

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

**TENİS BECERİ EDİNİMİNDE AKUT DİKKAT ANTRENMANLARININ VOLE
PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİSİ**

Mert SÖKMEN

BİTİRME TEZİ

2022, Antalya

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

**TENİS BECERİ EDİNİMİNDE AKUT DİKKAT ANTRENMANLARININ VOLE
PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİSİ**

Mert SÖKMEN

BİTİRME TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Asuman ŞAHAN

2022, Antalya

Akdeniz Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Bu çalışma jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi Bölümü Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir. .../.../2022

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Asuman ŞAHAN

Üye:.....

Üye :.....

TEŐEKKÜR

Yapmış olduğum tez konusunun seğiminde bana yol gsteren bilgi, tecrube ve yardımlarını esirgemeyen, Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakóltesi ile bu çalıőmayı geręekleştirebilmem için imkân sağlayan, çalıőmamın en doğru şekilde tamamlanması için fikirlerini benimle paylaőan danıőmanım Doç. Dr. Asuman ŞAHAN 'a sonsuz teőekkür ederim.

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı; tenis beceri ediniminde akut dikkat antrenmanlarının vole performansı üzerine etkisinin incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmamıza Antalya ilinde bulunan $2,59 \pm 1,43$ (yıl) tenis oynayan 16 kadın, 16 erkek toplam 32 gönüllü katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcular, 8 kadın ve 8 erkek olacak şekilde 2 gruba ayrılmıştır. Çalışmada sporculara AOS testi vole aşaması uygulanmıştır. Çalışmada 1.gruba önce AOS testinin vole aşaması uygulanmıştır. Sonra 5 dakika tek top vole antrenmanı yaptırılmıştır. Ardından tekrar AOS testi vole aşaması uygulanmıştır. 2.gruba ise önce AOS testi vole aşaması uygulanmıştır. Sonra 5 dakika çift top vole antrenmanı yaptırılmıştır. Ardından tekrar AOS testi vole aşaması uygulanmıştır. İlk ölçümlerden 1 hafta sonra gruplara uygulanan 2 ölçüm arasındaki girişimin yerleri değiştirilerek tekrar vole performansları ölçülmüştür.

Bulgular: Vole testinden elde edilen sonuçlara göre; 1.girişim 1.ön test sonuçları ortalama $18,97 \pm 4,44$ (puan), 1.girişim 2.son test sonuçları ortalama $19,44 \pm 3,94$ (puan), 2.girişim 3.ön test sonuçları ortalama $18,97 \pm 4,19$ (puan), 2.girişim 4.son test sonuçları ortalama $20 \pm 4,87$ (puan) bulunmuştur.

Çalışmada 4 ölçümden elde edilen vole testi performans sonuçları karşılaştırılmıştır.

İstatiksel Analiz: Araştırmadaki tüm veriler SPSS 18 paket programı kullanılarak analiz edildi.

Sonuç: Çalışmada vole testinden elde edilen 4 ölçüm sonucunun karşılaştırılması sonucunda 4 ölçüm arasında zamana bağlı değişimde anlamlı fark bulunmamıştır $p > 0,05$. $\chi^2 = 4,256$ $p = 0,24$

Fakat çalışmada gruplar arası farka bakıldığında 2.girişim öncesi sonrası yapılan vole test performansları (3.ön test ve 4.son test) karşılaştırıldığında istatiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur $p < 0,05$. $p = 0,03$

Anahtar Kelimeler: tenis, dikkat, vole, beceri

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
İÇİNDEKİLER	ii
SİMGELER VE KISALTMALAR	iv
ŞEKİLLER	v
TABLOLAR	vi
1.GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	2
2.1. Beceri.....	2
2.1.1. Becerinin Sınıflandırılması.....	2
2.2. Dikkat.....	3
2.2.1. Dikkatin Türleri ve İşlevleri.....	4
2.3. Beceri Öğrenimi.....	4
2.4. Sporda Dikkatin Önemi.....	4
2.5. Tenis Temel Teknikleri.....	5
2.5.1. Yer Vuruşu.....	5
2.5.2. Vole.....	7
2.5.3. Servis.....	7
3. MATERYAL ve YÖNTEM	8
3.1. Materyal.....	8
3.1.1. AOS Testi Vole Aşaması.....	8
3.2. Yöntem.....	8
4. BULGULAR	10
4.1. İstatiksel Analiz.....	12
5. TARTIŞMA	14
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	15

KAYNAKLAR.....	16
EKLER.....	17
EK-1: SPORCU GENEL BİLGİ VE ÖLÇÜM FORMU	
ÖZGEÇMİŞ.....	19

SİMGELER VE KISALTMALAR

AO: Aritmetik Ortalama

SS: Standart Sapma

n: Kişi Sayısı

p: Anlamlılık Derecesi

AOS: Antrenörlük Oyun Seviyesi

ŞEKİLLER

ŞEKİL NO	SAYFA NO
3 AOS Testi Vole Aşaması Puan Dağılımı.....	8
3.1 Uygulama Şeması.....	9
4 Vole Testinde 4 ölçümde Elde Edilen Puanların Grafiği.....	11

TABLÖLAR

TABLO NO	SAYFA NO
1 Tüm Grubun Tamamlayıcı İstatistik Sonuçları.....	10
2 Ölçülen Vole Test Puanlarının Karşılaştırma Tablosu.....	11
3 Tüm Grubun Korelasyon Analizi.....	12

1.GİRİŞ

Günümüzde tenis sporu en popüler 5 spor dalı arasında yer almaktadır. Bu durum günümüze kadar geçen süre içerisinde tenis sporunun popüler bir spor dalı haline geldiğini göstermektedir (5). Tenis; file ile ortadan ikiye bölünen dikdörtgen bir alanda, tek veya çift oyuncuların raketle karşılıklı topa vurdukları, vurdukları topu belli kurallara göre karşılanamayacak biçimde birbirlerinin alanına düşürerek puan kazanmaları esasına dayanan olimpik bir spor dalıdır. Düzenlenen turnuvalarda oynamanın verdiği hazzı tatmak için insanlar tenise daha fazla zaman ayırmaya başlamışlardır. Tenise olan bu yoğun ilgi ve profesyonelleşmenin artması, oyunun prensipleri ile ilgili bilimsel çalışmaların gerekliliğini getirmektedir (5). Ülkemizde ise tenis sporu uzun yıllar boyunca belirli bir gelir grubunun sporu olarak görülmüştür. Oysa dünyada, ekonomik durumu ülkemizden farklı olmayan birçok ülkeden uluslararası düzeyde başarılı tenis oyuncuları çıkmıştır. Geçmiş dönemlerde yüksek gelir düzeyine sahip olan ve üst düzey tenis oyuncuları yetiştiren İsveç ise günümüzde üst düzey tenis oyuncuları yetiştirmekten uzaktır. Bu örnekler, tenisin gelir düzeyi ile paralel spor olmadığını göstermektedir (3).

