



ISSN:1306-3111
e-Journal of New World Sciences Academy
2008, Volume: 3, Number: 4
Article Number: B0031

HEALTH SCIENCES
PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
❖ **COACHING**

Received: March 2008
Accepted: September 2008
© 2008 www.newwsa.com

Mikail Tel
University of Firat
mtel@firat.edu.tr
Elazig-Turkiye

BİR SPOR DALI OLARAK TAEKWONDO

ÖZET

Taekwondo mücadele sporları içerisinde gösterilen ve kamuoyunda oldukça rağbet gören olimpiik bir spor dalıdır. Taekwondo günümüzde yaygın olarak yapılan bir spor dalıdır. Taekwondonun millattan öncesine dayanan bir tarihi olmakla birlikte bugün çağdaş bir nitelik kazanmış bir spor dalıdır. Bu araştırmanın amacı taekwondonun sportif bir aktivite olarak değerlendirilmesi, etkileri, boş zaman, fair play ve sportif sakatlanma risklerinin belirlenmesidir. İnsanın yaşamında birtakım ihtiyaçları vardır ve taekwondo bunlara cevap verebilecek fiziksel, sosyal psikolojik ve zihinsel ilişkileri iyileştirebilecek bir spor dalıdır. Günümüzde çeşitli yaş gruplarından bireylerin yaptığı bir boş zaman aktivitesidir. Sakatlanma riskleri açısından amatör sporlarla benzer özellikler göstermektedir. Taekwondo da fair play açısından değerlendirilecek birçok güzel hareketin ve davranışın olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Taekwondo, Spor, Taekwondo,
Fair Play, Gösteri

TAEKWONDO AS A SPORT BRANCH

ABSTRACT

Taekwondo which is shown in fight sports is a populer branch of sports in public opinion. Nowadays taekwondo is a widespread sports branch. Taekwondo was done till B.C. and became contemporary sports branch today. The aim of this study is to evaluate taekwondo as a sporting activitiy and toput out leisure time, fair play effects and the risks of becoming disabled. Human needs lots of things in his life and taekwondo can answer to these needings with its physical, social, physicological and mental specialities. Nowadays taekwondo is a leisure time activity which is used by young groups. The risks of becoming disabled are similar transactions and behaviours as fair play are detected in taekwondo.

Keyword: Taekwondo, Taekwondo, Sport, Fair Play, Show



1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Spor, toplumu oluşturan bireylerin bedensel, ruhsal ve sosyal gelişmelerini; ekonomik, pratik ve sürekli bir şekilde sürdürmelerini sağlar. Bireyler boş zamanlarını değerlendirmek, güçlenmek, kendilerini savunmak, sağlıklarını korumak ve geliştirmek gibi nedenlerle sportif faaliyetlere yönelmektedir. Yönelilen spor branşlarından biri de Uzakdoğu kökenli mücadele sporları içerisinde yer alan taekwondodur.

Taekwondo 1994 yılında olimpik spor dalları arasına judo, boks ve güreş gibi mücadele sporlarında sonra 4. olarak girmiştir. Taekwondonun geleceği açısından bu tarihi bir olaydır (WTF, 1995:2). Taekwondo Dünya'da 150 ülkede ve 40 milyon kişi tarafından yapılmaktadır. Uzakdoğu'ya has bir spor dalı olan taekwondo bugün tüm dünya ülkelerince kabul edilmektedir (Türkmen, 2004:565). Taekwondo sporunun böyle gelişmesinin nedenlerinden birisi alt ve üst ekstremiteleri kullanarak çeşitli hareketlerle bireyleri fiziksel uygunluğa kavuşturmasıdır (Gil, 1978:104).

Ülkemizde bu spor dalı lisanslı sporcu, antrenör, hakem ve mevcut kulüp sayısına bakıldığında halkın sevdiği bir spor dalı haline geldiğini görmek mümkündür. Bugün Türkiye'de en fazla özel spor okulu olan bir spor dalı görünümündedir (Tel ve Ark., 2001:123). Pehlivan tarafından yapılan bir araştırmada ülkemizde Uzakdoğu sporlarına yoğun bir ilginin olduğunu belirtmiştir (Pehlivan, 1992:99-104).

