

## Tenisin Dikkat Üzerindeki Etkisi

Ferhat Aktaş<sup>1</sup>

### Özet

Bilindiği üzere tenis, hem fiziksel hem de zihinsel becerileri yoğun şekilde test eden bir spor branşıdır. Oyuncuların rakipleriyle karşı karşıya geldiği bu oyunda dikkatin oldukça önemli rol oynadığı düşünülmektedir. Tenis maçları, sürekli değişen durumlar ve hızlı tempolu rallileri içermektedir. Bu hızlı tempolu yapının içinde, bir oyuncunun dikkatini kesintisiz bir şekilde oyunda tutabilmesi büyük önem taşımaktadır.

Zihinsel stres ve kaygı gibi unsurlar tenisçiler için önemli bir zorluk olduğu. Düşünülmektedir. Maç öncesi düşünceler ve baskı, dikkat dağınıklığına neden olabilmekte ve böylelikle sporcuların aceleci kararlar alınmasına bağlı olarak, performansları olumsuz yönde etkilenebilmektedir.

Tenisin, sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel bir meydan okuma olduğu, oyuncuların dikkatini sürekli olarak yüksek seviyede tutmaları, oyunun her aşamasında başarılı olmalarına olanak tanıdığı söylenebilir.

### Tenis ve Tarihsel Açından Tenise Kısa Bir Bakış

Tenis, sert ve düzgün bir zeminde karşılıklı oynanan bir top oyunudur (Kermen, 1998). Tapan (2023) ise tenisi, sert kauçuk kaplı bir topa, yerin ortasında bulunan 91 cm yüksekliğindeki bir file üzerinden, raketle vurularak oynanan bir spor olarak tanımlamaktadır. Bu oyun sırasında raket, sanki başın bir uzantısıymış gibi kullanılır. Pişkin'e (2018) göre, tenis karşılaşmaları tekler, çiftler ve karma kategorilerinde düzenlenmektedir. Bir seti kazanmak için bir oyuncunun 6 oyunu kazanması gerekmektedir. Bir oyunu kazanmak içinse 4 puanı üst üste almalı ya da 40 sayısını geçerek rakibine en az iki puan fark atmalıdır (Şahin, 2005).

Tenis, kökeni çok eskiye dayanan spor dallarından biridir. Orta Asya'da 12. yüzyıl başlarında tahta parçaları ve top kullanılarak oynanan bu oyun,

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Yenice Meslek Yüksekokulu, ferhataktas@comu.edu.tr, Orcid: 0000-0003-0010-5876

Haçlı Seferleri sırasında Avrupa'ya getirilmiş ve zamanla modern tenis halini almıştır (Baysalı, 2024). Bu sporun kesin kökeni tam olarak bilinmese de, tarihçiler bu oyunun “Le Jeu de Paume” olarak adlandırılan avuç içi oyunu olduğunu kabul etmektedirler (Tennis-History, 2023). Dünya çapında popüler olan tenis, olimpiyatlarda da yer alan, kendine özgü kuralları, sahası ve malzemeleri gerektiren bir spordur (Ferrauti, Maier ve Weber, 2016). İlk zamanlarda, tenis koşarak oynanan bir oyun iken, daha sonra Fransa’da kortlarda oynanmaya başlanmıştır. Fransızca’da “Tenez” kelimesi “al ve oyna” anlamına gelir (Johnson ve Xanthos, 1981). Yılmaz (2024), tenis sporunun sadece fiziksel beceriler (çabukluk, hız, çeviklik, koordinasyon, dayanıklılık) gerektirmediğini, aynı zamanda taktiksel antrenmanlar ve zihinsel egzersizlerle de desteklenmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