Dikkat, bir sinir sistemi işlevidir ve birçok uyaran arasından o an gereken ihtiyaç ve amaca göre ilgilenmeyi sağlamaktadır. Dikkatin gelişmesi, bir hedefe odaklanma ile oluşur. Sporda alıştırmaların yapılması sırasındaki odaklanma, performans üst seviyelere taşımaktadır. Sporcu bir beceri gösterirken, dikkatte daralma ve genişlemeler yanında dikkatin hangi yöne doğru yoğunlaştırılacağı performans yönünden çok önemlidir. Sporcu zaman zaman dikkatini içe kaydırmak, zihninde planlama ve tasarlama yapmak, zaman zaman da dikkatini dışa kaydırmak ve ne olup bittiğini gözlemlemek durumundadır (10).

Tenis branşında vuruş, koşma, hedefleme gibi birçok gereksinimin kısa bir sürede etkili ve başarılı bir biçimde yapılması için dikkat düzeyi önemlidir. Tenisteki başarı parametrelerinden en önemlisi sporcuların dikkat kalitesine bağlıdır. Dikkat kalitesi iyi olmayan tenis sporcularının teknik kapasitesi düştüğü gibi bellek transfer konularında da başarısız olacağı düşünülmektedir (7).

2.GENEL BİLGİLER

2.1 Beceri

Beceri, iş yapana nispeten daha az bir eforla daha fazla iş yapma olanağı sağlar. Beceri daha ziyade değişik kas grupları arasında iyi bir koordinasyon sağlar. Yani beceride, kaslar arası koordinasyon önemlidir. Kasların bir işin kolaylıkla yapabilmemesi, becerikli bir hareket özelliğidir. Becerili bir vücut hareketinde merkezi sinir sisteminden (MSS) kaslara emirler, entegre hareketleri doğru ve iyi bir şekilde yaptıracak miktar ve sırada ilerler. Yeni hareketler karşısında insan aşırı duyarlılık ve aşırı aktivite gösterebilir. Fakat pratik yaparak hareketleri kontrol edilmesine yardım eden aktif inhibitör (engelleme, bastırıcı) bir kuvvet gelişir ve bu hareketler daha direkt ve etkili olmaya başlar. Beceri, özünde hareket aygıtı bölümlerinin hassas motor davranışlardaki koordinasyon kalitesini anlatır (8).

2.1.1 Becerinin Sınıflandırılması

Genel ve özel beceri olmak üzere ikiye ayrılır.

Genel Beceri: Her spor dalı için geçerli olan genel anlamdaki vücut kompozisyonudur (9).

Özel Beceri: Uygulanan spor dalına yönelik o spor dalının özelliklerini içeren, teknik, taktik ve benzeri hareketlerin koordinasyonudur. Beceriler daha doğru bir uygulama yapma ve araştırma organize etmeye yardımcı olmak için sınıflandırılmışlardır.

Açık beceriler çevrenin hareket boyunca değişken ve tahmin edilemez olduğunda ortaya çıkan becerilerdir. Kapalı beceriler ise çevrenin değişmediği ve tahmin edilebilir olduğu zaman sürecinde etkili olan becerilerdir.

Ayrıca beceriler hareketin yapılışına göre de sınıflandırılabilir. Sürekli beceriler bir sıra takip eden kesintisiz hareketlerdir. Kopuk beceriler, birbirinden bağımsız birden fazla hareketin arka arkaya dizilmesinden oluşurlar. Seri beceriler ise sürekli ve kopuk becerilerin birbirini takip etmesinden oluşur (9).

2.2 Dikkat

Dikkat en genel anlamda "hedefe yönelik bilinçli ve yoğun algı" olarak tanımlanabilir. Günlük hayatımızda çevremizden gelen, sayılamayacak kadar çok sayıda uyarın (ışık, ses, görüntü, vs.) ile karşılaşılmaktadır. Bu uyarınlarının hepsinin bizim tarafımızdan fark edilip işleme konması mümkün görünmemektedir. Çünkü duyu organlarımızın algılama kapasiteleri sınırlıdır. Dikkat ise, bu uyarınlardan ihtiyacımız olan bir ya da birden fazla yoğunlaşma, bu yoğunlaştığımız uyarınları diğerlerinin arasından seçip zihinsel işleme alabilme durumudur (13).