Kamuoyunda özellikle gençler tarafından sevilerek yapılan bu spor branşının popüleritesi nereden kaynaklanmaktadır? ve "Niçin taekwondo sporunu yapıyorsunuz?" sorusuna verilen cevaplarda, taekwondonun içeriği, özü ve sportif değerini anlamak mümkündür. Bu cevaplarda en yüksek oranları; sağlığı ve fiziksel kuvveti arttırmak, self defans tekniklerini öğrenmek, zihni disipline ederek kendine güven ve sabır duygusunu geliştirmek, çok iyi bir sporcu olmak, taekwondo antrenörü olmak ve ekonomik gelir elde etmek, yaşama huzur vermek ve aktif hayat tarzını korumak, savaş sanatlarının gizemi ve doğu kültürünü tecrübe etmek, iyi ve ilginç görünmesi gibi sebepleri olduğunu belirtmişlerdir. Verilen cevaplardaki bu değişiklik taekwondonun farklı tanınmasındandır (Kim, 1995:21). Her birey taekwondoyu kendi ihtiyacı olarak görmüş ve amacı doğrultusunda tanımlamıştır.

Günümüzde sporlar insanı ilgilendiren birçok bilim dallarıyla ilgilidir. Bu yüzden spor bilim dalına "multi-disipliner" bilim dalı da denilmektedir. Eğitim, sağlık bilimleri, ekonomi, psikoloji, felsefe hukuk, sosyoloji gibi alanlarla çok yönlü bir etkileşimi olan bir bilim dalıdır (Kılıcıgil, 1998:7).

2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Bu araştırmanın amacı da taekwondonun nasıl bir spor olduğunu, temellerini, etkilerini ortaya çıkarmaya çalışmaktır. Ayrıca taekwondo da sakatlama risklerini, boş zaman etkinliği olarak değerini ve bu spordaki örnek olabilecek fair play davranışlarını belirlemektir.

3. BİR SPOR DALI OLARAK TAEKWONDO (TAEKWONDO AS A SPORT BRANCH)

Taekwondo bireysel mücadele sporudur. Taekwondo rakibe karşı teknik becerilerin gösterildiği bireysel bir spor dalı olarak tanımlanabilir. Taekwondo da teknik ve taktik becerileri oyun içerisinde ani ve değişen pozisyonlarda uygulanma zorunluluğu arz eder. Teknik kompozisyonlar poomse, temel teknikler ve ataklar, defans teknikleri ve müsabakalardan oluşan hareketlerin bütünüdür (Kim, 1995:22).

Taekwondo sınırsız bir mücadele ve yarışma gerektiren sporudur. Ayrıca taekwondonun başlıca özelliği çıplak el ve ayaklarla rakibe



karşı yapılan savunma ve hücum tekniklerini içine alan bir özellik vardır. ancak bu sporda bir rakiple dövüşmekten çok insanın kendisiyle mücadelesinin felsefi temeli yatmaktadır. Bu düşünsel dengeyi sağlamanın ve vücut kontrolünün daha iyi gelişmesinin yoludur (Çatıkkaş, 2003:5).

Taekwondo Kore dilinde üç kelimenin birleşmesinden meydana gelmiştir. Tae: ayak tekniklerini, kwon: yumruk ve el tekniklerini, do: nezaket, ahlak, inanç, sanat ve vücut bilgisi olarak ifade edilebilir. "Do" kelimesini fair play olarak ta tanımlayabiliriz (Mark, 1984:16-17- Kim, 1977:11-13).

Taekwondo 2000 yıl önce Kore' de yapılmaya başlanmış ve yayılmış geleneksel dövüş (savaş) sanatıdır (Toh, 1980:43). Buradan savaş veya dövüşten kasıt başkalarına karşı değil, insanın kendisiyle olan mücadele anlamındadır (Ramazanoğlu, 2000:16). Her spor branşında olduğu gibi bu spor branşı da belirli kurallardan oluşur. Bu kurallar içerisinde yarışmalar yapılmaktadır.

