

TAEKWONDO SANATI



The Art of Taekwondo

Editörler

Doç. Dr. Melek KURŞUNEL
Dr. Öğr. Üyesi Öznur AKPINAR

Yazarlar

Prof. Dr. Selahattin AKPINAR
Doç. Dr. Hande Baba KAYA
Gülcihan ÖZERŞAHİN



TAEKWONDO SANATI

Editörler

Doç. Dr. Melek KURŞUNEL
Dr. Öğr. Üyesi Öznur AKPINAR

Yazarlar

Prof. Dr. Selahattin AKPINAR
Doç. Dr. Hande Baba KAYA
Gülcihan ÖZERŞAHİN



Taekwondo Sanatı

Editör: Doç.Dr. Melek Kurşunel,

Dr. Öğr. Üyesi Öznur Akpınar

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Sayfa ve Kapak Tasarımı: Duvar Design

Yayın Tarihi: Haziran 2026

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-8936-07-0

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

Taekwondo Sanatı



Editörler

Doç. Dr. Melek KURŞUNEL

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Orcid: 0000-0001-9707-7271
melekkursunel[at]kmu.edu.tr

Dr. Öğr. Üyesi Öznur AKPINAR

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Orcid: 0000-0002-8775-8724
oznurakpinar@kmu.edu.tr



Yazarlar

Prof. Dr. Selahattin AKPINAR

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Spor Yöneticiliği Bölümü
Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı
Orcid: 0000-0002-1676-4465
selahattinakpinar@duzce.edu.tr



Doç. Dr. Hande Baba KAYA

Düzce Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Orcid: 0000-0002-9281-2588
handebabakaya@duzce.edu.tr



Gülcihan ÖZERŞAHİN

gulcihanozersahin@gmail.com
Orcid: 0009-0002-0344-9650



ÖN SÖZ

Taekwondo, yüzyıllar boyunca şekillenen kültürel bir mirası, modern sporun bilimsel disipliniyle buluşturan eşsiz bir Kore dövüş sanatıdır. Bugün dünya çapında milyonlarca uygulayıcısı bulunan bu sanat, sadece bir mücadele biçimi değil; aynı zamanda karakter inşası, öz disiplin ve felsefi bir yaşam yolu sunmaktadır.

Bu kitap, taekwondo'yu tarihsel kökenlerinden modern müsabaka sistemine, felsefi temellerinden biyomekanik analizine kadar bütüncül bir bakış açısıyla ele almak amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmamızda taekwondo'nun doğuşu ve gelişim süreci, felsefesi ve beş temel ilkesi, eğitim metodolojileri, yemin geleneği, müsabaka alanları ve ekipmanları, kuşak sistemi, kyorugi disiplini, temel teknikler ile blok, yumruk ve tekme teknikleri, savunma stratejileri, sporcu kategorileri ve hakemlik sistemi, son olarak da poomsae eğitimi ve felsefesi olmak üzere on beş bölüm halinde kapsamlı bir inceleme sunulmaktadır.

Kitabın hazırlanmasında akademik literatür ile alanın güncel uygulamaları bir araya getirilmiş; her bölüm, konunun tarihsel arka planını, bilimsel temellerini ve pratik uygulama boyutlarını okuyucuya aktaracak şekilde tasarlanmıştır. Amacımız, taekwondo öğretmenlerine, sporcularına, akademisyenlere ve bu sanata ilgi duyan herkese güvenilir ve derli toplu bir başvuru kaynağı sunmaktır.



TEŞEKKÜR

Bu kitabın hazırlanma sürecinde görsel materyallerin oluşturulmasında değerli katkıları bulunan herkese içtenlikle teşekkür ederiz.

Kitabımızda yer alan teknik gösterimlerin video ve fotoğraf çekimlerinde emeği geçen, milli sporcumuz Safiye Yalçın'a ve taekwondo sporcuları Sefa Tamberk ve Burak Kılıç'a, sergiledikleri özverili performans ve profesyonel katkıları için ayrıca teşekkür ederiz.

Çekim ve kurgu sürecinin perde arkasında titizlikle çalışan, Tahir Alperen Özçetin, Mustafa Topçu ve Serdar Umut Saçal'a; görsel içeriklerin bu eserin niteliğine yakışır bir şekilde hayata geçirilmesindeki teknik emekleri ve özverili çalışmaları için minnettarız.

Her biri, bu kitabın taekwondo sanatını yalnızca yazılı bilgiyle değil, görsel zenginlikle de okuyucuya ulaştırma hedefine değerli bir katkı sunmuştur. Emekleri ve katkıları olmadan bu eser bugünkü bütünlüğüne kavuşamazdı.

İçindekiler

BÖLÜM I	18
TAEKWONDO'NUN DOĞUŞU VE GELİŞİMİ	18
1. Giriş	19
2. Antik Dönem ve Tarihsel Kökenler	19
3. Japon İşgali ve Geleneksel Dövüş Sanatlarının Dönüşümü (1910-1945)	20
4. Kurtuluş Sonrası Dönem ve Kwanların Doğuşu (1945-1959)	21
5. Taekwondo İsminin Ortaya Çıkışı ve İlk Kurumsallaşma (1955-1965)	22
6. ITF'nin Kuruluşu ve Politik Ayrılık (1966-1972)	23
7. Kukkiwon ve World Taekwondo'nun Kuruluşu (1972-1973)	24
8. Olimpik Yolculuk ve Küresel Yayılım (1980-2000)	25
9. Modern Dönem: İki Ana Kol ve Teknik Evrim (2000-Günümüz)	26
10. Sonuç	27
KAYNAKÇA	28
BÖLÜM II	30
TAEKWONDO'NUN FELSEFESİ VE İLKELERİ	30
1. Taekwondo'nun Felsefi Boyutu	31
2. Taekwondo Felsefesinin Tarihsel ve Kültürel Temelleri	31
2.1. Hongik Ingan: İnsanlığın Evrensel Refahı İdeali	31
2.2. Seon Felsefesi ve Hwarang Ruhu	32
2.3. Taekwondo'nun Tarihsel Kökenlerine İlişkin Akademik Tartışmalar	33
2.4. Taekwondo'nun Kültürel Kimliği ve Özgünlüğü	34
3. Taekwondo'nun Beş Temel İlkesi	35
3.1. Nezaket (Ye Ui)	37

3.2. Dürüstlük (Yeom Chi)	37
3.3. Sebat ve Azim (In Nae)	37
3.4. Öz Kontrol (Geuk Gi)	37
3.5. Yılmaz Ruh (Baekjul Boolgool)	38
4. Taekwondo'nun Temel Kavramları: Taek, Kwon ve Do	38
4.1. Taek: Hareket ve İlerleme Sembolü	38
4.2. Kwon: Kontrollü Güç ve Sorumluluk Bilinci	39
4.3. Do: Yaşam Yolu Olarak Taekwondo	39
5. Eğitimin Felsefi Boyutları	39
5.1. Poomsae (Formlar): Ahlaki ve Stratejik Öğreti	39
5.2. Kyorugi (Dövüş): Karakter ve Öz Kontrol Sınavı	40
5.3. Kuşak Sistemi: Sembolik Gelişim Yolu	40
6. Taekwondo ve Barış Felsefesi	41
7. Sonuç	41
KAYNAKÇA	43
BÖLÜM III	45
MODERN TAEKWONDO EĞİTİMİ - SİSTEMATİK YAKLAŞIM VE ÖĞRETİM STRATEJİLERİ	45
1. Taekwondo Eğitiminin Çağdaş Boyutları	46
2. Taekwondo Eğitiminin Temel Bileşenleri	46
2.1. Temel Hareketler (Kibon Dongjak)	46
2.2. Poomsae: Sistemati Hareket Eğitimi	47
2.3. Kyorugi (Dövüş): Uygulama ve Strateji	48
2.4. Kyukpa (Kırma): Güç ve Konsantrasyon Gösterisi	49
2.5. Hoshinsul (Öz Savunma): Pratik Uygulama	49

3. Taekwondo Müfredatı ve Kuşak Sistemi	51
3.1. Renk Kuşak Müfredatı (Kup/Geup Seviyeleri)	51
3.2. Siyah Kuşak Müfredatı (Dan/Poom Seviyeleri)	51
4. Modern Öğretim Yöntemleri ve Pedagojik Yaklaşımlar.....	52
4.1. Geleneksel Öğretim Yöntemleri	52
4.2. Çağdaş Pedagojik Yaklaşımlar	52
4.3. Teknoloji Destekli Öğretim	53
5. Öğrenci Değerlendirme ve İlerleme Takibi	54
5.1. Kuşak Sınavı Süreci.....	54
5.2. Sürekli Değerlendirme ve Geri Bildirim	55
5.3. Öz Değerlendirme Becerilerinin Geliştirilmesi.....	55
6. Taekwondo Eğitimliği ve Profesyonel Gelişim	56
6.1. Eğitim Yeterlilikleri ve Sertifikasyon	56
6.2. Sürekli Mesleki Gelişim	56
6.3. Etkili Öğretim İçin Stratejiler.....	57
7. Taekwondo Eğitiminde Özel Konular.....	57
7.1. Çocuklara Taekwondo Öğretimi	57
7.2. Özel İhtiyaçları Olan Öğrencilere Taekwondo	58
7.3. Okul Şiddeti Azaltmada Taekwondo.....	58
8. Sonuç: Bütünleştirici Bir Eğitim Paradigması	58
KAYNAKÇA	60
BÖLÜM IV.....	62
TAEKWONDO YEMİNİ.....	62
1. Giriş.....	63

2.	Taekwondo Yemininin Tarihsel Gelişimi ve Evrimi	63
3.	Yemin İçeriği ve Felsefi Temelleri	64
4.	Taekwondo Yemininin Beş Temel Maddesi	64
5.	Disiplin ve Zihinsel Hazırlık Bağlamında Yemin.....	65
6.	Yeminin Uygulama Alanları ve Prosedürleri	66
6.1.	Antrenman Öncesi ve Sonrası.....	66
6.2.	Poomsae (Form) Çalışmaları	67
6.3.	Kuşak Terfi Sınavları.....	67
6.4.	Yarışma ve Gösterimler.....	68
7.	Yeminin Eğitimsel ve Psikolojik Amaçları.....	68
7.1.	Karakter Gelişimi ve Ahlaki Eğitim	68
7.2.	Zihinsel Odaklanma ve Psikolojik Dayanıklılık	69
7.3.	Topluluk ve Aidiyet Duygusu	69
7.4.	Davranışsal Standartlar ve Öz-Disiplin	69
7.5.	Kültürel Aktarım ve Evrensel Değerler	69
7.6.	Beden-Zihin Uyumu	70
8.	Sonuç	70
	KAYNAKLAR.....	72
BÖLÜM V.....		74
TAEKWONDO VE MÜSABAKA ALANLARI		74
GİRİŞ.....		75
1.	Müسابaka ve Antrenman Alanları	75
1.1.	Tatami ve Zemin Özellikleri	75
1.2.	Müسابaka Alanı Boyutları ve Düzeni	76

1.3.Antrenman Alanları ve Dojang Düzeni	77
1.4.Güvenlik ve Hijyen Standartları	77
2.Elektronik Koruyucu ve Puanlama Sistemi	78
2.1.PSS'nin Gelişimi ve Teknik Özellikleri.....	78
2.2.Kafa Koruyucu ve Sporcu Güvenliğine Etkisi	79
3.Poomsae Müsabakalarında Alan ve Ekipman Standartları.....	79
3.1.Alan Düzeni ve Kıyafet Özellikleri	79
3.2.Ayakkabı ve Aksesuar Kullanımı	80
4.Sonuç	80
KAYNAKLAR.....	82
BÖLÜM VI.....	84
TAEKWONDO KUŞAK SİSTEMİ.....	84
1. Giriş	85
2. Kuşak Sisteminin Tarihsel Gelişimi.....	85
2.1. Kuşak Sisteminin Kökenleri.....	85
2.2. Kuşak Sisteminin Eğitimsel Amacı.....	86
3. Kuşak Renklerinin Sembolizmi ve Felsefi Anlamları	86
3.1. Beyaz Kuşak (10. Gup)	87
3.2. Sarı Kuşak (9–8. Gup).....	87
3.3. Yeşil Kuşak (7–6. Gup).....	87
3.4. Mavi Kuşak (5–4. Gup).....	87
3.5. Kırmızı Kuşak (3–2. Gup)	88
3.6. Siyah Kuşak (1. Dan ve üzeri)	88
4. Kuşak Seviyeleri: Gup ve Dan Sistemi	88

4.1. Gup Sistemi (Öğrenci Seviyeleri).....	89
4.2. Dan Sistemi (Usta Seviyeleri)	89
5. Kuşak Sınavları: Amaç, Yapı ve Değerlendirme.....	90
5.1. Kuşak Sınavlarının Amacı	90
5.2. Temel Teknikler (Kibon Dongjak).....	90
5.3. Poomsae (Form Değerlendirmesi)	91
5.4. Kyorugi (Dövüş Uygulaması)	91
5.5. Hosinsul (Kendini Savunma Teknikleri) ve Kırış (Kyokpa)	91
5.6. Sınav Prosedürü ve Değerlendirme Sistemi.....	91
6. Türkiye'de Kuşak ve Sınav Uygulamaları.....	92
6.1. Türkiye Taekwondo Federasyonu Sistemi	92
6.2. Dan Sınavlarının Özel Gereksinimleri.....	92
7. Kuşak Sisteminin Pedagojik ve Psikolojik Etkileri.....	93
7.1. Motivasyon ve Hedef Belirleme	93
7.2. Öz-Disiplin, Öz-Düzenleme ve Karakter Gelişimi	93
7.3. Sosyal Hiyerarşi, Saygı Kültürü ve Mentorluk	93
7.4. Başarısızlık ve Psikolojik Dayanıklılık.....	94
Sonuç	94
KAYNAKÇA	96
BÖLÜM VII.....	98
KYORUGI (DÖVÜŞ) DISİPLİNİ: TEKNİK, TAKTİK VE FELSEFİ BOYUTLARI	98
Giriş.....	99
1. Kyorugi'nin Tarihsel Gelişimi ve Felsefi Temelleri	99
1.1. Tarihsel Evrim	99

1.2. Felsefi Boyut ve Etik Çerçeve	100
2. Kyorugi'nin Dört Temel İlkesi.....	100
2.1. Zamanlama	101
2.2. Mesafe	101
2.3. Denge.....	101
2.4. Ritim.....	102
3. Teknik Beceriler ve Uygulama Prensipleri	102
3.1. Tekme Teknikleri.....	102
3.2. El Teknikleri.....	103
3.3. Teknik Uygulama Prensipleri	103
4. Strateji, Taktik ve Zihinsel Hazırlık	103
4.1. Taktik Analiz ve Rakip Değerlendirmesi.....	103
4.2. Stratejik İlkeler	104
4.3. Zihinsel Hazırlık ve Performans Psikolojisi	104
5. Puanlama Sistemi, Hedef Bölgeler ve Kural Çerçevesi	105
5.1. Hedef Bölgeler ve Puanlama Yapısı	105
5.2. Yasak Davranışlar ve Ceza Sistemi	105
5.3. Müsabaka Formatı.....	106
6. Kyorugi Antrenman Metodolojisi	106
6.1. Fiziksel Hazırlık.....	106
6.2. Teknik ve Taktik Antrenmanlar	107
7.Sonuç	107
KAYNAKLAR.....	108
BÖLÜM VIII.....	110

TAEKWONDO'DA TEMEL TEKNİKLER VE BİYOMEKANİK TEMELLERİ 110

Giriş.....	111
1. Temel Tekniklerin Pedagojik ve Biyomekanik Önemi.....	111
2. Duruşların Biyomekanik ve Fonksiyonel Analizi	112
2.1. Dikkat Duruşu (Charyeot): Disiplin ve Hazırlığın Simgesi.....	113
2.2. Hazır Duruşu (Junbi): Hareket Hazırlığı ve Zihinsel Odaklanma.....	114
2.3. İleri Duruş (Ap Kubi): Güç İletimi ve Stabilitate	115
2.4. Oturma Duruşu (Juchum Seogi): Stabilitate ve Güç Geliştirme	116
2.5. Mobilite ve Geçiş Hareketleri	117
3. Temel Teknik Uygulamalar: Tekmeler ve Vuruşlar	117
3.1. Döner Tekme (Dollyo Chagi)	117
3.2. Diğer Temel Tekme Teknikleri	118
3.3. Yumruk ve Blok Teknikleri	118
4. Motor Öğrenme ve Temel Tekniklerin Otomatikleşmesi	119
5. Sonuç	120
KAYNAKÇA	121

BÖLÜM IX..... 123**TAEKWONDO'DA BLOK TEKNİKLERİ: BİYOMEKANİK ANALİZ VE SAVUNMA STRATEJİLERİ..... 123**

Giriş.....	124
1. Blok Tekniklerinin Pedagojik ve Stratejik Önemi	124
2. Temel Blok Tekniklerinin Biyomekanik ve Stratejik Analizi	125
2.1. Aşağı Blok (Arae Makgi): Alt Bölge Savunması	125
2.2. Gövde Bloğu (Momtong Makgi): Orta Seviye Savunma	126
2.3. Yüksek Blok (Olgul Makgi): Baş Bölgesi Koruması	128

2.4. Dış Blok (Bakkat Makgi): Saldırının Dışa Yönlendirilmesi.....	129
2.5. İç Blok (An Makgi): Merkeze Yönlendirme Savunması	130
2.6. El Bıçağı Bloğu (Sonnal Makgi): Kenar Kullanımının Stratejik Uygulaması	131
2.7. El Bıçağı Dış Bloğu (Hanssonal Bakkat Makgi): Tek Taraflı Savunmada Kontrol ve Yönlendirme	132
2.7. X Blok (Olgul Hecho Makgi): Çapraz Savunmanın Mekanikleri.....	134
2.8. Dağ Bloğu (Santeul Makgi): Çift Kol Savunması.....	135
3. Blok Tekniklerinde Yaygın Hatalar ve Düzeltme Stratejileri	136
4. Motor Öğrenme ve Blok Tekniklerinin Otomatikleşmesi	136
Sonuç	138
KAYNAKÇA	139
BÖLÜM X	141
TAEKWONDO'DA YUMRUK VE VURUŞ TEKNİKLERİ BİYOMEKANİK, KUVVET ÜRETİMİ VE STRATEJİK UYGULAMA	141
Giriş.....	142
Düz Yumruk (Baro Jireugi): Doğrusal Saldırının Temeli	143
Yumruk Tekniklerinin Poomsae ve Sparring'deki Uygulamaları	145
Motor Öğrenme ve Yumruk Tekniklerinin Geliştirilmesi	146
Kuvvet ve Kondisyon Antrenmanları	147
Zihinsel Yönler ve Psikolojik Faktörler	148
Sonuç	149
KAYNAKÇA	150
BÖLÜM XI	152

TAEKWONDO'DA TEKME TEKNİKLERİ: BİYOMEKANİK ANALİZ, PERFORMANS OPTİMİZASYONU VE STRATEJİK UYGULAMA 152

1.Giriş.....	153
2.Tekme Tekniklerinin Biyomekanik ve Fizyolojik Temelleri	154
3.Temel Tekme Tekniklerinin Detaylı Analizi.....	155
3.1.Ön Tekme (Ap Chagi): Doğrusal Saldırının Temel Taşı.....	155
3.2.Döner Tekme (Dollyo Chagi): Dairesel Saldırının Dinamikleri	157
3.3.Yan Tekme (Yeop Chagi): İtme Gücünün Manifestasyonu	159
3.4.Arka Tekme (Dwi Chagi): Geriye Dönük Güç Üretimi	161
3.5 Balta Tekmesi (Naeryo Chagi): Vertikal Saldırının Mekanikleri...	163
3.6.Kanca Tekmesi (Huryeo Chagi): Lateral Rotasyonun Gücü.....	165
3.7. Hilal tekmesi (Bandal Dollyo Chagi): Yarım Yörüngesinin Dinamikleri	166
3.8.Tornado Tekmesi (360° Kick): Tam Rotasyonun Spektaküler Gücü.....	167
3.9. Çift Makas Ap Chagi (Double Scissor Front Kick): Ardışık Hız ve Koordinasyonun Etkin Kullanımı.....	168
4.Tekme Tekniklerinin Geliştirilmesi: Eğitim Metodolojileri	170
5.Yaygın Hatalar ve Düzeltme Stratejileri	171
6.Zihinsel Hazırlık ve Performans Psikolojisi	172
7.Sonuç	173
KAYNAKÇA	175

BÖLÜM XII 179

TAEKWONDO'DA SAVUNMA TEKNİKLERİ: STRATEJİK ANALİZ, BİLİŞSEL REFLEKSLER VE KARŞI SALDIRI SİSTEMLERİ 178

1. Giriş.....	179
---------------	-----

2. Savunmanın Biyomekanik ve Bilişsel Temelleri	179
3. Savunmada Zihinsel Hazırlık ve Stratejik Yaklaşım	181
4. Savunmanın Temel İlkeleri ve Stratejik Prensipleri	182
4.1. Zamanlama: Temporal Koordinasyonun Önemi	182
4.2. Mesafe Kontrolü: Uzaysal Stratejinin Yönetimi	183
4.3. Denge: Postural Stabilitenin Korunması	183
4.4. Kaçınma Teknikleri (Evasion): Uzaysal Manipülasyonun Sanatı	184
4.4.1. Gövde Rotasyonu: Torsiyonel Kaçınmanın Mekanikleri	184
4.4.2. Geriye Çekilme: Lineer Kaçınma Stratejisi	184
4.4.3. Yana Kaçınma: Lateral Mobilite Stratejileri	185
4.4.4. Sıçrama ve Seviye Değiştirme: Vertikal Kaçınma Dinamikleri	185
5. Karşı Saldırı Stratejileri (Counterattack): Savunmadan Saldırıya Geçiş	185
5.1. Zamanlama Stratejileri: Eş Zamanlı ve Ardışık Karşı Saldırı	185
5.2. Blok–Karşı Saldırı Kombinasyonları.....	186
5.3. Kaçınma–Karşı Saldırı Kombinasyonları.....	187
6. Savunma Eğitimi: Pedagojik Yaklaşımlar ve Pratik Metodolojileri	187
6.1. Statik Uygulama: Temel Form Öğrenimi.....	187
6.2. Dinamik Uygulama: Hareket ve Açık Varyasyonları.....	187
6.3. Uygulamalı Kombinasyon: Entegre Savunma–Saldırı Sistemleri	188
6.4. Sparring Uygulaması: Gerçek Müsabaka Koşulları	188
7. Yaygın Hatalar ve Düzeltme Stratejileri	189
Sonuç	189
KAYNAKÇA	191
BÖLÜM XIII.....	193

TAEKWONDO'DA SPORCU KATEGORİLERİ, AĞIRLIK SINIFLANDIRMALARI TARTI SÜREÇLERİ VE MÜSABAKA EKİPMANLARI 193

1.Giriş.....	194
2.Ağırlık Kategorileri Sisteminin Teorik ve Pratik Temelleri	194
3.Biyomekanik ve Fizyolojik Gerekçeler	195
4.Adil Rekabet ve Etik Prensipler	195
5.World Taekwondo Düzenlemeleri ve Uluslararası Standartlar	196
6.World Taekwondo Ağırlık Kategorileri: Kapsamlı Sınıflandırma	196
7.Olimpik Ağırlık Kategorileri: Elite Müsabaka Standartları	196
8.Dünya Şampiyonası ve Senior Düzey Kategoriler	197
9.Genç ve Gelişim Kategorileri.....	198
10.Tartı Süreci: Prosedürel Detaylar ve Bilimsel Temeller	198
10.1.Tartı Zamanlaması ve Lojistik Düzenlemeler	199
10.2.Tartı Ekipmanları ve Ölçüm Standartları.....	199
10.3.Ağırlık Limiti Aşımı ve Yönetim Protokolleri	200
10.4.Tartı Sonrası Denetim ve Kategori İstikrarı.....	200
11.Müسابaka Ekipmanları: Teknik Şartnameler ve Güvenlik Standartları ...	201
11.1.Dobok: Resmi Müsabaka Üniforması	201
11.2.Koruyucu Ekipmanlar: Kapsamlı Güvenlik Sistemi	202
12.Ekipman Onayı ve Teknik Uygunluk Kontrolü.....	207
13.Ağırlık Yönetimi: Bilimsel Yaklaşımlar ve Sağlık Riskleri	208
14.Sağlıklı Ağırlık Yönetimi Stratejileri.....	208
15.Tartı Öncesi Hızlı Kilo Verme: Riskler ve Komplikasyonlar	208
16.Tartı Sonrası Toparlanma ve Rehidrasyon Stratejileri	209
17.Sonuç	210

KAYNAKÇA	212
----------------	-----

BÖLÜM XIV..... 214

TAEKWONDO'DA MÜSABAKA SİSTEMİ, PUAN MEKANİZMALARI VE HAKEMLİK 214

1. Giriş.....	215
2. Müsabaka Formatı ve Organizasyon Yapısı	215
2.1. Müsabaka Alanı ve Teknik Özellikler	215
2.2. Müsabaka Süreleri ve Round Sistemi	216
2.3. Kura Çekimi ve Eşleşme Sistemi.....	217
2.4. Elektronik Puanlama Sistemi: Teknolojik İnovasyon ve Uygulama	217
2.4.1. Sistem Bileşenleri ve Çalışma Prensipleri.....	217
2.4.1.1. Puanlama Değerleri ve Kriterleri	218
2.4.2. Geçerli Vuruş Kriterleri	218
2.4.3. Ceza Sistemi ve İhlal Kategorileri.....	219
2.4.3.1. Kyong-go (Uyarı) Gerektiren İhlaller.....	219
2.4.3.2. Gam-jeom (Puan Kesintisi) Gerektiren İhlaller	220
2.4.4. Video İnceleme Sistemi (Instant Video Replay).....	220
2.5 Hakem Sistemi: Roller, Görevler ve Sorumluluklar.....	221
2.5.1. Orta Hakem: Müsabaka Yönetimi ve Kontrol	221
2.5.2. Köşe Hakemleri: Puanlama ve Değerlendirme	221
2.6. Jüri: Üst Gözetim ve Kalite Kontrolü	222
2.7. Hakem Eğitimi ve Sertifikasyon	222
2.8. Müsabaka Stratejileri ve Taktik Yaklaşımlar	223
2.9. Rakip Analizi ve Hazırlık Stratejileri.....	223
2.10. Skor Yönetimi ve Tempo Kontrolü.....	224

2.11. Altın Puan Stratejileri	224
3.Antrenör Rolü ve Müsabaka Yönetimi.....	224
3.1. Round Arası Koçluk	225
3.2.Video İnceleme Yönetimi.....	225
3.3.Müsabaka Psikolojisi ve Zihinsel Performans	225
3.3.1.Yarışma Kaygısı Yönetimi	226
3.3.2.Konsantrasyon ve Dikkat Kontrolü	226
3.3.3.Dayanıklılık ve Toparlanma Psikolojisi	226
4.Sonuç	227
KAYNAKÇA	228
BÖLÜM XV	229
POOMSÆ EĞİTİMİ VE FELSEFESİ.....	229
1.Poomsae'nin Tarihsel Gelişimi.....	230
2.Poomsae'nin Felsefi Temelleri.....	230
3.Poomsae'nin Teknik Yapısı	230
4.Eğitim Sürecinde Poomsae Öğretimi	231
4.1. Renkli Kuşak Poomsaeleri (Taegeuk Serisi – 8 Adet)	231
4.2.Siyah Kuşak Poomsaeleri (Dan Poomsae – 7 Adet)	231
5.Poomsaelerin Teknik ve Anlamsal Analizi.....	232
5.1. Taegeuk Il Jang.....	232
5.2. Taegeuk Ee Jang.....	232
5.3. Taegeuk Sam Jang.....	232
5.4. Taegeuk Sa Jang.....	233
5.5. Taegeuk Oh Jang.....	233

5.6. Taegeuk Yuk Jang.....	233
5.7. Taegeuk Chil Jang.....	233
5.8. Taegeuk Pal Jang.....	233
5.9. Koryo.....	233
5.10. Keumgang.....	234
5.11. Taebaek.....	234
5.12. Pyongwon.....	234
5.13. Sipjin.....	234
5.14. Jitae.....	234
5.15. Cheonkwon.....	234
5.16. Hansoo.....	234
6. Poomsae'nin Teknik Yapısı.....	235
6.1. Duruşlar (Seogi).....	235
6.2. Savunma Teknikleri (Makgi).....	235
6.3. Vuruş Teknikleri (Jireugi ve Chigi).....	235
6.4. Tekmeler (Chagi).....	235
6.5. Nefes ve Ritim.....	235
7. Eğitim Sürecinde Poomsae Öğretimi.....	235
8. Sonuç.....	235
KAYNAKÇA.....	237



TAEKWONDO'NUN DOĞUŞU VE GELİŞİMİ

1. Giriş

Taekwondo, günümüzde dünya çapında 200'den fazla ülkede yaklaşık 80 milyon uygulayıcısı bulunan ve 2000 yılından bu yana olimpik spor statüsüne sahip bir Kore dövüş sanatıdır (Moenig, 2021). Ancak taekwondo'nun tarihi, yaygın olarak anlatılan mitolojik öykülerden çok daha karmaşık ve çok katmanlıdır. Modern taekwondo, binlerce yıllık bir geleneğin doğrudan devamı değil; 1945-1973 yılları arasında Güney Kore'nin siyasi ortamı ve Soğuk Savaş dönemi kültürel diplomasisi tarafından şekillendirilen bir kültürel yeniden inşa sürecinin ürünüdür.

Paul Bowman (2021), tüm karate, aikido, taekwondo ve Brezilya jiu-jitsu stillerinin yirminci yüzyılın icatları olduğunu açıkça belirtmekte ve bu saptamayı yaparken Moenig'in (2015) taekwondo araştırmalarına doğrudan atıfta bulunmaktadır. Bowman'a göre dövüş sanatı geleneğinin kendisi çoğunlukla "icat edilmiş bir gelenektir" (Hobsbawm ve Ranger, 1983); köken anlatıları tarihsel bir gerçeği değil, geriye dönük olarak kurgulanmış bir kimlik inşasını yansıtır. Bu yaklaşım, taekwondo'nun tarihsel kimliği üzerine derin bir biçimde düşünmemizi zorunlu kılmaktadır.

Ahn vd. (2009) taekwondo'nun kültürel kimliğini dört temel perspektiften ele almaktadır: Choi merkezli teori, kwan merkezli teori, karate akış teorisi ve geleneksel dövüş sanatlarının devamı teorisi. Bu dört perspektifin her biri hem tarihsel kanıtlar hem de kör noktalar içermekte; taekwondo'nun gerçekte farklı kaynakların bir sentezi olarak ortaya çıktığı sonucuna varmaktadır. Bu bölümde söz konusu tartışmalar akademik kaynaklara dayalı olarak eleştirel bir çerçevede ele alınacaktır.

2. Antik Dönem ve Tarihsel Kökenler

Taekwondo'nun kökleri hakkında birbiriyle çelişen anlatılar mevcuttur. Geleneksel anlatılar, taekwondo'yu Kore yarımadasının binlerce yıllık savaş geleneğine dayandırır; bu anlatılara göre Subak ve Taekkyon adıyla bilinen yerel dövüş sistemleri taekwondo'nun öncülleri olarak kabul edilir. Ahn vd. (2009) bu görüşü tartışmaya açmakta ve taekwondo'nun dört farklı köken teorisi bağlamında değerlendirilmesi gerektiğini öne sürmektedir. Ancak modern

akademik araştırmalar, doğrudan sũrekliđi savunan anlatıların tarihsel kanıtlarının zayıf olduğunu ortaya koymaktadır (Moenig ve Kim, 2017; Gillis, 2008).

ũĖ Krallık Dũnemi'nde (M.S. 37-668) uezellikle Silla Krallığı'ndaki Hwarang savaşçı sınıfı, taekwondo tarihinde ȳnemli bir mitolojik yer tutmaktadır. Hwaranglar disiplin, cesaret, sadakat ve ahlaki erdemleriyle tanınır; yalnızca savaşçı değil, sanat, ahlak ve liderlik eğitimleriyle donatılmış bireyler olarak da tasvir edilirler (Ahn vd., 2009). Bununla birlikte Moenig ve Kim (2017), Hwarang efsanesinin 1945 sonrası dũnemde yeni dũvũ sanatına tarihsel meşruiyet kazandırmak amacıyla bilinçli olarak ȳne çıkarıldığını gȳstermektedir. Ahn vd. (2009) de bu dinamiğe dikkat çekerek Kukkiwon'un 2006 baskılı rehberinin taekkyeon aracılığıyla meşruiyet arayışına girdiğini, buna karşın Japonya'dan gelen Tang Soo Do etkisine ilişkin konuları bũyũk ȳlũde gȳrmezden geldiğini kaydetmektedir. Bu sũre, Hobsbawm ve Ranger'ın (1983) "geleneğin icadı" kavramını ȳrneklemektedir.

Koguryo Dũnemi'ne (M.ũ. 37 – M.S. 668) ait Muyong-chong kraliyet mezarındaki duvar resimleri iki savaşçının bir tũr serbest dũvũ yaptığını tasvir etmekte; 1935 yılında keşfedilen bu bulgular bȳlgular bȳlgeye ȳzgũ organize bir savaş disiplininin varlığına işaret etmektedir (Kadri vd., 2019). Benzer biçimde Ahn vd. (2009), Goguryeo'nun Anak Mezar No. 3'teki duvar resimlerinin ve Silla'ya ait Geumgang Yeoksa-sang heykelinin bazı duruşlarının taekkyeon hareketleriyle benzerlik gȳsterdiđine dair iddiaları aktarmaktadır; ancak bu benzerliğin modern taekwondo ile doğrudan bir tarihsel sũreklilik kanıtladığını savunmak gũtũr. Nitekim Ahn vd. (2009) bu tarihi verileri, Kore yarımadasında antik dũnemde el-kol dũvũ sanatlarının var olduğunun genel bir gȳstergesi olarak değerlendirmekte; modern taekwondo ile organik bir devamlılık iddiasının ise aşır ve temelsiz bir yorum olacağını vurgulamaktadır.

3. Japon işgali ve Geleneksel Dũvũ Sanatlarının Dȳnũřũmũ (1910-1945)

1910 yılında Japonya'nın Kore'yi ilhak etmesiyle birlikte yerel kũltũrel uygulamalar, dũvũ sanatları da dahil olmak ȳzere, sistematik bir baskı altına alınmıştır. Bu dũnemde birçok Koreli ya Japonya'da ya da Kore'deki sȳmũrge

kurumlarında karate ve judo eğitimi almıştır (Capener, 1995). Ahn vd. (2009), bu süreçte ortaya çıkan kwanların kurucularının büyük çoğunluğunun Japonya'da veya Mançurya ve Çin'de karate öğrendiğini belgelemekte; karateri modern taekwondoya uyarlayan ve kendi beden eğitim sistemini kuran Hwang Gi ile Manchurya ve Çin'de eğitim almış olan Yoon Byung In'in de zamanlarının önemli bir bölümünü karate pratiğine adadıklarına dikkat çekmektedir.

Moenig'in (2015) çalışması, taekwondo'nun isim babası olarak kabul edilen Choi Hong Hi'nin Japonya'da Shotokan karate eğitimi aldığını ve en az 2. dan seviyesine ulaştığını belgelemektedir. Ahn vd. (2009) bu bulguyu teyit ederek Choi'nin ağırlıklı olarak karate pratisyeni olduğunu, taekkyeon ustası Han Il-dong'dan öğrendiğine dair kendi iddiasının ise zayıf kanıtlara dayandığını göstermektedir. Üstelik Choi'nin daha önce Tang Soo ve Gong Soo (karate) adları altında öğrettiği sanatı "taekwondo" olarak adlandırmanın başlangıçta kendisine garip geldiğini bizzat itiraf etmesi, tarihi anlatıların ne denli değişken ve siyasi olduğunu açıkça ortaya koymaktadır (Moenig, 2022).

Bowman (2021), bu dinamiği daha geniş bir çerçeveden ele alarak dövüş sanatlarının köken söyleminin çoğunlukla geriye dönük bir inşa girişimi olduğunu ileri sürmektedir. Ona göre köken anlatıları, kültürel ve milliyetçi yatırımlarla şekillenen tarihsel bir fantezi ürünüdür. Bu yaklaşım, Ahn vd.'nin (2009) karate akış teorisine ilişkin saptamalarıyla da örtüşmektedir: Modern taekwondo kökensel olarak Kore geleneksel dövüş sanatlarıyla değil, 1940'ların sonunda Kore'ye taşınan Tang Soo Do ile ilişkilidir. Öte yandan bu Japon etkisi, Koreli uygulayıcılar tarafından uzun süre inkâr edilmiş; ulusal kimlik inşası sürecinde söz konusu bağlantı örtbas edilmeye çalışılmıştır (Moenig ve Kim, 2017).

4. Kurtuluş Sonrası Dönem ve Kwanların Doğuşu (1945-1959)

1945'te Kore'nin Japonya'dan bağımsızlığını kazanmasıyla birlikte dövüş sanatları yeniden boy göstermeye başlamıştır. Bu dönemde birçok usta Seoul'de kendi okullarını (kwan) kurmuştur. Ahn vd. (2009) bu kwanları ayrıntılı biçimde belgelemektedir: Lee Won Kuk'un 1944'te kurduğu Chung Do Kwan (Karate), Hwang Gi'nin 1945'te kurduğu Moo Duk Kwan (Karate, Subak-gi), Jeon

Sang Sub'un 1946'da kurduğu Chosun Yeonmu-kwan (Karate), Yoon Byung In'in 1946'da kurduğu YMCA Kwonbub-bu (Kwonbub, Karate), Roh Byung Jik'in 1946'da Gaesung'de kurduğu Song Moo Kwan (Karate) ve Choi Hong Hi ile Nam Tae Hi'nin 1954'te kurduğu Odo-kwan (Chungdokwan, Karate, Taekkyeon).

Ahn vd. (2009), kwan merkezli teörinin taekwondo oluşum sürecine ilişkin en güvenilir açıklamalardan birini sunduğunu belirtmektedir. Ancak bu teörinin de sınırları vardır: Kwan liderlerinin büyük çoğunluğu bağımsız birer teknik sistem geliştirmek yerine kendi hareket tarzlarına sıkı sıkıya bağılı kalmış ve karakteri temel alan biçimleri (pumsae) uygulamayı sürdürmüştür. Öte yandan Hwang Gi'nin karateden hareketle "Subak-do" adlı bağımsız bir sistemi derlediği ve bu sistemi Gojoseon dönemine (M.Ö. 2333-108) uzanan Kore geleneksel dövüş sanatlarının devamı olarak sunduğu görölmektedir; ancak bu iddianın tarihsel zemini son derece kırılgandır.

Kore Savaşı (1950-1953) sırasında dövüş sanatları Güney Kore ordusunda yaygınlaşmış ve Choi Hong Hi gibi askeri liderler askerlere karate benzeri teknikler öğretmiştir. Bu süreç, taekwondo'nun askeri bir kimlik kazanmasına zemin hazırlamıştır (Moenig, 2021). Savaş sonrası dönemde ise askeri kökenli bu bağlantı, taekwondo'nun hızla yayılmasında belirleyici bir rol üstlenmiştir. Bowman'ın (2021) dikkat çektiği üzere, bu tür kurumsal çerçeveler rekabet kuralları, merkezi öğretim programları ve standartlaşma süreçleri judo ve taekwondo gibi disiplinlerin dünya genelinde daha homojen bir görünüm kazanmasını sağlayan temel etkenler olmuştur.

5. Taekwondo İsminin Ortaya Çıkışı ve İlk Kurumsallaşma (1955-1965)

1955 yılında General Choi Hong Hi, tarihçiler ve toplum önderlerinden oluşan bir kurul önünde "tae" (ayakla vurmak), "kwon" (yumrukla vurmak) ve "do" (yol, disiplin) sözcüklerini birleştirerek taekwondo terimini önermiş; bu isim 11 Nisan 1955'te resmen kabul edilmiştir (Moenig, 2022). Ahn vd. (2009), bu isimlendirme sürecinin arka planını daha derinlemesine irdelemektedir: Kurul, Goryeo Hanedanı'ndan (918-1392) gelen "taekkyeon" sözcüğüne benzer biçimde telaffuz edilmesi nedeniyle tarihi bir bağ kurma olanağı tanıdıği için "taekwon" adını oybirliğiyle benimsemiştir. Ne var ki aynı kaynaklar, ismin

mucidinin sanatın yaratıcısı olduğu sonucuna varılamayacağını da vurgulamaktadır.

Ahn vd. (2009), Choi Hong Hi'nin taekwondo'nun kurucusu olduğuna dair "Choi merkezli teorinin" ciddi sınırlar barındırdığını ortaya koyar. Her şeyden önce, 1944-1946 yılları arasında Lee Won Kuk, Jeon Sang Sub, Hwang Gi, Yoon Byung In ve Roh Byung Jik gibi isimler Choi sahneye çıkmadan önce kendi sistemleri ve teknikleriyle öğrencilerine eğitim vermeye başlamışlardı. İkincisi, bu anlatıların tarihsel ve belgesel dayanağı son derece zayıftır; örneğin Choi'nin Cumhurbaşkanı Rhee'den taekwondo adını hançayla aldığına dair herhangi bir fotoğraf, arşiv belgesi veya resmi kayıt bulunmamaktadır.

1959 yılında General Choi Hong Hi başkanlığında 19 öncü savaşıçdan oluşan bir gösteri ekibi Vietnam ve Tayvan'ı ziyaret ederek taekwondo'nun uluslararası yayılımını başlatmıştır (Moenig, 2021). 1961'de kurulan Kore Taesudo Derneğı, Choi Hong Hi ve Nam Tae Hi'nin önerisiyle 1965'te Kore Taekwondo Derneğı (KTA) adını almış ve taekwondo tüm kwanları kapsayan resmi birleştirici isim olarak yerini sağlamlaştırmıştır (Moenig, 2021).

6. ITF'nin Kuruluşu ve Politik Ayrılık (1966-1972)

22 Mart 1966'da General Choi Hong Hi, Seoul'de dokuz ülkenin (Vietnam, Malezya, Singapur, Batı Almanya, ABD, Türkiye, İtalya, Mısır ve Güney Kore) taekwondo derneklerinin katılımıyla Uluslararası Taekwon-Do Federasyonu'nu (ITF) kurmuş ve ilk başkan seçilmiştir (Moenig, 2022). Bu kuruluş, taekwondo tarihinde önemli bir kırılma noktasını temsil etmektedir.

1960'ların sonlarında Choi Hong Hi ile Güney Kore hükümeti arasındaki siyasi gerginlik giderek derinleşmiştir. 1971'de Başkan Park Chung Hee taekwondo'yu anti-komünist propaganda aracına dönüştürmek isteyince Choi bu tutuma karşı çıkmış ve 1972'de Kanada'ya sürgüne gitmiştir (Gillis, 2008; Moenig, 2022). ITF merkezi önce Toronto'ya, ardından Viyana'ya taşınmıştır. Moenig (2022), Choi'nin gerçek dövüş sanatı yetkinliğinin ITF çevrelerinde yaygınlaştırılan idealize edilmiş imajından çok daha sınırlı olduğunu ve kendi topluluğu içindeki diğer deneyimli ustalar tarafından da yüksek bir saygılıkla karşılanmadığını belgelemektedir.

1980'de Choi Hong Hi'nin ITF tarzı taekwondo'yu Kuzey Kore'ye tanıtması, Güney Kore toplumu ile arasındaki derin kopuşu kalıcı hale getirmiştir (Moenig, 2022). Choi'nin Kuzey Kore ile kurduğu bu ilişki Güney Kore'de tabu sayılmış; uzun yıllar boyunca Choi'nin katkıları Güney Kore taekwondo tarihinden kasıtlı biçimde silinmeye çalışılmıştır. Bowman (2021), bu dinamiği geleneğin icat edilmesi sürecindeki siyasi araçsallaşmanın tipik bir örneği olarak değerlendirmekte ve dövüş sanatlarında köken anlatısının kurucuyu idealize etmek için bilinçli olarak nasıl kurgulandığını açıklamaktadır.

7. Kukkiwon ve World Taekwondo'nun Kuruluşu (1972-1973)

1972'de Kore Taekwondo Derneği (KTA), Seoul'de KTA Merkez Dojangı'nı açmıştır. İnşaatı 19 Kasım 1971'de başlayan ve 30 Kasım 1972'de tamamlanan bu yapı, 6 Şubat 1973'te Kukkiwon (Ulusal Akademi) adını almıştır (Moenig, 2021). Güney Kore hükümetinin Kültür, Spor ve Turizm Bakanlığı'nın desteğiyle kurulan Kukkiwon, taekwondo için yeni ulusal merkez işlevini üstlenmiş ve Kukki-Taekwondo olarak bilinen birleşik stili hayata geçirmiştir.

28 Mayıs 1973'te Kukkiwon'da düzenlenen kuruluş toplantısında, 35 ülke temsilcisinin katılımıyla World Taekwondo Federation (WTF, bugünkü adıyla World Taekwondo – WT) kurulmuş ve Un Yong Kim ilk başkan seçilmiştir. 1978'e gelindiğinde Kukkiwon, on ayrı kwanı (Chung Do Kwan, Moo Duk Kwan, Jido Kwan, Song Moo Kwan, Chang Moo Kwan, Kang Duk Won, Jung Do Kwan, Oh Do Kwan, Han Moo Kwan ve Kwan li Kwan) bünyesinde birleştirerek taekwondo'da kurumsal bütünleşmeyi fiilen tamamlamıştır (Moenig, 2021).

Ahn vd. (2009), geleneksel dövüş sanatlarının devamı teorisini ise şu şekilde eleştirmektedir: Kukkiwon ve KTA'nın bu görüşü resmi zemine oturtma çabası, karate akışına ilişkin tarihsel gerçekleri görmezden gelmiştir. Bu gerilim, taekwondo ile taekkyeon arasındaki meşruiyet tartışmasında da açıkça kendini göstermektedir; Taekkyeon Derneği, taekwondo camiasının kendi geleneksel mirasına sahip çıkmak için bu sanatın tarihini çarpıttığını ileri sürmektedir. Kukkiwon teknik standardizasyonu sağlarken WT, taekwondo'nun spor kolunu ve olimpiik entegrasyonunu yönetmektedir. WT'nin kendi bir stili bulunmamakta; stil doğrudan Kukkiwon tarafından belirlenmektedir.

8. Olimpik Yolculuk ve Küresel Yayılım (1980-2000)

8 Ekim 1974'te World Taekwondo, Uluslararası Spor Federasyonları Genel Birliği'ne (GAISF, bugünkü adıyla SportAccord) üye olmuştur. 1980'de Moskova'da düzenlenen 83. IOC Oturumu'nda taekwondo ve WT uluslararası alanda resmen tanınmıştır. 1976'da Avrupa Taekwondo Birliği, 1978'de Pan-Amerika Taekwondo Birliği ve 1979'da Afrika Taekwondo Birliği kurulmuştur. Okyanusya Taekwondo Birliği ise 16 Temmuz 2005'te beşinci kıtasal birlik olarak kabul edilmiştir. 1988 Seoul ve 1992 Barcelona Olimpiyatları'nda gösteri sporu olarak yer alan taekwondo, 4 Eylül 1994'te Paris'te gerçekleştirilen 103. IOC Oturumu'nda 2000 Yaz Olimpiyatları için resmi spor dalı olarak kabul edilmiştir. Böylece 2000 Sidney Olimpiyatları'ndan itibaren taekwondo kalıcı olimpik spor statüsüne kavuşmuştur (Moenig, 2021).

Moenig (2021) araştırması, taekwondo'nun küresel yayılımının Kore Savaşı (1950-1953) sonrasında başladığını ve Kore diasporasının bu süreçteki belirleyici rolünü gözler önüne sermektedir. Özellikle Güney Koreli ve Amerikalı askerler, ABD başta olmak üzere pek çok ülkede ilk Kore dövüş sanatları kulüplerini kurmuş ve taekwondo'nun erken dönem yayılmasına öncülük etmiştir. 1971'den itibaren ise Güney Kore hükümeti taekwondo'yu "ulusal spor" ilan etmiş; Park Chung Hee rejimi bu sanatı Kore'nin uluslararası tanınırlığını ve yumuşak gücünü artırmak için bir kaldıraç olarak kullanmıştır (Johnson, 2018; Moenig, 2021). Nitekim taekwondo, bugün yaygın biçimde bilinen Hallyu (Kore Dalgası)'ndan çok önce Güney Kore'nin ilk başarılı uluslararası kültürel ihraç ürünü olma özelliğini kazanmıştır.

Bowman (2021), taekwondo'nun olimpik bağlantısının özgün kültürel anlamını nasıl dönüştürdüğünü de çarpıcı biçimde gözler önüne sermektedir. 2000 Olimpiyatları'nda taekwondo'nun resmen yer almasıyla birlikte olimpik marka, güçlü bir pazarlama aracına dönüşmüş ve güney Kore'nin uluslararası arenada taekwondoyu konumlandırma biçimini kökten değiştirmiştir: Çocuklara yönelik sevimli çizgi karakterlerden gençlere yönelik dinamik spor kimliğine, orta yaşlılara yönelik meditatif pratiğe kadar uzanan çeşitlendirilmiş bir pazarlama dili oluşturulmuştur.

9. Modern Dönem: İki Ana Kol ve Teknik Evrim (2000-Günümüz)

Günümüzde taekwondo iki ana kola ayrılmaktadır. Birincisi, olimpiik yönüyle öne çıkan World Taekwondo (WT) sistemidir; Kukkiwon tarafından tanımlanan Kukki-Taekwondo stili olimpiik kurallar çerçevesinde uygulanır. İkincisi ise geleneksel teknik, kalıplar (Tul) ve askeri disipline odaklanan Uluslararası Taekwon-Do Federasyonu (ITF) sistemidir. WT müsabakalarında dönen tekme, kafa seviyesindeki tekme ya da her ikisini birleştiren vuruşlar ek puanla ödüllendirilmekte; bu durum, taekwondo'nun bir dövüş sanatından bir dövüş sporuna evrilmesini açıkça gözler önüne sermektedir (Capener, 1995).

Ahn vd. (2009), taekwondo'nun teknik kimliğinin tartışmaya açık olmayan bir boyutunun altını ısrarla çizmektedir: Taekwondo, ağırlıklı olarak el tekniklerine dayanan Japon karate ve Çin wushu'sundan farklı olarak ayak becerilerine odaklanmaktadır. Bu teknik özellik, taekwondo'nun en özgün ve ayırt edici kültürel niteliğini oluşturmaktadır. Ahn vd.'ye göre taekkyeon'un topuzu tekmelerle düşürmeyi esas alan yapısı, taekwondo'nun spor boyutunda ayak odaklı bir stile dönüşmesini etkilemiş olabilir; bu yorum ise karate akış teorisinin kabul ettiğı gerçekleri tamamen yok saymadan önermek mümkündür.

Bowman (2021), judo ve taekwondo'nun hem merkezi hem de dağıtık kurumsal faktörlerin etkisiyle — rekabet kuralları, standartlaşma süreçleri ve uluslararası yönetim organlarının denetimiyle — dünya genelinde büyük ölçüde homojen bir görünüm kazandığını vurgulamaktadır. Bu kurumsal yapının taekwondo için önemi özellikle belirgindir: Kukkiwon'un teknik otoritesi ve WT'nin olimpiik boyutu, taekwondo pratiğini dünya çapında standartlaştırmış ve böylece dövüş sanatı kimliğini bir spor markasına dönüştürme sürecini hızlandırmıştır.

2017'de World Taekwondo Federation, yaygın internet argosuyla çakışan WTF kısaltmasından kaçınmak amacıyla adını World Taekwondo (WT) olarak değiştirmiştir. 2018'de ise Güney Kore hükümeti taekwondo'yu resmî ulusal dövüş sanatı olarak ilan etmiştir. Bugün itibarıyla WT, 204 üye ülkeyle dünya genelinde yaklaşık 80 milyon katılımcıya ulaşmaktadır (Morris, 1994).

10. Sonuç

Taekwondo'nun tarihi, antik bir geleneğin doğrudan devamı biçimindeki yaygın mitolojik anlatıdan çok daha karmaşık bir yapı sergiler. Ahn vd. (2009), taekwondo'nun Choi Hong Hi, karate akışı, kwan liderleri ve geleneksel Kore dövüş sanatlarının bir sentezi olduğunu ortaya koymaktadır. Bu dört kaynağın hiçbirisi tek başına taekwondo'nun kökenini yeterince açıklayamamaktadır; taekwondo gerçek kimliğini ancak bu unsurların bir araya gelişinde bulmaktadır.

Moenig, (2021) araştırmaları, taekwondo'nun 1945-1973 yılları arasında politik, kültürel ve askeri faktörlerin karmaşık etkileşimi sonucunda şekillenen modern bir dövüş sanatı olduğunu güçlü biçimde ortaya koymuştur. Bowman (2021) ise taekwondo dahil pek çok "geleneksel" dövüş sanatının yirminci yüzyıl icatları olduğunu belirterek köken anlatılarının tarihsel gerçeği değil, geriye dönük kurgulanmış kimlik çabalarını yansıttığını vurgulamaktadır. Bu yaklaşım Hobsbawm ve Ranger'ın (1983) "geleneğin icadı" tezini ve Ahn vd.'nin (2009) "taekwondo'nun, kökensel olarak bağlı kaldığı bir milliyetçilik anlayışının ötesine geçmesi gerektiği" çağrısını yankılamaktadır.

Taekwondo, var olan bir geleneği devralmadı; aksine, bilinçli bir şekilde yeni bir gelenek icat etti (Moenig, 2021). Bu tarih, dövüş sanatı kimliğinin de modern bir oluşum olabileceğini göstermekte; var olan kültürel malzemeleri, siyasi gereksinimleri ve kurumsal dinamikleri sentezleyerek anlam yaratabileceğini ortaya koymaktadır. Ahn vd.'nin (2009) ifadesiyle: "Gelenek; yalıtılmış ya da durağan değildir; sürekli değişen sosyokültürel ortamlarda yeniden oluşturulur ve dönüştürülür." Taekwondo tarihi, bu ilkenin en çarpıcı örneklerinden birini sunmaktadır.

KAYNAKÇA

- Ahn, J. D., Hong, S. H., ve Park, Y. K. (2009). The historical and cultural identity of taekwondo as a traditional Korean martial art. *The International Journal of the History of Sport*, 26(11), 1716–1734. <https://doi.org/10.1080/09523360903132956>
- Bowman, P. (2021). *The Invention of Martial Arts: Popular Culture Between Asia and America* (New York, ; online edn, Oxford Academic, 19 Nov. 2020), <https://doi.org/10.1093/oso/9780197540336.001.0001>, accessed 27 Apr. 2026.
- Capener, S. D. (1995). Problems in the Identity and Philosophy of Taekwondo and Their Historical Causes. *Korea Journal*, 35(4), 80-94.
- Gillis, A. (2008). *A killing art: The untold history of tae kwon do*. Toronto: ECW Press.
- Hobsbawm, E., ve Ranger, T. (1983). *The invention of tradition*. Cambridge University Press.
- Johnson, J. A. (2018). Taekwondo and peace: How a killing art became a soft diplomacy vehicle for peace. *The International Journal of the History of Sport*, 35(15–16), 1637–1662. <https://doi.org/10.1080/09523367.2019.1618838>
- Kadri, A., Slimani, M., Bragazzi, N. L., Tod, D., ve Azaiez, F. (2019). Effect of Taekwondo Practice on Cognitive Function in Adolescents with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *International journal of environmental research and public health*, 16(2), 204. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020204>
- Kim, Y. J., Baek, S. H., Park, J. B., Choi, S. H., Lee, J. D., ve Nam, S. S. (2021). The Psychosocial Effects of Taekwondo Training: A Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 18(21), 11427. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111427>

- Moenig, U. (2015). Taekwondo: From a Martial Art to a Martial Sport (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315733227>
- Moenig, U., ve Kim, M. (2017). A critical review of the historical formation of Olympic-style taekwondo's institutions and the resulting present-day inconsistencies. *The International Journal of the History of Sport*, 34(12), 1323–1342. <https://doi.org/10.1080/09523367.2017.1385603>
- Moenig, U. (2021). The Early Globalization Process of Taekwondo, from the 1950s to 1971. *The International Journal of the History of Sport*. <https://doi.org/10.1080/09523367.2020.1845151>
- Moenig, U. (2022). The Founder of the International Taekwon-Do Federation (ITF) Choi Hong Hi: An Exploration of Fiction and Fact. *The International Journal of the History of Sport*. <https://doi.org/10.1080/09523367.2021.1984232>



TAEKWONDO'NUN FELSEFESİ VE İLKELERİ

1. Taekwondo'nun Felsefi Boyutu

Taekwondo, yalnızca fiziksel bir mücadele sanatı değil; bireyin kendini geliştirmesini, öz disiplini güçlendirmesini ve ahlaki değerlerini pekiştirmesini amaçlayan bütünsel bir yaşam disiplini (Kim ve ark, 2021). Modern taekwondo, hem doğu felsefesinin özünü hem de evrensel spor kültürünü birleştiren nadir disiplinlerden biridir. Dünya barışını, saygıyı ve kültürel paylaşımı teşvik eden bir 'küresel dil' haline gelmiştir (Kukkiwon, 2021). Ahn, Hong ve Park (2009), taekwondo'nun 184'ten fazla ülkede tanınmış olmasını ve tüm zamanlarda en başarılı dövüş sporu haline gelmesini, onun evrensel bir kültürel kimliğe ulaşmış olduğunun kanıtı olarak değerlendirmektedir.