2.2.1 Dikkatin Türleri ve İşlevleri

Dikkat içinde pek çok farklı işlevi barındıran oldukça karmaşık bir yapıdır. Dikkatin çeşitli türleri ve her bir dikkat türünün de farklı işlevleri vardır (13). Günlük hayatımızda en çok ihtiyaç duyduğumuz bazı dikkat türleri şu şekildedir:

Aktif ve Pasif Dikkat

Pasif dikkatte kişi kendisine yönelen uyarana dikkat etmek için herhangi bir çaba harcamaz. Çok parlak bir ışık, ani bir gürültü örneğinde olduğu gibi. Bu gibi durumlarda kişi istemsiz olarak uyarana dikkat eder. Diğer dikkat türü olan aktif dikkatte ise kişi istemli bir şekilde bir uyarana odaklanır. Bu dikkat türünde ise kişinin psikolojik ve fiziksel bir çaba harcaması gerekmektedir. Çocukların televizyon izlerken uzun süre dikkatlerinin dağılmaması, pasif dikkat; ders çalışırken çok kısa süreli dikkat vermesi ise aktif dikkat olarak değerlendirilebilir. Gerçekte dikkat denildiğinde tahmin edileceği gibi aktif dikkat kastedilmektedir (13)

Seçici dikkat

Özel bir noktada dikkatin odaklanmasını ifade eder. Algının seçici yönüyle ilgili olan dikkat, algının bir anda bir veya birkaç uyarıcıya yönelmesini, diğerlerini dışarıda bırakmasını ifade eder. Bu uyarıcı bombardımanına tutulmayı engelleyen bir bilgi işleme sürecidir. Seçici dikkat aynı zamanda hedef uyarının dışında kalan uyarınları da dışlayabilme yeteneğidir (13)

Değişen dikkat

Bireyin dikkatini bir işten diğer bir işe yöneltebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bir başka ifadeyle bilişsel becerilerini farklı görevler arasında geçiş yaparak etkinliğin gerektiği şekilde kullanabilmesidir. Bu dikkat türünde kişinin dikkat odağını iki ya da daha fazla görev arasında değiştirebilmesi gerekir. Örneğin yazı yazan bir çocuğun kalemi bıraktıktan sonra öğretmenini dinlemeye başlaması değişen dikkate örnek olarak verilebilir.

Bölünmüş dikkat

Aynı anda birden çok görevi yerine getirebilme yeteneği olarak tanımlanır. Bölünmüş dikkatte kişi eşzamanlı olarak iki göreve birden odaklanmaktadır. Bir bakıma dikkati ikiye bölerek her iki göreve de dikkatini yönltebilmektir. Öğretmenin anlattıklarını dinlerken, bir taraftan da not alabilmek gibi.

Sürdürülen (sürekl) dikkat

Bireyin dikkatini koruyabilmesi ve etkinlik sürecinde gerekli tepkileri etkinliğin sonuna kadar verebilmesi, uyanıklık durumunun sürdürülmesidir. Bu tür dikkat, duruma ilişkin motivasyon ile de yakından ilgilidir. Okul yaşamında, mesleki yaşamda ya da sosyal yaşamda üstlendiğimiz pek çok görev sürekli dikkat gerektirir. Bir kişinin sadece bir şeye dikkatini verebilmesi değil, asıl dikkatini o etkinlik ya da uyaran üzerinde koruyabilmesi önemlidir. Dikkati bir uyaran üzerinde sonuna kadar sürdürebilmek öğrenmeyi sağlamak açısından çok önemlidir.

Odaklanmış dikkat

Bireyin dikkati dağıtan diğer uyarılara rağmen dikkatini belli bir uyarıcıya odaklayabilme yeteneğidir. Bu dikkat düzeyinde sorun yaşayan bireyler hedef uyarının dışındaki uyarılar tarafından sıklıkla dikkati dağılan kişilerdir (13)

2.3 Beceri Öğrenimi

Beceri öğrenimi büyük kas gruplarının temel hareket örüntülerinde sürekli değişen bir reorganizasyon gerektirir. Bu değişim uygulama sonuçları ile ortaya çıkar. Uygulamalar boyunca birçok hareket şekli öğrenilmektedir. Hareket yapılırken iskelet kas yapısında ve merkezi sinir sistemindeki gereksiz yorgunluktan sakınmak için hareket şekillerinin ekonomik olması gerekir (12).

2.4 Sporda Dikkatin Önemi

Seçici dikkat ile ilgili çalışmaların ilgi odaklarından biri de spordur. Singer ve ark. (1991)'na göre seçici olarak dikkat edebilirken ilgili olmayan uyarıları göz ardı ederken ilgili uyarılara konsantre olabilmeleri halinde, psikomotor becerilerin başarılı bir şekilde sergileyebilirler. Birey herhangi bir durumda, devamlı olarak hem dışsal hem içsel olarak çevreden gelen bilgi bombardımanına tutulur ve özümseyebildiği belli bir miktardır. Bu nedenle, ancak bazı uyarıların işleme girmesi için seçicilik gerekmektedir. Dikkat etmeyi sürdürme becerisi ve uygun uyarıları sporda başarı için önemli olan bir etkidir (2). Antrenörler ve sporcular tarafından dikkat, sporda iyi performansa ulaşmak için gerek duyulan önemli özelliklerden birisi olarak tanımlanmaktadır. Bu, özellikle kısıtlı zamanda fazla bilginin işlenmesi gerektiği spor becerilerinde önem kazanmaktadır. Dikkatinin neye yönlendirileceği, neye dikkat edileceği dikkatin nasıl yoğunlaştırılacağını bilmek, gerekli performansı

gösterebilmek için gerekli olan temel yeteneklerdendir. Yeni bir göreve konsantre olabilme yeteneği ve düşünce süreçlerini kontrol edebilmenin, sporda etkili performans için en önemli 16 etken olduğu belirtilmiştir. İnsan bilgi işlem sisteminin temel bileşeni dikkattir. Dikkat, sınırlı yetideki işlemciyi bilgi sağlamak için önemlidir. Sporcunun kafasının karışması, dikkatinin dağılması nedeniyle konsantrasyonunu kaybetmesi, istediği performansı sergileyememesi, dikkatin sürekli paylaşılması ile seçici dikkatin önemi vurgulanmaktadır (1).

2.5 Temel Tenis Teknikleri

Tenis bir hareket zinciri oyunudur. Birçok bağımsız ve bağımlı hareketlerin eş güdümlü değişmez karakteri sakınarak yüksek standart vuruşlar yapılabilir. Genel anlamıyla bir vuruş 3 fazlı olup her fazın farklı özellikleri vardır. Temel vuruşlar düz vuruşlardır. Teniste 3 çeşit temel vuruş vardır.

- Yer vuruşu
- Vole
- Servis

2.5.1 Yer Vuruşu

Yer vuruşları teniste en temel vuruşlardandır. Topun saha zeminine bir kez sekmesinin ardından yapılan vuruşlardır.

