

UZAK DOĞU SPORLARININ (UDS) ÇOCUK GELİŞİMİ ÜZERİNE ETKİLERİ

Mutlu TÜRKMEN

Kırıkkale Üniversitesi Ortak Zorunlu Dersler Birim Başkanlığı

ÖZET

1970'li yıllarla birlikte ülkemizde hızlı bir biçimde yayılan Uzak Doğu Sporları (UDS), (Taekwondo, Karate-do, Judo,...), kısa sürede Türk Sporunun lokomotifi olmuşlardır. Günümüzde bu sporlar, en fazla üyesi olan amatör spor branşları olmakla birlikte uluslar arası spor organizasyonlarında da ülkemizi başarıyla temsil etmektedirler.

Diğer yandan bir çok nedenle, UDS hakkında kamuoyunda hala yanlış ve olumsuz yargılar hüküm sürmektedir. Özellikle kitle iletişim araçlarının sorumsuz ve bilinçsiz yayınları neticesinde, bu sporlar şiddet ve saldırganlıkla özdeşleştirilmektedir. Dolayısıyla yeterli bilgiye sahip olmayan bir çok aile, çocuklarının bu sporlarla ilgilenmesine karşı çıkmaktadır.

Bu çalışmada, ideal şartlar altında yapılan Uzak Doğu Sporlarının çocukların fiziksel, psiko-sosyal gelişmelerine olumlu etki yaptığı ve eğitim-öğretim yaşamlarına olumlu destek sağladığı ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Uzak Doğu Sporları, Çocuk Gelişimi, Psiko-Sosyal, Eğitim

ABSTRACT

The Far East Self-Defence Sports, such as Taekwondo, Karatedo and Judo, began spreading since the beginning of 1970s in our country and became the leading branches of Turkish Sport in a short while. Nowadays these sports have more members throughout the amateur branches and as well represent our country with great successes in international sports organizations.

On the other hand the Far East Sports are still perceived wrongly by majority of the public. Most people, especially as a result of mass media's misguiding, identify them with violence and aggressiveness. Therefore many families do not wish their children to practice such sports.

This article points out that if these sports are practiced under ideal conditions, they will well effect the physical and psycho-

sociological development of the children and contribute to their educational life.

Key Words: The Far East Sports, Children Development, Psycho-Sociological, Education

1. GİRİŞ

Uzak Doğu Sporları (UDS) insanlara yanlış tanıtılmış ve bunun neticesinde insanlar çoğunlukla bu tür sporları saldırganlık ve şiddet eylemleriyle özdeşleştirmişlerdir. Bu sporların doğru biçimde tanıtılmaması ve tanınmaması sonucunda bir çok aile, çocukları istese de, UDS ile ilgilenmelerine karşı çıkmaktadırlar.

Şüphesiz böyle olumsuz bir izlenimin ve tepkinin doğmasında, kitle iletişim araçları önemli bir rol oynamaktadır. Bazı televizyon kanallarında yapılagelen kaba kuvvet gösterileri esasında olumlu bir reklam olmaktan çok ötede, olumsuz önyargılara neden olmaktadır. Dişi ile kamyon, tren, vapur çekenler; üzerlerinden çeşitli araçlar geçirenler; vücudunda sigara söndürenler; kafalarıyla mermer, kiremit, buz kıranlar; cam parçaları yiyenler ve daha bir çok hayati tehlikeye davetiye çıkaracak gösteriler yapanlar, önyargı ve tepki oluşmasına neden olmaktadır. Halbuki bilinçli yapılan gösteriler, çok daha estetik, cazip ve spor ahlakına uygundur (Tel ve ark., 2001).

Bu nedenlerden dolayı ailelerin maruz kaldığı dezenformasyon engellenmeli, çocuklarının gelişiminde UDS'nin olumlu katkılarının olacağı anlatılmalıdır. Uygun şartlar altında ve bilinçli çalıştırıcılar gözetiminde yapılacak olan UDS çocukların fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişimlerini destekleyecek, hatta eğitimlerini olumlu yönde etkileyecektir (Öztek, 1988:9-10). Bu noktada çalıştırıcının (antrenör, monitör, vb) eğitilmiş, bilinçli ve pedagojik yeterliliği olması son derece önemlidir. Çalıştırıcıların genç sporcularla ilişkileri, yakın, düzeyli ve düzenli olmalı; ancak çalışma disiplini ve düzeninden ödün verilmemelidir (Dilek, 1996:2). Yetersiz çalıştırıcılar ve hatta tesisler, her zaman olumsuz neticelerin ve izlenimlerin doğmasına neden olmaktadır. Çocuğun ruh dünyasını anlayamayan kimselerden fayda beklenemez. Robert Grieve ve Martin Hughes (1991), Margaret Danoldson'un eğitimcilere özellikle anlatmaya çalıştığı şu noktanın altı çizilmelidir:

Birinci önemli ders; çocuğun anladığı / uyguladığı şeyin ve anlama / uygulama kapasitesinin ne olduğunu anlamaya çalışırken, çocuğu bütünüyle kavrama / tanımanın zorunluluğudur. İkinci önemli ders; çocuğun bakış açısıyla durumu kavrayabilmenin dikkatten kaçırılmamasıdır.

Çalıştırıcılarla ilgili bir diğer önemli noktayı da Öztekin (1988) ortaya koymuştur: "Biz her zaman başarılı sporcuların iyi çalıştırıcılar da olabileceğini vehmettik. Fakat bu çok yanlıştır. Çünkü çalıştırıcının pratiğin yanı sıra teoriğe de hakim olması gereklidir. Çalıştırıcı spor psikolojisi, anatomi ve sporcu sağlığı konularını çok iyi bilmelidir."

2. UZAK DOĞU SPORLARININ (UDS) TANIMI

Uzak Doğu Sporlarının yüzlerce değişik türleri/disiplinleri bulunmaktadır. Ancak bunlardan bazıları, ortaya çıktıkları ülkelerin milli sporları haline gelmiş, yüzyıllarca devam etmiş, belirli bir yapıya ve sisteme sahip olmuş ve dünyanın bir çok ülkesine yayılarak örgütlenmiştir. UDS'dan olan Taekwondo ve Judo Milli Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından olimpik spor olarak tanınmışlardır.

UDS'nın toplu olarak tanımlanmasında da farklı isimlendirmeler söz konusudur. Bu sporlar, 'Uzak Doğu Sporları', 'Uzak Doğu Kişisel Savunma (Self-Defence) Sporları', 'Uzak Doğu Savunma Sanatları', 'Uzak Doğu Dövüş Sanatları' ve 'Do Sporları' ortak isimlendirmeye sınıflandırılmaktadır. Kavramsal vurguya göre, bu etkinlikler spor yada sanat olarak tanımlanabildiği gibi, savunma ya da dövüşme/dövme vurgusu da ön plana çıkarılabilmektedir. Bu makalede ilk tanımlama (Uzak Doğu Sporları) esas alınmakla birlikte, bu çalışmaların sanatsal boyutu da göz ardı edilmemiştir. UDS'nın tümünün ortak paydası 'do' olduğundan, 'Do Sporları' tanımı da bu sporların anlatılması için kullanılacak doğru kavramlardandır. Uzak Doğu vurgusunun seçilmesi tamamen bu sporların Doğu Asya bölgesi kökenli olmalarından kaynaklanmaktadır. Bu coğrafya da hemen hemen her ülkenin kendisine has bir savunma sporu/sanati olduğu bilinmektedir. Örneğin Taekwondo Güney Kore'nin, Karate-do Japonya'nın ve Kung-fu Çin'in milli sporlarıdır (Yalçınkaya, 1987:32,38-42; Güven, 1992:12).

'Do' nun tanımı: UDS'nın ortak paydası 'do'dur. 'Do'nun esas kelime anlamı yol, yöntemdir. Kavramsal olarak 'do' çok geniş bir felsefi altyapıyı kapsamaktadır. Bedenle birlikte ruhun terbiye edilmesini esas alan yaşam biçimini ortaya koyan bir felsefedir. Bu felsefenin temellerinde de insanın ortak aklının ortaya koyduğu temel ahlaki ilkeler yer almaktadır; adalet, barış, dayanışma, sabır, nezaket, saygı, alçakgönüllülük, yardımseverlik, vb (Alkan ve Çolaklar, 2001:7; Shumicho, 1980; Yalçınkaya, 1987:32,38-42).