Taekwondo felsefesi, bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişimi bütünsel olarak destekleyen bir yapı sunar. 'Do' kavramı, yani 'yol', taekwondo'nun temel felsefi eksenini oluşturur (Choi, 1968). Her teknik, her poomsae ve her müsabaka yalnızca bedensel bir hareket değil; aynı zamanda karakterin, öz disiplinin ve ahlaki değerlerin tezahürüdür. Bu felsefe, taekwondo'yu basit bir dövüş tekniği olmaktan çıkarıp, geleneksel bir dövüş sanatının felsefi ve ruhsal dünyasını kapsayan köklü bir ulusal miras ürünü haline getirir (Kang ve Lee, 2017).

Akademik araştırmalar, taekwondo eğitiminin uygulayıcılara fiziksel ve psikolojik faydaların ötesinde, zihinsel güç ve etik geliştirme aracı olarak hizmet ettiğini göstermektedir (Kim vd., 2021). Özellikle geleneksel taekwondo'nun dövüş sanatı felsefesini vurgulayan formu, gençlerin olumlu gelişimi için etkili olduğu savunulmaktadır (Trulson, 1986). Bu bağlamda, taekwondo eğitimi yalnızca rakibi yenmek ya da maçı kazanmak değil, öz kontrolü, ahlaki erdemi ve insani olgunlaşmayı geliştirmek amacıyla tasarlanmıştır.

2. Taekwondo Felsefesinin Tarihsel ve Kültürel Temelleri

2.1. Hongik Ingan: İnsanlığın Evrensel Refahı İdeali

Taekwondo felsefesinin kökleri, Kore'nin geleneksel düşünce sistemine dayanmaktadır. Bu düşünce sistemi, öncelikle 'Hongik Ingan' idealiyle özetlenebilir. Hongik Ingan, 'insanlığı geniş ölçüde faydalandırmak' veya 'tüm insanlığın yararına çalışmak' anlamına gelir ve Gojoseon'un (ilk Kore krallığı, MÖ 2333–108) kuruluş ilkesi olarak kabul edilir (Moon, 2020). Efsanevi kurucu

Dangun Wanggeom tarafından kavramsallaştırılan bu ideal, Kore halkının bilincinde kök salmış ve Korelileri yüce ideallere yönlendirmiş, hayata karşı temel olarak manevi bir bakış açısı benimsemelerine zemin hazırlamıştır (Moon, 2020).

Kukkiwon'a göre, taekwondo felsefesi Hongik Ingan ve Jaese-Ihwa ('dünya göğün nedeni uyarınca eğitilir') kavramlarıyla açıklanabilir (Kukkiwon, 2021). Taekwondo kelimesinin kendisi dövüşü bastırmak ve barışı teşvik etmek anlamına gelir; bu da Hongik Ingan idealinin doğrudan bir yansımasıdır. Taekwondo bir ilkedir, yalnızca hareketlerin birleşimi değildir; beden, zihin ve yaşamın üçlüsüyle karakterize edilen Kore geleneksel dövüş sanatıdır (Kukkiwon, 2021).

2.2. Seon Felsefesi ve Hwarang Ruhü

Kore geleneksel düşüncesinin felsefi yönlerini açıklığa kavuşturmak için, öncelikle geleneksel 'Seon' felsefesini incelemek gerekir. Seon, 'kusursuz erdem' anlamına gelir ve Han (Koreli) ırkının ataları, doğal afetler ile yaşamın varoluşsal kısıtlayıcı koşullarından kaynaklanan güçlüklerle karşılaştıklarında, manevi olarak doğanın gücüne sığınmak zorunda kalmışlardır (Kukkiwon, 2021). Kabile ve tarım topluluğu sağlam bir şekilde kuruldukça, Han halkı Korelilerin felsefi düşüncesinin temeli haline gelen birleşik bir 'Seon' anlayışına ulaşmıştır.

Bu düşüncenin temeli üzerine Budizm ve Konfüçyüsçü, Kore halkı üzerinde uzun süre etki etmiş; bireyler, kişisel çıkarların kurbanı olmaksızın ulusun ve toplumun hizmetine kendilerini adamaya almış ve sürekli zihinleriyle ve bedenleriyle geliştirmeye çalışmışlardır (Kukkiwon, 2021). Silla Krallığı'nın Hwarangdo (genç savaşçı birlikleri) bu ruhun en somut örneğiydi. Onların güçlü devlet anlayışı, sadakat ve evlat sevgisi değerlerinden beslenmiş; bu erdemler uğruna hayatlarını gönüllü olarak feda edebildikleri bir dünya görüşü oluşturmuştur (Kukkiwon, 2021). Ahn ve diğerleri (2009), Hwarang eğitiminin Budist felsefe, Konfüçyüs etiği ve askeri stratejiyi bir arada barındıran kapsamlı bir sistem olduğunu ve bu çerçevede Subak ile taekkyeon uygulamasını da içerdiğini belirtmektedir.

Hwarang ruhu üç temel erdemi içerir: sadakat, evlat sevgisi ve güvenilirlik. Bunların yanı sıra beş disiplin ile alçakgönüllülük, tutumluluk ve öz kısıtlama gibi erdemli davranış biçimleri de bu ruhun ayrılmaz parçalarıdır (Kukkiwon, 2021). Hwarangların dini inancı vatanseverliklerini pekiştirmiştir. Taekwondo'nun ruhu, dövüş sanatı eğitimi geleneği aracılığıyla bu Hwarangdo ruhundan miras alınmıştır. World Taekwondo, taekwondo felsefesini açıklarken Hwarang'ın emirlerine de atıfta bulunur; bu felsefe, barışçıl bir toplumun inşasını taekwondo pratiğinin kapsayıcı hedeflerinden biri olarak merkeze alır (WT, 2024).

2.3. Taekwondo'nun Tarihsel Kökenlerine İlişkin Akademik Tartışmalar

Taekwondo'nun tarihsel kökenleri, akademik çevrelerde süregelen bir tartışmanın konusudur. Ahn, Hong ve Park (2009) bu tartışmayı dört temel perspektif çerçevesinde ele almaktadır: Choi-merkezli teori, Kwan-merkezli teori, karate akışı teorisi ve geleneksel dövüş sanatlarının sürekliliği teorisi. Her perspektif, taekwondo'nun hangi temelden yükseldiğini farklı biçimlerde açıklar; ancak araştırmacılar, bu teorilerin birbirini dışlamadığını ve modern taekwondo'nun söz konusu kaynakların bir sentezi olduğunu vurgular.

Kore Yarımadası'ndaki ilk çıplak elle dövüş sanatlarının kökenleri, Üç Krallık dönemi olan MÖ 57–MS 668 yıllarına kadar uzanmaktadır. Bu dönemde Goguryeo, Baekje ve Silla krallıklarının her biri savaşçıları yetiştirmek amacıyla kendine özgü dövüş sistemleri geliştirmiştir. Goguryeo mezar fresklerinde (MS 4. yüzyıl) tasvir edilen dövüş figürleri, modern taekwondo tekniklerine çarpıcı biçimde benzeyen duruş ve hareketler sergilemektedir (Ahn ve diğerleri, 2009). Bu durum, taekwondo'nun Kore'ye özgü bedensel kültürün birikimli bir ürünü olduğuna işaret etmektedir.

Bu dönemin en önemli dövüş sanatı biçimi olan Subak, Goryeo hanedanından (918–1392) itibaren yazılı belgelerde sistematik olarak yer almaya başlamış ve Chosun hanedanı (1392–1910) döneminde çeşitli dönüşümler geçirmiştir (Ahn ve diğerleri, 2009). Konfüçyüs anlayışının egemen olduğu Chosun döneminde entelektüel uğraşlar ön plana çıkarılmış, dövüş sanatları yönetici sınıf arasında önemsizleşmiş ve Subak ile taekkyeon genel

halk arasında gerilemiştir. Bununla birlikte, taekkyeon Japonya'nın sömürge döneminde bile yeraltı kanallarıyla yaşatılmayı başarmış; 1983 yılında Kore'nin önemli somut olmayan kültürel mirası olarak tescil edilmiş, 2011'de ise UNESCO'nun İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası listesine alınmıştır.

Japon işgali (1910–1945) döneminde geleneksel Kore kültürü ve dövüş sanatları ciddi bir baskıyla karşı karşıya kalmıştır. Bu dönemde Japonya'da eğitim gören Koreli öğrenciler, karate ve diğer Japon dövüş sanatlarını ülkelerine taşımış; 1944–1946 yılları arasında Tang Soo Do, Kwonbub ve Karate gibi farklı isimler altında faaliyet gösteren ilk kwanlar (antrenman salonları) kurulmuştur (Ahn ve diğerleri, 2009). Söz konusu kwanların kurucularının büyük bölümü karate geçmişine sahip olsa da, Kore geleneksel dövüş sanatlarının süreklilik iddiasını tamamen reddetmek mümkün değildir; zira bu isimler, daha kapsamlı bir hareketin tarihsel bağlantısını kurmak amacıyla geleneksel Kore terminolojisine bilerek başvurmuştur.

'Taekwondo' adı, 11 Nisan 1955'te Choi Hong Hi'nin öncülüğünde yapılan bir toplantıda resmi olarak kabul görmüş; 1959'da ise Kore Taekwondo Derneği (KTA) kurulmuştur (Ahn ve diğerleri, 2009). Ahn ve diğerlerine göre, bu süreç tek bir bireyin veya yalnızca karate etkisinin değil, Kore geleneksel dövüş sanatları, ilk kwanların katkıları, Choi'nin vizyonu ve yeniden inşa döneminin milliyetçi dinamiklerinin bir sentezinin ürünüdür.

2.4. Taekwondo'nun Kültürel Kimliği ve Özgünlüğü

Taekwondo'nun kültürel kimliğini ele alırken, kültürel özgünlüğün yalnızca köken meselesine indirgenemeyeceğini kabul etmek gerekmektedir. Ahn vd. (2009), Tak Seok San'ın üç kriterinden yola çıkarak bu meseleye yaklaşmaktadır: varoluş (presence), yaygınlık (popularity) ve bağımsızlık (independence). Bu çerçeveye göre kültürel kimlik, statik ve kapalı bir sistem değil; zamana ve mekâna bağlı olarak dinamik biçimde yeniden şekillenen, değişken ve açık bir yapıdır.

Varoluş ve yaygınlık açısından değerlendirildiğinde, taekwondo bugün Kore'nin en yaygın biçimde uygulanan ulusal sporudur; hemen her semtte bir dojang bulunmakta, pek çok orta ve lise öğrencisi taekwondo eğitimi almakta

ve Kore ordusunun neredeyse tüm şubeleri taekwondoyu zorunlu eğitim kapsamında tutmaktadır (Ahn ve diğerleri, 2009). 2002 yılında Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın yaptığı kapsamlı bir ankette, taekwondo Kore'yi en iyi temsil eden on kültürel simge arasında kimchi ve hanbok ile birlikte yer almıştır; bu sonuç, taekwondo'nun ulusal kimliğin ayrılmaz bir parçası olarak benimsendiğini açıkça ortaya koymaktadır.

Bağımsızlık kriteri açısından ise taekwondo özgün Kore dil ve kültür unsurlarını yapısına derinden işlemiştir. Tüm teknik terimlerin saf Korece sözcüklerle ifade edilmesi, Kore kültürel özelliğinin en belirgin göstergelerinden birini oluşturmaktadır (Ahn ve diğerleri, 2009). Ayrıca taekwondo'nun ayak becerilerine verdiği ağırlık el becerilerini öne çıkaran Japon karate ve Çin wushu'sundan belirgin biçimde ayrılarak, Kore bedensel kültürünün miras aldığı dövüş anlayışıyla doğrudan örtüşmektedir. Poomsaelerin içselleştirdiği Taegeuk doktrini ve Konfüçyüsçülük, Budizm ile Zen gibi Kore zihin kültürünü şekillendiren ideolojilerin bütünleşik yapısı, taekwondo'nun Kore kültürünü özümsemiş kendine özgü bir disiplin olduğunu göstermektedir.

Bu değerlendirme ışığında Ahn ve diğerleri (2009), modern taekwondo'nun, Kore geleneksel dövüş sanatları mirası üzerine kurulan, karate ve kwan (antrenman salonu) katkılarıyla yeniden biçimlendirilen ve Korelilerin kendine özgü kültürel özelliklerini içselleştirerek özgün bir kimliğe kavuşturulan bir yaşam alanı olduğu sonucuna varmaktadır. Geleneğin özgünlüğü, statik bir başlangıç noktasıyla değil, değişen sosyo-kültürel bağlamlarda sürekli yeniden üretilerek anlam kazanan dinamik bir süreçle ölçülür.

3. Taekwondo'nun Beş Temel İlkesi

Taekwondo felsefesi, Koreli ustalar tarafından şekillendirilen beş temel ilke üzerine kuruludur. Bu ilkeler, hem Uluslararası Taekwon-Do Federasyonu (ITF) hem de World Taekwondo (WT) tarafından kabul edilmekte ve taekwondo eğitiminin ahlaki temelini oluşturmaktadır (Choi, 1968; Kukkiwon, 2021). Söz konusu ilkeler, uygulayıcıların yalnızca dojang içinde değil, günlük yaşamlarının her alanında benimsemesi beklenen evrensel değerlerdir.



3.1. Nezaket (Ye Ui)

Nezaket, taekwondo'nun vazgeçilmez bir ilkesidir. 'Taekwondo nezaketle başlar ve nezaketle biter' ilkesinde yansıtıldığı üzere, saygı ve uygun davranışın önemi her aşamada vurgulanır (Kim ve ark, 2021). Taekwondo eğitmenleri öğrencileri sürekli olarak kibar olmaya, uygun davranmaya ve başkalarına saygı göstermeye yönlendirir; bu alışkanlıklar zamanla içselleştirilir ve iyi ahlakın temel yapı taşlarına dönüşür (Kim vd., 2021). Nezaket ilkesi, rakibe, eğitmenlere ve çevreye saygı göstermeyi kapsar. Cynarski ve Lee-Barron'a (2014) göre, Doğu Asya dövüş sanatlarının geleneksel savaşı yolları, saygı ve alçakgönüllülük gibi normatif etik pratiklerle derinden iç içe geçmiştir.

3.2. Dürüstlük (Yeom Chi)

Dürüstlük ilkesi, doğru ile yanlış arasındaki farkı bilmeyi ve vicdanını rehber olarak kullanmayı ifade eder (Hendricks, 2011). Taekwondo uygulayıcıları hem davranışlarında hem de teknik uygulamalarında dürüst olmayı öğrenirler. Kurallara uymamak, teknikleri kötüye kullanmak veya rakibe kasıtlı zarar vermek, felsefenin özüyle doğrudan çelişir (Choi, 1968). Asya kökenli pek çok dövüş sanatında olduğu gibi taekwondo'da da dürüstlük son derece önemli bir yer tutar. Taekwondo'da dürüstlük, benliği yüceltmek veya başkasına zarar vermek için güç kullanmanın kabul edilemez olduğunu öğretir.

3.3. Sebat ve Azim (In Nae)

Teknik ustalık ve zihinsel olgunluk, sabır ve sürekli çalışma ile kazanılır. Taekwondo, anlık güç yerine uzun süreli disiplin ve azimle ilerlemeyi teşvik eder (Choi, 1968). Sebat, uygulayıcıların karakter gelişiminde belirleyici bir etkidir; akademik araştırmalar, taekwondo eğitiminin sebat, dürüstlük ve liderlik gibi temel yaşam becerilerini bilerek ve sistematik biçimde aktardığını ortaya koymaktadır (Lee and Lim (2025). Kuşak sistemi, öğrencilerin sabır ve azimle ilerlemesini kolaylaştıran yapısal bir araçtır.

3.4. Öz Kontrol (Geuk Gi)

Duyguların ve fiziksel tepkilerin yönetimi, özellikle müsabakalarda ve günlük yaşamda kritik bir öneme sahiptir. Taekwondo, kontrolsüz güç kullanımı yerine

bilinçli ve ölçülü güç uygulamayı öğretir (Choi, 1968). Öz kontrol, taekwondo'nun en ayırt edici özelliklerinden birini oluşturur ve uygulayıcıların fiziksel güçlerini sorumlu bir şekilde kullanmalarının temel koşuludur. Kim ve diğerlerinin (2021) meta-analizi, taekwondo eğitiminin uygulayıcıların sosyallik, karakter, görgü kuralları ve okul yaşamına uyum konularında olumlu etkiler yarattığını göstermiştir.

3.5. Yılmaz Ruh (Baekjul Boolgool)

Korku, endişe veya zorluklar karşısında pes etmemek, uygulayıcının hem müsabakada hem de yaşamda başarılı olmasının temel koşuludur. Taekwondo ruhu fiziksel gücün ötesinde kararlılık ve irade gücüyle ölçülür (Choi, 1968). Yılmaz ruh, taekwondo felsefesinin zirvesini temsil eder ve uygulayıcıların karşılaştıkları her engeli aşmak için gerekli içsel gücü bulmalarına olanak tanır. Choi Hong Hi (1968), yılmaz ruhun önemini şu sözlerle dile getirmiştir: Gitmesi zor olan yere gitmeye istekli olmak ve yapılması zor olan şeyleri yapmaya hazır olmak, bu güçlükler ne kadar büyük olursa olsun, büyük bir değer taşır.

4. Taekwondo'nun Temel Kavramları: Taek, Kwon ve Do

Taekwondo'nun anlamı, adını oluşturan üç temel kavramın bir arada incelenmesiyle tam olarak kavranabilir. Bu kavramlar yalnızca teknik bir tanımlama sunmakla kalmaz; disiplinin felsefi, ahlaki ve ruhsal boyutlarını da bütünlükte biçimde ifade eder (Kukkiwon, 2021). Tarihsel açıdan ele alındığında, 'Taekwondo' adının 1955'te resmileşmeden önce Syngman Rhee Cumhurbaşkanı'nın Tang Soo Do gösterisinde gördüklerini Kore'nin kadim dövüş sanatı taekkyeon olarak tanımlamasından ilham aldığı bilinmektedir; zira 'taek' (ayak) ve 'kwon' (yumruk) birleşimi, taekkyeon'un telaffuzuyla belirgin bir benzerlik taşımaktaydı (Ahn ve diğerleri, 2009).

4.1. Taek: Hareket ve İlerleme Sembolü

Taekwondo teriminin ilk bileşeni olan Taek, ayakla vurmak, tekme atmak ve ayakla bastırmak anlamlarına gelir. Ancak Taek kavramı, yalnızca fiziksel bir hareketi ifade etmez; bireyin yaşam içerisindeki ilerleme iradesini, yön arayışını ve engelleri aşma kararlılığını da simgeler. Taekwondo'yu diğer dövüş

sanatlarından ayıran temel özellik olan ayak ve bacak tekniklerinin ağırlıklı kullanımı, Taek kavramının teknik düzeydeki somutlaşmasıdır (Kukkiwon, 2021). Ahn ve diğerleri (2009), taekwondo'nun bu yönünü Kore geleneksel dövüş sanatlarından miras kalan özgün bir nitelik olarak değerlendirmekte; taekkyeon'un yüksek tekmeler ve topuz düşürme üzerine kurulu yapısının, modern taekwondo'nun ayak becerilerine olan özgün odağını şekillendirdiğini ileri sürmektedir.

4.2. Kwon: Kontrollü Güç ve Sorumluluk Bilinci

Kwon, el ve yumruk anlamına gelmekle birlikte, taekwondo bağlamında daha kapsamlı bir güç kavramını temsil eder. Bu güç, yalnızca fiziksel kuvveti değil, zihinsel dayanıklılığı, iradeyi ve kararlılığı da içinde barındırır. Kwon, bireyin sahip olduğu gücü bilinçli, ölçülü ve sorumlu bir biçimde kullanmasını zorunlu kılar. Güç, başkalarına zarar vermek için değil, kendini ve çevresini korumak ve geliştirmek için kullanılmalıdır (Choi, 1968; Kukkiwon, 2021).

4.3. Do: Yaşam Yolu Olarak Taekwondo

Do, 'yol' veya 'yaşam yolu' anlamına gelir ve taekwondo'nun felsefi temelini oluşturur. Do kavramı, taekwondo'nun yalnızca bir spor ya da dövüş sanatı olmadığını; bireyin yaşamını şekillendiren ahlaki, zihinsel ve sosyal bir disiplin olduğunu ifade eder (Choi, 1968). Sabır, saygı, dürüstlük ve öz denetim gibi değerler Do kavramının günlük yaşamdaki yansımalarıdır. Rahul (2021), vurguladığı gibi, Do olmadan taekwondo yalnızca bir fiziksel aktiviteye dönüşür; anlam ve derinliği Do kavramıyla kazanır. Bu felsefi boyut, aynı zamanda taekwondo'nun bir kültür olarak asırlık süreklilik iddiasının da özünü oluşturur: Do, belirli bir form veya teknikten bağımsız olarak kuşaktan kuşağa aktarılan ruhsal bir mirastır.

5. Eğitimin Felsefi Boyutları

5.1. Poomsae (Formlar): Ahlaki ve Stratejik Öğreti

Poomsae, teknik birer koreografi gibi görünse de, özünde her bir poomsae ahlaki ve stratejik bir öğretilerdir. Uygulayıcı her hareketle sabır, konsantrasyon ve doğru niyet pratiği yapar (Kukkiwon, 2021). Poomsae uygulaması, yalnızca

fiziksel becerilerin geliştirilmesi değil, aynı zamanda zihinsel disiplin ve ahlaki karakterin inşası anlamına gelir. ITF stilinde formlar için kullanılan terim 'tul'dur ve ITF'nin benimsediği özgün tul seti Chang Hon olarak adlandırılır (Choi, 1968). WT stilinde ise Kukkiwon tarafından standartlaştırılmış Taegeuk poomsaeleri resmi yarışma formlarıdır. Ahn ve diğerleri (2009), poomsae isimlerinin — taegeuk, goryeo, geumgang, taebaek, pyeongwon, sipsu gibi — Hanca kökenli olmakla birlikte Korelilerin bin yılı aşan kullanımıyla özümsemiş olduğunu ve bu durumun kültürel özümsemenin somut bir kanıtını oluşturduğunu vurgulamaktadır.

5.2. Kyorugi (Dövüş): Karakter ve Öz Kontrol Sınavı

Rakiple yapılan müsabaka, yalnızca fiziksel bir sınav değil; aynı zamanda karakter ve öz kontrol sınavıdır. Sportmenlik, stratejik düşünce ve etik davranış dövüşte alınan puanlar kadar belirleyici bir öneme sahiptir (Choi, 1968). Geleneksel taekwondo anlayışında temel amaç rakibi yenmek ya da maçı kazanmak değil, öz kontrolü geliştirmektir (Kim vd., 2021). Trulson'un (1986) araştırması da dövüş sanatı felsefesini vurgulayan geleneksel taekwondo biçiminin gençlerin olumlu gelişimi için etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

5.3. Kuşak Sistemi: Sembolik Gelişim Yolu

Kuşaklar yalnızca teknik seviyeyi değil, manevi ve zihinsel gelişimi de simgeler. Beyazdan siyaha ilerlerken uygulayıcı hem bedensel hem de ruhsal bir olgunlaşma süreci yaşar (Rahul, 2021). Kuşak sistemi, öğrencilerin ilerlemesini motive etmek, öğrenmeyi yapılandırmak ve eğitimcilerin gelişimi zaman içinde değerlendirmesine olanak tanımak için kullanılır. Ahn ve diğerleri (2009), kwanların erken dönemde kendi geup (kuşak) ve dan sertifikalarını verdiklerini belirtmektedir; bu durum, resmi bir 'taekwondo' adından çok önce dahi taekwondo'nun yapısal bir çerçeve oluşturduğunu göstermektedir. Lee and Lim (2025) bulgularına göre siyah kuşağa giden yolculuk, fiziksel beceri gelişimini yaşam becerisi edinimi ile bütünleştiren kapsamlı bir deneyim sunar.

6. Taekwondo ve Barış Felsefesi

Taekwondo felsefesinin en önemli boyutlarından biri barış teşvikidir. Hem ITF hem de WT taekwondo felsefesinde barışçıl bir toplumun geliştirilmesini kapsayıcı hedeflerinden biri olarak merkezine alır (Choi, 1968; WT, 2024). WT'nin benimsediği felsefe, bu hedefin Hwarang ruhunun içselleştirilmesi, akılcı davranış (Jaese-lhwa) ve Taegeuk ile Sam Taegeuk felsefelerinde somutlaşan yin-yang dengesinin kavranmasıyla ilerletilebileceğini öngörmektedir.

Johnson ve Lewis'in (2020) araştırması, taekwondo'nun barış teşviki faaliyetlerindeki dönüşümü incelemiş ve disiplinin öncülerinin barışçıl niyetlerini gün yüzüne çıkarmıştır. Choi Hong Hi, öğrencilerinin fiziksel becerilerini zorbalık ya da gözdağı vermek için kullanmamalarını sağlamak amacıyla onlara taekwondo'yu kendini geliştirme için bir araç olarak görmeye yönlendiren bir yemin ettirmiştir (Johnson ve Lewis, 2020). Bu bağlamda, Ahn ve diğerlerinin (2009) vurguladığı üzere, taekwondo'nun evrensel boyutu dar milliyetçilik anlayışının ötesine geçmekte; tüm dünya insanların paylaşabileceği çok kültürlü ve küresel bir dövüş sanatı sporuna dönüşme potansiyeli taşımaktadır. Johnson ve Vitale (2018) taekwondo diplomasisinin Kore Yarımadası başta olmak üzere barış süreçlerine katkı sunma potansiyelini taşıdığını vurgulamaktadır.

7. Sonuç

Taekwondo felsefesi, yalnızca bir dövüş sanatının teknik boyutunu değil, bireyin bütünsel gelişimini kapsayan derin bir yaşam felsefesini temsil eder. Hongik Ingan idealinden Seon felsefesine, Hwarang ruhundan beş temel ilkeye uzanan bu zengin miras, modern uygulamada yaşamaya devam etmektedir (Kukkiwon, 2021). Öte yandan, Ahn ve diğerlerinin (2009) ortaya koyduğu üzere, taekwondo'nun felsefi temeli ile tarihsel kimliği birbirinden ayrı düşünülemez: geleneksel Kore dövüş sanatlarından gelen köklü birikim, çeşitli tarihsel etkilerle yoğrularak günümüzün bütünlüklü taekwondo kimliğini oluşturmuştur.

Akademik araştırmalar, taekwondo eğitiminin uygulayıcılara fiziksel faydaların ötesinde, karakter geliştirme, sosyal beceriler, öz kontrol ve sebat

gibi kritik yaşam becerileri kazandırdığını tutarlı biçimde ortaya koymaktadır (Kim vd., 2021; Lee and Lim, 2025). Özellikle dövüş sanatı felsefesini vurgulayan geleneksel taekwondo biçimi, gençlerin olumlu gelişimi için son derece etkili bir ortam sunmaktadır (Trulson, 1986).

'Do' kavramı, taekwondo'nun yalnızca bir spor veya öz savunma sistemi olmadığını; sürekli kişisel gelişim ve ruhsal olgunlaşma yolu olduğunu hatırlatır (Choi, 1968). Bu yolda ilerleyen her uygulayıcı fiziksel güç ve teknik ustalığın ötesinde ahlaki karakter, zihinsel disiplin ve ruhsal denge kazanır. Taekwondo felsefesi bu haliyle modern dünyada insan gelişimi için evrensel bir çerçeve sunar ve 200'den fazla ülkede milyonlarca insanı buluşturan küresel bir dil hâline gelir.

KAYNAKÇA

Ahn, J. D., Hong, S., ve Park, Y. K. (2009). The historical and cultural identity of taekwondo as a traditional Korean martial art. *The International Journal of the History of Sport*, 26(11), 1716-1734. <https://doi.org/10.1080/09523360903132956>

Hendricks, D. A. (2011). Taekwondo Principles: Guidelines for a Balanced Life. Graduate Student Theses, Dissertations, ve Professional Papers. 1329. <https://scholarworks.umt.edu/etd/1329>

Choi, H. H. (1968). Taekwondo: The art of self-defense. Seoul, Korea: Daeha Publication Company, C. 1965.

Cynarski, W. J., ve Lee-Barron, L. (2014). Philosophies of martial arts and their pedagogical consequences. *Ido Movement for Culture: Journal of Martial Arts Anthropology*, 14(1), 11-19. <https://doi.org/10.14589/ido.14.1.2>

Johnson, J. A. ve Lewis, S. (2020). From Individual Heroes to National Performers: The Shift in Taekwondo's Peace Promotion Activities. *Physical Activity Review*, 8(2), 82-92. doi: 10.16926/par.2020.08.23

Johnson, J. ve Vitale, G. (2018). Taekwondo diplomacy: New possibilities for peace on the Korean Peninsula. *Physical Activity Review*, 6(1), 237-250. doi: 10.16926/par.2018.06.28

Rahul, J. (2021). Introduction of Technology in the Olympic sport of Taekwondo (Doctoral dissertation, 서울대학교 대학원).

Kukkiwon. (2021). Taekwondo textbook. Ed.: Kukkiwon World Taekwondo Headquarters. Korean Book Services.

Moon, H. J. P. (2020). Korean dream: A vision for a unified Korea. Morgan James Publishing.

Kim, Y.-J., Baek, S.-H., Park, J.-B., Choi, S.-H., Lee, J.-D., ve Nam, S.-S. (2021). The Psychosocial Effects of Taekwondo Training: A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11427. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111427>

Trulson, M. E. (1986). Martial arts training: A novel "cure" for juvenile delinquency. *Human Relations*, 39(12), 1131-1140. <https://doi.org/10.1177/001872678603901204>

World Taekwondo (WT). (2024). Philosophy and history. <https://www.worldtaekwondo.org>.

Lee Y and Lim S (2025) Positive youth development through taekwondo: a journey to the black belt. *Front. Psychol.* 16:1630461. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1630461.



BÖLÜM III

MODERN TAEKWONDO EĞİTİMİ - SİSTEMATİK YAKLAŞIM VE ÖĞRETİM STRATEJİLERİ

1. Taekwondo Eğitiminin Çağdaş Boyutları

Taekwondo eğitimi, yalnızca teknik becerilerin öğretilmesini değil; aynı zamanda öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve ahlaki gelişimlerini destekleyen bütünsel bir pedagojik süreci ifade eder. Modern taekwondo eğitimi, geleneksel öğretim yöntemlerini çağdaş pedagojik yaklaşımlarla sentezleyerek, öğrencilerin bilişsel, psikomotor ve duyuşsal alanlarında gelişim sağlamayı hedefler (Yoon, 2000; Youn, 2013).

Araştırmalar, taekwondo eğitiminin öğrencilerde olumlu motivasyon, fiziksel yeterlilik ve sosyal destek algıları oluşturduğunda, öğrencilerin olumlu tutumlar sergilediklerini ve daha iyi performans becerileri gösterdiklerini ortaya koymaktadır (Yoon, 2000). Ayrıca, öğrencilerin öz güven, öz düzenleme ve öz saygı geliştirdikleri; problem çözme, yaratıcılık ve analitik beceriler dahil olmak üzere akademik yeteneklerini geliştirdikleri gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, taekwondo eğitimi yalnızca bir dövüş sanatı öğretimi değil, aynı zamanda karakter geliştirme ve yaşam boyu öğrenme becerileri kazandırma sürecidir.

Spor performansı uzmanlarının, sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte antrenman metodolojilerini küresel ölçekte paylaşabilir hale gelmesi, spor eğitimi alanında hem fırsatlar hem de riskler doğurmuştur. Gadiant ve Deutsch (2020), bu bağlantısallığın önemli bir sorununun, bilgilerin büyük çoğunluğunun temelsiz olduğunu ve sporculara fiziksel ile duygusal açıdan aşırı yük binerek sakatlık riskini artırabileceğini vurgulamaktadır. Bu durum, taekwondo eğitimi başta olmak üzere tüm spor dallarında bilimsel temelli, sistematik bir eğitim anlayışının önemini bir kez daha gözler önüne sermektedir.

Bu bölümde, modern taekwondo eğitiminin sistematik yapısı, müfredat tasarımı, öğretim yöntemleri, değerlendirme süreçleri ve eğitmen yeterlilikleri akademik kaynaklar ışığında ele alınacaktır.

2. Taekwondo Eğitiminin Temel Bileşenleri

2.1. Temel Hareketler (Kibon Dongjak)

Temel hareketler, taekwondo eğitiminin en önemli yapı taşlarını oluşturur ve tüm ileri teknikler için gerekli temel oluşturur. Teknik bakış açısından poomsae'nin kendisi taekwondo'dur ve temel hareketler poomsae'ye ulaşmak

için yapılan ön eylemlerden başka bir şey değildir. Bu perspektif, temel hareketlerin sistematik öğretiminin önemini vurgular.

Temel hareketler genellikle üç ana kategoride sınıflandırılır: duruşlar (seogi), bloklar (makgi) ve vuruşlar (chigi). Chin vd. (2022) araştırması, üniversite düzeyinde taekwondo öğretiminde, yatay tekmelerin uygulanabilirlik ve puanlama açısından en yüksek orana sahip olduğunu, ardından itme tekmeleri verilerinin geldiğini göstermiştir. Diğer ayrıştırma hareketlerine ait verilerin oranı önemli ölçüde azalmıştır. Bu nedenle, üniversitelerde taekwondo öğrencilerinin her harekette eşit olmayan puanlar söz konusu olduğunda, öğrencilerin kapsamlı hareketlerinin eğitimini güçlendirmek daha da gerekli hale gelmektedir.

Modern eğitim yaklaşımlarında, temel hareketler izole teknikler olarak değil, işlevsel hareket bütünlüğü içinde öğretilmektedir. Bu yaklaşım, öğrencilerin hareketleri anlamlı bağlamlarda uygulamalarını ve motor öğrenme ilkelerine uygun olarak beceri transferi sağlamalarını destekler.

Atletik gelişim hiyerarşisi perspektifinden bakıldığında, temel hareketlerin öğretimi bu piramitteki ilk basamaklara —değerlendirme/test etme ve iş kapasitesi geliştirme— doğrudan karşılık gelmektedir. Gadiant ve Deutsch (2020)'in belirttiği üzere, bir sporcuyu hazırlamadan aşırı strese sokmak sakatlık riskini ciddi ölçüde artırmaktadır. Taekwondo'da da temel hareketler öğrenilmeden ileri tekniklere geçmek aynı riski taşımaktadır.

2.2. Poomsae: Sistematik Hareket Eğitimi

Poomsae, taekwondo eğitiminin en kritik bileşenlerinden biridir ve teknik mükemmelliğin yanı sıra zihinsel disiplin ve ahlaki gelişimi destekler. Poomsae, taekwondo ruhu ve tekniklerinin yetiştirilmesinden kaynaklanan savunma ve saldırı ilkelerinin yanı sıra zihinsel ve fiziksel rafinemanları doğrudan veya dolaylı olarak ifade eden davranış tarzıdır.

Poomsae, saldırı ve savunma teknikleri için bir dizi harekettir ve bunlar sabit kalıplara uygun olarak, bir eğitmenin varlığı olmadan bile uygulanabilir ve eğitilebilir. Bu nedenle, poomsae uygulaması yoluyla, öğrenci kyorugi

tekniklerini ve özel teknikleri içeren uygulamalı teknikleri geliştirebilir; bu teknikler, her bir temel hareketin ayrı eğitimi yoluyla pratiği zor olan tekniklerdir.

World Taekwondo (WT) sistemi, renk kuşaklar için Taegeuk poomsae'leri (1-8) ve siyah kuşak için Yudanja serisini tanır. Her Taegeuk poomsae'si, I Ching'in sekiz trigramından birini temsil eder ve belirli felsefi bir anlam taşır. Taegeuk Il Jang gökyüzü ve yaratıcılığı (Geon) temsil eder; Taegeuk I Jang göl ve neşeyi (Tae) simgeler; Taegeuk Sam Jang ateşi (Ri) temsil eder ve coşku ruhunu simgeler; Taegeuk Sa Jang gök gürültüsünü (Jin) simgeler; Taegeuk O Jang rüzgarı (Son) temsil eder; Taegeuk Yuk Jang suyu (Gam) temsil eder; Taegeuk Chil Jang dağı (Gan) simgeler; Taegeuk Pal Jang toprağı (Gon) temsil eder.

Poomsae hareketlerinin bilgisayarlı sistemlerle değerlendirilmesi alanında gerçekleştirilen çalışmalar, bu eğitim bileşeninin nesnel olarak ölçülmesine yönelik artan ilgiyi ortaya koymaktadır. Fernando ve diğerleri (2024), iskelet noktası verisine dayalı derin öğrenme (LSTM) modeli kullanarak poomsae hareketlerini değerlendiren bir sistem geliştirmiştir. Söz konusu araştırma, geleneksel değerlendirme yöntemlerinin öznel yapısının üstesinden gelmeyi amaçlamakta; model, test veri kümesinde %96 doğruluk oranına ulaşırken alan uzmanlarıyla karşılaştırmalı değerlendirmede %61-66 doğruluk elde etmiştir. Bu bulgular, teknoloji destekli poomsae değerlendirmesinin geliştirilme potansiyelini açıkça ortaya koymaktadır.

Poomsae eğitimi, teknik icra ötesinde, öğrencilerin konsantrasyon, denge, zamanlama, nefes kontrolü ve ritim gibi temel becerileri geliştirmelerine yardımcı olur. Ayrıca, poomsae'nin her hareketi stratejik ve ahlaki bir öğreti içerir; öğrenci sabır, konsantrasyon ve doğru niyet pratiği yapar.

2.3. Kyorugi (Dövüş): Uygulama ve Strateji

Kyorugi, "confrontation" yani "yüzleşme" anlamına gelmekte olup taekwondo eğitiminin özünü temsil eder. Kyorugi poomsae'nin pratik uygulamasıdır; taekwondo ruhu soyut bir felsefi belgede değil, poomsae hareketlerinin somut eylemlerinde kendini gösterir. Bu bağlamda kyorugi, öğrencinin poomsae aracılığıyla kazandığı saldırı ve savunma tekniklerini gerçek bir rakip karşısında sinayıp geliştirdiği dinamik bir dövüş disiplindir.

Öğrenilen teknikler (tekme, yumruk, savunma, yer değiştirme ve kontr teknikler) sıkı kurallara göre uygulanır (Kim vd., 1999). Kyorugi 2000 Sydney Olimpiyatları'ndan bu yana olimpik bir spor branşı olarak kabul görmekte; World Taekwondo (WT) kuralları çerçevesinde yürütülen müsabakalarda elektronik puanlama sistemleri (PSS) kullanılmaktadır.

Modern kyorugi eğitimi, öğrencilerin güvenli bir ortamda tekme, yumruk ve bloklarını bir rakibe karşı uygulamalarını içerir. Tüm dövüş, öğrencinin deneyim ve eğitim seviyesi dikkate alınarak gerçekleştirilir ve güvenli uygulamalar sürdürülürken güvenlik ekipmanı gereklidir. WT olimpik kurallarına göre dövüş, koruyucu ekipman (Protector and Scoring System - PSS) kullanımını ve elektronik puanlama sistemini içerir.

2.4. Kyukpa (Kırma): Güç ve Konsantrasyon Gösterisi

Kyukpa veya tahta kırma, öğrenciler arasında favori bir aktivitedir ve dövüş sanatları müfredatına dahil edilir çünkü bu aktivite zihinsel güç, konsantrasyon ve hızı materyal bir nesne üzerinde gösterir. Kyukpa, öğrencilerin teknik uygulamalarının gücünü ve hassasiyetini değerlendirmek için objektif bir yöntem sunar.

Kuşak sınav süreçlerinde, kyukpa genellikle öğrencilerin fiziksel yeteneklerini ve zihinsel odaklanmalarını test eden bir gereklilik olarak yer alır. Farklı kuşak seviyelerinde, kırılacak tahta sayısı ve kullanılacak teknik değişir; bu da öğrencilerin ilerledikçe daha karmaşık ve güçlü teknikler geliştirmelerini sağlar.

2.5. Hoshinsul (Öz Savunma): Pratik Uygulama

Hoshinsul veya öz savunma, taekwondo tekniklerinin pratik hayatta nasıl uygulanabileceğini öğretir. Bu bileşen, öğrencilerin çeşitli saldırı senaryolarına karşı etkili ve uygun tepkiler geliştirmelerini sağlar. Hoshinsul eğitimi, durumsal farkındalık, tehdit değerlendirmesi ve orantılı güç kullanımı gibi kritik becerileri içerir.

Modern hoshinsul eğitimi, yalnızca fiziksel teknikleri değil; aynı zamanda çatışma önleme, gerilimi azaltma stratejileri ve yasal/etik hususları da kapsar.

Bu bütünsel yaklaşım, öğrencilerin sorumlu ve etik bir şekilde savunma becerilerini kullanmalarını sağlar.

3. Taekwondo Müfredatı ve Kuşak Sistemi

3.1. Renk Kuşak Müfredatı (Kup/Geup Seviyeleri)

Taekwondo kuşak sistemi, öğrencilerin ilerlemesini yapılandıran, öğrenmeyi organize eden ve eğitmenlerin gelişimi zaman içinde ölçmesine olanak tanıyan sistematik bir çerçevedir. WT sisteminde, renk kuşaklar genellikle 10. Kup (beyaz kuşak) ile 1. Kup (kırmızı veya kırmızı-siyah kuşak) arasında değişir.

Her kuşak seviyesi, belirli teknik gerekliliklere, poomsae öğrenimine, terminoloji bilgisine ve fiziksel/zihinsel becerilere sahiptir. Örneğin, beyaz kuşak (10. Kup) temiz bir levha ve öğrenmeye açıklığı simgelerken; sarı kuşak (8. Kup) güneşin ilk ışınlarını ve temel anlayışın başlangıcını temsil eder. Yeşil kuşak (6. Kup) aşamasında, öğrenciler Taegeuk Sam Jang poomsae'sini öğrenir ve arka duruş, el bıçağı vuruşu ve el bıçağı bloğu gibi yeni hareketleri uygularlar.

Atletik gelişim hiyerarşisi açısından değerlendirildiğinde, kuşak sistemi Gadiant ve Deutsch (2020)'in tanımladığı aşamalı gelişim modeliyle büyük benzerlik taşımaktadır. Her kuşak seviyesi, bir önceki aşamada kazanılan beceriler üzerine inşa edilen yeni teknikler ve zorluk dereceleri içerir. Bu yapı, sporcuların temel fiziksel özellikleri geliştirmeden ileri düzey tekniklere geçmesini önleyerek uzun vadeli spor gelişimini güvence altına alır.

Kuşak ilerlemesi, yalnızca fiziksel becerilerle ilgili değildir; aynı zamanda duygusal ve psikolojik gelişimle ilgilidir. Eğitmenler, öğrencinin disiplinini, tutumunu ve taekwondo ilkelerini benimseme yeteneğini (başkalarına saygı ve sebat gibi) değerlendirirler. Bu çok boyutlu değerlendirme yaklaşımı, öğrencilerin hem teknik hem de karakter gelişimini destekler.

3.2. Siyah Kuşak Müfredatı (Dan/Poom Seviyeleri)

Siyah kuşak kazanmak, yeni bir yolculuğun başlangıcıdır ve yalnızca tekniklerin değil, aynı zamanda taekwondo felsefesinin daha derin anlaşılmasının da olgunlaşmasıdır. Kukkiwon, dan terfi için zorunlu eğitim süresi ve yaş sınırı gerektirir. 15 yaş altı uygulayıcılar için Poom dereceleri, 15 yaş ve üzeri için ise Dan dereceleri verilir.

Kukkiwon sertifikasyonu, taekwondo siyah kuşakları ve eğitmenler için küresel olarak tanınan bir sertifikadır ve Seoul, Güney Kore'deki World

Taekwondo Headquarters Kukkiwon tarafından verilir (Bytomic, 2025). Sertifika almak, uluslararası etkinliklerde öğretme, yarışma ve taekwondo topluluğunda rütbede ilerleme imkânı sağlar.

Dan seviyeleri için eğitim gereksinimleri şu şekildedir: 1. Dan için zorunlu eğitim süresi yoktur; 2. Dan için 1 yıl zorunlu eğitim süresi; 3. Dan için 2 yıl; 4. Dan için 3 yıl gereklidir (Bytomic, 2025). Ayrıca, daha yüksek dan seviyelerine geçiş için uygulayıcıların belirli sayıda öğretim saati tamamlaması gerekir. Bu gereklilik, siyah kuşakların yalnızca teknik ustalığa değil, aynı zamanda pedagojik yeterliliğe de sahip olmalarını sağlar.

4. Modern Öğretim Yöntemleri ve Pedagojik Yaklaşımlar

4.1. Geleneksel Öğretim Yöntemleri

Geleneksel taekwondo öğretimi, genellikle eğitmen merkezli bir yaklaşım benimser ve tekrarlı alıştırma (drilling) yöntemine dayanır. Bu yöntemde, eğitmen tekniği gösterir, öğrenciler taklit eder ve sürekli tekrar yoluyla beceriyi otomatikleştirirler. Lopes ve diğerleri (2018) araştırmalarında, dövüş sanatları eğitmenlerinin pedagojik bilgi kaynaklarının çeşitli ve geniş olduğunu, akademik deneyim ve profesyonel deneyimin ana bilgi kaynakları olduğunu ortaya koymuşlardır.

Ancak araştırma aynı zamanda, dövüş sanatlarının hala ağırlıklı olarak teknik hareketlerin mekanik öğrenimine ağırlık verilerek öğretildiğini göstermiştir (Lopes vd., 2018). Pratik deneyimlerden yeni yaklaşımlar geliştirerek içeriği öğretmek gereklidir. Bu eleştiri, taekwondo pedagojisinde daha yenilikçi ve öğrenci merkezli yaklaşımlara ihtiyaç olduğunu vurgulamaktadır.

4.2. Çağdaş Pedagojik Yaklaşımlar

Modern taekwondo eğitimi, çağdaş pedagojik teorileri entegre ederek öğrenci merkezli, bağlam odaklı ve anlamlı öğrenme deneyimleri yaratmayı hedefler. Son yıllarda geliştirilen Ekolojik Dinamikler, Kısıtlama-Önderli Yaklaşım ve Doğrusal Olmayan Pedagoji gibi çerçeveler, taekwondo öğretiminde devrim niteliğinde bir metodoloji sunmaktadır.

Villejo (2024), etkili öğretim stratejilerini araştırdığı çalışmasında "Öğrenci Merkezli Yaklaşımları Benimseme" temasından elde edilen bulguların öğretim stratejilerinin aktif öğrenmeye, öğrenci katılımına ve çeşitli öğrenme stillerine hitap etmesi gerektiğini ortaya koyduğunu vurgulamaktadır. Bu tespitler, taekwondo eğitimine de doğrudan uygulanabilmektedir: dinamik ve iş birliğine dayalı öğrenme ortamları oluşturmak, öğrenci katılımını ve akran öğrenmesini teşvik etmek, fiziksel becerilerin gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır.

Wang (2023) tarafından önerilen optimizasyon algoritmaları, farklı yeterlilik seviyelerindeki öğrenciler için öğretim sürecinin kalitesini ve etkinliğini değerlendirmek amacıyla kullanılabilir. Örneğin, TLBO algoritması orta seviye öğrenciler için daha uygun olabilirken, DSLTLBO algoritması daha yüksek seviye öğrenciler için daha uygun olabilir. Bu algoritmalar, öğrencilerin potansiyellerini maksimize eden ve istenen eğitim hedeflerine ulaşan daha kişiselleştirilmiş ve etkili bir eğitim programı oluşturmayı sağlar.

4.3. Teknoloji Destekli Öğretim

Bilgi çağının bağlamında, dijital terminaller, bulut hizmetleri, sosyal medya gibi yeni medyanın yükselişiyle birlikte, bilgi verileri de hızlı bir büyüme eğilimi göstermektedir (Chang vd., 2022). Büyük veri (Big Data) teknolojisinin uygulanması, eğitim alanı da dahil olmak üzere tüm sektörlerde değişikliklere neden olmaktadır ve eğitim alanında büyük veri araştırma yöntemlerinin kullanılması kaçınılmaz bir eğilim haline gelecektir.

Üniversitelerde büyük veri teknolojisine dayalı taekwondo öğretim sistemi, öğrencilerin sistem tarafından sağlanan kendini test platformunu kullanarak teorik bilgilerin ustalığını zamanında anlamalarına ve dersin gidişatına zamanında katılmalarına olanak tanır (Chang vd., 2022). Eğitimci, çevrimiçi dersler, ödevler, çevrimiçi sorular ve test değerlendirmeleri gibi çevrimiçi kurs kaynaklarının ve yetkilerinin ayarlarından sorumludur. Bu teknolojik entegrasyon, öğrenme sürecini daha esnek, erişilebilir ve kişiselleştirilmiş hale getirir.

Yapay zekâ teknolojisinin dövüş sanatları eğitim yönetiminde uygulanması, hedef izleme algoritmaları ve duruş tahmin algoritmaları gibi ileri teknikleri

içerir (Ye, 2022). Özellikle iskelet eklem takip teknolojisi, insan hareketlerinin biyomekaniğini analiz etmek için yeni ve umut verici bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu teknoloji, duruş tahmini algoritmalarından yararlanarak sporcu beden duruşunu ve hareketini değerlendiren sistemler geliştirilmesine imkân tanımaktadır (Fernando vd., 2024).

Fernando ve diğerlerinin (2024) geliştirdiği LSTM tabanlı model, taekwondo poomsae hareketlerini iskelet noktası verileri aracılığıyla değerlendirmektedir. Sistemde veriler bir akıllı telefon kamerası kullanılarak kaydedilmekte ve iskelet noktası koordinatları açık kaynaklı MediaPipe kütüphanesi ile çıkarılmaktadır. Bu maliyet etkin ve kolayca çoğaltılabilir altyapı, teknoloji destekli taekwondo eğitiminin yaygınlaşmasında önemli bir adım olarak değerlendirilebilir. Söz konusu sistem, öğrencilerin kendi hızlarında öğrenmelerine olanak sağlayan öz değerlendirme aracı olarak da işlev görmektedir.

Villejo (2024)'in öğretim stratejilerine ilişkin araştırması, eğitimcilerin dijital araçları ve kaynakları öğretim pratiklerine entegre etme konusunda desteklenmesinin öğrenci katılımını ve kişiselleştirilmiş öğrenmeyi artırdığını ortaya koymaktadır. Taekwondo öğretim süreçlerine de uygulanabilecek bu bulgular, teknoloji entegrasyonunun eğitime katkısını somut biçimde desteklemektedir.

5. Öğrenci Değerlendirme ve İlerleme Takibi

5.1. Kuşak Sınavı Süreci

Kuşak sınavı, öğrencilerin bir sonraki kuşak seviyesine ilerlemek için becerilerini gösterdikleri resmi bir değerlendirmedir. Sınavlar genellikle çeşitli aktiviteleri içerir: poomsae (mükemmelliğe kadar uygulanan hareket kalıpları), kyorugi (saldırı ve savunma becerilerini göstermek için kontrollü dövüş) ve kyukpa (güç ve hassasiyeti sergileyen tahta kırma).

Kuşak sınavı değerlendirmesi, çok boyutlu bir yaklaşım gerektirir. Eğitimciler, yalnızca teknik yeterliliği değil; aynı zamanda öğrencinin taekwondo felsefesi anlayışını, terminoloji bilgisini, fiziksel kondisyonunu ve karakter gelişimini de değerlendirirler. Bu bütünsel değerlendirme, öğrencilerin hem teknik hem de kişisel gelişim açısından hazır olduklarını garanti eder.

5.2. Sürekli Değerlendirme ve Geri Bildirim

Modern taekwondo eğitimi, yalnızca periyodik kuşak sınavlarına değil, aynı zamanda sürekli değerlendirme ve yapıcı geri bildirimine de dayanır. Yeni önerilen bir teknik olan "övgü sandviçi", teknik veya form düzeltmesi için olumlu eleştiriler sunmanın etkili bir yoludur. Bu yaklaşımda, geri bildirim övgüyle başlar, iyileştirme tanımlanır ve daha fazla övgüyle sona erer.

Araştırmalar, öğrencilerin olumlu motivasyon, fiziksel yeterlilik ve teşvik ile geri bildirim içeren sosyal destek algıladıklarında, olumlu tutumlar ve daha iyi performans becerileri sergileme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Yoon, 2000). Bu nedenle, eğitmenlerin düzenli, spesifik ve yapıcı geri bildirim sağlamaları kritik öneme sahiptir.

Villejo (2024), "Etkili Öğretime Yönelik Engellerin Aşılması" temasında, eğitmenlerin çeşitli öğrenen ihtiyaçlarını karşılayacak beceri ve bilgilerle donanması için mesleki gelişim ve eğitim fırsatlarının sağlanması gerektiğini vurgulamaktadır. Taekwondo eğitimi bağlamında bu öneri, eğitmenlerin değerlendirme ve geri bildirim tekniklerini sürekli geliştirmeleri açısından son derece yerindedir.

5.3. Öz Değerlendirme Becerilerinin Geliştirilmesi

Öğrencilerin kendi bedensel yapıları, hızları, güçleri, kas gücü, impulsif güçleri ve eğitimdeki vurgu noktaları ile öğrendikleri şeylerin etkinliği hakkındaki bulgularını değerlendirmeleri ve teknikleri kendi stillerine göre uyarlamaları gerektiğidir. Bu öz değerlendirme süreci, öğrencilerin bağımsız öğrenenler olarak gelişmelerini destekler.

Modern eğitim sistemlerinde, teknoloji destekli kendini test platformları, öğrencilerin teorik bilgilerin ustalığını anında anlamalarına ve kendi ilerlemelerini takip etmelerine olanak tanır (Chang vd., 2022). Taekwondo eğitiminin bireysel pratik çalışmayı zorunlu kılması, öz değerlendirme araçlarını özellikle değerli kılmaktadır. Düzenli antrenman seanslarında bir antrenörün on'dan fazla öğrenciye bireysel dikkat göstermesi güçleşmekte; bu durum, öz tempolu değerlendirme yöntemlerinin geliştirilmesini kaçınılmaz hale getirmektedir (Fernando vd., 2024).

6. Taekwondo Eğitmenliği ve Profesyonel Gelişim

6.1. Eğitmen Yeterlilikleri ve Sertifikasyon

Taekwondo eğitmeni olmak, yalnızca siyah kuşak kazanmaktan daha fazlasını gerektirir. Bir şeyi iyi yapabilmek, kişiyi onu öğretmeye yeterli kılmaz. Amerikan Tekvando Derneği sisteminde, sertifikalı eğitmen olmadan önce siyah kuşaklar 2-3 yıl eğitmen stajyeri olarak geçirirler ve bu süre zarfında kıdemli bir eğitmenin gözetiminde en az 300 saat öğretmeleri gerekir (ATA, 2023). Bu kapsamlı eğitim süreci, eğitmen adaylarının hem teknik bilgi hem de pedagojik beceriler açısından yeterli olmasını sağlar.

Kukkiwon sertifikasyonu için, uygulayıcıların fiziksel becerileri (poomsae, kyorugi, kyukpa ve hoshinsul) göstermeleri ve teorik bilgi sınavını geçmeleri gerekir (Bytomic, 2025). Daha yüksek dan seviyeleri için, belirli öğretim saati gereksinimleri vardır; bu da eğitmenlerin yalnızca teknik ustalığa değil, aynı zamanda öğretim deneyimine de sahip olmalarını garanti eder.

6.2. Sürekli Mesleki Gelişim

Taekwondo eğitmenleri, becerilerini ve bilgilerini sürekli olarak güncellemek zorundadırlar. Taekwondo Canada'nın Ulusal Antrenör Sertifikasyon Programı (NCCP) modeli, antrenörlerin sertifikalı statülerini korumak için Mesleki Gelişim (PD) puanları almaları gerektiğini belirtir (Taekwondo Canada, 2024). PD puanları, ulusal ve eyalet spor organizasyonu konferansları ve çalıştayları, e-öğrenme modülleri, NCCP çalıştayları, antrenör mentorluk programları ve aktif antrenörlük dahil olmak üzere çok sayıda aktivite yoluyla kazanılabilir.

Villejo (2024)'in bulguları, süregelen mesleki gelişim fırsatlarının eğitmenlerin ortaya çıkan pedagojik yaklaşımlar hakkında bilgi sahibi olmaları ve öğretim pratiklerini geliştirmeleri için hayati önem taşıdığını ortaya koymaktadır. Çalıştaylar, konferanslar ve eğitim araştırmalarına erişim, eğitmenlerin yeni yöntemleri keşfetmelerine, akranlarıyla fikir alışverişinde bulunmalarına ve kanıta dayalı stratejileri benimsemeleri için önemli platformlar sunmaktadır. Bu çıkarım, taekwondo eğitmenleri için de doğrudan geçerlidir.

6.3. Etkili Öğretim İçin Stratejiler

Deneyimli eğitimdenlerden gelen bazı taekwondo öğretim ipuçları şunlardır: Birincisi, öğrencileri gerçek beceri seviyelerine göre gruplandırmak, yaş veya atletizme göre değil; örneğin, yaştan bağımsız olarak tüm Mavi Kuşakları pratikte bir araya getirmek. İkincisi, her öğrencinin sınıfta olma nedenini anlamak önemlidir; bir öğrenci öz savunma öğrenmek, etkinliklerde yarışmak veya genel fiziksel kondisyonu geliştirmek isteyebilir. Üçüncüsü, zorlu oturumlar sırasında, bazı öğrenciler hayal kırıklığına uğrayabilir; duraklamak ve öğrencileri başarmaya çalıştıkları şeyin sonucunu hayal etmeleri için teşvik etmek gerekir.

Ayrıca, eğitimdenlerin gelişim aşamalarındaki öğrencileri anlamaları ve öğretim yöntemlerini buna göre uyarlamaları, güvenlik protokolleri ve temel ilk yardım konusunda eğitim almaları, poomsae, dövüş ve öz savunma konusundaki bilgilerini derinleştirmeleri ve normal derslere yardımcı olarak gözlemsel deneyim kazanmaları gerekir.

