirsiniz (Türkiye Golf Federasyonu 2012).

- *Sabit Olmayan Manialar*

Sabit olmayan manialar (tırmık, teneke kutu v.s. gibi yapay nesneler) her yerde cezasız olarak kaldırılabilirler. Bu sırada top yerinden oynarsa, cezasız olarak tekrar yerine yerleştirilir.

Top manianın içinde veya üstünde ise, top cezasız olarak kaldırılır, mania altından çekilir ve çukura daha yakın olmamak koşuluyla manianın içinde veya üstünde bulunduğu noktanın tam altında ve mümkün olduğu kadar yakınında drop edilir, green üzerinde ise yerleştirilir (Türkiye Golf Federasyonu 2008).

- *Sabit Manialar ve Anormal Zemin Koşulları*

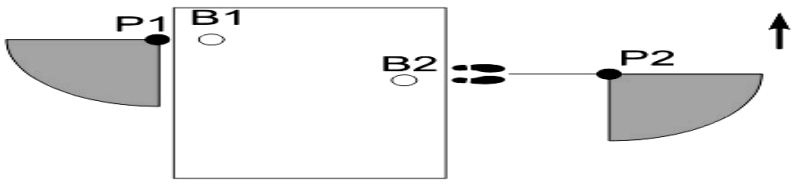
Sabit manialar, bir yapı veya yapay yüzeyi olan bir yol gibi, yapay ve yerinden hareket ettirilemeyen veya iyice gömülmüş bir mesafe kazığı gibi, kolayca yerinden oynatılamayan nesnelerdir. Sınır dışını belirleyen nesneler mania tanımına girmezler. Anormal Zemin Koşulları, saha üzerinde, herhangi bir geçici su, onarım bölgesi veya yeraltında yuva yapan bir hayvan, sürüngen veya kuş tarafından yapılmış çukur, tümsek veya kanallara denir.

Topun bir su engeli veya yan su engeli içinde olmaması koşulu ile, swinginizin veya duruş pozisyonunuzun anormal zemin koşulu tarafından engellenmesinden kurtulmak için, cezasız olarak kolaylık sağlayabilirsiniz. Bu durumda topunuzu kaldırarak, “en yakın kurtulma noktası”ndan (Bak. “en yakın kurtulma noktası” tanımı), çukura daha yakın olmamak şartı ile, bir sopa boyu mesafe içine drop edebilirsiniz.

Eğer top green üzerinde ise, “en yakın kurtulma noktası”na yerleştirilir. Topun ve engellemenin green üzerinde olması haricinde, oyun hattının engellenmesinden kolaylık sağlanamaz.

Eğer top kum engeli içinde bulunuyorsa, ilave bir seçenek olarak, bir vuruş cezası ile kum engeli dışında ve engelin arkasında drop yapabilirsiniz.

Şekil 1.3. sağ elle oynayan bir oyuncu için, geçen "en yakın kurtulma noktası" terimini açıklamaktadır (Türkiye Golf Federasyonu 2012).



Sağ elli oyuncuların oynama yönü

B1 = onarım bölgesi (GUR) içindeki veya yol üzerindeki topun yeri

P1 taralı alan = P1 noktasından herhangi bir sopa ile ölçülmüş yarıçap içinde topun drop edileceği taralı alan

B2 = onarım bölgesi (GUR) içindeki veya yol üzerindeki topun yeri = P2 noktasından, kullanılması düşünülen sopa ile yapılacak vuruş için alınacak duruş pozisyonu

P2 = en yakın kurtulma noktası P2 taralı alan = P2 noktasından herhangi bir sopa ile ölçülmüş yarıçap içinde topun drop edileceği taralı alan

Şekil 1.3. "En yakın kurtulma noktası" tanımı (Türkiye Golf Federasyonu 2012).

- *Su Engelleri*

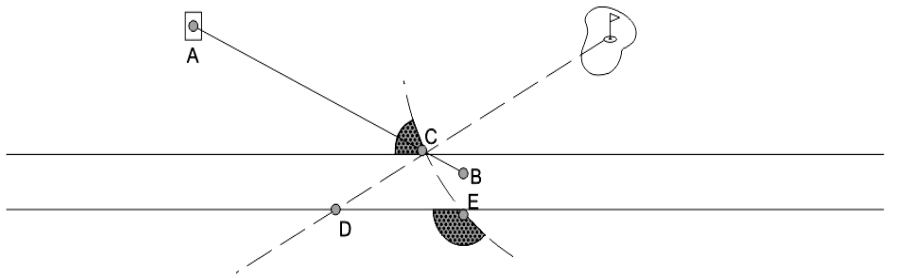
Eğer topunuz bir su engeli (sarı kazık ve/veya çizgiler) içindeyse, durduğu yerden oynayabilir veya bir ceza ile

- Orijinal topun son olarak oynandığı yerin mümkün olduğu kadar yakınından bir top oynayabilir veya
- Topun su engeline düşerken son olarak kesiştiği sınır çizgisi ile çukur doğrultusunda, su engelinin arkasında istediğiniz kadar geriye giderek bu çizgi üzerindeki bir yere drop edebilirsiniz

Eğer topunuz bir yan su engeli (kırmızı kazık ve/veya çizgiler) içindeyse, su engelindeki seçeneklere ilave olarak bir vuruş cezası ile

- Çukura daha yakın olmama koşuluyla, topun son olarak yan su engelinin sınırlarını geçtiği noktadan veya

- Engelin karşı tarafında, çukura eşit uzaklıktaki bir noktadan iki sopa boyu mesafe içindeki alana drop edebilirsiniz (Türkiye Golf Federasyonu, 2008).



Başlama yerindeki A noktasından oynanan bir top, yan su engeli sınırını en son C noktasında keserek engel içindeki B noktasında hareketsiz kalıyor.

Oyuncunun seçenekleri aşağıdaki gibidir:

- Cezasız olarak topu B noktasındaki durduğu yerden oynar veya bir vuruş cezası alarak:
- Başlama yerinden başka bir top oynar
- D noktasından geriye doğru, kesik çizgi üzerindeki herhangi bir noktaya bir top drop eder
- C noktasından, bayrağa daha yakın olmamak şartı ile iki sopa boyu mesafe içindeki taralı alana bir top drop eder veya
- E noktasından, bayrağa daha yakın olmamak şartı ile iki sopa boyu mesafe içindeki taralı alana bir top drop eder

Şekil 1.4. Su engeline düşen top (Türkiye Golf Federasyonu 2012).

- *Top Kayıp veya Sınır Dışı; Geçici Top*

Sahanın sınırlarını, skor kartı üzerindeki Yerel Kuralları okuyarak kontrol edin. Bunlar genellikle tel örgü, duvar, beyaz kazık veya çizgilerle belirlenirler. Eğer topunuz su engeli dışında bir yerde kaybolur veya sınır dışına çıkarsa, bir vuruş cezası alarak bir sonraki vuruşunuzu, topla son olarak oynadığınız noktanın mümkün olduğu kadar yakınındaki bir yerden yaparsınız. 5 dakikalık arama süresi içinde topunuz bulunamaz veya teşhis edilemez ise, kayıp sayılır.

Topunuzun su engeli dışında bir yerde kaybolma veya sınır dışına çıkma olasılığı karşısında, geçici bir top oynarsınız. Vuruşu, orijinal topu aramak üzere

ilerlemeye başlamadan önce yapmalı ve önceden geçici top olarak oynayacağınızı bildirmelisiniz.

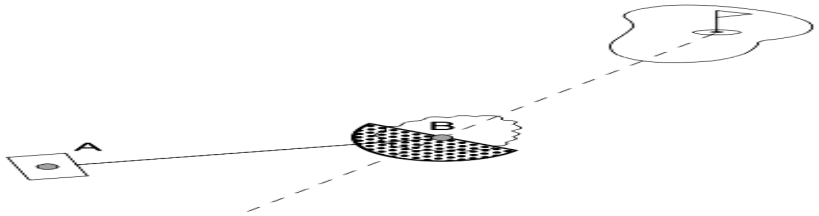
Orijinal top, su engeli dışında bir yerde kaybolmuş veya sınır dışına çıkmış ise, bir vuruş cezası alarak geçici topla oyuna devam edersiniz. Eğer orijinal top, parkur sınırları içinde bulunursa, geçici top devre dışı kalır ve orijinal top ile oyuna devam edilir (Türkiye Golf Federasyonu 2012).

- *Oynanamaz Top*

Eğer topunuz su engeli içinde ise, Oynanamaz Top Kuralı uygulanmaz ve kurtulma istemeniz durumunda Su Engelleri Kuralını uygulamanız gereklidir. Su engeli dışında, sahanın herhangi bir yerinde topunuzu oynanamaz ilan edebilir ve bir vuruş cezası alarak

- En son oynanan yerin mümkün olduğu kadar yakınından bir top oynayabilir veya
- Topun bulunduğu yerle çukur arasındaki çizgi doğrultusunda istediğiniz kadar geriye giderek bu çizgi üzerinde bir yere bir top drop edebilir veya
- Topun bulunduğu yerin, çukura daha yakın olmamak koşuluyla, iki sopa boyu çevresindeki alana bir top drop ederek oyuna devam edebilirsiniz.

Oynanamaz olarak bildirilen top kum engelinin içinde ise, en son oynanan yerden oynama seçeneği dışında, topunuzu yine kum engeli içine drop etmek zorundasınız (Türkiye Golf Federasyonu 2008).



Başlama Yerindeki A noktasından oynanan bir top B noktasında ve bir çalı içinde hareketsiz kalıyor. Oyuncunun topunu oynanamaz ilan etmesi durumundaki seçenekleri, bir vuruş cezası alarak aşağıdaki gibidir.

- Başlama Yerinden bir top oynar
- B noktasının arkasındaki kesik çizgi üzerinde bir yere bir top drop eder veya
- B noktasından itibaren iki sopa boyundaki ve çukura daha yakın olmayan taranmış alan içine bir top drop eder.