Taekwondonun tesbit edilen tarihi M.Ö.57'ye uzanmakla birlikte bugün çağdaş bir nitelik kazanmış olimpiik bir spor dalıdır (Şahin, 2002:7). Taekwondo binlerce yıllık bir savaş sanatı olarak adlandırılmaktadır. Taekwondonun uluslararası bir spor dalı olarak görülmesi yaklaşık 40 yıllık bir maziye sahiptir (Ramazanoğlu, 2000:10). İlk Dünya Şampiyonası 1975' te Kore'de düzenlenmiş, 1982 Seul, 1992 Barcelone Olimpiyatlarında gösteri sporu olarak, 2000 Sydney Olimpiyatlarında ise resmi yarışmalar programına alınmıştır (Şahin, 2002:17).

Taekwondo çalışma imkanları kolay olan, pratik ve günlük egzersiz ihtiyacını giderici bir özelliğe sahiptir. Taekwondo her ne kadar sert ve tehlikeli bir spor olarak algılanmış ise de bilimsel gelişmeler taekwondoyu her yaşta insanların güvenle yapabileceği bir spor haline dönüştürmüştür (Toh, 1980:44). Taekwondo her yaşta insana hitap etmekle birlikte özellikle gençler tarafından daha yoğun olarak yapılmaktadır (Şahin, 2002:8). Taekwondo Koreli çocukların % 50' sinin yaptığı bir spor aktivitesidir (Sun, 1984:48).

4. TAEKWONDONUN ETKİLERİ (EFFECTS OF TAEKWONDO)

Taekwondonun diğer spor branşları gibi bireye kazandırdığı özellikler benzer niteliktedir. Taekwondo genel anlamda düşünüldüğünde fiziksel hareketleri içeren bir spordur (Şahin, 2002:21). Bu sporu uygularken vücudun bütün kasları ve eklemleri hareket etmektedir. İnsanlar birçok sebepten dolayı sağlıklarını muhafaza etmek ve yaşama arzusundan dolayı çeşitli sportif hareketlere katılmaktadırlar.

İnsanın yaşamında birtakım ihtiyaçları vardır. Taekwondo bunlara cevap verebilen fiziksel, sosyal psikolojik ve zihinsel olarak ilişkileri iyileştiren bir spordur. Taekwondo görünen (fiziksel) ve görünmeyen (zihinsel- duygusal) özelliklerinden dolayı bireye yaşama gücü vermektedir (Yalçınkaya, 1987).

Taekwondonun yapılaş amaçlarına baktığımızda olumlu etkilerini görmek mümkündür. Bunlar; Spor ve sanat olarak uygun biçimde gelişmek, pozitif katılım içinde fiziksel uygunluğu kazanmak, zihinsel disiplini ve duygusal dengeyi geliştirmek, kendini savunma hareketlerini öğrenmek, kendine ve başkalarına karşı sorumluluk hissini geliştirmek gibi değerler bu sporu yapma amaçları olarak sıralanmıştır (Ramazanoğlu, 2000:16). Taekwondo da ruhun ve bedeninin eğitimi birlikte yapılmaktadır. Taekwondo kendini geliştirme, sağlıklı olma, kendini koruma gibi yetileri geliştirirken ruhi dayanma gücünü de arttırır (Lee, 1995:19-21). Taekwondo sporunun kazandırdığı etkileri şu başlıklar altında toplayabiliriz.



4.1. Taekwondo'nun Fiziksel ve Fizyolojik Etkileri (Physical and Physiological Effects of Taekwondo)

İnsan sürekli hareket halinde olan bir varlıktır. Bireyler kuvvetli ve sağlıklı yaşamayı arzu etmektedir. Spor ve dolayısıyla taekwondo sporu vücudun motorik özelliklerini geliştirmeye yardımcı olur. Taekwondo fiziksel güce dayanan bir spor olmakla birlikte, vücudun bütün kasları, eklemleri ve sistemlerini harekete geçiren ve etkileyen bir spordur. Yapılan araştırmada taekwondo sporu yapan çocuklar ile yapmayan gençler arasında kas kuvveti ve gücü, dayanıklılık üzerine istatistiksel olarak önemli farklılıklar bulunmuştur. Çeviklik, esneklik, solunum parametreleri, fiziksel uygunluk arasında da bazı küçük farklılıklar bulunmuştur (Cho- Choe, 1988:38-40). Yine yapılan bir araştırmada taekwondocuların sedanter kişilere göre daha iyi fiziksel ve fizyolojik değerlere sahip olduğu görülmüştür (Tel,1996:53).

