



Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Sivas Cumhuriyet University
JOURNAL OF SPORT SCIENCES



Gönderilme Tarihi (Received): 14.01.2021

Kabul Tarihi (Accepted): 21.04.2021

Özlem MENTEŞ YALÇIN¹ Mert ÇALOĞLU² Rifat YILDIZ³ Neşe ŞENSOY YILDIZ⁴
 Hakan YEŞİLYURT⁵ Deniz ENGİNYURT⁶

12 HAFTALIK JUDO ANTRENMAN PROGRAMININ OKUL ÖNCESİ ÖĞRENCİLERİNİN DİKKAT DÜZEYLERİNE ETKİSİ*

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, 12 haftalık judo antrenman programının okul öncesi öğrencilerinin dikkat düzeylerine etkisini incelemektir. Çalışma grubu, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Ordu Altınordu ilçesinde Millî Eğitim Bakanlığına bağlı üç devlet okulundaki 60 ile 72 aylık arasında değişen 150 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplamak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, “Beş Yaş Çocuklar için Frankfurter Konsantrasyon Testi (FTF-K)” kullanılmıştır. Çalışma grubuna 12 haftalık judo antrenman programı haftada 1 saat uygulanmış, FTF-K testi ön-test ve son-test olarak yapılmıştır. Verilerin analizi SPSS windows programında gerçekleştirilmiştir. Normallik dağılımı için Kolmogorov-Smirnov testi, dikkat ön-test, son-test puanlarını karşılaştırmada Wilcoxon, cinsiyet ve yaş değişkenleri karşılaştırmasında Mann-Whitney U, okul türü karşılaştırmasında One-Way Anova testleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda uygulanan judo antrenman programının; 60-72 aylık öğrencilerin dikkat düzeylerini anlamlı olarak arttırdığı; cinsiyete, okul türüne göre ve 60-66 aylık olanlar ile 67-72 aylık olanlar arasında anlamlı bir fark oluşturmadığı bulunmuştur. Okul öncesi dönemde judo antrenmanlarının 60-72 aylık çocukların dikkat düzeylerine olumlu katkılar sağlayabileceği söylenebilir. Dikkat düzeylerini artırmak için çocukların erken yaşlarda judo gibi sporlara katılımları önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Dikkat düzeyi, Judo, Okul öncesi eğitimi

THE EFFECT OF 12-WEEKS JUDO TRAINING PROGRAM ON PRESCHOOL STUDENTS' ATTENTION LEVELS

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the effect of 12-weeks judo training program on preschool students' attention levels. Study group consisted of 60-72 months of 150 students attending during 2018-2019 academic year in three schools tied to Ministry of National Education in Altınordu, a district in the city of Ordu, Turkey. As a data collecting tool “Personal Information Form” and “Attention Gathering Test of Five Years old Children (FTF-K)” were used. The students were given judo training program, 1 hour a week for 12 weeks and applied FTF-K test before and after the program. The data were evaluated using the SPSS windows program. Kolmogorov-Smirnov test applied to test of normality. Wilcoxon test was used to compare of pre and post FTF-K test values, Mann-Whitney U was used for sexes and months comparison, One-Way Anova test was used for comparison type of schools. The findings of the research indicated that judo training program; significantly enhanced the concentration skills of 60-72 months students; didn't create a significant difference between 60-66 months and 67-72 months students. There was no significant changes according to gender and type of schools. It can be argued that judo training in preschool period can contribute positively to the attention levels of 60-72 months children. Children may be recommended to participate in sports such as judo at an early age for the development of their attention levels.

Keywords: Levels of attention, Judo, Preschool Education

*Bu çalışma Ordu İl Millî Eğitim Müdürlüğü' nün “Erken Yaşta Judoyla Spora Başla” Projesi kapsamında yürütülmüş ve 6 Haziran 2020 tarihinde İstanbul Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Lisansüstü Öğrenci Kongresinde özet bildiri olarak sunulmuş, kongre Özet kitabında yayımlanmıştır.

¹⁻²Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Türkiye, ¹mermaidozlem@gmail.com ²mertcaloglu1@gmail.com

³⁻⁴⁻⁵⁻⁶Ordu İl Millî Eğitim Müdürlüğü, Türkiye, ³nilda55armina@gmail.com ⁴nesesensoyyildiz@hotmail.com

⁵hkndnz52@hotmail.com ⁶judodeniz@hotmail.com

GİRİŞ

Dünyada teknolojik gelişmelerle, erken yaşlardaki çocuklarda dikkat eksikliği ve odaklanma sorunları her geçen gün artmaktadır. Erken yaşlarda çocukların yaşadığı zorluklardan biri de dikkat toplamayla ilgilidir (Yurttaş, Yiğit, Alpaslan ve Karakoç, 2014). Dikkat sorunları akademik başarı başta olmak üzere çocuğun yaşantısında sorunlar yaşamasına neden olmaktadır. Erken çocukluk döneminde çocuğun dikkatini toplama becerilerinin geliştirilmesi çocuğun ilerleyen yıllardaki akademik ve sosyal beceri alanındaki başarılarını olumlu yönde etkiler (Karaduman, 2004). Dikkat, genel olarak zihinsel etkinliğin bir durum üzerine odaklanması; önemli uyarıcıların seçiminde ve algısal bilince sistemli olarak aktarmada önde gelen bilişsel bir beceridir (Bozan ve Akay, 2012). Dikkat, eğitim sürecini olumsuz etkilemekte, bu nedenle çocuklara dikkat geliştirici çalışmalar yapmak gerekebilmektedir (Gözalan, 2013). Dikkat toplama çocuğun öğrenmesi ve sağlıklı bir gelişim geçirmesi açısından gerekli bir ön koşuldur (Demir, 2009).

Çocukluk dönemi gelişimin en hızlı olduğu önemli bir dönemdir. Bu dönemde edinilen beceriler çocuğun ilerleyen dönemlerinde davranış ve kişilik gelişimini etkilemektedir. Gelişimi destekleyecek erken müdahaleler, kişilik gelişimde kalıcı etkiler yapabilmektedir (Bredenkamp, 2015). Fiziksel etkinlik ve oyun, çocukların hem zihinsel hem sosyal gelişimlerinde önemli bir araçtır (Özer, Gürkan ve Ramazanoğlu, 2006).