El Önü Vuruş (Forehand)

El önü vuruşu sağ eliyle oynayan bir oyuncunun sağ tarafından yaptığı vuruşlara denir. El önü denmesinin nedeni alt kolun ve bileğin iç kısmının vuruş sırasında topa dönük olmasıdır (4). Raketin yanlamasına yere paralel olarak durmasıdır. Sağ vuruşta dikkat edilecek en önemli noktalar ise top gelmeden mümkün olduğu kadar önce raketi geriye açmak, yan dönmek, topa zamanında vurarak raketin topu arkasından takip etmesidir. Tennis bir hareketler zinciri oyunudur. Birçok bağımsız ve bağımlı hareketlerin eşgüdümü değişmez karakterleri sakınarak yüksek standartlı vuruşlar yapılabilir. Genel anlamı ile bir vuruş üç fazlı olup her fazın kendine ait özellikleri vardır (11).

Forehand de üç fazdan oluşur:

- 1. Faz: tutuş, pivotlama** (omuz hattı fileye 90 derece olana dek sağa dönüş, rotasyon)
- 2. Faz:** vuruş türüne göre vuruş rayına oturmak veya vuruşa hazırlama (raya girme), ağırlık aktarması (sağ ayaktan sol ayağa), topla buluşma (fileye yakın kalça hizasında topa vuruş), fileye yakın dizi gererken, raket bileğini sol göz hizasına getirmek (kol fileye doğru gergin), vuruş hızını kesmek (sağ ön kolu dirsekten sol yanağa götürmek)
- 3. Faz (vuruşu izleyiş):** Vuruş yönüne doğru kol hareketi, vücudun yanında devam eder. Sol bacak ağırlığın çoğunu yüklenmiş olarak gergindir, sağ kol dirsekten yüzün

sol tarafına doğru kırılmıştır, sol kol tüm hareket boyunca olduğu gibi yanda, sağ kola paralel, atış yönü gösterir konumdadır. Bu sayede vücut dengesi korunmuş, atış yönü sağlanmış olur. Forehand, sağ eliyle oynayan bir oyuncunun sağ tarafından yaptığı vuruşlara verilen addır. Forehand (el önü) denmesinin nedeni, alt kolun ve bileğin iç kısmının vuruş sırasında topa dönük olmasıdır. Vuruş gücünü, genellikle, raket basının topa değdiği andaki hızı belirler.

El Arkası Vuruş (Backhand)

Ters tarafa seken topa vurmak için doğru teknik arka el hamlesidir. El arkası vuruşu esnek bir harekettir. Raketini iyice geriye alıp sağ ayak ile bir açı yaparak fileye yan dönüp bilek sabit ve dizler bükülü bir durumda topa vurup, hareket, raketini havada vücudun önüne getirerek tamamlanır (6).

Backhand vurusunu sağlam ve güçlü yapabilmek için önce kalçalarla omuzları yaklaşmakta olan toptan uzağa çekmek, sonra vurmak için hızla topa doğru dönmek gerekir. Topa vurma bölgesinde raket çok sıkı tutulmalı, kol, bilek, kavrama çok sağlam olmalıdır. Raket telleri ile topun olabildiğince uzun süre temas halinde kalmasına çalışılmalıdır.

Topla buluşma el önü vuruşlarındakinin aynısıdır. Raket aşağıdan ileri, yukarı sabit ivmeli ve uzun boylu bir sallayış ile vücudun 70-80 cm. yanında ve sağ kalçanın 30-40 cm. önünde sağ omuz izdüşümünde buluşulur (4).

Geri alma fazında: Raket el arkası tutuşu ile tutulmalı, bu faz sol el ile raketin boğazından tutularak yapılır, sola geriye pivotlanma yumuşak ve dengeli olur, sola dönüş ile pivotlanma sağ omuz arkası fileye bakana kadar devam etmeli, bu sayede sağ ayağı uygun bir yere koymak mümkün olur. Vücudun sıklet merkezi dizler kırılarak alçaltılmalı, raket başı top seviyesinin altına inmeli, bacaklar kalça aralığı kadar açık olmalı vücut ağırlığı sol ayaktan sağ ayağa aktarılmalı. Kalça omuz dönüşü ise ancak topun gidiş yönüne kadar yapılmalı, topla buluşmadan sağ kol dirsekten gerilmeli ki maksimum kuvvet oluşturulsun.

Vuruş izleme fazı: Sallayış hareketi atış yönüne doğru devam eder, sallayışın sonunda raket başı ve omuz çizgisi atış yönüne doğrudur. Yer vuruşlarını iyi bir şekilde yapabilmek için dikkat edilmesi gereken beş önemli nokta vardır; gelen topun hızını doğru algılama, raket başının topa vuruş hızı, topa vuruş anında raketini sıkı kavrama, bileğin ve kolun sağlamlığı, raketle topun temas halinde olma süresi, vuruş anında raketin açısıdır (6).

2.5.2 Vole

Vole vuruşu top yere değmeden fileye yakın mesafede vurulan vuruşlardır. Vole vuruşunda el önü vole, el arkası vole vuruşları olmak üzere ikiye ayrılır. Vole vuruşları maçların vazgeçilmez vuruşlarıdır. Hızlı oyuncular en sert ve derin atışları bile arkaya koşarak karşılayabilir. Vole vuruşunda raket topa yaklaştıkça hızlandırılmalıdır, topa öndeki ayağın bilek hizasında ve hemen yanında vurulmalıdır, el bileği kilitli olup olabildiğince hızlı vurulmalıdır. Raketin yüzü topun geliş yönüne göre konumlandırılmalıdır, geri sallama yayı yüksekte yapılmamalıdır. Vuruş anında ağırlık kesinlikle arkadan öne aktarılmalıdır (11).