Düzenli olarak taekwondo sporu ile uğraşan bireylerde bazı fiziksel ve fizyolojik değişiklikleri görmek mümkündür. Bunlar;

- Vücut yağ oranını düşürüp daha düzgün bir fiziksel yapı sağlar.
- Alınan fazla kalorilerin yakılmasına yardımcı olur.
- Dolaşım sistemi üzerinde olumlu etkilere yol açar (kalbi besleyen damar genişler, kalp volümü artar, kalbin pompaladığı kan miktarı artar).
- Bedensel ve zihinsel yorgunluklara karşı vücut direncini arttırır.
- Solunum sisteminin daha düzenli çalışmasını sağlar ve maksimum oksijen kapasitesini arttırır.
- Kan değerlerinin normal değerlerde kalmasına yardımcı olur.
- Kas iskelet sistemi üzerine olumlu etki yapar.
- Eklemdeki esnekliği korur ve gelişmesine yardımcı olur.
- Vücut dengesinin ve koordinasyonun gelişmesine yardımcı olur.
- Vücut direncini arttırır ve vücuda dinçlik hissi verir.
- İş - çalışma ritmi ve verimini arttırır, bireyin kendine güven duygusunu arttırır (Spor Ansiklopedisi, 1996).

4.2. Taekwondo'nun Zihinsel ve Duygusal Etkileri (Emotional and Mental Effects of Taekwondo)

Taekwondonun en önemli etkisi bireyin kendine güven duygusunun gelişmesine yardımcı olmasıdır. Taekwondo bireye yaşama gücü ve isteği kazandırmaktadır (Şahin, 2002:2).

Taekwondo sporu bireye sadece müsabaka veya teknikleri uygulamadaki zorlukları değil aynı zamanda gerçek hayatta karşılaşılan zorluklarla mücadele etmeyi ve bunlarında üstesinden gelmeyi de öğretmektedir. Olaylar karşısında mücadele etmeyi ve zorluklara karşı dayanma gücünü arttırmaktadır.

- Taekwondo iradeyi ve muhakeme kabiliyetini geliştirir.
- Kişiliği olumlu yönde geliştirmeye yardımcı olur.
- Sorumluluk duygusunun oluşmasına ve gelişmesine yardımcı olur.
- Bireyde anlık karar verme ve gelişen-değişen durumlara uyum sağlayabilme özellikleri kazandırır.
- Heyecan ve duygularımızı kontrol altına alabilmeyi ve işbirliği kurma, birlikte hareket etme gibi sosyal ilişkileri geliştirir.
- Stresten kurtulmaya ve korunmaya yardımcı olur.
- Kötü ve olumsuz alışkanlıklardan uzak kalmamıza yardımcı olur.
- Yaratıcılık gücünün artmasına yardım eder.
- Sıkıntılarımızın azalmasına, eğlenme ve neşelenmeye kısaca hayattan zevk almasına yardımcı olur.



- Yaratıcı, nüktedan ve kendine has olabilme, problem çözme gibi özellikler kazandırır.

4.3. Taekwondo'nun Sosyal Etkileri (Social Effects of Taekwondo)

Spor bireyin topluma uyumunu sağlayan, kişilerin beden ve ruh sağlıklarını teminat altına almaktadır (Türkmen, 2004:570). Sportif etkinliklerle beraber bireylerde bir ekibin üyesi olma, yardımlaşma, beraber çalışma ve grup düzenine uyma gibi sosyal duygular gelişmektedir (Balcıoğlu, 2003:9).

