

Bir Sosyalleşme Aracı Olarak Taekwondo: Çocuklar Üzerine Bir Değerlendirme

Ferdağ Özaras¹

Özet

Spor, bireyin yalnızca fiziksel kapasitesini geliştiren bir etkinlik olmanın ötesinde; psikolojik, sosyal ve kültürel boyutlarıyla insan yaşamını çok yönlü biçimde etkileyen önemli bir toplumsal olgudur. Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sporla tanışan bireylerin, yaşam boyu sürecek sağlıklı alışkanlıklar geliştirdikleri ve toplumsal yaşama daha uyumlu bireyler hâline geldikleri görülmektedir. Bu bağlamda dövüş sporları içerisinde yer alan taekwondo, sahip olduğu felsefi temeller ve disiplin anlayışıyla dikkat çekmektedir.

Taekwondo; bedensel gelişimin yanı sıra zihinsel dayanıklılık, öz denetim, saygı ve sorumluluk gibi değerleri merkeze alan bir spor dalıdır. Özellikle çocuklar ve gençler üzerinde sosyal uyum, özgüven gelişimi ve psikolojik dayanıklılık açısından önemli etkiler yarattığı birçok akademik çalışmada ortaya konulmuştur. Bu kitap bölümünde, taekwondonun çocuklar ve bireyler üzerindeki **sosyal ve psikolojik etkileri** bütüncül bir yaklaşımla ele alınmaktadır.

1.SOSYALLEŞME ARACI OLARAK TAEKWONDO

Taekwondo, bireyin beden ve ruh bütünlüğünü esas alan bir mücadele sporudur. Sadece müsabaka kazanmayı değil, bireyin kendini kontrol edebilmesini, saygı ve ahlaki değerler doğrultusunda hareket etmesini amaçlar. Bu yönüyle taekwondo, salt fiziksel bir etkinlikten ziyade eğitsel ve kültürel bir yapı sunmaktadır (Ramazanoğlu, 2000).

Taekwondo eğitimi sürecinde birey; disiplin, sabır, öz denetim ve öz güven gibi temel kişilik özelliklerini kazanır. Özellikle çocuk yaşta bu sporla tanışan

1 Öğr. Gör. Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü
Email: ferdag.ozaras@yalova.edu.tr Orcid: 0000-0003-3540-2037

bireylerde, sosyal davranışların daha dengeli geliştiği ve toplumsal kurallara uyumun kolaylaştığı görülmektedir.

Spor ve egzersiz psikolojisi, bireylerin spor ve egzersize katılım süreçlerinde sergiledikleri davranışların bilimsel yöntemlerle incelenmesini konu alan bir alandır. Spor psikolojisi ise sporcuların tutum ve düşüncelerini neden–sonuç ilişkisi çerçevesinde ele alan; çeşitli zihinsel teknikler aracılığıyla sporcu ve antrenörlerin performans düzeylerini artırmayı amaçlayan bir bilim dalı olarak tanımlanmaktadır (Robert & Weinberg, 2019).

Spor faaliyetleri sayesinde bireyler, günlük yaşamın yarattığı tekdüzelik ve gerginlikten büyük ölçüde uzaklaşabilmekte; fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan çeşitli kazanımlar elde edebilmektedir. Zihinsel açıdan bakıldığında sportif etkinlikler, bireylerde doyum ve mutluluk duygusunun gelişmesine katkı sağlamaktadır. Günümüzde yaygın bir sorun olarak görülen stresle başa çıkmada sporun önemli bir rolü bulunmaktadır. Günlük yaşamda karşılaşılan sıradanlık ve baskı, sportif faaliyetler yoluyla azaltılabilmekte; bireyler hem bedensel hem de zihinsel anlamda gevşeme ve rahatlama yaşayarak kendilerini daha mutlu hissetmekte ve başarıya duygusunu tatmaktadır (Güçlü, 1998).

Egzersizlere ve müsabakalara zihinsel açıdan hazır olma durumu; psikolojik dayanıklılık ve zihinsel antrenman uygulamalarının, spor psikolojisi alanında sporcuların sezgisel, bilişsel ve davranışsal gelişimlerini desteklemede önemli bir araç olarak kullanıldığını göstermektedir. Zihinsel hazırlık, psikolojik yeterlilik gerektiren bir süreç olup, sporcuların fiziksel performanslarını artırmada da belirleyici bir role sahiptir. Spor psikolojisi alanında gerçekleştirilen çok sayıda araştırma, psikolojik faktörlerin performans üzerinde ve diğer zihinsel becerilerin gelişiminde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Altıntaş & Akalan, 2008).

Bu bağlamda Konter’in de vurguladığı üzere, insan yalnızca fiziksel ya da fizyolojik özelliklere sahip bir varlık değildir; aynı zamanda psikolojik, sosyolojik ve kültürel boyutları da bulunan çok yönlü bir yapıya sahiptir. Bu nedenle sporun doğasında yer alan zihinsel ve duygusal süreçler, sporcuların sergiledikleri performansla doğrudan ilişkilidir (Konter, 2003).

Profesyonel spor ortamlarında üst düzey performansa ulaşmada etkili olan bir diğer önemli unsur ise öz güvendir. Sporcuların kendilerine duydukları güvenin, performans düzeylerini olumlu yönde etkilediği ve başarıya ulaşmada önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Feltz, 2007; Yıldırım, akt. Ekinci vd., 2014).