2.5.3 Servis

Tenis oyununun belki de bel kemiği diyebileceğimiz servis, tenis oyunu için son derece önem taşımaktadır. Maça başlarken hakemin yapacağı kura ile saha ve servis beklenir. Teniste servis sağdan ve soldan atılmaktadır. İlk servisi atan oyuncu servisini sağdan atar ve bundan sonraki her yeni oyuna başlarken servis atan değişir ve ilk servis yine sağdan atılır (4). Her bölge için (sağ/sol) 2 servis atma hakkı vardır. Birinci servis hakkında hata yapılırsa; yani servis düşmesi gereken kutunun içine düşmezse, dışarıya çıkar veya fileye takılırsa hata yapmış sayılır ve ikinci servis hakkı kullanılır. Eğer oyuncu ikinci servisini de oyuna sokamazsa çift hata yapmış sayılır ve puan kaybeder, sol taraftan tekrar yeni bir puan için servis atar. Oyun bu şekilde sağdan ve soldan servis atılarak devam eder. Her oyundan sonra servis diğer tenisçiye geçer. Teniste tümüyle kişiye bağlı olan sadece bir vuruş vardır. Rakip oyuncunun yapacağı hiçbir şey bu vurusu etkileyemez. Oynanan her sayıyı başlatan bu vuruşa “servis” denir. Servis “atma hareketi” rahat, yumuşak, uyumlu olmalı, yavaş başlayıp “vurma bölgesinde ’en yüksek hızına ulaşmalı, sonra yavaşlayarak tamamlanmalıdır (11).

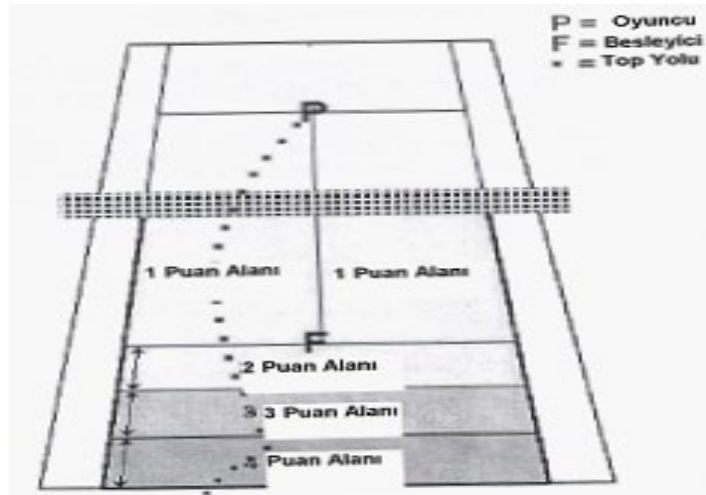
3.MATERYAL VE YÖNTEM

3.1.Materyal

Araştırmamıza Antalya ilinde $2,59 \pm 1,43$ (yıl) tenis oynayan 16 kadın, 16 erkek toplam 32 gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmamıza katılan katılımcıların bilgilerini içeren (yaş, boy, kilo, tenis deneyimi) sporcu genel bilgi formu doldurulmuştur. Araştırmamızda akut dikkatin vole performansı üzerine etkisini ölçmek için AOS testinin vole aşaması uygulanmıştır. Araştırmamızın ölçümleri Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Tenis Kortlarında yapılmıştır.

3.1.1 AOS Testi Vole Aşaması

AOS testi vole aşamasında top besleyici sporcuya, 1 forhand tarafına, 1 backhand tarafına olmak üzere, kalça ile omuz seviyesi arasında toplam 10 top beslemesi yapar. Sporcu bu toplara, forhand ve backhand vole vuruşları yaparak karşı sahada içeri düşecek şekilde vuruş yapar. Sporcu yapmış olduğu her vuruş için topun ilk düştüğü yerdeki puanı alır ve her vuruşta alınan puanlar toplanır. Sporcuya, yapmış olduğu her başarılı vuruş için 1 puan eklenir. Sporcuya, tekler alanı dışına yapmış olduğu ve fileye takılan vuruşları için puan verilmez. AOS testi vole aşamasında puan dağılımı şekil 3. de gösterilmiştir.



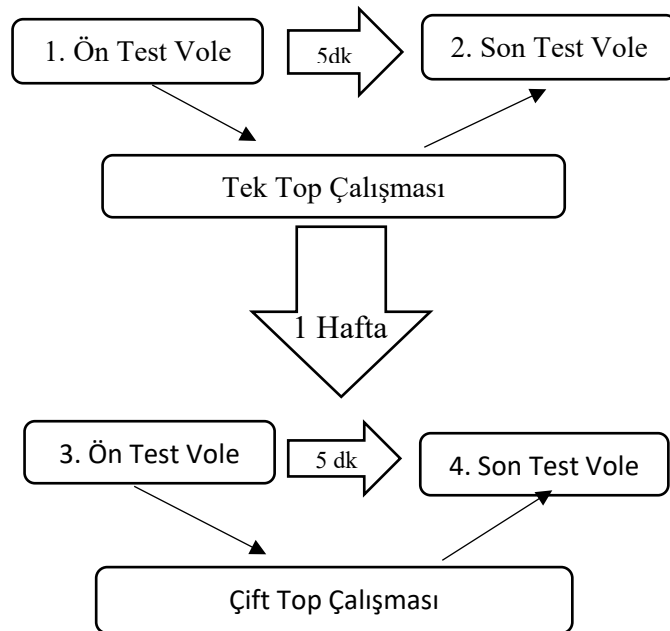
Şekil 3: AOS testi Vole Aşaması Puan Dağılımı