Şekil 1.5. Oynanmaz top (Türkiye Golf Federasyonu 2012).

1.3.3.2. Golf Etiket Kuralları

- *Sahada Davranış Biçimleri*

Bu bölüm, kendinizin ve sahadaki diğer oyuncuların golf oyunundan azami zevk alabilmesi için gerekli görgü, emniyet ve sahanın korunması ile ilgili Kuralları içerir. Genel prensip olarak, her zaman oyun esnasında başkalarının hakkına saygı gösterilmelidir.

Diğer birçok spor dalının aksine golf oyunu, herhangi bir hakemin veya yetkilinin gözetiminde olmadan oynanır ve karşılıklı güven esasına dayanır. Tüm oyuncular sahada disiplinli ve sportmence davranmalı ve diğer oyuncuların haklarına saygılı olmalıdırlar. Bu özelliği ile golfün, bütün sporlar arasında apayrı bir yeri vardır (Türkiye Golf Federasyonu 2012).

- *Emniyet*

Oyuncular, vuruş veya deneme swingini yapmadan önce kimsenin yakında bulunup, sopanın veya topun çarpacak durumda olmamasına veya vuruş ve deneme swingi sırasında yerden fırlayabilecek taş, çakıl, dal ve benzeri cisimlere hedef olmamasına dikkat etmelidirler.

Oyuncular, önlerindeki grup oyuncuları menzil dışına çıkıncaya kadar vuruş yapmamalıdırlar. Yakınlarındaki diğer oyuncular için tehlikeli olabilecek bir vuruş yaptıklarında onları mutlaka ikaz etmelidirler.

Oyuncu, kendi topunun başka birine çarpma ihtimali durumunda derhal yüksek sesle "dikkat" diye bağırarak o kişiyi ikaz etmelidir (Türkiye Golf Federasyonu 2008).

- *Diğer Oyunculara Saygı*

Rahatsızlık Vermek Oyuncular, diğer oyuncuları, hareket etmek, konuşmak veya gereksiz gürültü çıkartmak yoluyla rahatsız etmemelidirler.

Oyuncular, sahada kullandıkları elektronik cihazların diğer oyuncuları rahatsız etmemesine özen göstermelidirler.

Başlama yerinde bir oyuncu, oyun sırası gelmeden topunu tee üzerine koymamalıdır.

Oyuncular, başka bir oyuncu vuruş yaparken, çok yakınında, topun veya çukurun hemen arkasında durmamalıdırlar (Türkiye Golf Federasyonu 2012).

- *Green Üzerinde*

Green üzerinde oyuncular, diğer oyuncuların pata hattına basmamalı veya pata yapılırken pata hattı üzerine gölgelerini düşürmemelidirler.

Oyuncular, gruptaki diğer oyuncuların hepsi çukuru tamamlamadan green'i terk etmemelidirler (Türkiye Golf Federasyonu, 2008).

- *Skor Tutma*

Oyuncu, başka bir oyuncunun skor kartını tutarken, her çukur sonunda skorları kaydetmeli, gerektiğinde kart sahibinin onayını almalıdır (Türkiye Golf Federasyonu 2012).

1.3.3.3. Oyun Hızı

- *İyi Tempo ile Oynama*

Tüm oyuncuların yararına olarak oyun akışı duraklamalara neden vermeden yürütülmelidir. Oyun Komitesi, bütün oyuncuların uyacağı, "Yavaş Oyun Kuralları" koymalı ve uygulamalıdır.

Öndeki grup ile aranın açılmamasını sağlamak grubun sorumluluğundadır. Aranın bir çukurdan fazla açılması ve arkadaki grubun beklemesi durumunda, arkadaki gruba, oyuncu sayısına bakılmaksızın yol verilmelidir. Öndeki grup ile aranın açılmamış olmasına rağmen, arkadaki grubun daha hızlı oynaması durumunda da, yine hızlı grubun geçmesine izin verilmelidir (Türkiye Golf Federasyonu 2008).

- *Oyuna Hazır Olmak*

Oyuncular, sıra kendilerine geldiğinde oynamaya hazır olmalıdırlar. Green üzerinde veya yakınında bulunulması durumunda, golf çantaları veya çanta arabaları, bir sonraki başlama yerine çabuk hareket edilebilecek şekilde bırakılmalıdır. Bir çukurun tamamlanmasının ardından oyuncular, zaman kaybetmeden green'iterk etmelidirler (Türkiye Golf Federasyonu 2012).

- *Kayıp Top*

Oyuncu, topunun su engeli dışında bir yerde kaybolması veya sınır dışına çıkma olasılığı karşısında, zaman kazanmak amacıyla bir geçici top oynamalıdır.

Kaybolan bir topu arayan oyuncular, topun kolayca bulunamayacağı belli olunca, beş dakikalık arama süresinin dolmasını beklemeden, arkadan gelen oyunculara işaret ederek yol vermelidirler. Bu şekilde hareket etmeden, beş dakikalık arama süresini kullanmamalıdırlar. Oyuna ancak, geçenlerin uzaklaşıp top menzili dışına çıkmalarından sonra devam etmelidirler (Türkiye Golf Federasyonu 2008).

- *Golf Sahasında Öncelik Hakkı*

Tersine özel herhangi bir koşul yok ise, saha üzerindeki öncelik hakkı grubun oyun hızına bağlıdır. Tam tur oynayan grupların kısa tur oynayan grupları geçme hakkı vardır. "Grup" sözcüğü, tek başına oynayan bir oyuncuyu da içerir (Türkiye Golf Federasyonu 2012).

1.3.3.4. Sahanın Korunması

- *Kum Engelleri*

Oyuncu, kum engelini terk etmeden önce kumda kendisinin neden olduğu bütün çukur ve izleri örtmeli ve düzlemelidir. Yakında bir tırmık bulunması halinde, düzleme işi için tırmık kullanılmalıdır (Türkiye Golf Federasyonu 2008).

- *Divotların, Green'deki Top ve Ayakkabı Çivisi İzlerinin Düzeltilmesi*

Oyuncu, parkur üzerinde zedelediği çim örtüsünü düzeltmeli, kaldırdığı divotları hemen eski yerlerine getirerek bastırmalı ve topların green üzerinde yaptığı hasarı dikkatlice onarmalıdır. Çukur, bütün oyuncularca tamamlandıktan sonra, green'lerde ayakkabı çivilerinin neden oldukları hasar onarılmalıdır (Türkiye Golf Federasyonu 2012).

- *Gereksiz Hasarların Önlenmesi*

Oyuncular, deneme swingleri yaparken divotları kaldırarak veya kızgınlıkla sopalarını yere vurarak sahaya hasar vermemeye özen göstermelidirler.

Oyuncular, çantalarını veya bayrak direğini green üzerine bırakırken yüzeyin bozulmamasına, kendilerinin veya caddie'lerin bayrağı tutarken çukurun çok yakınına gelerek onun zedelenmemesine, özellikle topu çukurdan çıkarırken sopalarına dayanarak yüzeyde iz bırakılmamasına özen göstermelidirler.

Oyuncular green'i terk etmeden önce bayrak direğini uygunca yerine dikmelidirler.

Golf arabalarının kullanımını düzenleyen Yerel Kurallara titizlikle uyulmalıdır (Türkiye Golf Federasyonu 2008).

- *Sonuç; Cezalar*

Bu bölümde anlatılan Kurallara uyulması durumunda, golf oyunu herkes için azami zevk alınacak şekle gelecektir.

Bir oyuncunun etiket Kurallarını sürekli olarak ihlal etmesi ve diğer oyuncuları rahatsız etmesi durumunda, Oyun Komitesinin bu oyuncuya disiplin cezası uygulaması tavsiye edilir. Bu ceza örneğin, sınırlı bir süre veya belli sayıda

müsabakadan men etme şeklinde olabilir. Buradaki amaç, Kurallara uygun olarak golf oynamak isteyen çoğunluk golfçülerin haklarını korumaktır.

Etiket Kurallarının ciddi ihlali durumunda, Oyun Komitesi bir oyuncuyu göre diskalifiye edebilir (Türkiye Golf Federasyonu 2012).

1.3.4. Golf Sporu ve Dikkat

Golf doğayla güzel bir zaman geçirebileceğiniz topa vurmak ve vücudun birlikte uyum içerisinde çalıştığı spordur. Golf, yüksek düzeyde bir zihinsel strateji oyunudur. Oyuncular çevresel faktörleri göz önünde bulundurarak duygu, düşünceler arasında bir karar vermesi, psikolojik baskılara rağmen odaklanıp (konsantre) yüksek düzeyde olması gerekir.

Golfçülerin "odaklan ve rahatla" anlayışına sahip olduklarını biliyoruz. Onlar vuruş öncesi ve sonrası son derece iyi konsantre olurlar ve sonra vuruşlar arasında önemli bilgileri alma yeteneklerini kaybetmeden gevşeyebilirler (Zinsser, Bunker ve Williams, 2001) almak için. Diğer vuruşa doğru yürürlerken tekrar konsantre olurlar, önemli unsurları kontrol ederler ve en basit odaklanma kılavuzu olan LDT' yi (konum, mesafe ve yörünge eğrisi) uygularlar. Bu LDT yönergesi oyuncuların en önemli olan şeyleri hatırda tutmaları için uyarlanmıştır bunlar sırasıyla, topun konumu, hedefe olan mesafesi ve topun hedefi ulaşması için gerekli olan eğridir. (Owens ve Bunker, 1992). Oyunular bu basit diziye odaklandıkları zaman bu onlara daha iyi mental kararlar vermelerinde ve kaygılarını kontrol etmelerinde yardımcı olur. Bu golf turu tamamlamak için gereken süre rahatça geçmişi tekrarlayan (sınırların dışına giden son vuruş, kaçırılan delik vs) aktarılmış dikkati kullandırabilir. Bu araştırma mevcut zamana odaklanmayı ve geçmişi boş vermeyi öne sürmektedir. Golf her bakımından oldukça benzersiz bir oyundur (Bunker 2006).