Öz yeterlilik kavramı; zihinsel ve fiziksel sağlık durumu, yaşanan duygusal sorunlar, akademik başarı düzeyi, kariyerin şekillenmesi ve sosyopolitik yaşam

gibi birçok farklı alanla yakından ilişkilidir. Öz yeterlilik inancı, bireyin ortaya koyacağı sonucun olumlu olacağına dair beklentisini güçlendirerek motivasyon düzeyini üst seviyede tutmakta ve bu durum bireyin daha etkili ve kararlı davranmasına katkı sağlamaktadır (Scherbaum ve ark., 2006).

Sosyal öğrenme kuramına göre bireylerin davranışları ve motivasyonları güçlü bir bilişsel farkındalıkla yönlendirilebilmektedir. Bu yaklaşıma göre insan davranışlarını düzenleyen temel unsurun “öz yeterlilik” olduğu ifade edilmektedir (Luszczynska ve ark., 2005). Öz yeterlilik, bireyin sahip olduğu inançları kontrol edebilmesi; karşılaştığı güçlükler karşısında yılmadan devam edebilmesi ve geçici engelleri aşarak hedeflerine ulaşmak için daha fazla çaba göstermesini sağlayan düşünce ve duygu süreçlerini kapsamaktadır (Hoy, 1998).

Bir başka bakış açısına göre öz yeterlilik, bireyin karşılaşabileceği durumlara kendi becerileri doğrultusunda sahip çıkabilmesi ve süreci yönetebilmesidir. Bu kavram, bireyin manevi açıdan olumlu ya da olumsuz seçenekleri değerlendirmesinde etkili olmakta ve genellikle karşılaşılan bir problemin çözüme ulaşmasında yol gösterici bir düşünce yapısı sunmaktadır (Alabay, 2006).

Sporun, bireylerin düşüncelerini kararlı bir şekilde yönlendirmede ve psikolojik performans üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Bu bağlamda sporla uğraşan bireylerin öz yeterlilik düzeyleri ile spor ve duygusal zekâ arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu, daha önce yapılan araştırma bulgularıyla da desteklenmiştir (Aydoğan, 2017).

Taekwondo'nun uygulanma amaçları incelendiğinde, bu spor dalının bireyler üzerinde birçok olumlu etki yarattığı görülmektedir. Taekwondo; spor ve aynı zamanda bir sanat disiplini olarak bireyin dengeli biçimde gelişmesini sağlamakta, aktif katılım yoluyla fiziksel uygunluk kazanımına katkı sunmaktadır. Bunun yanında zihinsel disiplinin ve duygusal dengenin geliştirilmesine yardımcı olmakta, bireylere kendini savunmaya yönelik temel beceriler kazandırmaktadır. Ayrıca taekwondo, kişinin hem kendisine hem de çevresine karşı sorumluluk duygusunu geliştiren önemli bir spor dalı olarak değerlendirilmektedir (Ramazanoğlu, 2000).

1.1. Taekwondonun psikolojik etkileri

Taekwondo sporunda beden eğitimi ile birlikte ruhsal gelişim de eş zamanlı olarak ele alınmaktadır. Bu spor dalı; bireyin kendini geliştirmesine, sağlıklı bir yaşam sürmesine ve kendini koruma becerileri kazanmasına katkı sağlarken, aynı zamanda ruhsal dayanıklılığın artmasına da yardımcı olmaktadır (Lee,

1995). Taekwondo, yapısı gereği yüksek düzeyde motivasyon gerektiren bir mücadele sporu olarak değerlendirilmektedir (İmamoğlu ve ark., 2010).

Taekwondo sporcularının güdülenme ve motivasyon düzeylerine bağlı olarak psikolojik becerilerinin ve zihinsel dayanıklılıklarının genel olarak yüksek olduğu düşünülmektedir. Her ne kadar Orhan (2018) tarafından yapılan çalışmada takım sporcularının “güven” alt boyutu ortalamalarının taekwondo sporcularına kıyasla daha yüksek olduğu ifade edilse de, taekwondonun bireysel bir spor dalı olması nedeniyle sporculardan daha fazla özgüven ve zihinsel beceri talep ettiği söylenebilir. Çünkü takım sporlarında müsabaka sürecinde takım arkadaşlarından kaynaklanan dışsal motivasyon unsurları bulunurken, bireysel sporlarda sporcu bu süreçte yalnızdır ve motivasyonunu büyük ölçüde kendi iç kaynaklarından sağlamak durumundadır.

Taekwondonun birey üzerindeki en önemli etkilerinden biri, kişinin kendine duyduğu güven duygusunu artırmasıdır. Bu spor dalı, bireylere yaşam enerjisi kazandırmakta ve hayata karşı istek ve kararlılık geliştirmelerine katkı sunmaktadır (Şahin, 2002).

Sporcuları ve genel olarak bireyleri etkileyen önemli psikolojik durumlardan biri de kaygıdır. Kaygı, bireyin belirsiz ya da tehdit edici olarak algıladığı durumlar karşısında geleceğe yönelik olumsuz duygular yaşamasına neden olan bir ruh hâli olarak tanımlanmaktadır (Sapma, 2013).