7. Taekwondo Eğitiminde Özel Konular

7.1. Çocuklara Taekwondo Öğretimi

Çocuklara taekwondo öğretimi, özel pedagojik yaklaşımlar gerektirir. Youn (2013) araştırması, taekwondo eğitiminin genç yaştaki öğrencilerin kişilik ve ruh gelişimine, ahlaki eğitim açısından nasıl etki ettiğini incelemiş ve taekwondo öğretiminin kendi beden ve zihinlerini kendileri için yetiştirme bilgisinin gelişimine ve dayanıklılık ile direnç iyileştirmesine katkıda bulunduğunu bildirmiştir.

Çocuklar için taekwondo programları, gelişimsel olarak uygun aktiviteler, oyun tabanlı öğrenme ve pozitif pekiştirme kullanmalıdır. Eğitimdenler, çocukların dikkat sürelerinin kısa olduğunu, çeşitli aktivitelere ihtiyaç duyduklarını ve başarıları için sık sık olumlu geri bildirim gerektirdiğini anlamalıdır. Ayrıca, güvenlik özel bir önceliktir ve çocuk gelişimi ilkelerine uygun ekipman ve teknikler kullanılmalıdır.

Gadiant ve Deutsch (2020)'in atletik gelişim hiyerarşisinde vurguladığı üzere, sporcuları henüz hazır değilken aşırı strese sokmak sakatlanma riskini

önemli ölçüde artırmaktadır. Çocuklara yönelik taekwondo programlarında bu ilke özellikle belirleyici bir rol oynamakta; eğitmenler, aşamalı yük ve uygun teknik öğretime öncelik vererek gelişim piramidinin temel basamaklarından adım adım ilerlemek durumundadır.

7.2. Özel İhtiyaçları Olan Öğrencilere Taekwondo

Taekwondo, özel ihtiyaçları olan bireyler için de erişilebilir ve faydalı olabilir. Golovikhin ve diğerleri (2020) tarafından yapılan araştırma, kapsayıcı eğitim temelli lokomotor aparat yaralanması (LAY) olan bireylerde taekwondo WTF'de spor eğitimini incelemiştir. Kapsayıcı eğitim yaklaşımı, farklı yeteneklere sahip tüm öğrencilerin taekwondo'dan yararlanabileceğini kabul eder.

Eğitmenler, özel ihtiyaçları olan öğrenciler için uyarlamalar yaparken, bireyin spesifik gereksinimlerini anlamalı, teknikleri ve ekipmanı uyarlamalı, güvenli ve destekleyici bir öğrenme ortamı oluşturmalı ve uygun hedefler belirleyip ilerlemeyi takip etmelidirler. Taekwondo'nun esnek doğası ve karakter geliştirme vurgusu, onu özel ihtiyaçları olan bireyler için ideal bir aktivite haline getirir.

7.3. Okul Şiddeti Azaltmada Taekwondo

Son yıllarda okul şiddetinin artması, eğitim liderlerinin okul güvenliğini iyileştirmek için stratejiler aramasına neden olmuştur. Bir nitel vaka çalışması, öğretmenlerin okul şiddetini azaltmak için dövüş sanatları taekwondo eğitimi konusundaki algılarını incelemiş ve taekwondo'nun disiplin, saygı ve öz kontrol öğretme potansiyeline sahip olduğunu ortaya koymuştur (Tabet, 2023).

Taekwondo eğitimi, öğrencilere çatışma çözme becerileri, duygusal düzenleme ve olumlu sosyal etkileşimler sağlayarak okul ortamına olumlu katkıda bulunabilir. Ancak, bu potansiyelin gerçekleşmesi için taekwondo programlarının iyi tasarlanmış, nitelikli eğitmenler tarafından yürütülmüş ve okul müfredatına uygun şekilde entegre edilmiş olması gerekir.

8. Sonuç: Bütünleştirici Bir Eğitim Paradigması

Modern taekwondo eğitimi, geleneksel değerleri çağdaş pedagojik yaklaşımlarla sentezleyen, teknolojiden yararlanan ve öğrenci merkezli

öğrenmeyi destekleyen bütünleştirici bir paradigmadır. Etkili taekwondo eğitimi, yalnızca teknik becerilerin öğretilmesini değil; aynı zamanda öğrencilerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve ahlaki gelişimlerini destekleyen kapsamlı bir süreci içerir.

Araştırmalar, iyi tasarlanmış taekwondo programlarının öğrencilere çok sayıda fayda sağladığını tutarlı bir şekilde göstermektedir: fiziksel kondisyon ve motor beceriler, öz güven ve öz saygı, disiplin ve sebat, problem çözme ve analitik beceriler, sosyal beceriler ve saygı, ve karakter gelişimi (Yoon, 2000; Youn, 2013; Kim vd., 2021).

Gadient ve Deutsch (2020)'in atletik gelişim hiyerarşisi modeli, taekwondo eğitiminin sistematik yapısıyla önemli ölçüde örtüşmektedir. Bu model; değerlendirme ve test, iş kapasitesi gelişimi, kuvvet, patlayıcı kuvvet, elastik/reaktif kuvvet ve hız aşamalarını kapsamakta olup her taekwondo eğitim bileşeni (temel hareketlerden kyorugiye uzanan süreç) bu piramitteki basamaklara karşılık gelmektedir. Böyle bir yaklaşım, sporcuların hem güvenli hem de uzun vadeli bir gelişim süreci izlemelerini güvence altına almaktadır.

Fernando ve diğerlerinin (2024) poomsae değerlendirmesine yönelik teknoloji tabanlı çalışması, geleneksel taekwondo öğretiminin dijital araçlarla nasıl zenginleştirilebileceğini somut bir şekilde ortaya koymaktadır. Villejo (2024)'in öğretim stratejilerine ilişkin bulguları ise bu dönüşümde insan merkezli pedagojinin belirleyici rolünü bir kez daha vurgulamaktadır.

Taekwondo eğitiminin geleceği, bilimsel araştırma tabanlı yöntemlerin daha geniş ölçekte benimsenmesi, teknolojinin daha fazla entegrasyonu, kapsayıcılık ve erişilebilirliğin artırılması, eğitmen profesyonelleşmesinin güçlendirilmesi ve küresel standartlaşma ile yerel uyarlamaların dengelenmesi ile şekillenecektir. Bu bağlamda, taekwondo eğitimi yalnızca bir dövüş sanatı öğretimi değil, aynı zamanda 21. yüzyıl becerilerinin geliştirilmesi ve karakter eğitimi için güçlü bir araç olarak konumlanmaktadır.

KAYNAKÇA

- Amerikan Taekwondo Association (ATA). (2023). Become an instructor. https://www.ataonline.com/become_instructor
- Bytomic Martial Arts. (2025). How Kukkiwon certification works. <https://www.bytomic.com/how-kukkiwon-certification-works>
- Chang, H., Meng, S., ve Chao, H. (2022). Innovative research on teaching method of taekwondo in college elective courses under the background of big data. *Applied Bionics and Biomechanics*, 8, 1–7. doi: 10.1155/2022/2329952
- Chin, S. T., Su, M., Hong, C., Yu, J., Ye, Q., Rahman, M., ... ve Liew, K. (2022). Research on taekwondo teaching reform in colleges and universities based on nonlinear data prediction analysis. *Scientific Programming*, 2022(1), 1464692.
- Fernando, W. M. U., Sandaruwan, K. D., ve Athapaththu, A. M. K. B. (2024). Evaluation of Taekwondo Poomsae movements using skeleton points. *Journal of the National Science Foundation of Sri Lanka*, 52(1).
- Gadient, W., ve Deutsch, J. (2020). A systematic approach to athletic development. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1014-1021.
- Golovikhin, Y., Razumova, O., Zhuykov, Y., ve Kaplev, A. (2020). Sports training in taekwondo WTF LMAI (locomotor apparatus injury) on the basis of inclusive education. In *BIO Web of Conferences* (Vol. 26, p. 00084). EDP Sciences.
- Kim, S. H., Chung, K. H., ve Lee, K. M. (1999). *Taekwondo kyorugi: Olympic style sparring*. Turtle Press.
- Kim, Y. J., Baek, S. H., Park, J. B., Choi, S. H., Lee, J. D., ve Nam, S. S. (2021). Taekwondo eğitiminin psikososyal etkileri: Bir meta-analiz. *Uluslararası Çevre Araştırmaları ve Halk Sağlığı Dergisi*, 18(21), 11427. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111427>

- Lopes, J., Palomares, E.G., Palomares, B.A., Aranha, Á.C., ve Silva, F.P. (2018). Pedagogical knowledge of teaching fights by trainers in an informal environment. *Human Movement*, 19, 11-19.
- Tabet, C. (2023). Teachers' perception regarding martial arts taekwondo training to reduce school violence: A qualitative case study [Doctoral dissertation, National University]. ProQuest Dissertations Publishing.
- Taekwondo Canada. (2024). National Coach Certification Program (NCCP). <https://taekwondocanada.ca>
- Villejo, N. G. (2024). Effective teaching strategies: Discourse from educators' perspectives. *EPRA International Journal of Environmental Economics, Commerce and Educational Management*, 11(7), 34–40. <https://doi.org/10.36713/epra17626>
- Wang, P. (2023). Evaluation and analysis of effectiveness and training process quality based on an interpretable optimization algorithm: The case study of teaching and learning plan in taekwondo sport. *Applied Artificial Intelligence*, 37(1). <https://doi.org/10.1080/08839514.2023.2189667>
- Ye, W., Li, S., Liu, S., Zhou, Y. (2022). Application of artificial intelligence technology in martial arts education governance. *Discrete Dynamics in Nature and Society*, 2022, Article 5606280. <https://doi.org/10.1155/2022/5606280>
- Yoon, J. W. (2000). A study of perception of Taekwondo participants. *The Korean Journal of Physical Education*, 39(4), 175–183.
- Yeon, J. H. (2013). Taekwondo eğitiminin karakter geliştirme değeri. *Kukkiwon Taekwondo Dergisi*, 4(2), 125-143.



TAEKWONDO YEMİNİ

1. Giriş

Taekwondo, kelime anlamı itibarıyla "ayak (Tae)", "el (Kwon)" ve "yol (Do)" kavramlarının birleşiminden oluşur. Buradaki "Do" kavramı yalnızca teknik yeterlilik anlamına gelmez; aynı zamanda ahlaki disiplin, sabır, özsaygı ve başkalarına karşı nezaket gibi etik değerlerin bütününe simgeler (Choi, 1972). Taekwondo eğitiminin özünü oluşturan unsurlardan biri olan taekwondo yemini (taekwondo oath), öğrencinin bu ilkelere bağlılığını, ustasına saygısını ve toplumsal sorumluluk bilincini sembolik olarak pekiştirir. Taekwondo yemini (dojang hunhun), bu dövüş sanatının yalnızca fiziksel bir disiplin olmadığını; karakter gelişimini ve ahlaki değerleri ön plana çıkaran bir yaşam felsefesi olduğunun en somut göstergelerinden biridir.

Bu bölüm; taekwondo yemininin tarihsel gelişimini, felsefi temellerini, uygulama prosedürlerini ve eğitimsel-psikolojik boyutlarını akademik bir perspektiften ele almaktadır. Bölüm boyunca spor psikolojisi, pedagoji ve dövüş sanatları araştırmacılarının bulgularına başvurularak yeminin taekwondo pratiği içindeki işlevsel rolü kapsamlı biçimde incelenmektedir.

2. Taekwondo Yemininin Tarihsel Gelişimi ve Evrimi

Taekwondo yemini, 1950'li yıllarda General Choi Hong Hi tarafından modern taekwondonun temellerinin atılmasıyla birlikte sistematik hale getirilmiştir (Choi, 1972). Geleneksel Kore dövüş sanatlarından ve Konfüçyüs felsefesinden etkilenen bu yemin, dojang (antrenman salonu) kültürünün ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Choi'nin 15 ciltlik ansiklopedik eseri, taekwondonun felsefi ve teknik çerçevesini ayrıntılı biçimde ortaya koyarken yeminin bu sistemdeki yerini de açıkça tanımlamaktadır (Choi, 1983).

Taekwondo yeminleri zaman içinde önemli dönüşümler geçirmiştir. İlk biçimleriyle askeri disiplinin sert ve emir kipindeki dilini yansıtan bu yemin, zamanla insancıllaşmış ve öğretici bir söyleme kavuşmuştur. Bu evrim, taekwondonun uluslararası bir spor dalı olarak kabul görmesiyle paralel bir seyir izlemiştir. Moenig (2015), taekwondonun bir dövüş sanatından müsabaka sporuna dönüşüm sürecini kapsamlı biçimde incelerken yeminin bu dönüşümdeki belirleyici rolüne de dikkat çekmektedir. Uluslararası

Taekwondo Federasyonu (ITF) ve Dünya Taekwondo (World Taekwondo, WT) gibi uluslararası kuruluşlar bazı küçük farklılıklar olmakla birlikte benzer yemin sistemlerini benimsemişlerdir.

Moenig ve Kim (2016), taekwondoya ait geleneksel unsurların büyük bölümünün 1945-1972 yılları arasında inşa edildiğini göstermektedir; bu tespit, yeminin de tarihsel açıdan sonradan sistematize edilmiş bir pratik olduğuna işaret etmektedir. Bununla birlikte söz konusu pratik, günümüzde milyonlarca uygulayıcı için derin bir anlam taşımakta ve uluslararası taekwondo topluluğunu birleştiren ortak bir dil işlevi görmektedir.

3. Yemin İçeriği ve Felsefi Temelleri

Taekwondo yemini, antrenmanların başlangıcında öğrenciler tarafından topluca sesli olarak tekrar edilen kısa bir metinden oluşur. Ancak bu metin yalnızca sözel bir ritüel değildir; taekwondocunun kişisel gelişim sürecinde davranışsal bir rehber niteliği taşır. Bu nedenle yeminin anlamı ve uygulandığı, hem eğitimsel hem de etik perspektiften ele alınmalıdır.

Tedeschi (2003), taekwondoda yeminin yalnızca söylenen sözcükler değil, pratiğin kendisi olduğunu vurgular. Yemin öncesinde gerçekleştirilen dikkat duruşu (charyot sogi) ve saygı eğilmesi (kyungnye), beden-zihin uyumunun somut bir yansımasıdır. Bu ritüelin düzenli tekrarı, yalnızca davranışsal bir koşullanma değil; aynı zamanda bilinçli bir değer aktarımı sürecini temsil etmektedir.

4. Taekwondo Yemininin Beş Temel Maddesi

Taekwondo yemini geleneksel olarak beş temel maddeden oluşmaktadır (Choi, 1983; Tedeschi, 2003):

- Taekwon-Do'nun prensiplerine uyacağım: Bu madde, öğrencinin taekwondonun beş temel ilkesine nezaket (ye-ui), dürüstlük (yom-chi), azim (in-nae), özdenetim (guk-gi) ve yenilmez ruh (baekjool-boolgool) bağlılığını ifade eder ve disiplinli bir yaşam tarzının temelini oluşturur (Choi, 1972).
- Eğitmenlere ve kıdemlilere saygı göstereceğim: Saygı (ye-ui), taekwondonun en temel ilkelerinden biridir ve hiyerarşik düzen içinde

karşılıklı saygının önemini vurgular. Bu madde, dojang içindeki öğretici-öğrenci ilişkisinin ahlaki çerçevesini belirler.

- Taekwon-Do'yu asla kötüye kullanmayacağım: Dürüstlük ve ahlaki sorumluluk prensibiyle doğrudan ilişkili olan bu madde, öğrenilen tekniklerin yalnızca meşru savunma ve spor amaçlı kullanılması gerektiğini belirtir (Choi, 1983). Vertonghen ve Theeboom (2010), dövüş sanatı eğitiminin olası olumsuz etkilerinin (örneğin saldırganlığın artması) ancak güçlü etik ilkelerin öğretilmesiyle önlenebileceğine dikkat çekmektedir.
- Ben özgürlüğün ve adaletin şampiyonu olacağım: Bu ifade, taekwondocunun toplumsal sorumluluğunu ve ahlaki duruşunu yansıtır; bireyin yalnızca kendisi için değil, toplum için de değer yaratması gerektiğini vurgular. Spor temelli gençlik gelişimi literatürü, bu tür değerlerin davranışsal içselleştirilmesinin uzun vadeli karakter gelişimini desteklediğini ortaya koymaktadır (Ng-Knight vd., 2021).
- Daha barışçıl bir dünya inşa edeceğim: Yeminin son maddesi, taekwondonun nihai hedefinin barış olduğunu ve bu dövüş sanatının saldırganlık değil, uyum ve huzur için bir araç olduğunu ortaya koyar. Bu madde, UNESCO'nun dövüş sanatları ve gençlik gelişimine ilişkin yaklaşımıyla örtüşmektedir (UNESCO, 2019).

5. Disiplin ve Zihinsel Hazırlık Bağlamında Yemin

Disiplin, yalnızca dışsal kurallara uyumu değil, içsel bir özdenetim kültürünü de kapsar. Taekwondo eğitiminde disiplin, öğrencinin uzun vadeli hedeflerine ulaşmasını kolaylaştıran temel bir pedagojik ilkedir. Düzenli antrenman, zaman yönetimi, öz-farkındalık ve tekrarlı uygulamalar yoluyla kazanılan disiplin; fiziksel becerinin yanı sıra karakter gelişimini de destekler. Fong ve Ng (2011), taekwondo antrenmanının fiziksel uygunluk üzerindeki etkilerini inceleyen kapsamlı derlemelerinde, düzenli pratiğin hem fiziksel hem de davranışsal değişkenlerde belirgin iyileşmeler sağladığını göstermiştir.

Lakes ve Hoyt (2004), okul temelli taekwondo eğitiminin çocukların özdüzenleme kapasitesi üzerindeki etkilerini rastgele atama yöntemiyle

incelemiş; üç aylık bir müdahale programının ardından taekwondo grubundaki öğrencilerin bilişsel ve duygusal özdüzenleme, prososyal davranış, sınıf içi düzen ve akademik performans açısından karşılaştırma grubuna kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla ilerleme kaydettiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, taekwondo yeminin sporda disiplini yalnızca norm olarak değil, içselleştirilmiş bir davranış ilkesi olarak kazandırdığını destekler niteliktedir.

Ng-Knight ve diğerlerinin (2021) randomize kontrollü alan deneyi, standart bir başlangıç taekwondo kursunun çocukların özdüzenleme davranışları üzerinde olumlu etki yarattığını göstermiş; özellikle dikkat kontrolü ve davranışsal iletişim sorunlarında iyileşme tespit edilmiştir. Araştırmacılar, taekwondo eğitiminin etki mekanizmasının özdüzenleme için yüksek beklenti ve değer algısını artırmak üzerinden işlediğini de belirlemiştir.

Zihinsel hazırlık, sporcunun müsabaka öncesinde ve sırasında duygusal denge, dikkat kontrolü, stres yönetimi ve özgüven gibi psikolojik bileşenleri düzenleme sürecini kapsar (Weinberg ve Gould, 2023). Taekwondo yemini, bu zihinsel hazırlık sürecinin sembolik bir başlangıç noktasını oluşturur. Yemin ritüelinin düzenli uygulanması, antrenmanın psikolojik boyutunu fiziksel boyutundan bağımsız kılmayıp her ikisini bir bütün olarak ele alır. Moore, Dudley ve Woodcock'un (2020) sistematik derlemesi ve meta-analizi, dövüş sanatı eğitiminin iyi oluş üzerinde anlamlı düzeyde olumlu etki yarattığını ($d = 0.346$) ve içselleştirme bozuklukları (kaygı, depresyon) üzerinde orta büyüklükte bir etki gösterdiğini ($d = 0.620$) ortaya koymuştur.

Lee ve Shin (2016), taekwondo poomsae sporcularıyla yürüttükleri çalışmada performans rutininin yarışma kaygısı, psikolojik beceriler ve algılanan performans üzerindeki etkilerini incelemiş; sistematik zihinsel hazırlık protokollerini içeren rutin uygulamaların sporcuların psikolojik durumlarını olumlu yönde düzenlediğini saptamıştır.

6. Yeminin Uygulama Alanları ve Prosedürleri

6.1. Antrenman Öncesi ve Sonrası

Taekwondo derslerinin başlangıcında ve sonunda yemin toplu olarak sesli biçimde tekrarlanır. Bu uygulama, öğrencilerin fiziksel eğitime başlamadan

önce zihinsel olarak hazırlanmalarını sağlar. Öğrenciler genellikle dikkat duruşunda (charyot sogi) durarak ve eğitmenlerine saygı eğilmesi (kyungnye) yaparak yemini tekrarlarlar (Tedeschi, 2003). Yemin öncesinde yapılan bayrağa selam ve hocaya selam törenleri, saygı kültürünü somut biçimde pekiştirir.

Bu ritüel, öğrencilerin günlük streslerden uzaklaşarak derse zihinsel olarak odaklanmalarını kolaylaştırır ve konsantrasyon ile performans üzerinde olumlu etkiler yaratır (Weinberg ve Gould, 2023). Dövüş sanatlarının gençlerde psikososyal çıktılarına etkisini inceleyen Vertonghen ve Theeboom (2010), antrenmanda düzenli olarak uygulanan sembolik pratiklerin özdenetim ve saygı değerlerinin içselleştirilmesini desteklediğini vurgulamaktadır.

6.2. Poomsae (Form) Çalışmaları

Poomsae, önceden belirlenmiş hareketlerin sistematik bir sıralamasıdır ve taekwondonun teknik ile felsefi yönlerini bir arada sunar (Moenig, 2015). Poomsae çalışmalarından önce yemin edilmesi, uygulamanın yalnızca mekanik bir tekrar olmadığını, bilinçli bir zihin-beden bütünleşmesini simgelediğini ortaya koyar. Özellikle kuşak sınavlarında ve yarışmalarda, poomsae gösteriminden önce yemin edilmesi performansın ahlaki temelini açıkça ifade eder (World Taekwondo, 2019).

Poomsae pratiği sırasında yemin, sporcunun teknik mükemmellik arayışını ahlaki değerlerle ilişkilendirir. Bu durum, taekwondonun "Do" kavramının yani yaşam yolunun bedensel uygulama ile felsefi bir bütün oluşturmalarının somut bir örneğidir (Choi, 1972). Lee ve Shin (2016) de poomsae sporcularında sistematik zihinsel hazırlık protokollerinin yarışma kaygısını azaltıp algılanan performansı artırdığını göstermiştir.

6.3. Kuşak Terfi Sınavları

Kuşak değişim sınavları, taekwondo eğitiminde kritik dönüm noktalarını oluşturur. Yeminin bu törenlerde toplu olarak sesli biçimde tekrarlanması, sınavların standart bir parçasıdır (Choi, 1983). Sınav kurulları, adayların teknik yeterliliği kadar karakter gelişimini de değerlendirir. Bu nedenle yemin töreni, adayların sorumluluklarını hatırlamalarını ve sınavı yalnızca fiziksel bir test

olarak değil, aynı zamanda değerlerini sergiledikleri bir fırsat olarak algılamalarını sağlar.

Dövüş sanatı pedagojisi üzerine yapılan araştırmalar, kuşak sisteminin değer bağlılığını somut ödüllerle ilişkilendirerek öğrencilerde uzun vadeli motivasyon ve içsel disiplin geliştirdiğini göstermektedir. Ng-Knight ve diğerleri (2021) özdüzenleme üzerindeki en güçlü etkilerin kısa müdahalelerde değil, uzun soluklu ve zorlayıcı programlarda ortaya çıktığını belirtmektedir; bu bulgu, kuşak sistemini de destekler niteliktedir.

6.4. Yarışma ve Gösterimler

Resmi taekwondo müsabakalarında katılımcıların açılış töreninde yemin etmeleri yaygın bir uygulamadır (World Taekwondo, 2019). Bu uygulama, spor ruhunu, adil oyunu ve karşılıklı saygıyı güçlendirir. Gösterim takımları da performanslarına yeminle başlayarak taekwondonun estetik ve etik boyutlarını vurgular (Moenig, 2015). Yarışmalarda yemin, sporcuların müsabaka öncesi psikolojik hazırlık sürecinde önemli bir işlev görür; dikkat kontrolü ve stres yönetimi becerilerini harekete geçirerek optimal performans için gerekli zihinsel durumun düzenlenmesine katkı sağlar (Weinberg ve Gould, 2023).

7. Yeminin Eğitimsel ve Psikolojik Amaçları

Taekwondo yemininin uygulanmasının birden fazla eğitimsel ve psikolojik boyutu bulunmaktadır:

7.1. Karakter Gelişimi ve Ahlaki Eğitim

Yemin, bireylerin ahlaki ve etik değerlerini geliştirmeye yönelik sistematik bir araçtır. Vertonghen ve Theeboom (2010), dövüş sanatı pratiğiyle gençlerdeki psikososyal çıktıları ele aldıkları kapsamlı derlemelerinde, kişilik özellikleri, öz-saygı ve sosyal beceriler üzerinde genel olarak olumlu etkiler gözlemlendiğini, ancak bu etkilerin büyük ölçüde rehberlik kalitesine ve sosyal bağlama bağlı olduğunu göstermiştir. Lakes ve Hoyt (2004) ise taekwondo eğitiminin özdüzenleme gelişimi üzerindeki etkilerini deneysel olarak ortaya koymuştur. Taekwondo, karakter inşasında ahlaki disiplin, sabır ve öz-saygı gibi değerleri merkeze alır.

7.2. Zihinsel Odaklanma ve Psikolojik Dayanıklılık

Antrenman öncesi yemin ritüeli, öğrencilerin günlük yaşamın stresörlerinden soyutlanarak derse zihinsel olarak hazırlanmalarını sağlar. Taekwondo; yüksek düzeyde odaklanma, hızlı karar verme ve stratejik düşünmeyi gerektirdiğinden zihinsel hazırlığın önemi büyüktür (Weinberg ve Gould, 2023). Moore ve diğerleri (2020), dövüş sanatı eğitiminin öz-yeterlik ve dikkati sürdürme üzerinde olumlu etkiler gösterdiğini belgelemiştir. Yemin, bu zihinsel hazırlık sürecinin hem sembolik hem de pratik bir bileşenidir.

7.3. Topluluk ve Aidiyet Duygusu

Toplu olarak yemin edilmesi, dojang üyelerini birbirine bağlar ve ortak değerler etrafında bir topluluk duygusu oluşturur. Bu kolektif deneyim, sosyal bağları güçlendirir ve öğrencilerin motivasyonunu artırır. Fong ve Ng (2011), taekwondo topluluğunun kendine özgü sosyal yapısının pratisyenler arasında güçlü bir aidiyet duygusu yarattığına dikkat çekmektedir. Yemin töreni, bireylerin kendilerini daha büyük bir topluluğun parçası olarak hissetmelerini sağlayan sembolik bir tutkal işlevi görmektedir.

7.4. Davranışsal Standartlar ve Öz-Disiplin

Yemin, dojang içindeki ve dışındaki davranışlar için net standartlar belirler (Moenig, 2015). Öğrenciler bu prensipleri günlük yaşamlarına aktararak taekwondonun etkisini dojo duvarlarının ötesine taşır. Ng-Knight ve diğerleri (2021) yürüttükleri randomize kontrollü deney çalışmasında taekwondo programını tamamlayan çocukların özdüzenleme kullanımına yönelik daha yüksek beklenti ve değer algısı geliştirdiğini göstermiş; bu da yeminin aktardığı değerlerin davranışsal içselleştirme mekanizmasıyla örtüşmektedir.

7.5. Kültürel Aktarım ve Evrensel Değerler

Yemin pratiği, Kore kültürü ve değerlerinin küresel taekwondo topluluğuna aktarılmasında önemli bir rol üstlenmektedir (Moenig ve Kim, 2016). Moenig (2015), bu kültürel aktarımın aynı zamanda taekwondoya özgü mitolojik anlatıların da taşınması anlamına geldiğini ve bu durumun tarihsel açıdan eleştirel bir perspektifle değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Bununla birlikte yemin, barış, adalet ve özgürlük gibi evrensel değerleri somut bir ritüele dönüştürerek kültürlerarası anlayışı teşvik etmektedir. UNESCO (2019), dövüş sanatlarının gençlik gelişimine katkısını belgelediği çalışmasında taekwondonun öğrettiği değerlerin eğitimde barış ve sürdürülebilir kalkınma hedefleriyle uyumlu olduğuna dikkat çekmektedir.

7.6. Beden-Zihin Uyumunu

Yemin pratiği, derin nefes egzersizleri ve duraksama anlarıyla birleştiğinde sporcunun içsel farkındalığını artırarak beden-zihin uyumunu güçlendirir. Taekwondo'nun bu bütüncül doğası, dövüş sanatlarının ruh sağlığı üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalarda da yansımaları bulmaktadır. Moore ve diğerlerinin (2020) meta-analizi, dövüş sanatı eğitiminin sporcunun psikolojik iyi oluşu üzerinde anlamlı düzeyde olumlu bir etki yarattığını ve bu etkinin hem bilişsel hem de duygusal bileşenleri kapsadığını göstermektedir.

8. Sonuç

Taekwondo yemini, bu dövüş sanatının fiziksel boyutunu aşan felsefi derinliğinin somut bir ifadesidir. Antrenmanlarda, poomsae çalışmalarında, kuşak sınavlarında ve uluslararası yarışmalarda düzenli olarak uygulanması, öğrencilerin yalnızca teknik beceriler değil, aynı zamanda karakter ve değerler geliştirmesini sağlar. Yemin, sözel bir ritüel olmanın ötesinde; taekwondocunun kişisel gelişim sürecinde davranışsal bir rehber niteliği taşımaktadır.

Bu bölümde incelenen akademik literatür, disiplin ve zihinsel hazırlık bağlamında yeminin işlevini çok boyutlu bir perspektifle ortaya koymaktadır. Lakes ve Hoyt'un (2004) okul temelli özdüzenleme araştırmasından Moore ve diğerlerinin (2020) meta-analizine, Vertonghen ve Theeboom'un (2010) psikososyal derleme çalışmasından Ng-Knight ve diğerlerinin (2021) randomize kontrollü deneyine kadar uzanan geniş bir araştırma yelpazesi, taekwondo pratiğinin psikolojik boyutuna dair güçlü kanıtlar sunmaktadır.

İlk biçimleriyle askeri disiplinin sert dilini yansıtan yemin, zamanla daha insancıl ve öğretici bir söyleme kavuşmuş; bu dönüşüm, taekwondonun bir spor ve yaşam felsefesi olarak uluslararası arenada tanınmasıyla paralel bir

seyir izlemiştir (Moenig, 2015). Modern dünyada taekwondo yemini, yalnızca Kore kültürünün bir parçası olmaktan çıkmış; evrensel bir spor etiği bildirgesi ve barış kültürü manifestosu haline gelmiştir. Bu antik değerlerin korunması ve yeni nesillere aktarılması, taekwondo topluluğunun en temel sorumluluklarından biri olmaya devam etmektedir.

KAYNAKLAR

- Choi, H. H. (1972). Taekwon-Do: The Korean art of self-defense. International Taekwon-Do Federation.
- Choi, H. H. (1983). Encyclopedia of Taekwon-Do (Vols. 1–15). International Taekwon-Do Federation.
- Fong, S. S., ve Ng, G. Y. (2011). Does Taekwondo training improve physical fitness?. Physical therapy in sport : official journal of the Association of Chartered Physiotherapists in Sports Medicine, 12(2), 100–106. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2010.07.001>
- Lakes, K. D., ve Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. Journal of Applied Developmental Psychology, 25(3), 283–302. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.04.002>
- Lee, E., ve Shin, J. (2016). The effects of performance routine on competitive state anxiety, psychological skills, and perceived performance of Taekwondo poomsae players. International Journal of Applied Sports Sciences, 28(2), 184–199. <https://doi.org/10.24985/ijass.2016.28.2.184>
- Moenig, U. (2015). Taekwondo: From a martial art to a martial sport. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315733227>
- Moenig, U., ve Kim, M. (2016). The invention of taekwondo tradition, 1945–1972: When mythology becomes 'history'. Acta Koreana, 19(2), 131–164. <https://doi.org/10.18399/acta.2016.19.2.006>
- Moore, B., Dudley, D., ve Woodcock, S. (2020). The effect of martial arts training on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 24(4), 402–412. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.06.017>
- Ng-Knight, T., Gilligan-Lee, K. A., ve Buszard, T. (2021). Does Taekwondo improve children's self-regulation? If so, how? A randomized field experiment. Developmental Psychology, 57(12), 2235–2247. <https://doi.org/10.1037/dev0001269>

- Tedeschi, M. (2003). Taekwondo: Traditions, philosophy, technique. Weatherhill.
- UNESCO. (2019). Youth development through martial arts: Selected good practices. UNESCO and UNESCO-ICM. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000371559>
- Vertonghen, J., ve Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: A review. Journal of Sports Science and Medicine, 9(4), 528–537.
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2023). Foundations of sport and exercise psychology. Human kinetics.
- World Taekwondo. (2019). Competition rules ve interpretation. World Taekwondo Headquarters. <https://www.worldtaekwondo.org/wp-content/uploads/2019/08/WT-Competition-Rules-Interpretation-Manchester-May-15-2019.pdf>



TAEKWONDO VE MÜSABAKA ALANLARI

GİRİŞ

Taekwondo, hem geleneksel köklerini koruyarak hem de modern spor standartlarına uyum sağlayarak köklü bir evrim geçirmiş bir dövüş sanatıdır. Bu süreçte sporcuların güvenliğini sağlamak, performansı optimize etmek ve müsabakaların adil biçimde yürütülmesini güvence altına almak amacıyla kullanılan ekipmanlar, üniformalar ve müsabaka alanları uluslararası standartlara kavuşturulmuştur (Moenig, 2015). Dünya Taekwondo (World Taekwondo – WT), bu standartları belirleyen ve düzenleyen küresel otorite sıfatıyla söz konusu gereklilikleri sürekli güncellemekte ve geliştirmektedir (World Taekwondo, 2023).

Bu bölümde taekwondo müsabaka ve antrenman alanlarının özellikleri, koruyucu ekipmanlar, elektronik puanlama sistemleri ve poomsae müsabakalarına özgü düzenlemeler akademik bir perspektiften ele alınmaktadır. Müsabaka alanı tasarımı ve zemin standartları, yalnızca güvenlik açısından değil, aynı zamanda sporcu performansı ve müsabaka adaleti açısından da belirleyici öneme sahiptir (Koh ve Watkinson, 2002). Lystad, Pollard ve Graham (2009), yarışmalardaki sakatlık oranlarını analiz ettikleri meta-analizde zemin kalitesi ve alan düzeninin önleyici tasarım ilkeleriyle doğrudan ilişkili olduğuna dikkat çekmektedir.

1. Müsabaka ve Antrenman Alanları

1.1. Tatami ve Zemin Özellikleri

Taekwondo müsabakaları ve antrenmanları için kullanılan zemin yüzeyleri, sporcu güvenliği ve performansı açısından kritik öneme sahiptir. Geleneksel olarak taekwondo dojanglarında sert ahşap zeminler kullanılırken, modern müsabakalarda özel tasarımlı tatami minderleri veya yay etkili (suspended) spor parkesi tercih edilmektedir (World Taekwondo, 2023).

Tatami, orijinal olarak Japon dövüş sanatlarından devşirilen bir zemin kaplama türüdür; ancak taekwondo müsabakalarında da standart uygulama haline gelmiştir. Modern taekwondo tatamileri genellikle EVA (Etilen Vinil Asetat) köpük malzemeden üretilir ve birbirine kenetlenen modüler panellerden oluşur. Bu modüler yapı, kolay montaj ve demontaja olanak

tanılarak müsabakaların farklı mekânlarda düzenlenmesini kolaylaştırmaktadır. WT standartları doğrultusunda müsabaka tatamileri en az 2–3 cm kalınlığında olmalı ve belirlenmiş darbe emilim değerlerini karşılamalıdır (World Taekwondo, 2022). Koh ve Watkinson (2002), aşırı sert zeminlerin kafa ve yüz bölgesindeki darbelerden kaynaklanan yaralanma riskini artırdığını ortaya koymuştur; bu bulgu, zemin kalitesinin yaralanma önleme stratejileri açısından ne denli belirleyici olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Tatami yüzeyi, sporcuların güvenli biçimde hareket etmesini ve tekniklerini etkin şekilde uygulayabilmesini sağlayan kaymaz bir dokuyla kaplanmalıdır. Hijyen standartları da göz ardı edilmemelidir: tatami ve zemin yüzeylerinin dezenfektan solüsyonlarla düzenli olarak temizlenmesi, enfeksiyon riskini minimize etmek için zorunludur (Lystad vd., 2009). Bazı taekwondo salonlarında kullanılan yay etkili spor parkesi, eklem üzerindeki darbe yükünü azaltan esneme mekanizması sayesinde özellikle yüksek hacimli antrenman dönemlerinde tercih edilmektedir.

1.2.Müsabaka Alanı Boyutları ve Düzeni

WT kurallarına göre resmi müsabaka alanları belirli boyut standartlarını karşılamalıdır (World Taekwondo, 2023). Kyorugi (dövüş) müsabakalarında mücadele alanı 8 m × 8 m olup çevresinde 1 metrelik bir güvenlik tampon bölgesi yer alır. Bu güvenlik bölgesi, sporcuların alan dışına çıkmaları durumunda yaralanmalarını önlemeye yönelik tasarlanmıştır. Müsabaka alanı farklı renkli tatami panelleriyle işaretlenir; merkezi alan (8 m × 8 m) çoğunlukla mavi renkte, güvenlik bölgesi ise kırmızı ya da sarı renkte olabilir. Bu renk kodlaması, hakem kararlarının alınmasını ve sporcuların sınır ihlali uyarılarından zamanında haberdar edilmesini kolaylaştırır.

Poomsae müsabakalarında alan düzeni farklılık gösterir. Genellikle 12 m × 12 m ya da daha geniş bir alan kullanılır; sporcunun form sergileme süreci boyunca bu sınırları aşmaması gerekir (World Taekwondo, 2022). Poomsae alanı tek renk (mavi veya kırmızı) tatami ile kaplanır ve sınırlar net biçimde işaretlenir. Pieter, Fife ve O'Sullivan (2012), farklı disiplinlerde (kyorugi, poomsae, gösteri) yaralanma profillerinin anlamlı farklılıklar sergilediğini

göstermiş; bu bulgu, disipline özgü alan tasarımının sakatlık önleme açısından işlevselliğini ortaya koymaktadır.

1.3. Antrenman Alanları ve Dojang Düzeni

Geleneksel taekwondo dojangları belirli bir mekânsal düzen ve atmosfere sahiptir. Girişte genellikle Güney Kore bayrağı, taekwondo bayrağı ve kurucuların portreleri bulunur. Antrenman alanı geniş ve engelsiz olmalı, yüksek tavan döner tekme hareketlerine yeterli alan tanımalıdır (Choi, 1972). Duvarlara monte edilen aynalar sporcuların tekniklerini görsel olarak değerlendirmelerine yardımcı olurken, ağır çuvallar (heavy bags), makivaralar ve PAO'lar gibi özel antrenman ekipmanları teknik becerinin geliştirilmesinde kullanılmaktadır.

Antrenman ortamının ısı, nem ve havalandırma koşulları sporcu konforunu ve performansını doğrudan etkiler. Uygun sıcaklık (18–22°C) ve nem düzeyleri (%40–60) optimal antrenman koşullarının oluşturulmasına katkı sağlar (World Taekwondo, 2022). Bridge ve diğerleri (2014), taekwondo sporcularının fizyolojik profilini inceleyen kapsamlı derlemelerinde, antrenman ortamı koşullarının aerobik ve anaerobik uyum süreçlerini belirgin biçimde etkilediğini vurgulamaktadır.

1.4. Güvenlik ve Hijyen Standartları

Müsabaka ve antrenman alanlarının güvenlik standartları yaralanmaları önlemek için kritik önem taşımaktadır. Zemin yüzeylerinin düzenli olarak denetlenmesi ve yıpranmış ya da hasarlı tatamilerin zamanında değiştirilmesi zorunludur. Alan içinde keskin köşeler, çıkıntılar veya engeller bulunmamalıdır (Koh ve Watkinson, 2002).

Lystad ve diğerleri (2009), müsabaka taekwondosunda ortalama sakatlık hızını 1000 sporcu-maruziyeti başına 79,3 olarak hesaplamış (95% GA: 22,8–275,4); bu yüksek değer büyük ölçüde yetersiz alan güvenliği ve uygunsuz zemin tasarımıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu bulgular, standart alan denetim protokollerinin yaşama geçirilmesini güçlü biçimde desteklemektedir. Pieter ve diğerleri (2012), yaralanmaların büyük çoğunluğunun alt ekstremit

bölgesinde gerçekleştiğini ve uygun zemin yüzeyinin bu yaralanma oranlarını azaltmada belirleyici rol oynadığını ortaya koymaktadır.

İlk yardım ekipmanları dojangda kolayca erişilebilir bir noktada bulundurulmalıdır. Ciddi yaralanma durumlarında devreye girecek acil müdahale prosedürleri ve iletişim planları hazır tutulmalıdır. Antrenörler ve görevliler temel ilk yardım eğitimi almış olmalıdır (World Taekwondo, 2022). Sporcuların açık yaralar veya aktif cilt enfeksiyonlarıyla müsabakaya katılmaması ve üniforma ile dojang zemininin hijyenik tutulması, enfeksiyon riskinin minimize edilmesinde temel önlemler arasında yer almaktadır.

2.Elektronik Koruyucu ve Puanlama Sistemi

2.1.PSS'nin Gelişimi ve Teknik Özellikleri

Taekwondo müsabakalarında şeffaflık ve adillik tartışmaları, 2012 Londra Olimpiyat Oyunları'ndan itibaren elektronik Koruyucu ve Puanlama Sisteminin (Protector and Scoring System – PSS) resmi kullanıma alınmasıyla yeni bir boyut kazanmıştır. Sistem, vücut koruyucusuna yerleştirilmiş sensörler aracılığıyla geçerli isabetleri otomatik olarak kaydeder ve skor kararını insan hakemlerinin öznel değerlendirmesinden bağımsız kılmayı amaçlar. Ayak koruyucularına entegre edilen miknatıslar ve hogu içindeki manyetometreyle gerçekleştirilen vücut isabetleri, ön belirlenen kuvvet eşliğini aştığında puan olarak tanımlanmaktadır.

2016 Rio Olimpiyat Oyunları'nda elektronik kask koruyucusu da sisteme dahil edilmiş; böylece baş bölgesine yönelik isabetle kazanılan puanlar da sensör teknolojisiyle desteklenmiştir. Cho, Eom ve Jang (2020), elektronik koruyucu kullanılan karşılaşmalarda puanlama örüntülerinin analog koruyuculu müsabakalardan anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiştir. Araştırmacılar, elektronik sistemde genel koruyucuya kıyasla yaklaşık 3,4 kat daha az puan kararı verildiğini saptamıştır. Bu bulgu, PSS'nin teknik-taktik tercihler üzerindeki dönüştürücü etkisini ve sporcuların sistem parametrelerine uyum sağlamak için teknik repertuarlarını nasıl yeniden yapılandırıldığını açıkça ortaya koymaktadır.

Kazemi ve diğ erleri (2006), Olimpiyat düzeyindeki taekwondo sporcularının profilini inceledikleri çalışmalarında teknik seçimlerin performans sonuçlarıyla güçlü bağlantı kurduğunu; bu ilişkinin puanlama sistemindeki değişikliklerden etkilendiğini vurgulamaktadır. Falco ve diğ erleri (2012),  niversite düzeyindeki müsabakalarda döner tekmenin en çok kullanılan ve puan kazandıran teknik olduğunu göstermiş; bu eğilimin PSS'nin yaygınlaşmasıyla daha da belirginleştiğini bildirmiştir.

2.2.Kafa Koruyucu ve Sporcu Güvenliğine Etkisi

Koh ve Watkinson (2002), 1999 Dünya Taekwondo şampiyonası'nın yarı final ve final maçlarını kapsayan video analizinde, 48 müsabakada 64 sporcu arasında 1000 sporcu-maruziyeti başına 365 kafa darbesi gerçekleştiğini tespit etmiştir. Bu yüksek oran, kafa koruyucusu standartlarının iyileştirilmesine yönelik acil önlemlerin alınması gerektiğine işaret etmektedir. Elektronik kafa koruyucusunun 2016 Rio Oyunları'nda devreye girmesi, hem puanlama güvenilirliğini artırma hem de kafa yaralanması riskini azaltma hedeflerine birlikte hizmet etmektedir. Pieter, Fife ve O'Sullivan (2012), elit erkek sporcular için rekabetçi taekwondoda toplam sakatlık hızının 1000 sporcu-maruziyeti başına 20,6 ile 139,5 arasında değiştiğini; alt ekstremite sakatlıklarının en sık görülen kategori olduğunu belirtmiştir. Bu veriler, ekipman tasarımımda alt ekstremite koruyucularının standartlarının da gözden geçirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

3.Poomsae Müsabakalarında Alan ve Ekipman Standartları

3.1.Alan Düzeni ve Kıyafet  zellikleri

Poomsae müsabakalarında alan düzeni kyorugi'den farklıdır. Sporcu form sergileme süresince sınırları aşmadan serbestçe hareket edebileceği geniş ve pürüzsüz bir zemine ihtiyaç duymaktadır. Bu nedenle poomsae için genellikle 12 m × 12 m veya daha büyük, tek renk tatami zemin tercih edilmektedir (World Taekwondo, 2022). Zemin yüzeyinin düzgünlüğü ve kayma direnci, özellikle pivot ve döner hareketlerde teknik hassasiyeti doğrudan etkiler.

Poomsae üniforma standartları da branşın estetik ve değerlendirme gerekliliklerine göre şekillenmiştir (World Taekwondo, 2023). Geleneksel poomsae kategorilerinde beyaz dobok tercih edilmekte; siyah yaka ya da renkli şerit gibi işaretler sınıf veya rütbeyi simgelemektedir. Freestyle poomsae kategorisinde ise müzik eşliğinde yapılan performansın teatral boyutunu güçlendirmek amacıyla renkli ve özel tasarımlı üniforma kullanılabilir. WT onaylı üniformaların (WT Recognized Poomsae Uniform) ayrımlı kesimi ve kumaş yapısı, hakemlerin vücut hizalamasını ve teknik hassasiyeti değerlendirebilmesi için hareketlerin net görülmesini sağlar. Bridge ve diğerleri (2014), taekwondo sporcularının fizyolojik profilini ele aldıkları kapsamlı incelemelerinde, üniforma tasarımındaki kısıtlamaların eklem hareket açıklığı üzerindeki ölçülebilir etkilerini ortaya koymuştur.

3.2. Ayakkabı ve Aksesuar Kullanımı

Poomsae müsabakalarında temas söz konusu olmadığından kyorugi'deki koruyucu ekipmanlar kullanılmaz (World Taekwondo, 2023). Bununla birlikte bazı sporcular çıplak ayakla performans sergilerken, bir bölümü hafif poomsae ayakkabıları tercih etmektedir. Bu ayakkabılar, tatami yüzeyinde kayma direncini artırmak ve pivot hareketleri desteklemek amacıyla özel tabanlı olarak tasarlanmaktadır. Freestyle poomsae kategorisinde akrobatik hareketler, koreografik dizilimler ve silah uygulamaları gibi çeşitli unsurlar performansa entegre edilebilir; ne var ki bu aksesuarların tümünün belirlenen güvenlik standartlarına uyması zorunludur.

4. Sonuç

Taekwondo müsabaka ve antrenman alanlarının tasarımı, ekipman standartları ve koruyucu teknolojiler; sporun güvenliğini, adilliğini ve uluslararası tutarlılığını sağlayan temel bileşenlerdir. Lystad ve diğerlerinin (2009) meta-analizi, müsabaka ortamındaki yüksek sakatlık oranlarının standart alan tasarımı ve güvenlik protokolleriyle azaltılabileceğini güçlü kanıtlarla ortaya koymuştur. Pieter ve diğerleri (2012) ise branşa özgü sakatlık profillerini belgeleyerek kyorugi ve poomsae müsabakalarının farklı güvenlik gereklilikler doğurduğuna dikkat çekmiştir.

Elektronik PSS'nin 2012 Londra Olimpiyat Oyunları'nda uygulamaya alınması, müsabaka adaleti ve şeffaflığı açısından çığır açıcı bir dönüşümü simgelemektedir (Cho vd., 2020). Koh ve Watkinson'ın (2002) kafa darbelerine ilişkin video analiz bulguları, koruyucu ekipman tasarımına yatırımın sporcu sağlığı açısından taşıdığı zorunluluğu somut biçimde ortaya koymuştur. Kazemi ve diğerleri (2006) ile Falco ve diğerlerinin (2012) çalışmaları ise ekipman değişikliklerinin teknik-taktik tercihleri doğrudan etkilediğini göstererek alan standartları, ekipman tasarımı ve spor performansı arasındaki karmaşık ilişkiyi gün yüzüne çıkarmaktadır.

WT'nin belirlediği standartlar, küresel taekwondo topluluğunun ortak güvenlik ve adalet değerlerini somutlaştırmaktadır. Alanların uygun tasarımı ve düzenli bakımı, optimal performans koşullarını güvence altına alırken sporcuların uzun vadeli fiziksel gelişimini de desteklemektedir. Malzeme bilimindeki ilerlemeler ve elektronik sensor teknolojisinin sürekli gelişimi, taekwondo ekipmanlarının daha güvenli, konforlu ve performans odaklı hale gelmesi için önemli fırsatlar sunmaktadır (Bridge vd., 2014). Bu bağlamda taekwondo topluluğunun geleneksel değerlerine bağlılığını korurken bilimsel ve teknolojik yeniliklerle bütünleşik bir yol izlemesi, sporun uzun vadeli bütünlüğünü güvence altına almaktadır (Moenig, 2015).

KAYNAKLAR

- Bridge, C. A., Ferreira da Silva Santos, J., Chaabène, H., Pieter, W., ve Franchini, E. (2014). Physical and physiological profiles of taekwondo athletes. *Sports Medicine*, 44(6), 713–733. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0159-9>
- Choi, H. H. (1972). Taekwon-Do: The Korean art of self-defence. International Taekwon-Do Federation.
- Cho, E.-H., Eom, H.-J., ve Jang, S.-Y. (2020). Comparison of patterns of skill actions between analog and electronic protectors in Taekwondo: A log-linear analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3927. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113927>
- Falco, C., Landeo, R., Menescardi, C., Bermejo, J. L., ve Estevan, I. (2012). Match analysis in a university Taekwondo championship. *Advances in Physical Education*, 2(1), 28–31. <https://doi.org/10.4236/aep.2012.21005>
- Fong, S. S. M., ve Ng, G. Y. F. (2011). Does Taekwondo training improve physical fitness? *Physical Therapy in Sport*, 12(2), 100–106. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2010.07.001>
- Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., ve White, A. R. (2006). A profile of Olympic taekwondo competitors. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(CSSI), 114–121.
- Koh, J. O., ve Watkinson, E. J. (2002). Video analysis of blows to the head and face at the 1999 World Taekwondo Championships. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(3), 348–353.
- Lystad, R. P., Pollard, H., ve Graham, P. L. (2009). Epidemiology of injuries in competition taekwondo: A meta-analysis of observational studies. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(6), 614–621. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.09.013>
- Moenig, U. (2015). Taekwondo: From a martial art to a martial sport. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315733227>

- Pieter, W., Fife, G. P., ve O'Sullivan, D. M. (2012). Competition injuries in taekwondo: A literature review and suggestions for prevention and surveillance. *British Journal of Sports Medicine*, 46(7), 485–491. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091011>
- World Taekwondo. (2022). Guidelines of identifications for WT-recognized products (March 2022 ed.). World Taekwondo Headquarters.
- World Taekwondo. (2023). Competition rules ve interpretation (January 27, 2023 version). World Taekwondo Headquarters.



TAEKWONDO KUŞAK SİSTEMİ

1. Giriş

Kuşak sistemi, taekwondo eğitiminin en karakteristik ve pedagojik açıdan en işlevsel unsurlarından biridir. Bu sistem yalnızca teknik yeterlilik seviyesini gösteren görsel bir işaretleyici değil; aynı zamanda öğrencinin fiziksel, zihinsel ve ahlaki gelişimini sembolize eden çok katmanlı bir yapıdır. Capener (1995), taekwondonun kimlik ve felsefesine ilişkin kapsamlı analizinde kuşak sisteminin hem geleneksel köklere hem de modernleşme sürecine olan bağlılığını ortaya koymuş; bu sistemin taekwondoyu salt bir dövüş sanatının ötesine taşıyan pedagojik bir çerçeve işlevi gördüğünü vurgulamıştır. Her kuşak rengi, doğadaki büyüme ve olgunlaşma süreçlerini yansıtarak taekwondocunun kişisel yolculuğundaki aşamaları temsil eder (Choi, 1972).

Bu bölümde taekwondo kuşak sisteminin tarihsel gelişimi, felsefi temelleri, Gup-Dan yapısı, sınav prosedürleri ile pedagojik ve psikolojik etkileri akademik bir perspektiften ele alınmaktadır. Araştırmalar, kuşak sisteminin yalnızca teknik bir derecelendirme mekanizması olmadığını; disiplin, öz-düzenleme, motivasyon ve karakter gelişimi üzerinde ölçülebilir ve anlamlı etkiler doğurduğunu ortaya koymaktadır (Lakes ve Hoyt, 2004; Kim vd., 2021; Ng-Knight vd., 2022).

2. Kuşak Sisteminin Tarihsel Gelişimi

2.1. Kuşak Sisteminin Kökenleri

Modern taekwondo kuşak sistemi, Japon dövüş sanatlarından, özellikle judodan uyarlanmıştır. Judonun kurucusu Jigoro Kano, 1880'lerde renkli kuşak sistemini geliştirmiş ve bu sistem zamanla diğer dövüş sanatlarına da yayılmıştır (Moenig, 2015). Taekwondonun modern formunun oluşturulduğu 1950'li ve 1960'lı yıllarda General Choi Hong Hi ve diğer kurucu ustalar benzer bir yapıyı benimseyerek onu taekwondonun felsefi değerleriyle uyumlu hale getirmiştir (Choi, 1972).

Capener (1995), geleneksel Kore dövüş sanatlarında bugünkü anlamda hiyerarşik bir kuşak sisteminin bulunmadığını; beceri düzeylerinin daha informal yollarla belirlenebildiğini belirtmiştir. Bununla birlikte modern eğitim sistemlerinin gerektirdiği standardizasyon ve uluslararası tanınma ihtiyacı,

yapılandırılmış bir derecelendirme düzenini zorunlu kılmıştır (Moenig, 2015). 1972'de Kukkiwon'un (Dünya Taekwondo Merkezi) kurulmasıyla kuşak sistemi resmi olarak standartlaştırılmış ve küresel taekwondo topluluğu tarafından benimsenmiştir (Kukkiwon, 2023). Capener (2016), bu sürecin taekwondo için kasıtlı biçimde inşa edilen bir gelenek oluşturma girişiminin parçası olduğunu ve tarihsel mitoloji ile pedagojik işlevselliğin iç içe geçtiğini vurgulamaktadır.

2.2. Kuşak Sisteminin Eğitimsel Amacı

Kuşak sistemi, taekwondo eğitiminde birden fazla pedagojik amaca birden hizmet etmektedir. Birincisi, öğrencilere net ve ulaşılabilir hedefler sağlar; her kuşak, zorlayıcı ancak erişilebilir bir kilometre taşı temsil eder. Locke ve Latham (2002), 35 yıllık hedef belirleme araştırmalarını derledikleri çalışmalarında özgül ve zorlayıcı hedeflerin performansı ve motivasyonu genel belirsiz hedeflere kıyasla tutarlı biçimde artırdığını ortaya koymuştur. Taekwondo kuşak sistemi bu ilkeyi somut bir pedagojik yapıya dönüştürmektedir.

İkincisi, kuşak sistemi müfredat organizasyonu için sistematik bir çerçeve sunar (Capener, 1995). Her kuşak seviyesi belirli teknikler, poomsae'ler ve kavramlarla ilişkilendirilmiş olup eğitmenlerin progresif bir öğretim planı oluşturmaya olanak tanır (Kukkiwon, 2023). Üçüncüsü, kuşaklar sosyal hiyerarşi ve saygı kültürünü pekiştirir. Yüksek kuşaklı öğrenciler, deneyimlerini paylaşarak daha genç öğrencilere rehberlik eder ve dojang içinde bir mentorluk kültürü oluşur. Son olarak, kuşak sistemi öz-değerlendirme ve sürekli iyileştirme kültürünü teşvik eder; öğrenciler mevcut seviyelerini görsel olarak tanımlayabilir ve gelecekteki hedeflerini planlayabilir (Locke ve Latham, 2002).

3. Kuşak Renklerinin Sembolizmi ve Felsefi Anlamları

Kuşak renkleri yalnızca bir seviyeyi değil, aynı zamanda öğrencinin iç yolculuğunu simgeleyen manevi bir ilerlemeyi temsil eder. Her renk doğadaki bir süreci anlatır ve öğrencinin sadece bedensel değil, ahlaki ve zihinsel eğitimini de yönlendirir. Bu sembolik yapı, taekwondonun "Do" kavramını — yani yaşam yolunu— renk diliyle ifade etmesinin somut bir örneğidir (Choi, 1972).

3.1. Beyaz Kuşak (10. Gup)

Beyaz kuşak saflığı, başlangıcı ve öğrenmeye açıklığı temsil eder. Henüz boyanmamış bir tuval gibi sınırsız potansiyeli simgeleyen beyaz renk, yeni başlayanın önyargısız ve bilgiyi emmeye hazır olduğunu gösterir (Choi, 1972). Bu aşamada temel duruşlar, basit teknikler ve dojang etiği öğretilir; vurgu fiziksel becerilerden çok öğrenme tutumuna ve disipline yapılıdır (Kukkiwon, 2023). Beyaz kuşak aşaması, öğrencinin taekwondo yolculuğunun temelini oluşturur ve kalıcı alışkanlıkların kazanılmasına zemin hazırlar.