Dikkatin bilindiği üzere bir takım boyutları vardır; dış-iç, geniş-dar ve sporcular başarılı bir performans için, duruma uygun olarak, dikkatin bu boyutları arasında(dış dikkatten iç dikkate, geniş dikkatten dar dikkate geçiş) geçiş yapabilmelidir. Özellikle golf sporunda bu geçiş geniş-dışla başlayıp, sonra geniş-içe, oradan dar-dışla ve daha sonra dar-içle devam eden problem çözme stratejisini temsil eder. Bu modelde golfçüler, geniş-dış dikkatle ya da yukarıda anlatılan KMY sistemini kullanarak her vuruş için çevresel faktörleri, bilgileri analiz ederler. Sonra

geniş-iç dikkat ile kişisel becerilerine dayanarak bu vuruş için seçeneklerini belirlerler. Üçüncü adımda dar-dış dikkat ile bu vuruş için belirli bir yol izleme yönetimini yaparlar (örneğin; top nerede durmalı, bayrağın üzerinde mi yoksa altında mı olmalı, nasıl bir yol izlenmeli, v.b) ve son olarak dar-iç dikkatle vuruş için en iyi seçeneği belirlerler (Bayramkaya 2011).

İyi golfcülerin vuruş-öncesi plan yapma, yüksek konsantrasyonu içeren daha iyi zihinsel hazırlık yaptıklarını ve performansları hakkındaki olumsuz değerlendirmelerden ya da bununla ilgili iç konuşmalardan daha az etkilendiklerini göstermiştir (Bayramkaya 2011).

Sporcuların performansları üzerinde etkili olan dikkat düzeyi, dikkat süresi ve dikkatini belirli bir noktada odaklayabilme golf sporun da önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Golf sahasının her zaman aynı şekil ve uzunluğa sahip olmaması farklı oyun stratejiler gerektirir. Golf sporunun fiziki koşullarının değişkenlik göstermesi sporcularda dikkat düzeyinin etkisini arttırmaktadır. Bu nedenle golf sporu yapan sporcuların dikkat düzeylerinin incelenmesinin gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Materyal ve Metod

Çalışmanın evrenini ve örneklemini Konya İli Mehmet Halil İbrahim Hekimoğlu Ticaret Meslek Lisesi okulunda okuyan 14-15 yaş grubu 60 öğrenciden oluşturulmuştur. Deney grubunu 15 kız, 15 erkek toplam 30 öğrenci, kontrol grubu 15 kız, 15 erkek toplam 30 öğrenciden oluşturulmuştur. Kız ve erkek öğrencilerden oluşan kontrol ve denek grubu tesadüfî yöntemle tespit edilmiştir. Denek grubuna 8 hafta, haftada 2 gün, günde 80 dakika Golf sporu vuruş teknikleri çalışma programı uygulanmıştır. Bu çalışmada uygulanacak olan program öğrencilerin Beden Eğitimi dersi dışında belirlenen saatlerde okulun içinde bulunan salonda yapılmıştır. 8 haftalık sürecin öncesinde ve sonrasında hem kontrol hem denek gruplarına Bourdon (1955) dikkat testi uygulanmıştır.Çalışmaya katılan öğrenciler Bourdon dikkat testi çalışmanın başında ve sonunda öntest-sontest şeklinde uygulanmıştır. Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden, uygulamanın yapılacağı Okul İdaresinden ve öğrenci velilerinden izin alınmıştır.

2.2. Verilerin Analizi

2.2.1. İstatistiksel Analiz

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 16.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Veriler yüzde ve frekans tabloları erilerek özetlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi ile test edilmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiği için guruplar arasındaki farklılığın tespiti için independed sample t testi kullanılmıştır. Gurup içi ön test – son test karşılaştırmalarında ise, paired samples t testi kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

2.3. Uygulanacak Testler

2.3.1. 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.

Her bölüm için olmak üzere toplam 5dk süre verilir ve bireyle "Önünüzdeki sayfada bulunan bütün a, b, d ve g harflerinin altlarını kurşun kalemle çizeceksiniz. Bir satırı gözden geçirirken yalnız bir harfi işaretlemeyeceksiniz. Satırdaki tüm a, b, d ve g harflerinin altını çizeceksiniz" şeklinde yönerge verildi. Testin sona ermesiyle çizgiler sayılarak testin değerlendirmesi yapıldı.

2.3.2. Uygulanacak Golf Çalışma Programı

Çalışmamızda antrenman yoğunluğu % 55 olarak takip edilecektir. Isınma Süresi; 10 dakika, Dinlenme süresi; onbeşer dakikalık antrenmanlar arasında, verimsel dinlenme ilkesi baz alınacak, sporcuların nabızlarının 90-120 arasına düşmesine kadarki sürede 2-4 dakika dinlenme verilecek ardından tekrar onbeşer dakikalık çalışma periyoduna geçildi. 8 haftalık çalışma süresince bireysel ihtiyaca göre sıvı (su) alımına müsaade edilmiştir.

Golf sporunun başlangıç eğitimi olan (1. Kademe Golf Antrenör) belgesi ile 14-15 yaş grubu bireylere golf sporunun teknikleri uygulamalı olarak tarafımdan öğretilmiştir.

Golf eğitimi alan deneklere bilgi aşamasında golf sporunun tanımı ve tarihçesi hakkında bilgi verilmiştir. Golf malzemeleri tanıtılmıştır.

Golf sopaları: iron, putting, driver

Golf topu, çok yoğun bir sıvı doldurulmuş sert kauçuk üzerine beyaz plastik kaplı 46 gr. ağırlığında ve 4,11cm çapı olan küçük bir toptur.

Golf mata; yeşil renkte kauçuk halı

Deney grubuna antrenman programı öncesinde 10 dakikalık ısınma (Koşu, kol ve bel çevirme vb) hareketleri, bileklerinde esnekliğin sağlanması için golf sopası ile sağa ve sola bilekleri döndürme, golf sopasını sağ elden arkaya uzatıp sol elden alma çalışması ve hareketin tersi yaptırılmıştır.

Golf sopasının 3 türlü tutuş şekli anlatılarak gösterilecek ve ellerinin boyutuna göre tutuş şekilleri belirlenip uygulanması istenmiştir.

Golf sporunun duruş pozisyonu gösterilip anlatılacak deney grubun da duruş pozisyonu uygulaması istenecektir, hareketi daha iyi kavrayabilmesi için kollarını uzatıp ellerinin arasına kitap ya da karton sıkıştırılarak duruş pozisyonu ile golf swing hareketi yapmaları sağlanmıştır.

Golf Pata vuruşu (topu deliğe düşürme vuruşu); vuruş tekniğinin tekrarla pekişmesini amacıyla 5 grup oluşturulacak, grupların belirlenen hedeflere golf topunu Pata vuruş tekniğine uygun olarak topun hedefe vurulması istenmiştir.

Golf de uygulanan vuruş teknikleri Chıppıng, Pıtchıng, Fullswing topla uygulama yapılmadan önce hazırlanmış olan Golf ‘mata’sı ve tee’nin’ üzerinde deneklerin aşamalı çalışmalar yapması sağlanmıştır. Deney grubundan Mata’ya çıkmaları istenip tee’nın üzerine golf topunu yerleştirmeleri, vuruş pozisyonlarını almaları, komutla vuruşu yapmaları istenmiştir.

Kapalı alanda gerçekleşen çalışmaların öğrenimi sağlandıktan sonra golf sporunun oynanan yeşil alan tanıtılmıştır. Deneklerin öğrendikleri tekniklerin bilgi, analiz, sentez, uygulama ile belirlenen deliğe topu sokma çalışmaların yapılması istenmiştir. Çalışmalarda denekler gözlem yoluyla takip edilmiştir.

Deney grubunda dikkat değişimlerin ölçümlerin yapılabilmesi için golf sporuna başlamadan önce belirlenen testin cevaplanması istenmiştir. Golf sporunun düzenli oynanıldıktan sonra deneklerin dikkat düzeylerini ölçmek amacıyla test ile ölçüm yapılacak ön test ve son test arasında ki farkların oluşup oluşmadığı tespit edilmiştir.

Golf de uygulanan vuruş teknikleri Chipping, Pitching, Fullswing sırasıyla kolaydan zora doğru kademeli olarak vuruş teknikleri gruba gösterilerek gruptan

uygulanması istenmiştir, Yanlış ya da hatalı yapan öğrencilerin uygulama esnasında müdahale edilip gerekli düzeltmeler yapılmıştır.

