

Life Kinetik Egzersizlerinin Dikkat ve Performans Açısından Değerlendirilmesi

Doğukan Hakan Atçeken¹

Özet

Life Kinetik antrenman metodu, dikkat ve performansın artırılması üzerine odaklanan yenilikçi bir antrenman yöntemidir. Bu yöntem, beyin hücreleri arasında yeni bağlantılar kurarak görsel, hareket ve bilişsel görevleri bir araya getirmektedir. Karmaşık unsurları yapısı içerisinde barındıran life kinetik antrenman metodu; sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel becerilerinin geliştirilmesine katkı sağlayan antrenman yaklaşımıdır.

Life kinetik egzersizlerinin dikkat ve sporda performans açısından değerlendirilebilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak; Life Kinetik egzersizlerinin bilişsel ve fiziksel zorluklarını artırarak beyin fonksiyonlarını optimize etmeye yönelik etkili bir yöntem olduğu, bu yöntemin hem sporcunun dikkat becerisini geliştiren aynı zaman da sportif performans gelişimine katkılar sunan bir antrenman metodu olduğu söylenebilir.

Life Kinetik

Almanya’da ortaya çıkan ve dünya genelinde giderek yaygınlaşan Life Kinetik uygulamalarının, yeni beyin ağları oluşturarak bireylerin görsel sistem performansını artırmayı hedeflediği bilinmektedir (Lutz, 2011). Life Kinetik antrenmanları, eğlenceli egzersizlerden oluşur ve beş yaşından seksen beş yaşına kadar herkes tarafından uygulanabilir (Aktaş, 2023). Bu yöntemin amacı, deneyimli ya da deneyimsiz fark etmeksizin tüm bireylerin hayatın her alanında görev ve sorumluluklarını daha keyifli bir şekilde yerine getirmelerine, hedeflerine odaklanmalarına ve amaçlarına ulaşmalarına destek olmaktır (Bedir, 2024). Life Kinetik antrenmanlarının, beyin hücreleri arasında yeni bağlantılar kurulmasına ve farklı alanlarda kısa sürede başarılar elde edilmesine katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Aktaş, 2023). Eğitim programı, görsel algı ve bilişsel zorlukları içerecek şekilde

¹ Dr., e-posta: dogukanhakan@hotmail.com, Orcid: 0000-0002-9750-615X

tasarlanmıştır (Atalay, 2023). Bu uygulamalar, psikomotor yöntemler ve hareket bilimi üzerine yapılan kapsamlı araştırmalardan elde edilen bulgulara dayanmaktadır (Peker, 2017).

Aktaş (2023) Life Kinetik'i, görüş keskinliği kazanma ve zihni harekete geçirme yöntemi olarak tanımlamaktadır. Sporcuların becerileri geliştikçe, zeka gelişimini desteklemek amacıyla antrenman programlarına daha zorlu egzersizler eklenmektedir. Life Kinetik eğitimi, yaşam boyu öğrenme ile fiziksel egzersiz arasındaki dengeyi sağlamak için tasarlanmıştır. Programın eğlenceli yapısı, bireylerin egzersize olan ilgisini artırırken, aynı zamanda özgüvenlerini de yükseltmektedir (Demirakca ve diğerleri, 2016). Atalay (2023), bu egzersizlerin vücudun tüm bileşenlerinin farkındalığını artırarak, bireylerin uzaydaki konumlarını daha iyi algılamalarına yardımcı olduğunu belirtmektedir.

Life Kinetik Antrenmanlarının Özellikleri

Spor çocuğun hayatına erken yaşta dahil edilmelidir çünkü büyüme, olgunlaşma, bilişsel gelişim ve sosyalleşme süreçlerinde önemli bir rol oynar (Saçıkara ve Kılıç 2024). Kurt (2022)'ye göre, Life Kinetik antrenmanları sürekli hareket içermektedir ve bu hareketler, mükemmel seviyeye ulaşana kadar tekrarlanmaktadır. Bireylerin seviyesine uygun olarak çeşitli hareketler egzersiz programlarına dahil edilir. Alışılmışın dışında hareketlerin yapılması, Life Kinetik egzersizlerinin temelini oluşturur. Sporcuların hareketleri ezberlememesi sağlanır ve bu süreçte beyin sürekli olarak zorlanır. Antrenmanlar sırasında hangi kasların ne kadar süre aktif olduğunu izlemek ve buna göre bir planlama yapmak büyük önem taşır. Egzersizlerin doğru şekilde uygulanabilmesi için iyi bir algı gereklidir; bu da güçlü bir görme yetisiyle mümkündür. Günlük aktivitelerimizin yaklaşık %80'i görme duyusu ile gerçekleştirilmektedir (Lutz, 2017).