Çocukların yaptıkları işe uzun süre odaklanabilmeleri onlar için çok zor bir durumdur. Günümüzde teknoloji ve dijital kültürün çocukların dikkat düzeyleri üzerinde olumsuz etkileri her geçen gün devam etmektedir (Gözüm ve Kandır, 2019). Okul öncesi çağının belirleyici bir özelliği bütünsel gelişimdir. Çocuğun fiziksel, motor, bilişsel, duygusal gelişimi birbiriyle yakından ilişkili bir bütündür (Stupar vd., 2017). Bu dönemde tüm alanlardaki gelişimin çok hızlı olması nedeniyle çocuğa verilen destek ve müdahaleler onun sonraki yaşamında önemli bir etki yapar (Tatlıpınar ve Serçe, 2019). Gelecekte çocuğun karşılaşılabileceği sorunların önüne geçebilmek için erken yaşlarda dikkat toplamaya yönelik çalışmalara özel bir önem verilmelidir (Özmen, 2006; Özdoğan, 2001). Yapılandırılmış farklı eğitim müdahaleleri ile okul öncesi dönemdeki çocukların dikkat yetilerinin geliştirilebildiğine ve dikkat sorunlarının giderilebileceğine vurgu yapan pek çok araştırma mevcuttur (Jarraya, Wagner, Jarraya ve Engel, 2019).

Fiziksel gelişim ve sosyal açıdan spor çocuklar için önemlidir. Çocuklar sporla, kendini kontrol etme, herhangi bir konuya odaklanabilme, seçim yapabilme, başarıya güdülenme gibi konularda birçok olumlu gelişim gösterir (Muratlı, 1997). Bireyin fiziksel egzersizlerle bedenini tanıması, içinde bulunduğu ortama uyum sağlaması, hızlı ve doğru tepkiler verebilmesi mümkün olmakta, başarı hissi yaşayan bireyde salgılanan dopamin de öğretim sürecine olumlu katkılar sağlamaktadır (Schöllhorn, 2012). Derslerde dikkat gelişimini destekleyecek yapılandırılmış fiziksel ve zihinsel etkinlikler çocukların hafıza ve dikkat

süreçlerini arttırır (Yurdakul vd., 2012). Dikkat bir işe konsantre olarak gelişir. Yapılan her sporda hedeflenen başarıya ulaşmak için dikkat çok önemlidir. Fiziksel egzersizin, bir bütün olarak kişinin sağlıklı gelişiminde önemli katkısı vardır (Ortega vd., 2005; Açık, 2006). Son zamanlarda yapılan araştırmalar, okul öncesi öğrencilerde fiziksel aktivitenin dikkat üzerinde olumlu bir etkiye neden olduğunu göstermektedir (de Greeff, Bosker, Oosterlaan, Visscher ve Hartman, 2018). Alesi vd. (2014) yaptıkları çalışmada, düzenli uygulanan karate antrenmanı sonucunda, 9 yaşındaki karate sporcularının sedanter akranlarına göre daha iyi bir belleğe sahip olduklarını ve görsel seçici dikkatlerinin daha iyi düzeyde olduğunu bulmuşlardır. Çocukların bilişsel, sosyal, duyuşsal ve psikomotor gelişim alanlarını destekleyebilecek birçok eğitim programının oyunlaştırılarak öğretilmesi çocukların dikkat becerilerine katkıda bulunmaktadır (Karaduman, 2004).

Fiziksel aktiviteler ve uygun antrenman programları bilişsel fonksiyonları arttırmaktadır (Hillman vd., 2014; Schmidt, Jager, Egger, Roebbers ve Conzelmann, 2015; Altenburg, Chinapaw ve Singh, 2016). Çocukların oyunla öğrenmesine olanak sağlayan, dikkat gelişimini destekleyen eğitsel oyunlar ile dikkat arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada Altun (2017), öğrencilerin oyun becerileri ile dikkat düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Yapılandırılmış spor ortamı 2-5 yaşlarındaki çocukların psikolojik, duygusal, sosyal, bilişsel ve entelektüel gelişimlerini destekler. Erken yaşlarda spora katılım ile sosyal becerileri geliştirme, kendini kontrol etme, prososyal davranışların gelişmesi doğrudan ilişkilidir (Harlow, Wolman ve Fraser, 2018). Büyüme ve olgunlaşmada etkili olan spor, çocuğun yaşamına erken yaşlarda girmelidir. Sporun bireyin gelişiminde en etkili olduğu dönem 4-12 arası yaşlardır (Muratlı, 1997). Erken çocukluk döneminde bireysel aktivitelere ağırlık verilmelidir. Okul öncesi dönemde çocukların gelişimlerini desteklemek için ip atlama, top oynama, bisiklet sürme, yüzme, dans gibi fiziksel aktivite gerektiren oyunlar önerilmektedir (Özmert, 2006).

Çocukların bilişsel, duyuşsal ve motor gelişimlerinin sağlandığı bireysel sporlardan birisi de judo sporudur. Judo Orta Asya kökenli bir mücadele sporudur. Bu spor, hızlı düşünme, doğru karar verme, bedeni ve zekayı eşgüdümlü kullanabilme, bedenini hedefe yönelik olarak dengeli kullanmaya dayalı mücadele sporudur. Judonun kelime anlamı; "nezaket yolu, nazik yol" dur. Bu nedenle, judo sporunun kendisi şiddet içermeyen sınırlar dahilindeki saldırı becerilerini kapsar (www.tutorialspoints.com). Judo rakibin ağırlığı ve çabasıyla el ele mücadele etme sanatıdır (Yerkow, 1951). Bir dövüş sanatı ve bir spor dalı olan judo, jiu-jitsudan geliştirilmiş Japonya kaynaklı bireysel bir spordur. Bir yaşam tarzı olarak da kabul edilen judo hem zihni hem bedeni çalıştırmayı gerektiren bir spordur (Tegner, 1974). Literatürde judonun, fiziksel gelişimin yanında odaklanma ve dikkate de etkisinden bahsedilmektedir (Grosu, Grosu, Popovici ve Preja, 2014).

Judo branşının çocuk ve gençler üzerindeki fiziksel gelişiminin yanı sıra, ruhsal gelişimine olan katkısı yapılan araştırmalar ile ortaya çıkarılmış ve judo, Unicef tarafından da tüm çocukların yapması gereken branşlar sıralamasında ilk üç sırada yer almıştır (Muratlı, 1997).