- Spor dolayısıyla taekwondo, bedensel ve zihinsel eğitimin ve sosyalleşmenin en iyi araçlarından biridir. Taekwondo sayesinde birey sosyalleşme süresini kısa ve uyumlu bir sürede tamamlar.
- Gruplar arası uyumu, karşılıklı işbirliği ve dayanışmayı geliştirir.
- Farklı sosyo-ekonomik ve statülerdeki insanları kaynaştırır.
- Her yaş, meslek ve cinsiyetten insanın boş zamanlarını değerlendirilmesinde bir araç olabilir.
- Toplumdaki bireyler arasında karşılıklı sevgi ve saygı bağlarını kuvvetlendirir.
- Bireylerin toplum içinde statü kazanmalarını sağlar.
- Kötü alışkanlıklardan ve arkadaşlıklardan uzak tutmaya yardımcı olur.
- Başkaları ile yoğun ilişkiler kurulmasına yardımcı olur.

4.4. Taekwondo ve Sakatlanma Riski (Taekwondo and Injuring Risk)

Seçilen spor branşı ne olursa olsun, her sporcunun aktif spor yaşamı boyunca ufak ya da önemli sakatlıklara uğraması kaçınılmazdır. Fiziksel uygunluk gerek yüksek performansla erişmede, gerekse sakatlıkların önlenmesinde en önemli faktörlerden birisidir.

Taekwondo rakibe karşı becerilerin gösterildiği, bireysel ve ful kontak tekniğinin uygulandığı (tam vuruşlu) bir spordur. Teknikleri düzensiz olarak, rastgele uygulamak, kurallara uymadan müsabaka yapmak sakatlığa sebep olur. Bu sebeple uygulanacak teknikleri kontrollü yapmak çok önemlidir.

Taekwondo her müsabakada olduğu gibi belli kurallar içerisinde yapılan bir spor branşdır. Bu kuralları da WTF (Dünya Taekwondo Federasyonu) koyar ve uygular. Ayrıca müsabakalarda olabilecek sakatlıkları önlemek için çeşitli koruyucu malzemeler kullanılmaktadır. Kuki, kask, el ayak koruyucuları, safe card gibi. Bunların tümü sporcuları korumak ve sakatlanmalarını önlemek birinci plana alındığının bir göstergesidir. Taekwondo sporunun güvenilirliği amatör sporlar içerisinde boks, kayak, futbol gibi spor dalları ile eşit derecededir (Yim, 1993:42-50).

Taekwondoculara spor yaşantıları boyunca sakatlanma riskleri ile ilgili sorular yöneltilmiş ve bu sorulara verilen cevaplarda, % 56.3' ü sakatlanmaya maruz kaldıklarını ifade ederken %43.7' si hiç sakatlanmadıklarını ifade etmişlerdir (Tel ve Ark., 2004:22). Siana ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmada yaralanmaların çoğunluğu ezilme şeklinde yoğunlaştığı belirtilmiştir (Siana ve Ark., 1986:165-166). Taekwondonun sakatlanma riskleri amatör sporlar içerisinde boks, kayak, futbol gibi spor dallarıyla eşit derecededir. Cimnastik sporunda yapılan bir araştırmada 79 sporcunun 70'nin (%88) yaralanmaya maruz kaldığı belirlenmiştir (Varol- Barın, 1990:41-45)

Taekwondo da tüm branşlarda olduğu gibi, yarışma kurallarına rağmen gerek antrenmanlarda gerekse müsabakalarda çeşitli düzeylerde sakatlıklar olabilmektedir. Müsabakalarda sakatlanma nedenleri



arasında birinci sırada %30.4'ü rakibin kural dışı teknik yapması, %15.6' sı da hazırlık döneminde yetersiz antrenman olarak, hakemlerin tehlikeli pozisyonları geç durdurması, müsabaka öncesi iyi ısınmama olarak belirtmişlerdir (Tel ve Ark., 2004:23). Buradan müsabaka yapacak sporcuların teknik- taktik ve kural bilgilerinin yeterli düzeyde öğretilmesi sporcuların sakatlanma oranlarının daha da aşağılara düşmesini sağlayacaktır.