## **Dikkat**

Dikkat, çevreden gelen pek çok uyarıcı arasından, organizmanın içinde bulunduğu koşullara ve ihtiyaçlarına uygun olan belirli uyarıcıları seçip bunlara odaklanmasını sağlayan sinir sistemi işlevi olarak tanımlanır (Parasuraman, 2000). Bu süreç, duyu organlarının çevrede meydana gelen olaylara yönelerek farkındalık kazanmasını içerir (Ünver, 2022). Kula (2018), dikkati çevrede algılanan uyarıcıları seçip düzenleyebilme yeteneği olarak tanımlar. Beynin, mevcut uyarılar arasından kendi ilgisini çeken ve daha kolay kullanabileceği bilgileri filtreleyip öne çıkardığı, bu sayede ani değişikliklere hızla tepki verip davranışsal hedeflere daha verimli şekilde ulaşmamızı sağladığı süreçte dikkat önemli bir rol oynar (Uluç ve Akçakoyun, 2022). Dikkat becerisi, özellikle sporcular için büyük önem taşır. Aksoy (2022), dikkati belirli bir noktada yoğunlaştırma yeteneğine sahip sporcuların performanslarının da genellikle yüksek olduğunu belirtir. Sporcular, dikkat becerilerini geliştirerek rakiplerinin hamlelerine hızla tepki verebilir, oyunun gidişatını analiz edebilir ve başarılarını artırabilirler. Dikkat mekanizması, uyarılmışlık, seçicilik ve yoğunlaşma gibi temel bileşenlerden oluşur (Anderson, 1989). Günay’a (2023) göre, uyarılmışlık durumu çevredeki uyarıcılara karşı duyarlı olma ve bunlara yanıt vermeye hazır olma halini ifade eder. Seçicilik, birçok uyarıcı arasından amaca uygun olanları seçme sürecidir. Yoğunlaşma ise dikkati belirli bir hedef üzerinde toplayarak sürdürülebilirlik yeteneğini ifade eder. Bu mekanizmalar sayesinde dikkat, kişinin performansını ve çevresel farkındalığını artırarak, karmaşık görevlerin daha etkin bir şekilde yerine getirilmesine olanak tanır

## Dikkat Kavramının Sınıflandırılması

Korkusuz (2019)'a göre, dikkatin türleri farklı araştırmacılar tarafından çeşitli kriterlere göre sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmalar, dikkatin istemli olup olmamasına, bilinçli olup olmamasına ve niteliksel özelliklerine dayanmaktadır. Njiokiktjen (1988), dikkati bilinçli olup olmama durumuna göre iki ana kategoriye ayırmıştır: pasif (istemli) ve aktif (istemsiz) dikkat. Pasif dikkat, bireyin istem dışı olarak algıladığı uyarıcılara dayanır ve genellikle çevresel faktörlerden etkilenir, örneğin ses, gürültü, ışık veya koku gibi. Aktif dikkat ise, bireyin dikkatini belirli bir noktaya odaklamasıyla gerçekleşir ve istemli bir süreçtir; bu da çaba, ilgi, merak ve hazırbulunuşluluğu içerir (Gaddes ve Edgell, 1994).

Dikkatin üç temel bileşeni odaklanma, dikkatin sürdürülmesi ve yönelim tepkisi olarak adlandırılmaktadır. Bunun yanında alanyazın incelendiğinde ise, dikkat kavramının 4 farklı şekilde sınıflandırıldığı görülmüştür.

