

Taekwondocuların Branşlarına İlişkin Algıları: Bir Metafor Analizi

Mert Gülaçtı¹

Pelin Avcı²

Tolga Şahin³

Abdurrahman Kepoğlu⁴

Özet

Bu araştırma, taekwondocuların kendi branşlarına yönelik metaforlarını ortaya çıkarmak ve taekwondo branşını sporcuların gözünden değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Nitel araştırma desenlerinden olgu bilim deseni kullanılmıştır. Toplanan bilgilerin ayrıntılı olarak açıklanması ve bir yargıda bulunulması amacıyla içerik analizinden faydalanılmıştır. Taekwondo branşı ile ilgilenen 120 sporcudan yarı yapılandırılmış bir form aracılığıyla bilgiler toplanmıştır. Katılımcıların cinsiyetleri, eğitim durumları ve metaforik tasvirlerini öğrenmek amacıyla “Taekwondo ... gibidir çünkü ...” ifadesi sunulmuştur. Metaforun ne anlama geldiği ile ilgili gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra ortalama 15 dakika süre verilerek düşüncelerini yazmaları istenmiştir. Analizler profesyonel Nitel Veri Analizi Programı olan MAXQDA.22 yardımı ile gerçekleştirilmiştir. Metafor kavramları MAXQDA yaratıcı kodlama sekmesi kullanılarak iki alan uzmanı ile birlikte sınıflandırılmıştır ve kategorilere ayrılmıştır. Alan uzmanlarının ortak değerlendirmesi sonucunda kategoriler ve kodlamalar son şeklini almıştır. Kodlama işlemi tamamen bittikten sonra MAXQDA programının sunduğu modellerden kod alt-kod bölümler modeli, hiyerarşik kod-alt kod modeli, frekans (f) grafiği ve kelime bulutu kullanılmıştır. Son olarak araştırma 13 kategori ve 100 koddan oluşmuştur. Sonuç olarak; taekwondo spor branşının bu metafor çalışmasıyla birlikte birçok unsurla harmanlandığı görülmektedir.

1 Dumlupınar Üniversitesi 0000-0002-2369-9376 gulacti_43@hotmail.com

2 Dokuz Eylül Üniversitesi 0000-0002-9185-4954 avci.pelin@deu.edu.tr

3 Dokuz Eylül Üniversitesi 0000-0001-9594-4466 tolga.sahin@deu.edu.tr

4 Dokuz Eylül Üniversitesi 0000-0003-0207-9288 abdurrahman.kepoglu@deu.edu.tr

Sporcular adil yarışma şartlarında, teknik- taktik becerileri sürece dahil ederek, zorlu koşullarda azim ve hırsla performans sergilerler. Koordinasyon, kuvvet, hız, denge, esneklik, estetiklik gibi becerilerini geliştirirken, sağlıklı beslenme alışkanlıkları edindirek sporculara zindelik kazandırır. Antrenörlerin liderliğinde sporcular doğru hedeflere doğru yollardan ilerlerler. Stres ve depresyonun bireylere yaşattığı olumsuz etkilere karşın rahatlatıcı, ruh sağlığını iyileştirici etkilerinin olduğu araştırmadan çıkan sonuçlar arasında yer almaktadır. Bireylerin çok yönlü gelişimlerine katkı sağlayan bu spor branşının teknolojinin gelişmesiyle pasif yaşantıya sahip olan çocuk ve gençler için de bir aktivite olarak ülkemizde yaygınlaştırılması elzemdir.

GİRİŞ

Taekwondo yirminci yüzyıldan kalma modern bir spordur. Dünya Savaşı'ndan sonra Japonya'dan dönen Koreliler tarafından Kore'ye tanıtılan karatedoya dayanmaktadır. Buna ya tangsudo (Tang elinin yolu) ya da eşlik eden teknik cephaneliği ve felsefi yönelimiyle kongsudo (boş elin yolu) adını verdiler; ikincisi temel olarak Çin kökenliydi (Capaner, 1995).

Kore dövüş sanatı Taekwondo'nun kökenleri 1500 yıl öncesine dayanmaktadır. Başlangıçta Taekwondo savaş, kendini savunma ve fiziksel uygunluk için öğretildi. Yüzyıllar boyunca sanat formu dünyaya yayıldı. Bugün dünya çapında tahminen 75-120 milyon çocuk ve yetişkin dövüş sanatlarına katılmaktadır ve tahmini yıllık büyüme oranı %20 -25'tir (Birrer, 1996). Taekwondo, dünya çapında 140'tan fazla ülkede uygulanmaktadır ve 120 ülke, sporun ana organizasyon organı olan Dünya Taekwondo Federasyonu'nun (WTF) resmi üyesidir. Taekwondo, 1988 Seul Olimpiyatları ve 1992 Barselona Olimpiyatları'nda bir gösteri sporu olarak Olimpiyat sahnesine çıktı. 2000 Sidney Olimpiyat Oyunlarında resmi bir Olimpiyat sporu haline geldi. Yüksek ve hızlı vuruşlarıyla ünlü tekvando, Koreli köylülerin at sırtında saldıranlardan inmek için kullandıkları bir teknik olarak geliştirildi. Yarışmada, tekmeler ve yumruklar, gövdeye (yumruklar ve tekmelerle) veya kafaya (yalnızca tekmelerle) temas, vücut bölümünün yer değiştirmesine neden olacak kadar yeterli olduğunda puan kazanır. Bir maç nakavtla veya puanlarla kazanılabilir.

1966 yılında Uluslararası Tekvando Federasyonu (ITF) kuruldu. Yarışma kuralları temas yasağını şart koşarken, sporcular yaralanmaların önlenmesine yardımcı olmak için kaskın yanı sıra el ve ayak koruyucu giysiler giyiyor. Müsabaka müsabakaları, eleme turları arasında 1 dakikalık ara ve finaller için 2 dakikalık üç tur olmak üzere 2 dakikalık iki tur sürer.

1973 yılında, tam temashı yarışma kurallarına uyan Dünya Tekvando Federasyonu (WTF) kuruldu. Koruyucu dolgu bir kask, el ve tekmelik

dolgunluğu, vücut zırhı ve bir kap içerir. Maçlar 2 dakikalık üç raunttan oluşur ve rauntlar arasında 1 dakikalık aralar bulunur. Başa, yüze ve vücudun belirlenmiş bölgelerine tam temaslı vuruşlara izin verilir. Kafaya ve yüze yumruk atılmasına izin verilmez (Pieter, 2009).