Taekwondo tahrip edici bir spor değildir, aksine hareketleriyle tamamen sportiftir. Taekwondo müsabakalarına bakıldığında sporcunun rakibini yaralamak için müsabaka yapmadığını, fiziksel ve zihinsel yollarla puan almak için kendine özgü teknikleri uyguladığı görülmektedir. Taekwondo yarışmalarının çekiciliğini arttırmak ve popüleritesini sürdürmek amacıyla oyun kuralları sürekli geliştirilmeye çalışılmaktadır (Yaman ve Ark., 2002:19).

4.5. Taekwondo ve Boş Zaman (Taekwondo and Leisure Time)

Boş zamanları değerlendirme etkinlikleri içerisinde spor önemli bir yer tutmaktadır. Spor nitelikleri itibari ile sadece bir boş zaman faaliyeti olarak düşünülemez. Spor sosyal bir kurum olarak toplum hayatıyla çok yoğun ilişkiler içerisindedir (Erkal, 1992:86). Taekwondo bireylerin hoşça vakit geçirdikleri bir spor aktivitesidir (Toh, 1980:43).

Günümüzde spor branşları çok çeşitlenmiştir. Olimpik spor branşları dışında değişik ülkelerde ve coğrafyalarda yüzlerce çeşit spor branşı vardır ve bunlar yapılmaktadır. Dünyada ve ülkemizde taekwondo branşı yoğun bir şekilde yapılmaktadır. Taekwondo yapılan merkezlerin ve kulüplerin fazla olması bu spora yönelmede önemli bir etkidir.

Genç yaşlarda, çocukları spor etkinliklerine yönlendirmek bireyin boş zaman değerlendirme alışkanlığı kazanmasında etkili olacaktır. İlerleyen yaşlarda fiziksel gelişim ile birlikte zihinsel bazı özellikler de çocuklarda gelişmektedir. Taekwondo, bir spor dalı olarak yapılabilecek boş zaman aktivitelerinden biridir. Taekwondo, 7'den 70'e kadar yapılabilecek spor dallarından biridir.

4.6. Taekwondo ve Fair Play (Taekwondo and Fair Play)

İngilizce bir deyim olan Fair Play tüm dünyaya yayılmıştır. Sporla ilgilenen ve ilgilenmeyen her kesimden insanın yabancısı olmadığı bir kavramdır. Fair play denince ilk akla gelen "centilmenlik" tir (www.centilmenlik.com.). Bu kavram "sporda erdemlilik" olarak ta açıklanabilir.

Fair play bir davranış şeklidir ve spora özgü bir kavram olarak ortaya çıkmıştır. (Ateşoğlu, 1974:7). Spor centilmenliktir, spor sevgidir ve terbiyedir. Spor ve taekwondo ya yenilgi ya galibiyet ihtimallidir. Skor ne olursa olsun temel prensiplerden asla vazgeçilmemelidir. Yenilgiden ders çıkarılmalı bir sonraki müsabakalarda aynı hataların tekrarlanmaması için planlama yapılmalıdır. Kazanan tarafı nezaketle tebrik etmek gerekir (www.superonline.com.tr).

Bu kavram sadece sportif ilişkilerde değil, hayatın tüm alanlarında uygulanması gereken bir ilkedir. Fair play bir yaşam biçimi olarak kabul edilmelidir. 1986' lar dan önce yaşanan stat olaylarına bir çözüm bulmak amacıyla "fair Play" kampanyaları başlatılmıştır. Tüm spor camialarında bu kavram uygulamaya konulmuştur. Profesyonel ve amatör sporların her seviyesinde yöneticilerde, basında, teknik heyette, spor eğitiminde holiganizme ve fanatizmle mücadele etmeyi gerektirir (http://www.vidc.org/fairplay/english). Spordaki istenmeyen olayların temelinde sadece sporcular görülmemiştir. Basın, teknik heyet, sporcu,



hakem ve taraftar gruplarının sporda centilmenlik dışı hareketlerin sebeplerini oluşturdukları görülmüştür.

Taekwondo da tam temaslı bir mücadele sporudur. Belirli bir süre içerisinde spor branşına uygun teknikleri, rakibin belirli vücut bölgelerine uygulanması sonucu alınan puanlarla sonuçlanan bir spordur. Bu kurallara uymayan sporculara hakem tarafından uyarı ve ceza puanları verilmektedir. Bu kurallar sporculara antrenörleri tarafından antrenmanlarda defalarca anlatılmaktadır.