Life Kinetik uygulamaları sırasında, sporcuların hedefe uygun şekilde bir grupta veya bir eşle çalışmaları gerekmektedir. Antrenmanların otomatikleşmesini önlemek amacıyla, tek başına antrenman yapmaktan kaçınılmalıdır. Çünkü eşli antrenmanlarda, egzersizin zorluk seviyesini birey tek başına artıramaz; bu süreç, grup üyelerinin tamamının veya eşin mevcut egzersizi üst seviyede doğru şekilde uygulayabilecek yeterliliğe ulaşmasını ve ardından zorluk seviyesinin artırılmasını gerektirir. Egzersizler iki ana şekilde zorlaştırılabilir: İlk olarak, bilişsel görevler dediğimiz zihinsel görevler karmaşılaştırılarak daha zor bir hale getirilir; ikincisi ise, egzersizin uygulanış biçimi daha zorlayıcı bir şekle dönüştürülür (Peker, 2017).

Life Kinetik Antrenmanlarının Faydaları

Life Kinetik, motor ve zihinsel aktiviteleri, görsel görevlerle birleştirerek karmaşık yeni görevler oluşturur ve bu sayede beyni zorlayarak adeta ona meydan okur (Demirakca ve diğerleri, 2016). Göz-kas koordinasyonunu gerektiren Life Kinetik egzersizlerinin sadece fiziksel gelişim değil, aynı zamanda zihinsel gelişim ve sinir sistemi gelişimi üzerinde de önemli etkileri olduğu belirtilmektedir (Kurt, 2022). Life Kinetik, karmaşık hareket görevlerini zihinsel ve görsel zorluklarla birleştirir (Yılmaz, 2022). Bu sürekli zorlama, beynin gelişiminde kritik bir rol oynar (Büyüktaş, 2021). Antrenman programlarının temel amacı; görsel, vestibüler ve proprioseptif duyarları içeren denge yetisi, koordinasyon ve görsel yetersizliklerin egzersiz yoluyla giderilmesi ve geliştirilmesidir (Yılmaz, 2022; Yılmaz ve Erdemir, 2023). Denge postüral kontrol olarak bilinir (Löklüoğlu ve ark. 2024). Denge motor fonksiyon bileşenlerinden biridir (Kocaoğlu, Erkmn, 2021; Böge ve ark. 2023; Karkın ve ark., 2020) ve portif performansına etki eder (Tatlıcı ve ark., 2024). Bu yüzden spinal stabilite, denge ve postüral kontrolün sağlanmasında kasların hayati öneme sahip olduğu düşünülür (Kocaoğlu ve ark. 2022). Dengeyi önemli ölçüde etkileyen birçok nörofizyolojik ve mekanik faktör bulunmaktadır (Taskuyu ve ark. 2024) ve spor branşları için denge çok önemli parametredir (Tatlıcı 2021; Tatlıcı ve ark., 2021; Patlar ve ark., 2020).

Life Kinetik antrenman sisteminde sporculara farklı görsel ve fiziksel aktivite görevleri verilir; bu sayede beyin ve vücut, bu çeşitli görevlere odaklanarak yeni sinirsel bağlantılar kurar veya mevcut bağlantıları güçlendirir (Yılmaz, 2022). Bu sürece “nöroplastisite” denir ve bireylerde davranışların, duyguların, düşüncelerin ve hareketlerin değişimini sağlar (Pascual ve diğerleri, 2011).

Life kinetik antrenmanlarının faydaları ile ilgili alanyazın incelendiği bu faydaların şu şekilde sıralandığı görülmüştür.

- Sporcular, branşlarına özgü hareketleri daha etkin bir şekilde öğrenebilir.
- Bireylerin stresle başa çıkma yetenekleri artabilir (Lutz, 2015).
- Spor dallarına özgü algı, teknik ve taktik becerilerin uygulanmasında gelişmeler gözlemlenebilir.
- Koordinasyon becerilerinde iyileşme sağlanabilir.
- Görsel algı kapasitesi genişleyebilir.
- Bilgiyi anlama ve kavrama yeteneklerinde genel bir artış olabilir.

- İleri yaşlardaki bireylerde dikkat ve kavrama yeteneklerinde ilerleme kaydedilebilir.
- Becerilerin uygulanmasında hata oranları azalabilir.
- Sporcuların mantıksal düşünme, yaratıcılık ve sezgi yeteneklerinde gelişme gözlemlenebilir.
- Karmaşık ve zorlu hareket dizilerinin uygulanmasında akıcılık ve koordinasyon kazanımı sağlanabilir.
- Göz, el ve kas koordinasyonu en üst seviyeye çıkabilir.
- Çoklu zeka türlerinin aktif hale gelmesi ve bu zekaların uyumlu bir şekilde kullanılmasında artış gözlemlenebilir (Lutz, 2014).
- Sporcular, genel performanslarını artırabilirler.
- Kişilerin stresle başa çıkma becerileri gelişebilir.
- Hata yapma oranı düşebilir (Karakaş, 2010).
- Sporcuların analitik düşünme, yaratıcılık ve sezgi yeteneklerinde artış görülebilir.