3.2. Sarı Kuşak (9-8. Gup)

Sarı kuşak güneşin doğuşunu, bilginin filizlenmeye başlamasını ve temel ilkelerin içselleştirilmesini simgeler. Toprağa ekilen tohumun ilk yeşermesini çağrıştıran sarı renk, öğrencinin taekwondonun temel prensiplerini anlamaya başladığını gösterir (Choi, 1972). Bu seviyede temel tekmeler, yumruk teknikleri ve ilk poomsae'ler (Taegeuk Il Jang) öğretilir; koordinasyon, denge ve temel güç geliştirilir (Kukkiwon, 2023). Öğrenciler, taekwondo terminolojisini ve saygı ritüellerini içselleştirmeye başlar.

3.3. Yeşil Kuşak (7-6. Gup)

Yeşil kuşak gelişimi, güçlenmeyi ve tekniğin olgunlaşmasını temsil eder. Büyüyen bir bitkinin canlılığını çağrıştıran yeşil renk, öğrencinin sağlam temellere kavuştuğunu ve hızla büyüdüğünü gösterir (Choi, 1972). Bu aşamada daha karmaşık teknikler, çoklu kombinasyonlar ve orta seviye poomsae'ler (Taegeuk Sam Jang, Sa Jang) öğretilir; sparring (kyorugi) uygulamalarına başlanır ve taktik anlayış geliştirilir (Kukkiwon, 2023). Kim ve diğerlerinin (2021) taekwondo eğitiminin psikososyal etkilerini inceleyen meta-analizinde bu orta aşamaların karakter gelişimi üzerindeki etki büyüklüğünün anlamlı düzeyde arttığı gözlemlenmiştir.

3.4. Mavi Kuşak (5-4. Gup)

Mavi kuşak gökyüzünü, hedeflerin yükselmesini ve zihinsel olgunluğu temsil eder. Sınırsız gökyüzüne benzetilen mavi renk, öğrencinin genişleyen bilgisini

ve artan farkındalığını simgeler; öğrenci artık taekwondonun fiziksel boyutunun ötesini görmeye başlar (Choi, 1972). Bu seviyede ileri teknikler, dönen tekmeler ve uçan tekmeler öğretilir; stratejik düşünme ve müsabaka hazırlığı ön plana çıkar. Poomsae performansı sadece doğruluk değil, aynı zamanda güç, hız ve estetik açısından da değerlendirilir (Kukkiwon, 2023). Bu aşamada öğrenciler genellikle gençlere rehberlik etmeye ve yardımcı eğitmen rollerini üstlenmeye başlarlar.

3.5. Kırmızı Kuşak (3-2. Gup)

Kırmızı kuşak tehlikeyi, kontrol edilmesi gereken gücü ve disiplinin önem kazanmasını temsil eder. Öğrenci artık güçlüdür; ancak bu gücü sorumlu biçimde kullanmayı öğrenmesi gerekmektedir. Kırmızı renk aynı zamanda tutkuyu ve siyah kuşağa yaklaşmanın heyecanını simgeler (Choi, 1972). Bu aşamada en ileri teknikler, karmaşık kombinasyonlar ve yüksek seviye poomsae'ler (Taeguk Chil Jang, Pal Jang) öğretilir; kendini savunma teknikleri (hosinsul) ve kırış (kyokpa) uygulamaları derinleştirilir. Öğrenciler siyah kuşak sınavına hazırlık sürecine girerek zihinsel dayanıklılık, karakter ve liderlik becerilerini ön plana taşırlar (Kukkiwon, 2023).

3.6. Siyah Kuşak (1. Dan ve üzeri)

Siyah kuşak ustalığı, olgunluğu, kararlılığı ve bilginin derinleşmesini temsil eder. Tüm renklerin birleşimi olan siyah, öğrencinin taekwondo yolculuğundaki deneyimlerin bütünleşmesini simgeler (Choi, 1972). Bununla birlikte siyah kuşak bir son değil, yeni bir başlangıçtır; "yolun başlangıcı" olarak kabul edilir (Kukkiwon, 2023). Siyah kuşak sahipleri teknik usta olmanın ötesinde birer öğretmen, lider ve rol model olmayı da üstlenirler. Gençlere rehberlik etmek, taekwondo değerlerini yaymak ve sürekli gelişim için çaba göstermek bu statünün temel sorumluluklarıdır.

4. Kuşak Seviyeleri: Gup ve Dan Sistemi

Taekwondo'da iki temel seviye grubu vardır: Gup (öğrenci seviyeleri) ve Dan (usta seviyeleri). Bu ikili yapı, öğrenme sürecinin iki ayrı aşamasını yansıtır: temel beceri edinimi ve ustalık gelişimi (Capener, 1995; Kukkiwon, 2023).

4.1. Gup Sistemi (Öğrenci Seviyeleri)

Gup sistemi, beyaz kuşaktan kırmızı-siyah kuşağa kadar uzanan evredir. Genellikle 10. Gup'tan 1. Gup'a doğru ilerlenir; sayı azaldıkça seviye yükselir (Kukkiwon, 2023). Her Gup arası geçiş için antrenman süresine, yaşa ve gelişim hızına bağlı olarak ortalama 3–6 ay beklenmesi öngörülmektedir. Gup sistemi pedagojik açıdan basit tekniklerden karmaşık kombinasyonlara, temel fiziksel gelişimden ileri atletik becerilere doğru aşamalı bir ilerlemeyi esas alır; her seviye bir öncekinin üzerine inşa edilir (Capener, 1995).

Temel kuşak-poomsae eşleşmesi şöyledir: Beyaz-Sarı Kuşak (10–9. Gup) Taeguk Il Jang; Sarı-Yeşil Kuşak (8–7. Gup) Taeguk I Jang; Yeşil Kuşak (6. Gup) Taeguk Sam Jang; Yeşil-Mavi Kuşak (5. Gup) Taeguk Sa Jang; Mavi Kuşak (4. Gup) Taeguk O Jang; Mavi-Kırmızı Kuşak (3. Gup) Taeguk Yuk Jang; Kırmızı Kuşak (2. Gup) Taeguk Chil Jang; Kırmızı-Siyah Kuşak (1. Gup) Taeguk Pal Jang (Kukkiwon, 2023).

4.2. Dan Sistemi (Usta Seviyeleri)

Dan sistemi siyah kuşaktan sonraki kademedir; "Dan" Korece'de derece veya seviye anlamına gelir (Kukkiwon, 2023). WT ve Kukkiwon sisteminde en yüksek seviye 9. Dan'dır; 10. Dan ise genellikle ölüm sonrası onursal rütbe olarak verilir. Dan seviyeleri ustalık, öğretmenlik ve liderlik gelişimini temsil etmekte olup her seviyenin kendine özgü poomsae'leri ve minimum bekleme süreleri vardır:

1. Dan (Cho Dan): Koryo poomsae ile başlayan ve siyah kuşağa geçişi simgeleyen bu seviyede minimum yaş genellikle 15'tir; daha genç sporcular "Poom" denklği alır. 2. Dan (I Dan): Keumgang poomsae güç ve sağlamlık, elmas gibi sarsılmaz iradeyi simgeler; minimum bekleme süresi 2 yıldır. 3. Dan (Sam Dan): Taebaek poomsae Baekdu Dağı'nı ve yüksek ruhani mertebeyi temsil eder; bekleme süresi 3 yıl, öğretmenlik becerileri beklenir. 4. Dan (Sa Dan): Pyongwon poomsae — bilginin genişliğini simgeler; bekleme süresi 4 yıl. 5. Dan (O Dan): Sipjin poomsae — sürekli gelişimi temsil eder; bekleme süresi 5 yıl, usta öğretmen statüsü. 6. Dan (Yuk Dan): Jitae ve Cheonkwon poomsae'leri — yeryüzü-gökyüzü uyumunu simgeler; bekleme süresi 6 yıl. 7.

Dan (Chil Dan): Hansoo ve Ilyeo poomsae'leri — su gibi akıcılık ve birlik; bekleme süresi 7 yıl. 8. Dan (Pal Dan) ve 9. Dan (Gu Dan): Nadiren verilen bu seviyeler taekwondo'ya olağanüstü katkılar yapmış ustaları temsil eder; minimum bekleme süreleri sırasıyla 8 ve 9 yıldır (Kukkiwon, 2023).

Dan sistemi yalnızca teknik beceri değil, aynı zamanda öğretmenlik yeteneği, karakter, liderlik ve taekwondo topluluğuna hizmet anlayışını da kapsamaktadır. Yüksek Dan seviyeleri yaşam boyu öğrenme ve özveri gerektiren uzun soluklu bir yolculuğun ürünüdür.

5. Kuşak Sınavları: Amaç, Yapı ve Değerlendirme

5.1. Kuşak Sınavlarının Amacı

Kuşak sınavları öğrencinin teknik, fiziksel, zihinsel ve etik gelişimini ölçmek amacıyla düzenlenir (Kukkiwon, 2023). Her sınav bir üst kuşağa geçiş için zorunludur ve öğrencinin hazır olup olmadığını değerlendirir. Locke ve Latham'ın (2002) hedef belirleme teorisi çerçevesinde değerlendirildiğinde, sınav sürecinin öz-yeterlilik duygusunu ve içsel motivasyonu güçlendirdiği görülmektedir. Kim ve diğerlerinin (2021) meta-analizi, düzenli kuşak terfi sürecinden geçen öğrencilerde sosyallik, etik değerler, görgü ve okul uyumu üzerinde anlamlı pozitif etkiler saptamıştır.

Sınavlar öğrencilere performans sergileme fırsatı sunarak özgüvenlerini artırır. Bunun yanı sıra sınav hazırlık süreci disiplin, zaman yönetimi ve hedef odaklılık becerilerini pekiştirir. Lakes ve Hoyt (2004), üç aylık okul temelli taekwondo eğitiminin öğrencilerin bilişsel öz-düzenleme, duygusal öz-düzenleme, prososyal davranış ve sınıf içi düzenlerini anlamlı biçimde iyileştirdiğini deneysel olarak ortaya koymuştur.

5.2. Temel Teknikler (Kibon Dongjak)

Temel teknikler taekwondonun temelini oluşturur ve her sınavda değerlendirilir. Bu kapsamda duruşlar (sogi), yumruk teknikleri (jireugi), bloklar (makki) ve tekmeler (chagi) incelenir. Değerlendirmede doğruluk, güç, hız, denge ve genel performans kalitesi göz önünde bulundurulur (Kukkiwon, 2023). Teknik değerlendirme, Bridge ve diğerlerinin (2014) taekwondo sporcularının

fizyolojik profilini ele aldıkları kapsamlı derlemelerinde ortaya koydukları biyomekanik standartlarla da örtüşmektedir.

5.3. Poomsae (Form Değerlendirmesi)

Poomsae, önceden belirlenmiş hareketlerin sistematik bir sıralamasıdır ve taekwondonun teknik ile felsefi boyutlarını bir arada sunar (Moenig ve Kim, 2016). Değerlendirme kriterleri arasında teknik doğruluk, güç ve hız, ritim ve zamanlama, nefes kontrolü (kihap dahil), konsantrasyon ile hareketlerin pratik anlamının kavranması yer almaktadır. Örneğin 6. Gup sınavında öğrenci Taegeuk Il, I ve Sam Jang'ı (Poomsae 1–3) sırası ile sergilemek durumundadır (Kukkiwon, 2023).

5.4. Kyorugi (Dövüş Uygulaması)

Kyorugi, kontrollü sparring uygulamasıdır ve öğrencinin teknikleri gerçek zamanlı bağlamda uygulama becerisini test eder. Değerlendirmede teknik çeşitlilik, kural bilgisi, kontrol, strateji-taktik becerileri ve sporcu disiplini ön plana çıkar (Kukkiwon, 2023). Kyorugi değerlendirmesi özellikle mavi kuşak ve üstü sınavlarda ağırlık kazanmaktadır.

5.5. Hosinsul (Kendini Savunma Teknikleri) ve Kırış (Kyokpa)

Hosinsul, gerçek hayat saldırı senaryolarına karşı pratik savunma tekniklerini kapsar ve taekwondonun yalnızca bir spor değil, aynı zamanda etkili bir kendini savunma sistemi olduğunu gösterir. Kavrama kurtulmaları, itme ve çekme savunmaları ile eklem kilitleme teknikleri bu kategorinin temel bileşenlerini oluşturur (Kukkiwon, 2023). Kırış ise genellikle kırmızı kuşak ve üstü sınavlarda yetişkin sporcular için gerekli olup tahta veya özel kırış plakaları üzerinde güç, teknik doğruluk ve zihinsel odaklanmayı birlikte test eder. Değerlendirmede sadece başarılı kırma değil, form, güç transferi ve zihinsel hazırlık da göz önünde bulundurulur.

5.6. Sınav Prosedürü ve Değerlendirme Sistemi

Sınav süreci kayıt ve kontrol, ısınma, seremoni (bayrak selamı ve taekwondo yemini), ardından yukarıda açıklanan sınav bölümlerinin uygulanması, hakem

kurulu değerlendirmesi ve sonuç açıklamasından oluşmaktadırdır. Değerlendirme genellikle 100 puan üzerinden yapılır; geçer not çoğunlukla 70 veya üzeridir. Her bölüm (kibon, poomsae, kyorugi vb.) ayrı puanlanır ve toplam puan hesaplanır. Başarılı ğrencilere federasyon onaylı belgelerle tescil edilen yeni kuşakları verilir; uluslararası geçerlilik için WT ya da Kukkiwon onaylı sertifika zorunludur (Kukkiwon, 2023).

6. Türkiye'de Kuşak ve Sınav Uygulamaları

6.1. Türkiye Taekwondo Federasyonu Sistemi

Türkiye Taekwondo Federasyonu (TTF), WT ve Kukkiwon sistemini esas almaktadır. Gup sınavları, genellikle kulüp eğitmenleri veya il temsilcilikleri tarafından düzenlenirken, Dan sınavları TTF tarafından merkezi olarak yılda 2–3 kez belirli şehirlerde gerçekleştirilmektedir (TTF, 2023). Sınav jürileri, yüksek Dan'lı ulusal seviye eğitmenler ve federasyon yetkililerinden oluşmaktadır.

Türkiye'de beyaz kuşaktan siyaha geçiş için ortalama süre antrenman sıklığına, yaşa ve bireysel gelişim hızına bağlı olarak değişmekle birlikte tipik olarak 4–5 yıl arasında gerçekleşmektedir (TTF, 2023). 15 yaş altı sporcular için uygulanan "Poom" kuşağı sistemi, Dan'a denkliği olan ancak yaş kısıtlaması nedeniyle farklı adlandırılan (genellikle kırmızı-siyah karışımı renkli) kuşakları kapsamaktadır. 1., 2. ve 3. Poom, sırasıyla 1., 2. ve 3. Dan denkliğindedir. Sporcu 15 yaşına geldiğinde Poom kuşağı otomatik olarak Dan statüsüne dönüştürülür (TTF, 2023).

6.2. Dan Sınavlarının zel Gereksinimleri

Dan sınavları Gup sınavlarına kıyasla çok daha kapsamlı ve zorlu nitelik taşımaktadır. Bu sınavlarda ek gereksinimler şöyle sıralanabilir: 1. Dan için genellikle 15 yaş (daha genç sporcular Poom alır); her Dan seviyesi arasında minimum bekleme süreleri (rneğin 1. Dan'dan 2. Dan'a 2 yıl); yüksek Dan seviyeleri için akademik tezler veya araştırma projeleri; öğretmenlik, liderlik ve mentorluk yetkinliklerinin gösterimi; taekwondo topluluğuna katkılar; fiziksel kondisyon testleri (Kukkiwon, 2023; TTF, 2023). Dan sertifikalarının uluslararası

geçerliliği için TTF, başarılı adayların bilgilerini Kukkiwon'a ileterek dünya çapında tanınan sertifikaların düzenlenmesini sağlamaktadır.

7. Kuşak Sisteminin Pedagojik ve Psikolojik Etkileri

7.1. Motivasyon ve Hedef Belirleme

Kuşak sistemi öğrencilere somut ve ulaşılabilir hedefler sağlar. Locke ve Latham'ın (2002) hedef belirleme teorisi, özgül ve zorlayıcı hedeflerin motivasyonu tutarlı biçimde artırdığını belgelemektedir; meta-analizlerde etki büyüklükleri 0,42 ile 0,80 arasında değişmektedir. Taekwondo'da her kuşak tam olarak böyle bir hedefi temsil etmekte, kademeli ilerleme ise öz-yeterlilik duygusunu güçlendirerek sporcuları motive tutmaktadır. Kademeli başarılar ve görünür bir ilerleme göstergesi olarak kuşak rengi, aynı zamanda sosyal tanınma sağlar ve öğrencinin çabalarını onaylar (Locke ve Latham, 2002).

7.2. Öz-Disiplin, Öz-Düzenleme ve Karakter Gelişimi

Kuşak sınavlarına hazırlanma süreci güçlü bir öz-disiplin geliştirir. Lakes ve Hoyt (2004), okul temelli taekwondo eğitiminin öğrencilerde bilişsel öz-düzenleme, duygusal öz-düzenleme ve prososyal davranışı anlamlı biçimde iyileştirdiğini randomize bir deneysel tasarımla göstermiştir. Ng-Knight ve diğerleri (2022), 11 haftalık standart bir başlangıç taekwondo kursunun katılımcı çocuklarda dikkat kontrolü ve davranışsal problemleri anlamlı düzeyde iyileştirdiğini; bu etkinin öz-düzenleme için artan beklenti ve değer algısı aracılığıyla işlediğini ortaya koymuştur.

Kim ve diğerlerinin (2021) 28 çalışmayı kapsayan meta-analizi, taekwondo eğitiminin sosyallik, karakter, görgü ve okul yaşam uyumu üzerinde anlamlı pozitif etkiler doğurduğunu kanıtlamıştır. Bu bulgular, kuşak sisteminin yalnızca teknik bir derecelendirme mekanizması olmayıp kapsamlı bir karakter geliştirme aracı olduğunu güçlü biçimde desteklemektedir.

7.3. Sosyal Hiyerarşi, Saygı Kültürü ve Mentorluk

Kuşak sistemi dojang içinde açık bir sosyal hiyerarşi oluşturur. Capener (1995), bu yapının Kore kültürel değerlerinin taekwondo pedagojisine kazındığı temel mekanizmalardan biri olduğunu belirtmektedir. Düşük kuşaklı öğrenciler

yüksek kuşaklı öğrencilere saygı gösterir ve onlardan öğrenir. Bu yapı, hem liderlik becerilerini hem de topluluk bağlarını güçlendiren ideal bir mentorluk ortamı sağlar.

Bununla birlikte aşırı hiyerarşik yapıların ego sorunları veya yetersizlik duygusu yaratma riski taşıdığı da göz ardı edilmemelidir. Bu nedenle eğitmenlerin saygıyı teşvik ederken bireysel farklılıklara ve esnekliğe de alan açan dengeli bir yaklaşım benimsemesi önem taşımaktadır.

7.4. Başarısızlık ve Psikolojik Dayanıklılık

Sınavlarda başarısız olan öğrenciler hayal kırıklığı yaşayabilir; ancak bu deneyim aynı zamanda değerli bir öğrenme sürecine dönüşebilir. Ng-Knight ve diğerleri (2022), destekleyici bir ortamda taekwondo eğitimi alan sporcuların yeniden deneme motivasyonu ve kararlılığının güçlendiğini belgelemiştir. Başarısızlıktan sonra destekleyici bir çevre içinde yer alan sporcular daha güçlü motivasyon ve azimle geri döner. Bu nedenle dojang kültürü başarısızlığı damgalamak yerine büyüme fırsatı olarak sunmalıdır (Locke ve Latham, 2002).

Sonuç

Taekwondo kuşak sistemi, sporun pedagojik çerçevesinin ve felsefi derinliğinin somut bir ifadesidir. Her kuşak rengi doğanın bir aşamasını ve öğrencinin iç yolculuğunu simgeler; beyazdan siyaha doğru ilerleme yalnızca teknik ustalık değil, aynı zamanda karakter olgunluğu ve yaşam yolu felsefesini de kapsamaktadır (Choi, 1972; Capener, 1995).

Locke ve Latham'ın (2002) hedef belirleme teorisi kuşak sisteminin motivasyonel altyapısını açıklarken, Lakes ve Hoyt (2004) ile Ng-Knight ve diğerlerinin (2022) deneysel çalışmaları bu sistemin öz-düzenleme ve karakter üzerindeki somut etkilerini belgelemiştir. Kim ve diğerlerinin (2021) 28 çalışmalı meta-analizi ise taekwondo eğitiminin psikososyal çıktılar üzerindeki kapsamlı pozitif etkisini nicel olarak ortaya koymuştur.

Türkiye'de TTF'nin standartlaştırılmış yaklaşımı ulusal ve uluslararası tutarlılığı güvence altına alırken, Poom sistemi genç sporcuların başarılarını tanımaktadır (TTF, 2023). Kukkiwon sertifikasyonu ise Türk taekwondocularına küresel topluluğa katılım kapısı aralamaktadır. Renklerin ötesinde kuşaklar,

taekwondocunun değerlerini, karakterini ve yolculuğunu temsil eden yaşıayan semboller olarak kalmaya devam etmektedir (Capener, 2016).

KAYNAKÇA

- Capener, S. D. (1995). Problems in the identity and philosophy of T'aegwondo and their historical causes. *Korea Journal*, 35(4), 80–94.
- Capener, S. D. (2016). The making of a modern myth: Inventing a tradition for taekwondo. *Korea Journal*, 56(1), 61–92. <https://doi.org/10.25024/kj.2016.56.1.61>
- Choi, H. H. (1972). Taekwon-Do: The Korean art of self-defence. International Taekwon-Do Federation.
- Kim, Y.-J., Baek, S.-H., Park, J.-B., Choi, S.-H., Lee, J.-D., ve Nam, S.-S. (2021). The psychosocial effects of taekwondo training: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11427. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111427>
- Kukkiwon. (2023). Taekwondo promotion test regulations. Kukkiwon.
- Lakes, K. D., ve Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(3), 283–302. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.04.002>
- Locke, E. A., ve Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Moenig, U. (2015). Taekwondo: From a martial art to a martial sport. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315733227>
- Moenig, U., ve Kim, M. (2016). The invention of taekwondo tradition, 1945–1972: When mythology becomes 'history'. *Acta Koreana*, 19(2), 131–164. <https://doi.org/10.18399/acta.2016.19.2.006>
- Ng-Knight, T., Gilligan-Lee, K. A., Massonnié, J., Gaspard, H., Gooch, D., Querstret, D., ve Johnstone, N. (2022). Does Taekwondo improve children's self-regulation? If so, how? A randomized field

experiment. Developmental Psychology, 58(3), 522–534.

<https://doi.org/10.1037/dev0001307>

Türkiye Taekwondo Federasyonu. (2023). Kuşak terfi talimatı ve sınav kılavuzu. Türkiye Taekwondo Federasyonu.



**KYORUGİ (DÖVÜŞ) DİSİPLİNİ:
TEKNİK, TAKTİK VE FELSEFİ BOYUTLARI**

Giriş

Kyorugi Korece'de "karşılaşma" veya "dövüş" anlamına gelir ve taekwondonun en dinamik, stratejik yönünü temsil eder. Ancak kyorugi salt bir fiziksel mücadele değildir; zekâ, refleks, teknik bilgi ve zihinsel denge gerektiren çok boyutlu bir performans bütünüdür. Bridge ve diğerleri (2014), taekwondo sporcularının fizyolojik profilini inceleyen kapsamlı derlemelerinde kyorugi'nin aerobik kapasite, patlayıcı anaerobik güç ve esnekliği bir arada gerektiren özel bir spor profili oluşturduğunu ortaya koymuştur. Falco ve diğerleri (2012) ise üniversite düzeyindeki müsabakaların analizinde döner tekmenin en yaygın ve puan kazandıran teknik olduğunu, galiplerin teknik çeşitlilik ve zamanlama üstünlüğüyle öne çıktığını saptamıştır.

Bu bölümde kyorugi disiplininin taekwondo içindeki yeri, felsefi temelleri, temel ilkeleri, teknik-taktik boyutu, puanlama ve kural sistemi ile zihinsel hazırlık gereklilikleri akademik bir perspektiften ele alınmaktadır. Nam ve diğerleri (2022), uluslararası düzeyde 840 sporcu üzerinde geliştirdikleri psikolojik beceri ölçeğinde hedef belirleme, özgüven, imgeleme, öz-konuşma, dövüşme ruhu ve konsantrasyonun kyorugi sporcularının temel psikolojik yeterliliklerini oluşturduğunu belgelemiştir.

1. Kyorugi'nin Tarihsel Gelişimi ve Felsefi Temelleri

1.1. Tarihsel Evrim

Modern taekwondo kyorugi'si 1950'li ve 1960'lı yıllarda General Choi Hong Hi ve kurucu ustaların çalışmalarıyla şekillenmiş; geleneksel Kore dövüş sanatları Taekkyeon ve Subak'tan beslenerek spor müsabakalarına uygun bir kural sistemiyle donatılmıştır (Choi, 1972). 1973'te ilk Dünya Taekwondo Şampiyonası'nın düzenlenmesiyle kyorugi uluslararası bir disiplin haline gelmiş; 1988 Seul Olimpiyatları'nda gösteri sporu olarak yer almış, ardından 2000 Sidney Olimpiyatları'nda resmi olimpik statüsüne kavuşmuştur (Moenig, 2015).

Elektronik Koruyucu ve Puanlama Sisteminin (PSS) 2009'da tanıtılmasıyla başlayan teknolojik dönüşüm, 2012 Londra Olimpiyatları'nda zorunlu hale gelmesiyle kyorugi'de köklü bir değişim yaratmıştır. Santos, Franchini ve Lima-

Silva (2011), 2007 Dünya Şampiyonası ile 2008 Pekin Olimpiyatları maçlarını karşılaştıran zaman-hareket analizlerinde Olimpiyat maçlarının Dünya Şampiyonası'na kıyasla daha düşük saldırı/bekleme oranına sahip olduğunu ortaya koymuştur. PSS'nin yaygınlaşmasıyla birlikte bu oran tersine dönmüş; döner tekme ve baş tekmelerine verilen yüksek puan değerleri teknik tercihleri belirgin biçimde yeniden şekillendirmiştir (Falco vd., 2012). Matsushigue, Hartmann ve Franchini (2009), kyorugi müsabakasında müsabaka sonu kan laktat düzeyinin $7,5 \pm 3,8$ mmol/L, kalp atım hızının 183 ± 9 atım/dak olduğunu saptamış; bu bulgu, kyorugi'nin yüksek yoğunluklu metabolik taleplerini sayısal olarak ortaya koymaktadır.

1.2. Felsefi Boyut ve Etik Çerçeve

Kyorugi'nin temel amacı sporcunun teknikleri gerçek bir rakip karşısında kontrollü biçimde uygulayabilmesini sağlamaktır. Bu çalışmaların asıl hedefi rakibe zarar vermek değil; teknik doğruluk, hız, savunma becerisi ve zamanlamayı geliştirmektir. Kyorugi, sporcuya eş zamanlı hem saldırı hem savunma planlama yeteneği kazandırarak yalnızca bedeni değil zihni de eğitir (Bridge vd., 2014).

Taekwondo felsefesinde kyorugi bir öz-keşif aracıdır (Choi, 1972). Sporcu rakiple mücadele ederken aslında kendi korkuları, sınırları ve potansiyeliyle yüzleşir. Bu yönüyle kyorugi, dövüş sanatlarının klasik "kendini bilme" ilkesini somutlaştırır. Maç öncesi ve sonrası yapılan selamlaşma ritüelleri bu saygı kültürünü pekiştirir: sporcular müsabaka başlamadan birbirlerine selam vererek dürüst bir mücadele taahhüdünde bulunur, maç sonunda ise kazanan ya da kaybeden her sporcu deneyimi için şükranını gösterir (World Taekwondo, 2023). Fair play ilkesinin ihlali sert biçimde cezalandırılır ve kyorugi'nin salt bir fiziksel yarışma değil, aynı zamanda bir karakter sınavı olduğunu vurgular.

2. Kyorugi'nin Dört Temel İlkesi

Kyorugi'de başarının teknik ve taktik altyapısını dört temel ilke oluşturur: zamanlama, mesafe, denge ve ritim. Bu ilkeler birbirini tamamlayan bir bütün oluşturur; herhangi birindeki eksiklik diğerlerinin etkinliğini doğrudan kısıtlar (Bridge vd., 2014).

2.1. Zamanlama

Zamanlama, en uygun anda hareket etme yeteneğidir. Bir tekniğin başarısı çoğu zaman ne kadar güçlü olduğundan çok ne zaman uygulandığına bağlıdır (Bridge vd., 2014). Zamanlama türleri üç kategoride ele alınır: rakip hareket etmeye başlamadan önce uygulanan önleyici zamanlama (pre-emptive timing), rakibin saldırısıyla eş zamanlı gerçekleştirilen karşı-atak (simultaneous timing) ve rakibin tekniği tamamlayıp dengesini henüz yeniden kuramadığı andaki gecikmiş zamanlama (delayed timing). Falco ve diğerlerinin (2012) maç analizi, galiplerin rakiplerinden belirgin biçimde daha iyi zamanlama ve daha çeşitli teknik repertuara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Zamanlama becerisi ancak binlerce tekrarlı uygulama ve sparring deneyimiyle gelişir (Matsushigue vd., 2009).

2.2. Mesafe

Mesafe kontrolü, rakibe olan uzaklığı stratejik amaçlarla düzenleme becerisidir. Kyorugi'de üç temel mesafe bölgesi ayırt edilir: teknik mesafenin dışında kalan ve güvenli ama puan alma imkânı düşük uzak mesafe; hızlı kombinasyonlar için optimal olan orta mesafe; klinç riskinin yüksek olduğu ancak hızlı el tekniklerinin kullanılabildiği yakın mesafe (Bridge vd., 2014). Etkili sporcular bu bölgeler arasında dinamik geçişler yaparak optimal saldırı pozisyonu ararlar. Ayak çalışması (footwork), hızlı adımlar ve pivot dönüşleri mesafe yönetiminin temel araçlarını oluşturur (Kazemi vd., 2006). Bridge ve diğerleri (2014), beden uzunluğunun mesafe stratejisini doğrudan belirlediğini; uzun boylu sporcuların mesafeyi açık tutarken kısa boyluların yakın bölgede çalışmayı tercih ettiğini vurgulamaktadır.

2.3. Denge

Denge, her hareket sonrası vücut stabilitesini koruma yeteneğidir. Kyorugi'de güçlü bir tekme atmak önemlidir; ancak tekme sonrası denge kaybı sporcuyu savunmasız bırakarak karşı-atağa açık hale getirir (Bridge vd., 2014). Temel denge bileşenleri şöyle özetlenebilir: vücut ağırlık merkezinin sabitlenmesi, tekme atan bacağı destekleyen bacadaki güç ve stabilite, döner tekmelerde rotasyonel kuvvetlerin yönetimi ve tekme sonrası ayağın kontrollü

iniş mekanizması. Fong ve Ng (2011), taekwondo antrenmanının fiziksel uygunluk üzerindeki etkilerini ele aldıkları derlemde proprioseptif antrenmanların denge gelişimine kritik katkı sağladığını belgelemiştir.

2.4. Ritim

Ritim, saldırı ve savunma arasındaki akıcı geçişleri yönetme becerisidir. Kyorugi statik değil dinamik bir aktivitedir; sporcu sürekli hareket halindeyken enerji harcamasını optimize etmek zorundadır (Bridge vd., 2014). Sabit ritim öngörülebilirlik riski taşıırken, değişken ritim hız ve tempo değişiklikleriyle rakibi şaşırtmayı mümkün kılar. Bozucu ritim (broken rhythm) ise ani duruşlar, hızlanmalar ve yavaşlamalarla rakibin beklentilerini bozan en ileri taktiksel yaklaşımı temsil eder. Santos ve diğerleri (2011), zaman-hareket analizlerinde müsabaka yoğunluğunun son raunta doğru arttığını göstermiş; bu bulgu ritim ve tempo yönetiminin müsabaka sürecindeki dinamik yapısını açıkça ortaya koymaktadır.

3. Teknik Beceriler ve Uygulama Prensipleri

3.1. Tekme Teknikleri

Modern taekwondo kyorugi'si temel olarak tekme teknikleri üzerine yoğunlaşır; ayak teknikleri daha uzun menzil ve daha yüksek puan değeri sunduğundan tercih edilir (Bridge vd., 2014). Temel teknikler şöyle sıralanabilir: Dollyo chagi (döner tekme) hem gövdeye (2 puan) hem başa (3 puan) uygulanan en yaygın teknik; müsabaka analizlerinde puan kazanımının büyük çoğunluğunu oluşturur (Falco vd., 2012). Ap chagi (ön tekme) doğrusal bir tekme; çoğunlukla kombinasyon başlatıcısı veya mesafe açma aracı olarak kullanılır. Yeop chagi (yan tekme) güçlü, lateral tekme; genellikle karşı-atak senaryolarında tercih edilir. Dwi chagi (arka tekme) döner mekanizmalı; döner gövde tekmesi olarak uygulandığında 4 puan değer taşır. Bandae dollyo chagi (ters döner tekme) baş bölgesine uygulandığında en yüksek puan değerini (5 puan) sağlar; yüksek atletik beceri gerektirir. Naeryo chagi (aşağı inen tekme) yukarıdan aşağıya dikey uygulanan tekme; rakibin bloğunu aşma kapasitesiyle öne çıkar ve yüksek esneklik gerektirir.

3.2. El Teknikleri

Modern kyorugi'de el teknikleri tekmelelere kıyasla daha az kullanılmakla birlikte taktiksel önemi sürmektedir. Gövdeye geçerli yumruk 1 puan değer taşır (World Taekwondo, 2023). El teknikleri rakibi şaşırtmak, mesafe kapatmak ve tekme kombinasyonlarını başlatmak için kullanılır; hızlı bir yumruk rakibin dikkatini dağıtarak ardından gelen tekme için fırsat yaratabilir (Bridge vd., 2014). Başa yumruk WT kurallarında yasaktır.

3.3. Teknik Uygulama Prensipleri

Kyorugi antrenmanlarında hedef güçlü tekme değil, en doğru anda isabet ettirmektir (Falco vd., 2012). Teknik uygulamada belirleyici beş prensip şöyle özetlenir: Hız rakibin reaksiyon süresini aşarak baskı kurar; patlayıcı hız geliştirme pliometrik egzersizler ve çabuk tekrar antrenmanları gerektirir (Bridge vd., 2014). Hassasiyet PSS sensörleri yalnızca minimum eşik kuvvetini karşılayan ve doğru bölgeye yapılan vuruşları kaydeder (World Taekwondo, 2023). Güç transferi etkili tekme kalça rotasyonu, gövde aktivasyonu ve ayak çalışmasının koordinasyonunu gerektirir (Bridge vd., 2014). Ekonomi gereksiz hareketlerden kaçınmak enerji tasarrufu sağlar ve hızı artırır; teknikler en kısa yoldan uygulanmalı ve hızla geri çekilmelidir. Adaptasyon her rakip farklıdır; sporcu tekniklerini rakibin stiline, boyuna ve hızına göre sürekli uyarlamalıdır (Falco vd., 2012).

4. Strateji, Taktik ve Zihinsel Hazırlık

4.1. Taktik Analiz ve Rakip Değerlendirmesi

Kyorugi hem refleks hem de strateji sanatıdır. Sporcuların genellikle üç temel tip altında sınıflandırılabilirdiği görülmektedir: Saldırgan tip yüksek tempolu, baskıcı bir stil izler; bu tipe karşı etkili strateji karşı-atak, zamanlama ve rakibin momentumunu kullanmaya dayanır (Bridge vd., 2014). Savunmacı tip geri durarak karşı-atak fırsatı bekler; bu tipe karşı baskı uygulamak, feint hareketler kullanmak ve kombinasyon çeşitliliğini artırmak işe yarar. Dengeli tip duruma göre saldırı-savunma dengesini kurar; bu tipe karşı uyarlanabilir bir yaklaşım ve ritim değişiklikleri etkilidir (Kazemi vd., 2006). Maç öncesi ve

sırasında rakip analizi kritik önem taşır: rakibin ayak hareketleri, saldırı zamanlaması, favori teknikler ve yorgunluk belirtileri izlenerek stratejik kararlar alınır (Falco vd., 2012).

4.2. Stratejik İlkeler

Kyorigi'de başarıyı destekleyen temel stratejik ilkeler şöyle özetlenebilir: Enerji yönetimi maçlar 2 dakika × 3 raunt formatında oynandığından dayanıklılık belirleyicidir; Santos ve diğerlerinin (2011) bulguları son rauntta maç yoğunluğunun anlamlı biçimde arttığını göstermiş, bu da erken rauntlarda enerji tasarrufu yapmanın önemini ortaya koymuştur. Puan optimizasyonu baş tekmesi (3 puan) ve döner baş tekmesi (5 puan) yüksek değerlidir; döner gövde tekmesi ise 4 puan sağlar; ancak her yüksek değerli teknik eş ölçüde risk de taşır (World Taekwondo, 2023). Tempo değişiklikleri ani hız patlamaları rakibin adaptasyonunu güçleştirir; Falco ve diğerlerinin (2012) analizinde galiplerin bu değişiklikleri kaybedenlere kıyasla daha sık kullandığı tespit edilmiştir. Adaptasyon ilk rauntta rakibi gözlemleyerek sonraki rauntlarda stratejiyi optimize etmek etkin bir yarışma anlayışının temel unsurudur (Bridge vd., 2014).

4.3. Zihinsel Hazırlık ve Performans Psikolojisi

Kyorigi fiziksel olduğu kadar zihinsel bir spordur. Weinberg ve Gould (2019), spor ve egzersiz psikolojisinin temel referans eseri olan kitaplarında optimal uyarılma düzeyi, dikkat kontrolü, öz-güven ve duygusal düzenlemenin müsabaka performansı üzerindeki belirleyici rollerini sistematik biçimde ele almaktadır.

Nam ve diğerleri (2022), 840 uluslararası taekwondo sporcusuyla yürüttükleri ölçek geliştirme çalışmasında kyorigi sporcularının temel psikolojik becerilerini altı faktörde belirlemiştir: hedef belirleme, özgüven, imgeleme, öz-konuşma, dövüşme ruhu ve konsantrasyon. Bu beceriler arasında öz-güven ile odaklanmanın müsabaka performansı ile en güçlü ilişkiyi sergilediği saptanmıştır. Maç öncesi hazırlıkta nefes teknikleri ve imgeleme aktivasyon düzeyini düzenlemeye yardımcı olurken, "Yapabilirim", "Hazırım", "Odaklanıyorum" gibi olumlu iç diyalog biçimleri negatif düşüncelerin

önlenmesinde ve zihinsel durumun yeniden çerçevelenmesinde işlevsel bir rol üstlenir. Maç arası rauntlarda ise antrenör geri bildirimi, zihinsel toparlanma ve stratejik yeniden planlamanın etkin biçimde kullanılması gerekmektedir (Weinberg ve Gould, 2019).

5. Puanlama Sistemi, Hedef Bölgeler ve Kural Çerçevesi

5.1. Hedef Bölgeler ve Puanlama Yapısı

WT kurallarına göre geçerli puan alabilmek için tekniğin doğru bölgeye, yeterli kuvvetle, kontrollü ve kurala uygun biçimde uygulanması zorunludur (World Taekwondo, 2023). Hedef bölgeler iki ana kategoriye ayrılır: gövde (hogu'nun sensörlü alanları, klavikuladan kasık seviyesine kadar) ve baş (kask koruyucunun sensörlü alanları, yalnızca tekme teknikleriyle). Puanlama yapısı şöyledir: gövdeye geçerli tekme 2 puan; döner gövde tekmesi 4 puan; geçerli yumruk 1 puan; baş tekmesi 3 puan; döner baş tekmesi 5 puan (en yüksek değer). Rakibe verilen her gam-jeom (ceza) otomatik olarak 1 puan sağlar (World Taekwondo, 2023).

Elektronik PSS, gövde ve kask koruyuculara yerleştirilmiş sensörler aracılığıyla darbeyi kaydeder; sistem belirli kuvvet eşiğinin üzerindeki isabetleri otomatik olarak skorboard'a ekler. Cho ve diğerleri (2020), elektronik sistemde analog koruyucuya kıyasla yaklaşık 3,4 kat daha az puan kararı verildiğini saptamıştır; bu bulgu sporcuları daha güçlü ve hedefli teknikler geliştirmeye yöneltmiştir. Sistemin sınırlamaları arasında teknik kaliteyi ölçememesi, sensör dışı vuruşları kaydetmemesi ve kalibrasyon hataları sayılabilir; bu nedenle video hakem sistemi (VRS) tartışmalı durumları gözden geçirmek için işlevini korumaktadır (World Taekwondo, 2023).

5.2. Yasak Davranışlar ve Ceza Sistemi

Kyorigi'de yasak davranışlar teknik ihlaller, güvenlik ihlalleri ve sportmenlik dışı davranışlar olmak üzere üç kategoride tanımlanmıştır (World Taekwondo, 2023). Teknik ihlaller arasında sınır dışına çıkma, düşme, pasiflik, tutma ve bacak bloklama yer almaktadır. Güvenlik ihlalleri kasık, diz, arka boyun ve sırt gibi yasak bölgelere saldırıyı kapsar. Her gam-jeom rakibe otomatik 1 puan

kazandırır; 10 gam-jeom birikimi diskotaya yol açar. Kyong-go (sözel uyarı) küçük ihlallerde uygulanırken ciddi ihlaller doğrudan diskalifiye kararına neden olabilir. VRS tartışmalı kararları gözden geçirmek üzere hakemler ve antrenörler tarafından talep edilebilir (World Taekwondo, 2023).

5.3. Müsabaka Formatı

Standart kyorugi müsabakası 2 dakika × 3 raunt formatında oynanır; rauntlar arası 1 dakika dinlenme süresi verilir (World Taekwondo, 2023). Yaş kategorileri; Yıldızlar (12–14), Gençler (15–17), Büyükler (18+) ve Veteranlar (30+) şeklinde sıralanır. Erkek ve kadın için ayrı ağırlık kategorileri mevcuttur. Galip belirleme yöntemleri şöyle sıralanabilir: herhangi bir rauntta 20 puan fark oluştuğunda üstünlük kazanımı (PTG); 3 raunt sonunda daha fazla puana sahip olma (SUP); eşitlik durumunda 1 dakikalık ani ölüm rauntu olan Altın Puan (Golden Point), burada ilk puan alan kazanır; aksi hâlde hakemler saldırı sayısı ve inisiyatif gibi kriterlerle üstünlüğü belirler. Özel durumlar arasında nakavt (KO), hakem durdurması (RSC) ve diskalifiye (DSQ) sayılabilir (World Taekwondo, 2023).

6. Kyorugi Antrenman Metodolojisi

6.1. Fiziksel Hazırlık

Bridge ve diğerleri (2014), kyorugi sporcularının fizyolojik profilini inceleyen kapsamlı derlemelerinde uluslararası düzey sporcuların düşük vücut yağ oranına, orta-yüksek kardiyovasküler kapasiteye ve alt ekstremitelerde yüksek patlayıcı anaerobik güce sahip olduğunu belirlemiştir. Matsushigue ve diğerleri (2009), müsabaka sonrası kan laktat (7,5 mmol/L) ve kalp atım hızı (183 atım/dak) verilerine dayanarak kyorugi antrenmanının yüksek yoğunluklu hareketleri daha uzun dinlenme aralıklarıyla birleştiren bir iş-dinlenme yapısını temel alması gerektiğini savunmuştur. Fong ve Ng (2011), taekwondo antrenmanının aerobik uygunluk, esneklik ve vücut kompozisyonu üzerinde tutarlı iyileşmeler sağladığını belgelemiştir. Tipik kondisyon antrenmanı; interval koşular, pliometrik ve kuvvet çalışmaları, esneklik antrenmanları ve hız/çeviklik drilleri içerir.

6.2. Teknik ve Taktik Antrenmanlar

Teknik ve taktik gelişim için partnerle yürütülen drill çalışmaları (tek teknik tekrarları, kombinasyon pratikleri, karşı-atak senaryoları) ile farklı yoğunluk düzeylerinde sparring (kontrollü, yarı temaslı, tam temaslı, koşullu sparring) temel yöntemler arasında yer almaktadır (Bridge vd., 2014). Video analizi ise kendi performansını değerlendirme, rakip analizi ve teknik iyileştirme fırsatlarını belirleme açısından vazgeçilmez bir araçtır. Nam ve diğerlerinin (2022) bulguları, imgeleme ve öz-konuşma becerilerinin psikolojik hazırlık programlarına entegrasyonunun performans çıktıları anlamlı biçimde desteklediğini ortaya koymaktadır.

7. Sonuç

Kyorigi, taekwondonun dinamik kalbidir; fiziksel mükemmellik, stratejik zekâ ve zihinsel dengenin entegre bir sentezini temsil eder. Bu bölümde incelenen dört temel ilke (zamanlama, mesafe, denge ve ritim) kyorigi başarısının yapısal temelini oluşturur ve ancak sistemli pratikle içselleştirilebilir (Bridge vd., 2014; Falco vd., 2012).

Matsushigue ve diğerlerinin (2009) fizyolojik verileri, Santos ve diğerlerinin (2011) zaman-hareket analizleri ile Nam ve diğerlerinin (2022) psikolojik beceri çerçevesi; kyorigi performansının biyomekanik, fizyolojik ve psikolojik boyutlarını bütünsel bir perspektifle ele almanın zorunlu olduğunu gösteren güçlü bir literatür zemini oluşturmaktadır. PSS teknolojisinin getirdiği nesnel puanlama ve VRS'nin sağladığı adaletten ödün vermeme ilkesi, kyorigi'nin modern evrimini belirlemektedir (World Taekwondo, 2023; Falco vd., 2012).

Kyorigi yalnızca rakibi yenmekten ibaret değildir; kendini keşfetmek, sınırları aşmak ve karakter geliştirmektir (Choi, 1972). Weinberg ve Gould'un (2019) kapsamlı spor psikolojisi çerçevesi ışığında değerlendirildiğinde, kyorigi'nin yarattığı zihinsel baskı ortamı sporcuların öz-düzenleme, stres yönetimi ve stratejik düşünme becerilerini günlük yaşamlarına transfer edilebilir bir düzeye taşıdığı anlaşılmaktadır. Gerçek zafer rakibini değil, önce kendini yenmektir; bu felsefi bakış açısı kyorigi'yi bir spor dalının çok ötesine, bir yaşam yoluna dönüştüren özsel değeri olmaya devam etmektedir.

KAYNAKLAR

- Bridge, C. A., Ferreira da Silva Santos, J., Chaabène, H., Pieter, W., ve Franchini, E. (2014). Physical and physiological profiles of taekwondo athletes. *Sports Medicine*, 44(6), 713–733. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0159-9>
- Choi, H. H. (1972). Taekwon-Do: The Korean art of self-defence. International Taekwon-Do Federation.
- Cho, E.-H., Eom, H.-J., ve Jang, S.-Y. (2020). Comparison of patterns of skill actions between analog and electronic protectors in Taekwondo: A log-linear analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3927. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113927>
- Falco, C., Landeo, R., Menescardi, C., Bermejo, J. L., ve Estevan, I. (2012). Match analysis in a university Taekwondo championship. *Advances in Physical Education*, 2(1), 28–31. <https://doi.org/10.4236/ape.2012.21005>
- Fong, S. S. M., ve Ng, G. Y. F. (2011). Does Taekwondo training improve physical fitness? *Physical Therapy in Sport*, 12(2), 100–106. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2010.07.001>
- Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., ve White, A. R. (2006). A profile of Olympic taekwondo competitors. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(CSSI), 114–121.
- Lystad, R. P., Pollard, H., ve Graham, P. L. (2009). Epidemiology of injuries in competition taekwondo: A meta-analysis of observational studies. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(6), 614–621. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.09.013>
- Matsushigue, K. A., Hartmann, K., ve Franchini, E. (2009). Taekwondo: Physiological responses and match analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(4), 1112–1117. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181a3c597>

- Moenig, U. (2015). Taekwondo: From a martial art to a martial sport. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315733227>
- Nam, J.-H., Kim, E.-J., ve Cho, E.-H. (2022). Sport psychological skill factors and scale development for Taekwondo athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3433. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063433>
- Santos, V. G. F., Franchini, E., ve Lima-Silva, A. E. (2011). Relationship between attack and skipping in Taekwondo contests. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(6), 1743–1751. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181ddfb0f>
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- World Taekwondo. (2023). Competition rules ve interpretation (January 27, 2023 version). World Taekwondo Headquarters.



TAEKWONDO'DA TEMEL TEKNİKLER VE BİYOMEKANİK TEMELLERİ

Giriş

Taekwondo, Kore kökenli bir dövüş sanatı olarak yalnızca fiziksel becerilerin geliştirilmesine odaklanmaz; aynı zamanda zihinsel disiplin, etik değerler ve beden-zihin koordinasyonunu bütünleştiren kapsamlı bir eğitim sistemidir. Modern taekwondo eğitimi, çağdaş spor bilimlerinin bulgularıyla desteklenen sistematik bir öğretim metodolojisi sunarken geleneksel Doğu felsefesinin prensiplerine dayanan pedagojik bir çerçeve de benimser (Choi, 1972). Bu bölümde taekwondonun teknik temelini oluşturan duruşlar, tekmeler ve geçiş hareketlerinin yapısal önemi, biyomekanik özellikleri ve öğrenme süreçleri kapsamlı biçimde ele alınmaktadır. Temel tekniklerin sistematik öğrenimi, sporcuların motor becerilerinin gelişiminde belirleyici bir rol üstlenmektedir. Schmidt ve Lee (2019), motor öğrenme ve performans üzerine yazdıkları kapsamlı ders kitabında temel hareketlerin otomatikleşmesinin yoğun tekrar ve bilinçli pratik gerektirdiğini vurgulamaktadır. Doyon ve Benali (2005), erişkin beyindeki motor beceri öğrenimine ilişkin nörobilim çalışmalarında motor öğrenmenin kortiko-striatal ve kortiko-serebellar sistemlerde plastik yeniden örgütlenmeyi içerdiğini; tekrarlanan pratiğin hareketlerin otonom fazına geçişini ve merkezi sinir sisteminde motor bellek izlerinin kalıcılılaşmasını hızlandığını göstermiştir. Bu nörolojik temeller, taekwondo eğitiminin ilk aşamalarında temel tekniklerin doğru, dengeli ve kontrollü biçimde öğretilmesini yalnızca pedagojik bir tercih değil, biyomedikal bir zorunluluk haline getirmektedir.

1. Temel Tekniklerin Pedagojik ve Biyomekanik Önemi

Taekwondo eğitiminde temel teknikler, tüm ileri seviye hareketlerin ve kombinasyonların üzerine inşa edildiği yapı taşlarını oluşturmaktadır. Bu teknikler yalnızca fiziksel koordinasyonu değil; aynı zamanda zihinsel odaklanmayı, propriyoseptif farkındalığı ve nöromüsküler kontrolü de güçlendirir.

Biyomekanik perspektiften bakıldığında doğru duruş ve teknik uygulama, kuvvet üretiminin optimizasyonu, enerji transferinin etkinliği ve yaralanma riskinin minimizasyonu açısından kritik önem taşımaktadır. Kim ve diğerleri

(2010), taekwondo döner tekme biyomekaniğini üç farklı hedef mesafesinde 3 boyutlu video hareket analiziyle incelemiş; hedef mesafesinin pivot kalça, gövde, pelvis ve tekme bacağının kinematikiğini anlamlı biçimde değıştirdiğini, dolayısıyla mesafeye özgü teknik uyarlamaların performans için belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Falco ve diğlerleri (2009), döner tekme üzerine yürüttükleri biyomekanik çalışmada uzman ve acemi sporcular arasındaki darbe kuvveti ve uygulama süresi farklılıklarını ölçmüş; uzmanların çok daha kısa sürede ve belirgin biçimde daha yüksek darbe kuvveti ürettiğini kanıtlamıştır. Bu bulgular, temel tekniklerin uzun vadeli pratikle biyomekanik açıdan optimize edilmesinin kaçınılmaz olduğunu göstermektedir.

Lystad ve diğlerleri (2009), müsabaka taekwondosundaki sakatlık epidemiyolojisini ele aldıkları meta-analizde, eksik ya da hatalı teknik altyapının özellikle genç sporcular için yaralanma riskini artırdığını vurgulamaktadır. Bu nedenle temel tekniklerin öğretiminde acele edilmemeli; her hareketin biyomekaniğı sporcu tarafından tam olarak kavranana kadar pratik sürdürülmelidir. Aynı zamanda propriyoseptif farkındalığın geliştirilmesi, vücut segmentlerinin uzaydaki konumunu algılama ve kontrol etme yeteneğini artırarak daha karmaşık tekniklerin öğrenilmesini kolaylaştırmaktadır.

2. Duruşların Biyomekanik ve Fonksiyonel Analizi

Duruşlar taekwondonun temel yapı taşlarından birini oluşturmakta; hem saldırı hem savunma hareketlerinin doğru, dengeli ve etkili biçimde uygulanabilmesini sağlamaktadır. Doğru bir duruş sporcunun fiziksel dengesini güçlendirir, tekniklerin etkinliğini artırır ve yaralanma riskini önemli ölçüde azaltır (Choi, 1972). Estevan, Jandacka ve Falco (2013), farklı duruş açılarının (0°, 45°, 90°) döner tekme performansına etkisini 3 boyutlu kuvvet platformu ve hareket yakalama sistemiyle ölçmüş; 0° ve 45° başlangıç pozisyonlarından atılan tekmelerin 90°'ye kıyasla belirgin biçimde daha kısa reaksiyon ve uygulama süresi sergilediğini göstermiştir. Bu bulgular, duruş pozisyonunun teknik uygulamayı fiziksel düzeyde yönlendirdiğini sayısal olarak kanıtlamaktadır.

2.1. Dikkat Duruşu (Charyeot): Disiplin ve Hazırlığın Simgesi

Dikkat duruşu, taekwondo eğitiminin başlangıcında ve bitişinde uygulanan, disiplin ve saygının fiziksel bir temsili olan temel bir duruştur. Bu duruş yalnızca bir bekleme pozisyonu değil; aynı zamanda zihinsel odaklanmanın ve bedensel farkındalığın başlangıç noktasıdır. Charyeot duruşunda sporcu topuklarını birleştirerek ayak uçlarını yaklaşık 45° dışa açar ve vücut ağırlığını her iki ayağa eşit olarak dağıtır; kollar doğal biçimde yanlarda durur, eller yumruk şeklinde kapatılır ve uyluklara hafif temas sağlanır.

Bu duruşun biyomekanik analizi, vücudun ağırlık merkezinin optimal bir pozisyonda olduğunu ve postural stabilizasyon kaslarının minimal aktivasyonla dengeyi sağladığını ortaya koymaktadır. Simetrik duruş, vestibüler sistemin kalibrasyonuna katkıda bulunur ve propriyoseptif girdilerin merkezi sinir sistemi tarafından işlenmesini kolaylaştırır. Dikkat duruşu antrenman başlangıcında ve bitişinde, rakibe veya eğitmene selam vermeden önce, müsabaka öncesi ve sonrasında uygulanmaktadır.



Resim1: Dikkat Duruşu (Charyeot)

2.2. Hazır Duruşu (Junbi): Hareket Hazırlığı ve Zihinsel Odaklanma

Hazır duruşu, dikkat duruşundan sonra gelen ve sporcu fiziksel ve zihinsel olarak harekete hazırlayan geçiş pozisyonudur. Bu duruşta ayaklar omuz genişliğinde açılır, dizler hafifçe bükülür ve vücut ağırlığı her iki ayağa eşit dağıtılır; eller yumruk şeklinde bel hizasında, vücudun önünde ve birbirine yakın tutulur



Biyomekanik açıdan junbi duruşu, birçok spor dalında kullanılan atletik hazırlık pozisyonuna benzemektedir. Komi (2000), germe-kısalma döngüsü (SSC) üzerine yaptığı çalışmada dizlerin hafif bükülmesinin alt ekstremit kaslarını eksentrik ön yüklenme durumuna soktuğunu ve bu ön yüklenmenin pliometrik güç üretimini önemli ölçüde kolaylaştırdığını göstermiştir. Junbi duruşu bu mekanizma sayesinde sporcunun reaksiyon süresini kısaltır ve nöromüsküler koordinasyonu optimize eder. Hazır duruşu poomsae başlamadan önce, antrenman veya müsabaka başlangıcında ve saygı duruşu sonrası bekleme pozisyonu olarak kullanılmakta



Resim 2: Hazır Duruşu (Junbi)

2.3. İleri Duruş (Ap Kubi): Güç İletimi ve Stabilit 

İleri duruş taekwondoda en sık kullanılan ve temel öğretimin merkezinde yer alan duruşlardan biridir. Sporcu bir ayağıyla yaklaşık bir buçuk omuz genişliği kadar  ne adım atar;  n diz 90 'ye yakın bükülür ancak diz parmak uçlarını geçmez. Arka bacak düz kalır ve topuk yere tam basar; vücut ağırlığının yaklaşık %70'i  nde, %30'u arkada dağıtılır ve kalça-omuzlar düz, ileriye dönük konumda tutulur.



O'Sullivan ve diğerleri (2009), taekwondo dönme tekmeleri üzerinde yaptıkları biyomekanik çalışmada, ileri duruşun özellikle doğrusal saldırı tekniklerinde maksimum kuvvet üretimini kolaylaştıran ve g   iletimini optimize eden bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur.  n diz açısının 90  olması kuadriseps kasını optimal uzunluk-gerilim ilişkisinde çalışmaya zorlar ve izometrik kuvvet kapasitesini artırır; arka bacağın düz pozisyonu ise gastroknemius ve soleus kaslarının stabilizasyon sağlamasına ve yerle temas yüzeyinin maksimize edilmesine katkıda bulunur. İleri duruş savunma bloklarında, saldırı öncesi denge pozisyonunda ve poomsae çalışmalarında yaygın biçimde kullanılmaktadır.