Başlıca Uzak Doğu Sporları :

Yüzyıllar boyunca gelişerek varlığını sürdüren ve günümüzde yaygın olarak yapılan başlıca uzak doğu sporları şunlardır (Alkan ve Çolaklar, 2001:7; Arslan, 1993:25; Büyük Larousse, 1986; Sakin Taekwondo Web Sayfası, 2003; Yalçınkaya, 1987:32,38-42):

1- Taekwon-do : Anavatanı Kore olan bu sporun tarihi iki bin yıldan daha eskidir. Tae, ayak; kwon, el demektir. Çıplak el ve ayakla, silah kullanılmadan yapılan savunma sanatıdır. Düşmana karşı savunma amacıyla geliştirilen Taekwondo, günümüzde 150 ülkeden fazla bir alana yayılmış olimpik bir spordur. Taekwondo'nun temel bölümleri şunlardır: Poomse (temel teknik ve hayali dövüş), Gyorugi (ikili müsabaka), Hosinsul (kişisel savunma) ve Kyopka (kırış).

2- Karate-do : Bu sporun anavatanı Japonya'dır. Kara, çıplak; te, el anlamına gelmektedir. Tarihi milattan önceki dönemlere kadar uzanmaktadır. Karate-do silahsız köylülerin kendilerini askerlerin saldırılarına karşı korumak amacıyla geliştirdikleri tekniklerden oluşmuştur. Daha sonra samuraylar tarafından geliştirilmiş ve spor görünümü kazanmıştır. 1945'den itibaren Japonya'da bir takım kurallara bağlanarak düzenlenen Karate-do, daha sonra Batı Avrupa'dan tüm dünyaya yayılmıştır.

3- Kata : Kata Japonca'da stil ve tutuş demektir. Her yönden saldırıyı görünmeyen düşmana karşı yapılan dövüştür. Karate-do ve Judo ile birlikte gelişmiş ve yayılmıştır. Her iki sporun da kendine özgü kataları bulunur. Katalar yarışmada kullanıldığı gibi, kuşak terfilerinde de esas ölçüttür.

4- Judo : Japonca'da ju, çeviklik anlamındadır. Hız ve çeviklik bu sporun belirleyeceği yetenekleridir. Bu spor rakibin dengesini bozmayı esas alır. Önceleri Jiu-Jitsu çalışan Japon dövüş ustası Kano Cigoro tarafından geliştirilmiştir. Cigoro 1882 yılından itibaren, rakibin darbelerini esnek bir biçimde karşılayıp etkisiz hale getirmeyi amaçladığı bu yeni dövüş sisteminin eğitimine başlamıştır. UDS sporları arasında ilk olimpik branş olup, 1964'te Tokyo Olimpiyat Oyunları ile birlikte temsil edilmeye başlanmıştır. Günümüze gelindiğinde 20 milyona yakın insanın bu sporla uğraştığı tahmin edilmektedir.

5- Jiu-Jitsu : Japon savunma sanatlarından biridir. Tarihi çok eski zamanlara kadar gider. Kelime feodal dönemlerde silahlarını kaybeden ve bedensel yeteneklerini kullanarak kendilerini savunmak zorunda kalan savaşçılara verilen isimden türemiştir. Vücudun can alıcı noktalarına yönelik yapılan saldırı (bükme, boğma ve vurma) hareketlerinden oluşur. Amacı vücudun hassas ve zayıf yerlerini tespit ederek, ustalığın ve çevikliğin güce karşı üstünlüğünü sağlamaktır. Diğer sporlar gibi belirli kuralları yoktur.

6- **Kendo** : Bu da Japon sporlarından. Dövüşçüler bambudan yapılmış bir kılıç, eskrimde kullanılan andıran bir miğfer ve katı bir göğüs zırhı giyerek savaşırlar. Kendo, olimpiik bir spor değildir.

7- **Kung-fu** : Bir Çin sporudur. Çince'de kung-fu, çok çalışmanın iyi olduğunu vurgulayan bir kavramdır. Çıplak elle yapılır. Esas olan şey meditasyonu ve dövüş hareketlerini birleştirebilmektir. Ayak hareketleri ve sıçrama, atlama hareketleri Karateden daha fazladır. Kung-fu, belirli kurallara, sisteme ve teşkilatlara sahip olamamış, tam bir spor görünümüne kavuşmamıştır.

8- **Wushu** : Çince'de "Sanat her şikayetin ilacıdır" anlamına gelir. Çinliler tüm dövüş sporlarını wushu altında toplamışlardır. Wushu'da akrobatik hareketlerin ve yüksek sıçramaların ustalık ve hızlı bir biçimde yapılması önemlidir.

9- **Tai Qi Chuan** : Japonca'da "yumuşak sanat" anlamına gelir. Amacı vücudun içsel enerjisini geliştirmektir.

3. ÜLKEMİZDE UZAK DOĞU SPORLARI

Türk Milleti tarihi boyunca bedenen güçlü kalmasını sağlayacak, kendisini savaşa hazır tutacak bedensel eğitimlere önem vermiştir. Türklerde sporun savaşçı gücün etkisiyle ortaya çıktığı söylenebilir. Türkler de diğer bir çok millet gibi spor yaparak, bedenen ve zihnen savaşa hazırlanmaktaydılar. Türklerde spor, Türkün gücünü, çevikliğini ve bedensel yeteneklerini ortaya koyabilmesi için bir vasıta olmuştur. Hunlar, Göktürkler, Harzemşahlar, Selçuklular ve Osmanlılar ve diğer Türk devletlerinde Okçuluk, Binicilik, Güreş, Avcılık, Atıcılık, Kılıç, Atlama, Koşu, Cirit gibi sporlar önemli bir yere sahip olmuş ve özellikle de Güreş geniş bir biçimde yayılarak geleneksel sporumuz olmuştur (Güven, 1992:12).

Özellikle güreş, Türklerin hayatına ve törelerine tamamıyla girmiş, Türk boylarında ve devletlerinde en önemli boş zaman uğraşısı olmuştur. Çok çeşitli Türk Devletlerinde ve topluluklarında Güreşin yapıldığı ve çok sevildiği belgelerle ortaya konulmuştur. Güreş bu devletlerin kültürel hayatlarına da derinden tesir etmiştir (Hergüner ve Koşu, 2003:197-209).

Eski dönemlerde Türkler bir adamın değerini beden kuvveti ve silah kullanma mahareti ile ölçerlerdi. Çocuklar büyüdükçe yay kullanmayı öğrenir ve büyüklerle ava çıkarak kendilerini savaşa hazırlardı (Kepecioglu, 1985:43).

Güçlü olanın hayatta kaldığı tarihi akış içerisinde, Türkler her dönem güçlü ve diri olmak, hastalıklar ve sakatlıklardan korunabilmek,

büzelin ve sevinç günlerinde duygularını ortaya koymak için sporla uğraşmışlardır. Türkler oluşturdukları toplumları bu nedenle her zaman eğitmiş, ulusal yenilenmede beden eğitimini hep ön planda tutmuşlardır (Öngel, 2001:2).

Görüldüğü gibi Türkler tarihte yaptıkları tüm spor faaliyetlerini, düşmanla savaşmak, avlanmak ve bedensel güç ve performanslarını zirvede tutmak için yapmışlardır. Bu nedenle uğraşa geldikleri tüm sporlar, UDS ile paralellik gösteren sporlardır. UDS'nın da başlangıcında aynı motivasyonlar yatmaktadır. UDS ülkemizde geleneksel sporlarla olan benzerlikleri nedeniyle kısa sürede yaygınlaşma olanağı bulmuştur. Daha Cumhuriyet'in ilk yıllarında subay okullarında Judo çalışmaları başlatılmıştır (Büyük Larousse, 1986).

UDS özellikle 1960'lı yıllarla birlikte ülkemizde tanınmaya başlanmış, 1970'li yıllarda bir çok değişik bölgede Taekwondo, Karate-do ve Judo sporları hızla yayılmıştır (Koşar, 1998:7). Son 25 yıl içerisinde tüm ülkeye yayılan UDS, örgütlenmelerini de 1980'li yılların henüz başında tamamlamış ve müstakil federasyonları kurulmuştur. Özellikle Güreş sporunda ki gerilemeyle paralel olarak, UDS'nda elde edilen büyük uluslararası başarılar, bu sporlara olan ilgiyi bir kat daha artırmıştır.