Olimpik bir spor olan judo müsabakalarında hedefe ulaşabilmek için farklı teknikler uygulanır. Minder üzerinde ayakta başlayan judo müsabakası, yerde son bulmaktadır (Dominy, 1966). Judoda sadece fiziksel ya da zihinsel güç değil, hız, esneklik, beden koordineli hareket etmesi de önemlidir. Judoda hedefe ulaşmak için karşı tarafın gücünden de yararlanır (www.ijf.org). Çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimlerine etki ederek, kişilik gelişimlerini destekleyen bir spor olan judo UNICEF tarafından çocuklara armağan edilmiş bir spordur (Manfred, 1979). Judonun değerleri, saygı, nezaket, takdir etme, kendine hâkim olma, dayanışma, dürüstlük, dostluk, cesaret, tevazu ve ciddiyettir (www.tjf.org). Judo, çeşitli fonksiyonel özelliklerin bir arada bulunmasını gerektiren bir spor dalıdır. Bu sporda performans gösterirken fiziksel güç, çeviklik, sürat, koordinasyonun yanında anaerobik ve aerobik kapasite de önemlidir (Güzelimdağ, 2013). Bu spor dalı çok genç yaşta kişilerin de yapabildiği dünya çapında popüler bir spordur ve bütünsel eğitim için iyi bir araçtır. Dolayısıyla judo programları, çocuklara erken yaşlarda okullarda beden eğitimi derslerini tamamlamak için iyi bir alternatif olabilir (Garcia, Astrain, Izquierdo, Gomez-Alonso ve Yague, 2018). Dünya judo federasyonu Tokyo 2019 kongresi okullarda judo raporunda, judo ve değerlerinin daha iyi bir toplum inşa etme gücüne sahip olduğu; bu nedenle, judonun büyürken çocuklar için vazgeçilmez bir araç olduğu belirtilmiştir (www.ijf.org).

Oyun, fiziksel aktivite, egzersiz ve sporun çocukların dikkat düzeylerini arttırmada önemli araçlar olduğu bilinmektedir. Buna rağmen literatürde özellikle tüm gelişim alanlarının en hızlı olduğu okul öncesi dönemde hem fiziksel hem zihinsel hem de ahlaki gelişimi destekleyen judo gibi bireysel sporların dikkat düzeylerine etkisini araştıran çalışmaların yeterli olmadığı görülmektedir. Bu nedenle 12 haftalık judo antrenman programının okul öncesi öğrencilerinin dikkat düzeylerine etkisinin incelendiği bu araştırmanın alan yazına katkı sağlayacak bir çalışma olacağı düşünülmektedir.

H₀: Uygulanan judo antrenman programının okul öncesi öğrencilerinin dikkat düzeyleri üzerinde bir etkisi yoktur.

H₁: Uygulan judo antrenman programı okul öncesi öğrencilerin dikkat düzeylerini anlamlı olarak arttırmaktadır.

H₂: Okul öncesi öğrencilerin dikkat düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark vardır.

H₃: 60-66 aylık ile 67-72 aylık olan okul öncesi öğrencilerinin dikkat düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H4: Okul öncesi eğitim aldıkları okulların türüne göre okul öncesi öğrencilerinin dikkat düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmada deneme modellerinden ön-test ve son-test ölçümlerini içeren deneysel araştırma modeli kullanılmıştır. Deneysel araştırmalar, şartları kontrol altına alınarak belli bir sorunun çözümüne yönelik uygulanan müdahale programının, çözüm sürecindeki etkisini ortaya çıkarmak amacıyla sistemli olarak yapılan araştırmalardır (Özmen, 2015). Araştırmanın başlangıcında Raatz ve Möhling (1971) tarafından geliştirilmiş olan Beş Yaş Çocuklar İçin Frankfurter Dikkat Testi araştırmadaki öğrencilere testi uygulama sertifikası olan araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Milli sporcu olan ve judo 2. Kademe antrenörlük belgesine sahip üç beden eğitimi öğretmeni tarafından öğrencilere okuldaki ders saatlerinde judo antrenmanı, oluşturulan program doğrultusunda (12 hafta-haftada 1 saat) uygulanmıştır. 12. haftanın sonunda Frankfurter Dikkat Testi son-test olarak yapılmıştır.

Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini Ordu/Altınordu devlet okullarının okul öncesi öğrencileri oluştururken, örneklemini Altınordu ilçesindeki 2018-2019 eğitim-öğretim yılı ikinci döneminde farklı türdeki üç eğitim kurumunda eğitim gören, veli izni alınmış 60-72 aylık 150 okul öncesi öğrencisi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada öğrencilerin cinsiyeti ve takvim yaşı araştırmacı tarafından hazırlanan ve öğrencilerin velisi tarafından doldurulan kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir.

Beş Yaş Çocuklar İçin Frankfurter Konsantrasyon Testi (Frankfurter Test Für Funjahrige Konsentration-FTF-K): Çalışmada öğrencilerin dikkat düzeylerini belirlemek amacıyla Beş Yaş Çocuklar İçin Frankfurter Konsantrasyon Testi (Frankfurter Test Für Funjahrige Konsentration-FTF-K) kullanılmıştır. Bu testin güvenilirliği test-tekrar-test yöntemi ile yapılmıştır. Değişik zamanlarda yapılan uygulamalarda korelasyon katsayıları .79 ve .85 olarak bulunmuştur. Ülkemizde ilk kez Ankara Üniversitesinde öğrenim gören son sınıf öğrencileri bu testi uygulayarak katılımcı öğrencilerin testi doğru anlayıp anlamadıklarını saptamışlardır. 2018 yılında Gözüm ve Kandır tarafından yapılan Beş Yaş Çocuğu için Frankfurter Dikkat Testinin güvenilirlik çalışmasında ilk uygulama ile ikinci uygulama arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı .74 olup $p=.00$ bulunmuştur. Bu çalışmalar sonucunda “Beş Yaş Çocuklar İçin FKF-K Test”inin Türkiye’de güvenli bir ölçme aracı olarak uygulanabilir bir test olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireysel olarak uygulanan

FTF-K testinin uygulama süresi 90 saniyedir. Bu süre içinde öğrencilerin karışık olarak verilen elma ve armut şekillerinden sadece armutları bularak işaretlemesi istenir. Her armut 1 puan alır, yanlışlıkla işaretlenen elmalardan sadece 2 elma 1 armut sayılır, daha fazla işaretlenen elmalara puan verilmez. Çocuğun bu şekilde aldığı puan onun ham puanını oluşturur. Sonra çocuğun cinsiyeti ve testin uygulandığı günkü takvim yaşına göre ham puanının puan tablosunda karşılık gelen puana göre düzeltilmiş puanı bulunur. Sonra düzeltilmiş ve ham puanlar toplanarak, çocuğun son puanı hesaplanır. Testten alınan son puanlar 0-22 arası ortalamasının altı, 23-32 arası ortalama, 33-48 ortalamasının üstü olarak değerlendirilmektedir (Kaymak, 1995).