Bu tanımdan hareketle, bir spor müsabakası sporcu açısından belirsizlik içeren ve geleceğe yönelik sonuçlar barındıran bir durum olarak algılanabilmektedir. Sporcular bu durumu olumsuz bir bakış açısıyla değerlendirdiklerinde, müsabaka öncesinde kaygı düzeyleri artmakta ve bu durum performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Taekwondo sporcuları üzerinde yapılan araştırmalar, müsabakaya yaklaşıldıkça durumluk kaygının yükseldiğini, müsabaka sonrasında ise bu kaygı düzeyinin azaldığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, kaygı düzeyini kontrol altında tutabilen sporcuların başarıya ulaşma olasılığının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bu alanda gerçekleştirilen örnek bir çalışmada, birinci olan sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerinin, ikinci ve üçüncü sırada yer alan sporculara kıyasla daha düşük olduğu belirlenmiştir (Akandere & Bedir, 2011). Benzer şekilde Alkan (2019), elit taekwondo sporcularında kaygı düzeylerini incelediği çalışmasında, durumluk kaygının poomsae branşında yarışan sporcularda daha yoğun olduğunu; sürekli kaygının ise kyorugi branşında mücadele eden sporcularda daha belirgin olduğunu ifade etmiştir.

Taekwondo ile benzer özellikler taşıyan karate branşına yönelik yapılan bir araştırmada ise Boz (2019), kata alanında yarışan sporcuların kaygı düzeylerinin

diğer alanlarda yarışan sporculara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, müsabaka türü ve branş özelliklerinin sporcuların kaygı düzeyleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Bu bulguların, poomsae alanının yapısal gerekliliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Poomsae müsabakalarında önceden belirlenmiş koreografik hareketlerin eksiksiz ve hatasız biçimde sergilenmesi beklenmekte, yapılan hataların telafi edilebilme olanağı bulunmamaktadır. Bu durumun, sporcularda yüksek düzeyde durumluk kaygının ortaya çıkmasına neden olduğu söylenebilir. Kyorugi branşında mücadele eden sporcular açısından ise müsabakaların birebir temas içermesi ve karşılaşmalar sırasında takım sporlarında olduğu gibi saha içinde destek alınabilecek bir unsurun bulunmaması, sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olmasına yol açabilmektedir. Nitekim Başaran ve arkadaşlarının (2009) gerçekleştirdiği araştırmada, takım sporu yapan bireylerin sürekli kaygı puan ortalamalarının taekwondo sporcularına kıyasla daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Stres, iş yüküne bağlı olarak hissedilen baskı durumu olarak tanımlanırken (Baltaş & Baltaş, 1986); kaygı ise baskı altında gerçekleştirilen bir faaliyetin yol açtığı korku ve endişe sonucunda ortaya çıkan psikolojik bir tepki olarak ifade edilmektedir (Cheng, Hardy & Markland, 2009). Bu tanımlar doğrultusunda stresin, kaygıyı yordayan temel değişkenlerden biri olduğu söylenebilir. Dolayısıyla, müsabakaların sporcularda oluşturduğu kaygılı ruh hâlinin temelinde stres faktörünün yer aldığı sonucuna ulaşmak mümkündür.

Bu konuda yapılan bir araştırmada Hosseinalipour (2015), yaş ve cinsiyet gibi değişkenlerin stres düzeyi üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını ortaya koymuştur. Aslan ve Ağbuğa (2014) ise taekwondo sporcularının stresle başa çıkma yolları arasında yer alan “kendine güvenli yaklaşım” ve “iyimser yaklaşım” alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Akyol (2019) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise sportif güven ve sürekli kaygı düzeyi ile stresle başa çıkma yöntemlerini aktif biçimde kullanma arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

Alp (2020), taekwondo sporcularında stresin temel kaynaklarından birinin, sporcunun antrenörünün aynı zamanda aile üyesi olması durumunda ortaya çıkan baskı olduğunu belirtmiştir. Bu durumun zamanla sporcularda daha kaygılı bir ruh hâlinin oluşmasına ve başarısızlık korkusunun artmasına yol açtığı ifade edilmektedir. Benzer şekilde Can ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan araştırma bulguları da bu görüşü desteklemekte; taekwondo sporcularında aile desteğinin belirli bir denge içinde sunulmasının, başarı motivasyonunu artırıcı bir etki yarattığını ortaya koymaktadır.

Bu kapsamda, taekwondo sporcularında duygusal zekâ konusunu ele alan Orhan (2018), bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların “duyguların değerlendirilmesi” ve “duyguların kullanımı” alt boyutlarına ilişkin ortalama puanlarının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bu durumun, bireysel sporlarda başarıya ulaşabilmek için rakibin analiz edilmesinin yanı sıra, müsabaka sürecinde duyguların etkin biçimde değerlendirilmesi ve yönlendirilmesinin önemli olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

2. ÇOCUKLAR İÇİN TAEKWONDO

Çocukluk dönemi, bireyin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişiminin temellerinin atıldığı kritik bir süreçtir. Bu dönemde kazanılan alışkanlıklar ve deneyimler, bireyin yaşam boyu davranışlarını ve sağlığını önemli ölçüde etkilemektedir. Dövüş sporları, çocukların çok yönlü gelişimini destekleyen fiziksel aktiviteler arasında yer almakta ve son yıllarda hem ebeveynler hem de eğitimciler tarafından giderek daha fazla tercih edilmektedir.