UDS, Türkiye'de bünyesinde en fazla sporcu barındıran spor branşlarıdır. 2003 Yılı itibariyle, ülkemizde en fazla lisanslı sporcusu olan branş, üye sayısı yaklaşık yüz bini bulan Taekwondodur (Taekwondo Haber, 2003). Yine ülkemizde en fazla spor kulübü ya da özel spor salonu bulunan amatör branş ta Taekwondodur. Hemen hemen her şehirde Taekwondo, Karatedo yada Judo eğitimi veren spor teşkilatları, kulüpler, özel spor salonları bulunmaktadır (Tel, 1996).

Türk Olimpiyat tarihinde ilk madalya kazanan bayan sporcumuz, 1988 Seul Olimpiyatlarında gümüş madalya elde eden Züleyha Tan olmuş; ama Taekwondo gösteri branşı olarak yer aldığından bu derece resmen tanınmamıştır. Bir sonraki oyunlarda (Barcelona) da yine iki bayan Taekwondocumuz Ayşegül Ergin (gümüş), Arzu Tan (bronz) madalya elde etmişlerdir. Olimpiyatlarda ilk resmi derece elde eden bayan sporcu ise, aynı yıl ülkemize bronz madalya kazandıran Judocu Hülya Şenyurt'tur. Son Olimpiyat oyunlarında da (Sydney - 2000) Hamide Bıçkın, Taekwondo branşında ilk resmi olimpiyat madalyasını kazanan bayan sporcu olmuştur. UDS'nda dünya şampiyonu olan sporcularımız şunlardır: Haldun Alagaş, Nurhan Fırat, Veysel Buğur ve Yıldız Aras (Karate); Yılmaz Helvacıoğlu, Tennur Yerlisu, Arzu Tan, Cihat Kutluca, Hamide Bıçkın, Bahri Tanrikulu, Servet Tazegül ve Yasin Baştuğ (Taekwondo).

Bu ferdi başarıların yanı sıra, Karate-do, Judo ve Taekwondo Milli Takımlarımız tüm uluslararası organizasyonlarda ülkemizi başarıyla temsil etmiş ve sporumuzun yüz akı olmuşlardır. Ancak bu gerçekler Türk kamuoyunca yakından bilinmemekte ve başarılar yeterince takdir toplayamamaktadır.

4. UDS'NA İDEAL BAŞLAMA YAŞI

Çocukların UDS'na başlama yaşı süregelen bir tartışma konusudur. Konuyla alternatif düşünce ve önerileri ortaya koyan Hülya Bozkurt (1992), çocuğun bu sporlara başlaması için doğru zamanın kendi isteğine bağlı olarak belirlenmesi gerektiğini önermiştir.

Diğer yandan İbrahim Öztekin (1988) de UDS'na başlamak ve devam etmek için bir alt ya da üst yaş sınırı olamayacağını altını çizmektedir.

Çocuğun kendi isteğinin yanı sıra sosyal gelişmesi dikkate alınarak, spora başlama yaşı konusunda karar verilmelidir. Çocuğun sosyal gelişiminde şu dönemler etkilidir: Çocuk, 5. yaşta grup oyununu tercih etmeye, 6. yaşta başkalarının da duygularını paylaşmaya ve onların hakkına saygı duymaya, 7. yaştan itibaren de bireysel yeteneklerini ortaya koymaya ve ahlak yargısı ile, düzen ve disiplini öğrenmeye başlamaktadır (Ülgen ve Fidan, 2002:22,226,227).

Okul öncesi yada oyun dönemi (5-7 yaş), çocukluğun en renkli çağlarından biridir. Özerklik döneminin (3-4 yaş) inatçılığı ve olumsuzluğu yerini söz dinlerliğe bırakır. Bu yaşlarda çocuk çevreyi tanır ve "ben" yerine "biz" kavramını kullanmaya başlar (Muratlı, 1997:23). Bu dönem çocuğun okul öncesi eğitimine ve sportif etkinliklere katılımına uygun bir dönemdir.

Dolayısıyla 5. yıldan önce çocuklar oyun amaçlı da olsa kesinlikle UDS'na başlatılmamalıdır. Ancak 5-7 yaş arasında da çocuklardan bu sporların teknik gerekliliklerini yerine getirmeleri ve çalışma disiplini ve temposunu yakalamaları beklenmemeli, bu dönemde antrenmanlar oyunla karışık olarak uygulanmalıdır.

5. UDS'NIN ÇOCUKLARIN BEDENSEL GELİŞİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Mücadele sporlarının bütününde sarf edilen enerji diğer branşlarla kıyaslandığında çok daha fazladır. Bu nedenle bu sporlarla uğraşan gerek çocuk ve gençler, gerekse de yetişkinler beslenmelerine daha fazla dikkat etmek ve daha yüksek oranda kalori alacak şekilde beslenmek zorundadırlar. UDS antrenörleri bu konuda bilinçli olmalı ve çalıştırdıkları çocukların

yeterince protein, vitamin, yağ, karbonhidrat ve su tüketmelerini sağlamalıdır. Antrenmanla birlikte düzgün beslenen çocukların bedensel gelişimi ve gücü, diğer çocuklarla karşılaştırıldığında daha hızlı ve dengeli olacaktır.

Çakmaklı (1991) dengeli gelişen bedensel yapının, psiko-sosyal gelişimin de dengeli olmasını sağlayacağını altını çizmektedir:

Çocuğun bünyesinin kuvvetli olması ve dengeli beslenmesi önemlidir. Onlu bir söz vardır: Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur diye. Be nedenle vücudun sağlam olması psiko-sosyal gelişimi kolaylaştıracaktır. Bedensel ve psiko-sosyal iyilik halleri daima iç içedir. Bu hiç hatırdan çıkarılmamalıdır.

Neumann sporcularda bedensel olgunlaşmanın daha erken gerçekleştiğini ve sporun gelişmeyi hızlandırmasının her hangi bir olumsuz yanının olmadığını belirtmektedir (Muratlı, 1997:24). Ancak bu noktada çocuklara uygulanan antrenmanlarda, özellikle de UDS gibi yüksek enerji harcayan sporlarda, yüklenmelerin içeriği ve dozu doğru tespit edilmelidir.

Devamlı ve düzenli çalışan bir beden doğal olarak her zaman diğerlerinden daha güçlü ve dayanıklı olacaktır. Düzenli çalışan bir bedende kalp daha çok kan pompalar ve hücreler güçlenir. Düzenli egzersizlerle kazanılan beden sağlığının yanı sıra, UDS ile uğraşan çocuklar düşme, atlama, sıçrama ve teknik çalışmalar neticesinde, dengeli, çevik, dirençli ve güçlü bir yapıya sahip olurlar. Gelişme döneminde olan çocuk bedeni, hem kas hem de kemik gelişiminin dengeli bir biçimde oluşmasında UDS ve benzeri sporlar faydalı olmaktadır. UDS'ndeki açma ve esnetme egzersizleri neticesinde kas yapısının uzadığı gözlemlenmektedir. Bunun yanında yaş ve boyuna göre fazla kilolu olan çocuklar da, dengeli ve uygun bir kiloya kavuşabilirler (Bozkurt, 1992:39). Ancak egzersizler, kas dokusunun kanlanması, kemiğin enine büyümesini ve yoğunluğunu artırmasını sağlasa da, Howel'a göre uzunlamasına gelişme tamamen genetik faktörlere bağlıdır (Muratlı, 1997:28).

Aikido, Judo, Karate-do, Taekwondo gibi sporlarda antrenmanlar bilimsel yollarla uygulanır. Böylelikle aşırı yorgunluğa ve deformasyona yol açmadan vücudun dengeli gelişmesi sağlanır. Günlük yaşamda bedenimizin çoğunlukla sağ tarafı kullanılır ve bunun neticesinde de vücut daha çabuk yorulur, beden gerilir ve kas ağrıları ortaya çıkar. Diğer yandan UDS ile uğraşan kişiler teknik çalışmaları neticesinde bedenlerinin her iki tarafını da dengeli bir biçimde işletir ve günlük yaşamda hiç kullanmadıkları kaslarını çalıştırır (Öztek, 1988:10). Böylelikle gelişme döneminde olan çocuk bedeninin gerçek gücünü görür ve diğer çocuklardan daha etkin bir biçimde vücudunu kullanır. Hızlı hareket etme, çabuk tepki verme ve bedenine hakim

olma yetilerini geliştiren çocuk, düşme ve benzeri durumlarda kendini daha kolay koruyabilir.