Taekwondo terimi ilk duyulduğunda anında dobok giymiş erkek ve kadınların imajını çağrıştırmaktadır. Bu bağlamda taekwondo üniforması, kuyruğu yanlarından sarkan farklı renklerde kuşaklar, yarış halinde ise koruyucu baş ve vücut teçhizatı takan sporcular gözümüzün önünde canlanmaktadır. Taekwondo, ritüel görgü kurallarının eski unsurlarını fiziksel egzersiz ile birleştirmektedir. Bireysel olarak ya da yüzlerce katılımcı ile birlikte bir odada pratik yapılabilen spor branşıdır. 1966 yılına kadar kurulamayan ve dünyadaki en popüler savunma sanatı olan taekwondo, 1989 yılında uluslararası bir federasyon olmuştur. Kore kültürünün ve tarihinin belirli özellikleri taekwondoyu oluşturmuştur. Bu branşın evrimini belirleyen unsurlar ülkenin yaban hayatı, giyimi, iklimi, ormanları ve dağları olmuştur. Kore'nin dini inancının, kültürel görüşlerinin tümü taekwondonun uygulama ve etiği ile iç içedir. Taekwondoyu öğrenmek, belirli bir yerden kaynaklanan fiziksel mücadeleye yönelik zihinsel bir yaklaşıma kendini kaptırmakla ilişkilidir. Taekwondonun her kıtada yayılması ve popüler hale gelmesi, sanatın ulusal sınırları aşan özellikler barındırdığına kanıttır. Taekwondoya evrensel çekiciliğini kazandıran tek bir unsuru belirlemeye çalışmak, dünya çapında öne kavuşmuş herhangi bir sanatsal ürünün yalnız tek unsurunu tespit etmeye çalışmak kadar imkansızdır (Armstrong, 2015).

Bireylerin zihinlerinde oluşan soyut duygu ve düşüncelerin somutlaştırılarak ifade edilmesini sağlayan metaforun, düşünme sürecini yapılandırdığı düşünülmektedir. Burada hedeflenen durum bireylerin belirli bir kavramı farklı kavramlarla daha somut olarak ifade etmesidir (Karakaya ve Salıcı, 2016; Tortop, 2013). Metafor genellikle bir ifadeye üslup güzelliği katmak, anlaşılmasını kolaylaştıran konulara anlaşılabilirlik kazandırmak amacıyla kullanılmaktadır (Aydın, 2006). Taekwondo ile ilgilenen sporcuların branşa özgü metaforik algıları incelenirken, bu alana özgü genel bir ifadenin analizler ile ortaya konulması değerlidir.

Bu araştırma taekwondocuların kendi branşlarına yönelik metaforlarını ortaya çıkarmak ve taekwondo branşını sporcuların gözünden değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

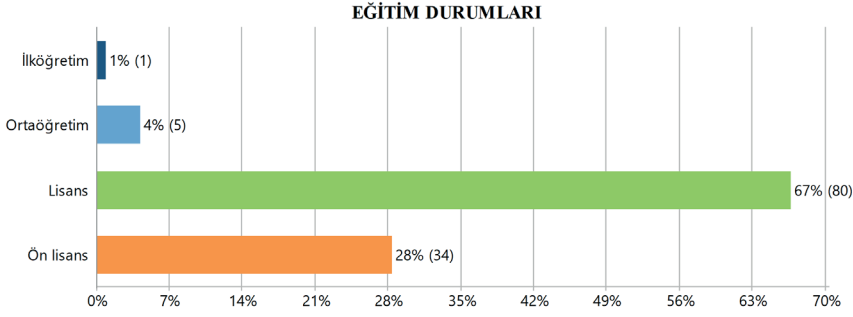
YÖNTEM

Bu araştırma, nitel araştırma desenlerinden olgu bilim deseni kullanılmıştır. Olgu bilim deseni farkına vardığımız ancak tam anlamıyla

kavrayamadığımız olguları araştırmayı hedefleyen çalışmalar için uygun bir araştırma zemini oluşturmaktadır (Eren ve ark., 2014). Toplanan bilgilerin ayrıntılı olarak açıklanması ve bir yargıda bulunulması amacıyla içerik analizinden faydalanılmıştır. Taekwondo branşı ile ilgilenen 120 sporcudan yarı yapılandırılmış bir form aracılığıyla bilgiler toplanmıştır. Katılımcıların cinsiyetleri, eğitim durumları ve metaforik tasvirlerini öğrenmek amacıyla “Taekwondo ... gibidir çünkü ...” ifadesi sunulmuştur. Metaforun ne anlama geldiği ile ilgili gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra ortalama 15 dakika süre verilerek düşüncelerini yazmaları istenmiştir. Araştırma aracı olarak “gibidir” kavramı konu ve kaynak arasında bağlantıyı ortaya koymak için, “çünkü” kavramı ise metaforu mantıklı bir gerekçeye bağlamak amacıyla kullanılmıştır (Saban, 2020).

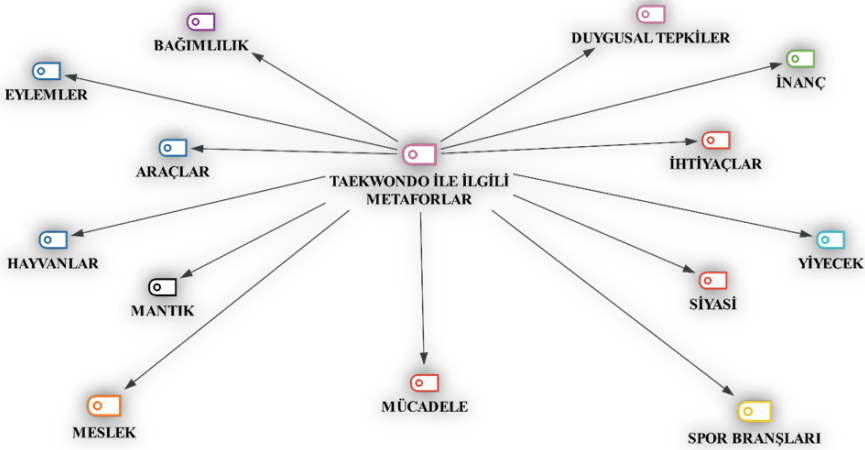
Araştırmacıardan toplanan formlar detaylı olarak incelenmiştir ve Word belgesine aktarılarak sistematik olarak analizin gerçekleştirilmesi için programa aktarılmıştır. 120 görüşme formu değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmada deşifreler programa sistematik olarak aktarılmıştır ve sözel veriler ışığında yapılan analizler profesyonel Nitel Veri Analizi Programı olan MAXQDA.22 yardımı ile gerçekleştirilmiştir (Avcı ve ark., 2023). Kelime bulutu, metinlerde yer alan kelimelerin kullanım sıklığını görsel olarak belirten bir analiz yöntemidir (Sever & Buzlu, 2015). Kelime bulutları, analizi yapılan metin için basit ve görsel olarak ilgi çekici bir yöntem olarak ortaya çıkmıştır. Metinde en yüksek sıklıkta ifade edilen kelimelere göre frekanslarını ölçerek genel bir değerlendirme sağlamak amacıyla kullanılırlar (Heimerl vd., 2014).