Bazı psikologlara göre spor, giderek rekabetçi hâle gelen günlük yaşamın ortaya çıkardığı gerginlik, çatışma ve baskılara karşı etkili bir denge unsuru olarak görülmektedir. Sosyologlar ise sporun, davranışları yönlendiren temel değerlerin topluma kazandırılması ve güçlendirilmesi açısından önemli bir işlev üstlendiğini; yaşamda karşılaşılan sorunlara kabul edilebilir çözüm yolları sunma potansiyeline sahip olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda taekwondo, çocukların kendilerine, diğer bireylere ve çevreye karşı saygı duymayı öğrenmelerine katkı sağlamaktadır.

Küçük yaşlarda taekwondo ile tanışan çocukların disiplin duygusu geliştirdikleri ve bu disiplini yaşamlarının farklı alanlarına yansıtılabildikleri belirtilmektedir. Nasıl ki olumsuz alışkanlıklar erken yaşlarda edinilebiliyorsa, aynı şekilde erken yaşta sporla tanışan çocuklar da güçsüz ve savunmasız bireylere karşı daha merhametli ve duyarlı olmayı öğrenmektedir. Taekwondonun kendi içindeki grup disiplini ve düzeni, çocuklara yalnızca müsabakalarda başarı kazanmanın değil; aynı zamanda ahlaki değerler ve örnek davranışlar sergilemenin de iyi bir sporcu olmanın temel unsurları arasında yer aldığını öğretmektedir.

Bu süreçte çocuklar, öncelikle toplum düzenine ve bu düzenin sürdürülebilirliğini sağlayan kurallara uymayı öğrenmektedir. Taekwondo eğitimi, bireylerin sosyal kurallara uyum sağlamalarını desteklerken, aynı zamanda ruhsal açıdan rahatlamalarına ve içsel denge kazanmalarına da yardımcı olmaktadır (Ramazanoğlu, 2000).

Çocukluk döneminden itibaren fiziksel aktivite alışkanlığının desteklenmesi, yetişkinlikte sağlığın korunması ve bazı hastalıkların önlenmesi açısından büyük

önem taşımaktadır. Bu süreçte taekwondonun, doğrudan ve dolaylı etkiler yoluyla bireylerin sağlığı üzerinde olumlu katkılar sağladığı ifade edilmektedir. Taekwondoya düzenli katılımın çocukluk ve ergenlik dönemlerinde bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim alanlarında belirgin etkiler yarattığı görülmektedir. Fiziksel olarak kendini koruma becerisi kazanan çocukların özgüven düzeylerinin arttığı; özgüveni gelişen bireylerin ise toplum içinde daha rahat hareket ettikleri, gerektiğinde fikirlerini dile getirmekten çekinmedikleri ve medeni cesaret gösterebildikleri belirtilmektedir. Bu özellikler, bireyin yaşamı boyunca sosyal çevresinde daha aktif ve etkili bir rol üstlenmesine katkı sağlamaktadır. Yapılan bir araştırmada “Taekwondo ile neden ilgileniyorsunuz?” sorusuna verilen yanıtlar arasında “özgüven kazanmak” seçeneğinin ön plana çıktığı görülmüştür (Chanbel).

Sportif etkinliklere katılan çocuklar, sosyal ortamlarda kendilerine verilen görevleri yerine getirmeyi, grup çalışmalarında sorumluluk almayı ve grup yararına katkı sağlamayı öğrenmektedir. Bununla birlikte taekwondo ile ilgilenen çocuklar ve bireyler, içgüdü ve duygularını daha etkili biçimde kontrol etmeyi öğrenmekte; saldırganlık eğilimlerini farkında olmadan baskılayabilmektedir. Bu durum, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle daha sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olmaktadır (Chanbel).

Araştırmalar, 10–12 yaş grubundaki çocukların sportif faaliyetler açısından verimlilik döneminde olduklarını göstermektedir. Bu yaş grubundaki çocukların dikkat sürelerinin yetişkinlere yakın olduğu, özgüvenlerinin yüksek olduğu, eleştiriye açık oldukları ve başkalarını gerçekçi biçimde değerlendirebildikleri ifade edilmektedir. Ayrıca çocukların kendilerinden yaşça büyük bireylere saygı göstermeyi ve belirli kurallara uymayı yaşayarak öğrendikleri belirtilmektedir. Bu süreç, çocukların sosyal gruplar içinde liderliğe bağlılık, üst konumdaki bireylere saygı ve sorumluluk alma gibi davranışları içselleştirmelerine katkı sağlamaktadır. Taekwondo salonunda saygı gören ve takdir edilen çocuk, günlük yaşamında da kendisini saygı ve takdire değer bir birey olarak algılamaktadır (Güler, 2008).

Bir diğer açıdan bakıldığında, taekwondo ile uğraşan çocuklar arkadaş grupları içinde kendilerine özgü bir konum edinmekte; kendilerini değerli ve saygın hissetmektedir. Sporcu kimliğinin, iyi bir ahlak anlayışı ve hassas bir ruh yapısı ile ilişkilendirildiği; bu yönüyle taekwondonun yalnızca fiziksel bir etkinlik değil, aynı zamanda ruhsal bir eğitim süreci olduğu vurgulanmaktadır. Bu sayede spor, kaba kuvvet göstergesi olmaktan çıkarak estetik ve sanatsal bir anlam kazanmaktadır (Güler, 2008).