Düzenli egzersizle birlikte dengeli ve yeterli beslenme de sağlanır. Antrenörler kalori tüketiminin en üst düzeylere çıktığı UDS'ni yapan çocukların beslenmesine özen gösterirler. Mücadele sporları ile uğraşan kişiler, yetersiz beslenme halinde bu sporların yükünü kaldıramazlar. Dengesiz ve yetersiz beslenme sürekli olursa, sonuçta çocuklar az gelişmiş yetişkinler olmaya mahkum olacaklardır (Muratlı, 1997:29).

6. UDS'NİN ÇOCUKLARIN PSİKO-SOSYAL GELİŞİMİNE ETKİLERİ

6.1. Sosyal ve Ahlaki Etkiler :

Kurthan Fişek (1998), sporla ilgili tanımları değerlendirirken, sporun bireyin topluma uyumunu sağlayan, kişilerin ruh ve beden sağlıklarını teminat altına alan tanımlamalarla ön plana çıkan psikologların ve sosyologların yaklaşımlarını özetlemektedir. Bu psikologlara göre spor, "giderek rekabetçi olan günlük yaşamın beraberinde getirdiği sürtüşme ve gerginlik gibi tehlikelere karşı etkili bir panzehirdir" ve sosyologlara göre de "temel ödevi davranış belirleyici değerleri yaymak ve güçlendirmek.... yaşamda karşılaşılan sorunlara benimsenebilir çözümler getirmektir."

Bu noktaları birleştiren Karabulut (1988) sporu şöyle tanımlamaktadır: "Sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, hem bedensel hem de ruhi yapıyı geliştiren, kültürel ve solidaritik bir olgudur." Bu ve benzeri tanımlamalarda her zaman sporun en önemli fonksiyonlarından biri olan sosyalleşme özelliği vurgulanmaktadır. UDS'nin kendi grup-içi disiplin ve düzeni, bu sosyalleşme etkisinin daha da yüksek oranda gerçekleşmesini sağlar. UDS'nda çocuklara sadece daha çok maç kazananın değil, aynı zamanda ahlaken ve davranışsal olarak çevresine örnek olan kişilerin iyi sporcu oldukları vurgulanır (Ayata, 1997:35). Taekwondo'ya başlayan çocuklara ilkelden öğretilen "Taekwondo Yemini"nde, ruh ve bedenlerin eğitiminde do prensiplerinin esas alınacağı, bağlı bulunan spor teşkilatı ve hocalara itaat edileceği vurgulanır. Uzun spor yaşamına atılan ilk adımlarda bu yemin yol gösterici olmaktadır.

Sportif etkinliklerle birlikte çocuğun bir ekibin üyesi olma; yardımlaşma, beraber çalışma ve grup düzenine saygılı olma gibi duyguları geliştirmektedir (Balcıoğlu, 2003:9).

Dojo/dojang (çalışma salonu) içerisinde uyulması gerekli olan temel topluluk kuralları vardır. Böylelikle çocuk ilk olarak toplum düzenine ve bu düzenin devamlılığını temin eden kurallara uymayı öğrenir. Yabancılarla

birlikte yaşamayı, ilişki kurmayı, grup çalışmasını, işbirliği ve dayanışmayı, sevgi ve saygı ölçülerini öğrenir. UDS çalışmalarında kuşak seviyelerinden kaynaklanan hiyerarşi neticesinde, çocuk kendinden yüksek kuşak olanlara karşı saygılı ve itaatkar olması gerektiğini yaşayarak özümser. Böylelikle sosyal bir grubun liderine bağımlılığı, üst derecelerde olanlara saygı duymayı, öğretmenine, işverenine bağlılığı yaşayarak öğrenmiş olur (Sakin Taekwondo Web Sayfası, 2003).

Ayata (1997), özellikle UDS ile uğraşan çocukların bedensel eğitimleri ile birlikte ruhsal eğitimlerinin de paralel olarak devam ettiğini belirtmektedir:

... çünkü sporcu yalnızca fiziki yapısı itibariyle eğitilmiş ve ideal bir fiziki yapıya sahip olmuş kimse değil; aynı zamanda güzel bir ahlaka, hassas bir ruh yapısına, kısaca sanatçı bir ruha sahip kimsedir. Özellikle UDS yapan gençler için, ancak bu ruh eğitimi sayesinde spor, kaba güç gösterisi olmaktan çıkıp bir sanat görevi ifa eder.

Ayrıca zamanla çocuk kendisi de, yeni gelenlerin üzerinde bir seviye kazanır ve alttan gelenlerce saygıyla selamlanır. Bu da toplum içinde kendine güven kazanmasını ve sorumluluk almasını kolaylaştırır. Dojoda saygı duyulan ve takdir kazanan çocuk, günlük yaşamda da kendisini saygın ve takdire değer bulacaktır. Bir diğer açıdan da çocuk kendisi için arkadaşları arasında ayrıcalıklı bir yer bulur. Böylelikle kendisini toplumsal olarak daha kolay tanımlamaya ve sosyal bir birey olma bilincine sahip olmaya başlar. Mollie S. Smart ve Russell C. Smart (1972) bu noktanın altını çizmektedir:

Her çocuğun kendisiyle ilgili düşüncesi kısmen diğer çocukların onunla ilgili düşünceleriyle oluşmaktadır. Eğer arkadaşları onun şakalarına güler ve onun komik olduğunu ifade ederlerse, o da kendisini komik olarak kabul edecektir. Arkadaşları ona şişman derse, o da kendisini şişman bulacaktır.

Toplum hayatına katılma, kendini ifade edebilme, özgüven, düzen ve kurallara uyma, kendi başına karar verebilme, sevinç ve üzüntülerini çevre ile paylaşabilme, ortak hareket etme ve çalışma gibi becerileri edinen çocuk, çevresinde ki bir çok çocuktan farklı olarak bir aktivite içerisinde yer almakta, bir şeyler üretebilmekte ve kendisine ailesi dışındaki insanlar tarafından değer verilmektedir. Bütün bunlar haklı olarak kendisini çevresinde özel ve ayrıcalıklı bir yerde görmesini ve kendisi ile gurur duymasını sağlayacaktır.

UDS'nın sosyalleşme etkisinin bir uzantısı olarak, çocuk toplumun temel ahlaki değer yargılarını da kazanmaktadır. UDS'nda yer alan "do" öğretisi ve felsefesi, toplumumuza has değer yargılarıyla da örtüşmektedir.

Yalçınkaya (1987) UDS'nın ortak paydası olan "do" felsefesinin altı temel ilkesini sıralamıştır: Kyum son (alçakgönüllülük), juai (nezaket), jam tshi (saygı), in nae (sabır), tshong sin tong il (birlik) back zul bul gul (dınç kalmak). Şüphesiz sıralanan bu ilkeler evrensel ahlak kurallarının da temellerini teşkil etmektedir. Tüm UDS'nda bu ilkelerin bedensel aktivitelerle paralel olarak sürdürülmesi zorunludur.

Bu noktada "do"nun kavramsal tanımını bir kere daha vermek faydalı olacaktır. Shumuchō'nun (1980) tanımı şöyledir: "Do iyilik yoludur. Fakat bunun yanı sıra bir çok diğer anlamı da ihtiva eder. Örneğin, saygı, ahlaklılık, davranış kuralları, doğruluk, nezaket, sabır, adalet duygusu, sevgi, kişilik, vb diğer erdemlerde do kavramının bir parçasıdır."