3.2 Yöntem

Araştırmamıza katılan katılımcılara, ölçümlere başlamadan önce sporcu bilgi formu doldurtulmuştur. Sporcu bilgi formunu dolduran katılımcılar 8 kadın ve 8 erkek olacak şekilde iki gruba ayrılmıştır. Birinci gruptaki katılımcılar, korta alınarak 5 dakika koşu ve germe, 10 dakika mini kortta varan-gelen ve tek taraflı vole antrenmanı ile ısınma yaptırılmıştır. Isınmayı tamamlayan katılımcılar ilk ölçümleri yapılmak üzere tek tek ölçüm kortuna alınmıştır. Ölçüm sırası gelen katılımcılar AOS testi vole aşaması uygulanarak ilk ölçümleri kaydedilmiştir. İlk ölçüm sonrası katılımcılara 5 dakika

boyunca filenin 1,5 metre gerisinden karşılıklı tek top vole antrenmanı yaptırılmıştır. Çalışmanın hemen ardından tekrar AOS testi vole aşaması uygulanmıştır. Katılımcıların elde ettikleri puanlar, puan cetvellerine kaydedilmiştir. Daha sonra ikinci gruptaki katılımcılar korta alınarak aynı ısınma çalışmaları yaptırılmıştır. İkinci gruptaki katılımcılar tek tek ölçüm kortuna alınarak AOS testi vole aşaması uygulanmıştır. İlk ölçümler sonrasında katılımcılara 5 dakika boyunca filenin 1,5 metre gerisinden çift top vole antrenmanı yaptırılmıştır. Çalışmanın hemen ardından katılımcılara tekrar AOS testi vole aşaması uygulanmıştır. Katılımcıların elde ettikleri puanlar, puan cetvellerine kaydedilmiştir.

Yapılan ilk ölçümlerden bir hafta sonra ölçümler arasında yaptırılan, tek top ve çift top vole antrenmanları grupların yapmadıkları antrenmanı yapacak şekilde yer değiştirilmiştir. Birinci gruptaki katılımcılar ısınma çalışmaları tamamladıktan sonra tek tek ölçüm kortuna alınarak AOS testi vole aşaması uygulanmıştır. İlk ölçümlerden sonra katılımcılara 5 dakika boyunca filenin 1,5 metre gerisinden çift top vole antrenmanı yaptırılmıştır. Çalışmanın ardından katılımcılara tekrar AOS testi vole aşaması uygulanmıştır. Katılımcıların elde ettikleri puanlar, puan cetvellerine kaydedilmiştir. Daha sonra ikinci gruptaki katılımcılar korta alınarak ısınma çalışmaları yaptırılmıştır. Isınma çalışmalarını tamamlayan katılımcılar tek tek ölçüm kortuna alınarak AOS testi vole aşaması uygulanmıştır. İlk ölçümlerden sonra katılımcılara 5 dakika boyunca filenin 1,5 metre gerisinden tek top vole antrenmanı yaptırılmıştır. Çalışmanın hemen ardından katılımcılara tekrar AOS testi vole aşaması uygulanmıştır. Katılımcıların elde ettikleri puanlar, puan cetvellerine kaydedilmiştir. Araştırmamızda katılan tüm katılımcıların iki girişimi de uygulamaları sağlanmıştır. Katılımcıların her iki ölçümlerinde elde ettikleri puanlar dikkate alınarak, akut dikkatin teniste vole performansı üzerine etkisi ölçülmüştür.



Şekil 3.1: Uygulama Şeması

4.BULGULAR

Çalışmaya Antalya ilinde $2,59\pm 1,43$ (yıl) tenis oynayan 16 kadın 16 erkek gönüllü olarak katılmıştır.

Tablo 1: Tüm Grubun Tamamlayıcı İstatistik Sonuçları

n=32	Minimum	Maksimum	AO±SS
Yaş (yıl)	19	24	21,69±1,10
Boy (cm)	155	189	173,50±8,53
Ağırlık (kg)	48	110	68,78±14,60
Tenis Deneyimi (yıl)	1	6	2,59±1,43
1.Ön Test Vole (puan)	12	28	18,97±4,44
2. Son Test Vole (puan)	13	28	19,44±3,94
3. Ön Test Vole (puan)	13	27	18,97±4,19
4. Son Test Vole (puan)	13	30	20±4,87

Çalışmada yer alan tüm katılımcılara uygulanan testlerden elde edilen verilerinin minimum, maksimum, aritmetik ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 1' de belirtilmiştir.

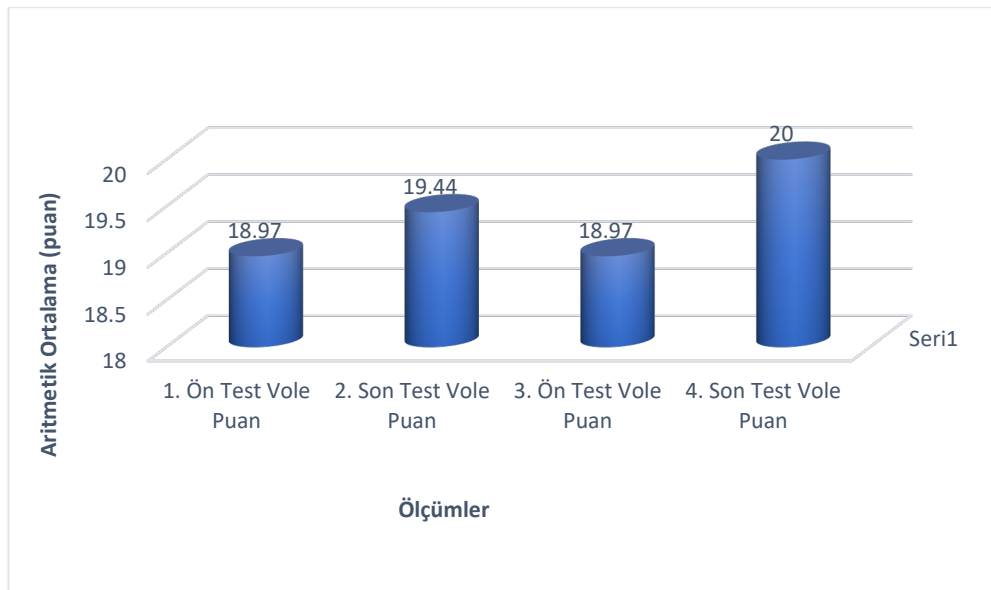
Tablo 2: Ölçülen Vole Test Puanlarının Karşılaştırma Tablosu

n=32	1.Ön Test	2. Son Test	t/z	p=
	AO±SS	AO±SS		
Tek Top Vole (Puan)	18,97±4,44	19,44±3,94	-1,06	,30
t/z	-,22	-1,13		
p=	,83	,26		
Çift Top Vole (puan)	18,97±4,19	20±4,87	-2,18	0,03*

p<0,05 *

Çalışmada vole testinden elde edilen 4 ölçüm sonucunun karşılaştırılması sonucunda ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır $p>0,05$. $\chi^2=4,26$ $p=0,24$