Verilerin Toplanması

Örnekleimde bulunan öğrencilerle çalışmaya başlamadan önce gönüllü öğrencilerin velilerinden izin belgesi alınmış ve araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu doldurtulmuştur. FTF-K ön test olarak uygulanmadan önce okul idareci ve öğretmenlerine test ve testin uygulanmasında gerekli ortamla ilgili bilgi verilmiş, test uygulamasını olumsuz etkileyecek durumların oluşmamasına dikkat edilmesi istenmiştir. Testin uygulamasından önce öğrencilerle sınıfta kısa etkinlikler yapılarak iletişim kurulmuştur. Test masa ve sandalye bulunan boş bir sınıfta bireysel olarak uygulanmıştır. Veri toplama aracının uygulanması sırasında test formu, renkli keçeli kalem ve bir kronometre hazır bulundurulmuştur. Araştırmacı öğrencilere testin nasıl uygulanacağı ve kurallarla ilgili bilgi vermiş, asıl uygulamaya geçmeden önce her öğrenciyle örnek uygulama yapmış, öğrencilerin yönergeyi anladığından emin olduktan sonra testi uygulamaya başlamıştır. Kronometre tutarak, 90 saniye içinde öğrencilerin armut resimlerini işaretlemelerini gözlemiştir.

Tüm öğrencilere FTK-K ön testleri uygulandıktan sonra, milli sporcu olan ve judo 2. Kademe antrenörlük belgesine sahip üç beden eğitimi öğretmeni ile rehber öğretmen olan araştırmacıyla birlikte, öğrencilerin yaş seviyelerine uygun olan ısınma ve dikkat geliştirici eğitsel oyunlar ile oyunlaştırılmış judo tekniklerinin yer aldığı, on iki haftalık bir antrenman programı oluşturulmuştur. Judo antrenörü olan üç beden eğitimi öğretmeni tarafından öğrencilere okuldaki ders saatlerinde judo antrenman programı (12 hafta- haftada 1 saat) uygulanmıştır; araştırmacı olan rehber öğretmen çocukların antrenmanlarına gözlemci olarak katılmıştır. 12. haftanın sonunda çalışma grubundaki öğrencilere FTK-K testi son test olarak uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Öğrencilerin dikkat toplama düzeylerinin belirlenmesine yönelik uygulanan FTF-K testinden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği örneklem sayısı 50' den büyük olduğundan Kolmogorov- Smirnov normallik testi ile test edilmiştir. Yapılan analizde veriler normal dağılım göstermediğinden ($P < 0,05$), Two-Related Samples

Wilcoxon testi uygulanmıştır. Öğrencilerin elde ettiği dikkat puanlarının iki değişken (cinsiyet, takvim yaşı/ayı) ile kıyaslaması Mann Whitney U testi, ikiden fazla değişken (okul türü) ile kıyaslaması One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular N, ortalama ve standart sapma (SS), ortanca ve IQR olarak belirtilmiş ve $P < 0,05$ önem seviyesinde anlamlı kabul edilmiştir. Verilerin analizi için SPSS windows programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın Birinci Hipotezine İlişkin Bulgular

Okul öncesi öğrencilerinin FTF-K ön-test son-test puanlarının karşılaştırılması için yapılan Wilcoxon testi sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Okul öncesi öğrencilerinin FTK-K ön-test son-test puanlarının karşılaştırılması

	Zaman	N	Ortalama	SS	Ortanca	IQR	P
FTK-K Toplam Puanı	Ön test	150	34,71	6,32	36	9	0,02
	Son test	150	35,75	6,17	36	8	

N= Frekans, SS= Standart Sapma, IQR= Çeyrekler Arası Aralık

Tablo 1’ de görüldüğü gibi, okul öncesi öğrencilerin ön-test ile son-test FTF-K puanları arasında anlamlı fark vardır ($P=0,02$). Dolayısıyla, 12 haftalık judo antrenman programının okul öncesi öğrencilerinin dikkat düzeylerini arttırdığı söylenebilir. İstatistiksel sonuçlara göre H_1 hipotezi doğrulanmıştır.

Araştırmanın İkinci Hipotezine İlişkin Bulgular

Okul öncesi öğrencilerinin FTF-K test puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması için yapılan Mann Whitney-U testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Okul öncesi öğrencilerinin FTK-K test puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

	Zaman	Cinsiyet	N	Ortalama	SS	Ortanca	IQR	P
FTK-K Toplam Puanı	Ön-test	Kadın	79	34,84	6,87	36	10	0,48
		Erkek	71	34,55	5,7	36	7	
	Son-test	Kadın	79	35,94	6,34	36	9	0,7
		Erkek	71	35,54	6,01	36	7	

Tablo 2’de görüldüğü gibi, okul öncesi öğrencilerinin ön-test ile son-test FTF-K puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark yoktur ($P > 0,05$). İstatistiksel sonuçlara göre H_2 hipotezi reddedilmiştir.

Araştırmanın Üçüncü Hipotezine İlişkin Bulgular

60-66 aylık ile 67-72 aylık olan okul öncesi öğrencilerinin FTF-K test puanlarının karşılaştırılması için yapılan Mann Whitney-U testi sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. 60-66 aylık ile 67-72 aylık olan okul öncesi öğrencilerinin FTF-K test puanlarının karşılaştırılması

	Zaman	Yaş aralığı	N	Ortalama	SS	Ortanca	IQR	P
FTK-K	Ön-test	60-66 aylık	72	34,4	6,07	35	9	0,42
		67-72 aylık	78	34	6,58	36	9	
Toplam Puanı	Son-test	60-66 aylık	72	35,8	6,02	36	7	0,92
		67-72 aylık	78	35,7	6,35	36	8	

Tablo 3’de görüldüğü gibi, 60-66 aylık ile 67-72 aylık olan okul öncesi öğrencilerinin FTF-K test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ($P>0,05$). İstatistiksel sonuçlara göre H_3 hipotezi reddedilmiştir.

Araştırmanın Dördüncü Hipotezine İlişkin Bulgular

Okul öncesi eğitim aldıkları okulların türüne göre okul öncesi öğrencilerinin FTF-K test puanlarının karşılaştırılması için yapılan One Way Anova testi sonuçları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Okul öncesi eğitim aldıkları okulların türüne göre okul öncesi öğrencilerinin FTF-K test puanlarının karşılaştırılması

	Eğitim Kurumu Türü	N	Ortalama	SS	P
FTK-K Ön-test Toplam Puanı	Ortaokul bünyesinde	38	34,21	1,04	0,74
	İlkokul Bünyesinde	29	34,34	1,29	
	Bağımsız anaokulu	83	34,06	0,67	
	Toplam	150	6,32	0,52	
FTK-K Son-test Toplam Puanı	Ortaokul bünyesinde	38	6,4	1,04	0,32
	İlkokul Bünyesinde	29	6,3	1,17	
	Bağımsız anaokulu	83	6,01	0,66	
	Toplam	150	6,17	0,5	

Tablo 4’de görüldüğü gibi, ortaokul bünyesinde, ilköğretim bünyesinde ve bağımsız anaokullarında okul öncesi eğitim alan öğrencilerin okulların türüne göre FTF-K test puanlarında anlamlı fark yoktur ($P>0,05$). İstatistiksel sonuçlara göre H_4 hipotezi reddedilmiştir.