### Odaklanmış Dikkat

“Dikkat ve odaklanma, bireyin istemli olarak dikkatini belirli bir konuya toplama ve bu dikkat yönlendirmesini belirli bir süre boyunca sürdürme yeteneğidir (Ataçocuğu, 2018). Bu yetenek, düşünceleri bulanıklık ve düzensizlikten uzaklaştırarak belirli bir yaşantıya odaklamayı, içsel ve dışsal engellerden kaçınmayı ve uzun süre boyunca bir konu üzerinde yoğunlaşmayı içerir (Erbay, 2013). Seçici dikkat, aynı zamanda odaklanmış dikkat olarak da bilinir, bireyin belirli bir uyarıcıyı seçip ayırt etme veya seçilen uyarıcıya sabitlenme kapasitesini ifade eder. Organizmanın amaçlarına yönelik davranış eğilimi, bu seçicilik kavramıyla açıklanabilir (Aydın ve Ayhan, 1999). Uluç ve Akçakoyun'a (2023) göre, odaklanmış dikkat; yukarıdan aşağı (iç kaynaklı) ve aşağıdan yukarı (dış kaynaklı) etkenlerden kaynaklanmaktadır. Uluç ve Akçakoyun (2023)'na göre; yukarıdan aşağı dikkat, bireyin hedef uyarana istemli olarak yönelmesi, dikkat etmesi ve bu uyarıcı üzerine odaklanmasını ifade etmektedir. Örneğin, bir öğrenci ders çalışırken dikkatini ders materyaline odaklaması bu kategoriye girer. Aşağıdan yukarı dikkat ise, çevresel uyarıcıların fiziksel özelliklerine bağlı olarak otomatik ve istemsiz bir şekilde dikkatin yöneltilmesini ifade eder. Örneğin, ani bir sesin dikkatini çekmesi gibi. Bu iki dikkat türü, hem içsel hem de çevresel uyaranlarla etkileşimde bulunarak bireyin çevresini anlamasını ve uygun tepkiler vermesini sağlamaktadır.

## Seçici Dikkat

Özellikle belirli bir alana dikkat odaklama durumu, Akgül (2024)'e göre seçici dikkat olarak tanımlanır. Seçici dikkat, algının bir bölümünü seçip belirli bir süre boyunca belirli uyarılara yönlendirme sürecidir. Bu durum, çevredeki fazla ve potansiyel olarak kafa karıştırıcı uyarıcıların aynı anda ortaya çıkmasını ve karmaşa yaratmasını önleyen bilgi işleme mekanizmasını ifade etmektedir. Seçici dikkat, yalnızca amaçlanan uyarılara odaklanmayı sağlayarak, diğer tüm dikkati dağıtan uyarıları dışarıda bırakma yeteneği sunmaktadır. Böylelikle, bireyler belirli görevler üzerinde yoğunlaşabilmekte ve gereksiz dikkat dağılımlarını engelleyerek daha etkili bir şekilde bilgi işleyebilmektedirler.

## Sürekli Dikkat

Bireyin belirli bir süre boyunca dikkatini bir uyarı üzerine yoğunlaştırması ve bu odaklanmayı sürdürebilmesi, "sürekli dikkat" olarak tanımlanır (Korkusuz, 2019). Başka bir deyişle, bir etkinlik veya durum sırasında bireyin belirli uyarılara karşı sürekli bir yönelim ve yoğunlaşma göstermesi sürekli dikkati ifade etmektedir. (Bastem, 2024). Sürekli dikkat, dikkat becerisinin belirli bir göreve yönlendirilmesi ve bu dikkat seviyesinin belirli bir süre boyunca sürdürülmesi anlamına gelmektedir. Bu, dikkatin belirli etmenler üzerinde zamana karşı devamlılığını sağlama yeteneğini içermektedir (Koçak, 2022). Bu kapsamsa sürekli dikkat ile ilgili olarak; özellikle uzun süreli ve dikkat gerektiren görevlerde, bireylerin performansını artırmak için kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir.