Kinetik Antrenman Alanları

Ünver (2022a)'e göre spor bilimleri temel alanı son yıllarda yeni antrenman metodları arayışı içerisine girmiştir. Uluç ve Durukan (2023)'a göre, spor branşlarına özel geliştirilen antrenman modelleri bulunduğu gibi bu modellerin geliştirilebilir düzeyde olduğu ifade edilmektedir. Bu metodlar ile ilgili alanyazın incelendiğinde ise, life kinetik antrenmanların ön plana çıktığı görülmüştür. Bu kapsamda life kinetik antrenman alanları kısaca şu şekilde sıralanabilir.

Esnek Vücut Kontrolü: Gelen uyarıcılara hızlı ve uygun tepki verme yeteneği olarak tanımlanır (Lutz, 2013). Life Kinetik, sporculara yanlış tekniklerden arınma, yeni becerilere açık olma ve görüş ile algı becerilerini geliştirme fırsatları sunar (Mugan, 2019).

Görsel Sistem: Çevresel faktörlerle birlikte vücut bileşenlerinin genel durumunu, hareketin temposunu, uygulama sürecini ve zorluk derecesini değerlendiren bir sistemdir. Hareketin zorluk seviyesi arttıkça, görsel sistemin önemi de artar (Sucan, Yılmaz, Can, Süreç, 2005).

Algı: Detayların hızla algılanması, hızlı düşünme ve duruma en uygun seçeneği organize etme yeteneğidir.

Görsel Algı: Bireyin çevresindeki görüntüler arasından seçim yaparak görme sürecinin başlamasıdır (İnceoğlu, 2004).

Bilişsel Beceri Alanı: Tüm bilişsel süreçleri kapsayan bir gelişim alanıdır. Bu süreçler, bilginin edinilmesi, kullanılması, yorumlanması, değerlendirilmesi ve saklanması içerir (Canbulat, 2009).

Bellek: Olayların kaydedilmesi, seçilmesi ve geri getirilmesi yeteneğidir. Life Kinetik antrenmanları, hafızayı doğru ve hızlı bir şekilde kullanmayı hedefler. Hafıza, kısa ve uzun süreli olarak ayrılır (Ziylan, 2001).

Life Kinetik antrenmanları, kısa ve uzun süreli hafızanın birlikte kullanılmasını amaçlar (Benlikara, 2023).

Life Kinetik Antrenmanlarının Kullanım Alanları

Life Kinetik, beynin çeşitli bölgelerini aktive eden ve beyin fonksiyonlarını geliştiren bir antrenman yöntemi olarak kabul edilmektedir. Bu sistem, beynin işlevselliğini artırarak hem fiziksel hem de zihinsel sağlık alanında geniş bir uygulama yelpazesine sahiptir (Lutz, 2014). Life Kinetik, spor faaliyetlerinden günlük yaşam aktivitelerine kadar geniş bir spektrumda uygulanan bir antrenman yöntemidir. Bu yöntem, çocukların gelişiminden yaşlılık döneminde bilişsel bozuklukların önlenmesine kadar birçok farklı alanda fayda sağlamaktadır.

Life Kinetik antrenmanlarında, çeşitli koordinasyon becerilerini geliştirmek ve egzersizleri daha eğlenceli ve uygulanabilir hale getirmek için çeşitli araç ve gereçler kullanılmaktadır. Kullanılan malzemeler, uygulanan spor dalına bağlı olarak farklılık göstermektedir. Örneğin, Yarım, Çetin ve Orhan (2019)'a göre; raket sporları, toplu sporlar veya bireysel sporlar gibi farklı spor dallarına göre özel olarak tasarlanmış ekipmanlar kullanılmaktadır. Life Kinetik'in fizyolojik ve psikolojik etkileri üzerinde yapılan araştırmalar, bu yöntemin birçok olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Bu etkiler, hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı destekleyen çeşitli faktörleri yapısı içerisine almaktadır (Yaşar ve diğerleri, 2018). Life kinetik, beynin çeşitli bölgelerini hedef alarak bilişsel işlevleri geliştirme, koordinasyon yeteneklerini artırma ve genel yaşam kalitesini iyileştirme potansiyeline sahip olan bir antrenman yöntemidir. Kocaoğlu, Kaplan ve Arslan (2022) çalışmalarında, LK egzersizlerinin (bilişsel ve motor koordinasyon egzersizleri) 12-13 yaş grubundaki voleybolcuların voleybola özgü teknik özelliklerini ve performanslarını geliştirebileceğini belirtmişlerdir. Voleybol antrenmanlarına LK egzersizlerinin dahil edilmesinin, parmak pas ve servis tekniklerini iyileştirmede etkili olabileceği kabul edilmektedir. Özellikle, teknik performans gelişimini sağlamak amacıyla, ilgili yaş grubuna yönelik

voleybol antrenman programlarının LK egzersizleri ile entegre edilmesinin uygun olacağı ifade edilmiştir.