Bu yaş grubundaki çocukların ilgi alanlarının giderek genişlediği ve bireyselleşme sürecinde önemli gelişmeler gösterdikleri de ifade edilmektedir

(Haskell, W. L.). Öte yandan bireyin davranışları spor yoluyla şekillenirken, bireyin sergilediği davranışların da içinde bulunduğu çevreyi etkilediği belirtilmektedir. Bu karşılıklı etkileşim, sporun bireysel ve toplumsal boyuttaki önemini ortaya koymaktadır (Tiryaki, Ş.).

2.1. Taekwondonun Çocuklar ve Birey Üzerindeki Sosyal Etkileri

Dövüş sporları; taekwondo, karate, judo ve benzeri branşlar aracılığıyla çocukların motor becerilerini geliştirmelerine önemli katkı sağlamaktadır. Düzenli antrenmanlar sayesinde denge, koordinasyon, çeviklik, kuvvet ve esneklik gibi temel fiziksel özellikler gelişmekte, çocukların vücut farkındalığı artmaktadır. Bunun yanı sıra, dövüş sporları çocuklara disiplinli çalışma alışkanlığı kazandırarak fiziksel gelişimin sistemli bir biçimde ilerlemesine olanak tanımaktadır (Fong & Ng, 2011).

Dövüş sporlarının çocuklar üzerindeki etkileri yalnızca fiziksel boyutla sınırlı değildir. Bu spor dalları, çocukların özgüven geliştirmelerinde ve kendilerini daha rahat ifade edebilmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Kendi bedenini tanıyan ve kontrol edebilen çocuk, karşılaştığı zorluklar karşısında daha kararlı ve cesur davranabilmektedir. Özellikle müsabaka ve gösteri ortamları, çocukların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine ve başarı-başarısızlık durumlarını sağlıklı biçimde değerlendirmelerine katkı sağlamaktadır (Vertonghen & Theeboom, 2010).

Sosyal açıdan değerlendirildiğinde dövüş sporları, çocuklara saygı, sabır, empati ve sorumluluk gibi temel değerleri kazandırmaktadır. Antrenman sürecinde kurallara uyma, eğitmeni dinleme ve takım arkadaşlarıyla uyum içinde çalışma gibi davranışlar ön plana çıkmaktadır. Bu durum, çocukların sosyal ortamlarda daha uyumlu bireyler hâline gelmelerine yardımcı olmaktadır. Ayrıca dövüş sporlarının felsefi temelleri, çocuklara rakibe saygı duyma ve saldırgan davranışlardan kaçınma bilincini kazandırmaktadır (Lakes & Hoyt, 2004).

Psikolojik açıdan bakıldığında ise dövüş sporlarının çocuklarda kaygı düzeyini azalttığı, dikkat süresini uzattığı ve duygusal dengeyi desteklediği ifade edilmektedir. Kontrollü bir ortamda öğrenilen savunma ve mücadele becerileri, çocukların saldırganlık dürtülerini yapıcı bir şekilde yönlendirmelerine olanak tanımaktadır. Bu yönüyle dövüş sporları, çocukların ruhsal gelişimine katkı sunan önemli bir eğitim aracı olarak değerlendirilmektedir (Zivin et al., 2001).

Sonuç olarak, çocuklarda dövüş sporları; fiziksel gelişimi destekleyen, psikolojik dayanıklılığı artıran ve sosyal becerilerin gelişimine katkı sağlayan çok yönlü bir spor alanıdır. Doğru yaş grubu, uygun antrenman içeriği ve bilinçli eğitmenler eşliğinde uygulandığında dövüş sporlarının çocukların sağlıklı bireyler olarak yetişmelerinde önemli bir rol üstlendiği söylenebilir.

Taekwondo; sosyal, kültürel ve ekonomik gelişime katkı sağlayan önemli bir spor dalı olmasının yanı sıra, bireyin bedensel ve ruhsal sağlığını geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu spor dalı, kişilik gelişimini desteklemek, bireye beceri, yetenek ve bilgi kazandırmak, sosyal çevreye uyumu kolaylaştırmak ve bireyler ile toplumlar arasında dayanışma, kaynaşma ve barış ortamını güçlendirmek gibi çok yönlü hedefler taşımaktadır. Ayrıca taekwondo, bireyin sorunlarla mücadele gücünü artırmakta; heyecan duygusunu canlı tutarak kazanma ve başarıya isteğini geliştirmektedir.

Çocukların ve gençlerin gelecekte toplum içinde sorumluluk alabilen bireyler olarak yetişebilmeleri için olumlu alışkanlıklar edinmeleri büyük önem taşımaktadır. Bu süreçte taekwondo, bireyler arası sağlıklı ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesine katkı sağlamakta; mutlu, barışçıl ve uyumlu bir toplum yapısının oluşmasına destek olmaktadır. Çocukluk döneminden itibaren sportif etkinliklere yönelimin teşvik edilmesi ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılması açısından taekwondonun önemli bir rol üstlendiği belirtilmektedir (Toksöz, 2008).

Taekwondo ile ilgilenen bireyler, yalnızca müsabaka ve teknik uygulamalarda karşılaşılan güçlüklerle değil, aynı zamanda günlük yaşamda ortaya çıkan zorluklarla da mücadele etmeyi öğrenmektedir. Bu durum, çocukların daha güçlü ve sağlıklı bir ergenlik dönemi geçirmelerine katkı sağlamaktadır. Karşılaşılan olumsuz durumlar karşısında hızlı ve etkili çözüm yolları geliştirebilme becerisi kazandıran taekwondo, bireyin problem çözme yeteneğini desteklemekte ve sosyal açıdan olumlu etkiler ortaya koymaktadır (Şahin, 2002).