## Bölünmüş Dikkat

Bir organizmanın karşısında bulunan birden fazla uyarıcıya aynı anda odaklanabilme veya bu uyarıcılara yoğunlaşabilme yeteneği, "bölünmüş dikkat" kavramıyla açıklanmaktadır (Kula, 2018). Bölünmüş dikkat, bireyin aynı anda çeşitli uyarıcılara ve görevlere dikkatini yönlendirme kapasitesini ifade etmektedir (Zomeren ve Brauwer, 1994). Bu yetenek, bilgiyi etkili bir şekilde işleme yeteneği ile doğrudan ilişkilidir (Oruç, 2023). Bölünmüş dikkat, bireylerin birçok görevi veya uyarıcıyı aynı anda yönetmelerine olanak tanır ve bu, özellikle karmaşık ve çok yönlü görevlerde performansı artırabilmektedir. Bölünmüş dikkat becerisi, günlük yaşantıda ve sportif açıdan çoklu görevleri etkin bir şekilde yürütme açısından kritik bir rol oynadığı düşünülmektedir.

## Dikkati Etkileyen Faktörler

Gözalan (2013)'e göre dikkati etkileyen faktörler şu şekilde sıralanmaktadır.

- Bilinçle Alakalı Etkenler
- Hazır Olma Hali
- Vücudun Dahili ve Harici Uyarıcıları
- Ödül ve Ceza Eksikliği
- Hedef Eksikliği
- Kazanmaya Olan İncanın Azlığı
- Başarı Duygusunun Yitirilmesi
- Yüksek Kaygı Düzeyi
- Öğrenme Geçmişi ve Duygu Durumu Bağlantısı

## Tenis ve Dikkat

Tenis oyuncularında, maç öncesi düşünceler sıklıkla kaygı yaratabilir. Bu tür zihinsel stres zamanla vücutta fizyolojik strese dönüşerek oyuncunun performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Modern profesyonel teniste başarı, teknik becerilerin, taktiksel düşünmenin, fiziksel dayanıklılığın ve psikolojik dengenin yüksek seviyede birleşmesiyle elde edilir (Giles, Peeling, Dawson ve Reid, 2019). Bu dört temel bileşenin uyumu, özellikle tenis gibi dinamik ve açık beceri gerektiren sporlar için kritik öneme sahiptir. Her vuruşun kendine özgü teknik ve stratejileri bulunduğu için, oyuncuların dikkatlerini sürekli olarak yüksek seviyede tutmaları gerekmektedir (Elliott, 2006).

Tenisin doğası, sürekli hareket ve hızlı kararlar gerektirdiğinden, oyuncuların duygusal dengeyi korumalarını zorlaştırabilir. Ralliler ve puan değişiklikleri gibi dinamik unsurlar, psikolojik stresin artmasına neden olabilir ve bu stres, genellikle dikkat dağılımlarına ve aceleci kararlar almaya yol açabilir. Bu nedenle, tenisçiler, performanslarını optimize etmek ve stresle başa çıkmak için çeşitli psikolojik antrenman yöntemlerinden yararlanırlar (Mamassis ve Doganis, 2004). Bu psikolojik antrenman teknikleri arasında hedef belirleme, öz-konuşma, servis ve karşılamadan önceki konsantrasyon rutinleri, gevşeme teknikleri ve imgeleme çalışmaları bulunmaktadır. Hedef belirleme, oyunculara net amaçlar koyarak odaklanmalarını artırır ve motivasyonlarını yükseltir. Hedeflere ulaşmaktan kaynaklanan başarı duygusunu elde etmek için sporcuların belirli hedeflere yönelmeleri durumu

hedef yönelimi olarak açıklanmaktadır (Uluç ve Akçakoyun, 2021). Bu kapsamda, spocular tarafından belirlenen hedef ile dikkat düzeyleri arasında bir ilişkinin olduğu düşünülmektedir.