Taekwondonun ve aslında tüm sporların temelinde amaç kazanmaktır. Kazanmakta, spor branşlarına özgü hareketlerin belirlenmiş kurallar içerisinde uygulanması sonucu oluşmaktadır. Taekwondo da mücadeleye çıkan sporcular hakemi, seyirciyi ve rakibini selamlayarak hatta el sıkışıp sarılarak müsabakaya başlamaktadırlar. Taekwondo müsabakalarını izlerken küçük çocukların velilerine "Bunlar hem el sıkışıp öpüşüyorlar hem de kavga ediyorlar" şeklindeki sözlerine çok defa şahit olmuşuzdur.

Taekwondo kelimesinin içerisinde geçen "Do" kelimesi, "yol, kural, ahlak, felsefe, disiplin" gibi anlamlar içermektedir. Taekwondo salonlarında ve antrenmanlarında uyulması gereken kurallar asılmakta ve bu prensipler de sporculara öğretilmektedir (www.sakintaekwondo.com).

Yine taekwondo müsabakalarında yere düşen rakibe vurmamak, yere düşen rakibe elini uzatarak kalkmasına yardımcı olmak müsabakalarda görülen "Fair Play" hareketleridir. Müsabakalar sonunda galibin ilan edilmesiyle beraber sporcuların seyircileri, hakemleri, rakibi ve hatta karşı sporcunun antrenörünü selamlaması tüm spor branşlarına örnek olacak "fair play" davranışı olarak gösterilebilir.

5. GENEL DEĞERLENDİRME VE SONUÇ (GENERAL EVALUATION AND CONCLUSION)

Taekwondo Uzakdoğu kökenli olmakla birlikte günümüzde tüm Dünyada sıklıkla yapılan bir spordur. Taekwondo bir mücadele ve yarışma sporudur. El-ayak tekniklerini kullanarak belirli kurallar içerisinde uygulanan bir spordur.

Taekwondo sporu ile uğraşan bireylerde fiziksel ve fizyolojik olarak bazı gelişmeler olduğu belirtilmiştir. Taekwondonun zihinsel ve duygusal olarak kendine güven, yaşama gücü ve isteği, dayanma ve mücadele gücü, sorumluluk bilinci, yaratıcılık ve girişkenlik gibi özelliklerin gelişmesinde ve yerleşmesinde etkilidir. Taekwondonun bireye kazandırdığı boş zamanları değerlendirme etkinliği, işbirliği, sosyalleşme, bireyler arasında sevgi ve saygı gibi toplumsal olumlu bazı etkileri de bu sporun sosyal yönlerinden bazıları olarak sıralanabilir.

Taekwondo sporunun temeli "kural, ahlak, disiplin" olarak belirtilmektedir. Bu spor dalının müsabakalarında "fair play" davranışı olarak görülebilecek birçok hareket belirlenmiştir. Rakibi ve antrenörü selamlama, hakemi ve seyirciyi selamlama, galip ilan edildikten sonra da aynı şekilde bu hareketleri göstermek verilecek güzel örneklerden bazılarıdır.

KAYNAKLAR (REFERENCES)

- Ateşoğlu, M., (1974). Sporda Erdemlilik (Fair Play), G.S.B. Yayın No: 29, Temmuz, Ankara.
- BALCIOĞLU, İ., (2003). Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi, Bilge Yayıncılık, İstanbul.
- Cho, J.W. and Choe, M., (1988). A Study on The Effect of Taekwondo Training on The Physical Fitness in Pre-School