TARTIŞMA

Araştırma sonucunda, 12 hafta boyunca uygulanan judo antrenmanlarının okul öncesi öğrencilerinin dikkat düzeylerini arttırdığı tespit edildiğinden, bu çalışmanın sonuçları ilgili literatür ile tutarlılık göstermektedir. Jarraya vd. (2019), Tunus’ta bir anaokulunda 5 yaş çocuklarla yaptığı çalışma sonucunda 12 haftalık yoga uygulamasının çocuklarda görsel dikkati arttırdığını bulmuştur. Peck, Kehle ve Bray (2005), dikkat sorunu olan ilkököl

öğrencilerine üç hafta boyunca haftada iki kez uyguladıkları yoga uygulamasının çocukların dikkat düzeylerini arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Grosu vd. (2014), Romanya'da çeşitli kayak spor kulübü üyesi 11-15 yaşlarındaki 33 sporcu ile Romanya judo takımından 13 sporcunun dikkatlerinin bilişsel süreçleri üzerindeki rolünü araştırdıkları çalışmada hem dikkat algısı hem de odaklanma arasında ilişki bulmuşlardır. Tatlıpınar ve Serçe (2019), 72 öğrenci üzerinde yürüttükleri çalışmada 5 yaş ve 6 yaşlarındaki deney grubuna 2,5 ay boyunca satranç programı uygulamışlardır. Çalışmanın sonucunda, uygulanan satranç programının çocukların dikkat becerilerini arttırdığı, dikkat düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık oluşturmadığı bulunmuştur. Gözalan (2013), oyun odaklı uygulanan dikkat eğitim çalışmalarının okul öncesi çocukların hem dikkat düzeylerini hem dil ve konuşma becerilerini arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Gözüm ve Kandır (2019), dikkat becerisi gelişimi programının 60-72 aylık öğrencilerin dikkat yetisine etkisini araştırdıkları 80 okul öncesi öğrencisinin katılımıyla yaptıkları çalışmada, deney grubundaki öğrencilerin dikkat becerilerinin kontrol grubundakilere göre anlamlı şekilde farklı olduğunu bulmuşlardır.

Duman (2016), ortaokula devam eden 10-12 yaş aralığındaki 66 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada, dairesel antrenman programının, 10-12 yaş arası çocuklarda, konsantrasyon ve odaklanma becerilerinin gelişmesine yardımcı olduğunu bildirmektedir. Temel eğitimdeki 4 ve 5. sınıf öğrencilerinin antrenör kontrolünde yaptıkları antrenmanların dikkat ve odaklanmaya etkisinin araştırıldığı çalışmada, antrenmanlara katılan öğrencilerin katılmayanlara göre daha dikkatli oldukları bulunmuştur (Adsız, 2010). Yapılan bir başka çalışmada "Seke Seke Ben Geldim" adlı oyunun okul öncesi çocukların dikkat düzeylerini geliştirdiği bulunmuştur (Gelişli ve Yazıcı, 2016). Sunar (2019), 49 okul öncesi öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, görsel algıyı destekleyici trampolin ve hareket eğitiminin öğrencilerin dikkat ön-test ile son-test puanları arasında anlamlı bir fark oluşturduğunu bulmuştur. Topsakal, Bozkurt ve Akın (2019) hareket becerileri eğitiminin ilköğretim çağındaki öğrencilerin dikkat becerileri üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmada, temel hareket beceri eğitiminin öğrencilerin dikkat seviyelerini arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmalar bu çalışmada olduğu gibi sporun çocukların dikkat gelişimine olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur.

Yurdakul vd. (2012), ilköğretim çağı çocukları üzerinde yaptıkları bir araştırmada, deney grubuna 3 ay boyunca uyguladıkları "Hareket Eğitimi Programı"nın öğrencilerin dikkat ve odaklanmaları üzerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Golf sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi konulu bir çalışmada, 14-15 yaş grubu çocuklara golf egzersizi uygulanmış, çalışmanın sonunda golf egzersizlerinin 14-15 yaş grubu çocukların dikkat özelliklerini etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır (Tunç, 2013). Pişkin ve Alpay (2019), 8 haftalık tenis antrenmanının dikkat düzeylerine etkisini inceledikleri araştırmada, tenis sporunun çocuklarda dikkat düzeyini geliştirmek için önemli bir etken

olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Seçer ve Özmen (2015), dikkati geliştirecek aktivitelerin okul öncesi çocukların dikkat becerilerine etkisini araştırmışlar, deney grubuna dikkat toplama becerilerini geliştirici eğitimi 2 ay boyunca hafta içi her gün uygulamışlar ve çalışmanın sonucunda eğitim uyguladıkları deney grubunun kontrol grubuna göre daha yüksek dikkat toplama beceri puanına sahip olduğunu bulmuşlardır. Dereceli (2011), Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) olan 7-12 yaşlarındaki 24 ilköğretim 1. Kademe öğrencisinde iç enerjinin kullanımı ile doğru nefes alma ve yoğunlaşma temeline dayanan Tai Chi programının, iç- dış denetim odağı ve dikkat düzeyine etkisini araştırdığı çalışmada, Tai Chi egzersizine katılım sonucunda Tai Chi grubunda yer alan çocukların dikkat ve denetim odağı puanlarında olumlu değişimler ortaya koymuştur. Kartal, Dereceli ve Kartal (2016), eskrim sporcuları üzerinde yaptıkları araştırmada, eskrim sporcularının dikkat düzeylerinin bu sporu yapmayanlara göre daha iyi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Urfa ve Aşçı (2018), 10 hafta boyunca uygulanan psikolojik beceri antrenman programının erkek futbol takım oyuncularının güdülenme ve dikkat üzerine etkisini araştırdıkları çalışmada, uygulanan antrenman programının dikkat düzeylerini arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Profesyonel bayan kayakçıların dikkat odağının araştırıldığı çalışmada, deney grubundaki kayak yapan sporcuların kontrol grubundakilerden daha iyi ve hızlı odaklanma düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Turatto, Benso ve Umilta, 1999). Çamlıyer (1994), eğitilebilir zekâ düzeyindeki çocuklarda hareket eğitiminin algısal gelişim düzeylerine etkilerini incelemiş, zihinsel yetersizliği olan çocuklara 13 hafta boyunca uygulanan hareket eğitimi sonunda çocukların algı ve dikkat becerilerinde gelişmeler olduğunu bulmuştur. Akcınlı (2005) da yaptığı çalışmada hareket eğitiminin dikkat ve hafızayı geliştirdiğini saptamıştır. Kaymak (1995), dikkat toplama çalışmaları yapılan 5 yaşındaki çocukların dikkat becerileri ile kontrol grubundakiler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu bulmuştur.