Metafor kavramları MAXQDA yaratıcı kodlama sekmesi kullanılarak iki alan uzmanı ile birlikte sınıflandırılmıştır ve kategorilere ayrılmıştır. Alan uzmanlarının ortak değerlendirmesi sonucunda kategoriler ve kodlamalar son şeklini almıştır. Kodlama işlemi tamamen bittikten sonra MAXQDA programının sunduğu modellerden kod alt-kod bölümler modeli, hiyerarşik kod-alt kod modeli, frekans (f) grafiği ve kelime bulutu kullanılmıştır (Avcı, 2023; Avcı ve ark., 2022). Son olarak araştırma 13 kategori ve 100 koddan oluşmuştur.



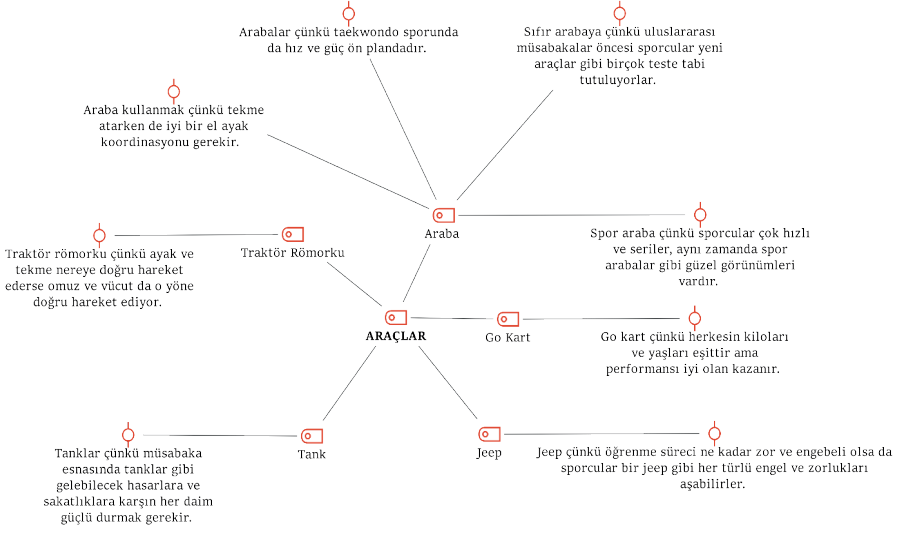
Grafik 2: Eğitim Durumları Kod Frekans Grafiği

Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde ilköğretim 1, ortaöğretim 5, lisans 80, ön lisans 34 taekwondo sporcusu bulunmaktadır.



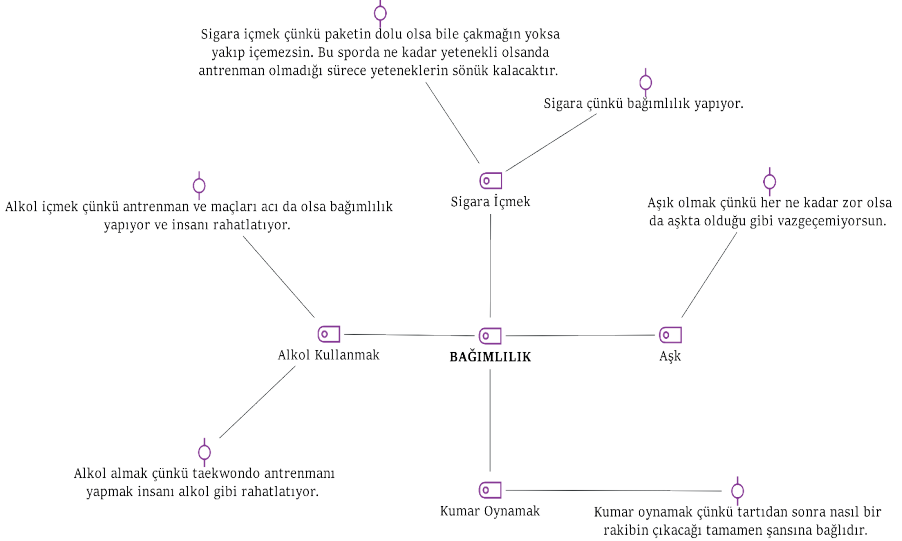
Şekil 1: Taekwondo ile ilgili metaforlar teması altında kategoriler Tek Vaka (Kod Hiyerarşisi) Modeli

Taekwondo ile ilgili metaforlar teması altında bağımlılık, eylemler, araçlar, hayvanlar, mantık, meslek, duygusal tepkiler, inanç, ihtiyaçlar, yiyecek, siyasi, spor branşları ve mücadele olmak üzere 13 kategori oluşturulmuştur.