Resim 3: İleri Duruş (Ap Kubi)

2.4. Oturma Duruşu (Juchum Seogi): Stabilite ve Güç Geliştirme

Oturma duruşu ayakların omuz genişliğinden biraz daha açık olduğu, dizlerin yanlara doğru bükülüp kalçanın aşağıya indirildiği ve uylukların yere yaklaşık paralel konuma getirildiği bir pozisyonudur. Ata binme pozisyonuna benzeyen bu duruş, stabilite ve güç geliştirme için ideal koşullar oluşturmaktadır; vücut ağırlığı her iki bacağa eşit dağıtılır, sırt dik tutulur ve eller yumruk şeklinde bel hizasında konumlanır.



Komi'nin (2000) germe-kısalma döngüsü araştırmalarıyla örtüşen biçimde bu duruş, alt ekstremitte kaslarının izometrik kuvvet dayanıklılığını geliştirmekte; özellikle kuadriseps, gluteus ve adduktor kas gruplarının güçlenmesine katkıda bulunmaktadır. Oturma duruşu aynı zamanda gövde (core) stabilizasyonunu güçlendirir ve pelvik kontrolü artırır. Temel yumruk ve blok çalışmalarında, poomsae'lerde ve güç ile dayanıklılık geliştirme egzersizlerinde yaygın olarak kullanılmaktadır.



Resim 4: Oturma Duruşu (Juchum Seogi)

2.5. Mobilite ve Geçiş Hareketleri

Yürüme duruşu (ap seogi), bir ayağın önde diğerinin arkada durduğu, vücut ağırlığının her iki bacağa eşit dağıtıldığı ve hareketliliğin optimize edildiği bir pozisyonudur. Ön diz hafifçe bükülü, arka diz düz konumdadır; gövde doğrudan karşıya bakar ve sırt dik tutulur. Bu duruş, doğal yürüme mekanizmasına benzer özelliklere sahip olduğu için sporcuların hareketler arası geçişlerinde akıcı ve ekonomik hareket etmelerini sağlamaktadır. Biyomekanik açıdan yürüme duruşu minimal enerji harcamasıyla maksimum mobilitayı birleştirir; bu özellik özellikle uzun antrenman seanslarında yorgunluğun yönetilmesi açısından işlevseldir.

3. Temel Teknik Uygulamalar: Tekmeler ve Vuruşlar

3.1. Döner Tekme (Dollyo Chagi)

Döner tekme, taekwondo müsabakalarında en sık kullanılan ve puan kazanımının büyük bölümünü sağlayan teknik olup taekwondo biyomekaniği araştırmalarının odak noktasını oluşturmaktadır (Falco vd., 2012). Falco ve diğerleri (2009), 31 sporcu üzerinde yürüttükleri çalışmada döner tekmenin uygulama süresinin mesafeyle ters orantılı değiştiğini, uzman sporcuların optimal mesafede acemilere kıyasla çok daha kısa sürede ve yüksek kuvvetle isabet ettirebildiğini göstermiştir.

Tekmenin biyomekanik zinciri proksimalden distale doğru şöyle işlemektedir: Destek bacağının pivot hareketi pelvik rotasyonu başlatır; kalça fleksiyonu ve diz ekstansiyonunun koordinasyonu kinetik zincir boyunca kuvveti aktarır; ayak bileği dorsifleksiyonu darbe anında impakt yüzeyini optimize eder (Kim vd., 2010). Komi'nin (2000) germe-kısalma döngüsü modeli bu bağlamda da belirleyicidir: tekme kaldırma sırasındaki hafif eksentrik yüklenme, ardından gelen konsantrik patlayıcı harekette kuvvet üretimini artıran elâstik enerji depolama mekanizmasını harekete geçirir. Fong ve Ng (2011), taekwondo antrenmanının fiziksel uygunluk üzerindeki etkilerini inceleyen derlemelerinde düzenli tekme pratiğinin alt ekstremite patlayıcı gücü ve esnekliği üzerinde ölçülebilir iyileşmeler sağladığını belgelemiştir.

Estevan, Jandacka ve Falco (2013), duruş pozisyonunun tekme performansına etkisini araştırdıkları çalışmada 0° ve 45°'lik başlangıç pozisyonlarının 90°'ye kıyasla belirgin biçimde kısa reaksiyon ve uygulama süresi sağladığını ve daha yüksek maksimum kuvvet üretimini kolaylaştırdığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, duruşun tekme biyomekaniğiyle ayrılmaz bir ilişki içinde olduğunu pratiğe dönüştürülebilir biçimde kanıtlamaktadır.

3.2. Diğer Temel Tekme Teknikleri

Ap chagi (ön tekme), bacağı kalça hizasında öne kaldırarak dikey ekseninde uygulanır; diz önce fleksiyona çekilir ardından hızla ekstansiyon yapılır. Güç mesafeye ve vücut dengesine duyarlıdır; çoğunlukla kombinasyon başlatıcısı veya mesafe açma aracı olarak kullanılır. Yeop chagi (yan tekme), vücudun yana döndürülmesiyle gerçekleştirilir; kalça abduksiyonu ve diz ekstansiyonunun koordinasyonu belirleyicidir. O'Sullivan ve diğerleri (2009), farklı hedef yüksekliklerindeki döner tekme çalışmalarında hedef yüksekliğinin hem darbe kuvvetini hem de uygulama süresini anlamlı biçimde etkilediğini göstermiş; bu sonuç yeop chagi gibi yüksek hedef kitleyen tekniklerin ayrıca biyomekanik uyarlamalar gerektirdiğini ortaya koymuştur. Dwi chagi (arka tekme), gövdenin 180° dönüşünü takiben destek ayağının aksiyel rotasyonu ile uygulanır; döner mekanizma, müsabakada 4 puan değerindeki PSS kaydına uygun bir impakt kuvveti üretmesini sağlar.

3.3. Yumruk ve Blok Teknikleri

Modern kyorugi'de el teknikleri tekmelere kıyasla daha sınırlı rol üstlenmekle birlikte temel öğretimde ve poomsae'lerde merkezi bir yer tutar. Baro jireugi (aynı taraf yumruk) ve bandae jireugi (karşı taraf yumruk) kalça rotasyonu ve gövde kinetik zincirine dayanan kuvvet aktarımını somutlaştıran temel hareketlerdir; burada Komi'nin (2000) tanımladığı proksimalden distale enerji transferi ilkesi doğrudan işlevseldir. Blok teknikleri (makki) arae makki (aşağı blok), momtong makki (orta seviye blok), olgul makki (yüksek blok) savunma biyomekaniğinin temelini oluşturur: gelen kuvveti saptırmak amacıyla kullanılan bu hareketlerde timing ve vücut pozisyonu kritik değişkenlerdir.

4. Motor Öğrenme ve Temel Tekniklerin Otomatikleşmesi

Temel tekniklerin etkili biçimde edinilmesi, motor öğrenme teorilerinin prensiplerine dayalı sistematik bir yaklaşım gerektirmektedir. Schmidt ve Lee (2019), tekrarlanan pratik ve geri bildirim yoluyla hareket becerilerinin kalıcı olarak kazanılması sürecini üç aşamayla açıklamaktadır: bilişsel aşama, ilişkilendirme aşaması ve otonom aşama.

Bilişsel (kognitif) aşamada öğrenciler hareketin nasıl yapılacağını anlamaya çalışır ve hareketin her evresine bilinçli olarak odaklanır. Görsel ve sözlü geri bildirim bu aşamada birincil önem taşır ve hatalar sık görülür. İlişkilendirme aşamasında hareketin temel örüntüsü öğrenilmiş, hatalar belirgin biçimde azalmıştır; propriyoseptif geri bildirim daha belirleyici hale gelir ve ince motor ayarlamalar başlar. Otonom aşamada ise hareket otomatikleşir; sporcu bilinçli düşünmeden tekniği uygulayabilir hale gelir ve dikkat kapasitesini taktik ile stratejik boyutlara yönlendirmeye başlar.

Doyon ve Benali (2005), sinaptik plastisite ve motor öğrenme üzerine yürüttükleri beyin görüntüleme çalışmalarında bir hareketin otomatikleşmesinin merkezi sinir sisteminde sinaptik bağlantıların güçlenmesini, motor korteks ile bazal gangliyonlar ve serebellum arasındaki koordinasyonun optimize edilmesini içerdiğini göstermiştir. Bu sinirsel yeniden örgütlenme, hızlı ve yavaş öğrenme fazlarını izleyen konsolidasyon süreciyle kalıcı motor bellek izlerinin oluşmasını sağlamaktadır. Bu nörolojik bulgular, taekwondo antrenmanındaki yüksek tekrar sayılarının ve kademeli zorluğun yalnızca pedagojik bir alışkanlık değil, biyolojik temelli bir öğrenme gerekliliği olduğunu ortaya koymaktadır.

Pratik kalitesinin tekrar miktarı kadar önemli olduğu vurgulanmalıdır. Schmidt ve Lee (2019), "bilinçli pratik" (deliberate practice) kavramını tanımlarken tekrarın tek başına motor öğrenmeyi garantilemediğini; sporcunun her denemede bilişsel olarak aktif, hata farkındalığına sahip ve geri bildirim almaya açık olması gerektiğini savunmaktadır. Taekwondo eğitiminde eğitmenin rolü tam da bu noktada belirginleşmektedir: doğru zamanda yapılandırılmış geri bildirim sağlamak, başlangıçtaki hatalardan öğrenmeyi

kolaylaştırmak ve otonom aşamaya geçiş için gereken birikimli pratik ortamını yaratmak.

5. Sonuç

Taekwondoda temel teknikler, sporcuların fiziksel, zihinsel ve teknik gelişiminin temel yapı taşlarını oluşturmaktadır. Duruşlar yalnızca fiziksel denge ve stabilite sağlamakla kalmaz; güç üretimi, enerji transferi ve yaralanma önleme açısından kritik biyomekanik işlevler de yerine getirir. Falco ve diğerleri (2009) ile Kim ve diğerleri (2010) tarafından ortaya konan biyomekanik veriler, doğru teknik uygulamanın impakt kuvveti ve uygulama süresi üzerindeki belirleyici etkisini sayısal olarak kanıtlamaktadır. Estevan ve diğerleri (2013), duruş pozisyonunun doğrudan tekme kinematığını etkilediğini göstererek duruş ve tekniğin birbirinden ayıramaz olduğunu ortaya koymuştur.

Schmidt ve Lee'nin (2019) motor öğrenme aşamaları çerçevesi, taekwondo öğretim metodolojisine doğrudan uyarlanabilir; bilişsel aşamadan otonom aşamaya giden süreçte yapılandırılmış geri bildirim ve kademeli yükleme belirleyici role sahiptir. Doyon ve Benali'nin (2005) nöroplastisite bulguları ise bu pedagojik yaklaşımın biyolojik temelini açıklamaktadır: tekrarlanan bilinçli pratik, motor korteks ile bazal gangliyonlar ve serebellum arasındaki sinaptik koordinasyonu güçlendirmekte ve kalıcı motor bellek izlerinin oluşmasını sağlamaktadır.

Sonuç olarak, taekwondo eğitiminde temel tekniklerin doğru, sistematik ve bilinçli biçimde öğretilmesi; sporcuların uzun vadeli başarısı, ileri tekniklere güvenli geçişi ve sakatlık riskinin minimizasyonu için vazgeçilmezdir. Bu tekniklerin biyomekanik temellerinin hem eğitmenler hem de sporcular tarafından anlaşılması, öğretim kalitesini artırırken sporcuların kendi gelişimlerini daha bilinçli yönetmelerini de sağlamaktadır.

KAYNAKÇA

- Choi, H. H. (1972). Taekwon-Do: The Korean art of self-defence. International Taekwon-Do Federation.
- Doyon, J., ve Benali, H. (2005). Reorganization and plasticity in the adult brain during learning of motor skills. *Current Opinion in Neurobiology*, 15(2), 161–167. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2005.03.004>
- Estevan, I., Jandacka, D., ve Falco, C. (2013). Effect of stance position on kick performance in taekwondo. *Journal of Sports Sciences*, 31(16), 1815–1822. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.803590>
- Falco, C., Alvarez, O., Castillo, I., Estevan, I., Martos, J., Mugarra, F., ve Iradi, A. (2009). Influence of the distance in a roundhouse kick's execution time and impact force in taekwondo. *Journal of Biomechanics*, 42(3), 242–248. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2008.10.041>
- Falco, C., Landeo, R., Menescardi, C., Bermejo, J. L., ve Estevan, I. (2012). Match analysis in a university Taekwondo championship. *Advances in Physical Education*, 2(1), 28–31. <https://doi.org/10.4236/ape.2012.21005>
- Fong, S. S. M., ve Ng, G. Y. F. (2011). Does Taekwondo training improve physical fitness? *Physical Therapy in Sport*, 12(2), 100–106. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2010.07.001>
- Kim, J.-W., Kwon, M.-S., Yenuga, S. S., ve Kwon, Y.-H. (2010). The effects of target distance on pivot hip, trunk, pelvis, and kicking leg kinematics in Taekwondo roundhouse kicks. *Sports Biomechanics*, 9(2), 98–114. <https://doi.org/10.1080/14763141003799459>
- Komi, P. V. (2000). Stretch-shortening cycle: A powerful model to study normal and fatigued muscle. *Journal of Biomechanics*, 33(10), 1197–1206. [https://doi.org/10.1016/S0021-9290\(00\)00064-6](https://doi.org/10.1016/S0021-9290(00)00064-6)
- Lystad, R. P., Pollard, H., ve Graham, P. L. (2009). Epidemiology of injuries in competition taekwondo: A meta-analysis of observational studies. *Journal*

of Science and Medicine in Sport, 12(6), 614–621.
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.09.013>

O'Sullivan, D., Chung, C., Lee, K., Kim, E., Kang, S., Kim, T., ve Shin, I. (2009). Measurement and comparison of Taekwondo and Yongmudo turning kick impact force for two target heights. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(CSSI-3), 13–16.

Schmidt, R. A., ve Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Human Kinetics.



BÖLÜM IX

TAEKWONDO'DA BLOK TEKNİKLERİ: BİYOMEKANİK ANALİZ VE SAVUNMA STRATEJİLERİ

Giriş

Taekwondo, saldırı kadar savunmanın da sistematik ve bilimsel temellere dayandığı bir dövüş sanatıdır. Blok teknikleri, Korece'de "Makgi" olarak adlandırılan bu savunma hareketleri, rakibin saldırısını durdurma, yönlendirme veya etkisiz hale getirme amacıyla uygulanan sistematik motor becerilerdir. Blok teknikleri yalnızca pasif bir savunma mekanizması değil; aynı zamanda aktif bir karşı saldırı hazırlığı ve taktik üstünlük elde etme aracıdır (Choi, 1972).

Algısal-bilişsel uzmanlık, dövüş sporlarında savunma performansını belirleyen en kritik psikolojik faktörlerden biridir. Martínez de Quel ve Bennett (2019), dövüş sporlarında algısal-bilişsel uzmanlık üzerine yürüttükleri kapsamlı narratif derlemede, uzman dövüşçülerin rakibin saldırısını ilgili kinetik ipuçlarına dayanarak acemilere kıyasla çok daha erken tahmin edebildiğini ve bu öngörü üstünlüğünün etkili savunma için reaksiyon süresinden daha belirleyici bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Bölümün sonunda okuyucular farklı blok türlerini biyomekanik çerçevede anlayabilecek, her bloğun stratejik kullanım bağlamını kavrayabilecek ve bu teknikleri güvenli ve etkili biçimde uygulayabileceklerdir.

1. Blok Tekniklerinin Pedagojik ve Stratejik Önemi

Taekwondo eğitiminde blok teknikleri, savunma yeteneğinin yanı sıra reaksiyon hızı, propriyoseptif farkındalık ve stratejik düşünme becerilerinin geliştirilmesinde kritik işlevler üstlenmektedir. Blok teknikleri, rakibin saldırısını algılama, analiz etme ve uygun savunma tepkisini seçme süreçlerini içeren karmaşık bilişsel-motor görevlerdir. Bu yönüyle blok tekniklerinin öğrenilmesi yalnızca fiziksel bir beceri kazanımı değil, aynı zamanda kapsamlı bir zihinsel eğitim sürecidir.

Abernethy ve Russell (1987), raket sporlarında uzman ve acemi sporcuların seçici dikkat ve öngörü becerilerini karşılaştırdıkları klasik çalışmalarında, uzmanların saldırı ipuçlarını çok daha erken ve saldırı kolundan gelen bilgilere dayanarak işleyebildiğini göstermiştir. Bu temel bulgu, taekwondo blok pratiklerinde de geçerliliğini korumakta; uzman blok uygulayıcılar rakibin kalça ve omuz rotasyonu gibi erken kinetik ipuçlarını değerlendirerek zamansal

avantaj elde etmektedir. Williams ve Elliott (1999), karate sporcularıyla yürüttükleri göz izleme çalışmasında uzmanların hem düşük hem yüksek kaygı koşullarında novislere kıyasla anlamlı derecede üstün öngörü performansı sergilediğini; kaygının görsel arama davranışını özellikle novislerde bozmakla birlikte uzmanların merkezi vücut bölgelerine yönelik odağını koruduğunu saptamıştır.

Biyomekanik perspektiften bakıldığında blok teknikleri üç temel işlevi yerine getirmektedir: saldırının kinetik enerjisini absorbe etmek ya da yönlendirmek; vücudun kritik bölgelerini korumak; karşı saldırı için optimal pozisyon almak. Falco ve diğerleri (2009), döner tekme biyomekaniği üzerine yürüttükleri çalışmada etkin bir savunma müdahalesinin yalnızca kol hareketiyle değil, tüm vücut koordinasyonu, ağırlık transferi ve zamanlama hassasiyetiyle gerçekleştiğini ortaya koymuştur. Doğru uygulanan bir blok, rakibin saldırısının momentumunu kullanarak minimum enerji harcamasıyla maksimum savunma etkinliği sağlamaktadır.

Blok tekniklerinin öğretiminde üç aşamalı bir yaklaşım benimsenmelidir: birinci aşamada hareketin temel mekaniği ve vücut pozisyonu öğretilir; ikinci aşamada farklı hızlarda ve açılarda gelen saldırılara karşı bloğun uygulanması pratik edilir; üçüncü aşamada blok-karşı saldırı kombinasyonları geliştirilir ve müsabaka benzeri koşullarda uygulanır. Bu aşamalı yaklaşım, Schmidt ve Lee'nin (2019) motor öğrenme teorisindeki bilişsel, ilişkilendirme ve otonom aşamalarla doğrudan örtüşmektedir.

2. Temel Blok Tekniklerinin Biyomekanik ve Stratejik Analizi

2.1. Aşağı Blok (Arae Makgi): Alt Bölge Savunması

Aşağı blok, alt bölgeden gelen saldırıları engellemek için kullanılan temel savunma tekniklerinden biridir. Bu teknikte blok yapan kol vücudun yanından başlayarak diyagonal bir yörünge izleyerek aşağı ve öne doğru hareket eder; blok hareketi ön kolun dış kısmıyla gerçekleştirilir ve bilek hizası dizin hemen üzerinde son bulur. Diğer kol karşı saldırı için hazır pozisyonda bel hizasında tutulur.



Biyomekanik açıdan aşağı bloğun etkinliği, ağırlık transferi ve rotasyonel momentum üretimine bağlıdır. Hareket başlangıcında vücut ağırlığı hafifçe geriye kaydırılarak blok koluna momentum kazandırılır. Kim ve diğerleri (2010), taekwondo tekme kinematiği üzerine yürüttükleri çalışmada kalça rotasyonunun kinetik zincir boyunca kuvvet iletimindeki belirleyici rolünü ortaya koymuştur; bu prensip blok tekniklerinde de geçerlidir: kalça ve omuz rotasyonu, blok hareketine kinetik enerji katkısı sağlayarak darbe absorpsiyon kapasitesini artırır. Aşağı blok özellikle ön tekmelere ve alt seviye yumruk saldırılarına karşı etkilidir; bloğun tamamlanmasının ardından sporcu hemen üst seviye tekme veya yumrukla karşı saldırıya geçebilir.



Resim 5: Aşağı Blok (Arae Makgi)

2.2. Gövde Bloğu (Momtong Makgi): Orta Seviye Savunma

Gövde bloğu, gövde bölgesine gelen darbeleri savunmak için kullanılır. Blok yapan kol göğüs hizasında dışarıdan içe ya da içeriden dışa doğru bir yörünge izleyerek rakibin saldırısını



engeller; hareketin sonunda kol gövdenin önünde, dirsek 90° bükülü konumlanır.

Falco ve diğerleri (2009), döner tekmenin biyomekanik analizinde saldırının ivmelenme aşamasında müdahalenin — maksimum hıza ulaşıldıktan sonra değil, henüz hız kazanırken — savunmanın etkinliğini önemli ölçüde artırdığını göstermiştir. Bu ilke gövde bloğu uygulamasına doğrudan transfer edilebilmektedir: erken müdahale, rakibin kinetik enerjisini minimize ederken bloğun etkinliğini maksimize eder. Gövde rotasyonu ile koordineli uygulanan blok, savunmanın güvenilirliğini artırır ve karşı saldırı için optimal pozisyon oluşturur. Gövde bloğu müsabaka koşullarında en sık kullanılan blok türlerinden biri olup blok-yumruk veya blok-döner tekme kombinasyonlarında kritik rol üstlenmektedir.



Resim 6: Gövde Bloğu (Momtong Makgi)

2.3. Yüksek Blok (Olgul Makgi): Baş Bölgesi Koruması

Yüksek blok, yüz ve baş bölgesine gelen saldırıları engellemek için kullanılır. Blok yapan kol aşağıdan yukarı doğru bir yörünge izleyerek alın hizasının üzerine gelir; dirsek yaklaşık 120° açıyla, bilek ise alın hizasının üzerinde konumlanır.



Martínez de Quel ve Bennett (2019), dövüş sporlarında algısal-bilişsel uzmanlığa ilişkin derlemelerinde uzmanların rakibin gövde ve baş bölgelerini kapsayan geniş odak bölgelerine yönelik görsel arama stratejileri geliştirdiğini vurgulamaktadır. Bu strateji yüksek bloğun uygulanmasında temel bir mekanizma oluşturmaktadır: yüksek tekme zamanında fark edip engellemenin reaksiyon süresiyle değil, öngörü yeteneğiyle gerçekleştiği kabul edildiğinde, görsel arama kalitesinin blok başarısındaki belirleyici rolü açıkça ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, yüksek blok rakibin görüş alanını geçici olarak engelleyebilir ve bu kısa süre içinde alt seviye karşı saldırı için fırsat yaratabilir.



Resim 7: Yüksek Blok (Olgul Makgi)

2.4. Dış Blok (Bakkat Makgi): Saldırının Dışa Yönlendirilmesi

Dış blok, rakibin saldırısını vücuttan dışa doğru yönlendiren bir savunma hareketidir. Blok yapan kol vücudun karşı tarafından başlayarak göğüs önünden geçerek dışa doğru hareket eder; hareketin sonunda kol gövdenin yan hizasında, dirsek 90° bükülü konumlanır.



Dış bloğun biyomekanik avantajı, saldırıyı vücuttan uzaklaştırarak kritik bölgeleri güvence altına almasıdır. Hareket omuz ve kalça rotasyonunu içerdiğinden, bu koordinasyon bloğa güçlü bir momentum katkısı sağlar. Abernethy ve Russell'ın (1987) öngörü araştırmaları çerçevesinde değerlendirildiğinde, dış bloğun özellikle doğrusal saldırılara karşı yüksek etkinlik göstermesi ve rakibin saldırı hattını değiştirerek karşı saldırı açılırları yaratması, erken ipucu alımı ve zamansal avantaj mekanizmalarıyla açıklanmaktadır. Dış blok sonrasında hızlı dönme tekmesi veya yan tekme kombinasyonları için ideal pozisyon sağlanmaktadır.



Resim 8: Dış Blok (Bakkat Makgi)

2.5. İç Blok (An Makgi): Merkeze Yönlendirme Savunması

İç blok, saldırıyı vücudun merkezine doğru yönlendiren bir savunma hareketidir. Blok yapan kol vücudun dış tarafından başlayarak göğüs önüne doğru hareket eder; ön kolun iç kısmıyla gerçekleştirilen bu blok, hareketin sonunda gövdenin ön merkezinde konumlanır.

Komi'nin (2000) germe-kısalma döngüsü modeli, iç blokta da gözlemlenebilmektedir: blok hareketi başlamadan önce gerçekleşen hafif eksentrik kas gerilmesi, ardından gelen konsantrik blok hareketinde kuvvet üretimini destekleyen elastik enerji depolama mekanizmasını harekete geçirir. İç blok dış bloktan farklı olarak saldırıyı tamamen dışa yönlendirmek yerine kontrol altına alarak rakibi savunmasız bırakır; bu özellik yakın mesafe dövüş stratejilerinde önemli bir avantaj sağlar. Blok sırasında vücut ağırlığının hafifçe blok yönüne kaydırılması, bloğun stabilitesini artırarak karşı saldırı için güçlü bir temel oluşturmaktadır.



Resim 9: İç Blok (An Makgi)

2.6. El Bıçağı Bloğu (Sonnal Makgi): Kenar Kullanımının Stratejik Uygulaması



El bıçağı bloğu, elin kenar kısmıyla gerçekleştirilen çok yönlü bir savunma tekniğidir. El açık pozisyonda tutulur, başparmak içe kıvrılır ve blok hareketi boyun veya gövde hizasında uygulanır.

Biyomekanik açıdan el bıçağı bloğu, elin geniş yüzey alanını kullandığı için saldırının etkisini daha geniş bir alana dağıtmakta ve darbe emilimini kolaylaştırmaktadır. Falco ve diğerleri (2009) ile Kim ve diğerlerinin (2010) kinematik araştırmaları, taekwondo tekniklerinde proksimalden distale uzanan kinetik zincirin temel ilkesini ortaya koymaktadır; el bıçağı bloğunda bu zincir pelvis rotasyonundan başlayarak omuz, dirsek ve bileğe uzanmaktadır. El bıçağı bloğu genellikle arka duruşla birlikte uygulanır ve bu kombinasyon savunmanın etkinliğini artırırken karşı saldırı için optimal pozisyon sağlar. Özellikle ileri seviye poomsae'lerde sıkça karşılaşılan bu blok, elin esnek kullanımına olanak tanıdığından blok sonrası hızlı kavrama veya yönlendirme teknikleri için avantaj da yaratmaktadır.

Tek el bıçağı ile dış blok, özellikle bel ve karın bölgesine gelen saldırılara karşı kullanılan bir savunma tekniğidir. Bu teknikte, bir el bıçağı pozisyonunda tutulurken, diğer el destek veya karşı saldırı hazırlığında konumlanır. Blok hareketi, el bıçağının kenar kısmı ile dışa doğru yönlendirilerek gerçekleştirilir.

Bu bloğun biyomekanik özellikleri, tek kol kullanımına rağmen yüksek etkinlik sağlamasıdır. Hareketin gücü, kalça rotasyonu ve vücut ağırlığı transferinden elde edilir. Araştırmalar, tek el kullanımının diğer elin serbest kalmasını sağlayarak, eşzamanlı karşı saldırı veya ikincil blok olanağı sunduğunu göstermektedir (Park, 2015). Bu özellik, müsabaka koşullarında stratejik bir avantaj sağlamaktadır.

Tek el bıçağı ile dış blok, özellikle yan saldırılara ve kancalı tekmelere karşı etkilidir. Stratejik olarak, bu blok türü minimal hareket ile maksimum savunma sağlayarak, enerji ekonomisi açısından avantajlıdır. İleri seviye poomsae'lerde ve sparring kombinasyonlarında sıkça kullanılan bu teknik, sporcuların koordinasyon ve zamanlama becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunmaktadır.



Resim 10. El Bıçağı İç Bloğu (Sonnal Makgi)

2.7. El Bıçağı Dış Bloğu (Hanssonal Bakkat Makgi): Tek Taraflı Savunmada Kontrol ve Yönlendirme

El bıçağı dış bloğu, elin bıçak kısmı kullanılarak gerçekleştirilen ve saldırıyı vücudun dış hattına yönlendirmeyi amaçlayan etkili bir savunma tekniğidir. Bu teknikte blok yapan kol el bıçağı pozisyonunda tutulurken diğer el destekleyici pozisyonda göğüs hizasında bulunur. Hareket, kolun iç kısımdan dışa doğru kontrollü bir şekilde açılmasıyla gerçekleştirilir ve genellikle boyun, omuz veya gövde bölgesine yönelik saldırılara karşı uygulanır.



Biyomekanik açıdan el bıçağı dış bloğu, üst ekstremité koordinasyonu ile gövde rotasyonunun eş zamanlı çalışmasını gerektirmektedir. Kalça ve omuzların uyumlu dönüşü sayesinde blok kuvveti artırılmakta, saldırının yönü değiştirilerek etkisi azaltılmaktadır. Taekwondo teknikleri üzerine yapılan çalışmalar, savunma hareketlerinde kinetik zincirin etkin kullanımının hem blok kuvvetini artırdığını hem de enerji verimliliğini desteklediğini

göstermektedir (Falco vd., 2009; Kim vd., 2010). Bu teknikte kuvvet üretimi ayaklardan başlayarak kalça, gövde ve omuz aracılığıyla el bıçağına aktarılmaktadır.

El bıçağı dış bloğu çoğunlukla arka duruş (Dwit Kubi) ile birlikte uygulanmakta ve sporcuya dengeli bir savunma pozisyonu sağlamaktadır. Bu duruş, vücut ağırlığının büyük kısmını arka bacağa aktararak savunma sırasında stabiliteyi artırırken, karşı saldırıya geçişi de kolaylaştırmaktadır. Teknik, özellikle poomsae performanslarında denge, koordinasyon ve hareket kontrolünün geliştirilmesine katkı sağlamaktadır.

Stratejik açıdan değerlendirildiğinde el bıçağı dış bloğu, rakibin saldırısını doğrudan durdurmadan ziyade yönünü değiştirerek etkisiz hâle getirmeyi amaçlamaktadır. Bu özellik sayesinde sporcu, savunma sonrası hızlı bir şekilde el veya ayak teknikleriyle karşı saldırı gerçekleştirebilmektedir. Park (2015), tek taraflı savunma tekniklerinin sporculara daha fazla hareket serbestliği sağladığını ve karşı atak fırsatlarını artırdığını belirtmektedir. Bu nedenle Hansonnal Bakkat Makgi, hem müsabaka hem de poomsae uygulamalarında teknik etkinliği yüksek savunma yöntemlerinden biri olarak kabul edilmektedir.



Resim 11. El Bıçağı Dış Bloğu (Hansonnal Bakkat Makgi)

2.7. X Blok (Olgul Hecho Makgi): Çapraz Savunmanın Mekanikleri

X blok, her iki kolun çapraz biçimde birleşerek saldırıyı engelleyen gelişmiş bir savunma tekniğidir. Kollar bilek hizasından çapraz olarak birleşir ve X formu oluşturarak saldırıyı yakalar ya da engeller; hem yukarıya hem aşağıya yönelik saldırılara karşı kullanılabilir.



X bloğun biyomekanik avantajı, geniş bir savunma alanı oluşturması ve saldırının momentumunu yakalayabilmesidir. Çapraz kol pozisyonu, yapısal olarak güçlü bir üçgen oluşturarak darbe absorpsiyonunu optimize eder. Doyon ve Benali'nin (2005) motor öğrenme nöroplastisitesi modelinde vurgulandığı üzere X blok gibi iki ekstremit koordinasyonu gerektiren hareketler, motor korteks ile serebellum arasındaki sinaptik ağları özelleştirmekte ve bu hareketin otomatikleşmesi için daha uzun süreli ve daha çeşitli pratik gerektirmektedir. Özellikle baş üstüne gelen tekmelere ve sıçramalı saldırılara karşı kullanılan X blok, ileri seviye poomsae ve hosinsul uygulamalarında stratejik bir seçenek olarak öğretilmelidir.



Resim 12. X Blok (Olgul Hecho Makgi)

2.8. Dağ Bloğu (Santeul Makgi): Çift Kol Savunması

Dağ bloğu, her iki kolun simetrik biçimde yukarı kalkarak baş üstünde savunma oluşturduğu bir blok tekniğidir. Her iki kol baş üzerinde ters V formu oluştururken geniş bir savunma alanı kapsar; yumruk ya da açık el pozisyonunda uygulanabilir.



Her iki kolun birlikte çalışması, bloğun yapısal gücünü artırmakta ve darbe dağılımını optimize etmektedir. Komi'nin (2000) germe-kısalma döngüsü modeliyle açıklanabilecek biçimde, dağ bloğunda her iki kolun yukarı yönlü hareketi önceki eksentrik kas yüklenmesini içermektedir ve bu mekanik hazırlık bloğun kuvvet üretimini desteklemektedir. Ancak bu blok türü vücudun merkez bölgesini açıkta bıraktığından, zamanlama ve uygulama hassasiyeti kritik önem taşımaktadır. Martínez de Quel ve Bennett (2019), uzman dövüşçülerin rakibin kinetik ipuçlarını erken işleyerek bu tür risk içeren savunmaları müsabaka ortamında etkin biçimde kullanabildiklerini vurgulamaktadır. Dağ bloğu, stratejik olarak rakibin havadan gelen saldırılarına ve çift tekme kombinasyonlarına karşı kullanılır.



Resim 13. Dağ Bloğu (Santeul Makgi)

3. Blok Tekniklerinde Yaygın Hatalar ve Düzeltme Stratejileri

Blok tekniklerinin öğretiminde yaygın hataların erken tespit edilmesi ve düzeltilmesi, doğru hareket paternlerinin yerleştirilmesi açısından kritik önem taşımaktadır. Schmidt ve Lee'nin (2019) motor öğrenme çerçevesinden bakıldığında bu hatalar, bilişsel aşamada kodlanan yanlış hareket paternlerinin ilişkilendirme aşamasında pekişmesinden kaynaklanmaktadır.

Zamanlama problemleri, blok tekniklerindeki en kritik hata kategorisini oluşturmaktadır. Çok erken veya çok geç yapılan bloklar savunmanın etkinliğini önemli ölçüde azaltmaktadır. Martínez de Quel ve Bennett (2019), dövüş sporlarında öngörü becerilerinin reaksiyon süresinden bağımsız bir faktör olduğunu ve pratikte geliştirilebileceğini vurgulamaktadır. Bu hatanın düzeltilmesinde farklı hızlarda gelen saldırılara karşı yapılan drill çalışmaları ve video geri bildirimi işlevsel yaklaşımlar arasında yer almaktadır. Williams ve Elliott (1999), görsel arama eğitiminin uzman karate sporcularının savunma öngörüsünü güçlendirdiğini göstermektedir; benzer yöntemler taekwondo blok eğitimine transfer edilebilir.

Yetersiz gövde rotasyonu, bloğun gücünü ve etkinliğini önemli ölçüde azaltmakta; birçok sporcu bloğu yalnızca kol hareketi olarak uygulamaktadır. Kim ve diğerlerinin (2010) kinematik bulguları, kalça ve pelvis rotasyonunun kinetik zincirdeki belirleyici rolünü sayısal olarak ortaya koymuştur; bu biyomekanik temelin blok öğretiminde görsel demonstrasyonlarla ve partner çalışmalarıyla pekiştirilmesi gerekmektedir. Dirsek açılarının yanlış olması hem savunmanın etkinliğini azaltmakta hem de eklem üzerinde stres oluşturarak kronik yaralanma riskini artırmaktadır (Lystad vd., 2009). Ericsson ve diğerleri (1993), bilinçli pratik teorisinde bireysel farklılıkların uzun dönemli kümülatif pratik miktarıyla yakından ilişkili olduğunu savunmuştur; bu bulgu, blok tekniklerinde doğru hareket paternlerini pekiştirmek için yüksek kaliteli ve düzenli tekrarın zorunluluğunu desteklemektedir.

4. Motor Öğrenme ve Blok Tekniklerinin Otomatikleşmesi

Blok tekniklerinin etkili biçimde uygulanabilmesi bu hareketlerin otomatikleşmesini, yani bilinçli düşünmeye gerek kalmadan refleksif savunma tepkilerinin üretilmesini gerektirmektedir. Schmidt ve Lee (2019), hareketin bilişsel aşamadan otonom aşamaya geçişinin tekrarlanan pratik ve uygun geri bildirimle gerçekleştiğini; otonom aşamada sporcunun hareket yapısını serbestçe uygulayıp dikkat kapasitesini taktik ve stratejik değerlendirmelere yönlendirebildiğini açıklamaktadır.

Doyon ve Benali (2005), motor beceri öğrenimine ilişkin nöroplastisite modelinde tekrarlanan pratiğin kortiko-striatal ve kortiko-serebellar sistemlerde sinaptik reorganizasyonu tetiklediğini, bu nöral değişikliklerin hızlı ve yavaş öğrenme fazlarını izleyen konsolidasyon süreciyle kalıcı motor bellek izlerine dönüştüğünü ortaya koymuştur. Blok tekniklerinde bu süreç özellikle belirgindir: birden fazla saldırı tipine karşı birden fazla blok seçeneğini bağlamsal koşullara göre otomatik olarak seçip uygulamak, yüksek düzeyde nöral özelleşme gerektirmektedir.

Ericsson, Krampe ve Tesch-Römer (1993), uzman performansın kazanılmasında bilinçli pratiğin belirleyici rolünü ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar, uzman performans düzeyine ulaşmayı belirleyen temel değişkenin pratik miktarından çok kalitesi olduğunu savunmuştur; bireyler arası performans farklılıklarının, birikimli bilinçli pratik miktarıyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çerçeveden bakıldığında, taekwondo blok antrenmanlarında kalite kontrol (her tekrarda hatanın farkında olarak hareketin doğrulanması, eğitmen geri bildirimi alınması ve değişen saldırı senaryolarına karşı pratiğin çeşitlendirilmesi) tekrar sayısından daha belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Martínez de Quel ve Bennett (2019), dövüş sporlarında algısal-bilişsel uzmanlığın antrenman tasarımı pratik yansımalarını ele aldıkları bölümde, rakip hareketlerinin video temelli simülasyonu ile yapılan algısal pratik çalışmalarının transfer etkisinin gerçek müsabaka koşullarındakine yakın olduğunu vurgulamaktadır. Bu bulgu, blok antrenmanlarına algısal eğitim bileşenlerinin entegrasyonunun geleneksel fiziksel tekrar yaklaşımını tamamlayan işlevsel bir metodoloji oluşturduğunu göstermektedir.

Sonuç

Taekwondo'da blok teknikleri, etkili savunmanın ve stratejik dövüş yeteneğinin temel yapı taşlarını oluşturmaktadır. Her bir blok türü, belirli saldırı tiplerine karşı optimize edilmiş biyomekanik özelliklere sahiptir ve doğru uygulandığında hem güvenli savunma hem de karşı saldırı fırsatları yaratmaktadır. Falco ve diğerleri (2009) ile Kim ve diğerlerinin (2010) kinematik bulguları, bloğun etkinliğinin tüm vücut koordinasyonuna, gövde rotasyonuna ve zamanlama hassasiyetine bağlı olduğunu sayısal olarak ortaya koymuştur.

Abernethy ve Russell (1987) ile Williams ve Elliott (1999) tarafından sağlanan algısal uzmanlık araştırmaları, blok başarısının büyük ölçüde fiziksel tepki süratinden değil, saldırı paternini erken tahmin eden bilişsel kapasiteden beslendiğini göstermektedir. Bu bulguyu Martínez de Quel ve Bennett'in (2019) kapsamlı derlemesi daha da pekiştirmekte; uzman dövüşçülerin rakibin erken kinetik ipuçlarını işleyerek etkili savunma paternleri oluşturduğunu belgelemektedir.

Schmidt ve Lee'nin (2019) motor öğrenme teorisi ile Doyon ve Benali'nin (2005) nöroplastisite modeli, blok tekniklerinin otomatikleşme sürecinin hem davranışsal hem de nöral boyutlarını açıklamaktadır. Ericsson ve diğerlerinin (1993) bilinçli pratik çerçevesi ise antrenman kalitesinin tekrar sayısından daha belirleyici olduğunu ortaya koyarak taekwondo blok pedagojisi için somut metodolojik yönlendirme sunmaktadır. Sonuç olarak, blok tekniklerinin doğru, sistematik ve bilinçli biçimde öğretilmesi; hem sporcuların güvenliğini hem de uzun vadeli performans gelişimini güvence altına alan pedagojik bir zorunluluktur.

KAYNAKÇA

- Abernethy, B., ve Russell, D. G. (1987). Expert-novice differences in an applied selective attention task. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(4), 326–345. <https://doi.org/10.1123/jsep.9.4.326>
- Choi, H. H. (1972). Taekwon-Do: The Korean art of self-defence. International Taekwon-Do Federation.
- Doyon, J., ve Benali, H. (2005). Reorganization and plasticity in the adult brain during learning of motor skills. *Current Opinion in Neurobiology*, 15(2), 161–167. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2005.03.004>
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., ve Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
- Falco, C., Alvarez, O., Castillo, I., Estevan, I., Martos, J., Mugarra, F., ve Iradi, A. (2009). Influence of the distance in a roundhouse kick's execution time and impact force in Taekwondo. *Journal of Biomechanics*, 42(3), 242–248. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2008.10.041>
- Kim, J.-W., Kwon, M.-S., Yenuga, S. S., ve Kwon, Y.-H. (2010). The effects of target distance on pivot hip, trunk, pelvis, and kicking leg kinematics in Taekwondo roundhouse kicks. *Sports Biomechanics*, 9(2), 98–114. <https://doi.org/10.1080/14763141003799459>
- Komi, P. V. (2000). Stretch-shortening cycle: A powerful model to study normal and fatigued muscle. *Journal of Biomechanics*, 33(10), 1197–1206. [https://doi.org/10.1016/S0021-9290\(00\)00064-6](https://doi.org/10.1016/S0021-9290(00)00064-6)
- Lystad, R. P., Pollard, H., ve Graham, P. L. (2009). Epidemiology of injuries in competition taekwondo: A meta-analysis of observational studies. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(6), 614–621. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.09.013>
- Martínez de Quel, Ó., ve Bennett, S. J. (2019). Perceptual-cognitive expertise in combat sports: A narrative review and a model of perception-action.

RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 15(58), 323–338. <https://doi.org/10.5232/ricyde2019.05802>

O'Sullivan, D., Chung, C., Lee, K., Kim, E., Kang, S., Kim, T., ve Shin, I. (2009). Measurement and comparison of Taekwondo and Yongmudo turning kick impact force for two target heights. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(CSSI-3), 13–16.

Schmidt, R. A., ve Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Human Kinetics.

Williams, A. M., ve Elliott, D. (1999). Anxiety, expertise, and visual search strategy in karate. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(4), 362–375. <https://doi.org/10.1123/jsep.21.4.362>



**TAEKWONDO'DA YUMRUK VE VURUŞ TEKNİKLERİ
BİYOMEKANİK, KUVVET ÜRETİMİ VE STRATEJİK
UYGULAMA**

Giriş

Taekwondo, dünya genelinde karakteristik tekme teknikleriyle tanınsa da, yumruk ve vuruş tekniklerinin sporcuların gelişiminde, teknik repertuarında ve müsabaka stratejilerinde kritik bir rol oynadığı gerçeği göz ardı edilmemelidir. Yumruk ve vuruş teknikleri, Korece'de genel olarak "Jireugi" (yumruk) ve "Chigi" (vuruş) terimleriyle ifade edilen bu hareketler, hem saldırı hem de savunma yeteneğinin geliştirilmesinde, koordinasyon, hız, güç ve hassasiyetin artırılmasında temel yapı taşlarını oluşturmaktadır (Choi, 1972; Kim, 2010). Bu bölümde, taekwondo'nun yumruk ve vuruş tekniklerini biyomekanik, fizyolojik ve stratejik perspektiflerden detaylı bir şekilde inceleyecek ve bu tekniklerin etkin uygulaması için gerekli bilimsel temelleri ortaya koyacağız.

Modern taekwondo müsabakalarında tekme tekniklerinin puan sisteminde daha avantajlı olması nedeniyle, yumruk teknikleri bazen ikinci planda kalabilmektedir. Ancak, yumruk ve vuruş tekniklerinin temel eğitimde sistematik olarak öğretilmesi, sporcuların genel motor becerilerinin gelişimi, üst vücut kuvvetinin artırılması, koordinasyon yeteneğinin güçlendirilmesi ve kapsamlı bir dövüş becerisi repertuarının oluşturulması açısından vazgeçilmez öneme sahiptir (Park, 2015). Bölümün sonunda, okuyucular temel ve ileri düzey yumruk ile vuruş tekniklerini tanımlayabilecek, her tekniğin doğru uygulama formunu ve denge prensiplerini açıklayabilecek, yaygın hataları tespit edip düzeltme stratejileri geliştirebilecek ve taekwondo'nun fiziksel teknikleriyle birlikte zihinsel yönünü kavrayabileceklerdir. **Yumruk Tekniklerinin Biyomekanik ve Fizyolojik Temelleri**

Yumruk teknikleri, karmaşık bir kinetik zincir aktivasyonunu içeren ve tüm vücut segmentlerinin koordineli çalışmasını gerektiren motor görevlerdir. Etkili bir yumruk hareketi, ayaklardan başlayarak bacaklar, kalça, gövde, omuz, kol ve nihayetinde yumruk ile sonlanan bir enerji transferi zincirini içermektedir. Bu kinetik zincirin her bir halkası, bir önceki segmentten aldığı momentum ve enerjiyi artırarak bir sonraki segmente aktarmaktadır (Lees, 2002).

Biyomekanik araştırmalar, yumruk hareketinin kuvvetinin büyük bir kısmının alt ekstremit ve gövdeden kaynaklandığını göstermektedir. Bacaklar yere karşı kuvvet uygulayarak reaksiyon kuvveti oluşturmakta, bu kuvvet kalça rotasyonu

ile artırılmakta ve gövde rotasyonu ile maksimize edilmektedir (McGill vd.,2010). Omuz ve kol segmentleri ise bu kuvveti hedefe iletmekte ve son hızlanmayı sağlamaktadır. Araştırmalar, optimal yumruk kuvvetinin yüzde altmış ile yetmişinin alt ekstremit ve gövdeden, yüzde otuz ile kırkının ise üst ekstremiteden kaynaklandığını ortaya koymaktadır.

Yumruk tekniklerinde enerji transferinin etkinliği, segmentler arası zamanlama hassasiyetine bağlıdır. Bu zamanlama, proksimal-distal sıralama prensibi olarak bilinir ve vücudun merkezine yakın segmentlerin hareketinin distal segmentlerden önce başlamasını ifade etmektedir (Putnam, 1993). Doğru zamanlama ile her segment, bir önceki segmentten maksimum ivme kazanmış olarak harekete başlamakta ve bu da kümülatif bir momentum artışı sağlamaktadır.

Nöromüsküler açıdan, yumruk teknikleri yüksek derecede koordinasyon ve motor kontrol gerektirmektedir. Agonist ve antagonist kas gruplarının koordineli aktivasyonu, hareketin hızını ve doğruluğunu belirlemektedir. Elektromiyografi çalışmaları, etkili bir yumruk hareketinde önce agonist kasların maksimal aktivasyon gösterdiğini, ardından antagonist kasların dengeyi ve kontrolü sağlamak için devreye girdiğini göstermektedir (Gullet vd.,2009). Bu nöromüsküler koordinasyon, uzun süreli pratik ile gelişmekte ve otomatikleşmektedir.

Yumruk tekniklerinin fizyolojik gereklilikleri arasında üst vücut kuvveti, core stabilitesi, omuz esnekliği ve el-göz koordinasyonu yer almaktadır. Core kaslarının güçlü olması, enerji transferinin etkinliğini artırmakta ve gövde stabilitesini sağlamaktadır. Araştırmalar, core kuvvetinin yumruk hızı ve gücü ile pozitif korelasyon gösterdiğini ortaya koymaktadır (Bliven ve Anderson, 2013). Bu nedenle, yumruk tekniklerinin eğitiminde core kuvvetlendirme egzersizlerine özel vurgu yapılmalıdır.

Düz Yumruk (Baro Jireugi): Doğrusal Saldırının Temeli

Düz yumruk, öne doğru yapılan hızlı ve doğrudan bir vuruş tekniğidir ve taekwondo'nun en temel yumruk formlarından birini oluşturmaktadır. Bu teknikte, yumruk bel hizasından başlayarak



düz bir yörüngede hedefe doğru hareket eder. Hareketin başlangıcında el avuç içi yukarı bakarken, yumruğun hedefe ulaştığı anda avuç içi aşağı döner. Bu rotasyon, torsiyon kuvveti üretmekte ve yumruğun darbe etkisini artırmaktadır.

Düz yumruğun biyomekanik analizi, hareketin etkinliğinin ağırlık transferine, gövde rotasyonuna ve omuz protraksiyonuna bağlı olduğunu göstermektedir. Hareket başlangıcında, vücut ağırlığı arka ayaktan ön ayağa doğru kaydırılmakta ve bu ağırlık transferi yumruğa momentum kazandırmaktadır. Kalça rotasyonu, bu momentumu artırmakta ve gövdenin açısız hızı yumruk koluna transfer edilmektedir (Lees, 2002). Omuz protraksiyonu ise yumruğun erişim mesafesini artırmakta ve son ivmelenmeyi sağlamaktadır.

Düz yumruk, kullanım açısından temel saldırı, uzak mesafe kontrolü ve rakibi hazırlık pozisyonuna sokma amaçlarıyla uygulanmaktadır. Stratejik olarak, düz yumruk rakibin savunmasını test etmek, mesafeyi kontrol etmek ve kombine saldırıların başlangıcını oluşturmak için kullanılmaktadır. Müsabaka koşullarında, düz yumruk genellikle tekme kombinasyonlarının bir parçası olarak veya rakibin yakın mesafe saldırılarını engellemek için uygulanmaktadır.

Teknik açıdan, düz yumrukta vücut ağırlığının yaklaşık yüzde elli oranında ön ve arka ayağa dağıtılması önerilmektedir. Bu dağılım, hem stabilitye hem de mobilitye olanak tanımaktadır. Omuz ve kalçanın koordineli rotasyonu, güç aktarımını optimize etmekte ve yumruğun etkisini maksimize etmektedir (Park, 2015). Hareket sırasında nefes kontrolü de kritik öneme sahiptir; yumruk çıkarken diyafragmatik bir nefes verme, core kaslarının kontraksiyonunu artırmakta ve gücü güçlendirmektedir.



Resim 14. Düz Yumruk (Baro Jireugi)

Yumruk Tekniklerinin Poomsae ve Sparring'deki Uygulamaları

Yumruk teknikleri, hem poomsae (form) çalışmalarında hem de sparring (serbest dövüş) uygulamalarında merkezi öneme sahiptir. Poomsae'lerde, yumruk teknikleri genellikle belirli duruşlarla kombine edilerek uygulanmakta ve hareketin teknik mükemmelliği, güç üretimi ve estetik görünümü değerlendirilmektedir. Sparring'de ise yumruk teknikleri, stratejik hedefler doğrultusunda, zamanlama ve mesafe kontrolü ile birlikte uygulanmaktadır.

Poomsae çalışmalarında yumruk teknikleri, hareketin her aşamasının net bir şekilde sergilenmesini gerektirmektedir. Başlangıç pozisyonu, hareket yörüngesi, son pozisyon ve güç gösterimi, değerlendirme kriterleri arasında yer almaktadır. Araştırmalar, poomsae'deki yumruk tekniklerinin kalitesinin, sporcunun temel teknik bilgisi, kas kontrolü ve hareket koordinasyonu hakkında önemli bilgiler verdiğini göstermektedir (Kim, 2010).

Sparring uygulamalarında, yumruk teknikleri genellikle tekme kombinasyonlarının bir parçası olarak kullanılmaktadır. Modern taekwondo

kuralları, gövdeye yapılan yumruk saldırılarına bir puan vermektedir, ancak başa yapılan yumruk saldırıları genellikle kural dışıdır. Bu nedenle, sparring'de yumruk teknikleri özellikle rakibin mesafesini kontrol etmek, savunmayı açmak ve tekme saldırıları için fırsat yaratmak amacıyla kullanılmaktadır (Pieter ve Heijmans, 2000).

Stratejik olarak, yumruk-tekme kombinasyonları oldukça etkilidir. Örneğin, hızlı bir düz yumruk ile rakibin üst koruması yükseltildikten sonra alt seviye tekme uygulanabilir. Veya gövdeye yapılan orta yumruk ile rakibin dengesini bozduktan sonra dönme tekmesi ile saldırı tamamlanabilir. Bu tür kombinasyonlar, rakibin savunma tepkilerini manipüle etmekte ve saldırının etkinliğini artırmaktadır (Kazemi vd.,2006).

Motor Öğrenme ve Yumruk Tekniklerinin Geliştirilmesi

Yumruk tekniklerinin etkili bir şekilde öğrenilmesi ve geliştirilmesi, sistematik bir eğitim yaklaşımı ve uygun pratik metodolojileri gerektirmektedir. Motor öğrenme teorileri, yumruk tekniklerinin öğrenilmesinde üç temel aşama tanımlamaktadır: bilişsel aşama, ilişkilendirme aşaması ve otonom aşama (Fitts ve Posner, 1967).

Bilişsel aşamada, öğrenciler yumruk hareketinin temel mekanikleri hakkında bilgi edinmekte ve hareketin nasıl yapılacağını anlamaya çalışmaktadırlar. Bu aşamada, detaylı açıklamalar, gösterimler ve yavaş tempoda pratikler önem taşımaktadır. Görsel ve kinestetik geri bildirim, öğrencilerin doğru hareket paternlerini öğrenmelerini kolaylaştırmaktadır.

İlişkilendirme aşamasında, öğrenciler hareketin temel paternini öğrenmiş olurlar ve hataların sıklığı azalır. Bu aşamada, değişken hızlarda pratikler, farklı hedeflere yumruk atma çalışmaları ve partner drilleri önem kazanmaktadır. Propriyoseptif geri bildirim, hareketin ince ayarının yapılmasında kritik rol oynamaktadır.

Otonom aşamada ise yumruk tekniği otomatikleşir ve öğrenciler bilinçli düşünmeden, yüksek hızda ve doğrulukla yumruk atabilirler. Bu aşamaya ulaşmak, yoğun ve uzun süreli pratik gerektirmektedir. Araştırmalar, bir yumruk

tekniklerinin otomatikleşmesi için ortalama beş bin ile on bin tekrar gerektiğini göstermektedir (Ericsson vd.,1993).

Yumruk tekniklerinin geliştirilmesinde kullanılan pratik metodolojileri arasında hava vuruşları (kihon), makiwara veya ağır torbaya vuruşlar, partner drilleri ve sparring uygulamaları yer almaktadır. Her bir metodoloji, farklı becerilerin geliştirilmesine katkıda bulunmaktadır. Hava vuruşları, hareketin temel mekanikleri ve formu üzerine odaklanmaktadır. Makiwara veya ağır torbaya vuruşlar, güç üretimi, darbe dayanıklılığı ve psikolojik güven gelişimine katkıda bulunmaktadır. Partner drilleri, zamanlama, mesafe kontrolü ve reaksiyon hızını geliştirmektedir. Sparring ise öğrenilen tekniklerin gerçek dövüş koşullarında uygulanmasını sağlamaktadır.

Kuvvet ve Kondisyon Antrenmanları

Yumruk tekniklerinin etkinliğini artırmak için, spesifik kuvvet ve kondisyon antrenmanları kritik öneme sahiptir. Bu antrenmanlar, yumruk hızını, gücünü ve dayanıklılığını artırmayı hedeflemektedir. Araştırmalar, üst vücut kuvvet antrenmanlarının yumruk performansını önemli ölçüde geliştirdiğini göstermektedir (Loturco vd.,2016).

Yumruk tekniklerinin geliştirilmesinde temel kuvvet antrenmanları arasında sınav varyasyonları, dambıl press hareketleri, kablo makinesi çalışmaları ve direniş bantları egzersizleri yer almaktadır. Bu egzersizler, yumruk hareketinde kullanılan kas gruplarını (pektoraler, deltoidler, trisepsler ve core kasları) güçlendirmektedir. Özellikle pliometrik sınavlar ve medicin topu fırlatmaları gibi eksplosif güç egzersizleri, yumruk hızını ve patlayıcı gücü artırmaktadır (Bliven ve Anderson, 2013).

Core kuvvetlendirme egzersizleri, yumruk tekniklerinin temelini oluşturmaktadır. Plank varyasyonları, rotasyonel egzersizler ve anti-rotasyon hareketleri, gövde stabilitesini ve rotasyonel gücü artırmaktadır. Araştırmalar, core kuvvetinin yumruk performansı ile güçlü bir korelasyon gösterdiğini ve etkili yumruk için vazgeçilmez olduğunu ortaya koymaktadır (McGill vd.,2010).

Kondisyon antrenmanları, yumruk dayanıklılığını ve tekrarlı yumruk atma kapasitesini geliştirmektedir. Yüksek yoğunluklu interval antrenmanlar (HIIT),

özellikle yumruk kombinasyonları ile yapıldığında, hem aerobik hem de anaerobik kapasiteyi artırmaktadır. Araştırmalar, düzenli HIIT antrenmanlarının taekwondo sporcularının yumruk performansını ve genel kondisyonunu önemli ölçüde geliştirdiğini göstermektedir (Sant'Ana vd.,2017).