Life Kinetik ve Bilişsel Özellikler

Algı

Kişinin çevresindeki somut ve soyut nesnelere algılaması, bu nesnelere etkileşim kurabilmesi ve onlara dair yargılarda bulunabilmesi algı süreci ile başlamaktadır (Kaya, 1989). Algı, zekânın temel yapı taşlarından biridir ve bireyin çevresindeki objelerle ilişkiler kurarak kararlar alması ve uygun davranış kalıplarını benimsemesi bu sürecin merkezindedir (Maraşlı, 2010). Doğumdan itibaren insanlar, duyu organlarıyla çevrelerindeki bilgileri anlamlandırır, yorumlar ve karşılaştıkları yeni durumlara uyum sağlarlar (Aycan, 2022). Spor dünyasında, özellikle hızlı tempolu oyunlarda, oyuncuların anlık ve doğru karar verme yetenekleri büyük önem taşımaktadır. Kayış (2023), futbol gibi spor dallarında oyun hızının arttığını belirterek, sporcuların kısıtlı zaman dilimlerinde hızlı ve etkili kararlar almalarının gerekliliğine dikkat çekmektedirler. Life Kinetik (LK) uygulamaları, bu bilişsel işlevlerin geliştirilmesine yönelik antrenmanlar sunarak sporcuların bu becerilerini etkili bir şekilde güçlendirmelerine yardımcı olmaktadır (Lutz, 2010).

Bellek (Hafıza)

Hafıza, zihnin temel işlevlerinden biri olarak kabul edilir ve doğumdan ölümüne kadar süregelen gelişimle birlikte kodlama, depolama ve geri çağırma gibi birbirine bağlı süreçleri içermektedir (Bedir, 2024). Öğrenme sürecinde hafıza, verilerin kaydedilmesi, seçilmesi ve geri getirilmesi yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Andrade ve May, 2004). Bu süreçler, bilinçte yer alan olayların kaydedilmesi, seçilmesi ve geri getirilmesi yeteneğini ifade etmektedir (Benlikara, 2023). Life Kinetik antrenmanları, hafıza becerilerini hem doğru hem de hızlı bir şekilde geliştirmeyi hedeflemektedir. Bu antrenmanlar, kısa süreli ve uzun süreli hafızanın uyumlu bir biçimde etkin bir şekilde kullanılmasını amaçlamaktadır (Peker, 2017). Life kinetik egzersizlerinin bireyler ve sporcular üzerindeki etkileri, zihinsel ve fiziksel performans geliştirme, hata oranını azaltma, özgüveni artırma, baskıyı azaltma, hafızayı güçlendirme, maksimum konsantrasyonu sağlama ve öğrenme sürecini hızlandırma gibi birçok olumlu etkiyi yapısı içerisinde barındırmaktadır.

Life kinetik antrenmanları, kısa süreli ve uzun süreli hafızanın hızlı, koordineli ve doğru bir şekilde kullanılmasını teşvik etmektedir (Yıldırım, 2021). Beyin, aynı anda birden fazla seçeneği değerlendirebilir ve insanlar,

en doğru kabul edilen seçenekleri seçmek için dikkatlerini yoğunlaştırırlar (Yılmaz, 2022). Geçmişteki deneyimler ve hareketler beynin arka bölgelerinde depolanırken, ani tepkiler ve cevaplar beynin ön kısmında kısa süreli hafıza aracılığıyla işlenmektedir (Peker, 2014).

Dikkat

Dikkat, günlük yaşamın birçok alanında olduğu gibi eğitim ve iş hayatında da bilişsel becerilerin temel taşlarından biridir (Akgül, 2024). Dikkat, hem içsel hem de dışsal uyarıcılara odaklanmayı içerir. İçsel uyarıcılar, düşünce ve anılar gibi zihinsel süreçleri kapsarken; dışsal uyarıcılar ise genellikle sesler ve görüntüler gibi duyuşsal algılardan oluşmaktadır. Ünver (2022b)'e göre dikkat, duyu organlarının objeye yönetilerek, çevrede oluş bitenlerin farkına varılması süreci olarak tanımlanmaktadır. Dışsal uyarıcıların büyük kısmı duyu organları aracılığıyla algılanırken, bazıları ise bilinçli olarak seçilerek algılanmaktadır. Bu nedenle, beyin bazı değişkenlerin etkisi altında belirli uyarıcılara odaklanmayı tercih etmekte ve diğerlerini göz ardı etmektedir (Gözalan, 2013). Uluç ve Akçakoyun (2022)'a göre, Beyin mevcut uyarılardan kendi ilgi alanına uygun olanları ve kolay kullanabileceklerini filtreleyerek öne çıkarırken hızlı değişikliklere cevap bulmamızı ve davranışsal hedeflere daha verimli bir şekilde ulaşmamızı sağlamaktadır. Bu noktada ise dikkat devreye girmektedir.

Guellgil (2024) dikkatin doğası ve işleyişinin anlaşılması açısından genel bir çerçeve sunmanın önemini vurgulamaktadır. Beyin, sürekli olarak farklı kaynaklardan gelen bilgileri işleyen ve yöneten bir organdır. Bu nedenle, çevresel uyarıcılara maruz kalmaktadır Ancak birey, tüm bu uyarıcılara eşit derecede dikkat veremez.