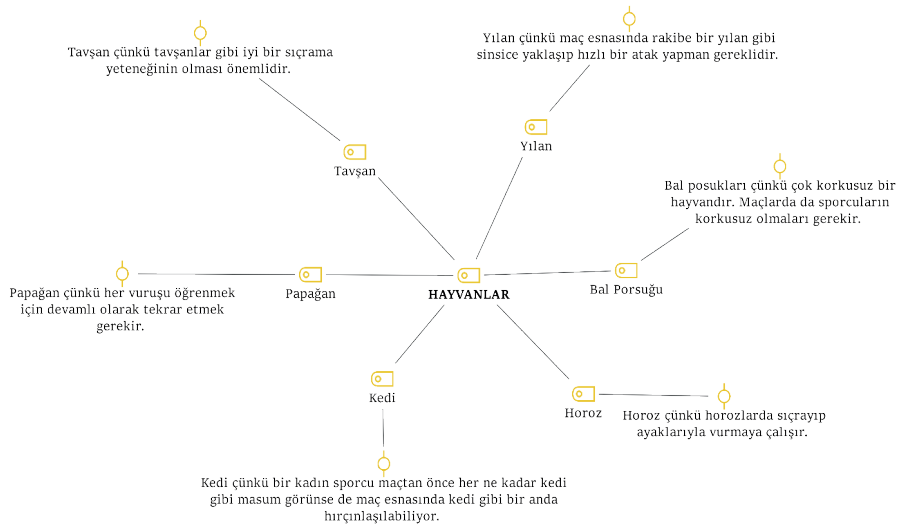
Şekil 2: "Araçlar" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölmeler Modeli

Araçlar kategorisinde traktör römorku, tank, araba, jeep ve go kart kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



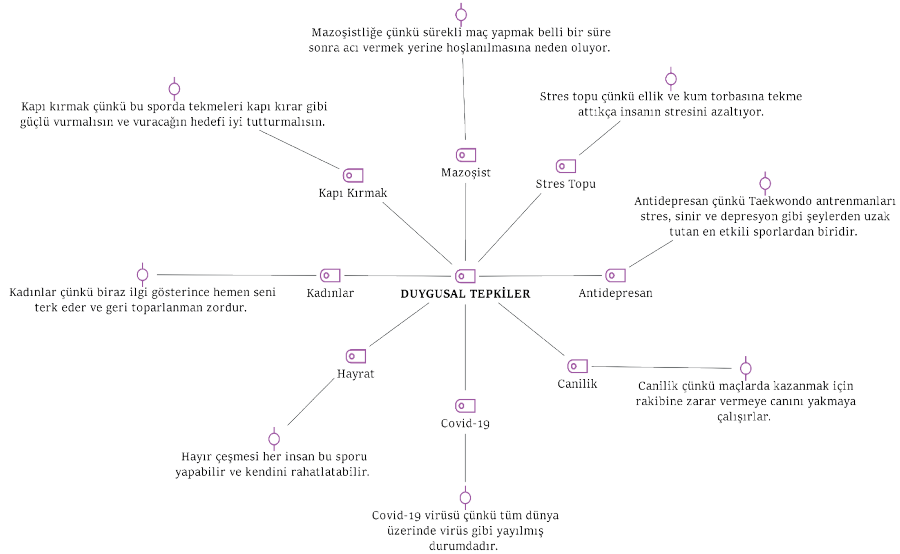
Şekil 3: "Bağımlılık" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölmeler Modeli

Bağımlılık kategorisinde sigara içmek, alkol kullanmak, kumar oynamak ve aşk kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



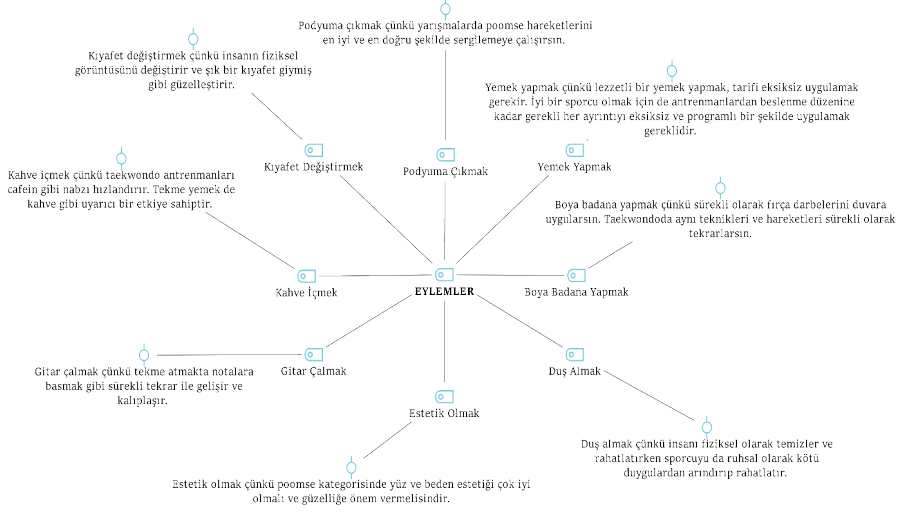
Şekil 4: "Hayvanlar" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Hayvanlar kategorisinde yılan, tavşan, bal porsuğu, horoz, kedi ve papağan ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



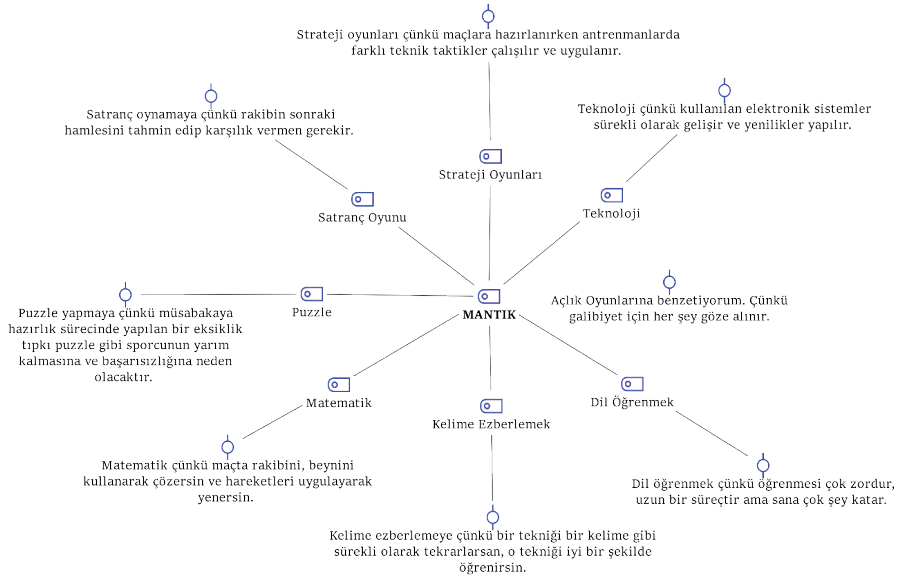
Şekil 5: "Duygusal Tepkiler" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Duygusal tepkiler kategorisinde mazoşist, stres topu, antidepresan, canilik, covid-19, hayrat, kadınlar, kapı kırmak kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