Zihinsel Yönler ve Psikolojik Faktörler

Yumruk tekniklerinin etkili uygulanması, yalnızca fiziksel becerilere değil, aynı zamanda zihinsel faktörlere de bağlıdır. Konsantrasyon, güven, stres yönetimi ve zihinsel imgeleme, yumruk performansını etkileyen kritik psikolojik faktörlerdir. Araştırmalar, zihinsel antrenmanların fiziksel performansı önemli ölçüde artırdığını göstermektedir (Williams ve Krane, 2015).

Konsantrasyon, yumruk hareketinin her aşamasında hedefe odaklanma yeteneğidir. Yüksek konsantrasyon, hareketin doğruluğunu ve zamanlamasını artırmaktadır. Zihinsel odaklanma teknikleri, dikkatin dağılmasını önlemekte ve performansı optimize etmektedir. Özellikle müsabaka koşullarında, dış uyaranları filtreleme ve sadece göreve odaklanma yeteneği, başarı için kritik öneme sahiptir.

Güven, sporcunun kendi yeteneklerine olan inancını ifade etmektedir. Yüksek özgüven, yumruk tekniklerinin kararlı ve etkili bir şekilde uygulanmasını sağlamaktadır. Başarılı pratikler, pozitif geri bildirim ve aşamalı zorluk artışı, güvenin geliştirilmesinde etkili stratejilerdir. Araştırmalar, özgüven ile performans arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Vealey ve Chase, 2008).

Stres yönetimi, özellikle müsabaka ortamlarında performansı etkileyen kritik bir faktördür. Yüksek stres seviyeleri, motor kontrolü olumsuz etkilemekte ve performansı düşürmektedir. Nefes teknikleri, progresif kas gevşetme ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi stres yönetimi stratejileri, performansı optimize etmektedir (Williams ve Krane, 2015).

Zihinsel imgeleme, hareketin zihinsel olarak tekrarlanması ve görselleştirilmesidir. Araştırmalar, zihinsel imgelemenin motor öğrenmeyi hızlandırdığını ve performansı artırdığını göstermektedir. Özellikle fiziksel pratik

dışında yapılan zihinsel imgeleme çalışmaları, nöral yolların güçlenmesine katkıda bulunmaktadır (Munzert vd.,2009).

Sonuç

Taekwondo'da yumruk ve vuruş teknikleri, sporcuların kapsamlı beceri repertuarının vazgeçilmez bileşenlerini oluşturmaktadır. Her ne kadar modern taekwondo müsabakalarında tekme teknikleri ön planda olsa da, yumruk tekniklerinin temel eğitimde sistematik olarak öğretilmesi, sporcuların motor becerilerinin, üst vücut kuvvetinin ve koordinasyon yeteneklerinin gelişimi açısından kritik öneme sahiptir. Biyomekanik araştırmalar, etkili yumruk tekniklerinin tüm vücut koordinasyonuna, ağırlık transferine ve kinetik zincir optimizasyonuna bağlı olduğunu göstermektedir. Düz yumruk, orta düz yumruk, aşağı yumruk ve yana yumruk gibi temel teknikler, her biri farklı stratejik amaçlara hizmet etmekte ve sporcuların çeşitli saldırı senaryolarına hazırlıklı olmalarını sağlamaktadır. Motor öğrenme teorilerinin prensiplerine dayalı sistematik bir eğitim süreci, yumruk tekniklerinin otomatikleşmesini ve sporcuların yüksek performans göstermelerini sağlamaktadır. Aşamalı öğretim, değişken pratikler, kuvvet ve kondisyon antrenmanları ile zihinsel hazırlık stratejileri, yumruk tekniklerinin kaliteli bir şekilde geliştirilmesinde kritik öneme sahiptir. Sonuç olarak, yumruk ve vuruş tekniklerinin doğru, sistematik ve bilinçli bir şekilde öğretilmesi, taekwondo sporcularının bütünsel gelişimi ve uzun vadeli başarısı için vazgeçilmez bir gerekliliktir. Bu tekniklerin fiziksel, biyomekanik ve zihinsel yönlerinin anlaşılması, hem eğitimcilerin öğretim kalitesini artırmakta hem de sporcuların kendi gelişimlerini daha etkili bir şekilde yönetmelerini sağlamaktadır.

KAYNAKÇA

- Bliven, K. C. H., ve Anderson, B. E. (2013). Core stability training for injury prevention. *Sports Health*, 5(6), 514–522. <https://doi.org/10.1177/1941738113481200>
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., ve Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
- Gullett, J. C., Tillman, M. D., Gutierrez, G. M., ve Chow, J. W. (2009). A biomechanical comparison of back and front squats in healthy trained individuals. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(1), 284–292. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31818546bb>
- Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., ve White, A. R. (2006). A profile of Olympic taekwondo competitors. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(CSSI), 114–121.
- Lees, A. (2002). Technique analysis in sports: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 813–828. <https://doi.org/10.1080/026404102320675657>
- Loturco, I., Artioli, G. G., Kobal, R., Gil, S., ve Franchini, E. (2016). Predicting punching acceleration from selected strength and power variables in elite karate athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(7), 1826–1832. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001292>
- McGill, S. M., Chaimberg, J. D., Frost, D. M., ve Fenwick, C. M. J. (2010). Evidence of a double peak in muscle activation to enhance strike speed and force: An example with elite mixed martial arts fighters. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(2), 348–357. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c7a17a>
- Munzert, J., Lorey, B., ve Zentgraf, K. (2009). Cognitive motor processes: The role of motor imagery in the study of motor representations. *Brain Research Reviews*, 60(2), 306–326. <https://doi.org/10.1016/j.brainresrev.2008.12.024>

- Park, J. (2015). Fundamental techniques in martial arts: Importance and pedagogy. *International Journal of Martial Arts Education*, 3(1), 12–26.
- Putnam, C. A. (1993). Sequential motions of body segments in striking and throwing skills: Descriptions and explanations. *Journal of Biomechanics*, 26(Suppl 1), 125–135. [https://doi.org/10.1016/0021-9290\(93\)90052-K](https://doi.org/10.1016/0021-9290(93)90052-K)
- Sant'Ana, J., Franchini, E., da Silva, V., ve Diefenthaler, F. (2017). Effect of fatigue on reaction time, response time, performance time, and kick impact in taekwondo roundhouse kick. *Sports Biomechanics*, 16(2), 201–209. <https://doi.org/10.1080/14763141.2016.1223010>
- Choi, H. H. (1972). *Taekwon-Do: The Korean art of self-defense*. International Taekwon-Do Federation.
- Fitts, P. M., ve Posner, M. I. (1967). *Human performance*. Brooks/Cole.
- Kim, Y. S. (2010). *The philosophy and principles of Taekwondo*. Kukkiwon Publishing.
- Pieter, W., ve Heijmans, J. (2000). *Scientific coaching for Olympic Taekwondo*. Meyer ve Meyer Sport.
- Vealey, R. S., ve Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 65–97). Human Kinetics.
- Williams, J. M., ve Krane, V. (2015). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (7th ed.). McGraw-Hill Education.



BÖLÜM XI

TAEKWONDO'DA TEKME TEKNİKLERİ: BİYOMEKANİK ANALİZ, PERFORMANS OPTİMİZASYONU VE STRATEJİK UYGULAMA

1.Giriş

Taekwondo, dünya genelinde karakteristik ve spektaküler tekme teknikleriyle tanınan bir dövüş sanatıdır. Tekme teknikleri, Korece'de "Chagi" olarak adlandırılan bu hareketler, taekwondonun en ayırt edici özelliğini oluşturmakta ve sporun teknik, estetik ve stratejik kimliğini tanımlamaktadır. Bu bölümde, taekwondonun temel ve ileri seviye tekme tekniklerini, uygulama prensiplerini, biyomekanik temellerini, yaygın hatalarını ve geliştirme yöntemlerini kapsamlı bir şekilde ele alacağız.

Taekwondonun temel özelliklerinden biri, çeşitli tekme teknikleri aracılığıyla rakibi etkisiz hale getirme ve kendi beden kontrolünü maksimum düzeyde geliştirme yeteneğidir. Tekmeler, yalnızca saldırı amacıyla değil, aynı zamanda denge, esneklik, hız, güç ve koordinasyon geliştirme amacıyla da uygulanmaktadır (Hwang, 2008). Modern taekwondo müsabakalarında, tekme teknikleri puan sisteminde önemli avantajlar sağlamakta ve başarılı sporcuların teknik repertuarının merkezinde yer almaktadır. Araştırmalar, elit taekwondo sporcularının müsabaka sırasında ortalama yetmiş ile seksen tekme attıklarını ve puanların büyük çoğunluğunun tekme teknikleriyle kazanıldığını göstermektedir (Kazemi vd.,2006).

Tekmelerin eğitimdeki yeri, taekwondo felsefesi ile sıkı bir şekilde bağlantılıdır. Taekwondo, bireyin ahlaki değerlerini, özdenetimini ve sabrını geliştirmeyi amaçlayan bir sanat dalı olarak, teknik beceriler ile karakter gelişimini bütünleştirmektedir (Lee, 2015). Dolayısıyla, tekme teknikleri sadece fiziksel bir egzersiz değil, aynı zamanda zihinsel ve ruhsal bir eğitim aracıdır. Bu çerçevede, taekwondo tekmeleri hem performans hem de karakter gelişimi açısından önem taşımakta ve bu disiplinin temel yapı taşlarından biri olarak kabul edilmektedir. Bölümün sonunda, okuyucular farklı tekme türlerini biyomekanik çerçevesinde anlayabilecek, her tekmenin stratejik kullanım alanlarını kavrayabilecek, yaygın hataları tespit edip düzeltme stratejileri geliştirebilecek ve tekme performansını optimize etme yöntemlerini öğrenebileceklerdir.

2.Tekme Tekniklerinin Biyomekanik ve Fizyolojik Temelleri

Tekme teknikleri, insan vücudunun en karmaşık ve koordine motor görevlerinden birini temsil etmektedir. Etkili bir tekme hareketi, yerden başlayarak bacaklar, kalça, gövde ve üst ekstremiteler ile devam eden bir kinetik zincir aktivasyonunu içermektedir. Bu biyomekanik zincirin her bir halkası, önceki segmentten aldığı momentum ve enerjiyi artırarak bir sonraki segmente aktarmakta ve nihayetinde tekmenin hızı, gücü ve doğruluğunu belirlemektedir (Pieter ve Pieter, 1995).

Biyomekanik araştırmalar, tekme hareketlerinin kuvvetinin büyük bir kısmının destek ayağından başlayan yer reaksiyon kuvvetinden kaynaklandığını göstermektedir. Destek ayağı yere karşı kuvvet uygulayarak Newton'un üçüncü yasası gereği eşit ve zıt yönlü bir reaksiyon kuvveti elde etmektedir. Bu kuvvet, kalça rotasyonu ile artırılmakta ve gövde stabilizasyonu ile optimize edilmektedir (Kim vd.,2010). Araştırmalar, elit taekwondo sporcularının tekme kuvvetinin yüzde elli ile altmışının alt ekstremiteler ve kalçadan, yüzde otuz ile kırkının ise gövde rotasyonundan kaynaklandığını ortaya koymaktadır.

Tekme hareketlerinde enerji transferinin etkinliği, segmentler arası zamanlama hassasiyetine ve proksimal-distal sıralama prensibine bağlıdır. Bu prensip, vücudun merkezine yakın segmentlerin hareketinin distal segmentlerden önce başlaması gerektiğini ifade etmektedir (Putnam, 1993). Doğru zamanlama ile her segment, bir önceki segmentten maksimum ivme kazanmış olarak harekete başlamakta ve bu da kümülatif bir momentum artışı sağlamaktadır. Araştırmalar, segmentler arası zamanlama hatalarının tekme hızını yüzde yirmi ile otuz oranında azaltabildiğini göstermektedir (Falco vd.,2009).

Nöromüsküler açıdan, tekme teknikleri yüksek derecede koordinasyon, propriyoseptif farkındalık ve motor kontrol gerektirmektedir. Tekme hareketleri sırasında, destek bacağındaki stabilizatör kaslar izometrik kontraksiyon ile dengeyi sağlarken, tekme bacağındaki kaslar konsantrik ve eksentrik kontraksiyonlar ile hareket üretmekte ve kontrol etmektedir. Elektromiyografi çalışmaları, tekme hareketlerinde yüzden fazla kasın koordineli çalıştığını ve bu

koordinasyonun uzun süreli pratik ile geliştiğini göstermektedir (Serina ve Lieu, 1991).

Tekme tekniklerinin fizyolojik gereklilikleri arasında alt ekstremité kuvveti, kalça esnekliğı, core stabilitesi, denge yeteneğı ve kardiyovasküler dayanıklılık yer almaktadır. Özellikle kalça esnekliğı, yüksek tekmelerin uygulanabilmesi ve yaralanma riskinin azaltılması açısından kritik öneme sahiptir. Araştırmalar, kalça fleksiyon ve abdüksiyon esnekliğinin yüksek tekme performansı ile güçlü pozitif korelasyon gösterdiğini ortaya koymaktadır (Tsai vd.,2015). Core stabilizasyonu ise enerji transferinin etkinliğini artırmakta ve destek bacağıının dengesini güçlendirmektedir

3.Temel Tekme Tekniklerinin Detaylı Analizi

3.1.Ön Tekme (Ap Chagi): Doğrusal Saldırının Temel Taşı

Ap chagi, en temel ve en hızlı tekme tekniğidir (Choi, 1972). Ayağın topu (ball of foot) veya topuk ile doğrudan ileriye doğru yapılır (Kazemi vd.,2009).



- **Uygulama:** Diz yukarı kaldırılır, bacak hızla uzatılır, ayak geri çekilir (Bridge vd.,2014)
- **Hedef:** Gövde (hogu), karın bölgesi
- **Avantajlar:** Çok hızlı, düşük risk, iyi mesafe yaratır (Falco vd.,2012)
- **Taktik Kullanım:** Rakibi uzak tutmak, kombinasyon başlatıcı, karşı-atak (Lee ve Kim, 2021)

Ön tekme, ayağın topuk veya ayak tabanı ile ileri doğru düz bir hat üzerinde uygulanan temel tekme tekniğidir. Bu tekme, taekwondo eğitiminin ilk aşamalarında öğretilen ve tüm ileri seviye tekniklerin temelini oluşturan bir harekettir. Ön tekme, basit görünümüne rağmen, doğru uygulandığında yüksek etkinlik sağlayan ve stratejik olarak çok yönlü kullanılabilen bir tekniktir.

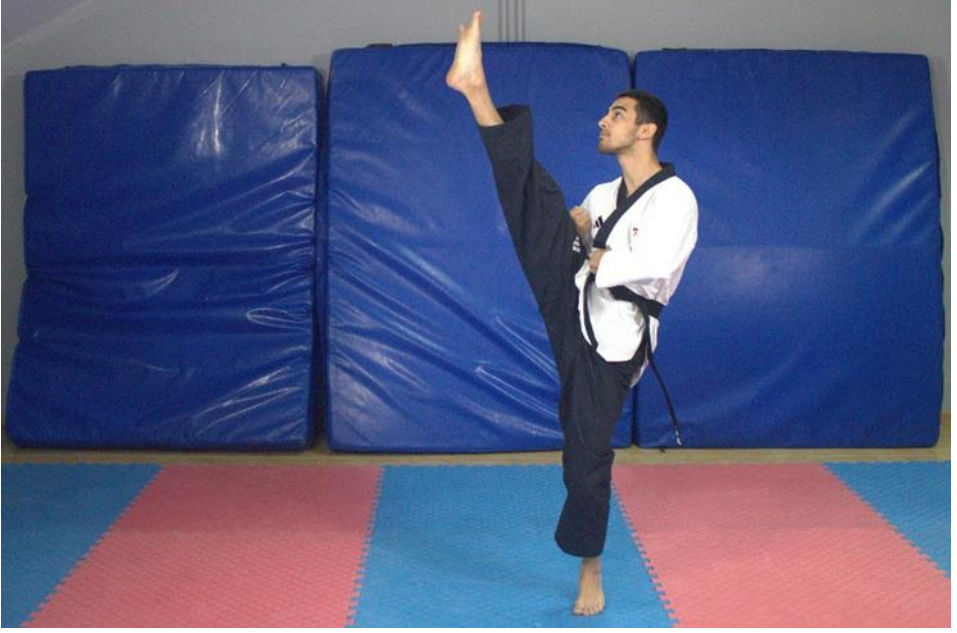
Biyomekanik açıdan, ön tekme sagittal düzlemde gerçekleşen bir hareket olup, öncelikli olarak kalça fleksiyonu, diz ekstansiyonu ve ayak bileğı

dorsifleksiyonunu içermektedir. Hareketin başlangıcında, diz maksimal seviyeye kadar yukarı kaldırılmakta ve bu pozisyon tekme için optimal bir ön yükleme durumu oluşturmaktadır. Daha sonra diz hızlı bir şekilde ekstansiyona getirilmekte ve ayak topukla veya ayak tabanıyla hedefe doğru itilmektedir (Kim vd.,2011). Araştırmalar, dizin yüksek kaldırılmasının tekme hızını ve gücünü önemli ölçüde artırdığını göstermektedir.

İleri seviye ön tekme uygulamalarında, hedefe hız ve güç eklemek için kalçadan güçlü itme kullanılmaktadır. Kalçanın öne doğru itilmesi, kinetik enerjiyi artırmakta ve tekmenin penetrasyon gücünü maksimize etmektedir. Zıplayarak uygulanan ön tekme varyantları, mesafe avantajı sağlamak ve rakibin savunmasını aşmaya yardımcı olmaktadır. Düşen rakibe karşı uygulanan ön tekme varyantları ise self-defense senaryolarında ve yerde dövüş stratejilerinde kullanılmaktadır.

Ön tekmede yaygın hatalar arasında diz yeterince yukarı kaldırılmadan tekme atmak ve gövdenin öne doğru sarkması yer almaktadır. Dizin yetersiz kaldırılması, tekmenin gücünü ve erişim mesafesini azaltmaktadır. Bu hatanın düzeltilmesi için, önce diz kaldırma hareketi izole olarak pratik edilmeli ve daha sonra tam tekme hareketi ile entegre edilmelidir. Gövdenin öne doğru sarkması, dengenin kaybolmasına ve destek ayağı üzerinde stabilite problemlerine neden olmaktadır. Bu hatanın düzeltilmesi için, core kaslarının güçlendirilmesi ve gövdenin dik pozisyonunda tutulması üzerine çalışılmalıdır.

Uygulama açısından, ileri seviye eğitimde hem düz hem çapraz açıdan uygulamalar yapılmalı ve hedefin yüksekliği değiştirilmelidir. Düz açıdan uygulanan ön tekme, rakibi geri itme ve mesafe kontrolü için kullanılırken, çapraz açıdan uygulanan varyantlar rakibin yan savunmasını hedeflemektedir. Hedef yüksekliğinin değiştirilmesi, sporcuların farklı senaryolara adaptasyon yeteneğini geliştirmekte ve teknik repertuarını genişletmektedir.



Ön Tekme (Ap Chagi)

3.2.Döner Tekme (Dollyo Chagi): Dairesel Saldırının Dinamikleri

Dollyo chagi, kyorugi'de en sık kullanılan ve en etkili tekme tekniğidir (Bridge vd.,2014). Ayağın üst kısmı (instep) ile dairesel bir yörüngede yapılır (Kazemi vd.,2009).



- **Uygulama:** Kalça rotasyonu, diz yukarı kaldırılır, bacak yatay düzlemde döner (Falco vd.,2012)
- **Hedef:** Gövde yan tarafları, baş (yüksek dollyo) (World Taekwondo, 2023)
- **Avantajlar:** Güçlü, çeşitli açılardan uygulanabilir, kombine edilebilir (Bridge vd., 2014)
- **Varyasyonlar:** Düşük dollyo (gövde), yüksek dollyo (baş), atlayarak dollyo (Lee ve Kim, 2021).

Döner tekme, yan dönerek bacak ile dairesel bir hareket yapıp hedefe vurulan ve taekwondoda en sık kullanılan tekme tekniklerinden biridir. Bu

tekme, hem poomsae çalışmalarında hem de sparring uygulamalarında merkezi öneme sahiptir ve modern taekwondo müsabakalarında en çok puan getiren tekniklerden biridir. Döner tekme, transvers düzlemde gerçekleşen bir hareket olup, kalça rotasyonu ve bacak abdüksiyonunu içermektedir.

Biyomekanik analiz, döner tekmenin etkinliğinin kalça rotasyonunun hızına ve genişliğine bağlı olduğunu göstermektedir. Hareket başlangıcında, destek ayağı pivot yaparak vücudun hedefe doğru dönmesini sağlamaktadır. Bu pivot hareketi, kalça rotasyonunu kolaylaştırmakta ve tekme bacağının dairesel yörüngede hızlanmasını mümkün kılmaktadır (O'Sullivan vd.,2009). Araştırmalar, optimal pivot açısının yüz seksen derece civarında olduğunu ve bu açının tekme hızını maksimize ettiğini göstermektedir.

Döner tekmenin darbe etkisi, ayağın instep (ayak sırtı) bölgesi ile sağlanmaktadır. Bu bölge, hem geniş bir temas yüzeyi sunmakta hem de esneklik özellikleri sayesinde darbe emilimini optimize etmektedir. İleri seviye uygulamalarda, döner tekme baş seviyesine (head kick) uygulandığında en yüksek puan değerini almaktadır. Spinning roundhouse (tam dönüş ile uygulanan döner tekme) varyantı, momentum artışı sağlamak ve rakibi şaşırtma avantajı oluşturmaktadır.

Döner tekmede yaygın hatalar arasında dönüş sırasında dengenin kaybolması ve kalçanın yeterince açılmaması bulunmaktadır. Dengenin kaybolması, genellikle destek ayağının pivot hareketinin yetersiz olmasından veya core stabilitesinin zayıf olmasından kaynaklanmaktadır. Bu hatanın düzeltilmesi için, tek ayak denge egzersizleri ve pivot hareketi üzerine izole pratikler yapılmalıdır. Kalçanın yeterince açılmaması, tekmenin gücünü ve erişim mesafesini sınırlamaktadır. Kalça esneklik egzersizleri ve dinamik ısınma rutinleri, bu problemi çözmeye yardımcı olmaktadır (Tsai vd.,2015).

Uygulama açısından, dönüşle birlikte gövdenin üst kısmının hedefe yönlendirilmesi kritik öneme sahiptir. Bu koordinasyon, tekmenin doğruluğunu artırmakta ve güç üretimini optimize etmektedir. Zıplama ve pivot kombinasyonları, tekme ek momentum kazandırmakta ve mesafe avantajı sağlamaktadır. İleri seviye sporcular, döner tekme çeşitli kombinasyonlar içinde kullanarak rakibin savunmasını kırabilmektedirler.

3.3.Yan Tekme (Yeop Chagi): İtme Gücünün Manifestasyonu

Yeop Chagi, yana doğru uygulanan doğrusal bir itiş tekniğidir ve Taekwondo literatüründe en güçlü mesafe kontrol tekniklerinden biri olarak tanımlanmaktadır. Vuruş yüzeyi genellikle topuktur (dwichuk) ve teknik, maksimal doğrusal kuvvet üretimi açısından yüksek potansiyele sahiptir (Kazemi vd.,2009).

- **Uygulama:** Diz göğse doğru çekilir, kalça tam olarak yana açılır ve destek ayağı pivot alır. Bacak doğrusal hat üzerinde yana doğru güçlü şekilde uzatılır (Bridge vd.,2014).
- **Hedef:** Gövde merkezi, kaburga hattı ve solar plexus bölgesi başta olmak üzere orta ve üst seviye hedef alanlarıdır (Falco vd.,2012).
- **Avantajlar:** Yüksek itme gücü üretir, rakibi mesafede tutmada etkilidir ve alan kontrolü sağlar (Kazemi vd.,2009).
- **Riskler:** Kalça yeterince açılmazsa güç azalır; denge kaybı ve yavaş geri çekiş karşı atağa açık hale getirebilir (Lee ve Kim, 2021).

Yan tekme, yana doğru bakış kontrolü sağlanarak topuk veya ayağın yan kenarı ile uygulanan doğrusal bir tekniktir ve Taekwondo'da en güçlü ve en stratejik tekme türlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Özellikle rakibi durdurma, baskı kurma ve savunmadan hücumla geçiş senaryolarında yüksek etkinlik göstermektedir.

Yan tekme, yan dönerek topuk veya ayak kenarı ile yapılan itme tekmesidir ve taekwondoda en güçlü tekme türlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu tekme, frontal düzlemde gerçekleşen bir hareket olup, kalça addüksiyonu, diz ekstansiyonu ve ayak bileği plantar fleksiyonunu içermektedir. Yan tekme, özellikle rakibi geriye itme, dengesini bozma ve savunma duvarını kırma amacıyla kullanılmaktadır.

Biyomekanik açıdan, yan tekmenin gücü öncelikli olarak kalça addüktör kaslarından ve kuadriseps kasından kaynaklanmaktadır. Hareket



başlangıcında, tekme bacağı diz bükülü pozisyonda göğse yakın bir şekilde kaldırılmaktadır. Bu pozisyon, kasların optimal uzunluk-gerilim ilişkisinde çalışmasını sağlamak ve pliometrik güç üretimini kolaylaştırmaktadır (Komi, 2000). Daha sonra bacak lateral yönde hızlı bir şekilde ekstansiyona getirilmekte ve topuk veya ayak kenarı ile hedefe itilmektedir.

Yan tekmenin darbe karakteristiği, döner tekmeden farklı olarak daha çok itme (thrust) niteliğindedir. Bu özellik, yan tekme rakibi geriye doğru fırlatmak ve savunma hattını kırmak için ideal hale getirmektedir. Araştırmalar, yan tekmenin darbe kuvvetinin döner tekmeden yüzde yirmi ile otuz daha yüksek olabileceğini göstermektedir (Estevan vd., 2011). İleri seviye uygulamalarda, step-in side kick (adım atarak yan tekme) mesafe avantajı sağlarken, spinning side kick (dönme yan tekme) momentum artışı ve sürpriz elementi sağlamaktadır.

Yan tekmede yaygın hatalar arasında kalçanın yeterince döndürülmemesi ve bacak çekişinin yetersiz olması yer almaktadır. Kalçanın yetersiz dönüşü, tekmenin gücünü önemli ölçüde azaltmakta ve yaralanma riskini artırmaktadır. Bu hatanın düzeltilmesi için, kalça mobilitesi egzersizleri ve dönüş hareketi üzerine yoğun pratik yapılmalıdır. Bacak çekişinin yetersiz olması, tekme sonrası pozisyonun optimize edilememesine ve dengesizliğe neden olmaktadır. Hızlı çekiş pratikleri ve elastik bant egzersizleri, bu becerinin geliştirilmesine katkıda bulunmaktadır.

Uygulama açısından, dizden açığı iyi ayarlamak ve itme sırasında üst vücut denge kontrolü kritik öneme sahiptir. Optimal diz açısı, yaklaşık doksan ile yüz yirmi derece arasında değişmekte ve hedefin mesafesine göre ayarlanmaktadır. Üst vücudun hafifçe geriye eğilmesi, dengeyi korumakta ve tekmenin gücünü artırmaktadır. Yan tekme, özellikli gövde seviyesi hedeflere karşı yüksek etkinlik göstermektedir.



Yan Tekme (Yeop Chagi)

3.4.Arka Tekme (Dwi Chagi): Geriye Dönük Güç Üretimi

Dwi chagi, arkaya dönülerek uygulanan güçlü bir tekme tekniğidir (Choi, 1972). Topuk ile hedef vurulur (Kazemi vd.,2009).



- **Uygulama:** Vücut 180 derece döner, bacak arkaya doğru uzatılır (Bridge vd.,2014)
- **Hedef:** Gövde merkezi (Falco vd.,2012)
- **Avantajlar:** Çok güçlü, karşı-atakta etkili (Kazemi vd.,2009)
- **Riskler:** Görüş alanı geçici kaybolur, zamanlama kritik (Lee ve Kim, 2021)

Arka tekme, geriye doğru bakarken topuk veya ayağın tabanı ile uygulanan düz tekmedir ve taekwondoda en güçlü ve en tehlikeli tekme türlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu tekme, karşı saldırı stratejilerinde ve rakibi şaşırtma senaryolarında yüksek etkinlik göstermektedir. Arka tekme, sagittal

düzlemde geriye doğru gerçekleşen bir hareket olup, kalça ekstansiyonu, diz ekstansiyonu ve vücut rotasyonunu içermektedir.

Biyomekanik açıdan, arka tekmenin gücü öncelikli olarak gluteus maximus, hamstring ve kuadriseps kaslarından kaynaklanmaktadır. Hareket başlangıcında, sporcu omuz üzerinden geriye bakarak hedefi tespit etmektedir. Daha sonra vücut yaklaşık yüz seksen derece dönerek tekme bacağı hedefe doğru yönlendirilmektedir (Kim vd.,2010). Bu dönüş hareketi, momentum üretmekte ve tekmenin darbe kuvvetini maksimize etmektedir. Araştırmalar, arka tekmenin darbe kuvvetinin diğer tekme türlerinden yüzde kırk ile elli daha yüksek olabileceğini göstermektedir.

Arka tekmenin stratejik avantajı, rakibin beklenmedik bir açıdan saldırılmasıdır. Özellikle rakip ileri doğru saldırırken uygulanan arka tekme, rakibin momentumunu kullanarak darbe etkisini artırmaktadır. İleri seviye uygulamalarda, spinning back kick (dönme arka tekme) tam rotasyon ile uygulanmakta ve maksimum momentum üretmektedir. Zıplama varyantları, mesafe avantajı sağlamak ve hareketli hedefe karşı etkili olmaktadır.

Arka tekmede yaygın hatalar arasında hedefi yanlış tahmin etme ve dönme sırasında dengesiz pozisyon yer almaktadır. Hedefin yanlış tahmini, tekmenin iskanmasına veya gücün yanlış yöne aktarılmasına neden olmaktadır. Bu hatanın düzeltilmesi için, omuz üzerinden geriye bakma becerisi geliştirilmeli ve hedef tespiti pratik edilmelidir. Dönme sırasında dengesizlik, core stabilitesinin zayıflığından veya pivot ayağının yanlış kullanımından kaynaklanmaktadır (Pieter ve Heijmans, 2000).

Uygulama açısından, göz temasını korumak ve pivot ayağını doğru kullanmak gücü artırmaktadır. Pivot ayağının topuk kısmı üzerinde dönmesi, hızlı ve dengeli rotasyon sağlamaktadır. Tekme sırasında gövdenin hafifçe öne eğilmesi, erişim mesafesini artırmakta ancak aşırı eğilme dengesizliğe neden olabileceği için dikkatli olunmalıdır. Arka tekme, özellikle karşı saldırı stratejilerinde ve müsabaka koşullarında yüksek puan getiren teknikler arasında yer almaktadır.



Arka Tekme (Dwi Chagi)

3.5 Balta Tekmesi (Naeryo Chagi): Vertikal Saldırının Mekanikleri

Naeryo chagi, yukarıdan aşağıya inen dikey bir tekme tekniğidir (Bridge vd.,2014). Topuk veya ayak tabanı ile hedef vurulur (Kazemi vd.,2009).



- **Uygulama:** Bacak yüksek kaldırılır, kontrollü olarak aşağı indirilir (Falco vd.,2012)
- **Hedef:** Baş üst kısmı, omuz, klavikula bölgesi (World Taekwondo, 2023)
- **Avantajlar:** Rakibin bloğunu aşabilir, spektaküler (Lee ve Kim, 2021)
- **Gereksinimler:** Yüksek esneklik, iyi zamanlama (Bridge vd.,2014)

Balta tekmesi, yukarıdan aşağı doğru topuk veya ayak kenarı ile indirilen bir tekme tekniğidir ve taekwondoda en spektaküler ve teknik olarak zorlayıcı hareketlerden biridir. Bu tekme, sagittal düzlemde vertikal olarak gerçekleşen bir hareket olup, kalça fleksiyonu, diz ekstansiyonu ve kontrollü iniş koordinasyonunu içermektedir. Balta tekmesi, özellikle rakibin üst seviye

savunmasını kırmak ve baş bölgesine etkili saldırı yapmak için kullanılmaktadır.

Biyomekanik açıdan, balta tekmesin in iki temel fazı bulunmaktadır: yükselme fazı ve iniş fazı. Yükselme fazında, bacak maksimal kalça fleksiyonu ile yukarı kaldırılmaktadır. Bu hareket, hamstring esnekliği ve kalça eklem mobilitesi gerektirmektedir. İniş fazında ise bacak yerçekimi ve aktif kas kontraksiyonunun kombinasyonu ile aşağı doğru hızlandırılmaktadır (Estevan vd.,2011). Kontrollü iniş, diz ve ayak bileği kaslarının eksentrik kontraksiyonu ile sağlanmakta ve yaralanma önlenmektedir.

Balta tekmesin in darbe karakteristiği, yerçekiminden yararlanması nedeniyle diğer tekme türlerinden farklıdır. Aşağı doğru hareket, yerçekimi ivmesi ile desteklenmekte ve bu da minimum kas çalışması ile yüksek darbe etkisi sağlamaktadır. Ancak, balta tekmesin in kontrol edilmesi kritik öneme sahiptir çünkü aşırı güçlü veya kontrolsüz iniş, hem uygulayan hem de hedef için yaralanma riski oluşturmaktadır. İleri seviye uygulamalarda, yüksek hedeflere uygulanan balta tekmesi maksimum etkinlik göstermekte ve düşen rakibe karşı uygulandığında hız ve kuvvet kombinasyonu sağlamaktadır.

Balta tekmesin de yaygın hatalar arasında diz ve kalçayı yeterince açmamak ve inişte dengesiz durmak yer almaktadır. Dizin ve kalçanın yetersiz açılması, bacağın yeterince yükseğe kaldırılamamasına ve tekmenin etkisiz kalmasına neden olmaktadır. Bu hatanın düzeltilmesi için, dinamik esneklik egzersizleri ve kalça mobilite çalışmaları yapılmalıdır. İnişte dengesizlik, core stabilitesinin zayıflığından veya tekme sonrası pozisyon kontrolünün yetersiz olmasından kaynaklanmaktadır (Tsai vd., 2015).

Uygulama açısından, kontrol edilmezse sakatlanma riski bulunduğu için dizin kırılma açısını ve vücut ağırlığını doğru ayarlamak gerekmektedir. Diz ekleminin aşırı ekstansiyona gitmesi önlenmeli ve iniş sırasında hafif bükülü pozisyon korunmalıdır. Vücut ağırlığının kontrollü bir şekilde tekmeye aktarılması, hem etkinliği artırmakta hem de güvenliği sağlamaktadır. Balta tekmesi, özellikle poomsae çalışmalarında ve show gösterilerinde estetik bir görünüm sunmaktadır.

3.6.Kanca Tekmesi (Huryeo Chagi): Lateral Rotasyonun Gücü

Kanca tekmesi, ayağın iç veya dış kısmı ile kanca şeklinde baş veya gövdeye yapılan bir tekme tekniğidir ve taekwondoda en teknik ve koordinasyon gerektiren hareketlerden biridir. Bu tekme, transvers düzlemde dairesel bir yörünge izlemekte ve lateral rotasyon ile momentum üretmektedir. Kanca tekmesi, özellikle baş seviyesi hedeflere karşı yüksek etkinlik göstermekte ve müsabaka koşullarında en yüksek puanları getiren teknikler arasında yer almaktadır.



Biyomekanik açıdan, kanca tekmesin in etkinliği kalça rotasyonu, gövde dönüşü ve bacak abdüksiyonunun koordinasyonuna bağlıdır. Hareket başlangıcında, vücut hedefe doğru dönmekte ve tekme bacağı dairesel bir yörüngede hızlanmaktadır. Hareketin tepe noktasında, ayağın iç veya dış kenarı hedefe temas etmekte ve kanca hareketi ile darbe etkisi maksimize edilmektedir (Falco vd.,2009). Araştırmalar, kanca tekmesin in darbe hızının döner tekmeden yüzde on ile yirmi daha yüksek olabileceğini göstermektedir.

Kanca tekmesin in stratejik avantajı, rakibin yan savunmasını aşabilmesi ve beklenmedik bir açıdan saldırı yapabilmesidir. Özellikle rakibin yüksek gardı varken, kanca tekmesi yan bölgeden hedefe ulaşabilmektedir. İleri seviye uygulamalarda, spinning hook kick (dönme kanca tekmesi) tam rotasyon ile uygulanmakta ve maksimum momentum üretmektedir. Head-level hook kick varyantları, müsabaka koşullarında en yüksek puan değerini almaktadır.

Kanca tekmesin de yaygın hatalar arasında hedefi yanlış hesaplamak ve pivot eksikliği bulunmaktadır. Hedefin yanlış hesaplanması, tekmenin ıskalanmasına veya gücün yanlış yöne aktarılmasına neden olmaktadır. Bu hatanın düzeltilmesi için, göz-hedef koordinasyonu geliştirilmeli ve farklı mesafelerden pratik yapılmalıdır. Pivot eksikliği, momentum üretimini sınırlamakta ve tekmenin etkisini azaltmaktadır (Pieter ve Heijmans, 2000).

Uygulama açısından, pivot ve bacak dönüşü ile momentum artırılmakta ve göz hedefi ile uyumlu olunması gerekmektedir. Pivot ayağının hızlı dönüşü, vücudun rotasyon hızını artırmakta ve tekme kinetik enerji katkısı sağlamaktadır. Göz temasının hedefle sürekli olması, tekmenin doğruluğunu

garantilemekte ve zamanlama hassasiyetini artırmaktadır. Kanca tekmesi, ileri seviye sporcuların teknik repertuarında önemli bir yer tutmaktadır



3.7. Hilal tekmesi (Bandal Dollyo Chagi): Yarımaya Yörüngesinin Dinamikleri

Hilal tekmesi (Bandae dollyo chagi veya hook kick), ters yönden dönen bir tekme tekniğidir (Kazemi vd.,2009). Topuk ile hedef vurulur (Bridge vd., 2014).

- **Uygulama:** Vücut öne dönerken bacak arkadan yana doğru döner (Falco vd., 2012)
- **Hedef:** Baş yan tarafı, gövde (Lee ve Kim, 2021)
- **Avantajlar:** Beklenmedik açıdan gelir, yüksek puan potansiyeli (World Taekwondo, 2023)
- **Zorluklar:** Teknik olarak karmaşık, iyi koordinasyon gerektirir (Bridge vd., 2014).

Hilal tekmesi, ayağın iç veya dış kısmı ile yarımaya çizerek yapılan bir tekme tekniğidir ve taekwondoda estetik ve teknik açıdan zengin bir hareket olarak öne çıkmaktadır. Bu tekme, frontal düzlemde dairesel bir yörünge izlemekte ve medial veya lateral rotasyon ile gerçekleştirilmektedir. Hilal tekmesi, özellikle rakibin yan savunmasını test etmek ve beklenmedik açılardan saldırı yapmak için kullanılmaktadır.

Biyomekanik açıdan, hilal tekmesinin iki varyantı bulunmaktadır: dıştan içe (out-to-in) ve içten dışa (in-to-out). Dıştan içe varyantında, bacak dış taraftan başlayarak vücudun ön merkezine doğru dairesel bir yörünge çizmektedir. Bu hareket, kalça addüksiyonu ve iç rotasyonu içermektedir. İçten dışa varyantında ise bacak merkezi pozisyonundan başlayarak dış tarafa doğru dairesel hareket etmektedir ve kalça abdüksiyonu ile dış rotasyonu içermektedir (Kim vd.,2011).

Hilal tekmesinin darbe karakteristiği, ayağın kenar kısmının yarımaya yörüngede hedefe temas etmesidir. Bu hareket paterni, özellikle yan baş bölgesine saldırılarda yüksek etkinlik göstermektedir. İleri seviye uygulamalarda, zıplayarak uygulanan hilal tekmesi mesafe avantajı

sağlamakta ve momentum artışı oluşturmaktadır. Araştırmalar, hilal tekmesinin özellikle beklenmedik saldırı senaryolarında psikolojik avantaj sağladığını göstermektedir (Kazemi vd., 2006).

Hilal tekmesinin de yaygın hatalar arasında dönüş eksikliği ve dengede kayıp bulunmaktadır. Dönüş eksikliği, yarım yörüngesinin tam olarak çizilememesine ve tekmenin etkisiz kalmasına neden olmaktadır. Bu hatanın düzeltilmesi için, kalça mobilite egzersizleri ve yavaş tempoda yörünge pratikleri yapılmalıdır. Dengede kayıp, core stabilitesinin zayıflığından veya destek ayağının pozisyon kontrolünün yetersiz olmasından kaynaklanmaktadır (Tsai vd., 2015).

Uygulama açısından, vücut ve kalça açısı doğru ayarlanmalı, hedefe yönelik hız ve kontrol artırılmalıdır. Kalçanın optimal açılması, yarım yörüngesinin tam çizilmesini sağlamak ve tekmenin erişim mesafesini maksimize etmektedir. Tekme hızının kontrolü, hem darbe etkisini artırmakta hem de yaralanma riskini azaltmaktadır. Hilal tekmesi, poomsae çalışmalarında ve show performanslarında estetik bir görünüm sunmaktadır.

3.8.Tornado Tekmesi (360° Kick): Tam Rotasyonun Spektaküler Gücü

Tornado tekmesi, zıplama ve tam dönüş ile yapılan gösterişli ve güçlü bir tekme tekniğidir ve taekwondoda en spektaküler hareketlerden biri olarak kabul edilmektedir. Bu tekme, üç boyutlu uzayda karmaşık bir hareket paterni izlemekte ve yüksek seviyede koordinasyon, güç ve zamanlama gerektirmektedir. Tornado tekmesi, özellikle show gösterilerinde, kırma gösterilerinde ve müsabaka koşullarında sürpriz elementi olarak kullanılmaktadır.

Biyomekanik açıdan, tornado tekmesi sıçrama, rotasyon ve tekme hareketlerinin karmaşık bir kombinasyonudur. Hareket başlangıcında, sporcu yükselme için pliometrik güç üretmekte ve aynı anda vücudunu rotasyona başlatmaktadır. Havada iken, vücut tam yüz seksen derece dönmekte ve tekme bacağı dairesel bir yörüngede hedefe doğru hareket etmektedir (Pieter ve Pieter, 1995). İniş fazında ise denge kontrolü ve güvenli iniş koordine



edilmektedir. Araştırmalar, tornado tekmesinin uygulanması için yüksek seviyede nöromüsküler koordinasyon ve uzaysal farkındalık gerektiğini göstermektedir.

Tornado tekmesinin stratejik kullanımı, rakipten uzak mesafede, yüksek hız ile kafa veya gövde seviyesine uygulanmasıdır. Bu tekme, rakibi şaşırtma ve psikolojik baskı oluşturma açısından avantaj sağlamaktadır. İleri seviye uygulamalarda, tornado tekmesi kombinasyon dizilerinin bir parçası olarak kullanılmakta ve rakibin savunmasını kırmaktadır. Ancak, yüksek enerji harcaması ve yaralanma riski nedeniyle, bu tekme stratejik olarak seçilmiş anlarda uygulanmalıdır.

Tornado tekmesinin de yaygın hatalar arasında dönüş hızının kontrolsüz olması, dengesizlik ve inişte güvenlik riski bulunmaktadır. Dönüş hızının kontrolsüzlüğü, tekmenin doğruluğunu azaltmakta ve iniş dengesi ni bozabilmektedir. Bu hatanın düzeltilmesi için, rotasyon kontrolü üzerine pratik yapılmalı ve aşamalı hız artışı uygulanmalıdır. İniş sırasındaki güvenlik riski, özellikle sert zeminlerde yaralanmalara neden olabilmektedir (Estevan vd.,2011).

Uygulama açısından, sıçrama açısı, pivot ve dönüş koordinasyonu çok önemlidir ve ileri seviye çalışmalarda mutlaka minder üzerinde denemeler önerilmektedir. Optimal sıçrama açısı, yaklaşık kırk beş ile altmış derece arasında değişmekte ve maksimum hava süresi sağlamaktadır. Pivot ayağının doğru kullanımı, rotasyonu kolaylaştırmakta ve momentum üretimini artırmaktadır. Güvenli pratik ortamları, sporcuların tekniği özgüvenle geliştirmelerine olanak tanımaktadır.

3.9. Çift Makas Ap Chagi (Double Scissor Front Kick): Ardışık Hız ve Koordinasyonun Etkin Kullanımı

Çift Makas Ap Chagi, sıçrama sırasında her iki bacağın ardışık şekilde ön tekme hareketi gerçekleştirmesiyle uygulanan ileri seviye bir taekwondo tekniğidir. Bu teknik, havada gerçekleştirilen dinamik yapısı nedeniyle yüksek düzeyde koordinasyon, denge, çeviklik ve nöromüsküler kontrol gerektirmektedir. Çift



Makas Ap Chagi, özellikle gösteri organizasyonlarında, kırma uygulamalarında ve ileri seviye teknik antrenmanlarında kullanılmaktadır. Hareketin temel amacı, havada kalınan süre içerisinde iki ayrı tekme uygulayarak hem teknik beceriyi hem de patlayıcı gücü ortaya koymaktır.

Biyomekanik açıdan incelendiğinde, Çift Makas Ap Chagi; sıçrama, bacak değişimi ve ardışık tekme fazlarından oluşan karmaşık bir hareket dizisidir. Hareket başlangıcında sporcu alt ekstremitte kaslarının ürettiği patlayıcı kuvvet sayesinde yerden yükselmektedir. Havalanma sonrasında ilk bacak kalça fleksiyonu ve diz ekstansiyonu ile hedefe yönelirken, ikinci bacak hızla öne geçirilerek benzer hareket paternini takip etmektedir. Bu süreçte kalça fleksörleri, quadriceps femoris, hamstring grubu ve karın kasları aktif rol oynamaktadır. Havada gerçekleştirilen bacak değişimi sırasında vücudun ağırlık merkezi sürekli kontrol edilmekte ve denge korunmaktadır. Araştırmalar, sıçrama sırasında gerçekleştirilen çoklu tekme hareketlerinin yüksek seviyede nöromüsküler koordinasyon ve proprioseptif kontrol gerektirdiğini göstermektedir (Pieter ve Pieter, 1995).

Çift Makas Ap Chagi'nin stratejik kullanımı, rakibin savunma ritmini bozmak ve beklenmeyen ardışık saldırılar oluşturmaktır. İlk tekme rakibin dikkatini dağıtırken ikinci tekme asıl puanlama veya etki oluşturma amacıyla kullanılabilir. Gösteri uygulamalarında ise bu teknik estetik görünümü ve yüksek zorluk derecesi nedeniyle sıklıkla tercih edilmektedir. İleri seviye sporcular, tekniği farklı yüksekliklerdeki hedeflere uygulayarak hem reaksiyon hızlarını hem de teknik kontrol becerilerini geliştirebilmektedir. Özellikle hareketli hedef çalışmalarında, tekniğin zamanlama ve mesafe kontrolü açısından önemli avantajlar sağladığı belirtilmektedir.

Çift Makas Ap Chagi uygulamalarında yaygın olarak görülen hatalar arasında yetersiz sıçrama yüksekliği, havada bacak değişiminin gecikmesi ve ikinci tekmenin güç kaybına uğraması bulunmaktadır. Yetersiz sıçrama yüksekliği, her iki tekmenin de etkili şekilde uygulanmasını zorlaştırmaktadır. Havada bacak değişiminin gecikmesi ise hareket akıcılığını bozmakta ve denge kaybına neden olabilmektedir. Bu hataların düzeltilmesi için pliometrik sıçrama çalışmaları, koordinasyon merdiveni egzersizleri ve aşamalı hava tekniği

antrenmanları önerilmektedir. Ayrıca iniş sırasında dizlerin yeterince fleksiyona getirilmemesi, alt ekstremit eklemlerine aşırı yük bindirebilmekte ve yaralanma riskini artırabilmektedir (Estevan vd.,2011).

Uygulama açısından, sıçrama yüksekliği, kalça hareketliliği ve bacaklar arası geçiş hızı tekniğin başarısını belirleyen temel unsurlardır. Optimal performans için sporcuların öncelikle tekli Ap Chagi ve sıçrayarak Ap Chagi tekniklerinde yeterli beceri düzeyine ulaşmaları önerilmektedir. İleri seviye çalışmalarda minder üzerinde gerçekleştirilen progresif antrenmanlar, hem güvenliği artırmakta hem de teknik gelişimi desteklemektedir. Düzenli koordinasyon ve denge çalışmalarıyla birlikte uygulandığında Çift Makas Ap Chagi, taekwondo sporcularının patlayıcı güç, çeviklik ve teknik yeterlilik düzeylerine önemli katkılar sağlamaktadır.

4.Tekme Tekniklerinin Geliştirilmesi: Eğitim Metodolojileri

Tekme tekniklerinin etkili bir şekilde geliştirilmesi, sistematik eğitim metodolojileri ve uygun pratik yaklaşımları gerektirmektedir. Modern taekwondo eğitiminde, tekme gelişimi için kullanılan başlıca metodolojiler arasında temel tekrar egzersizleri, hedef çalışmaları, partner drilleri, sparring uygulamaları ve özelleştirilmiş kuvvet-kondisyon antrenmanları yer almaktadır.

Temel tekrar egzersizleri, tekme hareketinin mekanik paterninin otomatikleştirilmesi için kritik öneme sahiptir. Bu egzersizler, yavaş tempoda form kontrolü ile başlamakta ve aşamalı olarak hız artışına geçilmektedir. Araştırmalar, bir tekme hareketinin otomatikleşmesi için ortalama üç bin ile beş bin tekrar gerektiğini göstermektedir (Ericsson vd.,1993). Temel tekrar çalışmalarında, ayna karşısında form kontrolü ve video analizi, hataların erken tespit edilmesini ve düzeltilmesini sağlamaktadır.

Hedef çalışmaları, tekmelerin doğruluğunu, zamanlamasını ve darbe etkisini geliştirmektedir. Fokus pad'leri, kicking shield'ler ve ağır torbalar, farklı hedef tipleri ve dirençler sunmaktadır. Fokus pad çalışmaları, özellikle hız ve doğruluk gelişimi için etkilidir. Ağır torba çalışmaları ise güç geliştirme ve darbe dayanıklılığı için idealdir. Araştırmalar, düzenli hedef çalışmalarının tekme

hızını yüzde on beş ile yirmi oranında artırdığını göstermektedir (Sant'Ana vd., 2017).

Partner drilleri, reaktif tekme yeteneklerini ve zamanlama hassasiyetini geliştirmektedir. Bu driller, karşılıklı saldırı-savunma senaryolarını içermekte ve gerçek dövüş koşullarını simüle etmektedir. Partner çalışmaları, aynı zamanda mesafe kontrolü, ritim oluşturma ve taktik düşünme becerilerini de geliştirmektedir. Kontrollü sparring ortamları, öğrenilen tekniklerin güvenli bir şekilde uygulanmasını ve test edilmesini sağlamaktadır.

Özelleştirilmiş kuvvet-kondisyon antrenmanları, tekme performansının fizyolojik temellerini güçlendirmektedir. Alt ekstremitte kuvvet antrenmanları, squat ve lunge varyasyonları, tekme gücünü artırmaktadır. Pliometrik egzersizler, box jump ve depth jump gibi hareketler, eksplosif güç kapasitesini geliştirmektedir. Esneklik ve mobilite çalışmaları, özellikle dinamik germe ve PNF teknikleri, tekme erişim mesafesini ve hareket genişliğini artırmaktadır (Loturco vd.,2016).

5.Yaygın Hatalar ve Düzeltme Stratejileri

Tekme tekniklerinin öğretiminde, yaygın hataların sistematik olarak tespit edilmesi ve düzeltilmesi, sporcuların optimal performansa ulaşmaları için kritik öneme sahiptir. En yaygın hatalar kategorileri arasında zamanlama problemleri, denge kontrolü eksikliği, yetersiz esneklik, pivot hataları ve güç üretimi eksiklikleri yer almaktadır.

Zamanlama problemleri, tekme hareketinin fazları arasındaki koordinasyonun bozulmasından kaynaklanmaktadır. Erken veya geç başlayan segmentler, kinetik zincirin etkinliğini azaltmakta ve güç transferini engellemektedir. Bu hatanın düzeltilmesi için, segmentler arası koordinasyon üzerine yavaş tempoda pratikler yapılmalı ve her fazın doğru başlangıç zamanı vurgulanmalıdır. Metronom kullanımı ve ritmik egzersizler, zamanlama hassasiyetinin geliştirilmesinde etkili olmaktadır.

Denge kontrolü eksikliği, özellikle destek bacağının stabilizasyon yetersizliğinden kaynaklanmaktadır. Zayıf core kasları ve ayak bileği propriyosepsiyonu, denge problemlerinin ana nedenleridir. Düzeltme stratejisi

olarak, tek ayak denge egzersizleri, BOSU topu çalışmaları ve propriyoseptif antrenmanlar uygulanmalıdır. Araştırmalar, düzenli denge eğitiminin tekme performansını yüzde on ile onbeş oranında artırdığını göstermektedir (Tsai vd.,2015).

Yetersiz esneklik, özellikle yüksek tekmelerde sınırlayıcı bir faktördür. Hamstring, kalça fleksörleri ve adduktör kaslarının gerginliği, tekme erişim mesafesini kısıtlamakta ve yaralanma riskini artırmaktadır. Düzeltme stratejisi olarak, düzenli statik ve dinamik germe programları, PNF teknikleri ve yoga uygulamaları önerilmektedir. Esneklik çalışmaları, antrenman sonrası yapıldığında en etkili sonuçları vermektedir.

Pivot hataları, rotasyonel tekmelerde sıkça görülmekte ve güç üretimini önemli ölçüde azaltmaktadır. Pivot ayağının topuk üzerinde tam dönmemesi veya yanlış açıda dönmesi, momentum kaybına neden olmaktadır. Düzeltme için, izole pivot egzersizleri yapılmalı ve doğru pivot mekanikleri vurgulanmalıdır. Zemin üzerinde işaretleme kullanımı, pivot açısının görselleştirilmesine yardımcı olmaktadır.

Güç üretimi eksiklikleri, genellikle alt ekstremité kaslarının zayıflığından veya kinetik zincir koordinasyonunun bozulmasından kaynaklanmaktadır. Düzeltme stratejisi olarak, kuvvet antrenmanları, pliometrik egzersizler ve güç odaklı tekme pratikleri uygulanmalıdır. Ağır torba çalışmaları, maksimal güç üretimi için etkili bir yöntemdir.

6.Zihinsel Hazırlık ve Performans Psikolojisi

Tekme tekniklerinin etkili uygulanması, fiziksel becerilerin yanı sıra zihinsel faktörlere de bağlıdır. Konsantrasyon, özgüven, stres yönetimi, zihinsel imgeleme ve performans kaygısının kontrolü, tekme performansını etkileyen kritik psikolojik faktörlerdir. Araştırmalar, zihinsel antrenmanların tekme hızını ve doğruluğunu yüzde on ile onbeş oranında artırabildiğini göstermektedir (Williams ve Krane, 2015).

Konsantrasyon, tekme hareketinin her aşamasında hedefe odaklanma yeteneğidir. Yüksek konsantrasyon, hareketin doğruluğunu ve zamanlamasını artırmaktadır. Dikkat toplama teknikleri, meditasyon ve odaklanma

egzersizleri, konsantrasyonun geliştirilmesinde etkili yöntemlerdir. Özellikle müsabaka koşullarında, dış uyaranları filtreleme ve sadece göreve odaklanma yeteneği başarı için kritiktir.

Özgüven, sporcunun tekme tekniklerini uygulama yeteneğine olan inancını ifade etmektedir. Yüksek özgüven, tekniklerin kararlı ve etkili bir şekilde uygulanmasını sağlamaktadır. Başarılı pratikler, pozitif geri bildirim ve aşamalı zorluk artışı, özgüvenin geliştirilmesinde temel stratejilerdir. Araştırmalar, özgüven ile performans arasında güçlü pozitif korelasyon olduğunu göstermektedir (Vealey ve Chase, 2008).

Zihinsel imgeleme, tekme hareketlerinin zihinsel olarak tekrarlanması ve görselleştirilmesidir. Bu teknik, motor öğrenmeyi hızlandırmakta ve performansı artırmaktadır. Araştırmalar, düzenli zihinsel imgeleme çalışmalarının fiziksel pratiğe ek olarak yapıldığında performansı yüzde yirmi ile otuz oranında artırabildiğini göstermektedir (Munzert vd.,2009). Birinci şahıs perspektifinden yapılan imgeleme, en etkili sonuçları vermektedir.

Stres yönetimi, özellikle müsabaka ortamlarında performansı etkileyen önemli bir faktördür. Yüksek stres seviyeleri, motor kontrolü olumsuz etkilemekte ve performansı düşürmektedir. Nefes teknikleri, progresif kas gevşetme ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi stratejiler, performans kaygısının kontrolünde etkilidir.

7.Sonuç

Taekwondoda tekme teknikleri, sporun teknik kimliğini, estetik değerini ve stratejik derinliğini tanımlayan temel unsurdur. Ön tekmeden tornado tekme kadar uzanan geniş teknik repertuar, her biri farklı biyomekanik özelliklere, stratejik uygulamalara ve öğrenme gerekliliklerine sahip zengin bir hareket sistemi sunmaktadır. Tekme tekniklerinin sistematik öğrenimi, sporcuların fiziksel kapasitelerini, koordinasyon becerilerini ve zihinsel disiplinlerini kapsamlı bir şekilde geliştirmektedir.

Biyomekanik araştırmalar, etkili tekme tekniklerinin tüm vücut koordinasyonuna, kinetik zincir optimizasyonuna ve segmentler arası zamanlama hassasiyetine bağlı olduğunu göstermektedir. Her tekme türü,

optimal güç üretimi, hız maksimizasyonu ve doğruluk kontrolü için spesifik mekanik gereksinimlere sahiptir. Temel tekmelerden ileri seviye ve spektaküler tekniklere kadar aşamalı ilerleme, sporcuların güvenli ve etkili bir şekilde becerilerini geliştirmelerini sağlamaktadır.