Özellikle dikkat dağınıklığına eğilimli sporcularda, stresli anlarda karar verme süreçlerinin daha fazla zorlandığı bilinmektedir (Jimenez-Morgan ve Molina-Mora, 2017). Sporcuların sportif başarıları için dikkat oldukça kritik bir unsurdur; dikkat eksikliği, performansı doğrudan etkileyebilir. Aksoy ve Özdayı (2023)'ya göre, sporcuların gerekli becerileri etkili bir şekilde sergileyebilmeleri için dikkat önemli bir rol oynar. Bilindiği üzere, beden eğitimi ve spor, fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimine katkı sağlayan önemli bir bileşendir (Baştürk ve diğerleri, 2024). Bu kapsamda Tenis ise; hem fiziksel hem de zihinsel açıdan yoğun dikkat gerektiren bir spor dalıdır. Her vuruşun kendine özgü teknik ve taktik gerektirmesi, oyuncuların anlık kararlar almasını zorlaştırabilir. Bu durum, özellikle maç sırasında dikkat dağılması yaşandığında, teknik hatalar ve zayıf vuruşlar ile sonuçlanabilir. Tenisçiler, maçın temposuna ve dinamiklerine uyum sağlamak için yüksek seviyede konsantrasyon ve dikkat becerilerine ihtiyaç duymaktadır. Bu kapsamda tenisçilerin, dikkat becerilerinin oldukça yüksek seviyede olması gerektiği ifade edilebilir.

Özdemir (2010)'e göre, teniste odaklanma türleri şu şekilde ifade edilmektedir.

### **1-ISINIRKEN**

Dış –Dar odaklanma.....Bilgi toplama: Oyuncu, çevresel faktörleri inceleyerek bilgi toplar. Bu, rakibin hareketleri, saha koşulları gibi dışsal unsurlara odaklanmayı içermektedir.

İç-Geniş odaklanma.....Kendi yetilerine odaklanma: Oyuncu, fiziksel ve zihinsel durumu üzerine odaklanır. Isınırken kendi bedenini, yeteneklerini ve hazır olup olmadığını değerlendirmektedir.

### **2-BİR SAYI OYNARKEN**

Dış-Geniş odaklanma.....Nereye vuracağına karar verme: Bu aşamada oyuncu, rakibin konumu, sahadaki boş alanlar gibi geniş bir dışsal çerçevede düşünerek topu nereye vuracağına karar vermektedir.

Dış-Dar odaklanma.....Yalnız topa dikkat etme ve planı uygulama: Bu odaklanma, vuruş anında yalnızca topa ve uygulayacağı plana dikkat etmeyi ifade etmektedir. Burada dışsal dikkat dar bir alana, yani topa yönlendirilmektedir.

### 3-VURUŞTAN SONRA

Dar-iç odaklanma.....Atışı hissetme: Oyuncu, yaptığı vuruşun etkisini hissederek, kendi içsel tepkilerine odaklanmaktadır.

Dar-iç odaklanma.....Atışın sonucunu gözleme: Oyuncu, yaptığı vuruşun sonucunu izlemektedir. Bu kapsamda sporcu, topun gidiş yönü ve sonuçlarını gözlemlerken, dikkatini dar bir çerçevede tutmaktadır.

Dar dış odaklanma.....Sonucu plana göre analiz etme: Oyuncu, vuruşun sonucunu taktiksel plana göre, başarılı olup olmadığını analiz etmektedir.

#### Tenis ve Dikkat İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Uluç ve Akçakoyun (2022) tarafından yapılan araştırmada, elit düzeydeki bocce ve dart sporcularının odaklanmış dikkat becerileri incelenmiştir. Uluç ve Akçakoyun (2022) tarafından yapılan araştırmada; dart sporcularının odaklanmış dikkat becerilerinin bocce sporcularına göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacılar tarafından elde edilen bu sonuç; dart sporcularının dikkatlerini yoğunlaştırma ve sürdürme konusundaki yeteneklerinin bocce sporcularından daha gelişmiş olduğunu göstermektedir.