UDS içerisinde anlaşılması zorunlu olan bir diğer ahlaki öğreti de "zen"dir. "Zen; zihinsel özellikleri geliştiren, kişiyi kötü arzulardan koruyan ve egoizme kapılmasını engelleyen bir düşüncedir" diye tanımlanmıştır (Shumuchō, 1980). Günümüzde bir çok ülkede, özellikle de gelişmiş Batı Avrupa ülkelerinde (Fransa, Lüksemburg, Portekiz, İsveç, Hollanda, İngiltere, Almanya, İtalya, İspanya, İngiltere, Fas, ABD, Ekvator, vb) bu ahlaki ilkeler ve felsefelerin çocuklara öğretilmesi amacıyla zen okulları açılmıştır. Ahlaki olarak tükenmeye yüz tutan Batı toplumları, çocuklarının bu tükenmişliğin pençesine düşmemesi için UDS'dan medet ummaktadırlar. Bencilliğin, maddeperestliğin, sabırsızlık, sevgi ve saygısızlığın pençesinde kıvranan toplumlarda, 'do felsefesi' bir kurtuluş yolu olarak görülmekte ve gerçekten de bu sporlarla uğraşan çocuklar çevrelerinde farklılaşmaktadırlar (USTU Web Sitesi, 2003).

Bütün bunlar çocukların UDS sayesinde temel ahlaki ilkeleri ve sosyal disiplini kolaylıkla kazanabileceklerini göstermektedir. Çocuk antrenman saatinden önce dojoda olması gerektiğini öğrenir, zamanını ve aktivitelerini ona göre planlar. Antrenman sırasında tamamen antrenörünün komutlarını takip eder ve tüm hareketlerini bu komutlar doğrultusunda yapar. Grup düzenine uyma ve toplulukla uyumlu hareket etme becerisini kazanır. Çocuk çalışma disiplini ile birlikte, çalışmaların devamlı ve düzenli olması ile yaşam disiplinini de öğrenir (Dilek, 1996). Dojonun kendine ait kurallarına uyarak, bulunduğu sosyal çevrenin kendine özgü gerekliliklerini yerine getirmenin önemini kavrar.

6.2. Psikolojik Etkiler :

Yaman vd. (2003) bazı araştırmacıların, sportif eylemlere uzun süre katılım gösteren bireylerin, belirli kişilik profilleri oluşturduklarını savunan

bir çok çalışma ortaya koyduklarını belirtmekte ve bu tip bir çalışmaya Ikegami'nin (1986) yapmış olduğu bir araştırmayı örnek vermektedir. Ikegami'nin yaptığı çalışmanın istatistiksel sonuçlarına göre, daha uzun süre spor yapan bireylerin; çok neşeli, sosyal durumlarda liderlik eğiliminde olan, özgüven duygusuna daha az eğilimli, daha az sinirli ve daha aktif oldukları gözlemlenmiştir.

UDS, çocuğun psikolojik gelişimi üzerinde çok yönlü etkilere sahiptir. Başlıca etkiler şöyle sıralanabilir:

a) Kendine güven (Özgüven): Kişilik gelişiminde önemli bir yeri olan güven duygusunu kazandırmak için çocuklar spora yönlendirilmeli ve her türlü sportif etkinlik sırasında çocukların olumlu ve başarılı hareketleri ödüllendirilmelidir (Muratlı, 1997:29). Fiziksel olarak kendini korumayı öğrenen her insan, daha fazla özgüvene sahip olur. Özgüveni gelişmiş olan çocuk, toplum içerisinde rahat hareket eder, medeni cesaret sergilemesi gereken ortamlarda öne çıkmaktan çekinmez. Böylelikle tüm yaşamı boyunca toplum içerisinde aktif ve etkili bir insan olur. Bir araştırmada "Neden UDS ile uğraşıyorsunuz?" sorusuna verilen cevaplarda, "Özgüven kazanmak için" seçeneği ön plana çıkmıştır (Kim, 1995:21).

Duman (1997) çocuk ve gençleri UDS'na çeken temel etkenlerin kendini ispatlama, kavgalara hazırlanma, merak, film yıldızlarına özenme, vb olduğunu belirttiikten sonra, do sporları felsefesini ve amacını benimseyemeyen ve içselleştiremeyen adayların spor yaşamlarının çok kısa olacağını vurgulamaktadır. UDS'na adapte olanlar ise, kendilerine güveni, sağlıklı toplumsal ilişkileri, sevgi ve saygıyı öğrenecek ve sporda devamlı olabileceklerdir.

b) Sorumluluk: Çocuklar sportif etkinliklerle birlikte, sosyal ortamlarda üzerlerine düşen görevi yerine getirmek ve grup aktivitelerinin bir parçası olmak yoluyla sorumluluk üstlenmeyi öğrenmektedirler. UDS yapan çocuklarda bu sorumluluk daha da artmaktadır. Çünkü grubun bir parçası olan çocuk, do felsefesinin temeli olan hiyerarşi neticesinde, zaman içerisinde gruba sonradan katılan bireylerin eğitiminde antrenörünün yanında yardımcı rolü üstlenmelidir. Her yeni gelen için artık o bir çalıştırıcı ve yol göstericidir (Ayata, 1997:35; Dunlap,1999).

c) Kendini (duygu ve davranışlarını) kontrol etme: Çocuklar doğuştan gelme özelliklerinin yanı sıra, gelişme döneminde oyunlar ve sportif etkinlikler sayesinde galibiyeti ve yenilgiyi, bedensel ve zihinsel gelişimle birlikte heyecanlarını ve davranışlarını kontrol etmeyi öğrenirler (Özbaydar, 1983:195). Özellikle UDS ile uğraşan kimseler içgüdü ve duygularını daha rahat kontrol altında tutabilirler. Sanıldığı aksine olmak üzere UDS yapan kimseler şiddet ve öfkelerini kontrol etmeyi; saldırganlık

içgüdülerini bastırmayı farkında olmadan öğrenirler. Tüm UDS'nda teknik vuruşlar, karşdakini sakatlamayacak, yaralamayacak biçimde öğretilir. Müsabaka kuralları sıkı bir biçimde yaralanmaları engelleyecek biçimde konulmuş ve bununla birlikte bazı branşlarda da kullanılan koruyucular sayesinde yaralanmalar en aza indirilmiştir. Kontrolsüz vuruşlar, puan yerine ihtar yada eksi puan kazandırmaktadır. ABD'de kendi özel spor salonunda Taekwondo eğitimi veren psikolog Dr. Diana H. Dunlap (1999), çocukları şiddetten uzaklaştırmak için takip ettiği yolu şöyle anlatmaktadır:

Bir antrenör olarak dünyayı daha barışsever ve yaşanılır kılmak, sorunları şiddete başvurmadan çözmek konusunda takip edilecek en iyi yolu buldum. Son zamanlarda Colombine, Pearl ve Mississippi gibi liselerde meydana gelen silahla yaralamalar göstermiştir ki, çocuklarımız sorunları çözüme ve şiddet hislerini bastırma konusunda özel bir eğitime ve yardıma ihtiyaç duymaktadırlar. Biz çocuklara Taekwondo tekniklerini öğretirken, aynı zamanda bir kabadayı ile karşılaştıklarında, şiddetin dışında çözümler bulmalarını öğretmekteyiz.

Dunlap, kavgayla yüz yüze gelen çocuklar için de, kavga dışında benimseyebilecekleri alternatif tutumları örneklemektedir:

Örneğin; durup derin bir nefes almak, acele etmek yerine düşünerek hareket etmek, kabadayı ile konuşarak anlaşmaya ve sorunu çözmeye çalışmak, yürüyüp gitmek, çevrede bir yetişkinin yardımını talep etmek, kabadayı ile arkadaş olmaya çalışmak ve hatta koşup oradan uzaklaşmak. Her çocuğa öncelikle dövüştten kaçmaktan değil, dövüştten utanmak gerektiği öğretilmelidir. Hiç kimse barışı kavgaya tercih ettiğinden ötürü saygınlığını yitirmez. Bu konuda biz antrenörlerle birlikte yetişmiş sporcularımıza da görevler düşmektedir. Çevremizdeki okullarda ve gençlik organizasyonlarında seminerler vermeli, çelişki ve sorunların barışçıl yollarla aşılabileceğini çocuklarımıza anlatmalıyız.