Motor öğrenme teorilerinin prensiplerine dayalı sistematik eğitim, tekme tekniklerinin otomatikleşmesini ve performans optimizasyonunu sağlamaktadır. Temel tekrar egzersizleri, hedef çalışmaları, partner drilleri ve özelleştirilmiş kuvvet-kondisyon antrenmanları, tekme gelişiminin temel metodolojilerini oluşturmaktadır. Yaygın hataların erken tespit edilmesi ve düzeltme stratejilerinin uygulanması, sporcuların optimal performansa ulaşmaları için kritik öneme sahiptir.

Zihinsel hazırlık ve performans psikolojisi, tekme tekniklerinin etkili uygulanmasının vazgeçilmez bileşenleridir. Konsantrasyon, özgüven, zihinsel imgeleme ve stres yönetimi, fiziksel becerileri tamamlayan ve performansı optimize eden psikolojik faktörlerdir. Sonuç olarak, tekme tekniklerinin doğru, sistematik ve bütüncül bir yaklaşımla öğretilmesi, taekwondo sporcularının uzun vadeli başarısı ve gelişimi için vazgeçilmez bir gerekliliktir.

KAYNAKÇA

- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., ve Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
- Estevan, I., Álvarez, O., Falco, C., Molina-García, J., ve Castillo, I. (2011). Impact force and time analysis influenced by execution distance in a roundhouse kick to the head in taekwondo. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(9), 2851–2856. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181f4c4b>
- Falco, C., Alvarez, O., Castillo, I., Estevan, I., Martos, J., Mugarra, F., ve Iradi, A. (2009). Influence of the distance in a roundhouse kick's execution time and impact force in Taekwondo. *Journal of Biomechanics*, 42(3), 242–248. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2008.10.029>
- Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., ve White, A. R. (2006). A profile of Olympic taekwondo competitors. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(CSSI), 114–121.
- Kim, J. W., Kwon, M. S., Yenuga, S. S., ve Kwon, Y. H. (2010). The effects of target distance on pivot hip, trunk, pelvis, and kicking leg kinematics in Taekwondo roundhouse kicks. *Sports Biomechanics*, 9(2), 98–114. <https://doi.org/10.1080/14763141003687386>
- Kim, Y. K., Kim, Y. H., ve Im, S. J. (2011). Inter-joint coordination in producing kicking velocity of taekwondo kicks. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10(1), 31–38.
- Komi, P. V. (2000). Stretch-shortening cycle: A powerful model to study normal and fatigued muscle. *Journal of Biomechanics*, 33(10), 1197–1206. [https://doi.org/10.1016/S0021-9290\(00\)00064-6](https://doi.org/10.1016/S0021-9290(00)00064-6)
- Loturco, I., Artioli, G. G., Kobal, R., Gil, S., ve Franchini, E. (2016). Predicting punching acceleration from selected strength and power variables in elite karate athletes: A multiple regression analysis. *Journal of Strength*

and Conditioning Research, 28(7), 1826–1832.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001273>

- Munzert, J., Lorey, B., ve Zentgraf, K. (2009). Cognitive motor processes: The role of motor imagery in the study of motor representations. *Brain Research Reviews*, 60(2), 306–326.
<https://doi.org/10.1016/j.brainresrev.2008.12.024>
- O'Sullivan, D., Chung, C. S., Lee, K. M., Kim, E. J., Ahn, J. D., Hong, S. H., Park, Y. K., Kim, S. K., Kim, T. W., ve Shin, I. S. (2009). Measurement and comparison of Taekwondo and Yongmudo turning kick impact force for two target heights. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(CSSI-3), 13–16.
- Pieter, F., ve Pieter, W. (1995). Speed and force in selected taekwondo techniques. *Biology of Sport*, 12(4), 257–266.
- Putnam, C. A. (1993). Sequential motions of body segments in striking and throwing skills: Descriptions and explanations. *Journal of Biomechanics*, 26(Suppl 1), 125–135.
- Sant'Ana, J., Franchini, E., da Silva, V., ve Diefenthaeler, F. (2017). Effect of fatigue on reaction time, response time, performance time, and kick impact in taekwondo roundhouse kick. *Sports Biomechanics*, 16(2), 201–209. <https://doi.org/10.1080/14763141.2016.1152890>
- Serina, E. R., ve Lieu, D. K. (1991). Thoracic injury potential of basic competition taekwondo kicks. *Journal of Biomechanics*, 24(10), 951–960.
- Tsai, Y. J., Chia, C. C., Lee, P. Y., ve Lin, L. C. (2015). The biomechanical analysis and comparison of roundhouse kick in three different speeds – slow, medium and fast. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(1), 1–16.
- Choi, H. H. (1972). *Taekwon-Do: The Korean art of self-defense*. International Taekwon-Do Federation.

- Hwang, I. (2008). Traditional Taekwondo: Philosophy and practice. Korea Taekwondo Association Publishing.
- Lee, K. M. (2015). Taekwondo: Philosophy, education and training. Seoul National University Press.
- Pieter, W., ve Heijmans, J. (2000). Scientific coaching for Olympic Taekwondo. Meyer ve Meyer Sport.
- Vealey, R. S., ve Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 65–97). Human Kinetics.
- Williams, J. M., ve Krane, V. (2015). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Pieter, F., ve Pieter, W. (1995). Speed and force in selected taekwondo techniques. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*.
- Estevan, I., Jandacka, D., Falco, C., ve Molina-García, J. (2011). Kinematic analysis of jumping techniques in taekwondo. *Journal of Sports Science and Medicine*.



BÖLÜM XII

TAEKWONDO'DA SAVUNMA TEKNİKLERİ: STRATEJİK ANALİZ, BİLİŞSEL REFLEKSLER VE KARŞI SALDIRI SİSTEMLERİ

1. Giriş

Taekwondo, yalnızca saldırı ve puan getiren vuruşlardan ibaret olmayan, aynı zamanda etkili savunma stratejileri üzerine kurulu sofistike bir dövüş sanatıdır. Savunma teknikleri, taekwondonun stratejik derinliğini ve taktik zenginliğini ortaya koyan temel unsurlardan biridir. Bu bölümde taekwondonun yalnızca saldırı tekniklerinden değil, aynı zamanda etkili savunma stratejilerinden de oluşan çok boyutlu yapısı kapsamlı biçimde incelenecektir.

Savunma teknikleri, bireyin hem fiziksel hem de zihinsel farkındalığını artırarak saldırılardan korunmasını, rakibin açığını yakalamasını ve karşı saldırıya geçmesini sağlamaktadır (Williams ve Elliott, 1999). Bu yönüyle savunma, taekwondonun temel ilkelerinden biri olan kendini kontrol kavramının pratikteki yansımasıdır. Modern taekwondo müsabakalarında, etkili savunma yapabilen ve savunmadan hızlı karşı saldırıya geçebilen sporcular stratejik üstünlük elde etmekte ve başarı oranlarını önemli ölçüde artırmaktadırlar. Menescardi ve diğerlerinin (2019) Olimpiyat düzeyindeki sporcular üzerinde yürüttüğü Markov analizi çalışması, elit taekwondo müsabakalarında tüm harekât dizilerinin önemli bir bölümünün savunma eylemleriyle başladığını ya da savunmayla sona erdiğini ortaya koymuştur.

Savunma teknikleri yalnızca fiziksel bir beceri değil, aynı zamanda bilişsel bir süreçtir. Rakibin saldırı örüntülerini okuma, saldırı zamanlamasını tahmin etme, uygun savunma tekniğini seçme ve savunma sonrası pozisyonu optimize etme gibi karmaşık bilişsel görevler etkili savunmanın temelini oluşturmaktadır (Williams ve Elliott, 1999). Bu nedenle savunma eğitimi, yalnızca fiziksel pratikleri değil, bilişsel refleks geliştirme ve stratejik düşünme becerilerini de kapsamalıdır. Bölümün sonunda okuyucular, farklı savunma tekniklerini stratejik çerçevede anlayabilecek, savunma–karşı saldırı kombinasyonlarını uygulayabilecek ve zihinsel hazırlık stratejileriyle savunma performanslarını geliştirebileceklerdir.

2. Savunmanın Biyomekanik ve Bilişsel Temelleri

Savunma teknikleri, karmaşık sensorimotor entegrasyon süreçlerini içeren ve yüksek düzeyde bilişsel işleme gerektiren motor görevlerdir. Etkili bir

savunma hareketi; görsel algılama, tehdit değerlendirmesi, tepki seçimi, motor planlama ve hareket yürütme aşamalarından oluşan hızlı bir bilgi işleme zincirini gerektirir. Karate sporcuları üzerinde yürütülen araştırmalar, uzman sporcuların basit ve seçimli reaksiyon süreleri ile öngörü becerilerinin başlangıç düzeyindeki sporculara kıyasla belirgin biçimde daha iyi olduğunu göstermektedir (Mori ve diğ., 2002).

Biyomekanik açıdan savunma hareketleri üç temel kategoriye ayrılmaktadır: blok hareketleri, kaçınma hareketleri ve karşı güç uygulamaları. Blok hareketleri, rakibin saldırısının kinetik enerjisini absorbe etme ya da yönlendirme ilkesine dayanmaktadır. Kaçınma hareketleri ise vücut segmentlerinin veya tüm vücudun uzaysal konumunu değiştirerek saldırının hedeften uzaklaştırılması stratejisini benimser (Abernethy ve Russell, 1987). Taekwondo'da mesafe kontrolü ile tekme performansı arasındaki ilişkiyi inceleyen biomekanikal araştırmalar, savunma konumlanmasının saldırının etki kuvvetini ve uygulama süresini doğrudan etkilediğini ortaya koymuştur (Falco ve diğ., 2009).

Nörofizyolojik araştırmalar, savunma hareketlerinin otomatikleşmesinin birbirinden farklı iki sinirsel yol üzerinden gerçekleştiğini göstermektedir. İlk yol, korteks–bazal ganglionlar–talamus döngüsünü içeren ve bilinçli motor kontrolden sorumlu olan yavaş yoldur. İkinci yol ise serebellum aracılığıyla işleyen ve otomatik tepkileri yöneten hızlı yoldur (Doyon ve Benali, 2005). Uzun süreli pratik ile savunma hareketleri hızlı yola transfer olmakta; bu da reaksiyon süresini önemli ölçüde kısaltmaktadır. Karate sporcularıyla yürütülen çalışmalar, uzman atletlerin rakibin saldırı yönünü başlangıç evrelerinde yeni başlayanlara göre çok daha erken ve doğru biçimde öngörebildiğini ortaya koymuştur (Mori ve diğ., 2002).

Propriyoseptif sistem, savunma hareketlerinin hassasiyeti ve etkinliği bakımından kritik öneme sahiptir. Kas içcikleri, Golgi tendon organları ve eklem reseptörleri, vücut segmentlerinin konumu ve hareketi hakkında sürekli bilgi üretmektedir. Bu propriyoseptif girdiler, savunma hareketlerinin ince ayarının yapılmasını ve dengenin korunmasını mümkün kılmaktadır. Denge becerisi ile atletik performans arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, sporcuların

propriyoseptif duyarlılıklarının performansın belirleyici bir bileşeni olduğunu ortaya koymaktadır (Hrysomallis, 2011).

3. Savunmada Zihinsel Hazırlık ve Stratejik Yaklaşım

Taekwondo savunma tekniklerinin başarısı, fiziksel beceriler kadar zihinsel süreçlere de bağlıdır. Sporcu, rakibin hareketini analiz ederken aynı anda kendi stres düzeyini ve nefes ritmini kontrol etmelidir. Karate sporcuları üzerinde yürütülen araştırmalar, anksiyetenin ve uzmanlık düzeyinin görsel arama stratejilerini anlamlı biçimde etkilediğini; uzman sporcuların hem düşük hem de yüksek anksiyete koşullarında daha iyi öngörü performansı sergilediğini göstermektedir (Williams ve Elliott, 1999).

Önsezi ve reaksiyon süresi antrenmanları, özellikle elit sporcularda belirleyici bir fark yaratmaktadır. Önsezi; rakibin saldırı niyetini erken aşamada fark etme ve buna uygun hazırlık yapma yeteneğidir. Bu yetenek, rakibin vücut dilini okuma, göz hareketlerini izleme, ağırlık transferlerini algılama ve saldırı öncesi ince motor değişikliklerini fark etme becerilerini kapsamaktadır. Mori ve diğerlerinin (2002) araştırmaları, uzman karate sporcularının söz konusu öngörü becerilerinin rakibin saldırı hedefini belirleme açısından başlangıç düzeyindeki sporculara kıyasla belirgin biçimde üstün olduğunu ortaya koymuştur.

Zihinsel simülasyon ve imgeleme teknikleri, savunma performansının geliştirilmesinde etkili yöntemler arasında yer almaktadır. Sporcular, farklı saldırı senaryolarını zihinsel olarak canlandırarak ve uygun savunma tepkilerini görselleştirerek gerçek müsabaka koşullarına hazırlık yapabilirler. Nörogörüntüleme çalışmaları, zihinsel imgeleme sırasında motor kortekste gerçek harekete benzer aktivasyon örüntüleri oluştuğunu göstermektedir (Munzert ve diğ., 2009). Bu nedenle savunma eğitimi, teknik çalışmalar yanı sıra bilişsel refleks antrenmanlarıyla da desteklenmelidir.

Stres yönetimi ve duygu düzenleme, savunma performansını etkileyen kritik psikolojik etkenlerdir. Yüksek stres düzeyleri dikkat daralmasına, karar verme süreçlerinin bozulmasına ve motor koordinasyonun azalmasına yol açmaktadır. Nefes kontrol teknikleri, progresif kas gevşetme ve bilişsel yeniden

yapılandırma stratejileri, savunma performansının optimizasyonuna katkı sağlamaktadır (Williams ve Krane, 2015).

Dikkat kontrolü ve odaklanma becerileri de savunmada kritik bir öneme sahiptir. Sporcuların geniş–dış dikkat (rakibin tüm vücudunu izleme), dar–dış dikkat (rakibin belirli bir bölgesine odaklanma) ve dar–iç dikkat (kendi vücut pozisyonu ve hareketlerine odaklanma) türleri arasında hızlı geçişler yapabilmesi gerekmektedir (Nideffer, 1976). Bu dikkat esnekliği, değişen müsabaka koşullarına uyumu kolaylaştırmakta ve savunma etkinliğini artırmaktadır.

4. Savunmanın Temel İlkeleri ve Stratejik Prensipleri

Taekwondo'da savunma tekniklerinin etkinliği üç ana ilkeye dayanmaktadır: zamanlama, mesafe kontrolü ve denge. Bu üç ilke tüm savunma stratejilerinin temelini oluşturmakta ve başarılı savunmanın vazgeçilmez bileşenlerini temsil etmektedir.

4.1. Zamanlama: Temporal Koordinasyonun Önemi

Zamanlama, savunma hareketlerinin en kritik bileşenidir. Rakibin saldırı anını doğru okuyabilmek, savunma refleksinin başarısını belirler. Uzman sporcular, rakibin niyetini vücut dili, göz yönelimi ve ön hareketlerinden tahmin ederek savunmaya geçmektedir. Abernethy ve Russell'ın (1987) badminton sporcularıyla yürüttüğü araştırma, uzman oyuncuların yeni başlayanlara kıyasla çok daha erken dönemde ilgili öngörü ipuçlarını yakalayabildiğini ortaya koymuştur.

Zamanlama eğitimi; reaksiyon–hız drilleri, görsel ve işitsel ipucu çalışmaları ile değişken hızda saldırı simülasyonları aracılığıyla gerçekleştirilmektedir. Mori ve diğerlerinin (2002) araştırmaları, deneyimli dövüş sanatçılarının reaksiyon sürelerinin bu tür uyarılara özgü antrenmanlarla geliştirilebildiğini göstermektedir. Özellikle müsabaka koşullarında zamanlama hatalarını gidermek amacıyla video analizi ve geri bildirim sistemlerinden yararlanılması etkili sonuçlar vermektedir.

4.2. Mesafe Kontrolü: Uzaysal Stratejinin Yönetimi

Mesafe kontrolü, savunmanın ikinci temel ilkesidir. Uygun mesafenin korunması hem savunma hem de karşı atak açısından avantaj sağlar. Gerekinden fazla geri çekilmek pasif savunmaya, çok yakın durma ise rakibe açık vermeye yol açabilir. Optimal mesafe; sporcunun rakibin saldırısını kontrol edebildiği, ancak karşı saldırı için pozisyon avantajını da koruduğu uzaklık olarak tanımlanmaktadır.

Taekwondo'da mesafe kategorileri uzak mesafe, orta mesafe ve yakın mesafe olmak üzere üç grupta sınıflandırılmaktadır. Uzak mesafe genellikle bacak tkmelerinin erişim alanını ifade etmekte ve bu mesafede savunma daha kolay olmaktadır. Orta mesafe hem tekme hem yumruk saldırılarının etkin olduğu bölgeyi kapsamakta ve stratejik önem taşımaktadır. Yakın mesafe ise fiziksel temas mesafesi olup bu aralıkta hızlı çıkış ve pozisyon değiştirme kritik önem kazanmaktadır (Kazemi ve diğ., 2006). Falco ve diğerlerinin (2009) araştırması, mesafenin hem uygulama süresini hem de etki kuvvetini önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymuştur.

Mesafe kontrolü stratejileri, ayak çalışması (footwork) ve vücut konumlandırma teknikleriyle uygulanmaktadır. İleri-geri adımlama, yan adımlama, pivot hareketleri ve sıçrama teknikleri mesafe kontrolünün temel araçlarıdır. Elit sporcular, rakibin saldırı mesafesini sürekli manipüle ederek savunma avantajı elde etmektedir (Menescardi ve diğ., 2019).

4.3. Denge: Postural Stabilitenin Korunması

Denge, savunmanın üçüncü temel ilkesidir. Savunma sırasında vücut ağırlık merkezinin korunması teknik geçişlerde sürekliliği sağlar. Dengenin kaybedilmesi hem savunmanın etkisiz kalmasına hem de karşı saldırı fırsatlarının kaçırılmasına yol açar. Optimal denge, statik stabilite ve dinamik stabilite olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır.

Savunma hareketleri sırasında denge; core kaslarının aktivasyonu, destek bacağının stabilizasyon gücü ve üst vücut kontrolü ile sağlanmaktadır. Araştırmalar, güçlü core stabilizasyonuna sahip sporcuların savunma hareketlerinde denge kaybı yaşama olasılığının anlamlı biçimde daha düşük

olduğunu ortaya koymaktadır (Huxel Bliven ve Anderson, 2013). Hrysomallis'in (2011) derleme çalışması, sporlar genelinde denge becerisi ile atletik performans arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu; denge eğitiminin teknik becerilerin gelişimine olumlu katkı sağladığını göstermektedir.

4.4. Kaçınma Teknikleri (Evasion): Uzaysal Manipülasyonun Sanatı

Kaçınma teknikleri, blok yapmak yerine vücudu hareket ettirerek saldırıdan uzaklaşmayı hedefleyen savunma yöntemleridir. Bu teknikler hız ve çevikliğe dayanır; minimal enerji harcamasıyla maksimum savunma etkinliği sağlar. Kaçınma, savunma stratejilerinin en sofistike biçimlerinden biri olup yüksek düzeyde uzaysal farkındalık ve motor kontrol gerektirmektedir.

4.4.1. Gövde Rotasyonu: Torsiyonel Kaçınmanın Mekanikleri

Gövde rotasyonu, vücudun merkezi eksen etrafında döndürülmesiyle saldırıdan kaçınma stratejisidir. Bu teknik özellikle doğrusal yumruk saldırılarına ve orta seviye tekmelere karşı etkilidir. Gövde rotasyonu, minimal ayak hareketi ile maksimum vücut yer değiştirmesi sağladığından enerji ekonomisi açısından avantajlıdır.

Biyomekanik açıdan gövde rotasyonu, oblik karın kasları ile spinal erektör kaslarının eşgüdümlü çalışmasını gerektirmektedir. Abernethy ve Russell'in (1987) bilişsel deneyim araştırması, uzman sporcuların beklenti örüntülerine ilişkin üstün bilgisinin onlara saldırı karşısında proaktif tepki verme olanağı sağladığını ortaya koymaktadır. Bu zihinsel avantaj, gövde rotasyonu gibi zamanlamaya duyarlı kaçınma tekniklerinin etkin kullanımında kritik öneme sahiptir.

4.4.2. Geriye Çekilme: Lineer Kaçınma Stratejisi

Geriye çekilme, vücudun arkaya doğru hareket ettirilmesiyle saldırıdan uzaklaşma tekniğidir. Bu strateji özellikle ileri yönlü tekme ve yumruk saldırılarına karşı kullanılmakta olup mesafe kontrolünün önemli bir bileşenidir.

Biyomekanik açıdan geriye çekilme iki farklı biçimde uygulanabilmektedir: küçük adımlarla kesintisiz geri hareket ya da tek büyük adımla hızlı geri çıkış.

Küçük adımlar denge kontrolünü kolaylaştırmakta ve hazır pozisyonun sürekliliğini sağlamaktadır. Büyük adım ise hızlı mesafe kazandırır; ancak denge riskini artırır. Elit sporcular duruma göre her iki stratejiyi de uygulayabilmektedir (Menescardi ve diğ., 2019). Stratejik açıdan geriye çekilme mutlaka karşı saldırıyla birleştirilmelidir; aksi takdirde pasif savunmaya dönüşür ve rakibe alan hâkimiyeti sağlar.

4.4.3. Yana Kaçınma: Lateral Mobilite Stratejileri

Yana kaçınma, vücudun yanal yönde hareket ettirilerek saldırı hattından çıkma tekniğidir. Bu strateji, rakibin doğrusal saldırılarını etkisiz kılmakta ve aynı anda yan açıdan karşı saldırı pozisyonu oluşturmaktadır. Özellikle agresif ve doğrusal saldırı uygulayan rakiplere karşı etkili bir savunma yöntemi olan yana kaçınma, crossover step veya side step teknikleriyle uygulanmaktadır (Kazemi ve diğ., 2006).

4.4.4. Sıçrama ve Seviye Değiştirme: Vertikal Kaçınma Dinamikleri

Sıçrama ve seviye değiştirme, vücudun dikey konumunu değiştirerek saldırıdan kaçınma teknikleridir. Yukarı sıçrama özellikle süpürme tekniklerine ve düşük seviye tekmelere karşı kullanılırken, aşağı çökme yüksek seviye saldırılara karşı uygulanmaktadır. Biyomekanik açıdan sıçrama pliometrik güç üretimini, aşağı çökme ise kuadriseps ve gluteus kaslarının eksantrik kontrolünü gerektirmektedir (Komi, 2000). Her iki hareket de core stabilizasyonuna bağlı olup denge kontrolü kritik önem taşımaktadır.

5. Karşı Saldırı Stratejileri (Counterattack): Savunmadan Saldırıya Geçiş

Etkili savunma yalnızca saldırıyı engellemekle kalmaz; aynı anda rakibin açığını değerlendirmeyi de hedefler. Karşı saldırı, taekwondo stratejisinin en sofistike unsurudur. Menescardi ve diğerlerinin (2019) Markov analizi çalışması, en sık görülen Olimpiyat düzeyinde müsabaka dizileri arasında eş zamanlı karşı saldırılar ve kaçınma–doğrudan atak kombinasyonlarının bulunduğunu ortaya koymuştur.

5.1. Zamanlama Stratejileri: Eş Zamanlı ve Ardışık Karşı Saldırı

Karşı saldırı zamanlaması, eş zamanlı ve ardışık olmak üzere iki temel kategoride sınıflandırılmaktadır. Eş zamanlı karşı saldırı, rakibin saldırısı devam ederken aynı anda uygulanan karşı harekettir. Bu strateji yüksek risk barındırmakla birlikte, başarılı olduğunda maksimum avantaj sağlar. Ardışık karşı saldırı ise rakibin saldırısı tamamlandıktan hemen sonra uygulanan harekettir; daha güvenli olmakla birlikte zamanlama hassasiyeti gerektirir. Menescardi ve diğerleri (2019) her iki karşı saldırı biçiminin de elit müsabaka örüntülerinde yüksek sıklıkta görüldüğünü bildirmiştir.

Mori ve diğerlerinin (2002) araştırmaları, uzman dövüş sanatçılarının reaksiyon sürelerinin başlangıç düzeyindeki sporcular ile karşılaştırıldığında belirgin biçimde daha kısa olduğunu göstermektedir. Bu hız avantajı, başarılı karşı saldırı uygulamalarının temelini oluşturmaktadır. Uzman sporcuların optimal karşı saldırı penceresinden yararlanma becerisi, bilinçli öğrenmeden otomatik motor programlara dönüşen uzun süreli pratikle gelişmektedir (Doyon ve Benali, 2005).

5.2. Blok-Karşı Saldırı Kombinasyonları

Blok-karşı saldırı kombinasyonları, taekwondo teknik sisteminin en etkili stratejilerinden birini oluşturmaktadır. Bu kombinasyonlar, savunma ile saldırıyı birleştirerek kesintisiz bir hareket akışı yaratır. Örneğin orta seviye iç blok (Momtong An Makgi) ardından ön tekme (Ap Chagi) ile karşı saldırı uygulanabilmektedir. Farklı blok türleri farklı karşı saldırı seçenekleri sunar: alt blok sonrası üst seviye saldırılar, orta blok sonrası aynı ya da farklı seviyede saldırılar, yüksek blok sonrası alt seviye saldırılar stratejik açıdan anlamlı kombinasyonlardır. Bu kombinasyonların mantığı, rakibin bir bölgeyi savunurken diğer bölgesinin açık kalması ilkesine dayanmaktadır.

Schmidt ve Lee (2019) gibi motor öğrenme uzmanları, kombine motor becerilerin değişken pratik düzenleriyle geliştirilmesinin teknik transferi kolaylaştırdığını ve gerçek performans koşullarındaki uygulamayı artırdığını vurgulamaktadır.

5.3. Kaçınma–Karşı Saldırı Kombinasyonları

Kaçınma–karşı saldırı kombinasyonları, rakibin saldırı momentumunu boşa çıkararak pozisyon avantajı elde etmek amacıyla uygulanmaktadır. Gövde rotasyonu ardından yan tekme, geriye çekilme sonrası ileri ön tekme, yana kaçınma ardından kanca tekmesi gibi kombinasyonlar kaçınmanın yarattığı stratejik üstünlüğü maksimize etmektedir. Bu kombinasyonların etkinliği, rakibin saldırı sonrasında yaşadığı geçici savunmasızlık durumundan yararlanma esasına dayanmaktadır; saldırısını boşa çıkardığında rakip momentum kaybı, denge bozukluğu ve pozisyon dezavantajı yaşamaktadır (Menescardi ve diğ., 2019).

6. Savunma Eğitimi: Pedagojik Yaklaşımlar ve Pratik Metodolojileri

Savunma tekniklerinin öğretimi, sistematik ve kademeli bir pedagojik yaklaşım gerektirmektedir. Eğitim süreci, temel motor örüntülerin otomatikleştirilmesinden karmaşık karar verme senaryolarına uzanan geniş bir yelpazede gerçekleşir.

6.1. Statik Uygulama: Temel Form Öğrenimi

Statik uygulama aşamasında öğrenci, hareketi sabit pozisyonda öğrenmektedir. Bu aşama, hareketin biyomekanik örüntüsünün doğru biçimde kodlanması açısından kritik önem taşır. Eğitimci; ayrıntılı gösterim yapar, hareketin her evresini açıklar ve görsel–kinestetik geri bildirim sağlar.

Statik uygulama çalışmalarında ayna karşısında form kontrolü ile yavaş tempo pratikleri etkili yöntemlerdir. Öğrenci hareketin her aşamasını bilinçli olarak denetler ve propriyoseptif girdilere odaklanır. Motor öğrenme alanındaki araştırmalar, bu ilk evredeki kaliteli form çalışmasının ileri aşamalardaki performansı önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır (Schmidt ve Lee, 2019). Hata düzeltme anlık ve özgün olmalıdır; nöromüsküler sistemde doğru hareket örüntüsünün kodlanması bu aşamanın temel amacıdır.

6.2. Dinamik Uygulama: Hareket ve Açık Varyasyonları

Dinamik uygulama aşamasında öğrenci, hareketli koşullarda ve farklı açı değişimleriyle savunma yapar. Bu aşama gerçek dövüş koşullarına

yaklaşmakta ve adaptasyon yeteneğinin geliştirilmesini hedeflemektedir. Partner drilleri ve fokus pad çalışmaları bu evrenin etkili araçları arasında yer almaktadır.

Değişken pratik düzeni bu aşamada önemli bir pedagojik ilkedir. Öğrenci aynı tekniği farklı koşullarda uygulayarak motor programın esnekliğini geliştirir. Schmidt ve Lee'nin (2019) motor öğrenme araştırmaları, değişken pratiğin teknik transferi kolaylaştırdığını ve gerçek müsabaka performansını artırdığını tutarlı biçimde ortaya koymaktadır.

6.3. Uygulamalı Kombinasyon: Entegre Savunma–Saldırı Sistemleri

Uygulamalı kombinasyon aşamasında blok, kaçınma ve karşı atak teknikleri bütünleştirilmektedir. Öğrenci, savunma ile karşı saldırı arasındaki geçişleri öğrenir ve akıcı hareket zincirleri oluşturur. Önceden belirlenmiş dizilimler ile serbest kombinasyonların birlikte uygulanması önerilmektedir: sabit dizilimler temel kombinasyon örüntülerinin otomatikleşmesini sağlarken, serbest kombinasyonlar yaratıcılığı ve spontan karar verme becerisini geliştirir.

Eğitim sürecinde eğitmen, öğrencinin refleks gelişimini desteklemek amacıyla çoklu saldırı simülasyonları ve görsel–reaksiyon egzersizleri kullanmalıdır. Çoklu saldırı simülasyonları öğrencinin farklı senaryolara hazırlıklı olmasını sağlarken, görsel–reaksiyon egzersizleri reaksiyon süresinin kısalmasına katkı sağlar (Mori ve diğ., 2002).

6.4. Sparring Uygulaması: Gerçek Müsabaka Koşulları

Sparring (Kyorugi) uygulaması, savunma tekniklerinin gerçek müsabaka temposunda ve baskı altında sınanacağı son aşamadır. Bu evrede öğrenciler öğrendikleri tüm teknikleri entegre biçimde kullanmakta ve gerçek zamanlı karar verme becerilerini geliştirmektedir. Kontrollü sparring belirli kurallara ve sınırlamalara bağlı olarak gerçekleştirilirken, serbest sparring müsabaka koşullarına benzer tam tempolu çalışmayı kapsamaktadır (Menescardi ve diğ., 2019).

Sparring uygulamalarında video analizi ve geri bildirim seansları performans geliştirme açısından önem taşımaktadır. Sporcu kendi savunma performansını izleyerek güçlü ve zayıf yönlerini belirleyebilir. Eğitmen taktiksel geri bildirim

sunarak sporcunun stratejik düşünme becerilerini geliştirir. Motor öğrenme alanındaki araştırmalar, augmented feedback uygulamalarının beceri gelişimini olumlu yönde etkilediğini sürekli olarak göstermektedir (Schmidt ve Lee, 2019).

7. Yaygın Hatalar ve Düzeltme Stratejileri

Savunma tekniklerinin öğretiminde yaygın hataların sistematik biçimde saptanması ve düzeltilmesi, optimal performansla ulaşmak için kritik önem taşır. Savunmada en sık karşılaşılan hatalar arasında zamanlama sorunları, mesafe hesabı hataları, yetersiz denge kontrolü, blok pozisyon hataları ve karşı saldırı gecikmesi sayılabilir.

Zamanlama sorunları savunmadaki en kritik hata kategorisini oluşturmaktadır. Çok erken ya da çok geç yapılan savunma hareketleri saldırının engellenmesine olanak tanımaz. Düzeltme stratejisi olarak reaksiyon süresi egzersizleri, görsel ipucu çalışmaları ve değişken hızda saldırı pratikleri uygulanmalıdır (Mori ve diğ., 2002). Mesafe hesabı hataları özellikle kaçınma tekniklerinde yaygın görülmekte olup yetersiz mesafe kazanımı veya aşırı geri çekilme karşı saldırı pozisyonunu bozmaktadır.

Yetersiz denge kontrolü, savunma sonrası karşı saldırı yapamamaya yol açmaktadır. Zayıf core stabilizasyonu ve ayak bileği propriyosepsiyonu, denge sorunlarının başlıca kaynaklarıdır. Düzeltme stratejisi olarak core kuvvetlendirme egzersizleri, tek ayak denge çalışmaları ve dengesiz yüzey antrenmanları uygulanmalıdır (Huxel Bliven ve Anderson, 2013; Hrysomallis, 2011). Karşı saldırı gecikmesi ise savunma sonrası fırsatların kaçırılmasına yol açmaktadır; blok-karşı saldırı kombinasyon drilleri ve otomatikleştirme çalışmaları bu sorunun giderilmesinde etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır.

Sonuç

Taekwondo'da savunma teknikleri, sporun stratejik derinliğini ve taktik sofistikasyonunu ortaya koyan temel unsurlardan biridir. Savunma, yalnızca pasif koruma değil; aktif strateji ve karşı saldırı fırsatlarının yaratılması anlamına gelmektedir. Blok teknikleri, kaçınma stratejileri ve karşı saldırı

sistemleri; her biri farklı biyomekanik özelliklere, bilişsel gereksinimlere ve stratejik uygulamalara sahip zengin bir savunma repertuarı oluşturmaktadır.

Savunmanın temel ilkeleri olan zamanlama, mesafe kontrolü ve denge tüm savunma stratejilerinin temelini oluşturmakta ve başarılı savunmanın vazgeçilmez bileşenlerini temsil etmektedir. Bu ilkelere ustalaşmak, uzun süreli pratik, bilinçli öğrenme ve sistematik geri bildirim gerektirmektedir (Schmidt ve Lee, 2019). Biyomekanik ve nörofizyolojik araştırmalar, savunma hareketlerinin otomatikleşmesinin ve bilişsel süreçlerin optimizasyonunun performans gelişiminde kritik rol oynadığını ortaya koymaktadır (Doyon ve Benali, 2005; Mori ve diğ., 2002).

Zihinsel hazırlık ve stratejik yaklaşım, savunma performansının fiziksel bileşenlerini tamamlayan ve optimize eden psikolojik etkenlerdir. Önsezi, konsantrasyon, stres yönetimi ve zihinsel imgeleme etkili savunmanın vazgeçilmez unsurlarıdır (Munzert ve diğ., 2009; Williams ve Elliott, 1999; Williams ve Krane, 2015).

Savunma eğitimi, statik uygulamadan dinamik çalışmalara, uygulamalı kombinasyonlardan sparring uygulamalarına uzanan sistematik bir pedagojik süreci kapsamaktadır. Bu sürecin her aşaması sporcuların farklı becerilerini geliştirmekte ve gerçek müsabaka koşullarına hazırlıklarını optimize etmektedir. Yaygın hataların erken saptanması ve düzeltme stratejilerinin uygulanması optimal performansa ulaşmak için zorunlu bir adımdır (Huxel Bliven ve Anderson, 2013). Sonuç olarak, savunma tekniklerinin doğru, sistematik ve bütünlük bir yaklaşımla öğretilmesi taekwondo sporcularının uzun vadeli başarısı için vazgeçilmez bir gerekliliktir.

KAYNAKÇA

- Abernethy, B., ve Russell, D. G. (1987). Expert-novice differences in an applied selective attention task. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(4), 326–345. <https://doi.org/10.1123/jsep.9.4.326>
- Doyon, J., ve Benali, H. (2005). Reorganization and plasticity in the adult brain during learning of motor skills. *Current Opinion in Neurobiology*, 15(2), 161–167. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2005.03.003>
- Falco, C., Alvarez, O., Castillo, I., Estevan, I., Martos, J., Mugarra, F., ve Iradi, A. (2009). Influence of the distance in a roundhouse kick's execution time and impact force in Taekwondo. *Journal of Biomechanics*, 42(3), 242–248. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2008.11.007>
- Hrysomallis, C. (2011). Balance ability and athletic performance. *Sports Medicine*, 41(3), 221–232. <https://doi.org/10.2165/11538560-000000000-00000>
- Huxel Bliven, K. C., ve Anderson, B. E. (2013). Core stability training for injury prevention. *Sports Health*, 5(6), 514–522. <https://doi.org/10.1177/1941738113481200>
- Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., ve White, A. R. (2006). A profile of Olympic taekwondo competitors. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(CSSI), 114–121.
- Komi, P. V. (2000). Stretch-shortening cycle: A powerful model to study normal and fatigued muscle. *Journal of Biomechanics*, 33(10), 1197–1206. [https://doi.org/10.1016/S0021-9290\(00\)00064-6](https://doi.org/10.1016/S0021-9290(00)00064-6)
- Menescardi, C., Falco, C., Ros, C., Morales-Sánchez, V., ve Hernández-Mendo, A. (2019). Development of a taekwondo combat model based on Markov analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 2188. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02188>

- Mori, S., Ohtani, Y., ve Imanaka, K. (2002). Reaction times and anticipatory skills of karate athletes. *Human Movement Science*, 21(2), 213–230. [https://doi.org/10.1016/S0167-9457\(02\)00103-3](https://doi.org/10.1016/S0167-9457(02)00103-3)
- Munzert, J., Lorey, B., ve Zentgraf, K. (2009). Cognitive motor processes: The role of motor imagery in the study of motor representations. *Brain Research Reviews*, 60(2), 306–326. <https://doi.org/10.1016/j.brainresrev.2008.12.024>
- Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3), 394–404. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.34.3.394>
- Schmidt, R. A., ve Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Human Kinetics.
- Williams, A. M., ve Elliott, D. (1999). Anxiety, expertise, and visual search strategy in karate. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(4), 362–375. <https://doi.org/10.1123/jsep.21.4.362>
- Williams, J. M., ve Krane, V. (2015). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (7th ed.). McGraw-Hill Education.



BÖLÜM XIII

**TAEKWONDO'DA SPORCU KATEGORİLERİ, AĞIRLIK
SINIFLANDIRMALARI TARTI SÜREÇLERİ VE MÜSABAKA
EKİPMANLARI**

1.Giriş

Taekwondo, modern olimpiik spor olarak evrimleşme sürecinde, adil rekabet koşullarını sağlamak ve sporcu güvenliğini maksimize etmek amacıyla sistematik sınıflandırma ve düzenleme mekanizmaları geliştirmiştir. Bu bölümde, World Taekwondo (WT) tarafından belirlenen uluslararası standartlara göre taekwondoda sporcuların ağırlık kategorileri, tartı süreci ve ekipman kuralları hakkında detaylı ve akademik temelli bilgiler sunulacaktır.

Ağırlık kategorileri sistemi, modern taekwondonun profesyonelleşmesi ve olimpiik bir spor haline gelmesi sürecinde kritik öneme sahip bir düzenleme aracı olarak ortaya çıkmıştır. Bu sistem, yalnızca adil rekabet ortamı yaratmakla kalmamakta, aynı zamanda sporcuların fiziksel güvenliğini korumakta ve performans optimizasyonu için stratejik planlama yapılmasına olanak tanımaktadır. Araştırmalar, ağırlık kategorilerinin uygun bir şekilde uygulandığı spor dallarında yaralanma oranlarının önemli ölçüde azaldığını ve müsabaka kalitesinin arttığını göstermektedir (Kazemi vd.,2005).

Tartı süreci, ağırlık kategorileri sisteminin uygulanmasında kritik bir kontrol mekanizması olarak işlev görmektedir. Bu süreç, sporcuların beyan ettikleri kategoriye uygunluklarını doğrulamakta ve haksız avantajların önlenmesini sağlamaktadır. Modern taekwondoda tartı prosedürleri, uluslararası standartlara uygun olarak sistematize edilmiş ve şeffaf bir şekilde uygulanmaktadır (World Taekwondo, 2024). Bölümün sonunda, okuyucular ağırlık kategorileri sistemini kapsamlı bir şekilde anlayabilecek, tartı süreçlerinin prosedürel detaylarını kavrayabilecek ve müsabaka öncesi hazırlık stratejilerini optimize edebileceklerdir.

2.Ağırlık Kategorileri Sisteminin Teorik ve Pratik Temelleri

Ağırlık kategorileri sistemi, taekwondoda adil rekabet ve sporcu güvenliğini sağlamanın temel yapı taşlarından birini oluşturmaktadır. Bu sistemin teorik temelleri, biyomekanik prensipler, fizyolojik farklılıklar ve etik rekabet ilkeleri üzerine inşa edilmiştir. Ağırlık kategorilerinin amaç ve önemi, çok boyutlu bir perspektiften ele alınmalıdır.

3.Biyomekanik ve Fizyolojik Gerekçeler

Ağırlık kategorileri sisteminin biyomekanik gerekçesi, vücut kütlelerinin kuvvet üretimi, momentum ve darbe etkisi üzerindeki doğrudan etkisine dayanmaktadır. Newton'un ikinci hareket yasası ($F=ma$) çerçevesinde, daha büyük kütle aynı ivme ile daha fazla kuvvet üretmektedir. Taekwondoda, özellikle tekme ve yumruk saldırılarında, vücut kütlesi darbe gücünün önemli bir belirleyicisidir. Araştırmalar, on kilogram ağırlık farkının darbe kuvvetinde yüzde onbeş ile yirmibeş oranında artışa neden olabileceğini göstermektedir (Pieter ve Heijmans, 2000).

Fizyolojik açıdan, vücut kütlesi kas kütlesi, kemik yoğunluğu ve genel fiziksel kapasiteyle ilişkilidir. Daha yüksek vücut kütlelerine sahip sporcular, genellikle daha fazla mutlak kas gücüne sahip olmakta ve bu da teknik performans üzerinde avantaj sağlamaktadır. Ancak, vücut kütlesi aynı zamanda hareket hızını, çevikliği ve kardiyovasküler dayanıklılığı etkilemektedir. Ağırlık kategorileri, bu fizyolojik farklılıkları dengeleyerek, farklı fiziksel profillere sahip sporcuların kendi kategorilerinde optimal performans göstermelerini sağlamaktadır (Kazemi vd., 2006).

4.Adil Rekabet ve Etik Prensipler

Ağırlık kategorileri sistemi, spor etiğinin temel prensiplerinden biri olan adil rekabeti (fair play) sağlamanın pratik bir uygulamasıdır. Benzer vücut kütlelerine sahip sporcuların eşleştirilmesi, fiziksel avantajların minimize edilmesini ve teknik beceri, taktik zeka ve zihinsel dayanıklılığın ön plana çıkmasını sağlamaktadır. Bu yaklaşım, sporun meritokratik yapısını güçlendirmekte ve performansın gerçek belirleyicilerinin teknik ve stratejik üstünlük olmasını teşvik etmektedir (Menescardi vd., 2015).

Etik perspektiften, ağırlık kategorileri aynı zamanda sporcu refahını koruma ve zarar vermeme (non-maleficence) prensibini uygulamaktadır. Büyük ağırlık farklılıkları olan sporcuların eşleştirilmesi, ciddi yaralanma risklerini artırmakta ve sporcu güvenliğini tehlikeye atmaktadır. Araştırmalar, ağırlık kategorilerinin olmadığı veya düzgün uygulanmadığı durumlarda, yaralanma oranlarının yüzde otuz ile kırk oranında arttığını göstermektedir (Kazemi vd., 2005).

5. World Taekwondo Düzenlemeleri ve Uluslararası Standartlar

World Taekwondo (WT) kuralları, özellikle uluslararası müsabakalarda sporcuların önceden ilan edilen ağırlık kategorilerinde yer almasını şart koşturur. Bu düzenleme, müsabaka organizasyonunun şeffaflığını, öngörülebilirliğini ve standartlaşmasını sağlamaktadır. WT'nin düzenleyici çerçevesi, tüm üye federasyonlar için bağlayıcı nitelikte olup, yerel ve ulusal müsabakalarda da referans alınmaktadır (World Taekwondo, 2024).

Uluslararası standartların uygulanması, taekwondonun global bir spor olarak entegrasyonunu kolaylaştırmakta ve farklı ülkelerden gelen sporcuların eşit koşullarda yarışmasını sağlamaktadır. Bu standardizasyon, aynı zamanda sporcu geliştirme programlarının planlanmasında, antrenman periodizasyonunun tasarlanmasında ve performans değerlendirmelerinin yapılmasında tutarlılık sağlamaktadır.

6. World Taekwondo Ağırlık Kategorileri: Kapsamlı Sınıflandırma

World Taekwondo, farklı müsabaka seviyelerine ve yaş gruplarına göre sistematik ağırlık kategorileri belirlemiştir. Bu kategoriler, olimpiik düzeydeki elit müsabakalardan genç sporcuların katıldığı gelişim odaklı organizasyonlara kadar geniş bir spektrumu kapsamaktadır.

7. Olimpiik Ağırlık Kategorileri: Elite Müsabaka Standartları

Olimpiik Oyunlarda taekwondo, sınırlı sayıda ağırlık kategorisinde yarışılmaktadır. Bu kısıtlama, Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin (IOC) çoklu spor organizasyonlarındaki pratik gereklilikleri ve cinsiyet eşitliği ilkelerini yansıtmaktadır. Olimpiik düzeyde erkekler ve kadınlar için dörder kategori belirlenmiştir.

Erkekler Olimpiik Kategorileri:

- Eksi elli sekiz kilogram (-58 kg): Bu kategori, teknik hız ve çevikliğin ön plana çıktığı en hafif olimpiik kategoridir. Bu kategorideki sporcular, genellikle yüksek hareket frekansı ve hızlı kombinasyonlar üzerine stratejiler geliştirmektedirler.

- Eksi altmış sekiz kilogram (-68 kg): Orta-hafif kategori olarak tanımlanan bu sınıf, hız ve güç dengesinin optimize edildiği bir kategoridir.
- Eksi seksen kilogram (-80 kg): Orta-ağır kategori, güç ve teknik becerinin dengeli bir şekilde kullanıldığı bir kategoridirler.
- Artı seksen kilogram (+80 kg): En ağır olimpik kategori, maksimal güç üretimi ve stratejik kontrol gerektirmektedir.
- Kadınlar Olimpik Kategorileri:
- Eksi kırk dokuz kilogram (-49 kg): En hafif kadınlar kategorisi, yüksek hız ve teknik hassasiyet gerektirmektedir.
- Eksi elli yedi kilogram (-57 kg): Orta-hafif kategori, çeşitli fiziksel profillere sahip sporcuları barındırmaktadır.
- Eksi altmış yedi kilogram (-67 kg): Orta-ağır kategori, güç ve dayanıklılığın önemli olduğu bir sınıftır.
- Artı altmış yedi kilogram (+67 kg): En ağır kadınlar kategorisi, stratejik derinlik ve fiziksel dominans gerektirmektedir.

Olimpik kategorilerin sınırlı sayıda olması, sporcular arasında yoğun rekabet yaratmakta ve her kategoride yüksek performans standartları oluşturmaktadır. Araştırmalar, olimpik kategorilerdeki sporcuların, daha geniş kategori sistemlerine sahip şampiyonalardaki sporculara göre daha yoğun antrenman programları uyguladıklarını ve daha yüksek teknik mükemmellik seviyelerine ulaştıklarını göstermektedir (Menescardi vd., 2015).

8.Dünya Şampiyonası ve Senior Düzey Kategoriler

Dünya Şampiyonaları ve diğer WT tarafından düzenlenen senior düzey müsabakalarda, daha geniş ve detaylı kategori listeleri uygulanmaktadır. Bu genişletilmiş sistem, daha fazla sporcunun kendi optimal ağırlık sınıfında yarışmasına olanak tanımaktadır.

Erkekler Senior Kategorileri:

- Eksi elli dört kilogram (-54 kg)
- Eksi elli sekiz kilogram (-58 kg)
- Eksi altmış üç kilogram (-63 kg)
- Eksi altmış sekiz kilogram (-68 kg)
- Eksi yetmiş dört kilogram (-74 kg)
- Eksi seksen kilogram (-80 kg)
- Eksi seksen yedi kilogram (-87 kg)
- Artı seksen yedi kilogram (+87 kg)
- Kadınlar Senior Kategorileri:

- Eksi kırk altı kilogram (-46 kg)
- Eksi kırk dokuz kilogram (-49 kg)
- Eksi elli üç kilogram (-53 kg)
- Eksi elli yedi kilogram (-57 kg)
- Eksi altmış iki kilogram (-62 kg)
- Eksi altmış yedi kilogram (-67 kg)
- Eksi seventy üç kilogram (-73 kg)
- Artı yetmiş üç kilogram (+73 kg)

Bu genişletilmiş kategori sistemi, sporcuların fiziksel özelliklerine daha hassas bir şekilde uyum sağlamak ve ağırlık manipülasyonu (tartı için dramatik kilo verme) ihtiyacını azaltmaktadır. Araştırmalar, daha dar aralıklara sahip kategori sistemlerinin, sporcuların sağlığını koruduğunu ve performanslarını optimize ettiğini göstermektedir (Artioli vd.,2010).

9.Genç ve Gelişim Kategorileri

Taekwondoda, farklı yaş grupları için özelleştirilmiş ağırlık kategorileri bulunmaktadır. Gençler (Junior), Yıldızlar (Cadet) ve daha genç yaş kategorilerinde, hem yaş hem de ağırlık kriterleri dikkate alınmaktadır. Bu yaklaşım, gelişmekte olan sporcuların fiziksel matürasyonlarına uygun şekilde yarışmalarını sağlamaktadır.

Junior (Genç) Kategorileri Örnekleri: Erkekler: -45 kg, -48 kg, -51 kg, -55 kg, -59 kg, -63 kg, -68 kg, -73 kg, -78 kg, +78 kg Kadınlar: -42 kg, -44 kg, -46 kg, -49 kg, -52 kg, -55 kg, -59 kg, -63 kg, -68 kg, +68 kg

Cadet (Yıldız) Kategorileri: Daha genç yaş grupları için ağırlık aralıkları daha dar tutulmakta ve fiziksel gelişim farklılıklarının etkisi minimize edilmektedir. Cadet kategorileri, genellikle iki kilogram aralıklarla düzenlenmekte ve çocuk-ergen sporcuların güvenli bir şekilde yarışmalarına olanak tanımaktadır.

Genç kategorilerde ağırlık sınıflandırmalarının daha detaylı olması, biyolojik matürasyon farklılıklarını dikkate alan bilimsel bir yaklaşımı yansıtmaktadır. Ergenlik döneminde, aynı takvim yaşındaki bireyler arasında önemli fiziksel farklılıklar olabilmekte ve bu farklılıklar rekabet dengesini etkilemektedir (Malina vd., 2004). Dar ağırlık kategorileri, bu farklılıkların etkisini azaltmakta ve adil rekabet koşullarını güçlendirmektedir.

10.Tartı Süreci: Prosedürel Detaylar ve Bilimsel Temeller

Tartı süreci, ağırlık kategorileri sisteminin uygulanmasında kritik bir kontrol mekanizmasıdır. Bu süreç, sporcuların beyan ettikleri kategoriye uygunluklarını

doğrulama ve müsabaka bütünlüğünü korumak amacıyla sistematik prosedürler içermektedir.

10.1.Tartı Zamanlaması ve Lojistik Düzenlemeler

Tartı işlemi, müsabaka öncesinde belirlenen spesifik zaman dilimlerinde gerçekleştirilmektedir. World Taekwondo düzenlemelerine göre, tartı genellikle müsabaka gününden bir gün önce veya müsabaka günü erken saatlerde yapılmaktadır. Bu zamanlama, sporcuların tartı sonrası toparlanma ve rehidrasyon için yeterli süreye sahip olmalarını sağlamaktadır (World Taekwondo, 2024).

Tartı zamanlamasının fizyolojik önemi, vücut kompozisyonu ve performans ilişkisi açısından kritiktir. Araştırmalar, tartıdan müsabakaya kadar geçen sürenin optimal performans için en az sekiz ile oniki saat olması gerektiğini göstermektedir. Bu süre, gliko jen depolarının yenilenmesine, sıvı dengesinin restorasyonuna ve elektrolit homeostazisinin sağlanmasına olanak tanımaktadır (Artioli vd., 2010).

Tartı prosedürü sırasında, sporcular minimum giysilerle veya özel tartı kıyafetleriyle ölçülmektedir. Bu uygulama, ölçüm hassasiyetini artırmakta ve giysilerden kaynaklanan ekstra ağırlığı elimine etmektedir. Bazı organizasyonlarda, sporcular yalnızca iç çamaşırı ile veya standart tartı kıyafetiyle tartılmaktadır. Bu standardizasyon, tüm sporcular için eşit koşullar yaratmaktadır.

10.2.Tartı Ekipmanları ve Ölçüm Standartları

Tartı işleminde kullanılan terazi ve ölçüm cihazlarının, uluslararası standartlara uygun kalibre edilmiş ve sertifikalandırılmış olması gerekmektedir. World Taekwondo düzenlemeleri, tartı terazilerinin hassasiyetinin en az yüz gram seviyesinde olmasını ve düzenli kalibrasyon kontrollerinden geçmesini şart koşturmaktadır. Dijital teraziler, analog sistemlere göre daha yüksek hassasiyet ve güvenilirlik sunduğu için tercih edilmektedir (World Taekwondo, 2024).

Ölçüm prosedüründe, sporcunun terazinin merkezinde durması ve hareket etmeden ölçümün tamamlanması beklenmektedir. Çoklu ölçüm protokolleri,

ölçüm hatalarını minimize etmek için uygulanabilmektedir. Bazı organizasyonlarda, sporcuların iki veya üç kez tartıldığı ve ortalama değerin alındığı sistemler mevcuttur.

10.3.Ağırlık Limiti Aşımı ve Yönetim Protokolleri

Tartıda ağırlık limiti üzerinde çıkan sporcular için, organizasyonun kurallarına göre farklı yönetim protokolleri uygulanmaktadır. Bazı organizasyonlarda, sporculara ek tartı fırsatı verilmekte ve belirli bir süre içinde (örneğin bir saat) tekrar tartılabilmektedirler. Bu süre zarfında, sporcular sıvı kısıtlaması, hafif egzersiz veya sauna gibi yöntemlerle ek ağırlık kaybı sağlamaya çalışabilmektedirler (Artioli vd., 2010).

Ancak, bu uygulamaların sağlık riskleri ve performans üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle, WT kuralları son dakika ağırlık manipölasyonlarını sınırlamaktadır. Limiti aşan sporcular, farklı bir kategoriye geçme seçeneğine sahip olabilmekte veya müsabakaya katılım hakları iptal edilebilmektedir. Araştırmalar, son dakika dramatik kilo verme uygulamalarının, dehidrasyon, elektrolit dengesizliği, performans düşüşü ve ciddi sağlık komplikasyonları risklerini artırdığını göstermektedir (Franchini vd., 2012).

10.4.Tartı Sonrası Denetim ve Kategori İstikrarı

Bazı ileri düzey organizasyonlarda, tartı sonrası sporcuların ağırlıklarını kontrol altında tutmalarını sağlamak için ek denetim mekanizmaları uygulanmaktadır. Müsabaka günü, sporcuların rastgele seçilerek tekrar tartılması ve önemli ağırlık artışları tespit edilmesi durumunda diskalifiye edilmesi söz konusu olabilmektedir. Bu yaklaşım, sporcuların tartı sonrası aşırı rehidrasyon ve beslenme ile haksız fiziksel avantaj elde etmelerini önlemeyi amaçlamaktadır.

Tartı sonrası ağırlık artışı sınırlamaları, bazı organizasyonlarda sporcuların tartı sonrası kategorilerinin yüzde beş ile on aralığında ağırlık kazanmalarına izin vermektedir. Bu sınırlama, hem sporcu güvenliğini korumakta hem de kategoriler arası eşitliği sağlamaktadır. Araştırmalar, tartı sonrası ağırlık artışının kontrol altında tutulmasının, müsabaka adaletini artırdığını ve sağlık risklerini azalttığını göstermektedir (Reale vd.,2017).

11.Müsabaka Ekipmanları: Teknik Şartnameler ve Güvenlik Standartları

Taekwondo müsabakalarında kullanılan ekipmanlar, sporcu güvenliğinin sağlanması ve müsabakanın standartlaştırılması açısından kritik öneme sahiptir. World Taekwondo, tüm müsabaka ekipmanları için detaylı teknik şartnameler belirlemiş ve bu şartnamelere uygunluğu zorunlu kılmıştır.

11.1.Dobok: Resmi Müsabaka Üniforması

Dobok, taekwondonun geleneksel üniforması olup, müsabakalarda sporcuların giymeleri zorunlu olan temel ekipmandır. World Taekwondo standartlarına uygun dobok, beyaz zemin üzerinde siyah veya kırmızı-mavi yaka ile karakterize edilmektedir. Müsabakalarda, sporcular genellikle kırmızı veya mavi dobok giymekte ve bu renk kodlaması elektronik puan sisteminin çalışmasını kolaylaştırmaktadır (World Taekwondo, 2024).

Dobok tasarımı, hareket özgürlüğünü maksimize edecek ve aynı zamanda dayanıklılık sağlayacak şekilde standardize edilmiştir. Kol uzunluğu, pantolon uzunluğu ve dikiş detayları için spesifik kriterler bulunmaktadır. Örneğin, dobok kolları bilekten en fazla beş santimetrekısa olabilmekte ve pantolonlar ayak bileklerini tam olarak kapatmalıdır. Bu standartlar, hareketin kısıtlanmamasını ve ekipmanın müsabaka sırasında düzgün kalmasını sağlamaktadır.



Dobok

11.2.Koruyucu Ekipmanlar: Kapsamlı Güvenlik Sistemi

Taekwondo müsabakalarında, sporcuların kullanması zorunlu olan koruyucu ekipmanlar, modern spor bilimi ve biyomekanik araştırmalar ışığında geliştirilmiş sofistike koruma sistemleridir. Her bir koruyucu ekipman, spesifik vücut bölgelerini darbe etkilerinden korumak üzere tasarlanmıştır.