Aksoy ve Özdayı (2023) tarafından yapılan çalışmada, karate sporcularının odaklanmış dikkat becerileri incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, sporcuların eğitim düzeylerinin artmasıyla birlikte odaklanmış dikkat becerilerinin de geliştiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar tarafından elde edilen bu sonuç; daha yüksek eğitim seviyesine sahip karate sporcularının dikkatlerini daha etkili bir şekilde yoğunlaştırabildiklerini ve bu becerilerin performanslarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Pişkin (2018) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, 10-12 yaş aralığındaki çocuklarda 8 haftalık kort tenis antrenmanının motorik özellikler ve dikkat gelişimi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, bu süre zarfında yapılan tenis antrenmanlarının hem motor beceriler hem de dikkat düzeyinde olumlu değişiklikler sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, Pişkin ve Alpay (2019) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, tenis sporunun çocuklarda dikkat düzeyini geliştirmede önemli bir rol oynadığı ifade edilmiştir. Tüm bunlardan hareketle; tenis antrenmanlarının çocukların fiziksel ve zihinsel gelişiminde etkili bir araç olduğunu ve dikkat becerilerini destekleyici özelliklere sahip olduğunu söylenebilir.

Özdemir (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, tenis becerilerinin öğreniminde seçici dikkat antrenmanlarının etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, bu tür antrenmanlar, tenisçilerin uyarıları

algılama ve dikkat kalitesini artırma yeteneklerinde belirgin bir iyileşme sağladığı tespit edilmiştir. Özdemir (2010) tarafından elde edilen bulgular; seçici dikkat antrenmanlarının tenis oyuncularının performansını olumlu yönde etkileyebileceğini ve dikkati daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabileceğini göstermektedir.

Koçyiğit, Kumartaşlı, Orhan ve Yılmaz (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, 8 haftalık badminton hedef antrenmanları ve koordinasyon çalışmalarının dikkat düzeyi ve reaksiyon süreleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. İlgili araştırma kapsamında 8 haftalık badminton antrenmanlarının dikkat düzeyini ve reaksiyon sürelerini olumlu yönde etkilediğini tespit edilmiştir. Bunun yanında; özellikle, hedef odaklı ve koordinasyon çalışmaları, sporcuların dikkatini artırarak, hızlı tepkiler vermelerini sağladığı tespit edilmiştir. Araştırmacılar tarafından elde edilen bu sonuçlar, badminton gibi hızlı tempolu sporların, dikkat ve reaksiyon süresi geliştirmek için etkili bir antrenman yöntemi olabileceğini ortaya göstermektedir.

Yukarıda sıralanan araştırmalardan elde edilen sonuçlardan hareketle, spor branşı fark etmeksizin, düzenli ve planlı antrenmanların odaklanmış dikkat becerileri üzerinde önemli bir etkisi olduğu söylenebilir. Özellikle tenis, dart ve badminton gibi sporlarda, odaklanma ve dikkat geliştirmeye yönelik çalışmalar, sporcuların performansını artırmada kilit rol oynamaktadır. Bunun yanında eğitim seviyesi gibi faktörlerin de dikkat gelişimi üzerinde olumlu bir etkisi olduğu da görülmektedir.

## SONUÇ

Bilindiği üzere tenis, hem fiziksel hem de zihinsel becerileri yoğun şekilde test eden bir spor branşıdır. Oyuncuların rakipleriyle karşı karşıya geldiği bu oyunda dikkatin oldukça önemli rol oynadığı düşünülmektedir. Tenis maçları, sürekli değişen durumlar ve hızlı tempolu rallileri içermektedir. Bu hızlı tempolu yapının içinde, bir oyuncunun dikkatini kesintisiz bir şekilde oyunda tutabilmesi büyük önem taşımaktadır.

Zihinsel stres ve kaygı gibi unsurlar tenisçiler için önemli bir zorluk olduğu düşünülmektedir. Maç öncesi düşünceler ve baskı, dikkat dağınıklığına neden olabilmekte ve böylelikle sporcuların aceleci kararlar alınmasına bağlı olarak, performansları olumsuz yönde etkilenebilmektedir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde; tenis sporunun dikkat üzerindeki etkilerini çeşitli açılardan ele alındığı görülmüştür. Özdemir (2010) tarafından yapılan bir çalışma, seçici dikkat antrenmanlarının, tenisçilerin uyarıcılara verdikleri tepkileri ve dikkat kalitesini artırdığını tespit edilmiştir.