Ek 1:

Deneklere Uygulanacak 8 Haftalık Golfte Kullanılan 4 Vuruş Tekniklerinin Çalışma Programı

	Pazartesi	**Çarşamba**
1. Hafta	Golf'de "Pata" tekniğinde kollarının konumunun gösterilmesi ve vuruşun uygulatılması	Golf'de "Pata" tekniğinde vücudun konumu ve vuruşun uygulanması
2. Hafta	Golf'de Pata vuruşunda topun konumu	Golf'de Pata vuruşunun uygulanması
3. Hafta	Golf'de chıppıng vuruşunun gösterilmesi ve uygulama anında sopanın konumu	Golfte chıppıng vuruşunda duruş pozisyonunun gösterilmesi, vuruşun uygulatılması
4. Hafta	Golfte chıppıng vuruşunda topun konumu	Golfte chıppıng vuruşunun uygulatılması
5. Hafta	Golfte pıtchıng vuruşunun gösterilmesi ve vuruş anında sopanın konumu	Golfte pıtchıng vuruşunun uygulatılması
6. Hafta	Golfte pıtchıng vuruşunda topun konumu	Golfte fullswing vuruşunda duruş pozisyonun gösterilmesi ve vuruşun uygulatılması
7. Hafta	Golfte fullswing vuruşunun gösterilmesi ve vuruş anında sopanın konumu	Golfte fullswing vuruşunun uygulatılması
8. Hafta	Golfte fullswing vuruşunda topun konumu	

3. BULGULAR

Çizelge 3.1. Araştırmaya katılan bayan ve erkeklere ilişkin yüzde ve frekansların deney ve kontrol grubu bakımından dağılımı

Gruplar	Cinsiyet	Frekans	%
Deney	Bayan	15	50,0
	Erkek	15	50,0
	Toplam	30	100,0
Kontrol	Erkek	15	50,0
	Erkek	15	50,0
	Toplam	30	100,0

Çizelge 3.2. Araştırmaya katılan deneklerin yaşlarına ilişkin yüzde ve frekansların deney ve kontrol grubu bakımından dağılımı

Gruplar	Yaş	Frekans	%
Deney	14 yaş	6	20,0
	15 yaş	24	80,0
	Toplam	30	100,0
Kontrol	14 yaş	3	10,0
	15 yaş	27	90,0
	Toplam	30	100,0

Çizelge 3.3. Araştırmaya katılan deneklerin baba eğitim düzeylerine ilişkin yüzde ve frekansların deney ve kontrol grubu bakımından dağılımı

Gruplar	Baba Eğitim Düzeyi	Frekans	%
Deney	İlkokul	12	40,0
	Ortaokul	6	20,0
	Lise	8	26,7
	Lisans	2	6,7
	Yüksek lisans	2	6,7
	Toplam	30	100,0
Kontrol	İlkokul	7	23,3
	Ortaokul	6	20,0
	Lise	14	46,7
	Lisans	3	10,0
	Yüksek Lisans	0	0
	Toplam	30	100,0

Çizelge 3.4. Araştırmaya katılan deneklerin anne eğitim düzeylerine ilişkin yüzde ve frekansların deney ve kontrol grubu bakımından dağılımı

Gruplar	Anne Eğitim Düzeyi	Frekans	%
Deney	İlkokul	19	63,3
	Ortaokul	7	23,3
	Lise	4	13,3
	Lisans	0	0
	Yüksek lisans	0	0
	Toplam	30	100,0
Kontrol	İlkokul	23	76,7
	Ortaokul	7	23,3
	Lise	0	0
	Lisans	0	0
	Yüksek Lisans	0	0
	Toplam	30	100,0

Çizelge 3.5. Araştırmaya katılan deneklerin aylık gelir düzeylerine ilişkin yüzde ve frekansların deney ve kontrol grubu bakımından dağılımı

Gruplar	Aylık Gelir Düzeyi	Frekans	%
Deney	750 TL Altı	4	13,3
	750–1000 TL Arası	8	26,7
	1000–1500 TL Arası	8	26,7
	1500–2000 TL Arası	6	20,0
	2000 TL Üzeri	4	13,3
	Toplam	30	100,0
Kontrol	750 TL Altı	3	10,0
	750–1000 TL Arası	8	26,7
	1000–1500 TL Arası	9	30,0
	1500–2000 TL Arası	3	10,0
	2000 TL Üzeri	7	23,3
	Toplam	30	100,0

Çizelge 3.6. Araştırmaya katılan deneklerin kardeş sayısına ilişkin yüzde ve frekansların deney ve kontrol grubu bakımından dağılımı

Gruplar	Kardeş Sayısı	Frekans	%
Deney	Tek çocuk	1	3,3
	2 Çocuk	7	23,3
	3 Çocuk	18	60,0
	4 Çocuk	4	13,3
	Toplam	30	100,0
Kontrol	Tek çocuk	0	0
	2 Çocuk	13	43,3
	3 Çocuk	11	36,7
	4 Çocuk	6	20,0
	Toplam	30	100,0

Çizelge 3.7. Araştırmaya katılan deneklerin daha önce geçirdiği önemli bir rahatsızlık olup olmama durumuna ilişkin yüzde ve frekansların deney ve kontrol grubu bakımından dağılımı

Gruplar	Daha önceden Geçirdiği önemli bir rahatsızlık var mı	Frekans	%
Deney	Var	4	13,3
	Yok	26	86,7
	Toplam	30	100,0
Kontrol	Var	4	13,3
	Yok	26	86,7
	Toplam	30	100,0

Çizelge 3.8. Araştırmaya katılan deneklerin anne ve babasının birlikte yaşama durumuna ilişkin yüzde ve frekansların deney ve kontrol grubu bakımından dağılımı

Gruplar	Anne ve babanız birlikte mi yaşıyor	Frekans	%
Deney	Evet	29	96,7
	Hayır	1	3,3
	Toplam	30	100,0
Kontrol	Evet	28	93,3
	Hayır	2	6,7
	Toplam	30	100,0

Çizelge 3.9. Araştırmaya katılan deneklerin evde kendilerine ait odaları olup olmama durumuna ilişkin yüzde ve frekansların deney ve kontrol grubu bakımından dağılımı

Gruplar	Evde kendinize ait odanız var mı	Frekans	%
Deney	Var	22	73,3
	Yok	8	26,7
	Toplam	30	100,0
Kontrol	Var	24	80,0
	Yok	6	20,0
	Toplam	30	100,0

Çizelge 3.10. Araştırmaya katılan deneklerin günlük uyku sürelerine ilişkin yüzde ve frekansların deney ve kontrol grubu bakımından dağılımı

Gruplar	Günlük uyku süresi	Frekans	%
Deney	6 Saat	4	13,3
	7 Saat	14	46,7
	8 Saat	6	20,0
	9 Saat	4	13,3
	10 Saat	2	6,7
	Toplam	30	100,0
Kontrol	6 Saat	7	23,3
	7 Saat	6	20,0
	8 Saat	10	33,3
	9 Saat	3	10,0
	10 Saat	4	13,3
	Toplam	30	100,0

Çizelge 3.11. Araştırmaya katılan deneklere ilişkin ön test ve son test değerlerinin guruplar bakımından karşılaştırılması

Guruplar	Değişkenler	N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Deney	Ön test	30	77,10	11,813	8,975	0,000*
	Son test	30	91,13	10,023		
Kontrol	Ön test	30	70,97	15,912	1,917	0,065
	Son test	30	72,30	15,093		

*p<0,05

Araştırmaya katılan deneklere ilişkin ön test ve son test değerlerinin guruplar bakımından karşılaştırılmasında, deney gurubu için elde edilen ön test ve son test

değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Buna karşın kontrol gurubu için elde edilen ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Çizelge 3.12. Araştırmaya katılan öğrencilerin dikkat düzeylerinin ön test ve son test değerlerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Gruplar	N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Ön test	Deney	30	77,10	11,813	1,695	0,095
	Kontrol	30	70,97	15,912		
Son test	Deney	30	91,13	10,023	5,693	0,000*
	Kontrol	30	72,30	15,093		

*p<0,05

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubunun ön test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. (p>0,05). Buna karşın, deney ve kontrol grubunun son test sonuçları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Çizelge 3.13. Araştırmaya katılan bayan ve erkeklere ilişkin ön test ve son test değerlerinin guruplar bakımından karşılaştırılması

Cinsiyet	Guruplar	Değişkenler	N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Bayan	Deney	Ön test	15	78,53	12,671	5,463	0,000*
		Son test	15	91,67	9,092		
	Kontrol	Ön test	15	73,33	18,098	1,964	0,070
		Son test	15	75,20	16,090		
Erkek	Deney	Ön test	15	75,67	11,140	7,258	0,000*
		Son test	15	90,60	11,173		
	Kontrol	Ön test	15	68,60	13,600	0,777	0,450
		Son test	15	69,40	13,963		

*P<0,05

Araştırmaya katılan bayan ve erkeklere ilişkin ön test ve son test değerlerinin guruplar bakımından karşılaştırılmasında, deney grubunda yer alan bayan ve erkek deneklerin ön test ve son test sonuçlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (P<0,05). Kontrol grubundaki bayan ve erkek

deneklerin ön test ve son test sonuçlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür(P>0,05).

Çizelge 3.14. Araştırmaya katılan deneklere ilişkin ön test ve son test değerlerinin aylık gelir durumu bakımından karşılaştırılması

Aylık gelir düzeyi	Guruplar	Değişkenler	N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
750 TL ve altı	Deney	Ön test	4	80,50	17,748	3,766	0,033*
		Son test	4	95,75	11,325		
	Kontrol	Ön test	3	59,67	16,653	0,500	0,667
		Son test	3	60,33	16,166		
751–1000 TL arası	Deney	Ön test	8	72,00	7,329	5,580	0,001*
		Son test	8	91,50	9,871		
	Kontrol	Ön test	8	75,38	14,491	1,973	0,089
		Son test	8	78,25	11,708		
1001–1500 TL arası	Deney	Ön test	8	80,38	11,795	3,306	0,013*
		Son test	8	92,12	8,758		
	Kontrol	Ön test	9	70,22	15,714	0,970	0,360
		Son test	9	71,56	16,584		
1501–2000 TL arası	Deney	Ön test	6	79,33	13,486	5,066	0,004*
		Son test	6	89,50	10,055		
	Kontrol	Ön test	3	72,00	22,539	0,571	0,625
		Son test	3	70,67	22,143		
2000 TL ve üzeri	Deney	Ön test	4	74,00	12,028	7,914	0,004*
		Son test	4	86,25	14,127		
	Kontrol	Ön test	7	71,29	17,221	0,725	0,496
		Son test	7	72,29	14,244		

*p<0,05

Araştırmaya katılan deneklere ilişkin ön test ve son test değerlerinin aylık gelir durumu bakımından karşılaştırılmasında, aylık gelir durumları arasında deney grubu bakımından ön test ve son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Ancak kontrol gurubu bakımından aylık gelir durumlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Çizelge 3.15. Araştırmaya katılan deneklere ilişkin ön test ve son test değerlerinin günlük uyku süresi bakımından karşılaştırılması