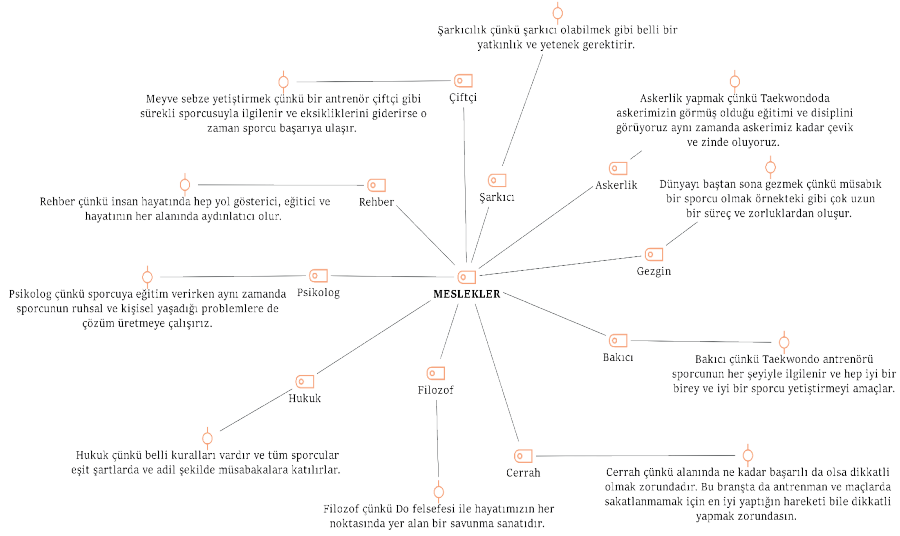
Şekil 6: "Eylemler" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Eylemler kategorisinde podyuma çıkmak, yemek yapmak, boya badana yapmak, duş almak, estetik olmak, gitar çalmak, kahve içmek ve kıyafet değiştirmek kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



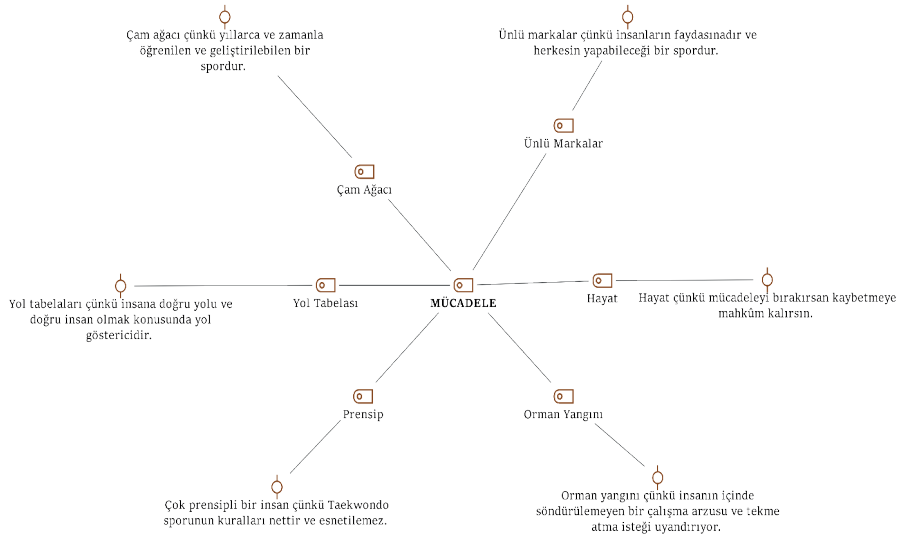
Şekil 7: "Mantık" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Mantık kategorisinde strateji oyunları, teknoloji, dil öğrenmek, kelime ezberlemek, matematik, puzzle ve satranç oyunu kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



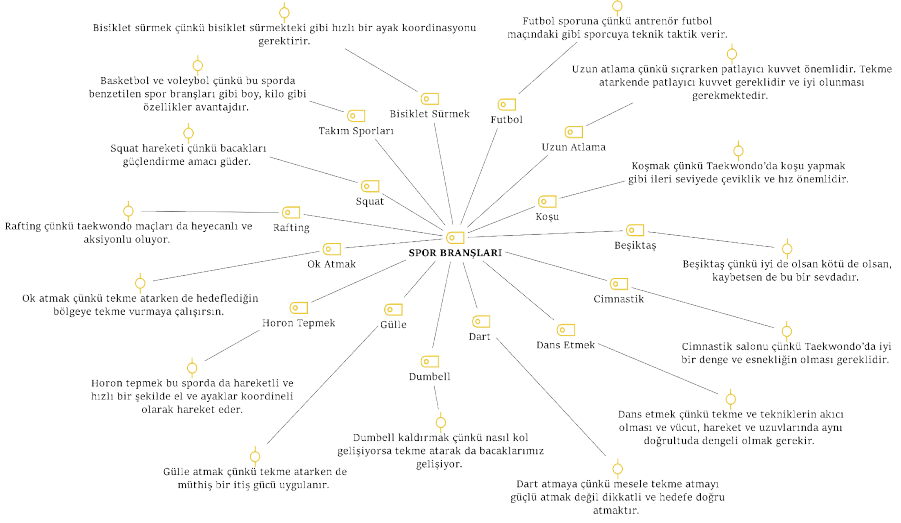
Şekil 8: "Meslekler" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Meslekler kategorisinde çiftçi, şarkıcı, askerlik, gezgin, bakıcı, cerrah, filozof, hukuk, psikolog ve rehber kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



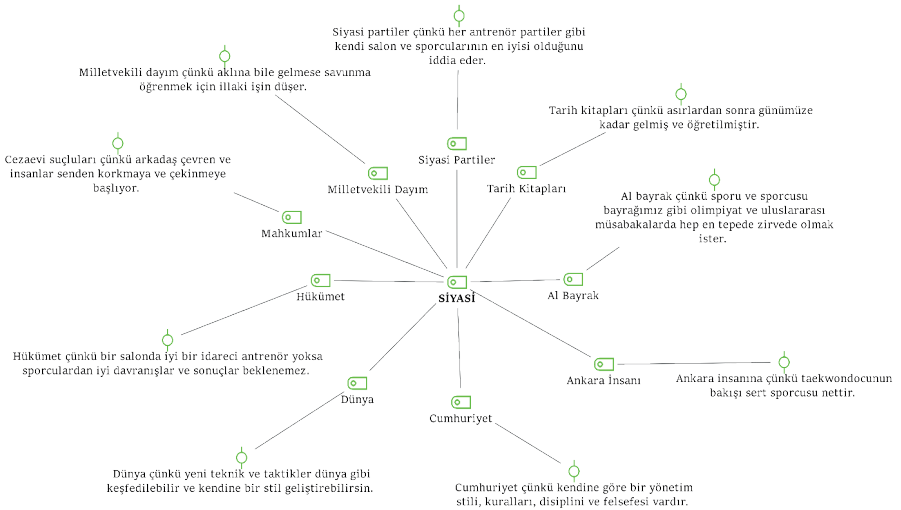
Şekil 9: "Mücadele" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Mücadele kategorisinde ünlü markalar, hayat, orman yangını, prensip, yol tabelası ve çam ağacı kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