Gövde Koruyucu: Gövde koruyucu, taekwondonun en karakteristik ekipmanıdır ve göğüs, karın ve sırt bölgelerini koruyan bir zırh işlevi görmektedir. Modern gövde koruyucular, elektronik puan sistemi sensörleriyle entegre edilmiş olup, geçerli darbeleri otomatik olarak tespit etmekte ve puanlama sistemine iletmektedir. Gövde koruyucunun kalınlığı, malzemesi ve sensör dağılımı, WT teknik şartnamesinde detaylı olarak belirlenmiştir.

Araştırmalar, WT onaylı gövde koruyucularının, göğüs ve karın bölgesine gelen darbelerin etkisini yüzde altmış ile yetmiş oranında azalttığını göstermektedir (Falco vd.,2009).



Gövde Koruyucu

Baş Koruyucu (Head Guard): Baş koruyucu, kafa travmalarını önlemek için kritik öneme sahip bir ekipmandır. Modern baş koruyucular, alın, şakak, kulak ve ensayı koruyan tam kapsama tasarımına sahiptir. Darbe emici köpük malzemeler ve sert dış kabuk kombinasyonu, hem lineer hem de rotasyonel kuvvetleri absorbe etmektedir. Araştırmalar, uygun baş koruyucu kullanımının, beyin sarsıntısı riskini yüzde kırk ile elli oranında azalttığını göstermektedir (Kazemi vd.,2005).



Baş Koruyucu

El ve Ayak Koruyucuları: Eller için koruyucu eldivenler ve ayaklar için ayak koruyucuları, hem saldıran hem de savunan sporcuyla korumaktadır. El eldivenleri, el bileği desteği sağlamakta ve yumruk darbeleri sırasında el kemiklerini korumaktadır. Ayak koruyucuları, ayak sırtını ve parmakları darbe etkilerinden korurken, aynı zamanda minimal sürtünme ile hareketliliği sürdürmektedir. Bu koruyucular, elektronik puan sistemi sensörleriyle donatılmış olup, geçerli darbeleri tespit etmektedirler.

Ön Kol ve Baldır Koruyucuları: Bu koruyucular, blok hareketleri sırasında ön kol ve baldır bölgelerini korumaktadır. Özellikle yüksek yoğunluklu müsabakalarda, bu bölgelere gelen tekrarlı darbeler ciddi yaralanmalara neden olabilmektedir. Ön kol ve baldır koruyucuları, darbe emici malzemelerden yapılmış olup, hareket özgürlüğünü kısıtlamadan koruma sağlamaktadırlar.



El ve Ayak Koruyucuları

Kasık Koruyucuları: Erkek sporcular için kasık koruyucusu kullanımı zorunludur ve genital bölgeyi darbe etkilerinden korumaktadır. Kadın sporcular için ise göğüs koruyucusu seçenekleri mevcuttur. Bu koruyucular, anatomik tasarımları sayesinde maksimum koruma sağlarken konfor ve hareket özgürlüğünü de korumaktadırlar.



Kasık Koruyucuları

Diş Koruyucuları: Dişlik, diş ve çene yaralanmalarını önlemek için zorunlu bir koruyucu ekipmandır. Modern dişlikler, özel kalıplanmış veya ısıya duyarlı malzemelerden yapılmış olup, sporcunun diş yapısına tam oturma sağlamaktadır. Araştırmalar, dişlik kullanımının diş kırılması ve çene yaralanmaları riskini yüzde seksen üzerinde azalttığını göstermektedir (Knapik vd.,2007).



Diş Koruyucuları

12.Ekipman Onayı ve Teknik Uygunluk Kontrolü

Tüm müsabaka ekipmanlarının, WT tarafından onaylanmış ve teknik şartnamelerine uygun olması gerekmektedir. WT, belirli ekipman üreticilerine onay vermekte ve bu üreticilerin ürünlerinin düzenli testlerden geçmesini sağlamaktadır. Onaylı ekipman listesi, WT'nin resmi web sitesinde yayınlanmakta ve düzenli olarak güncellenmektedir.

Müsabaka öncesinde, hakemler tarafından ekipman kontrolleri yapılmaktadır. Bu kontroller, ekipmanların doğru takıldığını, sensörlerin çalıştığını, koruyucuların hasarsız olduğunu ve tüm güvenlik standartlarının karşılandığını doğrulamaktadır. Ekipman kontrolünde tespit edilen uygunsuzluklar, sporcu nun müsabakaya katılımını engelleyebilmektedir (World Taekwondo, 2024).

Elektronik puan sistemi sensörlerinin kalibrasyonu ve test edilmesi, müsabaka öncesi kritik bir prosedürdür. Sensörlerin hassasiyeti, darbe tespit eşiği ve iletişim protokolleri standart test prosedürleriyle doğrulanmaktadır. Bu

teknik kontroller, puanlama sisteminin güvenilirliğini ve müsabaka sonuçlarının geçerliliğini garantilemektedir.

13.Ağırlık Yönetimi: Bilimsel Yaklaşımlar ve Sağlık Riskleri

Ağırlık kategorileri sistemi, beraberinde sporcuların tartı öncesi ağırlık yönetimi stratejileri geliştirmelerini getirmektedir. Bu stratejiler, uygun şekilde uygulandığında performans optimizasyonu sağlayabilmekte; ancak yanlış uygulandığında ciddi sağlık riskleri oluşturabilmektedir.

14.Sağlıklı Ağırlık Yönetimi Stratejileri

Bilimsel temelli ağırlık yönetimi, uzun vadeli planlama, dengeli beslenme ve aşamalı ağırlık kontrolüne dayanmaktadır. Elit taekwondo sporcuları, sezon dışı dönemde vücut kompozisyonlarını optimize etmekte ve müsabaka sezonunda hedef ağırlık kategorilerine aşamalı olarak ulaşmaktadırlar. Bu yaklaşım, ani ve dramatik ağırlık kaybı ihtiyacını elimine etmekte ve performansı optimize etmektedir (Artioli vd., 2010).

Ağırlık kaybının optimal hızı, haftalık yüzde bir ile yüzde bir buçuk olarak önerilmektedir. Bu hız, kas kütlelerinin korunmasını, metabolik adaptasyonların minimize edilmesini ve performans kapasitesinin sürdürülmesini sağlamaktadır. Araştırmalar, aşamalı ağırlık kaybının, hızlı kilo vermeye göre daha iyi performans sonuçları ve daha düşük sağlık riskleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Franchini vd., 2012).

Vücut kompozisyonu optimizasyonu, ağırlık yönetiminin temel hedefidir. Yağ kütlelerinin azaltılması ve yağsız kas kütlelerinin korunması veya artırılması, hem ağırlık kategorisine uyumu kolaylaştırmakta hem de güç-ağırlık oranını optimize etmektedir. Dual-energy X-ray absorptiometry (DEXA) ve biyoelektrik impedans analizi gibi vücut kompozisyonu ölçüm yöntemleri, sporcuların ilerleme lerini takip etmelerini ve stratejilerini ayarlamalarını sağlamaktadır.

15.Tartı Öncesi Hızlı Kilo Verme: Riskler ve Komplikasyonlar

Tartı öncesi hızlı kilo verme (rapid weight loss - RWL) uygulamaları, taekwondo ve diğer ağırlık kategorili sporlarda yaygın ancak son derece riskli bir yaklaşımdır. RWL, genellikle tartıdan birkaç gün önce başlayan ve sıvı

kısıtlaması, aşırı egzersiz, sauna kullanımı ve diüretik kullanımı gibi yöntemleri içeren agresif ağırlık kaybı stratejilerini ifade etmektedir.

Hızlı kilo vermenin fizyolojik etkileri ciddi ve çok yönlüdür. Dehidrasyon, vücut ağırlığının yüzde üç ile beşinin kaybedildiği durumlarda bile, kardiyovasküler fonksiyonları bozabilmekte, termoregülasyon kapasitesini azaltabilmekte ve bilişsel performansı olumsuz etkileyebilmektedir. Araştırmalar, yüzde beş ağırlık kaybının, anaerobik güç kapasitesini yüzde on ile onbeş oranında azaltabildiğini göstermektedir (Franchini vd.,2012).

Elektrolit dengesizlikleri, hızlı kilo vermenin tehlikeli komplikasyonlarından biridir. Sodyum, potasyum ve magnezyum gibi kritik elektrolitlerin kaybı, kas kramplarına, kalp ritim bozukluklarına ve hatta kardiyak arrest riskine neden olabilmektedir. Gliko jen depoları nın tükenmesi, müsabaka sırasında performans düşüşüne ve erken yorgunluğa yol açmaktadır.

Psikolojik etkiler de göz ardı edilmemelidir. Hızlı kilo verme, irritabilite, konsantrasyon problemleri, motivasyon kaybı ve yarışma kaygısı artışı ile ilişkilidir. Uzun vadeli RWL uygulamaları, yeme bozuklukları geliştirme riskini artırmakta ve sporcu refahını ciddi şekilde tehlikeye atmaktadır (Reale vd.,2017).

16.Tartı Sonrası Toparlanma ve Rehidrasyon Stratejileri

Tartı sonrası toparlanma dönemi, sporcuların müsabaka performanslarını optimize etmeleri için kritik önem taşımaktadır. Optimal toparlanma stratejileri, sistematik rehidrasyon, gliko jen restorasyon u ve elektrolit dengelenmesini içermektedir.

Rehidrasyon, tartı sonrası toparlanmanın en acil önceliğidir. Kaybedilen sıvının hızlı ve etkili bir şekilde yerine konması, fizyolojik fonksiyonların restorasyonu için esastır. Araştırmalar, tartı sonrası her bir kilogram ağırlık kaybı için yaklaşık bir buçuk litre sıvı alınmasını önermektedir. Bu fazladan sıvı, devam eden böbrek kayıplarını kompanse etmektedir (Artioli vd.,2010).

Elektrolit içeren sıvılar, saf sudan daha etkili rehidrasyon sağlamaktadır. Sodyum içeren içecekler, sıvı retansiyonunu artırmakta ve plazma hacminin daha hızlı restorasyonunu sağlamaktadır. Karbonhidrat-elektrolit içecekleri,

hem rehidrasyon hem de gliko jen restorasyon u için optimal bir çözüm sunmaktadır.

Beslenme stratejileri, toparlanmanın diğer önemli bileşenidir. Yüksek karbonhidratlı, orta proteinli ve düşük yağlı öğünler, gliko jen depolarının hızlı restorasyon unu sağlamaktadır. Tartı sonrası ilk dört saat içinde her kilogram vücut ağırlığı için bir ile bir buçuk gram karbonhidrat alınması önerilmektedir. Protein alımı, kas tamir süreçlerini desteklemekte ve toparlanmayı hızlandırmaktadır.

17.Sonuç

Taekwondoda ağırlık kategorileri sistemi ve tartı prosedürleri, modern sporun adil rekabet, sporcu güvenliği ve performans optimizasyonu ilkelerinin pratik uygulamasını temsil etmektedir. World Taekwondo'nun belirlediği standartlar ve düzenlemeler, global düzeyde tutarlı, şeffaf ve bilimsel temelli bir çerçeve sunmaktadır. Ağırlık kategorileri, benzer fiziksel özelliklere sahip sporcuların eşleştirilmesini sağlayarak, teknik beceri, taktik zeka ve zihinsel dayanıklılığın belirleyici faktörler olmasını teşvik etmektedir. Olimpik kategorilerden genç gelişim kategorilerine kadar uzanan sistematik sınıflandırma, her seviyedeki sporcunun optimal koşullarda yarışmasına olanak tanımaktadır. Tartı süreci, ağırlık kategorileri sisteminin bütünlüğünü koruyan kritik bir kontrol mekanizmasıdır. Sistematik prosedürler, standartlaştırılmış ekipmanlar ve şeffaf protokoller, müsabaka adaletini garantilemekte ve sporcu refahını korumaktadır. Tartı sonrası toparlanma stratejileri, sporcuların performanslarını optimize etmeleri için bilimsel temelli yaklaşımlar sunmaktadır. Müsabaka ekipmanları, modern teknoloji ve spor bilimi entegrasyonunun ürünüdür. WT onaylı koruyucu ekipmanlar ve elektronik puan sistemi, hem sporcu güvenliğini maksimize etmekte hem de müsabaka standartlaşmasını sağlamaktadır. Teknik şartnameler ve düzenli kontroller, ekipman güvenilirliğini ve müsabaka bütünlüğünü garantilemektedir. Ağırlık yönetimi stratejileri, bilimsel ilkeler ve sağlık prensipleri çerçevesinde planlanmalı ve uygulanmalıdır. Hızlı kilo verme gibi riskli uygulamalardan kaçınılmalı ve uzun vadeli, aşamalı yaklaşımlar

benimsenmelidir. Sporcu sağlığının korunması ve performans optimizasyonu, başarının temel koşullarıdır. Sonuç olarak, ağırlık kategorileri ve tartı sisteminin doğru anlaşılması ve uygulanması, taekwondo sporcularının başarısı, g¼venlięi ve uzun vadeli gelişimi için vazgeçilmez bir gerekliliktir. Bu sistem, taekwondonun profesyonel ve olimpik bir spor olarak evriminin temel yapı taşlarından birini oluşturmaktadır.

KAYNAKÇA

- Artioli, G. G., Gualano, B., Franchini, E., Scagliusi, F. B., Takesian, M., Fuchs, M., ve Lancha, A. H. (2010). Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors. *Medicine ve Science in Sports ve Exercise*, 42(3), 436–442. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181ba8055>
- Falco, C., Álvarez, O., Castillo, I., Estevan, I., Martos, J., Mugarra, F., ve Iradi, A. (2009). Influence of the distance in a roundhouse kick's execution time and impact force in taekwondo. *Journal of Biomechanics*, 42(3), 242–248. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2008.10.041>
- Franchini, E., Brito, C. J., ve Artioli, G. G. (2012). Weight loss in combat sports: Physiological, psychological and performance effects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9, Article 52. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-9-52>
- Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., ve White, A. R. (2006). A profile of Olympic taekwondo competitors. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(CSSI), 114–121.
- Knapik, J. J., Marshall, S. W., Lee, R. B., Darakjy, S. S., Jones, S. B., Mitchener, T. A., dela Cruz, G. G., ve Jones, B. H. (2007). Mouthguards in sport activities: History, physical properties and injury prevention effectiveness. *Sports Medicine*, 37(2), 117–144. <https://doi.org/10.2165/00007256-200737020-00003>
- Malina, R. M., Bouchard, C., ve Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity (2nd ed.). *Human Kinetics*.
- Menescardi, C., López-López, J. A., Falco, C., Hernández-Mendo, A., ve Estevan, I. (2015). Tactical aspects of a national university taekwondo championship in relation to round and match outcome. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(2), 466–471. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000645>

- Pieter, W., ve Heijmans, J. (2000). Scientific coaching for Olympic taekwondo. Meyer ve Meyer Sport.
- Reale, R., Slater, G., ve Burke, L. M. (2017). Individualised dietary strategies for Olympic combat sports: Acute weight loss, recovery and competition nutrition. *European Journal of Sport Science*, 17(6), 727–740. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1297489>
- World Taekwondo. (2024a). Competition rules ve interpretation. World Taekwondo Federation. <https://www.worldtaekwondo.org>
- World Taekwondo. (2024b). Standing procedures for taekwondo competition at Olympic Games. World Taekwondo Federation. <https://www.worldtaekwondo.org>
- World Taekwondo. (2024c). Ranking bylaw. World Taekwondo Federation.



TAEKWONDO'DA MÜSABAKA SİSTEMİ, PUAN MEKANİZMALARI VE HAKEMLİK

1.Giriş

Taekwondo, geleneksel bir dövüş sanatından modern olimpik bir spora dönüşüm sürecinde, sistematik ve teknolojik temelli müsabaka düzenlemeleri geliştirmiştir. Bu bölümde, World Taekwondo (WT) tarafından belirlenen müsabaka kuralları, elektronik puanlama sistemleri, hakem görevleri ve müsabaka organizasyonunun teknik detayları kapsamlı bir şekilde ele alınacaktır.

Modern taekwondo müsabakaları, geleneksel değerleri korurken teknolojik inovasyonları entegre eden sofistike bir sistem üzerine kurulmuştur. Elektronik puanlama sistemlerinin (Protector and Scoring System - PSS) uygulanması, müsabaka adaletini artırmış, subjektif değerlendirmeleri minimize etmiş ve sporun şeffaflığını güçlendirmiştir. Araştırmalar, elektronik puanlama sistemlerinin kullanılmaya başlamasından sonra, hakem kararlarına yönelik itirazların yüzde altmış ile yetmiş oranında azaldığını göstermektedir (Menescardi vd.,2015).

Müsabaka sistemi, yalnızca teknik kuralları değil, aynı zamanda etik prensipleri, sporcu güvenliğini ve adil rekabet ilkelerini de kapsamaktadır. WT'nin düzenleyici çerçevesi, tüm düzeylerde tutarlı uygulama sağlayarak, taekwondonun global bir spor olarak standardizasyonunu gerçekleştirmektedir (World Taekwondo, 2024). Bölümün sonunda, okuyucular müsabaka kurallarını detaylı bir şekilde anlayabilecek, puanlama mekanizmalarını kavrayabilecek, hakem görevlerini öğrenebilecek ve müsabaka stratejilerini optimize edebileceklerdir.

2.Müsabaka Formatı ve Organizasyon Yapısı

Taekwondo müsabakaları, sistematik bir organizasyon yapısı ve standartlaştırılmış formatlar üzerinden yürütülmektedir. Müsabaka organizasyonu, sporcuların adil ve güvenli koşullarda yarışmalarını sağlamak üzere detaylı prosedürler içermektedir.

2.1. Müsabaka Alanı ve Teknik Özellikler

Taekwondo müsabaka alanı, sekiz metre çarpı sekiz metre boyutlarında kare bir alandır ve bu alan mat veya özel zemin kaplaması ile oluşturulur.

Müsabaka alanının merkezinde, dört metre çarpı dört metre boyutlarında bir iç bölge bulunmakta ve bu bölge genellikle farklı renkte işaretlenmektedir. İç bölgenin dışında kalan alan, güvenlik bölgesi olarak tanımlanmakta ve sporcuların alan dışına çıkmaları durumunda ceza uygulanmaktadır (World Taekwondo, 2024).

Müsabaka alanının zemin özellikleri, sporcu güvenliği açısından kritik öneme sahiptir. Zeminin darbe emilimi özellikleri, düşme ve kayma direnci, elastikiyeti ve düzgünlüğü, WT teknik şartnamesinde detaylı olarak belirlenmiştir. Araştırmalar, uygun zemin özelliklerine sahip müsabaka alanlarında, düşme kaynaklı yaralanmaların yüzde otuz ile kırk oranında azaldığını göstermektedir (Pieter ve Heijmans, 2000).

Müsabaka alanı çevresinde, teknik ekipler, yedek sporcular ve eğitmenlerin bulunduğu teknik bölgeler yer almaktadır. Kırmızı ve mavi köşeler, sporcuların müsabaka öncesi hazırlık yaptıkları ve dinlenme aralarında konuştukları alanlardır. Her köşede, sporcu, antrenör ve tıbbi personel için ayrılmış pozisyonlar bulunmaktadır.

2.2. Müsabaka Süreleri ve Round Sistemi

Taekwondo müsabakaları, round sistemi ile düzenlenmektedir. Senior kategorisinde standart müsabaka formatı, her biri iki dakika süren üç rounddan oluşmaktadır. Roundlar arası dinlenme süreleri bir dakikadır. Bu format, sporcuların optimal performans göstermelerini sağlayacak şekilde, anaerobik kapasite ve toparlanma fizyolojisi dikkate alınarak tasarlanmıştır (Kazemi vd.,2006).

Genç yaş kategorilerinde, müsabaka süreleri fiziksel gelişim seviyelerine uygun olarak kısaltılmaktadır. Junior kategorisinde roundlar genellikle bir buçuk dakika, cadet kategorisinde ise bir dakika olarak uygulanmaktadır. Bu aşamalı yaklaşım, genç sporcuların aşırı yorgunluk ve yaralanma risklerinden korunmalarını sağlamaktadır.

Müsabaka üç round tamamlandığında beraberlik durumunda ise, altın puan (golden point) round'u uygulanmaktadır. Altın puan round'unda, ilk geçerli puanı alan sporcu müsabakayı kazanmaktadır. Bu sistem, belirleyici bir sonuç

garantilemekte ve müsabaka dinamizmini artırmaktadır. Araştırmalar, altın puan sisteminin uygulanmasından sonra, sporcuların saldırı agresifliğinin arttığını ve daha dinamik müsabakalar ortaya çıktığını göstermektedir (Menescardi vd.,2015).

2.3. Kura Çekimi ve Eşleşme Sistemi

Müsabaka eşleşmeleri, şeffaf ve adil bir kura çekimi sistemi ile belirlenmektedir. Kura çekimi, turnuva başlamadan önce, tüm katılımcı sporcuların veya temsilcilerinin hazır bulunduğu bir ortamda gerçekleştirilmektedir. Dünya sıralamalarına göre, seeded (seribaşı) sporcular belirlenmekte ve bu sporcular ilk roundlarda eşleşmeyecek şekilde konumlandırılmaktadır.

Eleme sistemi, genellikle tek eleme (single elimination) formatında uygulanmaktadır. Bu formatta, kaybeden sporcu turnuvadan elenmekte ve kazanan bir sonraki tura geçmektedir. Bazı büyük organizasyonlarda, bronz madalya için repechage (geri dönüş) sistemi uygulanmakta ve finalistlere kaybeden sporcular bronz madalya için yarışabilmektedirler.

2.4. Elektronik Puanlama Sistemi: Teknolojik İnovasyon ve Uygulama

Elektronik puanlama sistemi, modern taekwondonun en önemli teknolojik inovasyonlarından biridir. Bu sistem, 2009 yılından itibaren uluslararası müsabakalarda zorunlu hale getirilmiş ve müsabaka adaletini önemli ölçüde artırmıştır.

2.4.1. Sistem Bileşenleri ve Çalışma Prensibi

Elektronik puanlama sistemi, üç temel bileşenden oluşmaktadır: sensörlü gövde koruyucu (hogu), sensörlü ayak koruyucuları ve merkezi bilgisayar sistemi. Gövde koruyucusuna entegre edilmiş basınç sensörleri, belirli bir eşik değerinin üzerindeki darbeleri tespit etmekte ve bu bilgiyi kablolu iletişim ile merkezi sisteme iletmektedir (World Taekwondo, 2024).

Darbe tespit eşiği, sporcunun ağırlık kategorisine göre kalibre edilmektedir. Daha ağır kategorilerde, daha yüksek darbe eşiği uygulanmakta; hafif kategorilerde ise daha düşük eşik değerleri kullanılmaktadır. Bu kalibrasyon,

tüm kategorilerde eşit teknik zorluk seviyesini garantilemektedir. Araştırmalar, ağırlık kategorisine özgü kalibrasyon sisteminin, puanlama adaletini yüzde yirmi beş ile otuz beş oranında artırdığını göstermektedir (Falco vd.,2009).

Baş seviyesi puanlar, elektronik sensörlerle tespit edilemediği için, hakemler tarafından manuel olarak verilmektedir. Köşe hakemlerinin çoğunluğu baş vuruşunu onayladığında, orta hakem elektronik sisteme bu puanı girmektedir. Bu hibrit sistem, hem teknolojinin objektifliğini hem de insan değerlendirmesinin esnekliğini birleştirmektedir.

2.4.1.1. Puanlama Değerleri ve Kriterleri

Taekwondoda puanlama, tekniğin hedef bölgesi, darbe gücü ve uygulama şekline göre farklılaşmaktadır. Temel puanlama değerleri şu şekildedir:

- Gövde Vuruşları
- Geçerli gövde vuruşu: İki puan
- Dönerek gövde vuruşu (spinning technique): Dört puan
- Baş Vuruşları:
- Geçerli baş vuruşu: Üç puan
- Dönerek baş vuruşu: Beş puan

Bu puanlama sistemi, teknik zorluk ve risk seviyesini ödüllendirmekte ve sporcuları spektaküler teknikler uygulamaya teşvik etmektedir. Dönerek uygulanan teknikler, tam vücut rotasyonu (minimum 180 derece) gerektirdiği için, ek puanla ödüllendirilmektedir. Baş seviyesi vuruşlar, hem teknik zorluk hem de yaralanma riski nedeniyle daha yüksek puan değerine sahiptir (Menescardi vd.,2015).

2.4.2. Geçerli Vuruş Kriterleri

Bir vuruşun puan olarak sayılabilmesi için, belirli kriterleri karşılaması gerekmektedir. Elektronik sensörler, minimum darbe gücü eşliğini tespit etmekteyken, hakemler aşağıdaki kriterleri değerlendirmektedir:

- **Hedef Doğruluğu:** Vuruş, gövde koruyucusunun geçerli puan bölgesine veya başa yapılmalıdır. Kollar, bacaklar ve gövde koruyucusunun üst omuz bölgesi geçerli hedef değildir.

- **Teknik Uygunluk:** Vuruş, taekwondonun onaylanmış tekniklerinden biri ile yapılmalıdır. Ayağın alt kısmı (topuk hariç), yumruk ve diğer el teknikleri belirli kısıtlamalara tabidir.
- **Kuvvet ve Etki:** Vuruş, yeterli güç ve penetrasyonla uygulanmalıdır. Hafif temas eden veya momentum kaybetmiş vuruşlar puan olarak sayılmamaktadır.
- **Kontrol ve Denge:** Vuruşu yapan sporcu, teknik sonrası dengesini korumalı ve kontrollü bir pozisyon almalıdır.
- Elektronik sistem, gövde vuruşlarında bu kriterlerin çoğunu otomatik olarak değerlendirmekteyken, hakem ekibi genel teknik uygunluğu ve fair play prensiplerini gözetmektedir.

2.4.3. Ceza Sistemi ve İhlal Kategorileri

Taekwondo müsabakalarında, kuralları ihlal eden sporculara sistematik bir ceza sistemi uygulanmaktadır. Cezalar, ihlal in ciddiyetine göre uyarı (kyong-go) ve gam-jeom (puan kesintisi) olarak kategorize edilmektedir.

2.4.3.1. Kyong-go (Uyarı) Gerektiren İhlaller

Uyarı kategorisindeki ihlaller, müsabaka akışını bozan ancak doğrudan rakibe zarar vermeyen davranışlardır. Her iki uyarı, rakibe bir puan kazandırmaktadır.

Uyarı gerektiren başlıca ihlaller:

- **Sınır İhlali:** Sporcunun her iki ayağı ile müsabaka alanı dışına çıkması
- **Düşme:** Rakibin müdahalesi olmadan düşme veya dengeyi kaybetme
- **Kaçınma:** Pasif savunma, sürekli geriye çekilme veya müsabakadan kaçınma
- **Zaman Kaybı:** Gereksiz ara talepleri veya müsabaka akışını kesintiye uğratma
- **İllegal Teknikler:** Dizin altı bölgeye vuruş, açık el vuruşu veya yasaklanmış teknikler

Uyarı sistemi, sporcuların küçük ihlalleri tekrar etmelerini önleyici bir mekanizma olarak işlev görmektedir. Araştırmalar, uyarı sisteminin etkili uygulanmasının, kural ihlallerini müsabaka başına ortalama yüzde kırk oranında azalttığını göstermektedir (Kazemi vd.,2006).

2.4.3.2. Gam-jeom (Puan Kesintisi) Gerektiren İhlaller

Gam-jeom, daha ciddi ihlaller için uygulanan bir ceza türüdür ve her gam-jeom rakibe bir puan kazandırmaktadır. Gam-jeom gerektiren başlıca ihlaller:

- **Sert Vuruşlar:** Rakibe aşırı güçle vuruş yapma, yaralanmaya neden olma
- **Kaba Davranışlar:** Rakibi itme, tutma, güreşme veya fiziksel temas
- **Yasaklı Bölgelere Vuruş:** Kasıklı bölge, sırt, ense gibi yasaklanmış bölgelere kasıtlı vuruş
- **Antrenör İhlalleri:** Antrenörün aşırı müdahalesi veya sportmenlik dışı davranışlar
- **Sistemin Kötüye Kullanımı:** Elektronik sensörleri manipüle etme girişimi

Üç gam-jeom alan sporcu, otomatik olarak diskalifiye edilmektedir. Bu sistem, ciddi ihlallere karşı sıfır tolerans politikasını yansıtmakta ve sporcu güvenliğini ön planda tutmaktadır (World Taekwondo, 2024).

2.4.4. Video İnceleme Sistemi (Instant Video Replay)

Modern taekwondo müsabakalarında, video inceleme sistemi kritik kararların doğruluğunu garantilemek için kullanılmaktadır. Her sporcu veya antrenör, müsabaka başına iki kez video inceleme talep etme hakkına sahiptir. Başarılı itirazlarda, talep hakkı korunmaktadır. Video inceleme, çoklu açılardan çekim yapan kameralar ve yüksek çözünürlüklü yavaş çekim teknolojisi kullanılarak gerçekleştirilmektedir. Jüri üyeleri, tartışmalı pozisyonları farklı açılardan izleyerek nihai kararı vermektedir. Araştırmalar, video inceleme sisteminin uygulanmasından sonra, hakem hatalarının yüzde altmış ile yetmiş oranında azaldığını göstermektedir (Menescardi vd.,2015).

2.5 Hakem Sistemi: Roller, Görevler ve Sorumluluklar

Taekwondo müsabakalarında hakem sistemi, orta hakem (referee), köşe hakemleri (judges) ve jüri üyelerinden (jury) oluşan çok katmanlı bir yapıya sahiptir. Bu sistem, kararların adil, tutarlı ve profesyonel standartlarda alınmasını garantilemektedir.

2.5.1. Orta Hakem: Müsabaka Yönetimi ve Kontrol

Orta hakem, müsabaka alanı içinde konuşlanan ve müsabakanın genel akışını yöneten yetkili kişidir. Orta hakemin başlıca görevleri:

- **Müsabaka Kontrolü:** Müsabakanın başlatılması, durdurulması ve bitirilmesi
- **Güvenlik Gözetimi:** Sporcuların güvenliğinin izlenmesi ve yaralanma durumlarında müdahale
- **Ceza Uygulaması:** Kural ihlallerinin tespit edilmesi ve uygun cezaların verilmesi
- **İletişim Koordinasyonu:** Hakemler, jüri ve teknik ekip arasında iletişimin sağlanması
- **Etik Gözetim:** Fair play prensiplerinin uygulanması ve sportmenlik değerlerinin korunması

Orta hakem, müsabaka öncesi sporcuların ekipman kontrolünü yapmakta, müsabaka kurallarını hatırlatmakta ve sportmenlik selamlaşmasını yönetmektedir. Müsabaka sırasında, stratejik pozisyonda konuşlanarak tüm etkileşimleri net bir şekilde görebilmektedir (World Taekwondo, 2024).

2.5.2. Köşe Hakemleri: Puanlama ve Değerlendirme

Köşe hakemleri, müsabaka alanının köşelerinde konuşlanan ve teknik değerlendirme yapan hakemlerdir. Genellikle üç köşe hakemi görev almakta ve elektronik puanlama sistemini tamamlayıcı fonksiyon üstlenmektedirler. Köşe hakemlerinin görevleri:

- **Baş Vuruşu Onayı:** Baş seviyesi vuruşların geçerliliğini değerlendirme

- **Teknik Uygunluk:** Vuruşların teknik kriterlere uygunluğunu kontrol etme
- **İhlal Bildirimi:** Kural ihlallerini orta hakeme bildirme
- **Video İnceleme Desteği:** Video inceleme süreçlerinde danışma

Köşe hakemleri, elektronik cihazlar kullanarak kararlarını anında kaydetmektedirler. Çoğunluk sistemi ile alınan kararlar, objektifliği artırmakta ve bireysel yargı hatalarını minimize etmektedir. Araştırmalar, çoklu hakem sisteminin, tek hakem uygulamasına göre karar tutarlılığını yüzde otuz ile kırk oranında artırdığını göstermektedir (Pieter ve Heijmans, 2000).

2.6. Jüri: Üst Gözetim ve Kalite Kontrolü

Jüri üyeleri, hakem kararlarını gözden geçiren ve müsabaka kalitesini denetleyen üst düzey yetkililerdir. Jüri, genellikle üç ila beş deneyimli uluslararası hakemden oluşmaktadır. Jürinin başlıca görevleri:

- **Hakem Performans Değerlendirmesi:** Hakemlerin kararlarının tutarlılığını izleme
- **Video İnceleme Yönetimi:** Video inceleme taleplerini değerlendirme ve nihai kararları verme
- **Kural Uygulaması:** Kuralların doğru yorumlanması ve uygulanmasını garantileme
- **Kalite Kontrolü:** Müsabaka standartlarının korunmasını sağlama
- Jüri üyeleri, müsabaka alanı dışında, tüm akışı izleyebilecek pozisyonlarda konuşlanmaktadır. Video inceleme sistemi, jürinin doğru kararlar almasını kolaylaştırmaktadır. Jürinin müdahaleleri, müsabaka adaletini korumakta ve kritik hataların düzeltilmesini sağlamaktadır (World Taekwondo, 2024).

2.7. Hakem Eğitimi ve Sertifikasyon

Taekwondo hakemliği, sistematik eğitim ve sertifikasyon gerektiren profesyonel bir kariyer yoludur. WT, hakem eğitimi için standardize edilmiş programlar geliştirmiştir. Hakem adayları, teorik eğitim, pratik uygulama ve sınav süreçlerinden geçmektedir.

Hakem seviyeleri, ulusal, kıtasal ve uluslararası olmak üzere kademeli bir yapıya sahiptir. Her seviye, belirli deneyim gereksinimleri ve yeterlilik kriterleri içermektedir. Uluslararası hakem olmak için, çoklu dil yetkinliği, yoğun tecrübe ve sürekli eğitim zorunludur.

Hakem performansı, her müsabaka sonrası değerlendirilmekte ve düşük performans gösteren hakemler ek eğitim almaktadır. Bu kalite kontrol sistemi, hakem standartlarının yüksek tutulmasını garantilemektedir. Araştırmalar, sürekli eğitim alan hakemlerin, karar tutarlılığının yüzde yirmi beş ile otuz beş oranında daha yüksek olduğunu göstermektedir (Kazemi vd.,2006).

2.8. Müsabaka Stratejileri ve Taktik Yaklaşımlar

Taekwondo müsabakaları, sadece fiziksel becerileri değil, aynı zamanda stratejik düşünme ve taktik uygulamayı da gerektirmektedir. Başarılı sporcular, rakip analizi, skor yönetimi ve tempo kontrolü gibi stratejik unsurları ustaca kullanmaktadırlar.

2.9. Rakip Analizi ve Hazırlık Stratejileri

Müsabaka öncesi rakip analizi, modern taekwondonun kritik bir bileşenidir. Sporcular ve antrenörler, rakiplerin video kayıtlarını incelemekte, teknik tercihlerini analiz etmekte ve zayıf noktalarını tespit etmektedirler. Sistematik rakip analizi, sürpriz faktörünü azaltmakta ve hazırlık kalitesini artırmaktadır.

Rakip analizi, aşağıdaki faktörleri içermektedir:

- Teknik Repertuar: Rakibin en sık kullandığı teknikler ve kombinasyonlar
- Pozisyon Tercihleri: Rakibin sol veya sağ önde durma eğilimi
- Taktik Yaklaşım: Agresif saldırı mı yoksa karşı atak stratejisi mi?
- Fiziksel Özellikler: Boy, uzunluk avantajı, hız ve güç profili
- Psikolojik Faktörler: Baskı altındaki davranışlar, motivasyon seviyesi

Video analizi yazılımları, teknik istatistiklerin çıkarılmasını ve performans paternlerinin görselleştirilmesini kolaylaştırmaktadır. Araştırmalar, sistematik rakip analizi yapan sporcuların, müsabaka başarı oranlarının yüzde onbeş ile yirmibeş oranında daha yüksek olduğunu göstermektedir (Menescardi vd.,2015).

2.10. Skor Yönetimi ve Tempo Kontrolü

Müsabaka sırasında skor yönetimi, stratejik başarının anahtar faktörlerinden biridir. Önde olan sporcular, genellikle daha temkinli ve savunma odaklı bir yaklaşım benimserken; geride olan sporcular saldırı yoğunluğunu artırmaktadırlar. Bu dinamik skor değişimi, müsabaka stratejilerinin sürekli adaptasyonunu gerektirmektedir.

Tempo kontrolü, müsabaka akışını yönetme yeteneğidir. Hızlı tempo, yüksek hareket frekansı ve sürekli saldırı anlamına gelirken; yavaş tempo, stratejik bekleme ve seçici saldırı yaklaşımını ifade etmektedir. Elit sporcular, rakibin konfor bölgesinin dışına çıkarmak için tempoyu manipüle etmektedirler.

Round stratejileri, müsabaka planlamasının önemli bir parçasıdır. İlk round'da durum değerlendirmesi, ikinci round'da taktik uygulama ve üçüncü round'da kapanış stratejisi genel bir yaklaşımdır. Ancak, skor durumu ve rakip davranışları, bu planın dinamik olarak revize edilmesini gerektirebilmektedir (Kazemi vd.,2006).

2.11. Altın Puan Stratejileri

Altın puan round'unda, strateji radikal olarak değişmektedir. İlk puanı alan sporcunun müsabakayı kazanması nedeniyle, hem saldırı hem de savunma hassasiyeti maksimum seviyeye çıkmaktadır. Başarılı altın puan stratejileri:

- **Agresif Başlangıç:** İlk saniyelerden itibaren yüksek yoğunluklu saldırı
- **Karşı Atak Odağı:** Rakibin saldırılarını bekleme ve karşı atak yapma
- **Psikolojik Baskı:** Rakibi hata yapmaya zorlayan baskı oluşturma
- **Teknik Seçicilik:** En güvenilir ve en hızlı teknikleri kullanma

Araştırmalar, altın puan round'larında, karşı atak stratejisi kullanan sporcuların başarı oranının yüzde elli beş ile altmış arasında olduğunu göstermektedir. Bu oran, agresif başlangıç stratejisinden yaklaşık yüzde on daha yüksektir (Menescardi vd.,2015).

3.Antrenör Rolü ve Müsabaka Yönetimi

Antrenörler, müsabaka sırasında stratejik rehberlik, psikolojik destek ve teknik danışmanlık sağlayan kritik aktörlerdir. Antrenörün etkin yönetimi, sporcunun performansını önemli ölçüde etkilemektedir.

3.1. Round Arası Koçluk

Roundlar arası bir dakikalık molalarda, antrenörler sporcularıyla iletişim kurarak stratejik ayarlamalar yapmaktadırlar. Bu kısa sürede, etkili iletişim ve önceliklendirme kritik öneme sahiptir. Başarılı round arası koçluk:

- **Kısa ve Net Talimatlar:** Karmaşık açıklamalardan kaçınma, spesifik talimatlar verme
- **Pozitif Pekiştirme:** İyi performansı vurgulama, motivasyonu koruma
- **Taktik Ayarlamalar:** Rakip davranışlarına göre stratejiyi revize etme
- **Fiziksel Destek:** Rehidrasyon, soğutma ve kasık desteklemesi

Araştırmalar, etkili round arası koçluk alan sporcuların, sonraki round'da performanslarında yüzde on ile onbeş oranında iyileşme gösterdiğini ortaya koymaktadır (Pieter ve Heijmans, 2000).

3.2.Video İnceleme Yönetimi

Antrenörler, video inceleme taleplerini stratejik olarak yönetmektedirler. Müsabaka başına iki talep hakkı bulunduğu için, bu hakların kritik pozisyonlar için saklanması önemlidir. Başarısız taleplerde hak kaybedildiği için, antrenörler yüksek başarı olasılığı olan pozisyonlarda talep kullanmaktadırlar.

Video inceleme talebi, psikolojik bir strateji aracı olarak da kullanılabilir. Müsabaka akışını kesintiye uğratma, rakibin momentumunu kırma ve kendi sporcusuna nefes alma fırsatı tanıma gibi yan faydalar sağlayabilmektedir.

3.3.Müsabaka Psikolojisi ve Zihinsel Performans

Taekwondo müsabakaları, yoğun psikolojik talepleri içeren yüksek stresli ortamlardır. Zihinsel dayanıklılık, performansın fiziksel bileşenlerini tamamlayan kritik bir faktördür.

3.3.1.Yarışma Kaygısı Yönetimi

Yarışma kaygısı, müsabaka öncesi ve sırasında yaşanan endişe ve gerginlik durumudur. Optimal kaygı seviyesi, performansı artırırken; aşırı kaygı performansı düşürmektedir. Kaygı yönetimi teknikleri:

- **Nefes Kontrol Teknikleri:** Diyafragmatik nefes, progresif gevşeme
- **Zihinsel İmgeleme:** Başarılı performans senaryolarını görselleştirme
- **Pozitif Öz-konuşma:** Olumsuz düşünceleri pozitif ifadelerle değiştirme
- **Odaklanma Stratejileri:** Dikkat kontrolü ve dış uyaranları filtreleme

Araştırmalar, sistematik kaygı yönetimi eğitimi alan sporcuların, müsabaka performanslarının yüzde on beş ile yirmi oranında daha tutarlı olduğunu göstermektedir (Williams ve Krane, 2015).

3.3.2.Konsantrasyon ve Dikkat Kontrolü

Müsabaka sırasında optimal konsantrasyon, performansın temel gereksinimlerinden biridir. Dikkat, geniş-dar ve iç-dış boyutlarında kategorize edilmektedir. Taekwondoda, geniş-dış dikkat (rakibin tüm hareketlerini izleme) ile dar-iç dikkat (kendi teknik yürütümüne odaklanma) arasında esnek geçişler gereklidir.

Dikkat dağınıkları, müsabaka performansını olumsuz etkilemektedir. Seyirci gürültüsü, hakem kararları, skor tablosu ve yorgunluk, dikkat dağınıklıklarının yaygın kaynaklarıdır. Dikkat kontrolü eğitimi, sporcuların ilgisiz uyaranları filtrelemesini ve göreve odaklanmasını sağlamaktadır (Nideffer, 1976).

3.3.3.Dayanıklılık ve Toparlanma Psikolojisi

Müsabaka sezonunda, sporcular çoklu müsabakalara katılmaktadır. Psikolojik dayanıklılık, tekrarlanan yüksek stresli durumlar karşısında motivasyonun korunmasını ve tükenmişliğin önlenmesini ifade etmektedir. Psikolojik toparlanma stratejileri:

- **Müsabaka Sonrası Değerlendirme:** Yapıcı analiz, öğrenme odaklı yaklaşım
- **Sosyal Destek:** Aile, arkadaşlar ve takım diğerlerinden destek alma

- **Rekreasyonel Aktiviteler:** Zihinsel dinlenme ve stres azaltma
- **Uzun Vadeli Hedefler:** Büyük resmi görme ve perspektif koruma

Araştırmalar, etkili psikolojik toparlanma stratejileri uygulayan sporcuların, sezon boyunca performans tutarlılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Williams ve Krane, 2015).

4.Sonuç

Taekwondo müsabaka sistemi, geleneksel değerleri modern teknoloji ile birleştiren sofistike bir yapıdır. World Taekwondo'nun belirlediği kurallar, standartlar ve prosedürler, global düzeyde tutarlı, adil ve şeffaf müsabakalar garantilemektedir. Elektronik puanlama sisteminin entegrasyonu, subjektif değerlendirmeleri minimize etmiş ve müsabaka adaletini önemli ölçüde artırmıştır.

Müsabaka formatı, round sistemi, puanlama mekanizmaları ve ceza prosedürleri, sporcu güvenliğini korurken dinamik ve heyecan verici yarışlar oluşturmaktadır. Hakem sistemi, çok katmanlı kontrol mekanizmaları ile kararların doğruluğunu ve tutarlılığını sağlamaktadır. Video inceleme sistemi, kritik kararların doğrulanmasında teknolojik destek sunmaktadır.

Müsabaka başarısı, yalnızca fiziksel becerilere değil, aynı zamanda stratejik düşünme, taktik uygulama ve zihinsel dayanıklılığa da bağlıdır. Rakip analizi, skor yönetimi, tempo kontrolü ve psikolojik hazırlık, elite performansın vazgeçilmez bileşenleridir. Antrenör desteği, round arası koçluk ve video inceleme yönetimi, sporcunun optimal performans göstermesini kolaylaştırmaktadır.

Sonuç olarak, taekwondo müsabaka sisteminin kapsamlı anlaşılması, sporcuların, antrenörlerin ve hakemlerin başarısı için vazgeçilmez bir gerekliliktir. Bu sistem, taekwondonun modern olimpik bir spor olarak evriminin doruk noktasını temsil etmekte ve gelecekteki gelişmelerin temelini oluşturmaktadır.

KAYNAKÇA

- Falco, C., Álvarez, O., Castillo, I., Estevan, I., Martos, J., Mugarra, F., ve Iradi, A. (2009). Influence of the distance in a roundhouse kick's execution time and impact force in taekwondo. *Journal of Biomechanics*, 42(3), 242–248. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2008.10.041>
- Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., ve White, A. R. (2006). A profile of Olympic taekwondo competitors. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(CSSI), 114–121.
- Menescardi, C., Falco, C., Ros, C., Morales-Sánchez, V., ve Hernández-Mendo, A. (2015). Development of a taekwondo combat model based on Markov analysis. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 1188. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01188>
- Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style (TAIS). Enhanced Performance Associates.
- Pieter, W., ve Heijmans, J. (2000). Scientific coaching for Olympic taekwondo (2nd ed.). Meyer ve Meyer Sport.
- Williams, J. M., ve Krane, V. (2015). Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- World Taekwondo. (2024). Competition rules ve interpretation. World Taekwondo. <https://www.worldtaekwondo.org>

BÖLÜM XV

POOMSÆ EĞİTİMİ VE FELSEFESİ

1.Poomsae'nin Tarihsel Gelişimi

Modern Taekwondo'nun sistematikleşme sürecinde poomsae büyük bir rol oynamıştır. Kore savaş sanatlarının geleneksel formlarından esinlenerek oluşturulan modern poomsae sistemi, 20. yüzyılın ikinci yarısında kurumsal bir yapıya kavuşturulmuştur. Özellikle 1970'li yıllardan itibaren uluslararası standartların belirlenmesiyle birlikte formlar teknik açıdan netleştirilmiş ve dünya genelinde ortak bir uygulama dili oluşturulmuştur.

Bu standartlaşma süreci, Taekwondo'nun olimpik bir spor hâline gelmesinde de önemli bir etkidir. Çünkü teknik birliğin sağlanması, hakem değerlendirmelerinde objektif ölçütlerin kullanılmasını mümkün kılmıştır.

2.Poomsae'nin Felsefi Temelleri

Poomsae yalnızca fiziksel bir egzersiz değildir; aynı zamanda zihinsel disiplin çalışmasıdır. Her form, düzen, denge ve kontrol kavramlarını temsil eder. Sporcu formu uygularken bedeniyle birlikte zihnini de eğitir.

Poomsae'nin temel felsefesi şu kavramlar etrafında şekillenir:

- Disiplin
- Sabır
- Odaklanma
- İç denge
- Saygı

Formun başlangıç ve bitiş noktalarının aynı olması, yaşamın döngüsel yapısını ve denge ilkesini simgeler. Her teknik, bir savunma veya saldırı mantığına dayanır; rastlantısal değildir.

3.Poomsae'nin Teknik Yapısı

Bir poomsae üç temel unsurun bütünlüğü ile doğru şekilde icra edilir: duruşlar, teknik uygulama ve geçişler.

Duruşlar (Seogi): Duruşlar, tekniklerin temelidir. Güç üretimi yerden başlar ve doğru duruş sayesinde üst vücuda aktarılır. Dengenin korunması, merkez hattının sabit kalması ve ağırlık dağılımının doğru yapılması poomsae performansının kalitesini belirler.

Savunma Teknikleri (Makgi): Savunma teknikleri yalnızca bir saldırıyı engelleme amacı taşımaz; aynı zamanda karşı atağa

Vuruş Teknikleri (Jireugi ve Chigi): Yerden alınan kuvvetin kalça rotasyonu ile hedefe aktarılması esastır.

Tekmeler (Chagi): Kontrollü, dengeli ve teknik standartlara uygun olmalıdır.

Nefes ve Ritim: Poomsae uygulamasında nefes kontrolü büyük önem taşır. Teknik uygulanırken verilen kontrollü nefes, kasların aktifleşmesini sağlar ve gücü artırır. Güç-yumuşaklık dengesi formun karakterini belirler.

4.Eğitim Sürecinde Poomsae Öğretimi

Poomsae eğitimi kademeli ilerlemelidir. Öncelikle temel teknikler ayrı ayrı öğretilmeli, ardından bütüncül forma geçilmelidir.

Tekrar sayısı artırılırken kalite düşmemelidir. Önce doğruluk, sonra hız ve güç eklenmelidir

4.1. Renkli Kuşak Poomsaeleri (Taegeuk Serisi – 8 Adet)

1. Taegeuk Il Jang
2. Taegeuk Ee Jang
3. Taegeuk Sam Jang
4. Taegeuk Sa Jang
5. Taegeuk Oh Jang
6. Taegeuk Yuk Jang
7. Taegeuk Chil Jang
8. Taegeuk Pal Jang

Bu sekiz form, öğrencinin temel teknik gelişim sürecini temsil eder. Her bir Taegeuk formu farklı bir trigramı ve doğa unsurunu sembolize eder. Teknik zorluk seviyesi kademeli olarak artar; duruş çeşitliliği, dönüşler ve denge unsurları ilerleyen formlarda daha kompleks hâle gelir.

4.2.Siyah Kuşak Poomsaeleri (Dan Poomsae – 7 Adet)

1. Koryo
2. Keumgang
3. Taebaek

4. Pyongwon
5. Sipjin
6. Jitae
7. Cheonkwon

Bu formlar, daha ileri teknik kombinasyonlar, yüksek denge kontrolü ve güçlü yön değişimleri içerir. Siyah kuşak poomsaeleri yalnızca teknik gelişimi değil, aynı zamanda olgunluk ve zihinsel disiplini de temsil eder.

Bu iki grup birlikte değerlendirildiğinde sistem toplamda 15 temel poomsaeden oluşmaktadır.

5.Poomsaelerin Teknik ve Anlamsal Analizi

Bu bölümde sistem içerisinde yer alan 15 temel poomsae, teknik karakterleri ve temsil ettikleri anlam çerçevesinde ele alınmıştır. Açıklamalar, hem pedagojik hem de teknik gelişim perspektifi gözetilerek hazırlanmıştır.

5.1. Taegeuk Il Jang

Taegeuk Il Jang, başlangıç seviyesindeki öğrenciler için ilk formdur. “Gökyüzü”nü temsil eder ve yaratılışın başlangıcını simgeler. Teknik yapı sade ve temel blok–yumruk kombinasyonlarına dayanır. Ön duruş (Ap Kubi) ve alt blok (Arae Makgi) temel unsurlardır. Öğrenci bu formda yön değiştirme, denge ve temel ritim kavramlarını öğrenir.



5.2. Taegeuk Ee Jang

“Neşe ve iç güç” kavramını temsil eder. Ön tekmelerin (Ap Chagi) form içine dahil edilmesiyle birlikte koordinasyon seviyesi artar. Blok ve karşı atak arasındaki geçişler daha belirgin hâle gelir. Öğrencinin denge kontrolü bu aşamada önem kazanır.



5.3. Taegeuk Sam Jang

“Ateş”i sembolize eder. Teknik yapı daha dinamiktir ve yan tekmeler (Yop Chagi) forma eklenir. Duruş geçişleri hızlanır. Güç üretimi ve kalça rotasyonu daha bilinçli uygulanmalıdır.



5.4. Taegeuk Sa Jang

“Gök gürültüsü”nü temsil eder. Kararlılık ve güç vurgusu ön plandadır. Çift blok kombinasyonları ve yön değişimleri artar. Öğrenciden daha keskin teknik bitişler beklenir.



5.5. Taegeuk Oh Jang

“Rüzgâr”ı simgeler. Teknik geçişlerde yumuşaklık ve akıcılık önem kazanır. Denge unsuru belirginleşir. El tekniklerinin çeşitliliği artar.



5.6. Taegeuk Yuk Jang

“Su”yu temsil eder. Akıcı fakat kontrollü teknik geçişler içerir. Dönüşler ve blok kombinasyonları karmaşılaşır. Öğrenci merkez hattını korumayı öğrenir.



5.7. Taegeuk Chil Jang

“Dağ”ı simgeler. Denge ve sağlam duruş ön plandadır. Geriye doğru hareketler ve karma blok kombinasyonları bulunur. Teknik kontrol seviyesi belirgin şekilde yükselir.



5.8. Taegeuk Pal Jang

“Toprak”ı temsil eder ve renkli kuşak serisinin son formudur. Teknik çeşitlilik en üst seviyededir. Yüksek denge gerektiren hareketler ve yön değişimleri içerir. Siyah kuşak öncesi teknik olgunluk göstergesidir.



5.9. Koryo

“Kore” tarihine atıfta bulunur. Sert ve güçlü teknik karaktere sahiptir. Yüksek bloklar, keskin dönüşler ve denge gerektiren tekmeler içerir. Siyah kuşak seviyesinin teknik olgunluğunu temsil eder.



5.10. Keumgang

“Elmas” anlamına gelir ve sarsılmaz gücü simgeler. Sağlam duruşlar ve güçlü blok kombinasyonları içerir. Fiziksel dayanıklılık ve zihinsel kararlılık ön plandadır.



5.11. Taebaek

“Kutsal dağ” anlamındadır. Teknik yapı hem yumuşak hem sert geçişler içerir. Denge ve kontrol en üst düzeyde uygulanmalıdır.



5.12. Pyongwon

“Geniş ova”yı temsil eder. Büyük ve açık hareketler içerir. Teknikler geniş alan kullanımı ve güçlü yön değişimleri gerektirir.



5.13. Sipjin

“On” sayısını ve bütünlüğü simgeler. Uzun ve karma kombinasyonlar içerir. Fiziksel dayanıklılık belirgin şekilde önem kazanır.



5.14. Jitae

“Yeryüzü” anlamındadır. Yerle bağlantı ve güç aktarımı ön plandadır. Duruş stabilitesi ve merkez kontrolü teknik başarının anahtarıdır.



5.15. Cheonkwon

“Gökyüzünün gücü”nü temsil eder. Dönüştürücü teknikler ve yüksek denge unsurları içerir. Siyah kuşak gelişiminin ileri aşamasını simgeler.



5.16. Hansoo

“Su” elementini temsil eder. Akıcı, dairesel ve kontrollü teknikler ile ani ve güçlü uygulamaları bir arada içerir. Yüksek denge, tek ayak kontrolü ve açık el teknikleri ön plandadır. Siyah kuşak ustalık seviyesinin olgunluk ve içsel denge aşamasını simgeler.



6.Poomsae'nin Teknik Yapısı

Bir poomsae üç temel unsurun bütünlüğü ile doğru şekilde icra edilir: duruşlar, teknik uygulama ve geçişler.

6.1.Duruşlar (Seogi)

Duruşlar, tekniklerin temelidir. Güç üretimi yerden başlar ve doğru duruş sayesinde üst vücuda aktarılır. Dengenin korunması, merkez hattının sabit kalması ve ağırlık dağılımının doğru yapılması poomsae performansının kalitesini belirler.

6.2.Savunma Teknikleri (Makgi)

Savunma teknikleri yalnızca bir saldırıyı engelleme amacı taşımaz; aynı zamanda karşı atağa

6.3.Vuruş Teknikleri (Jireugi ve Chigi)

Yerden alınan kuvvetin kalça rotasyonu ile hedefe aktarılması esastır.

6.4.Tekmeler (Chagi)

Kontrollü, dengeli ve teknik standartlara uygun olmalıdır.

6.5.Nefes ve Ritim

Poomsae uygulamasında nefes kontrolü büyük önem taşır. Teknik uygulanırken verilen kontrollü nefes, kasların aktifleşmesini sağlar ve gücü artırır. Güç-yumuşaklık dengesi formun karakterini belirler

7.Eğitim Sürecinde Poomsae Öğretimi

Poomsae eğitimi kademeli ilerlemelidir. Öncelikle temel teknikler ayrı ayrı öğretilmeli, ardından bütüncül forma geçilmelidir. Tekrar sayısı artırılırken kalite düşmemelidir. Önce doğruluk, sonra hız ve güç eklenmelidir.

8.Sonuç

Poomsae, Taekwondo'nun teknik, zihinsel ve felsefi boyutlarını bir arada barındıran temel eğitim modelidir. Toplam 15 temel formdan oluşan sistem, öğrencinin başlangıç seviyesinden ileri seviyeye kadar gelişimini planlı ve disiplinli bir yapıya oturtur.

KAYNAKÇA

- Bridge, C. A., Ferreira da Silva Santos, J., Chaabène, H., Pieter, W., ve Franchini, E. (2014). *Physical and physiological profiles of taekwondo athletes. Sports Medicine*, 44(6), 713–733. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0159-9>
- Capener, S. D. (1995). *The encyclopedia of taekwon-do patterns*. Capener Publishing.
- Falco, C., Álvarez, O., Castillo, I., Estevan, I., Martos, J., Mugarra, F., ve Iradi, A. (2009). Influence of the distance in a roundhouse kick's execution time and impact force in taekwondo. *Journal of Biomechanics*, 42(3), 242–248. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2008.10.041>
- Gillis, A. (2008). *A killing art: The untold history of taekwondo*. ECW Press.
- Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., ve White, A. R. (2006). A profile of Olympic taekwondo competitors. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(CSSI), 114–121.
- Kukkiwon. (2022). *Taekwondo textbook*. Kukkiwon Publishing.
- Moenig, U. (2015). *Taekwondo: From a martial art to a martial sport*. Routledge.
- World Taekwondo. (2023). *Poomsae competition rules ve interpretation*. World Taekwondo.