Günlük uyku süresi	Guruplar	Değişkenler	N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
6 saat	Deney	Ön test	4	79,75	11,236	1,868	0,159
		Son test	4	90,75	8,382		
	Kontrol	Ön test	7	75,00	10,801	0,564	0,593
		Son test	7	76,00	12,806		
7 saat	Deney	Ön test	14	75,14	11,714	9,428	0,000*
		Son test	14	91,36	10,515		
	Kontrol	Ön test	6	69,17	17,069	1,304	0,249
		Son test	6	71,33	16,158		
8 saat	Deney	Ön test	6	79,83	13,258	3,962	0,011*
		Son test	6	92,67	8,066		
	Kontrol	Ön test	10	67,60	15,064	1,077	0,309
		Son test	10	69,10	12,897		
9 saat	Deney	Ön test	4	80,50	15,503	2,875	0,064
		Son test	4	85,25	15,327		
	Kontrol	Ön test	3	73,00	29,138	0,277	0,808
		Son test	3	73,33	27,319		
10 saat	Deney	Ön test	2	70,50	4,950	6,750	0,094
		Son test	2	97,50	,707		
	Kontrol	Ön test	4	73,50	19,672	0,926	0,423
		Son test	4	74,50	19,157		

*p<0,05

Araştırmaya katılan deneklere ilişkin ön test ve son test değerlerinin günlük uyku süresi bakımından karşılaştırılmasında, deney grubundaki deneklerin ön test ve son test sonuçlarına bakıldığında yalnızca günlük uyku süresi normal uyku süresi olanların ön test ve son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (p<0,05). Kontrol grubundaki deneklerin ön test ve son test sonuçlarına bakıldığında ise uyku süreleri bakımından istatistiksel olarak herhangi bir farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Çizelge 3.16. Araştırmaya katılan deneklere ilişkin ön test ve son test değerlerinin aylık gelir durumu bakımından guruplara göre karşılaştırılması

Aylık gelir seviyesi	Değişkenler	Gruplar	N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
750 TL ve altı	Dikkat ön test	Deney	4	80,50	17,748	1,575	0,176
		Kontrol	3	59,67	16,653		
	Dikkat son test	Deney	4	95,75	11,325	3,442	0,018*
		Kontrol	3	60,33	16,166		
751–1000 TL arası	Dikkat ön test	Deney	8	72,00	7,329	0,588	0,569
		Kontrol	8	75,38	14,491		
	Dikkat son test	Deney	8	91,50	9,871	2,447	0,028*
		Kontrol	8	78,25	11,708		
1001–1500 TL arası	Dikkat ön test	Deney	8	80,38	11,795	1,490	0,157
		Kontrol	9	70,22	15,714		
	Dikkat son test	Deney	8	92,12	8,758	3,246	0,007*
		Kontrol	9	71,56	16,584		
1501–2000 TL arası	Dikkat ön test	Deney	6	79,33	13,486	0,625	0,552
		Kontrol	3	72,00	22,539		
	Dikkat son test	Deney	6	89,50	10,055	1,828	0,110
		Kontrol	3	70,67	22,143		
2000 TL ve üzeri	Dikkat ön test	Deney	4	74,00	12,028	0,276	0,789
		Kontrol	7	71,29	17,221		
	Dikkat son test	Deney	4	86,25	14,127	1,568	0,151
		Kontrol	7	72,29	14,244		

*p<0,05

Araştırmaya katılan deneklere ilişkin ön test ve son test değerlerinin aylık gelir durumu bakımından guruplara göre karşılaştırılmasında, aylık gelir durumuna ilişkin son test sonuçlarına bakıldığında aylık gelir durumu 750 TL ve altı, 750-1000 TL arası ve 1000-1500 TL arası olan denekler arasında deney ve kontrol grubu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Aylık gelir durumu 1501-2000 TL arası ve 2000 TL ve üzeri olan deneklere ilişkin ön test ve son test sonuçları deney ve kontrol gurubu bakımından karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Çizelge 3.17. Araştırmaya katılan deneklere ilişkin ön test ve son test değerlerinin uyku süresi bakımından guruplara göre karşılaştırılması

Günlük uyku süresi	Değişkenler	Gruplar	N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
6 Saat	Dikkat ön test	Deney	4	79,75	11,236	0,692	0,506
		Kontrol	7	75,00	10,801		
	Dikkat son test	Deney	4	90,75	8,382	2,042	0,071
		Kontrol	7	76,00	12,806		
7 Saat	Dikkat ön test	Deney	14	75,14	11,714	0,913	0,373
		Kontrol	6	69,17	17,069		
	Dikkat son test	Deney	14	91,36	10,515	3,325	0,004*
		Kontrol	6	71,33	16,158		
8 Saat	Dikkat ön test	Deney	6	79,83	13,258	1,640	0,123
		Kontrol	10	67,60	15,064		
	Dikkat son test	Deney	6	92,67	8,066	4,000	0,001*
		Kontrol	10	69,10	12,897		
9 Saat	Dikkat ön test	Deney	4	80,50	15,503	0,446	0,674
		Kontrol	3	73,00	29,138		
	Dikkat son test	Deney	4	85,25	15,327	0,744	0,490
		Kontrol	3	73,33	27,319		
10 Saat	Dikkat ön test	Deney	2	70,50	4,950	0,201	0,850
		Kontrol	4	73,50	19,672		
	Dikkat son test	Deney	2	97,50	,707	1,600	0,185
		Kontrol	4	74,50	19,157		

*p<0,05

Araştırmaya katılan deneklere ilişkin ön test ve son test değerlerinin uyku süresi bakımından guruplara göre karşılaştırılmasında, günlük uyku süresi 7 saat ve 8 saat olan deneklere ilişkin son test sonuçları arasında deney ve kontrol gurubu bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Günlük uyku süresi 6 saat, 9 saat ve 10 saat olan deneklere ilişkin gerek ön test, gerekse son test sonuçları arasında deney ve kontrol gurubu bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Aynı zamanda, günlük uyku süresi 7 saat ve 8 saat olan deneklere ilişkin ön test sonuçları arasında deney ve kontrol gurubu bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

4. TARTIŞMA

14-15 yaş grubu Golf sporu yapan bireylerin dikkat düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada,

Araştırmaya katılan deneklere ilişkin ön test ve son test değerlerinin guruplar bakımından karşılaştırılması sonucunda deney grubu ön test değeri, 77,10 ± 11,813, son test değeri 91,13 ± 10,023, olarak bulunmuştur, kontrol grubunda ise ön test değeri 70,97 ± 15,912, son test değeri 72,30 ± 15,093 olarak bulunmuştur (Çizelge 3.9). Deney grubu ve kontrol grubu son test değerlerine ilişkin bir karşılaştırma yapıldığında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p>0,05$). Bu da bize deney grubuna uygulanan golf sporu egzersizlerinin bireylerin dikkat düzeylerini olumlu yönde etkilediğini göstermiştir.

Dikkati değerlendiren d2 testinin Türk sporcular için geçerlik güvenirlik çalışmasında; cinsiyetler arasında anlamlı farklılık bulunmazken deneklerin eğitim yılları arasında farklılık bulunmuştur (Çağlar 2003).

Deney ve kontrol grubu ön test ve son test değerlerinin deney grubu ön test 77,10 ± 11,813, kontrol grubu ön test 70,97 ± 15,912 değerleri bulunmuş olup istatiksel olarak anlamlı bir faklılık olmadığı tespit edilmiştir. Son test değerlerini karşılaştırılmasında ise istatiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Piyano eğitiminin ilköğretim öğrencilerinin dikkat toplama yetisine etkisi isimli çalışmasında, piyano eğitiminin ilköğretim öğrencilerinin dikkat toplama yetisine olumlu yönde katkıda bulunduğunu saptamıştır (Demirova 2008)

Araştırmaya katılan bayan ve erkek deneklerin deney ve kontrol grubu ilişkin ön test ve son test değerlerinin gruplar bakımından karşılaştırılmasında, deney grubunda yer alan bayan ve erkek deneklerin sonuçlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$).Çizelge 3.11. Kontrol grubundaki bayan ve erkek deneklerin ön test ve son test sonuçlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Golf tecrübesi olmayan bireylere üzerinde yapılan bir çalışmada, İlk gruba swing odaklanması (iç odaklanma), diğer gruba ise sopaya odaklanması (dış

odaklanma),istenmiştir. Çalışmanın sonucundan sopaya odaklananlar(dış odaklanma) grubunda yer alan bireyler daha iyi performans göstermiştir (Wulf ve ark. 1999).

Golfcülerin dikkat odağı talimatlarının etkisi ile ilgili yapılan bir araştırmanın sonucuna göre; çok yetenekli golfcüler iç dikkat odağı talimatlarına göre dış dikkat odağı talimatlarında daha iyi performans gösterirken, düşük becerili golfcüler bunun aksine iç dikkat odağı talimatları ile daha iyi performans göstermiştir (Ceccato ve ark. 2003)

Gelir düzeyi olarak karşılaştırıldığında deney grubundaki deneklerin değerlerinde anlamlı bir faklılık bulunmuştur. Fakat kontrol grubunda istatiksel bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Adsız'ın (2010) yapmış olduğu çalışmada,gelir düzeyi 1000-2000 TL/ay olanlar, 1000 TL'den az gelire sahip olanlara göre % 30 daha az dikkat düzeyine sahip oldukları görülmüştür.

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubundaki deneklerin gelir düzeyi 750 TL ve altı olanlara ilişkin istatiksel olarak 95,75 ± 11,325, 751-1000 TL arası olanlar 91,50 ± 9,871, 1001-1500 TL arası olanlar 92,12 ± 8,758 olarak anlamlı faklılık bulunmuştur (p>0,05). Ancak 1501-2000 TL ve 2000 TL ve üzeri aylık gelire sahip olan deneklerde istatiksel bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Çocuklarda dikkat eğitimi ile ilgili yapılan bir araştırmanın sonucuna göre; dikkat eğitimi alan gruptaki öğrencilerin görsel ve işitsel dikkatlerinde gelişme olduğu belirlenmiştir (Clikeman ve ark 1999).