Taekwondo, her yaş grubuna önerilen bir spor dalı olarak değerlendirilmektedir. Özellikle başlangıç ve orta düzeydeki genç sporcular açısından dövüş sporları içinde güvenli bir branş olduğu ifade edilmektedir (Fong, S. S. M.). Bu yönüyle taekwondo, çocuk ve gençlerin fiziksel gelişimini desteklerken güvenli bir spor ortamı sunmaktadır.

Taekwondo aynı zamanda bireyin bedensel ve ruhsal sağlığını korumaya yönelik olarak yapılan önemli bir sportif etkinliktir. Düzenli taekwondo uygulamalarının, bireyin hem fiziksel uygunluğunu hem de ruhsal dengesini olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Türkmen, 2004).

Bu spor dalı, bireylerin sosyal çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurmalarına da katkı sağlamaktadır. Grup hâlinde gerçekleştirilen antrenmanlar ve ortak hedeflere yönelik çalışmalar, sporcular arasında dayanışma, iş birliği ve birlikte hareket etme duygusunu güçlendirmektedir. Taekwondo yapan bireyler, kurallara uymayı, karşılıklı saygıyı ve disiplinli davranış geliştirmeyi öğrenmektedir (Balcioglu, 2003).

Taekwondo sporuna katılım ile sosyal destek ve yaşam stresi arasındaki ilişkiyi inceleyen ve 252 taekwondo sporcusu üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, taekwondo aracılığıyla kurulan sosyal ilişkilerin yaşam stresinin olumsuz etkilerini azalttığı ortaya konulmuştur. Araştırma sonuçları, bu ılımlı etkinin fiziksel ve zihinsel iyilik hâli ile olumlu bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir (Iso-Ahola).

Taekwondonun sosyal etkileri oldukça geniş bir yelpazeye sahiptir. Bu spor dalı, gruplar arası uyumu artırmakta; karşılıklı iş birliği ve dayanışmayı güçlendirmektedir. Taekwondo sayesinde bireyler kısa sürede ve etkili bir biçimde sosyalleşmekte, boş zamanlarını verimli değerlendirmekte ve olumsuz alışkanlıklardan uzak durmaktadır. Ayrıca bireylerin sosyal çevreleri genişlemekte, yeni arkadaşlıklar kurmaları kolaylaşmakta ve toplum içinde belirli bir sosyal statü kazanmalarına katkı sağlamaktadır. Taekwondo, farklı yaş, meslek ve toplumsal kesimlerden bireylerin bir araya gelerek boş zamanlarını değerlendirmelerine olanak tanımakta; sevgi, saygı ve toplumsal uyumun gelişmesine destek olmaktadır (New World Sciences Academy).

Bunun yanı sıra taekwondonun, bireylerin adil, tarafsız ve milli ile manevi değerlere sahip bireyler olarak yetişmelerinde önemli bir rol üstlendiği vurgulanmaktadır (Yalçınkaya).

Taekwondo ile ilgilenen bireylerin sosyal çevrelerinin zamanla genişlediği, yeni arkadaşlık ilişkileri geliştirdikleri ve toplum içinde belirli bir sosyal konum kazandıkları ifade edilmektedir. Bunun yanı sıra, boş zamanlarını sportif faaliyetlerle değerlendiren bireylerin zararlı alışkanlıklardan uzak durdukları ve sosyal yaşama daha aktif bir şekilde katılım gösterdikleri belirtilmektedir (Erkal, 1992).

Taekwondo, bireylerin nitelikli, keyifli ve eğlenceli zaman geçirmelerine olanak tanıyan bir sportif etkinlik olarak değerlendirilmektedir (Toh, 1980).

3.GENÇLER İÇİN TAEKWONDO

Kamuoyunda özellikle gençler arasında ilgiyle yapılan spor dallarından biri olan taekwondonun bu denli popüler hâle gelmesinin arkasında çok yönlü nedenler bulunmaktadır. Taekwondo sporuna yönelik ilginin kaynağını daha iyi anlayabilmek için sporculara yöneltilen “Neden taekwondo yapıyorsunuz?” sorusuna verilen yanıtlar önemli ipuçları sunmaktadır. Bu yanıtlar, taekwondonun yalnızca fiziksel bir spor olmanın ötesinde, içerik, felsefe ve sportif değerler açısından da zengin bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Sporcuların verdikleri cevaplar incelendiğinde, en sık dile getirilen nedenlerin başında sağlık düzeyini ve fiziksel gücü artırma isteği gelmektedir. Bunun yanı sıra, kendini savunma becerilerini öğrenme, zihinsel disiplin kazanma, özgüveni ve sabrı geliştirme gibi psikolojik kazanımlar da ön plana çıkmaktadır. Bazı sporcular taekwondoyu üst düzey bir sporcu olma hedefiyle tercih ederken, bazıları antrenörlük yaparak mesleki ve ekonomik bir kazanç elde etmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca aktif bir yaşam tarzını sürdürme, yaşam kalitesini ve huzur duygusunu artırma, savaş sanatlarının gizemli yapısını ve Doğu kültürünün felsefesini deneyimleme isteği ile estetik ve dikkat çekici bir spor dalı olması da taekwondonun tercih edilme nedenleri arasında yer almaktadır. Bu farklı gerekçelerin bir arada bulunması, taekwondonun bireyler tarafından çok boyutlu bir spor olarak algılandığını göstermektedir. Söz konusu çeşitlilik, taekwondonun yalnızca rekabetçi bir spor dalı değil; aynı zamanda fiziksel, zihinsel, kültürel ve sosyal yönleri olan bütüncül bir gelişim aracı olarak tanınmasından kaynaklanmaktadır (Kim, 1995).