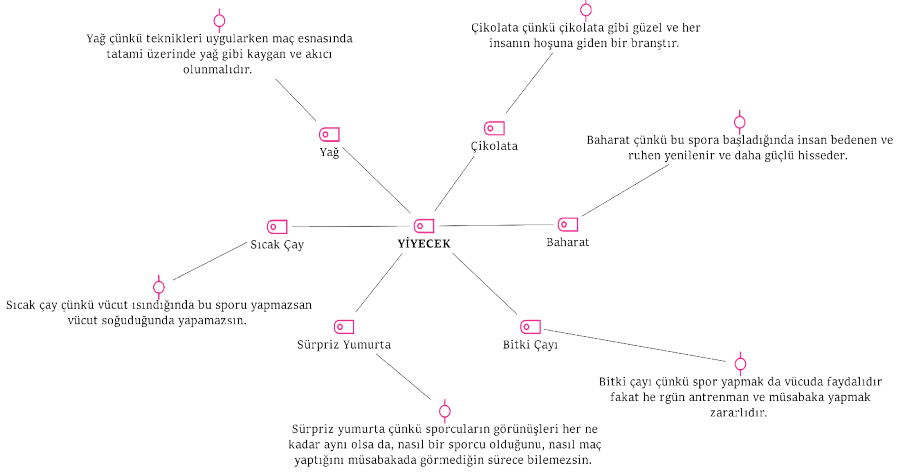
Şekil 10: "Spor Branşları" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Spor branşları kategorisinde futbol, bisiklet sürmek, uzun atlama, koşu, Beşiktaş, jimnastik, dans etmek, dart, dumbell, gülle, horon tepmek, ok atmak, rafting, squat ve takım sporları kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



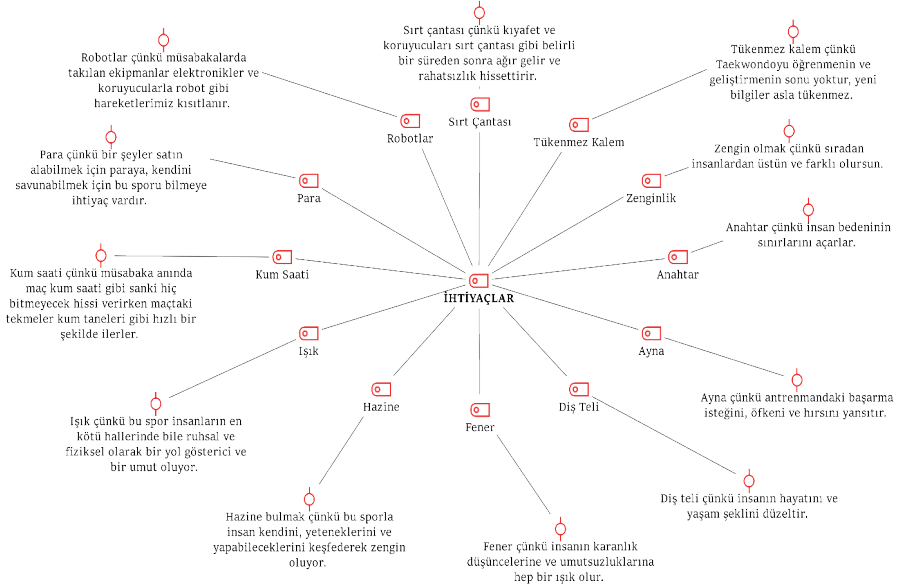
Şekil 11: "Siyasi" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Siyasi kategorisinde siyasi partiler, tarih kitapları, al bayrak, Ankara insanı, cumhuriyet, dünya, hükümet, mahkumlar ve milletvekili dayım kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



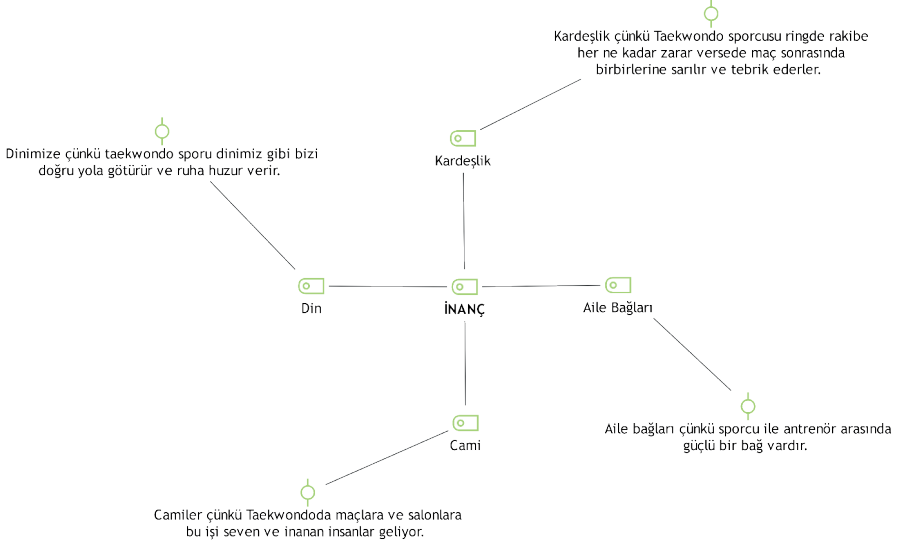
Şekil 12: "Yiyecek" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Yiyecek kategorisinde çikolata, baharat, bitki çayı, sürpriz yumurta, sıcak çay ve yağ kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



Şekil 13: "İhtiyaçlar" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

İhtiyaçlar kategorisinde sırt çantası, tükenmez kalem, zenginlik, anahtar, ayna, diş teli, fener, hazine, ışık, kum saati, para ve robotlar kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.