Uyku düzeyleri olarak karşılaştırıldığında yalnızca günlük normal uyku saati olanların istatiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Günlük uyku süresi normal olan öğrencilerin dikkatlerini olumlu yönde etkilemiştir. Günlük uyku süreleri 6, 9 ve 10 saat uyuyan deneklerde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

12-13 yaş grubu çocukların başlangıç seviyesinde olan çocukların içsel geri bildirim odaklanması ile alıştırma yapmalarının dışsal geri bildirim odaklanması ile kıyaslandığında hatırlama performansına olumlu katkı sağladığını göstermiştir. İçsel ve dışsal geri bildirim odakları arasında tercih yapmanın bu seviyedeki çocukların hatırlama performanslar açısından farklılık yarattığı bulunmuştur (Ayan 2007)

Sekiz yaş grubu çocuklarda hareket eğitimi ile dikkat ve hafıza gelişiminin ilişkisi isimli çalışmasında hareket eğitiminin dikkat ve hafıza gelişimi üzerinde olumlu etkisinin olduğunu saptamıştır (Akcınlı 2005).

Beden eğitimi dersinde eğitsel oyun uygulamalarının çocukların dikkat düzeylerine etkisinin incelendiği çalışmada, 9-13 yaş grubu öğrencilere 8 hafta uygulanan eğitsel oyun programının dikkat düzeyini etkilediği, eğitsel oyun programı uygulanan deney grubu dikkat değerlerinin kontrol grubu dikkat değerlerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Akandere ve ark.2010).

Üniversiteli sporcu ve sporcu olmayan öğrencilerin dikkat seviyelerinin karşılaştırılması" adında bir çalışma yapmıştır. Yapılan araştırma sonucunda sporcu olan öğrencilerin sporcu olmayanlara göre daha dikkatli olduğu ortaya çıkmıştır (Özdemir, 1990)

İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin dikkat toplama düzeyi, benlik algısı ve başarı düzeylerine etkisinin incelendiği bir çalışmada, dikkat toplama eğitimi uygulamalarının, öğrencilerin dikkat toplama düzeylerinde anlamlı farklılıklara neden olduğu fakat öğrencilerin sınıf düzeyleri ve cinsiyetlerine göre herhangi bir farklılık olmadığı bulunmuştur (Karaduman 2004).

İlköğretim çağında öğrencilerin düzenli yapılan sporun dikkat üzerine etkisinin araştırılması isimli çalışmada, ilköğretim öğrencilerin bulgularına bakıldığında spor yapanların spor yapmayanlara oranla %83 daha dikkatli olduğu yapılan testlerle saptanmıştır (Adsız 2010).

Masa tenisi egzersizi yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi amacı ile yapılan araştırmada masa tenisi egzersizlerinin 9-13 yaş grubu çocuklarda dikkat özelliklerine olumlu yönde etki ettiği tespit edilmiştir (Asan 2011).

Sonuç olarak, 14-15 yaş grubu Golf sporu yapan öğrencilerin dikkat düzeylerinin incelenmesi amacı ile yapılan çalışmada Golf egzersizlerinin 14-15 yaş grubu çocuklarda dikkat özelliklerine olumlu yönde etki ettiği gözlemlenmiştir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, 14-15 yaş grubu Golf sporu yapan öğrencilerin dikkat düzeylerinin incelenmesi amacıyla 2012-2013 eğitim öğretim yılında Konya ili Selçuklu ilçesi Mehmet Halil İbrahim Hekimoğlu Ticaret Meslek Lisesi'nde yapılmıştır.

Elde edilen verilere göre, 14-15 yaş grubu bireylerin Golf sporu egzersizlerinin dikkat özelliklerine olumlu yönde etki ettiği gözlenmiştir.

14-15 yaşlarındaki bireylere golf sporu eğitiminin, golf sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinde olumlu artış gözlendiğinden dolayı golf sporun eğitimi verilmesi önerilmektedir.

Golf eğitimi sürecinde bireyin istendik davranışları göstermesi için eğiticinin olumlu pekiştireçler kullanması önerilmektedir.

Bu çalışmanın uygun saha ortamlarda uygulanması deneklerin daha fazla motive edici aynı zamanda Golf sporunun doğal ortam ve koşulları görmesine fayda sağlayabilir.

Antrenmanların yoğunluğu ve çalışmaların deneklerin yaş ve fizyolojik durumları dikkate alınarak daha kapsamlı programlanmalıdır. .

Araştırmamızdan elde ettiğimiz bulgular neticesinde; 14-15 yaşlarındaki Golf sporu yapan bireylerin dikkat düzeyleri, Golf sporu yapmayan bireylere oranla pozitif yönde bir artış göstermiştir. Bireylerin sportif yetenekleri erken yıllarda kazanmaları, daha sonraki yıllarda kendilerini başarıya götürmede aracı olabilecektir. Çocukların yaşamlarında başarılı olmaları için bilişsel bazı yetileri bakımından da donatılmaları gerektiğinden özellikle ergenlik dönemde sosyal gelişimlerinin desteklenmesi önem kazanmaktadır.

Bu çalışmada elde edilen istatistiksel bulgular sonucunda; Golf egzersizi yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi amacı ile yapılan araştırmada Golf egzersizlerinin 14-15 yaş grubu bireylere dikkat özelliklerine olumlu yönde etki ettiği gözlemlenmiştir.

6. ÖZET

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Golf Sporu Yapan Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi

Ahmet TUNÇ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA-2013

Bu çalışmanın amacı, golf sporu egzersizinin 14-15 yaş grubu bireylerde dikkat düzeyini etkileyip etkilemediğinin araştırılmasıdır. Çalışmanın örneklem grubu Konya ili Selçuklu ilçesi Mehmet Halil İbrahim Hekimoğlu Ticaret Meslek Lisesinde okuyan 14-15 yaş grubu 60 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya deney gurubu olarak katılan deneklerin yaş ortalaması 14,80 ± 0,3 yıl, kontrol gurubunun yaş ortalaması ise 14,90 ± 0,4 yıldır. 8 haftalık sürecin öncesinde ve sonrasında hem kontrol hem denek gruplarına Bourdon (1955) dikkat testi uygulanmıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 16.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Veriler yüzde ve frekans tabloları erilerek özetlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi ile test edilmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiği için guruplar arasındaki farklılığın tespiti için independed sample t testi kullanılmıştır. Gurup içi ön test – son test karşılaştırmalarında ise, paired samples t testi kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu arasında son test bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Araştırmaya deney grubu olarak katılan deneklerin ön test – son test karşılaştırılmasında, ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu karşılaştırmalarda son test değerlerinin ön test değerlerinden yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmaya katılan deneklere ilişkin ön test ve son test değerlerinin aylık gelir durumu bakımından karşılaştırılmasında, aylık gelir durumları arasında deney grubu bakımından ön test ve son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ancak kontrol gurubu bakımından aylık gelir durumlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Sonuç olarak, golf sporu egzersizi yapan 14-15 yaş grubu bireylerin dikkat düzeylerinin incelenmesi amacı ile yapılan araştırmada, deney grubuna uygulanan golf sporu egzersizinin çocukların dikkat düzeylerinde anlamlı farklılığa neden olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda golf sporu egzersizinin 14-15 yaş grubu çocuklarda dikkat özelliklerini olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz.

Anahtar Sözcükler: Çocuk; Dikkat; Egzersiz; Golf sporu

7. SUMMARY

The Analysıs Of The Attentıon Levels Of Children Playıng Golf

The purpose of this study is to investigate whether the golf exercises effect the attention level of the individuals in 14-15 years of age. The sample group of the study is occuring 60 students in 14-15 age group from Hekimoğlu Ticaret Meslek High School located in Selçuklu District of Konya. The mean age of the subjects participating in the study as the experimental group is 14,80 ± 0,3 years, mean age of the control group is 14,90 ± 0,4 years. Before and after the 8 weeks process Bourdon (1955) attention test is applied.

SPSS 16.0 programme is used in evaluation and using the calculated values. Datas are summarized in the percentage and frequency tables. The test of the datas distribution is normal or not made by One-sample Kolmogorov-Smirnov test method and fixed that datas have normal distribution. Because of the datas have normal distribution, to fix the differences of the groups independent sample t test is applied. For the pre-test – post test comparisons in the group paired samples t test is used. In this study the error level is set as 0.05. ıt is fixed that there is a significant difference between experimental group and control group in the final test ($p<0,05$). It is fixed that there is a statistically significant difference between pre test and post test values in the comparison of the pre test and post test of the subjects who participated to the survey. ($p<0,05$). In this comparisons it is found that the post test values are higher then pre test values. In the comparison of the monthly income status of the pre test and post test values of the participants, it is fixed that there is statistically significant difference between monthly income statusses of the participants in terms of experiment group. ($p<0,05$). However for the control group there is not any statistically significant difference between monthly income statusses. ($p>0,05$).

As a result, in the survey made for inspecting the attention levels of the individuals in 14 – 15 age group who are making golf excersises, it is fixed that the golf excersise applied to the test gruop effects the attention level of the kids significiantly. In this context, we can say that the golf excersise positively effect the attention properties of the kids in 14-15 age group.