Gençler açısından taekwondo; yüksek enerjili, eğlenceli ve etkileşimin yoğun olduğu bir spor dalı olarak öne çıkmaktadır. Gençlerin taekwondoya yönelmesinde en önemli etkenlerden biri, öğrenme sürecini besleyen güçlü merak duygusudur. Bu merak, zamanla devamlılık kazanan bir ilgiye dönüşmekte ve taekwondonun gençler için bir yaşam biçimi hâline gelmesini sağlamaktadır. Düzenli olarak taekwondo ile ilgilenen gençlerin bu spor dalına olan bağlılıklarının arttığı ve uzun vadede sürdürülebilir bir alışkanlık geliştirdikleri görülmektedir.

Taekwondo, gençlerin karakter gelişimi üzerinde de önemli ve olumlu bir role sahiptir. Bu spor dalı; kendine güven kazanma, dikkatini odaklayabilme ve öz disiplin geliştirme gibi kişisel gelişim alanlarını desteklemektedir. Taekwondo aracılığıyla gençlerde öz saygı, konsantrasyon, özgüven, olumlu düşünme, liderlik becerisi, sabır, hedef belirleme, ahlaki değerler, ekip çalışması, yardımlaşma, azim, kararlılık ve aidiyet duygusu gibi pek çok kişisel özellik gelişmektedir. Bu kazanımlar, gençlerin yalnızca sportif performanslarını değil, aynı zamanda sosyal yaşamlarını da doğrudan etkileyen temel unsurlar arasında yer almaktadır (Pakyardım, 2021).

Taekwondo, sporun sağladığı olanaklar çerçevesinde bireyin hem bedensel hem de zihinsel gelişimini destekleyen, aynı zamanda sosyalleşme sürecini güçlendiren etkili bir spor dalıdır. Bu spor sayesinde bireyler, sosyal çevrelerine daha kısa sürede ve uyumlu bir biçimde dâhil olabilmekte; toplumsal ilişkilerini daha sağlıklı temeller üzerine kurabilmektedir. Taekwondo, bireyin fiziksel yeterliliklerini geliştirirken, sosyal etkileşim becerilerinin de gelişmesine katkı sunan çok yönlü bir yapıya sahiptir.

Taekwondo uygulamaları, grup temelli çalışmalar ve ortak hedefler doğrultusunda yürütüldüğünden, bireyler arasında uyum, karşılıklı iş birliği ve dayanışma duygularını artırmaktadır. Farklı sosyo-ekonomik düzeylere, meslek gruplarına ve toplumsal statülere sahip bireylerin aynı ortamda bir araya gelmesini sağlayarak kaynaşmayı teşvik etmektedir. Bu yönüyle taekwondo, toplumsal bütünleşmeyi destekleyen önemli bir sosyal araç olarak değerlendirilmektedir.

Her yaş, cinsiyet ve meslek grubundan bireyin katılımına uygun olan taekwondo, boş zamanların verimli ve nitelikli biçimde değerlendirilmesine olanak tanımaktadır. Düzenli katılım, bireyler arasında karşılıklı sevgi ve saygıya dayalı ilişkilerin gelişmesine katkı sağlarken, bireyin toplum içinde kabul görmesine ve sosyal statü kazanmasına da yardımcı olmaktadır.

Bununla birlikte taekwondo, bireylerin olumsuz alışkanlıklardan ve riskli arkadaşlık çevrelerinden uzak durmalarını desteklemekte; disiplinli yapısı sayesinde sorumluluk bilinci ve öz denetim duygusunu güçlendirmektedir. Antrenman ve sportif etkinlikler süresince kurulan yoğun sosyal etkileşimler, bireylerin başkalarıyla daha güçlü ve sürdürülebilir ilişkiler geliştirmesine olanak tanımakta ve toplumsal uyumu pekiştirmektedir (Tel, 2008).