Guellgil (2024) tarafından belirtilene göre, insan beyninin işlevleri arasında dikkat, diğer tüm görevlerin yerine getirilmesinde belki de en kritik rolü oynar. İnsanlar, bir olayı yaşadıklarında, algıladıklarında ve hatırladıklarında öğrenirler. Bu öğrenme süreci, kişilerin öğrendiklerini bilinçli ve öngörüyle uygulamalarına olanak tanır. Dikkati etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bunlar arasında gürültü, aynı anda birçok işi yapma, yorgunluk, dış etkenler ve sağlık sorunları gibi etmenler öne çıkar. Bu faktörler, bireylerin algılama yetilerini olumsuz etkileyebilir ve çocuklarda psikolojik sorunlara yol açabilir (Karaduman, 2004). Gözalan (2013) dikkat üzerinde etkili olan bazı önemli faktörleri şu şekilde sıralamaktadır;

Bilinçle İlgili Etkenler: Kişinin kavrama yeteneği, hafıza durumu ve zihinsel süreçleri bu kategoriye girer. Bu etmenler, bireyin dikkatini etkileyen temel bilişsel unsurlardır.

Hazır Olma Hali: Bilgi ve deneyim açısından kişinin motor, fiziksel ve duygusal becerilerinin uygunluğu dikkate alınır. Hazır olma durumu, bireyin performansını doğrudan etkiler.

Vücudun Dahili ve Harici Uyarıcıları: İçsel uyarıcılar, bedensel durumlar (beslenme, uyku eksikliği, yorgunluk) ile ilgilidir. Harici uyarıcılar ise ortam sıcaklığı, aydınlatma seviyesi ve ses yüksekliği gibi çevresel faktörleri içerir.

Arzulama Düzeyi: Arzulama, kişinin motivasyonunu etkileyebilir. Hem fazla arzulama hem de yetersiz arzulama, dikkat üzerinde farklı etkiler yaratabilir.

Ödül ve Ceza Sistemi: Uygun ödül ve ceza mekanizmalarının eksikliği, bireyin dikkatini ve motivasyonunu etkileyebilir. Doğru motivasyonel araçların olmaması, performansı olumsuz yönde etkiler.

Hedef Belirleme Eksikliği: Hedeflerin olmaması veya net bir şekilde belirlenememesi, dikkat dağınıklığına ve hedefe yönelik odaklanmada zorluklara yol açabilir.

Kazanmaya Olan İnançın Azlığı: Kişinin başarabileceğine dair inancının düşük olması, dikkat ve motivasyonu etkileyebilir. Bu, performans üzerinde olumsuz bir etki yaratabilir.

Başarı Duygusunun Yitirilmesi: Önceki başarıların kaybedilmesi veya başarı duygusunun azalması, kişinin dikkatini olumsuz yönde etkileyebilir ve motivasyonunu düşürebilir.

Yüksek Kaygı ve Endişe: Yüksek kaygı düzeyleri ve aşırı endişelenme, dikkat dağınıklığına neden olabilir ve performansı etkileyebilir.

Öğrenme Geçmişinin Duygusal Durumla Bağlantısızlığı: Bireyin öğrenme geçmişi ile içsel duygusal durumu arasında bir bağlantı kuramaması, dikkat ve öğrenme süreçlerini olumsuz etkileyebilir.

Zaman Yönetimi Sorunları: Zamana etkin bir şekilde yönetememe ve kontrol altında tutamama, dikkat dağınıklığına ve verimsizliğe yol açabilir.

Zorlayıcı ve Baskıcı Öğretim Yöntemleri: Öğretmenin sürekli zorlayıcı ve baskıcı yöntemler kullanması, bireylerin dikkatini olumsuz yönde etkileyebilir ve öğrenme sürecini zorlaştırabilir.

Geleneksel ve Hakimiyet Özelliğine Sahip Öğretmen Kabiliyeti: Geleneksel öğretim yöntemleri ve öğretmenin baskın yaklaşımı, bireylerin dikkatini etkileyebilir ve öğrenme sürecinde zorluklar yaratabilir.

Sporda Dikkat

Dikkat, spor performansında kritik bir rol oynar ve sporcuların başarılı bir performans sergileyebilmesi için hayati öneme sahiptir (Tunç, 2013). Sporda dikkatin önemi, çevresel uyarıcıları süzgeçten geçirip, en önemli ve işlevsel bilgilere odaklanabilme yeteneğinde yatmaktadır (Yapıcı, 2019). Aksoy (2022)'a göre, dikkatini belirli bir noktada toplayan ve dikkatini yoğunlaştırma becerisi üst düzeyde olan sporcuların çoğunluğunun sportif performanslarının da iyi düzeyde olduğu ifade edilmektedir. Son yıllarda, fiziksel aktivitenin bilişsel işlevlerle olumlu bir ilişkisi olduğuna dair kanıtlar birikmiştir (Vatansever, 2023). Fiziksel aktivitenin beyin yapısı ve işlevindeki değişiklikler üzerindeki etkileri, bilişsel işlevlerin gelişimi üzerine yapılan araştırmalarla desteklenmektedir (Bherer, Erickson ve Liu-Ambrose, 2013).