Çakıroğlu ve Sökmen (2012) on iki haftalık judo teknik ve oyun eğitiminden sonra deney grubunun görsel-işitsel reaksiyon zamanları arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Anaokulunda sınıf temelli fiziksel aktivitelerin görev dışı davranışlara ve dikkate etkisinin araştırıldığı vaka analizi çalışmasında çocuklara ip atlama, trombolinde zıplama, denge tahtasında yürüme, sürünme gibi günlük fiziksel aktiviteler yaptırılmış ve çocuklar videoya çekilerek, notlar alınarak, görüşmeler yapılarak bir görev sırasındaki davranışları gözlenmiştir. Araştırma sonucunda günlük fiziksel aktivitenin çocukların bir görevi yaparken başka uyaranlarla ilgilenme davranışlarında azalma, işe dikkatini verme davranışında artış olduğu bulunmuştur (Wiebelhaus ve Hanso 2016). Özdemir (1990) yaptığı çalışmada, sporcu olan üniversite öğrencilerinin sporcu olmayanlardan daha dikkatli olduğunu bulmuştur. Yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite ve egzersizlere katılan çocukların dikkatleri ile okumalarında başarılarının arttığı gözlenmiştir (Hillman vd., 2009). Altı haftalık sportif aktivitenin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocukların

dikkat becerilerini, kognitif ve sosyal becerilerini geliştirdiği bildirilmiştir (Kang, 2011). Verret, Guay, Berthiaume, Gardiner ve Beliveau (2012) tarafından yapılan çalışmada haftada 3 kez, günde 45 dakikalık fiziksel antrenman programının dikkat eksikliği olan çocukların kas kapasitesini, motor becerilerini ve dikkatlerini geliştirdiği belirtilmiştir. Yine Chaddock vd. (2012), aerobik fitnessın, kognitif kontrole yanıtta prefrontal ve parietal lob aktivasyonunu arttırdığını bildirmiştir. Başka bir çalışmada, 6-12 yaş arası dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan 32 çocuğun 16' sını çalışma grubu, 16' sını kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Çalışma grubuna on iki hafta süresince toplamda 24 seans ve yaklaşık 40 dakika masa tenisi egzersiz programı uygulanmıştır. Bireyin bilişsel kontrolünü ve dikkati yönlendirme işlevlerini ölçmeye yarayan psikolojik testlerden biri olan stroop testi sonuçlarına göre çalışma grubunun stroop testini tamamlamayı kontrol grubuna göre daha iyi yaptıkları ve çalışma grubunda dikkat problemlerinin azaldığı gözlenmiştir (Pan vd., 2016).

Literatürde araştırmanın yapıldığı yaş grubu ile değişik yaş grupları ve örneklemeler üzerinde yapılan tüm çalışmalarda fiziksel egzersiz, spor ve oyunun dikkat ve konsantrasyon düzeyini arttırdığı belirtilmektedir. Bu sonuçlar bu araştırmada elde edilen sonuçları destekler niteliktedir. Tüm fiziksel egzersizler ve spor branşları gibi judonun da bireysel bir spor olarak okul öncesi öğrencilerinin dikkat düzeylerini arttırdığı söylenebilir.

Göktepe, Akalın ve Göktepe (2016), kayak sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinin yapmayanlardan daha iyi olduğu sonucuna ulaşarak, çocukların dikkat düzeylerinin gelişimi için spora katılımlarını önermişlerdir. Altun (2017), Kırşehir' de bir anaokulunda öğrenim gören 6 yaşında 100 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada çocukların dikkat puan ortalamaları ve oyun becerileri arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu, kız öğrencilerin dikkat puanlarının erkek öğrencilerinkinden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yönel (2019), 9-13 yaş arası öğrencilere dart sporu uygulaması yoluyla verilen eğitimin dikkat düzeylerine etkisini araştırdığı çalışmada dart sporu uygulaması yapılan deney grubunun, dart branşıyla uğraşmayan öğrencilere göre dikkat düzeylerinde artış olduğunu; cinsiyet değişkenine göre dikkat seviyelerinde fark tespit edilemediğini bulmuştur. Asan (2011), 2 ay boyunca uygulanan masa tenisi egzersizlerinin deney grubundaki çocukların dikkat düzeylerine olumlu etki ettiğini ancak cinsiyete göre dikkat puanlarında farklılık olmadığını bulmuştur. Adsız (2010), ilköğretim 4. ve 5. sınıf çocuklarında yaptığı araştırmada erkek çocuklarının kız çocuklara oranla %51 daha dikkatli olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kartal ve ark. (2016), yaptıkları çalışmada dikkat düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini bulmuşlardır. Bu araştırmada hem ön hem son test dikkat puanları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatürde araştırma sonucunu destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar bulunmaktadır. Değişik yaş aralığında dikkat ve cinsiyet arasındaki ilişki gelişime bağlı olarak değişiklik gösteriyor olabilir. Bu nedenle okul öncesinde dikkat ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi araştırarak başka

çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada yaşa göre dikkat puanlarında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Arık ve Ayçiçeği (2012) araştırmalarında dikkat süresinin yaşa bağlı olarak arttığını bulmuşlardır. Çocukluk döneminde dikkat süreleri yaş ilerledikçe artar ve birey bir uyarana giderek daha iyi odaklanabilirler (Plude, Enns ve Brodeur, 1994). Bu araştırmada yaş değişkeni olarak iki 6 aylık periyod karşılaştırılmıştır. Gruplar arasında 1 takvim yaşından daha az bir yaş farkı olduğundan, dikkat düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamış olabilir. Daha geniş yaş aralığındaki grupların dikkat düzeylerinin karşılaştırılacağı araştırmalar yapılmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Literatürde hem bağımsız anaokullarında hem de farklı tür okulların bünyesinde okul öncesi eğitime devam eden öğrenciler üzerinde çalışmalar yapıldığı halde okul türlerine göre karşılaştırma yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmada, öğrenim gördükleri okulların türüne göre yapılan dikkat puanları karşılaştırmasında gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bunun nedeni, Millî Eğitim Bakanlığına bağlı farklı türdeki okullarda eğitim alan okul öncesi öğrencilerine aynı eğitim-öğretim müfredatının uygulanıyor olması olabilir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, 12 hafta boyunca uygulanan judo antrenmanlarının okul öncesi öğrencilerinin dikkat düzeylerini arttırdığı görülmektedir. Araştırma sonucunda hem ön hem son dikkat puanları ile cinsiyet, yaş ve eğitim alınan okul türü değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Araştırma grubunun yanında kontrol grubunun oluşturulmaması araştırmanın sınırlılıklarındandır. Bu tür araştırmalar deney ve kontrol grupları oluşturularak farklı yaş grubu örneklemelerinde ve farklı bölgelerde yapılabilir. Farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki ve türlerdeki okulların dikkat düzeylerini araştıran çalışmalar yapılmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Erken yaşlarda sporun ve fiziksel egzersizin çocukların fiziksel gelişimi yanında bilişsel gelişimine sağladığı katkının önemi araştırmamızla da desteklenmiştir. Çocukların erken yaşlarda belli spor dallarına yönlendirilmesi önemlidir. Bunun için Millî Eğitim Bakanlığı, ilköğretim ve liselerde olduğu gibi okul öncesi eğitim müfredatına fiziksel egzersiz içeren bir ders saati koyabilir, öğrencilerin okulunda spor yapmasına olanak sağlayan projeler spor federasyonları iş birliği ile yaygınlaştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Açak, M. (2006). *Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı*. Morpa Yayınları. S:16-17.
- Adsız, E. (2010). *İlköğretim çağındaki öğrencilerde düzenli yapılan sporun dikkat üzerine etkisinin araştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Akcınlı, N. (2005). *Sekiz yaş grubu çocuklarda hareket eğitimi ile dikkat ve hafıza gelişiminin ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Vella, F. P., Petrucci, M., Paoli, A., vd. (2014). Motor and cognitive development: The role of karate. *Muscle Ligaments Tendons J.* 14, 114–120. doi: 10.11138/mltj/2014.4.2.114.
- Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J., and Singh, A. S. (2016). Effects of one versus two bouts of moderate intensity physical activity on selective attention during a school morning in Dutch primary school children: A randomized controlled trial. *J. Sci. Med. Sport.* 19, 820–824. doi: 10.1016/j.jsams.2015.12.003.
- Altun, M. (2017) The investigation of relationship between game skills and attention of the kindergarten students. *International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences*, 23, 37-45 Doi: 10.17363/SSTB.2017.2.02.
- Arık, İ., Ayçiçeği, A. (2012). Yaş ve zaman değişkenlerinin “Dikkat” gerektiren görevlere etkisi. *Psikoloji Çalışmaları*, 18(0), 51-60.
- Asan, R. (2011). *Sekiz haftalık masa tenisi egzersizinin 9-13 yaş arası çocuklarda dikkat üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Bozan, A. ve Akay, Y. (2012). The effect of an attention improvement training on the primary school 5th grade students' skills of gathering attention. *Western Anatolia Journal of Education.* 3(6), 53-66.
- Bredenkamp, S. (2015). *Effective practices in early childhood education: building a foundation*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Chaddock, L., Erickson, K.I., Prakash, R.S., Voss, M.W., Vanpatter, M., Pontifex, M.B. ve Kramer, A.F., (2012). A functional MRI investigation of the association between childhood aerobic fitness and neurocognitive control, *Biological Psychology*, 89 (1), 260-268.
- Çakıroğlu, T., Sökmen, T. (2012). 12 Haftalık judo teknik antrenman ve oyunlarının 8–10 yaş grubu erkek çocuklarda reaksiyon zamanı üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi.* 14(1), 71-74.
- Çamlıyer, H. (1994). *Eğitilebilir zekâ düzeyindeki çocuklarda hareket eğitiminin algısal gelişim düzeylerine etkileri* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- De Greeff, J. W., Bosker, R. J., Oosterlaan, J., Visscher, C.ve Hartman, E. (2018). Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis. *J. Sci. Med. Sport* 21, 501–507. doi: 10.1016/j.jsams.2017.09.595.
- Demir, Y. M. (2009). Bilişsel bilgi işlem teorisi. M. Şahin (Ed.), *Öğrenme teorileri içinde* (s. 130-182). Ankara: Nobel.
- Dereceli, Ç. (2011). *Tai Chi programına katılımın dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan ilköğretim 1. Kademe öğrencilerinin iç- dış denetim odağı ve dikkat düzeylerine etkisinin araştırılması* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

- Dominy E. (1966). *Judo Basic Principles*. (s.15). New York: *Sterling Publishing Co. Inc.*
- Duman, P.Ö. (2016). *Sekiz istasyonlu dairesel antrenman programının, 10-12 yaş arası çocukların Bourdon Dikkat Testi sonuçları üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Çağ Üniversitesi. İstanbul.
- Garcia, C.G., Astrain, I., Izquierdo, E., Gomez-Alonso, M. T., Yague, J.M. (2018). Effects of judo participation in children: A systematic review. *Journal of Martial Arts Anthropology*. 18(4).
- Gelişli, Y. ve Yazıcı, E. (2016). Seke seke ben geldim adlı oyunun çocukların dikkat becerilerinin gelişimine etkisi. *Turan-Sam Uluslararası Bilimsel Hakemli Dergisi, ISSN, 8/Yaz (31), 1308-8041*.
- Göktepe, M., Akalın, T.C., Göktepe, M.M. (2016). Kayak sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 4(SI 3), 722-731.
- Gözalan, E. (2013). *Oyun temelli dikkat eğitim programının 5-6 yaş çocuklarının dikkat ve dil becerilerine etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Gözüm, A. İ. C., Kandır, A. (2019) Okul öncesi dönemde dikkat yetisinin gelişimi programının çocukların dikkat yetisi kazanımına etkisi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 9(2), 547-584*.
- Grosu, E. F., Grosu, V. T., Popovici, C., Preja, C. (2014). The Characteristics of attention inperceptual-motor disciplines: Alpine skiing and judo. *Procedia, Social and Behavioral Sciences*.
- Güzelimdağ H.R. (2013). *Temel Judo-Basic Judo*, (s.95-96). 1.Baskı. Ankara: Türkiye Judo Federasyonu.
- Harlow, M., Wolman, L. ve Fraser, J.-T. (2018). *International Review of Sport and Exercise Psychology*. DOI:10.1080/1750984X.2018.1550796.
- Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Castelli, D. M., Khan, N. A., Raine, L. B., Scudder, M. R., vd., (2014). Effects of the FITKids randomized controlled trial on executive control and brain function. *Pediatrics*. 134, 1063–1071. doi: 10.1542/peds.2013-3219.
- <https://www.tjf.org>
- <https://www.tandfonline.com/action/journalInformation?journalCode=rirs20>
- Jarraya, S., Wagner, M., Jarraya, M., Engel, F., A. (2019). 12 weeks of kindergarten-based yoga practice increases visual attention, visual-motor precision and decreases behavior of inattention and hyperactivity in 5-year-old children. *Front. Psychol.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00796>.
- Kang, K.D., Choi, J W., Kang, S.G., Han, D.H. (2011). Sports therapy for attention, cognitions and sociality, *Int. J Sports Med.*, 32(12), 953-959.
- Karaduman, B. D. (2004). *Dikkat toplama eğitim programının ilköğretim 4. ve 5. sınıf çocuklarının dikkat toplama düzeyi, benlik algısı ve başarı düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kartal, R., Dereceli, A.Ç, Kartal, A.A (2016). Eskrim sporu yapan ve yapmayan 10-12 yaş arası çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 3(2), 82-88*.