Araştırmacı tarafından elde edilen bu sonuç; oyuncuların oyunun temposuna ve hareketlere daha iyi adapte olmalarını sağladığı söylenebilir. Ayrıca, Pişkin (2018) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, tenis antrenmanlarının çocuklarda motorik beceriler ve dikkat düzeyleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Yine Pişkin ve Alpay (2019) tarafından vurgulanan diğer bir bulgu ise, tenis sporunun çocukların dikkat düzeyini geliştirmede önemli bir etken olduğudur.

Tüm bunlardan hareketle, ilgili bölümde; tenisin, sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel bir meydan okuma olduğu, oyuncuların dikkatini sürekli olarak yüksek seviyede tutmaları, oyunun her aşamasında başarılı olmalarına olanak tanıdığı söylenebilir.

İlgili bölümün hazırlanması sürecinde tenis ve dikkat ile ilgili alayazın incelendiğinde bu iki konunun ele aldığı araştırmaların oldukça az sayıda olduğu görülmüştür. Bu kapsamda Tenis sporunda odaklanmış dikkatin incelenmesi konusunda araştırmacılar tarafından çalışmalar yapılması gerektiği önerilmektedir.

## Kaynakça

- Akgül, B. (2024). *Dijital Dikkat Oyunlarının Özgül Öğrenme Bozukluğu Tanısı Almış Çocukların Dikkat Ve Konsantrasyon Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı, Konya.
- Aksoy, S. (2022). *Sporla Odaklanmış Dikkatin Önemi*. Uluç, E. A. (Edt). Sporla Güncel Yaklaşımlar İçinde. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Aksoy, S. ve Özdayı, N. (2023). An Investigation of Focused Attention Skills in Karate Athletes. *Journal of Theory and Practice in Sport*, 2(1), 34-45.
- Anderson, L. W. (1989). *The effective teacher: Study guide and readings*. New York: McGraw-Hill Humanities, Social Sciences & World Languages.
- Ataçoğlu, M. (2018). *Brain Fit Egzersizlerinin 4-18 Yaş Arasındaki Çocuklarda Dikkat-Odaklanma Gelişimi, Görsel Gelişim, İşitsel Gelişim, Sosyal-Duygusal Gelişim, Psiko-Motor Gelişimi Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Muğla.
- Bastem, M. (2024). *Klasik Ve Geleneksel Türk Okçuluğu Temel Eğitiminin 9-15 Yaş Arasındaki Bireylerin Dikkat Seviyeleri Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Baştürk, Z., Yılmaz, S., Saçıkara, A., Çam, M. ve Atçeken, D. H. (2024). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Kuvvet Kavramı ile İlgili Bilişsel Yapıları: Kelime İlişkilendirme Testi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 493-508.
- Baysallı, A. (2024). *Okülo-Motor Egzersizlerinin Tenis Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bayburt.
- Elliott, B. (2006). Biomechanics and tennis. *British journal of sports medicine*. 2006; 40 (5): 392- 396.
- Erbay, F. (2013). *Dikkat Toplama ve Okuma Olgunluğu Değişkenlerinin Altı Yaş Çocuklarının İşitsel Muhakeme ve İşlem Becerilerini Yordama Gücü, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), ss, 413-429.
- Ferrauti, A., Maier, P. ve Weber, K. (2016). *Handbuch für Tennistraining: LeistungAthletik-Gesundheit*. Meyer & Meyer Verlag.
- Gaddes, W.H. ve Edgell, D. (1994). *Learning disabilities and brain function: A neuropsychological approach*. New York: Springer -Verla.
- Giles, B., Peeling, P., Dawson, B. ve Reid, M. (2019). How do professional tennis players move? The perceptions of coaches and strength and conditioning experts. *Journal of Sports Sciences*. 2019; 37 (7): 726-734