Aksoy ve Özdayı (2023)'ya göre, Sporcuların, sportif açıdan gerekli olan becerileri sergileyebilmesinde dikkat oldukça önemli bir unsurdur. Dikkat, sporcuların içsel ve dışsal uyarıcılara etkili bir şekilde yanıt verebilmeleri için gereklidir. Özellikle spor oyunlarında, uygun uyaranlara dikkat yönlendirme ve bu dikkati sürdürme yeteneği başarının ayrılmaz bir parçasıdır (Çağlar ve Kuruç 2006). Sporcular, dikkatlerini hem odaklayıp hem de genişletebilecek şekilde eğitimle bu becerilerini geliştirebilirler. Motivasyon, hedefler, dilekler ve tutumlar gibi psikolojik faktörler, sporcuların dikkat sürecinde göz önünde bulundurulması gereken temel unsurlardır (İkizler ve Özcan, 1994). Bu nedenle, spor performansında dikkat, sadece fiziksel beceriler kadar önemli olup, başarıya ulaşmada kritik bir rol oynar.

Life Kinetik ve Performans

Life Kinetik, beyin hücreleri arasında yeni bağlantılar oluşturarak, görsel görevleri, hareketleri ve bilişsel görevleri birleştiren bir beyin eğitimi sistemidir. Bu sistem, fiziksel aktiviteler aracılığıyla konsantrasyon, problem çözme becerileri, refleksler, denge, koordinasyon ve özellikle performans sporcuları için stresle başa çıkma yeteneği gibi önemli alanlarda gelişim sağlamaktadır. Life Kinetik, bilişsel yetenekleri artırmayı ve algı, problem çözme, dikkat ve muhakeme gibi performans için kritik olan özelliklerin gelişimini desteklemektedir (Penka ve diğerleri, 2009).

Life Kinetik egzersizleri, iki ana yöntemle zorlaştırılabilir; Birinci yöntem, zihinsel görevlerin yani bilişsel görevlerin karmaşıklığını artırmayı içerirken, ikinci yöntem ise egzersizin uygulanış biçimini daha zorlu hale getirme durumu içermektedir. Bu yaklaşımlar, otomatik cevapları engelleyerek yeni uyaranlar üretir ve egzersizlerin daha etkili olmasını sağlar. Sporda başarıyı hedefleyen sporcular, egzersizleri tamamen ustalaşana kadar tekrar etmeye

alışkındır. Bu tür bir yaklaşım, başlangıçta büyük bir düşünce değişikliği gerektirse de, sporcular bu değişiklikleri kavradıklarında genellikle bu süreci zevkle karşılarlar. Sporcular hızlı bir şekilde yeni duruma adapte olurlar ve performansları hızla artar. Bu felsefi değişiklik, mükemmeliyetçiliği ortadan kaldırır ve mükemmel düzeyde yapılmayan hareketlerin bile çeşitli avantajlar sağladığını ortaya koyar. Çünkü beyin sürekli olarak çalışır ve yeni koşullara uyum sağlamak için farklı yöntemler keşfeder (Komarudin, 2019).

SONUÇ

Life Kinetik egzersizlerinin dikkat ve performans üzerindeki etkileri, egzersizlerin bilişsel ve fiziksel zorluklarını artırarak beyin fonksiyonlarını optimize etmeye yönelik etkili bir yöntemdir. Bu kapsamda, life kinetik egzersizleri ile ilgili; hem sporcunun dikkat becerisini geliştiren aynı zaman da sportif performans gelişimine katkılar sunan bir antrenman metodu olduğu söylenebilir. Life kinetik egzersizlerinin dikkat ve sportif performans üzerindeki etkilerinin değerlendirilebilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak; Life Kinetik egzersizlerinin sistematik ve kademeli uygulanaşı, sporcuların performansını iyileştirmek ve dikkatlerini daha etkili yönetmek için güçlü bir antrenman yöntemi olduğu söylenebilir.