Key Words: Attention; Exercise; Golf; Kid

8. KAYNAKLAR

1. Abernethy B, Maxwell J P, Masters R S. W, Kamp J V D, Jackson R C, Handbook of Sport Psychology, John Wiley, 2007;s.245-246.
2. Adsız E, İlköğretim Çağındaki Öğrencilerde Düzenli Yapılan Sporun Dikkat Üzerine Etkisinin Araştırılması, İzmir, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, 2010.
3. Akandere M, Baştuğ G, Asan R, Baştuğ K. Çocuklarda eğitsel oyunun dikkat üzerine etkisi, İnternational scientific conference 'perspectives in physical education and sport 21-23 May, 2010, Constanta Romania.
4. Akcınlı N, Sekiz Yaş Grubu Çocuklarda Hareket Eğitimi ile Dikkat ve Hafıza Gelişiminin İlişkisi, Manisa, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2005.
5. Anderson J R, Cognitive Psychology and Its Implications.Fourth Edition, New York: WH. Freeman and Company,1995.
6. Aracı H, Okullarda Beden Eğitimi, Nobel Yayınevi, Ankara.2006;s.17.
7. Aracı H. Öğretmen ve Öğrenciler için Okullarda Beden Eğitimi. Ankara. Nobel Yayınları. 2001;2.
8. Arı R, Eğitim Psikolojisi, Nobel Yayınevi, Ankara.2008;s.108.
9. Asan R, Sekiz Haftalık Masa Tenisi Egzersizinin 9-13 Yaş Arası Çocuklarda Dikkat Üzerine Etkisi, Konya, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2011.
10. Ayan D, Effects Of İnternal, External And Prefence Of Attentional Focus Feedback On Learning Voleybol Tennis Serve Of 12-13 Years Old Children,M.S. Deparment Of Physical Education And Sport;2007
11. Aydın A, Eğitim Psikolojisi, Pegem Akademi,Ankara,2007;s.165-169.
12. Azboy O, Erer O, Oymak Ö, Tunç Ö, Spor Psikolojisi, Milli Eğitim Yayınları, 2012; s.63.
13. Baddeley A, Human Memory: Theory and Practice. Boston:Allyn and Bacon,1990.
14. Baltacı G. Çocuk ve Spor, 1. Baskı, Ankara: Klasmat Matbaacılık, 2008; s.7-10.
15. Başer E, Uygulamalı Spor Psikolojisi Performans Sporunda Psikolojinin Rolü;s.16-28.
16. Bayramkaya E, Golf: Dikkat ve Konsantrasyon, Performans Geliştirme Merkezi, URL:http://performansgelistirme.wordpress.com/2012/06/14.
17. Bicer Y S, Aysan H.A, Mental Konsantrasyon Çalışmalarının Bilek Güreşi Erkek Sporcuların Reaksiyon Zamanlarına Etkisi, Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları; 2008.
18. Bompa T O, Antrenman Kuramı ve Yöntemi. (Çev. İlknur Keskin, A. Burcu Tuner), Bağırgan Yayınevi, Kültür Ofset, Ankara; 1998.
19. Boutcher, S H, Attention and athletic performance: an integrated approach. In Thelma S. Horn (Ed.), Advances in Sport Psychology, Champaign, IL: Human Kinetics Publishers,1992;251-263.
20. Bozan A, Akay Y. Dikkat Geliştirme Eğitiminin İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Dikkatlerini Toplama Becerilerine Etkisi, Western Anatolia Journal of Educational Science,2012.
21. Bunker, L K, Golf: Sport Psychology Challenges. In J. Dosil (ed.). The Sport Psychologist's Handbook, 2006;305-307.
22. Ceccato N P, Passmore S.R, Lee T.D, Effects of focus of attention depend on golfers' skill, Journal of Sports Sciences, 2003, 21, 593–600.

23. Clikeman MS, Nielsen KH, Clinton A, Sylvester L, Parle N, Connor RT. An intervention approach for children with teacher and parent- identified attentional difficulties. Journal of Learning Disabilities, 1999; p. 32, 581 - 590.

24. Corbetta, M, Frontopariatal cortical networks for directing attention and the eye to visual locations: identical, independenta or overlapping neural systems? Proc Natl Acad Sci. USA. 1998; 95:831-8.

25. Çağlar E, Koruç Z, Dikkat Testinin Sporculardа Güvenirliği ve Geçerliliği, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences 2006, 17 (2), 58-80.

26. Demirova G, Piyano Eğitiminin İlköğretim Öğrencilerinin Dikkat Toplama Yetisine Etkisi, Doktora Tezi, Ankara, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimin Kültürel Temelleri Anabilim Dalı Güzel Sanatlar Eğitimi Bilim Dalı Doktora Tezi, 2008.

27. Ergüven E, Spor Kitabı, Ntv Yayınları, 2008; s.312-314-315.

28. Ersoy T, 9-11 Yaşlar Arası Spor Yapan ve Yapmayan Çocukların Ruhsal Uyum Düzeylerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, Ankara, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2010.

29. Esin A, Dikkatsizce Kullanılan Önlemler "Dikkat Et/Dikkatli Ol", Çimento Endüstrisi İşverenleri Sendikası, 2011.

30. Freides D, Attention and its Disorders. In: Developmental disorders: a neuropsychological approach, Blackwell Publishers, Oxford: 2000; p.160-92.

31. Gill D L, Psychological Dynamics Of Sport and Exercise, Human Kinetics,2000;s.58.

32. Golf Sporu Tarihçesi.URL:http:// www.golfkulubu.com/12/05/2012.

33. Golf Sporu Tarihçesi.URL:http://www.golftesisleri.com/12/05/2012

34. Golf Sporu Tarihçesi.URL:http://www.turksite.eu/13/05/2012.

35. Günay M. Yüce A İ, Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri, Ankara, Gazi Kitabevi,2001;s.171-175.

36. Güneş, E, Dikkat Mekanizmaları, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, Cilt:57, Sayı:2,2004;s.81-88.

37. Güntan Ö, Golf Sahaları Tasarım ve Bakım Aşamalarına Ekolojik Yaklaşımlar, Isparta, Süleyman Demirel Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2009.

38. Hocaoğlu T, Golf Sahaları Planlama ve Tasarım İlkelerinin Peyzaj Mimarlığı Açısından Değerlendirilmesi: Gloria Golf Resort Yeni Saha Örneği, Ankara, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2010.

39. İlhan E, Gencer E. Çocuklarda nevrotik sorun düzeyleri ve badminton eğitimi ilişkisine yönelik bir araştırma. Kocaeli Üniversitesi 4. Raket Sporları Sempozyumu, Bildiriler Kitabı: p94–101, 11–12 Aralık 2009, Kocaeli.

40. İkizler H. C, Özcan A. O, Uygulamalı Spor Psikolojisi Alfa Basım Yayım Dağıtım,İstanbul1994; s.195-196-200-204-207-208.

41. James, W, The Principles of Psychology. Cambridge, MA: Harvard University Press; 1983.

42.J ennings R.J, Coles M.G.H, Handbook of Cognitive Psychology: Central and Automatic Nervous System Approaches. MA: Cambridge University Press,1991;413-455.

43. Jonides J, Naveh-Benjamin M, Palmer J, Assessing automaticity. Acta Psychol; 1985,60: 157-171.

44. Kalkay MN, Tüm Yönleriyle Golf, Fikir Bahçeleri Reklamcılık ve Yayıncılık, 2001; s.132-133-134.

45. Kaplan B, Manavgat – Alanya Arasında Golf Sahaları İçin Uygun Alanların Belirlenmesi, Adana, Çukurova Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2010.

46. Karabina F, Pirselimoğlu E.T, Antrenman Bilgisi, Milli Eğitim Yayınları,2012;s.134.

47. Karaduman BD, Dikkat Toplama Eğitim Programının İlköğretim 4 ve 5 Sınıf Öğrencilerinin Dikkat Toplama Düzeyi, Benlik Algısı ve Başarı Düzeylerine Etkisi, Ankara, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2004.

48. Karagöz Ş, 8-10 Yaş Arası Çocuklarda 12 Haftalık Tenis Antrenmanlarının Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zamanına Etkisinin İncelenmesi, Afyonkarahisar, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, , 2008.

49. Kılınç F, Antrenman Ders Notları, Kütahya,2000;s.24-45-74-75-76-64-84.

50. Koçak S, Sözeri B, Akpınar S, Karlı Ü, Spor Kuralları Kitabı, Odtü Yayıncılık; s.61-62-63-64-65.

51. Korkmaz B, Pediatrik Davranış Nörolojisi. İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yayınları, 2000

52. Kornhuber, Attention Readiness for Action and the Stages of Voluntary Decision.Some Electropycsiological Coraletes ın Man. Berlin, New York Spinger, Verlag;1984

53. Kuru E, Baştuğ G. Futbolcuların kişilik özellikleri ve bedenlerini algılama düzeylerinin incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008;6 (2): 95–101.

54. Küçük A, Dolu N, Erdoğan H, İlköğretim Öğrencilerinde Yaş, Cinsiyet ve Sosyo-Ekonomik Seviye Farklılıklarının Dikkat Düzeylerine Etkileri, Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences), 2009.

55. Muratlı S, Çocuk ve Spor Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım,2003;129-131-132

56. Mutlu D, Farklı Dikkat Türlerine Göre Hazırlanmış Çoklu Ortam Öğretim Tasarılarının Farklı Kısa Süreli Bellek Kapasitesine Sahip Öğrenenlerin Geri Getirme Performanslarına Etkisi, Ankara, Hacettepe Üniversitesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2010.

57. Nideffer RM, Concentration and attention control training. In: J.M. Williams (Ed.), Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance, California: Mayfield Publishing Company, 1993b; p. 243-261.

58. Orçun KÖ, 9-14 Yaş Arasındaki Çocukların Spora Katılım Nedenlerinin Değerlendirilmesi Kütahya İl Örneği, Kütahya, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2007.

59. Özdenk Ç, 6 Yaş Grubu Öğrencilerin Psikomotor Gelişimlerinin Sağlanmasında Oyunun Yeri ve Önemi, Elazığ, Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2007.

60. Özdemir MY, Üniversiteli Sporcu ve Sporcu Olmayan Öğrencilerin Dikkat Seviyelerinin Araştırılması, İstanbul, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek lisans Tezi, 1990.

61. Özerkan Kemal N, Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar, Nobel Yayın,Ankara2004; s.23.

62. Özmen KS, Dikkat Toplama Becerisini Geliştirici Etkinlikler, Ankara, Anı Yayıncılık 2011;4.

63. Pashler HE , The Psychology of Attention. 2. Edition, London: A Bradford Book, The MIT Press.1998.

64. Selçuk T, Ortaöğretim Öğrencilerinin Ders Dışı Okul Spor Faaliyetlerine Katılımı ve Sorunları (Mersin İli Örneği), Mersin, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi 2006.