Kaynakça

- Aktepe C., (2013). Sağlık Turizminde Yeni Fırsatlar ve Türkiye’de Yerleşik Sağlık İşletmelerinin Pazarlama Çabaları, İşletme Araştırmaları Dergisi, 5(1): 170-188
- Andereck, K. L., Valentine, K. M., Knopf, R. C. and Vogt, C. A. (2005). Residents’ -perceptions of community tourism impacts. *Annals of Tourism Research*, 32(4), 1056-1076.
- Avcı Kurt, C. (2009). *Türizm Sosyolojisi*, Detay Yayıncılık, İstanbul.
- Bektaş, F. (2010). Kaçkar Havzası Trekking Parkurlarının Spor Turizmi Bakımından Değerlendirilmesi Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çelik A., (2009). Sağlık Turizmi Kapsamında Termal İşletmelerde Sağlık Hizmetleri Pazarlaması ve Algılanan Hizmet Kalitesi: Balçova Termal İşletmesinde Bir Uygulama, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Hastane ve Sağlık Kuruluşları Yönetimi Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir
- Demircan, M. (2015). Erciyes Dağı’nın kayak turizmi ve tesis gereksinimi bakımından Kayseri kenti için önemi. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla
- Doğu, G. (2006). Sporun sosyal ve ekonomik faydaları. Sağlık Kentler Birliği Toplantısı, 27, 28.
- Durgun, A. (2006). Bölgesel kalkınmada turizmin rolü: Isparta örneği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Ekinci, Y. (2006). “A Review of Tourism Development in Turkey”. *Tourism Mangement*, 27(1), 123-132.
- Erdoğan, H. (1995). *Ekonomik Sosyal Kültürel Çevresel Yönleriyle Uluslararası Turizm*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Yayınları.
- Erdoğan, H. (2019). “Spor Turizminin Yerel Ekonomiye Etkisi.” *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(3), 51-67.
- Erkmen, A. (2019). *Uluslararası Turizmin Tarihi Gelişim Süreci*. Uluslararası Turizm Uygulamaları, Ekim: 3-34.
- Getz, D. and McConnell, A. (2011). Serious sport tourism and event travel careers. *Human Kinetics Journal*, 25 (4): 326-338.
- Hazar, A. (2007). *Spor ve Turizm*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- İçöz O., (2009). Sağlık Turizmi Kapsamında Medikal (Tıbbi) Turizm ve Türkiye’nin Olanakları, *Journal of Yaşar University*, 4(14):2257-2279.
- Jago, L., Chalip, L., Brown, G., Mules, T. and Ali, S. (2003). Building events into destination branding: insights from experts. *Event Management*, 8, 3-14

- Koçak, O. G. (2023). Yerel halkın spor etkinliklerine yöneliminin spor turizmine desteği ve spor turizminin topluma olan etkileri. (Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir Teknik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eskişehir.
- Kozak, M. A., Evren, S., & Çakır, O. (2013). Tarihsel Süreç İçinde Turizm Paradigması. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 24(1), 7-22
- Kültür ve Turizm Bakanlığı, (2018). <http://teftis.kulturturizm.gov.tr/TR14497/turizm-amacli-sportif-faaliyet-yonetmeligi.html> adresinden 25.11.2018 tarihinde alınmıştır.
- Naumov, N., & Green, D. (2016). Mass tourism. J. Jafari, & H. Xiao (Dü) içinde, *Encyclopedia of Tourism* (s. 594). Switzerland: Springer International Publishing Parks, J. B., Quarterman, J. ve Thibault, L. (2013). (13. Basım). *Çağdaş Spor Yönetimi*. Çev. G. Doğu., D. Sevimli., A. Durusoy. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Özlem Özer , Cuma Songur., (2012). Türkiye'nin Dünya Sağlık Turizmindeki Yeri ve Ekonomik Boyutu, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4-7,69.
- Ramchandani G. M. and Coleman, R. J. (2012). Testing the accuracy of event economic impact forecasts. *International Journal of Event and Festival Management*. 3(2): 188-200.
- Ross., (2001). Impact of Gas Production, Utilization and Flaring on Economic Growth: Evidence from the Republic of Congo, *Open Journal of Business and Management*, 9-3.
- Saayman, M. (2012). *Introduction to Sports Tourism and Event Management*, An.South Africa: African Sun Media, South.
- Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm*. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.
- Salahoğlu, H. P. (2010). Spor Turizminde Hizmet Kalitesinin Değerlendirilmesi: Antalya'daki Futbol Kampları Üzerine Bir Araştırma, Yayımlanmamış YüksekLisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sarı Çallı, D., (2015). Uluslararası Seyahatlerin Tarihi Geliş wimi ve Son Seyahat Trendleri Doğrultusunda Türkiye'nin Konumu, *Turizm ve Araştırma Dergisi*, 4(1): 4-28.
- Sarıçay, N. Y. (2009). İzmir Ticaret Odası AR-GE Çalışması
- Schwark, J. (2007). Sport tourism: Introduction and overview. *European Journal for Sport and Society*, 4 (2): 117-132.
- Stolk M., (2009). Sun, Sea, Sand, Safari, and.... Surgery Medical Tourism to South Africa, Student at NHTV Breda, University of Applied Sciences ITMC International Tourism Management and Consultancy Degree Program,Netherlands, (Supervisor: Tomas Mainil)
- Türkiye Spor Turizmi Çalıştayı, (2019). Erişim: 11 Temmuz 2022,,

- Tosun, C. (2001). Challenges of Sustainable Tourism Development in the Developing World: The Case of Turkey. *Tourism Management*, 22(3), 289–303.
- Soyak, D. (2015). Türkiye’de Turizmin Gelişimi. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Turgut, F. (2019). Turizm Eğitimi ile Spor Bilimleri Eğitimi Lisans Öğrencilerinin Spor Turizmine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Düzce Üniversitesi Örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Düzce.
- Usta, Ö. (2009). Turizm Genel ve Yapısal Yaklaşım. (2. Basım). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Usta, Ö. (2014). Turizm Genel ve Yapısal Yaklaşım. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Zengingönül O., Emeç H., İyilikçi D.E., Bingöl P., (2012). Sağlık Turizmi:İstanbul’a Yönelik Bir Değerlendirme, Ekonomistler Platformu, İstanbul. 3-63.
- Yılmaz, H. (2021). “Covid-19 Sürecinde Türkiye’de Turizm Sektörü”. *Turizm Akademik Dergisi*, 8(2), 12–29.