Çalışmada 3.ölçüm ön test vole ve 4. Ölçüm vole puanları karşılaştırıldığında olumlu yönde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur $p<0,05$. $p=0,03$



Şekil 4: Vole Testinde 4 Ölçümden Elde Edilen Puanların Grafiği

Tablo 3: Tüm Grubun Korelasyon Analizi

n=32		Tenis Deneşimi (yıl)	1. Ön Test Vole (puan)	2. Son Test Vole (puan)	3. Ön Test Vole (puan)	4. Son Test Vole (puan)
Tenis Deneşimi (yıl)	r= p=	1	,63** ,000	,66** ,000	,70** ,000	,65** ,000
1. Ön Test Vole (puan)	r= p=			,84** ,000	,76** ,000	,84** ,000
2.Son Test Vole (puan)	r= p=				,82** ,000	,83** ,000
3. Ön Test Vole (puan)	r= p=					,83** ,000

- Yapılan çalışmada tenis oynama yılı ile 1. Ön test vole puanı arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur ($r=0,63$) $p<0,05$.
- Yapılan çalışmada tenis oynama yılı ile 2. Son test vole puanı arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur ($r=0,66$) $p<0,05$.
- Yapılan çalışmada tenis oynama yılı ile 3. Ön test vole puanı arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur ($r=0,70$) $p<0,05$.
- Yapılan çalışmada tenis oynama yılı ile 4. Son test vole puanı arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur ($r=0,65$) $p<0,05$.

4.1 İstatiksel Analiz

Araştırmadaki tüm veriler SPSS 18 paket programı kullanılarak analiz edildi. Tüm değişkenler için aritmetik ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistiksel değerler hesaplandı. Elde edilen verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek için Shapiro-Wilk testi uygulanacaktır. İki farklı girişim sonrasında ölçülen tüm parametrelerde normal dağılım gösteren verilerin karşılaştırılmasında T-testi, normal dağılım göstermeyen parametrelerin karşılaştırılmasında Wilcoxon testi kullanıldı.

Parametrik test koşullarını sağlamayan parametrelerde ikiden fazla ölçüm karşılaştırmalarında Friedman analiz yöntemi kullanıldı. Verilerin anlamlılık düzeyleri $p<0,05$ olarak belirlendi. Elde veriler arasındaki ilişki Spearman korelasyon analizi yöntemiyle belirlendi.

Korelasyon Katsayısı Yorumu

- İki değişken arasında hesaplanan korelasyon (r)
- $r<0.20$ ve sıfıra yakın değerler ilişkinin olmadığı ya da çok zayıf ilişkiyi işaret eder.
- 0.20-0.39 arasında ise zayıf ilişki
- 0.40-0.59 arasında ise orta düzeyde ilişki
- 0.60-0,79 arasında ise yüksek düzeyde ilişki
- 0.80-1.0 ise çok yüksek ilişki olduğu yorumu yapılır (14).

5.TARTIŞMA

Sporda performans branşın gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik, zihinsel ve psikolojik verimliliği ifade etmektedir. Teniste bu verimin ortaya konulabilmesinde dengeye, güçlü bir konsantrasyona, dikkate odaklanmaya ihtiyaç vardır. Bu düşünceden hareketle bu çalışmada tenis beceri ediniminde dikkat ve performans incelenmeye çalışılmıştır.

Daha önce yapılan araştırmalarda da çıkan sonuçlarla entegre olarak bu araştırmamızda yapılan dikkat çalışmalarının tenis beceri edinimini olumlu yönde etkileyeceği düşünölmüştür. Beceri ediniminde dikkatin önemi büyük olduğu için dikkati ne kadar geliştirirsek beceri edinimi o kadar artacağını göz önünde bulundurabiliriz. Dikkat tek bir konu altında işlenmemiş olup dikkatin birçok türü vardır, bu türlere örnek olarak aktif ve pasif dikkat, seçici dikkat, değişen dikkat, bölünmüş dikkat, sürekli dikkat ve odaklanmış dikkat olarak örneklendirebiliriz. Bu konuda çok fazla bilimsel çalışma örneği olmamasına karşılık yapılmış olan çalışmalarda sporcuların dikkatlerini yapmış oldukları performanstan başka konu ve problemler yöneltirlerse istenilen performansı yerine getiremeyecekleri ön görölmüştür. Bu durumda sporcuların dikkatlerini yapmış oldukları performansa odaklamaları, dikkatin beceri ediniminde olumlu yönde etkili olacağı gözlemlenmiştir. Araştırmamızda, yapılan çalışmaları göz önüne alarak katılımcılara önce normal performanslarını sergiledikleri ön test yaptırılmıştır. Ardından dikkatlerini yaptıkları performansa odaklayacak dikkat çalışmaları yaptırıldıktan hemen sonra son test uygulanmıştır. Böylelikle katılımcıların dikkatlerini odaklamadan önce ve dikkatlerini odakladıktan sonraki performansları kayıt altına alınmıştır. atılımcılarının dikkat çalışmalarından sonraki performanslarının artacağı düşünölmüştür. Araştırmamızın konusunda, 2021 yılında Ulukan, M. ve Özdemir, N. 'nin yapmış olduğu, Okçularda Dikkat ve Performansın İncelenmesi araştırmasında, okçuların dikkat ve performans düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu görölmüştür. Bu durumda okçuların dikkat seviyeleri arttıkça performans seviyeleri de artacaktır (15) ifadelerine yer vermişlerdir.