65. Sevim Y, Antrenman Bilgisi, Ankara: Nobel Yayınevi, 2002;40-41-64-86-87-112.

66. Sevim, Y, Antrenman Bilgisi, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 1997;56-57-106-107.

67. Shaw DF, Gorely T, Corban R.M, Sport and Exercise Psychology, Garland Science/BIOS Scientific Puplishers,2005;s.47-48-49.

68. Singer, RN, Cauraugh, J.H, Tennant, L.K, Murphey, M, Chen, D, Lidor, R, Attention and distractors:Considerations for enhancing sport performances. Int J Sport Psychol,1991;22, 95-114.

69. Solso, RL, Maclin, M. K. ve Maclin, O. H., (Çeviren: Ayçiçeği-Dinn, A.), Cognitive Psychology, Pearson Allyn and Bacon, USA; 2007

70. Soysal Şebnem A, Yalçın K, Can H, Bilişsel Psikoloji Kapsamında Yeralan Dikkat Teorileri, New/Yeni Symposium Journal, Ocak 2008 | Cilt 46 | Sayı 1;3

71. Şahin O, Düzenli Egzersiz Eğitiminin 12-14 yaş Çocukların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerin Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Konya, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2007.

72. Şimşek R, Spor da Baskı Altında Dikkat ve Konsantrasyonu Yönetme; Kaygıyla Baş Etme, http://www.tavsiyeediyorum.com/makale_10825.htm26/04/2013.

73. Tavacıoğlu L, Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler, Bağırgan Yayınevi, Ankara1999;s.54-55.

74. Tiryaki Ş, Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara, 2000;s.75.

75. Topkaya İ, Oyun Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminin Eğitsel Temelleri, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2004;17

76. Türkiye Golf Federasyonu, Golf Kuralları Kitapçığı, Ankara, Sim Matbaacılık Kağıtcılık ve Tic ltd Şti,2008; -14-16-17-19-20-21-24

77. Türkiye Golf Federasyonu, Golf Kuralları Kitapçığı, Ankara, Sim Matbaacılık Kağıtcılık ve Tic ltd Şti,2012;12-13-14-15-16-17-18-19-20-21.

78. Türkiye de Golf Sporunun Tarihçesi. URL:http:// www.wikipedia.org/13/05/2012.

79. Uskan C, Dikkat Eksikliği Bozukluğu Olan 8-10 Yaşındaki Çocukların Dikkat Becerilerini Geliştirmeye Dayalı Bir Programın Etkinliğinin Sınanması, İstanbul, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Programı, Yüksek Lisans Tezi, 2011.

80. Van Zomeren,A.H & Brouwer,W.H. Clinical Neuropsychology of Attention. New York, NY: Oxford University Pres;1994

81. Wulf, G, Lauterbach, B. and Toole, T. Learningadvantages of an external focus of attention in golf.Research Quarterly for Exercise and Sport,1999

82. Yalçın H, Çocuk Gelişimi, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2010;s.65-80-85.

83. Yaycı L, İlköğretim Dördüncü Sınıf Öğrencilerinde Seçici ve Yoğunlaştırılmış Dikkat Becerilerini Geliştirmeye Dayalı Bir Programın Etkinliğin Sınanması, İstanbul, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikoloji Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2007.

84. Yazgan Y, Hiperaktif Çocuk Okulda, İstanbul, Evrim Yayınevi, 2002;s.12.

85. Yeşilyaprak B. Eğitim Psikolojisi. Ankara. Pegema Yayıncılık. 2011: 32.

86. Yıldırım Ö, Yedi Sekiz Yaş Grubu Kız Ve Erkek Çocukların Psikomotor Gelişim Düzeylerinin TGMD-II Testine Göre Araştırılması, Kütahya, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, 2011.

9. EKLER

EK-A: Etik Kurul Kararı

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Kararı

07 / 2 / 2013

Karar Sayısı: 2013/10

Sayın: **Doç.Dr. Mehibe AKANDERE**
Selçuk Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Selçuklu/KONYA

"Golf Sporu Yapan Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tez projesi öneriniz incelenmiş ve Yüksekokulumuz Girişimsel Olmayan Etik Kurul Yönergesine uygunluğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Doç.Dr. Şükrü Serdar BALCI
Başkan

Doç.Dr.Erkan Faruk ŞİRİN
Üye

Doç.Dr.Mehibe AKANDERE
Üye

Yrd.Doç.Dr. Sultan HARBİLİ
Üye

Doç.Dr.Serkan REVAN
Raportör

1- Etik kurul kararları Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu "Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Yönergesi"ne göre verilmektedir.
2-Etik kurul kararları danışma niteliğindedir, üyeler projeler hakkında verdikleri kararlardan dolayı idari ve cezai sorumluluk taşımaz.
3-Projenin yürütülmesi sırasında oluşacak olumsuzluklarda proje yürütücüleri sorumludur.

S.Ü. BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU TEL: (0332) 241 00 41 FAX: (0332) 241 16 08 KAMPÜS/KONYA

EK-B: Bourdon Dikkat Testi

a e p z n z s u a h v k l a s l b f o u o e

r v b p m i b i r b s m n t d a u f e f k a

e k ü h s e y p h b k s d g y z d v r l f g

y d a e o y e r z h e z s e g m k f z d n y

f s v y i b t d h m l n i e m t g t e d f u

k e d e k o k o s t l u z u g m a f l v u t

i z i f o u d v h y p n b p m v h n n g r y

p v r l n t y o r z n e p h t e m z i o i m

r a k y g s o i v a i n a r e h o d b f p h

k u ı s y g u e m k l l e g v g r l p e t e

e i t e l r n z f u d b m s h d k u f d s m

s l v e t e p l n g v g e t l r n e u g y s

b o k e h b u k r g f u d o h o r a n i a v

i o s g y l a r o i f b z m e l h p z n z r

o ş k h a m v ğ l m g v n h v m p b n p y

v d u o f r h i y u v l u a m f a e u l t s

o k o k e i e k t f s b t g t m e i n l z h

d t d i y a s e u n d z f k m g e s z e h z

r e n o e v d y g f l r v d z y g d z p b e

p y e a a s e g e a h t n m p r r i b i k p

a f n p v d m t o y m i l g d e o t o e n t

l u p z n k r h p u e y o y g u d v y a o l

s z o a p f f t e v k i r b p m m e r g e s

b a h v i h s e k z r f b r a e g y n m h y

t d s v e g z y f m p t r o y e u u b b y h

i u a n y a d u m f a p y z e b k d b o l z

e l z h e a d z t e l p r y f m s n v i e v

s b i v m z g p s m r k b k r e h e u v m s

f l s l e i o l g l k t h z o k t d e a r h

s m i u e f t i m s g k n k n p h r h g u i

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. Her bölüm için olmak üzere toplam 5dk süre verilir ve bireyle "Önünüzdeki sayfada bulunan bütün a, b, d ve g harflerinin altlarını kurşun kalemle çizeceksiniz. Bir satırı gözden geçirirken yalnız bir harfi işaretlemeyeceksiniz. Satırdaki tüm a, b, d ve g harflerinin altını çizeceksiniz" şeklinde yönerge verilir. Testin sona ermesiyle çizgiler sayılarak testin değerlendirmesi yapılır.

EK-C: Kişisel Bilgiler Formu

Adı:
Soyadı:

1. **CİNSİYET**
   1- KIZ ( ) **2-** ERKEK ( )

2. **YAŞ**
   1- 13 ( ) **2-** 14 ( ) **3-** 15 ( ) **4-** 16 ( )

3. **BABANIN EĞİTİM DURUMU**
   1- İLKOKUL ( ) **2-** ORTA ( ) **3-** LİSE ( )
   4- LİSANS ( ) **5-** Y. LİSANS ( )

4. **ANNENİN EĞİTİM DURUMU**
   1- İLKOKUL ( ) **2-** ORTA ( ) **3-** LİSE ( )
   4- LİSANS ( ) **5-** Y. LİSANS ( )

5. **AİLENİN AYLIK GELİRİ**
   1- 750TL ve ALTI ( ) **2-** 750-1000 TL ARASI ( )
   3- 1000-1500 TL ARASI ( ) **4** 1500-2000 TL ARASI ( )
   5- 2000 TL ve ÜZERİ ( )

6. **KARDEŞ SAYISI**
   1- TEK ÇOCUK ( ) **2-** 2 ÇOCUK ( ) **3-** 3 ÇOCUK ( )
   4- 4 ÇOCUK ( ) **5-** 5 VE ÜZERİ ( )

7. **DAHA ÖNCEDEN GEÇİRDİĞİ ÖNEMLİ BİR RAHATSIZLIK VARMI?**
   1- VAR ( ) **2-** YOK ( )

8. **ANNE VE BABANIZ BİRLİKTEMİ YAŞIYOR?**
   1- EVET ( ) **2-** HAYIR ( )

9. **GÜNLÜK UYKU SÜRESİ**
   1- 6 SAAT ( ) **2-** 7 SAAT ( ) **3-** 8 SAAT ( )
   4- 9 SAAT ( ) **5-** 10 SAAT ( )

10. **EVDE KENDİNİZE AİT ODANIZ VARMI?**
    1- VAR ( ) **2-** YOK ( )

10. ÖZGEÇMİŞ

Ahmet TUNÇ, 1979 yılında Kütahya'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Kütahya'da tamamladı. 2000 yılında Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nü kazandı ve 2004 yılında mezun oldu. 2006 yılında Bilecik ili Osmaneli ilçesine Cumhuriyet İlköğretim Okulu'na Beden Eğitimi Öğretmeni olarak atandı. 2011 yılında Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başladı. Şuan Konya/Selçuklu Mehmet Halil İbrahim Hekimoğlu Ticaret Meslek Lisesinde Beden Eğitimi Öğretmeni olarak görevine devam etmektedir.