- Gözalın, 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.
- Günay, K. (2023). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Düzeyleri İle Dikkat Ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.
- Jhonson, J. D. ve Xanthos, P. J. (1981). *Tennis activities series, physics*. U.S.A. Fourth edition.
- Jimenez Morgan, S., & Molina Mora, J. A. (2017). Effect of heart rate variability biofeedback on sport performance, a systematic review. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 42, 235-245.
- Kermen, O. (1998). *Tenis Teknik Ve Taktikleri*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Koçak, K. (2022). *Atıcılık çalışmalarının dikkat düzeyleri üzerine etkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya.
- Koçyiğit, B., Kumartaşlı, M., Orhan, H., ve Yılmaz, E. (2020). Badminton antrenmanlarının dikkat düzeyi ve reaksiyon zamanı üzerine etkisinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 40-54.
- Korkusuz, S. (2019). *Fiziksel etkinlik ve dikkat eğitimi uygulamalarının zihinsel engelli öğrencilerin motor beceri, görsel bellek, algı ve dikkat düzeylerine etkisi* Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Uşak Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Uşak.
- Kula, E. (2018). *Dikkat becerisi geliştirmeye dayalı programın dikkat eksikliği olan ilkökul öğrencileri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Mamassis, G. ve Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors precompetitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of applied sport psychology*. 2004; 16 (2): 118-137.
- Njiokiktjien, C. (1988). *Pediatric behavioural neurology*, Vol. 1: Clinical principles. Suyi Publicaties.
- Oruç, A. (2023). *Yüksek Potansiyelli Bireyler İle Normal Gelişim Gösteren Bireylerin Reaksiyon Zamanları Ve Dikkat Sürelerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Özdemir, T. (2010). *Tenis Becerilerinin Öğreniminde Seçici Dikkat Antrenmanlarının Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.

- Parasuraman R, (2000). *Issues and Prospects*. Parasuraman R (edt).. The Attentive Brain, Cambridge: MA:MIT Press.
- Pişkin, N. E. (2018). *8 haftalık kort tenis antrenmanının 10-12 yaş aralığındaki çocuklarda bazı motorik özellikler ile dikkat gelişimleri üzerine etkisi* Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Pişkin, N. E. ve Alpay, C. B. (2019). Çocuklarda 8 haftalık kort tenis antrenmanının dikkat düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi. *Journal of Physical Education & Sports Science*, 13(1), 11-17.
- Şahin, M. (2005). *Physical Education and Sports Dictionary (4th Edition)*. Istanbul: Morpa Cultural Publications.
- Tapan, T. (2023). *Dikakti İçe ve Dışa Odaklanmanın Tenise Özgü Becerilerinin Edinimi Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Antalya.
- Tennis-History (2023). Online Tennis Instruction. <https://www.onlinetennisinstruction.com/tennishistory> adresinden alınmıştır.
- Uluç, E. A. ve Akçakoyun, F. (2021). Bocce sporcularının hedef yönelimlerinin spora bağlılıkları üzerindeki rolü: Çanakkale ili örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 424-437.
- 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, E. A. ve Akçakoyun, F. (2023). *Elit Düzeydeki Sporcuların Odaklanmış Dikkat Becerilerinin İncelenmesi (Bocce ve Dart Sporları Örneği)*. Özgür Yayınevi: Gaziantep.
- Ünver, D. (2022). *Futbolda Psikolojik Beceri*. Yalçın, S. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar İçinde. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Yılmaz, A. (2024). *Veteran Tenişçileri Rekreatyone Tenise Başlamaya Motive Eden Faktörlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rekreatyon Anabilim Dalı, Konya.
- Zomeran, A. H. ve Brouwer, W. H. (1994). *Clinical neuropsychology of attention*. USA: Oxford University Press.