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamıza Antalya ilinde bulunan $2,59 \pm 1,43$ (yıl) tenis oynayan 16 kadın, 16 erkek toplam 32 gönüllü katılmıştır. Çalışmaya katılan katılımcılar, 8 kadın ve 8 erkek olacak şekilde 2 gruba ayrılmıştır. Çalışmada katılımcılar AOS testi vole aşaması uygulanmıştır. Çalışmada 1.gruba önce AOS testinin vole aşaması uygulanmıştır. Sonra 5 dakika tek top vole antrenmanı yaptırılmıştır. Ardından tekrar AOS testi vole aşaması uygulanmıştır. 2.gruba ise önce AOS testi vole aşaması uygulanmıştır. Sonra 5 dakika çift top vole antrenmanı yaptırılmıştır. Ardından tekrar AOS testi vole aşaması uygulanmıştır. İlk ölçümlerden 1 hafta sonra gruplara uygulanan 2 ölçüm arasındaki girişimin yerleri değiştirilerek tekrar vole performansları ölçülmüştür.

Ölçümlerde 2 grubun 1.ön test sonuçları ortalama $18,97 \pm 4,44$ (puan), 2.son test sonuçları ortalama $19,44 \pm 3,94$ (puan), 3.ön test sonuçları ortalama $18,97 \pm 4,19$ (puan), 4.son test sonuçları ortalama $20 \pm 4,87$ (puan) bulunmuştur. Çalışmada 4 ölçümden elde edilen vole testi performans sonuçları karşılaştırılmıştır.

Çalışmada vole testinden elde edilen 4 ölçüm sonucunun karşılaştırılması sonucunda 4 ölçüm arasında zamana bağlı değişimde anlamlı fark bulunmamıştır $p > 0,05$. $\chi^2 = 4,256$ $p = 0,24$

Fakat çalışmada gruplar arası farka bakıldığında 2.girişim öncesi sonrası yapılan vole test performansları (3.ön test ve 4.son test) karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur $p < 0,05$. $p = 0,03$

Araştırmanın sonucunda dikkat çalışmalarının tenis beceri edinimi üzerine düşük düzeyde olumlu yönde ilişkisi olduğu görülmüştür.

ÖNERİLER

- Dikkat antrenmanları tenis performansını geliştirmesini sağlayabilir.
- Dikkati geliştirerek sporcuların beceri öğrenimini geliştirilebilir.
- Çalışma daha fazla katılımcı ile tekrarlanabilir.
- Çalışma elit tenis oyuncularını üzerinde uygulanabilir.

KAYNAKLAR

- 1- Altıçit, U., (2019). Sportif Rekreasyon Faaliyeti Olarak Badminton Sporunu Yapan 11-16 Yaş Çocuklarda, Dikkat ve Karar Verme Özelliğinin İncelenmesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, (Muğla)
- 2- Çağlar E., Kuruç Z, (2006). Dikkat Testinin Sporcularda Güvenirliği ve Geçerliliği, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 17 (2), 58-80.
- 3- Kabasakal, A. (2006). Tenis Nasıl Oynanır? İstanbul: Morpa Kültür Yayınları
- 4- Kandaz N. 2000 wimbledon tenis turnuvası erkekler yarı final ve final maçlarında atılan servislerin istatistikî analizi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, (Yrd. Doç. Dr. Reşat Kartal), 2001.
- 5- Kaya, N., (2016). Lisanslı Tenis Sporcularının Tenis Sporuna Başlama Nedenleri, Beklentileri ve Beklentilerinin Önündeki Engellerin İncelenmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, (Burdur)
- 6- Kermen O. Tenis Teknik ve Taktikleri, Nobel Yayınevi, Ankara 2002.
- 7- Kermen, O., Dikkat ve Tenis, Spor Bilim Dergisi,2(7-8): 59-64,1991
- 8- Marangoz, İ. "Kahramanmaraş spor ve Siirt spor Profesyonel Futbol Takımlarının Müsabaka Döneminde Seçilmiş Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması." Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş (2008).
- 9- Ölçücü, B., (2007) 10-14 yaş çocuklarda tenis becerisinin gelişimine etki eden faktörlerin değerlendirilmesi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi (Sivas)
- 10- Pişkin, N Alpay, C. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 13, Sayı 1, 2019
- 11- Söyleyici, Z., (2011). Tenis Teknik Öğretiminde 8 Haftalık Yoğun Kuvvet ve Teknik Antrenman Programlarının Biyomotorik ve Teknik Gelişimleri Üzerine Etkilerinin Araştırılması, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, (Isparta)
- 12- Şahan, A., (2003) Gençlerde (17-24 yaş) Tenis Becerisine Etki Eden Faktörlerin Araştırılması, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, (Antalya)
- 13- Şahin, M., (2013) Teorik ve Pratik Açından Dikkat ve Konsantrasyon. Aile Akademisi Derneği (Bursa)
- 14- Şen, S. ‘<https://sedatsen.files.wordpress.com/2016/11/7-sunum.pdf>’ (2016)
- 15- Ulukan, M. & Özdemir, N. (2021). Okçularda Dikkat ve Performansın İncelenmesi. Journal of History School, 54, 3637-3657.

EKLER

EK 1: SPORCU GENEL BİLGİ VE ÖLÇÜM FORMU

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

SPORCU GENEL BİLGİ ve ÖLÇÜM FORMU

Ad Soyad:

Yaş:

Cinsiyet: () Kız () Erkek

Boy:

Kilo:

Tenis deneyimi: () Başlangıç seviyesi () Orta seviye () İleri

İlk ölçüm

İkinci ölçüm

Çalışmadan önce / Çalışmadan sonra

Çalışmadan önce / Çalışmadan sonra

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
Toplam	

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
Toplam	

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
Toplam	

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
Toplam	

ÖZGEÇMİŞ

Mert SÖKMEN, 17.02.2000 tarihinde Fethiye’de doğdu. İlkokul ve ortaokul öğrenim yıllarını 2006-2014 yılları arasında Fethiye Yunus Nadi İlköğretim Okulunda gerçekleştirdi. Lise öğrenimini ise 2014-2018 yılları arasında Muğla/Fethiye Melsa Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde tamamladı.

2018’den bu yana Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Lisans Programı’nda aktif olarak öğrenim görmektedir.