Dolayısıyla yaygın kanaatin tam aksine olarak, UDS'nın kişiyi saldırganlık dürtülerinden arındırdığı ve içindeki şiddet dürtülerini bastırmayı ve kontrol altında tutmayı öğrettiği düşünülmektedir. Kendisini korumayı bilen ve özgüvene sahip olan çocuk, aldığı do disiplini neticesinde kavgadan uzak durur. Kendini ispatlamak için çalışmaz. UDS saldırganlık dürtülerini, doğal yolla ve sosyal kurallara uygun olarak boşaltmayı öğretir (Başer, 1998:105). Ayata (1997), UDS yapan çocukların ahlak eğitimine değinirken, do felsefesini ve ruhunu kavrayan öğrencilerin kaba güç gösterisinden uzaklaşacaklarını belirtmiştir.

d) Stresten kurtulma: Çocuk günlük yaşamı boyunca ev, okul ve diğer sosyal çevrelerde bir çok sorunlarla yüzleşir. Bu sorunlar onun da sükulmasına ve stres altında kalmasına neden olur. Günümüzde stresle başa çıkma için bir çok alternatif yollar araştırılmakta ve sunulmaktadır. Stresle başa çıkamaması halinde, iş, okul performansı düşmekte, sosyal ilişkiler ve psikolojik denge bozulmakta ve sonuçta da bedensel hastalıklar ortaya çıkmaktadır. Stresin azalması ve önlenmesinde otohipnozun, gevşeme teknikleri ve jimnastiğinin, meditasyonun ve sporun rolü önemlidir (Balcioglu, 2003:13-14).

UDS, günlük stresi atmak ve fazla enerji yükünü boşaltmak suretiyle, hem bedensel hem de zihinsel gevşemeye ve rahatlamaya yardımcı olmaktadır. Günümüzde bilim adamları gerdirm hareketlerinin bile stresle başa çıkmak için etkili bir yöntem olduğunun altını çizmektedir. Gelişmiş batı toplumlarında stres topları, yumruklamak için imal edilen özel boks topları oldukça yaygındır ve insanlar çalıştıkları bürolarında bu tür malzemeleri kullanarak iş stresiyle başa çıkmaya çalışmaktadırlar. Kızgınlık, öfke, baskı, nefret, intikam, yenilgi, vb. stres yapan duygulardan kurtulmak için özel materyallere vurumaktadırlar. Bu yönlendirme tavrını, UDS antrenmanı sırasında çocuklar bilinç dışı ve doğal olarak uygulamaktadırlar.

e) Her zaman kendisini yarışma ve gelişme ortamında bulan sporcular, yaşamları boyunca başarılı olmak ve sonuca ulaşmak konusunda, arkadaşlarına oranla daha yüksek oranda motive olurlar. Özellikle okul öncesi dönemde çocuklar yaşlıları ile hem arkadaşlık kurmak isterler, hem de bir beceri ve yetenek üstünlüğü ile onların arasından sıyrılmaya çaba gösterirler (Muratlı, 1997:28-29). UDS'nda mücadele ortamı biraz daha yoğunur. Bu sporlar vasıtasıyla, psikolojik güçlerini keşfeden çocuklar, hedefe ulaşmak için daha büyük bir sabır ve azimle çalışırlar (Öztek,1988:10).

f) Çeşitli psikolojik sorunları olan çocuklar için de günümüzde özellikle UDS bir sosyal ve psikolojik terapi görevi üstlenmektedir. Hiper aktivite (aşırı hareketlilik) ve dikkat bozukluğu gibi psikolojik sorunların çözümünde UDS tavsiye edilmektedir. Kendisi de bir okul psikologu olan Dunlap (2003), dojudaki ki ortamın dikkat mesafesini düşürdüğünü, dikkat bozukluğunu azalttığını, motorik ve davranışsal kontrolü kolaylaştırdığını, kendine saygıyı artırdığını ve olumlu ilişkiler kurmaya yardımcı olduğunu belirtmektedir. UDS'nda yapılan çalışmalar, çocuğun zihinsel olarak yoğunlaşabilmesi ve dikkatini canlı tutabilmesi için ideal ortamı hazırlamaktadır. Antrenmanlara düzenli devam etmek, antrenman saatlerini takip etmek, antrenman için gerekli malzemelerini hazırlamak bile çocuğun algı ve dikkatini geliştirme ve devam ettirmesinde olumlu bir katkı sağlar (Dilek, 1996:2).

g) Spor ile uğraşan kimseler yaratıcılık becerilerini de geliştirirler (Balcıoğlu, 2003:179). Özellikle UDS'ndaki teknik uygulamalar esnasında alternatif çözümler, karşı ataklar, ani savunma hamleleri tamamen pratik zeka ve yaratıcılık özelliklerine göre şekillenir. Bu nedenle çocuk kendi yolunu oluşturmayı, kendi kararını vermeyi ve uygun davranışı ortaya koymayı öğrenir (Sakin Taekwondo Web Sitesi, 2003).

h) UDS yapan çocuklar, kendi akranlarına kıyasla, kazandıkları öz güven ve kişisel savunma becerileri nedeniyle daha cesur olurlar. Bu cesaret onların atak, kararlı, girişken, medeni cesaret sahibi, rahat ve emin olmalarını, sağlıklı sosyal ilişkiler tesis etmelerini kolaylaştırır. Cesaret onları hiçbir zaman şiddete yöneltmez; aksine şiddetin duygularına hükmedememek olduğunu düşünür ve gerçek gücün bu duyguları kontrol altında tutmak olduğunu bilirler (Ayata, 1997:35; Dunlap,1999).

7. UDS'NİN ÇOCUKLARIN EĞİTİM-ÖĞRETİM YAŞAMLARINA ETKİLERİ

Sürekli spor yapan çocuklar, bedensel ve ruhsal yönden gelişmekle kalmaz, aynı zamanda da hem olumlu bir işle meşgul olur, hem de çalışkanlığı ve çaba göstermeyi öğrenir. Günümüzde spor ile okul başarısı arasında doğrudan bir ilişki olduğu bir çok bilim adamı tarafından ortaya konulmaktadır. Balcıoğlu (2003) bu konuya değinmektedir: "Spor yapma ile akademik başarı arasında olumlu bir ilişki vardır. Fiziksel yetenek ile zihinsel yetenek birbirine bağlıdır. Çocuklarımızın kişiliğinin gelişmesinde etkili olan aile, iş, okul çevreleri aralarında ilişki kurarak, çocukları sportif etkinliklere teşvik etmelidir."

Eğitim öğretim yaşamında sporun önemini vurgulayan Yaman vd. (2003), aslında ideal bir öğretmende bulunması gereken niteliklerin spor ile kazanılabileceğinin altını çizmektedirler:

İdeal öğretmende bulunması gereken, sorumluluk, güvenilirlik, üstünlük, kendine güven duygusu, düzenlilik, üretkenlik, ataklık, pratik olma, anlayış, gibi özellikler, sporun bireye kazandırmaya çalıştığı genel davranışlardır. Öğretmenlerimizin, sporun faydaları ve kişiye sağladığı yararlar üzerinde bilinçlendirilmesi, böylece öğretmenlerin de öğrencileri spora teşvik etmesi sağlanmalıdır.

Tel (1997), toplam 80 Taekwondocu üzerinde yaptığı araştırmanın neticesinde şu ilginç veriye ulaşmıştır: Araştırmada yer alan deneklerin Taekwondo yapma sürelerinin ve seviyelerinin artmasına paralel olarak, okul yaşamlarında ki başarı oranı da artmaktadır. Ayrıca sporcular Taekwondo çalışmanın okul yaşantılarına olumlu katkı sağladığını belirtmişlerdir.

UDS antrenmanları esnasında çocuklar bir çok şey öğrenir. Her şeyden çok temel ahlaki ilkeleri, toplumsal düzeni, temel davranış kurallarını, bazı beslenme ve sağlık konularını farkına varmadan öğrenir. Bu bilgi ve beceriler onları okul sıralarında avantajlı kılar. Ancak bu noktada en önemli şey çalıştırıcının mutlak olarak bilinçli ve yeterli olmasıdır (Dilek, 1996:2).

Çalıştırıcı çocuklara iyi ve kötüyü anlatırken, bu niteliklerin doğuştan gelen hastalıklar olmadığını, iyi ve kötünün zihinsel yargılamalar neticesinde kişinin kendi eliyle ürettiği hastalıklar olduğunu öğretmelidir.

Okuldaki yoğun ders programları çocuğun zihinsel olarak yorgun düşmesine neden olur. Günümüzde bir çok psikolog ve pedagog, değişik ilgi alanları bulmanın zihinsel dinlenmeyi sağlamada ne kadar gerekli olduğunun üstünde durmaktadır. Çocuk özellikle de sportif etkinlikler yoluyla hem fazla enerji yüklerini boşaltmakta, hem de gerdirme hareketleri neticesinde bedensel canlılık ve dinginlik kazanmaktadır.

