

Koçyiğit, B., Kumartaşlı, M.,
Orhan, H., & Yılmaz, E. (2020).
*Badminton antrenmanlarının
dikkat düzeyi ve reaksiyon
zamanı üzerine etkisinin
incelenmesi*. Çanakkale
Onsekiz Mart Üniversitesi
Spor Bilimleri Dergisi, 3(2),
40–54.

Amaç

Bu çalışmanın amacı, 12–13 yaş grubu çocuklara uygulanan 8 haftalık badminton antrenmanlarının çocukların dikkat düzeyleri ve reaksiyon zamanları üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırma, farklı antrenman içeriklerine sahip sporcu grupları ile sedanter çocuklar arasında karşılaştırmalı bir değerlendirme yapmayı hedeflemiştir.

Önem

Dikkat ve reaksiyon zamanı, çocukların bilişsel ve motor gelişiminde kritik öneme sahiptir. Badminton; hız, çabukluk, karar verme ve refleks gibi becerileri yoğun şekilde gerektirdiği için bu parametrelerin gelişimine katkı sağlar. Çocukluk döneminde kazanılan psikomotor beceriler, yetişkinlik dönemindeki motor performansı büyük ölçüde etkiler. Günümüz çocuklarında hareketsizlik artmakta; bu durum dikkat ve reaksiyon gibi bilişsel-motor fonksiyonları olumsuz etkileyebilmektedir. Bu çalışma, badmintonun çocuklarda dikkat ve reaksiyon gelişimine etkisini ortaya koyarak literatüre katkı sağlar.

Yöntem

- Araştırma ön test–son test modeli kullanılarak yapılmıştır.
- Çalışmaya 45 çocuk (23 erkek, 22 kız) katılmıştır.
- Katılımcılar üç gruba ayrılmıştır:
 - Sedanter grup (n=15): Antrenman almayan çocuklar
 - Badminton grubu (n=15): 8 hafta boyunca haftada 3 gün temel badminton antrenmanı
 - Çalışma grubu (n=15): Temel antrenmana ek olarak koordinasyon, badminton hedef ve reaksiyon çalışmaları
- Antrenman programı toplam 8 hafta sürmüştür.
- Ölçümler antrenmanlardan önce ve sonra alınmıştır.

Verilerin Toplanması

- Reaksiyon Testi: Light Trainer cihazı kullanılarak 1 dakikalık süre içinde ışıklı uyarılara verilen tepkiler kaydedilmiştir.
- Bourdon Dikkat Testi: 660 harf içerisinde a,b, d ve g harflerinin 5 dakika süreyle bulunmasına dayalı test uygulanmıştır.
- Fiziksel Ölçümler: Boy ve vücut ağırlığı dijital ölçüm cihazlarıyla alınmıştır.
- Tüm ölçümler ön test–son test şeklinde gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi

- SPSS 20 programı kullanılmıştır.
- Verilerin normal dağılımı Kolmogorov–Smirnov testiyle incelenmiştir.
- Kullanılan analiz yöntemleri:
 - Tek faktörlü ANOVA: Gruplar arası karşılaştırmalar
 - Bağımsız t-testi: Cinsiyete göre farklar
 - Eşleştirilmiş t-testi: Ön test–son test karşılaştırmaları
- Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.
- Bulgulara göre dikkat ve reaksiyon değerlerinde tüm gruplarda anlamlı gelişim gözlenmiştir; en yüksek artış çalışma grubunda olmuştur.

Sonuç

- 8 haftalık badminton hedef çalışmaları, koordinasyon antrenmanları ve reaksiyon egzersizleri, çocukların dikkat düzeylerini ve reaksiyon hızlarını anlamlı şekilde geliştirmiştir.
- Badminton ve çalışma grupları sedanter gruba göre daha yüksek gelişim göstermiştir.
- Dikkat ve reaksiyon zamanındaki artışların hem düzenli antrenmandan hem de çocukların yaş dönemine özgü motor/bilişsel gelişimden kaynaklandığı düşünülmektedir.
- Reaksiyon süresinin doğuştan gelen bir özellik olmadığı, düzenli antrenmanla geliştirilebildiği bulgusu öne çıkmaktadır.
- Sonuç olarak badminton, çocuklarda dikkat ve reaksiyon geliştirmek için etkili bir fiziksel aktivite seçeneğidir.