Şekil 14: "İnanç" Kategorisi Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

İnanç kategorisinde kardeşlik, aile bağları, cami ve din kodları ile metaforu tanımlayan katılımcı ifadeleri yer almaktadır.

TARTIŞMA

Katılımcılar araştırmada traktör römorku, tank, araba, jeep ve go kart metaforları ile betimlemişlerdir. Taekwondonun müsabakalar öncesi döneminde sporcuların antrenörleri tarafından hazırbulunuşluk düzeylerinin belirlendiğini, yaşları ve ağırlıkları eşit olan bireylerin yarışıp performansa göre değerlendirildikleri, her türlü engellere, zorluklara karşı mücadele ettikleri ifade edilmiştir (Şekil 2).

Katılımcılar araştırmada sigara içmek, alkol kullanmak, kumar oynamak ve aşk metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Taekwondonun bireylerde bağımlılık yaptığını, düzenli antrenmen programı uygulanmadığında yeteneklerin gelişemediğini, rahatlatıcı etkilerinin olduğu ifade edilmiştir (Şekil 3).

Katılımcılar araştırmada yılan, tavşan, bal porsuğu, horoz, kedi ve papağan metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Taekwondonun

Cesaret, korkusuzluk, hırçınlık gibi duyguları ön plana çıkardığı ifade edilmiştir (Şekil 4).

Katılımcılar araştırmada mazoşist, stres topu, antidepresan, canilik, covid-19, hayrat, kadınlar, kapı kırmak metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Taekwondonun bireylerin sinir, stres, depresyon gibi durumlarını azalttığı, tüm dünyada spor branşları içerisinde önemli bir yer edindiği, süreklilik olduğunda başarıyı arttırdığı ifade edilmiştir (Şekil 5).

Katılımcılar araştırmada podyuma çıkmak, yemek yapmak, boya badana yapmak, duş almak, estetik olmak, gitar çalmak, kahve içmek ve kıyafet değiştirmek metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Taekwondonun olumsuz duyguları arındırıcı rol oynadığını, poomse hareketleriyle estetiklik ve zarafet kattığını, beslenme alışkanlığını düzenleyici olduğunu ifade etmişlerdir (Şekil 6).

Katılımcılar araştırmada strateji oyunları, teknoloji, dil öğrenmek, kelime ezberlemek, matematik, puzzle ve satranç oyunu metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Müsabaka sırasında karşı rakibin hamlelerini tahmin ederken farklı teknik-taktikler uygulanır ve bu durumun da çok yönlü düşünme becerisini geliştirdiği ifade edilmiştir (Şekil 7).

Katılımcılar araştırmada çiftçi, şarkıcı, askerlik, gezgin, bakıcı, cerrah, filozof, hukuk, psikolog ve rehber metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Katılımcılar antrenörlerin sporcularının ruhsal, psikolojik sağlıklarıyla da ilgilendiklerini, sporcuların adil, eşit tutulduğunu, planlı antrenman yöntemlerinin kullanılması gerekliliğini, çeviklik ve zindelik kazandırdığını ifade etmişlerdir (Şekil 8).

Katılımcılar araştırmada ünlü markalar, hayat, orman yangını, prensip, yol tabelası ve çam ağacı metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Taekwondoda uzun bir süreç geçirildiğinde daha fazla gelişimin sağlandığı, doğru yolda ilerleyen bireyler yetiştirdiği, azimle mücadele ruhunu kazandırdığı ifade edilmiştir (Şekil 9).

Katılımcılar araştırmada futbol, bisiklet sürmek, uzun atlama, koşu, Beşiktaş, jimnastik, dans etmek, dart, dumbell, gülle, horon tepmek, ok atmak, rafting, squat ve takım sporları metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Taekwondonun Çeviklik, hız, denge, esneklik, kuvvet, koordinasyon, teknik-taktik gibi becerileri geliştirdiği ifade edilmiştir (Şekil 10).

Katılımcılar araştırmada siyasi partiler, tarih kitapları, al bayrak, Ankara insanı, cumhuriyet, dünya, hükümet, mahkumlar ve milletvekili dayım metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Taekwondonun olimpik bir

spor branşı olmasından kaynaklı olarak zirvede her zaman yerinin olduğu, geçmişten günümüze kadar geldiği, yaşam döngüsü içerisinde bireylerin kendilerini savunma gereksinimlerinin bulunduğu, doğru yönlendirmeler ile antrenörlerin liderlik ettiği, kurallara dayandığı ve disiplini ilke edindiği ifade edilmiştir (Şekil 11).

Katılımcılar araştırmada çikolata, baharat, bitki çayı, sürpriz yumurta, sıcak çay ve yağ kodları metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Profesyonel olarak iyi bir ısınma egzersizleri yaparak, orta şiddetli egzersiz programları uygulayarak, müsabakalarla kendi performansını artırarak daha yüksek düzey verim alınacağı ifade edilmiştir (Şekil 12).

Katılımcılar araştırmada sırt çantası, tükenmez kalem, zenginlik, anahtar, ayna, diş teli, fener, hazine, ışık, kum saati, para ve robotlar metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Bilgi olarak sürekli kendini yenileyen, insan bedeninin sınırlarını zorlayan, zorlu karanlık yollarda yol gösterici rol üstlenen, yetenekleri geliştirici etkisi ifade edilmiştir (Şekil 13).

Katılımcılar araştırmada kardeşlik, aile bağları, cami ve din metaforları ile taekwondoyu betimlemişlerdir. Ruha huzur veren, doğru yolda yürümelerini sağlayan, bu branşı seven bireylerin oluşturduğu, fair play çerçevesinde ilerleyen, sporcu antrenör ilişkisinde oluşan güçlü bir bağın varlığını ifade etmişlerdir (Şekil 14).

Taekwondo branşı ile ilgili yapılan araştırmalardan bazılarında aşağıda yer verilmiştir. Literatür incelendiğinde araştırmamızda yer alan metaforların bu bağlamda farklı araştırmacılar tarafından desteklendiği görülmektedir:

Kore'de 4 aylık bir süre boyunca antrenman ve müsabaka sırasında meydana gelen yaralanmalar üzerine Kim ve ark. (1994) yaptığı bir çalışmada incelenen 29 spor dalından tüm katılımcıların yaralandığı sporlar arasında modern pentatlon, biatlon, basketbol ve taekwondo yer almıştır. Çalışma dönemi boyunca bir sakatlık bildirme sıklığı tekvandoda 5,62 olup listenin başında yer aldı. Tekvandoda (n = 8) toplam 45 yaralanma meydana geldi; en sık etkilenen vücut bölgesi alt ekstremiteler oldu ve bunu gövde izledi. Kazemi ve ark. (2005) taekwondo antrenmanlarında en sık alt ekstremitelerin yaralandığını doğrulamıştır.