Franklin D. Wilson (1994) yaptığı bir araştırma neticesinde, devamlı sportif etkinliklere katılan öğrencilerin ev dışında oynama ve arkadaşlarla birlikte olma taleplerinin anlamlı derecede azaldığını ortaya koymuştur. Yaptıkları antrenmanlar neticesinde fiziki ve zihni tatmine ulaşan öğrenciler, diğer zamanlarda derslerine karşı daha ilgili olmakta ve okulda da derslerine daha kolay odaklanabilmektedirler.

UDS'nın beden ile zihin arasında sağlıklı bir denge kurmak için en etkili araçlardan olduğunu belirten Levine (2002), eğitimcilere bu sporların imkanlarından istifade etmelerini önermektedir:

UDS ile sanatların öğrenilmesi arasındaki yakın benzerliğin eğitimciler için bir anahtar olabileceğini düşünmekteyim. Tüm dünyada teknikleşmiş toplumların yaygınlaştığı bir zamanda, sanatsal eğitimin ve UDS çalışmalarının gerilemesiyle birlikte kişisel gelişim ve ruhsal aydınlanma da geri itilmiştir. Artık liselerimizde, yüksekokullarımızda UDS'ndan faydalanarak, zihin-beden öğreniminin zenginliğinden istifade etmeli, kültürlerarası diyalog için yeni tecrübe yolları oluşturmalı ve evrenle bütünleşebilmenin yolları bulunmalıdır. UDS pedagojisi yeniden üretilmeyi, keşfedilmeyi beklemektedir.

Bütün bunların yanı sıra ülkemizde bir öğrenci için en önemli dönüm noktası üniversite giriş sınavıdır. Maalesef bu sınavlara katılan öğrencilerden ancak ortalama %10 kadarı başarılı olmaktadır. Bu noktada büyük bir bölümü arzu ettikleri bölümleri kazanamamaktadır. Bu noktada sporcu öğrenciler için bazı ilave ayrıcalıklar söz konusudur. Sporcu öğrenciler yetenek sınavları vasıtasıyla, daha düşük puanlarla üniversitelere

yerleşme imkanına sahiptirler. Özellikle milli sporcuların üniversitelere girişlerinde büyük kolaylıklar vardır. UDS'nda ise çok sayıda sporcumuz uluslararası alanda başarılı olarak bu imkanlardan faydalanmaktadır. Ayrıca yurt dışında bir çok büyük üniversite uluslararası organizasyonlarda büyük başarılar elde eden sporculara ücretsiz öğrenim ve burs olanakları sağlamaktadır.

Bir diğer nokta da, başarılı sporcuların kulüpleri tarafından maaşla veya pirimle ödüllendirilmesidir. Kendi gelirini elde eden sporcu, ailesine yük olmaksızın öğrenim giderlerini de karşılayabilmektedir.

8. SONUÇ VE ÖNERİLER

UDS ülkemizde hızla yaygınlaşmış, amatör spor branşları arasında en fazla üyesi olan ve uluslararası yarışmalarda büyük başarılar elde edilen spor branşları olmuştur. Ama bütün bu olumlu göstergelere rağmen, UDS'ni yakından tanımayan büyük çoğunluk, bu sporlara dair yanlış kanaatlere sahiptirler. Özellikle kitle iletişim yayın araçlarının etkisi ve bilinçsiz/ehliyetsiz çalıştırıcıların oluşturdukları yanlış intiba neticesinde, kamuoyunda ki olumsuz kanaat pekişmiştir. UDS ile ilgili federasyonlar, dernekler ve akademisyenler, bu sporların doğru tanıtılması konusunda özel programlar geliştirmeli, araştırmalar yapmalı, yayınlar üretmeli ve çalışmalarını kitle iletişim araçları kanalıyla duyurmalıdır.

UDS çocukların bedensel, psiko-sosyal ve eğitimsel gelişimleri üzerinde çok yönlü olumlu etkilere sahiptir. Devamlı ve düzenli olarak egzersiz yapan bir çocuğun bedeni, diğerlerinden daha güçlü, esnek ve dayanıklı olacaktır. Düzenli yapılan çalışmalar sonucunda kalp daha çok kan pompalayarak hücrelerin güçlenmesini sağlar. Ayrıca UDS, çocukların düşme, atlama, sıçrama ve teknik çalışmalar neticesinde, dengeli, çevik, dirençli ve güçlü bir yapıya sahip olmalarına büyük katkı sağlar. UDS sporlarında ki açma ve esnetme egzersizleri neticesinde kas yapısının uzadığı ve çocukların dengeli bir boy kilo orantısına sahip oldukları gözlemlenmektedir.

UDS'na katılan çocuklar, bu sporların kendilerine özgü felsefesini de öğrenerek, topluluk içerisinde temel davranış, konuşma ve saygı ilkelerini öğrenirler. Toplumsal hiyerarşinin en güzel modeli olan üst kuşağa saygı ve itaat, onların yaşamları boyunca takip edecekleri sosyal düzeni yaşayarak benimsemelerini sağlar.

Bu sporların en başta gelen etkileri arasında özgüveni kazandırması gelmektedir. Çağdaş toplumların oluşması her alanda başarılı, etkili iletişim kurmaktan geçmektedir. Özgüvenini kazanmış çocuklar, yaşamlarının ileriki

dönemlerinde daha iyi iletişim kurabilecek ve medeni cesaret ile atıltıcı, yapıcı ve üretken olabileceklerdir. UDS'nın en temel etkisi, şüphesiz kişinin kendi içsel güçlerinin, potansiyelinin farkına varmasını sağlaması ve bu gücü nasıl kullanacağını öğretmesidir. Bu öğretim çocuklarda doğal bir yetenek olarak ortaya çıkacaktır.

Paylaşma, kendisinden zayıf koruma ve kollama, liderlik, stres ve sıkıntılarla başa çıkma, sorumluluk üstlenme, duygularını kontrol etme, cesaret ve yaratıcılık gibi becerilerin de gelişmesi beklenir. Kendine güveni tam, duygularını kontrol edebilen çocuk, şiddet ve saldırganlık eğilimlerinden de uzak olur. UDS, kişiye saldırganlığın acizlik ve korkaklık olduğunu, asıl güçlülüğün ve cesaretin ise kişinin kendisine hakim olabilmesi ve içsel dürtülerini bastırabilmesi olduğunu öğretir. UDS, saldırganlık eğiliminin doğal yollarla ve sosyal kurallara uygun şartlar altında giderilmesini sağlamaktadır.

Günümüz gelişmiş batı toplumlarında UDS psikolojik olarak sorunlu çocukların rehabilitasyonunda da etkili bir tedavi yolu olarak benimsenmektedir. Özellikle bu amaçla "zen" ve "do" felsefesinin öğretildiği spor okulları açılmakta ve psikolojik - zihinsel olarak verimli ve sağlıklı nesiller yetiştirilmeye çalışılmaktadır.

Spor yapan çocukların eğitim öğretim hayatlarında diğer çocuklara göre daha başarılı olma da bir çok bilim adamı tarafından ortaya koyulmuştur. Çağdaş eğitim düzenlemelerinde, öğrencinin okul dışında bedensel enerjisini olumlu, düzenli ve etkili biçimde harcayacağı alternatifler üretilmesinin altı önemle çizilmektedir. Bu türden bedensel çalışmalar zihinsel dinlenmeyi de doğal olarak hazırlamakta ve çocukları okulda öğrenme için hazırlamaktadır. Özellikle UDS, bedenle ruhu bir bütün olarak kabul etmekte ve eğitim için ideal şartları meydana getirmektedir.

Aşağıda sıralanan öneriler de dikkate alınarak oluşturulacak uygun şartlar altında, UDS'na olan ilgi daha da artacak ve geleceğimizi güvenle emanet edeceğimiz, kendine güvenen, liderlik duygusuna sahip, girişimci, barışçı, alçak gönüllü, merhametli, sağlıklı, cesur ve çalışkan çocukların yetişmesi sağlanacaktır.