- Kaymak, S. (1995). *Yuvaraya giden beş yaşındaki çocuklarla dikkat toplama çalışmaları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Manfred, B. (1979). *Judokurs, Training, Technik, Taktik: Reinbek. 4 International Congress on judo.*
- Ortega, FB., Ruiz, JR., Castillo, MJ vd., (2005). Low level of physical fitness in Spanish adolescents. Relevance for future cardiovascular health (AVENA study). *Rev Esp Cardiol.* 58(8), 898-909.
- Özdemir, M.Y. (1990). *Üniversiteli sporcu ve sporcu olmayan öğrencilerin dikkat seviyelerinin araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özer, A., Gürkan, A. ve Ramazanoğlu, M. (2006). Oyunun çocuk gelişimi üzerine etkileri. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 54-57.
- Özdoğan, B. (2001). Altı-on iki yaşlarındaki çocukların eğitimi ve okul başarıları. *Eğitim ve Bilim*, 26(120), 3-7.
- Özmen, S.K. (2006). *Dikkat toplama becerisini geliştirici etkinlikler: Okul öncesi* (1. bs.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Özmen, S.K ve Demir, Ö. (2012). İlköğretim öğrencilerinin dikkat toplama sürecine ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(1),135-154.
- Özmen, H. (2015). Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. Metin, M. (Ed.). *Araştırma ve temel özellikleri içinde* (s. 9-11). Ankara: Pegem Akademi.
- Özmert, E.N. (2006). Erken çocukluk gelişiminin desteklenmesi. *Aile, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları* 49, 256-273.
- Pan, C.Y., Chu, C.H., Tsai, C.L., Lo, S.Y., Cheng, Y.W ve Liu, Y.J. (2016). A racket-sport intervention improves behavioral and cognitive performance in children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, *Research in Developmental Disabilities*, 57, 1-10.
- Peck, H.L., Kehle, T. J., Bray, M.A. (2005). Yoga as an Intervention for Children with Attention Problems. *School Psychology Review*, 34(3), 415-424.
- Pişkin, N.E., Alpay, C.B. (2019). Çocuklarda 8 haftalık kort tenis antrenmanının dikkat düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1).
- Plude D.J., Enns J.T., Brodeur, D (1994). The development of selective attention: a life-span overview. *Acta Psychol (Amst)*. 86(2-3), 227-72.
- Raatz, U. ve Möhling, R. (1971). *Frankfurter Tests für Fünfjährige-Konzentration: FTF-K.Weinheim: Beltz.*
- Schmidt, M., Jäger, K., Egger, F., Roebbers, C. M., and Conzelmann, A. (2015). Cognitively engaging chronic physical activity, but not aerobic exercise, affects executive functions in primary school children: A group-randomized controlled trial. *J. Sport Exerc. Psychol.* 37, 575-591. doi: 10.1123/jsep.2015-0069.
- Schöllhorn, W. I., Hegen, P. ve Davids, K. (2012). *The nonlinear nature of learning: A differential learning approach.* The Open Sport Science Journal, 5, 100-112.
- Seçer, Z. ve Özmen, S.K. (2015). Dikkat toplamayı geliştirici etkinliklerin içtepesel okul öncesi çocukların düşünme ve dikkat toplama becerilerine etkisi. *K. Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23 (4), 1803-1816.

- Stupar, D., Popovic, B., Romanov, R., Jankovic, M., Jezdimirovic, T. ve Medjedovic, B. (2017). The effects of specific exercise program on anthropometric characteristics and motor abilities of preschool children. *International Journal of Morpholog*, 35(3), 1050-1057.
- Sunar, C. (2019). *Anaokulu çocuklarında görsel algı gelişimini destekleyici trampolin ve hareket eğitimi programlarının dikkat ve görsel algı gelişimine etkisinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tatlıpınar, S., Serçe, H. (2019). Satranç öğretiminin okul öncesi çocukların dikkat toplama becerilerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22, 2.
- Tegner, B. (1974). *Complete Book of Judo*. (s.11–13, 133). London.
- Topsakal, N., Bozkurt, S. ve Akın, H. (2019). The effect of basic movement skills education using the differential learning approach on attention and motoric features of elementary school students. *Journal of Physical Education and Sport Studies* e-ISSN, 2602-3644.
- Tunç, A. (2013). *Golf sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Turatto, M., Benso, F. ve Umilta, C. (1999). Focusing of attention in professional women skiers. *International Journal of Sport Psychology*, 199 (30), 339-349.
- Urfa, O., Aşçı, F.H. (2018). On haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özsaygı, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi, *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 29(3), 131–146
- Verret, C., Guay, M.C., Berthiaume, C., Gardiner, P. ve Beliveau, L. (2012). A physical activity program improves behaviour and cognitive functions in children with ADHD: An exploratory study, *Journal Of Attention Disorders*, 16(1),71-80.
- Wiebelhaus, S., Hanso, M. F. (2016). Effects of classroom-based physical activities on off-task behaviors and attention: kindergarten case study. *The Qualitative Report*. 21(8) 1, 1380-1393.
- Yerkow C. (1947). *Modern Judo*, s:21. Harrisburg, Pennsylvania: The Military Service publishing company.
- Yönel, M. (2019). *Dart sporunun dikkat düzeyine etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Yurdakul, N.A., Çamlıyer, H., Çamlıyer, H., Karabulut, Karabulut, N. ve Soytürk, M. (2012). Sekiz yaş grubu çocuklarda hareket eğitiminin dikkat ve hafıza gelişimine etkileri. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*,14(1), 103-108.
- Yurttaş, M., Yiğit, S., Alpaslan, A. ve Karakoç, B. (2014). *Dikkat eksikliğine farklı yaklaşım* (1. bs.). İstanbul: Arı Sanat Yayınları.