Kaynakça

- Akgül, B. (2024). *Dijital Dikkat Oyunlarının Özgül Öğrenme Bozukluğu Tanısı Almış Çocukların Dikkat ve Konsantrasyon Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı, Konya.
- Aksoy, S. (2022). *Spor da Odaklanmış Dikkatin Önemi*. Uluç, E. A. (Edt). Spor da Güncel Yaklaşımlar İçinde. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Aksoy, S. ve Özdayı, N. An Investigation of Focused Attention Skills in Karate Athletes. *Journal of Theory and Practice in Sport*, 2(1), 34-45.
- Aktaş, C. (2023). *Life Kinetik Antrenmanlarının Sporcuların Dikkat, Reaksiyon Süresi Ve Zihinsel Dayanıklılıkları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Andrade, J. ve May, J. (2004). *Instant Notes Cognitive Psychology*. New York. USA: Bios Scientific Publishers.
- Atalay, A. (2023). *Life Kinetik Kombineli Mekanik Hippoterapi Programının, Se-rebral Palsili Çocukların Denge, Kaba Motor Beceri Ve Postüral Kontrolü Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana.
- Aycan, İ. (2022). *Life Kinetik Antrenmanlarının Futbolcu Performansları Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Samsun.
- Bedir, H. (2024). *Genç Kalecilerde Life Kinetik Antrenmanlarının Reaksiyon Zamanı ve Dikkat Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ordu.
- Benlikara, Ü. U. (2023). *Beden Eğitimi Ve Spor Derslerinde Uygulanan Life Kinetik Antrenman Programının Ortaöğretim Öğrencilerinde Denge, Reaksiyon Zamanı Ve Dikkat Parametreleri Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- Bherer, L., Erickson, K. I. ve Liu-Ambrose, T. A. (2013). Review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *Journal of Aging Research*, 1-8.
- Böge, V., Kıvrak, A. O., Akyüz, A., Çalışkan, Ö., & Kocaoğlu, Y. (2023). Genç Futbolcularda Dominant ve Non-dominant ayak denge performansının karşılaştırılması. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 4(1), 24-28.
- Büyüktaş, B. (2021). *10-14 Yaş Grubu Tenisçilerde Life Kinetik Egzersizlerinin Bilişsel ve Motorsal Beceriler Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi*. Yayınlan-

- mamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Canbulat, T. (2009). *İlköğretim sınıf öğretmenlerinin bilişsel gelişim alanındaki bilgi düzeyleri ile öğrencilerin akademik başarıları arasındaki ilişki* Yayınlanmamış Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Çağlar, E. ve Koruç, Z. (2006). D2 Dikkat Testinin Sporcularda Güvenirliği ve Geçerliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 58-80.
- Demirakca, T. Cardinale, V. Dehn, S. Ruf, M. ve Ende, G. (2016). The Exercising Brain: Changes in Functional Connectivity Induced by an Integrated Multimodal Cognitive and Whole-Body Coordination Training. *Neural plasticity*, 1-11.
- Gözalan, E. (2013). *Oyun temelli dikkat eğitim programının 5-6 yaş çocuklarının dikkat ve dil becerilerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Guelgil, M. A. (2024). *Adölesan Dönemde Spor Yapan Ve Yapmayan Çocuklarda Dikkat Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, İstanbul.
- İkizler, C. ve Özcan A.O. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım.
- İnceoğlu, M. (2004). *Tutum algı iletişim*. Elips Kitap.
- Karaduman, B. D. (2004) *Dikkat Toplama Eğitim Programının İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Dikkat Toplama Düzeyi, Benlik Algısı ve Başarı Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karakaş, S. (2010). *Kognitif Nörobilimler* (3. Baskı). İstanbul: Nobel Tıp.
- Kaya, Ö. (1989). *Frostig görsel algulama eğitim programının anaokulu çocuklarının görsel algulama ve zihinsel gelişmelerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Ankara.
- Kayış, B. (2023). *11-13 Yaş Grubu Çocuklarda Life Kinetik Egzersizlerinin Bazı Koordinatif Yetenekler Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya.
- Karkın, T., Erkmn, N., Bayraktar, Y., Kocaoğlu, Y., & Ünüvar, B. S. (2020). Elit Kadın Voleybolcularda Ayak Bileğine Uygulanan Kinezyo Bantlamanın Çeviklik, Güç Ve Postural Kontrole Etkisi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 1(2), 35-44.
- Kocaoğlu, Y., Çalışkan, Ö., Arguz, A., Korkusuz, F., Oğuz, A. G., & Erkmn, N. (2022). Alt ve Üst Gövde Statik Germe Egzersizlerinin Postüral Kontrole Etkisi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 431-440.

- Kocaoğlu, Y., & Erkmén, N. (2021). The effect of elastic resistance band training on postural control and body composition in sedentary women. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 233-245.
- Kocaoğlu, Y., Kaplan, T., & Arslan, G. (2022). Life kinetik egzersizlerinin 12-13 yaş voleybolcularda teknik, çabukluk ve reaksiyon becerilerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 53-66.
- Komarudin, M. (2019). *Life Kinetic Training In Improving The Cognitive Functions*. 7(Icssh 2018), 107-110
- Kurt, M. A. (2022). *Badmintoncularda Life Kinetik Antrenmanlarının Bazı Koordinatif Ve Bilişsel Yetenekler Üzerine Etkisi*. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzincan.
- Löklüoğlu, B., Yılmaz, S., Özcan, S., & Tatlıcı, A. (2024). Investigation of balance performance of wrestling and kickboxing athletes. *Physical Education of Students*, 28(1), 37-42.
- Lutz H. (2011). *Life kinetik ve wetenschappelijk onderzoek research en samenstelling*. <https://docplayer.nl/19477070-wetenschappelijk-onderzoek.html>.
- Lutz H. (2014). *Die wissenschaft und life kinetik*. Ebenhausen. November. 1-12.
- Lutz, H. (2010). *Life kinetik gehirnt raining durch bewegung*. BLV Buchverlag & Company.
- Lutz, H. (2013). *Futball spielen mit life kinetik*. BLV Verlag
- Lutz, H. (2015). *Die Wissenschaft und Life Kinetik®*. 1-12. www.lifekinetik.de
- Lutz, H. (2017). *Life Kinetik Bewegung Macht Hirn*. Meyer and Meyer Fachverlag.
- Mugan, G. (2019). *12 haftalık life kinetik antrenmanlarının 12-14 yaş eskrimcilerde hamle hareketi hızı ve bazı kinematik parametrelere etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Pascual-Leone, A., Freitas, C., Oberman, L., Horvath, J. C., Halko, M., Eldaief, M. ve VahabzadehHagh, A. M. (2011). Characterizing brain cortical plasticity and network dynamics across the age-span in health and disease with TMSEEG and TMS-fMRI. *Brain Topography*, 24(3-4), 302.
- Peker, A. T. (2017). *Life Kinetik Antrenmanlarının Bilişsel İşlemler Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya
- Penka, G., Loschan, S., Linder, M. ve Dieterle, P. (2009). Projektbericht Life Kinetik-Gehirnt raining durch Bewegung. *Universität der Bundeswehr München, Fakultät für Pädagogik, Institut für Sportwissenschaft und Sport unveröffentlicht*.
- Saçıkara, A., & Kılıç, M. (2024). Investigation of Athletic Performances of Racket Sportsmen. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 26(2), 145-151.