Bu çalışmanın neticesinde, bazı önerilerde bulunmak faydalı olacaktır:

1- Öncelikle UDS hakkındaki olumsuz kanaatin ortadan kaldırılması, bu sporların doğru tanıtılması sağlanmalıdır. Bu amaçla öncelikle yanlış tanıtımların önüne geçilmelidir. Bu noktada özellikle televizyonları kullanarak UDS içerisinde hiçbir biçimde var olmayan tekniklerle ve gösterilerle ortaya çıkan kimseler engellenmeli, en azından bu tür kimselerin UDS adına hareket etmelerine izin verilmemelidir. Ayrıca

yaygın biçimde faaliyet gösteren eğitimsiz, yetersiz çalıştırıcıların denetlenmesi ve gerekiyorsa engellenmesi sağlanmalıdır. Spor adı altında şarlatanlık ve kabadayılık yapılması önlenmelidir. Olumsuz çevresel koşullarda ve tesislerde UDS yaptırılmamalıdır. Şüphesiz bu konulardan ilgili spor federasyonları ve yerel-merkezi spor örgütleri sorumludurlar.

2- UDS federasyonları, spor akademileri ve diğer yüksek öğretim birimleri ile işbirliğine giderek, bu sporlarla ilgili daha kapsamlı bilimsel araştırma ve çalışmaların yapılmasını temin etmelidirler. Üniversitelerin spor bölümlerinde UDS uzmanlık branşları ve seçmeli dersleri açılması teşvik edilmeli, seçmeli derslere diğer bölümlerden öğrencilerin de devam edebilmesi sağlanmalıdır. Yapılacak araştırma ve çalışmaların sonuçları, bilimsel konferans, sempozyum, münazara ve seminerlerde ortaya konulmalıdır.

3- UDS yapan öğrencilerin spor akademilerinde öğrenim görmeleri teşvik edilmeli ve ilerleyen yıllarda onların okullarda, yüksek öğretim kurumlarında ve kulüplerde antrenörlük yapabilmeleri teşvik edilmelidir.

4- Yaygın biçimde yayın yapan UDS dergilerinin bilimsel bir biçim ve içerik kazanması, bol resimli ve renkli dergiler olmaktan ileri giderek, bilimsel araştırma konularına yer veren, akademik kurumlarla elbirliği içerisinde yayın yapan dergiler olmaları özendirilmelidir.

5- Özellikle ulusal televizyon kanallarında, düzenli olarak UDS antrenmanlarının yayınlanması, böylelikle dojo/dojangtaki disiplin, düzen, paylaşma, şefkat, saygı ve sevgi ortamının ailelere gösterilmelidir. Böylelikle aileler bu ortamın çocukları için tehlikeli ve zararlı olmadığını görecektir ve önyargılarından kurtulabileceklerdir.

6- Orta dereceli okullarda UDS çalışmaları yaygınlaştırılmalıdır. Okullarda daha bilinçli ve sağlıklı koşullarda spor yapılması sağlanabilir. Okullarda temel UDS eğitimi alan öğrenciler, daha sonraki çalışmalar için kulüplere yönlendirilmelidir.

KAYNAKLAR

- ALKAN, N., ÇOLAKLAR, A. *Shito-Ryu Karate-do*. Ankara Karate-do İhtisas Spor Kulübü Yayınları. Ankara, 2001, *Karakuşak*. Yıl 3 Sayı 16, Ankara, 1993.
- AYATA, D. *İlköğretim Düzeyi Sporcularının Ahlak Eğitimi* Akademik Do Spor: Savunma Sporları Dergisi. Yıl 2 Sayı 3, Kayseri, 1997.
- BALCIOĞLU, İ. *Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi*. Bilge Yayıncılık. İstanbul, 2003
- BAŞER, E. *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara, 1998

yaygın biçimde faaliyet gösteren eğitimsiz, yetersiz çalıştırıcıların denetlenmesi ve gerekiyorsa engellenmesi sağlanmalıdır. Spor adı altında şarlatanlık ve kabadayılık yapılması önlenmelidir. Olumsuz çevresel koşullarda ve tesislerde UDS yaptırılmamalıdır. Şüphesiz bu konulardan ilgili spor federasyonları ve yerel-merkezi spor örgütleri sorumludurlar.

2- UDS federasyonları, spor akademileri ve diğer yüksek öğretim birimleri ile işbirliğine giderek, bu sporlarla ilgili daha kapsamlı bilimsel araştırma ve çalışmaların yapılmasını temin etmelidirler. Üniversitelerin spor bölümlerinde UDS uzmanlık branşları ve seçmeli dersleri açılması teşvik edilmeli, seçmeli derslere diğer bölümlerden öğrencilerin de devam edebilmesi sağlanmalıdır. Yapılacak araştırma ve çalışmaların sonuçları, bilimsel konferans, sempozyum, minazara ve seminerlerde ortaya konulmalıdır.

3- UDS yapan öğrencilerin spor akademilerinde öğrenim görmeleri teşvik edilmeli ve ilerleyen yıllarda onların okullarda, yüksek öğretim kurumlarında ve kulüplerde antrenörlük yapabilmeleri teşvik edilmelidir.

4- Yaygın biçimde yayın yapan UDS dergilerinin bilimsel bir biçim ve içerik kazanması, bol resimli ve renkli dergiler olmaktan ileri giderek, bilimsel araştırma konularına yer veren, akademik kurumlarla elbirliği içerisinde yayın yapan dergiler olmaları özendirilmelidir.

5- Özellikle ulusal televizyon kanallarında, düzenli olarak UDS antrenmanlarının yayınlanması, böylelikle dojo/dojangtaki disiplin, düzen, paylaşma, şefkat, saygı ve sevgi ortamının ailelere gösterilmelidir. Böylelikle aileler bu ortamın çocukları için tehlikeli ve zararlı olmadığını görecektir ve önyargılarından kurtulabileceklerdir.

6- Orta dereceli okullarda UDS çalışmaları yaygınlaştırılmalıdır. Okullarda daha bilinçli ve sağlıklı koşullarda spor yapılması sağlanabilir. Okullarda temel UDS eğitimi alan öğrenciler, daha sonraki çalışmaları için kulüplere yönlendirilmelidir.

KAYNAKLAR

ALKAN, N., ÇOLAKLAR, A., *Shito-Ryu Karate-do*, Ankara Karate-do İhtisas Spor Kulübü Yayınları, Ankara, 2001, *Karakuşak*, Yıl 3 Sayı 16, Ankara, 1993.

AYATA, D., *İlköğretim Düzeyi Sporcularının Ahlak Eğitimi* Akademik Do Spor Savunma Sporları Dergisi, Yıl 2 Sayı 3, Kayseri, 1997.

BALCIOĞLU, İ., *Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi*, Bilge Yayıncılık, İstanbul, 2003.

BAŞER, E., *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Ankara, 1998.

SMART, M.S., SMART, R.C. *Children Development and Relations*. Mac Millian Publications. New York, 1972.

SHUMUCHO, S.M. *Le Zen*. Tokyo, 1980.

TAEKWONDO HABER. Türkiye Taekwondo Federasyonu. Sayı 11. Ankara, 2003.

TEL, M., ÖCALAN, M., YAMAN, M. *Taekwondocuların Bu Sporü Tercih Nedenleri ve Sosyo-Ekonomik Durumları*. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi. Cilt 4 Sayı 1, Ankara, 2001.

TEL, M. *Taekwondo Sporü Yapan Elit Sporcuların Sakatlıkları ve Nedenlerinin Araştırılması* Hacettepe Üniversitesi 4. Spor Bilimleri Kongresi, Ankara, 1997.

TEL, M. *Türk Taekwondo Millî Takım Sporcularının Seçilen Bazı Fiziksel Özelliklerinin Analizi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Elazığ, 1996.

UNITED STATES TAEKWONDO UNION (USTU) WEB SAYFASI:
<http://www.ustu.org>

ÜLGEN, G., FİDAN, E. *Çocuk Gelişimi*. MEB Devlet Kitapları. İstanbul, 2002.

YALÇINKAYA, G. *Taekwondo*. İstanbul, 1987.

YAMAN, M., YAAN, T., TÜRKMEN, M. *Sporun Öğretmen Adayı Üniversite Öğrencilerinin Ataklık ve Pratik Olma Kişilik Özelliklerine Etkisi*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. Sayı 5, Sakarya, 2003.

WILSON, F. D. *Children and Sports* The Physician and Sports Medicine. Mc Graw. New York, March 1994.

İLETİŞİM ADRESİ

Mutlu TÜRKMEN

Kırıkkale Üniversitesi Ortak Zorunlu Dersler Birim Başkanlığı