- Children, WTF, Taekwondo, Vol:VIII, No:283, Summer & Autumn, Seoul, Korea.
- Çatıkkaş, F., (2003). Elit Taekwondocularda Müsabaka Puan Etkinlikleri İle Kan Laktat İlişkisinin İncelenmesi, Ege Üniveristesi, Sağlık Bil. Enst., Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2003
 - Erkal, M., (1992). Sosyolojik Açıdan Spor, Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı, İstanbul.
 - Gil, K., (1978). Taekwondo Koreanischer Kompfsort, S:11-12, Neidemhausen.
 - Kılıcıgil, E., (1998). Sosyal Çevre-Spor İlişkileri, Bağırğan Yayınevi, Ankara.
 - Kim, S.K., (1995). What is Taekwondo (The Concept of Taekwondo), WTF, Taekwondo, No:55, Summer.
 - Kim, Y.S., (1995). What is Taekwondo the Consept of Taekwondo, Taekwondo, WTF, Summer, No:35, pp:21-26
 - Kim, C.K., (1977). Taekwondo, ss:11-13, Ankara.
 - Lee, K.S., (1995). The Sipirit of Taekwondo, WTF, Taekwondo, No:54, Spring, 1995
 - Mark, H., (1984). Taekwondo Entwichklung, Lehre, Erfolge, Europen Taekwondo Union, Stuttgart, ss:16-17.
 - Pehlivan, Z., (1996). Üniversiteye Yeni Kayıt Yaptıran Öğrencilerin Spor Eğilimi Üzerine Bir Araştırma (Fırat Üniversitesi Örneği), Spor Bilimleri 2. Ulusal Kongresi Bildirileri, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu Yayını, Y.No:3, S:99-104.
 - Ramazanoğlu, F., (2000). Taekwondo Teorisi, Teknik ve Sosyo-Kültürel Eğitimi, Özal Matbaası, İstanbul.
 - Spor Ansiklopedisi, (1996). Morpa Yayıncılık, İstanbul.
 - Sun, K.B., (1984). Research on The Effects of Taekwondo Practice on The Personality Formation in Children, Korea Universty Dep. of Physical Education.
 - Siana, J.E., Borum, P., and Kryger, H., (1986). İnjuries in Taekwondo, British Journal Sports Medicine, 20 (4), pp:165-166, December.
 - Şahin, M., (2002). Taekwondo, Nobel Yayın Dağıtım, No:451, Spor Serisi:44, Konya.
 - Tel, M. ve Ark., (2004). Elit Düzey Taekwondocularda Görülen Spor Sakatlıkları ve Nedenleri, Sendrom IV, Spor Ve Tıp Dergisi, C:12, S:6, 21-24, Aralık.
 - Tel, M., Öcalan, M. ve Yaman, M., (2001). Taekwondocuların Bu Spor Tercih Etme Nedenleri ve Sosyo-Ekonomik Durumları, Türkiye Sosyal Araştırmalar Derg., V:3, S:3, Kasım.
 - Tel, M., (2006). Türk Taekwondo Milli Takım Sporcularının Seçilen Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Analizi, Fırat Üniv. Sağlık Bil. Enst., Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.
 - Türkmen, M., (2004). Uzakdoğu Sporlarının (UDS) Çocuk Gelişimine Etkisi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:8, Sakarya, Ekim.
 - Toh, H.Y.K., (1980). Taekwondo Art. Science and a Sport, World Taekwondo Consolidated Edition, Winter-Spring, No:9.
 - Varol, R. Ve Barın, E., (1990). Cimnastikçilerde Ortopedik Sakatlıklar, Spor Hekimliği Dergisi, 25 (1), ss:41-45.
 - World Taekowndo Federation, (1995). Taekwondo as on Offical Olympic Sport and Our Responsibilities, Spring, No:54.
 - www.sakintaekwondo.com.



- [www.centilmenlik .com](http://www.centilmenlik.com).
- [www.superonline .com](http://www.superonline.com).
- <http://www.vidc.org/fairplay/english>. 01.10.2001 ind.
- Yalçınkaya, G.Z., (1986). Taekwondo, Hilal Matbaacılık Kol.Şti., S: 32-34, İstanbul.
- Yaman, H., Baydar, M.L. ve Karatosun, H., (2002). Dövüş Sporlarında Dayanıklılık Antrenmanı ve Değerlendirilmesi, Symposium of Sports Medicine in Taekwondo, Samsun, 2002
- YİM, B.K., (1993). Taekwondo and Sports İnjuries, WTF, Taekwondo, No: 48, pp:42-50.