- Sucan, S., Yılmaz, A., Can, Y. ve Sürer, C. (2005). Aktif futbol oyuncularının çeşitli denge parametrelerinin değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 36-42.
- Patlar, S., Yılmaz, S., Tatlıcı, A., & Cakmakçı, O. (2020). The Effects of Some Anthropometric Features on Dynamic Balance. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(2), 214-218.
- Taskuyu, E., Atçeken, D. H., Savga, M. B., Sacikara, A., Atalay, T., Gungor, H. (2024). Comparison of static and dynamic balance performances of sports science students by gender. *Physical Education of Students*, 28(5). 261-67.
- Tatlıcı, A. (2021). Comparison of balance performances of athletes from different sports branches. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 23(3), 302-305.
- Tatlıcı, A., Unlu, G., Cakmakci, E., & Cakmakci, O. (2021). Investigation of the relationship between strength and dynamic balance performance in elite wrestlers. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 21(3), 18-22.
- Tatlıcı, A., Özcan, S., Atceken, DH., Yılmaz, S., Lokluoglu, B., Sacikara A. (2024) Effects of increasing isokinetic angular velocity on concentric and eccentric strength. *Journal of Men's Health*. 20(8): 126-130. doi: 10.22514/jomh.2024.138.
- Tunç, A. (2013). *Golf Sporunu Yapan Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Uluç, E. A. ve Akçakoyun, F. (2022). Investigation of focused attention skills of elite level bocce and darts athletes. *International Turkish Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 55-72.
- Uluç, S. ve Durukan, E. (2023). 12 Haftalık Core Kuvvet Antrenmanlarının Seçili Bazı Motor Performans Parametreleri ile Futbol Teknik ve Becerileri Üzerine Etkisinin İncelenmesi: Kadın Futbolcular Örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 567-580.
- Ünver, D. (2022a). Tabata antrenmanlarının erkek ve kadın futbolcularda fiziksel uygunluk değişkenleri üzerine etkisi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 87-97.
- Ünver, D. (2022b). *Futbolda Psikolojik Beceri*. Yalçın, S. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar İçinde. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Vatansever, M. (2023). *Dart Ve Bocce Sporunu Yapan Ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerindeki Problem Çözme Becerilerinin Ve Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Van.

- Yapıcı, E. (2019). *Hemball Oyun Becerilerinin Ortaokul Öğrencilerinin Dikkat Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yarım, İ., Çetin, E. ve Orhan, Ö. (2019). Life kinetiğın performans sporcuları üzerine etkileri. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 181-186.
- Yaşar, T.S. Beylerođlu, M. Hazar, M. ve Işık, Ö. (2018). F. Soyer ve diğerleri (Ed.), ERPA International Congresses on Education Book of proceedings:2018. *Okçularıda life kinetik antrenmanının dikkat, el-göz koordinasyonunu ve atış performansı üzerine etkisi* (592-600) içinde
- Yıldırım, A. (2021). *Hokeyde life kinetik ve psikolojik beceri antrenmanları*. Ankara: Akademisyen Kitabevi,13-75 .
- Yılmaz S, Erdemir İ. (2023). The influence of quadriceps and hamstring strength on balance performance. *Physical Education of Students*. 27(3):120-125. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0304>
- Yılmaz, U. (2022). *Life Kinetik Antrenmanlarının Seçilmiş Bazı Nörotrofik Ve Motorik Özelliklere Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Ziylan, Y. Z. (2001). *Kontrol sistemleri sindirim ve boşaltım fizyolojisi*. R. Yiğit (Ed.), İ. Ü. İstanbul Tıp Fakültesi temel ve klinik bilimler ders kitapları. Nobel Tıp Kitapevleri.