Taekwondo müsabakasının fiziksel aktivitesi, fizyolojik gereklilikleri, sporcuların aerobik ve anaerobik güç, kas kuvveti, kas gücü, esneklik, hız ve çeviklik dahil olmak üzere kondisyonun çeşitli yönlerinde yetkin olmasını gerektirir. Bu nedenle antrenörlerin ve spor bilimcilerinin, antrenmanın hedeflerini doğrulamak, kısa ve uzun vadeli antrenman programları oluşturmak, objektif geri bildirim sağlamak ve antrenman sırasında sporcuları

motive etmek için oyuncularının fiziksel performans yetenekleri hakkında objektif bilgi toplaması önemlidir. (Heller ve ark. 1998; Marković, 2005).

Taekwondo müsabakalarında kombine teknikler kullanılırken hızla yön değiştirmeler sırasında toparlanıp dengenin korunması önemlidir. Bu bağlamda core stabilitesini iyileştirmek için uygulanan direnç egzersizlerin antrenman programına dahil edilmesinin faydalarına ilişkin çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Sevinç Yılmaz, 2021; Willardson, 2007).

Sonuç olarak; taekwondo spor branşının bu metafor çalışmasıyla birlikte birçok unsurla harmanlandığı görülmektedir. Sporcular adil yarışma şartlarında, teknik- taktik becerileri sürece dahil ederek, zorlu koşullarda azim ve hırsla performans sergilerler. Koordinasyon, kuvvet, hız, denge, esneklik, estetiklik gibi becerilerini geliştirirken, sağlıklı beslenme alışkanlıkları edindirek sporculara zindelik kazandırır. Antrenörlerin liderliğinde sporcular doğru hedeflere doğru yollardan ilerlerler. Stres ve depresyonun bireylere yaşattığı olumsuz etkilere karşın rahatlatıcı, ruh sağlığını iyileştirici etkilerinin olduğu araştırmadan çıkan sonuçlar arasında yer almaktadır. Bireylerin çok yönlü gelişimlerine katkı sağlayan bu spor branşının teknolojinin gelişmesiyle pasif yaşantıya sahip olan çocuk ve gençler için de bir aktivite olarak ülkemizde yaygınlaştırılması elzemdir.

KAYNAKLAR

- Armstrong, N. B. (2015). Taekwondo: The unity of body, mind and spirit (Vol. 13). Seoul Selection.
- Avcı, P., Kılınçarslan, G. & Bayrakdar, A. (2022). “Hey, Hemsball’ü Duydunuz Mu?” Yeniliğe Yolculuk: Nitel Bir Çalışma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 320-333. DOI: 10.38021/asbid.1128284
- Avcı, P. (2023). Does The Olympic Torch Light in Tokyo or on Twitter. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 90-100.
- Avcı, P., Bayrakdar, A. & Kılınçarslan, G. (2023). Reflections Of Squid Game on Children’s Games and Viewers; An Example of Twitter Sentiment Analysis and Qualitative Research. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 173-185. DOI: 10.38021/asbid.1212297
- Birrer, R. B. (1996). Trauma epidemiology in the martial arts: the results of an eighteen-year international survey. *The American Journal of Sports Medicine*, 24(6_suppl), S72-S79.
- Capener, S. D. (1995). Problems in the Identity and Philosophy of T’aegwondo and Their Historical Causes. *Korea Journal*, 35(4), 80-94.
- Eren, F., Çelik, İ. & Aktürk, A. O. (2014). Secondary School Students’ Perceptions Of Facebook: A Metaphor Analysis. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22 (2), 635-648. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefdergi/issue/22602/241503>
- Heimerl, F., Lohmann, S., Lange, S., & Ertl, T. (2014, January). Word cloud explorer: Text analytics based on word clouds. In 2014 47th Hawaii international conference on system sciences (pp. 1833-1842). IEEE.
- Heller, J., Peric, T., Dlouha, R., Kohlikova, E., Melichna, J., & Novakova, H. (1998). Physiological profiles of male and female taekwon-do (ITF) black belts. *Journal of sports sciences*, 16(3), 243-249.
- Karakaya, E. D., & Salici, O. (2016). Isparta’da öğrenim gören 11-13 yaş gurubu öğrencilerin popüler spor branşları hakkındaki metaforik algılarının belirlenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(3), 855-869.
- Kazemi M, Shearer H, Choung YS. (2005). Pre-competition habits and injuries in taekwondo athletes. *BMC Musculoskeletal Disorders*; 6:26.
- Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., & White, A. R. (2006). A profile of Olympic taekwondo competitors. *Journal of sports science & medicine*, 5(CSSI), 114.
- Kim, E. H., Kim, Y. S., Toun, S. W., Kim, C. J., & Chang, M. O. (1994). Survey and analysis of sports injuries and treatment patterns among Korean national athletes. *Korean J Sports Sci*, 6, 33-56.

- Marković, G., Mišigoj-Duraković, M., & Trninić, S. (2005). Fitness profile of elite Croatian female taekwondo athletes. *Collegium antropologicum*, 29(1), 93-99.
- Pieter, W. (2009). Taekwondo. *Combat sports medicine*, 263-286.
- Saban, A. (2020). Primary School Teachers and Their Students Mental Images about the Concept of Knowledge. *Elementary Education Online*, 7(2), 421-421.
- Sever, G.N., & Buzlu, M.Ö., (2015). Turizm fakülteleri bünyesindeki rekreasyon programları için müfredat kapsamı önerisi: Bilimetric bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 24(2): 381-395.
- Sevinç Yılmaz, D. (2021). Core Egzersizlerinin Sporsal Performansa Etkisi: Tekvando Örneği Mini Derleme. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 13(1).
- Tortop, H. S. (2013). Öğretmen adaylarının üniversite hocası hakkındaki metaforları ve bir değerlendirme aracı olarak metafor. *Yükseköğretim ve bilim dergisi*, (2), 153-160.
- Willardson J. M. (2007). Core stability training: applications to sports conditioning programs. *Journal of strength and conditioning research*, 21(3), 979-985. <https://doi.org/10.1519/R-20255.1>